VAROLUŞ SÜRECİ

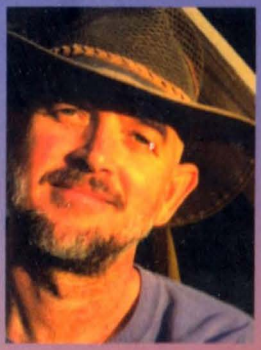
Şimdiki An Farkındalığına Bir Yolculuk



Michael Brown

Kişisel huzur bize başkaları tarafından verilmez – kendimizi cevaplandırmamızla oluşur.

Bugün çoğumuz hiçbir şey yapamayacağımızı hissettiğimiz olaylarla yüz yüzeyiz. Bu kitap bize kişisel sorumluluğumuza nasıl sahip çıkacağımızı öğretir. Bize yaşamı hissetme yolumuzu yapılandırmak ve deneyimlerimizi bizi hayatımızın tüm alanlarına bilinçli cevap verecek şekilde güçlendirmek için mekanikler sunar. Artan değişim, sıkıntı, çatışma ve karmaşanın ortasında kişisel huzurumuzu sağlamak ve korumak için basit ve pratik bir yaklaşım sunar.



Güney Afrika doğumlu **Michael Brown** oldukça ağrılı akut bir sinirsel hastalıktan etkilenene kadar bir müzik gazetecisi olarak keyifli bir bilinçsiz hayat sürdü. Tek şansı ya tecrübesinin kalitesini değiştirmek ya da sürekli acı çekmekti. Dokuz yıllık bir yolculuk sonucunda ağrılarını gidererek, kendi deneyimlerinin kalitesinden nasıl sorumlu olduğunu keşfetti. Bu yolculuk Varoluş Süreci'ni yarattı – Şimdiki Zaman Farkındalığına yapılan bir yolculuk.
www.thepresenceportal.com





VAROLUŞ SÜRECİ

Şimdiki An Farkındalığına Bir Yolculuk

Michael Brown

Original English Language edition published by Namaste Publishing

Telif Hakkı © 2010 by Michael Brown
2011 BUTİK YAYINCILIK ve KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.

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

Editör: Pantha Nirvano
İngilizce aslından Türkçe'ye Çeviren: Merve Duygun

Baskı, Cilt
İstanbul Matbaacılık Basılı Yayıncılık, Reklamcılık San. Tic. Ltd. Şti.
Tel: 0216 466 74 96

BUTİK YAYINCILIK VE KİŞİSEL GELİŞİM HİZ. TİC. LTD. ŞTİ.
Davutpaşa Cad. Emintaş Kazım Dinçol San. Sit. No: 81/260
Topkapı - İstanbul Tel: 0212 612 05 00 Faks: 0212 612 05 80
www.butikyayincilik.com • info@butikyayincilik.com

Bu kitap sizin için yazıldı.

İÇİNDEKİLER

Teşekkür / 13

Önsöz / 15

Giriş / 25

Yeniden Uyanış / 27

BÖLÜM I **SÜRECE UYUMLANMA / 43**

Şimdiki Zaman Farkındalığı Nedir? / 47

Pekiştirmenin Özü / 53

Niyetimizi Uyumlama / 58

Sürecin Mekaniği / 66

Bilinçli Sorular / 74

Hareketin Ötesinde Eylem / 78

Farkındalığın Yolu ve Yedi-Yıl Döngüsü / 84

Duygusal mühür / 94

Duygusal yük / 98

Bağımlılığın ve Izdırabın Ötesi / 105

Sonucun Netice ile Takası / 114

BÖLÜM II **YOLCULUĞA HAZIRLIK / 127**
Üçlü Birlik Süreci / 130
Bütünleyici Yaklaşım / 136
Başlama Seviyesi / 148
Seyir Rehberi / 152

PART III **VAROLMA SÜRECİ / 169**
İçgörü ve Hissedilen Algılama / 171

İLK HAFTA / 174
Başlangıç ve Devamlılık / 174
Bilinçli Bağlantılı Nefes Çalışması / 176
Nefesin İçine Doğru / 180
Varoluş ve Kişisel İfademiz / 186
Varoluşu Deneyimleme / 189
İleriye, Derine ve Yükseğe / 191

İKİNCİ HAFTA / 194
Haberciyi Belirlemek / 194

ÜÇÜNCÜHAFTA / 210
İçgörüyü almak / 210

DÖRDÜNCÜ HAFTA / 221
Hissetmek Koşulsuz Olarak Bütünler / 221

BEŞİNCİ HAFTA / 230

Çocukluğumuzu Bütünlemek / 230

Çocuk Benliğimizin Bütünlenmesi / 239

ALTINCI HAFTA / 244

Duygusal Yüklerimizi Bütünlemek / 244

Tepkiseliğin Mekanikleri / 250

Duygusal Bütünleme Süreci / 253

Suya Giriş / 256

YEDİNCİ HAFTA / 259

Fiziksel Varoluşu Kucaklamak / 259

Yolumuzu Hissetmek / 264

SEKİZİNCİ HAFTA / 272

Huzur Hissettiğimiz Bir Titreşimdir / 272

Affederek Huzura Ulaşmak / 274

Affetmek için Dua / 284

DOKUZUNCU HAFTA / 288

Bilinçaltı Sevgi Tanımlamamızı Bütünlemek / 288

Kullanma- Güdümleme / 294

Koşulsuzca Vermek Almaktır / 296

ONUNCU HAFTA / 305

Bilinçli Olarak Birlik Alanına Girmek / 305

Amaçlı Yaşam / 317

Takdir Etmenin Değerini Bilmek / 321

BÖLÜM IV **OLASILIK / 327**

Bahçe Bahçıvan Olduğunda Olur / 329

Mevyeler ve Çiçekler / 331

Şimdiki An Farkındalığını Sorumlu Bir Şekilde Yaymak / 366

Clive ve Nadine'in Hikayesi / 376

Şimdiki Zaman Farkındalığının Organik Açılımı / 380

BÖLÜM V **SÜREKLİLİK / 385**

Özgürlük Sorumluluktur / 388

Her Gülün Dikeni Vardır / 393

Varoluşumuzun Gücü / 396

Ayrılık Hediyesi / 399

TEŞEKKÜR

Constance Kellough, Kathy Cholod, David Robert Ord, Lucinde Beacham ve Nora Morin'e bu kitaba göstermiş oldukları sevgi dolu yaklaşım için en derin şükranlarımı sunuyorum. Bu kitabın canlanmasını sağladığınız için teşekkürler.

ÖNSÖZ

Bu insan varlığı bir misafir evidir.
Her sabah yeni bir varandır.

Neşe, hüzün, hassislik
sanki beklenmedik bir misafir gibi gelen
anlık farkındalıklardır.

Hepsini buyur edin ve katılın:
Evinizi şiddetli bir şekilde kasıp kavuran,
eşyalarını boşaltan bir üzüntü kalabalığı olsa bile
her misafire saygıyla davranın.
Sizi yeni bir haz için temizliyor olabilir.

Mevlana

Her zaman Mevlana'nın şiirlerini sevmişimdir. Daha sonra bilge bir dostum bana "kabullenme dönüşüme açılan kapıdır" tavsiyesinde bulundu.

Yine aynı mesaj: içinizdeki misafiri yargılamadan, ona direnmeden sıcak bir şekilde karşılayın. Onlar sizi içten dışa doğru baştan başa "temizleyerek" değiştirecektir. Esas soru ise bunun "nasıl" olacağı; özellikle karanlık, dost olmayan hatta kötü ruhlu gözüktüklerinde.

Birkaç yıl önce Michael Brown'un Varoluş Süreci adlı kitabını okumak bana net ve sağlıklı bir yöntem sağladı. Michael sürekli bize "haberciyi öldürmeyin, mesajı kabul edin" diyor. "Haberciler" bizleri üzen olaylari insanlardır ve bunlar bize engel olarak bizleri yok ediyor gibi gözükürler. "Mesajlar" güncel yetişkin deneyimleri olarak ortaya çıkan bütünlenmemiş, erken çocukluk dönemine ait henüz çözülmemiş duygusal anılar ve yaralardır. Tıpkı ihmal edilen çocuk gibi gündelik hayatımızda bireyler, olaylar ve durumlar olarak kendilerini gösterip acı ve rahatsızlığa sebep olarak bizim peşimizi hiç bırakmazlar. Genelde üç ana duygu olan öfke, korku veya üzüntüyle ifade edilirler. Bizim alışılagelmiş tepkimiz ise zihinsel veya fizikseldir. Bizler ya zihnimizle neler olduğunu bulmaya çalışırız ya da fiziksel bir aktiviteyle dikkatimizi dağıtır ve bu durumdan kaçınırız. Yemek yer, koşar, başarılı olur veya sadece içine girmemek için zihnimize gireriz. İçimizdeki korkmuş, yaralı çocuk yeri acı çekmeye devam ederek ümitsizce dikkat ve onayımıza ihtiyaç duyar ve ister. Genelde en eski olan ve hala hassas olduğumuz bu yaralara ulaşmak için hem güvenli hem de etkin bir yöntem gereklidir. Şanslıyız ki Varoluş Süreci her ikisini de bize sağlıyor.

Michael kitabında çalışma ve direkt olarak deneyimlemek üzere iki yaklaşım sunuyor. Ben şahsen Bölüm I ve Bölüm II'yi

okuyarak yöntemleriyle tanışmanın yardımcı olduğunu gördüm, ki bu da olacak olanlara uyum sağlama ve kısaca gözden geçirme olanağı sağladı. Bütün psikolojik geçmişin gelişimi, kullanılan farklı teknik ve yöntemler, olası tepkiler ve nelerin yapılması gerektiği öğretici bölümde net bir şekilde tanımlanıyor. Bu da bizi asıl yolculuk için hazırlıyor. Deneysel bölüme girdiğimizde tekrar yaklaşım nazik, yavaş ve adım adım oluyor. Süreci tamamlamak için 10 haftamız bulunuyor ve her hafta kademeli olarak derinleşme ve güçlenme sağlanıyor. Bizlerin hissetmek, sorgulamak ve bütünleşmek için bol bol vakti var. Bölüm 7'deki "küvet seansı"yla birlikte bizler adım adım ve yavaşça bu güçlü sürecin "sıcak şifalı suları"nın daha derinlerine kendimizi indirgemeye davet ediliyoruz.

Michael'in orijinal taslağı yeniden gözden geçirip düzenlendiğini duyduğumda çok sevindim ve yenilenmiş kitabına önsöz yazmamı istediği için mutlu oldum. Buradaki soru tabii ki bu versiyonu hangi açıdan farklıydı ve neler daha güçlendirildi. Orijinalini çalışılacak Varlık Aktivasyon Cümleleri ve her bölümün sonunda yer alan Haftalık Çalışmalar ile eğitici komutsal hissiyata ve görünüme sahip. Yeni versiyonu daha az resmi ve daha az "öğretici." Varlık Aktivasyon Cümleleri italik yazı olmadan Bilinçli Tepkiler olarak değiştirilmiş ve bir sonraki haftaya yapılması gereken resmi "ödevler" yok. "Gözetmen tarafından direktif veriliyor" gibi değil, daha çok "bilge bir dost tarafıından eşlik ediliyor" hissediyorum. Daha sıcak ve yürekli bir sesi var. Kendimi daha fazla Michael tarafından fark ediliyor ve kişisel olarak hitap ediliyor hissediyorum.

Aynı zamanda bu yeni içerik daha hazır, net ve etkin bir

biçimde akıyor gibi gözüküyor. Michael, orijinalinde olmayan haftalık deneyimlere bölüm başlığı eklemiş. Bu başlıklar her bölümün ana odak noktasına dikkat çekiyor. Aynı zamanda her bölümün başlangıcında bizlere, haftanın odak noktasını içselleştirmemiz için tıpkı bir mantra gibi o hafta tekrar edilen "bir sonraki yedi gün için bilinçli tepki" cümleleri veriliyor. Odak daha sonra birçok anahtar fikre bölünüyor ve anlayışımızı genişletmek üzere içerikte açılıyor. Ve bu fikirleri vücudumuzda canlandırmak üzere bizlere belirli egzersiz veya çalışmalar veriliyor. Her bölüm ortaya çıkabilecek mücadelelerin tanımlanması ve onlarla nasıl çalışacağımızla sona eriyor. Böylece her bölüm zarif ve orijinal bir biçimde açılıyor, bir öncekinde gelenleri ustaca entegre ediyor ve süreçteki bir sonraki adıma nazikçe yönlendiriyor, her zaman net ve her zaman nazikçe.

Varoluş Süreci'ni çalıştırmanın anahtarı, güncel hayat durumlarımızda yüzeye çıkan çocukluk dönemine ait bütünlenmemiş duygusal yüklerden kaçmayı veya onları diğer insanlara yansıtmayı bırakmaktır. Bunun yerine onlara nazik davranmayı, koşulsuz dikkat ve destek vermeyi öğreniyoruz. Tıpkı öfkeli, yaralanmış veya korkmuş çocuklarla olduğu gibi kendimizin yaralanmış çocukluğunu azarlayıp terk etmeyiz ve onları kontrol etmeye veya yönlendirmeye çalışmayız. Böyle yapmak onları daha çok rahatsız eder. Bunun yerine sessiz bir şekilde onlara sevgi dolu varlığımız ve koşulsuz, sevgi dolu destekteğimizle eşlik ederiz, taki onlar sakinleşinceye kadar. Birşey söylemek ya da yapmak zorunda değiliz fakat sadece bizim empatimizi hissetmelerine izin vermemiz yeterlidir.

Varlıkla özdeşleşmek ve orada kalmak bu sürecin özüdür.

Varoluş Süreci'nin yeni versiyonunda Michael bu noktaya dikkat çekiyor. Deneyimsel bölümün ilk 6 haftasında bizlere "gölgelerimizi", yani bütünlenmemiş duygusal yüklerimizi nasıl teşhis edeceğimizi ve onları yaralanmış çocuk yönlerimizle nasıl tanımlayacağımızı anlatırken, aynı zamanda onları nasıl karşılayacağımızı, sahip çıkacağımızı ve sevgi dolu Varoluş vasıtasıyla nasıl entegre edeceğimizi gösteriyor. Son 4 bölümde, 7'den 10'a kadar, madde seviyesinde daha fazla Varoluş becerisini paylaşıyor. Zihnimizden uzaklaşıp zihinsel hikayelerimizi nasıl bırakacağımızı gösterirken, fiziksel saptırma ve bilinçaltındaki güdüleri yönlendirme yerine Eckhart Tolle'ün de söyleceği şekilde bizim "içsel vücut hissimiz" – "hissedilen algı"yı geliştirmeye yönlendiriyor. Çözümlenmemiş duygusal titreşimlerimizi hissetmemiz ve onlarla bir olmamız zihnimiz veya duygusal dramalarımız vasıtasıyla olmaz. Hissedilen algıyı, yani "titreşimsel olarak kalben bilmeyi" geliştirmeyi öğrenmemiz gerekir. Böylece korkmuş içsel çocuklarımızın dengesini bozan enerji yükleriyle aynı titreşimde olmayı ve içimizdeki titreşimleri hissedebiliriz. Aynı zamanda rahatsızlık veren titreşimsel frekansları içimizde tutan hikayeleri ve inanç sistemlerini tanımlamayı da öğrenmeliyiz. Bu hikayelerin genel doğasını fark etmeye başlarız. Ümitsizce koşulsuz sevgi arayışından ümitsizce koşullu olan kendimizin dışındaki dengesiz kaynaklardaki arayışın iki yüzü bizim acı çekmemize sebep olduğunu fark ettiğimizde kendimizi ve diğerini affetmeyi öğreniriz. Karşılanmamış ihtiyaçlarımız olduğu için kendimizi yargılamak yerine, onları kaçınılmaz olarak kabul etmeyi ve kendimize koşulsuz sevginin sonsuz kaynağını, kendi koşulsuzluğumuzu sonsuza kadar kucaklayışımız ve İçsel Varlık'ın sonsuzluğu sunabiliriz. Bir kere bunu kendimize vermeye başladığımızda aynı zamanda korkmuş, yaralanmış çocuk yönümüze de bunları sunabiliriz.

Belki de en zor fark edilen ve bırakılan hikayeler, erken yaşta sevgiyle olan hayal kırıklıklarını açıklamak üzere yarattığımız bilinçsiz sevgi tanımlamalarıdır. Michael bizim tekrar yarattığımız ve yeniden yaşadığımız, sevgi'deki Aşil'in topuğu gibi belirli bir " temel dramatik temamız" olduğunu anlatıyor. Bu belirli bir hissedilen titreşim, çocukluk döneminde kazanılan enerjik parmakizi olarak başlıyor. Bu parmakizi veya "yük" yüzünden, bizler devamlı aynı durumları bu sefer onları çözme ümidiyle başlangıçtaki çocukluk sevgi yaraları olarak tekrar yaratırız. Malesef bizler aynı karakterleri ve yaşam durumlarını topladığımız için basit olarak aynı dram ve kayıpları yeniden yaşarız. Bu baştan aşağıya Freud'un "yineleme dürtüsü"dür. Benim durumumda, benim hikayem veya "bilinçsiz sevgi tanımı" "bugün burada, yarın yok"tu. Erken çocukluk dönem sevgi kayıplarından dolayı, ben bilinçsiz olarak beni bir süreliğine sevecek fakat kaçınılmaz olarak beni geride bırakacak insanları seçiyordum. İlk olarak bu kalıbı, hikayeyi fark etmem ve kendime hissedebilmek, kabul etmek ve yaşam senaryosunu zayıflatan yüklü enerjiyi bırakabilmek için izin verdim. Kendilerinin hatası olmayan

sebeplerden dolayı ihtiyacım olanı verme kapasitesine sahip olmayan ebeveyn prototiplerinden ümitsizce sevgi alma denemelerinden kendime koşulsuz olarak sevgi vermeyi öğrenmem gerekti. Bir kere bu hikayeyi, bu zorlayıcı yüklü enerji kalıbını bırakabilmeyi başardığımda kalıcı ve sürekli, ebedi sevgiyi buldum.

10.hafta, yöntemin ortaya çıkan deneyimsel zirvesi bu versiyonda "Bilinçli Birleştirilmiş Alana Giriş" olarak isimlendirilmiş. Michael cesurca dönüştürücü sürecin nihai hedefini tanımlar, iki yönlü olmayan yaşanan deneyime, sonsuz Varo-

luş ve bütünle daimi bir hissedilene giriş. Bu gerçeklik üzerine birçok sayıda olağanüstü içgörü sunuyor. İlk önce "iste ve alacaksın, ara ve bulacaksın" olan sebep sonuç yasasını ileri sürüyor. Kuantum niyetlenmiş olma hali "inanıyorsan olur" yasasıyla destekleyerek sevgi hakkındaki inançlarımızın hissedilen kalitesi kaçınılmaz olarak bizim asıl sevgi deneyimimizi belirler. Aslında sevgiyle ilgili içsel titreşimimiz ve sevgi yaşamımızın dışsal durumu arasında mükemmel bir eşleşme vardır. Michael, omuzlarımıza tamamlanmış yaratıcı sorumluluk yerleştiriyor: "bu yüzden yaşam deneyimimizin kalitesiyle (benim durumumda bu benim sevgi koşulumla ilgiliydi) bir uyum hissetmiyorsak, bu duruma sebep olan damgalı olan koşulu bütünlemek bizim sorumluluğumuzdur."

Daha sonra Michael bizlerin devamlı olarak "birleştirilmiş insan deneyimi alanı"nda yaşamamıza rağmen ayrılık ve sevgisizlik, izolasyon ve yalnızlığı nasıl ve neden bildiğimizi anlatıyor. Bizlerin "ayrı" fiziksel vücutları, beyinleri, duyguları ve titreşimsel vücutları olduğunu hissettiğimiz sürece bizler diğeriyle aramızda "aralık, fark, uçurum" hissederiz. "Dünya" görünümde farklı formlar arasındaki uzayda, bu boşluk içinde var olur. Bizler aynı zamanda bu boşluğa yerleştirdiğimiz "şeylere", maddelere değer ve önem vermeye başlarız. Böylece zihinsel, duygusal ve fiziksel odak noktamız, görünüşte dünyamızı oluşturan ve aramızdaki boşluğu doldurup yer tutan, bu bağımsız objeler ve kişiler olur. Bu şekilde algıladığımız sürece bizler ayrı, birey ve izole hissetmeye devam ediceğiz. Ve içimizde olduğu gibi dışarıda da. Bununla birlikte bizi ayrı ve içimizde bütünlenmemiş yapan zihinsel ve duygusal yükleri sessizleştirmeyi, kabul etmeyi ve onlarla bir olmayı öğrendiğimizde ve özümüz olan Varlık'ın birleştirilmiş alanı olduğu-

muzda, o zaman kendimizin dışında, çeşitli şekil ve formların görünümü altında bizden ayrı ve uzak görünen varlığı hissetmeye başlarız. Bizler ortak noktamız olan "paylaşılmış varlığı", "birleştirilmiş alan" ve bizleri farkındalık, temel ve sonsuz hayat dolu olma halinin takdiri vasıtasıyla birleştiren ve devamımızı sağlayan "çeşitlilik içinde birliği" hissetmeye başlarız. Neticede Varlık'ın farkındalığını burada ve şimdi bilinçli fark ederek ve kutlayarak sürekli bizlerle birlikte olması için davet ederiz. Bizler tek bir birleştirilmiş vücut, tek bir birleştirilmiş zihinsel matriks, tek bir birleştirilmiş kalp ve tek bir birleştirilmiş titreşimsel alan olduğumuzun deneyimsel kanıtını bilinçli olarak arayarak bunu sebep ve sonuç vasıtasıyla aktive ederiz. Kanıt arayarak, bizler algılarız, çünkü sebep ve sonuç aradığımızı algıladığımızı beyan eder. Bizler sürekli "Varlık'ı görme ve takdir etme" peşinde olduğumuz sürece, süregelen bütünlüğünde ve eşsizliğinde ve bireysel ifadesinde şu anda, hemen şimdi ve hemen burada, bizlere onu hissetmemiz ve kutlamamız için sürekli fırsatlar verilir. Bununla birlikte bu fikirler ve iletimler orijinal Varoluş Süreci'nde bulunmasına rağmen eklemeler, düzenlemeler ve yeniden yapılandırmayla ortaya çıkarılan yeniden gözden geçirilmiş yeni versiyonu daha net ve tutarlı yankılanıyor.

Yeni versiyonunun sonunda, Michael "ayrılık hediyesi" olarak bizlere hergün yapmamızı tavsiye ettiği ve bizim hissedilen Varlık'la bağlantıda kalmamıza yardımcı olacak sonuçlandırıcı bir meditasyon eklemiş. Nefesi bilinçli alarak hissetmemizi ve duymamızı sağlayarak, nefes alış ve veriş arasındaki genişletilmiş boşluğu içimizde hissedip yaşayarak, etrafımızdaki alanda yükselen çeşitli algılarla aynı titreşime girerek, hissederek, tek bir noktaya odaklanmış farkındalığımız

üçüncü göz üzerinde olarak, ilk önce dışarıda titreşen seslere daha sonra içimizdekilere dikkatimiz yoğunlaşarak bizleri samimi bir şekilde yaşanan Varlık'la, içinde ve birlikte bilmeye ve uyumlanmaya davet ediyor. Eşzamanlı olarak bizlere "şimdi burada içimdeyim ben" mantrasını sürekli olarak tekrarlatarak bizlerin eş zamanlı olarak istediğimiz deneyimi "söyle, yap, söyle, ol" yaratıp/yaşamamızı sağlar. Bizlere ne zaman dilersek hatırlayarak ve onurlandırarak anında Varoluş alanına girebileceğimizi gösterir. Her ne kadar ara sıra gölge yanımızla çalışmak üzere geri dönemiz gerekse de, odak noktamızı gerçek ve daim kimliğimiz, içimizde ve etrafımızda Varlık'ı devam eden İlahi hali olan birleştirilmiş kuantum alanı olan yüksek Benlik'in titreşen ışık ve neşesinde tutmamızı istiyor.

Bill (Gorakh Hayashi)
Professor of Humanities & Psychology
Columbia University, Chicago

GİRİŞ

35 yılı aşkın zamandır bütünleyici nefes çalışmasını uygulayıp dünyadaki en büyük nefes okulunu yönetirken bir yıl kadar önce Varoluş Süreci ile tanıştım. İlk iki tekrardan sonra Varoluş Süreci'nin bütünleyici nefes çalışmasındaki eksik halka olduğunu farkettim.

Michael Brown'un Varoluş Süreci'nin yeni baskısının ilk okuması benim için güzel bir hediye ve onurdu, bu şekilde üçüncü tekrarımı bu yeni metinle uyguladım.

Varoluş Süreci'nin benim hayatımda, yaptığım işin her alanında, ki bu bir yıl içerisinde yüzlerce nefes çalışması uygulayıcısının eğitimini ve binlerce yeni bilinçli nefes uygulayıcısıyla çalışmayı kapsıyor, yaptıklarını gördüğümde hayran oldum. Aynı zamanda Varoluş Süreci'ne katılan kişilerin, nefes uygulayıcılarının kişisel hayatlarında ve işlerindeki değişimleri izlemek de oldukça ilgi çekiciydi.

İlginç bir şekilde ilk baskı ile gerçekleştirdiğim ilk iki tekrar ile kesin olarak gelişmiş bir modeli içeren bu yeni baskı ile tamamladığım üçüncü tekrar arasında çok büyük bir değişiklik farkettim.

Bu yeni şekliyle okumak ve kavramları sindirmek çok daha kolay ama aynı zamanda beni daha derin ve isabetli bir noktaya götürdü. Bana göre bu yeni baskı gerçekten gelişmiş bir netliği ve yazarın bilincindeki değişimi yansıtarak bize ulaştırıyor.

Aynı zamanda duygusal içselleştirmelerimin yoğunluklarının da arttığı dikkatimi çekti. Bu yeni yorum nedensel duygusal bedenimde 'doğrudan sonuca ulaştı' ve beni şifanın ve özgürlüğün yeni noktalarına taşıdı. Beni eski bastırılmış duygularımın özünün ötesine götürerek, eski duygusal ve davranışsal kalıplarımın kesin çözümlemelerini sundu.

Varoluş Süreci'nin bu yeni baskısı bir hediye ve hatta Varoluş'u tam olarak deneyimlemek isteyenler için bir gereklilik. Bu güçlü ve duyarlı yol, bizleri özümüzdeki neşeli yaşama taşıyor.

Teşekkürler, Michael.

Sevgiyle nefes,
Dr. Judith Kravitz
Transformational Breath Foundation, kurucusu ve yöneticisi

YENİDEN UYANIŞ

Varoluş Süreci'nin sizin için hazır olduğunu bilmek oldukça tatmin edici. Bu süreç ortak Varoluş'umuza yeniden bağlanmayı seçen herkese yardım etmek için oluşturuldu. Süreci takip etmek güvenli, nazik ve basit. Yararları gerçek ve etkileri sürekli.

Varoluş Süreci dikkatimizi zamana bağlı zihniyetin kapanlarından kurtarıp, deneyimlerimizin oluştuğu şimdiki zamana adım adım yeniden girmemiz için gerekli uygulamalı teknikleri ve algısal araçları temin eden rehberli bir yolculuktur.

Varoluş Süreci 1996'da Arizona çölünde bilinçli olarak başlayan bir arayışın sonucudur. Erken çocukluk dönemimden beri ilk kez burada kendi öz varlığımla tekrar birleşip, bu birliğin derin titreşimini hissedebildim. Bu metin boyunca, bu özsel Varoluşsallığa 'Varoluş' ve bu yüce özün yaşamınızın dizginlerini eline almasıyla gerçekleşen gözalıcı deneyime de 'şimdiki zaman farkındalığı' diyorum.

Varoluşsallığımla bu karşılaşmalarımdan önce, on yıl boyunca oldukça ağrılı nörolojik bir durum olan Horton Sendromu'yla başetmeye çalışmakla ve şifa aramakla meşguldüm. Bu durumum 1987'de birkaç gün süren çok şiddetli ağrılarla başladı. Bu hastalık hakkında Güney Afrikalı öndegelen bir beyin cerrahının vermiş olduğu, hastalığın nedenin ve tedavisinin olmadığı yanlış bilgisinin haricinde detaylara girmeme gerek yok. Hatta kendisi durumumun vahimliğinden dolayı ilaç bağımlılığına ve hatta intihara aday olduğumu söylemişti.

Acımı dindirebilmek için ilk aşamada birçok farklı reçeteli ilaç kullandım. Umutsuzluğum arttıkça alternatif yöntemleri araştırdım, iyileşme şansı vaadeden herşeye kendimi açtım. Buna yüzüme kortizon iğneleri yaptırmak, yirmi yaş dişimi çektirmek, Güney Afrikalı Xhosa Sangoma'yı ziyaret etmek ve 'şifacılarla' yapılan birçok etkileyici karşılaşma dahil. Ama hiçbirisi rahatlama, kurtulma ya da çözüm getirmedi.

1994'de hiçbir sonuca varmayan sayısız yöntem denedikten sonra 'orada' bulunan hiçkimsenin ve hiçbir şeyin acılarımı azaltamayacağı ile yüzleştim. Bu noktadaki seçeneklerim ya bedenimden çıkmak ya da içine girmekti.

Ölmek için henüz hazır olmadığımdan, kendimi şifalandırma macerasına sarıldım. Bu önce İsveç masajı öğrenip Reiki ustası olmamla başladı. Kendi üzerimde fiziksel, zihinsel ve duygusal birçok teknik denedikçe, o zamanlar 'yüksek kişisel enerji frekansı' olarak adlandırdığım bu durumumu korudukça acılarımın yoğunluğunu ve tekrarlamalarını önemli ölçüde azalttığımı keşfettim. Bunlar, artık şimdiki zaman farkındalığı dediğim durumun ilk fısıltılarıydı.

Varoluş'la ilk karşılaşmam ve şimdiki zaman farkındalığının ışığını ilk kez görmem 1996'da Arizona Tucson'da bir Kızılderili terleme çadırında Yaqui Kızılderilisi olan Şifacı Adam'ın rehberliğinde oldu. İki saat süren bu sıcak, buhar, çalınan davullar, söylenen şarkılar ve dualar sonrasında emekleyerek terleme çadırının kapısından çıkışımı asla unutmayacağım. Gecenin serinliğinde orada dururken etrafımdaki ve içimdeki herşey yaşamla titredi – sanki yeni doğmuşum gibi. Bu özel deneyim yaşamımda 'mevcut olma'nın nasıl hissettirdiğini tattığım ilk andı.

Terleme çadırından çıktıktan sonra derin bir sessizlikle yanan ateşin başında gecenin içinde damarlarımdan akan ılık kanı hissederek, soğuk nefes ciğerlerime masaj yaparken ve kalp atışımın rahatlatıcı ritmiyle durdum. Saatler sonra, Varoluş ile doğrudan bir bağ deneyimledim, şimdi Varoluşun mevcudiyet bulmasının basit aracı olarak anlamaya başladığım, bu Varoluşsallığın parlaklığı fiziksel bedenimin tüm hücrelerinde titreşti. Aslında, bedenimize genelde 'beden-aracı' derim, onun için bu metinde 'beden' kelimesini kullandığımda bir araç olarak beden anlamındadır.

Varoluş ve şimdiki zaman farkındalığı ile olan ikinci karşılaşmam bundan birkaç ay sonra, peyote kaktüsünden yapılan bir çayı içerken gerçekleşti. Peyote bu gezegendeki alkalin oranı en yüksek maddelerden biridir. Hiç şüphesiz aynı zamanda da benim tatmış olduğum en kötü sıvılardan biri. Amerikan Kızılderili Kiliselerindeki törenlerinde bunu kutsal olarak içen Kızılderililer tarafından 'ilaç' olarak adlandırılır. 'İlacı' ilk içme deneyimim oldukça etkileyiciydi. Bir saat boyunca yükselan rahatsızlık ve bulantı sonrasında sanki derin ve karanlık

bir rüyadan şimdiki zaman farkındalığı deneyimime uyandım. Sadece anlık bile olsa, Varoluş'a yakın bağlantıdan gelen inkar edilemez bir tamlık hissi deneyimledim. Fiziksel mevcudiyet, zihinsel netlik, duygusal denge ve titreşimsel 'uyum' hissettim.

Terleme çadırındaki ilk deneyimimde olduğu gibi, Varoluş'u hissedip bilinçli olarak bütünleştiğim peyote deneyimi de beni günlük hayatın gürültüsü, yoğunluğu ve dikkat dağıtıcılığı ile engellenen özümdeki doğanın bir parçasıyla tekrar birleştirdi. Peyote benim algısal bir perdeden geçerek yaşamın kendini tek bir yakın, akıllı ve ortak Varoluş'dan ortaya koyduğu diğer tarafa götürdü. Geçmiş bütünleşmemiş travmalarımız ve korku dolu gelecek yansıtmalarımızın sonucunda doğal dünyanın bizden gizlenen nefes kesici ve gözalıcı güzellğini gördüm.

O an, sancılı durumumun sadece bir şans değil ama amaçlı olduğunu farkettim. Sancılı nörolojik durumum kendisini bir düşman olarak değil benim arkadaşım ve yardımcım olarak gösterdi. Dikkatimin dağılmasına sebep olan, bilinçaltımda dikkatimin bağlı olduğu zihinsel zaman ağından beni çıkarmak için çağıran Varoluş'du.

'İlaç' ile karşılaşmam sırasında yapabileceğim en önemli araştırmanın şimdiki zaman farkındalık deneyimlerimi arttırmanın uygulanabilir bir yolunu keşfetmek olduğunu anladım. Bunu başarmanın yollarını kendim keşfetmedikçe başkalarına olan faydam özgün olmadığımdan sınırlı kalacaktı.

Terleme çadırı ve peyote deneyimlerinin herkes için olmadığı apaçık ortadaydı. Şimdiki zaman farkındalığına olan yolculuğun yöntemleri mümkün olduğunca doğal olmalı – ne durum-

da olurlarsa olsunlar herkesin takip edebileceği bir yol. Bunun üzerine Varoluşa sorduğum sorulardan biri de şu oldu: *Şimdiki zaman farkındalığı dıştan durumlara, maddelere, araçlara, törenlere, ayinlere ve ritüellere bağlı olmaksızın, öncelikle içsel çalışma ile nasıl kazanılır?*

Bunun ilk ipucuna aynı yıl içerisinde ulaştım. Aşikar ama her nasılsa bir o kadar da gözardı edilen bilinçli bağlantılı nefes tekniği ile tanıştırıldım. Bilinçli bağlantılı nefes, nefes alış ve veriş arasında hiçbir duraksama olmadan gerçekleştirilen bir nefes uygulamasıdır. Başka bir deyişle nefesler arasında nefessiz hiçbir boşluk yoktur.

İlk birkaç bilinçli bağlantılı nefes seansımdan sonra bu tekniği uygulamanın gelişen kişisel varlığımızdan yükselen zindelik hissini yaratmakta olduğunu farkettim. Ayrıca o zamanlar henüz anlayamadığım nedenlerden ötürü bu nefes şekli fiziksel acılarımın yoğunluğunu azar azar ama tutarlı bir şekilde azaltıyordu. Yıllardan beri ilk defa çekmekte olduğum Horton Sendromu için gerçek bir çözüm umudunun ışığını hissettim.

Bu nefes seansları aynı zamanda büyük içgörüler ortaya çıkardı. Örneğin, günlük rutinimin devamlılığından kendimi ayırdığım anları deneyimledim, bu doğal nefes çalışması benim Varoluş ile meydana gelen insani tecrübelerimiz arasındaki kesin farkı görmemde yardımcı oldu. Bu farkı belirleyebilecek algısal kapasiteye bilinçli bağlantılı nefese başlamadan önce sahip değildim. Günlük deneyimlerle öyle bir sarmalanmıştım ki yaşamakta olduklarım beni tanımlayan en önemli unsurlar olmuştu.

Bu nefes tekniğini uygulamanın bir neticesi olarak Varoluş ile her karşılaştığımda varlığın bütünlüğünü ve tamlığını aslında bildiğimi farketmeye başladım. Bu, hayatımda ne olursa olsun benim mükemmel bir uyumda olduğum çabasız bir huzur deneyimiydi. Aslında ne olduğumun değil, oluşan fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerimin dengesizleştiğini ve düzeltilmeye ihtiyacı olduğunu farkettim. 'Varlığımızın şifaya ihtiiyacı var' kavramı bu noktada gülünç geldi.

Bilinçli bağlantılı nefes ile artan varlığımla kendimi iyi hissettiren seçimler yaparken buldum. Örneğin, olaylara tepki vermek yerine karşılık vermeye başladım. Bu davranışımdaki basit değişim bile deneyimimin tüm çehresini etkiledi. Diğer insanlar dahil, çevremdeki dünya ile olan ilişkilerimde uyum ve rahatlık duygusu yarattı.

Aynı zamanda sancılı durumumun yoğunluğu azalmaya devam etti. Yıllardır çektiğim acıdan sonra – ve ekmiş olduğu düş kırıklığı, endişe, öfke, keder ve depresyon – karanlığın üstüne bir ışık vuruyordu.

Benim kullanımıma amade bilinçli bağlantılı nefes ve nefesin canlandırdığı Varoluş farkındalığından daha mükemmel hiçbir şifa aracının olmayışı ile aydınlandım. Bu aracı daha da keşfetmek için başkalarının bu nefesi uygulamasına yardım etmeye ve etkilerini yakından izlemeye başladım.

Gelen diğer bir içgörü de kendimi şifalandırma niyetimin – rahatsılığımdan kurtulma – yanlışlığıydı. Belki de tüm çabalarıma rağmen bunun için başarılı olamamıştım. Sırası gelmişken, 'şifa' kelimesini kullanmayı bıraktım çünkü bu yanlış

ve düzeltilmesi gereken birşeyi çağrıştırıyor. Yerine, 'bütünleme' kelimesini kullanmaya başladım, bu bana göre tamlık ve benim bilincimin dışında deneyimlerimin bütünlenmeye ihtiyaç duyan yönü – benim direnç gösterdiğim, kontrol ettiğim ve yatıştırdığım bir yön – anlamındadır. Şifalandırma kelimesinde tecrübemden bazı şeyleri ayrı tutuyormuşum gibi gelirken, bütünleme tecrübelediğim herşeyi kabul ettiğimi hissettiriyor.

Şimdiki zaman farkındalığına tanıştırıldığım bu belli anlar benim için sonraki keşiflerimi ölçtüğüm ve benim için bir bütünleme sanatına dönüşen ölçütler oldu.Beni şimdiki zaman farkındalığına götüren her araştırmayı özgün olarak kabul ediyorum. Eğer götürmüyorsa onunla daha fazla zaman kaybetmiyorum. Bugüne kadar, yararsız uğraşılar ve sadece birer vitrin şeklindeki parlak ama etkisiz yöntemleri kenara ayırmak için şimdiki zaman farkındalığı deneyimi benim için güvenilir bir gösterge olmaya devam ediyor.

Bilinçli bağlantılı nefesi araştırmaya ek olarak ayrıca şamanik örnekleri de incelemeye başladım. Dört yılı aşkın bir süre Amerikan Peyote Yerlisi Kilisesinde Ateş Tutucu olarak çıraklık yaptım. Ayrıca Arizona sınırını geçerek Meksika'da Peyote Yolu'nun yaşayan soyu Huichol Kızılderililerileriyle törenlere katıldım. Ne zaman karşıma bir olanak çıksa kendimi şimdiki zaman farkındalığını canlandırmayı deneyimlemek üzere laboratuar olarak kullandım ve bir sonraki deneyimim varolmanın sonuçlarını gözlemleyebileceğim bir arenaya dönüştü.

Bu kişisel ruhani yolculuk bazılarına romantik gelebilir ama ben yol boyunca oldukça eğlendim. Ancak, bu yol nadi-

ren kolay ve çoğunlukla belirsizdi. Başlangıçta başkalarıyla konuşup referans alabileceğim Varoluş'un ve şimdiki zaman farkındalığının ne olduğu hakkında hiçbir nokta yoktu. Adımlarımı birbirinin önüne atarak sadece bana anlamlı gelen bir yolu takip ettim.

Aklımın karıştığı ve cesaretimi kaybettiğim bir sürü olay oldu. Sezgilerimden şüphe duyduğum zamanlar oldu. Şanslıyım ki her zaman arayışıma tekrar bağlanacak bir yolum vardı: bağlantılı nefes ile Varoluş'un ışığına tekrar girmek. Her zaman bunu uyguladım. Arayışımın basit olduğunu hatırladım. O zamanlar bunu kelimelere dökemiyordum ama artık yapabiliyorum: *Yaşamlarında mevcut olmak isteyen diğer kişiler için bir iz bırakmak adına varlığımı ne şekilde daha da arttırabilirim?*

Böyle bir araştırmaya atıldığımda en nihayetinde belirli bir yöntem aradığımı farketmemiştim. Ancak niyetimin neticesi sonradan ortaya çıktı, ben deneyimsel olarak bugün Varoluş Süreci'ne dönüşen uygulamalı teknikleri, algısal araçları ve sağlam içgörüleri bulmaya yönlendirildim.

Özünde niyetimi Varoluş ile yeniden birleşmeye ve zihinsel alemden çıkarak deneyimlerimin fiziksel, zihinsel ve duygusal yönlerini dengeleyecek şekilde bu dünyada ugulamalı, yöntemli ve bütünleyici şimdiki zaman farkındalığına ulaşmaya yönelttim.

2002'de araştırmamın ilk adımını tamamladığını bilerek: şimdiki zaman farkındalığını arttıran süreci canlandırmak, korumak ve devam ettirmek için gerekli olan hammaddeyi

edinerek, dokuz senelik bir ayrılıktan sonra Güney Afrika'ya geri döndüm. Aynı sene içinde, Transkei'nin kenarındaki çakıl yola ilk Horton Sendromu atağı ile acıdan yığılışımdan onbeş sene sonra, Varoluş Süreci'ni başkalarıyla paylaşma amacıyla bilinçli yaşamaya başladım.

Kaç kişiye kişisel olarak Varoluş Süreci'nde yardımcı olmuşsam olayım, ya da hangi sıklıkta bunu uygulamalar ve destekleyici yazılarla paylaşırsam paylaşayım, bu sürecin buna girmeyi seçen herkes için başardıklarını görmek beni hayret içinde bırakıyor. Varoluş Süreci ender bulunan bir mücevher. Bize paylaşmakta olduğumuz –Varoluş'dan ve şimdiki zaman farkındalığında yaşamanın güçlü deneyiminden uzaklaştıran bütünlenmemiş geçmiş travmalara ve korku dolu gelecek öngörümüze metodlu bir şekilde yaklaşarak çözümlemeyi sunuyor.

Varoluş Süreci bilinçaltının zihinsel hapishanesinden kurtuluş yoluna adım atmamız için bir davet. Bu yolculuğu tamamlamaya kendini adamış birçok kişinin yeni bir algı ile tekrar doğduğuna, yaşamın kendisinin elçileri haline geldiklerine ve artık aileleri ve toplumla birlikte uzlaştırıcı olarak yaşadıklarına şahit oldum.

Başkalarına bu süreç süresince dört yıl boyunca vermiş olduğum yoğun yardım sonrasında Varoluş Süreci uygulayıcıları yetiştirmenin benim takip etmek istediğim bir yaklaşım olmadığını gördüm. Böyle bir yaklaşım bana göre bu uygulamanın sonuçlarında ikilem yaratabilir, anlam karışıklıklarına yol açabilir ve 'ruhaniliği iş edinmiş' uygulayıcılar için gelir kapısına dönüşebilir gibi geldi. Deneyimlerimle gördüm ki, sadece

yaşamın kendisi bizi başka bir kimse için güvenilir uygulamacılar olmaya hazırlayabilir ve yaşam bu güvenilirliği ilk önce kendi kendimize uygulamamızı ister. Bu içgörünün ışığı altında, Varoluş Süreci kendine uygulama sanatına odaklanır.

Benim niyetim Varoluş Süreci'nin herkes tarafından ulaşılabilir bir duygusal bütünleme aracı olması. Bu nedenle, Varoluş Süreci'ni eğitilmiş uygulayıcılar tarafından paylaşılacak bir yöntem haline getirmektense bu kitap aracılığıyla doğrudan sizlerle paylaşmayı seçtim. Bu şekilde ona en saf haliyle sahip olacaksınız. Varoluş Süreci şimdiki zaman farkındalığına yapacağınız yolculukta kendi kendinize destek olabileceğiniz şekilde yazıldı ve sunuldu. Şimdi bu zamana bağlı zihniyetin büyülü rüyasından uyanmayı seçen herkes bu kitabın bedeli karşılığında bu sürece ulaşabilir. Bununla birlikte, sizleri yine de bu muhteşem yolculuğa başlarken birbirinize eşlik etmeniz için teşvik ediyorum. Bu eşliğin özü tüm otorite anlayışından özgür deneyimsel bir örnek olsun.

Bu sağlam yöntemi keşfetmemde tecrübelerini bana aktarmış olan tüm öğretmenlere teşekkür ederim. Varoluş Süreci ile isteyen herkes, benim geçmek zorunda kaldığım zorlu yollardan geçmelerine gerek kalmadan Varoluş'u ve şimdiki zaman farkındalığını deneyimleyebilir. Sonunda yolculuğumun aslında neler yapmamam gerektiğini öğrenmek olduğunu farkettim. Bu metindeki basit talimatları uygulayarak, yanlış yola sapabilecek niyetinizin sonuçlarına gereksiz zaman ve enerji harcamadan Varoluş deneyiminize giden yolda ilerleyeceksiniz.

Bitkisel ilaçların ve törenlerin düzgün bir şekilde uygulanmasıyla da Varoluş farkındalığını canlandırabileceğimiz açıkça ortadadır ama birçoğumuz için bu araçlar yolun kendisi değil sadece işaret tabelaları olarak bulunur. Yaşamda çok az kişi 'Derman kişi' olarak çağırılır. Bu araçları, törenleri, ilaçları ve onlara kendilerini adamış olan kişileri yandaşım olarak kabul ediyorum. Onlar için hep böyle hissedeceğim. Biliyorum ki, onlar insanlık yoluna bize unutulanı hatırlatmak ve nelerin mümkün olduğunun bir ışığını göstermek için çıkarıldılar. Ancak onların yaklaşımını herkese uygun bulmuyorum. Herkese uygun olan yolun mekanikleri zaten bizim içimizde, içsel tasarım, özel bir model ve doğum hakkımız olarak mevcut.

Törenler ve çeşitli içecekler Varoluş farkındalığını canlandırarak ve şimdiki zaman farkındalığını deneyimlememizi sağlayarak insanlığın evrimi hakkında içgörü sahibi olmamızı sağlıyor olsa da, etkileri bir zaman sonra geçmektedir. Farkındalığı devam ettirecek günlük deneyimlerle ilgili olmadıklarından yararları kadar yanlışa sürükleyici de olabilirler. Sonuç olarak, farkındalığa ulaşmak ve korumak adına bu yaklaşımı kişisel, irade ve disiplinle desteklemeden, devamlı kullananlar içsel gelişim yerine dışsal bağımlılıklarını arttırma çelişkisine düşebilirler.

Benim deneyimim, bir çoğumuz için, Varoluş ile özden iletişime açık bir ilişki geliştirmenin ve şimdiki zaman farkındalığını sağlamanın en iyi yolu bilinçli ve ayık olarak kişisel irade ve tutarlı disiplin ile erişmek, çoğaltmak ve uygulamaktır. Şimdiki zaman farkındalığına ulaşmak bir yaşam şeklidir, çabuk bir çözüm değil, bu gezegendeki yaşama günlük yaklaşım tarzıdır. Bir varış noktası değil, yolculuktur. Varoluş Süreci şimdi

bu doğal yaklaşımı hepimiz için olanaklı kılıyor.

Varoluş Süreci'nin güzelliği, özümüze giden yolun taşlarını hiçbir yapay madde ya da dışsal bir hareket olmadan örmesidir – hiçbir süslü tören, ayin ya da inanç olmadan. Gereken sadece dikkatimizi ve niyetimizi bilinçli ve disiplinli olarak uygulamaktır. Bu sürece deneyimsel olarak başlamak – birçoğumuz gibi bunu üç kez tekrarlamak – hepimizin içindeki ortak kapasiteyi adım adım canlandırır ve Varoluş farkındalığı ve onu takiben şimdiki zaman farkındalığının parlaklığına ulaşmamızı sağlar. Bu şimdi artık dünyanın karmaşıklığına, bizim nereden ve nasıl başlamış olduğumuza bakmazsızın buradaki günlük deneyimlerimizin yapısı içerisinde güvenli olarak gerçekleşebilir. Hiçbir şekilde kaderin bizi şu anda getirmiş olduğu noktadan ayrılmamız gerekmez.

Varoluş Süreci bizi ayrıca bu koşulları devamlı değişmekte olan dünyaya yabancı olan Varoluş 'hiçbir zorluk tanımaz' kavramıyla da tanıştırır. Bununla demek istediğim, Varoluş'un mucizevi bir şekilde şu anda şimdiki zaman farkındalığını deneyimlememize engel olan işlev bozukluklarımızı bütünlememiz için günlük hayatımızda tam da gerekli olan durumları yaratma kapasitesine sahip olmasıdır.

Bu metnin içine çekilmiş olan birçoğunuz gibi ben de başlangıçta bu serüvene rahatsızlıklarımdan ötürü başladım. Acılarım bu rahatsızlıklara neyin sebep olduğunu bulmak için benim içe dönmeme sebep oldu. Ben kişisel olarak bu sürecin bu tip sorunlarda, benim ve başkalarının durumlarında – depresyon, fobiler, ilaç ve alkol bağımlılığı, acı, öfke, korku, alerji, yokluk gibi durumlar ve içsel sıkıntının göstergesi daha birçok dışsal belirtiler -etkili olduğuna şahit oldum. Ayrıca fizik-

sel yaralanmaların iyileşmesini, spor ve yaratıcılık becerilerinin gelişmesini ve yogadan meditasyona kadar bunların uygulamalarını da desteklemekte.

Bu süreç, bizi şimdinin farkındalığından ayıranın, bilinçaltımızdaki çok derinlere bastırmış olduğumuz duygusal mühürler olduğunu gösterir. Bu fiziksel rahatsızlıkların hastalığa dönüşme nedeni bütünlenmemiş duyguların zihinsel durumumuzu karıştırmasıdır.

Özünde, Varoluş Süreci bizi duygusal engellerimizi bütünlemede sorumluluk almaya yönlendiren pratik bir yoldur. Başka bir deyişle, bilinçli 'olgunlaşmanın' yoludur.

Duygusal bütünlememizi planlı bir şekilde başlattığımızda, bu sürecin muhteşem hediyesinin bu fiziksel durumlarda sağladığı rahatlama değil, tüm tecrübelerimizin kalitesini belirleme sorumluluğunu tamamen alma kapasitesi olduğunu görürüz.

Varoluş ile yakından temasa geçmek ve şimdiki zaman farkındalığına ulaşmak hiçbir sınır tanımayan oldukça ödüllendirici bir yolculuktur. Benim için halen ilk terleme çadırında ve peyote deneyimimdeki yoğun parlaklığında devam etmektedir. Yaşama tepki vermek yerine karşılık gösterme durumunu güçlendiren bir varolma şeklini canlandırmaktadır. Deneyimlerimizde ayrılığa sebep olan şeylere odaklanmak yerine paylaşmakta olduğumuzun farkındalığına götürür. Ancak bilinçli olarak şimdiki zaman farkındalığına olan yolculuğumuzu başlatmadıkça, Varoluş deneyimi dünyanın günlük yaptırımlarının ve işlerinin arkasında gizli kalmaya devam eder.

Varoluş farkındalığını deneyimlememizi canlandırmak kendimize verebileceğimiz en büyük hediyelerden biridir. Bu aynı zamanda insanlığa yaptığımız sorumlu bir katkıdır çünkü şimdiki zaman farkındalığına girip tüm hareketlerimize ve ilişkilerimize Varoluşun yoğun gücünü getiririz.

Varoluş Süreci, ona olan farkındalığımızı daha da derinleştirmede bize rehbelik etmesi için ortak Varoluş'umuzu canlandırma davetidir. Yaşamın olasılıklarına olan algımızı dönüştürmede bizi güçlendiren bir hediyedir. Bu nedenden ötürü, kitap ya da süreç boyunca acele etmemeniz önerilir. 'Mümkün olduğunca çabuk bitirme' anlayışıyla yola çıkarsak yeterli yararı edinemeyiz.

Başka bir noktaya varmamız için bitirmemiz gereken bir süreç olarak yaklaşmamız da yarar sağlamayacaktır. Aramakta olduğumuz herşey zaten bizi buldu ve içimizde mevcut. Varoluş Süreci bunun kişisel onayını deneyimlememiz için bir olanak.

Ve evet, ben kendisini sancılı bir nörolojik hastalık olarak ortaya koyan duygusal durumumu başarıyla bütünledim. Bunu Varoluş ile yakın bir ilişkiye girerek ve 'içimdeki bilge'nin beni şimdiki zaman farkındalığıma götüren rehber olmasına izin vererek başardım.

Bu herşeye kadir özellik sizin içinizde de mevcut, hepimiz için ortak – oluşumuzun bir parçası. Bu Varoluşsallık durumu sizin tarafınızdan ulaşılmaya da hazır. Bu sihirli, mistik ve gizemli yolculuk benim – ve yaşamlarında varolma davetini

kabul etmiş diğer birçokları için- olduğu gibi sizin de tüm tecrübelerinizi kutsasın.

Bugünün hızlı dünyasında, şimdiki zaman farkındalığı bilinmeyen bir öncü ve kişisel özgürlüğe açılan bir kapı. Varoluş buna giriş ve sürekli kılış için güvenilir rehberimiz. Sizin gibi, ben de meraklı bir kaşifim. İleriye, içeriye ve yukarıya.

Kendinize bu hediyeyi verdiğiniz için teşekkür ediyorum.

En içten saygılarımla,
Michael

BÖLÜM I

SÜRECE UYUMLANMA

Bu kitabın içeriği 'Varoluş Süreci' adlı deneyimi desteklemek için oluşturulmuştur. Bu kitabı okuyarak, nazikçe bu sürece yönlendirilir, onu deneyimlemeye davet edilir ve dönüştürülmüş günlük hayatımızda rehberlik alırız.

Varoluşu deneyimleyerek, anda varoluruz.

Bu süreci tamamlayarak, bizler kendimizin devam etmekte olan şimdiki an farkındalığımızı yönetmek için eğitilmiş yardımcısı olacağız. Varlığımızın bize her zaman rehberlik etmeye hazır olan bir yönüyle de tekrar bağlantı kurup, bu rehberliği dış kaynaklarda aramaktan kendimizi özgürleştireceğiz.

Varoluş Süreci kendi içimize yaptığımız bir yolculuktur. Bizi unutulmuş hatıraların arasından geçirerek, bize yabancı duygusal sınırlara götürür. Bunu yaparken, bizlere yaşam deneyimlerimize sızan bastırılmış korkuyu, öfkeyi ve acıyı bütünlememizi sağlamak için donatır . Bu duygusal bölge ilk başta bize yabancı gelebilir, ama burası bizi içimizdeki saflığımız, neşemiz ve mirasımız olan yaratıcılığımızla tekrar birleştirecek unutulmuş bir enerji alanıdır.

Bu yolculuğu yalnız yapıyor gibi gözüksek de aslında yalnız değiliz. Bu kitabın Birinci Bölümü Varoluş ile doğrudan ilişkimizi uyandırmak için yazıldığından, bunu anlamamız için bize yardım eder. Şu anda nereye gittiğimizi ve nasıl gideceğimizi bilmiyor olsak da, Varlığımızın bir tarafı aslında bunu bilir çünkü o herşeyi bilmektedir. Bizi kendi içimize giden bu özel yolun başlangıcına getiren de O'dur. O, bizim neyi aradığımızı ve buna ulaşmamız için neyin gerekli olduğunu bilir.

Varlığımız bizim en iyi arkadaşımız, en yakın dostumuz, kahramanımız ve koruyucumuzdur. Bu metni okuyarak, Varlığımızın iletişim kurduğu dil olan, özgünlüğün dilini öğreniriz.

Yazılı materyalin hiçbir bölümünü ezberlememiz gerekmez. Ama, okumalarımızı özellikle kendimizi rahat ve almaya açık hissettiğimiz sakin ortamlarda mümkün olduğunca sık yapmamız yararlıdır.

Eğer herhangi bir noktada bilgiler ağır gelirse, bu kitabı bırakıp okuduklarımızla bütünleşmemiz için bir işarettir. Bu bağlamda 'Bütünleşme' kendimize okuduğumuz bilgileri duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak sindirmemiz için zaman ve mekan tanımak ve metnin hareketlendirmiş olduğu deneyimlerimizin sunmuş olduğu besinleri sindirmektir. Bu kelimeleri dikkatlice okumamız ve kendimize bunları işleyecek zaman tanımamız oldukça önemlidir.

Herkes tarafından ulaşılabilir olmak için Varoluş Süreci'nin bize açık iki başlangıç seviyesi vardır: Giriş ve Deneysel. İlk

başlangıç seviyesine basit bir şekilde metni okuyarak başlanır. İkinci seviye on haftalık bir sürede yavaş yavaş gelişen deneyimsel bir süreci de içerir. Kitabın Birinci Bölümü hangi başlangıç seviyesinin bize uygun olduğunun bilinçli seçimini yapmada bize yardım eder. İkinci Bölüm bizi Varoluş Süreci'nin esas niyetiyle uyumlayıp, giriş kapısını açar ve yolu gösterir. Niyetimizi belirleyip, dikkatimizi odaklayarak ve içsel rehberimizi canlandırarak bizi hazırlar ve cesaretlendirir.

ŞİMDİKİ ZAMAN FARKINDALIĞI NEDİR?

Şimdiki zaman farkındalığı birşey yapmak yerine sadece olduğumuz bir durumdur. Şimdiki zaman farkındalığının en basit tanımı, içinde bulunduğumuz anın tam anlamıyla farkında olmak ya da şimdiki anda varolmaktır.

Buradaki vurgu anda değil ancak bu ana tüm dikkatimizi vererek yaşam deneyimlerimize getirdiğimiz varlığımızdadır.

Şimdiki zaman farkındalığına girdiğimizin güvenilir bir göstergesi, bulunduğumuz andaki tecrübemiz he ne kadar rahat ya da rahatsızlık verici olsun şükran duygusu ile dolu olmasıdır.

Şükran duygusundan bahsederken bir karşılaştırmaya dayanan, mesela başkasından daha sağlıklı ve varlıklı olduğumuz için hissettiğimiz şükran duygusundan bahsetmiyorum. Bu aynı zamanda yaşamın benim beklentilerime uygun olarak ve kolay bir şekilde önümde serildiği için duyduğum şükran duygusu da değil. Bu daha çok, hiçbir sebebe ihtiyacı olmayan bir

şükür – bu davet, yolculuk ve yaşamının kendisinin bir hediye oluşuna karşı duymakta olduğumuz minnettarlık.

Minnettarlık bizim deneyimlerimizde ne kadar var olduğumuzu gösteren tek güvenilebilir göstergedir. Sadece hayatta olduğumuz için bile şükretmediğimizde şimdiden ayrılıp zihnin ilüzyonu olan 'zaman' adı verilen duruma geçmişiz demektir.

Neredeyse tamamıyla zaman dayalı bir kültürde doğduğumuzdan çok azımız devamlı olarak anda kalabiliriz. Bu modern uygarlığın bir lanetidir. Bu gelişimi arzu etmekteyiz ancak birçok durumda bu gelişim olaylar meydana gelirken anda bulunmamızı gerektirmiyor. Deneyimlerimiz otomatikleştikçe yaşam sanatına daha az katılırız.

Zaman dünyasında şükran duymak zorlayıcıdır çünkü hiçbir şey bizim olması gerektiğini düşündüğümüz şekilde gerçekleşmez. Geçmiş pişmanlıkları, gelecek gelişmek için verilen sözleri içerirken şimdiki zaman devamlı olarak düzeltme yapmayı gerektirir. Bundan dolayı bizler bu uyanış anlarımızı geçmişte işe yaramayanları gelecekte aradığımız huzur ve tatmine ulaşmak için gerekli olduğuna inandığımız düzeltmeleri gelecek planlamalarımıza yansıtarak geçiririz. Bu düzeltmeler hep iyi bir yarın odaklı olduklarından anlamlı bir bugün geçirmeyi unuttuk. Bunun sonucu olarak da, şu anda deneyimlediğimiz tecrübeyi bizi sonuca götürecek olan adım olarak görürüz. Bu durumumuzu karşılaştırabileceğimiz başka bir deneyime erişim durumumuz olmadığından bu şekilde yaşamak bize normal gelir.

Bu şekilde yaşayarak sürekli olarak şimdiki zamanı es geçeriz. Geçmiş bitmiş ve değiştirilemez olduğu ve gelecek de henüz gerçekleşmemiş olduğu halde, gerçekten içinde bulunup deneyimleyebileceğimiz tek an olan – bu anın içine girmek yerine zihnimizi bu ilüzyonla meşgul ederiz.

Alışıldığı üzere, dikkatimizi bu aldatıcı geçmiş ve geleceğe verme zihinsel durumunda kalarak, şu anda olmakta olan özgün fiziksel ve duygusal deneyimleri kaçırırız. Hepimiz yaşamın tüm titreşimini içeren tek anı ihmal ederiz. Yaşadığımızı düşünürüz ama nadiren varlık gösteririz. İlerlediğimizi düşünürüz ama sadece daireler çizeriz. Herşey hakkında zihinle hareket eder, fiziksel olarak varolmayı ve duygusal dengeyi buna kurban ederiz. Sonuç olarak, her ne kadar zihinsel olarak ileri olduğumuza inanırsak inanalım bir karmaşaya kapılmışızdır.

Bu olmama – varlık göstermeme durumuna o kadar alışmışızdır ki, bu bize sadece doğal görünmekle kalmaz hatta bunu isteriz. Hiçbir uyum içermediği için bu tabii ki doğal değildir. Bir şekilde bunu farkederiz çünkü zihinsel es geçmelerimizin arasında ters giden birşeyler hissederiz. İçsel huzurumuzun eksikliği dışımıza süregelen kaos halinde yansır – ya da durgunluk ve sakinliği deneyimleyeceğimiz tecrübelerden kaçma şekli olarak. Bu zihinsel çağın teması gürültü ve harekettir.

Neyi kaybetmiş olduğumuzu hatırlayamadığımız için neyi kaçırdığımızı bilmeyiz. Aradığımız şeyleri geçmişin resimlerinde ya da gelecekte aradığımız için de bulamayız. Bu devamlı birşeyleri arama şeklindeki doyumsuz ihtiyaç davranışımız bizim yaşantımıza olan mevcut yaklaşımımızın boşluğunun

bir kanıtıdır. Yeterli kelimesinin bizim için bir anlamı yoktur.

Endişe içinde bu gezegendeki her bir yerde umutsuzca huzuru ararız ama ne yaparsak yapalım bu çılgınlık derecesindeki yapma durumunda bulundukça hiçbir şey bize huzur farkındalığını getirmez. Bunun sebebi çok uzun zaman önce huzurun yapma eylemi değil bir duygu olduğunu unutmuş olduğumuzdandır. Bu zorlayarak ya da mekanik olarak sağlayabileceğimiz birşey değildir ancak sadece şimdiki zamana girerek algılanabilinir.

İçsel huzursuzluğumuz dış dünyada kendini fiziksel, duygusal rahatsızlık ve hastalık semptomları olarak gerçekleştirir. Ne yaparsak yapalım, nereye kaçarsak kaçalım ve kendimizi oyalamak için ne kadar sonu gelmez işle uğraşırsak uğraşalım rahatlık bizim için hep ulaşılmazdır. Uyku bozukluğu çeken birinin kaçınılmaz olarak fiziksel, duygusal ve zihinsel çöküntü içine gireceği gibi, bizim şimdiki zaman farkındalığını ihmal edişimiz de bizi çabucak giderek artan dünyevi ve toplumsal dağılmaya götürecektir.

Zihinsel bir durum olan zamanda yaşama – huzuru hissetmek için dinlenmeden ve durmadan devamlı dünden kaçıp telaşla yarını kovalama – Varoluş Süreci'nin yöneldiği ve iyileştirdiği bir durumdur. Bu çıkmazın nedenini görmemizde bize yardım ederek, Süreç bize bu açmazdan çıkış yolumuzu gösterir. Bize farkındalığın ipini atar ve bizi kendimizi geçmiş ve gelecek deliliğinin içinden çekmemiz için güçlendirir, bizim sağlam, güvenli ve huzur dolu olan alana, şimdiye dönmemize olanak sağlar.

Kendimizi güvende hissetmek ve kabul görmek için yaratmış olduğumuz davranış gerçek huzurun bir ikamesidir, bizim kim olduğumuz değildir. Varoluş Süreci farkındalığımızı kendi özgün Varlığımıza yönlendirir. Bunu şimdiki zamandan ayrılığımız sonucunda ortaya çıkan ve özgün olmayan yalancı korku, öfke ve acı alanlarımızı çözümleyerek başarır.

Başlayacak olduğumuz bu on haftalık süreç bize bu yaşamı deneyimlememizi değiştirecek olan tek yolun kendimizi "zamanda yaşama" virüsünden özgürleştirmek olduğunu gösterir. Kendimizi bu zihinsel karışıklıktan özgürleştirmek şu anda yapabileceğimiz en yüce hizmet eylemidir.

Gelecek ne vaadederse etsin, gerçek olan zamanın – bu-burada-şimdi- geçmişle ya da yarın olabilecek olan hiçbir şeyle bir alakası yoktur. Yaşamımızdaki olaylara bilinçsizce ona-oradaya-o zamana odaklanarak tepki vermeye devam ettikçe, şu anda tam önümüzde olanı görememekteyiz. Bunun yerine, zihinsel olarak bir uyku büyüsüne kapılmışızdır, geçmişin hayaletleri ve gelecek hayalleriyle sarılı. Bu hiçbir şekilde bir yaşam şekli değildir. Aslında, bu yaşamak da değildir çünkü gerçekte yaşamın titreşimsel resonansı zaman içine giremez. Süregelmekte olan zamana dayalı deneyimlerimiz bütünlenmemiş korku, öfke ve acı parmaklıklarıyla korunan algısal bir cehennemdir. Bizi hiçbir yere götürmez. Hiçbir zaman götürmemiştir ve götürmeyecektir. Zaman içinde özgün hiçbir şey gerçekleşmez.

Güzel haber şu ana kadar farkında olduğumuz tek deneyim kalitesi bu olsa da, kesinlikle mümkün olan tek deneyim değildir. Zamanın dünyasına paralel hareket eden başka bir para-

digma daha vardır. Biz buna şimdiki zaman diyoruz. Bunun kutsal düzenleyicisi bizim ortak Varlığımız ve onun sonsuz açılımının şimdiki zaman farkındalığı ile deneyimlenmesidir. Onun var olduğunu biliriz çünkü bilinçli olarak farkında olmasak bile aradığımız ve susadığımız şey odur. Onun var olduğunu biliriz çünkü farklı hayat sürmekte olan birçok normal insan şu anda buna tekrar girip bunun içinde yaşamakta. Gezegenimizdeki bu ortak Varlık topluluğu gelişmekte ve şimdiki zaman farkındalığının keyfini çıkartmakta. Bu kitap ve bu süreç sizin bu partiye katılımınız için özel bir davetiye.

Şimdiki zaman farkındalığına bulunduğumuz her yerden ulaşılabilinir. Başka bir yere gitmek ya da canlandırmak için hiçbir dışsal çaba göstermek zorunda değiliz. Ancak, bütünlenmemiş geçmiş travmalarımıza ve korku dolu gelecek yansıtmalarımıza bilinçsiz olarak takılı kaldığımız sürece bilinçli olarak ulaşmamız mümkün değildir.

Neşe dolu, sağlıklı ve bolluk içindeki yaşam kendini şu anda bizim üstümüze yağdırmakta. Ancak, zamanda yaşadığımızda içinde bulunduğumuz araç başaşağı durumdadır. Bu tersine dönmüş durumda bizler, basitçe ebedi olarak bize verilmiş olanı kabul etmek yerine, deneyimlerimizi birşeyleri elde etmek için harcarız.

Şimdiki zaman farkındalığı bir kavram değil deneyimdir. Gün geçtikçe daha çoğumuzun bunun içine girmekte olduğu gerçeği hızlanan evrimimizin bir sonucudur. Bunun nimetlerini almak isteyen herkes için davet burada, şimdi, bu an ve bu koşullar grubu içinde. Bu bize şu şekilde seslenmekte olan sesi dindirmeye çağırır: "Dur. Gidecek bir yer ve yapacak birşey

yok. Herşey sadece olmaktan ibaret." Bu Varolma Süreci'nin daveti, hediyesi ve mümkün kıldığı yolculuktur.

Şu anda artık şimdiki zaman farkındalığını tam anlamıyla kavrayabileceğimiz bir noktadayız; özgün Varlığımızı bize verilen her bir anın içinde kendiliğinden bütünleyeceğimiz ve böylece her deneyimimize bilinçli olarak karşılık verebileceğimiz bir varlık durumu. Verdiğimiz karşılık bir şükrandır ve onun akışı bizi tüm aldatmacalardan arındırır.

Zaman içinde yaşamaya alışık olduğumuzdan böyle bir duruma geçmek zor ve karmaşık gibi gelebilir. Ancak şimdiki zaman farkındalığı bizim doğumdan gelen bir hakkımız olduğundan bu şekilde yaşamak bizim için doğal ve kolaydır. Bu farkındalık krallığının kapılarından çocukluğumuz tekrar uyanır ve ona dönülür.

PEKİŞTİRMENİN ÖZÜ

Varoluş Süreci özümüzde olduğumuz şeyin zihin olmadığı kavramına dayanır. Bizler ebedi varlıklarız.

Varoluş Süreci metni içinde 'zihin' bizim fani insanlık deneyimimiz süresince etkileşim aracımızdır. Bu bizim fiziksel (bedenimiz), zihinsel (düşüncelerimiz) ve duygularımız (duygusal durumlarımız)'dan oluşur. Başka kaynaklarda insanlar zihinleri hakkında konuştuklarında genellikle sadece düşüncelerinden bahsederler.

Varoluş Süreci bir kitap formunda sunulan şimdiki an farkındalığının deneyimlenmesidir. Bu nedenden ötürü, bizim alışık olmadığımız bir yapıda yazılmış olabilir. Bizim düşünen zihnimizi (kitapta zihinsel beden olarak geçmekte) bir araç olarak çalıştırsa da aslında bizi düşünmeye sevketmek için yazılmamıştır. Düşünen zihnimiz şimdiki zaman farkındalığını hiçbir zaman deneyimleyemez çünkü o sadece zamana bağlı paradigmada çalışır. Düşünmek ve şimdiki zaman farkındalığı birlikte yaşamaz.

Biz gerçekten şimdiki zaman farkındalığına girdiğimizde, bunun bir göstergesi de zihinsel analizlerimizin azalmasıdır. Ama bizler zihnimizi kendimiz için çalıştıracağımız yerde düşünen zihnimizin köleleri haline geldiğimiz için, bu içsel sessizliğe ve hareketsizliğe ulaşmak için oldukça ince tasarlanmış bir 'yapmama' süreci gerektirir. İşte Varoluş Süreci budur, bir 'yapmama' süreci. Onun için bu yazının ritmini biraz alışılmışın dışında bulabilirsiniz.

Zihinsel bedenimiz yazının temposu ile mücadele edebilir. Bize 'Bu çok tekrarlı. Bu daha önce de yazılmış ve detaylı olarak açıklanmıştı, neden tekrar ediliyor? Yazar bizim zekadan yoksun olduğumuzu mu düşünüyor?' diye sorabilir.

Zihinsel bedenimizin bu şekilde reaksiyon göstermesinin sebebi bizim algılarımızın zamana dayalı paradigmaya dayanması ve zihnimizin tüm düşünme özelliğinin 'anlamak' üzerine olmasıdır. Düşünerek anlamaya çalışma zihinsel bedenin en geniş şekilde kullanılan özelliğidir. Hatta anlamak zihinsel beden için tanrısal bir eylemdir.

Zihnin düşünen yönü bir şeyi anladığına inanıyorsa, o konu tekrar edildiğinde, özellikle de tam olarak aynı şekilde tekrar ediliyorsa alınganlık gösterir ve de sıkılır, hele ki bu tekrar eğer birebir aynı yapılıyorsa. Düşünen zihin anlama ve analiz etme olan rolünün dışında bilginin başka bir amacını görmez. Ama bu kitabın içerdiği bilgilerin sadece 'anlama'nın ötesinde daha derin yönleri vardır. Bu sayfalardaki bilgilerin bir yönü de bizlerin bu karmaşık sürecin akışında nazikçe hareket etmesine olanak sağlamaktır.

Zihnin düşünsel yönü bir kitapla karşılaştığında, otomatik olarak onun kendisi için yazılmış olduğunu farz eder ve onun için her bir cümlenin yeni ve heyecan verici olmasını ister, her bir bölüm en heyecanlı yerinde bitsin ister. Heyecana ve değişime açtır ve ona bağımlılık duyar, sürekli eğlendirilmek ister. Sessizliği ve döngüsel deneyimlerin yarattığı durağanlığı anlayamaz – özellikle de Varoluş Süreci'nin içinden doğduğu ve bizi içine davet ettiği sessizlik ve hareketsizliği.

Zihnin düşünsel yönüne göre döngüler anlamsız tekrarlardır. Bu yüzden düşünen zihin bir kumsalda oturup sessizce sonsuz dalgaları seyretmekte, gün batımının sessizliğinin tadını çıkartmakta ve de bir ağacın yanında durup o hareketsizliği paylaşmakta zorlanır. Tekrarlar onu rahatsız eder ve şikayet etmesine sebep olur: 'Bu tekrarların ne gereği var?' Zihni eğleyen düşüncelerinin çoğu anlamsız döngülerin tekrarından oluşuyor gerçeğine rağmen, onun tepkisi bu şekilde olacaktır.

Yaşam özünde 'yeni' değildir. Yaşam her zaman olduğu şey olarak tamdır ve bu gerçeğin doğası değişmeyecektir. Bu ışık altında, bu dünyadaki yaşam bir dalga gibi süregelen döngü-

lerle maddenin içine akıp ondan çıkan sonsuz sessizlik ve dinginliktir. Bu döngüler tekrarlama değil, ifadenin sonsuz dansından doğan pekiştirmelerdir. Bu olağanüstü dünyada, onlar ortak Varlıksallığın kalp atışlarıdır.

Varoluş Süreci zihinsel bedenimizi eğlendirmek için değil, daha çok onu dengelemek ve uyandırmak için yazılmıştır.

Düşünen zihnimize 'tekrar' olarak gözüken aslında şimdiki an farkındalığının yavaşça uyanmasını sağlayan 'pekiştirme'dir. Düşünen zihnimizin tek görevi metni okumamıza yardımcı olmak ve zihinsel olarak bilgileri tutmasıdır, ki böylece bunları bizim fiziksel ve duygusal deneyimlerimize geçirebilelim. Hakkında düşünmemiz gerekli değildir hatta istenmez. Şimdiki zaman farkındalığının içinde yolumuzu düşünemeyiz. Bir kutunun içinde bulunurken o kutunun dışını düşünemeyiz!

Bu metnin neden bu şekilde aktığı ve neden belirli bilgilerin tekrarlı olarak okuduğumuz sayfalarda yeraldığı sonradan bizim için çok büyük anlam ifade edecektir. Ama metnin arkasındaki yapısal amacın bir kısmını anlamak onun içine girmeden önce bize yardımcı olacaktır. Bu bizim düşünen zihnimizi yatıştıracak ve bizi onun sıkılganlık ve rahatsızlık eğilimlerine karşı koruyacaktır.

Varoluş Süreci bilinçaltımızın farkındalığımıza yükselmesi için tasarlanmıştır. Varlığa olan farkındalığımızı gölgeleyen yanlış algılarımızı çözmemizi sağlar. Bilinçaltı bu şekilde yüzeye çıkarken belli bilgilerin tekrarlanarak pekiştirilmesi gerekir ki bizler olmakta olanın doğruluğu konusundaki farkındalığımızı koruyalım.

Metin aynı zamanda nazik bir şekilde "çocuk benliğimiz"e olan farkındalığımızı da canlandırır – bu Varlığımızın çocukluğumuz bittiğinde terkettiğimiz oldukça önemli bir yönüdür. Varlığımızın bu yönü şifa için farkındalık düzeyine çıkarken, belli bilgilerin tekrarlanarak pekiştirilmesi gerekir ki çocuk yanımız geçmişi-orayı ve oradakini bırakıp şu anki yaşam deneyimimizde şimdi-burada- bize katılmanın güvenli olduğunu bilsin. Onun için aslında metin bu sayfaları bilinçli olarak çevirmekte olan tarafımızla konuşurken aynı zamanda içimizdeki çocuğa ve bizim bilincinde olmadığımız farkındalığımızın diğer yönlerine de konuşuyor. Çocuklar bu pekiştirmey aynı yetişkin olarak halen taşımakta olduğumuz bilinçaltımız gibi ihtiyaç duyarlar.

Varoluş Sürecine başladığımızda aslında sadece 10 haftalık bir uygulamaya değil yaşam boyu sürecek bir maceraya başlamış oluruz. Varoluşumuz şimdiki zaman farkındalığımız günden güne arttıkça daha derin bir bağ ile gelişir. Varoluş Süreci bizi ebedi şimdiki an farkındalık denizine götürecek olan deneyim-canlandırma bilgilerinin nehridir

Bölüm, paragraf ve cümleleri atlamanın bu kitapta bize kesinlikle hizmet etmeyeceğini anlamak oldukça önemlidir. Sunulan bilgiler tasarlanmış katmanlar halinde ve belirli bir önem sırasına göre verilmiştir. En basit talimatları izleyerek, sayfa sayfa, adım adım, günden güne, andan ana ilerleyerek, bizler algılarımızı nazik bir şekilde temizleyip şimdiki zaman farkındalığını hayatımızın her yönüne daimi olarak demirlemiş olacağız. Bilinçli ve tutarlı olarak yaklaştığımızda bu rutinlik bizim yolumuzu bulmamızı sağlayacaktır.

NİYETİMİZİN UYUMLANMASI

ŞİMDİKİ ZAMAN FARKINDALIĞINI ETKİNLEŞTİRME ve İçsel Varlığımızın limitsiz güç ve olasılıkları Varoluş Sürecinin genel niyetidir. İçsel Varlığımız gerçekten de zorluk nedir bilmez ve Var olma durumumuzu etkinleştirmek bize bütünleşmemiş yaşam deneyimlerini bilinçli olarak sindirme gücü verir.

Varoluş ve şimdiki an farkındalığı kavramlarda bulunup doğrulanamaz. Bunlar bize başkaları tarafından açıklanamaz. 'Var olma' kelimesinin anlamını kayramak için Varoluşu ve şimdiki zaman farkındalığını kişisel olarak ilk elden deneyimlemeliyiz. Onun için bu kitaptaki herşey bu deneyim için bir davetiyedir. Bu bize kendimiz Olmak ve bu şekilde şimdiki zaman farkındalığı hediyesinin ne olduğunu deneyimleyebilmemiz için kapıları açıp yürümemiz için yapılan bir davettir.

Bu kitaptaki bilgilerin doğru olup olmadığını düşünmemiz önemli değildir. Önemli olan yapılan okumanın bu deneyimi etkinleştirip, uygulamanın dikkatimizi zaman endeksli deneyimlerden uzaklaştırıp şimdiki zaman farkındalığına götürüp götürmediğidir.

Bunu anlayabilmemiz için bir örnek olarak, bir annenin yeni doğmuş bebeğine ninni söylerken kullandığı kelimelerin bebek zihni sözcükleri zaten anlamayamadığı için ilgisiz oluşunu verebiliriz. Ninninin etkisi sadece duygusal içeriğinin bebeği rahatlatmasıyla ölçülür. Bu ışık altında, bu kitapta yazılanlar şimdiki zaman farkındalık deneyimlerini başarılı bir şekilde etkinleştirmesiyle ölçülür.

Varoluş Sürecine deneyimsel olarak girerek aynı zamanda bu yolculuğu bitirmek için kendimize de sözvermiş bulunuyoruz. Bu söz koşulsuz olarak verilmeli çünkü varış noktasına gelene kadar Varoluş Süreci deneyiminin ne olduğunu bilemeyeceğiz. Bu kitabın I. Bölümü dikkatli bir şekilde bize bu sözü vermemiz için cesaret ve bilgi sunmak için tasarlanmıştır.

Varoluş Süreci bizi içimizde henüz bizim bile aşina olmadığımız yerlere götürecektir. Bunun sonucunda, bizim nereye gittiğimizi bilmediğimiz ya da bize ne olduğunu anlamadığımız deneyimler yaşamamız kaçınılmazdır. Bu normaldir ve olması gerekendir. Kişisel gelişim bu 'bilmeme' zamanlarında en hızlı gelişimi gösterir.

Bu yolculuk bittikten sonra bile, bir başkasına ne olduğunu anlatmak bizim için zor olabilir. Bu normaldir, çünkü sürecin büyük bir kısmı zihinsel değil duygusaldır. Varoluş Süreci esas olarak duygusal algımızı uyandıran bir süreçtir. Tamamladığımızda bu deneyimin kendimize şimdiye kadar verdiğimiz en değerli ve sevgi dolu hediye olduğu konusunda hiçbir kuşkumuz olmayacak.

Ayrıca bu sürece başlayarak belirlenmiş bir yaşamamız gerekenler kalıbı da bulunmamaktadır.

Bunun yanısıra, Varoluş Süreci'ni tamamladığımızda bu sürecin bir deneyimi canlandırdığından hiçbir şüphemiz olmayacak. Canlanan deneyim her ne olursa olsun bizim için geçerli olan olacaktır. Bu kitapta bize sunulmuş olan bilgiler bizim hem bu deneyimlerin içerisinden bilinçli olarak geçmemizi

hem de bu deneyimleri bütünlememizi sağlayacaktır.

Deneyimlerimizin sunduğu içgörüleri sindirebildiğimiz zaman özgürleşiriz. Ancak o zaman deneyimlerimizi analiz etmeye ve bizim yaşam yolumuzu bulmada başkalarının görüşlerini dinlemeye ihtiyaç duymayız. Deneyimimiz bizim öğretmenimizdir.

Deneyimlerimizin her zaman geçerli olduğunu anlamak önemlidir. Aslında, deneyimimizin her bir yönü bize özel bir şekilde sunulur çünkü bunlar şu anda öğrenmemiz gerekenlerdir. Varoluş Süreci deneyimsel yolculuğu süresince bu bize sunulacak olandır.

Yaşamda fiziksel olarak gerekli ve doğru besinleri bedenimize alarak otomatik olarak gelişiriz. Zihinsel gelişim de okula başlayıp devam ederken gerçekleşir. Ancak duygusal gelişimimiz ise yedi yaşımıza geldiğimizde farkedilir derecede yavaşlar ve yetişkinliğe geçişimizde ve yetişkinliğimiz süresince ya çok az yada hiç ilgi görmez.

Biz insanlar fiziksel olarak üstün bir çevre adaptasyon becerisine sahip olduğumuzu kanıtladık. Son yüzyıllarda ayrıca zihinsel devler haline geldik. Üzücü olarak ise artan bir oranda duygusal cücelere dönüştük ve yaşamakta olduğumuz dünyanın çalkantılı durumu da duygusal azgelişmişliğin oyunalanıdır. Varoluş Süreciyle çıkmış olduğumuz bu yolculuk bundan ötürü aslında fiziksel var olma ve zihinsel netliği etkinleştirerek duygusal gelişimi sağlama yolculuğudur.

Fiziksel var olma bizim farkındalığımızı fiziksel bedenimi-

ze demirlemeyi öğrenerek oluşan bir deneyimdir. Birçoğumuz bedenimizde olduğumuza inanırız ama aslında değiliz. Geçmişi ve geleceği düşünmek zihinsel bir aleme girmemiz demektir ki bu zihinsel alem bizim fiziksel beynimiz ile sınırlı değildir, düşünebildiğimiz kadar genişler. Eğer başka bir ülkedeki bir arkadaşımızı düşünüyorsak ya da onlarla birlikte olduğumuz bir anımızı gözümüzde canlandırıyorsak, fiziksel bedenimizde olduğumuzu varsayıyor olabiliriz ama aslında değilizdir. Dikkatimizi nereye yönlendirdiysek oradayızdır. Kesinlikle fiziksel bir var olmadan söz edilemez. Gözümüzün önünde birşey gelişebilir ama biz düşüncelerimizin içinde kaybolduğumuzdan onu göremeyiz.

Fiziksel bedenimiz, semptomatik olarak her ne kadar geçmiş deneyimlerimizi ve gelecekteki öngörülerimizi yansıtıyor olsa da aslında tam olarak andadır. Fonksiyonlarında tam olarak andadır; kalp sadece şimdide atar. Fiziksel varlığımızı ancak şimdiki zaman farkındalığını kazandığımızda tecrübe ederiz. Örnek olarak, Fiziksel var olmayı deneyimlediğimizde kendi kalp atışlarımızı hissedebiliriz.

Maalesef bu deneyimi en yakından yaşadığımız anlar; ani bir kaza geçirdiğimiz ya da aniden korktuğumuz zamanlardır. Bu korkuyla tetiklenen zamanlarda, farkındalığımız tam olarak bedenimize girer ve damarlarımıza pompalanan kanı hissedebilir, kalbimizin göğsümüzde atışını duyarız. Ama yaşam deneyimimizi 'zaman' dediğimiz zihin aleminde geçirdiğimizde çoğunlukla duyup hissetmeyi bırakın, bir kalbimiz olduğunu bile unuturuz.

Varoluş Süreci farkındalığımızı bedenimize demirlememiz

için nefes çalışmasını öğretir. Bu noktadan yükselen farkındalıkla zihinsel netliğe ve duygusal dengeye ulaşırız. Fiziksel var oluş ve sonrasında zihinsel netlik sağlayarak duygusal dengeye ulaşmak, duygusal gelişimi etkin olarak başlatan yoldur. Bu kitapta daha sonra detaylı olarak duygusal gelişimi başlatma niyetinin neden fiziksel ve zihinsel dengesizliklerimizi çözmeye başlamamızın doğal yolu olduğunu inceleyeceğiz.

Duygusal gelişim zorlayıcıdır. Gerekliliği çevremizdekiler tarafından çok az olarak desteklenir ve anlaşılır. Bu yolculuk sırasında bize verilen direktifler her ne kadar bu zorlu deneyimi bizim için yumuşatma amacıyla veriliyor olsada yolculuğun kendisi kolay ya da bizi daha iyi hissettirmek için değildir.

'İyi', 'Güzel', 'Hoş', 'İdare eder' hissetmek ve 'Tamam' kelimeleri bizlerin duygusal olarak hissizleştiğimizde kullandığımız sözcüklerdir. Bu deneyim boyunca kendi sürecimizi ne kadar 'iyi' hissettiğimizle ölçmemeye teşvik ediliyoruz. Ancak ne olursa olsun Varoluş Süreci boyunca hissettiklerimiz gerçektir.

Varoluş Süreci nasıl 'Gerçek' hissedeceğimizi hatırlamakla ilgilidir. Gerçek hissetmek bastırdığımız korku, öfke ve üzüntü gibi duygusal durumlarımızı deneyimlememizi içerebilir. Varoluş Süreci bize bastırdığımız duygularımıza – normalde bilmek istemeyeceğimiz duygularımıza nazikçe ulaşmamız konusunda yardımcı olma konusunda uzmanlaşmıştır. Bu süreç boyunca, bunun gerçekleşmesine izin vereceğiz çünkü bastırılmış duygularımız davranışlarımızın ve deneyimlerimizin şu anda bize hizmet etmeyen bilinçaltındaki nedenleridir. Bunlara ulaşıp, bastırılmış duygularımızın olumsuz etkilerini

bıraktığımız zaman otomatik olarak yaşam deneyimlerimizin kalitesi dengeye kavuşur.

Bu süreç bize deneyimsel olarak duygusal gelişim konusuna neden bağlı olduğumuzu – bizim algılama kapasitemizin üzerinde olan bu girişimin gerekliliğini- gösterecek. Keşfedeceğimiz üzere, duygusal bütünleşme için zihinsel kavrayış her zaman gerekli değildir. Bilinmeyene olan her yolculuk gibi, sadece daha önce bulunduğumuz yerleri ve neden belirli olaylar önümüze çıktığını varış noktasına geldiğimizde göreceğiz.

Varoluş Süreci boyunca, 'duygu' kelimesi 'hareket halindeki enerji'nin kısaltılmışı olarak kullanılacaktır. Duygusal gelişim, ilk olarak bastırılmış ve bloke edilmiş bu duyguların salıverilmesini sonra da bu enerjiyi sorumlu bir şekilde kanalize etmeyi yeniden öğrenerek yaşam deneyimlerimizin kalitesini yükseltmeyi gerektirir. Bunu başarmak için bazı basit temel algısal araçları kullanacağız. Bunlar deneyimlerimiz boyunca her ne olursa olsun yaşam yolumuzu bulmamızı sağlayacaklar.

