#1 NEW YORK TIMES BESTSELLER

PSİKOLOJİ

MICHAEL A. SINGER

Özgür Ruh

Çeviren: Gülsün Arıkan



Bilişsel Psikolojiyle Benliğinizin Özgürleşmesi

4. BASKI

1.000.000+ Okuyucunun Tercihi
Amerika'nın En Çok Satan Psikoloji Kitabı

Sola Unitas

Amerika'nın En Çok Satan Psikoloji Kitabı

Hiç düşündün mü, zincirlerinden sıyrılıp sınırların ötesine geçmek nasıl olurdu? İç huzuru ve özgürlüğü yakalamak için neler yapabilirsin? *Özgür Ruh,* bu sorulara uygulaması kolay olan, derin ve sezgisel cevaplar sunuyor. Bu kitapla içindeki dünyayı keşfedecek ve içine doğru heyecanlı bir yolculuğun ilk adımını atacaksın. *Özgür Ruh,* kendin ve çevrenle olan ilişkini değiştirecek.



Bu kitap duygu ve düşüncelerin arasındaki bağlantıyı değiştirerek içindeki enerji kaynağını açığa çıkarmana, dalgalanmalarını keşfetmene yardım edecek.
Bilincini sınırlayan, kanıksadığın duygu, düşünce ve davranış kalıplarını sorgulatacak.
Kusursuz bir açıklıkla yazılmış rehber niteliğindeki bu kitap, daha özgür bir şekilde yaşayacağın hayatın kapılarını sonuna kadar açıyor.

Sola Unitas
happiness.learning.performance

9 786059 692915

25 ₺

"Michael Singer, *Özgür Ruh* kitabında, akıl yogası olan Gyana'yı kullanarak adım adım olgunlaşmanızı sağlamak için çok sade bir dil kullanıyor. Bu kitabı dikkatli bir şekilde okuyun. Çünkü önünüzde sonsuzluğa açılan bir kapıdan daha fazlasını bulacaksınız."

-Deepak Chopra, *Life Afier Death: The Burderı ofProof'urı Yazan*

"Michael Singer, açık ve anlaşılır olan bu eserinde, eski çağlardan beri süregelen önemli, manevi öğretilerin özünü sunuyor. *Özgür Ruhun* her bir bölümü insanlık hâllerinin düğümleriyle ilgilidir ve ruhlarımızın özgürlüğü için her bir düğümün nasıl çözüleceğine dair öğretici bir meditasyondur. Bu eserin doğruluğu ve sadeliği saf ustalığının bir ölçüsüdür."

-James O'Dea, *Noetik Bilimler Enstitüsünün (Institute ofNoetic Sciences-IONS) Başkanı*

"Özgür Ruh, zihnin bilinçli kullanım doğası ve uygulamasına dair okuduğum en gerçekçi kitaplardan. İnsanlığın doğuşunda neyle karşı karşıya kaldığımız ve kim olduğumuza dair bildiğim en açık anlatım."

-Jean Houston, *Filozof Psikolog ve A Mythic Life ve Passion for the Possiblein Yazan*

"Michael Singer, tamamen yeni bir düşünce boyutuna geçmemi sağlayarak zihnimin kapılarını açtı. *Özgür Ruh*

sayesinde hem psikolojik hem de entelektüel açıdan yeni ve heyecan verici bir yolculuğa çıktım. Birden fazla kez okumanız ve uzunca bir iç gözlem yapmanız gerekebilir ancak *Özgür Ruh*, kendileri ve gerçek hakkında daha fazla bilgi edinmek isteyen herkesin okuması gereken bir kitap."

-Louis Chiavacci, *MerrillLynch'in Kıdemli Başkan Yardımcısıdır ve Barron 'un ilk 15 Yatırım Yöneticisi Listesinde Yer Aldı*

"Bu kitap sayesinde derin bir maneviyata ulaşabilirsiniz. *Özgür Ruh\a* mutlak ve kutsal benliğinizi görmek için ihtiyacınız olan aynayı bulacaksınız, inançlar ve ayinlerle kısıdanmayan gerçek maneviyatı arıyorsanız bu kitabı okuyun."

-Rabbi Zalman Schachter-Shalomi: *Jeuish With Feeling and From Age-ing To Sage-ingin Ortak Yazarı*

"Psalm 42:8 der ki, 'Ruh, sizi daha derine çağırır. Her insanın ruhunda daha fazlasına özlem vardır ve bu susayış yalnızca Tanrı tarafından giderilebilir.' *Özgür Ruh* kitabında Michael Singer, ruhlarındaki akışı daha iyi bir anlayışa dönüştürmek için bu deneyimi bekleyen modern insana yardımcı oluyor. Bir ruhun başka bir ruha yansımasını anlatan bu yolculuğu okumanızı şiddetle tavsiye ediyorum."

-Fr. Paul Wierichs, CP, *Passionist Monastery and Spiritual Çenter ofOur Lady of Florida Yöneticisi*

" *Özgür Ruh*, manevi bilince ulaşma yolunda size yardımcı olacak parlak bir yaklaşımdır. Açık ve güçlü bir şekilde

yazılmıştır. Michael Singer, manevi yolculuğa çıkanlar için sağlam bir kaynak sunuyor."

-Abdul Aziz Said, *Barış Araştırmalarının (Peace Studies) Profesörü, Amerikan Üniversitesi (American University) İslam Barışı Başkanı*

"Bu kitap, dünyadaki aç ruhlar için sonsuz bir sevinç kaynağı olmuştur."