Varoluş Süreci kim ya da ne olduğumuzu değiştirmekle ilgili değildir. Bu imkansızdır. Bunun yerine, bu bizim imal edilmiş kimliğimizle olan bağımızı bırakmamızla ilgilidir böylece nazik bir biçimde otantik Varlığımızın farkındalığına kavuşabiliriz. Bu bizim bilinçli olarak Varlığımızın daimi olarak kalan yönüyle tekrar buluşmamızdır. Bu Varlığımızın her zaman var olan yönünü onurlandırmamızdır

Bu, rol yapmaktan var olmaya geçiştir.

Başka birşey ya da başka biri olmakla ilgili değildir. Ger-

çekte her zaman kim ve ne olduğumuzu hatırlamak ve deneyimlemekle ilgilidir. Varoluş Süreci yıldızların alnımıza, elimize ve ayaklarımıza yazdıklarını değiştirmekle ilgili değildir. Hayatımızdaki her bir anda en yüksek potansiyelimizle var olmamız için uyanmamız ve şu anda yaşamımızda gerçekleşenlere sanki başka birşey olması gerekiyormuş gibi tepki yerine karşılık vermemizle ilgilidir.

Varoluş Sürecinin bize göstermek istediği, hayatımızda şu anda gerçekleşen herhangi bir şeyi değiştirme isteğimizin aslında şimdi, şu anda gerçekleşenlerin karşısında ayakta durup hayatın mucizesinin tadını tam olarak çıkaramamamızdan kaynaklandığıdır. Varoluş Süreci daha önce ekmiş olduğumuz tohumların yaşam deneyimlerimizin sınırlarını oluşturarak, şu anda deneyimlediklerimizle olan doğal etkileşimimize olan farkındalığımızı uyandırır. Bizim ekmekte olduğumuz tohumların kalitesinin her bir anda bizim karşılık ya da tepki vermeyi seçmemize bağlı olarak oldukça farklı olduğunu görmemize yardım eder.

Deneyimimize tepki vermek demek, kararlarımızı dün bize ne olduğunu ve yarın ne olabileceğini düşünerek veriyoruz demektir. Deneyimlerimize karşılık vermek ise sadece seçimlerimizi şu anda burada bize ne oluyorsa ona bağlı olarak yapıyorsak mümkündür. Karşılık vermek geçmiş tecrübelerden kazanılan bilgeliğe, tepki ise içimizdeki çözülmemiş travmalara dayanır. Davranışlarımızın ve inançlarımızın altındaki bu enerji kalıplarını bütünlediğimizde tüm deneyimlerimize tepki göstermek yerine karşılık verebiliriz.

Varoluş Süreci bir başkası için ya da bir başkasını mut-

lu etmek için deneyimlenemez. Şimdiki zaman farkındalığını uyandırmak kişisel bir sorumluluktur. Bunun doğası gereği kıyaslama ve yargılama barındırmaz. Başka bir deyişle, Varoluş Süreci tek başına yapılan kararlılık, merak ve niyetle sürdürülen bir yolculuk olduğu için, başarısızlık yoktur. İlerlerken her ne deneyimliyorsak bizim için gerçek olan odur. Sunulmuş olan basit talimatları elimizden gelen en iyi şekilde gerçekleştirmenin haricinde başka hiçbir doğru ya da düzgün bir yol yoktur – sadece ilerlemek için kendi yolumuz mevcuttur.

Varoluş Sürecinde ilerledikçe bizim ilerlememizin tüm yaşam deneyimlerimizle nasıl bağlanmış olduğumuzu yansıtmakta olduğunu keşfedeceğiz. Başka bir deyişle Varoluş Sürecindeki yolculuğumuz günlük deneyimlerimize ne şekilde yaklaştığımızı gösteren bir ayna görevi görür.

Varoluş Süreci birşeyin sonu değildir; şimdiki zaman farkındalığımızın merkezine yapmakta olduğumuz hayat boyu devam eden bir yolculuktur. Hayatımızda bu yolculuğa başlarken, bilinçli olarak hayatımızın geri kalan deneyimleri için duygusal gelişimimize her ne olursa olsun kendimizi adayalım.

Okumaya devam etmeden önce birkaç dakika sessiz kalalım ve şu soruyu dikkatlice gözden geçirelim: *Varoluş Sürecine başlarken benim niyetim nedir?*

SÜRECİN MEKANİKLERİ

Varoluş Süreci bizi dışsal yapma eyleminin yerine yapmama ve çözülme olarak adlandırılan algısal karşılık tekniği ile tanıştırır.

Yapmama hareketsizlik değildir. Yaşam hareketi davet eder ve kendisini bizim aracılığımızla bu devinimle ifade eder. Ancak tepkisel devinim ve duyarlı devinim bulunmaktadır. Tepkisel devinim bilinçsizce bütünlenmemiş duygusal yüklerle tetiklenir ve bastırılmış içsel sıkıntıdan doğar. Duyarlı davranış ise içsel sıkıntımızı ele almaya dayanır, onunla olmayı içerir ve hiçbir koşullandırma yapmaksızın onu tam olarak farkındalığımıza getirir.

Varoluş Sürecinin içeriğinde yapma eylemi içsel sıkıntıyı yatıştırma ve kontrol devinimidir – ister zihinsel, fiziksel ya da duygusal -. Bunun zıddı olan yapmama, çözme ise –ister fiziksel, zihinsel ya da duygusal - içsel sıkıntımıza ilgi gösterme niyetidir.

Bu sürecin yapısını oluşturan tüm mekanizmanın niyeti yapmama eylemine dayanır. Örneğin.

Zaten nefes alıyoruz. Bu Süreç bizim bilinçli olarak nefes almamız için güçlendirir. Duyarlı bir farkındalık haricinde olmakta olana eklememiz gereken başka hiçbir şeye ihtiyaç yoktur.

Zaten zihinsel olarak aktifiz. Bu Süreç düşüncelerimizi bize hizmet eder şekilde kullanmamız için bizi güçlendirir. Duyarlı bir farkındalık haricinde olmakta olana eklememiz gereken

başka hiçbir şeye ihtiyaç yoktur.

Zaten hissediyoruz. Bu Süreç bastırılmış ve yatıştırılmış olanları bilinçli olarak hissetmemiz için bizi güçlendirecek. Duyarlı bir farkındalık haricinde olmakta olana eklememiz gereken başka hiçbir şeye ihtiyaç yoktur.

Günlük hayatımızda zaten okuyoruz. Bu Süreç okuyarak zihinsel olarak şimdiki zaman farkındalığını canlandırmamıza olanak verecek. Duyarlı bir farkındalık haricinde olmakta olana eklememiz gereken başka hiçbir şeye ihtiyaç yoktur.

Biz zaten algısal araçlarımızı kullanıyoruz. Bu Süreç bizim bilinçli olarak şu anda olmakta olanları geçmiş deneyimlerimize dayalı inanç sistemlerine ve çıkarımlarımıza bağlı olmadan algılamamızı sağlayacak. Duyarlı bir farkındalık haricinde olmakta olana eklememiz gereken başka hiçbir şeye ihtiyaç yoktur.

Günlük hayatımızın bir parçası olmayan uygulamaları bize göstermek yerine, örneğin amuda kalkma, Varoluş Süreci basit bir şekilde zaten olmakta olana bir farkındalık ekler. Farkındalık deneyimlerimizin herhangi bir yönünün özsel dönüşümü için gerekli tek araçtır.

Varoluş Süreci her biri yedi günden oluşan on kademeli seans uygulamasından oluşur. Bu yedi günlük periyodlar günlük etkileşimlerimizdeki deneyimleri toparlamak için gerekli zamanı ve mekanı sağlar. Bu normal günlük etkileşimler bu süreç ile kazandığımız içgörülerin bütünleşmesini sağlar. Bu içgörüler, günlük hayat içinde doğrulandıkça, kişisel edinilmiş bilgiler haline gelir. Ve bu kişisel edinilmiş bilgiler bizim hissettimiz algılarımızı, düşüncelerimizi, kelimelerimizi ve sözlerimizi dayandırdığımız bir temeli oluşturduğunda ise bilgeliğin

titreşimine gireriz. Bu ışık altında, Varoluş Süreci bizi bilgeliğimizi canlandıran deneyimler biriktirmeye davet eder.

İlk haftanın başlangıcından itibaren, bu yolculuk boyunca bizden günde iki defa bilinçli bağlantılı nefes tekniğini kullanmamız istenir. Bu nefes çalışması Sürecin belkemiğidir. Zamana bağlı zihinde bizi hapis tutan enerjetik kalıpları bütünleyerek günlük şimdiki zaman farkındalığımızı besler.

Süreç boyunca, iki çok önemli algısal araç ile çalışacağız; dikkatimiz ve niyetimiz. Dikkatimiz bizim zihin bedenimizin bir aracı ve odağımızın 'Ne' olduğudur. Niyetimiz ise bizim duygu bedenimiz ve odağımızın 'Neden'idir. Bizler dikkatimizi ve niyetimizi hayat deneyimimizde ilerlemek, onların içinden geçmek ve onları aşmak için kullanırız. Normalde bu algısal araçları bilinçsiz olarak kullanırız, onun için Varoluş Süreci dikkatimiz ve niyetimizin uygulanışına daha fazla farkındalık getirmek üzerine tasarlanmıştır. Yaşam deneyimlerimizin kalitesi dikkatimizi ve niyetimizi ne denli bilinçli kullandığımızla belirlenir.

Her hafta, günlük nefesimize ek olarak, bizlere zihinsel netliğimizi canlandıracak bir tümce verilir. Bunları bilinçli yanıtlar olarak adlandırıyoruz. Biz bu bilinçli yanıtları Süreç tarafından hayatımızda sitimule olan günlük deneyimlerimize birer karşılık olarak kullanırız. Bilinçli yanıtlara ek olarak, aynı zamanda bizleri bilinçsiz davranışlarımızdan otomatik olarak uyandıran sezgisel ve kavramsal araçlar içeren okuma materyelleri de verilecektir.

Varoluş Süreci dışarıdan bir kişiye ya da birşeye bağlı olmak-

la ilgili değildir. Bunun yerine dikkatimizi içsel kapasitemizin gücünü arttırmaya odaklar. Bu süreç süresince şimdiki zaman farkındalığına girmenin tüm sorumluluğunu üstleneceğiz.

Bize deneyimlerimizden ayrılıp, onları gözlemlemeyi öğreten bu süreç, bize aslında bizde yanlış olan hiçbir yanın olmadığını, özümüzde hiçbir bozukluğun olmadığını gösterir. Dengeye getirilmesi gerekli olanın bizim değil, deneyimlerimizin kalitesi olduğunu görmemizi sağlar. Bu şekilde Varoluş Süreci şu an kendimizin ne olduğu ile edinmekte olduğumuz deneyimlerin arasındaki farkı anlamamıza yardımcı olur.

Varoluş Sürecinin bu amacını nasıl ve niye gerçekleştirdiği bir gizem ya da sihir değildir. Bu insan farkındalığı mekaniklerinin doğal akışı ve eğilimiyle hizalanmış basit bir algısal teknolojidir. An be an akışta olan neden –sonucu uygular ve onu onurlandırır. Süreç boyunca edindiğimiz kişisel deneyimlerimizle göreceğiz ki, sürecin içerdiği tüm yöntemler ve bilgiler aslında oldukça normal ve hatta oldukça barizdirler.

Varoluş Sürecini diğer İçgözlemsel Süreçlerden ayıran şey, dışardan hiçbir rituel, tören ya da dogma içermemesidir. Bağlı olduğu hiçbir oyuncak ya da 'güç objesi' yoktur. Hiçbir inanç sistemi, dinsel konsept ya da filozofi içermez. Sürece ne kadar az önyargı ile yaklaşırsak o kadar etkili olacaktır.

Bu süreç boyunca başaracağımız herşey kendi irademizi dikkatimizi ve niyetimizi bilinçli olarak kullanmak üzere disipline etmemizle mümkünüdür. Düşünmenin sonsuz koridorlarında harcadığımız zamanı bütünlenmiş fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimle takas ederiz. Bize her bir içgörüyü

günlük hayatımızda olaylar, durumlar ve günlük deneyimlerle tecrübe etme fırsatı verilir. Bize verilen talimatları uygulayarak ve sonuçlarını görerek, kişisel deneyimlerimizle anlayacağız ki, bizim nasıl hissetiğimiz ile ilgili olarak hiçbir şey ortak bilincimizle olan bilinçli ilişkimizi geliştirmekten daha güçlü ve sürekli bir etki yaratamaz.

Varoluş süreci bizi zaten olduğumuz halimizle kişisel ilişkimizden keyif almaya davet eder. Bunun için, bir başkası için ya da başkasına birşey ispat etmek için girebileceğimiz bir deneyim değildir. Ancak bunun yanısıra bu yolculuğa girme ve başlama isteği semptomatik bir sıkıntıya ya da dışsal durumlara bağlı olarak doğabilir. Ama bu deneyim süresince niyetimizi ve irademizi doğrudan içimizden nasıl alacağımız bize gösterilecektir. Deneyimlerimizin kalitesi üzerinde tam sorumluluk almayı keşfettiğimizde kurban-kazanan zihniyetimizden özgürleşeceğiz.

Varoluş Süreci özsel büyümenin her zaman *ne bilmediğimizden* geldiği içgörüsünü edinmemizi sağlayacaktır. Bu gerçek abartılamaz. Aynı zamanda zihinsel olarak da anlaşılamaz. Zihnimizin düşünen yönü bilinmeye değer herşeyi bildiğini ya da bilmediği birşey mevcutsa bunu düşünerek ve analiz ederek ulaşabileceğini farzeder.

Yaşamımızın tüm yönlerini tam olarak bildiğimizi düşünürsek, bu Sürece kendimizi teslim etmemiz zor olacaktır çünkü *biz sadece bilmediğimizi itiraf ettiğimiz zaman büyüyebiliriz.* Bu yolculuğa başlayınca, kendimizi kim olduğumuzu , nereye gittimizi, gerçekten ne aradığımızı ve doğal olarak ona nasıl ulaşacağımızı bilmeme olasılığına açmamız gerekir. Kendimi-

zi herşey hakkında yanlış olabileceğimiz olasılığına da açmamız gerekir.

Bu yolculuğun niyetinin iyi hissetmek olmadığını ama içimizde şu anda olmakta olanı hissetmemizle ilgili olduğunu gördük. Başka bir deyişle, niyetimiz daha iyi hissetmek değil, hissetmede iyileşmektir.

Varlığımızın özsel durumu neşeli, uyumlu ve barışseverdir. Ancak Varlığımızın farkındalığına olan uyanışımız ilk başta duygusal bedenimizin şu andaki durumuna yolculuğu gerektirir. Bu yolculuk bizi bastırılmış korku, öfke ve acıya götürür. Bu sıkıntılı duygusal durumlar bastırılmıştır çünkü bunlar ne zaman yüzeye çıksa bir şeyin yanlış olduğuna inanırız. Bu inancın bize faydası yoktur.

Her zaman iyi hissetmeye çabamız aslında hissettiğimiz korku, öfke ve acıyı bastırma isteğinden kaynaklanır. Varoluş Sürecine girdiğimizde bu bastırılmış duygusal durumların yüzeye çıkmasına niyet ederiz.

Bastırılmış duygularımızın yüzeye çıkışını deneyimledikçe çevremizdeki insanlar bizim için endişelenip, içgüdüsel olarak bizleri iyi hissettirmeye çalışabilirler. Bunu yaparak bizi yüzeye çıkan bastırılmış duygularımızı örtmeye sevkederler. Ancak amacımız örtmek değil keşfetmektir.

Bastırılmış duygusal durumlarımızın yüzeye çıkışını deneyimlediğimizde bunları hiçbir referans noktası olmayan bireylere anlattığımızda sadece gereksiz bir müdahale yaratmış oluruz. Bu yolculuğu yaparken, deneyimlerimizi başkalarıy-

la paylaşmamız tavsiye edilir. Buna muhafaza diyoruz. Yüzeye çıkan duygusal sıkıntıları dikkat çekme aracı olarak kullanmamaya dikkat edin. Dramımızı dışa yansıtmak ilk başta kendimizi daha iyi hissetmemize yardım edebilir – örtmek. Ama bu bizim hislerimizi daha iyi kullanmamız konusunda yardımcı olmaz – keşfetmemizde.

Farkındalığımızı nefesimize getirmek Varoluş Sürecinin ayrılmaz bir parçasıdır çünkü nefesimiz bizim dikkatimizi şimdiki ana demirleyen en etkili ve ulaşılabilir araçtır. Başlangıç olarak, Süreç boyunca kullanacağımız nefes tekniğinin Nefes Çalışması ya da Rebirthing olduğunu sanabiliriz. Benzerlikler olsa da, bu uygulamadaki devamlı bağlantılı nefeslerin ardındaki niyet tamamen Varoluş Sürecine özgüdür ve Nefes Çalışması yada Rebirthing yaklaşımlarının gündemiyle aynı/tutarlı olduğu düşünülmemelidir. Ancak, bilinçli bağlantılı nefes niyeti Varoluş sürecine özgüdür.

Bu süreç ayrıca pranayama yoga yada titreşimsel deneyimleri canlandırmaya ve ulaşmaya niyetli nefes farkındalığını arayan diğer başka bir teknik olma niyetinde değildir. Bu sürecin amacı nefes kontrolü değil, aksine nefesimiz üstündeki bilinçsiz kontrolümüzü bırakarak normal ve sağlıklı nefes alışkanlığı oluşturma amacındadır.

Bilinçli bağlantılı nefesin asıl amacı Varoluşu ve şu andaki deneyimlerimizi etkileyen bilinçaltındaki duygusal blokajlarımızı bütünleyerek şimdiki zaman farkındalığımızı canlandırmak ve arttırmaktır.

Bilinçli bağlantı nefes şimdiki zaman farkındalığımızı nasıl

canlandırır? Birçoğumuz uyanmakta olduğumuz saatleri ya geçmişte olan durumları ya da olacak olanları düşünerek harcarız. Zihnimizin düşünen yönü nerdeyse tamamen bu aktivite ile meşguldür. Bu, insanlığı kendi içsel ilüzyonlu dünyasında hapseden ve dışımıza da dengesiz bir dünya olarak yansıyan, zihinsel bir bağımlılıktır.

Bu zamanda yaşama olarak adlandırdığımız rüya durumuna bağımlılık, şimdiki zaman farkındalık deneyimini ve tabii ki sonucun bilincini barındırmaz. Eğer belli bir düzeyde şimdiki zaman farkındalığına erişemezsek, bilinçli ve sorumlu bir şekilde yaşam deneyimlerimizin kalitesini yönlendiremeyiz, çevremizdekileri desteklemek için uygun durumda olamayız ya da yaşamın tümüyle olan derin bağımızı deneyimleyemeyiz.

Şimdiki zaman farkındalığımız yoksa, neden ve sonuç arasındaki enerjetik bağı görmemiz çok zordur. Şu anda var olan bir Varlık bilerek başka hiçbir yaşam formuna zarar veremez, çünkü şimdiki zaman farkındalığının derin bağlantısal yapısı kişinin hareketlerinin sonuçlarını hissetmesine olanak verir. Gezegenimizde egemen olan duygusuz davranışlar, şimdiki zaman farkındalığının ne kadar eksik olduğunun bir kanıtıdır.

Şanslıyız ki, bu zamana bağlı paradigma rüyasında tamamen kaybolmuş değiliz. Şimdiki zaman ile olan yaşam bağı hepimizin içinde yatar: nefesimiz. Geçmişte ya da gelecekte nefes almak diye birşey yoktur. Sadece şimdide nefes alırız. Nefesimizin farkına vararak, dikkatimizi bilinçli olarak geçmiş ve gelecekten ayırmaya yarayacak güçlü ve güvenilir olan içsel aracımızı harekete geçiririz. Dikkatimizi ve niyetimizi nefesimize odaklayarak, farkındalığımızın bir yönünü bilinçli

olarak şimdiki zamana demirli tutarız.

Varoluş Sürecinin bir amacı da, entegre olmamış ve bastırılmış hatıralarımızın yüzeye mümkün olduğunca nazik bir şekilde çıkması ve eşzamanlı olarak bizleri onları güvenli bir şekilde bütünleyecek içsel gücü vermesi, bunlardan bilgelik kazanmamız ve onların şimdiki yaşam deneyimlerimizdeki bu yıkıcı etkilerini nötrolize etmektir. Bunu başararak Varoluş Süreci çocukluğumuzdan beri bilinçsizce kendimize sormakta olduğumuz şu iki sorunun cevabını bulmamızda yardımcı olur: 'Ne oldu?' ve 'Bunun tekrarlamasını nasıl engelleyebilirim?' Bu iki soru cevapsız kaldığı sürece dikkatimizi şimdiki zamana vermemizi engelleyip bizi geçmişin travmalarına ve öngörülen korku dolu geleceğe yöneltir. Bu iki soru cevapsız kaldıkça bizim tüm endişelerimizin sesidir. Varoluş Süreci otomatik olarak bu sesi sakinleştirir ve endişeyi kaynağında çözümler.

Bu yöntem her ne kadar bizim titreşimsel farkındalığımızı kuşkusuz bir şekilde etkilese de, ruhsal bir süreç ya da ruhsal bir deneyim olma amacında değildir. Daha net bir şekilde, duygusal canlanmamızı, duygusal gelişimimizi ve süregelen duygusal büyümemizi sağlayan fiziksel, zihinsel ve duygusal bütünleme teknolojisidir.

Başka bir deyişle, Varoluş Süreci gelişerek meydana çıkmakla ve meydana çıkarak gelişmekle ilgilidir.

Bilinçli Sorular

Varoluş Sürecine girmemiz için gerekli olan teslimiyet durumunu canlandırmada bize yardımcı olması için ilk önce sorulara verdiğimiz yanıt şekilleri ile olan ilişkimizi değiştiririz. Dikkatimizi cevap bulmaya değil soruyu sormaya odaklarız. Cevabın kendisini beklemediğimiz anda, doğal ve tam ihtiyacımız olan anda gerçekleştireceği algısına izin veririz. Bu bizim alma kapasitemizi genişletir.

Yaptığımız en büyük hata düşünen zihnin bize zorlayıcı sorular sorulduğunda tek çıkış yolu olduğunu farzetmemizdir. Geçmiş deneyimlerimizle ilgili bir soru sorulduğunda zihin bedenimizin bizim hafızamızı nasıl incelediğini farkedin. Bazılarının düşünmemizi bile gerektirmeyen cevapları hazırdır, bazılarına ulaşmak için ise bir sure düşünmemiz gerekir. Ancak öyle bazı sorular vardır ki ne kadar düşünürsek düşünelim cevaba ulaşamayız.

Zihin bedenimiz cevap arayışını kendini limitleyen "Bilmiyorum" ya da "Hatırlayamıyorum" düşüncesine ulaşana kadar sürdürür. Bu sözleri söylediğimiz anda zihin alanımız bu araştırmayı sonlandırır.

Düşünerek geçmişimizle ilgili bu sorunun yanıtına ulaşamayacağımızı bu cevaplarla kabul ettiğimiz an, kendimize limitleyici bir öz eleştiri getiririz; "Hatırlayamıyorum çünkü uzun süreli hafızam o kadar iyi değil", "Hatırlayamıyorum çünkü benim için o denli önemli değil", "Hatırlayamıyorum çünkü büyük ihtimalle çok acı vericiydi" ya da "Hatırlayamıyorum çünkü çok uzun zaman önce oldu". Cevap veremeyişimizi noktalayışımızın ve bunu limitleyici özeleştiri ile yapmamızın sebebi aslında herşeyi bilmediği olasılığıyla yüzleşemeyen bir yanımızın olmasıdır. Bu olduğunda kendimizi Varoluş'tan gelen bilme deneyimine kapatırız. Bu kendimizi kapatma ger-

çekleşir çünkü Varoluş başkalarının işine karışmaz. Bizimle iletişimi süreklidir ancak biz sadece düşünerek bilgiye ulaşmada ısrar edersek bu iletişim bizden saklanır.

Düşünmeden bilgiye ulaşma bize günümüzdeki eğitim sisteminin zihinsel yaklaşımından dolayı yabancıdır. Ancak bu popüler yaklaşımın aksine, zihnimizin düşünen yönü içgörü kapasitemizin hepsi ya da sonu değildir. Aksine, bizim en az beklediğimiz anda içgörü alma özelliğimiz vardır.

Hepimiz cevabın bize en az beklediğimiz anda verildiği örnekler de yaşamışızdır. Bu çoğunlukla "dilimizin ucunda" hissettiğimiz cevaplara ulaşmaya çalışırken gerçekleşir. Cevap ulaşılamaz hissediliyor da olsa, zihinsel arayışımızı kapatmak yerine şunları söyleyebiliriz, "Biliyorum, biliyorum.", "Cevap bana gelecek", "Tam dilimin ucunda"

Sonuçta cevap gerçekten de gelir. Daha sonra dikkatimiz tamamen başka bir şeye kaydığında, cevap gizemli bir şekilde hep oradaymış gibi ortaya çıkar.

Bilinçli düşünme süreci olmadan bazı bilgilere erişim fikri zihin odaklı eğitim sistemimizin doğası gereği bize yabancıdır. Ama, birçok kaşif, keşiflerindeki anahtar bilginin kendilerine zihinlerini üzerlerinde çalıştıkları işten uzaklaştırıp başka birşey yaparken, mesela güzel bir öğle uykusu çekerken geldiğini belirtir.

Bu tip deneyimler bize, aslında yaşamımızla ilgili olan tüm bilgiler doğru erişim metodu uygulanırsa ulaşılabilir olduğunu gösterir. Bu metod her zaman düşünmeyi içermez. Bu, *Benliğimizin herşeyi bilen yönüne tamamen açık olarak cevapları beklememizi* içerir.

Şu anda kendimizi herşeyi bilmiyor olarak görebiliriz. Ancak varlığımızın bizim bilmediğimiz öyle bir yönü vardır ki, herşeyi bilir. O hiçbir şeyi düşünme gereği duymaksızın herşey

bilir. Varoluş yaşamış olduğumuz tüm deneyimlerin sessiz bir şahitidir ve bu deneyimlerimiz sanki halen gerçekleşiyormuş gibi hepsini an be an hatırlar. Varoluş zaman kavramını bilmediğinden, sadece şimdiki zaman farkındalığında bulunduğundan, edindiğimiz tüm deneyimler şu anda gerçekleşiyormuş gibidir. Varoluş tüm deneyimlerin daimi şahitidir.

Varoluş Süreci boyunca, kendimize deneyimlerimizle ilgili pek çok soru sormaya teşvik edileceğiz. Bu yolculuğun gücünü ve bu yönünün potansiyelini düşürmemek için bu sorulara kendimizi limitleyici bir tavırla yaklaşmayacağız. Bir sorunun cevabını ya biliriz ya da bilmeyiz. Bunun üzerinde düşünmek sonucu değiştirmez. Düşünmek yanıltıcı tahminler oluşturabilir ama iş bilme durumumuzu canlandırmaya geldiğinde acizdir. Sadece düşünmeye güvendiğimizde özsel olmayan hikayeler uydururuz.

Bunun aksine aradığımız her ne ise, o şeyi zihinsel olarak anlamak, bilmek bütünlenmiş bir fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimdir. Eğer bu tip bir bütünlenmiş deneyime dair anımız yoksa, düşünmek hiçbir fark yaratmayacaktır. Cevabı bulmayı düşünmeden soru sorarak– içtenlikle soru sormak ve bu soruyu daha sonra bırakmak ve cevabın verilmesine imkan tanımak – istenilen cevabın fiziksel, zihinsel ve duygusal tecrübe ile ortaya çıkmasını davet ederiz.

Soru ve cevap ilişkisi de her neden sonuç ilişkisi gidibir. Soru sorduğumuz an nedensellikten hareket ederiz. Bunun sonucunda cevaplama deneyimine bağlı oluruz. Cevaba ulaşma sürecini yok etmediğimiz sürece , cevap bizim farkındalığımıza tam gerekli olduğu anda bir şekilde iletilecektir. İkisi birbiriyle çok yakın ilişkilidir çünkü birbirlerinin parçasıdır. Biri diğerinin garantisidir. Bu süreç boyunca önümüze gelen sorulara bu şekilde yaklaşmaya davet ediliriz.

Bu metindeki soruların cevaplarını hemen bulamadığınızda sakın hiç endişelenmeyin. Soruyu içtenlikle sorduğumuz an görevimiz tamamlanır.Cevap hemen açığa çıkmadığında, her ne olursa olsun sadece zihnimizi açık tutar ve cevabın hiçbir çaba harcamaksızın günlük hayatımızda kendisini göstermesine izin veririz. İhtiyacımız olduğunda gelir, biz istediğimiz zaman değil.

Zihin bedenimiz içgörülerimize ulaşmak için değil ama onları taşımak, yansıtmak için çok yararlı bir mekanizmadır. Varlığımız içgörülere ulaşır ve onları zihin bedenimizin mekaniklerini kullanarak tam da ihtiyacımız olduğunda ve olduğu şekilde bize ulaştırır. Bizim görevimiz kendimizi herşeyi zihinsel olarak anlamaya çalışmadan bu limitsiz olasılığa açmaktır.

Önemli yaşamsal soruları bu farkındalık noktasından sormak günlük yaşantımızda ilham ve içgörü enerjisini canlandıracaktır. Bu bizim nedenini bilmemiz gerekmeden bilme titreşimine girmemizi sağlayacaktır. Bu özellikle Varoluş Süreci boyunca faydalıdır çünkü zihinsel kapasitemizin gelişiminden önceki deneyimlerimize ulaşacağız – herşeye zihinsel bir kavram bağlama öncesine. Bu deneyimlerin çoğu bizim için sadece hissederek algılanabilir, duygusal durumlar, enerjetik titreşimler ve fiziksel hisler olarak. Bunlar hissedilmiş enerji hareketleridir, biz ana rahmindeyken oluşan titreşimsel deneyimler ve doğumumuzdan hemen sonar sahip olduğumuz hissel algılama kapasitemizle. Herşeyin nedenini zihinsel olarak anlamada ısrar ettiğimizde bu erken hissedilmiş anılara erişebilme ve bunların şu andaki deneyimlerimize olan etkilerini bütünleyebilme yetimizi kısıtlarız.

Bu duygusal deneyim sürecinde sormayı seçtiğimiz sorular oldukça önemlidir. Bunların cevapları gerçekleşecektir. Neden-sonuç ilişkisine bağlı olarak bir soru sorduğumuzda kendimizi

eşzamanlı olarak açık tuttuğumuzda cevap bir şekilde kendini gerçekleştirecektir. Varoluş Süreci boyunca kendimizi cevapları almaya değil onları kabul etme deneyimine açmaya davet ediliriz.

Hareketin Ötesinde Eylem

Genellikle Varoluş Süreci gibi deneyimlere başlama sebebimiz kendimizi değiştirme arayışımızdır.

Eğer kendimizi deneyimleri edinmekte olan Varlık yerine tecrübelerimizin kendisi olarak görme yanlışına düşersek kendimizi davranışlarımızı, görüntümüzü ya da çevremizdeki durumları değiştirerek şifalandırmaya çalışırız. Bunlar çok az olarak bizim ne olduğumuzun bir ifadesidir ve şu anda içinde bulunmakta olduğumuz deneyimi temsil ederler.

Bu gerçeği görememek – gerçekte kim olduğumuzun ve içinde bulunduğumuz tecrübenin ayırımını yapamamak – bizi sonsuz bir dışsal yapma durumuna sürükler.

Kendimizi değiştiremeyiz ama deneyimlerimizin kalitesini değiştirebiliriz.

Varoluş Sürecine girdiğimizde hareket olarak düşündüğümüz şeye olan algımızı düzeltmemiz istenir. Genelde, hareket dendiğinde fiziksel bir olay, fiziksel olarak bir yerden başka bir yere gitmek anlaşılır. Fiziksel dünya ele alındığında fiziksel hareketi içermeyen bir yolculuk olasılığı yoktur.

Varoluş Süreci fiziksel hareketten doğmayan faklı bir hareket şeklini içerir – sadece fiziksel bir hareket değil, yaşam deneyimlerimizin kalitesinde bizi özümüze götüren bir değişim.

Bu farkı gösterebilmek için genelde deneyimlerimizin kalitesinden memnun olmazsak ne yaptığımızı düşünelim. Birlikte olduğumuzu kişiyi, işimiz, oturduğumuz şehri hatta ülkeyi değiştirerek İçinde bulunduğumuz durumu değiştirebiliriz. Bu tip değişimler oldukça büyük bir fiziksel hareket gerektirir.

Ama tüm bu dış hareketin sonrasında, yeni evimize yerleştiğimizde yine tatminsizlik duygusu geri gelebilir. Çünkü tüm dışsal hareketliliğe rağmen içimizde hiçbir gerçek eylem gerçekleştirmemişizdir. Denildiği üzere, ‘ Her nereye gidersek gidelim, biz buyuz’

Hepimiz bir şekilde bu moral bozucu deneyimin içinden geçmişizdir. Günlük deneyimlerimizi bu şekilde yeniden düzenleme sonuçsuz bir karmaşa, hatta daha iyi bir kelime karşılığı ile dramadır. Bu şekildeki amaçsız, hiçbir sonuca ulaşmayan aktiviteleri anlatırken zihinsel, fiziksel ve duygusal olanlar da dahil bundan sonra hep drama olarak adlandıracağız.

Varoluş Sürecinin bizleri dramalarımızdan içimizdeki özel hareketi canlandırarak çıkmaya yönlendirir. Yaşama karşı birçok bilinçsiz yaklaşımımız çıkmazlarımızdan kaynaklanır ve bu bizim özümüzdeki hareketi canlandırmamıza kadar sürer. Varoluş Süreci bize bloke olmuş duygularımızı ne şekilde bütünleyeceğimizi göstererek, kendimizi bu çıkmazdan nasıl kurtaracağımızı gösterir.Bu boke olmuş duygular birkez bırakıldığında, tüm etkileri otomatik olarak fiziksel, zihinsel ve

duygusal deneyimlerimize yansır.

Nedensel düzeltme kapasitemizi geliştirdikçe – buna simya da diyebiliriz – deneyimlerimizde drama başvurmadan özsel hareketimizi canlandırabiliriz. Ancak bu dönüştürücü yaklaşımın faydasını anladığımızda dramadan kopabiliriz. Bu özümüzdeki simya ile tüm sonuçsuz dramalar kendilerini bize gösterir. Bunu birkez anladığımızda tüm dramalar hakkaniyete kavuşur.

Varoluş Sürecine girdiğimizde; Yapmaktan Olmaya, Bakmaktan Görmeye, Duymaktan Dinlemeye, Taklitten Gerçeğe,
Dengesizlikten Dengeye, Ayrımdan Birliğe, Tepkiden Karşılığa, Dıştan Öze, Ayrımdan Bütünlüğe, Mutluluğu Aramaktan Neşeye , İntikam ve Suçlamadan Affetmeye, Yanlış Bakış Açısıdan Doğru Bakış Açısına, Şikayet ve Yarıştan Arzuya
Bilinçsiz Hareketten Bilinçli Harekete, Zamanda Yaşama Deneyiminden Şimdi An Farkındalığına geçeriz.

Yukarıdaki tüm hareketler aslında aynı değişimin varyasyonlarıdır – yapmacılıktan var olmaya. Bu değişim sadece dikkatimizi ve niyetimizi hissedilen algımızı düzeltmeye yönlendirmemizle gerçekleşir.

Dünya tarafından önümüze sunulan örneklere bakarak içinde bulunduğumuz durumları drama yer vermeden özel değişime ulaşmayı kavramak oldukça zordur. Örneğin bu deneyime başlarken bile kendimize gereksiz dramalar yükleyebiliriz. Sigarayı ya da diğer alışkanlıklarımızı bırakma niyetinde olabiliriz, özel bir diyete ya da spor programına başlayabiliriz – hepsi Varoluş Sürecini deneyimlerken olabilir.

Deneyimlerimizin herhangi bir yönünü daha iyi hissedebilmek için değiştirmeye çalışmak otomatik olarak dram yaratır.

Dram dikkatimizi sadece sonuçlara yönlendirir, nedene değil. İhtiyacımız olan daha fazla dram değil, içsel hareketliliğimizi canlandırmaktır. Böylece gereksiz dışsal aktiviteler için enerji harcamaktan kendimizi kurtarmış oluruz.

Varoluş Süreci'ne girdiğimizde deneyimlerimizi kendimizi ne kadar iyi hissettiğimizle yargılamamamız istenir. Bu yolculuğun kolay olacağını beklememeliyiz. Onun yerine, bunun rahatsızlık verdiği durumlarda bile kendimiz için içsel bir deneyim olduğunu bilmeliyiz.

Yaşam deneyimlerimizdeki ahengi tekrar yakalamak kişisel duygusal gelişimde yattığını görmeye davet ediliriz. Ve ayrıca kişisel duygusal gelişime kendimizi bilmeme deneyimine teslim etmekle ulaşıldığı gerçeğini düşünmeye davet ediliriz.

Görüntümüz, davranışımız, şu andaki durumların hepsi duygusal bedenimizin şu anki durumunun bir toplamıdır. Eğer bunlardan birini beğenmiyorsak, bunu değiştirme yetimiz var. Ancak deneyimlerimizdeki sürekli bir değişimi sadece nedensellik noktasından içsel hareketimizle mümkün kılarız. Davranışlarımızla, görüntümüzle ya da durumlarla uğraşmak geçici bir rahatlık sağlayabilir ancak sürekli bir çözüm – bütünleme değildir.

Çok büyük dışsal değişimler gerçekleştirmek olmakta olanı bilinçsizce kontrol ve yatıştırma isteğimizden gelir. Bu tür tepkisel davranışlar karmaşa yaratır. Bu bizi çok kısa bir sürede çok şey yapmaya iter ki bu da bir çeşit kendi kendimizi sabote şeklidir. Varoluş Süreci deneyimsel bir şekilde nedenselliği düzenleyerek – duygusal bedenimizin şu andaki durumu içerisinde içsel hareketimizi canlandırarak – tecrübelerimizde değişim gerçekleştirir.

Bu yolculuğa başladığımızda davranışlarımıza, dış görünüşümüze ve hayat koşullarımıza yapacağımız her türlü dışsal

düzenlemeden kaçınmamız söylenir çünkü tüm bunlar drama yaratacak ve enerjimizi boşa harcayacaktır. Gerçek eylem (kalıcı değişim) dışsal deneyimlerin içsel nedenlerini bulmakla ve duygusal bedenimizde bunları çözümlememizle mümkündür. *Süreç boyunca çok büyük bir değişim yapma isteğinden, yaşam değiştirici kararlardan kaçınmalıyız.* Süreç boyunca ilerlerken bu şekilde dürtüler duyabiliriz, bunlar aslında bilinçaltımızdaki konuların su üstüne çıkmalarından kaynaklanmaktadır.

Kimse bizden ne beklenildiğini bilemez. Ancak kalbimiz birşeyi zorlamak ile ona doğal olarak izin verme arasındaki farkı bilebilir. Akıntıya karşı kürek çekmeyin! Bu süreçte ilerlerken, düşünmek ya da dışsal fiziksel yapma durumlarıyla kendimizi meşgul etmek bizi hissettiğimiz algılardan uzaklaştıracaktır. Eğer sezgisel olarak görünüşümüz, davranışlarımız ya da yaşam koşullarımızda büyük bir değişim yapma bilgisi alıyorsak, eyleme geçmeden önce bu sezgimizle bir müddet başbaşa kalalım, bekleyelim. Bu birşey yapma isteğinin biraz nefes almasına izin verelim ki bunun tepkisel bir refleks mi yoksa geçerli bir karşılık mı olduğunu görebilelim. Bu tip istekler bu tip duygusal süreçlerin içerisinden bilinçaltımızdaki duygusal mühürlerimizin yüzeye çıkması ve bütünlenmesi sonucunda oluşabilir.

Görüntümüz, davranışlarımız ve çevre koşullarımızla uğraşma yolcuğu bir radyoyu istediğimiz istasyonu daha iyi çekmesi için odanın içinde gezdirmeye benzer. Oysaki, Varoluş Süreci yolculuğunda deneyimlerimizin kalitesini düzeltmeyi nedensellik noktasından görürüz. Burada radyoyu odanın içinde olduğu yerde bırakıp dikkatimizi ve niyetimizi radyo frekansını düzeltmeye, yeniden ayarlamaya veririz. Bu aslında dram yaratmaktan daha basit bir yaklaşımdır ve bizim frekansımızı

düzenler ki bu da zaten bizim tam olarak istediğimizdir.

Şimdiki Zaman farkındalığı dışarıda bir yerlerde değil, içsel bir başarıdır. Bir kez duygusal bütünleme ile aktive edildiğinde kendini otomatik olarak dış dünyamızdaki deneyimlerimize aktaracaktır

Varoluş farkındalığımızı canlandırmak renk, ırk, cins ayırdetmeksizin herkes için mümkün ve herkese açıktır. Nedensel sorumluluk kapasitemiz bizim doğum hakkımızdır.

Varolma Süreci yolculuğu aslında oldukça basittir onun için bu yolculuğa ekler yapmayı seçerek onu daha bir karışık hale getirmeyelim. Bu tür dramlar enerjimizi boşuna harcamaktır. Tüm yapmamız gereken yolculuğun temelini oluşturan günlük üçlü çalışmamız olan nefes çalışmasını, bilinçli karşılıkları ve okuma materyalleri ile bize verilen algılama araçlarını yaşam deneyimlerimizde kullanmaktır.

FARKINDALIK YOLU VE YEDİ YILLIK DÖNGÜ

Farkındalık Yolu

Farkındalık Yolu'nu kabul edip, aynı düzlemde hareket etmek tüm insanlar için doğal ve otomatiktir ve Varoluş Süreci de bundan dolayı bu kadar güçlü ama aynı zamanda da kolay bir süreçtir. Bu metin boyunca biz buna Farkındalık Yolu diyeceğiz.

Tecrübe ettiğimiz birçok şey bu yola bilinçsiz olarak gösterdiğimiz dikkat ve niyetle bağlı olarak gerçekleşir. Bu yüzden hepimiz için bir alışkanlık adeta ikinci doğamızdır. Ama hayret verici olarak, bilinçli dikkatimizi verene dek oldukça iyi saklanmaktadır.

Farkındalık Yolu'nun basit dinamiklerini anlamak bize tec-

rübelerimizin duygusal merkezine erişip onları düzeltmenin hayatımızın fiziksel ve zihinsel alanını gerçekte nasıl etkilediğini özümsememiz konusunda bize yardımcı olur. Farkındalık Yolu'nun ve Yedi Yıl Döngüsünü hayatımızda bilinçli olarak algıladığımızda, yaşamakta olduğumuz rahatsız edici deneyimlerini nedenlerini daha iyi anlayacak ya da en azından nedenleri bulmak için nereye bakmamız gerektiğini bileceğiz.

Farkındalık Yolunu yeni doğmuş bir çocuğun normal gelişim sürecini seyrederek tanımlayabiliriz. Doğduğumuz andan itibaren bizim duygusal, zihinsel ve fiziksel bedenlerimiz belirgin olup birlikte simultane bir şekilde gelişiyor olsalar da, kişisel farkındalığımızın bilinçli olarak hareket ettiği belli bir izyolu vardır. İlk başta bebek ağlar (duygusal); sonra konuşmayı öğrenir (zihinsel) ve daha sonra da yürümeyi öğrenir (fiziksel). Bunun için Farkındalık Yolu *duygudan zihine ve fizikseledir.*

Rahimden çıktığımızda, öncelikle duygusal birer varlığızdır. Yapabildiğimiz tek şey duygularımızla davranmaktır. Sözsel bir dilimiz ve buna bağlı olarak konseptleri belirleyip etkili bir iletişim becerimiz yoktur. Aynı zamanda fiziksel olarak bir şeye dahil olmaya yeterli motor becerilerimiz de bulunmaz. Bu dünyaya ait tek tecrübemiz hareket halindeki saf enerjidir, duygulardır. Bu saf duygusal durumda ta ki bir şeyi tanımlayana kadar kalırız. Bu andan itibaren ise duygusal alemde bizim farkındalığımız oluşmaya başlar.

Farkındalık İzyolundaki bir sonraki basamak olan zihinsel alana geçişimiz belirli bir sonuca ulaşmak için duygularımızı kullanmayı öğrendiğimizde gerçekleşir. Bu gerçekleştiğinde artık duygularımız olaylara karşı tepkisel refleksler göstermeyi bırakır. Artık karşılık verme yollarını ve tecrübelerinden sonuca ulaşmayı öğrenirler. Başka bir deyişle, ağlamayı ya da

gülmeyi bilinçli olarak hayat tecrübemizi etkileyecek şekilde iletişim aracı olarak kullandığımız an artık saf duygusal alanda değilizdir, aynı zamanda zihnimizi de tecrübelerimizde kullanmaktayızdır. Bu zihinsel alana girişimiz ilk kelimelerimizi söylememizle elle tutulur hale gelir. İlk kelimemiz bir şeyi adlandırmamızdır. Bu adlandırmak, otomatik olarak tanıdığımız bir şeyi tanımış olduğumuz için yapılır.

Tecrübelerimizdeki farklı tarafları isimlendiriyor olabilmemiz bize Farkındalık Yolunda bir sonraki basamağın kapılarının bize açılmakta olduğunu gösterir, fiziksel alan. Tecrübelerimizde bir şeyleri tanıyıp onları isimlendirmeye başladığımızda, artık bu tanıdığımız alanlar bize sadece hareket halindeki enerjiler olarak görünmediği içindir. Bir şeyi isimlendirdiğimiz anda, o şey artık hareket halindeki enerji değil, nesnel bir varlıktır. Birşey isimlendiririz çünkü bizi "ilgilendirir".

Tanımlama ve sonucundaki isimlendirme, o şeyin artık hareket halindeki enerji halinden mucizevi bir şekilde katı, yoğun ve sabit bir duruma geçmesi halidir. Bu dünyadaki tecrübelerimize geçiş sürecimizle ilgili olarak bir yönümüz bir şekilde "herşeyi nesneselleştirmeye" bağımlı hale gelir. Bu bağımlılığımız, aslında saf ışık, ses ya da parlak, titreşimsel enerji dalgalarının hareketlerini, algısal, nesnel ve fiziksel deneyimler paradigması olarak algılamamıza olanak veriyor. Fiziksel tecrübeye geçebilmek için, aslında "dünyayı durdurma" ilüzyonu yaratmamız gerekiyor.

Çocuk olarak, algımız tam olarak dünyayı durdurduğunda ve onu adlandırmaya başladığımızda, ona doğru emekleyerek adlandırdığımız olan şeyle kişisel ilişki kurmak isteriz. Bu ilgimizin ve niyetimizin dışa dönük hareketi, bizim merakımız tarafından tetiklenir ve bizi saf enerji ve zihin alanından çıkartarak Farkındalık İzyolundaki bir sonraki aşamaya taşır,

fiziksel alan. Merak bizim ilk bebek adımımızı atmamız için gereklidir.

Bu dünyadaki tecrübelerimizi elde ederken hepimizin takip ettigi, duygudan zihine ve sonra da fiziksele giden bu Farkındalık İzyolu, bilinçsiz olarak bu dünyanın dışsal davranışları tarafından kabul edilir. Dünyanın bunu nasıl kabul ettiğine baktığımızda karşımıza Yedi Yıllık Döngü çıkmaktadır.

Yedi Yıllık Döngü

Rahmi terkettiğimiz anda başlayan saf duygusal tecrübelerimiz azalmaya başlar ve birçok durumda da yedi yaşımıza ulaştığımızda gelişimini durdurur. Yedi yaşımızda, çocukluğumuz resmi olarak biter. Genç kız ve erkekler oluruz. Bunun için yedi yaş civarında okula başlarız, bu bize büyümemizin zamanının geldiğini gösterir.

Yediden ondört yaşına kadar, zihinsel olarak iletişim becerilerimizin kutsal üçlüsü olan; konuşma, okuma ve yazma konularındaki temelleri öğrenip geliştiririz. Ayrıca içinde bulunduğumuz sosyal çevre tarafından kabul gören ve ona uygun şekilde nasıl davranacağımızı da öğreniriz. Bu yedi yıl boyunca mental becerilerimizin temelinin oluşması etrafında yoğunlaşan dikkatimiz bizim ergenlik dediğimiz dönemde çözülmeye başlar. Ondört yaş civarından itibaren zihinsel gelişimimiz başkalarının bizden toplumda anlamlı bir fiziksel rol alabilmemiz için bizden neler beklediği üstünde yoğunlaşır. Dikkatimizdeki bu değişim aynı zamanlı olarak bizim çevremize karşı olan fiziksel farkındalığımızın ve ilişkilerimizin artışında görünür.

Ondört yaşımızda vücudumuzda meydana gelen hormonal değişiklikler yeni bir değişimi gösterir. Zihinsel gelişimimiz, fiziksel bedenimize ve dünyadaki fiziksel yerimize olan farkın-

dalığımıza yönelir. Yeterli bir insan olarak fiziksel sorumluluğumuzu ne şekilde üzerimize alacağımıza yöneliriz. Bu zihinden fiziksel ifadeye yöneliş fiziksel bedenimizde ergenliği deneyimleyerek gerçekleşir.

Ondört yaşımızda vücudumuzda meydana gelen hormonal değişiklikler bizim yedi yıllık zihinsel sosyalleşme ve uyum sağlama sürecinden üçünü Yedi Yıllık Döngümüze geçtiğimizi gösterir. Bu üçüncü Yedi Yıllık Döngü fiziksel dış dünya ile olan ilişkimizi geliştirmemize yoğunlaşır. Biz "delikanlı/genç kız" olmuşuzdur. Bu üçüncü Yedi Yıllık Döngü boyunca, fiziksel bedenimize ve dünyadaki fiziksel yerimize olan farkındalığımız yükselir. Ayrıca bu zaman diliminde başkaları tarafından çekici ya da itici bulunuruz. Bu dönemde gruplaşma oluşur. Yine bu döngüde yeterli bir insan olarak fiziksel sorumluluğumuzu ne şekilde üzerimize alacağımız belirlenir. Bu üçüncü Yedi Yıllık Döngünün bitişi genellikle 21. Yaşımızı kutlamamızla son bulur. Bu döngünün sonunda, bizler artık birer genç yetişkinizdir.

Varoluş Süreci, kişisel deneyimlerimizle bizlere Farkındalık İzyolu'nun ve buna bağlı gerçekleşen Yedi Yıllık Döngülerin doğası gereği, yaşamakta olduğumuz fiziksel deneyimlerimizin tohumlarının aslında şu anda bizim dışımızda bulunan fiziksel ortamda bulunamayacağını gösterecektir. Bunlar aynı zamanda bizim şimdiki zihinsel düşünme sürecimizle de bulunamazlar. Önce bize fiziksel olarak anda olmayı öğretip, zihnimizi netleştirerek, bu Süreç bizlere bugünkü hayatımızdaki dengesiz tecrübelerin tohumlarının onların ekildiği süreçte, çocukluğumuzdaki bütünlenmemiş duygusal tecrübelerde bulunulabileceğini gösterir.

Çocukluğumuzun ilk duygu bazlı Yedi Yıllık Döngüsü içinde ekilen duygusal tohumlar eğer bilinçli olarak bütünlenmez-

lerse bugün yaşamakta olduğumuz tüm rahatsızlık verici deneyimlerin çıkış kaynağı olur. O zaman ektiğimiz ama bilinçli olarak tecrübelerimizle tamlamadığımız duygusal tohumsal, filizlerini olumsuz düşünce sistemleri olarak vermiş ve bizim şu anda dengesiz fiziksel durumlar ve olaylar deneyimlememize yol açmıştır. Varoluş Sürecinde, biz bu tohum ekme yönteminin mekanizmasına "duygusal mühürleme" diyeceğiz.

Varoluş Süreci'nin bizim için duygusal açıdan mümkün kıldığı en sağlam keşif, *çoğumuz ilk Yedi Yıllık Döngümüzden çıktığımızdan beri yeni hiçbir şey olmadı/yaşamadı.* Bu bize, sürekli olarak yeni fiziksel durumlarla ve tecrübelerle karşılaşıyor da olsak aslında duygusal bazda hiçbir şeyin değişmediğini bize gösterecektir.

Duygusal olarak, her yedi senede hayatımızın ilk yedi yıllık tecrübesi sırasında duygusal bedenimize mühürlemiş olduğumuz döngüleri tekrar ediyoruz. Bu tüm zihinsel ve fiziksel deneyimlerimizin içine işlemiş olan duygusal akıntıyı tanımlamayı kendimize öğrettiğimizde, net olarak büyüdüğümüzü ve farklı deneyimler yaşadığımızı göreceğiz.

Ondört yaşımıza geldiğimizde, dikkatimiz ve isteklerimiz alışagelinmiş olduğu üzere kelimenin tam anlamıyla yaşamımızın fiziksel durumlarına kitlenir. Yetişkinler olarak biz mevcudiyetin sadece katı yönlerini görürüz. Fiziksel dünya doğası gereği devamlı değişiyormuş görüntüsündedir ve bundan ötürü kendisini her bir an için baştan gerçekleştirir, bu da devamlı değişim ilüzyonunu yaratır. Bu fiziksel dünyanın bir oyunudur. Bu büyük ilüzyondur. Doğuda bunu Maya olarak adlandırırlar.

Varoluş Süreci fiziksel yüzeyin arkasını görmeyi öğreterek bizlere fiziksel dünyanın bu ilüzyonunun arkasındaki aldatmacayı açıklayacak. Bunu kendi zihinsel kapasitemizi kulla-

narak fizikselin ötesine bakıp, hayatımızın duygusal içeriğini görerek başaracağız. Bu görüş çok uzun zamandır bastırmakta olduğumuz deneyimlerimizin tüm yönlerini hissetmemize izin vermemizle gerçekleşecek. Bu görüşü başardığımızda, hepimizin bilinçsiz ama özenli bir biçimde çocukluğumuzda duygusal bedenimize mühürlenmiş olan bir kalıbı tekrar etmekte olduğumuzu farkedeceğiz.

Bu duygusal kalıbı tekrarlamak bilinçsiz olarak bizim 'zamanda yaşamak' dediğimiz deneyimleri güçlendirmektedir.

Şimdiki zaman farkındalığına saatimizi çıkartmadan – şu andaki durumumuza zihinsel ve fiziksel düzenlemeler yapmadan – giremeyeceğimizi gördüğümüzde, duygusal bedenimizde enerjetik olarak rahatsızlık verici çocukluk deneyimlerimizi bütünleyerek gireriz.

Varoluş Sürecinde ilerledikçe, aslında geçmişte yaşamakta olduğumuzu ve devamlı geçmişteki bu duygusal içerikleri tekrarlayıcı bir gelecek yazmakta olduğumuzu daha net bir şekilde göreceğiz.

Varoluş Sürecinde ilerledikçe yedi yaşımıza yaklaştığımızda duygusal olarak öldüğümüzü göreceğiz. Bu bizim tekrar canlanmaya davet edildiğimiz nedensel enerjetik ölüm noktasıdır. Tekrarlamakta olduğumuz kalıplarımız birer rüyadır ama yüzeyde kendilerini gerçeklik olarak gösterirler. Bu rüya durumunun ötesini görmeyi öğrendiğimizde şaşırtıcı bir şey keşfedeceğiz: zihinsel işleyen, fizikselle takılmış, zamana dayalı bağlamda yaşayan yetişkinler ölü çocuklardır.

Kabul edilebilir bir yetişkin olabilmek için içimizdeki çocuğu öldürmek bir gereklilik değildir. Sadece ölü taklidi yaparız. Şimdi bu çocuğu yapmacılık zindanından özgürleştimek ve kendimizin yaratmış olduğu yetişkinlik kavramının hapisha-

nesinden kurtarmak artık bize kalmıştır. Masumiyetimizi geri kazandırmak için gerekli olan bu deneyimle kendimizin tamamen yeni bir modele geçeriz – masumiyet ve deneyimin bilgeliğin dengede duran iki kefesini oluşturduğu paradigmaya.

Kendini yineleyen durumlar karşısında *'Bu neden hep benim başıma geliyor anlayamıyorum'* diyebiliriz. Ya da *'Bu neden tekrar ve tekrar benim başıma geliyor?'* diye sorabiliriz. Yapacağımız bu bilinçli yolculuk bizlere bu tip demeçlerde bulunduğumuzda ya da bu tip sorular sorduğumuzda aslında fiziksel bir durum hakkında değil, yaşamımızın tekrarlanmakta olan döngülerine karşı olan duygularımız hakkında konuşmakta olduğumuzu görmemizde yardımcı olacak. Yaşam deneyimimizde bütünleyemediğimiz duygusal içerikler kendilerini devamlı tekrarlayarak bizim zihinsel ve fiziksel olarak bir dengesizlik hali içinde olmamıza yol açıyor. Bir kez aslında bizim çocukluğumuzun bu duygusal titreşimine reaksiyon gösterdiğimizi anladığımızda, kendimizi bu rüyadan uyandırmak için ilk adımı atmış oluyoruz. Hayatımızdaki fiziksel olarak rahatsızlık veren durumlar aslında geçmişimizdeki duygusal hayaletlerin birer yansıması.

Bir kez devamlı ama bilinçsiz olarak çocukluğumuzdaki duygusal titreşimleri tekrar yaratmakta olduğumuzu farkettiğimizde, bu rüya durumundan uyanmak için ilk adımı atmış oluruz. Eğer yaşam tecrübemizin kalitesinde gerçek bir değişim yapacaksak fiziksel durumlarla uğraşmanın boş olduğunu anlarız. Bir süre için bu fiziksel uğraşıları sürdürürüz, kendimize anlattığımız hikayeleri değiştirebiliriz ancak sonuç olarak bu uğraşıların, hareketlerin karmaşa ve dram dışında birşey yaratmadığını görürüz.

Hayatımızın ilk yedi senesindeki duygusal deneyimlerimizin hazmedilememesinin sebebi, bu yaşamın sadece duygusal degil aynı zamanda çok güçlü zihinsel ve fiziksel yönlerinin de olmasındandır. Ilk Yedi Yıllık döngü boyunca çok güçlü bir duygusal kapasitemiz olsa da zihinsel ve fiziksel kapasitelerimiz yeterince gelişmemiştir. Onun için okul eğitimi de yedi yaşımıza geldiğimizde başlar ve bir şekilde duygusal gelişimimizi dondurur. Eğer bunu yapmazsa zihinsel ve fiziksel kapasitemizi geliştirmeye odaklanamayız, bunların hepsi zaman içinde tam olarak bütünleşmemiz için gereklidir.

Varoluş Süreci şu anda oynamakta olduğumuz deneyimin dışında farklı bir deneyim yaratmakla ilgilenmez. Biz huzur ya da aydınlanma peşinde değiliz. Bizim amacımız bu olanı-burada-şimdi tam olarak kucaklamak ve onun ötesinde başka birşey aramamaktır. Bize şimdi, burada bu deneyimin içinde nasıl yer alacağımız gösterilir. Bunu duygusal mühürlerimizin bizimle olan hissedilen iletişimini dinleyerek başarırız. Dikkatimizi ve niyetimizi farkındalığımızı duygusal gelişimimizin durdurulduğu ve Varoluşumuzun yapmacıklıkla yer değiştirdiği noktaya yöneltmeyi keşfederiz.

Bunu başararak, ilk elden içsel hareketimizi tekrar uyandırıp canlandıracak enerjiler için neden fiziksel ilüzyonun ve zihinsel karmaşanın ötesine geçmemiz gerektiğini anlarız. Bilinçli olarak Farkındalık yolunda geriye doğru yolculuk ederiz, bu şekilde Yedi Yıllık Döngülerin negatif etkilerini şimdiki deneyimlerimizden silebiliriz. Böylece öngördüğümüz gelecek yok olur – neşe ve güzellik şimdiki zamanda bize gerçekten görünür. Bu hiç de küçümsenecek bir konu değildir ancak başladığımızda bunun ne kadar önemli bir arayış olduğunu anlarız.

Geçmişe yolculuk bu sürecin tam açıklaması değildir. Bu sadece biz zihinsel olarak doğrusal bir zamanda yaşadığımızdan ve kendimizi hep ileri doğru hareket ediyor olarak gördüğümüz için mantıklı gelir. Geçmişimizi bütünleyene kadar, kuyruğunu kovalayan bir köpek yavrusu gibi enerjetik daireler çizmeye devam edeceğiz. Varoluş Süreci ile başlayan yolculuğun daha uygun açıklaması titreşimsel farkındalığımıza doğru içsel bir harekettir.

Deneyimlerimizin dış kabuğu fizikseldir ve bizim için önem taşıdığı sürece de fiziksel olarak kalmaya devam edecektir. İçeriye doğru adım atmayı, zihinsel ve duygusal olarak ilerleyerek titreşime ulaşmayı keşfedeceğiz. Eğer duygusal durumumuzun yüklerini bilinçli olarak bütünleyemezsek, titreşimsel farkındalığa ulaşma kapasitemizi geliştiremeyiz. Titreşimsel farkındalığa girip çıkmak için fiziksel ve zihinsel süreçleri kullanabiliriz ancak duygusal bütünleşme olmadan sürekli bir titreşimsel farkındalık deneyiminden söz edemeyiz.

Farkındalık yoluna yapacağımız bu içsel yolculuk bize yabancı değildir. Ne zaman kaynağımızla bağlantı kurmak istesek otomatik olarak bu yolculuğa çıkarız. Bunu görmek için dua okuyan bir çocuğa bakabilirsiniz. Önce dizlerinin üstüne çöker ve ellerini birleştirir (fiziksel). Sonra kaynakla konuşur (zihinsel). Daha sonra da masum sözleri bizim kalbimize dokunur ve hislerimizi hareketlendirir (duygusal). Farkındalığın kaynağına olan yolculuk fizikselden zihinsele, oradan duyguya ve en son titreşime olacak.

Varoluş Süreci bizim masum çocukluk duygularımızı terkedip yetişkin dünyasına geçişimizdeki yolun farkındalığına

götürmenin yanısıra bizi aynı zamanda ilk yedi yıllık döngümüzü duygusal bedenimizdeki mühürleri bütünleme niyeti ile tekrar ziyarete davet ediyor. Duygusal çocuk benliğimize barış getirmedikçe ilk Yedi Yıllık Döngünün olumsuz etkilerini silemeyiz. Bunu başarana kadar, yaşamımızda gerçek anı aktive edemez ve zihinsel-fiziksel dünyamızda denge kuramayız. Ve bu dengeyi kuramazsak bu dünyanın ötesine geçip Kaynakla bir olamayız.

Yedi yıllık döngü kendisini devamlı olarak bizim hızlanan evrimimize uyumlamakta. Örneğin günümüzde bazı çocuklar bu döngüyü daha kısalmış olarak altı hatta beş yıllık döngülerde deneyimliyor, bizler de onların bu duygusaldan zihinsel bedene geçişlerinin daha erken yaşlarda şahidi oluyoruz. Ancak, Varoluş Sürecinin amacına istinaden biz bu enerjetik döngülerin tekrarlanmasını yedi yıllık döngüler olarak adlandırıyoruz.

Varoluş Sürecine başlayarak, bu ilk yedi yıllık döngünün duygusal yüklerinin şimdiki deneyimlerimiz üzerindeki etkilerini yavaş yavaş bütünlüyoruz. Bu süreci birden fazla tekrarlamak bu enerji döngüsünü tamamen çözer çünkü yetişkinliğe girerken deneyimlediğimiz duygusal ölümden kaynaklanan tüm içsel algısal bariyerleri ortadan kaldırır.

Bir kez bu döngü yeterli seviyede dağıldığında, biz olasılıkların kenarında bulunuruz. Programlanmış olan geçmiş ve geleceğimiz bir anda kendisini Varoluşun sonsuzluğuna bırakır. Enerjetik olarak hissettiğimiz kutupluluk son bulur, farkındalığımız bilinçli olarak ortak titreşimsel alanla birleşir.

NOT: Tecrübelerinizde bu yedi yıllık döngülerin kanıtlarını göremezseniz endişelenmeyin. Bu döngüyü bütünlemek için mutlaka zihinsel olarak kavramak gerekli değildir. Varoluş Süreci boyunca zihinsel olarak anlasak da anlamasak da bu kalıpları bütünleyeceğiz. Yedi yıllık döngümüzü tanımak anlayarak değil sezgisel olarak mümkündür. Birkez gerekli kapasitemizi geliştirdiğimizde ilgili içgörü de gelecektir.

Bu tip bir içgörüye ulaşmak için dikkatimizi tecrübelerimizdeki olayların yüzeyinden ayırıp, hissi algılarımızı geliştirerek bu deneyimlerimizin altında yatan duygusal durumların farkına varmak gerekir. Bu şimdiki zaman farkındalığının artmasıyla mümkündür. Varoluş Süreci bunu bizim için en yararlı olacak şekilde gerçekleştirir. Sabırlı olduğumuzda gerekli olan herşey bize sunulacaktır.

Duygusal Mühür

Duygusal mühür, Varoluş Sürecinde bilinçsiz olarak ebeveynlerimizden ya da bakıcılarımızdan bize geçmiş olan bütünlenmemiş duygusal durumlara verilen isimdir. Yedi yaşımıza geldiğimizde, duygusal olarak onların bırakmış oldukları yerden başlarız.

Çocukluğun bu kaçınılmaz sonucu olan duygusal bayrağı ailemizden alırız ki insalık yarışında yerimizi alabilelim. Mühürleme birbirimizle yaptığımız kutsal bir anlaşmadır. Bu nedenle mühürleme ebeveynlerimiz tarafından bize yapılan ya da bizim ebeveyn rolündeyken başkasına yaptığımız bir şeydir. Bu bizim birlikte yaşadığımız bir deneyimdir.

Bu duygusal bayrağın el değiştirdiği ilk yedi yıla ayrıca kader yükleme süreci de diyebiliriz. Bunun nedeni ilk yedi yılı-

mızda oluşan duygusal döngünün bizim duygusal, zihinsel ve fiziksel durumumuz için enerjetik bir kalıp oluşturması potansiyelidir.

Olası yaşam tecrübemiz bize ana rahmindeki son yedi ay içinde titreşimsel olarak, yaşamımızın ilk yedi yılında duygusal, yedi ve ondört yaş arasındayken zihinsel ve yirmibir yaşımıza gelene kadar da fiziksel olarak yüklenmektedir. Bu geçişler her bir boyutta mühürleme ile gerçekleşmektedir. Enerjetik sistemimize hissel algı ile ulaştırılan bu mühürleme kendini fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerle gerçekleştirir.

İlk yedi ay boyunca annemizin rahminde daha çok hissettiğimiz titreşimlerle mühürleniriz. Bu annemizin kalp atışını, nefes alışını, kanının pompalanışını, vücut hareketlerini, ses tonunu vb. gibi durumları hissetmemizle oluşur. İlk yedi sene boyunca çoğunlukla ebeveynlerimiz ya da yakın akrabalarımızla olan ilişkilerimizin sonucunda mühürleniriz. Yediden ondörde kadar olan süre boyunca, öğretmenlerimiz, okul arkadaşlarımız ve sosyal çevremiz bizi zihinsel olarak mühürler. Ondörtten yirmibir yaşına kadar ise ilk sevgililerimiz ve fiziksel çevremizle olan daha geniş ilişkilerimizden etkileniriz. Yirmibir yaşına geldiğimizde, olası kaderimiz enerjetik olarak titreşimsel, duygusal, zihinsel ve fiziksel olarak bizim birçok boyuttaki deneyimlerimize işlenmiştir.

Zamana bağlı yaşarken bu mühürlenmiş deneyimler ve enerjetik olaylar yüzeye sürekli olarak rastgele ve tesadüfi görünen fiziksel, zihinsel ve duygusal yaratımlarla meydana gelirler. Halbuki bunların oluşlarında hiçbir tesadüf bulunmamaktadır.

Şimdiki zaman farkındalığına giriş boyutumuzun bir ölçütü de önümüze açılmakta olan her bir deneyimi ne derecede bilinçli olarak algıladığımızdır.

Eğer mühürleme titreşimsel olarak rahimde gerçekleşiyorsa, neden sadece doğumdan yedi yaşa kadar olan duygusal mühürlemeleri bütünleme üzerine odaklanıyoruz diye merak edebiliriz. Bunun cevabı titreşimsel ve duygusal mühürlemenin bütünleşmesi için hissel algılamanın gerekli olmasıdır. Titreşimleri hissedemezsek onları bütünleyemeyiz. Dikkatimizi ve niyetimizi duygusal yüklerimize odaklayarak – kendimizi enerjetik durumumuzu hiçbir koşula bağlı olmadan hissetmeye yönelterek – hissel algımızı canlandırıp geliştiririz.

Hissel algımız geliştiğinde, titreşimsel açılımlara bilinçli olarak katılabilecek algısal kapasiteyle donatılırız. Aslında duygusal mühürlerimizi bütünleyerek şimdiki zaman farkındalığına ulaştığımızda bu bizi doğrudan ve hiçbir efor gerektirmeden titreşime yapılan yolculuğa çıkarır.

Koşulsuz hissel algılama ile bu yedi yıllık döngüyü duygusal olarak düzeltmeye uyanana kadar bunun esiri olmaya devam edeceğiz. Bizim bu mühürlenmiş kader mekanizmasına olan farkındalığımızı uyandırmaya olan arzumuz bizi bu yola bilinçli ve sorumlu bir şekilde yönlendirecektir.

Ancak bu noktada özgür irade olarak düşündüğümüz kavramı tekrar oluşturup, keşfedebiliriz. Kaderimize bilinçli olarak katılım ancak duygusal bedenimizde rahatsızlık veren bu duygusal yüklerin bütünlenerek azaltılmasıyla mümkündür. Duygusal yüklerden kaynaklanan deneyimlere sürüklenme-

diğimizde duygusal bedenimizle olan ilişkimiz en mükemmel şekilde onarılır.

Başka bir deyişle, deneyimlerimizin kontrolünü onların üstündeki kontrolü boşaltarak elimize alırız, ki bu da bizim bir amaç için yaşamamızı sağlar. Tecrübelerimizin kalitesi için sorumluluğu elimize alıp duygusal yüklerimizi bütünlememiz özbenliğimizin özgürlüğüne açılan kapıdır.

Bu düzeyde bir duygusal bütünleme ancak bizim acılarımızı ve sıkıntılarımızı azaltarak, tüm duyguları, kaçınmamız gereken tehditkar olanlar ya da karşı konulmaz olanlar diye ayırt etmeksizin, hareket halindeki enerji olarak görebildiğimizde mümkündür. Özümüzde duygusal bütünlemeyi hissetmek demek bir duyguyu diğer bir duyguya tercih etmemek demektir. Tam duygusal bütünleme kendi içimizde hissettiğimiz kabul durumunda çözülür, böyle bir durumda deneyimleme arayışında olduğumuz bir duygu için kaygımız yoktur.

Hatırlayalım ki, enerjiyi isimlendirmeden – enerji bizim için bir önem taşımadan önce – biz onu ilk başta hareket halindeki enerji olarak deneyimledik. Bu bizim ondan bir anlam çıkarmaya çalışmamızdan önceydi, bizim sezgisel olduğumuz zaman. Şimdiki zaman farkındalığına dönüş bizim enerjiyle olan tarafsız ilişkimize olan algımızı onarıcı nitelikte bir düzenlemedir. Bu değişimle, hareket halindeki enerji bizim deneyimlerimizin kalitesi için gerekli olan hareketin yakıtı olur.

DUYGUSAL YÜK

Duygusal yükün ana karakteri bizim tarafımızdan rahatsızlık verici olarak algılanmasıdır. Bunun nedeni de sıkışmış, bloke olmuş, bastırılmış ve kontrol edilmiş enerji olmasıdır.

Bu duygusal yük çocukluğumuzdan beri bizimle olduğundan, bizler çoğunlukla onu hissetmeyiz. Ancak duygunun özündeki baskıya olan karşı koyuşumuz bir sürtünmeye, bu sürtünme de deneyimlerimiz farklı yönlerinde kızgınlığa sebep olur. Böylece bu içsel kızgınlığımızın yansımalarını yaratıp yaşam deneyimlerimizi cehenneme çevirir.

Şu andaki insani deneyimlerimiz yanıcı nitelikte. Tüm durumları ısıtarak, kaynatarak ya da yakarak gerçekleştiriyoruz. Neredeyse tüm yiyeceklerimizi ısıtıyoruz. Kahveden alkole içtiğimiz tüm içecekler vücudumuzun ısınmasına sebep oluyor. Kullandığımız birçok malzeme şeker gibi yine vücudumuzda ısıya sebep oluyor. Hatta ürettiğimiz sigarayı bile yakıp içimize çektiğimiz havayı ısıtıyoruz. Şu andaki ulaşım araçlarımızda bu yanma özelliği olmadan işlemiyor.

Tüm bu süregelen ısı etkili insanlık tecrübesi bizim bilinçsiz, ortak, içsel yangınımızın vuku bulmasıdır. Özümüze dönmeye olan direncimiz bu ateşi körüklemektedir. Çünkü var olmak yerine yapmacık davranışlar içinde kendimizi daha rahat hissederiz. İçsel ısımızın enerjetik mekaniklerini algılayamadığımız için cehennem ateşinde yaşamanın ne olduğunu da algılayamayız.

Bu duygusal yük durumunun hissedilen yönünü tarif etmek için birçok isim bulunur ancak bunların kutsal üçlüsü kor-

ku, öfke ve acıdır. Korku, öfke ve acı bu duygusal yüklere olan direncimizden kaynaklanan bu ısıya getirdiğimiz zihinsel açıklamalardır. Isı ve duygusal yük arasındaki ilişkiyi ve aynı zamanda duygusal bedenin sembolik olarak su elementi ile bağdaştığını anlamak bize konuşmalarımızda kullandığımız birçok deyime yeni bir bakış kazandıracaktır:

"Sıcağı sıcağına"
"Barut kesilmek"
"İçini dökmek"
"Başından dumanlar çıkmak"
"Soğukkanlılığını kaybetmek"
"Sıcak sularda olmak"
"Patlamak"

Bu duygusal yüklerden kaynaklanan cehennem ateşi görünümlü deneyimin yanısıra, bu çıkmaz kendini iki şekilde gerçekleştirir:

DRAM: Duygusal yükün ilk sonucu dramdır. Dram bizim kendimize gösteremediğimiz ilgiyi başkalarından almak için kullandığımız – ister fiziksel, zihinsel ya da duygusal - tepkisel bir yansıtmadır.

Hepimizin, özgün hareketlerimizden caydırıldığımızda deneyip test ederek oluşturduğumuz hareketlerimiz vardır – spontane olmaya karşı dirence yöneltildiğimizde. Bu hareketler bizim tepkilerimizdir.

Kendiliğinden neşeli ve yaratıcı olan çocuk, hareket halindeki saf enerjidir. Yetişkinlerin dünyasına uyumlanmak için –

Varolma Süreci'nde bizim zaman içinde yaşama olarak adlandırdığımız – ebeveynlerimiz ve çevremiz bizim spontane davranışlarımızı ayıklamaya başlar. Duygusal mühürlemenin bir bölümü olarak, çocukluğumuzda sergilediğimiz özgün davranışlarımızdan caydırılıp onların yerine hesaplanmış uygunluktakiler konur. Tüm bunlar yetişkinlerin dünyasında sosyal olarak kabul görmemiz için gerçekleşir. Bu şekilde çocuğun Varlığı, yetişkinin yapmacıklığıyla yer değiştirir.

İki yaşında bir çocuğun toplum içinde çıplak olarak koşuşturması sevimli dururken, bu davranış sekiz yaşındaki bir çocuk için uygunsuz ve hatta birçok toplumda onsekiz yaş için yasa dışıdır. Bu spontane davranışın düzeltilme ihtiyacı konuşulmadan sadece bu davranışın sonucuna odaklanmaktayız.

Spontane davranışın düzeltilmesi genelde ebeveynin dur ya da hayır kelimelerini kullanmasıyla gerçekleşir. Ancak burada gözardı edilen aslında bu spontane davranışın altında yatan enerjetik aktivitenin zorlama bir disiplin ile hiçbir zaman durmadığıdır. Bu genelde başka bir şekle dönüşür, enerjetik karşı koyuş olarak kendini hesaplanmış dramlar şeklinde meydana getirir.

Bu tasarlanmış dramlar yetişkinlerin dünyasına girmemizde başarılıdır ancak aynı anda kendi özgünlüğümüzü bizim için kabul edilmez kılarlar. Bu içsel varlığımızın reddi enerjetik bir karmaşayı tetikler ve bu karışıklık dışarıya dikkat çekmek ve kabul edilmek için farklı hareketlerle yansıtılır.

Kendimizi bu şekilde yansıtmayı, başkalarının bizi kendimizin yerine kabul etmesi arayışını getirir. Ümitsizce başkala-

rının bizi kabul etmesine uğraşırız. Birçok dramın çıkış noktası budur. Arzu ettiğimiz ilgi ve kabullenmenin altında yatan nedeni hissizleştirdiğimiz bu duygusal yükün oluşturduğu rahatsızlık ve ısıdır. Yansıtılan dram dışarıdan bir başkasının bizim yerimize bu rahatsızlığı geçireceğine ve çıkarabileceğine olan yanlış inanıştır.

Özgün davranışlarımızın belli yönlerinin artık kabul edilemez olduğunu anladığımızda ve kabul görmek için küçük oyunlar sergilediğimizde, ölçütümüz bu oyunlarımızın ebeveynlerimiz ya da yakın çevremizden ne kadar ilgi gördüğüdür. Çoğunlukla sonuç ne kadar rahatsız edici ya da tatsız olursa olsun görülen en ufak bir ilgi bile hiç ilgi görmemekten iyidir. Buna istinaden davranış repertuarımızda hem olumlu hem de olumsuz ilgiye yöneliş gerçekleşir.

İlgi ve kabullenilme arzusu uygulamalı ve yaratıcı sanatlarda olduğu gibi, olumlu ve yaratıcı bir şekilde yönlendirilebilinir. Ancak özgün olmak ilk başta kendi kendimize başkalarından edinmeye çalıştığımız koşulsuz ilgiyi göstermemizi gerektirir.

BAĞIMLILIK – yatıştırma ve kontrol: Duygusal yükün getirisi olan ikinci durum da içsel rahatsızlığa bir tepki olarak ortaya çıkan başka bir tür dramatik davranıştır. Ancak burada dışarıdan başkalarından dikkat çekmeye yönelmenin yerine, davranış içsel rahatsızlığımızı dindirmek için kendi içimize doğru yönelme girişimindedir. Varoluş Sürecinde bu davranışa biz bağımlılık diyoruz. Bu kendini yatıştırma ve kontrol etme olarak gerçekleştirir.

Ne zaman duygusal yükün neden olduğu durum farkındalığımıza yükselir ve kendimizi rahatsız hissetmeye başlarsak bu deneyimi yatıştırmayı ya da kontrol etmeyi seçeriz. Şimdi bu iki çeşit tepkiyi inceleyelim:

Yatıştırma, dişi tarafımızın işlev bozukluğudur ve duygusal yüke olan farkındalığı hissisleştirme girişimidir. Örneğin, alkol kullanım ihtiyacı sıkıntıyı yatıştırma amaçlıdır. Kendi özgün duygusal durumumuzu bastırırız. Halk arasındaki deyişle acılarımızı bastırırız.

Kontrol, eril tarafımızın işlev bozukluğudur ve duyulan rahatsızlık üzerinde güç kazanma girişimidir – üstesinden gelmek için. Sigara kullanımı duygusal yükü kontrol amaçlıdır. Ne olup bittiğini bilemediğimizde ya da kontrolsüz hissettiğimizde elimiz sigaraya gider çünkü sigara ile en azından sigara içmekte olduğumuzu biliriz. Sigaraya uzanıp, onu yakmak ve içmek bizim duygusal yükün kontrolünü sağladığımız ilüzyonunu yaratır.

Alışkanlık gereği esrar kullanımı da oldukça sık rastlanan bir bağımlılıktır çünkü eş zamanlı olarak hem yatıştırma hem de kontrol sağlar.

Yatıştırma ve kontrol ile bağlantılı davranışlar kabalıktan hilekarlığa kadar uzanır. Duygusal yüklerimizi gerçekten boşaltmadan o ya da bu şekilde bir şeylere bağımlıyızdır. Mutluluk, iyilik ve kolaylık arayışlarımızın hepsi kontrol ve yatıştırma ile bağlantılı davranışlardır.

Çevresel alışkanlıklara ya da bağımlılıklara girmediğimizde, bu alışkanlık ve bağımlılıkların altında yatan duygusal yüklerin hissedilen kimliklerini keşfederiz. Bunları kullanmadığımızda, bizi bağımlılığa iten duygusal yükün doğasını ve yoğunluğunu hissederiz.

Bağımlılıklar enerjetik alanımıza titreşimsel, duygusal, zihinsel ve fiziksel mühürleme ile ekilmişlerdir. Bağımlılık içsel duygusal çıkmazın bir etkisi olduğu için duygusal yüklerimizi bütünlemek bağımlılıkları nedensel olarak tedavi edecek tek kişisel özgün seçenektir.

Bağımlılıkları ilişkili oldukları duygusal yükleri bütünlemeden bırakmaya çalışmanın hiçbir etkinliği ve başarı şansı yoktur. Dikkatimizi duygusal yüklerin nedensellik noktası yerine bu yüklerin yaratımlarına odakladığımızda, kaçınılmaz olarak bir bağımlılığı başka bir tanesiyle değiştiririz. Buna aktarım diyoruz.

Kendi yaşam deneyim kalitelerinin yüklerini özgün olarak ellerine alanlar ile deneyimlerinin yüklerini taşıyanlar arasındaki farkı duygusal yükleri bütünlemenin kapsamı belirler.

Farkındalığımıza giren birinin deneyimlerinin sorumluluğunu almış mı yoksa altında ezilmiş mi olduğunu hemen anlayamayabiliriz. Ancak zaman içinde onların davranışlarını izlersek bunu görürüz: Duygusal yük taşıyan birisi er ya da geç fiziksel, zihinsel ve duygusal bir dram sergiler. Ve ayrıca yatıştırma ve kontrol içerikli bagımlılıkları vardır. Alkol ve sigara kullanımının sosyal çevremizde kabul görmüş olması bize bu rahatsızlık verici duygusal yüklerimizi bütünleyememe duru-

mumuzu kendimizi kötü hissetmeden açıkça bastırmamızı sağlar.

Bağımlılık ve Istırabın Ötesi

Varoluş Sürecine göre tüm bağımlılıklar ve ıstıraplar (kronik hastalık/rahatsızlık/alerjiler dahil) aynıdır. Her ikisi de duygusal bedenimizde çözümlenmemiş rahatsızlıkların dışsal var oluşlarıdır.

Alerjilerden özellikle bahsetmiyor olsak da, onlar da bağımlılık ve ıstırap ışığı altında incelenirler. Alerji bağımlılığın zıt kutbudur. Bağımlı olduğumuzda belirgin bir deneyimi kendimize çekeriz. Alerjik olduğumuzda ise belirgin bir tecrübeyi reddederiz. Her ikisinin nedeni de bütünlenmemiş yüklerdir.

Varoluş Sürecinde bağımlıklar sadece kontrolsüz ve çevresel olarak yaptığımız birşey değil aynı zamanda belli duygusal etkenlere maruz kaldığımızda bir mıknatıs gibi çekildiğimiz düzensiz hareketlerdir.

Varoluş Süreci bağımlılık ve ıstırabın süresine ya da boyutuna bakmaksızın, nedenini nasıl bütünleyeceğimiz konusunda etkin talimatlar sunar. Varoluş Süreci bir tedavi vaadetmez, çünkü tedavi bir hedeftir. Süreç ise bize dışsal deneyimlerimdeki bozuklukları düzeltecek olan duygusal dengemizi kuracak olan daimi içsel yolculuğa nasıl çıkacağımızı öğretir.

Hastalığımızın boyutu ne olursa olsun hiçbirimiz dengeli yaşamdan uzak değiliz. Bu kişisel arzu, bağlılık ve tutarlılıkla ilgilidir. Varlığımızı canlandırmaya niyetlendiğimizde ve bu niyet bizim farkındalığımızın önünde kaldığı sürece, duygusal yüklerin bütünlenmesi kaçınılmazdır.

Varoluş Süreci bize tüm bağımlılıkların, ilaç, uyuşturucu, kumar, yemek, seks gibi aslında bizi rahatsız eden duygusal durumları bastırmak ve kontrol etmek için yaptığımız hare-

ketler, kendimizi-ilaçlama olduğunu gösterir. Bağımlılık ve ıstırap aslında farklı maskeler takan aynı durumlardır. Istırabımızı uyuşturucu ile bastırıyorsak, durum bağımlılığa dönüşür ya da kontrolden çıkan bir bağımlılık ıstırap haline dönüşür. Her iki durumun nedeni de bütünlenmemiş duygusal yüklerdir. Bu duygusal yükler bağımlılık, ıstırap, alerji – ya da hepsini birden yaratıyor olabilir, bu bizim kişisel durumumuza bağlıdır.

Duygusal yük yeterli miktarda nötrolize olduğunda, bağımlılık ve ıstırabın baz alacağı bir yapı kalmaz. Bu basit kavrayışa dayanarak bu süreç, duygusal bedenlerindeki yükleri yatıştırıp kontrol etmek için bağımlılıkları olan ve reçeteli ilaç kullananların tekrar dengeye kavuşmaları için sıradışı bir yaklaşımdır.

Süreç boyunca herhangi bir alışkanlığımızı ya da almakta olduğumuz ilaç tedavisini bırakmamız istenmemektedir. Süreç boyunca dram yaratacak dışsal faaliyetlerde bulunmamamız istendiğinden yolculuğa başlarken bağımlılıklarımızı ya da reçeteli ilaçlarımızı bırakmamız gerekmez.

Alışkanlıklarımızın aslında birer etki olduğunu aklımızda tutmamız istenir. Duygusal yüklerimizin içeriğini azaltmadan reçeteli ilaçlarımızı bırakmaya kalkarsak bu bizi bilinçsiz davranışların girdabına itebilir ki böyle bir durumda bu süreçteki şartları yerine getiremeyebiliriz. Bilincimizi yitirdiğimizde bize verilen araçları kullanamayız. Böylece cesaretimiz kırılır ve kendimizi fazla yüklenmiş hissederiz ve alışkanlığımıza bu sürece başlamadan önce kullanmakta olduğumuzdan daha fazla bağlanırız.

Tabii ki, mümkün olduğunda, günlük nefes çalışmaları ve haftalık okuma materyalleri öncesinde ilaç almamamız tavsiye edilir.

Tıbbi tavsiye: Rahatsızlıklarımız için reçeteli ilaç kullanıyorsak süreç boyunca bunları aynı şekilde uygulamaya devam edelim. Ama bu ilaçların süreç boyunca yaşam deneyimlerimize olan etkilerini yakından takip edelim. İlaçlara olan tepkilerimizin değiştiğini gözlemlersek hemen doktorumuzla görüşelim ve durumumuz için tetkik yaptıralım. Çünkü durumumuzla ilgili olan duygusal yükler bütünlendikçe, ilaçlarla olan ilişkilerimiz de değişir. Bunun en iyi göstergesi ilaçların çok fazla gelmekte olduğunu hissetmektir. Bu durumda muayene olarak dozajın azaltılmasına gidebiliriz.

Varoluş Süreci yolculuğumuza başlarken ilaçlarımızı bırakmamız istenmez çünkü sonuç ile uğraşarak birşey değiştiremeyiz. Bağımlılıklar ve hastalıklar sonuçtur ve buna bağlı olarak bağımlı davranışlarımız ve reçeteli ilaçlarla olan ilişkimizde sonuçtur. Enerjimizi bir şeyi bırakma üzerine yoğunlaştırmak yerine, buna neden olan sebebi bütünleme üzerine yoğunlaştırmak daha yararlı olacaktır.

Ancak çok yoğun olarak yatıştırıcı kullanımı varsa ve bu durum bizim yazılı materyalleri okumamızı, nefes çalışmamızı yapmamızı engelliyorsa, bu durumda Varolma Sürecinden yararlanmak mümkün değildir. Bu tür durumlarda önce bir rehabilitasyon merkezinde detoks yaparak iyileşme sürecine geçebilir ve sürecin gerekliliklerini uygulayabilecek zihinsel açıklığa kavuşabiliriz. Yoğun bağımlılık durumlarında rehabilitasyon terapisi bizi algısal kavrayışımızın dengelendiği iyileşme durumuna getirecektir.

Kendimize karşı dürüst olalım; İyileşme dediğimiz değerli konum aslında süregelmekte olan bir çaresizliktir. İyileşme adı verilir çünkü içinde bulunduğumuz çıkmazın nedenlerini bizim farkındalığımızdan uzak tutmak için tasarlanmış,

devamlı olarak bir şeyler yapma durumudur. Buna rağmen bu kapama, iyileşme durumu bizim daha net ve buna istinaden de daha disiplinli bir yaklaşımda bulunmamıza olanak verir. Bunun için rehabilitasyon terapisini tamamladıktan hemen sonra Varoluş Sürecine başlamamız istenir ki, deneyimimizin nedenini bütünleyecek adımları atabilelim.

Varoluş Sürecini deneyimsel olarak elimizden gelen en iyi şekilde tamamladığımızda duygusal yüklerimizi bütünlemeyi başaracağız. Ayrıca kendimizi devamlı olarak duygusal yüklerimizi bütünleyecek bir şekilde yaşamak için algısal araçlarla donatılandıracağız. Bu yolculuğa bir kez başlamak deneyimlerimizin kalitesindeki uyumu onaracak. Bu uyum onarımının ne kadar süreceği birçok etkene bağlıdır: duygusal gelişim kapasitemize, şu anki hissel algı düzeyimize, ne kadar süredir bağımlı ya da hasta olduğumuza, deneyimlerimizden öğrendiğimiz dersin doğasının ne olduğuna, ne zamandır kurban-kazanan zihniyetinde kalmayı seçtiğimize ve bizim bu bütünleyici çalışma kapasitemize.