-Ma Yoga Shakti Saraswati, *Yogashakti Uluslararası Misyonun (Yogashakti InternationalMission) kurucusu ve bugün Hinduizmi Kabul Eden '2000 Yılı Hinduası (Hindu ofih e Ye ar 2000) ' Ödülü Sahibi*

"Doğu Doğudur, Batı Batıdır ancak Michael Singer, bu iki harika gelenek arasında köprü kurarak ruhsal arayışımızdan günlük sıkıntılarımıza kadar, hayatta nasıl başarılı olacağımız üzerine yararlı bir inceleme sunmaktadır. Freud, hayatın sevgi ve çalışma olduğunu söyler. Şaşırtıcı, zeki ve çekici mantığıyla Singer'ın büyüleyici kitabı, aynı bağlılığın iki kutbu olduğunu göstererek bu düşünceyi tamamlamıştır."

-Ray Kurzweil, *Mucit, National Medal of Technology sahibi ve The Age ofSpiritual Machines, The Singularity is Near Kitaplarının Yazarı*

"Özgür Ruh' un kendi sınıfında ustaca yazılmış bir kitap olduğu gayet açık. Michael Singer, okuyucuyu, basit ama derin bir anlayış kullanarak egoya bağlı bir bilinç yolculuğuna çıkarıyor ve bizleri içsel özgürlük durumuna

taşıyan bir maceraya çağırıyor. Mİchael Singer'ın kitabı daha zengin, anlamlı ve yaratıcı bir hayat arayan herkes için paha biçilmez bir hediye."

-Yogi Amrit Desai, *Uluslararası Alanda Modern Yoganın Öncüsü*

Özgür Ruh

Bilişsel Psikolojiyle

Benliğinizin Özgürleşmesi

MICHAEL A. SINGER

^ŞkSola Unitas
' happiness.leaming.performance

Translated from the English Language edition of THE UNTETHERED SOUL by Michael A. Singer, originally published by New Harbinger Publications. This edition First published Copyright © 2007. Turkish translation Copyright © 2017 by Sola Yayınları. Ali rights reserved.

Tüm haklan saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications tarafından "THE UNTETHERED SOUL" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç. Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltıl amaz.

SOLA YAYINLARI
Şakayık Sok. No: 40/8 Kat: 2 Teşvikiye Şişli/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: info@solayayinlari.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.solayayinlari.com

ISBN: 978-605-9692-91-5
Yayıncı Sertifika No: 32858
4. Baskı: İstanbul 2019
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Ayça Kabaş
Editör: Hale Özdemir
Redaksiyon: Buket Konur
Son Okuma: Şermin Çetin
Çeviren: Gülsün Arıkan
Mizanpaj: Sibel Kaya
Kapak Tasarım: Sibel Kaya
Orijinal Adı: The Untethered Soul

BASILDIĞI YER
Deren Matbaacılık Ambalaj Sanayi ve Ticaret Limited Şirketi
Beylikdüzü Osb Mahallesi Orkide Caddesi 9/Z Beylikdüzü/İstanbul
Sertifika No: 34011

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

Üstatlara...

içindekiler

Teşekkür		11
Giriş		13
KISIM I: Bilincinizi Uyandırın		**17**
Bölüm 1	Kafanızın İçindeki Ses	19
Bölüm 2	İçinizdeki Arkadaşınız	29
Bölüm 3	Siz Kimsiniz?	41
Bölüm 4	Saydam Benlik	51
KISIM II: Enerjiyi Yaşamak		**61**
Bölüm 3	Sınırsız Enerji	63
Bölüm 6	Manevi Olgunluğa Ulaşan Kalbin Sırları	73
Bölüm 7	Kendinizi Kapatma Eğilimini Aşın	87

KISIM III: Kendinizi Özgür Bırakın 101

Bölüm 8 Ya Şimdi Harekete Geçin
Ya da Kaybedin 1 03

Bölüm 9 İçinizdeki Dikeni Koparın 1 17

Bölüm 10 Ruhunuzdaki Özgürlüğü Yakalayın 127

Bölüm 11 Acı: Özgürlüğün Bedeli 141

KISIM IV: Öteye Geçmek 153

Bölüm 12 Duvarları Kaldırın 155

Bölüm 13 Öteye, Daha Öteye 167

Bölüm 14 Gereksiz Sertliğe Son Verin 177

KISIM V: Hayatınızı Yaşayın 193

Bölüm 15 Koşulsuz Mutluluğa Giden Yol 195

Bölüm 16 Teslimiyetin Manevi Yolu 205

Bölüm 17 Ölümü Düşünmek 215

Bölüm 18 Dengede Kalmanın Sırrı 227

Bölüm 19 Tanrı'nın Sevgi Dolu Gözleri 237

Kaynakça 249

Teşekkür

Bu eserin tohumları, yıllar önce Linda Bean'in derslerimin bir kısmını kaydederek beni bir kitap yazmaya teşvik etmesiyle atıldı. Kendimi yazmaya hazır hissedene kadar, arşivlenmiş materyalleri kullanarak yıllar boyu sabırla çalıştı. Bu projeye olan bağlılığı ve gösterdiği özveri için ona teşekkür ederim.

Yazmaya başladığımda Karen Entner, materyalleri düzenleyip içerik önerilerinde bulundu ve müsveddeleri saklayarak bana yardım etti. Cümle akışının kalp, zihin ve ruh ile bir barış hissi uyandırması açısından uygun formata ulaşana kadar birlikte çalıştık. Bağlılığını ve samimi katkılarını çok takdir ediyorum. Bu kitabın yayımlanması, kurduğu hayallerin meyvelerini topladığı anlamına geliyor.

Giriş

"Her şeyden önce; günün ardından gecenin
gelmesi gibi, senin de doğru olabilmen için hiç
kimseye yanlış davranmaman gerekir."

-William Shakespeare

Shakespeare'in *Hamlet* oyununda, Polonius tarafından oğlu Laertes'e söylediği, nesillerdir saygı duyulan bu sözler son derece açık ve anlaşılırdır. Bu sözler bize, diğerleriyle dürüst ilişkiler kurabilmemiz için öncelikle kendimize karşı doğru olmamız gerektiğini gösterir. Laertes kendine karşı tamamen dürüst olabilseydi, babasının ona ne demeye çalıştığını fark edebilirdi. Peki, hangi 'benliğimiz ortaya çıktığında dürüst olmalıyız? Kötü bir ruh hâlindeyken büründüğümüz benlik mi, yoksa hatalarımızdan dolayı alçakgönüllü hissettiğimizde sahip olduğumuz benlik mi? Üzgün hissettiğimizde ya da depresyonda olduğumuzda, kalbimizin karanlık girintilerinden bizimle konuşan mı, yoksa hayat bize çok eğlenceli ve aydınlık göründüğü anlarda ortaya çıkan mı?

Bu soruları dikkate aldığımızda, ‘benlik’ kelimesinin başlangıçta düşündüğümüzden biraz daha karmaşık bir anlamı olduğu sonucuna varabiliriz. Laertes dikkatini geleneksel psikolojiye verseydi, bu konuya biraz ışık tutabilirdi. Psikolojinin babası sayılan Freud (1927), insan ruhunu üçe ayırmıştır: İd, ego ve süperego. Freud’a göre id, ilkel ve hayvani yanımızı; süperego, içinde yaşadığımız toplumun aşıladığı değerler sistemini; ego ise, bu iki güç arasındaki dengeyi kurmaya çalışan gücü temsil eder. Ancak bu durum genç Laertes’e kesinlikle yardımcı olmamıştır. Peki, bu çelişkili güçlerden hangisine karşı gerçek olacağız?

Gördüğümüz şeyler her zaman göründükleri kadar basit değildir. Eğer ‘benlik’ kelimesinin geçmişine bakmaya cesaret edebilirsek çoğu insanın sormayı tercih etmediği sorularla karşılaşırız; “Varlığımın farklı boyutları, eşit ölçüde ‘benliğimin bir parçası mıdır, yoksa benden sadece bir tane mi vardır? Eğer öyleyse hangisi, nerede, nasıl ve neden?”

İlerleyen bölümlerde, ‘benlik’ kelimesinin keşfine dair bir yolculuğa çıkacağız. Ancak bunu geleneksel bir yolla yapmayacağız. Ne psikolojideki uzmanlara ne de büyük filozoflara başvuracağız. Nesillerdir saygı duyulan dini görüşleri tartışmayacağız ya da insanların görüşlerini istatistiksel olarak destekleyen araştırmaları kullanmayacağız. Bunların yerine, konu üzerinde olağanüstü bilgiye sahip olan tek bir kaynağa döneceğiz. Hayatının her gününün her ânında, bu önemli araştırmayı ortaya koymak için gerekli verileri toplayan bir uzmana döneceğiz. O uzman sizsiniz!

Çok fazla heyecanlanmadan ya da hu görev için yeterli olup olmadığınıza karar vermeden önce, ilk olarak, konu üzerinde sizin görüş ya da düşüncelerinizin peşinde olmadığımızı bilmelisiniz. Ne hangi kitapları okuduğunuzla ve hangi dersleri aldığınızla ne de katıldığınız seminerlerle ilgileniyoruz. Biz sadece siz olmanın ne anlama geldiğiyle ilgili içsel deneyiminize bakacağız. Bilgi birikiminizi değil, doğrudan deneyiminizi arıyoruz. Bu konuda yanılgıya düşmezsiniz çünkü 'benliğiniz' her zaman ve her yerde olduğunuz şeydir. Sadece onu çözmeye ihtiyacınız vardır çünkü oldukça karmaşıktır.

Bu kitapta anlattığımız bölümler 'benliğinizi' farklı açılardan görmeniz için size aynalar sunar. Çıkmak üzere olduğunuz yolculuk içsel bir yolculuk olsa da hayatınızın her basamağında, bu yolculuktan faydalanabilirsiniz. Sizden istenen tek şey, kendinize çok doğal ve samimi bir tavırla bakmanızdır. Unutmayın! 'Benliğin' kaynağını arıyorsanız, aslında gerçekte aradığınız şey sizsinizdir.

Bu satırları okurken, bazı derin konularla ilgili düşündüğünüzden daha fazlasını bildiğinizi keşfedeceksiniz. Gerçek şu ki kendinizi nasıl bulabileceğinizi zaten biliyorsunuz; sadece dikkatiniz dağıldı ya da kafanız karıştı. Yeniden odaklanmayı başardığınızda, sadece kendinizi bulma yeteneğinizin değil, aynı zamanda kendinizi özgür bırakma yeteneğinizin de farkına varacaksınız. Bu şekilde davranmayı seçip seçmemek tamamen size kalmış. Fakat bu kitaptaki yolculuğunuzu tamamladığınızda artık kafanız karışmayacak; güçsüz hissetmeyecek ve başkalarını suçlamayacaksınız. Ne yapılması gerektiğini kesinlikle biliyor olacaksınız. Eğer kendinizi, kendinizin farkına varma yolculuğunuza adamayı tercih ederseniz,

gerçekte kim olduğunuzla ilgili derin bir saygı geliştirebilirsiniz. Ancak o zaman tavsiyedeki anlamın derinliğini takdir edebilirsiniz; “Her şeyden önce, kendi benliğiniz doğru olmalı.”

KIŞIMI

Bilincinizi Uyandırın



BÖLÜM 1

Kafanızın İçindeki Ses

> "Hay Allah, adını hatırlayamadım! Neydi adı? Lanet olsun işte geliyor! Neydi... Sally... Sue? Daha dün söylemişti, neyim var benim? Bu durum çok utanç verici!"