Duygusal yüklerimizi bütünledikçe ıstıraplarımız azalacak ve daha az ilaca ihtiyaç duyacağız. Eğer alkol kullanıyorsak bu alkol bir noktada hintyağına, sigara içiyorsak bu amonyağa ve afyon kullanıyorsak bu da aside dönüşecektir. İlaç bağımlılığı sadece gerekli olduğunda zevk verici ve yatıştırıcı etkiye sahiptir. Artık gerekli değilse, zevki acıya yatıştırıcılığı da rahatsızlığa dönüşür.

Başka bir deyişle, fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak daha fazla var oldukça ilaçların ve uyuşturucuların neler yaptığını daha iyi göreceğiz. Yan etkisi daha fazla toksit madde tüketmek olan toksit maddeleri kullanmanın zevk verici hiçbir yanı yoktur.

Gereklilik kelimesini kullanırken bu tür davranışları meş-

rulaştırmadığımızın altını çizmek önemlidir. Sadece acı çektiğimiz ve henüz sonlandıramamış oluşumuzu kabul ediyoruz. Dengesizliğimizi destekleyen duygusal yüklerimizi bütünleyerek bunun desteğinin temelini yıkıyoruz.

Eğer uzun zamandır uyuşturucu ya da reçeteli ilaç kullanıyorsak bu sürece başlarken niyetimiz tüm bu rahatsızlık verici deneyimlerin nedenini sonuçlarıyla hiç ilgilenmeden bütünlemek olmalıdır. Bağımlılar olarak kendimizi suçlu ve utanç içinde hissedebiliriz. Bu doğal ama gereksizdir. Kendimizi uyuşturururuz çünkü sosyal sağlık sistemi mühürlerimizi bütünleyebilmemiz için, fiziksel olarak yeterli derecede varlık, zihinsel olarak netlik ve duygusal olarak da yeterince olgunluk gösterememektedir. Ama bu toplumu suçlamak için bir bahane değildir. Kendi çıkmazımızdan biz sorumluyuz. Bağımlılık bizim deneyimlediğimiz bir uyuşturma eylemi. Deneyimlerimiz değişime açık. Deneyimlerimizin sorumluluğunu alarak onları değiştirebiliriz.

Varoluş Süreci boyunca uzun süredir devam eden bağımlılıklara bütünlenebilmeleri için yeterli zaman tanınması önerilir. Bağımlılık programları genellikle bizi bağımlılığın ebedi olduğuna inandırır. Eğer grup toplantılarına düzenli ve devamlı olarak katılmazsak sonunda tekrar başlayacağımızı savunurlar. Nedeni bütünleme durumunda bağımlılık destek grupları yetersiz olduğundan bize sunulan inanç da kendi kendini doğrulayan bir kehanet olur. Ancak bu doğru değildir, böyle bir algıyı doğru olarak kabul ettiğimizde bilinçsiz bir şekilde bağımlılığımızı madde kullanımından grup toplantılarına inanca aktarmış oluyoruz. Bağımlılık grubuna olan inancımız bizim yeni hastalığımız oluyor.

Varoluş Süreci bizleri bu kendini çürüten inanç sistemine ve kendimizi kaçınılmaz olarak kurban zihniyetinde gördüğü-

müz sonsuz grup toplantılarına meydan okumaya davet ediyor. Bizi ayrıca bu toplantılara katılanlardan iyileşmekte olan bağımlıların bu davranışlarını tecrübelerinde nasıl başka alanlara aktardıklarını gözlemlememizi istiyor. Örneğin, alkolü bırakanlar daha fazla sigara içer, sigarayı bırakanlar daha fazla yer ve eroini bırakan bağımlılar ağrı kesicilere yönelir. Tüm bu aktarımlar nedeni bulmak yerine nedeni kapatmak şeklinde işlemektedir.

İyileşme – duygusal yükü devamlı olarak örtmek üzere dizayn edilmiş yaşam şekli – ümitsizlik içinde bir yaşama yol açar. Keşfetme – hissel algılarımızla bilinçli bir şekilde duygusal yüklerimizi kucaklama ve bunu duygusal gelişimin hammaddesi olarak kullanma –bizi Varoluşa ve şimdiki zaman farkındalığına yönlendirir. Uyuşturucuda olduğu gibi, sonu gelmeyen destek grup toplantılarına katılma ihtiyacı da bütünlenen duygusal yüklerin oranına göre ortadan kalkar. Bağımlılık müebbet hapis demek değildir. Bir deneyimdir ve deneyimler değişir.

Varoluş Süreci bizi sağlık hizmetlerinde bir evrimin eşiğinde olduğumuz olasılığına davet eder. İçinde bulunduğumuz duruma çare için bir başkasına koşup, bu kimseden gerekli bütünleme için değişimleri başlatmasını ummak yerine bizleri tüm bu kapasitelerin her birimizde mevcut olduğunu düşünmeye davet eder.

Şimdiye kadar Oniki Adım bilinci paradigması gerekliydi, aksi halde bizimle birlikte olmazdı. Bu bizi boğulmak yerine su üstünde tutar. Ancak, Varoluş ve şimdiki zaman farkındalığı ile ayakta durmak için daha sağlam bir şeye sahibiz. Varlığımızla ilişkimizi deneyimlemek bizi tekrar toprağa basmak için güçlendirir. Davet edildiğimiz olasılık 13. Adımı göz önüne almaktır – dış dünyaya değil, kendi içimize dönen bir adım.

Bu hiçbir şekilde bizi bu noktaya getiren deneyimlerimizle yadsımaz. Bunları evrimimizin gerekli bir parçası olarak kabul ederiz. Ama her yolculukta olduğu gibi, şu anda basmakta olduğumuz yerden ayağımızı kaldırıp bir sonraki – bizi iyileşmeden keşfetmeye davet eden, çıkmazımızı kabullenip bastırmak yerine bağımlılık ve ıstırabımızın nedenini bütünleme olasılığı adımını atamayız.

Varoluş Süreci ayrıca kronik, çaresiz ve ölümcül hastalıkları olanları da alopatik ve psikiyatrik çevrenin inançlarına meydan okumaya davet eder. Müzdarip olduğumuz durumun tedavisinin mümkün olmadığına sırf bir doktor böyle söyledi diye inanmak inanç sisteminden başka birşey değildir. Özgünlüğümüzün dilinde çaresiz kelimesinin anlamı senin için ne yapacağımı bilmiyorum demektir. Ama doktorlar bunu öleceksin ve benim, senin ve hiç kimsenin bu konuda yapabileceği birşey yok anlamında kullanırlar. Tüm inanç sistemlerine meydan okuyun çünkü onlar yaşamın yüzeyinde sadece birer çizikler.

Alotopik uzmanlığı fiziksel ve semptomatik travmaları yatıştırma, kontrol ve muhafaza etmede muazzamdırlar. Örneğin, eğer bir araba kazasında fiziksel olarak yaralanmışsak ya da bir hastalığın semptomlarına sahipsek ya da bağımlılığımız yaşamımızı dayanılmaz bir hale getirmişse bir doktora gitmek zorunluluktur. Onlar kemikleri nasıl onaracaklarını, yaraları nasıl saracaklarını bilirler. Onlar durumumuzu stabilize etmek için, fiziksel, zihinsel ve duygusal belirtilerimizi nasıl yatıştırıp kontrol edeceklerini bilirler.

Ancak, bizim fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak güçsüzleşmemize neden olan deneyimlerimize bizi bilinçsizce iten duygusal yüklerin nedenlerini bütünlemeye niyetlendiysek gitmemiz gereken kişi doktor değildir. Çünkü onların eğitimi tüm

hastalıklar için fiziksel bir neden aramayı öngörür. Onların uzmanlıkları sonuçları tedavi etmektir, nedenleri değil. Geleneksel tıbbın büyük bir kısmı bağımlılıkların ve hastalıkların nedenlerini kavrayamaz. Onlar bağımlılık ve hastalıkları ilaç ve terapiyle kontrol altında tutma eğilimindedir.

Varoluş Süreci bu yeni istikamete emin bir adım atar. Duygularının kuyusuna dalma niyetinde olanlara, bu yolculuktaki duygusal bütünlemeleri içten bir şekilde uygulamaları halinde bağımlılık ve hastalıklarının nedenlerini keşfedeceklerini kanıtlar. İlaçlar, uyuşturucular ve gereksiz müdahaleler gibi bu kolay ya da çabuk bir yaklaşım değildir. Duygusal bütünleşme, duygusal olarak gelişmemiş, zihinsel olarak karışık ve fiziksel olarak dengesiz dünya için oldukça zorlayıcıdır. Ancak her ne kadar zorlayıcı olursa olsun destek grup toplantılara bel bağlamaktan iyidir. Ayrıca fiziksel hastalığın rahatsızlığına ve kullanılan ilaçların yan etkilerine de tercih edilir. Varoluş Süreci bizi bu sıkıntılı çıkmazın ötesine geçmek için donatır.

Son bir analiz olarak, her ne şekilde olursa olsun, her bağımlılık bir hastalık ve her hastalık da bir bağımlılıktır. Toplum hala bağımlılığın muhtaçlık, tembellik, eğitimsizlik, karakter zayıflığı ve uyuşturucu satıcıları tarafından doğduğunu düşünür. Bu söz gelimi nedenler bağımlılığın sonuçlarıdır, nedenleri değil. Bağımlılığın nedeni bütünlenmemiş duygusal durumumuzdur. Bunu kavramak özgürleştirir.

Durumumuzun ciddiliğine bağlı olarak duygusal bedenimizdeki yüklerin nedenlerini bütünlememiz için Varoluş Sürecinden birçok kez geçmemiz gerekebilir. Hatta bu yaşam boyu sürecek bir bütünleyici çalışma olabilir. Ne kadar süreceği takılacağımız birşey olmamalıdır.

Sadece iki seçeneğimiz var: ya deneyimlerimizin sorumluluğunu alarak farkındalık yolunda içimize doğru bir yolcu-

luk yapabiliriz, ya da başkalarına ve madde kullanımına bağlı kalarak kendi aciz duygusal durumumuzu telafi etmek için farkındalık yolu dışına doğru bir yolculuk yapabiliriz.

Varoluş Sürecindeki ilk yolculuğumuz bizi duygusal yüklerimize karşılık vermede ustalaştırır. Kendi kendimize yeten destek grubu oluruz. İlk yolculuğumuz ayrıca tüm duygusal yüklerimizi bütünlemeye başlamada bize yardımcı olur. Onun için bu sürece ikinci kez başlamamız önerilir, ki böylece irademizi ve sağduyumuzu rutinlerden ve alışkanlıklarımızdan sıyırarak kullanabilelim. Adım adım ama bilinçli bir şekilde zorlukları kenara bırakırız.

Uyuşturucu alışkanlığımızı azaltmanın ya da durdurmanın sonucu bu davranışla bağlantılı olan duygusal yükün otomatik olarak farkındalığımıza yükselmesidir. Bundan sonra ise bu hissel algılarla nefesi, algısal araçları ve bu metinde sunulan içgörüleri bilinçli olarak kullanarak ilgileniriz. Bu duygusal imzaların farkında vardığımızda bu rahatsızlık verici hissel titreşimlerle hiçbir koşul olmadan bulunma kapasitesi geliştiririz.

Varoluş Sürecinden ikinci kez geçerken ilk yolculuktan elde ettiğimiz deneyimimiz de mevcuttur. Yolda bocalayıp düşebiliriz, bu beklenen bir şeydir. Rahatsızlığa göstereceğimiz bilinçli karşılık kapasitemiz hemen zihinsel bir karar olarak değil, aşamalı olarak tutarlı uygulama sonucunda gelişir. Önemli olan bocalamamız ya da düşmemiz değil, ama kendimizi toplayıp tutarlı olarak yola devam etmemizdir. Süreci ikinci kez uyguladıktan sonra üç haftalık bir ara verip tekrar Sürece başlamamız önerilir.

Sürece her yeni başlayışımızda kendimizi içsel yolculuğumuzda daha derine inmek için güçlendiririz. İlk uygulama genellikle fiziksel farkındalığımızı arttıran bir deneyimdir.

İkinci uygulama da zihinsel netliğimiz gelişir. Üçüncü uygulamada ise duygusal bütünleme kapasitemizi genişletiriz.

Bu yolculuğa deneyimsel olarak başlamak, geçmişteki olayların –bu olayların her bir detayı – bizi şimdiki zaman farkındalığının bütünlüğüne getirmeye hizmet ettiğini gösterir. Yanlış anlamaya dayanan uyuşturucu ile geçen yıllardan pişmanlık, utanç ve suçluluk duyduğumuzu fark ederiz. Uyuşturucu bağımlılığı ve ağır hastalıklar bizim kim olduğumuzun bir yansıması değil, sadece edindiğimiz tecrübelerdir. Bir kez bu deneyimlerimizden bize sunulan içgörüleri aldığımızda, onların üstesinden gelebilecek kapasiteye kavuşup, yenilerine ilerleyebiliriz.

Şimdiki zaman farkındalığına yaklaştıkça, yolculuğun her yönü, özellikle de zor olanları için artan bir şükran duyarız. Geçmişimiz kendisini bizi şimdiki zaman farkındalığına götüren kaldırım taşları olarak önümüze serer.

Sonucun Netice ile Takası

Yaşamda genelde ya demek istediklerimizi söylemez ya da söylediğimiz şeyi kastetmeyiz. Mesela bolluk dediğimizde parayı, sağlık dediğimizde görünüşümüzü, neşe dediğimizde de mutluluğu kastederiz.

Halbuki gerçek neşe, bolluk ve sağlık ile para, görünüş ve mutluluk arasında büyük bir fark vardır. İlki kapsayıcı diğeri ise ayrıştırıcıdır.

Bolluk fiziksel, zihinsel ve duygusal enerjilerin yaşam enerjisi içinde olan akışına şükran duymaktır. Bolluk bütünleşme ve evrim tecrübemiz için neye ihtiyaç duyarsak onun karşılanacağını bilmektir.

Sağlık fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerin hepsinde

iyi olma halidir. Sağlık sorumluluktan doğar.

Neşe, herşeyi hiçbir yargı ve beklenti olmaksızın deneyimlemektir. Kendimizi koşulsuz olarak kabul ettiğimizde gerçekleşir.

Halbuki mutluluk için bir şeyin olmasına ya da bir şeyin olmamasına ihtiyaç vardır; para sadece nakit bir birimdir ve görüntü sadece derimizin derinliği kadardır.

Varoluş Süreci mutluluk, para ya da görünüşle ilgilenmez. Süreç bizim yaşam deneyimlerimizin ufkunu açmakla ve ona dahil olup herşeyi kucaklamamızla ilgilenir. Daha çok şimdiki zaman farkındalığı tohumunu ekip onun meyveleri olan bolluk, sağlık ve neşe farkındalığını almakla ilgilidir.

Süregelen arzularımızdan ötürü yolculuğa başlarken belli niyetlerimiz olabilir, bu normaldir. Ancak süreç arzularımızın tatmini ile ilgili değil, duygusal bütünlememizi başlatabilmek için neye ihtiyaç duyuyorsak onu bilinçli bir şekilde almakla ilgilidir. Eğer şu anda birşey yaşıyorsak bu gerekli olduğu içindir algısına deneyimsel olarak ulaşmaktır. Gerçekleşmekte olan deneyimimizin her zaman geçerli olan olduğunu kucaklamakla ilgilidir.

Şu anda gerçekleşmekte olanı arzulamıyor olabiliriz ama gerçek olan aslında olmakta olanın bir gereklilik olduğudur. Bu metin boyunca biz bu gereklilikleri biz her ne arzuladığımızı düşünürsek düşünelim olmakta olanlar olarak açıklayacağız. Bunu kabul ettiğimizde bizim seçimimiz ya reaksiyon göstermek ya da karşılık vermek olacaktır.

Sürece devam ederken belli bir sonuç aramamız normaldir. Çünkü sonuç odaklı bir dünyada yetiştiğimizden koşulsuz davranışı neredeyse bilmemekteyiz. Bu durumdan dolayı her ne kadar bize Süreci ölçmek için hiçbir standart ölçü olmadığı söylense ve bize bu şekilde davranmamamız söylense de

sürecimizi gözlemleyip arzularımızın tatmin edilme ölçüsü ile değerlendirmeye çalışırız.

Sonuçlarla ilgilenmememiz söylenir çünkü Varoluş Sürecine başlamamızın gerçek sonuçları için en basit deyimiyle nereye ya da neye bakmamız gerektiğini bilmeyiz. Bunun için de, ilerleme işareti olarak deneyimimizin yanlış yönlerini değerlendiririz.

Bu süreçte beklenmeyen ve istenmeyen tecrübe değişimlerinin haricinde başarımızı ölçebileceğimiz hiçbir standart ölçü bulunmaz. Neye en çok ihtiyacımız varsa hiç beklenmedik bir şekilde karşımıza çıkar. Arzularımızı doyurmak için boş beklentiler girişimimizi baltalayıp, şüphe duymamıza sebep olur.

Sonuç aramak bizim bütünlenmemiş duygusal yüklerimizle uğraşma dürtümüzden kaynaklanır. Kendimizi her ne kadar başkalarından farklı görürsek görelim, halen bütünlenmemiş duygusal yüklerimiz sebebiyle acı çekiyorsak onlarla aynı şeyi arıyoruz demektir. *Aslında gerçek tek isteğimiz ve ihtiyacımızın kalbimizdeki koca karanlık deliğin dolmasıdır. Sürece daha iyi hissetmek için başlamak doğaldır.* Ama unutmayalım ki, bu yürek çalışması iyi hissetmekle ilgili değildir. Hissetmede daha iyi hale gelmektir ki bu uzun zamandır bastırmakta olduğumuz duyguları hissetmeyi getirir.

Süreç bizim bilinçaltımızdaki bütünlenmemiş duygusal yüklerden kaynaklanan isteklerimizi doyurmakla ilgili değildir, çünkü bunlar hiçbir zaman tatmin edilemez. Yatıştırmaya çalıştığımız bütünlenmemiş duygusal yük hiçbir zaman çözümlenmez. Onu besledikçe yaşamaya devam eder.

Süreç arzularımızı doyurmakla ilgili değil, içsel açlığımızı onun nedenini bütünleyerek kesmekle ilgilidir.

Sürece başlarken bir şeylerin gerçekleşeceğini bilmek istemek gerekir. Yolculuk boyunca verilen talimatları izleyerek

sürekli olarak bir şeylerin olduğuna dair deneyimsel onaylamalar elde edeceğiz.

Bu onaylamaların sebebi sürecin nedensel olması ve bundan dolayı deneyimlerimizi etkilemesidir. Ancak yolculuğa başlamamızın sonucu kendimizi daha iyi hissetmek ve işlerin kolaylaşması değildir. Fiziksel olarak ne kadar hazır olduğumuza inansak, zihinsel olarak ne kadar becerikli olduğumuzu düşünsek, duygusal olarak ne kadar olgun olduğumuzu düşünsek ve titreşimsel olarak ne kadar farkındalığa sahip olduğumuzu farz etsek de , duygusal bir neden farkındalığımıza yükseldiğinde bunu hissederiz.

Bu tüm alışkanlık, kontrol ve bastırma davranışları ile kaçmakta olduğumuz duygudur. Kaçmakta olduğumuz şeyle yüzleşmek çok nadir olarak keyifli bir deneyimdir. Bu duygusal durumları hissetmek bizim arzumuz değildir ama gerekliliktir.

Çocukluktan çıktığımızdan beri duygularımızdan kaynaklı isteklerimizi bastırmadaki yeteneğimiz bizim için bir başarı ölçütü oldu. Bu sonsuz içsel açlığı bastırmadığımızda hiçbir şey başarmamış gibi hissediyoruz.

Geçmişte bu istek ve ihtiyaçlarımızı susturmak için birçok yol denemiş olabiliriz. Yemek, seks, iş, başkalarına yardım, zihin-kontrol yöntemleri, hipnoz, olumlu düşünce, çeşitli kitaplar, yeni çağ seminerleri ya da terapi gibi. Ama dıştan yaklaşımlı bu tekniklerin hiçbiri sürekli değildir. Bunlar deneyimlerimiz için bir kamuflaj etkisi yaparlar, nedene olan farkındalığımızı bir süreliğine kapatırlar. Hiçbir gerçekliğe ulaşamadıklarından sürekli de olamazlar.

Yoğun çaba ile uzun bir süre iyileşme durumunda kalabiliriz. Ancak güçten düştüğümüzde içinde bulunduğumuz duygusal durumun tehlikesini anlarız. İyileşmekte olan bir bağımlı altmış yıl sonra bile ayıklığına ihanet etme riskiyle karşı kar-

şıyadır. Bunun nedeni iyileşme hareketinin aslında umutsuzlukla yapay bir barış içinde olmasıdır.

İyileşme keşfetmek değildir. Özsel bir keşif olmadan hiçbir nedensel dönüşüm mümkün değildir.

İyileşme dikkatimizi sonuca yöneltirken, keşmetme nedenselliğe odaklıdır. Sonuçlarla uğraşarak nedenselliği etkileyemeyiz. İyileşme ile uğraşmanın sonucu her zaman kaçınılmaz olarak kendimizi aldattığımız bir umutsuzluktur. Varoluş Süreci asıl nedeni arar çünkü asıl neden ile ilgilenildiğinde etki doğrudan değişir.

Bunun için Varoluş Süreçi sonuç yerine netice ile ilgilenir.

Sonuçlar garanti edilebilen birşey değildir, hep bir istek ve belirsizlik mevcuttur. Sonuçlar onaylama arar, notlama ister. Sundukları çözümlerle değil, içsel açlığımızı geçici bastırışlarıyla ölçülürler.

Netice ise bir tesirdir onun için kaçınılmazdır. Neticeler Sürecin doğası içindeki tepkiler olarak kendiliğinden gerçekleşecektir. Bu Süreçteki herşey nedenseldir. Netice ise nedenli bir hareketin etkisidir. Bu yüzden Süreç içinde sonuç odaklı yaklaşımı netice odaklı yaklaşımla değiştirmenizi istiyoruz.

Bu yolculukta duygusal bedenimize girerek duygusal yüklerimizi bilinçli bağlantılı nefesler, zihinsel netlik ve hissel algımızı uyandırarak bütünlemek önceliğimiz olmayabilir. Hatta bunlar beklenmemektedir! Aktif olarak duygusal yüklerimizin farkına varmak, bize iyi hissetirmediği için, normalde istemediğimiz bir deneyimdir. Ama deneyimlerimizi oldukça gerçekçi bir şekilde etkiler. Sadece etki kelimesini nasıl hissettiriyor, bir düşünür.

Şu anda çabasız neşe, bolluk ve sağlığı deneyimleyememe sebebimiz bütünlenmemiş duygusal yüklerimizdir.

Duygusal yükler duygusal bedenimizde blokajlar oluştu-

rur ve bu da direnç yaratır. Bu yüklerle nasıl başa çıkacağımızı bilemediğimizden, farkındalığımızı bastırarak direnç gösteririz. Tüm bu dirençler birikir ve kendimizi rahatsız hissetmemize neden olur. Bu rahatsızlığı telafi etmek için mutlu olmaya çalışır, başkalarına iyi görünür ve çok para kazanarak kendimizi iyi hissetmeye çalışırız – bu çıkmazımıza bakıldığında olabilecek en iyi durumdur.

Bu duygusal yükler bilinçsiz olarak düşüncelerimizi, kelimelerimizi ve eylemlerimizi yönlendirir ve bizim tüm yaşam deneyimimiz bu sonsuz gözüken içsel açlığımızı gidermek için çabalama şeklini alır. Bu durumda neşe, bolluk ve sağlık mümkün değildir.

Para, mutluluk ve mükemmel görünümün aksine neşe, bolluk ve sağlık için hiçbir arayış gerekmez. Bunlar sadece şu an ile barış içinde olduğumuzda – bu anı olduğu gibi kabul ettiğimizde deneyimlenir. Neşe, bolluk ve sağlık şimdiki zaman farkındalığının yan ürünleridir. Tıpkı İçsel Varlığımız gibi aslında bu bizim içimizdedir. Sadece bizim dikkatimiz başka yöne çevrildiğinden bunların farkına varmayız.

Böyle bir yolculuğa durumumuza mucizevi bir çözüm getirmek için başlıyor olabiliriz. Bu beklenen bir şeydir çünkü anlık zevkler peşinde olan bir toplumda yaşıyoruz. Bu duygusal durumdan dolayı uzun zamandır acı çekmekteyiz ve artık bir umutsuzluk içinde yaşıyoruz.

Umutsuzluk varış noktası bilincinin tohumlarını eker.

Şanslıyız ki geçmişimiz şu andaki durumumuzu tamamiyle etkileyip deneyimlerimizin kalitesini değiştirecek hiçbir çabuk ve kolay özgün bir yolun olmadığını bize sergiliyor. Birçok kaçış rotası bulunmakta ama bunların hiçbirisi bize huzuru sunamamakta. Bunların hepsi çıkmaz sokak.

Bütünlenmemiş duygusal bedenimizle ilgili meydan okuyu-

cu bir gerçek vardır; tek çıkış yolu bunların içinden geçmektir.

Bu arayışın özgün doğasını kavramak bizi gereksiz dram, boş beklentilerden kurtararak beklenmedik fiziksel, zihinsel ve duygusal sıkıntılar yüzünden çekilmemize engel olur.

Büyümek ve toplumda normal birer vatandaş olmak isteriz ama hepimizin içinde her ne kadar bastırmak isteyip gözardı etsek de ruhsal fırtınalar bulunmaktadır. Bunun nedeni normal olarak kabul edilen durumun kendi özgünlüğümüzü inkar etmek olmasındandır. Bu bir ikilem fırtınasıdır; özgün ve özgün olmayanın yaratığı, Varlık ile yapmacıklığın arasındaki savaştır. Çocuk benliğimizle yetişkinliğimiz arasındaki derin öfke, korku ve acı vadisidir.

Eğer gerçek huzuru arıyorsak içimizdeki fırtınanın içine isteyerek ve bilinçli olarak girmemiz gerekir. Bunun için içsel bir hareket gerekir. Dış dünya ile ilgili şeylerle uğraşmak zorunda değiliz çünkü algıladığımız tüm karmaşayı nedensel olarak etkileyebilme yolu kendi içimizde yatar.

Varoluş Süreci bizleri bu içsel fırtınanın içine aynı bir bungee jumping yapan birisi gibi isteyerek bırakmamızı istemektedir. İçsel Varlığımız bizi bu atlayışta koruyacak olan kaskımız olacaktır. Bize bu fırtınanın içinde yol gösterecektir. Bu içsel fırtınaya bilinçli bir şekilde atılmak bizlerin şu anda düşünemeyeceği şekilde gelişmemizi sağlayacaktır. Sürecin rüzgarı tecrübelerimizi çevreleyen zamanda yaşama sisini dağıtacak ve şiddetli yağmuru bizi tüm ilüzyonlardan arındıracaktır.

Bu duygusal fırtına kaza değildir ama hem davetkar hem de caydırıcıdır. Bir kapı gibi hizmet eder, girmeye hazır olmayanları, halen uykuda zaman rüyasında kalması gerekenleri engeller. Duygusal fırtınamızın içine girmek bir ayindir – nedenselliği etkinleştirerek bununla birlikte titreşimsel alana girmek.

Varoluş Süreci dışsal bir yolculuk değil, tamamen içsel bir

yolculuktur. Bunun ne demek olduğunu şu anda tam olarak anlayamayabiliriz. Ancak deneyimleyerek içsel yolculuğun tam olarak ne demek olduğunu göreceğiz. İçsel yolculuk dış dünyamızda hiçbir değişikliğin yapılmamasıdır. Bu dünyayı kendi haline bırakacağız. Yüzümüzdeki sivilceleri temizlemek için aynayı değil kendi yüzümüzü temizleyeceğiz. Tüm düzenlemeler içimizde gerçekleşecek çünkü gerçek ve kalıcı değişimler ancak içimizde gerçekleşir.

Bilinçli olarak duygusal yükümüzün nedenini etkileyerek eş zamanlı olarak içimizde neye odaklanıyorsak onu yansıtan fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimler yaratıyoruz. Buna dayanarak Varoluş Süreci boyunca dış dünya tecrübelerinin –hem de hepsinin, sadece bir sonuç olduğunu kendimize hatırlatmamız yararlıdır. Bu önemlidir çünkü böylece aynayı temizleme dramlarıyla yaşamımızı aksatmayız.

Çoğumuz duygusal yüklerimizin nedenlerini bilinçli olarak etkinleştirdiğimizde bunların sonucunda rahatsızlık hissedebiliriz. Varoluş Süreci'ne başladığımızda tüm deneyimlerimiz daha da kötüye gidiyormuş gibi hissedebiliriz. İstek ve ihtiyaçlarımız gözardı ediliyormuş gibi geliyor olabilir.

Ama bunların hiçbiri gerçek değildir ama geçerlidir. Tüm bu kötüye gitmeler doğru değildir ama gereklidir. Bu sadece çocukluğumuzun bütünlenmemiş deneyimlerinin şimdiki yetişkinlik dünyasına yansıması ve bizim bunları yetişkin olarak algılayışımızdır. Bunun dış dünyaya yansıtılma sebebi henüz içsel olarak kavrayabilecek kapasitede olmayışımızdır.

Sonucun neden olduğuna, dış dünyanın kendimizi huzurlu hissetmememizin nedeni oluşuna inandığımız için koşullardaki değişikliklere olumsuz tepki verebiliriz. Bu nedenden dolayı, Varoluş Sürecine girerek kendimize aslında dış dünyamızda yaşamakta olduğumuz bu sarsıntıların aslında dikkatimizi

duygusal blokajlarımıza verdiğimiz için gerçekleştiğini hatırlatmalıyız.

İyi hissetmeye ve herşeyin kolaylıkla olmasının aksine bu beklenmeyen değişimler içsel sürecin özgün işaretleridir. Bunlar istediğimiz sonuçlar değildir ama ihtiyacımız olan neticelerdir. Ayrıca içimizde bütünlenmemiş olan ve mutluluğu, iyi görünmeyi ve istediklerini alabilmek için çok parayı arzulayan çocuksu bir yön bulunduğunu da hep aklımızda tutmalıyız. Bu çocuksu yöne göre dış dünyamızdaki ani beklenmeyen değişim oldukça tehditkardır. Dünyanın sonu gibi hissedilir.

Bir bakıma da öyledir – yapmacıklık dünyasının sonu. Varlığımız uyandıkça yapmacıklığımız kaybolur. Bu değişimlerden geçerken bu sebepten ötürü kendimize karşı sabırlı ve anlayışlı olmaya teşvik ediliriz. Onun için sürece güvenmeye davet ediliriz. Onun için bize tek çıkış yolunun içinden geçmek olduğu söylenir. Onun için her ne olursa olsun bu süreci tamamlamamız tavsiye edilir. Sürece başlayıp tam dikkatimizi duygusal blokajlarımıza odaklarken yarıda bırakmak yerine hiç başlamamak daha iyidir. 5,6 ve 7. Haftalardaki deneyimlerden kaçmayı seçtiğimizde aslında bütünlenmemiş duygularımızın içeriğinden kaçıyoruz demektir.

Bu ani dışsal fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerimizdeki değişimlerin geçici olduğunu bilelim. Nedenlerini bütünledikçe, bu değişimlerin durumumuza faydalı bir şekilde yansımaya başlayacağını hatırlayalım. Giderek kendimizi daha kötü hissediyor olmamız bu süreci yanlış uyguluyoruz demek değildir. Aksine bunun tam tersi geçerlidir. Süreç boyunca fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak mücadele ettiğimizde ondan faydalı olarak etkilendiğimiz içindir. Bu dünyanın başarıyı bizden görmemizi isteği şeklin tam tersidir.

Bu rahatsızlık verici deneyimlerin içinden ancak kendimiz

geçersek yaşam deneyimlerimizin kalitesinden gerçekte kendimizin sorumlu olduğunu anlarız. Bu sayede duygusal gelişimimizi gerçekleştirmenin bizim en büyük sorumluluğumuz olduğunu anlarız. Bu yolculukla eğer dış dünyada deneyimlediğimiz bir duygusal yükün kendi içsel durumumuzun bir yansıması olduğunu anlarız. Ancak bu deneyimlerin içinden geçerek kendi İçsel Varlığımızın muhteşem gücüne şahitlik ederiz. Varoluş Süreci bu şekilde kendi kişisel deneyimimizi sürecin geçerliliğini görmemiz için kullanmaktadır. Deneyimimiz bizim öğretmenimizdir.

Varoluş Süreci bizi duygusal süreçten kaçınılmaz bir sıkıntı ile karşılaştığımızda ondan korkup karşı koymamaya ya da dünyanın sonuymuş gibi davranmamaya davet ediyor. Onun yerine bu duygusal süreçten kaynaklanan sıkıntıyı, bu sıkıntının nedenini özgün bir şekilde etkilediğimiz için, onu kucaklamaya davet ediyor. Kendi duygusal ejderhamıza binmeye ve ancak istekli binmeyi seçersek onun evcilleştirilebileceğini kişisel deneyimimiz ile görmeye davet ediliyoruz.

Zihinsel bedenimizin rahatsızlık olarak algıladığı şey ile etkileşime girmeden deneyimlerimizin kalitesinde kim özgün ve sürekli bir değişim yapabileceğimizi söylemeye kalkarsa ona şüpheyle yaklaşmalıyız. Bizim bu rahatsız edici mühürlerimizle bilinçli olarak ilgilenme isteğimiz dönüşümün simyasıdır. Bu tabii ki gereksiz yere acı çekmeliyiz demek değildir. Bunun anlamı deneyimlerimizin kalitesinde gerçek bir hareketi canlandırma arayışındaysak önümüze çıkan herşeyle yüzleşmek durumundayız demektir. İç dünyamız rahatsızlık verici olduğunda yokmuş gibi davranmak yerine onunla yüzleşmek esas olandır.

Varoluş Süreci duygusal savaşların harp alanıdır. Bu bizim için bir adım atıp, kılıcımızı çekerek zamana bağlı mentalite-

de tutan duygusal programla olan bağımızı kesmemiz için bir olanaktır.Bu anında samanı sapından ayırır. Bu çalışma kolay ve iyi ile ilgili değildir. Mutlulukla, görünüm ve parayla ilgili değildir. Bu, özgünleşmek, duygusal olgunluk ve bütünlüğümüze sahip çıkmaktır. İki elimizle yaşama sarılmak ve kendimizi bulunduğumuz duygusal ölü durumundan uyandırmaktır. Zihnimiz Süreci bırakmamız için milyonlarca kabul edilebilir sebep bulacaktır – özellikle 5,6,7 ve 8. Haftalarda.

Yaşam deneyimlerimizin bir parçası olarak değişimi istemeyen bir yönümüz vardır; Zihin bedenimiz, özellikle de kendisinin kontrolde olduğuna inandığında. Zihin bedenimiz bizi özgün bir değişimden uzaklaştırmak için bize tanıdığın düşman tanımadığın dosttan iyidir diye fısıldar. Bizi başlangıçta değişime yönlendiriyor olması aslında bir aldatmacadır. Bu şekilde bizim yanımızda göründüğünden onun hilelerini anlamayız. Zihinsel beden bu şekilde davranır çünkü alışkanlıkları sadece sevmekle kalmaz onlara bağımlıdır. Bundan dolayı bağımlılıkları bırakmak bu denli zordur.

Zihin bedenimiz hiçbir şekilde değişimi onaylamaz, ne zaman bir değişim istesek bizi vazgeçirmeye çalışır ve mevcut durumda kalmamız için bize güzel fikirler verir. Eğer olur da değişim için harekete geçersek o zaman tamamen farklı bir tondan seslenecektir. Deneyimin bize farklı geldiği andan itibaren zihnimiz bize 'kötü', 'yanlış', 'tehlikeli', 'zararlı', 'şeytanca', 'rahatsız' gibi devam eden düşünceler sunmaya başlayacaktır. Bu kelimeler bizi korkuya, korku şüpheye ve yeni yönümüzü sorgulamaya iter. Zihin bizi tekrar rahat alanımıza döndürmeye çalışır, bu alan bizi öldürüyor bile olsa. Zihin bedenimizin kontrolde olduğu her deneyimimiz şeytancadır.

Tecrübelerimizin kalitesinde özgün bir değişiklik yapmak için ne zaman zihin bedenimizi kullanmak istesek farklı bir çıkmaza gireriz:

Değişim isteriz
Değişim şansı bize verilir
Bu şansı kucaklarız
Farklı hissetmeye başlarız
Zihin bedenimiz bu garip duyguya 'yanlış' der
Biz de, aslında yüzeye çıkmakta olan duygusal mühürü, bize yanlış yolda olduğumuzu gösteren kırmızı bayrak olarak zihnimizde algılarız
Deneyimimizi değiştireni arkamıza alıp, bize tanıdık ve güvenli olana döneriz
Hiçbir şey başarılmaz
Eskisinden daha çok düş kırıklığı ve ilüzyonu hissederiz
Zihin bedenimiz güçlendikçe ümidimizi kaybederiz.

Bunun için Varoluş Sürecini ne olursa olsun tamamlamamız için söz vermemiz istenir. Başlarken niyetimiz her ne olursa olsun Süreci tamamlamak olmalıdır. Süreci yarıda bırakmak zihnimizi güçlendirip ruhumuz üzerinde etkili olmasına sebep olur.

NOT: Süreç boyunca ilerlerken karşılaştığımız tüm deneyimler, zihin bedenimizce anlaşılsın ya da anlaşılamasın geçerlidir. Zihin bedenimiz bize her ne derse desin bu süreci tamamlarız çünkü duygusal sorunlarımızla yüzleşmek için zihnimizin onları anlaması gerekli olan son şeydir. Süreci yarıda bırakmak zihin bedenimizi daha da güçlendirir. Bu deneyimimizde ilerledikçe zihnimizi bırakıp, kalbimizle dinlemeye yöneleceğiz.

BÖLÜM 2

YOLCULUĞA HAZIRLANMAK

Yaşamda çıkacağımız her yolculuk öncesinde olduğu gibi, bu yolculuğun kalitesi ve başarılı bir şekilde tamamlanışı öncesinde yapılan hazırlığa bağlıdır. Hazırlık tüm deneyimimizin kalitesini etkiler ve gerekli olan prosedürlerin başarılı uygulanışlarını garantiler. 2. Bölüm bize, nefes çalışması, bilinçli tepkiler ve algısal araçları içeren metinlerden oluşan Üçlü Birlik Süreci'nin detaylarını vermektedir.

ÜÇLÜ BİRLİK SÜRECİ

Nefes Çalışması

Bilinçli bağlantılı nefes Varoluş Sürecinin kalbidir, çünkü şimdiki zaman farkındalığını çoğaltan temel araçtır.

Bize ilk haftada öğretilecek olan nefes seansını en az 15'er dakika olarak günde iki kez yapmamız gerekecektir çünkü tutarlı uygulama ile bütünleyici güce ulaşırız. Tutarlı uygulamanın öneminden ne kadar bahsetsek de azdır. Nefes seanslarının düzensiz yapılması gereksiz zorluğa neden olur. Düzenli uygulama ile süreç içerisinde uçarcasına inkar edilemez bir erdeme kavuşacağız. Düzenli uygulamayı gerçekleştirmezsek sanki kendimizi taşıyabilmemiz için ekstra bir efor sarfetmiş hissedeceğiz. Bu ayrıca drama ve karmaşaya da neden olur.

Bilinçli şekilde bağlantılı nefes aldığımızda iki şey gerçekleşir:

İlk gerçekleşecek olan şimdiki zaman farkındalığının artmasıdır. Bu bağlantılı nefes almanın, yani nefes alış veriş arasında duraksama yapmadan otomatik olarak gerçekleştirdiği bir sonuçtur. Her ne olursa olsun duraksamadan bağlantılı şekilde nefes alarak şimdiki zaman farkındalığımızı arttırırız. Nefes seansı için niyetimiz tüm seans süresince bağlantılı nefes almak ve bu şekilde mümkün olduğunca çok şimdiki zaman farkındalığı biriktirmektir.

Zihin bedenimiz nefes seansında durmamız için bize binbir tane fiziksel, zihinsel ve duygusal neden bulacaktır. Bizim görevimiz her ne olursa olsun duraksamadan nefes almaktır. Karşılığında bu bizim irademizi güçlendirecektir. Süreç boyunca hiçbir şey günde iki kez uygulayacağımız nefes seansları kadar önemli değildir.

İlginçtir ki insanlar devamlı ama bilinçsiz olarak nefes dön-

güsü içinde, nefes alışveriş aralarında duraksayan tek canlıdır. Nasıl hiç duraksamadan nefes aldıklarını görmek için bir köpeği ya da kediyi izleyin. Korktuklarında ya da alarma geçtiklerinde nefes alışları yoğunlaşıp hızlanarak vücutlarına hem daha fazla oksijen hem de daha fazla şimdiki zaman farkındalığı getirirler. Bununla kıyasladığımızda, biz insanlar nefeslerimiz arasında devamlı duraksarız. Korkup alarma geçtiğimizde ise nefesimizi tamamen durdurup dengesiz bir nefes döngüsü yaratırız ki bu hipervantilasyon ya da astıma sebep olur.

Nefesimizdeki bu duraksama alışkanlığı her zihinsel aleme girişimizde ve düşüncelere kapıldığımızda gerçekleşir. Eğer geçmiş ya da gelecek tarafından esir alınmışsak ya da dikkatimizi şimdiki durumun ötesine odaklıyorsak nefes aralarında duraksarız. Çok derin düşüncelere dalmış ya da dikkati dağılmış birini gözlemlersek nefes aralarında devamlı olarak nasıl duraksadığını görebiliriz.

Başka bir deyişle, varlık göstermediğimizde dikkatimiz bilinçli olarak bağlantılı değildir çünkü bilinçli bağlantılı nefes sadece şu anda gerçekleşir. Nefes alan canlılar zamana bağlı yaşamazlar – zihinsel alanda düşüncelerin içinde kaybolmamışlardır – bilinçsiz olarak duraksamazlar. Varoluş Süreci'nin yararlarından biri de dikkatimizi nefes mekanizmamızın bu kopuk durumuna yöneltir. Sonuç olarak nefes alışkanlığımızdaki uyumu sağlarız.

Nefes alış şeklimiz, özellikle de nefes çalışmamız sırasındaki, yaşamımızın bir yansımasıdır. Bağlantıda mıyız ve varlık gösteriyor muyuz yoksa kopuk ve mevcut değil miyiz?

Gerçekleşecek ikinci unsur ise oksijen alımının artmasıdır. Nefes seansında oksijen alımı artar çünkü nefes şeklimiz normale döner. Balinalar, yunuslar, foklar, timsahlar, hipopo-

tamlar gibi suya daldıklarında nefeslerini tutanların dışında tüm diğer nefes alan canlılar yüksek oksijen seviyesi ve şimdiki zaman farkındalığını korumak için bağlantılı ve tam nefes alırlar. İnsanlar nefes alırken duraksamalarının yanısıra akciğer kapasitelerinin de %20 kadarını kullanır. Halbuki oksijen yaşamdır. Süreç boyunca derin ve tam şekilde nefes alınması desteklenir ama zaruri değildir. Bunu kavradığımızda, oksijen seviyemizin fiziksel formumuzun etkinliği için önemini anlayacağız.

NOT: Seans boyunca derin ve tam nefes almak desteklenir ancak şart da değildir. Şart değildir çünkü Varoluş Sürecinin amacı bedendeki oksijeni arttırmak değil, şimdiki zaman farkındalığını arttırmaktır. Şimdiki zaman farkındalığı bilinçli bağlantılı nefes aldığımızda artar. Oksijen alımı ek bir kazanımdır. Varlığımız arttıkça, oksijene olan ihtiyacımız da artacaktır.

Bağlantılı nefesin hipervantilasyon ile karıştırılmaması gerekir. Hipervantilasyon oksijen ile karbondioksit oranının bozulmasından, travmatik şekilde nefes alınmasından kaynaklanır. Bilinçli bağlantılı nefes doğal olduğundan, uyumu getirir. Bilinçli bağlantılı nefeste geçmiş travmalar şimdiki zaman farkındalığının artırılmasıyla entegre edilir.

Bilinçli bağlantılı nefes seansı sırasında oluşacak tüm rahatsızlık verici deneyimler geçmişteki bütünlenmemiş travmaların farkındalığımıza yükselmesinden dolayı gerçekleşir. Seans sırasındaki rahatsız edici deneyimlerin amacı vardır ve geçerlidir. Hepsini Varoluş Sürecinin içsel nedenselliğe olan etkisinin birer göstergesi olarak kabul ederiz.

Ilk başlarda bu bilinçli bağlantılı nefes seanslarında farklı kişisel karşı koyuşlar sergileyebiliriz. Bu normaldir. Ya bunların üstesinden geliriz ya da onlar bizi altederler. Deneyimleye-

ceğimiz karşı koyuş üç şekilde gerçekleşir:

İlk aşama fizikseldir. 'Bu çok zor, yapmak istemiyorum' deme şeklinde gerçekleşir

İkinci aşama zihinseldir. 'Bunu yapmak istemiyorum çünkü hiçbir şey olmuyor' diyebiliriz

Üçüncü aşama duygusaldır. 'Sanırım durabilirim çünkü kendmi iyi hissediyorum' ya da duygularımızı yok sayan başka sözler kullanıyor olabiliriz.

Eğer nefes seansının ortasında kendimize 'Harika bir duygu, bu şekilde sonsuza kadar nefes alabilirim' diyorsak, bu artık tüm karşı koyuşları geçmiş olduğumuzun göstergesidir.

Ne deneyimliyor olursak olalım hatırlamamız gereken elimizden gelen en iyi şekilde nefesimizi seans sırasında bağlantılı olarak tutmak her nefes seansı için gerekli olan tek şeydir. Seanslara beklenti ile başlamak yanlış bir yaklaşımdır. Deneyimlememiz gereken belirli bir tecrübe bulunmamaktadır.

Nefes seanslarının amacı deneyim olmaları değildir, deneyim bizim yaşamımızdır.

Tek amacımız bağlantılı nefes almaktır. Bu şekilde yaklaştığımızda her nefes seansının eşsiz olduğunu keşfedeceğiz. Her bir seans ne gerekliyse onu gerçekleştirecek. Buna bağlı olarak bağlantılı nefes aldığımızda edindiğimiz her tecrübe geçerlilik kazanacak.

Nefes seansları sırasında bilinçli bir şekilde duramayıp, uykuya dalabiliriz. Bunun sebebi nedir?

Nefes seansları ile birlikte zaman içinde şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça, dikkatimiz şimdiki ana daha sağlam bir şekilde demir atmaya başlayacağız. Bunun sonucunda dikkatimizi şimdiki zamanı terkedip zamanın içinde dolaşması yerine kendimize yönelteceğiz. Dikkatimiz şimdiye çekilecek. Ancak şimdiki zaman farkındalığımızı belli bir seviyeye

getirene kadar bu zamandaki bu yerlerin dikkatimiz üzerinde büyük etkisi olmaya devam edecek ve dikkatimizi şimdiki zamana demirlemek yerine rüya duramındaki bu bilinçsiz dalgalara sürüklenebileceğiz. Şimdide, bilinçsizlik kendini uyku olarak gösterir. Bu bilinçsizlik dalgaları tarafından sürüklendiğimizde kendimizi hiçbir uyarı olmadan uyku durumunda bulacağız. Ancak uyanıp, bilinçli bağlantılı nefes almadığımızı gördüğümüzde bu durumun farkına varacağız.

Farkındalığımızı zamandan uzaklaştırmaya çalıştığımızda bu bilinçsizlik durumlarına dalmak normaldir. Bu duruma üzülmek dramdan başka birşey değildir. Süreçteki yolculuğumuz boyunca ne zaman nefes almaya başlasak, kendimizi uyurken, bu uyku durumları şeklinde gerçekleşen durumların ağına düşmüş bir şekilde bulabiliriz. Bunun için endişelenmemiz gerekmez, sadece sabretmeliyiz. Bu çıkmazdan tek çıkış yolu içinden geçmektir. Bilinçsizliği kıracak bütünleşme kendini gösterene kadar sabretmeye devam ederiz.

Dikkatimizi düzenli günlük nefes çalışmamıza vererek farkındalığımızı nefeste tutacak şimdiki zaman farkındalığı toplarız. Böylece bu bilinçsiz zaman durumları artık bizi bilinçsizliğin içine sürükleyemez. Onun yerine, biz bu geçmişteki bilinçsiz deneyimlerimizi bütünlemek için şimdiye taşırız. Bunlar algısal rüya durumlarıdır ve şimdiki zaman farkındalığında varlık gösteremezler.

2-Bilinçli Cevaplar

Bilinçli cevaplar bizim normalde tepki göstereceğimiz tecrübelerimize bilinçli bir şekilde cevap vermemizi sağlamak üzere bize sunulan araçlardır. Bu araç, içinde bulunduğumuz karmaşanın kökü olan bütünlenmemiş duygusal mühürleri farkındalığımıza getirmek için zihin bedenimiz tarafından kullanılır.

On hafta boyunca sürecin her bir haftasında kullanılmak üzere ve bunlara ek olarak bir de her nefes seansında kullanılmak üzere belirli bir bilinçli cevap kalıbı verilecek. Bilinçli cevaplar tecrübemizde bloke olduğumuz yönlere olan farkındalığımızı canlandıracak. Bu blokajların farkına vararak, algısal hissetme ile, bunları bütünleyeceğiz. Algısal araçları deneyimlerimizde ne kadar çok kullanırsak bütünleşme o kadar etkin bir şekilde gerçekleşir.

Bu bilinçli cevaplar ayrıca bizim kokuşmuş düşüncelerimizi -işlevsiz düşünce alışkanlıklarımızı- de sorumlu zihinsel süreç ile değiştirmek üzere oluşturulmuşlardır. Zihinsel olarak rahat olduğumuzda, haftalık bilinçli cevapları tekrarlamak bize faydalı olacaktır.

Duygusal bedenimiz bu bilinçli cevaplara karşı koyup onları reddedebilir. Bu normaldir. Bazen tüm bir gün boyunca bu zihinsel cümleleri hiç kullanmadığımızı farkederiz ancak, bunu yapmayı kendimize hatırlatmak sürecin gerekli bir bölümüdür. Onları kullanmayı unutmak, sonra kullanmayı hatırlamak oldukça yararlıdır. Bu bizim zihinsel kaslarımızı dikkatimizi şimdiye getirerek buraya demirlemek için geliştirir.

Bu cümleler sadece olumlu düşünce kalıpları ya da olumlama kalıpları değildir. Bunlar aynı zamanda nedenselderler. Duygusal blokajların sonuçları olarak değil, bizim nedenselliğe bağlı hareket kapasitemiz olarak kabul edilirler.

Parası olmayan bir kişinin deneyimlerinde zihninde devamlı olarak bolluk içindeyim, bolluk içindeyim, bolluk içindeyim diye kendi kendine tekrar etmesi olumlamadan ve istekten öte birşey değildir. Bütünlenmemiş duygusal yüklerden kaynaklanan fiziksel gerçekliklere uygun zihinsel olumlalar dokumaktadır.

Başka bir deyişle, bir sonucu belirtmek için önemsiz bir etki

kullanmaktadırlar.

Bir kişi bolluk içindeyim, bolluk içindeyim, bolluk içindeyim diye tekrarladığında, zihinsel olumlamaları onların parasızlığının nedenine dokunmamaktadır. Parasızlık, onların odak noktası, duygusal blokajlarının bir sonucudur, nedeni değil. Onun için zihinsel olumlamanın değeri etkisizdir. Sonuçsuzdur.

Bu cümleler aynı zamanda eğer yaşamımızda barış ve huzur istiyorsak öncelikle hayatımızdaki kaos ile yüzleşmemiz gerekir anlayışına sahiptir. İsteğimiz ya da ümidimiz kaosun yok olması ya da inkar edilmesi değildir. Bilinçli bir şekilde dikkatimizi ona yöneltip, sorumluluk alarak ve farkında olarak onlardan gerekli bilgeliği alarak bütünlemektir.

Bilinçli bir şekilde yaşam kalitemizin sorumluluğunu alarak, yaşamdaki deneyimlerimizi keyif alarak deneyimleyebiliriz.

3-Okuma Materyalleri ve Algısal Araçlar

Varoluş Sürecinde her hafta için okumakla yükümlü olduğumuz bir metin olacak. Haftalık okuma materyalleri, bu noktaya kadar okumuş olduğunuz metin dahil büyük bir incelikle hazırlanmıştır. Bu incelik bizi özgürleştirecektir.

Varoluş süreci sadece paragraflar, sayfalar, bölümler olarak değil ayrıca tek cümleler olarak yazılmıştır. İçgörüler içerdiklerinden atlanarak ya da hızlı bir şekilde okunduklarında hazmedilemezler. Bütünlemeye yardımcı olacak hissel içgörüler şeklinde kapsülleştirilmiş yılların tecrübesini içerirler.

Okuma materyallerini okumayı haftanın en sonuna bırakmamamız tavsiye edilir. Bu haftalık okumalar şimdiki zaman farkındalığına hizmet ederler. Hafta için tahsis edilmiş olan metin, o hafta boyunca kullanılacak algısal araçları içerir. Bu

metinler yolculuğumuzun her adımında önümüze çıkmakta olanların bilincine varmamızı sağlayarak, duygusal sürecimizin daha nazik geçmesine yardımcı olur. Metinleri belirli aralıklarla okumak kişisel şimdiki zaman farkındalığımız arttığından, kazandığımız içgörülerin derinleşmesi için faydalıdır.

Bu kitabın gerçekliği aslında uzun bir bilinçli cevap oluşudur. Bu metinde paylaşılan algısal araçlar tepkisel davranışlarımızı sorumlu davranışlara çevirerek eş zamanlı olarak gereksiz inançlarımızı bize hizmet eden bilgilerle değiştirir. Her yeni girişim gibi şimdiki zaman farkındalığında deneyim kazanmak bu araçların devamlı uygulanmasını gerektirir. Bu tekrarlı uygulamaların neticelerini deneyimleyerek, yararlarını içselleştiririz.

Bu algısal araçları uygulamada hiçbir 'yapma' eylemi bulunmamaktadır. Bunlar dış deneyimlerimizin kalitesine verdiğimiz içsel karşılıklardır.

BÜTÜNLEYİCİ YAKLAŞIM

Her ne kadar güzel bir çocukluğumuzun olduğunu düşünsek de bu koşullu dünyada bulunuyor olmak; fiziksel, zihinsel ya da duygusal rahatsızlık verici deneyimlerimiz olduğu anlamına gelir. Özümüzde koşulsuz varlıklar olduğumuzdan herhangi koşullu bir deneyim bir ölçüde travmatiktir.

Evrim zamanımız gelip, tecrübelerimizin sorumluluğunu almaya hazır olduğumuzda yapacağımız yolculuk duygusal bedenimizedir. Bunu sorumlu bir şekilde yapabilmek için bütünleyici yaklaşım önerilmektedir.

Varoluş sürecinde biz şifa kelimesinin yerine içselleştirme kelimesini kullanmayı tercih ediyoruz çünkü bu iki kelimenin gayeleri farklıdır. Şifa bir şeyin yanlış olduğunu farz ederek

onun iyileştirilmesi gerektiğini düşünür. Şifa genelde şifalandıracağı şeylerden kurtulmaya çalışır. Bunun için şifalandırma aslında var olan bir tepkidir.

Alışageldiği üzere şifa öncelikle rahatsızlıkların semptomatik ifadelerine odaklanır ve semptomlar ortadan kalkana kadar hiçbir şeyin başarılmadığına inanır. Bundan dolayı şifacılar dış dünyaya bakıp orada tamir gerektiren aksaklıkları görürler ve kendilerinin de başkalarını düzeltmek için seçildiklerine inanırlar. Hatta çoğunlukla şifacılığı kendilerine meslek edinmiş olan kişiler kendi çözümlenmemiş durumlarını dünyaya yansıtan ve daha sonra bu yansımaları kendi algılarına göre tamir etmeye çalışırlar.

Bütünleme birşey oluyorsa gerçekleşir, aslında o şeyin olmakta olması onu geçerli ve dolayısıyla gerekli kılar. Hiçbir şeye yanlış ya da tamire ihtiyacı var olarak bakılmaz. Onun yerine eğer birşey dengesiz görünüyorsa tekrar tamlık tarafından kucaklanmalıdır. Buna göre davrandığımızda gelişimimiz için içgörüler içerir. Bundan dolayı bütünleme var olana verdiğimiz cevaptır.

Bütünleme sadece nedensellikle ilgilenir. Bütünleyici yaşamda aksaklıklar gördüğünde, buna olan algılarının sorumluluğunu alır ve yaşamın değil kendisinin ona karşı olan algısını tekrar sağlığına kavuşturmaya çalışır. Bütünleme bize hiçbir profesyonel imkan sunmaz: bütünlemek için kimse bize para vermez ve kimse bizim yerimize bütünleyemez. Bu Varoluş Süreci uygulayıcılarının olmayışının sebeplerinden biridir. Bütünleme kendi kendimizin uygulayıcısı olma sanatıdır.

Bütünleyici yaklaşım yaşam deneyimlerimizin kalitesini onarıcı bir yaklaşımdır. Deneyimlerimizin bir yönünü değiştirdiğimizde bütünün durumuna da doğrudan etkide bulunduğumuz ve bütüne etki eden bu değişimlerin bütünün hay-

rına olacak şekilde olduğu temeline dayanır. Aynı zamanda bütünleyici yaklaşıma göre, eğer tüm deneyimlerimizde kalıcı ve etkili bir değişim yapmak istiyorsak, nedensel değişimler yapmalı etkilerle zaman kaybetmemeliyiz.

Varoluş Süreci boyunca fiziksel bedenimizde (duyularımız), zihinsel bedenimizde (düşüncelerimiz) ve duygusal bedenimizde (duygularımız) üzerinde çalışacağız. Bu süreç her üç alanda da çalışmak üzere tasarlanmış olsa da deneyimlerimizin kalitesini değiştirecek nedensel yaklaşım duygusal bedenimizde gerçekleşir.

Yaşadığımız dünyada eğer deneyimlerimizin kalitesinden memnun değilsek muhtemelen fiziksel çevremizde değişikliğe gideriz çünkü yaşamımızın fiziksel tarafı hem daha elle tutulur hem de ulaşılır olmasıdır. Ama fiziksel olarak yapılan bir değişim nedensel olmadığından sürekli değildir.

Fiziksel durumumuzu tekrar düzenleyerek deneyimlerimizin kalitesini değiştirmeye çalışmak değişimlerin devamlı olarak bizim fiziksel tecrübelerimizde olmakta olduğunu gösterir, yani her neyi fiziksel olarak değişime zorlarsak değişim kaçınılmazdır ama yine zamana bağımlı olarak. Ayrıca bir şeyi çabuk bir şekilde değiştirmek istediğimizde bu değişimi korumak için çok yüksek oranda enerji harcamamız gerekir ki bu da mümkün değildir. Bu nedenden ötürü, deneyim kalitemizi değiştirmek için fiziksel değişiklik yapıp bunu sürdürmek kontrolü ve yatıştırmayı gerektirir.

Yaşam kalitemizi zihinsel olarak da değiştirmeyi deneyebiliriz. Zihin gücü ve olumlu düşünme kursları bunu başarmaya çalışır. Bir duruma bakış açımızı değiştirmek doğal olarak deneyimlerimizin kalitesinde de bir düzenleme yapar, tabii bu bakış açımızı tekrar değiştirmezsek. Başka bir deyişle zihinsel değişimle başardığımız değişimin süresi belirsizdir çünkü bu

başarının kendisini sürekli olarak bilinçaltımızdaki düşüncelerimizden koruması gerekmektedir.

Aynı zamanda birşey hakkındaki düşüncemizi sürekli olarak değiştirmek onun için farklı hissediyoruz anlamına gelmez. Onun için düşüncelerimizdeki değişim her ne kadar fiziksel durumumuzda bir düzenleme yapıyor olsa da, bu durum hakkında farklı hissedene kadar hiçbir zihinsel kontrol bizim özgün hissel dönüşümümüze ulaşmamızı sağlamayacaktır. Bilinçaltımızdaki duygusal durumlarımız etkilenmediği sürece, bilinçaltımızdaki düşünce süreci niyetimizi aksatıcı tohumlar ekmeye devam edecektir.

Dönüşmüş bir deneyim sadece olumlu düşünme ile gerçekleşmez. Dahası, altında yatan hislerdeki değişimdir. Eğer istediğimiz değişime ulaşmak istiyorsak, duygu ve düşünce süreçlerimizin uyum içinde olması gerekir. Yine ilk baştaki gibi sadece fiziksel değişiklikte olduğu gibi sadece zihinsel değişiklik yapmak da asıl neden yerine yine sonuç ile uğraşmaktır.

Şanslıyız ki, doğrudan rahatsızlıklarımızın köküne inip, nedensel düzenlemeler yapma seçeneğimiz var. Bunu, değişimi duygusal bedenimizde canlandırarak gerçekleştirebiliriz. Bu en zorlayıcı ama tek gerçek ve ödüllendirici yoldur. Bir kez başarıldığında etkisi süreklidir.

Duygusal bedende çalışırken nazik ve tutarlı olmalıyız. Bunun için kararlı ve azimli olmamız gerekir. Bu dev bir ağacı kesmeye benzer. Bazen görevin sonu gelmeyecekmiş gibi durabilir, hiçbir şey olmuyormuş gibi gelebilir. Ancak, hiçbir uyarı yapmaksızın birden bir çatlama sesi uyarız ve birkaç saniye içinde ağaç devrilmeye başlar. Bir kez çatırdayıp düşmeye başladı mı onu kimse durduramaz. Bir kez yere düştü mü, onu kimse tekrar ayağa kaldıramaz. Duygusal bedenimizin durumunu düzenleme de buna benzer. Sürekli olarak çalışır ve

bazen hiçbir sonuca varamıyor gibi hissederiz. Ve sonra değişim gerçekleşir ve bir kez oldu mu onu hiçbir şey durduramaz. İçsel değişim gerçekleştiğinde, duygusal bedeni eski durumuna döndürmek imkansızdır.

Duygusal bedenin bu ani değişimlere olan meyilinden dolayı değişim tecrübesinin travmatik olma olasılığı vardır. Deneyim kalitemizde kalıcı değişimleri yapmanın hızlı yolu fiziksel ve zihinsel süreçlerle vakit kaybetmeden duygusal bedenimizin merkezine inmektir. Ancak sırf nedensellik noktasının burası olduğunu bildiğimiz için duygusal bedenimize doğrudan dalıp değişimleri aktive etmek tavsiye edilmemektedir. Diğer herşeyi gözardı edip duygusal bedenimizin merkezine inmek travmatik olabilir, onun için nazikçe, sabırlı, sürekli ve sorumlu kelimelerine kulak verin.

Varoluş Süreci bizi fiziksel ve zihinsel olarak hazırlayarak bu ani gerçekleşen değişimleri içselleştirebilmemiz için tasarlanmıştır. Bu ani duygusal değişimler sorumlu bir şekilde yaklaşıldığında harikulade deneyimlerdir, değişimin gerçekleştiği andan itibaren tüm dünyayı tam anlamıyla farklı görmeye başlarız. Duygusal olarak meydana gelen bu düzenleme kendini daha sonra fiziksel ve zihinsel deneyimlerimizde gerçekleştirir. Ve bu gerçekleştiğinde bu değişim süreklidir ve korumak için hiçbir çaba gerektirmez. Duygusal bedenimizin durumunu düzenleme başka bir gezegene gitmeden bu dünyada bize yeni deneyimler sunar. Elimizdeki bu göreve bu bilinçle yaklaşmaya bütünleyici yaklaşım diyoruz.

Fiziksel, zihinsel ve duygusal bedenimizde yaptığımız değişimlerin bizi nasıl etkilediğini daha iyi anlayabilmek için şimdi kilo sorunu olan bir yetişkini ele alalım. Normal birer yetişkin olduğumuzdan, çoğunluktaki diğer insanlar gibi bilmeden zihinsel ve fiziksel olarak bu dünyadaki deneyimlerimi-

ze bağımlı yaşıyoruz. Buna bağlı olarak kilo verme olayına da sadece bedenimizdeki fazla yağları atma olarak fiziksel bir üstlenme ile yaklaşıyoruz.

Bu şekilde fiziksel yaklaşımla başlayarak kilo vermek için yağsız diyetlere yönelebilir, bedenimizdeki yağları çözmesi için çeşitli karışımlar içebiliriz. Bir egzersiz programına başlayıp ya da devam etmekte olduğumuzu yoğunlaştırıp daha fazla kalori harcayabiliriz. Hatta daha radikal yollara başvurup mide kelepçesi ya da dişlerini birbirine kenetleyici tel taktırabiliriz. Tüm bu fiziksel yaklaşımlar sonuca odaklanma içerdiğinden çok çaba gerektirirler. Bazıları kan, ter ve gözyaşı içerip, bazıları da oldukça yüklü maliyetli olabilir.

Ancak kilo verdiğimizde bile bu bizim istediğimiz sonucu garanti etmeyiz. Bir süre kendimizi daha iyi hissedebiliriz, görünüşümüz iyileşmiştir ancak bu duygunun etkileri kilo fazlalığının nedeni fiziksel olmadığından geçicidir.

Fazla kilonun duygusal nedenini gözardı ettiklerinden tüm diyetler uzun dönemde başarısızdır. Mide kelepçesi taktırmak sindiremediğimiz duygusal rahatsızlığı geçirmez. Dişlerimize tel taktırmak kendimizin, bastırılmış duygularımızın özgün olarak ifadesine olanak tanımaz. Bunun için bu tip süreçler çabuk oldukları halde, elde edilen başarı özgün olmadığından sürekli de değildir. İçsel rahatsızlığımız sonuçta tekrar yüzeye çıktığında yıkıcı olabilir çünkü artık başka bir çıkış yolu da kalmamıştır.

Bu fiziksel süreçler kişisel görünümümüzle ilgili bilinçaltımızdaki zihinsel durumla ilgilenmediklerinden bütünleyici değildirler. Fiziksel olarak kendini gösteren içsel duygusal patlamaları da dindiremezler. Bu süreçlerle yemek yemeyi durdursak bile, bir yatıştırıcı ve uyuşturucu gibi yemeğe olan

bağımlılık da başka bir davranışa dönüşür. Bir süre iyi görünsek bile düşüncelerimiz hala olumsuzdur. Vücudumuzdan her ne kadar yağ alınırsa alınsın içerde hala iyi hissetmeyiz. Uzun dönemdeki sonuçları bunun kanıtıdır.

Böyle sert fiziksel değişimler yapmanın sonucunda zihinsel ve duygusal durumumuzu daha abartılı gösterir. Yüzeydeki acılarımızı fiziksel süreçlerle çare ayırarak kapatmaya çalıştıkça zihinsel ve duygusal olarak daha etkisiz işlev görürüz.

Estetikle güzelleşen bedenimizin ilüzyonlu balonu sonuçta patladığında bu bizi zihinsel kaosa ve duygusal faciaya götürür. Bu biraz zaman alabilir ama gerçekleşecektir. Artık yeni bedenimiz dışarıdan beğeniler almamaya başladığında içsel umutsuzluğumuzun içine düşer. Deneyimlerimizin kalitesindeki rahatsızlığı kaldırmak için fiziksel düzenleme yapma girişimi aslında duygusal bir el bombası gibidir. Bir gün patlar.

Tekrarlanan fiziksel girişimlerin başarısızlığı sonucunda durumumuza zihinsel olarak yaklaşmayı seçebiliriz. Yediklerimiz ve kendi imajımızla ilgili düşüncelerimizi değiştirebiliriz. Bize yararı olmayan düşünce kalıbını bulup yenmeye yönelik içgörü kazanmak için zihin güçlendirici ya da olumlu düşünce seminerlerine katılabiliriz. Düşüncelerimizde böyle bir değişim girişimi, değişiklik ilk uyguladığımız fiziksel süreçten daha yavaş bir şekilde olsa bile fiziksel durumumuzda bir değişim yaratır. Bununla birlikte durum üzerinde zihnimizle düzenli olarak çalışarak kilo kaybetmeye başlarız – ama bir noktaya kadar.

Ne yazık ki, zihinsel koşullanmayla ulaşılan değişim sadece limitli değil aynı zamanda geçicidir çünkü biz hala sonuçlarla yani düşüncelerimizle uğraşırız. Halen özgün bir nedensel düzenleme yapmamışızdır.

Kilo verebiliriz ama ideal kilomuza fiziğimiz için ulaşmaya

çalışmayız onu korumak için çabalarız. Bilinçli düşüncelerimizi düzeltmiş olsak bile, deneyim kalitelerimizi bilinçaltımızdaki düşüncelerin etkilerinden koruyamayız.

Bilinçaltımızdaki düşünce kalıplarımızı içselleştirmek ancak düşüncelerimizin filizlendiği kaynak olan duygusal bedenimizin durumunu ele aldığımızda mümkündür. Bilinçaltımızdaki zihinsel karmaşa devam ettiği sürece bedenimiz fazla kiloya tutunacaktır.

Sonuç olarak devamlı olarak şimdi ya da sonra raydan çıkma riskiyle karşı karşıyayızdır. Bu gerçekleştiğinde, tekrar çok yemeye başlarız ve sonrasında kendimizi bu disiplinsiz davranışımızdan dolayı zayıf olarak görürüz.Bu zihnimizi böyle bir davranışın yararlı olmadığına inandırdığımız halde gerçekleşir. Halen kendisini, kendimizi sabote etmek olarak gerçekleştiren bilinçaltımızdaki düşüncelerimizi durduramayız. Fiziksel olarak biraz hafiflemiş olabilir ve zihinsel olarak biraz daha iyi durumda olabiliriz. Ancak derinde hala iyi hissetmeyiz.

Duygusal olarak iyi hissetmediğimiz sürece, çözüm için tekrar yemekte ve kilo alımımızı arttırıcı hareketlere yönelme tehlikesiyle karşı karşıyayızdır. Bilinçli zihinsel sürecimizde olan değişimler duygusal durumumuzu da etkiler çünkü bilinçaltımızdaki düşüncelere bakmaksızın bilinçli düşüncelerimizin doğasını değiştirmek zihinsel kontroldür. Er ya da geç bizler duygusal düzensizlik dalgasına yakalandığımızda bu kontrol kaybedilir.

Sonunda fiziksel ve zihinsel olarak durumumuzu özsel bir şekilde daimi olarak etkileyemediğimizi keşfettiğimizde kilomuzla duygusal olarak uğraşmayı seçebiliriz. Birçokları için bu zorlayıcıdır çünkü özgünlük gerektirir ki bu genelde bizim düşündüğümüz son yaklaşımdır. Duygusal bedende değişiklik yapmak çabuk bir çözüm değil, yavaş ve sürekli bir süreç çalış-

masıdır.Her ne kadar zorlayıcı olursa olsun duygusal çalışma nedensel olduğundan çok derin sonuçlarla bizi ödüllendirir.

Eğer kiloluysak ve duygusal yükümüzü boşalttıysak hemen akabinde kendimizi gelişmiş hissederiz ve bu his farkındalık yolumuzda bizim fiziksel durumumuzu ve farkındalığımızı filtreler. Yeme alışkanlıklarımız ve dünya ile olan fiziksel ilişkimiz düzelir. Böylece çaba harcamadan kilomuz normal dengesine döner. Diyet yapmayız ama sağlıklı besleniriz. Artık dünyadan fiziksel olarak katılarak zevk almak istediğimizden, zorlayıcı egzersizler yapmayız. Deneyim kalitemizde nedensel bir değişim başlattığımızdan bu kilonun geri dönmesinden de endişe etmeyiz.

Bütünleyici yaklaşımda deneyim kalitemizin düzenlenmesi bizim fiziksel, zihinsel ve duygusal bedenlerimizin birbirlerinin yansıması olduğu ve her birinde yaşanan deneyimlerin birbirine bağlı olduğu anlayışına dayanır. Bütünleyici yaklaşım ayrıca deneyimlerimizin kalitesinde özsel değişimler yaptığımızda artık çocukluğumuzun içselleşmemiş deneyimlerinin etkilerine odaklanmak için zaman ve enerji harcamaya gerek olmadığı anlayışına dayanır. Niyetimiz değişimi nedensellik noktasında başlatmaktır.

En nazik yaklaşım olan bütünleyici yaklaşım holistik bir yaklaşımdır. Eş zamanlı olarak fizksel, zihinsel ve duygusal bedenlerimizde çalışmayı içerir ve duygusal bedenimize adım adım girerek durumu nedensellik noktasında bütünlemeye niyet eder.

Bütünleyici yaklaşım çocukluğumuzdan beri kendisini deneyimlerimizde bilinçsizce tekrarlamakta olan rahatsızlık verici duygusal döngünün bir gecede çözümlenmeyeceğini bilir. Bunun için Varoluş Süreci farkındalık yolunda yürümeye nazik, metodlu, tutarlı ve dikkatli bir şekilde yaklaşa-

rak duygusal bedenimizin durumundaki uyumu onarmak için fiziksel, zihinsel ve duygusal uygulamaları başlatır. Bütünleyici yaklaşım, sonucun katmanlarında nedene ulaşıp onu düzeltene kadar nazik bir şekilde ilerleme sanatıdır.

Deneyim kalitemizdeki uyumu onarmak için bütünleyici yaklaşımı kullanmak hem basit hem de oldukça karmaşıktır. Hem sağduyu hem de ikilem içerir. Niyetini şu anda gerçekleştirirken sonuçlarının deneyimlerimizde gerçekleşmesi için bir zaman dilimini içerir. Olayların yüzeyinde gözlemlenebilirken eş zamanlı olarak yüzeyin altında da aktiftir.

Bütünleyici yaklaşım bir 'süreç çalışması'dır yani doğal olarak gerçekleşir. Bütünleyici yaklaşım bütünün her bir parçasıyla ayrı ayrı ilgilenirken gözünü hep asıl nedenin üstünde tutar. Değişim nedensellik noktasından gerçekleştiğinde sonucun kendisini her alanda göstereceğinden emindir.

Bütünleyici yaklaşım ayrıca dalga dalga yayılan sonucun bütünün iyiliği için en uygun hızda gerçekleştiğini bilir ve buna güvenir. Onun için acele etmeye gerek yoktur. Canlanan her bir deneyimin yararlarının alınabilmesi için tamamiyle sindirilmesi gerekir. Acelecilik hazımsızlığa ve sıkıntıya sebep olur. Acelecilik dramadır.

Zamanda yaşadığımızda ne zaman bir şeyi tamamlasak hemen o anda yararlarını ve sonuçlarını almak isteriz. Birisi için bir işi tamamladığımızda ödememizin hemen yapılmasını isteriz. Birşey başardığımızda anında mükafatlandırılmak isteriz. Bu bizim hazır ve hız odaklı zihniyetimizdir. İlk arabamızı almak için para biriktirmek yerine bankaya gideriz ve onlar bizim için bu alımı yapar. Ergenler bir gecede yetişkin olmayı bekler ve yetişkinler dört yılda tamamlanan üniversiteyi bir yıllık programla tamamlamak ister. Birçok modern anne ve baba artık çocuklarının doğal olarak doğumunu beklememek-

tedir. Hatta sebze ve meyveleri bile daha büyük ve hızlı yetiştirmek için genetik mühendislikten yararlanılmaktadır. Arzuladığımız şeye şu anda ulaşamıyorsak bundan rahatsız oluruz ve onu başka bir yerde ararız.

Anında mükafatlandırılmaya bağımlı olsak bile bunun için çok az şükran duyarız çünkü herşeyi şu anda mümkün kılarken çok az durumda şu anda onun keyfini süreriz. Arzumuza ulaştığımız an dikkatimiz şimdiki zamandan çıkar ve bir sonraki isteğine odaklanır. Bu borç içinde, ödünç alınmış zamana ve başkasının gücüne dayalı dünyada yaşamayı rahat kılar. Bizim yerimize artık bankalar evlerimizin, arabalarımızın ve kıyafetlerimizin sahibidir. Bu doğal başarıdan kendimizi mahrum etmişizdir. Süreç yerine artık sadece hızlı şerit vardır. Çocuklar ergen olmak, ergenler yetişkin olmak, yetişkinler de bir ömürde elde edeceklerini otuz yaşına kadar elde etmeyi ister. Her bir anımızı varmamız gerektiğine inandığımız o sonsuz mutluluğun, mükafatın, kolaylığın ve lüksün olduğunu düşündüğümüz nokta için kendimizin önünde koşarak harcarız. Sürekli olarak bir şeyden kaçmakta ve bir şeyi kovalamaktayız – çünkü herkes böyle davrandığından bunu normal olarak kabul ederiz. Zihinsel olarak yaptığımız herşeyde aslında sonsuz olan şimdiki zamanın ötesine atlar ve yaşamın akışını gözardı ederiz.

Varoluş süreci – onu tamamlayarak ulaşılan neticeler dahil – farklı bir hızda ilerler. Bu yolculuk bir şeyi mümkün olduğunca çabuk yapmakla ilgili değildir. Bu bir süreçtir, anlık mükafatlandırma değildir. Yolculuğu tamamlayarak aktive olan neticeler bütünleyici yaklaşımın nazik yaklaşımıyla mümkün olur. Talimatları dikkatli bir şekilde takip ederek, adım adım ilerleyerek, görevimiz her ne olursa olsun tamamlamak için tutarlı ve adanmış bir şekilde törensel deneyimden geçerek sürecin

ne olduğunu hatırlarız.

Sürecin ne olduğunu farketmek sadece zihinsel bir anlama değildir ayrıca bütünlenmiş duygusal, zihinsel ve fiziksel deneyim de gerektirir. Anlık mükafata odaklı dünyada sürecin değerini anlamaya çok az rastlanır. Bu deneyim kalitemizi çok güçlü olarak etkiler çünkü şu andaki yaşam doğal olarak süregelen bir süreçtir. Sürecin ritminin gücünü anlamak bizim yaşamımızı kazanmamıza yardımcı olmayabilir ama kendimizi yaşamın kalp atışlarına açmamızı sağlar.

Şimdiki zaman farkındalığından akan deneyimler döngüler ve dalgalar halindedir. Nedensel ve bütünlenmiş olduklarından eş zamanlı olarak da devamlı bir dinlenme halidir. Nedensellik etkilendiğinden sonuçların kaçınılmaz olduğunu bildiğinden sakin ve huzurlu bir şekilde bekler. Acele etmek için sebep yoktur. Böyle bir yolculuk kendimizi limitlediğimiz zaman bilincine dayalı zihinsel varış noktalarını aşmaktadır.

* *

BAŞLAMA SEVİYESİ

Varoluş Süreci herkese uyan bir çalışmadır çünkü hepimizin fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerimizdeki dengesizliklerin sebebi birdir: duygusal bedenimizin bütünlenmemiş durumu. Ancak başlangıç seviyesi bizim duygusal bedenimizdeki yoğunluklar farklı olduğundan iki aşamada gerçekleşir: tanıtıcı ve deneyimsel. Kendimize özgü deneyimlerimize uygun olarak her birinin yoğunluğu farklıdır.

Sürece hangi seviyeden başlayacağımıza sağduyu ve sezgilerimize kulak vererek karar vermeliyiz. Çünkü çok fazla yükü çok erken alırsak bu bizim yolculuğu tamamlamamıza engel olacak ani karışıklık ve kaosa neden olabilir.Aşırı yük-

ten doğan karşı koyuş bizi deneyimden kaçmaya iter ve böylece yolculuğumuzu tamamlayamayız.

Bunun için bizler bir an önce tamamlama ve bitirme gibi ilüzyonları destekler şekilde sürece aceleci bir şekilde başlamamalıyız. Varoluş Süreci bizim sadece önümüzdeki birkaç haftamızla ilgili değil, hayatımızın geri kalan tüm yaşam deneyimimizle ilgilidir. Yaşamımızın her bir anını sorumlu bir şekilde nasıl yaşayacağımızı keşfimizdir.

Tanıtıcı Yaklaşım

Tanıtıcı yaklaşım basittir. Bu,kitabı bir romanmış gibi okumaya devam etmektir. Varoluş Aktivasyon Cümlelerini tekrarlamak, nefes çalışmalarını yapmak, algısal araçları kullanmak durumunda değilizdir. Her bir haftalık metni kitabın bir bölümüymüş gibi okumaya devam ederiz. Sürecin içinden bilinçli deneyimsel katılımımız olmaksızın, zihinsel olarak geçeriz.

Sadece okuyarak bile öğreneceğimiz birçok aydınlatıcı öğe bulunur ve bunları sadece okumak bile yaşamımızdaki etkileşimleri doğrudan değiştirecektir. Varoluşla olan ilişkimizin kumaşı ve şimdiki zaman farkındalığı hakkında bizi bilgilendirir.

Tanıtıcı yaklaşımı bu kitabı okuyarak tamamladıktan sonra tekrar başa dönüp Deneyimsel Yaklaşıma başlamayı seçebiliriz. Metinleri daha önceden okumak bizim deneyimimizi eksiltmez, aksine onu zenginleştirir.

Deneyimsel Yaklaşım

Deneyimsel yaklaşım bize sürece fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak başlarken rehberlik eder. Nefes tekniğini, bilinçli cevapları ve algısal araçları aşamalı bir şekilde tanıtır.

Yolculuğumuzdan mümkün olduğunca yararlanabilmemiz için deneyimsel yaklaşımı şu andaki duygusal durumumuzu nasıl algılıyor olursak olalım üç kez tekrarlamamız tavsiye edilir. Bu sadece bir tavsiyedir. Her bir deneyimsel yaklaşımı tamamladıktan sonra bir sonrakine başlamadan önce fiziksel, zihinsel ve duygusal bütünleme için üç hafta ara vermemiz akıllıca olacaktır.

Bu aralarda hiçbir bilinçli zihinsel süreç uygulamayacak olsak da günde iki kez 15er dakikalık nefes rutinimize devam etmek önemlidir. Varoluş Sürecini tamamladıktan sonra altı ay boyunca günlük nefes çalışmalarımıza devam etmemiz tavsiye edilir.

Deneyimsel süreci ilk kez tamamlayıp, içselleştirmek için ara verdikten ve sürece tekrar başlamaya hazır olduğumuzda keşfedeceğiz ki; tekrar başlamak aslında tamamen yeni bir deneyim olacak. Şimdiki zaman farkındalığımız artmış olduğundan sürece farklı bir farkındalık seviyesinden gireceğiz – değişmiş bir bakış açısından. Sonuç olarak, okuma materyalleri ve bilinçli cevaplar bizi farklı bir farkındalık noktasında karşılayacaklar. Bazı zamanlar metni ilk kez okuyormuşuz gibi gelecek. Bu normaldir. Süreci birden fazla uygulayan herkes bunu deneyimler. Sürecin kendisi tarafsız olduğundan, her neredeysek bizi orada karşılayacak ve şimdiki durumumuzun gerekliliklerini yansıtıp uygulayacaktır.

Varoluş sürecini deneyimlerimizin her bir anında bilinçli ve sorumlu şekilde ilerlemek için bir kılavuz olarak düşünmek bize yardımcı olabilir. Tanıtıcı yaklaşım elimizdeki görevin teorik taslağıdır. Deneyimsel yaklaşım da uygulanacak pratik talimatlardır.

Deneyimlerimizin fiziksel, zihinsel ve duygusal yönlerinde bilinçli ve sorumlu olarak ilerlemeyi öğrendiğimizde bu yeni

algılarımızı yaşamımızdaki olasılıkları farketmek için kullanmaya teşvik ediliriz. Yaşamın her yüzünde temeli anlamak ve düzeltmek tüm oluşumu mükemmelleştirir. Bu Varoluş Sürecinde de böyledir. Bunun için deneyimsel yaklaşımı birden fazla tamamlamak için teşvik ediliriz.

Bir yere ulaşmak için acele etmeyin. Acele etmek esas noktayı kaçırmamıza neden olur. Varışı değil, yolculuğu düşünün. Bizi şimdiden uzaklaştıran mühürlerimiz her yere yayılmış olabilir ama kendimizi deneyimsel yaklaşım ile nazikçe ilerledikçe, yavaş yavaş bu mühürlerin üstesinden gelip, büyük içgörüler kazanacağız. Bu içgörülerden biri de kişisel mühürlerimizin önümüze bilinçli olarak konulduğu ve bunları bilinçli olarak çözümlediğimizde yaşam dediğimiz deneyimleri bilinçli ve sorumlu olarak yönlendirecek kapasitemizi ve araçları keşfetme şansına sahip olacağız.

Deneyimsel yaklaşımı birden fazla tamamladığımızda, dikkatimizi kişisel mühürlerimizden uzaklaştırıp bu dünyaya yararlı olmak niyeti için yeterli şimdiki zaman farkındalığı kazanacağız.

Zamanın içinde bilinçsizce uyumaya devam edenlerin arasından bu yolda yürümeyi seçenleri bekleyen sorumluluk yararlı ve mevcut olmaktır.

Bu bize, yaşam sanatını bilinçli olarak yaşamak için yapılan bir davettir

Bu bizim, zaman içinde uyanıp yaşamda var olacağımıza dair bir yolculuktur

Bu bizim, mevcut olarak tam anlamıyla yararlı olacağımıza dair verdiğimiz bir sözdür

Bu bize, içsel varlığımızın gücününe olan farkındalığımızı veren bir hediyedir.

Seyir Rehberi

Seyir kılavuzu niyetimiz hakkında net olmamızı ve sözümüze sadık kalmamızı sağlayacaktır. Varoluş Sürecine deneyimsel olarak başlamanın sonucunda ortaya çıkan sorular için içgörüler içerir. Karşılaşılan birçok deneyim için açıklamalar içerir. Süreç boyunca ne zaman kafamız karışır, net hissetmez ve bize neler olduğunu sorguluyor olursa bu bölüme dönüp okumamız istenmektedir.

İlk haftaya başlamadan önce, bu yolculuğa çıkarak neyi gerçekleştirmek istediğimize dair bir niyet belirtmemiz önemlidir. Bu niyeti tek bir cümle ile özetlebiliriz. Niyetimizden emin değilsek, hiçbir cevap beklemeden sadece sormalı ve kendimizi beklenmedik içgörüye açık tutmalıyız. Bu niyetimiz gerçekleşecektir, çünkü Varoluş Süreci niyet odaklı bir yolculuktur. Ancak Sürecin niyetimizi gerçekleştirmesi her zaman bizim beklentimizle aynı olmayabilir, çünkü kişisel gelişimimiz aslında bilmediğimiz noktadan olur. Niyetimizi belirlemek hareketi başlatır ama bu hareketin ne olacağını belirlemez. Sürece başlarkenki ilk niyetimizin değişeceğini ve hatta süreç ilerledikçe bırakılacağını kabul etmeliyiz. Bunun nedeni hepimizin bütünlenmemiş duygusal yüklerimizi beslemek arzusu ile isteme durumundan başlıyor olmamızdır. Bir geliştikçe bu isteme de kaybolur. Bu arzu gereksizleşir ve süreci koşulsuz olarak deneyimlememize olanak sağlar.

Süreç sırasında bazı durumlarda nefes çalışmalarımızı ertelememiz ya da geciktirmemiz gereken durumlar olabilir. Bu durumu gereğinden fazla büyütmemeliyiz. Bunun olmasının arkasındaki sebebi farketmeliyiz. Bir kez niyetimizi oluşturup, bu deneyimi tamamlamaya söz verdiğimizde önümüze gelen her anı en iyi şekilde değerlendirmeliyiz. Bu süreçteki deneyimimiz geçerlidir ve bizim görevimiz önümüze gelene

tepki göstermek yerine cevap vermektir.

Bu Süreç her zaman bizim için en iyi olanı açığa çıkartacaktır. Ancak bizim yararımıza olan her zaman bizim gündemimizle aynı düzlemde olmayabilir. Onun için hiçbir zaman 'olması gerekeni biliyorum' dememeliyiz. Gerçekte sorunun ne olduğunu biliyor ya da nasıl başaracağımızı biliyor olsaydık, şimdiye kadar zaten gerçekleştirirdik gerçeğiyle yüzleşmeliyiz. Sorumluluğumuz bize verilen direktifleri mümkün olduğunca yakından takip ederek uygulamaktır. Eğer metin bize bu hafta bunu uygulayın diyorsa, biz onu bir hafta boyunca uygularız. Kişisel gündemimizle örtüşmediği için uygulamaya günler ya da haftalar eklemeyiz. Eğer bir gün içinde bir ya da iki nefes seansını birden uygulayamazsak sürece fazladan bir gün eklemeyiz. Hatırlayın, bu mükemmellikle ilgili değil iştirak etmekle ilgilidir. Yargılama bir dramdır, onun için başardıklarımızı yargılamayız.

Bu Süreç çabalamakla ilgili değildir. Mevcut talimatların dışında bir çaba gerekmemektedir. Etkilememiz gereken ya da sürecimizi yargılayacak 'dışarıdan' hiç kimse bulunmamaktadır. Ayrıca kıyaslama yapacağımız bir kıstas ta yoktur. Yolculuğumuzu bir başkasının yolculuğu ile kıyaslamak dramdır. Süreçteki deneyimimiz bize özeldir. Kendi kapasitemiz dahilinde direktifleri uygulayarak istediğimiz noktaya otomatik olarak getirileceğiz. Bizim öyle olduğunu düşünmediğimiz zamanlarda bile deneyimimiz geçerlidir.