Siz farkında olmasanız da kafanızın içinde sürekli dönüp duran zihinsel diyaloglar ve hiç durmadan konuşan bir ses vardır. Neden böyle olduğunu hiç merak ettiniz mi? Neyi, ne zaman söyleyeceğine nasıl karar verdiğini, söylediklerinin ne kadarının gerçeğe dönüştüğünü ve söylediklerinin ne kadarının önemli olduğunu biliyor musunuz? "Neden bahsettiğinizi bilmiyorum. Benim kafamın içinde herhangi bir ses yok!" diyen birini duyuyorsanız, bahsettiğimiz sesin tam olarak bu ses olduğunu söyleyebilirim.

Zeki biriyseniz, geriye doğru bir adım atar, bu sesi inceler ve daha iyi tanımak için zaman harcarsınız. Bu-

radaki problem, bu sese objektif yaklaşamayacak kadar yakın olmanızdır. Yapmanız gereken, geriye çekilmek ve içinizdeki sesle biraz sohbet etmeyi denemektir. Örneğin; araba sürerken şu tarz iç diyaloglar yaşayabilirsiniz:

Fred'i aramam gerekmiyor muydu benim? Aramalıydım. Unuttuğuma inanamıyorum! Bana çok kızmış olmalı. Bir daha asla benimle konuşmak istemeyecek. Hemen durup onu aramalıyım. Hayır, hayır arabayı şu an durduramam.

Aynı sesin, konuşmanın her iki tarafında da yer aldığına dikkat edin. Konuşmaya devam ettiği sürece, hangi tarafta olduğu umrunda bile değildir. Yorgun olduğunuzda ya da uyumaya çalışırken kafanızın içindeki ses:

Ne yapıyorum ben? Şimdi uyuyamam. Arabada aklıma gelmişti, Fred'i arayacaktım, yine aramadım. Eğer aramazsam... Ama saat çok geç, şimdi aramam doğru olmaz. Niye bunu düşündüğümü bile bilmiyorum. Tek istediğim uyumak. Of, şimdi de uyuyamıyorum. Yorgun hissetmiyorum ama yarın çok uzun bir gün olacak ve erken kalkmak zorundayım.

Bu durumda uyuyamadığınıza şaşırmayın. Neden bu sesin zihninizi bu kadar meşgul etmesine izin veriyorsunuz? Söylediği şey yatıştırıcı ve hoş olsa da yaptığınız her şeye müdahale ediyor.

Zihninizdeki bu sesi biraz tanımaya çalışırsanız farkına varacağınız ilk şey, asla susmadığı olacaktır. Kendi başına kaldığında bile konuşmaya devam eder. Etrafınızda, yürürken sürekli konuşan biri olduğunu hayal edin. Garip olduğunu düşünürdünüz değil mi? "Konuşan da

dinleyen de kendisi olduğuna göre, söyleyeceği şeyin ne olduğunu da söylemeden önce biliyordur. O zaman bu yaptığı şeyin anlamı ne?" diye merak edersiniz. Aynı şey, kafanızın içindeki ses için de geçeriidir. Peki, bu ses niye konuşur? Konuşan da dinleyen de sizsiniz. Kendisiyle tartışmaya başladığında, aslında tartıştığı kişi kim? Bu tartışmayı kim kazanır? Gittikçe karmaşık bir hâl almaya başladığını göreceksiniz. Sadece dinleyin:

Bence evlenmeliyim. Hayır! Hazır olmadığını biliyorsun. Üzüleceksin. Ama onu seviyorum. Hadi ama Torna karşı da böyle şeyler hissetmiştin. Ya onunla ev lens ey din?

Dikkatli bir şekilde gözlemlediğinizde, sadece kendinizi rahat hissetmeniz için bir alan yaratmaya çalıştığını anlarsınız. Başlangıçta size yardımcı oluyor gibi görünse de bir dakikada taraf değiştirebilir. Hatalı olduğu ortaya çıksa bile sessiz kalmaz, bunun yerine bakış açısını duruma göre ayarlar ve kaldığı yerden devam eder. Dikkat ederseniz, bu zihinsel kalıpların ne kadar meydanda olduğunu görebilirsiniz. Aslında zihninizin durmadan konuştuğunu ilk kez fark ettiğinizde, bunun ne kadar hayret verici bir durum olduğunu kavramış olursunuz. Bazen onu susturmak için çığlık atmak bile isteyebilirsiniz ama bağırdığınız sesin yine o ses olduğunu fark edersiniz:

Kapa çeneni! Uyumak istiyorum. Neden sürekli konuşmak zorundasın?

Onu bu şekilde susturmayacağınız gayet açıktır. İçinizdeki bu ısrarcı sesten kurtulmanın en iyi yolu, geri

çekilip objektif bir yaklaşımla düşünmektir. Sesi, sizinle konuşan biri varmış gibi hayal edip bir seslendirme mekanizması olarak inceleyin. Sesi düşünmeyin, sadece farkına varmayı deneyin. Ses ne söylerse söylesin, hepsi aynıdır. Güzel ya da çirkin, dünyevi ya da manevi şeyleri söyleyip söylememesi önemli değildir. Çünkü o, hâlâ kafanızın içinde konuşan bir sestir. Aslında bu sesten uzaklaşmanın tek yolu, söyledikleri arasında ayrım yapmayı bırakmaktır. Yani söylediği bir şeyin siz olduğunu ama söylediği diğer şeyin siz olmadığını düşünmekten vazgeçin. Konuşanı duyuyorsanız, bu kişinin siz olmadığı gayet açıktır. Siz, sesi duyan yani konuşanın o olduğunun farkına varan kişisiniz.

Konuşurken bu sesi duyabilirsiniz, değil mi? Şimdi size merhaba demesini isteyin. Bunu birkaç kez söyleyin. Şimdi bağırın! içinizde ‘merhaba dediğini duyuyor musunuz? Tabii ki duyarsınız. Konuşan bir ses var ve bu sesi fark eden sizsiniz. Sorun şu ki sesi ‘merhaba diyerek kolayca fark edebilsek de sesin ne derse desin, hâlâ sadece sizin dinlediğiniz, konuşan bir ses olduğunu kavramak zordur. Üç tane nesneye baktığınızı varsayalım. Bir saksı, bir fotoğraf ve bir kitap. Daha sonra “Hangisi sizsiniz?” diye bir soru sorulduğunu farz edin. “Hiçbirisi. Ben, önüme koyduğun şeylere bakan kişiyim. Önüme ne koyarsan koy, bu hiçbir zaman değişmez. Ben hep onlara bakan kişi olacağım.” cevabını verirsiniz. Görüyorsunuz ki bu, çeşitli nesneleri algılayan bir öznenin eylemidir. Bu durum, içinizdeki sesi duyduğunuz zaman için de geçerlidir. Ne söylediği fark etmez. Bunun farkında olan sizsiniz. Söylediği bir şeyin siz olduğunu, diğer şeyin siz olmadığını düşündüğünüz sürece nesnelliğinizi kaybe-

dersiniz. Kendinizi, güzel şeyleri söyleyen taraf olarak düşünmek isteyebilirsiniz ama konuşan ses budur. Söylediği şeyden hoşlansanız da o kişi siz olmayabilirsiniz.

Gerçekten olgunlaşabilmeniz için, zihninizin sesi olmadığınızı anlamaktan daha önemli bir şey yoktur. Eğer bunu anlayamazsanız, sesinizin söylediği şeylerden hangisinin siz olduğunu çözmeye çalışırsınız. İnsanlar, "Kendimi bulmaya çalışıyorum." adı altında pek çok değişiklikten geçer. Bu seslerden hangilerinin ya da kişiliklerinin hangi boyutlarının gerçekte kendileri olduğunu keşfetmek isterler. Cevap basittir: Hiçbirisi.

Nesnel bir şekilde baktığınızda, bu seslerin çoğunun ne kadar anlamsız olduğunu görürsünüz. Konuşmaların çoğu boşuna zaman ve enerji kaybıdır. Gerçek şu ki hayatınızın büyük bir kısmı, zihninizin ne söylediğinden bağımsız olarak, kontrolünüz dışındaki güçlere göre yaşanır. Sonuçta, güneş doğar ve batar. Bu dünyada milyarlarca şey olur. İstediğiniz her şeyi düşünebilirsiniz ancak hayat yine de devam eder.

Aslında, düşünceleriniz bu dünyada düşündüğünüzden çok daha az etkiye sahiptir. Objektif olmaya ve tüm düşüncelerinizi gözlemlemeye istekliyseniz, bunların büyük çoğunluğunun alakasız olduğunu görürsünüz. Sizden başka hiçbir şeye ya da hiç kimseye bir etkisi yoktur. Onlar sadece şimdi ya da geçmişte ne olduğu veya gelecekte ne olacağıyla ilgili daha iyi ve daha kötü hissetmenize yol açar. Eğer yarın yağmur yağmasını umut ederek yaşıyorsanız, boşuna vakit kaybediyorsunuz demektir. Çünkü düşünceleriniz yağmur yağma ihtimalini değiştirmez. Günün birinde aralıksız konuşan bu sesin hiçbir

fayda sağlamadığını ve sürekli her şeyi çözmeye çalışmanın gereksiz olduğunu anlarsınız. Sonunda problemlerin sebebinin, hayatın kendisi olmadığını fark edersiniz çünkü gerçekten probleme sebep olan şey, zihnin hayatla ilgili yarattığı karışıklıktır.

Bu durum ciddi bir soruyu ortaya atar: Bu sesin söylediklerinin çoğu anlamsız ve gereksizse, o zaman niye var? Bu soruyu cevaplamanın sırrı, sesin söylediği şeyi neden, nerede ve ne zaman söylediğini anlamakta gizlidir. Mesela, zihinsel ses bazı durumlarda, bir çaydanlığın ibriğinden çıkan ıslık sesiyle aynı nedenden dolayı konuşur. Yani içinde, boşalması gereken bir enerji birikmiştir. Olaya nesnel bir açıdan yaklaşmayı başardığınızda, içinizde sinir, korku ya da arzu temelli enerji miktarı arttığında, sesin son derece aktif hâle geldiğini görürsünüz. Birilerine kızdığınızı ve onları azarladığınızı anlamak kolaydır. Sadece, iç sesinizin onları anlamadan önce kaç kez azarladığına bakın. İçinizde enerji yükseldiği zaman, hemen bir şeyler yapmak istersiniz. Ses konuşur çünkü içsel olarak iyi değilsinizdir. Bu yüzden, konuşarak enerjiyi boşaltır. Bunun yanında, özellikle bir şeyden rahatsız olmasanız bile, kafanızdaki ses konuşmaya devam eder. Sokakta yürürken şöyle sesler duyabilirsiniz:

Şu köpeğe bak! Bu bir Labrador! Arabada başka bir köpek daha var. ilk köpeğim Shadoıv 'a çok benziyor. O, eski bir Oldsmobile mı? Şunun gümüş kaplamalarına bak! Burada bunlardan pek yoktur.

Aslında, bu sesler sizin için dünyayı anlatır. Peki, neden buna ihtiyacınız var? Dışarıda neler olduğunu zaten görürsünüz. Zihinsel ses yoluyla bunları kendinize tek-

rar etmenin nasıl bir yararı olabilir? Bunu çok yakından incelemelisiniz. Basit bir şekilde göz gezdirerek baktığjnız her şeyde, müthiş detayları ânında görebilirsiniz. Bir ağaca baktığınızda zahmetsiz bir şekilde, dalları, yaprakları ve çiçek açan tomurcuğu görürsünüz. Öyleyse neden daha önce gördüğünüzü sözlü olarak ifade etmeniz gerekir?

Şu kızılcık ağacına bir bak. Yeşil yapraklar arasında beyaz çiçekler çok güzel. Bak kaç tane çiçek var. Vay, bir sürü!