Süreç boyunca nefes seanslarımızı rahat kıyafetlerle uygularız. Eğer mümkünse seanslarımı hep aynı mekanda gerçekleştirmek mahremiyetimiz için daha iyidir. Süreç içsel bir yolculuktur, dikkat çekmek ya da ilgi görmek için yapılmamalıdır. Bu şekil davranışlar dramdır ve sonuçsuzdur. Ve eğer odada yalnız kalmamız mümkün değilse, mümkün değildir.

Sürece deneyimsel başlamamız detoks etkisi yaratacağından günde bir buçuk litre saf su içmemiz önemle tavsiye olunur. Ancak nefesten bir saat önce çok yoğun sıvı alımı yapmamalıyız.

Nefes seansı öncesinde baş dönmesine sebep olabilecek ilaçların alınmaması önemle belirtilir. Yolculuğumuzda ilerledikçe ve duygusal yüklerimiz etkilendikçe fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerimiz de düzeleceğinin farkındayız. Fiziksel bedenimiz bazı zamanlar rahatsızlık hissedebilir, midemizden sistemimizdeki toksinleri atabiliriz ve bütünlenme için yüzeye çıkan eski yaralanmaların acılarını, ağrılarını deneyimleyebiliriz. Bütünlenme bizim yapmamızla değil orada olmamızla gerçekleşir. Yüzeye çıkan rahatsızlığı bütünlemek için hissel farkındalığımız gerekli olduğundan ağır olmayan rahatsızlıklar için ilaç almaktan kaçınıp, gereksiz yere doktora koşmayız. Ancak durum devamlılığını sürdürür ve bizim sürece devamımız için rahatlatılması gerekirse ilgili doktora başvurmamız tavsiye edilir.

Süreç boyunca alkol tüketmememiz tavsiye edilir. Çok az bir miktarda alınmış bile olsa, alkol özümüzü uyuşturur ve dramımızı abartır. Şimdiki zaman farkındalığı kazandıkça bu daha net görünecektir. Ancak eğer alkol bağımlılığımız olduğunu düşünüyorsak Bağımlılığın ve Istırabın Ötesi bölümünde verilen önerileri dinlemeliyiz.

Süreç boyunca esrar ve zihnimizi aldatıcı herhangi başka bir madde de kullanmamalıyız. Özellikle esrar bilinçli olarak bilincimize erişimimizi ve bu şekilde de duygusal bedenimizin durumuna olan farkındalığımızı engeller. Bundan dolayı Varoluş Süreci boyunca esrar kullanımı zarar vericidir. Bastırılmış travmanın başarıyla bütünlenmesini engeller, bağımlılığın nedenini maskeler ve duygusal yükleri susturur. Nefes sean-

sını böyle bir durumdayken yapmamak en yararlı ve sorumlu yaklaşımdır. Ayıklık özgünlüğümüzün yeniden uyanışı için bir ön şarttır.

Bu deneyime başka birini memnun etmek için başlayıp, bundan faydalanmamız söz konusu değildir. Bu nokta oldukça önemlidir. Bu Sürece birisini memnun etmek ya da etkilemek için başlıyorsak yolculuk bizim için oldukça zorlayıcı olacaktır. Aynı şekilde başka birisi istiyor diye bir bağımlılığımızdan kurtulmamız da söz konusu değildir. Başka birisini memnun etmek için içsel bir çalışma yapamayız. Bu yolculuğu tamamlayamayanların başarısız olma nedeni genelde yolculuğa kendi deneyimlerinin kalitesinde bir değişim yapma niyetiyle başlamamış olmalarıdır.

Aynı sevmediği bir ev ödevine itiraz eden bir çocuk gibi, oldukça istekli bir şekilde Sürece başlamış olsak bile kendimizi istenen göreve karşı koyarken bulabiliriz. Süreç bir ev ödevi değildir. Ama bizi 'eve' götürecek olan bir çalışmadır. Sürecin tüm aşamaları ve evreleri uzun yılları alan bir kişisel deneyimin sonucunda oluşturulmuştur. Yapısal bütünlüğünün değerini sonradan anladığımızdan, bu sürece karar verdiğimizde bunu mümkün olduğunca tam olarak gerçekleştirmeye çalışmalıyız. Bazı zamanlarda olmakta olana güçlü karşı koyuşlar deneyimleyebiliriz. Bu çok derin bilinçaltı mühürlerinin yüzeye çıktıkları zamanlarda normaldir. Bu kendini nefes seanslarında uyku isteği şeklinde kendini gösterebilir. Bu tepkisellik ayrıca bizim zihinsel olarak bilinçli cevapları tekrarlamamızı da engelleyebilir. Ama bu anlar orada bulunup mümkün olduğunca varlık göstermemiz gereken zamanlardır. Tek çıkış yolu içinden geçmektir. Karşı koyuş kendini aynı zamanda nefes seanslarımızı erteleme, öfke, sürecin kendisinden rahatsız olma ve duygusal olarak depresyon ve umutsuzluk olarak

gösterebilir. Karşı koyuş hatta fiziksel olarak da gerçekleşip soğuk algınlığına benzer semptomlar ve bizi nefes seanslarımızı ertelemeye iten göğüs ağrıları olarak da görülebilinir. Özellikle yapmak istemediğimiz zamanlarda nefes seanslarımızı yapmamız gereklidir. Tek çıkış içinden geçmektir.

Bilinçaltımızda derin ve uzun zamandır bastırılmış olan hatıralarımız yüzeye çıkmaya başladığında bu deneyimin her alanına karşı koyuş hissedebiliriz. Bu olduğunda, buna önem vermemeliyiz. Bu bütünlenmemiş durumları farkındalığımızdan gizlemek içln çok fazla zaman harcadık. Bu sürece başlayarak artık bunları bilinçli olarak bütünleyebileceğimizden niyetimiz bunların yüzeye çıkmasıdır. Ancak, bunlar yüzeye çıktıkça programlanmış dürtülerimiz durumu kontrol edemediğimiz için bizi olmakta olanın yanlış, rahatsız edici ya da korkutucu olduğuna inanmaya yönlendirecektir. Bu zihin bedenimizin sesidir. Doğal olarak bu gerçekleşir ve değişen bu durum her neyse ona tepki duyarız. Bundan dolayı da Varoluş Sürecine karşı tepki duyarız. Verdiğimiz sözden geri adım atarak tepki göstermek yerine bu duygusal durumlara gösterdiğimiz tepkileri sürecimizin nedensel etkisinin olumlu göstergesi olarak görüp kabullenmeliyiz. Sabırlı olarak tepkinin diğer tarafına geçer ve bilinçaltımızı serbest bırakırız. Tek çıkış içinden geçmektir.

Her girişimci gibi kendimizden ne kadar koşulsuz verirsek, o kadar çok alacağız. Çoğu kez bizim iyiliğimiz için bile olsa bizden isteneni yapmayız çünkü süregelen yaşam deneyimlerimizdeki kaosu bu şekilde kontrol edebiliriz. Sürece girdiğimizde bizden istenilenleri yapmamak için bilinçli ya da bilinçsiz direnç göstermemeliyiz. Bu Süreç gerçek teslimiyetin anlamını anlamak için sunulan bir fırsattır. Varoluş Sürecinde teslimiyet vazgeçme anlamında değil, ne olursa olsun Sürece ken-

dimizi bırakarak, vazgeçmeme anlamındadır. Varoluş Süreci tam anlamıyla bir teslimiyet hareketidir. Zihin bedenimiz Sürecin yapısında değişiklikler yapmaya karar verebilir. Örneğin, belli bir bilinçli cevabın kelimelerini değiştirmek isteyebilir ya da metin belli bölümlerini içeriğiyle aynı fikirde olmadığı için okumak istemeyebilir. Zihin bedenimiz geçmişte benzer uygulamalar yapmış olduğumuz için belli algısal araçları kullanmak istemeyebilir. Bu sürecin herhangi bir yönünü değiştirmeye yönlendiğimizde göz önüne almamız gereken iki gerçek vardır. İlki sadece kontrolcü bir zihin beden süreçte değişiklikler yapmak istemesidir. İkincisi ise zihin beden karanlıkta yaşar. O herşeyi anladığına inansa da hiçbir şey bilmemektedir. Her ne kadar uğraşsak da bu süreci uygulamanın neticelerini kontrol edemeyiz. Şimdiki zaman farkındalığına girişimizi kontrol edemeyiz. Sadece bilinçli olarak yeniden uyanışımızı sağlayacak olan yapıyı meydana getirebiliriz. Zihin bedenimiz zamana dayalı olduğundan, şimdide olmaya alerjisi vardır. Bu yüzden bunu keşfetmemiz için bizi mazeretler bularak oyalamasından kendimizi korumalıyız. Tek çıkış içinden geçmektir.

Daha geç kavrayacak olsak da şu içgörünün tohumunu atmalıyız: Bu metni okumaya başladığımız andan itibaren yaşamımızda meydana gelen tüm deneyimler Varoluş Süreci yolculuğunun bir parçasıdır. Herşey! Varoluş tarafından günde yirmidört saat ve on haftalık zamanın da ötesinde yönlendirililiyor olacağız. Bu yönlendirmenin mekaniklerinin nasıl ve neden çalıştığı süreç sırasında açıklanacaktır. Varoluş Süreci boyunca bilinçaltımızdaki hatıralarımız onlara harcadığımız enerjiyi bilinçli bir şekilde içselleştirmemiz için yüzeye çıkar. Hatıralarımızı bastırma kapasitemizde ustalaştığımız için bunlar yüzeye zihin bedenimizde resimler ve imgeler olarak belirerek değil, örneğin çevremizdeki insanların bize davranışları

gibi dış durumlar şeklinde çıkarlar. Çevremizdeki insanların ve durumların bize bütünlenmemiş geçmişimizi hatırlattığının farkına varmaya başlayacağız. Bu yansıyan hatıraları bilinçli olarak nasıl bütünleyeceğimizi öğreneceğiz ki bunların yaşam kalitemizdeki sıkıntı verici etkileri de bütünlensin.

Bunun bir süreç olduğunu aklınızda tutun. Karar verdiğimizde başlar ancak tüm yolculuğu tamamlamadan belirli bir varış noktasına ulaşmaz. O zaman bile olmakta olan birşeyin sadece başlangıcıdır. Sürecin ortasına geldiğimiz halde hiçbir yere ulaşamadığımızı hissedebiliriz. Bu sürecin ortasında olduğumuz içindir. Bu süreci tamamladığımızda, bize bir kapının gösterildiğini, bu kapıyı açmanın öğretildiğini ve sonrasının şimdiki zaman farkındalığına girebilmemiz için karşımıza çıkan deneyimden dolayı bir şeyin sonu değil ama halihazırda olmakta olanın devamıdır.

Çevremizdeki insanlar değişik davranmaya başlayabilir. Sadece seyredin. İçimizde bir şeyler değiştiği için bu olmaktadır, değişim başkalarını algılayışımıza da yansır.

Hiçbir belirgin sebebi olmaksızın vücudumuz ağrıyabilir/acıyabilir. Merak etmeyin. Bedenimiz dikkatimizi bağlı olduğu 'zaman'dan ayırmak istiyordur. Acı, fiziksel bedenimizin farkındalığımızı şimdiki ana getirmek için kullandığı bir yoldur. Dikkatimizi hiçbir yargı, endişe ve şikayet olmaksızın bu rahatsızlığa yöneltirsek şimdiki zaman farkındalığımızı arttırmış oluruz.

Varoluş Sürecine başlamadan önce semptomatik durumlarımız varsa bunların arttığını görebiliriz. Bu dikkatimiz fiziksel bedenimize yönelip fiziksel durumumuza olan farkındalığımız arttığı için gerçekleşir. Bu bize semptomların daha da kötüye gittiği izlenimini verebilir ama aslında değildir. Bu bütünlenme için atılan ilk adımdır.

Eski yaralarımız yüzeye çıkabilir. Bu olabilir çünkü artık bunları bilinçaltımıza itip bastırmak ve kontrol etmek yerine onlarla koşulsuz olarak şimdiki zaman farkındalığıyla ilgilenmekteyiz.

Dikkatimizin dağıldığı, karmaşık hissetiğimiz anlar hatta günler olabilir. Bu gerçekleşir çünkü hayatımızın var olmadığımız bir noktasına yeni bir farkındalık kazanırız. Aslında bu dikkat dağınıklığı ve karmaşa hayatımızda hep mevcuttu. Ama şimdiki zaman farkındalığımız arttığından bunların farkına ancak varırız. Ve bunlara olan koşulsuz hissel farkındalığımız onları bütünlememize yardımcı olur.

Eskiden bizim için çok önemli olan, kontrol etmek istediğimiz birçok şeyin artık bizim için önemli olmadığını görebiliriz. Akışta olun ve bunun olmasına izin verin çünkü bu oldukça yararlı bir gelişmedir. Bu gerçekleşir çünkü aslında birçok önceliğimiz aslında bizim değil başkalarının yararına olacak şekilde mevcuttur. Gittikçe daha yoğun bir şekilde var oldukça, sadece kendi deneyimlerimizin kalitesinden sorumlu olduğumuzu görürüz. Başkalarının yaşam deneyimlerinin kalitelerinden sorumlu olamayız. Buna inansak ya da böyle olması gerektiğini düşünsek de bu bir ilüzyondur. Varlığımız arttıkça bu ilüzyon çöker. Enerjimizi dünyayı ve ahalisini kontrol etmek için kullanmayı bırakırız.

Normalde sessiz kaldığımız durumlarda düşüncelerimizi dile getirmeye başlarız. İlk başlarda bu rahatsızlık verse de, özümüz uyanmaya başladıkça gerçekleşir. Süreçle birlikte 'Hayır' demek istediğimizde 'hayır' demeyi ve 'evet' demek istediğimizde 'evet' demeyi keşfederiz. İlk başlarda özümüzün açığa çıkması bize yanlış birşey yapıyormuşuz hissi verebilir. Ama kendimizi onurlandırırız. 'Hayır' aslında tam bir cümledir.

Mali durumumuz değişebilir, tüm kaynaklarımız kuruyormuş gibi görünebilir. Çoğu zaman için bu geçicidir. Para yaşamımızdaki kişisel enerji akışının yani yaşam deneyimimizdeki hareketimizin bir simgesidir. Duygusal yükümüze bilerek yaklaştığımızda içsel olarak kişisel enerji akışımızda bozulmalar deneyimleriz. Bu içsel deneyimler bazen kendilerini mali kaynakların bozulması şeklinde gösterebilir. Bu özellikle paraya büyük bir bağımlılığımız varsa ya da kendi değerimiz mali durumumuzla ölçüyorsa gerçekleşir. Bu içsel duygusal blokajımızı temizlediğimizde, özümüzdeki bolluğu tekrar farkedeceğiz.

Ailemiz, eşimiz ya da yakınlarımız bizi bencilleştiğimizi iddia ederek bu süreçten vazgeçirmeye çalışabilir. Bu belki de hayatımızda ilk kez başkalarına yardım etmek yerine kendimizle ilgilenmeye başladığımız içindir. Bazıları da dikkatimizi onların üzerinden uzaklaştırdığımız için kendilerini rahatsız hissedebilir. Endişelenmeyin; bunu atlatacaklardır. Hatta bazıları bu sayede duygusal büyümelerini gerçekleştirmek için uyanmış olacaklar.

Hiçbir sebep yokken kendimizi çok uykulu hissedebiliriz. Bunun nedeni dikkatimizin bastırılmış bilinçaltı konularına yöneltmemizdir. Dikkatimizi içsel bilinçsizliğimize yönelttikçe bu dış dünyaya uyku olarak yansıyacaktır. Bu iyi bir işarettir. Uygun olan zamanlarda dinlenmeli diğer zamanlarda da sebat etmeliyiz.

Uykusuzluk çekebiliriz. Bu artan şimdiki zaman farkındalığı sonucunda yükselen enerjimizden dolayıdır. Yatağa yatıp bir o yana bir bu yana dönmenin bize bir faydası yoktur. Onun yerine kalkmalı ve yapıcı olmalı ya da oturup bu uyanıklılık halini sakin bir şekilde sindirmeliyiz. Gecenin geç vakitlerinde ve sabahın erken saatlerinde gerçekleşen bu uya-

nıklık durumları yükselen farkındalığımızın, içgüdülerimizin ve yaratıcılığımızın hediyeleridir.

Çok canlı rüyalar deneyimleyebiliriz, bunlar bazen oldukça rahatsız edici olabilir. Çoğu kez sürecimizin doğasıyla ilgili bilgiler sunarlar. Rüya zamanlarımızdaki bu farkındalık artışı duygusal sürecin uyku süresince devam etmesinden kaynaklanır. Bu rüya zamanlarında artan farkındalığımız uyurken gerçekleşen duygusal sürecimize bağlıdır. Bu rüyaların hiçbirini gerçek olarak almayız, özellikle de içinde insanlar varsa. Varoluş Sürecinde tüm rüyalarımız birer metafordur. Rüyalarımızdaki bizden yaşlı erkekler babamızla olan ilişkimizi ve buna bağlı içsel rehberimizden öğrenmemiz gerekenleri simgeler. Bizden daha yaşlı olan kadınlar da annemizle olan ilişkimizi simgeler, buna bağlı olarak kendimize ne şekilde bakmamız gerektiğini gösterir. Bizimle yaşıt olan kadınlar bizim dişi tarafımızı simgeler ve duygularımızla olan ilişkimizi ve onları bütünleme sürecini işaret eder. Bizimle yaşıt erkekler ise eril tarafımızı simgeleyerek, zihinsel durumumuz ve öğrenmemiz gerekenleri işaret eder. Bizden genç olarak gördüğümüz kadın ve erkekler ise o yaşlarımızdaki dişi ve eril yönlerimizi simgeler. Rüyalarımızda gördüklerimizi hep simgesel olarak değerlendirmeliyiz. Onlar içgörüler taşıyan mesajcılardır. Onları anlamak için, bu sembolün bizim için olan anlamını sorgulamalıyız. Rüyaların dili çoğunlukla simgeseldir.

Geçerli bir sebep yokken mızmızlık yapabilir ve rahatsız olabiliriz. Yaşamımızın çoğunda içsel olarak rahatsız olduğumuz, mızmızlık yaptığımız durumlar olmuştur, şimdi bu duyguların yüzeye çıkmalarına izin veriyoruz. Başkalarından çıkarmadığımız sürece mızmızlanabilir, rahatsız hissedebiliriz. Varoluş Süreci bu duyguları dışarıya yansıtmadan içselleştirmemiz için gerekli algısal araçları kullanmayı bize öğretecektir.

Eğer her zamanki sosyal çevremizle birlikte olmak istemezsek bunu onurlandırmalıyız çünkü bu bize evet demek istediğimiz zaman 'evet' demeyi, hayır demek istediğimizde 'hayır' demeyi öğrenmemiz için sunulan bir şanstır. Bu kendi özümüze dönmemiz için yapılan bir davettir.

Bir süredir haber almadığımız insanlar ya da aile bireyleri bizimle irtibat kurabilir. Bu Süreç her ne kadar bireysel bir yolculukta olsa, tüm aileyi ve enerjetik olarak geçmiş deneyimlerimizle bağlı olduğumuz herkesi etkiler. Başkalarıyla olan ilişkilerimiz onları nasıl algıladığımıza dayanır. Bu beklenmeyen şekilde kişilerin bizimle tekrar irtibata geçmesi bir şeyler başardığımızın olumlu işaretidir. Duygusal yüklerimizin durumları etkilendikçe dünyamız değişecektir. Bu beklenmeyen iletişimler bize ortak alandan bize geçmiş deneyimlerimizin sorumluluğunu almamız ve başardığımız bütünleyici çalışmanın sağlamlığına şahitlik yapmamız içindir.

Kendimizi melankolik hissedebilir ve geçmişteki insanlara özlem duyabiliriz. Bunlar bizim var olan bağımlılıklarımızı entegre edebilmemiz için ortaya çıkan hatıralardır. Bu hatıralar uyandıkça zihin bedenimiz onlarla ilişkilendirdiğimiz imgelere odaklanır. Aslında bu insanları ya da imgeleri özlemeyiz ama onlarla olan hatıralarımızı içselleştiririz.

Bir süreliğine ailemizin ya da yakın akrabalarımızın yanında olmak bizim için zorlayıcı olabilir. Bu durumun aslında onlarla hiçbir ilgisi yoktur ve geçicidir. Çünkü bize en yakın olan kişiler bize kendimizden gizlemeyi tercih ettiğimiz durumları en net şekilde yansıtanlardır. Varoluş Süreci bizlere bu deneyimleri nasıl değerlendirmemiz gerektiğini öğreterek duygusal gelişimimizi sağlamak için güçlendirecektir.

Çocuklarımız farklı davranmaya başlayabilir. Bizim onların olduğu yaşta davrandığımız şekilde davranmaya başlaya-

bilirler. Bize aynalık yaparak bastırdığımız bütünlenmemiş çocukluk mühürlerimizi onların varlığı ile algılamamızı sağlarlar. Bu seyretmemiz için bir davettir, tepki vermemiz için değil. Görmekte olduğumuz davranış aslında gerçek değildir bir hatıranın yansımasıdır. Çocukluk anılarımızı bütünleyerek çocuklarımızı bu yükü taşımaktan özgürleştireceğiz. Onların davranışları da dönüşecek. Varoluş Sürecini her tamamlayışımızda çocuklarımız daha hafif ve neşe dolu ve özgün olacaklardır.

Çocuklarımız hasta olabilir ya da soğukalgınlığı ve grip belirtileri gösterebilir. İçselleştirmediğimiz herşey enerjetik olarak çocuklarımıza mühürleme olarak geçer. Bu sürece başladığımızda çocuklarımız zaten duygusal bedenlerinde bütünlenmemiş mühürler taşımaktadırlar. Bunun için, kendi duygusal bedenimizi temizlemeye başladığımızda, çocuklarımızda eş zamanlı olarak kendi bedenlerinde bu değişimi deneyimleyeceklerdir. Çocuklarımız bunları bedensel belirtiler, zihinsel karmaşa ya da duygusal olarak açığa vurabilirler. Biz süreci tamamlayarak duygusal dengemizi sağladığımızda, onlar da bütünlüğe erişeceklerdir. Bizimle birlikte sadece çocuklarımız değil, çevremizdeki herkes bu sürece başlamış olur. Sadece bizden farklı olarak onlar bunu bilinçsizce gerçekleştirmektedir. Onun için bize yakın olanlara anlayışla yaklaşmalıyız. Duygusal, zihinsel ve fiziksel bütünlemelerden geçerlerken endişelenmeyelim. Bizlere aynalık yaptıklarını hatırlayalım. Eğer içimizden onlar için birşey yapmak gelirse, bu her neyse kendimize uygulamamız gerekir. Sağduyulu olalım.

Hiçbir neden yokken ağlamak isteyebiliriz. Bu gerçekleştiğinde, bilinçli olarak bu duygularla olabilmemiz için kendimizi açabileceğimiz sakin ve rahatsız edilmeyeceğimiz bir an yaratalım. Ağlayalım, ağlayalım ve hatta biraz daha ağlaya-

lım. Ağlamak duygusal bedenimizi başka hiçbir insani davranışın yapamadığı şekilde temizler. Burada dikkat etmemiz gereken ağlamayı dikkat ve sempati çekmek için kullanmamaktır. Birçok terapistin söylediğinin aksine birisinin omzunda ağlamak yerine kendi başımıza ağlamak çok daha yararlıdır, daha saf ve özseldir. Böylece zihin bedenimizin ellerinde yapay bir dram ya da araç haline gelmez.

Daha önce çözümlediğimizi düşündüğümüz geçmiş sorunlar tekrar yüzeye çıkabilir. Bunun nedeni, geçmişte onları koşulsuzca bütünlemek yerine farkındalığımızdan çıkarmak için kontrol edip ve yatıştırmanın şifalandırma olduğuna inanmamızdır. Artık şimdiki zaman farkındalığımızı kazanmaya başladığımızdan, bu eski mühürler onları koşulsuzca bütünlememiz için tekrar yüzeye çıkarlar.

Yeme alışkanlıklarımız değişebilir. Şimdiki zaman farkındalığımız artmaya başladıkça fiziksel bedenimizdeki hislerin farkına varmaya başlarız. Daha çok varlık gösterdiğimizde yediklerimizin vücudumuza neler yapmakta olduğunu görmeye başlarız. Şimdiki zaman farkındalığı arttıkça 'ölü' ve ağır yemeklerden 'canlı' ve hafif yemeklere doğru bir yeme davranışı gelişmeye başlar. Bunun tam aksi de olabilir, vejetaryenler et yemeye başlayabilir.

Geçmişte sevdiğimiz yiyeceklere tekrar düşkünlük duyabiliriz. Bu geçmiş deneyimlerimize ait hatıralarımızı canlandırdığımız içindir. Geçici olacaklarından kendimize keyiflerini sürmek için imkan verelim.

Çok yoğun duygusal anların içinden geçebiliriz. Geçeceklerdir. Bunlar duygusal bedenimizde birikmiş olan enerjilerdir. Başedebileceğimizden daha fazla ya da az yük verilmeyecektir. Anahtar güçlü, sabırlı ve tutarlı olmaktır.

Açıklayamadığımız ya da tanımlayamadığımız duygular

deneyimleyebiliriz. Bunlar konuşmayı öğrenmeden önceki deneyimlerimiz yüzeye çıktığında gerçekleşecektir. Onun için farkındalık alanımızda tanımı olamayan bir duygu ya da bir his olarak hareket edeceklerdir. Kendimize koşulsuz olarak hissetme izni verelim.

Bu Süreç boyunca başkalarına nelerin içinden geçtiğimizi anlatmak oldukça zor olabilir. Buradaki en iyi yaklaşım başkalarına Sürecinin mekaniklerini anlatmak yerine onlara kitabı vererek, incelemeleri için teşvik etmektir. Varoluş Süreci kişisel bir yolculuk olduğundan ve her zaman elle tutulur bir referans noktası bulunmadığından yaşadıklarımızı başkalarıyla paylaşamayabiliriz. Deneyimlediğimiz herşey bu deneyimin içinde bir bütün olarak bizi karşılar ve bu şekilde onun mekanikleri bizim için daha rahat anlaşılır olur. Ancak sürecin belli noktalarını başkalarına anlatmaya kalkıştığımızda bu bütünü bilmediklerinden bu münferit olayları anlamayabilirler. Bu Sürece başlamadan önce ne kadar çok bilgi okumamız ve sindirmemiz gerektiğini hatırlayın. Tüm bu bilgiler sürece hazırlıktı. Bunlar bizim bu karışık alanda daha basit ve nazikçe ilerlememizi sağlayacak çok boyutlu algısal yol yaratırlar.

Bu süreci tekrarlamayı seçmesek bile kitabı tekrar okumak oldukça yararlıdır. Varoluş Süreci boyunca devamlı artan şekilde şimdiki zaman farkındalığı geliştireceğiz. Buna bağlı olarak, bu kitabı tekrar okuduğumuzda, bunu başka bir bilinç boyutundan gerçekleştirmiş olacağız. Ve ilk okuduğumuzda anlamadığımız birçok içgörünün zevkine varabileceğiz. Birkaç yerde 'Ihıı!' ('Aha') diyecek ve hatta kendi dramamıza gülüyor olacağız.

Bu Süreci tamamladığımızda, duygusal yüklerimizi bütünleyecek içgörü, deneyim, algısal araçlar ve fiziksel pratik ile yetkin kılınmış olacağız. Bu yetenek yaşam deneyimlerimizden

endişeyi çıkartacak. Ne kadar çok şimdiki zaman farkındalığı kazanırsak, o kadar bilinçli olacağız.

Bu süreci tamamlamadan kendimizi tam olarak hissedemeyiz. Kendimizi tam hissetmemiz için süreci tamamlamamız gerekir.

Sürece güvenin. Bu kelimeler şüpheli ve karmaşık durumların önündeki yığını kaldırır. Hepimiz yolculuğumuz boyunca bu şüpheli ve karmaşık anları deneyimleriz çünkü deneyimlerimizde zihnimizin düşünen kısmıyla yönümüzü bulamadığımız, kontrol edemediğimiz ve hatta anlayamadığımız yönler bulunur. Bu yolculuğa karar verdiğimizde ne olursa olsun sürece güvenmek için elimizden geleni yaparız.

Tek çıkış içinden geçmektir.

BÖLÜM 3

VAROLUŞ SÜRECİ

Artık kendimizi zihinsel olarak yaşam deneyimlerimizin kalitesini güçlü ve mükemmel bir şekilde etkileyecek olan bu içsel yolculuk için hazırlamış bulunuyoruz. Bu yolculuğa başlarken aşağıdaki şu birkaç düşünceyi hatırlayarak rahatlayalım:

Kendi isteğimiz dışında Varoluş Süreci'ne başlamak için gerekli başka hiçbir koşul yoktur.

Bu deneyimde ilerlememiz için bize kendi kapasitemizin elverdiğince izlememiz gereken direktifler haricinde uymamız gereken belli bir yol yoktur.

Hiçbir doğru ya da yanlış deneyim yoktur. Sadece deneyim vardır. Ve deneyimlediğimiz bize her zaman

en uygun ve yararlı olandır. Sadece direktifleri izleyip *Süreci tamamlayarak başarıya ulaşırız. Tamamlamak başarmaktır. Başarmak tamamlamaktır.*

İÇGÖRÜ VE HİSSEL ALGILAMA

Varoluş Süreci'ne başlarken kendimizi bilinçli bir şekilde, bizim yol göstericimiz olan Varoluşa açmak için cesaretlendi-

riliriz. Zaten bu kitabın ilk bölümünü okumaya başladığımızda bu içsel varlığımız uyanmaya başladı. Farkında olalım ya da olmayalım onun iletişimine aslında aşinayız. Varoluş Süreci metni içerisinde biz bu iletişime içgörü diyoruz.

Kitabı buraya kadar okuyarak aslında dönüştürücü algısal çerçeveyi oluşturduk. Bu çerçeve bize bilinçli karşılıkları, haftalık okumaları ve algısal araçları daha derin olarak kavrama olanağı veriyor. Ayrıca bu çerçeve bizim enerjetik uygulamaları daha nazik ve kolay bir şekilde yapmamızı sağlıyor.

Varlığımızın bizimle iletişimi sessizliği temel alarak sezgilerimizle olur. Sezgilerimiz bizim neyi bilmeye ihtiyacımız varsa o anda bilmemizi sağlar. Önce bilinçli olarak içgörü kapasitemizi geliştirmeliyiz. Bu duygusal yüklerimizin bütünlenmesi sonucunda kendiliğinden gelişecek. Duygusal yüklerimizi koşulsuz olarak hissettiğimizde, hissel algımız da doğal olarak gelişecek.

İçgörümüz bizimle temel olarak hissel algılarımız yoluyla iletişim kurar. Bir şeyin doğru olup olmadığını hissederiz. Bu hissel kapasitemizin gelişimi ile doğrudan Varlığımızdan gelen içgörüleri kavrayabiliriz. Bu şekilde zihin bedenimize olan bağlılığımız ve bağımlılığımız kaybolur.

Varlığımızın sesini dinleyebilmeyi bunları gözardı edip dinledikçe karşımıza çıkan neticelere şahit olarak deneme-yanılma yoluyla geliştiririz. Varlığımızdan gelen içgörülere uymadığımızda sendeleriz ve bu sendeleme sonunda kendisini dinlemiş olmamız gerektiğini görürüz. İçgörülerimizi uyguladığımızda başarılı oluruz ve kendisine şüpheye yer vermeden güvenmeye başlarız. Kişisel deneyimimizle Varlığımızın bizim için her zaman en iyisini istediğini görürüz. Bunu hissederiz.

İçsel yönlendiricimiz zihnimizle bizi manipule etmeye ya da duygusal sallantılar yaşatmaya çalışmaz. Bizi kendisini

dikkate almadığımız için cezalandırmaz ya da onun rehberliğini kabul etmediğimiz için kendisini bizden uzaklaştırmaz. İçsel yönlendiricimiz drama yaratmaz. İletişimi nettir, saftır ve gerekli olduğu zamanda gereken kadardır. Zihin bedenimizin sesiyle yarışmaz. Anlama süreci yerine, anlık bilme durumları yaratır.

İçsel yönlendiricimizden gelen olan talimatlar çoğunlukla anlamsız gelecektir; sadece 'bilgi' olarak mevcut olacaklardır. Çünkü içsel yönlendiricimiz bizimle 'zaman'ın ötesinden konuştuğundan, neler olacağını önceden bilir. Buna bağlı olarak iletişim her zaman mantıklı olarak bizim bağlı olduğumuz zamanla eşzamanlı olmayabilir. Onun için arkasını destekleyecek mantıksal bir anlayış bulamasak bile içgörülerimize güvenmeliyiz. Varlığımızı dinlemek, şimdiki zaman farkındalığına giden kapının kilidini açmak gibidir.

Varoluş Süreci zihin bedenimizin sonsuz dırdırından kaynaklanan enerjetik bariyerleri düzgün bir şekilde yıkmaya yönelir ki Varlığımızın sesini duyacak olan içsel kulağımızı tekrar uyandıralım. Buna niyet eder çünkü içgörüyü sağlamak herşeyi başarmak demektir.

ŞİMDİ BAŞLIYORUZ...

BİRİNCİ HAFTA

Önümüzdeki yedi güne vereceğimiz bilinçli yanıt:

"BU AN ÖNEMLİDİR"

Başlangıç ve Devamlılık

Başlangıç

İlk haftaya ve Varoluş Süreci yolculuğumuza başlamak için artık hazırız. Bu sayfayı işaretleyin ki ileride günlük ve haftalık süreci takip etme konusunda bir karmaşa yaşarsanız gözden geçirebilirsiniz.

Varoluş Süreci'ni başlatmak basittir:

Verilen bilinçli yanıtları ezberlemek.

Ne kadar bir okuma gerekli olduğunu görmek için haftalık okuma materyallerine göz atmak. Bundan sonra ya tüm bölümü bir kerede okuyabilir ya da önümüzdeki yedi gün için bölümlere ayırarak okuyabiliriz. Her durumda da, tüm yedi gün boyunca okuma materyallerinin bir bölümünü ya okur ya da gözden geçiririz.

En az 15 dakika boyunca bağlantılı nefes alırız. Bu başlangıç nefes seansları yöntemsel canlanma anlarının deneyimlenmesine hizmet eder.

Devamlılık

Her yeni haftalık seansı başlattıktan sonra yedi gün boyunca yapmamız gerekenler:

15 dakikalık nefes çalışmamızı günde iki kez, pratikliği bakımından uyandıktan hemen sonra ve günün son eylemi olarak gerçekleştirmek. Bazılarımız için yatmaya gitmeden önce nefes çalışması yapmak uygun olmayabilir. Bu bizi birden canlandırabilir ya da günün bu saatinde çok yorgun olabiliriz. Bu durumda uygulamayı akşam daha erken bir saate ya da öğleden sonraya alabiliriz. Ancak uygulamayı her gün iki kez yapmak etkili bütünlemeyi/içselleştirmeyi desteklemek için gereklidir.

Haftalık bilinçli yanıtlarımızı zihinsel olarak meşgul olmadığımız her an tekrarlamak. Yeni bir haftaya başlayıp, yeni bir bilinçli yanıt aldığımızda bir önceki haftanın bilinçli yanıtını kullanmayı tamamen bırakırız.

Haftalık yazı bölümünü günlük olarak okumak ya da gözden geçirmek ve algısal araçları belirtildiği üzere uygulamak.

Bu süreç boyunca verilmiş olan talimatlar bizim yararımızadır.

Bu sürece yöntemsel sorumluluklarımızı uygulamak için bir şekilde zaman bulacağımıza inanarak başlamak kendimizi saboteye davetiyedir. Onun için her ne olursa olsun verilen talimatlara uyup onlara bağlı kalacağımıza söz veririz. Varoluş Sürecinin kapasitesi tutarlılık ile zenginleşir. Tutarlılık arasıra ve sert bir şekilde yapılan uygulamalardan daha verimlidir.

Kaçınılmaz olarak bizi istediğimiz bütünlükte hissettirmeyen durumlar oluşabilir. Bunlar bizim teslimiyeti keşfedeceğimiz zamanlardır. Tüm iyi niyetimize rağmen haftalık sorumluluklarımızı yerine getirmekten alıkonucu olaylarla karşılaşırsak, ne bu durumla ne de kendimizle savaşmamalıyız. Buna teslim olup devam etmeliyiz. Ancak teslimiyeti tepkisel olup, mazeret bulma ile karıştırmamalıyız.

Teslimiyet ve tepkisellik arasındaki farkı görmenin altın kuralı şudur: süreç sorumluluklarımızı yerine getirmekten alıkonulduğumuzda kendimizi rahatlamış hissediyorsak tepkisellik içinde kendimizi sabote edici durumlar yaratıyoruz demektir. Ancak sürecin sorumluluklarını uygulayamadığımızda üzülüyorsak, Varoluşun rutinimizi bizim yararımıza olacak bir şekilde tekrar düzenliyor olmasına bağlı olabilir. Bunun ayrımını daha sonrasında yapabileceğiz.

Özellikle bir huzursuzluğumuz yüzeye çıktığında zihin bedenimiz sürecin yükümlülüklerini yapmamamız için bize bir sürü sebep bulacaktır. Kişisel irade ve disiplin burada gereklidir. Süreci tamamlamaya ve tutarlı bir şekilde uygulamaya her yeni bir gün tekrar söz vererek kişisel irademizi güçlendirip dişisel disiplinimizi toplarız.

Eğer yolda düşecek miyiz diye kendimize zihinsel ve bedensel işkence yapmamalıyız. Tekrar kalkıp devam ettiğimizde düşmek yenilgi değildir. Düşme, varış noktasından önce hareketimizi durdurmak şeklinde olduğunda sadece düşmektir.

BİLİNÇLİ BAĞLANTILI NEFES EGZERSİZİMİZ

Varoluş süreci boyunca nefes çalışmalarımız şu şekilde olacaktır:

Sırtımız dik, gözlerimiz kapalı bir şekilde rahat bir pozisyonda oturarak başlıyoruz. Bağdaş kurarak yerde oturabilir ya da bir sandalyede düz bir şekilde oturabiliriz. Uyku ile güçlü bağından dolayı *yatakta olmaması tercih edilir.* Amaç hem bedenimizi tetikte tutacak hem de bedenimizi unutmamızı sağlayacak bir pozisyon bulmaktır.

Isının rahatlayabileceğimiz bir sıcaklıkta olmasına dikkat etmeliyiz.

Nefesimizi doğal olarak bağlıyoruz. Başka bir deyişle, nefes alış ve verişlerimiz arasında bir duraksama olmadan nefes alıyoruz. Sadece nefes alırken biraz daha canlıyızdır, nefes alış sesimizi kendimiz duyarız. Nefes verişimiz kendiliğindendir. Gözümüzde bir fıskiye canlandırabiliriz: enerji sadece suyu havaya fışkırtmak için gereklidir, su yerçekimiyle doğrudan aşağı inecektir. Nefes alışımız suyun fışkırması, nefes verişimiz de suyun doğal olarak yeryüzüne dönmesi gibidir. Nefes alışımızda hafif bir efor uygulasak da nefes verişimizde rahatızdır, nefes alış ve verişimizin eş sürede olması önemlidir ve kesinlikle aralarında duraklama yoktur. Niyetimiz nefes alış ve verişimizin tek bir bağlantılı nefes – tek bir devamlı akış olmasıdır. (Varoluş Süreci'nin web sitesinde www.thepresenceportal.com nefes çalışmasının sesli bir örneği mevcuttur). Burun nefesi idealdir, ancak burnumuz tıkalıysa ağzımızı kullanabiliriz. Kesinlikle burnumuzu ve ağzımızı birlikte kullanmamalıyız. Başka bir deyişle nefes alırken burnumuzu, nefes verirken ağzımızı (ya da tam tersini) kullanmamalıyız. Ağız ve burnumuzu birlikte kullanmak vücudumuzdaki oksijen ve karbondioksit dengesini bozabilir.

Varoluş Süreci boyunca nefesimizi Ben şimdi burada birim bilinçli yanıtıyla eş zamanlı olarak uygulayabiliriz. Nefesimizi ve zihin çalışmamızı şu şekilde eş zamanlı uygularız: Ben

–nefes alış, şimdi-nefes veriş, burada-nefes alış, birim – nefes veriş. Her nefes alış ve veriş döngüsünde aynı kelimeleri kullanarak. Bu bilinçli yanıt sadece nefes seansımız içindir.

Bağlantılı nefese geçtiğimiz an, şimdiki zaman farkındalığına girmiş oluruz ve zaman algımız kendiliğinden saat zaman kavramından farklılaşır. Bunun için düzgün zamanı tutmamızda bize yardımcı olması için bir saate ihtiyacımız olabilir.

Seansımızı tamamladığımızda, dikkatimizi nefesimizden ayırıp sessizce oturmamız ve her ne deneyimliyorsak koşulsuz olarak kendimizi açmamız istenir. Tüm deneyimlerimiz geçerlidir.

İlerledikçe günde iki kez uyguladığımız 15 dakikalık nefes seanslarının süresini artırmak isteyebiliriz. Bu teşvik edilir. Ama hiçbir şekilde, ne olursa olsun seanslarımız 15 dakikanın altında olmamalıdır. Kendimize bu kısa zamanı ayırmamak için zihin bedenimiz sayısız mazeretler bulacaktır. Bu saçmalığa kanmayın.

Nefes seansımız sırasında fiziksel, zihinsel ve duygusal her ne oluyorsa olmak durumundadır. Deneyimimizin doğası nasıl olursa olsun – onu rahat ya da rahatsızlık verici olarak algılayabiliriz – nefesimizi bağlantılı tutmalı, rahat kalmalı ve mümkün olduğunca hareketsiz oturmalıyız. Nefesimizi bağlı tutup mümkün olduğunca rahat kaldığımızda yüzeye çıkan tüm rahatsızlıklar nefes seansımızda bütünlenecektir. Bedenimizdeki karıncalanmalar sonrasında vücudumuzda devam edebilir. Bu normal ve yararımızadır.

Bilinçli bağlantılı nefes seansı sırasında deneyimlediğimiz herhangi bir rahatsızlık yüzeye çıkan duygusal yüklerin

bütünlendiğinin bir göstergesidir. Her zaman sürece güvenin ve seansı tamamlayın.

Varoluş Süreci oldukça nazik ve verilen basit talimatlar uygulandığında tamamen güvenlidir. Rahatsızlık verici deneyimlerin bizi uydurma korkulara sürüklemesine izin vermeyelim. Bunun yerine bu rahatsızlıkların bize deneyim kalitemizin nedenselliğini enerjetik olarak etkilediğimizin bir teyidi olarak hizmet etmesine izin verelim.

Her durumda sürece güvenelim. Doğal ve normal nefes alarak şimdiye dek hiç kimse zarar görmedi.

Nefes seansımız boyunca bilinçsiz durumlara geçebiliriz. Bu bilinçsizlik kendisini seans sırasında hiçbir ikaz olmaksızın uyuya kalmak gibi gösterebilir. Ya da anestezi almış gibi hissedebiliriz. Bu deneyim geçerlidir. Derin bilinçaltı hatıraları aktive olup yüzeye çıkmaya başladığında gerçekleşir. Her nefese oturuşumuzda devamlı olarak bilinçsizlik durumuna geçtiğimizi görüyorsak nefes alma tempomuzu tekrar mevcut hissedene kadar arttırmamız tavsiye edilir. Nefes tempomuzu arttırdığımız zaman bile nefes alış ve verişimizi dengeli tutarız.

Nefes ritmimizi hızlandırmamız nefes alışverişimizdeki olası beklemeleri en aza indirir. Uykuya dalışımızın her zaman nefes veriş sonunda gerçekleştiğini farkedeceğiz. Ve hızlanmamız bunun olasılığını en aza indirecek.

Tekrar bilinçli hissettiğimizde, normal nefes tempomuza geri dönebiliriz. Kendi varlığımızı daha çok hissettiğimizde, bilinçaltımızın yüzeye çıkması bizi daha az etkileyecek. Başka bir deyişle, kendimizi derin bir bilinçsizlikte hissettiğimizde tek çıkış yolu nefes almaya devam etmektir.

NEFESİN İÇİNE DOĞRU

Varoluş Süreci bilinçli bir şekilde oturup bağlantılı nefesimizi almamızla başlar.

Bu yolculuğa başlayan diğer birçok kişi gibi günlük 15'er dakikalık Nefes Çalışmalarını oldukça zorlayıcı bulabiliriz. Hatta bazı zamanlar bu çalışmaya karşı oldukça yoğun dirençle karşılaşabiliriz. Oturup nefes çalıştığımız ilk 15 dakika hayatımızın en uzun onbeş dakikası gibi gelebilir. (Diğer bir taraftan da birkaç dakika sürmüş gibi gelebilir). Bunun nedenini bilmek hem bizi motive edecektir, hem de zihinsel engelleri aşmamıza yardımcı olacaktır. Tüm bu tepkiselliğimiz duygusal mühürlerimizin yüklerinin yansıtıldığı zihinsel bariyerlerdir.

Günde iki kez 15 dakika oturup bağlantılı nefes almanın bizi bu kadar zorluyor olması uygulamanın zor olmasından değildir. Nefes Çalışmasının kurallarını takip ettiğimizde bizi doğal nefesimize götürür. Nefesimiz normaldir. Hiçbir çaba ya da özel pozisyon gerektirmez. Aslında bizden özel olarak istenen hiçbir şey bulunmaz. Hatta bizden yapmama haline gelip hiçbir şey yapmamayı deneyimlememiz istenir. Bundan dolayı günde iki kez yapacağımız 15'er dakikalık bilinçli bağlantılı nefes çalışmaları fiziksel bir hareket ve çaba gerektirmez.

İlk neden bilerek ya da bilinçaltımızda Varoluş Sürecine bir başkası bize söylediği için başlamış olabiliriz. Birisi bize 'yardım' etmek için bizi Süreç ile tanıştırmış olabilir ve biz de onları mutlu etmek ya da onaylarını almak için bu Sürece başlamış olabiliriz.

Veya yanlış yönlendirilmiş başka motivasyonlarımız vardır. Mesela, bu Sürece başlayarak sevgilimizin geri döneceğine inanabiliriz çünkü Süreç boyunca ayrılmamıza sebep olan konular üzerinde çalışacağımızı düşünüyor olabiliriz. Ya da

Süreci tamamladığımızda zengin olacağımızı düşünebiliriz.

Eğer bu şekilde bizim dışımızda birisinin motivasyonuyla bu Sürece başlıyorsak bizim için zorlu olacaktır çünkü eğer kendimiz dışında birisi için bunu yapıyorsak bu deneyimde ilerlemek için gerekli olan isteği bulmamız güç olacaktır. Varoluş Sürecini tamamlama isteği kendi içimizden gelmelidir. Bir başkası için içsel bir çalışma yapamayız. Bir başkası için nefes alamayız.

Varoluş Süreci aslında hayatımızda kendimiz için 'gerçekte' yaptığımız ilk şey olabilir. Sürece başlayan herkes için durum zordur. Yaşamımızdaki davranışlarımızın, görüntümüzün ve dıştan beklentilerimizin yaralarına katlanmak durumundayız.

Çocuklar olarak bu dünyanın düzenine, alışkanlıklarına ve 'uygun' davranışlarına ailemizin rehberliği, yönlendirmesi ve baskısıyla gireriz. Aslında kişisel irademizin eksikliği bizim annemizle olan yakın ilişkimizin bir sonucudur. En baştan itibaren annemiz tarafından söylendiği şekilde yemek yedik, giyindik, banyo yaptık ve davrandık. Daha sonra anne ve babamızın gözlerinden algılayarak uygun olan şekilde davrandık. Bunun bir sonucu olarak bugün bilinçaltımızda yemek yememizin, yıkanmamızın, giyinmemizin ve davranışlarımızın altındaki motivasyonumuz tamamen başkalarının varlıklarının yansımasından kaynaklanır. Bilinçsizce 'başkalarını' anne ve babamızın yansımaları olarak kullanırız. Başkalarının varlıklarıyla, anne ve babamızı mutlu ve tatmin etmek için çabalıyoruz ki, böylece onların onayını alalım ve koşulsuz kabullenmelerini kazanabilelim.

Anne ve babamızın isteklerine uygun davranışımızın altındaki ilk motivasyon kaçınılmaz olarak çocukluktan ergenliğe ve yetişkinliğe geçerken form değiştirir, değişime uğrar. Küçükken ailemizin sevgi ve onayını kazanmamızı sağlayacak

olan bu mecburi davranışları uygulama hali otomatik şekildedir. Ergenlik yıllarında bu davranış değişerek kendi akran gruplarımıza uyum sağlama arzusu şekline dönüşür. Yetişkinlik deneyimlerimize geldiğimiz yıllarda ise dışsal onaylanma, sorumluluk alma ve öncü olma isteği ile örtülür.

Buna dayanarak, davranışlarımızın büyük bölümü tepki alma arzusu, yani başkalarının dikkatini çekme ve onayını alma arzusu ile sahnelenen dramlardır. Bazılarımızda bu arzu tam tersi yönde gerçekleşir. Başka bir deyişle uyum göstermek ve öncü olmak istemeyiz. Bu karşı koyuş da aslında bir reaksiyondur ve ailemizle olan ilk ilişkimize kadar izi sürülebilinir.

Dikkat çekme isteğimizi her ne şekilde gerçekleştirir ya da bu isteğimizin üstünü her ne şekilde örtersek örtelim, derin bir iç gözlemle bizi zorlayan durumun sahteliğini gösterecektir. Trajik olan, tüm hayatımız boyunca devam edip kendimiz için 'gerçek' ve kalıcı birşey yapmayabiliriz. İçgörülerimizi gözardı edip, dış dünyanın ışıltısına kapılabiliriz.

Hatta kendimiz için yapılan yatırıma 'kendini düşünen' denildiğinde bu bizim kendimizi suçlu hissetmemizi bile sağlayabilir. Kendimize bakmanın bile bencilce olduğunu düşünebiliriz. Çünkü zaman merkezli modern dünyamızda, bizden saat gibi hareket etmemiz beklenir. Hayatımızı tüm sosyal mekanizmaya bağlı bir parça gibi sürdürmemiz beklenir ve bu makineden bağımsız olarak kendi kişisel evrimimiz için yaptığımız çalış malar, beslenmeler desteklenmez çünkü bunların değeri bütün tarafından algılanamaz.

Günümüzde yaşadığımız toplumda bir başkası tarafından tanınmaya ya da onaylanmaya o kadar odaklı yaşarız ki kendi isteklerimizin gerçek doğasını göremeyiz. Kendimize ait çok az ya da hiç kişisel arzumuz olmadığını farkedemeyiz bile. Her yaptığımız ya başka birisi için ya da başka biri istediği içindir.

Çoğumuz, yaşadığımız çevreden alınıp hiçbir insan ya da evcil hayvan olmayan bir adaya bırakılsak yüreğimizdeki arzuyla muhtemelen kayboluruz. Bunun sebebi ise yaşamımızın başlangıcından bu yana tüm motivasyonumuzun başkalarının varlığından kaynaklanmış olmasıdır. Eğer kaybolmazsak güçlü bir içsel dönüşümden geçeriz. Dışımızda olanları algımızdan bağımsız olarak irademizi güçlendirecek bir kas geliştirmemize imkan verilmemiştir.

Bu kişisel irade eksikliğimizin işareti bizim 'evet' derken 'hayır', 'hayır' derken de 'evet' demek istememizdir. Bu hiçbir kişisel irademiz olmadığının ve davranışlarımızın dış koşullar tarafından dikte ettirildiğinin bir göstergesidir. Eğer kendimizi bir kez bile yaşamımızda bunu yaparken yakalarsak bilinçsizce bunu devamlı yaptığımıza emin olabiliriz.

Başkaları tarafından tanınmak ve onaylanmak için yaşıyorsak, kendimiz için ilk kez 'gerçek' birşey yapmaya adım attığımızda, mesela günlük 15 dakikalık nefes çalışmamızda, çok güçlü bir direnç duvarıyla karşılaşacağımızdan emin olabiliriz. Bu görünmez bir duvar olacaktır ve ilk başta aşmak imkansız görünebilir. Ama aslında değildir.

Günlük nefes çalışmalarımıza olan direncimiz başkalarına bu çalışmaya başlama niyetimizi anlatmaya başladığımızda artma eğilimi gösterecektir. Bu kendimiz için başladığımız her türlü çalışmadan bahsederken karşılaştığımız bir risktir. Birçok durumda bunu dışarıdan destek ve onay almak için yaparız.

Varoluş Sürecine başladığımızda konuşmalarımızda sadece geçerlilik arayışımızdan dolayı başkalarına anlatmaya meyilli olacağız. Böyle davrandığımızda Varoluşun farklı bir espri anlayışı olduğunu göreceğiz. Onaylanmayı beklediğimiz bir anda "nefes çalışması mı yapıyorsun? Ama sen zaten nefes

almayı biliyorsun, ha-ha" şeklinde cevaplar alabiliriz. Duyacağımız diğer tepkiler şu şekillerde olabilir: 'Ben daha önce denedim, bir faydası olmuyor.' 'Tüm bunları biliyorum, işe yaramıyor.''Neden geçmişle uğraşıyorsun? Sadece yaşamına devam et.' 'Bu çeşit şeylerle uğraşmayı çok severim ama şu anda gerçek dünya ile uğraşmalıyım.' Bununla birlikte günlük nefes çalışmalarımıza olan direncimiz daha da artar çünkü niyetimiz hiç kimse tarafından onaylanmamıştır.

Diğer taraftan çevremizdeki herkes Varoluş Sürecine başlamamızın ne kadar güzel ve onurlu bir hareket olduğunu söylerse durum farklı olur; günlük nefes çalışmalarımıza devam etmemiz oldukça kolaylaşır. Kolaylaşır çünkü geri bildirimde bulunup çabamız için övgü alabiliriz. Ama bu durumda 'gerçek' hiçbir kazanımımız olmaz çünkü kazancımız sadece başkalarının mevcudiyetine bağlıdır. Örneğin kişisel irademizi geliştiremeyiz.

Varoluş Süreci'nde gerçek birşey başarmak için bu yolculuğu içimizden gelen istekle yapmamız gerekir. Muhtemelen bir noktada hepimiz ne yapmakta olduğumuzu başkalarına anlatarak onay arama yanlışına düşeceğiz. Bu bizim toplu, alışılagelmiş ve mühürlenmiş tepkisel davranışımızdır. Bu sonuçsuz çaba için fazla enerji harcamamayı ümit edelim. Sonuçta sürecin etkisi için tek gerekli olan kendi kendimizi onaylamamızdır.

Onun için bu sürece kendimiz için başlamaya bilinçli olarak gayret ederiz. İçsel olarak başardığımız herşey kaçınılmaz olarak bizim yer aldığımız dünyaya da yarar sağlamaktadır. Ama başlangıçta gösterdiğimiz çabanın ürünlerini biz toplamalıyız çünkü *sahip olmadığımız bir şeyi başkasına sunamayız.*

Almak için niyetlenmemiz gereken ilk ödül kendi kişisel irade gücümüzü geliştirmektir, dışarıda olanlara aldırmadan hareket etme iradesi. Bu günde ikişer kez uygulayacağımız 15 dakikalık bilinçli bağlantılı nefes çalışmalarımızın meyvelerinden biridir. Her seans birbiri üstüne dizilen bloklar gibi kişisel irademizi inşa edecektir ama sadece kendimiz için, 'başkaları' için değil. Bir başkası bizim için nefes alamaz. Tutarlılık, bu girişimde kişisel iradeyi toplamak için en doğru reçete olacaktır.

Hiç kimsenin Varoluş Sürecine neden başladığımızı anlamasına gerek yoktur. Bu süreç, yaşam deneyimlerini tepkiden karşılık vermeye geçirecek, gerçek harekete hazır olan kişiler için açık ve net olacaktır. Bazı zamanlar biz bile nefes çalışmasını ve hatta tüm süreci neden yaptığımızı anlamakta zorlanabiliriz. Bu normaldir çünkü zihin bedenimiz kendisini tanrısal olarak görse de yaşam kalitemizin sorumluluğunu alma fikrini kavrayamaz.

Zihin bedenimiz sadece suçlamayı anlar. Deneyimlerimiz zihnimizdeki planlara ve takvime uymadığında suçlu bir başkasıdır. Bu yüzden bizler anlayabildiklerimizin ötesini ve üstünü uygulama niyetinde olmalıyız. Her ne olursa olsun günlük nefes çalışmalarımıza devam ederiz. Günlük nefes çalışmalarımız aradığımız meyvayı bize sunacak olan bitkinin tohumlarıdır: Varlığımız ile şimdiki zaman farkındalığının algısal deneyimi ile yakın ilişki kurmak.

Günlük nefes çalışması zamanlarını kendimiz için özel kılmamızın yardımı olacaktır. Bu bizim zamanımızdır. Bize yardımcı olması açısından mümkünse süreç boyunca hep aynı

yerde ve zamanda bu görevimizi her gün gerçekleştirmeliyiz. Aşinalık asi zihnimizi sakinleştirir, tutarlılık da irademizi güçlendirir.

Süreç boyunca güne bu nefes çalışmalarıyla başlayıp bitirmeyi seçtiğimizde tüm deneyimin bizim için daha yumuşak geçmesini sağlayacağız. Nesnel ve duyarlı kalarak bunun uyanış anlarımızın açılış ve kapanış şarkısı olmasına niyet edelim. Günlük rutinimizde 'yaşamın nefesi' ile olan bağımızı yükselttikçe kişisel irademizin tekrar doğuşunu gerçekleştireceğiz. Bu yaşama isteğimiz bizim dışımızda başka hiçbir şeye ve kimseye bağlı değildir. Kendi içimizdedir ve tüm yaşam onun içindeki güçten beslenir.

VAROLUŞ VE KİŞİSEL İFADE

Doğumumuzdan itibaren kimliğimizin bizi diğer herkesten ayırdığı öğretilir. Başka bir deyişle, gerçek kimliğimizin dış görünüşümüze, davranışlarımıza ve bizim kişisel yaşam çevremize dayalı olduğu öğretilir. Bundan dolayı bizler kendimizin bedenlerimiz, davranış kalıplarımız ve deneyimlerimiz olduğuna inanırız. Ancak tüm bu dışsal durumlar bizlerin yaşamakta olduğu deneyimlerdir ve bize gerçekte kim olduğumuzu söylemezler, söyleyemezler.

Ama biz gerçekten kimiz ve neyiz? Herkesle birlikte ve devamlı olarak paylaştığımız nedir? Tüm insanlığın ortak noktası nedir?

Deneyimlerimizin doğası bizi devamlı olarak değiştirir, hem form hem de kalite olarak. Deneyimlediğimiz form önceki düşüncelerimize, kelimelerimize, anlamlarımıza bağlıyken deneyimlerimizin kalitesi ise tamamen bizim o andaki anlam-

landırmamıza bağlıdır. Deneyimlerimiz gelip geçici ve değişkendir ancak biz katılımcı, gözlemci ve şahit olarak kalırız. On yıl önce deneyimlerimiz farklıydı ama o zamanki tecrübeleri edinen bir tarafımız halen bizim içimizde mevcut ve şu andaki tecrübelerimizde mevcut.

Deneyimlerimizdeki değişimin sürekli olduğunu algılamak çok büyük bir içselliktir çünkü ancak biz bu şekilde deneyimlerimizin kalitesinden memnun değilsek bunları değiştirmek olasılığına sahibiz. Bu algılama Varoluş Sürecinin tam kalbine gider. Bu macera, kendimizi değiştirmeye çalışmakla ilgili değil; yaşam deneyimlerimizin kalitesini değiştirmekle ilgilidir.

Varoluş Süreci kim ve ne olduğumuzu değiştirmemizin imkansız olduğu noktasından hareket eder, çünkü bizler ölümsüz değişmeyen Valıklarız. Ancak kendimizi deneyimlerimizden bilinçli bir şekilde ayrıştırmayı öğrendiğimizde, net bir şekilde deneyimlerimiz devamlı olarak değişse de, deneyimleyenin sabit kaldığını göreceğiz. Değişmeyen ölümsüzdür.

Varoluş Süreci boyunca, kim ve ne olduğumuzu ortak Varoluş ile gireceğimiz yakın temas ile görmeye davet ediliriz. Varlığımızın bu yönüne bazıları 'gözlemci' der. Çünkü o hayatımız boyunca herşeyi izler ve bize neler olduğunu bilir. Şimdiki zaman farkındalığına tam olarak girdiğimizde, aynı zamanda Varlığımızın bilmemiz gereken herşeyi kapsadığını keşfedeceğiz. Varlığımızla bilinçli bir ilişki kurduğumuzda şunları farkedeceğiz:

Varlığımız hiçbir güçlük bilmez. Bu Varlığımız bizim bastırdığımız duygusal yükleri bilincimize getirip bilinçli olarak bütünlememiz için tam da gerekli olan durumları bizim deneyimimize getirecek kapasiteye sahip demektir. Varlığımızın önümüze çıkardığı her ne ise onları yanıtlayıp bütünleyerek şimdiki zaman farkındalığı kazanırız.

Varlığımız sadece bizim gerçek iyiliğimizi ister. Varlığımız kendisini bildiğinden bizi kendimizi tanıdığımızdan daha iyi tanır. Şimdiki zaman farkındalığı kazanmamız için tam olarak neyi deneyimlememiz gerektiğini bilir. Kendimizi ona teslim ederek, süreç boyunca önümüze çıkardığı deneyimlere de teslim oluruz. Deneyimimiz Varlığımız tarafından öngörüldüğü için, sadece geçerli değil aynı zamanda da gereklidir.

Herbirimizin içindeki Varlık Bir'dir ve tüm yaşayan canlılardaki Varlıkla aynıdır. Varlığımız herşeyi kapsayan bir ortak farkındalık alanı olduğundan öz kimliği tüm yaşamla paylaşılır. Varlığımız bizim yaşamla olan ortak bağımızdır.

Varlığımız bizim yaşamımıza karışmaz. Sadece bilinçli olarak kendimizi ona bıraktığımız yaşam deneyimlerimize katılır. Kendimizi ona bırakmak bizim en büyük amacımızdır ve Varoluş Sürecinde karşılaşacağımız en güçlü öğretidir. Hem Varlığımızdan bize deneyimlerimizde yardım etmesini isteyip hem de eşzamanlı olarak bunun üstesinden kendimizin nasıl geleceğini bulmaya çalışmak amaca zarar verir.

İlk başta yukarıdaki konuları sadece birer zihinsel kavramlar olarak kabul edebilir ya da etmeyebiliriz. Ancak kişisel Varlığımızı etkinleştirdikçe (ya da başka bir deyişle yaşamımızda daha çok varlık gösterdikçe), bizlere bunların doğru olduğunu kanıtlayacak deneyimler verilecektir. Ve bu farkındalıklar deneyimlendikten sonra daima bizimle birlikte kalır. Şimdiki an farkındalığı bir kez bilinçli olarak yaratıldığında kendiliğinden devam edecektir.

Nefes çalışması, Varlık Aktivasyon Deneyimleri ve Algısal Araçlarla İçsel Varlığımızla olan ilişkimizi geliştirdikçe, çocukluğumuzdan beri kişisel kimlik olarak kabul ettiğimizin aslında özümüz olmadığını net bir şekilde göreceğiz. Kendi özsel varlığımızın aksine, yetişkin kimliğimizin bütünlenmemiş

mühürlerimize bir tepki olarak oluşan dışsal sahte suretimiz olduğunu yavaş yavaş anlarız.

Varoluş Süreci bizlerin, başkalarından farklı olmamızı sağlayanın aslında bizim en sınırlı ve terk edilmiş yönümüz olduğunu görmemizi sağlayacaktır. Bize kendimizi bu dış durumlarla (görünüşümüz, davranışlarımız, yaşam şartlarımız) tanımladığımızda aslında kendimizi yaşamın içindeki limitsiz titreşimden ayırıp kısıtladığımızı gösterecektir.

Kimliğimiz bizim ifademize demirlendiğinde bu bir yoruma dayanır. Bu yorumlar geçmiş durumlarımıza, gelecek yansıtmalarımıza, düşüncelerimize ve başkalarını anlayışımıza dayanır.

Bizler bedenimiz ya da davranışlarımız hatta şu anki deneyimlerimizdeki durumlar değiliz. Dışsal ifademiz geçicidir ve sürekli olarak değişen fiziksel, zihinsel ve duygusal bir yolculuktur. Geçicidir ama biz kalıcıyız. Daha net bir açıklaması bizim tüm yaşamla paylaştıklarımızdır. Yaşamla ne paylaşıyoruz?

VAROLUŞU DENEYİMLEMEK

Basit nefes egzersizimiz şimdiki zaman farkındalığımızı canlandırarak bizim Varlığımızı deneyimsel olarak farketmemize yardımcı olur. Ancak zihin bedenimizin böyle bir deneyime bağışıklığı vardır ve onda hiçbir yarar görmez. Eğer onun yoluna izin verilise hiçbir gelişme gösteremeyiz. Nefes çalışmalarımızı bunu aklımızda tutarak yapmalı ve kendimizi zihin bedenimizin soytarılıklarını atlatmak için eğitmeliyiz:

Ne olursa olsun duraksamadan nefes alırız. Bu nokta

oldukça önemlidir. Seans sırasındaki şimdiki zaman farkındalığı deneyimimiz, duraksamadan nefes alma süremizin uzunluğuna dayalı olarak artar. Bunun için nefes egzersizi süresince nefeslerimizi bağlantılı tutmalıyız. Şimdiki zaman farkındalığı deneyimimiz nefesimiz bağlantılı kaldığı sürece artarak genişler. Durduğumuz an, bu sadece birkaç saniye bile olsa, büyüttüğümüz bağlantı ve bu deneyime olan farkındalığımız zayıflar ve biz kazandığımız farkındalığı kaybetmiş gibi hissedebiliriz. Ama şunu bilmemiz önemlidir; duraklamayla nefes seansı ile kazanmış olduğumuz sürecin etkisini kaybetmeyiz ama 'anda varolma'ya olan kişisel farkındalığımızı kaybedebiliriz. Bunun için seansımız süresince ne olursa olsun aralarda duraksamamaya çalışmalıyız. Tuvalete gitmemiz ya da üstümüze bir battaniye örtmemiz gerekirse tüm bunları nefesimizi kesmeden gerçekleştirmeliyiz. Sümkürmemiz, öksürmemiz, esnememiz ya da bir yudum su içmemiz gerekirse, bunları çabucak gerçekleştirmeli ve hemen nefese dönmeliyiz. Eğer bastırılmış duygularımız bırakılırken ağlamaya ihtiyaç duyarsak, bu ihtiyacımızı deneyimlemek için kendimize izin vermeli ama bu geçer geçmez nefese geri dönmeliyiz.

Seans süresince mümkün olduğunca fiziksel olarak hareketsiz olmalıyız. Şimdiki zaman farkındalığı sadece bilinçli bağlantılı nefesle değil, aynı zamanda fiziksel hareketsizliğimizi seans boyunca korumamızla yaratılır. Seans sırasında nefesin haricinde ortaya çıkan her fiziksel durum ya geçmiş dramaların bırakılması ya da egonun bizi İçsel Varlığımızın evi olan durgunluk noktasına ulaşmamamız için rahatsız etmesidir. Hareket etme dürtümüzü gözardı ederek dikkatimizi Varlık Aktivasyon cümlemize vermek ve nefesimize devam etmek her zaman bizim yararımızadır. Seansta, kaşınmamalı, oyna-

mamalı, kendimizi sallamamalı, yoga pozisyonlarına girmemeli, inlememeli ya da konuşmamalıyız. Bunların hepsi birer gereksiz dramadır. Drama şimdiki zaman farkındalığını anında dağıtır. Varoluş Sürecindeki yolculuğumuzda bizim şimdiki zaman farkındalığımızı gerçekleştirecek kendi doğal ve dengeli nefes alışveriş hareketimiz dışında başka bir fiziksel hareket yoktur. Diğer tüm fiziksel hareketler zihnimize göre, her ne kadar bağlantılı olursa olsun, dramdır. Sürecin amacı gereği şunu aklımızda tutmalıyız: Sessizlik, durgunluk, bilinçli bağlantılı nefes ve Varlık Aktivasyon cümlesine odaklanmış zihin şimdiki zamana giden en hızlı yolu sunacaktır. Diğer herşey yanıltıcıdır.

İLERİ, İÇERİ VE YUKARI DOĞRU

Şimdiki zaman farkındalığını deneyimlemeyi zorlayamayız ama gerekli temeli atabiliriz. İçsel Varlığımızın farkındalığı bizim en az beklentimizin olduğu anda bilincimize girecektir. Bu bize beklentide olmanın dezavantajlarını gösterir.

Bu Sürecin her günündeki her an geçerlidir. Her nefes seansındaki her bilinçli bağlantılı nefes bu Sürecin bizim için daha nazik (daha bilinçli) geçmesini sağlayacaktır. Bundan dolayı bizler İçsel Varlığımız olarak adlandırdığımız bu olağanüstü güçle olan özel bağımızı deneyimlemek için elimizden geleni yapmaya teşvik ediliriz. Bu bağlantıyı gerçekleştirdiğimizde, herşeyi gerçekleştirmiş oluruz.

Kendimizi dürüst bir şekilde bu Sürecin tüm yönlerine adadığımızda, tüm yaşam deneyimlerimizin kalitesini de yüksel-

tiriz. Özünde bu deneyim bize, var olduğunu sanıp aslında hep ulaşılmayan bir uzaklıkta olan kendi duygusal yeniden doğumumuzu gerçekleştirmemize olanak verir. Varoluş Süreci bizim özümüzdeki neşe, yaratıcılık ve barış durumuna sahip çıkmamızı sağlayacak nedensel olaylara ulaşmamıza olanak sağlar. Kimse bunu bizim için başaramaz. Kimse yapmamıştır ve yapmayacaktır. Yaşam deneyimlerimizin kalitesinden biz sorumluyuz. Bu bağı birkez kurduğumuzda herşeyi gerçekleştirmiş oluruz.

Bu sürecin tüm yönlerini uyguladığımızda tüm deneyimlerimizin kalitesini yükseltir. Bu sürecin özünde sunduğu, varlığından şüphelendiğimiz ama ulaşamadığımız duygusal bir yeniden doğumdur. Varoluş Süreci karşılaştıklarımızla özgünlüğümüzü, bütünlüğümüzü ve yakınlığımızı tekrar kurduğumuz nedensel olayları başlatan bir fırsattır. Kimse bunu bizim için gerçekleştiremez. Hiç kimse başarmamıştır ve başarmayacaktır. Tecrübemizin kalitesinden sadece kendimiz sorumluyuz. Tecrübelerimizin kalitesini etkileyecek olan nedenlere bizi kendi ayakizlerimiz götürecektir.

Her sabah nefes egzersizinden sonra şimdiki zaman farkındalığımızı gün boyunca korumak için bilinçli olarak niyetlenmemiz yararlıdır . Şu basit tekniği uygulamak yararlıdır. *Gün boyunca, nefesimizin farkına vardığımızda –ki varacağız- zihnimizden Varlık Aktivasyon Cümlemizi tekrarlamayı hatırlayalım. Aynı şekilde, Varlık Aktivasyon Cümlemizi söylemeyi hatırladığımızda –ki hatırlayacağız– bilinçli bağlantılı nefes almayı hatırlayalım.*

Gün boyunca mümkün olduğunca fiziksel ve zihinsel var

olma halinde kaldığımız sürece, sürecimizdekilere tepki vermek yerine duygusal olarak cevaplar verebilmemiz daha olasıdır. Bu şekilde tüm günlük aktivitelerimizde daha çok varlık gösterebiliriz.

Ancak aklımızda tutmalıyız ki, her ne kadar kendimizi sürece verirsek ve çabalarsak çabalayalım tamamen dikkatimizin dağılacağı süreçlerin içinden geçeceğiz. Bunlar derin bastırılmış olan hatıralarımızın yüzeye çıkmasına hazır olduğumuzun göstergesidir. Bu zamanların, Sürecin gerekenleri açığa çıkardığı zamanlar olduğunu anlayalım. Bu Süreç bizim içsel koçumuz tarafından yönetildiğinden, sindirebileceğimizden daha çoğu verilmeyecektir. Ve tabii daha azı da.

BU İLK HAFTAYI TAMAMLAR

İKİNCİ HAFTA

Önümüzdeki yedi gün boyunca kullanacağımız Bilinçli Yanıt:

Bu dünyadaki yansımalarımı ve izdüşümlerimi kabul ediyorum

HABERCİLERİ TANIMAK

Varoluş Sürecini tamamladığımızda deneyimleyeceğimiz sonuçların en güçlülerinden birisi de tepkisellikten duyarlı varlıklara dönüşümümüz olacaktır. Bu dünyayı algılayışımıza yaptığımız sıradan ayarlama, tüm yaşam deneyimimizin kalitesini artıracaktır. Yaşam deneyimlerimizin kalitesinin sorumluluğunu almayı seçmenin sonuçları ebedidir.

Düşüncelerimizin, sözlerimizin, anlaşmalarımızın sonuçları ne zaman gecikse, bize bir nedenden bağımsız olarak vuku buluyorlarmış gibi gelir. Neticede bu şekilde yaklaşarak yaşamımızdaki olayların bizim başımıza geldiğini düşünür, bizim yüzümüzden gerçekleştiğini anlamayız. Bu bizi kurban ve galip zihniyetine sokar.

Kurban veya galip olmak ya yaşadığımız deneyimlerden şikayet ediyoruz ya da başkalarının deneyimleriyle yarışıyoruz demektir. Zamanın yarattığı neden ve sonuç arasındaki duraksamadan dolayı, bizler aslında kendimizden ve kendi hareketlerimizin neticelerinden şikayet ettiğimizi ya da kendi yolumuza koyduğumuz engeller yüzünden kendimizle yarıştığımızı görmeyiz. Kurban ya da galip olmak kendi kuyruğunu yakalamaya çalışan bir köpeğin davranışından farklı değildir.

Tepkisel davranış "hayat bizim başımıza gelen olaylardır ve bizim görevimiz de irademizi hayat üstünde uygulamaktır" inanışına dayanır. Bu ilüzyonun bize gerçekmiş gibi görünmesinin tek sebebi bizim zaman içinde yaşamamızdır. Zamanda yaşamak bir bilinçsizlik durumudur, dikkatimiz ya tüm olarak geçmişe ya da kendimiz için öngördüğümüz geleceğe odaklanmıştır. Bu bilinçsizlik durumunda çoğu zaman kendi düşüncelerimiz, kelimelerimiz, sözlerimiz ve bunların kaçınılmaz fiziksel, zihinsel ve duygusal sonuçları arasındaki sürenin uzunluğu, kendi yaşam deneyimlerimizin nedeninin kendimiz olduğunu göremeyeceğimiz kadardır.

Başka bir deyişle zamanda yaşarken, neden ve sonuç arasındaki bağlantıyı net bir şekilde göremeyiz. Bunun nedeni tüm nedenlerin ve onların kaçınılmaz sonuçları arasındaki enerjetik bağın bizim 'şimdiki zaman' dediğimiz yerde gerçekleşiyor olmasıdır. Bilinçli olarak farkında olmadığımızda, şimdiki zaman farkındalığımızda kör bir nokta haline gelir. Bu kör nokta ya da şimdiki zaman farkındalığının yoksunluğu, bizim tüm yaşamdaki bağlantıyı ve devamlılığı algılamamızı olanaksız kılar.

Tüm yaşam bağını ve devamlılığını algılayabilmek için neden ve sonuç arasındaki yakın ilişkinin farkında olmamız gerekir. Eğer neden sonuç ilişkisini göremiyorsak, yaşam deneyimlerimiz bize kaotik, düzensiz, anlamsız ve nedensiz gerçekleşiyormuş gibi gelir.

Bu yüzden, zamanda yaşadığımızda hayatımızı yaşamın anlamını arayarak harcarız. Şimdiki anda ise yaşamın keyfini anlam yüklü olarak çıkartırız.

Zaman bir gecikmenin, duraklamanın ya da herhangi bir düşünce, kelime, söz ve bunların kaçınılmaz neticeleri arasında boş bir anın olduğu bir deneyimdir. Büyük bir kısmında bu düşünceler, kelimeler, sözler ve onların kaçınılmaz neticeleri arasında bir gecikme, duraklama olduğundan iki olayın birbirinden bağımsızmış gibi görünmesine yol açar. Bu gecikme, duraklama, boşluk anı birer ilüzyondur çünkü düşünceler, kelimeler, sözler ve bunların neticeleri birbirlerine çok yakından bağımlıdır ve hiçbir zaman ayrıştırılamaz. Birbirlerine enerjetik olarak bağlıdırlar.

Örneğin, bir kişi hakkında olumsuz düşünebiliriz. Ve birkaç gün içinde biri bize karşı olumsuz davranır. Zamanda yaşadığımızda, otomatik olarak biri bize olumsuz davrandığında bu kurban-galip zihniyetinin bir onayıdır ama gerçekte bu sadece bizim olumsuz düşüncelerimizdir.

Bu evrensel kanunun hareketini algılamamıza başka bir engel de, dikkatimizin fiziksel kalmasıdır. Bu bizim olayların yüzeyine bağımlı kaldığımız anlamındadır. Bu fiziksel dünyaya bağlı kaldığımızda herşey bizi etkiler. Ve kendimizi gördüklerimizin hikayesinde kaybederiz.

Bu fiziksel algısal bağımlılığın sonucu bizim sadece nesnelerin yüzeylerinde donup kalarak hayatın içindeki ve arasındaki enerji akışını artık görmememizdir. Yaşamın içeriğini ve bütünlüğünü algılayışımızı, ki bu yaşamımızdaki tüm deneyimlerin neden-sonuç ilişkisini görebilmemiz için gereklidir, tekrar canlandırmak için yaşamı algılamayı 'hareket halindeki enerji' olarak tekrar öğrenmemiz ya da hatırlamamız gerekir. Algımızdaki düzeltmeyi yapmak için dikkat noktamızı, deneyimlerimizin duygusal içeriklerine bilinçli olarak yönlendirmeyi öğrenerek başlatabiliriz. Başka bir deyişle, ilk önce hareket halindeki kendi enerjimizin farkına varmalıyız ki, bu farkındalık otomatik olarak bizi çevreleyen dünyaya yansısın.

Yaşamla aramızdaki bağı algılama yetimizi canlandırmak yaşamı hareket halindeki enerji olarak görmeyi öğrenmemizi gerektirir. Bu algısal düzeltmeyi kendimizi, dikkatimizin odağını devamlı olarak kendi deneyimlerimize yöneltmek için bilinçli olarak eğiterek sağlayabiliriz. İlk önce hareket halinde olan kendi enerjilerimizin farkına varmamız gerekir ki, bu farkındalık sonrasında çevremizdeki dünyayı saran enerjilere yansısın.

Bu aşama aşama gerçekleşen değişimin sonucu düşüncelerimiz, sözlerimiz, eylemlerimizle bunların kaçınılmaz fiziksel, zihinsel ve duygusal sonuçları arasındaki sürenin oldukça kısalması olur. Bu değişim genelde bize zamanın hızlanması hissini verir.

Asıl gerçekleşen ise bizim deneyimlerimizin altındaki duygularımızın, yaşamımızdaki tüm neden ve sonuçların enerjetik olarak birbirine bağlı olduğunun farkına varmamızdır. Bu enerji bağı bizim şimdiki zamanın ve şimdiki zaman farkında-

lığımızın tekrar doğuşunu algılayışımızın başlangıcıdır. Ancak bu fiziksel gözlerimiz ve zihinsel anlayışımızla ayırt edilemez. Sadece kalp gözümüzün ve hissel algımızın gelişmesiyle ayırt edilir.

Şimdiki zaman farkındalığına girişimizin sonucu olarak, zamana bağlı yaşadığımızda yaşam kalitemizi bir sonuç olarak görmeye başlarız. Şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça şu andaki yaşam deneyimlerimizin kalitesinin aslında çocukluğumuzda entegre edilmemiş olan deneyimlerden kaynaklanan inanç sistemlerinin tekrarlanan etkileri olduğunu açıkça görmeye başlarız. Ancak bu noktada gerçekten entegre edilmemiş çocukluk duygularımızın bizim yetişkin yaşam tecrübelerimiz olarak önümüze fiziksel ve zihinsel olarak geldiğini farkederiz.

Şimdiki zaman farkındalığının yoksunluğundan kaynaklanan kör noktanın haricinde, bu duygusal kaynaklı inanç sistemlerinin günlük fiziksel ve zihinsel bilincimizin dışında olmasının iki sebebi vardır:

Birçoğu duygusal bedenimize, farkındalığımız bilinçli bir şekilde zihin alanımıza girmeden önce mühürlenmiştir. Onun için zihnimizde, sözlerimizde ve kavramlarımızda yer almazlar, sadece duygularımızda bulunurlar.

Şimdiki hayatımızda yaşadığımız tüm olumsuz geçmiş duygusal deneyimler doğaları gereği bizim için rahatsızlık vericidirler. Onun için otomatik dürtümüz onları bilinçli farkındalığımızdan uzak tutmaktır ki, böylece 'hayatımıza devam' edebilelim. Buna 'bastırma' denir. Biz nasıl başa çıkabileceğimizi bilmediklerimizi kendimizden saklama sanatında ustayızdır.

Yetişkin yaşantımıza devam etmek için gerçekten de bu rahatsız duygusal deneyimleri arkamızda bırakırız ve bunu yaparak başarılı bir şekilde, şimdide bizi rahatsız eden birçok nedeni de kendimizden saklamış oluruz. Sonucunda artık bilinçli olarak nedensel olaylar ve bunların günümüz yaşantısında süregelen etkileri arasındaki bağı göremeyiz. Bu kaotik bir şekilde yaşanmakta olan hayatı oluşturandır. Kurban ya da galip olma davranış kalıbı da geçmişimizde bastırdığımız duygusal rahatsızlıkların bilinçaltında oluşturduğu inanç sistemiyle şu andaki hayatımızda yaşadığımız olaylar arasında bir bağ kuramamaktan kaynaklanır.

Varoluş Sürecine başlayarak, çocukluğumuzda bastırdığımız bu duyguların ve bunların oluşturduğu inanç sistemlerinin farkındalığımıza yükselmelerine niyet ederiz. Bunu su ve sıvıyağ ile dolu kavanoz örneğiyle betimleyebiliriz. Su, bizim kim ve ne olduğumuz, sıvıyağ ise rahatın fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimleridir. Tepkisel yaşadığımızda kurban ve galip zihniyetindeyken kavanozu, durumumuzda bir değişiklik olması için sonsuz kere sallıyoruz demektir. Ancak tek olan, su ve sıvıyağın birbirine ayrıştırılamayacak derecede karışmasıdır. Bu sonsuz 'yapış' sadece bulanık bir karışım meydana getirir. Yanıtlama ise kavanozun durgun hale gelmesidir.

Varoluş Süreci ise 'yapmama' ile ilgilidir. Yaşam deneyimlerimiz kavanozunu bir yere koyup durulmasına izin vermeyi öğretir. Bu otomatik olarak sıvıyağın yüzeye çıkarak sudan ayrılmasını sağlar. Bu yükselen sıvıvağ bizim bilinçaltımızdaki çocukluk anılarımız ve olumsuz inanç sistemimizdir.

Varoluş Süreci bizi 'yapmama' durumuyla tanıştırırken eş zamanlı olarak bize yüzeye çıkan sıvıyağı kaşıklayıp ayırır gibi

bastırılmış duygularımızı nazik bir şekilde yaşam deneyimlerimizden ayırmamızı gösterir. Bunu başardığımızda, yaşam kavanozumuz daha az sıvıyağ ihtiva eder. Ve eşzamanlı olarak su, yani yaşam deneyimlerimiz berraklaşır. Başka bir deyişle Varoluş sürecinde ilerleyerek, otomatik olarak kendi iç rahatsızlıklarımıza verdiğimiz tepkilerden kaynaklanan sonsuz deneyimlerin yerine gerçekte kim ve ne olduğumuzun farkına varmaya başlarız.

Şanslıyız ki bastırılmış çocukluk deneyimlerimizi tekrar deneyimlemek, tekrar yaşamak ve tekrar şahitlik etmek durumunda değiliz. Birçoğunun bizim için gerçek bir değeri yoktur. Çoğu bilincimize tekrar girip biz anlamlandıramadan çıkacaklardır.

Tüm bu bastırılmış duygular geçerken ve biz bunları tekrar deneyimlerken bu şekilde görünebilir, bunları ilk başta ilk kez deneyimliyormuş gibi algılayabiliriz. Ancak şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça, bunların bilinçaltımızda tuttuğumuz ve kendimizden bile sakladığımız duygular olduğunun farkına varırız. Bize dikkatimizi ne şekilde kullanıp bunları niyetimizle ne şekilde entegre edeceğimizin bilgileri verilecektir. Bu görevi gerçekleştirmek için sadece bizim kesintisiz dikkatimiz ve arzulu niyetimiz gereklidir. Bunları deneyimlerken yargısızca yaklaşmamız bütünlemeyi başlatır.

Bu bastırılmış hatıralar ve onlara bağlı duygular bilinçaltımızda o kadar derine gömülmüşlerdir ki, bize sadece isimsiz hisler olarak kendilerini gösterirler. Bu yüzden yakın geçmişimizdeki bir hatırada olacağı gibi onları zihin gözümüzde belli bir imge olarak canlandıramayız. Onun için farkındalığımız-

da kendilerini farklı şekilde göstereceklerdir. Şimdi bunların yaşam deneyimimizde yüzeye çıkmalarına ve bu şekilde bilinçli olarak entegre etmeye niyet ettiğimizde, kendilerini yansımalar ve izdüşümler olarak göstereceklerdir.

Yansıma, bize yaşamımızda bazı şeyleri hatırlatan deneyimdir. İzdüşüm ise bu hatıraya karşı reaksiyon verirken gösterdiğimiz davranıştır.

Örneğin, birisi bize ebeveynlerimizden birini hatırlatıyorsa bu yansımadır. Biz bu kişinin yanındayken ebeveynimizin yanındaymışız gibi davranmaya başlıyorsak bu izdüşümdür. İlk önce yansıma, bunu hemen takiben de izdüşüm gerçekleşir.

Çoğunlukla bu yansıma ve izdüşüm bilinçsizce gerçekleşir. Bu süreç genelde 'tetiklenmek' ya da 'düğmemize basılması' olarak adlandırılır. Gerçekte olan geçmişimizin hayaletlerini görüp (yansıma) ve bunları takip etmemizdir (izdüşüm).

Şimdiki zaman farkındalığımız yükselmeden önce, bu yansıma ve izdüşümler bizim davranışlarımızdan bağımsız olarak gerçekleşiyormuş gibi gelebilir. İlk başta bunlar gelişigüzel ve kaotik dış durum görüntüsü altında ya da çevremizdeki insanların sebepsiz şekilde hareket ederek bizi duygusal olarak üzmeleri şeklinde görülürler.

Ama bizim şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça, ne zaman duygusal olarak rahatsız olacak şekilde tetikleniyorsak o zaman kasti olarak bu tuzağa düşürüldüğümüzü görebilme yetisi kazanmaya başlarız.

Tuzağa düşürüldüğümüzde, geçmişteki hayaletlerimiz tarafından kasıtlı olarak ziyaret ediliriz, çünkü bu şekilde şimdiki zamanımıza dadanmış bu hayaletleri bilinçli olarak içimizden çıkartma şansına sahip oluruz.

Bizi çevreleyen yaşamda bilinçaltı hatıralarımızın yansımalarını tanımak için şu iki içgörüyü hatırlamamız gerekir:

Ne zaman duygusal olarak bizi üzecek bir olay olsa, bir olay ya da başka bir kişinin davranışı olarak karşımıza çıkan geçmişimizden bir yansıma görüyoruz demektir.

Ne zaman fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak bu duruma tepki veriyorsak bu bir izdüşümdür.

Maalesef bu kuralın bir istisnası yoktur. Duygusal üzüntü hatıraların canlanmasıdır.

Eğer duygusal olarak birşeye üzülmüşsek, bilinçaltımızda bizden saklanan bir şeyi o an hatırladığımız içindir. Buna, geçmiş duygusal durumumuzdan dolayı enerjetik olarak bağlıyızdır. Bunun tarafından devamlı takip edildiğimizden tepki gösteririz. Galip ya da kurban olarak davranmamızın sebebi, yansıtmamız da bundan ötürüdür.

Şu andaki yaşantımızda bizi üzen durumların aslında geçmişteki duygusal hatıralarımızın yüzeye çıkmasından kaynaklandığını göremememizin bir sebebi de 'zaman' içinde dikkatimizi sadece bizi üzen durumların fiziksel yönlerine odaklamamızdır. Başka bir deyişle dikkatimiz çoğunlukla, sonuç olarak deneyimlediğimiz duygusal reaksiyonun yerine fiziksel olaya

ya da diğer kişinin fiziksel davranışlarına kilitlenmiştir.

Anahtar şudur: Yüzeye çıkan hatıra fiziksel olarak bakmamız için ya da zihinsel olarak anlamamız gereken birşey değil ama duygusal olarak sadece algısal hisselerimizle bağlandığımız bir şeydir.

Anılarımız duygularımızla algıladığımız enerjetik yankılardır. Bunun için üzüntü yapıyorum, üzüntü düşünüyorum değil, üzgün hissediyorum deriz.