Dikkatle incelerseniz, bunları sözel olarak ifade etmenin sizi rahatlattığını görürsünüz. Her şeyin daha çok kontrolünüzde olduğunu ve gerçekten onlarla bir ilişki kurduğunuzu hissedersiniz. Bir ağaç artık dünyada sizinle hiçbir ilgisi olmayan bir ağaç değildir; gördüğünüz, etiketlediğiniz ve anlamlandırdığınız bir ağaçtır. Bu durumu zihinsel açıdan dile getirerek dünyanın ilk doğrudan tecrübesini düşünce alanına taşır; değerler sisteminizi ve geçmiş deneyimlerinizi oluşturduğunuz gibi diğer düşüncelerinizle ilişkili hâle getirirsiniz.

Dış dünyayla ilgili deneyiminiz ve zihinsel dünyanızla olan etkileşimleriniz arasındaki farkı incelemeye biraz zaman ayırın. Zihninizde istediğiniz düşünceleri oluşturmakta özgürsünüzdür ve bu düşünceler ses yoluyla ifade edilir. Zihnin oyun alanına yerleşerek düşünceler yaratmaya ve bu düşünceleri işlemeye çok alıştınız. îç dünyanız sizin kontrolünüz altındaki alternatif bir çevredir. Ancak dış dünya kendi yasalarıyla yürür. Ses, dış dünyayı size anlattığında bu düşünceler, diğer düşüncelerinizle yan yana ve eşittir. Bütün bu düşünceler, çevrenizdeki

dünya ile ilgili deneyimlerinizi birbirine karıştırır ve etkiler. Yaşadığınız şey, gerçekte orada olanın karmaşık, Fıltrelenmemiş tecrübesinden ziyade, dünyanın size göre kişisel sunumudur. Dış tecrübenin bu zihinsel manipülasyonu, gerçeği korumanıza izin verir. Örneğin; bir anda sayısız şey görebilirsiniz ancak bunlardan sadece birkaçını anlatırsınız. Aklınızda tartıştığınız kişiler sizin için önemli olanlardır. Böyle bir ön işlemeyle gerçek deneyimin kontrolünü sağlayabilir, böylece hepsini zihninize yerleştirebilirsiniz. Bilinciniz aslında gerçekliğin zihinsel modelini deneyimler, gerçekliğin kendisini değil.

Bu durumu incelemeye özen göstermelisiniz çünkü sürekli yaptığınız bir şeydir. Kışın dışarıda yürürken titremeye başlarsınız ve ses, "Soğuk!" der. Şimdi, bunun size ne gibi bir yardımı oldu? Soğuk olduğunu zaten biliyordunuz. Soğuğu deneyimleyen sizsiniz. Size niye bunu söyler? Dünyayı zihninizde yeniden yaratırsınız çünkü dünyayı kontrol edemezsiniz, ama zihninizi kontrol edebilirsiniz. Dünyayı istediğiniz gibi yaşayamazsanız, içsel bir şekilde dile getirir, yargılar, şikâyet eder ve daha sonra ne yapacağınıza karar verirsiniz. Böylece kendinizi daha güçlü hissedersiniz. Vücudunuz üşüdüğünde, ısıyı etkilemek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Fakat zihniniz bu durumu "Hava soğuk!" şeklinde dile getirdiği zaman, "Neredeyse evdeyiz, sadece birkaç dakika kaldı." diyebilirsiniz. Böylece daha iyi hissedersiniz. Düşünce dünyasında, deneyimlerinizi kontrol edebileceğiniz bir şeyler her zaman vardır.

Temel olarak, kendi içinizdeki dünyayı, dışarıda yeniden yaratır ve zihninizde yaşarsınız. Peki, bunu yapmasaydınız ne olurdu? Anlatmak yerine sadece bilinçli

bir biçimde gözlemlemeyi tercih etseydiniz, daha açık ve korunmasız hissederdiniz çünkü bir sonraki aşamada ne olacağını bilemezsiniz. Bu yüzden, zihniniz size yardımcı olmaya çalışır. Şimdiki deneyimleriniz bu süreci, geçmiş deneyimleriniz ve gelecekteki öngörülerinizi uygun hâle getirerek işler. Bunların hepsi bir kontrol mekanizması oluşturmanıza yardımcı olur. Eğer zihniniz bu şekilde davranmazsa huzursuz hissedersiniz. Gerçeklik, çoğumuz için sadece çok gerçektir. Bu yüzden onu zihnimizde hafifletiriz.

Zihninizin sürekli konuştuğunu ve buna kendinizin sebep olduğunu anlarsınız. Onu bir koruma mekanizması, bir savunma biçimi olarak kullanırsınız. Sonuç olarak, kendinizi daha güvende hissedersiniz. İstediğiniz şey bu olduğu sürece, hayatı yaşamak yerine kendinizi hayattan korumak için sürekli zihninizi kullanmaya zorlarsınız. Aslında sizin ya da düşüncelerinizin yapabileceği gerçekten çok az şey vardır. Siz dünyaya gelmeden çok zaman önce de böyleydi, siz dünyadan göçtükten sonra da böyle olacak. Dünyayı bir arada tutmayı denerken, gerçekte kendi bütünlüğünüzü korumaya çalışırsınız.

Gerçek kişisel gelişim, iyi olmayan ve korunmaya ihtiyacı olan yanlarınızı aşmakla gerçekleşir. Bunu, içinizde konuşan sesi fark eden kişi olduğunuzu sürekli hatırlayarak yapabilirsiniz. Kendisiyle sürekli kendisi hakkında konuştuğunun farkında olan kişi, daima sessizdir. Bu, sizin varlığınızın derinliklerine açılan bir kapıdır. Konuşan sesi takip ettiğinizin farkında olmak, fantastik bir içsel yolculuğun tadını çıkarmaktır. Eğer düzgün bir şekilde kullanılırsa -endişe, dikkatsizlik ve genel bir gerginliğin sebebi olan aynı ses- gerçek anlamda manevi bir uyanışa

zemin hazırlayabilir. Bu sese dikkatli bir şekilde kulak verdiğinizde, evrenin en önemli sırlarım öğrenebilirsiniz.

BOLUM 2

İçinizdeki Arkadaşınız

Huzuru ve mutluluğu bulmanın tek yolu kendinizle ilgili düşünmeyi bırakmaktır. Çünkü içsel gelişiminiz tamamen bunun farkına varmanıza bağlıdır. İçinizde sürekli konuşan 'ben'in hiçbir şekilde memnun olmayacağını nihayet kavradığınızda, gelişmeye hazırsınız demektir. Her zaman bir şeylerle ilgili problemler vardır. En son ne zaman sizi rahatsız eden hiçbir şey olmamıştı dürüstçe söyleyebilir misiniz? Şu anki probleminizden önce farklı bir problemle karşılaşmıştınız. Eğer yeterince zekiyseniz bundan sonra bir tane, hemen ardından başka bir tane daha geleceğinin de farkındasınızdır.

Sonuç olarak, en çok sorun yaşayan yönünüzden kurtulana kadar, problemler konusunda asla özgür olamayacaksınız. Sizi rahatsız eden bir problemle karşılaştığınızda, "Ne yapmalıyım?" diye sormayın. "Hangi yönüm bu problemden rahatsız oluyor?" diye sorun. Ne yapmalıyım diye sorarsanız, çözülmesi gereken bir probleminiz olduğuna inanmış olursunuz. Problemleri-

nizle yüzleşirken huzuru yakalamak istiyorsanız, neden o özel durumu problem olarak algıladığınızı anlamlandırmak zorundasınız. Örneğin; kıskançlık hissettiğinizde kendinizi nasıl koruyacağınızı anlamaya çalışmak yerine, "Hangi yönüm kıskanç?" diye sorun. Bu soru sizin içinize dönmenizi ve kıskançlık konusunda problem yaşayan yönünüzü fark etmenizi sağlar.

Rahatsız olduğunuz alanı açıkça gördüğünüzde, "Bunu gören kim?" "Bu içsel rahatsızlığın farkına varan kim?" diye sorun. Bu soruları sormak her probleminizin çözümüdür. Rahatsızlığın farkına vardığınız gerçeği, o olmadığınız anlamına gelir. Bir şeyleri görme süreci özne-nesne ilişkisini gerektirir. Özne, 'tanık' olarak adlandırılır çünkü olan şeyleri gören odur. Nesne, içsel rahatsızlık durumunda gördüğünüz şeydir. İç sorununuzla ilgili olarak nesnel farkındalığı sürdürme hareketi, her zaman için kendinizi kaybetmenizden daha iyidir. Manevi açıdan düşünen bir kişi ile dünyevi açıdan düşünen bir kişi arasındaki temel fark budur. Dünyevinin anlamı, para ya da statü sahibi olmanız değildir. Dünyevinin anlamı, içinizdeki problemin çözümünün dış dünyada olduğunu düşünmenizdir. Dışarıdaki durumları düzeltirseniz, iyi hissedeceğinizi sanırsınız. Fakat hiç kimse dışarıdaki şeyleri değiştirerek gerçekten iyi olamaz. Her zaman başka bir problem gelir. Tek gerçek çözüm, tanık bilincinin yerleşmesi ve referans çerçevesinin tamamen değişmesidir.

İçinizdeki özgürlüğe gerçek anlamda ulaşabilmek için problemlerinizin içinde kaybolmaktansa, onları dikkatli bir şekilde incelemelisiniz. Problemin içinde kaybolursanız, hiçbir sonuca ulaşamazsınız. Karşılaştığınız

problemle ilgili gergin, korkak ya da kızgın hissettiğiniz müddetçe, o durumla baş edilemeyeceğini herkes bilir. Üstesinden gelmeniz gereken ilk problem vereceğiniz tepkidir. Problemin içinizde sizi nasıl etkilediğini anlamadığınız sürece, hiçbir şeyi çözemezsiniz. Genellikle, problemler göründükleri gibi değildir. Problemleri açıklığa kavuşturduğunuzda, asıl sorunun, içinizdeki bir şeyin neredeyse her şeyle ilgili bir sorun oluşturabileceğinin farkına varmak olacağını görebileceksiniz. Bu yönünüzle ilgilenerek ilk adımı atabilirsiniz. Bu hareket, 'dış çözüm bilinci'nden, 'iç çözüm bilinci'ne doğru gerçekleşen değişimi içerir. Problemlerinizin çözümünün, dış dünyadaki şeyleri yeniden düzenlemek olduğunu düşünme alışkanlığınızı kırmalısınız. Sorunlarınıza çare olacak kalıcı tek çözüm, içinize dönmek ve gerçekle ilgili çok fazla sorun yaşadığınız yönünüzü bırakmaktır. Bunu yaptığınızda, geriye kalan şeyleri halletmek için yeterince açık olabilirsiniz.