Varoluş Süreci boyunca fiziksel olaylara, kişilerin davranışlarına ya da bunlar hakkında anlattığımız hikayelere odaklanmamayı öğreniyoruz. Onun yerine kendimizi hatıranın duygusal mührünü içeren, üzüntü veren durumdan kaynaklanan hissel titreşimi deneyimlemek için eğitir.

İlk hatıralarımız duygusal mühürler olarak mevcuttur. Bunları tanımak ve bilinçli olarak bütünlemek için gerekli olan kapasiteyi kazanmak için hissel algımızın farkına varmamız gereklidir. Hissel algımız bizi mevcut fiziksel durumun ve onunla bağlantılı zihinsel hikayelerin ötesine geçmemiz için güçlendirir. Onun yerine yaşam olaylarımızın altında yatan duygusal durumların farkına varırız.

Fiziksel dünya devamlı değişim halindedir. Yaşamdaki fiziksel durumlar devamlı değişim halinde olduklarından ve yüzeyde gerçekleştiklerinden tamamen yeni birer durum olarak görünürler. Bu nedenden ötürü ne zaman bir olayın yüzeyine odaklansak, onun o anda meydana gelen yeni bir olay olduğunu düşünürüz.

Aslında gerçek olan bizim sadece belli durumlarda duygusal olarak üzülmemiz ve sadece belli durumlar karşısında otomatik olarak duygusal reaksiyonlar veriyor olmamız da, şu anda olmakta olanın aslında yeni birşey olmadığını gösterir. Bizi duygusal olarak tetikler çünkü bir yansımadır ve genelde bize hatırlamak istemediğimiz bir şeyi hatırlatarak bizi rahatsız eder. Böyle bir oluş daima bir yansıtma ve bizim ona karşı olan reaksiyonumuz da her zaman izdüşümdür.

Varoluş Süreci boyunca, biz bu tetikleyici olaya 'haberci' diyeceğiz. Yaşamımızda bizi duygusal olarak negatif tetikleyen durumlar, çocukluğumuzun bütünlenmemiş ve uzun zamandır bastırılmış olan hatıralarını içselleştirmemize yardımcı olmaları için geçmişten şimdiye gönderilen bir mesajlardır.

Varlığımız neden böyle yapar?

İşte Varoluş Süreci'nin en muhteşem yönlerinden biri: bu yolculuk boyunca bizim İçsel Varlığımız çok uzun süredir bastırmış olduğumuz bütünleşmemiş çocukluk anılarımızı hatırlayabilmemiz için kasıtlı olarak bizi oyuna getiren (üzen) dış 'haberciler' (geçmişten yansımalar) gönderecek. İçsel Varlığımız bunu yapar çünkü sadece yansımalar (ya da haberciler) bizim çok derin bastırdığımız geçmişi 'görüp' bilinçli olarak çalışma imkanı sunar. Bu şekilde oyuna getiririliz çünkü eğer bu bastırılmış anılar yüzeye çıkmaz ve bilinçli olarak entegre edilmezse, bize hiçbir faydası olmayan olumsuz inanç sistemimizin yakıtı olmaya devam ederler. Bu düzenekteki deneyimler doğaları itibariyle başlangıçta rahatsızlık vericidir; ancak aslında bizi küçük düşürmek için değil özgürleştirmek için gerçekleşirler.

Bizlerin başlangıç niyetlerinin Süreç'i kolay geçirmek ve iyi hissetmek için olmaması da, bu düzenekleri benimseyip bunlardan en yüksek faydayı sağlamamız için bizi cesaretlendirmelidir. Bu tip niyetler bizi duygusal büyümemizi sağlayacak olan bu bilinçli deneyimlerden uzaklaştırır.

Ama İçsel Varlığımızın nasıl bu şekilde kasıtlı olarak bu 'habercileri' gönderdiğini ve bütünleşmemiş geçmişimizi yansıtacak ortamlar hazırladığını merak edebiliriz. Bu oldukça basittir. İlk seans bizleri İçsel Varlığımızın özellikleriyle tanıştırır. Bunlardan biri de, içimizdeki Varlığın derin ve sürekli olarak diğer herkesin içindeki Varlıkla bağlantıda olmasıdır. Varoluş Süreci'nde bu özelliğin oldukça büyük bir faydası bulunur. Bu şekilde içimizdeki Varlık uzun süredir bastırdığımız etkileşim ve olayları yaşam deneyimizde yeniden canlandıracak kişi ve durumları aktive eder. Başka bir deyişle bu her zaman her yerde var olma özelliği, Varlığımızın 'düzeneği' uygun gördüğü anda, şekilde, yerde ve kişiyle kurmasına olanak verir. Bunun sadece bizim duygusal gelişimimizi sağlamak için olduğunu aklımızda tutmak önemlidir.

Bilinçaltı anılarımızı 'haberciler' (yansımalar) ile aktive etme süreci Varoluş Süreci'nin integral tarafıdır. Başarılması geleneksel sözlü terapi süreçleriyle imkansız olan süreçte bize olanak verir. Emin olabiliriz ki bu yolculuğun sonunda tüm bu 'düzenekler'den o kadar deneyimlemiş olacağız ki, aklımızda bu sürecin bilinçli olarak hazırlanıp hazırlanmadığına dair bir şüphemiz kalmayacak. Öyledir. Bu Sürecin sonunda kendi kişisel deneyimlerimizle ne zaman duygusal olarak üzülürsek kendimize, tıkanmış duygularımızı temizlemek için bilerek bu düzenekleri kurduğumuzu göreceğiz. Bunları bu tuzaklar

gerçekleştiğinde anlamayabiliriz ama gerçekliklerini bileceğiz.

Maalesef bu tuzakların eğlenceli yönleri genelde geç anlaşılır niteliktedir. Ama tekrarlı olarak bu yansımaları deneyimleyerek sonuçta kesin olarak içimizdeki Varlık'ın sürekli ve güçlü bir şekilde hepimizin içindeki Varlıkla bağlı olduğundan emin olacağız. İçsel Varlığımız gerçekten de duygusal gelişimimiz için bize yardımı olabilecek herşeyin ve herkesin içinden hareket edebilir. Ve eder.

Başlangıçta bu algılama biraz ürkütücü olabilir çünkü bu muhteşem her zaman her yerde var olan gücün bize özel ve yakın bir dikkat gösterdiğini göreceğiz. Bu algılama zamanla açık bir şekilde hiçbir zaman yalnız, kayıp ve yardımdan yoksun olmadığımızı ve olamayacağımızı gördüğümüzde oldukça rahatlatıcıdır. Basit bir deyişle uyuyakalmış ve 'zaman rüyası' görmekteyizdir. Zamanın takibindeki koridorlarında dolanırken uyuyan farkındalığımızı İçsel Varlığımızı deneyimlemeye yönlendiririz.

Varoluş Süreci boyunca kazandığımız en temel içgörülerden biri yaşamımızdaki tüm olayların gerçekte bizim lehimize olan özel tasarlanmış oyunlar olmasının farkındalığıdır. Bu gerçekleşir ki, bizler içimizde derinlerde neler bastırdığımızı kendimizin dışa yansımalarında görebilelim.

Yol boyunca ayrıca bizim yansıttığımız (reaksiyon gösterdiğimiz) yansımaların (hatıralarımızın) bizim kişisel bastırılmış anılarımız olduğunu ve bunun için de sadece bizim için gerçek bir anlamı olduğunu görme şansını da yakalarız. Bunun doğru olduğunu biliriz çünkü 'haberci'ye (Varlığımız tara-

fından aktive edilip bizi duygusal olarak üzen herhangi biri) gidip bize neden bu şekilde davrandığını sorarsak, muhtemelen bize kafası karışmış olarak bakacaktır. Biz bir ihtimal, bu karmaşık ve aynı zamanda moral bozucu deneyimi geçmişte zaten deneyimlemişizdir. Genelde haberciye yaklaşıp onları sorgularsak bize deliymişiz gibi bakacaktır, çünkü tüm olay ve onların bizim için olan anlamları anılarımızı yansıttığı için kişi tamamen bilinçdışıdır. Onlar Varlığımız tarafından bize yol göstermek için bilinçsizce aktive edilmişlerdir. Bu süregelen düzeneklerin sahnelendiği dramada en büyük oyuncular bizim ailemiz ve en yakın çevremizde ilişkide olduklarımızdır. Bunun yanısıra dış dünyadaki herkes ve herşey Varlık tarafından bizim dikkatimizi içimizdeki entegre etmediğimiz konulara çekmek için kullanılabilinir.

Bu düzenekleri deneyimlerken sindirmemiz gereken başka bir önemli algılama ise bu yansımaların gerçek olmayışı ama bizim reaksiyonlarımızın oldukça gerçek etkisi ve sonuçlarının olduğudur. Bunun için aşağıdaki talimat Varoluş Süreci boyunca bize hizmet edecektir:

Bu yolculuğun geri kalanı boyunca,
bir tiyatroda olacağı gibi arkamıza yaslanıp kendi hayat tecrübelerimizi izlemeye başlamalıyız.

Canlı bir oyun seyrederken yerimizden kalkıp oyunculara repliklerini unuttukları ya da bizi duygusal olarak üzecek hareketler sergiledikleri için karışmayız. Yerimizde kalırız, çünkü önümüzde sergilenenin oyunun bir parçası olduğunu kabulleniriz ve bizi duygusal olarak tetikleyen aktörler bize sadece 'kalbimizde' olanları yansıtırlar. Varoluş Süreci

boyunca ve sonrasında bilinçaltımızdaki duygusal anılarımız yüzeye çıkarken aynen bu şekilde deneyimleyeceğiz. Bu hep aynı şekilde gerçekleşmiştir. Sadece zamana dayalı deneyimde bu şekilde göremeyiz. Bu tuzakların nasıl gerçekleştiğini gerçekten gördüğümüzde, bunların ne sıklıkta ve mükemmellikte gerçekleştiğine kahkahalarla güleceğiz. Bir bakıma yaşamın tümü bir düzenektir. Bu kozmik bir şakadır. Bu bilinçaltımızdaki deneyimlere nasıl reaksiyon verdiğimize ve bu düzeneklerin ne kadar sıklıkta ve mükemmellikte olduklarına gülmeyi öğrendiğimizde sonsuz kahkahaya ulaşacağız.

Süreç'e göre bizi duygusal olarak tetikleyen insanlara ya da durumlara reaksiyon göstermemiz 'haberciyi vurmak'tır. Reaksiyon göstermek yerine bize 'yanıtlamayı' öğretecek olan algısal aşamalar öğretilecektir. Reaksiyon ve yanıt arasındaki temel fark aşağıdadır:

Reaksiyon bilinçsiz bir davranıştır ve enerjimiz dış dünyaya ya kendimizi savunmak ya da başkasına saldırmak amaçlı yönlendirilir. Reaksiyon kendimizi yatıştırmak ya da deneyimimizin doğasını kontrol etmek için sergilediğimiz bir dramadır. Reaksiyonlu davranışın teması suçlama ve intikamdır.

Yanıtlama bilinçli bir seçimdir. Enerjimiz yapıcı bir şekilde içselleştirerek, entegre etme niyetiyle bilinçaltımızı özgürleştirmek için kullanılır. Yanıtlayıcı davranışların teması sorumluluktur.

Bu noktadan itibaren günlük hayatımızı deneyimledikçe, manyetik olarak belli durumlar önümüze çıkacaktır. Bu durumlar bizim dikkatimizi vererek içsel olarak çalışmayı iste-

yeceğimiz durumlardır. Dikkatimizdeki bu manyetik çekim gerçekleşir, çünkü bunlar bizim bastırdığımız geçmişimizde enerjetik olarak bağlı kaldığımız olaylardır. Bu belirli durumlar kendilerini diğer deneyimlerimizden onlara karşı duyduğumuz güçlü duygusal reaksiyonlarla ayrıştırırlar. Çoğunlukla bu duygusal reaksiyonları hoş olmayan ve rahatsızlık verici olarak algılayacağız. Başlangıçta bu düzeneklere şimdiki zaman farkındalığı geliştirip bilinçli ve sorumlu davranana kadar biliçsizce reaksiyon göndereceğiz. Onun için bastırdığımız anıların ne derinlikte olduğunu anlamamız önemlidir. Bunlar birer imge olarak değil, dış dünyamızdaki deneyimlerde önümüze çıkan olaylar ve insanların davranışları olacaklardır.

Bu Seansta bizim görevimiz yaşam deneyimize girdikçe 'haberciler'i tanımlamaktır. Bu görevi gerçekleştirmeye başlayarak 'görme' kalitemizi uyandırıp gerçekten yaşamımızda fiziksel durumların altında gerçekten neler olduğunu kavramaya başlayacağız. Bu muhakeme becerilerini geliştirmek bize fiziksel deneyimlerimizin altında ve duygusal dalgalarımızın çıkmazlarına zihinsel kapasitemizi kullanarak bakmayı öğretir. Bu beceri oldukça önemlidir çünkü bizim, gerçekte olanı anılarımızı yansımalarından ayırt etmemizi sağlar. Ancak bu görevi gerçekleştirip etkili olarak yaşam tecrübelerimizdeki habercileri tanımladığımızda geçmişimizin hayaletlerini içimizden çıkartabileceğiz. Habercileri tanımlayarak kendimizin hayalet avcıları olacağız. Bundan sonra farkındalığımızı 'zaman' denen rüyanın yarattığı ilüzyondan uzaklaştırabiliriz.

BU İKİNCİ HAFTAYI TAMAMLAR.

ÜÇÜNCÜ HAFTA

Önümüzdeki yedi gün boyunca kullanacağımız Bilinçli Cevap:

Yanıt vermeyi seçiyorum.

İÇGÖRÜYÜ ALMAK

Varoluş Süreci bizi yaşam deneyimlerimize reaksiyon göstermeden onları sadece bir oyun izliyormuşuz gibi seyretmeye davet eder. Zamanda yaşarken tepkiselliğe bağımlı olduğumuzdan uygulaması kolay birşey değildir.

Tepkisellik bizim için normal bir davranıştır çünkü bu gezegendeki hemen hemen herkes sürekli bir tepki durumu halindedir. Onun için başlangıçta, tepki göstermemek bize garip gelebilir.

İkinci haftada, bizden İçsel Varlığımız tarafından bizim bilinçaltı anılarımızı bize yansıtmak üzere yollanmış olan 'haberci'leri tanımlayıp kabullenmemiz istenir. Bu habercileri, bizi üzen herhangi bir olay ya da kişiye bakarak, tanımlamak kolaydır. Haberciyi vurmamak için elimizden gelenin en iyi-

sini yapmaya davet ediliriz. Buna istinaden haberciyi serbest bırakarak aynı zamanda mesajın içindeki deneyimin değerini anlayabiliriz.

Faturaları getirdiği için postacıyı, yansıttıkları için aynayı suçlamadığımız gibi bizim bütünlenmemiş duygusal yüklerimizin yansımalarına tepki göstermek de manasızdır. Bütünlenmemiş duygusal yüklerin yansımalarına sanki gerçekmişler gibi tepki göstermek algısal bir bozukluktur. Psikolojik olarak *deliliktir*.

Bununla birlikte sadece haberciyi salıvermek yerine harekete geçmemiz gereken durumlar da olacaktır. Ancak herhangi bir eylemde bulunmadan önce sağduyulu davranmalı ve sadece kendimizi daha iyi hissetmek için harekete geçememeliyiz. Bu çalışma kendimizi daha iyi hissetmemize yönelik davranışlar ile ilgili değil, hissetmede daha iyi duruma gelmekle ilgilidir.

Eğer koşulsuz dikkatimizi karşılaştıklarımızın hissel yönlerinde tutarak deneyimlerimize cevap verme niyetimize bağlı kalırsak, ortaya çıkacak olan hareketler tepkisellikten çok yanıtlama şeklinde olacaktır. Bizim duygusal kapasitemizi geliştirmek için tasarlanmış tüm zorlukları deneyimleme çalışması olan bu çalışmanın doğasında bazen gerçeği söylememiz ya da kuma bir çizgi çekmemiz gerekir. Bazen sadece yapabileceğimizi ve yaptığımızda da dünyanın sonunun gelmediğini görmemiz için bunu yapmamız gerekir. Böyle bir davranışın ne zaman uygun olup olmadığına dair belli bir kural yoktur.

Eğer deneyimimize sadık kalır ve karşılaştıklarımızın his-

sel yönlerini onurlandırırsak, gerçekleştirdiğimiz tüm eylemler o eyleme iştirak eden herkesin yararına olacaktır. Özetlemek gerekirse sağduyumuzu kullanıp içsel bilgeliğimize güvenmek ve bir başkasını incitme amaçlı hareket etmediğimizden emin olmaktır. Bu dünyada başkalarıyla karşılaşmayı seçtiğimizde özümüzdeki niyeti sadece biz biliriz.

Üçüncü haftada bu süreci bir adım daha öteye götürürüz. Haberciyi serbest bırakarak, artık gerçek mesajın içeriğini, içgörüyü almak önemlidir.

Başlangıçta bunu başarmak bizim için zorlayıcı olabilir çünkü bu ana kadar duygusal olarak tetiklendiğimizde otomatik olarak tepki vermeye alışmışızdır. Ancak, her gün iki kez bilinçli bağlantılı nefes alarak ve şimdiki zaman farkındalığımızı artırarak, artık daha bilinçli bir hale geliriz. Bu şimdiki zaman farkındalığı sayesinde duygusal olarak bizi üzen her deneyimin aslında İçsel Varlığımız tarafından bilinçaltımızdaki duygularımızı bize yansıtmak için özenle seçilmiş birer araç olduğunun bilincine varıyoruz.

O bunu, içimizde derinlere bastırmış olduğumuz duygusal hatıralarımızı dış dünyadaki deneyimlerimize bir ayna misali yansıtarak başarıyor. Haberciden mesajı doğru olarak almayı başarmak için gerekenler:

Dikkatimizi habercinin üstünden çekmek (bizi tetikleyen fiziksel olay ya da birinin davranışı)

Kafamızın içindeki bizi tepkiye yönelten sesten uzaklaşmak (zihinsel olaydan kendimizi ayırmak)

Bunların yerine dikkatimizi bizi tetikleyen bu durum sonu-

cunda nasıl hissetiğimize yönlendirmek (duygusal olay)

Bu görevi duygusal olarak tetiklendiğimiz her durumda kendimize şu soruyu yönelterek başarabiliriz:

"Bu tetikleyici olay beni hissel algı seviyesinde nasıl etkiliyor?"

Bu sorunun cevabı algıladığımız duygusal durumun zihinsel açıklaması değil, bizim hissel algımız ile hissel olarak deneyimlediğimiz duygusal durumdur, hissimizdir.

Başka bir deyişle, ceyap ne sözlü ne de zihinseldir, sadece doğrudan hissel algımızın deneyimidir. Doğrudan algıladığımız hislerimiz dikkatimizi içimize nedenselliğe çevirirken, deneyimimizi sözlü açıklama dikkatimizi dışa doğru sonuca yöneltir. Hissel algı uygulamasını bu şekilde kavramak geleneksel sözlü terapilerin neden nedenselliği etkilemekte başarısız olduğunu gözönüne serer.

Bir terapist danışanına 'Bu sana kendini nasıl hissettirdi?' diye doğru soruyu sormaktadır. Ancak bu noktadan sonra birçok terapist yanlışlıkla danışanlarının dikkatini nedensellikten uzaklaştırıp zihinsele doğru cevabı sözlü olarak vermeye yönlendirir. Bu onlara algıladıkları duygusal durumu anlatmalarını söylediklerinde gerçekleşir.

Terapistin sorusunun doğru cevabı söze dökülmemiş doğrudan deneyimlenen hissel algıdır. Danışan cevabı dışarıya zihinsel bir konsept olarak iletmeden, doğrudan deneyimledikleri hissel algıyı hikayeleştirmeden sadece hisseder.

Cevabı sözlü olarak almada ısrar eden terapistler danışanının zihinsel gelişimi öncesinde nedensel hafızasındaki mühürlere ulaşmasını engeller. Bu zihinsel odaklı muayene yolu ancak zihinsel anlama sürecinin iyileştirici olduğunda bir değer taşır. Zihinsel anlama sadece zihin beden nedensel olarak dolayısıyla tanrısal olarak algılandığında önemlidir. Bu yanlış yaklaşım, düşünüyorum öyleyse varım bilincinin bir sonucudur.

Habercinin mesajına ulaşmak için Varoluş süreci bize şu soruyu sorar:

Bu tetikleyici davranış beni hissel algı seviyesinde nasıl etkiliyor?

Habercinin mesajını aldığımızı genellikle rahatsız birşey hissettiğimizde biliyoruz. Hissettiğimiz enerjetik durumu tanıdık bir duygusal durum ile kelimelere dökebiliriz ama böyle bir sözelleştirme gerekli değildir. Bu enerjetik durumun kendisini ve içinde oluşumuzu hissetmek asıl cevabımızdır.

Hissetme kapasitemizle içeriye doğru nedensellik noktasına ilerler ve içgörümüzü hareketlendiririz. Bedenimiz mesajın alındığını bize tınılayarak onaylar – elle tutulur fiziksel hisler ile mesajı bize ileti. Bu tını, ellerimizin zonklaması, solar pleksusumuzun gerilmesi, kalp atışımızın hızlanması, yüzümüze ateş basması veya vücudumuzun daha başka göstereceği belirtiler şeklinde olabilir. Bedenimizin içinde ya da çevresinde hissettiğimiz bu hissel tınıya ulaştığımızda, mesajı almış oluruz.

Mesajı aldığımızda bir sonraki adımı atmaya hazır olu-

ruz, mesajın içinde saklı olan içgörüyü almaya. Artık haberci tarafından tetiklenerek göstermiş olduğumuz bu tepki aslında hayatımızda yeni birşey olmadığını hatta geçmişte tekrarlı olarak deneyimlemiş olduğumuzu görmeye hazırız. Bu içgörüye ulaşmak için şu soruyu sorarız:

"Aynı hissel tınıyı en son ne zaman deneyimledim?"

Bu soruyu sorarak, şu andaki düzenekten doğan aynı duygusal rahatsızlığımızı deneyimlediğimiz geçmişin üstündeki toprağı almaya niyet ederiz. Bu soruyu sorarak, farkındalığımız doğrudan bizi üzmüş olan önceki olaya yönelir. Eğer hemen hissedilen bir hatırlama yoksa kendimizi Varlığın gerekli olduğu zamanda cevap vermesi için açık tutarız, ona izin veririz.

Bize gösterilen bir önceki olayın fiziksel ayrıntılarına takılı kalmadan ya da kendimizle bununla ilgili zihinsel bir diyaloğa girmeden sadece bu aynı özellikteki duygusal reaksiyonu görüp geçmişe doğru arayışımıza devam etmeliyiz. Bunu gerçekleştirmek için şu soruyu sormalıyız:

"Ve bu olaydan da önce aynı hissel tınıyı ne zaman deneyimledim?"

Bu soruyu sormaya devam ettikçe, adım adım çocukluğumuza kadar uzanan ve devamlı olarak tekrarlanan duygusal bir modeli keşfedeceğiz.

Bu duygusal yolu takip etmek bizim için zorlayıcı oluyorsa, bu zihnimiz yolun daha çok fiziksel kısmına odaklandığındandır. Tekrarlanan bu aynı duygusal tepkileri tetikleyen fiziksel durumlar birbirine benzemeyebilir. Bunun için bu çalışma

boyunca niyetimizi, dikkatimizi geçmişimizdeki benzer hadiseleri aramak yerine benzer duygusal tepkileri hatırlamaya yoğunlaştırmalıyız.

Tekrarlanan belli bir duygusal modelin izini sürmede bize yardımcı olacak yararlı bir kavrayış tüm ana duygusal durumların kendilerini yaşamımızda yedişer yıllık döngülerde tekrarladıkları bilgisidir. Yani eğer benzer duygusal tepkinin izini sürmede zorlanıyorsak, en son yaşanan olaydan yedi yıl öncesine atlayıp benzer duygusal mühürleri arayabiliriz. Bu tekniği uygulayarak geçmişe doğru yolculuk yaparak çocukluğumuzdaki ya da ona yakın bir zamandaki deneyimimize ulaşabileceğiz.

Başlangıçtaki nedensellik noktasına ulaşmamızın bizi zorlaması normaldir çünkü bunlar bizim zihinsel kapasitemizin gelişmemiş olduğu zamanlar olabilir. Ana olay doğumumuzda ya da dış dünya ile sadece duygusal aşadamada iletişimde olduğumuz hayatımızın ilk bir iki senesinde gerçekleşmiş olabilir. Bu sebeple zihinsel kavramlar olarak değil hissel tınılar olarak kayıt edilmişlerdir.

Bir noktaya kadar herkes sürekli bir tepkisellikte yaşar. Zamana bağlı yaşadığımızda bu dünyadaki deneyimlerimiz, bizim geçmişimizin ve gelecekteki izdüşümünün yazdığı bir senaryonun bilinçsizce oynanmasıdır.Varoluş süreci bu önceden yazılmış dramdan uyanmak için bir olanaktır.

Bu uyanış için gerekli ilk adım; geçmişteki ya da hayal etmekte olduğumuz gelecekteki olaylara tepki göstermeden, şu anda önümüze çıkan olay karşısında nasıl davranacağımızı öğrenmektir.

Şimdiki zamanı zamanın hayaletlerinden arındırmak için yansımaları ve gerçek olayları birbirinden ayırmak gerekir. Bunun için kendimizi habercilerden bir adım geriye çekip enerjimizi mesajlara ve onların bize getirdiklerine ulaşmak için kullanmalıyız.

Duygusal olarak tetiklendiğimizde dikkatimizi dışsal bir reaksiyon olarak yansıtmaktan ziyade aşağıdaki sorular dizisini kendimize içsel olarak sorarak tekrarlanan bu duygusal davranışlarımız hakkında oldukça sağlam içgörüler edinebiliriz:

Bu olay ya da kişi benim içimdeki hangi belli duygusal reaksiyonu tetikledi?

Bunu hissel algımıza yükselen rahatsızlığımızla ilgilenerek cevaplarız.

Bundan önce aynı rahatsız edici hissel tınıyı ne zaman deneyimledim?

Bu olaydan da önce aynı rahatsız edici hissel tınıyı ne zaman deneyimledim? Bunu tekrar tekrar olayın özüne ulaşana dek sormaya devam ederiz.

Varoluş Süreci boyunca yukarıdaki soruları kullanarak haberciden bilgileri alma sürecine 'haberi alma' denir. Buna aynı zamanda kendimizi içgörüye açma da diyebiliriz. Dikkatimizi önümüzdeki olayın fiziksel olaydan (yansımadan/haberciden) çekip, onun yerine içimizde tetiklenen tepkisel duygunun hissel tınısına (mesaja) yönelterek kurban ya da galip olmaktan öteye büyük bir adım atmış oluruz.

Bu şekilde yanıt verme seçimi bizim bilinçsiz ve otomatik olan tepki verme güdümüzü anında nötürleştirir. İlk başta kaotik ve rastlantısal olarak gördüğümüz olaylar, bizim hareket kalıplarımız hakkında bilgi veren içgörü hazinesi halini alır. Duygusal büyümemizin hammaddesi haline gelirler.

Bu soru tekniğini uygulayarak yaşantımızda şu andaki fiziksel, zihinsel ve duygusal rahatsızlıkların aslında rastlantısal olmadığını çabucak farkedeceğiz. 'Mesajı alarak' bizi duygusal olarak olumsuz tetikleyen herşeyin tekrarlanan bastırılmış çocukluk anılarımızın ve geçmişimizde bilinçaltımızda çözümlenmemiş kalan olaylar olduğu içgörüsünü kazanacağız.

Kendimiz hissel tını ile bilinçli olarak deneyimlemedikçe devam eden bu döngüyü nötürleştiremeyiz. Bunları hissel algı ile deneyimsel olarak algılamak herşeyi değiştirir çünkü bilinçaltımızda olan şeyi yükseltir ve böylece görünmez olan bilinçli bir şekilde görünür olur.

Bir süre için bu öğrenilmiş dramları hayatımızda sürdürmeye devam edebiliriz ama bunu artık bilinçsiz olarak yapamayız. Tepki gösterdiğimizde ya da hemen sonrasında tepki göstermiş olduğumuzu farkederiz. Böylece zamanla habercinin geldiğini bir kilometre öteden görüp kendimizi tepki göstermeden yakalarız.

'Mesajı almak' ve içgörüye açılmak herşeyi değiştirir, çünkü tetiklenme sonucunda hissetiğimiz duygusal tepkilerin aslında yetişkin yaşantımızla hiçbir ilgisinin olmadığını anlarız. Bunlar bizim yıllardır bastırdığımız bütünlenmemiş duygularımızdır.

Bunlar yetişkinliğimizdeki deneyimlere sızan çocukluğumuzla ilgili çözümlenmemiş duygularımızdır.

Bu duygusal tetiklemeler amaçlı olarak başkalarının davranışları gibi dışsal durumlar olarak dikkatimizi çekerler ve bizler bu sayede onları bilinçli olarak görme, anlama ve entegre etme fırsatına sahip oluruz. Kendimize bunları koşulsuz hissel algılama ile bilinçli olarak entegre etme fırsatı verene kadar yetişkin hayatımızda kendilerini herhangi bir formda, genelde kendimiz için en iyi olanı sabote edecek şekilde, tekrar tekrar göstermeye devam edeceklerdir.

Varoluş Süreci bizleri duygusal olgunlaşmaya davet eder. Bunun gerçek anlamı tepki vermek yerine yanıtlamayı seçmektir. Bizi tetikleyen durumdan nazik bir şekilde uzaklaşmak ve bu şekilde sakin, bilinçli kalmamızı sağlamak için derin bir nefes almayı seçeriz. Bu şekilde davranarak ateşe körükle gitmemiş oluruz.

Eğer tetiklendiğimiz anda duygusal bir süreç içeren çalışma yapmak mümkün değilse, olayı bir şekilde kenara not alırız. Daha sonra sessiz bir zamanda bu konuya yönelip, ilgili içsel soruları kendimize sormak için zaman ayırmaya niyet ederiz. Fırsat doğduğunda bu düzeneği ve onun tarafından tetiklenen duygusal tepkiyi hissel algılamayı kullanarak hatırlarız.

Önemli olanın soruları sormak olduğunu hatırlayın. Şu andaki tetiklenmeyle ilişkili geçmiş olaylar hakkındaki bilgiler ikincil derecede önemlidir. Aradığımız cevaplar şu andaki durumumuzla ilgili hissel tınıları deneyimlemektir. Eğer bunlara hemen ulaşamıyorsak, bunlar hakkında düşünmek bizi sadece nedensellikten uzaklaştıracaktır.

Düşünecek ve analiz edecek hiçbir şey bulunmamaktadır. Bu nedenle böyle bir zihinsel girişimden kaçınmalıyız. Cevap hiç beklenmeyen bir zamanda, tam da zamanında hissel tını olarak gelecektir.

Bu soruları sormak, her ne kadar dikkatimizi geçmişimize yöneltmek gibi duruyorsa da aslında gerçekleşen bu değildir. Geçmiş artık geriye dönebileceğimiz, arkamızda duran birşey olarak artık mevcut değildir. Geçmiş artık bitmiştir. Ama geçmişte bütünlenmemiş deneyimler duygusal bedenimizdeki mühürler olarak enerjetik durumlar olarak bulunmaya devam ederler. Yani özde 'geriye' değil, 'içe' doğru gideriz. Tüm cevaplar şu anda bizim içimizdedir. Onların gerekli olduklarında yüzeye çıkacaklarına güvenin.

BU ÜÇÜNCÜ HAFTAYI TAMAMLAR.

DÖRDÜNCÜ HAFTA

Önümüzdeki yedi gün boyunca kullanacağımız Bilinçli Yanıt:

Koşulsuz olarak hissediyorum.

KOŞULSUZ HİSSETMEK BÜTÜNLER/İÇSELLEŞTİRİR

'Zamanda yaşama'nın sonucu olarak hepimiz acı ve sıkıntı deneyimleriz. Varoluş Süreci 'nde fiziksel, zihinsel ya da duygusal olarak her ne şekilde gerçekleşirse gerçekleşsin hepsi bu acı ve sıkıntının içindedir.

Acı ve sıkıntı, duygusal bedenimizde algıladığımız enerjetik durumlardır. Bu enerjetik durum bütünlenmemiş bir yük içerir ve bizim tarafımızdan fiziksel ve duygusal olarak rahatsızlık olarak algılanır. Zihinsel olarak yanlış hissedilir, hoş olmayan, yararsız, bizim aleyhimize, zarar verici ve doğal değildirler.

Bu duygusal durumumuz, koşullanmış zihinsel ve fiziksel olarak algıladığımızdan tepkimiz otomatik olarak korkudan kaynaklanır ve karşı koyuşla beslenir. Bu dünyaya geldiğimiz andan itibaren başkalarının örnekleriyle korkuyu hissetmeyi

ve bunun sonucunda acıya karşı koyup kontrol etmeyi, yatıştırmayı, hissizleştirmeyi, dikkatimizi dağıtmayı ve hatta daha da ileri gidip onu kesmeyi öğreniriz. Başkalarını örnek alarak acının ve sıkıntının bizim düşmanımız olduğunu ve deneyimlerimizde kendilerini gösterdiklerinde, ne pahasına olursa olsun ya kaçmamız gerektiğine ya da onu fethetmemiz gerektiğine inanırız. Buna bağlı olarak acı ve sıkıntının, bir şeylerin yanlış olduğunun göstergesi olduğunu varsayarız.

Tam tersine Varoluş Süreci bizi bu acı ve sıkıntılı deneyimlere saldırmak ya da kaçmak yerine onları dinleyerek cevap vermeye davet eder. Bizden acı ve sıkıntı deneyiminin özenli bir şekilde bilinçli olarak gerçekleştiği olasılığını düşünmemiz istenir.

Başka bir deyişle, bu deneyimler başımıza geldiğinde olmaları gerektiği içindir. Zihnimizi acı ve sıkıntının yaşamımızda oldukça gerekli ve değerli bir fonksiyonu olduğu fikrine açmamız istenir.

Bu içgörü bizi acı ve sıkıntının ne olduğuna dair olan algımızı değiştirmeye davet eder. *Acı ve sıkıntının bizim düşmanımız değil arkadaşımız olduğunu ve bunun için de bize acı vermeye değil, yardım etmeye geldiklerini düşünmeye davet ediliriz.*

Bu şekilde dikkatimizin odağını fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerimizde belli bir noktaya getirir. Bu neden gereklidir?

Bu deneyime nasıl içgüdüsel bir tepki verdiğimizi düşünelim, dikkatimizi acı ve sıkıntıyı deneyimlediğimiz alandan

çekerek aksi istikamete kaçarız. Bu deneyime olan farkındalığımızı ilaçla, alkolle ya da farklı tıbbi girişimlerle yok etmek için elimizden geleni yaparız.

Tepkisel davranışımız acı ve sıkıntıyı bütünlemez, hatta çoğunlukla bastırıp bir süreliğine erteler. Kaçınılmaz olarak acı ve sıkıntı dikkatimizi çekebilmek için daha sonra tekrar ortaya çıkar ya da başka bir formda ortaya çıkmaya devam eder.

Şu olasılığı düşünün: Acı ve sıkıntı hakkında en acı verici olan şey ona karşı olan direncimizdir.

Varoluş Süreci boyunca bastırılmış anılarımız bilinçli bir şekilde yüzeye çıkmaya başlarlar ki, bizim hissel algımıza gelerek bütünlenebilsinler. Bu anılar yüzeye çıktıkça, bunlar genellikle fiziksel acı ya da rahatsızlık olarak gerçekleşir. Bu bedenimizin bizim tüm dikkatimizi bu çıkmaza vermemiz için içe yöneltme çağrısıdır.

Bizim tepkisel ve programlanmış içgüdümüz ya kaçmak ya da bizimle ilgilenecek birini bulmaktır. Tüm birlik alanının gücü kendi içimizde mevcutken başkasının ilgisine bel bağlamak oldukça abestir. Bunun için şu anda başkasına koşma eğilimi yerine uzun süredir gözardı etmiş olduğumuz bu fiziksel, zihinsel ve duygusal duyumları koşulsuz olarak hissetmeyi seçmeye davet ediliriz.

Diğer kişi her ne kadar yetenekli ve deneyimli olursa olsun bizim rahatsızlığımızı bizim yerimize hissedemez. Bizim yerimize fiziksel girişimde ya da zihinsel süreç uygulamasında

bulunabilirler ama hiç kimse bizim yerimize hissedemez.

Bunu net olarak görmek için bir arkadaşınızın üç haftalık bir tatile çıktığını ve sizden de evinde kalmanızı istediğini düşünün. Arkadaşınız yokken onun fiziksel görevlerini devralabilirsiniz, evcil hayvanlarını beslemek, bahçesine bakmak gibi. Hatta bazı zihinsel işlerini devralıp onları ziyarete gelmek isteyenlere durumu açıklayabilirsiniz. Ama arkadaşımız giderken bize 'ben yokken benim yerime de hisset' demesi saçma olacaktır.

Geçmişimizdeki limitli bütünleme başarımızın kendi deneyimlerimizi bizim adımıza başkalarının bütünlemesini beklediğimizden dolayı olduğunu düşünmeye davet ediliriz. Bütünlemeyi başaracak olan kendi dikkatimizi tecrübe etmekte olduğumuz rahatsızlık durumuna yöneltmemiz olacaktır.

İnsanlık deneyimindeki yolculuklarında bilgeliğe ulaşmış olanlar bizlere, bizim ortak kaynak dediğimiz, yaratıcı güç ile doğrudan bağlantının hepimizin içinde var olduğunu söylemektedir. Eğer bunu bir şekilde kabul edebilirsek, sadece bir konsept olarak bile olsa, kendimizi içsel Varlığımızla doğrudan bağın ve bu ortak yaratıcı kaynağın limitsiz bütünleme kapasitesinin bizim bilinçli yönlendirilen dikkatimizde bulunduğu olasılığına açmış oluruz.

Ancak bu anlayışın kapsadığı olasılıklar, biz onları deneyimleyene kadar sadece birer zihin jimnastiği şeklinde kalırlar. Bunun doğruluğunu anlayabilmemizin tek yolu, bilinçli ve istekli bir şekilde kendi dikkatimizi fiziksel, zihinsel ve duygusal dengesizlik durumumuzu çözme niyetiyle bunlara yönelt-

mektir. Başka bir deyişle an be an yaşadığımız deneyimlerimiz bizim şahsi laboratuarımız, kendi test merkezimiz olur.

Varoluş Süreci boyunca, nefesimizle 15 dakika özenli bir şekilde çalışarak dikkatimizi tekrar fiziksel, zihinsel ve duygusal bedenlerimize yöneltip bu olaya, şimdi ve burada demirlemek için kullanıyoruz. Bunun sonuçlarından biri olarak da çocukluğumuzdan beri başarılı bir şekilde farkındalığımızdan sakladığımız acı ve sıkıntıların farkına varmaya başlarız.

Bir arkadaşımızın bizden üç hafta süreliğine evinde kalmamızı istemesi örneği artan şimdiki zaman farkındalığımızın bastırılmış acı ve sıkıntıyı nasıl dikkatimize getirdiğini çok güzel bir şekilde ortaya koymaktadır. Her hafta çay içmeye bu arkadaşımıza gittiğimizi düşünelim. Her gittiğimizde kendisiyle bir iki saat geçiriyoruz. Birkaç yıl boyunca bu haftalık ziyaretlerimiz devam ettikçe kendimizi artık evlerine aşina olduğumuzu düşünebiliriz. Ama sadece bir gün sonra garip birşey olmaya başlar ve evin içinde daha önce hiç görmemiş olduğumuz şeyler dikkatimizi çekmeye başlar. Tavandaki bir çatlak ya da koridordaki bir resim tüm bu yıllar boyunca dikkatimizden kaçmıştır. Günler geçtikçe, önceki ziyaretlerimizde dikkatimizden kaçmış olan daha fazla detay farketmeye başlarız.

Aynı senaryo bilinçli bağlantılı nefes almayı seçtiğimizde de oluşur. Zaman dediğimiz zihinsel paradigmanın içine ve dışına savrulmadan farkındalığımızı özenli olarak bedenimize çapalamayı seçeriz. Sonuç olarak, dikkatimizi yönelttiğimiz fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerimiz bize başlangıçta yeni gibi gelebilirler. Ancak gerçekte hayatımızın büyük bir bölümünde yer alırlar. Onları algılamak için yeterli varlık göster-

mediğimizden onların farkına varmamışızdır.

Eğer şimdi bu yüzeye çıkmakta olan deneyimlerden kaçmayı seçersek, onların farkına varma seçimimize daha en başında mağlup olacağız. Bu gerçekten de "acı yoksa kazanç yok" durumudur. Acı ve sıkıntımıza karşı koymak yerine, bu deneyimi keşfetmeye ve otomatik olarak devreye giren başkasına devretme ya da bastırma içgüdümüze karşı koymaya davet ediliyoruz. Bunu gerçekleştirmek için, durumu maskeleyen ve bizi 'iyi' numarası yapmaya sürükleyen her türlü davranışı bırakmak için adım atıyoruz. Bedenimizin çağrısına cesurca cevap vererek, kaçmaya yönelik olan güçlü tepkisel refleksimizin üstesinden gelmeyi ve tüm dikkatimiz ve güçlü niyetimizle bunları kucaklayarak, koşulsuz hissel algımızla onların içine, derinlerine bakmayı seçiyoruz. Onlardan kaçmak yerine, onlarla yüzleşip ve merkezlerini arayarak kendimizi içgörüye açıyoruz.

Acı ve sıkıntıyı bütünl emek basit bir yöntemdir. Başka hiçbir şey düşünmeden, koşulsuz olarak *acı ve sıkıntımızla bir olmayı seçeriz.* Sıkıntılı durumu düzeltmeye, değiştirmeye, anlamaya, gözümüzde canlandırmaya, dönüştürmeye, şifalandırmaya ya da manipule etmeye çalışmayız. Elimizden geldiğince derin bir şekilde hissel algımızla onu izler ve duygu yükünün gerekli olduğu şekilde cevap vermesine izin veririz. Bu onunla koşulsuzca olduğumuzda gerçekleşen herşey geçerli demektir.

Bu yaklaşım aşama aşama bizim acı ve sıkıntı ile olan tüm ilişkimizi değiştirir. Onları işgalci düşmanlar olarak görmek yerine, onlara ağlayan çocuğunu rahatlatmaya çalışan bir

annenin koşulsuz varlığıyla yaklaşırız. Yaklaşımımızdaki bu dönüşüm, zırh ve silah kuşanmak yerine içimizdeki bütünleyici enerjileri serbest bırakır.

İçsel savaş hiçbir zaman bizim aradığımız içsel huzuru bulmamıza olanak vermez. Ama koşulsuz dikkatimizin bütünleyici kapasitesi buna sahiptir. Bu bütünleme kapasitesi tüm insanlıkta mevcuttur hatta bizim doğuştan gelen hakkımızdır. Bu dünyaya deneyimlediğimiz sıkıntıları bütünleyebilmemiz için gerekli hissel algı ile donanmış bir şekilde geliriz. Tek yapmamız gereken bu kapasitemizi kullanarak geliştirmektir.

Bir başkasının bizim yerimize hissedemeyecek olması gibi yine bizim adımıza bu bütünleme de bir başkası tarafından bizim için gerçekleştirilemez. Başka bir insanın böyle birşey başarmasına 'sihir' denir. Ancak sihir –inananın- zihninde bir ilüzyon, gerçekleştirenin elinde ise bir aldatmacadır.

Bu sihirli ilüzyonlar ilk başta geçerli olarak görünseler de zaman içinde kaçınılmaz olarak çökerler. Zaman onların özsel bir nedensel etkilerinin olmadığını ortaya koyar. Gerçek ve sürekli olan değişiklik sadece kendi içimizde bilinçli olarak dikkatimizi koşulsuz hissel algımızla deneyimimizin bütünlenmesi gereken yönüne odaklarız.

Bütünlemek için hissetmemiz gerekir.

Herhangi bir deneyimi bütünleyebilmemiz için o deneyimdeki dengesizliğin boyutunu tam olarak kavramamız gerekir. Dengesizliği bilinçli olarak hissetmeden bu gerçekleştirilemez. Hissetmek kavramaktır. Makineler, araçlar ve değerli uygu-

layıcılar bizim adımıza bunları hissedemeyeceklerinden dolayı bunu başaracak kapasiteye de sahip değildirler. Hissetmek ve bütünlemek, bizim bütünlenmemiş duygusal yüklerimizin çözümlenmesi yöntemin iki yarısıdır. Bu içgörüyü kabul edip buna uygun hareket edene kadar deneyimlerimizin kalitesindeki dengeyi tekrar kuramayız.

Acı ve sıkıntımızı bütünleme kapasitemizi uygulamanın en önemli bileşeni: her yerde uygulayabileceğimiz koşulsuzca hissetmedir. Koşulsuz dikkatimizi acı ve sıkıntımıza odaklı tuttukça, deneyimlediğimiz hislerin doğasının değiştiğini farkedeceğiz. Bu değişimleri yargılamadan izleriz. Bu yöntemin zevkli geçmesini ya da sıkıntımıza son vermesini beklemeyiz. Netice ne olursa olsun ona açık olup hiçbir önyargı taşımayız. Gerçekleşen değişimin gerekli ve geçerli olduğunu biliriz.

Bazen koşulsuz dikkatimizi odakladığımızda durum daha da güçlenmiş gibi gelebilir. Bu güçlenme durumun kötüleşmesi demek değildir. Bizler onun farkına varmaya başlarız. Bazen form değiştirir. Bazen de bedenimizde hareket ettiğini hissederiz. Bazen de azalır ve yok olur. Gerçekleşen herşey geçerli ve gereklidir.

Zihnimizi olmasını istediğimiz neticeye bir şekilde koşullandırdığımızda enerjetik olarak bu nedenselliğin altında yatmakta olan hareketi de sınırlayıp bağlarız ve bu bize artan sıkıntı olarak geri döner.

Biz dikkatimizi ve niyetimizi bilinçli olarak kullanarak kendimize düşeni yaptığımızda, acı ve sıkıntı hislerinin de kendilerine düşeni yapmalarına izin veririz. Bunun haricindeki herşey,

yatıştırıp kontrol eden ilkel ve saldırgan davranışlara geri dönmektir. İçsel Varlığımızın hiçbir güçlük bilmediğini hatırlayın. Varoluş bütünlemeyi gerçekleştirmek için tam olarak neyin gerektiğini bilir. Onun için, bırakalım sonucu o belirlesin ve tüm gerçekleşenler Varoluşun yönetiminde alınıp algılanılsın.

Hayatımızın büyük bölümünde acı ve sıkıntıyı gözardı ettik. Ona gerçekte olduğu gibi bize hizmet eden bir haberci olarak değil, saldırgan bir düşmanmış gibi davrandık. Onun için şimdi ona karşı sabırlı olmamız gerekir. Ailesi tarafından uzun yıllar ihmal edilmiş olan bir çocuk, sırf ebeveynleri ona kucak açtı diye bir anda onlara karşı yumuşamaz. Çocukta bir tereddüt vardır, öncelikle durumun tutarlılığını izler. Onun için acele etmemeli ve çabuk sonuçlar beklememeliyiz.

Bu bütünleme süreci 'çabuk çözüm'le ilgili değildir. Acı ve sıkıntı olarak algıladığımız şeylere karşı yaşam boyu göstermiş olduğumuz saldırgan tutumu dönüştürmekle ilgilidir. Kendimizi bu şekilde beslediğimizde, bütünleyici neticeleri başlatmış oluruz.

BU DÖRDÜNCÜ HAFTAYI TAMAMLAR.

BEŞİNCİ HAFTA

Önümüzdeki yedi gün boyunca kullanacağımız Bilinçli Cevap:

Ben masumum

ÇOCUKLUĞUMUZU İÇSELLEŞTİRMEK

Hepimizin içinde sabit olarak baba (rehber), anne (besleyen) ve çocuk (masumiyet, neşe, yaratıcılık) üçlüsü bulunur. Duygusal yüklerimizi bütünleyerek içimizdeki çocuk tarafımızla ilişkimizi tekrar kurmaya niyet etmemiz bu üçlüyü harekete geçirir. Bunun yanında bize çocukken istediğimiz ama bulamadığımız koşulsuz ilgiyi kendimize nasıl vereceğimizi gösterir.

Çocuk yönümüzle tekrar koşulsuz ilgiye dayalı bir ilişki kurmaya niyet etmemiz bize kendi kendimizin ebeveyni olmayı öğretir. Çocukluğumuzla bağlantı kurmamız bizi kendi kendimizi beslediğimiz, şefkatle açılmış olan bir patikaya yönlendirir. Bu patika ebeveynlerimizle ortak bilinçsizce taşıdığımız duygsal mühürlerin üstesinden gelebilmeye götürür. İçimizdeki çocuk yönümüzle olan koşulsuz ilgi ilişkisini kurmak için sarfettiğimiz her çaba, artan şimdiki zaman farkındalığı ve Varoluşla ödüllendirilir.

İçimizdeki çocuk masum olarak doğmuştur ve aynı zamanda da çaresizdir. Bu çaresizliğinden dolayı tüm bağlılığını ebeveynlerine verir. Bunun sonucunda bu hassas çocuk sevgiden yoksun deneyimlerle mühürlenir – bu ebeveynlerinin ancak kendi çocukluklarında alabildikleri koşulsuz ilgi kalitesi sunabilmelerine bağlıdır, yoksa çocuklarını bilinçli olarak sevmemelerine değil.

Çocukluktan yetişkinliğe geçildiğinde, ebeveynlerimizle olan ilişkilerimizden aldığımız rahatsızlık verici enerjetik mühürlerin günlük hayatta kendilerini göstermeleri sorunuyla karşılaşırız. Yetişkin olarak, bu dışsal fiziksel, zihinsel ve duygusal oluşumları 'bu öfkenin, korku ve acı mühürünün bir yaratımı – bu ben değilim' demek yerine 'Ben öfkeli, korku dolu ve üzgünüm' çıkarımına varacak şekilde sıkıntı dolu olarak deneyimleriz.

Sıkıntılı mühürün yaratımını bu şekilde tasvir etmemiz bizim yaşam deneyimimize masum olarak başladığımızı unutmamıza sebep olur. Kendimizi özümüzdeki Varlık yerine deneyimimizle, mühürlenmiş durumumuzla tanımlamamız masumiyetimize olan farkındalığımızın kaybolmasına yol açar.

Dışsal algılarımızla – çocuklukta aldığımız mühürlerin şimdiki yetişkin hayatımızdaki yaratımlarıyla – tanımladığımızda kendi kimliğimizi hatalarımıza odaklı algılarımıza dayandırma hatasına düşeriz. Kendimizi bu dışsal gerçekleşen hatalarla hizaladığımızda kendi içsel duyarlılığımızın kapasitesine ya da masumiyetimize olan farkındalığımızı kaybederiz.

Yetişkinler olarak bu hata algılarımızın üstesinden başkala-

rına yardım ederek gelmeye çalışabiliriz. Ancak iş kendi kendimizle ilgilenmeye geldiğinde tamamen bir kayıp içindeyizdir. Aynı zamanda her ne zaman kendimiz için gerçek ve sevgi dolu bir eylem yapsak bununla ilgili suçluluk duyduğumuzu da farkedebiliriz. Bu algıladığımız hatalarımızdan dolayı kendimizin koşulsuz ilgisini haketmediğimize inanırız. Kendimize zarar verircesine etrafta koşuşturarak başkalarına yardım etmeye çalışabiliriz. Kendimizi bilinçsiz olarak hatalı olarak görme durumumuzun – ve bunun için birşey yapmada yetersiz hissedişimizin- kendimizi başkaları için feda etmeye yönelttiğini göremeyiz.

Kendimizin sağlığına zarar verecek şekilde başkalarına yardımcı olmamız yakıtını bizim bu yaşamdaki durumumuzun yansımasından alır. Bu şekilde davrandığımızda kendimizi bir an için iyi hissedebiliriz ancak zamanla yardımcı olduklarımızı bize bağımlı hale getirerek güçsüzleştirir. Bu bağımlılık onları kendi bütünlenmemiş duygularıyla baş edemeyecekleri inancına yönlendirir ve bu bütünlenmemiş duygulardan kaynaklanan hataları kendilerini yaratımlarla belirgin hale getirir.

Kendimizi daha iyi hissetmek için başkalarına yardımcı olmak her iki taraf için de yararlı değildir çünkü bizde olmayanı başkasına veremeyiz. Verebilirmişiz gibi davrandığımızda zaman içinde tüm hareketlerimizin aslında içerikten yoksun olduğu kanıtlanacaktır.

Ancak kendi koşulsuz ilgimizle kendimize bakmayı keşfettiğimizde aynı özgün şekilde başkalarıyla da koşulsuz ilgilenme kapasitemizi geliştirebiliriz. Bunu başarmanın ilk adımı varlığımızın hangi yönünün kırık ya da hatalı olup bizim koşulsuz

ilgimize ihtiyaç duyduğunu hissetmektir.

Yetişkinler olarak oldukça çok fiziksel, zihinsel ve duygusal sıkıntı durumları deneyimleriz. Bunları deneyimlediğimizde kendimizi hissizleştirmek ya da dikkatimizi dağıtmak için elimizden geleni yapar veya bir başkasına koşarız. Zamana bağlı paradigmada yaşadığımızda göremediğimiz şey: fiziksel, duygusal ve zihinsel zorlukların her ne kadar bize o andaki olayla yansıtılıyor olsa da, o anda gerçekleşen olaydan kaynaklanmadığıdır.

Dördüncü hafta süresince tüm acı ve sıkıntıları koşulsuz olarak hissetmeye teşvik edildik. Kendimizi bu deneyime açarak, tüm acı ve sıkıntıların duygusal bir mühür taşıdığını farketmeye başladık. Bu duygusal mühür sıkıntılı bir hissel tınıdar ve duygusal bir durum olarak ifade edilir. Bu duygusal mühürün kimliği korku, öfke ve keder üçlüsünden kaynaklanan birçok duygudan biridir.

Duygusal mühürümüze ulaşmak basittir. Örneğin, süreki bir bel ağrısı çekiyorsak kendimize:

'Bu bel ağrısı kendimi nasıl hissetmeme neden oluyor?' diye sorabiliriz.

Cevabımız muhtemelen, rahatsız edici, yıldırıcı, yorucu ya da benzeri olacaktır. Bu soruyu sorduğumuzda hangi kelime geliyorsa bizi korku, öfke, acı ya da hepsinin karışımından kaynaklanan bir duygusal duruma yönlendirir. Sıkıntımızla tetiklenen bu duygusal durumun açıklamasına ulaşarak duygusal mührümüzün zihinsel açıklamasına ulaşmış oluruz.

Duygusal mühüre doğrudan ulaşmak için hissel algılama gereklidir. Onun için duygusal mühür bizim düşünerek varabileceğimiz ya da açıklayabileceğimiz birşey değil, sıkıntı ile yüzleştiğimizde deneyimlediğimiz doğrudan hissel dokusu olan duygusal durumdur. Varoluş Süreci boyunca biz bu duygusal mühüre 'duygusal yük' diyeceğiz.

Varoluş Süreci'nde ilerledikçe acı ve sıkıntımızın arkasında olan bu duygusal yüklerin bizim şimdiki zamandan kaçıp kendimizi oyalamaya iten dürtüyü ateşlediğini daha net bir biçimde görmeye başlayacağız. Bu duygusal yüke tepki göstererek, var olmaktan rol yapmaya geçiyoruz. Özümüzden ayrılıp dramı seçiyoruz. İnsanlığın tüm draması kişisel ve kollektif bütünlenmemiş duygusal yüklerimizin dışa yansıtılarak yaratımıdır.

Biz artık bu duygusal yüklemenin nereye demirlemiş olduğunu biliyoruz. Üçüncü haftada bunu özüne doğru deneysel olarak takip etmeyi öğrendik. Özetlersek: eğer geçmişe bakarsak ve geçmiş tecrübelerimizi fiziksel durumlar yerine kendini tekrarlayan duygusal mühürler olarak görmeyi seçersek, benzer duygusal mühürlerin çocukluğumuza kadar bir patika şeklinde uzayıp gittiğini görürüz. Bu patika bize bugün fiziksel, duygusal ve zihinsel dengesizlik hali olarak kendini hissettirmektedir ve aslında şu andaki yetişkinlik yaşantımızla hiçbir ilgisi yoktur. Sadece onun içine adeta yansıtılmışlardır. Bu noktada en büyük keşfimiz bütünlenmeye *ihtiyacı olan yetişkinlik deneyimlerimiz değil, çocukluğumuzdur.*

Yetişkinler dünyasına kabul edilmek için çocukluğumuza

sırtımızı döndüğümüz andan itibaren, içimizdeki çocuk bizim dikkatimizi çekebilmek için fiziksel, zihinsel ve duygusal dengesizlik durumlarını kullanr. Bunu bütünlemeden bıraktığımız duygusal durumla ilgilenmemiz için yapar. Entegre olmamış çocukluk deneyimlerimize bilinçli bir ilgi göstermediğimiz sürece, bunlar kendilerini bilinçaltımızdan çıkartarak yetişkinlik hayatımızdaki deneyimlerimizi etkilemeye devam edeceklerdir.

Başka bir deyişle, zamanın içindeki yetişkinlik deneyimlerimiz çocukluğumuzun bir yankısıdır. Birbirine örülmüş karmaşık ve bağlantısız görünümlü, tesadüfen gerçekleşen fiziksel, zihinsel ve duygusal sıkıntılar olarak ortaya çıkarlar.

Sıkıntılı bir yetişkin yaşamının birşeyin nedeni değil, sonucu olduğunu anlamak Varoluş Sürecinde önemli bir noktadır. Bunu anlamak önemlidir çünkü birşeyin sonucuyla uğraşmak boşunadır, gerçek değişim sadece nedensel kaynakta gerçekleştirilebilinir. Yetişkinlikteki sıkıntıların değeri onları birer ipucu olarak kullanarak çocukluktaki nedenlerini bulmaktadır. Böyle bir yolculuğa çıkmadıkça etkisiz olmayı sürdürürüz.

Mutluluğu arayış başka bir deyişle, içimizde kendimizi daha rahat hissedebilmemiz için dışsal durumları kontrol etme ve yatıştırma isteği, nedeni düzeltmeye yönelik sonuçlarla oynamaktan başka bir davranış değildir. Bu imkansız olduğundan, bu tip bir davranış bizi içimizdeki çocuğun sahip olduğu neşemizden daha da uzaklaştırır. Çocuksu yönümüz masumiyetimizin, neşemizin ve yaratıcılığımızın limanıdır. Onun bütünlenmemiş bir durumunu gözardı ettiğimizde içimizdeki masumiyeti, neşeyi ve yaratıcılığı bırakıp onların yerine enerjimizi

kendimizle birşey yapmaya çalışarak mutlu olmaya çalışıyoruz demektir.

Buna bağlı olarak başka bir büyük içgörüye ulaşırız: *Çocuk tarafımıza geri dönüp bulunduğu zaman ve yerden kurtararak, ona bizden istediği koşulsuz sevgi ve ilgiyi gösterebileceğimiz yer olan şimdiki zamanın güvenli ortamına getirmedikçe; yetişkinler olarak hiçbir zaman özümüzdeki huzuru deneyimleyemeyiz.*

Kendi çocukluğumuza geri dönerek onu kurtarmaya niyetlenmek zamanda seyahat etmek şeklinde algılanabilinir. Ancak bu tür bir zamanda yolculuk formu bilimkurgu değildir. Bu 'orada bir yerde' gerçekleşmez ya da amacı başka yerleri ziyaret etmek değildir. Bu bizim içimizde gerçekleşir ve Ruhsal amacı bizim ayrı kaldığımız, uyumumuzu yitirdiğimiz Varlığımızla tekrar şefkatli bir şekilde bağlantı kurmamızdır.

Bu bütünlenmemiş geçmişimizi bugünümüzle bilinçli bir şekilde bağlayan içsel bir iştir. Bu bizi geçmiş deneyimlerimizin tetiklediği bilinçaltımızdaki davranışları, şimdiki hayatımızda yüzeye çıkartarak onlara bilinçli olarak şu anda koşulsuz ilgimizi vermeye davet eder. Eğer tutarlı, istekli ve içtenlikle yaklaşılırsa bu içsel çalışma çocuk tarafımızı içinde olduğu bütünlenmemiş travmadan kurtarır.

Çocuk tarafımızın bu travmadan kurtarılışının bir sonucu olarak, şu andaki yetişkin halimiz kendisini fiziksel, zihinsel ve duygusal sıkıntılar olarak gerçekleştiren duygusal yüklerden kurtarır. Çocuk tarafımızın bütünlenmemiş yönlerinin kimliği ile bütünlenmemiş duygusal yüklerimizin toplamı aynıdır.

Duygusal olarak bütünlenmemiş çocukluğumuz iş başındadır. Bu duygusal yükü bütünleyene kadar deneyimlerimizin kalitesinin başında olamayız. Yetişkin olarak ya bu yük tarafından yönetiliriz ya da yönetiriz.

Yük tarafından yönetilmek demek yetişkin deneyimlerimizin çocuk tarafımızın bütünlenmemiş yönlerince yönetilmesi demektir. Bu ışık altında, kurtarılması gereken tüm çocuk tarafımız değil, sadece onun bütünlenmemiş olan yönleridir.

Her masum çocuk gibi çocuk tarafımız da herşeyi gerçek, doğru ve olasılıklı olarak kabul eder. O TV'de (yetişkin gözlerimizden) gördüğü özümüzle günlük hayatımızda bizim aracılığımızla deneyimlediklerinin arasındaki farkı bilemez. O ayrıca bizim hayal gücümüzde canlandırdıklarımızla yetişkin olarak günlük hayatımızda denediklerimiz arasındaki farkı da bilmez. Bu onun hem hassas hem de saf olduğu anlamına gelir.

Çocuk tarafımız bizim düşündüğümüz ve söylediğimiz herşeyi dinler ve bizim gözlerimizden yaptığımız herşeyi, başkalarına davranışımızı izler. Bizim örneklemelerimizle öğrenir. Eğer 'evet' demek istediğimizde 'hayır' diyorsak ya da 'hayır' demek istediğimizde 'evet' diyorsak, bu onun her seviyedeki ihtiyaçlarıyla ilgilenme kabiliyetimiz güvensizlik yaratır. Çünkü o bir çocuktur ve şu andaki yetişkin kimliğimizin bir parçası olarak dünyaya bakmaz. Bunun yerine, bizim yetişkin halimizi kendisinden oldukça uzak bir ebeveyn figürü olarak görür.

Onun için ona yaklaşırken niyetimizde şüpheye yer olmamalıdır. Onun için kendisine koşulsuz ve tutarlılıkla yaklaşma-

lıyız. Eğer koşullu ve tutarsız olarak ilgilenirsek bu şu andaki bütünlenmemiş olan korku, öfke ve acı durumunu yoğunlaştırır.

Bu zamana kadar daha önce çocuk yönümüzle hiçbir çalışma yapmamışsak, onunla olan ilişkimizin yıllardır çocuğunu ihmal etmiş bir ebeveyn ve çocuğu arasındakine benzeyeceğini aklımızda tutmamız gerekir. Yedi yaş civarında çocukluk deneyimimiz yetişkinlerin dünyasına girmeye hazırlanır. Bu çocukluğumuza arkamızı dönüp ondan uzaklaşmamızı gerektirir. Yıllar geçtikçe geçmişimize, çocukluğumuza bakmaktan da vazgeçeriz. Birçok durumda, varlığımızın üstüne unutkanlık örtüsünü çekerek açık bir şekilde çocukluğumuzda neler olduğunu hatırlayamadığımızı itiraf ederiz. Böylece bizler artık çocuk yönümüzü göremez olurken, o halen herşeyi izlemektedir. Artık görünür bir şekilde onun acılarını hissetmeyiz ama aslında yetişkinliğimizdeki tüm acılar onun çözümlenmemiş olan duygularının bir yansımasıdır. Çocuk tarafımızın bize olan etkisiyle olan ilişkimizi kaybettiğimizden, 'Neden geçmişe dönüp onunla uğraşmalıyız? Onu arkamızda bırakıp hayatımıza devam edemez miyiz?' diye sorabiliriz.

Bizim talihsiz durumumuz, çocukluğumuzun çözümlenmemiş acı ve üzüntülerinin dengesiz duygusal izler olarak yetişkinlik deneyimlerimizi oldukça dakik döngüler halinde zehirlemeye devam etmesidir.

Ve bu dakiklik kolumuza taktığımız saatler gibi tarafsız da değildir. Çocukluğumuzun bu zaman parçalarının atışını ve bunların şimdiki yaşantımıza olan etkilerini 'duygusal zaman' olarak adlandırabiliriz. Kolumuza bir saat takarak şimdiki anda yönümüzü tayin etmek oldukça farklı bir deneyim-

dir. Bunu yön bulmak için kullanmak bilinçli bir deneyimdir. Saati kolumuzdan çıkarıp onun etkisinden kurtulabiliriz. Ama 'duygusal zamanın' yıkıntısı şu anımızı ve dikkatimizi devamlı olarak istila eder.

Yıllarca yetişkinlik deneyimlerimize sızan çocukluk yıkıntılarımızı yatıştırıp kontrol edebiliriz, ancak er ya da geç enerjetik yükü dolup taşar ve kendimizi bir krizin içinde buluruz.

Neyseki ona gereken ilgiyi göstermek için yaşamımızdaki bu kriz anını beklememiz gerekmez, ancak bazen bu kriz anları bu çaresiz ve terkedilmiş çocuğun bizim ilgimizi çekebildiği tek durumdur. Ne olursa olsun dikkatimizi koşulsuz ve tutarlı olarak içimize yöneltip bu çocukla ilgilendiğimizde fiziksel, zihinsel ve duygusal durumlarımızdaki sıkıntılar bütünlenmeye başlayacaktır.

Çocukluğumuz bir kez huzura erdiğinde, biz de ereriz. Bu, bu kadar basit ve güçlüdür. Eğer şu an huzurlu değilsek, çocuk yönümüzün karmaşa içinde olmasındandır. Bakmamız gereken başka bir yer ve varlığımızın bu değerli yönüne tutkuyla erişip sevgiyle yaklaşmaktan başka bir çözüm yoktur.

ÇOCUK BENLİĞİMİZİ BÜTÜNLEMEK

Varoluş Süreci'ndeki yolculuğumuz boyunca şimdiye kadar ve sonrasında daha birçok kez varlığımızın dışında herşeyi hissettik.

Bu dikkat dağıtıcı anlarda kendimizi rahatsız, endişeli, keyif-

siz, başka bir deyişle korku, öfke ve acı dolu hisssetmiş olabiliriz. Bunlar bizim bilinçli olarak çocukluğumuzun bütünlenmemiş yönlerine ilgi göstermemizin istendiği zamanlardır.

Bu anlarda her ne kadar hissel tınıyla net bir şekilde sıkıntının bu anda gerçekleştiğini hissetsek de, yetişkin tarafımıza bu hissetiklerimizin şimdiki anla ilgili olmadığını hatırlamamız gereken zamanlardır. Bunlar bütünlenmemiş çocuk tarafımızın sindiremediği deneyimlerle mücadelesine yardım çağrılarıdır.

Bu çağrıya nasıl cevap veririz? Cevap oldukça basittir. Bizim koşulsuz ve sürekli hissel algımızla yaklaşmamız gerekir. Tüm duygusal kapasitemizi sıkıntılı durumumuzu hissel algılamaya yöneltip, hiçbir koşul olmadan onunla oluruz.

Sıkıntı belirtileri birer yankıdır. Belirti kelimesi yüksek sesle söylendiğinde 'bazen' olarak duyulabilinir. Belirti, geçmişimizden bütünlenmemiş bir parçanın kendini sıkıntı olarak gerçekleştirmesidir.

Farkındalığımızın nereye demirli olduğuna bağlı olarak bu belirtiler üç şekilde ortaya çıkar; fiziksel, duygusal, zihinsel ya da tüm üçünün bir kombinasyonu olarak. Keşfetmiş olduğumuz üzere, sıkıntımızın fiziksel ve zihinsel yönleri sonuç – ilk baştaki bütünlenmemiş deneyimin, nedensellik noktasının neticesidir. Bu nedensellik noktasının gerçek tınısı saf enerjidir ve bizim enerji bedenimizde, ya da bizim dediğimiz gibi duygusal bedenimizde bulunur. Duygusal bedenimizi, enerjinin uyumlu ve özgür akışının bir neticesi olarak ya huzurlu hissederiz ya da enerji özgürce hareket edemeyip duygusal yüklere

dönüştüğünde sıkıntılı hissederiz.

Bu özgür olmayan enerjinin –konsept olarak korku, öfke ve acı olarak adlandırdığımız duygusal durumların- nedensellik noktasıyla temasa geçtiğimizde niyetimiz bu duygularla hissel algımızı kullanarak yakınlaşmak ve çocuk tarafımızın bütünlenmemiş yönünü kollarımıza alarak, onu koşulsuzca sevip rahatlatmaktır.

Aramızdaki farklılıklardan dolayı bazen şu şekilde bir senaryoyu gözümüzde canlandırmamız yararlı olabilir. Örneğin; öfke gibi bir duygusal durum deneyimlediğimizde gözlerimizi kapatıp kendimizi yedi yaşında yada daha küçük olarak şu anda karşımızda duruyor ve bizimle aynı şekilde hissediyor gibi düşünebiliriz. Daha sonra kendimizin bu çocuğu o öfkeli halinde hareket ederken kucakladığımızı imgeleriz. Çocuğun deneyimlerini değiştirmeye çalışmayız çünkü onun deneyimleri geçerli ve gereklidir. Sadece koşulsuzca onunla oluruz. Bu çocuğa ilgi gösterme imgelemesiyle içimizdeki ebeveynlik değerlerini canlandırırız. Çocuk tarafımıza bu şekilde yaklaştığımızda tutarlılığın rahatlatıcı titreşimi yükselir.

Bu imgeleme yaklaşımı herkes için değildir, hatta gerekli de değildir ama bazıları için yardımcı olabilir. Çoğumuz için hissel algımızı yükselmekte olan yükün – duygusal mühürün hissel tınısına yöneltmemiz ve hiçbir imgeleme, tanımlama olmadan onu hissel olarak deneyimleme yeterlidir. Varoluşun hiçbir güçlük tanımayan bütünleyici kapasitesini içeren şey bizim imgelememiz değil, koşulsuz ve daimi niyetimizle birlikte uyguladığımız hissel algımızdır.

Çocuksu tarafımızı bütünleme niyetimizin çalışmakta olduğunun bir göstergesi de duygusal olarak ağlama ile cevap vermemizdir. Böyle bir ağlama sıkıntımıza yöneldiğimiz anda gerçekleşmek durumunda değildir. Rastgele bir zamanda, en az beklediğimiz anda gerçekleşir. Kendi kendimize hiçbir neden yokken ağlamaya başlamamız duygusal yükün bütünlenmekte olduğunu gösterir. Bu gözyaşları bizim yetişkin gözyaşlarımız değil, çocukken ağlayamamış olan tarafımızın gözyaşlarıdır. Bu gözyaşları bloke olmuş, durgun ve bilinçaltımızda yaşamımızı sıkıntıyla zehirleyen enerjileri temsil eder. Gözyaşlarımıza izin vermeliyiz ki tekrar akışa geri dönebilelim. Bu duygusal karşılık yetişkinlik ile çocukluğumuz arasındaki enerji bağının tamir olmaya başladığı anlamına gelir.

Eğer ilk başta duygusal hiçbir karşılık deneyimlemezsek endişelenmemeliyiz. Genellikle çocukluğumuz ihmal edilmekten hissizleşmiş ve terkedildiği için de duygusal olarak yok edilmiştir. Niyetimiz deneyimlerimizin bu yönünü bütünlemek için koşulsuzluk olmalıdır. Sebatkar olmalıyız. Bırakmanın ve rahatlamanın gözyaşları çoğunlukla en az beklendiği anlarda gelir.

Birkez deneyimlerimizin bu yönlerini bütünlediğimizde, meyveleri olan kendiliğinden artarak gelen huzur, neşe ve yaratıcılığı almaya başlayacağız. Bizi rahatsız ve asabi hissettiren birçok küçük şey artık etkisiz görünür. Kendiliğinden gelen keyif halini ve zihinsel, fiziksel ve duygusal sıkıntının azalmasını deneyimleriz. Hayatın çevresinde dolanıp onun yükünü taşımaktansa olmaktansa, hayatımızın yönetimini ele alırız. Dramlarımız ve yapmacık davranışlarımız zamanla yükselen Varlığımız şimdiki zaman farkındalığımızla yer değiştirir.

Çocukluğumuzun bütünlenmemiş yönlerini kurtarmanın ödüllerini toplamak için koşulsuz hissel algılamanın tutarlı uygulanması gereklidir. Şu andaki sıkıntımızın altında yatmakta olan duygusal mühürlerin geçerli olduklarına farkındalık gerektirir. Hiç kimsenin ilk denemesinde otoyolda en yüksek hıza ulaşamadığı için araba kullanmayı denemekten vazgeçmediği örneğini hatırlayalım. Bütünlenmemiş çocuk yönümüzden ya da bütünlemeyi gerçekleştirme yetimizden sırf neticeleri hemen deneyimlemediğimiz için ümidimizi kesmemek için cesaretlendiririz.

Bütünlenmemiş duygusal yüklerimize yani çocuk tarafımızın bütünlenmemiş yönlerine yaklaşırken, bu çocuğun bizim dikkatimizi çekmek için ağlamalarını ne kadar uzun zamandır yatıştırıp kontrol ederek gözardı ettiğimizi hatırlamamız yararlı olacaktır.

Eğer karmaşık yetişkinlik deneyimlerimizin geçmişimizin yardım çağrısı olduğunu aklımızda tutar ve bu çağrıya mümkün olan her anda koşulsuz sevgi, ilgi ve adanmışlıkla karşılık vermeye söz verirsek, otomatik olarak yaşam deneyimlerimizin kalitesini tekrar onaracak ve bizi geçmişin hapishanesinden kurtaracak olan bir süreci başlatmış oluruz.

BU BEŞİNCİ HAFTAYI TAMAMLAR.

ALTINCI HAFTA

Önümüzdeki yedi gün boyunca kullanacağımız Bilinçli Yanıt:

Duygusal yüklerimi bütünlüyorum

DUYGUSAL YÜKLERİ BÜTÜNLEMEK

Varoluş Süreci'nde artık duygusal yüklerimizi bilinçli olarak bütünlemek için tasarlanmış olan algısal araçların çeşitli uygulamalarına aşina olduk. Bu uygulamayı duygusal bütünleme süreci olarak adlandırıyoruz. Bu algısal aracın güzel tarafı mekanizmayı anladığımız anda uygulamasının başlamasıdır. Uygulaması "yapmak" değildir, sadece "olma" durumudur.

Duygusal bütünleme sürecini daha fazla incelemeden önce, duygusal bedenimizin doğasını zaman içinde ve dışında ve de duygusal yüklerimizin kaynağında inceleyelim.

Şimdiki anda fiziksel bedenimizin en üst kullanılma şekli, şimdiki zaman farkındalığımızın tüm gücünü bu dünyaya bilinçli olarak çapalamak içindir. Fiziksel bedende yaşam bulmanın anlamı, bizim için şimdiki zaman farkındalığına ulaşmak – deneyimlerimizde sahip çıkmak için bir şanstır. Bunu

gerçekleştirmek için bizim zihinsel ve duygusal bedenlerimizin de bu yüksek uygulamayla hizalanmış olması gerekir.

Zihinsel bedenimizin en yüksek uygulamasına ona dikkatimizi bilinçli olarak yönlendirdiğimizde ulaşırız. Duygusal bedenimizin en yüksek uygulamasına ise niyetlerimizi hareketlendirecek yakıt olarak kullandığımızda ulaşırız.

Zihinsel bedenimiz Varoluşumuza götüren yön bulma aracı, duygusal bedenimiz ise değişik yoğunluklardaki yaşam deneyimlerimizde bizlere farklı duyguları ve duygu yoğunluklarını sunan bir yakıt deposudur.

Bu bizim duygusal yüklerimizin sanki bozukmuşlar gibi şifalanmaya ihtiyacı yoktur anlamına gelmektedir. Mühürlenmiş duygusal yüklerimizi bütünlemek yerine şifaya ya da düzeltilmeye ihtiyacı olan birşey olarak düşünmemizin bir konservenin konserve açacağının şifaya ihtiyacı olduğunu düşünmesiyle aynıdır. Yapılması gereken basit bir şekilde konserve açacağının konserveye yerleştirilmesi gerekir. Başka bir deyişle, duygusal yüklerimizin içinde bizi farketmediğimiz olasılıklara açacak olan potansiyel yatmaktadır.

Bütünleme süreciyle özsel hareketimizi güçlendiren duygusal yük, kullanılmayan yakıt hücresi gibidir. Bu hareket algımızda tersine çevrilemez bir değişim gerçekleştirir.

Bunu gerçekten kavradığımızda çocukluk mühürlerimizin bedenimize yakıt sağladığını farkederiz.

Zamana bağlı yaşarken bedenimizin yapısal potansiyelini, yön bulma sistemimizin gücünü ya da onun yakıt sağlama kapasitesini tam olarak algılayamayız. Onun yerine, fiziksel bedenimizi gerçekte var olmayan geçmiş ve gelecek içine yaptığımız zihinsel keşifler için bir durak ya da bir bekleme alanı olarak kullanırız. Planlar yaparken aralarda duraklama yeri olarak görürüz.

Bizler zihinsel ve fiziksel bedenlerimizi daha birçok şey 'yapmak' için kullanırız, ruhumuzun amacıyla kesinlikle hiçbir alakası olmayan ve sonu gelmeyen şeyler için. Yaşam deneyimimizin büyük bir kısmını, şimdiki durumumuzun sınırlarının ötesine bile birlikte götüremeyeceğimiz şeyleri biriktirerek geçiririz.

Zihin bedenimizi deneyimlerimizi düşünmek, analiz etmek, anlamak ve kontrol etme aracı olarak kullanırken, duygusal bedenimizi bastırmak, yansıtmak ve diğer tüm drama şekillerinde kullanırsak çoğunlukla hiçbir yere varmıyormuşuz gibi hissederiz. Sonuç çoğunlukla değil, kesinlikle bir yol almadığımızdır.

Varoluş Süreci bu tatsız durumu düzeltmeye başlar. Motoru çalıştırır, garajdan çıkmamıza yardım eder ve bizi yaşam yoluna yerleştirir. Bunu şu şekilde başarır:

Bize bedenimize bilinçli olarak tekrar girmemiz için nefesimizi nasıl kullanacağımızı öğretir.

Bizlere bilinçli yanıtları ve okuma materyalleri sunarak bizim zihinsel yön bulmamızı destekler ve aktive eder.

Bizi hiçbir duruma bağlı olmadan hissetmek olan, duygu-

sal yüklerimizi bütünleme süreci ile tanıştırarak bilinçli olarak yakıt teminimizin önünü açmak için yardımcı olur.

Zamana bağlı yaşarken ve 'iyi zaman' ya da en azından 'kolay zaman' geçirmeye çalışırken aslında kutupluluğu deneyimleriz. Kendimizi kötü hissettiğimiz için iyi vakit geçirmek isteriz ve yaşam deneyimlerimiz bize zor geldiği için işleri kolaylamak isteriz.

Buradaki problem ise zamanımızı bir deneyimden kaçabilmek için başka bir deneyimi kovalayarak geçirerek, kendi yaratmış olduğumuz algısal hapis hücremizde kendimizi duvardan duvara atmaktır. Tüm bu gürültü birçok dışsal olay başlatabilir ve bizler çeşitli fiziksel, duygusal ve zihinsel durumlarla karşılaşabiliriz. Ancak özünde, hiçbir yere varamayız.

Bunun için bu sürece başlarken Sürecin başarısını kendimizi ne kadar iyi hissettiğimizle veya ne kadar kolay olduğuyla değerlendirmememiz istendi. Sıra duygusal gelişime geldiğinde iyi ve kolay başarının bir göstergesi değil çoğunlukla bir kaçışın, karşı koyuşun ya da inkarın göstergeleridir.

Yaşamımızda gerçek bir hareketi başlatmak için bütünleyici bir yaklaşım - algı noktamızı artık duygusal deneyimlerimizi iyi ya da kötü olarak adlandırmayacağımız bir seviyeye yükseltmemiz gerekir.

Şimdiki zaman farkındalığında iyi ya da kötü bir duygu yoktur. Sadece hareket halinde olan ya da olmayan enerji vardır. İçsel hareketliliğimizin farklı yoğunluklarını gösteren,

farklı seviyelerde yakıt bulunur. Motoru tam olarak ateşleyebilmek ve yaşam deneyimimizde varabileceğimiz en uzak nokta için gerekli potansiyeli sağlamak için elimizde mevcut olan tüm farklı yakıtları kullanmaya hazır olmalıyız.

Örneğin zaman içinde yaşarken, neşeyi dışsal değişken deneyim olan mutlulukla karıştırırız. Ama özümüzdeki neşeyi deneyimlemek kendimizi iyi hissetmekle ilgili değildir. Duygusal içermeyi gerektiren, herşeyi hissetmektir. İyi haber, aynı deneyimlere doğru çekip, başkalarından uzaklaşmaya bilinçsizce iten tüm duygularımızı bütünleyebiliriz.

Varoluş Sürecine başladığımızdan beri duygusal bütünleme sürecini uygulayarak duygusal yüklerimizi bilinçli olarak bütünlemek üzerine eğitilmekteyiz. Bu aracın bileşenlerini artık biliyoruz çünkü son dört haftadır üç bileşenin her biriyle çalıştık. Bu bizi fiziksellik, zihinsellik ve duygusallıktan uzaklaştırarak tepki yerine yanıta yönlendirir.

Mümkün olan her anda duygusal bütünleme sürecini uygulayarak 'iyi hissetmeye' çalışmaktan herşeyi hissetmeye açık olduğumuz bir yere ilerleriz. Bu aracın özenle uygulanışı tüm zorlayıcı deneyimleri – üzücü her duyguyu- dönüştürmek, duygusal bütünleme için bir olanaktır. Yükselen ısının katalizörü olmak yerine, bu sürtüşme hareket için bir olanak haline gelir. Duygusal bütünleme sürecinde ustalaşmak endişeyi sonlandırır çünkü neticede sıkıntılı olarak algıladığımız tüm yaşam durumları bilinçli olarak bütünlenebildiğini gösterir.

Varoluş Sürecinde BU NOKTAYA kadar üç algısal yöntem öğrendik:

Yüzeye çıkan bütünlenmemiş hatıralarımızın dünyadaki yansımalarını nasıl göreceğimizi öğrendik. Buna "haberci"yi tanıma deriz.

Yüzeye çıkan bu anıların hissel içeriklerindeki içgörülere, ne şekilde ulaşacağımızı öğrendik. Buna "mesajı almak" deriz.

Yüzeye çıkan anıların içerdiği acı ve rahatsızlık duygularını, nasıl koşulsuzca hissedeceğimizi öğrendik. Buna koşulsuz hissetme deriz.

Duygusal Arınma Süreci tüm bu üç aşamayı tek bir algısal araç olarak kullanma yöntemidir. Devamlı olarak uygulandığında, bu araç farkındalığımızda yeni bir yol açarak otomatik olarak bizi tepkisel bir insandan sorumlu bir insan olmaya dönüştürür.

Bu aracı her uygulayışımızla çocukluğumuzda duygusal bedenimize mühürlenen duygusal yükleri bütünleriz. İçimizdeki ateş –duygusal bedenimizdeki rahatsızlık- bütünlendikçe, kendimiz ve deneyimlediğimiz dünya hakkındaki olumsuz inanç sistemlerimiz de otomatik olarak dağılmaya başlar. Sırasıyla bu da dikkat çekmek ve kabul görmek adına yaşam deneyimlerimizde yarattığımız dramaları azaltır. Bu ayrıca yavaş ve nazik biçimde kendimizi yatıştırıcı davranışlarımızın sebeplerini de köreltir. Bunun sonucu olarak deneyimlerimizin kalitesi dönüştürür.

Duygusal bütünleme sürecini tutarlı bir şekilde uygulayarak özümüzdeki harekete ulaşırız. Bu deneyimlerimizin kalitesinin duygusal durumumuz tarafından belirlendiğini teyitler. Duygusal durumumuzu bütünlediğimiz noktada özgürlüğümüze tekrar kavuşuruz, çünkü bu şekilde kendi tecrübemizle yaşam deneyimlerimizin kalitesinden sorumlu olduğumuzu göreceğiz.

Duygusal bütünleme sürecini devamlı uygulanması için sorumluluk almaya istekli olmak gerekir. Biz zaten bunun için eğitildik. Artık bizden beklenen girişkenlik, tutarlılık ve sabırdır.

Basitliğine rağmen, bu aracı efektif olarak kullanmayı öğrenmek yürümeyi tekrar öğrenmek gibidir. Yürümeyi tek bir adımda öğrenmedik. Belki de hayat tecrübemizde ilk defa, duygusal ayaklarımızın üstüne kalkıp sorumlu bir şekilde ayakta durabilmeyi öğrenmemiz gerekir.

TEPKİSELLİĞİN MEKANİKLERİ

Duygusal bütünleme sürecinin mekaniklerinden bahsetmeden once tepkiselliğin mekaniklerini incelemek yararlı olacaktır.

Bütünleme için yüzeye çıkmakta olan duygusal yük bizi üzen belli davranışlar ve durumlarla tanınabilir. Ne zaman üzülsek, davranışlarımız tepkisellik ya da drama dediğimiz fiziksel, zihinsel ve duygusal durumlara giden belli bir yolu izler.

Çocukluğumuzda ebeveynlerimizin bizimle, başkalarıyla ve diğerleriyle olan etkileşimlerine şahit olarak bu tepkisel yaklaşımlarda ustalaştık. Başka bir deyişle, tepkisel davranışların mekanikleri bize mühürleme sürecinin bir parçası olarak geçti. Eğer bilinçli olarak bu tepkisel davranışlardan ayrılmayı seçmez ve yerine sorumluluğu koymazsak, bunu doğrudan kendi çocuklarımıza geçiririz.

Tepkisel ve sorumlu davranış arasındaki fark tepkisel davranışın içimizdeki yangına devamlı yakıt eklemesi, sorumlu davranışın ise bu yangının üzerine su dökmesidir. Tekrar herşey içimizdeki 'ateşle' ilgilidir. *Yaşam deneyimlerimize karşı bilinçsiz bir tepkisellik içindeyken nasıl davranırız?*

İlk olarak bir konu istediğimiz gibi gitmezse ya da anlayışımız küçümsenir görünürse otomatik olarak üzülür veya bozuluruz. Ve tepki gösteririz. Bir tepkiyi tepki yapan şey, bizi üzen veya bozan olayın nedenini ve dolayısıyla sorumluluğunu dışsal faktörlere yüklediğimizi gösteren herhangi bir fiziksel, duygusal ya da zihinsel bir davranış olmasıdır.

Bir şekilde tepkisel davranış doğrudan ya da dolaylı olarak başkasını suçlamayı içerir. Ve suçlamanın tek sonucu itiraf etsek de etmesek de suçluluk, pişmanlık ve utançtır. Hepimiz başkalarını suçladığımız üzgün ve kırgın olma durumlarını deneyimledik ve kendimize geldiğimizde davranış şeklimizden utandık. Tüm bunlar boşa harcanan enerjidir ve hepsinden kaçınabiliriz.

Tepkisel davranış mekaniğinin kutsal üçlüsü k*ırgınlık – suçlama – suçluluk, pişmanlık ya da utançtır. Şimdi bunların herbirini daha derinlemesine inceleyelim:*

Başlangıç olarak, "kırılma veya bozulma" olarak adlandırdığımız kavramını inceleyelim. Varoluş Süreci bizi algımızdaki şu değişime davet eder: oyuna getirildiğimiz kadar üzülmüyoruzdur.

Bizi üzen deneyime hissel algımızla kavrayarak baktığımızda, bu üzüntümüzün altında yatan duygusal yükün ilk kez bizi oyuna getirmediğidir. Yaşamımız boyunca tekrar ve tekrar gerçekleştiği aşikardır, çünkü tepki veriyoruz. Reaksiyon kelimesini gözümüzde canlandıralım. Reaksiyon kelimesi görsel tanımıyla belli bir hareketin tekrarlanmasıdır; tekrarlanan

hareketlerdir. (Aksiyon'un başına gelen re- eki tekrar anlamındadır.) Bu kelimenin yapısı, bizi oyuna getiren durumun bizim açımızdan hiçbir yeni davranış şekli oluşturmadığını gösteriyor. Bu her benzer uyaran tetiklediğinde yaşamımızda aynı durumların tekrar ve tekrar oluşmasıyla yüzeye çıkan öngörülebilinen ve alışılagelmiş bir davranış şekli yaratır.

Tepkisel davranışın ilk aşaması üzgün veya kırgın hissederek davranmaktır. Bu otomatik olarak bizi hesaplanmış, alışılagelmiş ve buna istinaden öngörülebilinen fiziksel, duygusal ve zihinsel dramaya iter. Bu belirgin drama duygusal bedenimize çocukluk dönemimizde ebeveynlerimizin benzer durumlardaki davranış şekillerine tanıklık etmemizle kazınır.

Tepkisel hareketin kutsal üçlüsünün ikinci aşaması, bu şekilde oyuna getirilip tepkisel davranış gösterdiğimizde hep aynı dramayı, durumu yaratmamızdır: suçlama. Drama tekrarlı bir şekilde, olmakta olanın sorumluluğunu kendimiz haricinde başka birisine ya da bir şeye yönlendirmektir.

Suçlama hem dikkat (sempati) çekmek, hem de dikkati üstümüzden uzaklaştırıp başkasına yönlendirmek için kullandığımız nadir durumlardan biridir. Yaşamımızda deneyimlerimizin kalitesinin sorumluluğunu üstümüze almaya hazır olana dek suçlu aramaya devam edeceğiz. Başka bir deyişle suçlama içeriği, yansıttığı içerikten ötürü kınamaktır.

Ancak suçlamanın sonuçları vardır. Bu kelimeyi görsel olarak incelemek de davranışımızın özü hakkında bize bilgi verir. Başkasını suçlayarak otomatik olarak kendimizi güçsüzleştiriyoruz çünkü bilinçsizce kendimizi kurban olarak gördüğümüzü ve başkalarının yanında güçsüz olduğumuzu söylüyoruz.

Kendimizi güçsüz duruma soktuğumuz için kutsal üçlünün

son aşaması olan suçluluk, pişmanlık ve utanç durumuna geçiyoruz. Bilinçli olarak bizi üzen durum karşısında sergilediğimiz davranıştan ötürü kendimizi suçlu, pişman ve utanç içinde hissedebiliriz ancak bu olan tek şey değildir. Bilinçaltımızda deneyimlediğimiz olayın içeriğinden ötürü başkasını suçladığımızda suçluluk, pişmanlık ve utanç duyarız çünkü kendimize ihanet etmişizdir. Kendimize ihanet ederiz çünkü başkasını suçladığımızda Ruhumuzu güçsüzleştirerek onun kontrolü dışında yaşanan bu olayın bir kölesi olduğunu söylemiş oluruz.

Bunu yaparak neden-sonuç yasasına arkamızı dönerek bizi eşit ve özgür kılan herşeyi gözardı ederiz.

Tepkisel davranışlarımız bize hiçbir aşamada hizmet etmez. Şanslıyız ki, davranışlarımıza yeni bir yol çizerek kolaylıkla bırakılabilir.Bundan dolayı duygusal olarak tetiklendiğimiz her an duygusal bütünleme sürecini uygularız.

DUYGUSAL BÜTÜNLEME SÜRECİ

1.Adım: Haberciyi Salmak. Duygusal olarak üzüldüğümüzde, ilk olarak bizi tetikleyen kişi ya da olayın gerçekte ne olduğuyla hiçbir ilgisinin olmadığını kabullenmemiz gerekir. Onlar birer habercidir. Onlar bizim bütünlenmemiş geçmişimizden yüzeye çıkan bir anıyı yansıtır.

Haberciyi vurmanın hiçbir faydası yoktur, çünkü Varoluşun sonsuz sayıda habercisi bulunur. Onun için Duygusal bütünleme Sürecindeki ilk adım haberciyi serbest bırakmaktır. İçsel olarak onlara bu büyük hizmetlerinden dolayı teşekkür edebilir ve kendi yollarında ilerlemeleri için bırakırız. Onlara tepki gösterip, acımızı onlardan çıkarmak yerine "şu anda biraz yalnız zaman geçirebilirim" diyebiliriz. Başlangıçta tepki ver-

me güdümüzü bırakıp nazik bir şekilde kenara çekilme adımı güçlü bir kendini kontrol ve cesaret gerektirebilir çünkü hayatımız boyunca süregelen bir alışkanlığımızı kırmaya çalışmaktayız.

2.Adım: Mesajı (içgörüyü) Almak. İkinci adım mesajı almaktır. Bunu başarmak için dikkatimizi içimize yönelterek, bizi üzen olayın yarattığı duygusal tepkimizin altındaki enerjetik tını ile hissel algılamayı kullanarak ilişkiye geçeriz.

Bedenimiz bununla titreştiğinde başarılı olduğumuzu anlarız. Üzüntümüzün hissel yönüyle ilişkiye geçtiğimizde, yüzümüzü sıcak basabilir, ellerimiz karıncalanır ya da solar plexus bölgemizde bir hareketlenme hissedebiliriz. Hissetme niyetimiz neticesinde her ne hissediyorsak geçerlidir.

3.Adım: Koşulsuz Hissetmek. Gerçekleşen olayı dışlayarak suçlamaya geçmek yerine bu deneyimi bilinçli içimizde tutarak üzüntülü deneyimin sıkıntılı tınısını sindiririz. Onu olduğu gibi, hiçbir gündem ve hile olmadan, onarmaya, şifalandırmaya ya da anlamaya çalışmadan hissetmeliyiz.

Bu adımla birlikte koşulsuz kapsama ile yansıtmayı bütünleme ile değiştiririz. Kapsama bastırma eylemiyle karıştırılmamalı. Bastırma ise bir olay olmamış gibi davranmak ya da deneyimi temizlemek adına farkındalığımızı kapatmaktır. Kapsama ise olmakta olanın bir beyanatıdır. Ve dışarıda olmakta olan şeklinde algılanan şeyin nedenini kendi enerji alanımızda bulur.

Kapsamak yanıtlama tutumudur ve deneyim kalitemizin tüm sorumluluğunu kabul ederiz. Yetişkin olarak hissetmekte olduğumuz duygusal tetiklemenin çocuk tarafımızın bir yakarışı olduğunu canlı olarak kavramaktır. Kapsamak bizim bu çağrıya verdiğimiz yanıttır. Bu bizim çocuk tarafımıza koşulsuz hissel algılama ile verdiğimiz yanıttır ve şunu söyleriz: 'Acı

çektiğini biliyorum. Korku, öfke ve acı hissettiğini biliyorum. Bunu şimdi kabullenmeyi seçiyorum. Sana koşulsuz dikkatimi vererek bu sıkıntıyı bilinçli olarak hissetmeyi ve bu noktayı onarmak ne kadar sürerse sürsün daima bu şekilde yanıtlamayı seçiyorum.' Sıkıntımızın nedensellik noktasını hiçbir duruma bağlı kalmaksızın hissederek bütünlemeyi başlatırız. Bütünleme çocukluğumuzun içselleştirilmemiş yönlerinin bilinçli olarak sindirilmesidir.

Bu üç aşamalı tekniği hayatımızdaki anlaşmazlıkları çözümlemek, fiziksel rahatsızlıkları iyileştirmek ve bize duygusal sıkıntı veren herhangi bir karmaşa durumunu çözümlemek için kullanabiliriz.

Her kullanışımızda, dışarıda gerçekleşen her deneyimimizin kalitesini, onu içselleştirip şefkatle yaklaştığımızda dönüştürebildiğimizi şaşırarak göreceğiz.

Bu teknik, hiç şüphesiz bize dış dünyada deneyimlediğimiz herşeyin içimizdeki duygusal durumun bir yansıması olduğunu gösterir. Bize huzurun dış dünyayla ilgili olmadığını kanıtlar. Bize dengesiz bir yetişkinin aslında ilgi görmemiş bir çocuk olduğunu gösterir. Bize ayrıca gözyaşlarının Ruhumuzu temizlediğini ve şefkatin kalbimize açılan kapı olduğunu gösterir.

- - - - BU ALTINCI HAFTAYI TAMAMLAR ------

SUYA GİRİŞ

Yedinci Haftaya Başlamadan okuyun.

Yedinci, sekizinci ve dokuzuncu haftalara ılık su dolu küvete (sıcak değil) girip 15 dakika boyunca rahat bir şekilde içinde yatarak başlayacağız. Eğer banyo küveti mevcut değilse, ılık duşun altında 15 dakika durarak da başlayabiliriz.

Suyun içindeyken bilinçli bağlantılı nefes almaya odaklanmak durumunda değiliz. Mümkün olduğunca hareketsiz bir biçimde suyun içinde kalıp, dikkatimizi suyun içinde olmamıza bağlı olarak farkındalığımıza yükselen duygusal deneyimlere vereceğiz.

Su seansından çıktığımızda hiç vakit kaybetmeden kurulanıp, hemen 15 dakikalık nefes çalışmamızı yapacağız. Bu su seanslarının üç hafta boyunca sadece günün ilk nefes seanslarından önce yapılması gerekir. Ama bu haftalar süresince istediğimiz kadar tekrarlayabiliriz.

Suyun içinde kalmamızın bir sonucu olarak yapacağımız nefes çalışmasında fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak daha derin deneyimlerin aktive olduğunu keşfedebiliriz. Bunlar her ne olursa olsun ya da hiçbir şey olmuyor gibi görünse de deneyimlenmekte olan geçerlidir.

Kendimizi huzursuz da hissetsek bu duygu geçene kadar nefesimizi bağlantılı tutmamız ve kendimizi rahat bırakmamız ve dikkatimizi koşulsuz olarak deneyimin hissel algılamasında tutmamız vermemiz gerekir. Bu sıkıntının ne anlama geldiği ya da neyle ilgili olduğu hikayelerini bırakmalıyız. Sadece koşulsuz hissel algımızı bu algılanan sıkıntı noktasına yönlendirme-

mizin bütünleyici gücü vardır.

Aşağıdaki bilgiler su seanslarımızın mümkün olduğunca etkili olmasını sağlar:

Su seanslarından önceki 24 saatlik süre zarfında ve sonrasında yeterli miktarda su içmemiz önemlidir.

Seansa başlarken banyo suyunun ılık olduğundan emin olmalıyız. Süreç için ideal olan sıcaklık vücut ısısıdır.

Su seansı boyunca küvette sırt üstü yatmamız ve böylece tüm gövdemizi sadece yüzümüz su üstünde kalacak şekilde suyun altında tutmamız istenir. Seans boyunca suyun mümkün olduğunca kalp bölgemizi (göğüs) kapatacak şekilde olması yararlıdır. Eğer duş kullanıyorsak, bu uygulama tabii ki geçerli değildir. Ancak duşta yere oturup suyun kalp bölgemize akmasına izin verebiliriz.

Herhangi bir nedenden su seansları zorlayıcı bir hal aldıysa, kendimize su seansında deneyimlediğimiz herşeyin olması gerektiğini hatırlatarak rahatlamalıyız. Hissettiğimiz herhangi bir rahatsızlık yüzeye çıkmakta olan duygusal yükün bir işaretidir. Bu rahatsızlığı hissediyoruz çünkü farkındalık alanımızı terkederken onun içinden geçmekte. Tek çıkış da buradan geçmek.

Daha yaşlı olanlarımız ya da kalp rahatsızlığı olanlar için güvenlik sebebiyle su seanslarında yanlarında birinin bulunması tavsiye edilir. Eğer su seansının güvenliği ile ilgili herhangi bir şüphe duyuyorsak uygulama öncesinde doktorumuza danışmalıyız.

Eğer deneyimimizin hissel algısı 15 dakikamız dolduktan sonra ortaya çıkarsa suyun içinde biraz daha kalabiliriz ya da çıkıp hissettiklerimizin farkındalığını koruyarak kurulandıktan sonra 15 dakikalık nefes uygulamamıza başlayabiliriz. Hatırlayalım ki bazı durumlar bir su ya da nefes seansı sıra-

sında tam olarak bütünlenmezler. Bunun nedeni bazen tam bütünlemenin dış dünya ile etkileşimi gerektirmesidir. Önemli olan deneyimlemekte olduğumuzu tamamlamak için zorlamak değildir. Eğer suyun içinde biraz daha kaldıktan sonra, süre bize çok uzun gelirse sudan çıkıp, kurulandıktan sonra bir müddet nefes alabiliriz. Sağduyumuza güveniriz.

YEDİNCİ HAFTA

Önümüzdeki yedi gün boyunca kullanacağımız Bilinçli Yanıt:

Şimdi güvende hissediyorum.

FİZİKSEL VAROLUŞU KUCAKLAMAK

Fiziksel varoluşumuzu benimsemek tepkisellikten yanıtlayıcı davranışa geçişte attığımız ilk adımdır.

Fiziksel varlık göstermediğimiz sürece sorumlu seçimler yapmayız. Duyarlı davranışlar nedenseldir ve yüzeye çıkmakta olan duygusal yüklerimizden kaynaklanan rahatsızlığımızı bütünlemeye gider.

Bedenimizde tam olarak var olmadıkça zihinsel alemde sürükleniyoruz demektir. Bu farkındalığımızın bizim geçmiş ve gelecek dediğimiz kavramsal yerlerde geziniyor olması demektir. Ve biz kararlarımızı bu ilüzyonlu zihinsel yere dayanarak veririz. Bu hiçbir şekilde bize bir yarar sağlamaz.

Bütünlenmemiş öfke, korku ve acının sürekli yaratımlarına karşı gösterdiğimiz tepki kendimize zarar verir. Çünkü nedenleriyle değil sonuçlarıyla uğraşmaktayızdır. Bunun için günlük nefes seanslarımızın üzerinde önemle durulur. Bilinçli bağlantılı nefes, farkındalığımızı bu zaman içinde yaşama olan zihin-

sel meşguliyetten uzaklaştırıp, fiziksel var oluşa geçişini hızla sağlar.

Çocukluğumuz süresince fiziksel bedenimizden zihinsel olarak çıkıp, o andaki çevremize olan farkındalığımızı bırakarak zaman adı verilen zihinsel ilüzyonlu deneyime girme alışkanlığı kazandık. Bunu şu anda olmakta olana karşı korku dolu bir tepki olarak yaptık. Bu oldukça basittir: korku ile Varoluşa olan farkındalığımızı kaybettik. Korkudan Varoluşumuzu yapmacıklık zihinsel kalkanıyla değiştirdik.

Hepimiz korku dolu deneyimler yaşadık ve bunları bütünleyemediğimiz için zihinsel olarak zamanın ilüzyonlu koridorlarına kaçtık. Zihinsel olarak yaratılmış bu rüya aleminde , herşeyin yolunda olduğu ya da yoluna gireceği rolünü oynadık. Bu zihinsel kaçış birçoğumuz için durumu kurtarmaya hizmet etti. Ancak Varoluş Süreci ile artık bu tepkiselliğin yararlı ve gerekli olmadığı içgörüsüne ulaştık.

Geçtiğimiz altı hafta boyunca fiziksel, zihinsel ve duygusal sıkıntımızın nedenselliği hakkında daha derin içgörüler kazandık. Ayrıca şimdiki zaman farkındalığına dönmemizi sağlayacak temelleri atmamız için algısal süreçlerle tanıştırıldık. Duygusal bütünleme sürecini tutarlı bir şekilde uygulayarak zaten tepkisellikten yanıtlama yaklaşımına geçmeye başladık.

Artık geçmişten gelen zorlayıcı ve korkutucu deneyimlerin gelişmemiz için birer olanak olduğunu kabullenmemiz o kadar da zor değil. Bunlar henüz kullanılmamış duygusal yakıt hücreleri. Bunları halen deneyimlerimizin sonuçlarıyla algısal bir bağ içindeyken göremiyor olabiliriz ancak şimdiki zaman farkındalığına girdikçe bu olasılık görünür olacaktır.

Duygusal yükleri deneyimsel olarak bütünledikçe ve bütünlemenin hediyelerini aldıkça, yaşam yolumuzdaki tüm engebeleri gelişimimiz için bir olanak olarak algılayacağız. Bu bilince

ulaşmak olanı deneyimlemeyi gerektirir ki bu ümit etmekten, istemekten ve öyle olduğuna inanmayı istemekten çok farklıdır.

Bu keşif duygusal bütünleme sürecini tutarlı olarak uygulayan herkes için mümkündür. Bütünlediğimiz her duygusal yükle, deneyimlerimize özsel hareketimizin enerji kapasitesini veren duygusal yakıt hücrelerimize ulaşırız. Bunu kavradığımızda, geçmişimiz artık korkmamız ya da kaçmamız gereken birşeymiş gibi bizi kovalamaz, kişisel evrimimiz için bir olanak olur.

Bir noktada tüm deneyimin zekice yaratılmış bir düzenek olduğunu kabul etmek zor olabilir. Ama bunu gördüğümüzde, geçmişten korkumuz ve şimdiki zaman farkındalığını kazanmamız arasındaki tek engel olayların oluşu ve anlamlarıyla ilgili anlattığımız hikayelere olan bağımız kalır. Kendimizi bu zihinsel labirentten kurtarmak için bu hikayeleri bırakıp duygusal yükün nedenini koşulsuz olarak hissetmeye dikkatimizi vermemiz gerekir. Hikayelerimize tutunmayı sürdürdüğümüz müddetçe bu anın yerine geçmişi seçeriz.

Yüzeye çıkan duygusal yükleri cevaplamada deneyim kazandıkça tüm insani deneyimlerimize bir güvenlik hissi yayılacak. Deneyimlerimizin kalitesine olan sorumluluğumuzu almaya başladıkça içimizdeki çocuk kendini tekrar güvende hissetmeye başlayacak anlamına gelir. Şu andaki deneyim yolculuğumuzda ilerlerken, zamanda yaşam denilen zihinsel ilüzyonu bırakarak tekrar bedenimize, özümüzdeki evine dönecektir. Bedenimize bilinçli olarak dönmeye niyet ederek tüm deneyimlerimizde fiziksel olarak var olmayı seçeriz. Bunu yaptığımızda, kendini güvende hisseden çocuğun kendiliğinden neşeli ve yaratıcı olduğunu keşfederiz.

Geri kazandığımız fiziksel var oluş bir hediyedir çünkü bizi

niyetimizi bizim hizmet edecek deneyimlere bilinçli olarak yönlenmemiz için güçlendirir. Bu Varoluş Sürecinde deneyimlerimizi kendi elimize alma görevini kucakladığımız andır.

Tüm deneyimlerimizin içinden geçerken yönümüzü bulmak için kullanacağımız iki aracımız bulunur; dikkatimiz ve niyetimiz. Dikkat zihin bedenin aracıdır ve odağımızın ne olduğudur. Niyet ise duygusal bedenimizin aracıdır ve odağımızın nedenini belirler. Deneyim kalitemiz her bir an için dikkat ve niyetimizin ne kadar bilinçli kullanıldığına bağlıdır. Ancak, bu iki aracı bilinçli olarak kullanabilmek için fiziksel var oluşumuz gereklidir.

Farkında olun ya da olmayın her an için deneyimlerimizde dikkat ve niyeti kullanırız. Çoğunlukla bilinçsiz olarak bütünlenmemiş duygusal yüklerimiz tarafından yönlendirilirler. Zihinsel boyutta dolaştığımızdan yaşam deneyimimizin devamlı olarak yüzeye çıkan sıkıntılarla yönlendirilen bir araç olduğunu göremeyiz.

Fiziksel ve zihinsel olarak donuk durumumuzdan bakarsak kendimizi zorlanıyor ve isteğimiz dışında beklenmeyen ve hoş olmayan fiziksel olaylara doğru itiliyor olarak görürüz. Ve kendimize daha sonra bu olaylar hakkında hikayeler anlatırız. Anlattığımız bu hikayelere dayanarak tepkisel önlemler alırız. Ama keşfetmekte olduğumuz üzere bu beklenmeyen ve sıkıntılı fiziksel olayların hepsi habercilerdir – yüzeye çıkan bütünlenmemiş duyugsal yüklerimizin dışsal yansımaları.

Kendimize anlattığımız hikayler zihinsel kapasitemiz gelişirken başlar ve şu andaki kök inançlarımızın bulunduğu kütüphaneyi yaratır. Bu yüklerin kaynaklandığı inançların çoğu enerji sistemimize daha zihinsel ve algısal kapasitemiz yokken mühürlendiği için, bu hikayelerin hiçbirisi artık geçerli değil-

dir. Bunların hepsi birer sonuçtur. Bu da bizim inançlarımızın şimdiki karmaşa ve beklenmeyen durumlardan ümitsizce bir anlam çıkartabilmek için yanlışlıkla zihnin ilüzyonlu yollarına sapmamız demektir. Dikkatimizi ve niyetimizi bunlara göre yönlendirmek kendi kendimizi engellemektir. Psikolojik boyutta ise bu deliliktir. Biz buna uygun olarak akılsal olmak diyoruz.

Hikayelerimiz geçmiş olduğuna inandığımız şeye ve bizim bunun gelecek için taşıdığı anlamlandırmamıza dayandığından, çok yakın bir zamana kadar insani deneyimlerimizi korku dolu tahminlere göre oluşturuyorduk. Daha doğru bir deyişle, bizim için en iyinin ne olduğuna karar vermeyi çocuk tarafımızın gelişmemiş dünya görüşüne dayanan bütünlenmemiş yönlerinin belirlemesine izin veriyorduk.

Bu hikayelerin hiçbiri şu andaki deneyimlerimizi yorumlamada yeterli olmadığından ve kesinlikle bütünlemeye yardımcı olmadığından, bu bilinçaltımızdaki kök inançların şu andaki deneyimlerimizin kalitesini belirlemesine izin vermemiz kendi kendimizi başarısızlığa uğratmaktır. Bu nedenden ötürü artık yaşam deneyimimizin bilinçli yön bulucuları oluyoruz.

Bu yeni istikametimizde atacağımız ilk adım hikayeyi bırakmaktır.

Hikayelerimizin bir mahkeme salonunda savunulabileceğine inanıyor bile olsak, bunlar ne olursa olsun duygusal yüklerimizin zihinsel algılarıdır. Herhangi bir hikayeye bağlı kalmak geçmişe bağlı kalmaktır. Hiçbir hikayenin bizi geçmişten özgürleştirecek gücü yoktur.

Sadece olanı koşulsuzca hissetmek bizi Varoluşun farkındalığına ve şimdiki zaman farkındalığının frekansına dönmek için güçlendirir.

YOLUMUZU HİSSETMEK

Varolma Sürecine başladığımızda bizi içsel farkındalığımıza götürecek olan bir yola girmiş oluruz. Bu yolda başarılı olmamız için bize çeşitli araçlar verilmiştir. Nefes çalışmalarımız bize fiziksel varlığımızı hareketlendirmeye yardımcı olurken bilinçli yanıtlar, okuma materyalleri ve algısal araçların hepsi zihinsel açıklığımızı canlandırır.

Şimdi de önümüzdeki üç seans boyunca ılık suya girerek bunlara bilinçli duygusal beden farkındalığımızı canlandıracak olan süreci eklemekteyiz. Buna uygun olarak, artık bilinçli olarak yolculuğumuzun duygusal yönüne başlamaktayız. Birçoğumuz için yolculuğun bu kısmına başlamak ve ilerlemek zor olabilir çünkü duygusal alanda yolumuzu bulmak için düşünemeyiz. Yolumuzu hissederek bulmak durumundayız. Onun için Sürecin bu aşamasında Varlığımızın *bizimle kurmuş olduğu iletişimin gerçekliğini ve doğruluğunu ya da ne hissettiğimizi kabul etmek için "neden"ini bilmek zorunda değiliz.*

Varoluşla deneyimsel bir ilişkiye girebilmek için şu anda düşünmemizin, anlamamızın, analiz etmemizin yerine koşulsuz hissetmemiz gerekir. Düşünmenin yerine neden hissetmemiz gerektiğini anlamamız için Varoluş kelimesinin yapısına bakmalı ve onun işitsel titreşimini dikkatlice dinlemeliyiz. Varoluş = Var – oluş. (Not: İngilizce presence kelimesi "PRE-SENCE" olarak ayrılıyor ve bu da hissetme öncesi demek.)

Varlığımızla kuracağımız özsel ilişki için herşeyden bir anlam çıkartmayı bırakmamız gerekiyor. Herşeyden bir anlam çıkartmak bizi zihinsel olarak çok fazla meşgul eder. Zihinsel olarak çok meşgul olduğumuzda bir deneyimin bizim için gerçek ve doğru olduğunu kabullenmede anlayamadığımız sürece çok zorlanırız. Bu da bizi avantajsız bir duruma sokar, çünkü Varlığımız "anlamak"tan öte olanı "bilmek"tedir. O düşünmez, yansıtmaz ya da ölçmez. Örneğin su seanslarımız boyunca olanları geçerli saymamız için bize neler olduğunu anlamak zorunda değiliz.

Deneyimimiz, hakkında ne düşündüğümüzden bağımsız olarak, onu yaşadığımız ve hissettiğimiz için geçerlidir. Hikayelerimizin ve onların görünen anlamlarının deneyimimizin gerçekliğinde hiçbir amacı yoktur.

Şimdi duygusal beden farkındalığımızı onarmaya başlıyoruz. Duygusal beden farkındalığı bizim doğrudan hissel algı yoluyla duygusal bedenimizin özgün durumunun tam olarak farkında olma kapasitesidir.

Duygusal beden farkındalığı bizim tüm duygusal durumları hareket halindeki enerjiler olarak görmemizi sağlar. Bizi duygusal bedenimizdeki hissel deneyimlerle, neler olduğunu anlayabilmemiz için hikayeler çevirmeden, birlikte olabilmemiz için güçlendirir.

Bu, hareket halindeki bu enerjilerle olan hissel karşılaşmaları hikayeleştirme zihinsel alışkanlığının tehlikesi, bu hikayelerin gerçek olduğuna inanıp bunlara göre hareket etmeye baş-

lamamızdır. Bu tip bir hareket tepkiselliktir, bu bir adım ileri iki adım geri atmaktır. Başka bir deyişle, bu harcanan enerjidir, özümüzdeki harekete enerjimizi boşa harcayarak ulaşamayız.

Bir kez neyi ve neden hissettiğimizi hikayeleştirmeden hissettiğimizde duygusal yükleri bütünleme kapasitemiz artar. Bu artış eş boyutlu olarak deneyimlerimizin kalitesine ve algısal kapasitemizdeki evrimsel düzenlemelere yansır.

Hikayeleştirmeden hissetme kapasitemizi geliştirmek eş zamanlı olarak bizi bilinçli olarak titreşimsel farkındalığa girip onu korumamız için güçlendirir. Anlamak bizi titreşimsel farkındalığa götürmez çünkü titreşimsel farkındalık anlaşılamaz, sadece doğrudan deneyimlenir.

Yolculuğumuzun bir sonraki aşamasında şimdiki zaman farkındalığında ilerlerken bize ne olduğunu anlamaya ve yolumuzu düşünerek bulmaya çalışmaya devam edeceğiz. Anlamaya çalışmak bizim için doğaldır. Ancak, bizim çevresel dürtümüz bizim farklı karmaşalar deneyimlememize sebep olan olayları zihinsel olarak kavramak ve kategorize etmektir.

Yedinci haftadan onuncu haftaya ilerlerken aşağıdaki 'bilgi'yi farkındalığımızda tutmamız önemlidir:

*Hemen şu anda, duygusal bedenimizde gezinirken zihinsel bir karmaşa hissetmemiz bizim için yararlıdır. Bu ilerlemenin bir işaretidir.*Bu ilerlemenin ve zihin bedenin bizi mümkün olan en ileri noktaya getirdiğinin işaretidir. Mecazi olarak zihin bedenimiz duvara toslamıştır.

Karmaşa bize hizmet eder. Zihinsel olarak duygusal aleme dalma girişimimizi engeller. Deneyimimizin geçerli olması için anlamak zorunda değilim iznini kendimize vererek, deneyimimizin bu kısmının daha nazik ve daha az moral bozucu olmasını sağlayacağız.

İçsel zihinsel karmaşamızla rahat hissederek ve onun varlığını geçici bir gereklilik olarak kabullenerek, gereksiz bir dramın ya da tepkisel bir davranışın içine girmeyeceğiz. Karmaşa hissetmemizde hiçbir yanlış taraf yoktur. Deneyimimize hiçbir koşul yüklemeden karışıklığı hissediyoruz.

İlk su seansımızla Yedinci haftaya başlarken, Onuncu haftaya kadar olan yolumuzu hissederek bulmaya çağrılıyoruz. Duygusal alemde yönümüzü hissederek bularak, duygusal bedenimize daha fazla farkındalık ve beceri kazandırıyoruz. Hem onu uyandırıyor hem de ona karşı uyanıyoruz. Bu artan farkındalığımız duygusal yüklerimize olan tepkimizi doğrudan azaltmaya başlar çünkü Varlığımız tüm durumların üstündedir.

Ilık suyun içine girerek duygusal yüklerimize karşı koyuşumuzun yarattığı ısıyı küvet suyunun sıcaklığıyla aynı dereceye getiririz. Bir tanesi gerçektir (su), diğeri ise yapaylıktır (duygusal karşı koyuşumuz). Bu iki durumun ısısı birleştiğinde, bir tanesinin imkan tanımaması durumunda artan huzursuzluk hali, klostrofobi hissedebilir ve kendimize 'kötü birşey olacak' hikaye tipini anlatabiliriz. Gerçekleşen ise bizim birikmiş olan korku, öfke ve acımızın koşulsuz dikkatimizle bütünleştirmemiz için yüzeye çıkmasıdır.

Sudan çıkıp nefes seansımıza başladığımızda bu sıcak temas farkındalık yüzeyimizin hemen altında durmaya devam eder. Bu deneyimin hissel yönüyle birlikte kalarak Varlığımızı ona yöneltip bütünlemeyi başlatırız.

Bu bütünleyici deneyim fiziksel olarak bedensel hisler, zihinsel olarak düşünme süreci ve duygusal olarak da korku, öfke ve acının ifadesi olarak kendini gerçekleştirebilir. Her ne oluyorsa bunu koşulsuzca hissederek bu yükü duygusal bedenimizden bırakırız. Bazı zamanlar bize sıcak basar ama hemen akabinde bu dalganın geçip yerini üşümenin aldığını hissederiz. Bu üşüme anında dışsal dramamızın bir yönü soyulup yapaylığın yerini Varlığımız alır.

Bu bütünleyici süreç aynı zamanda bizim günlük Nefes Çalışmalarımızda da gerçekleşir. Bazı zamanlar bize sıcak basar ama hemen akabinde bu dalganın geçip yerini üşümenin aldığını hissederiz. Bu duygusal yükün yüzeye çıkarak bırakılmasıdır. Bu ısı değişimi aynı zamanda basit bir şekilde olanı koşulsuz hissetmeye izin verdiğimiz zaman da gerçekleşir, özellikle çok derin bir sıkıntılı duygusal durumda ve tepki göstermediğimizde.

Seansı ılık suda yapmak geçmişin fazla duygusal yüklerini lavabodan kanalizasyona dökmek gibidir. Duygusal yükün bir kısmını bilinçli olarak bıraktığımızı hemen anlarız çünkü daha fazla nefes alabildiğimizi hissederiz. Daha dik durup daha derin nefes alır ve yaşamımızın tümünü şimdi, burada gözden geçirebiliriz. Algımızda doğrudan kendini buna göre düzenler ve yaşamımızın gerçekliğini geçmiş ve geleceğin bozuk gözlüklerini kullanmadan görebiliriz.

Tamamladığımız her yeni su ve nefes seansıyla duygusal yüklerimiz bütünlenmeye devam eder ve geçmişimizden özgürleşmemiz kendisini birçok farklı şekilde gerçekleştirir.

Örneğin bıraktığımız bir duygusal yükün ardından bir boşluk hissedebiliriz. Bu doğaldır. Bilinçsiz bir şekilde taşıdığımız geçmişimiz (her zaman ne olduğunu bilmek durumunda değiliz), yanlışlıkla kim ve ne olduğumuza dair olan inancımız artık yoktur. Duygusal yükün bırakılmasının ardından vücut ısımız alışık olduğumuzun altına düşebilir. Bunun nedeni karşı koyduğumuz bir şeyi bıraktığımız için meydana gelen sürtünmenin de ortadan kalkması ve genel vücut ısımızın buna bağlı olarak düşmesidir. Bedenimiz hızlı bir şekilde buna alışır ve yeni bir denge noktası bulur.

Önümüzdeki üç hafta boyunca yapacağımız yolculuğumuzda şu bilgiyi aklımızda tutmamız önemlidir: her su veya nefes seansıyla giderek artan duygusal beden farkındalığı kazanıyoruz. 15 dakika ılık su dolu küvete girip ardından hemen nefes seansımızı gerçekleştirerek hızlandırılmış bir şekilde şimdiki zaman farkındalığımızı canlandırıyoruz. Bu demek oluyor ki, düşüncelerimizin, sözlerimizin, önceki anlaşmalarımızın ve bunların sonucunda meydana gelen olayların (yaşam deneyimlerimizin kalitesi) arasındaki uzaklık gittikçe daha kısa gelmeye başlayacaktır. Gerçekte olan, yaşamımızdaki neden-sonuç ilişkilerini görmeye başlamamızdır. Bu gelişmiş algıyla zaman daha hızlı geçiyormuş gibi hissedebiliriz. Bu deneyimi tehditkar değil eğlenceli bulmalıyız.

Süreçte bu noktadan onuncu haftaya kadar olan zaman-

da istediğimiz her durumda ılık su dolu küvete girip arkasından nefes seansı yapabiliriz. Duygusal beden farkındalığımızı artırmak niyetiyle ne kadar çok ılık su dolu küvete girersek, duygusal yüklerimiz temizlenmek için o kadar çabuk yüzeye çıkacaktır. Ancak kendimizi hiçbir zaman zorlamamalıyız.

Not:
Varolma Süreci'nin amacına uygun olarak sadece ılık su dolu küvette 15 dakika yatıp, çıkar çıkmaz hiç vakit kaybetmeden 15 dakikalık günlük nefes seansımızı uyguluyoruz. Sonuçta, nefes seansımız sırasında zihinsel, duygusal ya da fiziksel rahatsızlık deneyimlersek, bağlantılı nefese deneyimi koşulsuz olarak hissedene kadar devam ediyoruz. Bu basit kuralları takip etmek, sürecin aşamalı ve nazik geçmesini garantiler.

Şimdi artık Varlığımızla olan açık kanalımızı tekrar kurma yolundayız. Bu hiç de sıradan bir başarı değildir. Bu dünyaya gelişimizle birlikte içinden geçtiğimiz farkındalık yolu – titreşimden (ana rahmi) duygusala (çocukluk), buradan zihinsele (ergenlik) ve son olarak fiziksele (yetişkinlik) -bizim buraya varmamızı ve bilincimizi bu dünyaya çapalamamızı sağladı. Ancak bu daha yolun başlangıcıdır.

Varolma Süreci bu yolun devamlılığını canlandırır, bizi fiziksel var oluştan (nefes seansı), zihinsel netliğe (bilinçli cevaplar, metin ve algısal araçlar) ve sonra da duygusal beden farkındalığına (su seansı) taşır. Bu algısal hareket farkındalık yoluna bilinçli geri dönüşümüzü temsil eder. Fiziksel varlığımızla tireşimsel farkındalığa bilinçli olarak girebilmemiz için gerekli olan hissel algılamayı geliştirmemizi sağlar.

Halkayı tamamlayan bu farkındalık yolculuğumuz bizi tamlığa götürür ve dolayısıyla kutsallığımızı onarır. Bu ışık altında, Varoluş Süreci farkındalığımızı bilinçli olarak fiziksel dünyada çapalayarak eş zamanlı olarak bizim meydana çıkmış olduğumuz titreşimsel durum olan Varoluşla bilinçli bağlantımızı onarır.

Bunu başararak, bilinçli bir şekilde bu şartlandırılmış dünyada olmak ve eş zamanlı olarak koşulsuz kaynağa bağlı olarak varlığa getirdiğimiz bu deneyimin tüm yönlerini tecrübe için gerekli açık iletişimi gerçekleştirmiş oluruz.

Buna ulaşmamızın sonucundaki olasılıklar henüz keşfedilmemiştir. Bu yeni, insanlık evriminin keşfedilmemiş bir deneyimidir. Bu bizi bu yaşamın içinde olduğumuz bir konuma yükseltir. Bu dünyaya ortak Varoluş ile derinlemesine dokunup, onun tarafından yönetilmeme durumuna taşır. Bizi kazanan-kaybedenden Varoluş tarafından yönlendirilen ve yakıtı temin edilen bir araca dönüştürür.

Yolculuğa çıkmaya hazır mıyız?
BU YEDİNCİ HAFTAYI TAMAMLAR.

SEKİZİNCİ HAFTA

(İkinci su seansı ile başlayın)
Önümüzdeki yedi gün boyunca kullanacağımız Bilinçli Yanıt:

Kendimi affediyorum

HUZUR HİSSETTİĞİMİZ BİR TİTREŞİMDİR

En büyük yanılgılarımızdan biri eğer huzuru arıyorsak onu yapmak durumunda oluşumuzdur. Hatta 'barış yapalım' bile deriz. Bu barışın mevcut olmadığını ancak yapılabildiğini farz etmektir.

Bu yanlış anlama zihinsel ve fiziksel koşullanmadan doğar. Deneyim kalitemizi deneyimimizin zihinsel ve fiziksel yönlerini tekrar düzenleyerek yönetebileceğimiz inanışından kaynaklanır.

Bu yaklaşımın yanlış anlama olduğunu görmek için sadece huzuru aradığımızı söylediğimizde nasıl davrandığımızı izlememiz yeterlidir. Huzurun tanımına olan yanlış fikrimizden dolayı bir ya da iki yaklaşımda bulunuruz: ya durumumuzu fiziksel ya da zihinsel olarak yeniden düzenlemeye çalışırız. Dünyamızı ve toplumumuzu yönetenlerin bu iki etkisiz yaklaşımı sergilemelerini gözlemleyelim.

Liderlerimiz barışın olması için insanların taşınması gerektiğini, sınırların yeniden belirlenmesini ve toplum davranışlarının kontrol edilmesi gerektiğini bildiriyorlar. Bu barış inancının fiziksel durumları yeniden düzenmesine bağlı tanımıdır. Bu yaklaşım hiçbir zaman barışı sağlayamaz. Fiziksel durumları yeniden düzenlemeye bağlı olarak sağlanmış görünen barış her zaman kısa ömürlüdür çünkü kontrol ve yatıştırmadan doğar. Barış kendisini fiziksel olarak ifade etse de, onun varlığı fiziksel durumlara bağlı değildir.

Liderlerimiz ayrıca barış konuşmaları yaklaşımında da ısrar ederler. Hükümentler ve barış organizasyonları anlaşmalar sunar, birbirlerine çeşitli tavizler verir ve uzun süreli tartışmalar sonucunda barışın sağlandığını beyan ederler. Bu yaklaşım da yanlış olarak barışın zihinsel birşey olduğunu farzetmektedir. Bu da hiçbir zaman özdeki huzuru gerçekleştiremez ve bu şekilde zihinsel münazaralar sonucunda iki tarafın anlaşmasıyla oluşan barış da her zaman kısa ömürlüdür çünkü bu da kontrol ve bastırmadan doğmaktadır. Barış fiziksel bir durum olmadığı gibi zihinsel bir anlaşma da değildir.

Huzur hissel algımızla farkedilen bir titreşimdir. Huzuru yapmaz ya da düşünmeyiz. Huzuru hissederiz. Huzur vardır. Yapılması gerekli değildir. Farkında olalım ya da olmayalım huzur her yerdedir. Tüm gezegenimiz huzur örtüsüyle kaplıdır.

Gerçekte bunu deneyimleyerek anlamak kolaydır. Eğer savaş mağlubu bir yere gider – herhangi bir çatışma deneyimi – ve tüm insanları çıkarırsak, huzur frekansı akabinde kendini gösterir. Barış kaosun ve çekişmenin ortasındadır. Düşündüğümüz ya da yaptığımız hiçbir şey onun gerçekliğini alamaz.

Kişisel deneyimimizin her bir anında huzur frekansının titreşimi içinde bulunuruz. Ancak, korku, öfke ve acıdan doğan

– duygusal durumumuz hakkında anlattığımız hikaye ve bu hikayelere inanmanın sonucunda ortaya çıkan fiziksel oluşumlarla birlikte - mühürlenmiş duygusal yüklerimizden dolayı huzurun bize halihazırda verilmiş olduğundan bihaber kalırız.

Barış yapmak durumunda değiliz, sadece onu farketmemiz – gerçek gözlerimizle görüp ve kalp gözümüzle algılamamız gerekir.

Kendimizi huzurlu hissedemediğimizde bu mevcut huzur deneyimimizin sıkıntımıza gösterdiğimiz fiziksel, zihinsel ve duygusal tepki ile anlaşılmasının zor hale gelmesinden dolayıdır. Mühürlenmiş hissel sıkıntı durumlarımızı baskı ve kontrol altına aldığımızda, eşzamanlı olarak huzuru bulacağımız algısal mekanizmayı da kapatmış oluruz. Bunun için huzura giden yol duygusal yüklerimizi bütünleme niyetimizle çok yakından ilintilidir.

Huzur kapasitemiz bizim elimizdedir, huzuru deneyimlemekten kişisel olarak sorumluyuz. Başkası bunu bizim için hissedemez ve bundan dolayı başkası bize huzuru deneyimlememizi garantileyemez. Huzur şu anda bizim için, huzuru hissetme kararını vermemizle mümkündür.

Bir kez huzur dediğimiz frekansın gerçek titreşimini hissettiğimizde, bu frekans doğrudan zihinsel ve bedensel olarak yayılır. Bunun için huzur bizim içimizden , kişisel olarak çıkar. Huzurun kişisel olarak deneyimlenmesi toplu olarak deneyimlenmesinin ön şartıdır. Barış sizinle olsun.

AFFEDEREK HUZURA ULAŞMAK

Çocukken koşulsuz sevilmediğimiz için öfkeliyiz, koşullu olarak sevgi gördük. Bu bir suçlama değildir, koşulları devam-

lı değişen bir dünyaya gelmiş olmanın sonucudur.

Çocukluğumuzdan beri bize koşulsuz sevgiyi sağlayacağını düşündüğümüz durumlara uygun bir şekilde yaşamamak için tüm enerjimizi ve yaşantımızı bilinçsiz bir şekilde harcadık. Bu durum kendisini sonsuz fiziksel, zihinsel ve duygusal 'yapma' performanslarımız ya da dikkat ve ilgi kazanmak için sergilediğimiz dramlar olarak gerçekleştirdi.

Ne yazık ki, koşulsuz sevgi başkalarını kendimize zorlu yönlendirerek deneyimleyeceğimiz bir şey değildir. Dramlarla kendimize çektiğimiz tüm dikkat doğası gereği hep koşulludur.

Gerçek, aradığımız dikkati bulmak adına her yönde başarısızlığa uğradığımızdır. Başaramadık çünkü koşulsuz sevgi para değildir, kazanmamız gereken ya da çalışarak kazabileceğimiz birşey değildir. Sevgi hak etmeyle ulaşabileceğimiz birşey değildir. Sevilmek için belli yeterliliklere sahip olmamız gerekmez. Sevgi bizim doğuştan kazandığımız haktır. Sevgi sadece kendisidir. Sevgi bizim kim ve ne olduğumuzdur.

Çocukluğumuzda ebeveynlerimizin bizimle ve kendi aralarındaki etkileşimlerindeki örnek sevgi bizim için sevginin ana tanımlamasını oluşturur. Bu duygusal mührün doğrudan sonucudur. Neticede yetişkinler olarak ne zaman sevileceğimiz bir deneyim arayışında olsak, bilinçsizce çocukluğumuzda ilk olarak ebeveynlerimizle olan etkileşimimizle aynı duygusal titreşimde olan fiziksel, zihinsel ve duygusal senaryolar üretiriz. Bu titreşim keyif verici ya da rahatlatıcı olmak durumunda değildir. Sadece benzer olması yeterlidir.

Örneğin sevilmek istediğimizde taciz edilmiş olabiliriz ve böylece taciz bizim çocukluğumuzdaki sevgi tanımlamasının bir kısmını oluşturabilir. Ve buna bağlı olarak yetişkinlikte ne zaman yaşamımızda sevgi ihtiyacı duysak, hayatımızda otomatik olarak bu tacize uygun olan bir duygusal titreşimli bir deneyimi yaratırız. Bunu bilinçsizce gerçekleştiririz. Bu kendiliğinden gerçekleşir. Neden? Çünkü bu sevgi olarak düşündüğümüz şeyi alabilmemizin tek yoludur. Bulduğumuz sevgi bize hep acı verir. Bu durumdan ötürü hep acı vermektedir.

Bilinç seviyesinde kendimize "bu neden hep benim başıma geliyor?' diye sorabiliriz. Hep aynı acı verici deneyimleri yaşamamızın nedeni basittir. Çünkü daha iyisini bilmeyiz. Bu duygusal mühürlerin çıkmazdır. Bu insanlığın kalbinde kanayan yaradır. Bunun için birçoğumuz sevginin acı verdiğine inanırız. Ama "acı" koşulludur, sevgi ise değildir – o bir durumdur.

Varoluş Süreci boyunca yavaş yavaş mühürlerin etkilediği limitleyici çıkarımlarımızın ötesini nasıl algılayacağımız öğretildi. Duygusal olarak nasıl büyüyeceğimizi öğrendik. Bu duygusal gelişimin sonucu olarak çocukluk deneyimlerimizin yerleştirdiği koşulları kaldırmaya başlarız. Bu öfke, korku ve acı perdeleri kalktıkça deneyimlerimizi farklı olarak algılayacağız. Bu deneyimlerimiz bütünlenmemiş duygusal yüklerimizle değil şimdiki zaman farkındalığı ile gerçekleşir.

Şimdiki zaman farkındalığının dünyasına girmiş olduğumuz, ortak insanlık halinin gerçek doğası hakkında çok sağlam farkedişler ve içgörülerle onaylanıyor. Bu içgörülerden bir tanesi: *İstisnasız olarak karşılaştığımız herkes, yüzeydeki davranışı her nasıl olursa olsun koşulsuz sevgi deneyimi arar.* Nef-

ret dolu olsalar bile şahit olduğumuz onların sevgi için yanlış yönlendirilmiş yakarışlarıdır.

Başlangıçta bu bizim için aşikar olmayabilir, çünkü koşulsuz sevgiyi gerçekleştirmek için sergilediğimiz davranış aslında nadiren kendimizin aradığı koşulsuz sevgiyi yansıtır. Davranışlarımızın sevgiyi hep başkalarından almak üzere düzenlenmiş olduğunu ve aradığımız koşulsuz sevgiye ne gibi koşullar yüklediğimizi farkedemeyiz. Başka bir deyişle, davranışlarımızın aramakta olduğumuz deneyimle ne kadar ters düşmekte olduğundan habersizizdir.

Farkına varmaya başladıkça, herkesin bizden birşey "almaya" çalıştığını görürüz. Bu dünyanın devamlı olarak bizden bir şeyler almaya çalışıyor olması aslında kendi davranışımızın olağan yansımasıdır. Bu davranışı çocukluğumuzda kendi ebeveynlerimizden kopyalayarak edindik. Onlar da kendi ebeveynlerinden ve aynı şekilde uzayıp gider. Ama koşulsuz sevgi başkasından alınarak değil sadece verme ve kabullenme ile deneyimlenir.

Mühürlenmiş durumuza dayalı sevgi tanımlamasına uygun bir yaşam deneyimi yarattığımızı görebilecek yeterli şimdiki zaman farkındalığı kazandığımızda, bu çıkmazı komik bir trajedi olarak kabul edebiliriz. Körü körüne ebeveynlerimizin bize sunduğu örneği takip edişimize gülebiliriz. Kendi özsel bilgilerimize dayanan bir hayatta herşey nasıl şekillenirdi?

Aslında, bize geçirip mühürledikleri inanç sistemlerini çözümleyip onların üstesinden gelene kadar bizler kendi ebeveynlerimiziz demek oldukça doğrudur. Bu bir körün diğer bir körü yönlendirmesi gibidir.

Bu döngüyü anlamak bizi geçmişteki tüm yanlış yönlendirilmiş davranışlarımızda kendimizi affetmemiz için kuvvetlendirir. Yanlış yerlerde, yanlış şekillerde sevgi arayışı içindeydik. Bu içgörü sayesinde neden bugüne kadar deneyimlediğimiz yaşamın kalitesi bu şekildeydi anlayabiliriz.

Koşulsuz sevginin ne olduğunu bilmediğimizi kabul ve itiraf ederek özgünlük yolculuğumuza çıkarız. Koşulsuz sevginin ne olduğu hakkında en ufak bir fikre sahip olmamanın zekamızla hiçbir ilgisi yoktur. Koşulları devamlı değişen bir dünyada koşulsuz sevgi gerçekten de en nadir bulunan mücevherdir. Bu yaşamda koşulsuz sevgiye uyanmak okyanusun derinliklerinde bir parça temiz hava bulmak gibidir.

Ve işte bu dünyada koşulsuz sevgiye uyanmak için bir ipucu yatar: okyanusun derinliklerinde bir parça temiz hava bulmak istiyorsak, onu oraya kendimizin koyduğundan emin olmamız tavsiye edilir.

Kendi çıkmazımızı kavrayarak, kendimize yarattığımız tüm dramlar için gülebiliriz. Bu kahkaha gerçekten aradığımız tek ilaçtır, çünkü kendi dramımıza gülebilmek kendimizi affettiğimizin göstergesidir.

Kendimiz için bunu tamamen kabul edebildiğimizde, karşılaştığımız herkes için de geçerli olduğunu kabul ederiz. Başkasının davranışını nasıl bulursak bulalım, onlar da çocukluklarında aradıkları koşulsuz sevginin mühürlenmiş oldukları duygusal yüklerin hissel algısına dayalı olarak koşulsuz sevgiyi aramaktadırlar. Başka bir deyişle, başkalarının davranışla-

rını nasıl değerlendirirsek değerlendirelim, onların yansıttıkları görüntü ya da gerçekleştirdikleri yaşam koşulları da duygusal bedenlerine mühürlenmiş olanların ışığında elimizden gelenin en iyisini yaptığımızdır.

Ancak bu ortak çıkmazı zihinsel olarak anlasak bile, bizi mühürlenmiş durumlarından dolayı incittiklerini düşündüğümüz diğer kişileri affetmekte zorlanabiliriz. Başlangıçta kendi çıkmazımız sözkonusu olduğunda bunun trajik ve yanlış yönlendirmeden kaynaklı ilişkilerin sonucundaki durumlar olduğunu kabul edebiliriz. Bunu kabul edebiliriz çünkü koşulsuz sevginin ne demek olduğunu bilmiyorduk ve hem kendimize hem de başkalarına acı verdik. Ancak bunun başkaları için de geçerli olduğunu görmekte ve kabullenmekte zorluk çekebiliriz , özellikle de konu ebeveynlerimiz ve yaşamımızda bize acı çektiren kişiler olursa. Neden?

Çünkü algımızda hala bazı deneyimlerimizin üstünde dolaşan bir öfke bulutu bulunur. Deneyimlerimizin bazıları hala suçlama ihtiyacı duyar ve kendinde bu hakkı görür. Deneyimlerimizin bazıları hala hakettiğine ulaşamadığını düşündüğünden intikam peşindedir.

Başkalarının bizi icitmesini kabullenmede zorluk çeken çocuk tarafımızın ilgi görmemiş yönüdür – çocuk olarak koşullu sevgiye dayalı duygusal yükler.

Şu sözleri sarfettiğimizde içimizdeki muhtaç ve yoksun çocuk tarafımızı bastırdığımızı biliyoruz: *"Onlar bizim ebeveynlerimizdi, onun için daha iyisini yapmaları gerekirdi." "Bizi bu dünyaya onlar getirdi ve bizi güvende tutmaları onla-*

*rın sorumluluğuydu."*Bu dramadır. Bu içinde bulunduğumuz karmaşık çıkmazı henüz anlayamayan çocuğun sesidir.

Öfkemizi, suçlama ihtiyacımızı ve içimizdeki sinsi intikam duygumuzu yenmek için duygusal gelişimimizde önümüzde bulunan en büyük engellerden birini de geçmemiz gerekmektedir: *Kibir.* Başkalarının yaşam deneyimleriyle bize akan bu durumu görmemizi engelleyen tek şey kibrimizdir.

Duygusal mühürlenmenin mekanizmasını ve sonuçlarını bir kez net bir şekilde anladığımızda başkalarını affetmemizin önünü tıkayan tek şey kibrimizdir.

Kibirliliğin neticesinde, olayı hemen daha iyisini bilmiyorduk diyerek kabullenebiliriz. Ancak öfkemiz eğer onu serbest bırakmayı seçmezsek, böyle kolay bir şekilde başkalarının, özellikle de ebeveynlerimizin kendilerine ailelerince dağıtılmış olan elle en iyisini yaptıklarını kabul etmez.

Kibrimizi ve onun yetiştirdiği öfkeyi söndürmek için şu basit içgörüyü benimsemek gerekir: *İlişkilerimizde şahit olduğumuz tüm davranışlar koşulsuz sevginin hareketleri değil, koşulsuz sevgi için yapılan yakarışlardır.*

Yüzeyde bu net bir şekilde görülmeyebilir çünkü biz yetişkinler içimizdeki durumun gerçek doğasını gizlemekte ustayızdır. Yetişkinler olarak herşeyin iyi olduğuna dair çok profesyonelce rol yaparız. Yetişkinler olarak aslında başka birşeyi isterken farklı birşey istiyormuşuz gibi davranmayı biliriz.

Yetişkin dünyasında herşey her zaman iyi, güzel, doğru ve

idare eder durumdadır. Ama yetişkinler dünyasında yüzeyin altında gizlenen duygusal durum ise kendiliğinden neşeli ve yaratıcı olmayan herkesin içinde aslında koşulsuz sevgiyi alamadığından korkmuş, öfkeli ve kalbi kırık çocukların olduğudur.

Bu içgörü algısal kurtuluşumuzun anahtarıdır. Bu içgörü kendi zihin huzurumuza açılan kapıdır. Bu içgörü özdeki affetmenin temelidir.

Başkalarının davranışlarına karşı olan olumsuz yargılarımız sevgiye olan yakarışımızın farklı bir şekilde ifadesidir. Bunun farkına varmak bizim anlayışlı olmamız için bir bahane değildir ama bizi peşin hükümlü olmaktan kurtarır.

Yargılar şu anda önümüzde duran dünyaya bakarak, bütünlenmemiş geçmişimiz ve korkuyla yansıtılan geleceğimizin ondaki yansımalarını görmemizin sonucudur. Ama bunun farkına varmak yerine algıladıklarımız için başkalarını suçlarız.

Şimdiki zaman farkındalığına ulaştıkça net bir şekilde göreceğiz ki, önümüzde duran dünya bildiği tek şekilde sadece ve her zaman koşulsuz sevgiyi istiyor. Bu bizim için de geçerli. Dünya bizim durumumuzu yansıtır.

Ebeveynlerimizin de bir zamanlar çocuktu. Ebeveynlerimize şimdiki zaman farkındalığının gözlerinden baktığımızda bu koşullu dünyaya korkuyla düşmüş bir çocuk göreceğiz. Bu çocuk da, bizim içimizdeki çocuk gibi sadece koşulsuz sevgiyi aramakta.

Ebeveynlerimizi çocukluk mühürlerinin deneyimlerinin neden olduğu davranışları enerjetik olarak kopyaladıkları için sorumlu tutabilir miyiz? Kendi algımızdaki hataları anlayış göstererek kabul etmek yerine öfkemize tutunmak bize ne gibi bir yarar sağlıyor? Yargı, anlayış ve netlik eksikliğinden doğar ve bir virüs gibi bizim algımızı bozar.

Yargılama her seviyede kibirdir.

Yargılama çifte standarttır. Bir taraftan bizi daha üstünmüş gibi gösterirken diğer yandan herkesin bizim gibi davranmasını ister ve bu şekilde davranmayanları azarlar.

Ancak yargılamanın en zarar verici sonucu kendimizi ve başkalarını özümüzde olduğumuz ortak Varoluş yerine paylaştığımız deneyimlerle tanımlamaktır. Özet olarak, yargılama ile hepimizin paylaşmakta olduğu çıkmaz için başkalarını suçlarız.

Onun için bu algısal karmaşayı, ebeveynlerimizi affedip ve onları çocukken bizim onlardan almayı istediğimiz koşulsuz sevgiyle kutsayarak çözmeye niyet edelim.

Sadece tek bu sevgi hareketiyle bu bizden önce sayısız jenerasyonu harap eden trajik döngüyü kırarız. Bu şekilde kendimizi özgürleştirerek bu deneyimimizin arkasından gelecekler için de barış ekiyoruz.

Koşulsuz sevginin kollarına doğru olan yolculuğumuz başkalarında aradığımızı kendimize vermemizle başlar. Uygulamada bu an içinde deneyimlediklerimizi hiçbir koşullandırma yapmadan hissetmektir.

Kendimize karşı koşulsuz sevgiyi uygulamak süregelmekte olan insani deneyimimizin hissel yönü sadece geçerli değil ama gereklidir ve bu yüzden de bu şekilde hissedilir. Duygusal bedenimizdeki his ne olursa olsun hissel algımızla ona koşulsuz dikkatimizi veririz. Ne olursa olsun kendimize koşulsuz ilgi göstermeliyiz.

Koşulsuz sevgi vermek içindir. Koşulsuz sevgi affetmektir. Kendimizi koşulsuz sevgi ile affederiz.

Not: İngilizce kelime oyunu (Unconditional love is for giving / Unconditional love is forgiving)

Biz hissel algımızı koşulsuzca duygusal bedenimizdeki sıkıntılı titreşimlere yöneltene kadar çocuk tarafımız için koşulsuz sevginin ne olduğunu gösteren hiçbir örnek bulunmamaktadır. Onunla olan etkileşimimizle kendi örneğimizi oluştururuz. Böyle bir örneklemeyle canlı ve enerjetik olarak koşulsuz sevginin ne olduğunu ona sunarız. Bu yaklaşımla, eş zamanlı olarak başkalarıyla da bu şekilde olma kapasitemizi geliştiririz.

Bütünlenmemiş çocuk tarafımıza koşulsuz sevginin ne olduğunu örneklemediğimiz sürece sevginin dış dünyadan alacağımız birşey olduğu anlayışına enerjetik olarak bağlı kalarak davranmaya devam ederiz.

Koşulsuz sevgiyi kendi yaşam deneyimlerimizde yer alacak şekilde örnekleyemezsek, içimizdeki yanlış yönlendirilmiş çocuğun bilinçsiz eylemleri bizi düş kırıklığına uğratmaya devam edecektir. Düş kırıklığı yaratacaktır çünkü ne zaman bilinçli olarak koşulsuz sevgi deneyimlemek istesek, o bilinçsizce bu sevginin ne olduğuna dair yanlış bilgisiyle bizim iyi niyetimizi sabote edecektir.

Kendimize koşulsuz sevginin daha azını göstermek için hiçbir neden, açıklama ya da bahane yoktur. Bu şekilde davranmak kibirliliktir. Koşulsuz sevgiyi vermeyi ve almayı hakediyoruz. Bu yaşamda koşulsuz sevginin gerçekten ne olduğunu kendimiz üzerinde uygulayarak öğrenmek bizim en büyük sorumluluğumuz, ki böylece onu dış dünyadaki deneyimlerimize taşıyabilelim.

Koşulsuz sevgi insanlığa sunabileceğimiz en büyük hizmet. Kendimizi koşulsuzca sevmek okyanusun derinliklerine bir tutam taze hava bırakmaktır.

Bu sevgi denen büyük gizemi çözme yolculuğumuz kendimize koşulsuz yaklaşıp özümüzde deneyimlediklerimizi yargılamadan, onları düzeltmeye, değiştirmeye, anlamaya, şifalandırmaya ya da dönüştürmeye çalışmadan hissetmemizle başlar. Kendi sıkıntımızı bütünlemeye olan isteğimiz – onu geçerli ve bundan dolayı da gerekli olarak algılamak ve bu şekilde davranmak – affetmeyi deneyimlemenin ve huzuru bulmanın temellerini oluşturur.

Mühürlenmiş çıkmazımızdan kaynaklanan davranışlarımız için kendimizi gerçekten affetiğimizde, doğal olarak dünyayı da affederiz. Affetme deneyimimizin ötesinde bu bizim gerçek huzur farkındalığına dönüşümüzdür.

Affederek huzura ulaşmak bizim elimizdedir. Başkalarıyla hiçbir ilgisi yoktur.

AFFETME İÇİN DUA

Varoluş Süreci yolculuğumuzun bu noktasında kendimize şu soruyu sormamız yararlı olacaktır: Yaşamımızda bildiğimiz tek yolla bizden koşulsuz sevgi bekleyenlere karşı nasıl davranıyoruz?

Kendimize bunu sorarken ellerinde mevcut olan yöntemi: çocukluklarındayken ebeveynleri tarafından koşulsuz sevilmeyi ararken kendilerine duygusal olarak mühürleri kullandıklarını da hatırlatalım.

Kibriniz sizi onların farklı davranmış olmaları gerektiği düşüncesine yönlendiriyor mu – duygusal mühürün insan davranışı üstündeki etkisini gördüğümüzde bile daha doğrusunu mu bilmeleri gerekirdi. Biz daha iyisini mi biliyorduk?

Bu başkalarının yıkıcı davranışlarıyla sırf bu mühürlerinden dolayı bizim üstümüzden geçmelerine izin vermemiz anlamına gelmez. Affedici olmak ile herkese iyi olmak aynı değildir. Bu başkalarını davranışlarıyla –mühürlenmiş durumlarıyla - tanımladığımız basit bir algısal yaklaşımdır.

Bu anlayış mühürlerinin etkilerinden dolayı bizi incitenlere 'hayır' dememizi gerektirir. Bu anlayış kuma bir çizgi çekip eğer başkaları seçimlerimize saygısızlıkta bulunursa kendimizi net bir şekilde duyurmamızı gerektirir. Ancak başkalarına yıkıcı davranışlarından dolayı 'hayır' dediğimizde bile onlara yargılı yaklaşmamalıyız. Onların davranışlarını kimlikleriyle karıştırmadan kendimizle ilgilenebiliriz.

Tepkisel olarak hayır demek bir başkasını itmektir. Yanıtlama olarak hayır demek kendimize doğru yönelmektir.

Affedemeyeceğimizi hissettiklerimizi farkındalığımıza getirmek ve bunun yarattığı hissel titreşimi bu insanları imgeleyerek ve bu hissel titreşimi koşulsuzca hissetmemize izin vererek incelememiz yararlıdır.

Bu insanlar bizim bütünlenmemiş çocukluğumuzun istediği intikamın odağıdır. Onlar bizim kibrimizin kurbanlarıdır. Bu insanlar ayrıca bizim zihnimizdeki huzura ulaşmamız için yardımcı olanlardır. Onları farkındalığımıza getirdiğimizde yükselen duygusal mühürü bütünlemediğimiz sürece, bu bütünlenmemiş duygusal sıkıntı ve doğurduğu zihinsel karmaşa ve fiziksel tepkisellik içinde hapis kalacağız.

Onlara karşı süregelmekte olan öfkemiz netliğimizin eksikliğidir. Bu bizim mevcut olan huzurumuza olan eksik farkındalığımızın nedenidir. Bu sıkıntılı titreşimleri bütünlemek için kendimize izin vermezsek, hissel algımızın bir yönü sessizleştirilip kontrol altında tutulmuş kalır – ve bundan dolayı da her zaman içinde bulunduğumuz huzuru hissedemez.

Özden affetme olmadan huzur farkındalığı olmaz ve dikkatimizi bizi öfkelendirenlere yöneltip yükselen titreşimleri bütünlemedikçe de özden affetme olmaz.

Dua etmek kibrimizi yansızlaştırıp huzur farkındalığımızı yeniden kazanmamız için bir araçtır. Kibirli insanlar bu bağlamda yardım isteğinde bulunmazlar. Onun için çıkmazımızı doğru olarak algılayabilmek için güç, merhamet ve duygusal olgunluk için dua edelim. Kendimizi affetmek için dua edelim, böylece başkalarına acı vermiş olduğumuz için biz de affedilebilelim ve başkalarını da özden affedebilelim. Kibrin tersi olan tevazu için dua edelim.

Sadece dua yoluyla deneyimlerimizde affetmeyerek cezalandırmayı ve suçladığımızı seçtiğimiz kişiler bizim gizli kurtarıcılarımızdır.

Affetme zorlanmaz. Sırf yapılması doğru olan olduğu için mekaniksel bir şekilde uygulanamaz. Onun için mütevazı bir şekilde dizlerimizin üstüne çöküp kaynağımızdan bu konuda bize yardımcı olmasını istemeliyiz.

Hangi inanca sahip olduğumuzun bir önemi yoktur: dua duadır. Mütevazı bir şekilde yardım isteyerek, kibirin kalesini dağıtıp, öfke zehrini akıtırız. Tevazu kibiri yok eder. Sadece kibir bizim dua edip, af dilememize engel olur.

BU SEKİZİNCİ HAFTAYI TAMAMLAR.

DOKUZUNCU HAFTA

Önümüzdeki yedi gün boyunca kullanacağımız Bilinçli Cevap:

Kendimi koşulsuz seviyorum

BİLİNÇALTIMIZDAKİ SEVGİ TANIMINI BÜTÜNLEMEK

Artık bilinçaltımızdaki sevgi tanımının nedenselini etkilemeye hazırız. Bu olumsuz kalıplarımız, ne zaman hayatımızda koşulsuz sevgiyi deneyimlemek istesek kaçınılmaz olarak hoş olmayan durumları doğurmaktadır.

Bu kalıplarımız her koşulda yaşantımızda koşulsuz sevgiyi bizim için imkansız kılan koşulları gerçekleştirir. Bu olumsuz kalıpları aynı zamanda bizim kişisel fiziki, zihinsel ve duygusal dramlarımızın altında yatan anafikir olarak da düşünebiliriz.

Hepimizin hayatında, çocukluktan çıktığımızdan bu yana ana bir dram teması vardır. Bu bizim trajedimiz, bizim ölümlü yaramız, Aşil tendonumuzdur. Her ne kadar bu kendisini bir dizi duygusal durum olarak gerçekleştirip, zihinsel hikaye olarak iletse ve sıkıntılı fiziksel durumlarla önümüze çıksa da

aslında duygusal, zihinsel ve de fiziksel değildir. Özünde o bir frekanstır, çocukluğumuzda alınan enerjetik bir mühür, sürekli tepki göstermek alışkanlığına bağlı olarak hapsolan enerjidir.

Zaman içinde yaşadığımız sürece bu trajedimizle uğraşmak bizim için obsesif bir durumdur. Ancak yeterli şimdiki zaman farkındalığına ulaşana kadar bu gerçek bizden gizlenir, ama bizimle yeterli vakit geçiren birisi tarafından algılanır. (Biz her zaman en son gören oluruz!)

Bilinçaltımızdaki sevgi tanımını tespit etmek zordur çünkü yaşam deneyimimizin başından beri bizimle birliktedir. Duygusal bedenimize ebeveynlerimizle olan ilişkilerimizi , onların birbirleriyle, çevreyle olan ilişkilerini gözlemlememiz sonucunda enerjetik olarak mühürlenmiştir.

Bu gözlem enerjetik hissel algılama ile başlar, sonra kavramlaşır ve daha sonra da durumsallaşır. Daha sonra kendimizi bu rahatsız edici titreşimden ayırarak algılayamama noktasına geliriz. Kendimizi Varlığımızın yerine tecrübelerimizle tanımlama hatasında bulunduğumuz sürece böyle olduğumuza inanırız.

Bilinçaltımızdaki sevgi tanımı yetişkinlikteki sevgi tanımımızla aynı değildir. Ergenlik çağlarımızda hayat bize yetişkin sevgi tanımımızı sunar. Bize aşkın şarap ve güllerden oluştuğunu, evlenmek, birlikte çocuk sahibi olmak ve sonsuza kadar birlikte yaşamak olduğunu anlatır. Sevginin bu tanımı koşulludur. Bunun aksine, bilinçaltı sevgi tanımımız çocukluğumuzda sindirmiş olduğumuz işlevsiz bir sevgi tanımıdır – sürek-

li olarak yetişkin yaşantımızı görünürde bizim aleyhimize bir şekilde etkileyen. Yetişkin sevgi tanımımız ize zihinsel olarak miras alınır ve – peri masalı – hikayedir. Çocukluk sevgi tanımımız duygusal olarak mühürlenmiştir ve özü enerjetik deneyimlerimizle hissedilir.

Koşullu sevgi gören çocuk için dünyanın sevgi tanımının ne olduğu hiçbir önem taşımaz. Sevgiyi acı olarak hisseder ve bundan ötürü de şarap ve gülün, muhteşem bir düğün töreni ve çocuklarımızla birlikte kurmaya çalıştığımız yaşamın hepsi bu bilinçaltı sevgi tanımı bütünlenene kadar bizi sadece acıya götürür.

Bilinçaltımızdaki bu sevgi tanımı yetişkinlik hayatımızın her yönüne sızdığı halde, kendisini en net bir şekilde bizim özel ilişkilerimizde gösterir. Çünkü bu yaşamda koşulsuz sevgiye ve özel bir ilişkiye olan isteğimiz birbirine etle tırnak gibi bağlıdır. Onun için başarısızlığa uğrayan özel ilişkilerimizi inceleyerek bilinçaltımızdaki sevgi tanımını bulabiliriz. Özel ilişki girişimlerimizin sonuçlarını bilinçaltımızdaki sevgi tanımını bulmak için kullanırız.

Eğer ilk yakın ilişkilerimiz -ebeveynlerimizle olan - işlevsizse, bu işlevsizlik sevgililerimizle olan tüm özel ilişkilerimize de açık bir şekilde yansıyacaktır.

Zamana bağlı yaşadığımız sürece hiçbir sevgili yetişkin sevgi tanımımıza dayanarak aramakta olduğumuz şeyi dolduramaz. Çünkü onlar tecrübemize bize koşulsuz sevgi sunmak için değil, kendimizi neden koşulsuz sevemediğimizi göstermek için girmektedirler.

Başka bir deyişle, zamana bağlı yaşadığımızda karşımıza

çıkan sevgili bize sevginin ne olmadığını gösterir.Ancak şimdiki zaman farkındalığında yaşadığımızda karşımıza çıkan sevgili bize sevgiyi yansıtabilir.

Bilinçaltı sevgi tanımının herbirimiz için farklı tanımı vardır ancak gerçekleşme mekanizmaları aynıdır. Bilinçaltı sevgi tanımımız çocukluğumuzda ne zaman sevgiye ihtiyacımız olsa deneyimlediğimiz duygusal mührün titreşimidir. Bunun neticesinde, ne zaman koşulsuz sevgi görmek istesek ya da bir başkasına koşulsuz sevgi göstermek istesek, bilinçsizce bu duygusal mührün titreşimini tekrarlarız.

Kendimizdeki bu kalıpları görebilmek için yeterli şimdiki zaman farkındalığına ulaşmadan önce bunları net bir şekilde başkalarında görürüz. Bu nedenle, ne zaman bir aşk ilişkisi yaşamak istesek, hep karşı taraf bize karşı "sevgisizce" davranıyormuş gibi gelir. Habercinin ayna etkisi süreciyle bilinçaltımızdaki sevgi tanımı kendisini başkalarının bize sunduğu davranışlar olarak ortaya koyar.

Özel ilişkilerimiz genelde yetişkin sevgi tanımımız dikte ettiği şekilde, şarap ve gül eşliğinde, bizim en iyi davranışlarımız ve sonsuza kadar birlikte mutlu olarak yaşama vaadiyle başlar. Bunun tersine, bilinçaltı sevgi tanımımız ise sevgiyi deneyimleme girişimimizin neticesinde kendisini gösterir. Başka bir deyişle, bilinçaltı sevgi tanımlamamız kendisini özel ilişkilerimizin başlama aşamasında değil sonlanma aşamasında gösterir. Ve tabii ki bizler bu sonucu diğer kişinin hatası olarak algılarız.

Artık bu ayna etkisinin nasıl işlediği görebiliyoruz. Kalbimi-

zi kıran kişi "haberci"dir. Bizim bu deneyime duygusal olarak nasıl tepki verdiğimiz ise "mesajın" detaylarını içerir. Şimdiye kadar bu mesajın taşıdığı duygusal yükleri bütünlemek için gerekli araçları edindik.

Sürecin bu aşamasında bilinçaltımızdaki bu sevgi tanımını etkisiz kılmak için yeni ve büyük bir adım atmaya hazırız. Bir çocuk için kendisini koşulsuz sevgi görmek için açıp onun yerine incitilme, reddedilme ya da alay edilme ile karşılaşmaktan daha acı verici birşey yoktur. Bu acı frekansı, çocuk yetişkinliğe geçip bu hoş olmayan deneyimi devamlı, ardı sıra tecrübe ettikçe daha da artar. O zaman bu bilinçaltımızdaki acı veren döngüyü ve onun beslediği fiziksel, zihinsel ve duygusal çıktıları nasıl sonlandırırız? Bunu doğru soruları sorup, koşulsuz hissel algılama ile kendimize devam etmekte olan dramamızın nedenselliğini etkileyecek cevaplara ulaşmak için izin veririz.

Bu farkındalığa ulaşmak basit bir hareket dizisi içerir. Kendimize ilişkimiz sonlandığında ya da sorunlar çıktığında kendimizi nasıl hissettiğimizi sorarız. Kendimize: 'Sonrasında ne hissettim?' diye sorarız.

Bu soruyu sormak dikkatimizi biten ya da bozulan özel ilişkimizi çevreleyen fiziksel durumlardan uzaklaştırmamızı gerektirir. Dikkatimizi hem eşimizin hem de kendimizin fiziksel davranışlarının üstünden çekip sadece sonuçları hissederiz.

Varoluş Sürecine başlayana kadar muhtemelen konu biten ilişkilerimizle ilgili sıkıntılara geldiğinde dikkatimizin odağı ilişkimizin fiziksel koşullarıydı. Bunun için farklı ilişkilerimizin sonuçları bize birbirinden değişikmiş gibi gelir. Ama

sadece fiziksel durumları ve bizim onlar hakkında anlattığımız hikayelerin içerikleri farklıdır. Şimdi dikkatimizi her biten ilişkimizden sonra biz kendimizi nasıl hissettiğimiz yönüne çevirmeliyiz. Şu anda bu duygu bedenimizin neresinde?

İlişki girişimlerimizin başarısızlığı ile ilgili olan duygusal yüklerimizle hissel algılama yoluyla doğrudan temasa geçtiğimizde kendimizi bilinçaltı sevgi tanımımızla yüzyüze buluruz. Bunu bütünlemek için de tüm duygusal yükleri bütünlemede kullandığımız süreci uygulamamız gerekir: koşulsuz olarak hissetmek. Koşulsuz hissetme nedenselliği etkiler ve neticeleri kendini her zaman gösterir.

Bu yükün bütünlenmesinin ne kadar zaman alacağı ve bunun bütünlenmesi sonucunda ne gibi deneyimlerimizin neye benzeyeceği için endişelenmemiz gerekmez. Gerektiği kadar sürecektir. Bu yükü koşulsuz olarak hissetmek bir deneyim olmamalı, sadece kullandığımız bir araç olmalıdır. Bu yükü koşulsuz hissetmenin belli neticeleri vardır. Günlük hayatımıza giren her tür deneyimin bize gerekli olan içgörüleri kazandırma sürecini başlatır. Bu mühürleri bütünlememiz için ihtiyaç duyduklarımızı getirir.

Kendimize koşulsuz olarak verdiğimiz sevgi yeterlidir. Eğer sahip olduğumuzu paylaşmak için alanımıza birisi giriyorsa bu muhteşemdir. Sevgi bu şekilde koşulsuzca verilir ve koşulsuz vermek almayı da içerir.

KULLANMA / Güdümleme

Bir oğlan doğar. İlk gerçekleşen annesinin göğsünün suratına dayanmasıdır. Onu emer ve bu deneyimiyle tüm besinini alır. Kısa bir süre sonra, bu göğüs ondan alınıp sonsuza kadar ondan saklanır.

Zavallı küçük adam! Bilinçli olarak kavrayamadan tüm hayatı boyunca bu göğsü arayıp tekrar onu emmeye çalışır. Karşılaştığı her kadın umutsuzca aradığı bu birleşme için olası bir adaydır. Bu ikilemden dolayı sürekli olarak aç ve huzursuzdur.

Bir gün kendisine 'Ben senin annen değilim. Hiçbir kadın da değil. Göğüslerimi rahat bırak. Tek kaynak kendi annen. Şimdi o asıl kaynak olan göğüse git ve benim ne olduğumu bilene kadar geri gelme. Ancak ondan sonra senin kollarında tekrar çıplak yatarım' diyen bilge bir kadınla tanışır.

Bu onun için herşeyi daha da karıştırır. Bu ana kadar sevginin ne olduğunu, neyi neden yaptığını bildiğini farzederek yaşamıştır. Bu şok edici bir gelişmedir. Erkek-göğüs-güdümlenme (man-nipple nation-manipulation)

Bu keşifle kadınlara bu şekilde davranarak – herhangi birisine veya bir şeye bu şekilde davranarak – aslında doyumsuz bir emiciden başka birşey olmadığını algılar.

Bilinçaltı sevgi tanımımızı bütünleyene kadar ihtiyaç, istek ve gereklilik arasındaki ayrımı yapamayız. Bunu algılamadan, bilinçaltı sevgi tanımımızla ilişkilendirdiğimiz duygusal

yük titreşimini tekrar yaratma girişimiyle tüm deneyimlerimizi bilinçli ve bilinçsiz bir şekilde manipule ederiz.

Varoluş Süreci'ne göre:

İhtiyaç, insani deneyimimizi devam ettirmemiz için mutlaka gerekli olan şeylerdir – yemek, su, oksijen gibi

İstek, mühürlerimizin sıkıntılı durumlarından çıkıp daha iyi hissetmemiz için aradığımız şeylerdir. İsteme niyeti duygusal yükümüzden kaynaklanan sıkıntıya olan farkındalığımızı yatıştırmak ya da kontrol altına almaktır. Bu davranışın nedeni rahatsızlık olduğu için, kaçınılmaz sonucu da rahatsızlık olacaktır.

Gereklilik, olmakta olan şeklinde açıklanır. Gereklilikler onları isteyelim ya da istemeyelim vardır. Onlar Varoluş tarafından deneyimlerimizin her yönüne getirilen ve niyetleri bizim kişisel gelişimimize katkı olan oyunlardır. Gereklilik çok nadiren bizim istediğimiz deneyimlerdir ama onları yanıtladığımızda neticesinde kişisel gelişim vardır.

Bilinçaltı sevgi tanımımız tarafından yönetildiğimizde sadece isteklerimizle ilgileniriz. Bundan ötürü, aldığımız herşeyi istediklerimiz olarak düşünerek yönlendiririz. Ama istediğimiz her ne kadar objeye ulaşırsak ulaşalım, hiçbir zaman yeterli olmazlar. Bilinçaltı sevgi tanımımızın doğası koşullu olduğundan hiçbir zaman aradığımız koşulsuz deneyimi bize sağlayamaz – ve bizi yeterli olduğumuz hissinden ayrı tutar. Sadece koşulsuz olma titreşimi yeterlilik deneyimini başlatabilir.

Deneyimlerimizi yönlendirdiğimiz sürece, ihtiyaçlarımıza olgun bir şekilde cevap vermemiz ve gereklilikleri minnettarlıkla karşılamamız oldukça zorlayıcıdır. Gerekli olan herşey sürekli olarak isteklerimizle aramıza giriyormuş gibi görünür.

Bilinçaltı sevgi tanımımızı bütünleyerek ihtiyaç, istek ve gereklilik arasındaki ayrımı yapabilir ve ona göre cevaplandırabiliriz. Ancak ihtiyaçlarımızı bedenimiz için ana besin ve gereklilikleri de ruhumuzun gelişimi için ana besin olarak tanımlayabilir ve deneyimlerimizi yönlendirmeyi bırakabiliriz.

Ancak o zaman yönlendirmenin aslında olmakta olanı başka birşeye döndürme girişimi olduğunu görebiliriz. Olmakta olanla koşulsuzca olma niyeti yönlendirici davranışı onu destekleyen mühürlü yükü ortaya çıkartarak bütünler.

KOŞULSUZ VERMEK ALMAKTIR

Çocukluğumuzdaki mühürlemeler neticesinde bir şeye sahip olmak istiyorsak onu gidip bir başkasından almamız gerektiği öğretildi. Böylece biz de hiç sorgulamadan "başkasından edinerek sahip olmak almaktır" kuralını kabullendik.

Ancak bu davranışa birlik açısından bakarsak, hiçbir anlam ifade etmez. Birlik görüş açısını kabullenmek kendimizi bu tek ve bütün bedende bir hücre olarak görebilme yetisini gerektirir. Bu görselleme bizim aynı zamanda nasıl hem bireysel hem de birbirine bağımlı olduğumuzu görmemize yardım eder. Birlik açısından, bir şeyi ele geçirerek almak hiçbir anlam ifade etmez çünkü bu başka birisinden alma eylemini içerir. Bir hüc-

renin diğer bir hücreden alması bedenin tümünde bir dengesizlik başlatır.

Bu dünyada bir şeyi "ele geçirmek" için hamle yaptığımızda, deneyimimizde onun bir yansıması olan eksikliği yaratıyoruz. Bir şeyi "ele geçirme" eylemi bir şeyin dengesini nasıl tekrar sağlayabilir ki? "ele geçirme" mantığı her zaman eksiklik yansıması oluşturur.

Ele geçirerek edinme gerçekliğinin eksiklik yarattığını entegre edebilmek için, tek yapmamız gereken bir aynanın karşısında durup yansımamızda görmekte olduğumuzdan birşey almaya çalışmaktır. O şeyi aldığımız anda farkedeceğiz ki, yansıma da bizden almakta.

Bu çalışma ayna olmadan zihnimizde canlandırılarak yapılabiliyor olsa da kalkıp bunu ayna önünde uygulamamız önemlidir, çünkü bu şekilde duygusal olarak içimizdeki çocuk tarafından kavranmış olur. Bu sadece bir dakikamız alacak, tüm yaşam deneyimimizin kalitesini değiştirebilecek bir dakika.

Lütfen bir aynanın önüne gidin, bu çalışmayı yapın ve gözlemleyin. Aynanın karşısında durup yansımanızda görmekte olduğumuzdan birşey almaya çalışın ve aynı anda yansımanızın da sizden aldığını görün. Ele geçirerek edinmenin tüm eksiklik deneyimlerimizin temeli olduğunu net bir şekilde göreceksiniz.

Yaşamımızda ne zaman bir eksiklik hissediyorsak, bunun tek sebebi bir yerde ve bir şekilde bizde eksik olarak algıladı-

ğımız bu şeyi başka birisinden almaya çalıştığımız içindir.

İşte size hazmedilmesi önemli bir farkındalık: Bütünlenmemiş duygusal yüklerimiz tarafından yönetilen isteklerimiz bizi, tatmin olmak için aramakta olduklarımızın maddi ve dokunulabilir şeyler olduğuna – para, araba, ev, kariyer – inanmaya yönlendirir. Ama bu doğru değildir. Aramakta olduğumuz bir nesne değil, ona sahip olmakla ilgili olan titreşimdir.

Onun için kendimize 'İstediğime sahip olmakla ilişkilendirdiğim titreşim nedir?' sorusunu sormalıyız. Ve sonra onu kovalamak yerine, kendimize bu titreşimi şu anda hissederek vermeliyiz. Bu titreşimi koşulsuz olarak hissetmeliyiz.

Bu çalışmayı her ne zaman bir isteme deneyimine girersek uygularız. Aradıklarımızın titreşimini kendimize vermeyi öğrenerek, yavaş yavaş edinmek için ele geçirme mantığını yok eder.

Yaşamımızda eksikliğini hissettiğimiz şeyi almaya çalışmak yerine eğer bununla ilişkilendirdiğimiz titreşimi koşulsuzca hissedersek, eksiklik hissimizin hissedilir derecede azaldığını göreceğiz. Eksiklik kendimizi duygusal olarak besleyememe kapasitemizden doğan bir titreşimdir. Bu titreşim daha sonra kendisini zihinsel hikayeler ve fiziksel durumlar olarak gerçekleştirir.

Örneğin, işyerimizdeki başka birinin pozisyonuna geçmek istiyorsak aslında kazanacağımızı düşündüğümüz titreşim başarılı olmaktır. Bunun için görevimiz kendimizi başarılı olma ile özdeşleştirdiğimiz titreşimi hissederek şimdiki zamanda beslemektir.

Bunu başarmak için kendimize 'Şimdi başarılı olmak nasıl hissettirir?' diye sorarız. Ve sonrasında hiçbir koşul olmadan başarı ile özdeşleştirdiğimiz titreşimin içimizde kendiliğinden yükselmesine izin veririz. Bu titreşimi koşulsuz olarak hissetmek nedenseldir ve neticesi yaşam deneyimlerimizde açığa çıkar. Bu neticeler bize özsel başarı için gerekli olan deneyimleri getirir, ki bu başarıyı bir başkasından almaya çalışmaktan oldukça farklıdır.

Kendimizi başarı ile özdeşleştirdiğimiz titreşimle besleyebildiğimizde, başkalarıyla da onları bu şekilde güçlendirip başarılı hissettirecek şekilde etkileşime girebiliriz.

Bu gerçek sihirdir!

Başkalarını bu titreşimle beslemek, hiçbir koşula bağlamadan onları başarılı hissettirerek başka bir güçlü farkındalığa uyanırız – koşulsuzca vermek almaktır.

Aynayı tekrar kullanarak, bunun nasıl çalıştığını kendimiz de görebiliriz. Aynadaki yansımamıza birşey verdiğimizde, o da doğrudan aynı şeyi bize uzatır. Bu da bize vermenin almak olduğunu gösterir. Ancak buradaki verme-alma ilişkisini başlatan ortak alan tek bir kelimede bulunur: koşulsuzluk.

"Vermek almaktır" bu bulunduğumuz evrenin enerjetik frekansıdır. Ancak almanın gerçekleştiği an verme anında olmak durumunda değildir. Ortak alanda yaşadığımızdan koşulsuz vermemize istinaden alacağımız şey herhangi bir yerden gelebilir.

Almanın verme ile aynı anda olması gerektiğine inandığımızda verme eylemimizde her zaman bir yönlendirme olacaktır. Böyle bir yönlendirme verme eylemimizi ele geçirmeye ve almayı da edinmeye dönüştürür.

Aramakta olduğumuz titreşimi kendimize vermeyi öğrenmek ve sonrasında bu hissel titreşimi koşulsuzca başkalarına iletebilme kapasitesini geliştirmek limitsiz bolluğun anahtarıdır.

Limitsiz bolluk, gerek duyduğumuz her ne ise, onu gerek duyduğumuz anda almamızdır, istediğimizi istediğimiz anda edinmek değil. İsteklerimizi ve onların koşullarını tatmin etmekle hiçbir ilişkisi yoktur. İsteklerimiz koşulludur. Onun için limitsiz bolluğu deneyimleyebilmemiz için isteklerimizin duygusal yüklerinin bütünlenmesi gerekir. İstemek – ve onun etkinleştirdiği başkasından edinilerek ele geçirme davranışı – bolluğa değil, eksikliğe yol açar.

Kendimizi eksiklikten arındırıp, limitsiz bolluğa girmemiz kendimize başkalarında aramakta olduğumuz koşulsuz ilgiyi vermemizle başlar.

Sevgi herşeydir. Onun için bilinçaltımızdaki sevgi tanımımızın bütünlenmesi gerçek limitsiz bolluk farkındalığına ve deneyimine giden anahtardır.

Deneyimimiz, biz her nasıl algılarsak algılayalım gereklidir. Eğer şu an oluyorsa gerekli olduğu içindir. Bizim görevimiz olmakta olana tepki göstermek yerine doğru bir şekilde yanıt vermektir. Koşulsuz yanıtlamayla bütünleriz. Koşullu tepkilerle bölünürüz.

Süregelen deneyimlerimize koşulsuz yanıt vermek basittir. Bize olmakta olanlarla hissel algımızla ilgileniriz. Olmakta olanın titreşimini gerekli ve dolayısıyla da geçerli bakış noktasından hissederiz. Böylece ona hiçbir durum yüklemeden hissederiz.

Onu iyileştirmek, anlamak, düzeltmek hatta dönüştürmek için hissetmeyiz. Sadece olmakta olduğu için koşulsuz olarak hissederiz. Hislerimiz beklentilere bağlı değildir.

Başlangıçta bu zorlayıcı olabilir. Çünkü biz deneyimlerimizi otomatik olarak istediğimizi düşündüğümüz şeye – beklentimize – göre yönlendirmeye bağımlıyızdır. Yönlendirmeyi bıraktığımız anda -kendimize şu anda deneyimlediğimizi gerekli olarak hiçbir koşula bağlı olmadan hissetmemize izin verdiğimiz an – bilinçaltımızdaki sevgi tanımını bütünlemeye başlarız. Bu kendimizi koşulsuz sevmenin uygulamasıdır.

Kendimizi nedensellik noktasında koşulsuz sevmek an be an deneyimimizin hissel algısını kucaklamak ve olmakta olanı yargılamadan onun geçerli ve gerekli olduğunu anlamaktır. Ancak kendi deneyimlerimizi hissel algımızla bu şekilde olabilirsek başkaları ve onlar için gerekli olan deneyimleriyle de bu şekilde olabiliriz.

Bu dünyada elde edilecek hiçbir şey yoktur. Buraya hiçbir şeysiz geldik ve o şekilde ayrılacağız. Bu, bir şeyi edinmek için başkasının elinden almamızın bizim burada oluş sebebimiz olmadığı konusundaki bir ipucudur.

Bu dünyada "elde edeceğimiz" hiçbir sevgi de yoktur. Dün-

ya bir ayna gibi tarafsızdır; onda tek gördüğümüz bizim ona neler kattığımızdır. Eğer bu dünyada sevgiyi elde etmeye çalışırsak, deneyimimizi her zaman için bir eksikliğin daha da derinlerine sürüklemiş olacağız.

Bu dünyada bizim için alacak birşey olmadığını ve bizlerin aslında bu dünyadaki deneyimlerimizde koşulsuz sevgiyi yerleştirecek kişiler olduğumuzu gerçekten içimize sindirdiğimizde daha yeni ve sağlam bir hayat deneyimine uzanan bir köprüyü geçmiş olacağız.

Kendimize yanlışlıkla başkalarında aramakta olduğumuz koşulsuz sevgiyi vermeyi öğrenmek, ebeveynlerimizin, aile üyelerimizin ve hayatımıza herhangi bir yakınlık kurarak girmiş olan herkesin bize bu dünyaya girdiğimiz andan itibaren vermeye çalıştığı 'mesaj'dır. Bu hiçbir zaman onların sorumluluğu değildi ve hiçbir zaman koşulsuz sevgiyi bizim deneyimlerimize yerleştirmek onların sorumluluğu olmayacak. Çocukluğumuzda duygusal bedenimize incelikli bir şekilde mühürlenmiş olan dengesizlikler bu yaşamda üstesinden gelmemiz gereken 'asıl' durumlardır çünkü bu durumlar bizim koşulsuz sevgiyi deneyimlememizi engellemiştir.

Bilinçaltı sevgi tanımımızı yöneten bu sıkıntılı titreşimleri bütünlemek için ilk adımı attığımızda, ebeveynlerimizi, ailemizi ve geçmişteki tüm sevdiklerimizi yeni bir ışık altında göreceğiz. Duygusal yüklerimizin onlara yansıtmakta olduğu örtüler kalkmaya başlar ve biz yeni bir ışık altında gerçekte onların kim ve ne olduklarını görmeye başlarız. Onlar bizleri, kendi gizli acımızı görmemiz, hissetmemiz ve bütünleyebilmemiz için bize yansıtma rolünü alacak kadar sevmiş olan kişilerdir.

Bizler bu acıyı o kadar derinlere bastırıp kontrol altına almışızdır ki, bu acıyı görebilmemizin tek yolu bunun dışsal bir dram olarak gerçekleşmesidir. Bu duygusal yükleri bütünlemek için gerekli sorumlu bir eylemde bulunacağımız an bu önümüzde 'zaman' içinde oynanmakta olan trajik oyunun devam etmesine artık gerek kalmadığı andır.

Göremeyen aslında bizdik. Aktörler (haberciler), kendileri bunun bilinçli olarak farkında olsunlar ya da olmasınlar aslında bizim için en iyisini isteyenlerdir. Rollerinin arkasında ortak Varoluşun paylaştığı koşulsuz sevgi enerjisi kendi gücü elverdiğince bizim mümkün olan en nazik biçimde kendi gücümüze uyanmamız için öz sorumluluklarımızdan çalmadan elinden geleni yapacaktır. Varoluş sorumsuz bir özgürlüğün gerçek özgürlük olmadığını bilir. Eğer her ana bilinçli olarak yanıt veremiyorsak, o zaman nasıl olur da özgür oluruz?

Özgür irade istediğimi yapmak ya da almak değil, ama gerekli olana bilinçli cevap verebilme yetisine sahip olmaktır. Başkalarının elinden almaya çalıştığımız her ne ise onun tireşimini koşulsuz olarak kendimize vermemiz gerektiği farkındalığı ile ihtiyaç ve gereksinim duyduğumuz herşeyi alırız.

Mühürlenmiş durumlarımızı bırakmak için mücadele ettiğimizde bizi özgürleştirmek için gelmiş olan melekler şeytan gibi görünür. Ancak teslim olup, şimdiki zaman farkındalığına girdiğimizde bu şeytanlar meleklere dönüşürler, zaten hep öyleydiler.Onlar tüm bu bütünün içinde bilinçli bir denge kurmaya çalışmak için bizimle birlikte çalışmakta olan kardeşlerimizdir. Bu bilinçli denge sorumlu farkındalıktan doğar. Bu farkındalığı deneyimlediğimiz an, korkumuz, öfkemiz ve acımız

bütünlemeye başlayacaktır.

Bu yaşamın verilmiş olmasının sebeplerinden biri koşulsuz sevgiyi keşfetmektir. İnsani deneyimimizin hissel yönüyle koşullandırma olmadan biraraya geldiğimizde kendimize koşulsuz sevgi vermiş oluruz. Bunu içsel olarak başardığımızda başkalarıyla da bu şekilde olma kapasitemizi geliştiririz.

BU DOKUZUNCU HAFTAYI TAMAMLAR.

ONUNCU SEANS

Önümüzdeki yedi gün için bilinçli yanıtımız:

Kendimi takdir ediyorum.

BİLİNÇLİ OLARAK BİRLEŞİK ALANA GİRMEK

Evrensel neden-sonuç ilişkisi "aradığımızı bulacağız" ve "istediğimize ulaşacağız" der. Buna bağlı olarak bu yasanın doğal ve sağlam olan sonucu hep aradığımız şeyleri göreceğiz ve hayatımızdaki tüm deneyimlerimiz tam da bizim istediklerimiz olacak.

Bu, yaşamımız ve onu deneyimleme şeklimiz aslında sorduğumuz ve sormaya devam ettiklerimizin cevapları, aradıklarımızın açığa çıkması demektir. Bunun bize hemen açıkça görünmemesinin sebebi genelde çocukluğumuzda edinmiş olduğumuz duygusal yük mühürlerinin aralığından bakmamız ve sormamızdır.

Eğer içimize girip şu andaki mühürlenmiş durumumuzun tüm yüklerini hissedebilme ve yine dışımıza çıkarak yaşam deneyimlerimizin duygusal, zihinsel fiziksel yüzeylerinden çıkan titreşimleri hissedebilme kapasitesine sahip olsaydık

birebir uyuştuklarını görürdük.

Onun için yaşam kalitemizle uyumlu hissetmiyorsak bu mühürlenmiş durumları bütünlemek bizim sorumluluğumuzdur. Bunu bir başkası bizim için yapamaz. Bunu kendimiz için bizim yapabilecek durumda olmamız gerçek özgür iradedir.

Varoluş Süreci'nin sağladığı olanaklardan biri de yaşam deneyimlerimizin ortak alanında amaçlı yaşamaktır. Şimdi bunu günlük hayat deneyimlerimize nasıl uygularız inceleyelim.

Kendimiz ile diğer insanlar arasında bir mesafe vardır, aramızda algıladığımız boşluktur. Bu mesafe bize fiziksel bedenimizden dolayı gerçekmiş gibi gelir. Dünya, bizim ve diğerlerinin arasında bulunan bu boşluğun içinde gerçekleşir. "Bizim dünyamız" dediğimiz şey aslında bu boşluğun içindedir.

Fiziksel bedenimizden dolayı bu boşluğu gerçek olarak algıladığımız için doğal olarak diğerlerinden ayrı olabileceğimize inanırız. Bedenimizin diğerlerinin bedenlerinden ayrı olduğuna ve bunun için de bizim kendi fiziksel algılarımıza sahip olduğumuza inanırız. Kendimize ait bir zihnimizin olduğuna ve onun için kendi düşüncelerimize sahip olduğumuza inanırız. Kendimize ait bir kalbimizin olduğuna ve onun için kendimize has duygularımızın olduğuna inanırız. Kendimizin ayrı bir titreşimsel bedenimiz olduğuna ve kendi titreşimsel içgörülerimizi yaşadığımıza inanırız.

Bu bakış açısına göre yanımızda başka bir insan bulunmuyorsa yalnız başımızayız demektir. Fiziksel bedene sahip

olmak bizim bu ortak alanda yalnız olabileceğimize inanmamıza neden olur.

Ama hepimizin bunun doğru olmadığını kanıtlayacak deneyimleri olmuştur. Bunları "Birlik Deneyimleri" olarak adlandıralım. Başkalarının kendilerine fiziksel olarak zarar verdiklerini görüp onların acılarını kendi fiziksel bedenimizde hissettiğimiz olmuştur. Birisini düşünüp hemen akabinde ona rastladığımız ya da ondan telefon aldığımız durumlar olmuştur. Arkamızda birşey olduğunu hissedip arkamızı döndüğümüz ve birinin bizi izlediğini gördüğümüz zamanlar da olmuştur. Bazen aklımızdan bir düşünce geçirirken yanımızdaki birinin onu bizim için ifade ettiğine de rastlamışızdır. Tam duygusal olarak kendimizi birisine açacakken onların bizden önce davranıp bize aynı duyguları anlattığı da olmuştur. Ayrıca sadece bize has olduğunu düşündüğümüz ama başkaları tarafından aynı deneyimlerin kelimelerle ifadesini duyduğumuz felsefi ve ruhani sezgilerimiz, deneyimlerimiz ve farkındalıklarımız da olmuştur.

Bu Birlik Deneyimlerini psişik, empati, telepati, sezgi, aktarım ya da çok hassas olmanın bir sonucu olarak isimlendirebiliriz. Hangi ismi verdiğimizin hiçbir önemi yoktur. Asıl olan bu örneklerin doğasına olan inançlarımızı önümüze serilen bu Birlik Deneyimleriyle düzelttiğimizdir. Bu birlik deneyimlerinin doğal kanıtlarının bize sundukları:

Fiziksel bedenlerimiz ayrı duruyor gibi gözükseler de aslında değildirler, bir şekilde her bir bedene enerjetik olarak bağlıdırlar.

Zihnimiz kafamızın içindeki fiziksel beyin değildir. Onun kapasitesi, fiziksel bedenimizin sınırlarının düşünebileceğimiz en ileri noktasına kadar uzanır.

Duygusal deneyimlerimiz sadece bizimle sınırlı değildir, çevremizdeki dünya tarafından paylaşılır.

Süregelen ve gerçekleşen ruhsal farkındalıklarımız kişisel ve bize özel değildir, evrensel ve herkes içindir.

Zihnimizin mümkün olduğunca çabuk bir şekilde unuttuğu bu aşikar Birlik Deneyimlerinin yanında, bizlerin başkalarından ayrı deneyimler yaşadığımıza inanmamızın sebebi aslında bize olanı net bir şekilde iletme becerimizin yoksunluğudur. Kendimizi başka birine anlattığımızda devamlı olarak aynı deneyimleri birbirimize anlattığımızı farketmeyiz. Farketmeyiz çünkü deneyimin titreşiminin yerine o deneyimi yorumlamaya odaklanmışızdır.

Herhangi bir deneyimi zihinsel olarak yorumladığımız an, onu kişiselleştiririz ve bunu yaparak onu bireyselleştirip ayrı bir olaya dönüştürürüz. Diğerleri iletmeye çalıştığımızı anlayamadığında ya da bağlantı kuramadığında da doğal olarak bir ayrım ve yabancılaşma hissederiz. Bu da bizim diğerlerinden ayrı olduğumuz ve buna bağlı olarak da "kendi deneyimlerimiz" olduğu aldatmacasını destekler.

Fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimlerimizi birbirimize iletmeye çalışırken önümüze koyduğumuz engel, gerçekte olana değil de deneyimin bizim için olan anlamına çok odaklanmış olmamızdır.

Deneyimin doğası hakkında farklı inanç sistemlerimiz olduğundan aynı deneyim, farklı insanlar için farklı anlamlar ifade edecektir. İnançlarımıza uygun olarak neyi arıyorsak onu göreceğiz. Ya da deneyimimizin yorumlarını, doğru olduğuna inandığımız her ne ise onu kanıtlayacak şekilde yapacağız.

Eğer önümüzde gerçekleşen bizim kişisel zihinsel hikayemize uymuyorsa onu geçiştirecek bir açıklama yolu buluruz. Bu onu hiç görmemekle aynıdır. Bu aynı zamanda zihnimizin Birlik Deneyimlerini neden devamlı olarak örtbas edip geçiştirdiğinin de gerçek sebebidir. Çünkü bu deneyimler, şu anki fiziksel bedenlerimizin bizi birbirinden ayırdığı dünyevi inancına bağlıdır.

"Bir" miyiz, değil miyiz diye bir tartışmaya ya da çekişmeye girmenin hiçbir manası yoktur. Çünkü kişisel inanç sistemimize göre Birlik tanımı bir kişiden diğerine değişir. Birlik hakkında ne düşündüğümüzü tamamen gözardı etmemiz ve bu Birlik Deneyimlerimizin aslında bizlere neler sunduğuna odaklanmamız daha üretken olacaktır. Deneyimlerimizin bizim öğretilerimiz olmasına izin verelim. Deneyimlerimizi geçerli kabul edelim.

Eğer tam birini düşünürken ondan telefon alırsak neden onlardan ayrıymışız gibi davranmaya devam edelim? Gördüğümüz kanıt yeterli değil mi?

Varlığımızın tüm yaşamla olan bağlantısı olan Birlik Deneyimize yaklaştıkça, halen bilinçaltımızda nesiller boyu bize geçen eski kısıtlayıcı inanç sistemlerinin esiri olduğumuzu mutlaka aklımızda tutmalıyız. Bu mühürler zihinsel olarak

ayrılık bilincini destekleyici eski inançlar olarak ifade bulur. Bu yaşantımıza adım attığımız an, bu eski inançları doğrudan ebeveynlerimizden aldık – aynı onların da kendi ebeveynlerinden aldıkları gibi.

Artık "dünyanın nasıl olduğu" hakkındaki bu eski inançların görüşlerinin kendi doğaları gereği çağdışı olduklarını kabul etmeye başlayalım. Zihnimize daha tanıdık ve dolayısıyla daha rahatlatıcı gelseler de faydasızlar. Gelişimimizde bir noktada bize hizmet etmiş olduklarını kabul edebiliriz ancak artık etmemekteler. Artık bizi limitliyorlar ve birbirimizden ayrı olabileceğimiz, yanlız kalabileceğimiz ve eğer "gidip bize ait olanı almazsak" onsuz kalabileceğimiz yanılsamalarını korumamıza neden oluyorlar.

Bu mühürler ve zamanı geçmiş inanç sistemleri, şu anda deneyimlediğimiz acıların temelleridir. Ayrılık, ırkçılık, milliyetçilik ve destekledikleri sınıf bilinciyle bunlar korkunun, öfkenin ve acının da temelleridir. Birlik deneyimlerinin günümüzde bize sunduğu kanıtlarla hala birbirimizden bir aşamada ayrı olduğumuza inanmayı sürdürmemiz deliliktir. Hayalcilik ve inkardır. Bu aynı ufuktaki kıvrımı görebilirken dünyanın düz olduğuna inanmak gibidir.

Algımızdaki bu büyük değişimi yapmak ve Birlik Deneyimini sağlamlaştırmak için en iyi yaklaşım bu Birlik örneklemelerinin farkındalığımıza akmasını bilinçli bir şekilde davet etmektir. Bu süreci hiçbir çaba sarfetmeden, bu andan itibaren bizi çevreleyen tüm yaşamla Bir olduğumuza inanarak başlatabiliriz. Aynı an içinde, günlük olayların bize bunu kendi tecrübelerimizle onaylamasını da isteyebiliriz.

İsteyin ve sizin olacak. Bu neden-sonuç ilişkisini tek bir vücut, zihin, kalp ve ruh olduğumuzu gösterecek kanıtları bilinçli olarak arayarak canlandırabiliriz. Bilinçli olarak aradığımızda göreceğiz, çünkü neden-sonuç kanunu bizim aradığımızı bulacağımızı söyler.

Arayın ve bulacaksınız.Ancak bu deneyimler önümüze geldiğinde zihin bedenimizin onları geçiştirmeyeceğine dair kendimize söz vermek zorundayız.

Bunun olmamasını sağlayacak en iyi yol *koruma* yöntemini uygulamaktır. Günlük hayatımızda bu deneyimler meydana geldiğinde, bunları başkalarına anlatmayı denememeliyiz. Başkalarına anlatma girişimiyle sadece olanların gerçek olduğuna dair onaylama arıyoruz demektir. Ancak gerçekte, hiç kimse bizim kişisel Birlik Deneyimimizin gerçekliğini onaylayamaz. Birlik deneyimini başkalarına anlatma hareketi, ayrımı kabullenmektir. Birlik'i açıkladığımız an, bir olmaktan çıkıp ikilik yaratırız. Birlik deneyiminin iki kişi tarafından anlatılması ayrılık bilincini gerektirir.

Bizimle fikir birliğinde olan ya da olmayan kişinin bizim deneyimimizin doğruluğu hakkında hiçbir bilgisi yoktur.

Bu Birlik Deneyimlerini başkalarına anlatmaya çalışmazsak örtbas olmayacaklardır. Bu şekilde edindiğimiz her Birlik Deneyimini koruyarak onu sindiririz. Bu deneyimleri kendimizde tutmamızın besleyici yönü, Birlik örneklerine olan inancımızın "bilme" durumuna geçerek -dünya neye inanırsa inansın- bilincimize ve günlük yaşantımızın içine işlemesi olacaktır. *"İnanç"ın dıştan bir desteğe ihtiyacı yoktur, sadece "düşünce" buna ihtiyaç duyar.*

Bize 'biz biriz' diyen kişi ayrımcılık bilincinden konuşuyor demektir. Birlik olmanın özgün hissi kendisini davranışlarımıza doğal olarak yansıtır. Bu bizim konuşma, tartışma ya da münazara yoluyla geçerlilik arayacağımız birşey değildir.

Deneyimlediğimizi koruyup onu sindirmeyi kabul ettikten sonra birlik örneklemelerinin farkındalığımıza akışını çağıran süreci hızlandırabiliriz. Bunu, yaşadığımız bu örneklemenin bize onaylanması için aktif bir adım atarak başarabiliriz. Bilerek bu şekilde yaşamayı seçebiliriz. Bunu başarmak basittir. Varoluş Süreci bizi bunu başarmaya yönlendirir. Kendi Varlığımızı deneyimlemek için gerçek bir davettir. Birlik şimdiki zaman farkındalığının bölgesidir çünkü tüm yaşam formlarıyla birliği deneyimlemek ancak şimdide mümkündür. Şimdi ortak alandır.

Şimdi dikkatimizi aramızda olduğunu algıladığımız boşluğa, dünyanın içinde bulunduğu boşluğa çevirelim. Aramızda olan bu boşlukta birçok şey bununur – bol miktarda. Boşluktaki bu şeylerin neler olduğunu biliriz, çünkü bu bileşenlerin her birine bir isim verme konusunda anlaşmışızdır.

Örneğin aramıza bir kalem yerleştirirsek, ikimiz de bunun ne olduğunu biliriz çünkü bu belli parçayı ne şekilde çağırıp ne işe yarayacağı hakkında önceden bir anlaşmamız vardır. Bu anlaşmamıza istinaden de birbirimize "kalemi bana uzatır mısın?" ya da "benim için kaleme mürekkep doldurur musun?" diye sorabilir ve birbirimizi bir tartışmaya gerek olmaksızın anlayabiliriz. Kalemin ne olduğu ve ne anlama geldiği konusunda tartışmadığımız için de birbirimizi anlarız.

Bu birbirimizin arasında bulunan boşluktaki herşeyin doğasında bulunur, hepsinin bir ismi ve bir amacı vardır. Boşluk içinde bulunan farklı öğelerin hepsi önceden kararlaştırılmıştır. O öğeyi kullanacak kişinin farklı dil kullanıyor olmasından dolayı verilen isimler farklı olabilir ama çevirinin ötesinde hepimiz genelde bir kalemin kalem olduğu, arabanın araba olduğu ve evin de ev olduğu konusunda aynı fikirdeyizdir.

Bir öğe hakkında farklı fikirler, tartışmalar, çekişmeler ve bu öğenin anlamının kullanan için önemi o öğenin amacı söz konusu olduğunda ortaya çıkar. Aramızdaki boşlukta yer alan kalemin kendisi diğer tüm öğeler gibi yansızdır. Kendisine göre bir amacı ve dolayısıyla da bir anlamı yoktur. Her zaman amacı ve anlamı kullanıcı belirler, onun için de işte bu noktada deneyim müşterek ya da ayrı bir hal alır.

Örneğin kalem bir aşk mektubu yazmak ya da bir savaş ilanı imzalamak için kullanılabilinir. Kalemin kendisi sevgi ya da nefretle yüklü değildir, onlarla yönlendirilmiştir. Sevgiyi ya da nefreti destekliyor olmamız, bizim kalemi kullananla ortak deneyimleri paylaşıp paylaşmadığımızı belirler. Kalem burada sadece deneyimi hareketlendirir.

Aynı düşünce zincirine devam ederek, bu ayrılık fikrinin bizi soktuğu çıkmazı gözden geçirerek çağdışı olan bu düşüncelerimize son vermeye davet ediliyoruz. Kolaylıkla diğer insanlar ve kendi aramızda bir boşluk olduğunu kabul edebiliriz. Ayrıca bizim bildiğimiz şekliyle dünyanın da bu boşlukta oluştuğunu kabul edebiliriz. *Varoluş* Süreci'nin bizi şu anda gözden geçirmeye davet ettiği konu, aramızda var olan bu boşlukta

bizim isimlendirip ona bir amaç yüklediğimiz dünya aslında bizim Varoluşu deneyimlememizle aramızda duran tek şeydir.

Başka bir deyişle, gözden geçirmeye davet edildiğimiz şey, diğer insanlar (ya da yaşayan canlılar) ile kendi aramızda algıladığımız uzaklık bizim Varoluşu deneyimlememizle aramızda olan uzaklıktır. Aynı şekilde, gözden geçirmemiz istenilen diğer bir husus ta bu boşluğa yüklediğimiz önemin, her bir an için, bu boşluğun diğer tarafından doğrudan bize bakanın Varoluş olduğunu farketmemizi engellediğidir.

Yukarıdaki paragrafı yavaş bir şekilde kalbimizin bu fikri hissetmesine izin vererek tekrar okumamız yararlı olacaktır.

Varoluş Süreci bizi aramızda olan bu boşluğun, yaratmış olduğumuz bu dünyanın bir örtü, hem de bir kelebeğin kanadından daha ince ve içimize çektiğimiz havadan daha saydam bir örtü olduğunu görmeye davet eder. Ancak bu boşluktaki öğelere, onların amaç ve anlamlarına vermiş olduğumuz önemden dolayı neyin "gerçek" olduğunu görmeyi unutmuşuzdur.

Boşlukta bulunan her öğe değişir, onun için bu boşluk ve içindekilerin sürekli gerçekliğinden bahsedilemez. Eğer sonsuz gerçekliği hissel algımızı geliştirerek nasıl algılayacağımızı hatırlayabilirsek, boşluğun diğer tarafından bize bakan Varlığın hep aynı olduğunu farkedeceğiz.

Gerçek olmayana bakarak Varlığın ifadesine odaklanıyoruz, Varlığın kendisine değil.

Boşluğun diğer tarafına bakabilmek için insani deneyimlerin yapısını oluşturan üçlü birliğin ötesini nasıl görebileceğimizi hatırlamalıyız. Başka bir deyişle an be an önümüzde Varoluşun form bulduğu yaşam durumlarına, davranışlara, dış görünümlere hiçbir önem vermemek için eğitmeliyiz. Neden? Çünkü Varoluşun bu yönleri de önümüzde devamlı değişir ve onun için de gerçek değildir. Bunlar nedensel değildir onun için de bu şekilde algılanmamalıdırlar. Bunların hepsi bizim ve gerçekte hiç değişmeyenin arasında olan aldatıcı perdenin bir parçasıdır. Boşluğun ötesine bakabilip önümüzde oluşan yaşam durumlarının ötesini görebildiğimizde, Varoluşun değişmezliğini anlayacağız. *Sadece tek Varoluş var. Varoluş paylaşılır. O biziz birlik içinde.*

Bunu "görebilmek" için hissel algımızı geliştirmemiz gerekir. Hissel algımız çocukluğumuzda mühürlenen duygusal yüklerin bütünlenmesiyle gelişir. Duygusal yüklerimiz bütünlenmedikçe, hissel algımız da gelişemez ve biz doğrudan zihnimizin anlattığı bizim öz kimliğimizin davranışlarımız, görüntümüz ve yaşam koşullarımız olduğu hikayesine inanırız. Başkalarını hatalı olarak bu şekilde tanımlarız.

Kendi İçsel Varlığımızla bağlantı kuramazken başkalarının İçsel Varlıklarıyla bağlantı kurmak daha zordur.

Neticede tek vücut, tek zihin, tek kalp ve tek bir ruh olduğumuzu farketmeyiz. Şanslıyız ki, bu aldatmacayı parçalamaya başlamak için sadece niyetimizi ortaya koymamız gerekiyor.

Bize sunulan her bir anda önümüzde iki seçenek bulunur: ya bu çağdışı mühürlere uygun olarak yaşayarak aramızdaki boşluğu daha da açarız ya da kendimizi Birliğin limitsiz olasılık-

larına açmayı seçeriz. Ya bu boşluğa ve onun içinde bulunanlara değer veririz ya da boşluğun diğer tarafındaki Varoluşa değer veririz. Bu kadar basit. Bu kadar açık. Bu kadar kolay. Seçim bize ait.

Örneğin market alışverişimizi öderken ya aldıklarımıza odaklanırız ya da bizim için aldıklarımızı kasadan geçiren kasiyere odaklanırız. Ya aldıklarımızın fiyatlarını takip ederiz ya da kasiyere sıcak bir selam veririz. Ya akşam yemeği için doğru şeyleri alıp almadığımız için endişeleniriz ya da kasiyere haftasonunun nasıl olduğunu sorarız. Ya içeriğine odaklanarak aramızdaki boşluğu açarız ya da boşluğun diğer tarafındaki Varlığı tanıyarak boşluğu kapatırız. Bu kadar basit. Bu kadar açık. Bu kadar kolay. Seçim bize ait.

Yaşamdaki öğelere, kurduğumuz dünyaya odaklandığımızda boşluk büyür. Boşluğun diğer tarafındaki Varlık'a odaklandığımızda ise boşluk kapanır. Hangisini deneyimlediğimize bağlı olarak boşluğu ya açarız ya da kapatırız.

Boşluğu büyütmek hayata tepki göstermektir, halbuki boşluğu kapatmak hayata cevap vermektir.

İkisinden birinde yaşadığımız her bir an ya ayrılık görüntüsünü destekliyor ya da bilinçli olarak Birlik'imizi, müşterek Varoluşumuzu hatırlamada yerimizi alıyoruz demektir.

Boşluğu açmak ya da kapatmak "yapma" eylemi değildir, "olma" durumudur. Boşluğu kapatmayı olanaklı ya da olanaksız kılan belli bir zaman, bir yer ya da bir iş tanımı yoktur. Bu bir bakış açısıdır – kutsal bakışımızdır. Kalbimizde bir yer-

dir. Bilinçli bir şekilde seçilen sadece şimdiki zaman farkındalığını gerektiren bir farkındalık seviyesidir.

Boşluğun içindeki öğelerle olan etkileşimimiz ve ilişkimiz de boşluğu açmamızı ya da kapatmamızı belirler. Bu dünya öğelerini kendi başlarına hiçbir kalıtsal amaçları olmadığı için hizmet amaçlı kullanabiliriz. Boşlukta bulunan öğelerin yansız olduğu konusunda bir anlaşmaya varabiliriz, çünkü öyledirler. Bir bomba, biz ona bir amaç yükleyene kadar bir kütledir. Bir gül, biz başka birisine verene kadar farklı bir yaşam formudur. O zaman tüm öğelerin yansız olduğunu çünkü boşluktaki tüm öğelere her zaman kullanıcısı tarafından bir anlam ve amaç yüklendiği konusunda anlaşmaya varabiliriz. O kalemle aşk mektubu mu yoksa nefret mektubu mu yazacak kullanacak olan kişi karar verir. Eğer aşk mektupları yazarsak boşluğu kapatırız, eğer nefret mektubu yazarsak boşluğu açarız. Seçim bizimdir ve yaşam deneyimlerimiz her zaman yaptığımız seçimlerin ve ortaya koyduğumuz niyetlerin sonuçlarıdır. Bu kadar basit, bu kadar net ve bu kadar kolay.

AMAÇLI YAŞAM

Bazılarımız Varoluş Süreci'ne başladığında niyetimiz yaşam amacımızı keşfetmektir. Bunun yapılacak birşey olduğuna inanırız. Eğer ne yapmamız gerektiğini bulabilirsek – özel görevimizin ya da yeteneğimizin ne olduğunu – o zaman dengeyi, uyumu ve tatmini bulacağımıza inanırız. Yaşam amacımızı bulmanın bize huzur getireceğine inanırız.

Yaşam amacımızı, yapmamız gereken belirli bir şeyde bula-

cağımız fikri, çocukluğumuzda oluşan bir yanlış anlamadır. Bunlar bize önceki nesillerden gelen çağdışı düşünce kalıplarının mühürlenmesiyle geçen yanlış anlamalardır.

Bu yanlış anlamanın temel nedeni oldukça basittir. *Olduğumuz kişi olarak koşulsuz sevilmediğimizden –herbirimiz Varoluşun eşsiz ifadeleriyiz -,bu koşulsuz sevgiyi haketmek için "ne yapmamız" gerektiğini bulmak için çabalamaya başlarız.*

Çocukken koşulsuz sevilmediğimiz içsel bir rahatsızlık duyar hale geldik. Kendimizden rahatsızlık duyar hale geldik. Bu, kendi içşel huzurumuzu tekrar onarabilmemiz için yollar aramamıza yol açan bir dizi olayı başlatır. Olduğumuz gibi kabul edilmediğimizden, kendi öz Varlığımıza arkamızı döndük ve kim olmamız gerektiğini aramaya başladık.

Ailemiz bize "büyüyünce ne olmak istiyorsun?" diye sordu. Bu olmakta olduğumuz herşeyin geçerliliğini inkar etmektir. Bu soruyu doğru cevaplayacak bir yaşam yaratırsak çocukluğumuzda görmemiş olduğumuz koşulsuz sevgiyi alabileceğimize inandık.

Bu arayış sonu gelmeyen, bizim yetişkinlik yaşantımız haline gelen "yapma" hareketlerini başlattı. Başarılı olarak ya da olmayarak yaşamaya değer olduğumuzu kanıtlamaya çalıştık. Zaten hayatta olmamıza rağmen, amacımızı arayıp "yaşamımızı kazanmak" için çalıştık. Tüm bunların arkasında gerçekte başarmaya çalıştığımız ise "sevgiyi kazanmak"tı.

Sonuç dengesizlik, karmaşa, ayrılık, yoksunluk ve üçlü birlik korku, öfke ve acının yayılan kolları oldu. Yaşamdaki değerimizi yaptıklarımızda başarılı ya da başarısız olarak

ispatlamaya çalıştık. Mevcut halimizle hayatta olmamıza rağmen amacımızı arayarak hayatımızı kazanma arayışına girdik.

Asıl peşinde olduğumuz sevgi kazanmaktır.

Tepkisel davranışın sonuçları sıkıntı, karmaşa, ayrım, eksiklik ve korku, öfke ve acı üçlüsünden kaynaklanan tüm dengesizliklerdir. Yaşam deneyimimiz bu şekilde "yaptığımız" herşeyde bir anlam ve amaç bulmaya çalıştığımız zehirli bir arayış olur.

Mevcut durumumuzun –ortak Varoluşun eşsiz ifadesiyiz - hiçbir önemini görmediğimiz için, bu önemi "yaptığımız" dışsal şeylere yönlendiririz. Buna ek olarak, kullandığımız tüm bu "öğelere" çok büyük bir önem yüklemişizdir. Tüm yapma eylemlerimizin ve bunları yaparken kullandığımız öğelerin bizim özgürlüğümüzün kaynağı olduğuna inanarak farkında olmadan gerçek olanla aramıza bir duvar örmüşüzdür. Tüm bunları kendimizle tamlık duygumuz arasında aldatıcı bir boşluk yaratmakta kullanmışızdır. Bu boşluk tüm korku, öfke ve acının kaynağıdır. Bu boşluk bizim amacımız değildir ve amacımız asla bu boşluğun içinde bulunamaz. Bu boşluk bizim yapmış olduğumuz bir şeydir. Gerçek değildir, gerçeğin sadece geçici bir ifadesidir.

Eğer Varoluş Süreci'nin başarmaya çalıştığı birşey varsa o da; kendimizi sonu gelmeyen bilinçaltı yapma girişimlerinden kurtarıp onun yerine, bizi kendi öz Varlığımıza dönmeye davet etmeye yardımcı olmaktır.

Başlangıçtan beri bu Süreç bizden durmamızı ister. Durma-

mızı, bağlantılı nefes almamızı ve şimdinin titreşimimize cevap vermemizi ister. Olduğumuz gibi tamlık içindeyiz. Olduğumuz gibi mükemmeliz. Olduğumuz durumu hiçbir şey geliştiremez. Var olduğumuz anda olmaktan başka yapmamız gereken birşey yoktur, sadece bu şekilde, şimdi ve burada tam olarak var olmalıyız.

Varoluş Süreci bizi durmaya davet eder, çünkü bu şekilde amacımızın "yapmak" değil mevcudiyet durumu olduğunu keşfedebilelim. Bizler insanız. (NOT- ingilizce kelime oyunu: "we are human beings" bizler insan varlıklarıyız, "not human doings" insan yaptıkları değil), Bunu ancak yaşamımızı bir durgunluk noktasına getirip, bizi bilinçsizce yönlendiren mühürlenmiş yükleri koşulsuzca hissederek – onlarla oldukları gibi olarak- ve bütünlenmelerine izin vererek farkedebiliriz.

Bu eski enerjetik mühürleri bütünlemeyi deneyimleyene kadar, bilinçsiz tepkisellik dünyasında sonsuza kadar kaybolur ve boşluğun içinde sürükleniriz. Durup, bağlantılı nefes alıp ve koşulsuz hissedene kadar yapmamız gereken doğru şeyi bulduğumuzda herşeyin düzeleceği yanlış inancı deneyiminde mahsur kalırız.

Zaten olduğumuz ortak Varoluşun gerçekliğini hissederek ayrıca bize verilmiş olan huzurun titreşimini de hissedeceğiz. Böylece ne olursa olsun hep huzur içinde olacağız.

TAKDİR ETMENİN DEĞERİNİ BİLMEK

Şimdi bu özel yolculuğun sonuna yaklaşırken, Varoluş Süreci önümüze bir görev daha getirir, bu on haftalık yolculuğun ötesinde önümüze serilen tüm yaşamda üstlenmeye davet edildiğimiz bir görev. Bu "yapma" içeren bir görev değil, olma titreşimidir.

Kendimizi olmakta olduğumuz Varlık – ortak Varoluşun eşsiz ifadesi – olarak takdir etmeye davet ediliriz. Yaşam deneyimlerimizin kumaşına olduğumuz şey olarak değil, farkındalığımızdan geçmekte olan, varlığımızın devamlı değişen canlı ve eşsiz bir gösterisi olarak bakmaya davet ediliriz. Sadece bizim dışımızda paylaştığımız ortak Varoluşu değil, onun bu dünya dediğimiz gezengendeki eşsiz ve mükemmel karmaşıklıktaki güzel ifadesini de takdir etmeye davet ediliyoruz. Ama nedensel olan ile olmayana farkındalığımızı kaybetmeyelim. Nedensel olan ortak Varoluşumuzdur ve ona şükran duyalım.

"Değer vermek" kelimesi bizim için gerçekten ne anlam ifade eder? Yüzeydeki anlamı beğenmek, takdir etmek, şükretmek ve bunun gibidir. Ama bu kelimenin başka bir kullanımı da vardır. Eğer hisse senetlerimiz, bonolarımız varsa ve bunların fiyatı yükseliyorsa "değerleniyor" deriz. Başka bir deyişle birşey değerleniyorsa kıymeti artıyor demektir. Bunun için birşeyi değerlemek, o şeyi daha kıymetli ve daha çok yapmaktır.

Bilinçli olarak tam kullanmadığımız yaratıcı yetilerimizden birisi de koşulsuz hissel *dikkatimizi neye verirsek onu artırdığımızdır.* Varoluş Sürecinin içeriğinde değer verme kelimesi ayrıca koşulsuz hisse dikkatimizi vererek bir şeyin değerini

sevgiyle görüp onu kabul ederek artırmaktır.

Ortak Varoluşumuzu takdir etmeye davet ediliyoruz ki bu şekilde sevgiyle ona olan farkındalığımızı artıralım. Ayrıca Varoluşun tüm yüzeylerinin ifadelerini takdir etmeye davet ediliyoruz. Takdir ederek eş zamanlı olarak Varoluşumuzun dayanakları olan barış, masumiyet, koşulsuz sevgi ve bunların hepsiyle bir olma farkındalığımızı da artırırız.

Varoluşu takdir etmek başka hiçbir insanın bizim için deneyimleyemeyeceği bir şeydir. Bunu kendimiz için yapana kadar, bu aldatıcı boşluğun ötesine bakabilme kapasitesine erişip tüm yaşam boyunca her daim oradan bize bakan Varlığı tanıyıp takdir edemeyeceğiz.

İçsel Varlığımızı koşulsuz olarak takdir etmeyi seçtiğimizde yaptıklarımıza değer vermek yerine kendimizle olan uyumumuzu düzelteceğiz. Buna niyet ederek, bize sunulan her nefeste boşluğu kapatmaya bağlı kalırız. Bu yaşamdaki her öğeyi boşluğu kapatma amacı için kullanırız. Ortak Varoluşumuzu takdir ederek karşılaştığımız herşeyi boşluğu kapatma niyetiyle kullanırız.

Boşluğu takdir aracıyla kapatmayı seçerek, yaşam deneyimizi bitmez bir huşu içine yönlendirecek birşey keşfedeceğiz. Evrenin doğal arzusunun bu boşluğu kapatmak olduğunu keşfedeceğiz.

Tüm deneyimlerimizi ve bu dünyanın tüm öğelerini içimizden gelerek boşluğu kapatmak için kullanmaya karar verdiğimiz an, evrenin tüm kaynaklarının arkamızda olup bizi

her adımımızda desteklediğini keşfedeceğiz. O zaman içinde bulunduğumuz tüm huzursuzluğun, dengesizliğin, karmaşanın, tüm yoksunluk ve yalnızlık deneyimlerimizin, korkumuzun, öfkemizin ve acımızın aslında herkesten ayrı olduğumuzu düşünüp bu şekilde konuşup hareket etmemizden kaynaklandığını göreceğiz. Ortak alan hiçbir zaman bu tip düşünceleri, kelimeleri, davranışları destekleyemez çünkü evren gerçek ve doğru olmayanı desteklemez. Bu aldatmacayı biz kan, ter ve gözyaşıyla sürdürmek durumunda kalırız.

Ayrı olduğumuza inanarak yaşamak, bir ırmağı kaynağına geri akıtmaya çalışmak gibidir. Çok fazla makine, kaynak ve insan gücü gerektirir ve yine de sonsuza kadar sağlanması mümkün değildir.Eğer ayrı olduğumuz yanılgısının altında bir şeyler başardıysak, bunu çok büyük çabalarla gerçekleştirmişizdir. Bunun da ötesinde bu şekilde her ne gerçekleştirmişsek gerçek değildir, onun için de kalıcı olmayacaktır. Sonu gelmeyen sıkıntıları besler.

Ortak Varoluşumuzu tüm insani deneyimlerin nedenselliği olarak takdir ettiğimizde, bu deneyim ne olursa olsun, tamamen yeni bir olma durumu keşfederiz. Kolaylığı, netliği, doğal neşe, huzur, güven ve limitsiz koşulsuz sevgiyi keşfederiz. Barış ve uyumu keşfederiz. Neyin gerçek ve her daim gözlerimizin önünde mevcut olduğunu keşfederiz. Varoluşun gücünü keşfederiz; hepimizin paylaştığı Varlığı, her yerde, her an ve herşeyi gerektiğinde gerektiği şekilde gerçekleştirebilecek olanı.

Önümüzdeki görev basittir. Dikkatimizi bu dünyanın malzemelerinden çekip onun yerine kasiyerin gözlerinin içine bakmayı seçerek boşluğun diğer tarafındaki ortak Varoluşumuzu

tanımak için niyet etmeye davet ediliriz. Bunun doğruluğunu hissetmeye davet ediliriz.

Bu bakış açısıyla "Merhaba" diyebiliriz. "Bugün nasılsın?"

Bu kadar basit. Bu kadar açık. Bu kadar kolay. Karşılaşmamız tamamlandığında, minnettarlıkla şöyle diyebiliriz:
"Bugün benimle ilgilendiğin için teşekkürler."

Bu kadar basit. Bu kadar açık. Bu kadar kolay.

Bu tanıma, kabullenme, içerme ve en önemlisi değer verme anında, Varoluşumuzu diğer kişinin gözlerinin içinden bilinçli olarak bize bakmaya davet ediyor olacağız. Herkese bu şekilde yaklaştığımızda, onların var oluşlarına şahit olacağız. Bunun karşılığında bizler de daha mevcut hissedeceğiz. Boşluğun ötesine bakıp Varoluş ile etkileşime geçtiğimizde, özgün deneyimlerimizi çağıracağız.

Niyetimizi belirleyip Varoluşu takdir ettiğimizde eş zamanlı olarak kendimize, doğrudan bizim için herşeyin kaynağı ne ise onun gözlerine bakabilme olanağı sunarız. Kabul etmiş olduğumuz kaynağın bize bakıp göz kırpmasına olanak veriyoruz. Kendimize tek bir zihine sahip, tek bir bedende, tek bir kalp olarak hisseden ve tek bir titreşimsel tınıda danseden, birbiriyle bağlantılı hücreler olduğumuzu hatırlama şansı veriyoruz.

Başkalarına niyetimizin doğasını açıklamadan "Varlığı çağırma" çalışmaları yaptıkça, şimdiki zaman farkındalığının mucizesine tanık olacağız. Tamamiyle yabancı gözüken kişilerle, sonsuz ve hiç umulmayan şekillerde uyanan Varoluşu-

muzu göreceğiz. Beklentimizin en az olduğu zamanlarda, Varlığın bizim takdirimize neşeli ve sevgi dolu jestlerle geri döndüğünü göreceğiz.

Kendimize bu birliği daha çok deneyimleme fırsatı verdikçe hiçbir şüpheye yer vermeksizin, hiçbir zaman yalnız olmadığımızı bileceğiz. Tüm yaşam formlarının ortak Varoluşumuzu eşsiz ve değerli ifadelerinin hazinesini paylaşacağız.

Ayrıca, birliği kendimiz deneyimleyip hepimizin bir bütün olduğunu kabul ettiğimizde gözümüzdeki örtü açılacak ve herşeyin bir nedeni olduğunu göreceğiz. Ve sonrasında burada, şimdi, bu şekilde olma amacımızı keşfederiz. Bu amaç kendimizi olduğumuz şekilde koşulsuz sevmek ve takdir etmektir.

Bu birlik alanındaki Varoluş deneyimlerine olan farkındalığımız arttıkça, kendimize karşımıza çıkan neşeyi içimizde tutarak, bir başkasına anlatmaya çalışmak yerine onları sindirmeyi hatırlatmalıyız. Bir olma kaynağımıza açıklamamız gereken birşey değildir. Sadece bizim takdir edebileceğimiz bir deneyimdir.

TEBRİKLER!

BU ONUNCU HAFTAYI VE BİZİM VAR OLMA SÜRECİNDEKİ DENEYİMSEL YOLCULUĞUMUZU TAMAMLAR.

BÖLÜM IV

OLASILIK

Bahçıvan varsa bahçe olur.

Bir bahçıvanın yaşamı muhtemelen ortak Varlığımızın doğasıyla olan iletişimimize en uygun benzetmedir. Kollarımızı sıvayıp, bu yaşama tam anlamıyla katılıma niyet ederek ellerimizi toprağa daldırdığımızda deneyimlerimize şimdiki zaman farkındalığı getiriyoruz.

Deneyimlerimize şimdiki zaman farkındalığı getirerek nedensel oluyoruz ve nedensel olmak ta herşeyi kapsayan nedenselliğin bir ifadesi olmaktır. Yaşamın bilinçli bahçıvanlarıyız. Bu bizi güçlendiren bir hizmet aşamasına yükseltir, karşılaştığımız herkes için şimdiki zaman farkındalığının serinletici gölgesine giden kapıları açarız.

Kitabın bundan sonraki bölümü deneyimlerimizin oluştuğu bahçemizden sorumlu olmayı seçmenin doğuracağı olasıklıkları farkındalığımıza getirecektir. Varlığımızın ışıltısını tüm

deneyimlerimize getirmek olan niyetimizin çiçeklerini ve meyvelerini bize sunacaktır. Bu meyveler ve çiçekler şimdi ve burada bilinçli olarak bulunmayı seçmeye giden kapıyı açmamızın bir lütfudur.

Bu birleşik alanda başka etkileyici yerler ve deneyimler de bulunmaktadır, ancak şu anda bizler buradayız çünkü burada olmamız gerekiyor. Burada ancak gerçek anlamda, şimdi bulunarak ruhumuzu şu andaki insanlık halimizin limitlerinin ötesine geçmesi için yüklerinden arındıracak gerekli bilgeliği ve ivmeyi kazanabiliriz. İnkar ve avuntu ile ya da başka bir yerde olmayı dileyerek gelişemeyiz. Ancak burada şu anda önümüzde mevcut olan durumları ve olanakları sorumlu bir şekilde kucaklayarak ve yüzleşerek tekamül edebiliriz.

Varoluş Süreci bizi bilinçli ve bağlantılı bir nefes almaya davet ederek başlar, sonra bir kez daha ve bir kez daha ta ki uyanış yolculuğumuz şimdiki zaman farkındalığımızı tamamen canlandırana kadar. Sadece bu basit daveti bize iletir çünkü sadece burada şu anda deneyimlemekte olduğumuz yaşamımızı besleyerek bir şeyler inşa ederiz.

Süreci ister deneyimleyerek isterse basit bir şekilde okuyarak tamamlamış olalım, yaşam deneyimlerimizi sonsuza kadar değiştirecek enerjetik bir niyet oluşturduk. Şimdi bilinçli olarak şimdiki zaman farkındalığına doğru başlatmış olduğumuz bu yolculuğumuzun olası ihtimallerine daha büyük bir farkındalıkla bakalım.

MEVYELER VE ÇİÇEKLER

Meyveler ve çiçekler şimdiki zaman farkındalığını bilinçli olarak kucaklamanın sonuçlarına olan muhteşem uyanışlarımızdan bazılarıdır. Bu değişimlerden bazılarını yaşamımızda deneyimlemeye başlamış bile olabiliriz. Bunları yaşadıkça gelin bunları bilinçli olarak takdir edelim.

Tepki göstermek yerine karşılık veririz. Bu artan şimdiki zaman farkındalığının doğal sonucudur. Yaşam kalitemizden kendimizin sorumlu olduğunu kabul ettiğimizde nasıl gerçekleşirse gerçekleşsin yaşam koşullarımıza tepki gösterme ihtimalimiz azalır.

Daha derinde yaşam deneyimlerimizin her zaman geçmiş düşünce ve sözlerimizin toplamı olduğunu ve yaşadıklarımıza suçlayıcı bir şekilde tepki göstermenin bu gerçeği inkar etmek olduğunu bileceğiz.

Önemli oranda yüklenmiş olduğumuz duyguları boşaltmamız sonucunda, yaşamda bu yükleri taşıyarak ilerleme olasılığımızın azaldığını keşfedeceğiz. Buna bağlı olarak duygusal patlamalarımız ve 'tepemizin atması' da azalacak. Ayrıca korku, öfke ve acıdan kaynaklanan deneyimler yaratma ihtimalimiz de düşecek.

Tepkisel davranışlar bilinçsiz davranışlardır. Biz daha bilinçli hale geldikçe, inkar durumundan çıkarız.

Daha fazla enerjimiz vardır. Olumsuz duygusal yüklerimizi azaltmaya başlama olanağına kavuşmadan önce duygusal

bedenimizden çıkan sıkıntıları yatıştırmak ve kontrol etmek için oldukça yoğun bir enerji harcadık.

Yine bu dünyanın bizim göremediğimiz içsel durumumuzu bize yansıtmakta olan bir ayna görevi gördüğünü farketmeden önce de büyük miktarda bir enerjiyi bu yansımalarla çekişerek kullandık.

Buna ek olarak korku, öfke ve acıya yatırım her seviyede oldukça yorucudur. Yine geleceği kontrol etme çabası da oldukça yorucudur. Tüm bu tepkisel hareketlere olan yatırımlarımızı bıraktığımız anda daha enerjik ve canlı olacağız.

Erteleddiklerimizin üstesinden geliriz. Zamana bağlı düzende 'zamanı geldiğinde' neler başarmak istediğimize dair pek çok planımız bulunur. Ancak zamanı geçmişi geleceğe yansıtarak geçirdiğimizde doğru zaman hiç gelmez.

Şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça doğru zamanın şimdi şu an olduğunu görürüz.

Üzerinde fazla düşünmeden, geçmişin anılarına dalıp gelecek hakkında hayaller kurmadan kendimizi o aktivite ile meşgul olurken buluruz. Bunun sonucunda da, daha önce hep planlar yapıp bir türlü başlayamadığımız işleri tamamlarız.

Görevlerimizi çabuk, kolay tamamlayıp, daha bol vaktimiz varmış gibi hissederiz. Biz onları bütünlemeden/içselleştirmeden önce bilinçaltımızdaki olumsuzluklar günün 24 saati boyunca bizi rahatsız eder. Bu durum altında biz her ne kadar kendimizi işimize verdiğimizi düşünsek de, bu oldukça nadir

gerçekleşir. Dikkatimizin çoğu bilinçaltımızdaki bu karışıklığın üstündedir.

Bunu bir kez içselleştirdiğimizde şu andaki mevcut olaylara odaklanma becerimiz artar. Bunun sonucunda, daha önce zor gelip bize yük olan işleri daha kolay bulup daha kısa sürede tamamlayacağız. Daha fazla zamanımızın olduğunu ve eş zamanlı olarak da yöneldiğimiz herşeyin daha hızlı geliştiğini göreceğiz.

Ayrıca, bilinçaltımız dikkatimizi dağıtıcı daha az olayla meşgul olduğundan daha önce bize boğucu gelen işlerden artık keyif alıp daha enerjik hissettiğimizi keşfedeceğiz. Artan şimdiki zaman farkındalığı bizim önceden karşı koyduğumuz sıradan angaryaları anlamlı ve eğlenceli aktivitelere dönüştürür.

Artık acele **et**meyiz. Artan şimdiki zaman farkındalığı ile önümüze serilmekte olan yaşam serüveninde herşey için bir zaman olduğunu farkederiz. Harekete geçiremeyeceğimiz bir şeyi zorlamak ya da durduramayacağımız bir şeyi durdurmaya çalışmak manasızdır. Artık akıntıya karşı kürek çekmeyiz. Elimizden gelenin en iyisini yapar ancak başaramazsak bununla barış içinde oluruz.

Elimizden gelenin en iyisini yaparız ama delicesine koşuşturmadan. Acele etmenin bilinçsiz gecikme deneyimleri yarattığını farkederiz.

Varlık'a ulaşmaya başladıkça, yaşamın denen şeyin bir sonu olmadığını dolayısıyla da onu tamamlamak için acele etmenin

yersiz olduğunu görürüz. Varış bilinci yerine yolculuk bilincini koyarız.

Yaşamda acele etmemenin doğrudan sonucu dikkat kalitemizin artması ve bunun başarılarımızın sayısını ve kalitesini kaçınılmaz olarak arttırmasıdır.

Çalışma ortamlarımız daha eğlenceli olur. Varoluş Süreci'ne başlamadan önce çoğumuz işimizi bırakmayı, başka bir iş bulmayı düşünüyorduk. 'Zamanda Yaşama'nın sonucu olarak çalıştığımız yerden, para kazanmak için yapmakta olduklarımızdan keyif almayız.

Ancak bu Süreci tamamladığımızda çalışma alanlarımızın daha keyifli bir hal aldığını göreceğiz. İşimizin daha ilgi çekici ve kolay bir hal alıp, çalışma arkadaşlarımızı daha eğlenceli bulacağız ve daha yeşil ovaları arama için ayrılma fikrimiz dağılacaktır.

Olmamız gereken yerde olduğumuzu farkederek bu alandaki tamamlama noktasına erişene kadar orada kalacağız. Ve eğer ayrılırsak, ayrılık zamanında değişim kapılarının bize kolaylıkla ve kendiliğinden açılacağını bileceğiz. Yaşamımızın bu belli zamanında, bu yerde bulunuyor olmamızın yaşam amacımızın bir parçası olduğunu anlayacağız. Asıl önemli olan buradayken burada var olmaktır.

Çalışma ortamımızdan, o değiştiği için değil ama içimizdeki karışıklıkları çözüp kendi tecrübemiz değiştiği için keyif alacağız.

Yaşamın öngörülemeyen dalgalarına daha az direnç gösteririz. Bu yaşamımızdaki herşeyin bir yeri ve zamanı olduğunu 'bilmenin' doğal getirisidir. Artan şimdiki zaman farkındalığı geçmişte yaşadığımız tüm zorlukların bizim duygusal gelişimimiz ve insanlığın evrimi için gerekli doğal kaynaklar olduğunu anlamamıza yardım eder.

Mutluluğun gelip geçen fani bir durum olduğunu farkeriz. Mutlu anlarımızda daha keyifliyizdir ama bu anlar duygusal gelişimimiz için değil, daha çok duygusal evrimimizdeki dinlenme zamanlarıdır.

Onun için özümüzdeki neşeyi seçeriz. İçsel neşe duygusal bir durum değil, yaşamın sunduğu herşeyi, özellikle de zorlayıcı anları, olduğu gibi kabul ettiğimiz bir durumdur. İçsel neşe mutluluk zamanlarının gülmek ve dinlenmek için, mutsuzluk zamanlarının ise gelişmek ve yolculuğumuzda güç kazanmak için olduğunu bilir.

Bu ışık altında mutluluk ve mutsuzluk bir görünür. Her iki durumda da neşeliyizdir çünkü bütünleşmiş bir yaşam deneyimi için gerekli olan bu iki bileşimi kabul ederiz. Her ikisini de kabullenmek deneyimimize tamlık getirir ve bu şekilde kutsallığımıza ulaşırız.

Sonuç itibariyle yaşamın getirdiği belirsizliklere daha az direnç gösteririz. Nasıl tamamen teslim olup, 'akışta olacağımızı' keşfederiz. Yaşamın bizi kollarında taşımasına izin verir ve şu an her nasıl görünüyor oluyorsa olsun tüm deneyimlerimizin bizim en yüksek ve yüce hayrımıza olduğunu biliriz.

Doğal yaratıcılığımızı deneyimleriz. Kaynağımız olarak onurlandırdığımız bir "şifacı" değildir. Kaynak tarafından yaratılan bozulamaz çünkü her zaman mükemmeldir ve mükemmel olarak yaratılmış olan tanımı gereği kusurluluğu deneyimleyemez.

Ancak, yaratılmış olanı kusurlu olarak algılama sebebimiz bize aşılanmış olan çıkarımlardır. Bize aşılanmış olan bu çıkarımlar aldatmacadır çünkü bunlar şu anda gerçekleşmek olan yerine içselleştirilmemiş geçmişimize dayanırlar. Onun için kendimizi şifalandırmamız gerektiği fikrine bu kadar kapılırız. Halbuki, yapmamız gerekenin deneyimlerimizi içselleştirmek olduğunu anladığımızda ve bunu tamamladığımızda artık kendimizi şifalandırmamız gerektiği fikrinine gerek kalmaz. Böylece enerjimiz özümüze dönebilir.

Şifalanma enerjimizin özsel kullanımı değildir. Şifa geçicidir, geçici bir tekrar hizalanma sürecidir. Tüm hayatımız boyunca şifalanma durumunda kalırsak kendi kuyruğunu kovalayan (pek de keyif almadan) bir köpeğe benzeriz. Ortak kaynağımız şifacı değil, yaratıcıdır.

Deneyimlerimizi içselleştirme görevini tamamladıpımız anda tamlığa, kutsallığa geçeriz. Buna bağlı olarak deneyimlerimiz ortak kaynağımızın iradesiyle hizalanır. Böylece yaratıcılığımız canlanır. Kaynak gibi olmak, nedensel olmak, yaratıcı olmaktır. Devamlı olarak şifa fikri, kendimizi yaratıcı insanlar olarak geliştirmek yerine kusurlu insanlar olarak limitlemektir.

Şifacılığı profesyonel işimiz olarak seçtiğimizde, bilinçsiz

olarak bu dünyada kusurlu olarak bulunmayı seçme tehlikesiyle karşı karşıyayız.

Kendimizi yakın ailemizin çevresinde daha rahat hissederiz. Duygusal yüklerimizi içselleştirene dek yakın ailemiz bizleri bekleyen içsel çalışmayı yansıtan en net aynalardır. Bu aynanın nasıl çalıştığını farkedip ve deneyimlerimizi içselleştirmek için bu yansımalara bilinçli bir şekilde bakmayı seçene kadar yakın ailemizin çevresinde olmak bizim için genellikle zorlayıcıdır. Çünkü henüz içselleştirmemiş olduğumuz yönlerimizi bize yansıtmaktadırlar. Bu da bizim 'düğmemize basılması' şeklinde bizleri sinir ederek kendini gösterir.

Ancak içsel çalışmamıza başladığımızda artık aile üyeleri bu içselleştirilmemiş duygularımızı bize yansıtmak durumunda değildir. Aksine onların Varlıklarıyla daha huzurlu ve neşeli hissederek gelişme işaretlerini deneyimleriz. Onların yanında huzurlu oluruz. Duygusal gelişimimize bilinçli olarak devam etmek ailemizin yanındayken kendimizi evimizde hissetmemizi sağlar.

Daha önce bizi rahatsız eden durumlar ve insanlar artık dikkatimizi çekmez. Aynadaki yansımaya tepki göstermek yerine bilinçli olarak karşılık vermeyi seçtiğimizde , yaşamımızda bizi sıkan, rahatsız etmekte olan durumlar mucizevi bir şekilde ortadan kaybolmuş gibi gözükür. Aslında kaybolmazlar. Dikkatlice bakarsak hiç değişmemiş bir halde orada durduklarını görürüz. Biz kendi içsel durumumuzu değiştirmişizdir ve bunun bir sonucu olarak deneyimlerimizle olan duygusal ilişkimiz de değişir.

Varoluş Süreci bizi yansıyan sivilcelerimizi içselleştirmek adına aynayı temizlemekten kurtarır.

Duygusal ilişkilerimiz gelişir. Aynı ailemiz gibi duygusal ilişkide olduğumuz kişiler de aynalardır. Duygusal gelişimimize bilinçli olarak başlamadan önce bilinçsiz olarak başkalarının etkisindeyizdir çünkü onlar bizim içselleştirmediğimiz sorunlarımızı yansıtır. Başlangıçta bu yansıma hoşumuza gider çünkü artık 'mutlu olmak için bir şansımız' olduğunu hissederiz.

Bu kişinin bizi mutlu edebileceği düşüncesi aslında bilinçaltımızda bu kişinin bize yansıttıklarını içselleştirdiğimizde yaşam deneyimlerimizin kalitesinin de yükseleceği gerçeğini bilmemizdir.

Bilinçaltımızda anne ve babamızdan kaynaklanan çocukluk mühürlerimizi içselleştirme arayışındayızdır. Bilinçli olarak ise 'aşık olduğumuz' ve sonunda 'aradığımız kişiyi bulduğumuza' inanırız. Onlar rüyalarımızdaki kişilerdir. Evet, aradığımız kişilerdir ama deneyimlerimize bizi mutlu etmek için gelmezler. Aradığımız kişilerdir çünkü şimdiki zaman farkındalığını tekrar kazanmak için neyi içselleştirmemiz gerektiğini bize göstermeleri için onlarla kutsal bir anlaşmamız mevcuttur.

Bize yansıtmakta oldukları üzerinde bilinçli olarak çalışma olanağına sahip çıkmadığımız için başlangıçta bize çekici gelen yönleri artık bizi sıkmaya, rahatsız etmeye başlar. Ama bilinçli olarak bu duygusal yükü bırakmayı seçtiğimiz an tüm bu senaryo değişir. Bizi en başta etkilemiş olanın aslında çözüm bekleyen ebeveynlerimizle aramızdaki yarım kalmışlıklar olduğunu görürüz.

Romantik heveslerimizin, gerçekçi görüşler değil sadece romantik hevesler olduğu açıklığa kavuştuğunda hırçınlaşırız. Çünkü onların bize yansıttığıyla çalışma fırsatını kucaklamak yerine, ilk başta bizi çeken özellikler artık bize rahatsızlık ve huzursuzluk verir. Ve biz zırhımızı kuşanarak kendimizi savunma ve saldırı durumuna geçeriz. Ancak duygusal yüklerimizi içselleştirmeyi kabul ettiğimiz an, tüm bu senaryo bir değişimden geçer. Bize ilk başta çekici gelenin aslında yapay olduğunu ve ebeveynlerimizle aramızdaki eksiklik hissine dayandığını keşfederiz.

Duygusal içselleştirmemizi gerçekleştirdiğimizde eşimiz de gözlerimizin önünde dönüşür. Bu kişiyle ilk kez karşılaşıyoruz gibi gelebilir. Onları geçmişten bize yansıttıklarıyla değil gerçek kimlikleriyle görmeye başlarız.

Bu değişim iki yöne gidebilir. Ya ilişkimiz çiçeklenerek içsel bir yakınlığa dönüşür yada kazandığımız içgörüyle böyle bir yakınlığı paylaşmak istemediğimize karar veririz. Her ikisinde de, öze yakınlaştığımız için ilişkimiz gelişir ve yakınlaşır.

Başkalarının yaşamlarına karışmayı bırakırız. Deneyimlerimizin tam da olması gerektiği gibi akmakta olduğunu kabullendiğimiz zaman – ve kendimizi rahatsız hissettiğimizde, bunun içselleştirmediğimiz duygusal yüklerimizden kaynaklandığını – başkalarına yersiz nasihat vermeyi bırakırız.

Kendi istekleri dışında deneyimlerinde nasıl ilerlemeleri gerektiğine rehberlik ederek başkalarının deneyimlerine karışmak bilinçaltımızda onların dış görünüşlerinin, davranışlarının ve oluşan durumların bizi olumsuz şekilde etkileyebileceği

inanışından kaynaklanır. Aksi halde ne gereği var? Karışmak korku duymaktır.

Başkasının deneyimlerine karışmak kendi deneyimlerimizin kalitesinden sorumlu olduğumuzu açıkça inkar etmektir. Şimdiki zaman farkındalığına sahip olmak, herkesin, bizler dahil, içselleştirmemiş olduğu duygusal yüklerden ötürü kendi yolunda bulunduğu noktada olduğunu görmemizi sağlar.

Bu nedenden ötürü, bir başkasının davranışının bizim yaşam deneyimimizin kalitesinde özsel bir etkisinin olabileceğinden hiçbir korku duymamalıyız. Bunlar bizim deneyimlerimizin kalitesini etkiliyor gibi görünüyorsa bu bizim içselleştirmediğimiz yüklerimizi yansıttıkları içindir.

Şimdiye kadar 'haberciyi' kendi dramımıza katarak hiçbir özsel içselleştirmeye ulaşamayacağımızı öğrendik. Sadece rollerinin yansıttıklarını dinleyerek, izleyerek ve bunlardan içgörüler kazanarak içselliğe ulaşabiliriz. Ancak, şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça, karışmamanın önemini anlarız. Korkumuzu içselleştirdiğimizde, başkalarının yol açtığı korkuya kapılmayı sonlandırırız.

Uykumuz daha dinlendiricidir. Duygusal yüklerimizi bilinçli olarak içselleştirene kadar, bunu bilinçsizce gerçekleştirmeye çalışırız. Bunun iki sonucu vardır. Birincisi, gün boyunca, bilinçli farkındalığımız 'bizim işlerimizle' ilgilenmeyi gözardı etmek için gereken birçok yatıştırma ve kontrol taktiklerini uygular. İkincisi, gece olduğunda, bilinçli farkındalığımız uykuya geçtiğinde bilinçaltı farkındalığımız üstünlük sağlar ve deneyimlerimizi içselleştirmek için elinden gelenin en iyisi-

ni yapar. Bu bilinçaltı çalışması enerji gerektirir ve dolayısıyla bizim dinlendirici uykumuzdan çalar.

Uyanış deneyimimizin kalitesine olan sorumluluğumuzu bilinçli olarak aldığımız anda, uyku alışkanlığımız bir geçiş dönemi yaşar. Başlangıçta daha fazla uyuyabiliriz. Sonrasında önceden alışık olduğumuz kadar iyi uyuyamayabiliriz. Sonuçta, uyku alışkanlığımız yerine oturur ve bizler daha dinlendirici bir uykunun keyfine varırız. Uyanış deneyimimizle ilgili olan rüyalarımızı hatırlamaya yatkınlaşırız. Uyku alışkanlığımızda böyle bir düzenleme olur çünkü artık içsel çalışmamıza uykumuzda bilinçsizce değil uyanıkken devam etmekteyizdir.

Yıllardır süren dırdırlanmalarımız bütünleşir. Bu duygusal yüklerimizi içselleştirmenin doğal sonucudur. Genelde Varoluş Süreci gibi deneyimleri deneyimlerimizdeki travmatik belirtilerin etkisinden dolayı benimseriz. Ancak, birincil derecede bir travmamız olduğu gibi bunun yanısıra tahmin edilebileceği gibi insanlık deneyimimizin bir parçası olarak birlikte yaşamayı kabul ettiğimiz birçok ufak, önemsiz durumlar da olabilir. Bu küçük dırdırlanmaların içselleşmelerine şahit olmak muhteşemdir.

Uzun süreli alışkanlıklarımız son bulur. Yaşamımız boyu süregelen tırnak yeme ya da bedenimizi kaşımak ya da çimdiklemek gibi alışkanlıklarımız son bulur. O kadar ani durabilirler ki gittiklerinin farkına ancak haftalar sonra varırız.

Bu tip alışkanlıklar, göz seğirmesi gibi, endişeden kaynaklanır, endişe ise şimdiden çıkma isteğidir. Endişe kelimesini incelersek çıkış anlamına geldiğini görürüz. "*** anxiety – any exit

(ingilizce söz oyunu). Eş harflere dikkat edin. Şimdide rahat olduğumuz zaman ve buna bağlı olarak fiziksel bedenimizde, tüm bu kusurlu davranışlar içselleşir.

Diyet yapmadan kilo vermeye başlarız. Kilolu olmak aşırı duygusal yük taşıdığımız gösterir. Altta yatan duygusal yükleri çözümlemeden diyet yapmak köpek balığı ısırığına yarabandı yapıştırmak gibidir.

İçsel durumumuza olan farkındalığımızı yatıştırmaya ve içsel rahatsızlığımızın dıştaki yaratımlarını kontrol etmeye çalışarak geçici olarak yumuşatacak birçok yol bulabiliriz, ancak durumumuzun nedenini içselleştirmedikçe, çok az olarak huzurlu yemek yeriz. Er ya da geç gardımızı düşürürüz ve diyetle zorlayarak verdiğimiz kilolar geri döner.

Duygusal yüklerimizi bütünledikçe kilomuz da doğrudan düzelir. Kilolu olmak bir sonuçtur, neden değil. Her kilolu insanın içinde içselleştirilmek için yalvaran büyük bir duygusal yük bulunur.

Çocukların çevresinde olmaktan keyif alırız. Bu çocukluk damgalarımızı çözümlememizin doğal sonucudur. 'Neşeli bir çocukluk için hiçbir zaman geç değildir' diye bir deyiş vardır.

İçimizdeki çocuk ölü gibi bir duruma çekilir çünkü güvensiz yetişkinler olarak onu bastırırız. Yetişkinliğin güvensizliklerini içselleştirdikçe içimizdeki çocuk oynamak için dışarı çıkar.

Etrafımızdaki yetişkinler, yetişkin gibi davranmakla o kadar meşguldürler ki, bu oyun oynama dürtülerimize katılamazlar.

Sonuçta doğal olarak çocuklara doğru çekiliriz ve onlar da doğal olarak bizim arkadaşlığımızdan keyif alırlar.

Varoluşta hepimiz çocuğuz.

Daha çok güleriz ve daha eğlenceliyizdir. Yine, neşeli bir çocukluk için asla çok geç değildir. Şimdide, anlarız ki yetişkinlik bir insanlık uydurmasıdır, oysaki çocuk Varoluş'un tezahürüdür. Yetişkinler eğlence için genelde çok meşgul ve ciddidirler. Çünkü yetişkin davranışlarımız genelde Varoluşu bastırır ve böylece tüm dünyayı biz döndürmek zorundayız gibi hisseder ve bunun ne kadar yorucu ve önemli bir iş olduğunu biliriz!

Diğer tarafta, çocuklar hafif ve neşe doludurlar. Şimdide, bu dünyada hiçbir yetişkinin olmadığını keşfederiz. Ya canlı, mevcut ve eğlenceli çocuklar verdır – ya da yetişkinlik yapmacıklığını sürdürmek için çabalayan, ölü ve çocuklar vardır.

Geçmişin sıkıntılarını ve gelecek korkularını bıraktığımızda bu kadar ciddi olmayı gerektirecek ne var? Bizler hayattayız ve bu yaşamda herşey mümkün. Titreşimsel farkındalıkları olan varlıkların ciddi, dindar ve dinsel konularda derin düşüncelerin ağırlığında oldukları kavramsal bir yanılgıdır.

Uyanışımız arttıkça daha çok güleriz. Kendimize ve bitmeyen dramlarımıza gülmeyi keşfettiğimizde sonu olmayan kahkahalara ulaşırız. Kendimize bunu itiraf etme gücümüz ve içgörümüz olsun ya da olmasın, sonuç olarak kahkaha bizlerin peşinde olduğu unutulan ilaçtır. Kalpten gelen masum bir kahkaha tüm ayrılık hissini yok eder. Kahkaha titreşimsel bir orgazmdır.

Yeme düzenimiz kendiliğinden sağlıklı beslenmeye dönüşür. Bu fiziksel bedenimizde var olmanın doğal bir sonucudur. Zaman içinde yaşadığımızda, yemek yeriz ancak yiyeceğin etkisini hissetmeyiz çünkü bedenimizde bilinçli olarak deneyimimizin bu yönünü sindirecek yeterli zaman geçirmeyiz.

Şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça, özellikle fiziksel seviyede, farklı yiyecek tiplerinin bedenimiz içinde nasıl hissettirdiğinin farkına varmaya başlarız. İçimize sinmeyen yiyecekler bize daha az cazip gelmeye başlar. Yaşayan, canlı yiyecekler bizim için çekici olur. Bu dönüşümü kurala bağlı diyetlerle zorlamayız; sadece basitçe şimdiki zaman farkındalığımızı canlandırırız.

Nasıl yediğimiz bir sonuçtur. Çoğunlukla duygusal yüklerimizi sakinleştirmek ya da kontrol etmek için yeriz. Yemeği yüzeye çıkmakta olan bir duygusal yükü bastırmada ve rahatsız edici bir durumdan uzaklaşmada kullanırız. Duygusal yükümüzü içselleştirdiğimiz zaman, kendimizi yatıştırmak için yemek son bulur. Böylece sahte hazzı ve boş tatmini deneyimlemek için yemek yemeyi bırakır, beslenme, sağlık ve zindelik için yemeye başlarız.

Bazıları zevk almak yerine beslenmeye dayalı yeme şeklinin sıkıcı bir diyete dönüşeceğini düşünür. Bilakis canlı ve besleyici olan yiyeceklerin görüntüsü ve tadları daha güzeldir. Aynı zamanda fiziksel bedenimizde hissettirdikleri de daha iyidir, ayrıca daha açık bir zihinsel durum ve daha sakin duygusal ifade sağlarlar.

Sağlığımızla daha yakından ilgileniriz. Ancak fiziksel bede-

nimizdeki mevcudiyetimizin farkına vardığımızda onun süregelmekte olan durumunun zihinsel ve duygusal mutluluğumuz üzerindeki bumerang etkisini hissedebiliriz.

İçinde gerçekten var olana kadar fiziksel bedenimiz büyük ölçüde içselleşmemiş duygusal durumlarımızın bilinçsiz bir yaratımıdır ve bizler onu nedensel bir araç olarak kullanabiliriz. Fiziksel Varoluşumuzu canlandırdığımızda, bizlere sayılamayacak fonksiyonları olan dikkate değer bir organik mekanizma olduğunu ve bizim bu bedene sahip olduğumuz için ne kadar özel olduğumuzu gösterecektir. Ancak, bedenimizin temel fonksiyonu farkındalığımızı mevcut deneyimlerimize odaklı bir şekilde topraklamaktır. Bu gerçekleşmeden, bizler şu anda burada tam olarak var olamayız.

Huzursuz bir bedende var olmak zorlayıcıdır. Fiziksel sağlığımıza bakmayı öğrenmek deneyimlerimizin kalitesinden sorumlu olmayı kabul edişimizle yakından ilişkilidir. Bedenimiz olmadan, dans edemeyiz. Dans etmeden canlılığımız olmaz. Bedenimiz olmadan bizler bu şekilde şimdi burada var olamayız.

Bedenimiz bir tapınaktır, onun içindeki mihrapta bizler herşeyin kaynağına olan şükran dualarımızı sunarız. Şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça, bu ortak Varoluşumuzun özel ifadesiyle nazik, sevecen ve sorumlu bir şekilde ilgilenmeye başlarız.

İnsanlar bizden etkilenir ve arkadaşlığımızdan keyif alır. Bu özümüze daha yaklaştığımız içindir. Farkına varalım ya da varmayalım, kendi gerçekliğimizi ararız. Bu bizim doğamızdadır.

Tek bir kişi, birçok insan tarafından çekici bulunduğunda bunun o kişinin görünüşü, davranışı ya da yaşam konumundan kaynaklandığını düşünürüz. Ancak, bu çok nadiren bu dışsal niteliklere dayanır. Daha çok, onların Varlıklarının özgün ifadelerine bağlıdır. İçimizdeki Varlığın batırılmış farkındalığı kendini ifade etmeye uğraşır ve kendi Varlığını ifade eden diğer kişilerce cezbedilir. Benzerler birbirini çeker.

Varlık, bastırılmış olsa bile Varoluş tarafından cezbedilir. Bunun için, valığımız kuvvetlendiğinde, başkaları için daha cazip görünürüz. Bilinçli olarak ne aradıklarını bilmeseler bile, onların aradıklarına sahip olarak görünürüz. İnsanların bu manyetik deneyimden bahsederken karşılarındaki insan için 'gerçeküstü' dediklerini duyarız. Yine bu kişiler için "ne müthiş bir varlık' da diyebilirler.

Kendi başımıza olmaktan keyif alırız. Varlık göstermemiz zor olduğunda kendimizi başkalarıyla avuturuz. Duygusal mühürlerimizi ele alıp içselleştirdiğimiz an kendimizi avutmak için başkalarının yanında olmaya daha az ihtiyaç duyarız. Kendi sessiz sakin arkadaşlığımızın keyfini çıkartmaya başlarız. Yalnızlığımızı kendi başımıza kalmakla değiştiririz. Kendi başımıza kalmaktan keyif almaya başlamamız duygusal olgunluğumuzun bir göstergesidir.

Olaylar olmadan önce hissederiz. Bu, Varoluş bizim 'zaman' olarak yaptığımız tanımın ötesinde işlediği için gerçekleşir. Yaşamın akışıyla yakından bağlı olduğundan olmuş olan herşeyi ve olmak üzere olan herşeyi bilir. Sezgilerimizi dinleyerek, gelecekte neler olacağını algılayabiliriz gibi gelir. Gerçekte, şu

anda gerçekleşmekte olanın sonuçlarını algılarız.

Şu anda gerçekleşmekte olan herşeyin bir sonucu vardır. 'Zamana bağlı' yaşadığımızda bunun değerini bilemeyiz, ama varlığımız arttıkça, sezgisel olarak sonuçlara daha çok bağlanırız. Bize olayları gerçekleşmeden önce biliyormuşuz gibi gelir. Bir yönden bu doğrudur. Ancak sonuç, henüz şimdiki zaman farkındalık alanımızda fiziksel olarak gerçekleşmemiş olsa da, halihazırda gerçekleşmiş bir şeydir.

Nedenselliğin her anı bir neticeyi gerekli kılar. Yaşamı, şimdiki zaman olan nedensellik noktasından yaşadığımızda, kaçınılmaz sonuçları – henüz fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak gerçekleşmeseler de – bizim için aşikardır. Çünkü neden ve sonuç alında iki farklı olay değildir, hatta eş zamanlı olarak gerçekleşirler. 'Zaman' içinde aralıklı oluyorlarmış gibi durur. Bu zamanın oyunudur. Neden ve sonuç bir olduğu için herşey eş zamanlı olarak gerçekleşir. Zihinsel bedenimiz bu eş zamanlılığı kavrayamaz çünkü bu anlaşılacak değil hissedilen bir şeydir.

Yaşamlarımızda eşzamanlı olayları deneyimlemeye başlarız. Eş zamanlılık, neden-sonuç arasındaki enerjetik bağı algıladığımızda gerçekleşen bir başka deneyimdir. Deja vu (önceden yaşadım duygusu) da şimdiki zaman farkındalığının bir sonucudur. Farkındalığımız bilinçli olarak nedensel noktayı algılamadan önce sonucu algıladığında deja vu gerçekleşir. Nedensel noktanın bilincine vardığımızda, şu anda gerçekleşmekte olan daha önceden gerçekleşmiş gibi hissederiz. Bu da, eş zamanlılık farkındalığına girmenin bir sonucudur.

Daha büyük bir bolluk deneyimleriz. Para içsel enerjetik akışımızın dışa yansımasıdır. Duygusal bedenimiz yoğun blokajlar deneyimlediğinde, bu dışta parasızlık olarak gerçekleşir. Ancak, duygusal bütünleşme ile var oluşumuzu güçlendirdikçe büyük miktarlarda paraya kavuşacağımızı beklemek de yanlıştır. Yüksek meblağda para biriktirmek korkudan kaynaklanır, özellikle de bu servet kan, ter, gözyaşı ve başkalarını ve dış dünyayı kontrol ederek ve kullanarak edinilmişse.

Şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça para ekmek gibi olur; bize tam da her bir an için yeterli olacak miktarı yaratırız. Bu an için yeterli miktarda bulunur. Onu biriktirmeyiz, bunun yerine özgürce akışına izin veririz – sorumlu bir şekilde- bizim tarafımızdan. Korku ve açlıktan yıllarca yetecek ekmek aldığımızda, daha birkaç somonu bitirmeden küflenmeye ve kullanılmaz hale gelemeye başlar. An içinde para ihtiyacımız olan miktarda, ihtiyacımız olduğunda akan bir enerjidir – hatta tam ihtiyacımız olmadan birkaç dakika önce gelir.

Mevcut olduğumuzda paranın akışından dolayı endişelenip korkmayız çünkü deneyimlerimize karşılık veriş şeklimiz onun akışının sebebidir, biliriz. Mevcudiyetimiz arttıkça, kendimize daha az rahatsızlık verip, daha az yoksunluk ortaya koyarız. Her an içinde, yeterli yaratımda bulunuruz; ve hep anın içinde yaşadığımızdan yeterli olana sahibizdir. Eğer yeterli olmadığını hissediyorsak, bu deneyimin de gerekli olduğunu anlamalıyız. Şu anda yeterli olana sahip olduğumuzu kavrayarak gelecekteki 'şimdilerde' de yeterli olana sahip olacağımızı biliriz.

Şu andaki finansal bolluk çok şeye sahip olmak anlamına

gelmez. İhtiyacımız olduğunda, ihtiyacımız olan miktara sahip olmak demektir. Bunu kaynağın ekonomisiyle uyumlu yaşam olarak düşünebiliriz. Kaynak ekonomisi gelecekteki bilinmeyen şeylerden korkarak büyük miktarlarda servet biriktirmeye ihtiyaç duymaz. Kaynak ekonomisi inanca dayanır ve inanç deneyimlerimizin kalitesine olan sorumluluk yeteneğimize olan güvenimizdir.

Biriktirmek için biriktirmeye harcanan enerjiden daha büyük bir kayıp yoktur. Zengin olmak için uğraşılan zenginlik korkudan doğan bir hastalıktır ve inançtan yoksun bir davranıştır.

Geleceği planlamakla daha az ilgileniriz. Şu anda olmakta olanla ilgilendiğimizde, ki gerçekte ilgilenebileceğimiz tek andır, geleceğimizdeki şimdiki zamanlar da gözetilmiş olur.

Plan yapmak, bir ırmakta yüzerken o ırmağın denize ulaşması için hangi yolu izlemesi gerektiğine karar vermeye çalışmak gidibir. Bu tür davranışlar kibir ve aldanmadan doğar. Yaşam ırmağının takip ettiği tek bir yol vardır ve bu da ortak Varoluşun iradesidir.

Tabii ki, planlama yapmama fikri ve bahsedilen Varoluşun iradesi zihinsel bedenimiz için oldukça tehditkardır. Zihinsel bedenimiz umutsuz bir şekilde özgür iradeye inanır. Ancak, zihinsel bedenin inandığı özgür irade 'istediğim şeyi istediğim zaman yapabilmek'tir. Zihinsel beden özgür iradenin bütünden ayrı olarak hareket etme yetisi olduğuna inanır. Bu bir kişinin nehirde yüzerken onun akış yönüne de karar verebileceği aldatmasıyla aynıdır. İnsan bedeninde bir hücre bu şekil-

de davrandığında biz buna kanser diyoruz. Bir insan bu şekilde davrandığında ise buna 'tutku' ya da 'kapitalizm' diyoruz.

Şimdiki zaman farkındalığı yolcuğumuza bir kez başladık mı, çocukluk deneyimlerimize hapsolduğumuzun farkına varırız. 'Zamana bağlı yaşarken' farkederiz ki aslında özgür irade olarak düşündüğümüz şey aslında mühürleme süreciyle bize enerji olarak işlenmiş yaşama karşı bilinçaltımızdaki reaksiyonlarımızdır. Kişisel tavırlarımızın bile birer fotokopi olduğunu algılarız. Kendi ebeveynlerinin birer kopyası olan ebeveynlerimizi kopyaladığımızda yaşam deneyimlerimizi nasıl özgür olarak adlandırabiliriz?

Tüm yaratılışta özgür olan tek birşey vardır: ortak ifademizin kaynağı. Bu ortak kaynağa Varoluş ve şimdiki zaman farkındalığı sayesinde bağlanırız. Kaynağa olan bağımız dış dünyada ne şekilde hareket ettiğimizle değil içimizde kalbimizin mabedine ne şekilde girdiğimizle belirlenir. Daha derinlere indiğimizde ve Varoluşla uyumlandığımızda daha da özgür hissedeceğiz.

Özgür irade sadece şimdiki zamanda geçerli bir kavramdır. Zamana dayalı paradigmada özgür irade yoktur çünkü zamana dayalı hareketler daha önceden olanların duygusal kopyalarıdır. Tepkisel davranışta özgür irade yoktur. Sadece kendimizi ortak kaynağımızla uyumladığımızda özgürlüğümüze kavuşuruz. Özgürlük sorumluluktur. Kendimizi şimdiye bıraktığımızda, kendimizi 'zamana bağlı yaşamdan' özgürleştiririz. Ortak kaynağımızın olduğu gibi, deneyimlerimizin kalitesinden sorumlu olmayı seçtiğimizde, bize verilen her bir an içinde her ne oluyorsa olsun ona karşılık göstermede özgür oluruz.

Varolmanın bu şeklinde, ileriyi planlamanın ne gereği vardır? Planlama yapmak niyet sürecimizin dönmekte olan çarkına herhangi bir çomağın sokulabileceği ihtimaline inanmaktır. Deneyimlerimizin kalitesinden kendimizin sorumlu olduğunu bildiğimizde, kim bizi pusuya düşürebilir ki?

Evimizde bahar temizliği yapıp, yıllardır biriktirmekte olduğumuz şeylerden kurtuluruz. Aynı aşırı kilo gibi yaşamımızda aşırı eşya biriktirip yığmak da içselleştirilmemiş duygusal sorunlarımızın sonucudur. Arzumuz geçmişe tutunup gelecek ile aramıza bir barikat kurmaktır. Bir kez bu damgalanmış duygusal yükü içselleştirdiğimizde, biriktirdiğimiz eşyaların karmaşa olduğunu farkederiz. Bunları koşulsuzca vermek özgürleşmektir. Bu varlığımızda bir hafiflik yaratır.

Çoğu zayıf insan güçlü duygusal yüklerini aşırı kilo gibi yaşam deneyimlerindeki karmaşa miktarı şeklinde taşırlar.

Daha az dram yaratırız. Dram bilinçaltımızın dikkat çekmek için ağlamasının dışında nedir ki? Nasıl kendi ebeveynimiz olacağımızı keşfettiğimiz an – ve böylece kendi deneyimlerimize rehber, öğretmen olup bakmayı ve bütünlediğimizde – drama olan eğilimimizi bırakmaya hazır olduğumuz andır. Bu aynı zamanda kendi dramlarını bir başarı gibi sallayanlarla yollarımızı doğal olarak ayırdığımız andır. Drama duyduğumuz arzuyu bıraktığımız an erdeme olan susuzluğumuzu uyandırdığımız andır. Tepkisel olarak hareket etmek, 'amaçlı' olarak hareket etmemizi engeller.

Belli insanlar hareket alanımızdan çekilir. Herkes geçmişini bütünleme arayışında değildir. Herkes şimdiki zaman farkın-

dalığına ulaşmayı aramaz. Herkes bilinçli yaşam arayışında değildir. Dün olana tutunup yarın olabilecek korkunç durumlar için korku içinde hazırlık yapanlar bu dramatik yanılsamadan uyanmayı seçen kişilerin arkadaşlığından keyif almaz.

Zamana dayalı korkunçlukta uyumayı seçen henüz daha dinlenmeye ihtiyaçları olduğundan bunu seçer. Bu nedenden ötürü, şimdiki zaman farkındalığını seçtiğimizde yavaş yavaş hareket alanımızdan çıkarlar. Bu onlar için daha rahattır çünkü bizim gittikçe artan Varlığımızın ışıltısında kaldıklarında, bizler onların bastırdıkları duygusal sorunların net aynaları haline geliriz.

Şimdiki zaman farkındalığı suçlamayı ve pişmanlığa yer vermez. Yaşamın görünüşteki haksız yaralarını sohbet konusu yapmaz. Bunu için, kurban yada galip zihniyetinin üstesinden gelmeye hazır olmayanlar, kişisel sorumluluk farkındalığını yükselten kişilerin Varlıklarıyla toz gibi dağıtılırlar.

Bakış açımız doğal olarak daha iyimserdir. Neden olmasın ki? Yaşam denyimlerimizden sorumlu olduğumuzda, neden her anın keyfini çıkartmayalım? Beklenmedik ve zorlayıcı deneyimlerimizin yolumuza en yüksek hayrımıza konulduklarını anladığımızda, en zorlayıcı durumlarda bile iyimser kalırız. Yaşam kolay olduğunda iyimser olmak kolaydır, ancak her ne olursa olsun iyimsel olmak için şimdiki zaman farkındalığı gerekir.

Ancak şimdiki zaman farkındalığı olumlu tutumu zorla kabul ettirmez. Zorlamayla olumlu tutum inkarın başka bir türüdür. Yaşam deneyimimizde varolduğumuzda, yaşama iyimser yaklaşım sıkıcı ya da uydurma değildir. Aksine, kendi-

liğinden ve bulaşıcıdır.

Olumsuzluk bir çeşit dramdır. Olumsuzluk inkar halidir. Olumsuzluk tepkidir.

Titreşimsel sağlığımızla ilgilenmeye başlarız. Artan şimdiki zaman farkındalığıyla, varlığımızın ne olursa olsun değişmeden kalan bir yönünü deneyimleriz. Ölümsüzlüğümüz öz 'bilgimiz' olarak bizi aydınlatır. Hiç değişmeyen bir şeyi hatırlarız. Hep olana karşı artan bir farkındalık kazanırız.

Doğal olarak, varlığımızın bu yönüyle olan ilişkimizi geliştirmeye çalışırız çünkü şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça, ortak Varoluşumuzun tüm gerçekliğin kaynağı olduğunu açıkça belirginleşir. Böylece titreşimsel kimliğimize olan farkındalığımızı canlandırıcı uygulamalara yöneliriz. Dinsel öğelerle limitlenen kişiliğimiz kaynağımız olmaktan çıkar. Kaynağımız yüzü olmayan, zamansız, aynı anda bir boşluk ve de yaşam limanı olan bir Varoluş olur. Bunu merak etmemiz doğaldır. Ancak, zamana bağlı olanların aksine titreşimsel paradigmaya yapılan girişimler, bizim şu andaki kaynağımıza olan yönelme şeklimiz içsel kaynaklıdır. Onu anlamaya çalışmayı doğrudan deneyimleme ile değişiriz.

Avuntu aramayı bırakırız. Ne zaman bilinçaltımızda duygusal bir yükle uğraşsak, kendimizi ondan uzaklaştıracak sonsuz yollar buluruz. Bu yüksek sesli müzik, yemek, spor, başkasının arkadaşlığı ya da iş olsun devamlı olarak meşgul ve hareketli olmaya çalışırız. Sakin olarak duramayışımız bir şeyleri sakladığımızın kanıtıdır.

Kendimizi oyaladığımızda, bu duramadığımız – sadece olamadığımız- içindir ve bundan dolayı da kendi güzel varlığımızın hazinesinin keyfini çıkartamayız. Duygusal yüklerimizi azaltarak, bu çılgınlığımızı da geçiririz. Doğal olarak rahatlarız. Zamana bağlı bilinçle yaşadığımızda, en zor şey yapacak birşey olmadığında hiçbir şey yapmamaktır.

Kendimize karşı daha nazik ve merhametliyizdir. Çocukluğumuzda koşulsuz sevgi görmezsek, onu haketmediğimiz için olduğunu sanırız. Bu bilinçaltımızda kendimizi cezalandırmaya ve hor görmeye yol açar.

Bunun ötesinde, ebeveynlerimiz evlilik ve davranış problemleri sergilediklerinde, onların çocukları olarak, bunun çoğunlukla bizim Varlığımızdan dolayı olduğunu sanırız. Çocuk olarak yanlış giden herşey için kendimizi suçlarız. Çünkü içimizden deneyimlerimizin kalitesinden kendimizin sorumlu olduğunu biliriz.

Ancak, masumca, aynı zamanda ebeveynlerimizin ve kardeşlerimizin deneyimlerinin kalitesinden de kendimizi sorumlu tutarız. Bu yanlış düşünce bize yaşamda çok çabalamaya, gereksiz fedakarlıklara yol açar ve bizi 'yardımcı' haline getirir. Yardımcı haline gelme durumu, ebeveynlerinde madde bağımlılığı ya da ağır hastalık olan çocuklarda görülür.

Bu dünyada, kendimize nasıl bakacağımızı bilmeden büyümek normaldir ve hatta kendimize bakmak zayıflığın ve bencilliğin bir işaretidir. Varoluş Sürecinde ilerledikçe bu yaklaşımımız değişir. Kendimize bakmamız gerektiğini farkederiz çünkü koşulsuz sevgi 'alacağımız' birşey değil ama kendimi-

ze verdiğimiz bir şeydir – ve ancak o zaman başkalarına gerçekten verebiliriz.

Böylece kendimize karşı daha nazik ve merhametli oluruz. Başkalarında aradığımız her ne ise, onları ilk başka kendimize koşulsuzca vermeyi öğreniriz ve ancak bu şekilde tecrübemize giren başkalarına koşulsuzca verebilecek doluluğa ulaşırız. Kendimize koşulsuz merhamet ve ilgi gösterdiğimizde, dünya bunu yansıtır, böylece bu dünyadaki deneyimlerimiz daha nazik ve şefkatli olur.

Daha az endişe deneyimleriz. Endişe kelimesi içinde "her çıkış" kelimelerini barındırır. **** (anxiety – any exit). Endişe şimdinin farkındalığından kaçıp başka bir yerdeki yanılsamaya yönelme arayışıdır.

Varoluş Sürecinin bir özelliği de bize duygusal bütünleme sürecini öğretir. Bu aleti kullanmada ustalaşmak bizim tüm deneyimlerimizi, ne kadar zorlayıcı olursa olsun içselleştirmemizi sağlar. Bunun tutarlı uygulanmasıyla, tüm deneyimleri bütünleyebildiğimizi farkederiz ve yaşam belirsizliklerimiz bizim için korku dolu olmadığından endişe seviyemiz azalır. Her olayı aşabileceğimizi ve meydan okumalardan içgörü ve bilgelik kazanarak gelişeceğimizi biliriz. Şüphelerimiz kabullenmeye ve en sonunda da tüm yaşam deneyimimizi kavramaya dönüşür.

Sevgiyle kucakladığımız yaşamda neden endişe olsun ki?

Başkalarına karşı daha merhametli ve sakinizdir. Başkalarına karşı daha merhametli ve sakinizdir çünkü aynı gemide

olduğumuzu biliriz. Yaşam kolay değildir, özellikle süregelen deneyimlerimizin gerçekleşmesinin ardındaki mekanikleri bilmiyorsak. Varoluş Süreci bu mekanikleri açıklayarak bizi güçlendirir. Bize çocukluğumuzdaki izlenimlerimizden nasıl etkilendiğimizi ve daha sonra bunu bütünleme seçeneği ile nasıl karşılayacağımızı gösterir – bize hizmet etmeyen bu davranışları unutmak ve onları bize hizmet edenlerle değiştirmek.

Başkalarının deneyimlerini, bu çıkmazlar hepimizin yollarında geçerliyken yargılamak kibirliliktir. Hepimiz izlenimlerle şekillendik ve yüzeyde nasıl görünüyor olursa olsun bize verilenlerle en iyisini yaptık. Herkesin hayatı koşulsuz sevgiyi arzulayış biçimlerinin bir göstergesidir. Varoluş Süreci, kendi deneyimimizdeki bu çıkmazın gerçekliğini ortaya koyarak başkalarının nelerle karşılaştığı konusunda onlarla daha şefkatli ve sakin olmamızda bize yardımcı olur.

Yaşamımız bir varış noktası değil bir yolculuk halini alır. Zaman içinde yaşadığımızda yaptığımız işi bitirme arzumuz bilinçaltımızda onay, tanınma ve koşulsuz sevgi arayışımızdan kaynaklanır. Bilinçaltımızda başarılarımızla ve tamamladığımız görevlerimizle sonunda aradığımız koşulsuz sevgiyi alacağımıza inanırız. Tabi ki bu yanlış bir fikirdir. Olmak için yaptığımızın hiçbir şeyin yardımı olmayacağını ve yapacağımız hiçbir şeyin aradığımız koşulsuz sevgiyi veremeyeceğini anladığımızda, rahatlar ve durumu yeniden değerlendiririz.

Zaman içinde yaşadığımızda, dikkatimiz olayların sadece başlangıcında ve bitişinde, ve sonu olan herşeyin üstündedir. Ancak şimdiki zaman farkındalığına girdiğimizde, hiçbirşeyin başlayıp bitmediğini farkederiz – herşey sonsuza kadar devam

eder. Ayrıca, hiçbirşeyin durmadığı daha çok farklı birşeye dönüştüğü netleşir. Şimdiki zaman farkındalığı bizi yaptığımız herşeyin ötesinde olan sonsuz varlıksallığın özüne uyumlanmamız için güçlendirir.

Sonuç olarak, yavaşlar ve gülleri koklamak için dururuz. Hiç acele etmeyiz çünkü, gerçekte, hiçbir yere gitmeyiz (şimdi buradayız). Niceliği nitelikle değişiriz. Anın keyfini çıkartırız ve dikkatimizi sonuçtan uzaklaştırırız.

Varış noktası bir sonuçken, yolculuk nedensel bir yerdir. Şimdiki zaman farkındalığımızı arttırmak sürekli bir yolculuktur. Çünkü kaynağımız sonsuzdur ve dolayısıyla ona yaptığımız olan yolculuk da. Neden acele edelim? Günün keyfine varalım, derin bir nefes alıp, gülümseyelim ve huzurlu olalım.

Şükran duygusunu kendiliğinden deneyimleriz. Şükran varlığımızın güzel bir barometresidir. Şimdiki zaman farkındalığına girdikçe herşey için daha çok şükrederiz. Tek bir kuruşumuz olduğunda bile yaşam bolluk içinde ışıldar. Herşey istediğimiz şekilde görünmese de, o neşe içinde akar. Ağrı ve acı çekiyor olsak da o sağlık yayar.

Bu tip bir şükretmeyi henüz bunu deneyimlememiş birisine anlatmak zordur. Bu tip şükran kıyaslamaya dayanmaz. Bu, hiçbir nedene, doğrulamaya ve açıklamaya ihtiyaç duymayan bir şükrandır. Şimdiki zaman farkındalığına girdiğimizde duyduğumuz şükran sadece yaşamdaki şeyler, görünüm yada durumlar için değil, ama yaşamdaki herşey ve onun bir parçası olmaktan dolayı duyduğumuz sonsuz onura karşıdır.

Şimdiki zaman farkındalığını kucakladıkça dünyanın yüzeyinde değişmekte olanın altındaki akışı algılarız. Bunun neticesinde, bizi kucaklayan, saran ve bizi kaderimizde gizemli ama ustalıkla ilerleten kaynağın görünmez gücünü hissederiz. Bunun ışığında, zorlu yada gözalıcı olsunlar geçmiş düm deneyimlerimiz için şükrederiz. Ayrıca gelecek olan tüm deneyimlerimiz için de şükrederiz çünkü bize doğru akmakta olan herşeyin rahmet ırmağından geldiğini biliriz.

Duyduğumuz şükran daha çok derimizin gözeneklerinden fışkırarak tüm deneyimlerimizi yıkıyormuş gibi hissedilir. Böyle bir şükran duygusu zorlanamaz. Bu isteyip gidip alabileceğimiz birşey değildir. Bu kendiliğinden gerçekleşir çünkü biz özümüzü seçeriz. İçinde olduğumuz – o olduğumuz için yaşamı huşu içinde içimize çekmemize sebep olur.

İhtiyacımız olanı aramamız gerekmez, kendiliğinden bize gelir. Varoluş Sürecine başlamadan önce muhtemelen tüm zaman içinde yaşanlar gibi davranıyorduk. Birşey istediğimizde gidip onu alıyorduk. Onun olması için kan, ter ve gözyaşı akıtıyorduk.

İşlerin zorlayıcı olduğu garantilidir ama yeter ki eğlenceli olsunlar. Ancak, şimdiki zaman farkındalığını canlandırdığımızda bu tip davranışların kaybolmaya başladığını keşfedeceğiz. Daha çok hareketsiz, gözleri kapalı, avuç içleri yukarı bakan İyileştirici Buda gibi olacağız. İyileştirici Buda her neye ihtiyaç duyarsa onlar zahmetsizce avuçlarında belirir.

Hepimiz bu kapasiteye sahibiz. Bu kapasite biz şimdiki zaman farkındalığı kazandıkça artar. Koşulsuz olarak onu his-

sederek birşeye odaklandığımızda, eğer gerekliyse zahmetsiz bir şekilde onun belirdiğini keşfedeceğiz. İhtiyaçlarımızı çeken mıknatıslar olacağız. Koşulsuz hissedilen dikkatimizi ihtiyacımız olan şeye ne kadar kendiliğinden odaklarsak, onun daha kolay gerçeklik bulduğunu farkedeceğiz. Çünkü Varoluş herşeyin ve herkesin içindedir. Tüm yaşam hareketlerinin arkasındaki yönetici O'dur.

Korku, şüphe ve yaşamın bağlılığına olan inancımızın yoksunluğu ile örülü, 'kan, ter ve gözyaşı' yolunu seçtiğimizde Varoluş biz bitap düşene kadar bu şekilde devam etmemize izin verir. Çünkü Varoluş kişilerin işlerine karışmaz. Ancak kontrolü bıraktığımızda ve Varoluş'a inanıp güvenerek bizim neye ihtiyacımız varsa getirmesine izin vererek, var oluruz. Bu İyileştirici Buda'nın Varoluş öğretilerinden biridir. İyileştirici Buda frekenası hepimizin içindedir, şimdiki zaman farkındalığı ile canlandırılmayı bekler.

Doğa ile daha derin bir bağ hissederiz. Bir kuş, ağaç ya da bulut olarak nasıl gerçeklik kazanmış olursa olsun, yaşam bu gezegendedir ve şimdiki zaman farkındalığı içerir. Varoluş Süreci boyunca canlandırdığımız şimdiki zaman farkındalığının aynısını içerir. Bunun nedeni ise tek bir Varoluş vardır ve hepimizin içinde mevcuttur. Herşey onun gerçekleşmmesi ve ifadesidir. Buna uyumlandıkça, bu ilişki dış dünya deneyimlerimize o kadar yansır. Ve biz de doğal olarak tüm yaşam formlarıyla aynı titreşimde oluruz.

Şimdiki zaman farkındalığına girdikçe, kuşların ya da kelebeklerin bizim varlığımızdan haberdar olduklarını gösteren anlar deneyimleriz. Çünkü öyledir. Zaman içinde yaşadığımız-

da biz hatalı olarak doğanın bilinçsiz ve bihaber olduğuna inanırız. Doğa sadece biz bihabersek öyle görünür. Yanından geçtiğimiz her bitkinin, saçımıza değen her rüzgarın bizim Varlığımızdan haberi vardır.

Başlangıçta bunu kabullenmek ve hatta kavramak daha da zordur çünkü geçmiş mühürlemelerin sonucunda doğanın cahil ve bilinçsiz olduğunu farzederiz. Eğer birşey konuşamıyorsa onun değersiz olduğunu sanırız. Eğer birşey yürüyemiyorsa ona ölü muamelesi yaparız. Genelde doğa sanki cansızmış gibi davranırız, ve sanki kuşların sadece gürültü yapmak için öttüklerini düşünürüz. Ama doğa canlıdır, sonsuz bilgisi vardır ve farkındadır. Diğer insanlar gibi doğa da bizi yansıtır. Varoluşumuz arttıkça doğa ile daha bağlantılı hissedeceğiz.

Sadece varlık göstermeyen bir insan doğaya zarar verebilir. Sadece zaman içinde yaşayan bir insan spor adına öldürür. 'Zaman içindeyken' kalp merkezimiz kapalıdır ve hareketlerimizin çevremizdeki yaşam formlarına olan etkilerini hissedemeyiz.

Şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça doğal çevremize olan etkimiz ve onlara ne denli yakın bir şekilde bağlı olduğumuz konularında daha bilinçli olacağız. Şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça, bu dünyada daha nazik ilerleyeceğiz. Neticesinde, doğal yaşam da bizimle birlikte nazikçe ilerlemekte. Onun içinde birleşiğiz.

Doğal döngülerin bir parçası oluruz. Daha fazla varlık göstermeye başladıkça birleşik alandan dalgalanan enerji döngülerinin farkına varmaya başlarız. Aslında, tüm birleşik alanın

aslında bir enerji döngüsü halinde olduğunu da söyleyebiliriz.

'Zamanla yaşadığımızda' dolunay, kış ve yaz dönümlerinde çeşitli ritüeller ve törenler uygularız.Ancak, şimdiki zaman farkındalığına girdiğimizde farklı davranırız. Artık bu tip törenlere katılma isteği duymaz ama doğal döngüleri bilmekte olduğumuzu keşfederiz. Örneğin, bir dakika içinde geceyarısı pikniği yapmaya karar verebiliriz.Yıldızların altına piknik örtümüzü sererken, yukarı baktığımızda dolunayın yükselmekte olduğunu görürüz. Ya da bir anda evimizde bahar temizliği yapmaya karar verebiliriz ve bu işimizi tamamladığımızda birisi bize dünyanın bir gerilemeden geçtiğini ve 'dağınıklığı toplamak' için iyi bir zaman olduğunu söyler.

Bu eşzamanlı oluşlar kendimizi şimdiye demirlediğimiz için gerçekleşir, birleşik alanımızdaki doğal döngüleri gösteriş yapmadan biliriz. Çünkü bu döngüler doğal tecrübemizin bir parçası olur, fazladan ve olağandışı bir şey yapmamıza gerek yoktur. Onları tecrübemizin normal birer parçası olarak kabulleniriz çünkü oluştukları her bir anda varlık göstermekteyizdir. Onları hisseder ve ona göre karşılık veririz. Bu döngülerin birer parçası oluruz ve ayrı varlıklar olarak hareket etmez ve onları onaylamak için farklı davranışlarda bulunmayız. Onlarla bir olduğumuzdan onları 'gözlemleme' ihtiyacı hissetmeyiz.

Dünya vitrininin ötesini görürüz. Varoluş Süreci'nin sonuçlarından bir tanesi de gösterişçiliği söndürmesidir. Kendimizin ne kadar özel olduğunu farkedebilmek için özel kıyafetler giymeye ihtiyacımız kalmaz. İnsanlara burada olduğumuzu göstermek için pankartlar sallamamıza gerek kalmaz. İçsel

benliğimizin günlük yaşamımızdaki dalgalarını hissedebilmek için kendimize Kızılderili isimleri vermememize gerek kalmaz. Kapımızın üstüne kendimizin 'hizmete hazır' olduğunu belirten bir yazı asmamıza gerek kalmaz.

Şimdiki zaman farkındalığına bir kez ulaştık mı, kendi zanaatlerimizi sergilemek zorunda bile değilizdir. Çabamız olmak içindir ve Varoluş kimin bizim servisimize ihtiyacı varsa onu getirir. Çevremizdeki insanlara ne yaptığımızı, onun hakkında konuşarak değil o olarak gösteririz. Bu yaklaşım sadece mezafiziksel meslekler için değil herşey için geçerlidir. Tekrarlarsak, bu İyileştirici Buda'nın bir öğretisidir.

Ayrıca kimin servisine ihtiyacımız olduğunu aramaya ihtiyacımız olmadığını çünkü onlarla iletişime hazır olduğumuzda kendilerinin deneyimlerimizde belirdiğini keşfederiz.

Birçoğumuz zaten bu şekilde yaşıyor. Bunun reklamını yapmayız çünkü Varoluş'un her zaman her yerde varolduğunu biliriz. Kendimizi satarak başkalarından kar sağlamayız. Kendi hizmetlerimizden faydalanması için başkalarını kullanmayız. Müşteri aramaz ve onları işimizin devamı için oyalamayız. Kendi sanatımızı mükemmelleştiririz ve Varoluşun bizim dikkatimize ihtiyacı olanları bize getirmesine izin veririz. Bu kaynak ekonomisidir.

Artık olağanüstüyü aramayız. İçinde olduğumuz ana yabancı olduğumuzda olağanüstüyü ararız. Çünkü halihazırda içinde bulunduğumuz anın kalıtsal muhteşemliğini ve güzelliğini takdir edemeyiz. Bu özel kıyafetlerin, Kızılderili isimlerinin, yapay meslek sıfatlarının ve diğer sahtelik formların da nedenlerinden biridir.

Ancak, şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça bu şekilde davrandığımızda ne kadar budala olduğumuzu algılar ve bu yapmacık tavrımıza gülüp eğleniriz. Bu kahkaha bizi özümüze döndürür. Kalbimizden gelen bu kahkaha bizi bu kendimizi önemseme saçmalığından özgürleştirir.

Şimdiki zaman farkındalığına girdikçe, doğal olarak olağanüstüyü aramayı bırakırız. Tecrübemizdeki her bir olağan anın içinde var olduğumuzda – ister duş alalım, yemek yiyelim, bulaşık yıkayalım ya da komşumuzla sohbet edelim – tüm yaşantımız olağanüstüdür. Yaşamımızı olağanüstü yapan olağanüstü olanı aramak değil, bize verilen her olağan anı alıp, o anın içinde akmakta olan Varoluş'un olağanüstü enerjisini kucaklayabilme yeteneğimizdir.

Rahatlar ve her bir anın olduğu gibi keyfini çıkartırız, zaten her bir an birlik kaynağımızın yönetiminde olağanüstüdür.

Sezgilerimize olan güvenimiz artar. Bu kendimizi düşünmekten, planlamaktan ve dünyayı kontrol etmekten özgürleştirmemiz için attığımız son adımdır. Dünyayı kontrol etme girişimimiz ortak kaynağımızı kontrol etme girişimleridir. Kaynak bizim oyunlarımıza ve dramlarımıza karışmaz ama sonuçta hiçbir şey başaramayız.

Bu gereksiz durumdan kendimizi kurtarmak için sezgisel yeteneklerimizle tekrar bağlantı kurmalıyız çünkü sezgi kaynağın sesidir. Sezgi sessiz ve sakindir. Zihinsel bedenimiz gibi tepemizden kibirli bir sesle bağırmaz. Nasıl dinleyeceğimizi keşfettiğimizde, bilmemiz gereken herşeyi bize net bir şekilde anlatır. Bu ses zamanın ötesinden geldiğinden, olmuş olan ve olacak olan herşeyi bilir.

Sezgilerimize güvenip onları dinlediğimizde günümüzü planlamamıza gerek kalmaz. Güne başlar ve önümüze gelen her bir ana dikkat ederiz. Her bir an bir sonrakine nasıl karşılık vereceğimizi gösterir. Alışveriş listesi yapmamıza gerek kalmaz, onun yerine markete girdiğimizde sezgilerimize açık kalmamız yeter. O herkes ve herşey aracılığıyla konuşur. Bir pencerenin hızla kapanmasıyla ya da komşunun havlayan köpeğinin bizi uykumuzdan uyandırmasıyla bir fırtınanın yaklaştığını haber verebilir. O işyerindeki patronumuz aracılığıyla ya da radyodaki bir şarkıyla konuşabilir. Ancak, kendimizi dinlemek için eğitmeliyiz – sadece fiziksel kulaklarımızla değil, kalbimizle dinleyip hissederek.

Zor olan yönü sezgimizin her zaman mantıklı olmamasıdır çünkü şu anda bulunduğumuz zaman çizgisinin ötesinden konuşur. Ancak sözünü dinlediğimizde, bizim en yüce hayrımızı düşündüğünü farkederiz. Bize açık unuttuğumuz musluğu ya da sütün bitmekte olduğunu haber verdiği gibi, yaklaşan bir kazayı ve doğal afetleri de bildirir.

Sezgilerimize güvenmek başarıların en yücesidir çünkü kaynağın ağzından içsel kulağımıza doğrudan bir hat açar. Böylece hiçbir aracıya ihtiyacımız kalmaz – hiçbir rahibe, falcıya ya da hatta meteorolojiye. Kaynakla ana hatta sahibizdir. Bu durumda korku nerededir? Endişe nerededir? Bunlar dağılır ve biz doğrudan ve yürekten bağ ile kaynağın bizim için olan görüşünde ilerleriz. Hayat denen mucizenin içinde huşu içinde yaşarız.

Yaşamayı öğrenmek dinlemeyi öğrenmektir. Dinlemek anlamaktır. Dinleyebildiğimizde ihtiyacımız olan herşeyi her

zaman aldığımızı göreceğiz.

Bir amaç ile kutsanırız. Varoluş Süreci'nde ilerleyerek, şu andaki mevcut durumumuzun altında ya da üstünde olmamızı sağlayabilecek hiçbir şey olmadığını farkettik. Varlık olarak zaten mükemmeliz ve değiştirilemeyiz. Belki tecrübelerimiz dengesiz olabilir ama bunları nasıl bütünleyeceğimizi artık biliyoruz.

Olduğumuz şekilde mükemmel olduğumuz kavrayışını uzanıp yakalamamız istenir. Gerçek amacımızın yapmamız gereken bir iş olmadığını anlarız. Daha çok, bulunduğumuz yerde, burada, şimdi, içinde bulunmaktır. Varoluş Süreci araçları bizi, ortaya çıkıp tam bir mevcudiyet ile dikkatimizi vererek hazır ve yararlı olmaktan daha üstün hiçbir amacın olamayacağını gözden geçirmeye davet eder. Bunu gerçekleştirerek, kaynağın gözleri, kulakları, elleri ve ayakları oluruz. Kaynak için yürür, konuşur, yaşar ve severiz. Bizim Varlığımız Kaynak'ın Varoluşudur.

Bunun olmasına izin verdiğimizde, yaşamı incelikle yaşarız ve yaptığımız herşeyin bir amacı olur. Sadece öyleyizdir. Hiçbir gündemimiz, planımız ya da çıkarımımız yoktur. Tüm durumları bırakırız. Yaşam bir 'bilme ihtiyacı' deneyimine dönüşür ve biz gerek duyduğumuz an ihtiyacımız olanı bileceğimize güveniriz. Aynı kaynakla olan ilişkimiz gibi.

Hiçbir şey almaz, hiçbir şeye karışmaz, hiçbir şeyi bölmez ve hiçbir şeyi kontrol etmeyiz. Yaşam deneyimlerimiz ve onun içeriği bizim kişisel ve ortak evrimimizi canlandıran bir alet kutusuna dönüşür. Sevmek için yaşarız ve yaşamak için severiz.

Bu dünyaya özümüzden bir katkıda bulunuruz. Şimdiki zaman farkındalığına girdikçe, en yüksek titreşimli eylemin hizmet etmek olduğu aşikar olacaktır – kendi deneyimimizin bir parçası olduğu bütüne hizmet etmek. Şimdiki zaman farkındalığımız arttıkça, hizmet etme isteği içimizden bir patlama şeklinde yükselir; ve onu takip ettiğimizde bizi neşe dolu ve oldukça tatmin edici bir deneyime götürür.

Yaşamın merkezindeki tecrübelerimizi koşulsuz hizmet etmeye adama noktasından daha kutsal bir yerde bulunamayız. Bu koşulsuz sevginin çeşmesinin ebedi kaynağıdır. Bu tırmanabileceğimiz en yüksek zirvedir. Neşe içindeki bu hizmet kanatlarını takabilme şansını elde etmek kalbimize sunabileceğimiz en büyük hediyedir.

Sevgi dolu bir hizmetin ayak izleri kaynağın kalbinden çıkıp ona geri döner. İlk önce şimdiki zaman farkındalığımızı onararak kendimize yardım ederiz. Daha sonra onları mükemmel, tam ve oldukları gibi görüp, her adımlarını kutsayarak ailemize hizmet ederiz. Daha sonra tam olarak uyanmış bir şekilde yargısız ve endişesiz bir şekilde gezerek çevremize hizmet ederiz. Sonra zamanın sisinden bizi özgürleştirme vizyonunu tutarak tüm şehrimize hizmet ederiz. Ve sonra aldığımız her nefeste kaynağın var oluşuna izin vererek ve deneyimlerimizin merkezinde durarak dünyamıza hizmet ederiz.

Sonra, gerçekten yapabildiğimizde, ortak alanımızın ötesine bakarak yıldızlara, aya ve güneşe gülümseriz. Bu dünyada sunabileceğimiz en yüce hizmet uyanık ve sessiz bir mutlaklık durumunda kalmaktır:

Ben şimdi, burada, uyanık ve hayattayım. Ben insanım ve de daha fazlasıyım. Ben maddenin içindeki tam varoluş ve bilinç titreşimiyim. Ortak Varoluşumuzdan sana sevgi ile bakıyorum ve dolayısıyla takdir ediyorum. Burada seni kendim, kendimi de sen olarak hatırlamak için bulunuyorum. Zamanın büyüsünden birlikte uyanalım ve birlikte şimdi ve sonsuza kadar Ebedi Yaşam şarkısını söyleyelim.

***

ŞİMDİKİ ZAMAN FARKINDALIĞINI SORUMLU BİR ŞEKİLDE YAYMAK

Yeniden uyandığımızda
Yataktan nazikçe kalkalım
Sessizce parmak ucumuzda karanlık odadan
Sabahın ışığına çıkalım
Ve burada oynayalım.
Başkalarını yataklarında rahatsız etmeyelim
Uyuyorlar çünkü hala dinlenmeye ihtiyaçları var
Uyanıp bizim oynadığımızı duyduklarında
Mutlaka gelip bize katılacaklar.

Varoluş Süreci bizi rüyamızdan kalkarak bu dünyadaki deneyimlerimizde gerçek sorumluluğun örnekleri olarak yürü-

meye davet eder. Bize şimdiki zaman farkındalığı deneyimine kendimiz için adım attığımızı öğretir. Bunu başkası işin yapamayız ve bir başkası da bizim için yapamaz.

Yolculuğumuzun özgün olabilmesi için, zamana dayalı farkındalıktan özgürleşip şimdiki zaman farkındalığına atılan adımın bizim için, bizim tarafımızdan olması gerekir. Tempomuzu tutturduğumuzda bu arayışa olan bağlılığımız farkındalığımızı bizim Varoluşumuzla kutsanan tüm yaşam formlarının her bir hücresine yayar.İşte yolculuğumuzun bu noktasında bilinçli olarak şimdiki zaman farkındalığını sorumlu bir şekilde yayma görevini kavrarız.

Sırf biz uyuyor olarak algılıyoruz diye başkalarını uyandırmak aptallıktır. Bu kibirdir, müdehaledir ve cahilliktir. Uyku bir hata değildir, bir amacı vardır. Bir tohum filizlenene kadar uyur. Sadece yaşama hazır olduğu için değil, aynı zamanda çevresindeki tüm yaşam formları uyanışını desteklemeye hazır olduğu için filizlenir. Bir tohumu filizlenmeye zorlamak onu ayrı olarak algılamaktır ve sonuçta ortak alandaki tüm parçaların bu uyanış mucizesine olan yakın iştiraklerini gözardı etmektir.

Sorumlu bir şekilde şimdiki zaman farkındalığını yayma görevinden bahsetmek için şimdiki zaman farkındalığına olan birlikteki yolculuğumuzdan bir adım geri atıp benim kişisel yolculuğuma gideceğim. Nasıl yapılacağını anlatmanın en iyi yolu benim bu müdehalesiz titreşime olan uyanış deneyimimi paylaşmak. Bu bilgi önemli, varlığımız güçlendikçe, daha sorumlu olmamız gerekiyor. Bu bilgi tamlıktan gelir. Tam olmadan zarara sebep oluruz.

Şimdiki zaman farkındalık durumumuz yükseldikçe diğerlerinin bu dünyadaki uyurgezer hallerini algılamız netleşir. Eğer uyanmış bir uyurgezerseniz, onların deneyimledikleri bu başıboşluğu bilirsiniz. Bir uyurgezer ile karşılaştığımızda yapılacak en iyi şey onları rahat bir şekilde dinlenip doğal olarak uyanacakları güvenli yataklarına nazikçe geri götürmektir. Onları sarsarak uyandırmak tehlikeli bir hatadır. Ben bu dersi zor yoldan öğrendim. Bu içgörüyü şimdi sizinle paylaşıyorum ki sizin deneyiminiz daha nazik ve benimkinden daha sorumlu bir şekilde işlesin.

Bu kitabın giriş bölümünde de anlatıldığı gibi, Varoluş Süreci benim bu şekilde bir yöntemin var olması niyetimin açılımıyla oluştu ve ben bunu, bu yola kendim başlayıp, yürüyerek keşfettim. Bunun bir 'aydınlanma' olması niyetinde değildim. Hala da değilim. Aslında, bu dünyada aydınlanmamış olan tek kişi olduğumdan şüpheleniyorum. Bu doğru olabilir çünkü bu şekilde zihinsel ve varış odaklı bir kavrama inanmıyorum.

Bir kez kendi mühürlerimi tam anlamıyla bütünleyip ebedi varoluşa tekrar girdiğimde herkes beni sakince zaten bekliyor olacak. Bana salladıları pankartta 'Neden bu kadar geciktin?' yazacak. İşte yolculuğumun bu noktasında dizlerimin üstüne çöküp kendi budalalığıma çılgınca güleceğim. Benim aramakta olduğum ilaç işte bu gülme hali. Ancak, hizmet kavramını sevdiğim için (bize hizmet), sonsuz şimdiki zaman farkındalığına girişimin bana yavaş yavaş ve metodlu bir şekilde olmasına yolu net bir şekilde çizebilmek için niyet ettim. Bu benim insanlığın erdemine olan ufak bir katkım. Burada içiçe geçmiş bir paradoksun olduğunun farkındayım, ama bu hayatımın benim önüme geliş biçimi: zihinsel bedenin kavrayışına

dayanıklı ama kalbimin niyetinin netçe görebildiği bir ikilem.

Şimdiki zaman farkındalığımı toplayarak deneyimlerimde yürümeye başladığım ilk başlarda, bunu bilinçsiz bir şekilde ümitsizcesine kendimi 'şifalandırma' adına yaptım. Bu yolculuğa şifacılık dünyasına girerek başladım ama kendimin bir şifacı olması için değil, acı içinde olduğumdan. Ama şifacılık sanatının farklı yöntemleriyle karşılaştıkça, sadece kendi durumumu değil başkalarının durumalarını da etkileyebilme olasılığına kapılmış olarak buldum.

Kibiri besleyen en büyük şey şifacılığa 'meslek' olarak yaklaşmaktır. Hiçbir uyarı olmaksızın bize gizlice yaklaşır. Bana da oldu ve ben bu hastalığa yakalanan çok kişi gördüm.

Daha kendi deneyimlerimin görüntüdeki dengelerini düzeltmeden çoktan dünyayı şifalandırmaya çalışıyordum. Kendi şişen değerimi kendimi acizane bir'kendi kendinin şifacısı' olarak adlandırdığımı söyleyerek kamufle ederken, aslında kendimi 'şifacı' olarak düşünüyordum. Gizliden gizliye, tüm acıları dindirecek, yorgunu dinlendirecek ve umutsuza umut verecek, bazı görünmez, mistik ve sihirli yeteneklere açılma fikrini kutluyordum. Bu yaklaşım belki de dini mühürlerin beklenen bir yan etkisiydi.

Dünyayı bulunduğu umutsuz durumdan kurtarma düşüncesinin sarhoşluğuyla kendi acılarımı unuttum ve dünyaya yansımakta olan hastalıkları iyileştirme yeteneğimi mükemmelleştirmeyi güce aç bir şekilde aramaya başladım. Tabii ki, dünyada kendi yansımalarım gerçekleşti ve ben dünyayı daha çok şifalandırmak istedikçe, o daha dengesiz bir görünüm almaya başladı.

Neticede, bu kibirin yolu 'iyi niyetle örülü' görünüyor dahi olsa çıkmaz sokağa dönüştü. Tutkulu bir şekilde kendi şifa tekniğimi oluşturduktan sonra sorunlarım daha da arttı ve benim gibi 'şifalandırmaya' çalıştığım kişilerde hiçbir ilerleme kaydedemedi. Kendi dertlerim beni boğmaya ve aşağı çekmeye başladı. Sonuçta benim yardımıma ihtiyacı olanlardan olabildiğince hızlı bir şekilde uzaklaştım. Başka bir şikayeti, inlemeyi ya da sızlanmayı duyamayacak haldeydim çünkü acı verici bir şekilde özgün olarak onlar için yapabilecek hiçbir şeyim olmadığını görüyordum.

İki yıl boyunca, derin fiziksel sorunlar, zihinsel karmaşa ve duygusal hengame çektim. Tüm bu titreşimsel farkındalık kendimi, hayal kırıklığı adasına düşmüş bir kazazede gibi hissettirdi. Bu durum o kadar yoğunlaştı ki bedensel be zihinsel yetilerimi kaybedeceğimi sandım. Çoktan kalbimle olan ilişkimi kaybetmiştim. Bütünlüğüme ihanet etmiştim. Şaşkına dönmüştüm ve bu kadar iyi niyetle çıkılmış bir yolun nasıl bu şekilde umutsuz durumlara döndüğünü anlayamıyordum.

Tam bu noktada tam bir umutsuzluğa düşüu bir başkasının şu bilge sözlerini duyup dinleyebildim: 'Kendi öğütlerini ne zaman dinleyeceksin? Başkaları için yapmaya çalıştıklarını kendin için ne zaman yapacaksın? Kendi deneyimlerini ne zaman şifalandıracaksın?'

Bunu anladığım ve budala ve kibirli bir şekilde dünyayı şifalandırma isteğimi sonlandırdığım an 'yaralı şifacı' durumundan çıkmaya başladım. Aynaya bakıp yaşamımı nasıl bir tehdit altına aldığımı ve tek bir kibir anının bile bu tehditi gerçekleştiren deneyimler yaratabileceğini gördüm. Başkasını

şifalandıramayacağımı anladım ve benim dünyamda kimsenin benden daha fazla bu şifalanma deneyimine ihtiyacı olmadını itiraf etmek durumunda kaldım.

Her zaman olduğu gibi, dünya beni güvenilir ve itaatkar bir şekilde yansıtma rolünü oynadı. Kendimi onun bana ihtiyacı olduğuna inandırdıkça, o da bana bu yanlış durumu yansıttı. Her yönden benim yardımımı çağırdı. Beni acı veren ağlamalarıyla ezdi. Bu ıstırabın sonu gelmiyordu. Ama yardıma ihtiyacı olanın kendim olduğunu anlayıp, kibir ve gururumu üstümden atıp rehberlik istediğimde gerçek yardım her şekil ve biçimde gelip beni düştüğüm kendini beğenmişlik çukurundan çıkarttı. Ancak bu andan itibaren dünyama kendime nasıl bakmam, rehberlik etmem, kendimi nasıl şifalandırmam ve yönlendirmem gerektiğini bana sunmaya başlayan bilge öğretmenler dünyama girmeye başladı. Bu öğretmenler kendi derslerini verdikten sonra, onlara bağımlı kalmamam için girdikleri hızla dünyamdan çıktılar. Bana görevimi verip onu uygulamam için yalnız bıraktılar. Hiçbir yardım yoktu. Hiçbir müdahale yoktu. Derslerini sevgiyle önüme serdiler ve sessiz bir şekilde geri çekilip seçimi yalnızca bana bıraktılar. Hiçbir acıma, sempati duymadan yaklaşıp hiçbir endişe duymadan çekildiler. Sadece gerçek güçlenmeyi sunup karşılığında hiçbir şey beklemediler.

Bu benim Varoluş Süreci'ne başlarken ve onu inşa ederken ki yaklaşımım oldu. Bu yolculuğa yardımcı olmak için kendimi sunarken, kendimi sadece şimdiki zaman farkındalığının istekli bir öğrencisi olarak tanımladım. Bir öğretmen değilim. İstekli ama ortalama bir öğrenciyim – bunu şimdi biliyorum. Deneyimlerimi bir başarıyla kutsama bizim ortak

Varoluş'umuzun sorumluluğundadır.

Kalbimin ve zihinsel bedenimin kapılarını açık tutarak başkalarının öğretmenlik için devam etmesi için elimden geleni yaptım. Özünde, bu süreç boyunca kişisel olarak benimle çalışan herkes benim öğretmenimdi. Tüm bu bireyler gelip öğretilerini ayaklarımın dibine bıraktılar. Kendi deneyimlerindeki şimdiki zaman farkındalığını canlandırmaya olan bağlılıklarıyla, bu sürecin bütünlüğünü sağlamlaştırdılar. Görünüşte ben onlara bu süreci uygulamalarında yardımcı oluyordum ama durum aslında böyle değildi. Ben ortak Varoluşumuzla özgün bir ilişki kurarak nasıl daha etkin bir şekilde şimdiki zaman farkındalığını canlandıracağımı keşfetmek istiyordum. Onlar, Varoluş tarafından gönderildiler ve bana yolu gösterdiler.

Bu ışığın altında, bu sürece giren ve benim yardımcı olarak onlara oturmama izin veren herkes bu kitabın oluşumunu sağladı. Bu girişimin özgün kahramanları oldular. Bu kitap onlar aracılığıyla sizin ellerinize bırakılan bir hediye. Artık onları şifalandırdığımı hiç düşünmüyorum. Her zaman kalbimde net bir şekilde kendi deneyimlerimi bütünlediğimi ve bu süreci ilerletebilmem için gelenleri seyredip dinleyerek şimdiki zaman farkındalığı hakkında edinebileceğim bilgileri öğrendiğimi biliyorum. Buna istinaden, yaşam benim öğretmenim ve ben onun öğrencisiyim.

Bugün, bu yazı içerisinde artık 'şifa' kelimesini kullanmadığımı belirtiyorum. Ben 'bütünleme' kelimesini tercih ediyorum. Hiçbir zaman, hiçbir şekilde 'şifacı' olarak çağırılmaktan hoşlanmam. Ancak, eğer benim çalışmama bir isim verilecekse

bunun 'bütünlemeci' olmasını tercih ederim.

Varoluş Süreci olarak adlandırdığımız süreç başkalarının şimdiki zaman farkındalığına olan süreçlerinin taslaklarını izleyerek ve benim bu kişilerin önüme bıraktıları öğretileri takip ederken çıkarttığım şemayla oluşur. Süreç büyük sorular sorup sakin bir şekilde cevaplarının bütünleşmiş fiziksel, zihinsel ve duygusal deneyimler olarak gerçekleşmesine izin verilmesiyle başlar. Varoluş Süreci'ndeki herşey gerçek şimdiki zaman farkındalığından edinilir – ve ayrıca tüm dikkat dağıtıcı deneyimlerinden. Ancak, temeli sağlam bir şekilde tek bir kelimenin üstüne kurulmuştur: tecrübe. Bu sürecin içine giren herkesi etkilemesinin de sebebidir.

Kalpten biliyorum ki, bu kitabı bilinçli olarak okumayı seçen ve süreci tamamlayanlar, duygusal alemlerinde bir inanç sıçraması yaşayacak ve 'kendilerini mezardan kaldırma' deneyimini canlandıracaklar. Mühürlenmiş duygusal yükleri bilinçli olarak bütünleme ancak en cesur kişinin yürüyebileceği bir yoldur. Varoluş Süreci aslında inanç tarafından yaratılmış bir inanç eylemidir, böyle bir inanç ışığı altında bu sürece girenler tam olarak gereksinim duyduklarına ulaşarak ödüllendirilir.

Varoluş Süreci'nin herkese uygun olmayabilecek deneyimsel bir yolculuk olduğunu hatırlamak önemlidir. Lütfen sakın bu şekilde düşünme yanılgısına düşmeyelim. Hazır oldukları için, bu sürece hazır olanlar için hiçbir ikna ya da çaba gerekmeyecektir. Hazır olmayanlar doğal olarak ilgisizlik ve direnç gösterirler.

Bizim işimize yaradığı için başkasına satabileceğimiz bir deneyim değildir. Bu, sadece gerçekliğe hazır olanların dene-

yimsel olarak başlayabilecekleri bir yolculuktur. Bazılarımız sadece okuyarak tam da ihtiyacımız olanı alabiliriz. Bunun yanısıra, hangi aşamadan başlamayı seçersek seçelim, hepimiz şimdiki zaman farkındalığının bahçesine tohumlar ekmekteyiz – ve her bir tohum kabul edilir, hoş karşılanır ve kutlanır. Sadece çok küçük bir tohum ekebiliriz, ama bu bir hardal ağacı tohumu olabilir.

Hatırlayalım ki bu yolculuğu tamamlayarak – okuyarak ya da deneyimsel sürece katılarak – tüm algısal kalıbımızı dönüştürürüz ve buna bağlı olarak dünya tecrübemizi. Onu tecrübe etmemiz değiştiğinde dünyamız da değişir. Deneyimlerimiz bu noktadan çıkacağı için, Varoluş Süreci'nin temel neticelerini anlayabilmek için onların deneyimlenerek algılanması gerekir.

Süregelen tecrübelerimizle karşılaştığımız herkesle olan deneyimimize şimdiki zaman farkındalığını yayarız. Bu sonuç bu gezegendeki –ve ötesindeki - hayatımız boyunca gelişir ve devam eder. Ortak Varlığımızla, bu deneyimle kendimize vermiş olduğumuz bu hediyeyi bu dünyada karşılaştığımız herkesle paylaşırız. Bazıları bizim ekip yetiştirdiklerimizi yer, bazılarıysa bize kendi şimdiki zaman farkındalığı bahçelerine nasıl tohum ekeceklerini sorar. Bu iki grup arasındaki farkı bilmek bizi müdahale etme yanlışından korur.

Bu yazı boyunca hiçbir örneklemede bulunmadım. Ancak, yolculuğumuzun bu bölümünde sonuca yaklaşırken sizinle paylaşmak istediğim bir olay var. Bunu derinlemesine inceleyerek, olasılıkların şimdiki zaman farkındalığının canlanmasında yattığını anlarız. Jeton düştüğünde, gerçek kimliğimizin– ve kendimize de başkalarına karşı olduğu gibi koşulsuz yaklaştığımızda mümkün olanların – haşmetini görürüz.

CLIVE ve NADINE'in Hikayesi

Birgün Clive adında bir kişi arayıp bana çocuklarla çalışıp çalışmadığımı sordu. Oniki yaşında Nadine isminde yakın zamanda bir psikiyatri kliniğine yatırılmış bir kızı olduğunu söyledi. Kendisine manik depresiflik tanısı konduğunu ve Lityum verildiğini söyledi.

Clive ayrıca yeni boşandığını ve kızının bunun sonucunda eski eşiyle birlikte yaşadığını belirtti. Anlaşılan, boşanmalarının ardından onun haberi olmadan Nadine bazı garip ve öngörülemeyen davranışlar edinmişti. Bu davranışlar şiddetli patlamalar ve zihinsel dengesizliği açıkça gösteren hareketleri içeriyordu. O kadar hızlı gelişti ki, eşi bir psikiyatristin rehberliğinde Nadine'e ilaç tedavisine başlayıp hastaneye yatırdı.

Clive bana sinirli bir şekilde bunu duyduğu zaman hemen hastaneye gittiğini ve çalışanların tüm karşı koymalarına rağmen kızını oradan çıkardığını söyledi. Şimdi, dediğine göre evinde oldukça ilaç verilmiş ne yapacağı belli olmayan oniki yaşında bir kız var ve benim ona yardımcı olup olamayacağımı bilmek istedi. Cevabım onu hazırlıksız yakaladı: 'Hayır. Ama buraya gelip bu çalışmayı deneyimlemek istersen, o kendisini iyileştirebilir'.

Ona kısaca çocuğumuz olduğunda eğer çözümlememişsek, kendimizin çocukluk mühürlerini doğrudan onlara geçirdiğimizi anlattım. Ona çocukların bizim onlara geçirmiş olduğumuz bu mühürleri bütünleyecek kadar kendi özgün deneyim-

leri olamayacağını söyledim. Tüm sorunlu çocukların aslında sorunlu ebeveynlerin yansıması olduğunu söyledim.

Sonra ona eski karısının kızlarının bu durumuna olan tutumunu sordum. Bana gerçekten endişelendiğini ama psikiyatri kliniğinin bununla ilgilenmesini yeterli bulduğunu – bu Nadine'in Lityuma bağlı olarak akıl hastanesinde yaşaması anlamına gelse de – söyledi. Evde Nadine ile başa çıkamadığını, böyle bir niyetinin de olmadığını söyledi. Eşi Nadine'i yanına alıp bakmaya istekli olmasa da kendisinin Nadine'i aldığını çünkü kızının bu durumda kalmasına bir dakika daha katlanamadığını söyledi. Onun durumunu görmenin kendisini sarstığını söyledi.

Ona bu kısa sohbetimizden, kızına karşı duyduğu bu derin endişeden dolayı ve bana bu şekilde yaklaştığından kızının durumunun kendisinin bütünlenmemiş çocukluk sorunlarının bir yansımasının kanıtı olduğunu anlattım. Onun için bu olaydan bu kadar derin etkilenen taraf olduğunu belirttim. 'Clive, kızının hiçbir sorunu yok. Senin bütünlememiş olduğun çocukluk mühürlerini yansıtıyor. Sen bu bastırılmış duygusal yükleri bütünlediğinde, o da eşzamanlı olarak sağlığını geri kazanacak' dedim.

Anlaşılacağı gibi irkildi. Daha önce hiç böyle bir yaklaşım duymadığını söyledi. Ben de ona kendisi oniki yaşındayken neler yaşadığını sordum. Telefonda bir sessizlik oldu. Sesi zayıf olarak geri geldi ' Babam bizi terketti. Benim başımdan oniki yaşındayken birşey geçtiğini nereden bildin?' Ona kısaca yedi yıllık döngülerden bahsettim. Ona daha sonra kendi geçmiş durumlarının kızının yaşam deneyimlerinde düzenli yine-

lemekte olduğunu farkedip farketmediğini sordum. Boşanma sonucunda kızını terketmesinin onun tekrarlayan kalıbının kızının hayatındaki etkisi olduğunu görebiliyor muydu? Bana bu ana kadar, kızının durumu ile kendi gençliğinin bir ilişkisi olduğundan habersiz olduğunu söyledi.

Bugün bile Clive'in 'duygusal mühürleme'den bu süreci kendisi tamamlayana kadar neyi kastettiğimi tam olarak sindireceğini ya da yedi yıl döngüsünün doğasını anlayacağını düşünmüyorum. Kızına yardımcı olmam yerine kendi deneyimlerini bütünlemeyi hem ümitsiz hem de kendisi gibi ben de Nadine'e ilaç verilmesini kesinlikle tasvip etmediğim için kabul etti. Ayrıca kızının şu anki durumu ile kendi bütünlenmemiş duygusal durumu arasında bir bağ kurması da kendisi için oldukça güçlü bir içgörüydü.

Clive Varoluş Süreci'ne hemen başlamayı kabul etti. Ayrıca Nadine'e verilen Lityum'u adım adım azaltarak kendi süreci bittiğinde onun da ilacı bırakması için ne kadar zamanı olacağını hesaplamayı kabul etti. Ancak aklımızda tutalım ki Clive'in bir kişisel yardım ile deneyimlediği süreç bu kitap ile içinden geçtiğimiz süreçten farklı. Bu kitapta sunulmuş olan sürece ek olarak, haftada bir üç saatlik yardımcılı nefes seansı, buna eşlik eden benim tarafımdan kişisel aynalama ve ılık suda üç defa üçer saatlik su seansı uygulandı. Bunların hiçbirisi tek başına denenmemelidir.

Size Clive'in Nadine ile birlikte geçirdiği on haftalık sürecin kolay olduğunu söylemeyeceğim, ama ikisi için de eşsiz ve gerçek bir deneyimdi. Vermiş olduğum Varoluş Süreci şeklini (artık sunmadığım bir hizmet) tamamlamaya olan kararlılığı

ile baba ve kızı arasındaki yakın bağ tekrar canlandı ve neşe adım adım evlerine geri geldi.

İlk üç hafta Clive sürece inanç ve endişeli bir babanın umutsuzluğuyla dolu olarak devam etti. Benim şahsi olarak onun bu arayışının mutlak sonuçlarından hiçbir şüphem yok çünkü Varoluş Süreci'nin bütünleyici kapasitesinin birçok kez şahidi oldum. Devam etmekten başka çaresi yokmuş gibi görünüyordu ve başlangıçtaki birkaç hafta benim bütünlemeyi gerçekleştirmeye olasılığına olan inancıma tutundu.

Clive kendi duygusal bedenindeki travmalara dokunup onları bütünledikçe mucizevi değişimler meydana geldi. İşten eve geldiğinde Nadine'in durumunda ani, açıklanamaz değişimler keşfetti. Kafasını inanmaz bir şekilde iki yana sallayarak seanslarına geldi. 'Bana artık bağırmıyor' 'Dün akşam mutfakta oturup benimle konuştu'ya ve 'Dün akşam sormadan benimle bulaşıkları yıkadı'ya, bu da sonraları 'Bugün arabada bana sarılıp beni sevdiğini söyledi'ye dönüştü.

Clive'in on haftası tamamlandığında Nadine okula geri dönmüştü, ilacı tamamen bırakmıştı ve herhangi bir genç kız gibi olmuştu. Eski eşi özellikle Clive, Nadine'i kendisine birlikte zaman geçirmeleri için bıraktığında şaşırdı. Nadine'in okuldaki başarısı öğretmeninin Clive'i arayıp öveceği kadar gelişti.

Clive benimle son seansını tamamladığında bana 'Dünyanın neden bu çalışmadan haberi yok?' diye sordu. Tabii ki, ben gülümsedim çünkü biliyorum ki herşeyin bir zamanı ve yeri var. Bana neler yaşadığını anlatan bir kitap yazmak istediğini söyledi. Biliyorum ki bu onun şimdiki zaman farkın-

dalığının sunduğu çiçekler ve meyvelere olan minnettarlığını anlatmasının bir yolu. Umarım bu dünyadaki tüm Clive'ler ve Nadine'ler için Nadine'in hikayesini bir gün yazar. Olmadı, onun sesi bu örnekleme ile paylaşılır.

Clive ve Nadine'in hikayesi birçok hikayeden sadece biri. Onların hikayesini paylaşmayı seçtim çünkü kalpten bilmenizi istiyorum ki, Varoluş Süreci bizim etrafta dolaşarak bu dünyayı ya da herhangi bir kimseyi şifalandırmakla ilgili değil. Bu süreç müdahale etmede kullanmak için değil. Başkasına onların olması gerektiğini düşündüğümüz kişi olabilmeleri için Varoluş Süreci'ni önermemeliyiz. Hatırlayalım ki iyilikle örülmüş bir yol çoğunlukla kötü sonuçlar doğrabilir, özellikle de bilinçaltımızdaki niyetimiz bizim yaşam resmimize uymaları için başkalarını değiştirmek olduğunda. Başkalarında sevmediğimiz bir özellik olduğunda, gözlemlemekte olduğumuz dış durumu değil kendi içimizde ilgili duygusal yükü bütünleyerek kendi algımızı değiştirmeliyiz. Clive ve Nadine'in hikayesiyle algıladığımızda, onun mucizesi şimdiki zaman farkındalığını koşulsuz olarak canlandırdığımızda herkesin yararına olmasıdır.

Özden canlandırılan şimdiki zaman farkındalığı olgun bir şeftalinin kokusu gibi yayılır.

ŞİMDİKİ ZAMAN FARKINDALIĞININ YAPISAL SÜRECİ

'Dünyayı şifalandırmak' olan hatalı arzumun üstesinden geldikten sonra özsel tamlığa olan yolculuğuma başlayabildim. Kendime bakmaya ve şu andaki deneyimlerimde rahat-

sızlığa sebep olan bariz mühürler üzerinde çalışmaya başladım. Daha sonra aileme baktım, bir aynaya baktığım gibi ve bu yansımaları daha neleri bütünlemem gerektiğini bulmak için kullandım.

Yakın ailemiz bizim bütünlenmemiş mühürlerimizin en net ve dürüst yansımalarıdır. Duygusal olarak bizi üzen, yakın aile üyelerimizde 'yanlış' bulduğumuz herşey aslında bizim sorunumuzdur. Bu yutması zor bir haptır, ama bu kuralın hiçbir istisnası bulunmaz. Ailemiz bizi yansıtır – onları ailemiz yapan da budur. Hoşumuza gitmeyen yansımaları temizlemek isteğiyle aynayı temizlemeye yanlışını yaptığımızda, mutsuz aile enkazına ekleme yaparız. Ama bizim dürüst yansımalarımız olacak kadar bizi seven yakın ailemizi kucakladığımızda , mucizeler yaratırız.

Bir zamanlar ben ailemden kaçardım. Onların yerine herkesin arkadaşlığını yeğlerdim. Bugün, şimdiki zaman farkındalığının getirdiği kutsamalar ve içgörülerle, yakın aileme bakıyorum ve onları mükemmel olarak algılıyorum. Eskiden onlar hakkında değiştirmeye çalıştığım herşey şimdi fiziksel olarak benim deneyimimde bulunmadıklarında onlar hakkında özlediğim herşey. Bugün neşeli bir aile ile kutsamış durumdayım, bu onları değiştirdiğim için değil onların bana yansıtmakta olduğu deneyimlerimi düzelttiğim için. Onların karanlık olduğu benim görüşümdü. Onlar üstlerindeki mühürler değil, ortak Varoluş'un eşsiz ifadeleri.

Ailemizle huzur farkındalığına eriştiğimizde, çevremiz, sonrasında şehrimiz, ülkemiz ve son olarak tüm kıtalar ve gezegenimiz için şimdiki zaman farkındalığı yaymaya başlarız. Bu

benim devam etmekte olan yolculuğumda sarıldığım niyet.

Bu kitap yaşadığım gezegeni ya da onu paylaştığım insanları değiştirmek için yazılmadı, bizler zaten mükemmel olarak yaratılmışız. Bizler mühürlerimiz değiliz ve bundan dolayı da görünüşümüz, davranışlarımız ya da onun tarafından yansıtılan durumlar değiliz. Ancak, bu kitabı rahatsızlık yüklü bir deneyim geçirmekte olan herkese bir davet olarak sunuyorum. Bu kitap duygusal olarak yüklenmiş durumlarımızın sorumluluğunu nasıl üstlenebileceğimizi bize göstererek tecrübelerinin kalitesini değiştirmek isteyen herkese yardımcı olacaktır.

Bugüne kadar, kimseyi değiştirmeyi başaramadım. Ve kaynağa bunu böyle kıldığı için teşekkür ediyorum, ortak Varoluşumuzun bu güzel yaratımdaki ifadelerine müdahale etme arayışında değilim. Eğer bir eksiklik deneyimliyorsam, bu benim eksiklik algımdan dolayıdır.

Var olup olmadığımı nasıl anlarım? Bu dünyadaki deneyimlerime bakıp, geçmişte farklı davranmam gerektiğini düşündüğüm durumlar algıladığımda ve önümde oluşmakta olan durumları değiştirmek gerektiğini düşündüğümde 'zaman' denen aldatıcı yerde yaşadığımı bilirim. Zaman hiçbir şeyin hiçbir zaman doğru olmadığı bir yerdir – şimdi. Ama dünyama bakıp, onun güzelliğini algıladığımda, tüm mükemmel kusurlarıyla, yaşam dolu – ve hiçbir neden olmadan her bir anında ve parçasında içinde bulunduğumuz için şükrettiğimizde – o zaman şimdi ve burada olduğumu bilirim.

Yaşamın olduğu 'herşeyi' kucaklamak benim uzun 'zaman'ımı aldı. Şimdi hepsiyle derin bir sevgi paylaşıyorum,

çünkü hepsi kaynağın benim için olan ifadesi. Yaşamın yüzünde değiştirmek istediğim tek bir çil bile bulunmaz. Tabii ki hala düğmeme basılan durumlar mevcut; ama bunlar halen bütünlemem gereken mühürlerim olduğu için. Hastalıkta ve sağlıkta, zenginlikte ve fakirlikte, gençlikte ve yaşlılıkta, uykuda ve uyanıkken her bir anı seviyorum ve değerli kılıyorum.

Yaşam benim kaynağım ve şimdiki zaman farkındalığı da benim şükran dualarımı sunduğum mihrabı. Şu anda, hiçbir şey istemiyorum. Şu anda, istemediğim hiçbir şey yok. Şu anda, ihtiyacım olana sahibim ve sahip olduklarım ihtiyacım olanlar. Başka nasıl bir yol olabilir ki? Eğer varsa bu ben andan uzaklaştığım içindir. Kalbimde, şu anda sonsuz ve ebedi ortak Varoluş'umuzun sıcak ve yükselen gülümsemesini hissediyorum. Bu yolculuk devam ettikçe ben memnuniyetle yolcusu olacağım.

Biliyorum ki, şimdiki zaman farkındalığının canlanmasıyla bu kitapta yazılabileceklerin ötesine açılan kapılar var. Bunlar varlıksallık durumuyla sadece şimdiki zaman farkındalığının kişisel tecrübesi yoluyla kurulan iletişimdir. Bu benim kendimi elimden geldiğince sakınmadan bıraktığım bir alemdir. Bunlar sizi yönünüzü bulmaya davet ettiğim maceralardır. Bunlar sizi sormak için cesaretlendirdiğim büyük sorulardır.

Zamana bağlı dünyanın iddiasının aksine, bu gezegene barış getirmek için gelmedik. Böyle bir amaç kuruntulu ve dikkat dağıtıcıdır. Bu gezegen tarafsızdır. Öyle ki, kişisel sorumluluğunu alarak gelişime hazır herkes için mükemmel bir 'kurgu'dur. Bizler buradayız çünkü 'olmak için kurgulandık'. Buradayız çünkü sonu gelmeyen çabaların oyala-

malarına rağmen 'olmak' için davet edildik. Bu Dünya okulu aynaların büyük salonu. Dikkat edelim, İngilizce'de dünya ve kalp aynı harflerin farklı sıralanmasıyla oluşur. *****(ing. Earth – Heart)

Bizler barışı şimdi ve burada bulunurken ancak bu farkındalık titreşimini gerçekten kalbimize sunduğumuzda algılayabileceğimizi keşfetmek için bulunuyoruz. Bizim için barış ne ise, ona olan farkındalığımızı sunduğumuzda dünya bir ayna olarak bu oyuna güler. Ve her daim orada olan, barış için sunulmuş olan farkındalığımız her yönden çağlamaya başlar.

BÖLÜM V

SÜREKLİLİK

VAROLUŞ SÜRECİ BOYUNCA sayısız tohum ektik. Bu yolculuk bizim şimdiki zaman farkındalığına yeniden uyanışımızın ilkbaharıdır. Bu süreci tamamlayarak, deneyim bahçemizin bol ve cömert olmasını sağlarız - o kadar ki, başkalarını bu şen gölgenin, güzel ve bereketli meyvelerin ve çiçeklerin keyfini birlikte çıkartmaya davet ederiz. Sürekli olarak muhteşem bir olasık titreşiminde kalırız ve diğerleri bunu hisseder. Bu tabii ki, biz ancak ekmiş olduğumuz tohumlara bilinçli olarak baktığımız müddetçe devam edecektir.

Bu metnin sonuna gelirken, Varoluş Süreci'ne göre 'tamamlamanın' 'bitirmek' anlamına gelmediğini biliyoruz. Bu özel yolculuğu tamamlamak deneyimlerimizin kalitesinin – nedensel hissedilen tarafı – tam sorumluluğunu kabul etmeye hazır ve istekli bir farkındalık durumuna girmemiz anlamına gelir. Bu kendimizi farkındalığımızın nedenselliğine yükseltmemiz anlamına gelir. Bilinçli olarak farkındalığımızın nedenselliğinde yaşamamız, bereketli topraklara devamlı olarak tohum ekmeye benzer. Sürekli bir olgunlaşma durumudur.

Bilinçli nedenselliğe girmenin yanısıra Varoluş Süreci'ne göre tamamlama kişisel sorumluluk farkındalığına doyduğumuz anlamına gelir. Bunun için, bilinçli hissedilen deneyim, düşünceler, kelimeler ve sözlerle ekmiş olduğumuz tohumlar toprağı delip gün ışığına çıkarken onları sulamaya ve onlara bakmaya istekli ve arzuluyuzdur. Yaşamın her bir anını bilinçli yaşamaya niyet ederiz çünkü başka bir yolu yoktur.

Deneyimlerimizin her bir anını şimdiki zaman farkındalığımızı sulayıp besleyecek şekilde kucaklamaya çalışırız. Şimdi bunu nasıl başaracağımızı biliyoruz: tepkinin yerine karşılığı seçip, kurban ya da galip yerine bir araç olarak. Varoluş Süreci'ndeki bu son nokta kısaca ilerde bizi bekleyen yolu anlatmaktadır. Bize 'bir neden' olarak yaşamanın titreşimi ve böyle güçlü bir niyetin sorumluluğu hakkında değerli içgörüler sunar. Bize aynı zamanda titreşimsel farkındalığa bilinçli yaklaşım araçlarını hediye eder.

ÖZGÜRLÜK SORUMLULUKTUR

Artık Varoluş Süreci yolculuğumuzu başarıyla tamamladık, artık bu kitabı bitirmeden önce paylaşacağımız birkaç içgörü kaldı. Biraz daha ilerlemeden önce bu güzel ve derin yolculuğu tamamladığınız için kendinizi takdir edin. Neler yaşadığınızı sadece siz biliyorsunuz onun için sadece sizin takdiriniz geçerlidir. Bilin ki, her ne yaşadıysanız ve bunların neticesinde neler yaşayacaksanız hepsi doğrudur. Süregelen içgörüleri arayıp bulmak sizin hazinenizdir.

Varoluş Süreci'ni okuyarak ya da deneyimsel olarak uygulayarak, böyle bir tecrübeyi tamamlamak hiç de küçük bir başarı değildir. Özsel bir şey başardınız. Yaşam kalitenizde özsel bir hareketi canlandırdınız. Bu noktaya ulaşmak için kişisel cehenneminizden geçmiş olabilirsiniz, onun için durmak yerindedir, bir dakika için nazikçe bağlantılı nefes alın, içinizden gülümseyin ve bu anın tadını çıkartın. Çok iyi bir iş çıkarttınız. Kendinizi, yaşam tecrübenizi ve karşılaştığınız herkesi kutsadınız. Bravo !

Şanslıyız ki, bu hiçbir şeyin sonu değil. Bu an, bu derin yolculuğun şimdiki zaman farkındalığının devamlı tecrübesine dönüştüğü noktayı temsil eder.

Esasında Varoluş Süreci ile gerçekleştirdiğimiz şey, yaşam deneyimlerimizin gemisini rotasını en sonunda kendi lehimize olacak şekilde çevirmektir. Artık zamana bağlı zihniyetten –onun derinlerine ilerlemek yerine – uzaklaşıyoruz. Bu yolculuğun olgunlaşan meyvelerini ve çiçeklerini toplayacağız çünkü bu yolculuk bize kaçınılmaz olarak ebediyetin farkındalığını sunar. Artık yavaşça çok uzun bir bilinçsiz uykudan gerçekten yaşanan hayat tecrübelerine tutunarak uyanıyoruz.

İşte bu noktada sorumluluk sahibi insanlar olarak yaşamak önem kazanıyor.

Şu anda doğru istikamette gitmemiz ellerimizi direksiyondan kaldırabileceğimiz anlamına gelmez. Sorumlu yaşam bizim deneyimlerimizin daha kolay akışını sağlasa bile, sorumluluğa olan farkındalığımızın otomatik pilot düğmesi bulunmaz. Sorumluluk hakkında bilinçsiz olan hiçbir şey yoktur. Aksine,

şimdi her zamankinden çok daha aktif olarak yaşam deneyimlerimizin direksiyonunu tutmak durumundayız. Bu noktadan itibaren, aşağıdaki benzetmeyi akılda tutmak yararlıdır:

Bir pilot çok nadir olarak rotasında kalır. Devamlı olarak rotasını düzeltmek durumundadır çünkü uçak atmosferik türbülans rüzgarlarıyla sarsılarak, sürekli öngörülen uçuş rotasından çıkar. Neticede pilot bunu dengelemek için devamlı rotayı düzeltir. Bu şekilde devamlı bir dengeleme istenen varış noktasına ulaşabilmek için gereklidir.

Hatırlayalım ki, bu kitabı tamamlayarak tecrübelerimizin birçok yönünde özsel bir hareket başlattık. Şimdi artık daha önce çalışmayan bir trenin raylarda gün geçtikçe hızlanarak gidişi gibiyiz. Eğer her bir anın kalitesine olan sorumluluğumuzu üstlenmezsek kaçınılmaz olarak çarpışırız. Varolma niyetimizi ve şimdiki zaman farkındalığı ile olan ilişkimizin lokomotifini aniden durdurursak yaşamımızın birçok yönünü temsil eden vagonların ağır yükleri bizi özümüze olan bilinçli yolculuğumuzun rayından çıkartabilir. Şu anda önümüze gelen çıkmaz budur, artan farkındalık artan sorumluluk getirir.

Çarpışma kendimizi bilinçsizliğe bırakmamızın bir sonucudur. Çarpışma, kendimizin çözümlenmemiş geçmişin hayali yansımalarıyla yaptığımız ölümcül dansa izin vermektir. Çarpışma, bilinçaltımızdaki korku, öfke ve acıyı dünyanın tarafsız ekranına yansıtmaya devam etmektir. Çarpışma, kendimizin fiziksel dağılmasına, zihinsel karışıklığına ve duygusal dengesizliğine izin vermektir. Çarpışma duygusal bedenimizde henüz bütünlemediğimiz yüklerin sonuçlarının sorumluluğunu almamaktır.

Şimdiki zaman farkındalığımızı arttırmayı ve korumayı seçmeyerek çarpışmayı seçtiğimizde bu sefer artık tecrübemizin işleyişine olan cahilliğimizi öne süremeyiz. Bu sefer bilinçsizliği seçersek bunu bilinçli olarak yaparız. Çarpışma kaçınılmaz değildir. Ancak, yine de arada bir kendimize sorumlu olmanın tercih edileceğini gösteren deneyimler yaratabiliriz.

Niyetimizdeki kararlılığımızı sürdürmemiz ve odağımızı kaybettiğimizde gerekli düzenlemeleri yapmak – başka bir deyişle karşılık vermek - bizim sorumluluğumuzdur. Kaçınılmaz olarak farkındalığımızdan kaçan ve niyetimizin kumaşında sökükler yaratıcı deneyimlerimiz olacaktır. Neden? Yaşamdaki atmosferik türbülanslar ve bizim fiziksel, zihinsel ve duygusal birleşik alanın enerji döngülerini tecrübemiz, bizi devamlı olarak rotamızdan çıkartır. Onun için nasıl karşılık vereceğimizi hatırlamalıyız. Bu dünyada yaşarken deneyimlerimize bilinçli olarak karşılık vermek zorundayız.

Niyetimiz uçuş planımızdır. Bilinçsizce 'zamana' karıştığımızı hissettiğimizde buna bilinçli olarak nasıl karşılık veririz? Gerekli düzeltmeleri ve dengelemeyi nasıl yaparız?

Her ne yapıyorsak bırakır ve şimdiki zaman farkındalığımız tamir olana dek bağlantılı nefes alırız. Bu kadar basit. Bu kadar net.

Deneyimlerimizdeki türbülanslar karışıklık yarattığında bağlantılı nefes almak şimdiki zaman farkındalığımızı onararak bize niyetimizi hatırlatır. Bağlantılı nefes almak bizi gerçekleştirebileceğimiz çarpışmanın enkazından kurtarır. Diş fırçalama gibi 15 dakikalık nefes çalışmamızı günlük hayatımıza geçirdiğimizde kendimizi Varoluş-kaybolmasına karşı

koruruz. Nefes rutinimiz bizim sorumluluğumuzdur çünkü tüm yön bulma ayarlarımızı yapmış olduğumuz, bilinçli oluşturulan iç rotamızı korur. Yoğun türbülanslarda nefes rutinimiz bizim emniyet kemerimizdir, afet zamanlarındaki yaşama tutunuşumuz ve karmaşada pusulamızdır.

Bizler tecrübelerimizin merkezindeyiz ve hep öyle olacağız. Tecrübelerimiz sadece biz onların içinde olduğumuz için gerçekleşir. Onun için mümkün olduğunca mevcudiyet göstermeye devamlı bağlı kalmak bizim sorumluluğumuzdur. İçimizdeki barışa olan farkındalığı korumak için her gün bilinçli olarak birkaç dakika huzuru hissetmeyi seçmek bizim sorumluluğumuzdur. Kavuşmayı istediğimiz herşeyi koşulsuz olarak kendimize vermemiz bizim sorumluluğumuzdur. Vermekten keyif aldıklarımıza kendimizi koşulsuzca açarak kabul etmemiz bizim sorumluluğumuzdur. Hangi çalışma ile sağlıyorsak, tecrübe gemimizin dümenini özümüzdeki titreşimsel benliğimizin kalbine çevirmek bizim sorumluluğumuzdur. Masumiyetimizi hatırlayıp, doğal neşemizi, eğlencemizi ve yaratıcılığımızı beslemek bizim sorumluluğumuzdur. Kendimize koşulsuz sevgi vermek bizim sorumluluğumuzdur. Bize bir kez daha bilinçli bağlantılı nefes almamız için verilmiş olan 'şimdi' dediğimiz ebedi kıymetli deneyimi takdir etmeyi arada sırada durup hatırlamak bizim görevimizdir. Capcanlı bir hayat yaşamak bizim sorumluluğumuzdur.

Bu kitabın başından itibaren, Varoluş Süreci'ni gözden geçirdiğimizde, metin boyunca yolculuğumuzu desteklemek için verilmiş olan algısal araçların sayısıyla şaşkına döneceğiz. Yaşam denen bu muhteşem yolculukta yönümüzü bilinçli bulabilmek için artık iyi bir ekipmanımız var. Bu kitabı uygun

hissettiğimiz anlarda tekrar okuduğumuzda, içerdiği içgörüler hakkında daha fazla kavrayışa sahip olduğumuzu keşfedeceğiz. Bu kendi içinde kendi farkındağımızın ne kadar çok ve hızlı büyüdüğünün bir göstergesidir. Bu kesin olarak bizi ortak Varoluş'la olan bilinçli ilişkimizin sonsuz ve nefes kesici potansiyeline bilinçli uyanışımız için yüreklendirecektir.

Bir bütünleme süresinden sonra, birçok kişi gibi, daha derin bir içgörü için bu deneyimi tekrarlamayı ya da metni tekrar okumayı seçebiliriz. Bu süreç gerek hissettikçe tekrarlanabilir. Bizi hep olduğumuz noktada karşılar ve şimdi zaman farkındalığının derinlerine götürür. Deneyimlerimiz her zaman gerçektir.

HER GÜLÜN DİKENİ VARDIR

Varoluş Süreci'nin önümüze koyduğu bir içgörü de yaşam bir güle benzer ve her gülün de dikeni vardır. Ortak kaynağımız sevginin ve sevilmenin sembolü ve kokusu olması için gülleri yaratmıştır. Kaynağımız bu güzel çiçekleri aynı zamanda sivri dikenlerle de bezemiştir. Bu yüce düzen bize dengeyi hatırlatır, bütünlemeyi canlandırır ve bizi nazikliğe ve saygıya uyandırır.

Hepimiz sıkıntı hissettik. Hepimiz tek bir yaşam deneyiminde çektiğimiz tüm bu fiziksel, zihinsel ve duygusal sıkıntılardan ötürü, bilinçli ve bilinçaltında ebedi neşe durumunu arama eğilimindeyiz. Burada bu şekilde var olmak mümkün, ama 'varış noktası' olan bir yolu ya da ayrıcalıklı olmayı deneyimlemeyi seçerek değil. Kaynağımız sonsuz olduğundan, kaynak

farkındalığına olan yolculuğumuz da ebedidir. Herşeyi kaynak yarattığından, kaynakla bütünleştiğimizde onun içindeki herşeyi kucaklarız.

Bu dünyadayken özümüzdeki neşeye ulaşmanın yolu, bazı deneyimleri kendimizden uzaklaştırırken bazılarını kendimize çekmek değildir. Neşe sonsuz mutluluk noktasına ulaşmakla ilgili değildir. Hayat bu demek değildir. Her zaman iyi hissetmek, her zaman kolay koşullara sahip olmak ve tüm tecrübelerimizde tam ve bir anda içselleştirme gerçekleştirme uğraşısı bir hezeyandır. Yaşam her iki yönün süregelmesidir. Yaşam her zaman ve her yönüyle böyledir.

Özümüzdeki neşe deneyimine giden yol sadece yaşamın bize sunduğu ihtiyacımız olan deneyimleri kabullendiğimizde mümkündür. Neşe yaşamın güzelliğini, kokusunu ve dikenlerini kucaklamakla gelir. Şu anda bu pek bir anlam ifade etmiyor olabilir çünkü halen bir varoluş durumunu diğer varoluş durumuna tercih ediyor olabiliriz. Ancak, zamanla yolumuzu hissederek bulmayı öğrenmeye başladıkça anlam kazanacak. Varoluş Süreci boyunca öğrediğimiz uygulamalara, yolculuğumuzun sonuna odaklanmadan, devam ettikçe neşe frekansına kaçınılmaz olarak gireceğiz. Neşe, Varoluş Süreci'nin başlatmış olduğu herşeyin mutlak sonucudur. Sabrın frekansı içinde, ekilen tüm tohumlar filizlenir ve hepsi çiçek açıp meyve verir.

Özellikle işler zorlaştığında kendimize bu yaşamdaki herşeyin, bize verilen anda her nasıl algılarsak algılayalım, bizim ortak kaynağımızın bir ifadesi olduğunu hatırlatmamız önemlidir.

İçselleştirmeyi deneyimlemenin anahtarı karşı koymak yerine koşulsuz kabullenmedir.

Asıl saadetimizin – tamlığımızın - tam farkındalığına kaynağın fiziksel, zihinsel, duygusal ya da titreşimsel yüzündeki herhangi bir ifadeyi dışlayarak giremeyiz. Olgunlaşmanın ve gerçek bir insan olmanın gerekliliği budur.

Şimdi ile uyumlu olup olmadığımızı anlamanın bir yolu vardır. Yükselirken düşmenin 'son' olmadığını bilerek çıkabilir ve düşerken de tekrar yükselemeyeceğimizi düşünmeden inebiliriz. Yukarı ve aşağı, aşağı ve yukarı – hepsi yaşam deneyimde bir ve aynı gezinti. Yukarı ya da aşağıya bağlı kalmadığımızda kaynağın gözleriyle bakıyoruz demektir. Böyle sonsuz gezi gerçek anlamda keyif vericidir.

Bu tecrübede kendimizi evimizde bulabileceğimiz tek yer zaten bulunmakta olduğumuz şimdiki zamanın sonsuzluğudur. Evimiz bizim ebedi şimdiki zaman farkındalığımızdır. Kendi içimizde evimizde olmayı istemek –bu dünyadayken tam anlamıyla var olmak – bir sınavdır. Sığınacak başka bir yer aramadığımızda çok az düş kırıklığına uğrarız. Şimdiki zaman farkındalığı bir varış değil sonsuz bir yolculuktur. Onun için kendi içimizde ve kendimize karşı sonsuz sabır ve merhamet gayretinde oluruz. Bu yolculuk için ihtiyacımız olanları koşulsuzca kendimize vermeye çabalarız.

Farkındalığımız arttıkça, her gülün dikeni olduğu için zaman zaman kanasa bile, her seferinde elllerimiz kanamak zorunda değildir. Dikenler bize bu yaşamda şimdiki zaman farkındalığında olup, acele etmememizi ve kendimize gül yap-

rakları gibi nazik davranmamızı hatırlatmak için bulunur. Bu şekilde, dikenlerin bizim yolumuzda daha büyük bir farkındalık için nasıl örüldüğünü algılarız.

Bu saygın çiçekte bir ders daha mevcuttur. Bir gülün dikenlerinin olması onun onarılması gerektiği anlamına gelmez. Dikenler bu güzel yaratımın sevgi, ilgi ve dikkatle ele alınması gerektiğini ve içindeki şimdiki zaman farkındalığına saygı gösterilmesini dile getirir. Varoluş Süreci herbirimize kendimizi bu yolda tutmamız ve herkese bunun olabilirliğini yaşayarak gösteren bir örnek olmamız için yapılan sürekli bir davettir

VAROLUŞUN KAPASİTESİ

Bilinçli olarak şimdiki zaman farkındalığını seçtiğimizde kendimiz ve bizim tecrübelerimize girenler için ne kadar hayırlı olduğumuzu hatırlayalım.

Kendi şimdiki zaman farkındalığımızın başkaları üstündeki etkisini bilmemiz için bir iz bırakmasına gerek yoktur. Şimdiki zaman farkındalığı kendiliğinden ve kolayca yayılır.O yüzeyin altından sessiz bir şekilde hareket ederek, unutkanlığın karanlığına hatırlamanın ışığını getirir. Sadece bir dakikalık bilinçli şimdiki zaman farkındalığı bile bir başkasının yaşamına yaşamın kendisinin bir kutsama olduğunu hatırlatacak şekilde dokunmak için yeterlidir.

Bilinçli kullanılan şimdiki zaman farkındalığı karşılaştığımız herkesin kalp ağrılarını ve sıkıntılarını eriten merhamet tohumlarını eker. Bu dünyadaki deneyimlerimizde bu şekilde

ilerlediğimizde tekrar uyum sağlanır çünkü şimdiki zaman farkındalığı doğrudan kaynaktan yayılır. Hiçbir zorluk tanımaz ve tüm koşul ve limit sınırlarının ötesinden hareket eder. Ne gerekiyorsa onu getirir.

Şimdiki zaman farkındalığı neşeye verilen bir sözdür. Ebediyetteki herkesin içinde olan bir hatırayı canlandırır, bu dünyanın sunduğu herşeyden daha özgün bir ifadeyi. Başkalarının da bu paylaşımımıza uyanmasıyla, şimdiki zaman farkındalığımız onları birliği deneyimlemeye davet eder. Başkalarıyla birlikte bilinçli olarak var olmayı seçtiğimizde, onlar da özü hatırlamalarına giden yola çıkar. Neticede onlar da kendi kaynaklarını hatırlar. Kaynağımızı hatırlamak herşeyi tecrübemize olan farkındalığımızı tekrar canlandırır.

Yaşam kalitemizdeki uyumu onarmak için özel niteliklere sahip olmamız gerekmez. Bizim için huzurun anlamına farkındalığımızı getirmek için bir çalışma yapmamıza, ders çalışmamıza da karmaşık yöntemleri izlememize gerek yoktur. Koşulsuz sevgi potansiyelimizi tam olarak açığa çıkarmak için özel kurslara katılmamıza da gerek yoktur. Geçerli olanı belirtmek için tek bir kelime dahi etmek zorunda değiliz. Titreşimsel farkındalığın örneği olmak için belli renkte kıyafetler giymeye, özel yemekler yemeye ya da sihirli duruşlar edinmemize ihtiyacımız yok. Kendi kaynağımızın kapasitesini açığa çıkarmak için hiçbir ritüel ya da ilahi gerekmez.

Var olmak için hiçbir şey yapmamız gerekmez. Tek gereken var olmayı seçmektir.

Kalbimizden hissettiğimiz şimdiki zaman farkındalığı içinde

birleşik alanın tüm gücünü, ihtişamını ve açıklanamaz potansiyelini taşır. Şimdiki zaman farkındalığı korku, öfke ve acının yarattığı tüm engelleri bütünler. Bütünlenmemiş duygusal yüklerimizden kaynaklanan bilinçaltı davranışlarımızın doğurduğu yaralarımızı bütünler.Yanlış anlamayı anında yok eder. Yatıştırıcı şimdiki zaman farkındalığımız 'zaman' dediğimiz algısal virüsün bulaştığı tüm deneyimlerimizin iyileştirici merhemidir. Şimdiki zaman herkesi herşey için ve herşeyi herkes için affeder. O yalnıza huzur ve yorguna rahatlık sunar. O kaybolanların evidir.

Bizim kendi tecrübelerimizde meydana çıkmamız ve mevcut bulunmamız başkalarını da kendi tecrübelerinde meydana çıkıp mevcut olmak için güçlendirir. Karşılığında onlar da kendi şimdiki zaman farkındalıklarını başkalarıyla paylaşırlar. Böylece şimdiki zaman farkındalığı sonsuz parlaklığa doğru büyüyen bir zincirleme reaksiyonu ateşler. Şimdiki zaman farkındalığı bir kez paylaşılan ve sonsuza kadar yayılan ebedi bir farkındalık ateşidir. Bilinçli olarak yeniden uyandırmayı ve paylaşmayı seçtiğimizde yaratılışta onu söndürebilecek hiçbir şey yoktur.

Koşulsuz olarak verildiğinde, şimdiki zaman farkındalığı bizim ortak kaynağımızın fiziksel, zihinsel ve duygusal olarak bu dünyadaki tecrübelerimizde var olmasını sağlar. Tüm koşullara rağmen koşulsuz sevginin ifade edilmesine olanak verir. Şimdiki zaman farkındalığını paylaştığımızda ortak kaynağımızın sevgi olduğunu biliriz. Ancak ve ancak o zaman, 'yaşam' dediğimiz hediyeden sorumlu oluruz.

AYRILIK HEDİYESİ

TİTREŞİMSEL FARKINDALIĞA BİLİNÇLİ YAKLAŞMA

Bu yolculuğu Varoluş Süreci'ni uygulayarak tamamladıktan sonra şu soruyu sorabiliriz: 'Şimdi ne olacak?'

Bu soruya cevap olarak sizlerle 'titreşimsel farkındalığa bilinçli yaklaşım' adı verdiğim günlük uygulamamı paylaşmama izin verin. Bu uygulamanın sonuçlarını keşfedebilmek için her günü bu uygulama ile sonlandırmamız önerilir. Basittir, yaşamın nedensel noktası ile kendimizi hizalandırmanın uygulamalı araçları: içimizden geçmekte olan titreşimsel akım ve 'yaradılış' olarak adlandırdığımız tüm yaratımlar.

Burada önerilen titreşimsel araç dini ya da ruhani değildir. Daha çok, birlik kaynağından dışa doğru akan insanların deneyim şeklini onurlandıracak algısal araçlardır. Bunun günlük uygulanışıyla, kaynağa olan farkındalığımızın doğal akışını takip etme yeteneğimizi geliştiririz.

Bu günlük uygulamayı uygulamak içsel ve dışsal hareketlerimizde nedensel kalmaktır. Tutarlı olarak uygulandığında bu algısal aracın sonuçları kendini kanıtlar, günlük deneyimlerimizde farkedilir algısal değişimler tecrübe edilir.

BÖLÜM I

Bağdaş kurarak ya da bir sandalyede sırtınız dik ama gevşemiş bir şekilde rahatça oturun. Üşümediğinizden emin olun.

Tüm uygulama boyunca gözlerinizi kapalı tutun.

Nefesinizi 15 dakika boyunca bağlantılı tutun. (Varoluş

Süreci'nde bu nefes alış ve veriş arasında uzun beklemeler ya da duraksamalar olmaması demektir)

Kendi nefesinizi duyabileceğiniz şekilde derin nefes alın.

Sadece burnunuzdan nefes alıp vermeniz tercih sebebidir. Ancak burnunuz tıkalıysa, sadece ağzınızdan nefes alıp verin.

Bağlantılı nefesle senkronize şekilde zihninizden şu cümleyi tekrar edin: 'Ben burada şimdi içindeyim'. Ben (nefes alırken), nefes ver, buradayım (nefes alırken) şimdi (nefes verirken) içindeyim (nefes alırken), nefes ver.

BÖLÜM II

15 dakika kadar sonra, mümkün olduğu kadar derin ağzınızdan nefes alın, tüm ciğer kapasitenizi doldurarak, bu nefesi 20'ye kadar sayarak tutun (ya da çok uzun gelirsa daha az sayabilirsiniz).

Nefesi ağzınızdan verin.

Bu nefes alışı, 20'ye kadar sayarak tutmayı ve nefes vermeyi üç tur tekrarlayın.

BÖLÜM III

Şimdi dikkatinizi nefesinizden uzaklaştırın ve 'gözleriniz kapalı olarak' farkındalığınızın bulunduğu noktada dinlenmesine izin verin. Bu içsel nokta, üçüncü göz noktamızdır, fiziksel olarak gözlerimizin arasında ve birazcık üstündedir.

Göz merkezimizde dinlenirken, zihnimizden 'Ben burada şimdi içindeyim' cümlesini 5 ile 10 dakika süresince tekrar edelim.

Dikkatinizin tekrar ettiğiniz cümleden uzaklaşarak bilinçaltınızdan kaynaklanan başka düşüncelere kaydığının farkı-

na vardığımızda, nazikçe dikkatimizi geri getirelim ve tekrara devam edelim.

Bu uygulama sırasında farkındalığımızın bulunabileceği iki ayrı yerin farkında varalım: göz merkezimizde bu tekrarlamaları yapmak şimdi; göz merkezimizden bilinçsizce uzaklaşıp 'düşünmek' dediğimiz rüya seviyesine gitme (geçmiş ve gelecekle ilgili).

Bu bilinçsiz gezintiler hakkında endişelenmeyin. Sadece gözlemleyin. Koşulsuzca onunla birlikte kalın.

BÖLÜM IV

Tüm zihinsel tekrarları bitirin.

Duygusal algılarınızla vücudunuz ve etrafındaki tüm hislerin farkına varmaya başlayın. Nasıl algılanırsa algılansın, bu hissi-deneyim titreşimsel alanla olan karşılaşmamızdır.

Bu hissi-deneyim ve titreşimsel alan içinde birkaç dakika oturun.

BÖLÜM V

Tüm titreşimsel alanla olan bilinçli hissetmeleri bırakın ve sadece dinlemeye odaklanın.

İlk önce birkaç dakika bu dünyada duyduğunuz sesleri dinleyin. Bu sesleri hiçbir şartlanma olmadan dinleyin. Bunları sanki işitsel olarak 'içinize alıyor'muş gibi dinleyin – sanki bu işitsel titreşimlerin bir alıcısıymış gibi. Dışardan gelen tüm bu sesleri algılamak için kendinize izin verin, her ne olurlarsa olsunlar, hepsi tek bir nedensel noktadan çıkıyormuş gibi. Hepsinin toplamı sanki 'Tanrı'nın konuşması'ymış gibi.

Nazikçe farkındalığınızı dış seslerden uzaklaştırın ve içsel

Varlığınızda, göz merkezinizde dinlendirin. Bu kez, göz merkezindeyken içinizden gelen sesleri dinleyin. Her ne duyuluyorsa geçerlidir. Eğer hiçbir şey duymuyorsanız, bu hiçliği dinleyin.

Bu sesleri ya da hiçliği dinlerken, dikkatinizin göz merkezinizde kaldığından emin olun.

Dikkatinizin göz merkezinizde dinlemekten uzaklaşarak bilinçaltı düşüncelerinizi ya da dış sesleri takip ettiğinizi farketiğinizde, onu nazikçe geri getirin ve dinlemeye devam edin.

Bu uygulamayı yaparken dikkatinizin gidebileceği iki ayrı yerin farkına varın: planlı olarak göz merkezinde dinlemek, şimdi ve bilinçsiz bir şekilde göz merkezinden uzaklaşarak geçilen rüya durumu 'düşünce' (geçmiş ve gelecekle ilgili).

Bu bilinçsiz gezintiler hakkında endişelenmeyin, sadece gözlemleyin. Koşulsuzca onunla birlikte kalın.

İçsel dinlemeyi beş dakika sürdürün, isterseniz daha fazla da olabilir.

Bu 'dinleme' durumu 'bir alıcı olmak', titreşimsel bir dalıştır. Bu dinleyiş kalbin titreşimsel tınıyı hissetmeye başlayışıdır.

İçsel sesimizi ya da hiçliği dinlediğimiz noktada *kendi titreşimsel farkındalığa olan içsel kapımızın eşiğindeyiz* demektir. Bu noktanın ötesinde her ne olursa bize aittir.

Bu uygulamanın etkinliği içsel olarak ne duyduğumuz değil ama bu dinleme durumunda kalma kapasitemizdir. Bu dinleme durumu – bilinçli bir alıcı olmak – bizim günlük olaylardaki tüm ihtiyaçlarımızı birlik kaynağından doğrudan almamızı sağlar. Dinleme kapasitemiz geliştikçe, alma kapasitemiz de gelişir.

Bu titreşimsel uygulama mükemmellikle ilgili değil, insanlık tecrübemize 'nedensel bir noktadan' tam katılımla ilgilidir. Denemeyin. Uygulamada rahatlayın ve kaçınılmaz sonuçlarının keyfini çıkartın. Kolaylık gayretsizlikten gelir. Bu uygulama sizi ve sevdiklerinizi tüm isteklerinizle ebediyen kutsasın.