Problemli olduğunu düşündüğünüz yönünüzü ortadan kaldırmanın gerçekten bir yolu vardır. İmkânsız gibi görünebilir fakat değildir. Varlığınızın, kendi melodramınızdan soyutlayabileceğiniz bir yönü vardır. Kendinizi kıskanç ya da kızgınken izleyebilirsiniz. Bununla ilgili düşünmenize ya da bunu analiz etmenize gerek yok; sadece durumun farkında olun. Bütün bunları gören kişi kim? içeride gerçekleşen değişiklikleri kim fark eder? Bir arkadaşınıza, "Ne zaman Tom ile konuşsam beni üzüyor." dediğinizde, üzüldüğünüzü nasıl anlarsınız? Sizi üzdüğünü bilirsiniz çünkü oradasınızdır ve ne olduğunu görürsünüz. Öfke ve kıskançlık ile sizin aranızda bir fark vardır. Siz, orada olan ve bunları gören kişisiniz. Bilin-

ce yerleştikten sonra, bu kişisel rahatsızlıktan kurtulabilirsiniz. Sadece orada olan şeyin farkında olduğunuzun farkına varın. Bunu yapmak gayet kolaydır. Sanki yanınızda birisi varmış gibi, bir insanın kişiliğinin güçlü ve zayıf yönlerini izlediğinizi görürsünüz. Aslında bir oda arkadaşınız' olduğunu söyleyebiliriz.

Oda arkadaşınızla tanışmak isterseniz, bir süre yalnız başınıza ve sessizce oturmayı deneyin. Bunu yapmaya hakkınız vardır çünkü bu sizin iç alanınızdır. Ancak sessizliği bulmak yerine, aralıksız konuşmalarla karşı karşıya kalırsınız:

> *Niye bunu yapıyorum? Yapılacak daha önemli işlerim var. Bunu yapmak zaman kaybından başka bir şey değil. Burada sadece ben varım bütün bunların anlamı ne?*

Tam o sırada oda arkadaşınız ortaya çıkar, içeride sessiz kalmaya niyetli olabilirsiniz ancak oda arkadaşınız sizinle işbirliği yapmaz. Baktığınız her şeye söyleyecek bir şeyi vardır; "Bunu sevdim. Bunu sevmedim. Bu iyi. Bu kötü." Sadece konuşur. Geri adım atmadığınız için genellikle bunun farkına varamazsınız. Gerçekten o kadar yakınsınızdır ki onu dinlemek için hipnotize olduğunuzu anlamazsınız.

Temel olarak, orada yalnız değilsiniz, içinizdeki varlığın iki farklı yönü vardır: Birincisi farkındalıkların, şahitliklerin ve kasıtlı niyetlerin merkezidir. Diğeri ise izlediğiniz şeydir. Sorun, izlediğiniz yönünüzün asla sıısmamasıdır. Bu yönünüzden bir an olsun kurtulabilsevdiniz, barış ve huzur şimdiye kadar çıktığınız en güzel yolculuk olurdu.

Bu sesi gittiğiniz Her yere götürmeseydiniz nasıl olurdu hayal edin. Manevi açıdan gerçek gelişim, bu çıkmazdan kurtulmakla ilgilidir. Fakat ilk olarak, oraya bir akıl hastasıyla kilitlendiğinizin farkına varmalısınız, Herhangi bir durumda oda arkadaşınız aniden, orada olmak, bunu yapmak ya da bu kişiyle konuşmak istemediğine karar verebilir. Kendinizi hemen gergin ve huzursuz hissedersiniz. Oda arkadaşınız farkında olmadan yaptığınız her şeyi mahvedebilir. Düğününüzü hatta düğün gecenizi bile mahvedebilir. Bu yönünüzle her şeyi mahvedebilirsiniz ve genellikle böyle olur.

Gıcır gıcır ve çok güzel bir araba alırsınız. Ancak ne zaman kullansanız, oda arkadaşınız arabayla ilgili bir kusur bulur. Zihinsel ses, siz artık arabanızdan nefret edene kadar en küçük sallanmayı ve en küçük titremeyi bile gözünüze sokar. Bu durumun hayatınızı nasıl etkileyeceğini gördüğünüz zaman, manevi gelişim için hazırsınız demektir. “Şu şeye bak hayatımı mahvediyor. Huzur dolu, anlamlı bir hayat yaşamaya çalışıyorum ama kendimi bir volkanın tepesinde oturuyor gibi hissediyorum. Bu şey her an çıldırıp savaşmaya karar verebilir.” dediğinizde gerçek dönüşüm için artık hazır olursunuz. Sizi bir gün sever ama ertesi gün yaptığınız her şeyi eleştirmeye karar verir. “Hayatım tam bir karmaşa çünkü içimde benimle yaşayan bu ses, her şeyden bir melodram yaratmaya çalışıyor.” Bunu bir kez görmeyi başardığınızda ve artık oda arkadaşınızla özdeşleşmemeyi öğrendiğinizde, kendinizi özgür bırakabilirsiniz.

Henüz bu farkındalığa ulaşamadıysanız, dikkat etmeye başlayın. Bir gününüzü, oda arkadaşınızın yaptığı her şeyi incelemeye ayırın. Sabah başlayın ve her durumda

ne söylediğini Fark etmeye çalışın. Biriyle tanıştığınızda ya da telefon çaldığında, sadece gözlemlemeyi deneyin. Bu sesi en iyi duş alırken inceleyebilirsiniz. Sadece sesin ne söylediğine kulak verirseniz, asla huzurlu bir duş almanıza izin vermediğini görürsünüz. Vücudunuzu yıkamak için duş alırsınız; zihninizin durmak bilmeyen konuşmalarını dinlemek için değil. Neler olup bittiğinin farkında olabilmek için, bu deneyim boyunca yeteri kadar bilinçli kalabilmeyi deneyin. Gördüklerinize çok şaşıracaksınız çünkü tek yaptığı bir konudan diğerine atlamaktır. Bu ısrarcı gevezelik o kadar nevrotik bir hâl alır ki her zaman böyle olduğuna inanamazsınız ama durum aslında budur.

Özgür olmak istiyorsanız, bu sese dikkat etmelisiniz. Herhangi bir şey yapmak zorunda değilsiniz ama içinde bulunduğunuz duruma dikkat etmeniz gerek, içinizdeki oda arkadaşınızla bir kargaşa yaşadığınızın farkına varmalısınız. Orada huzurlu kalmak istiyorsanız, bu durumu düzeltmelisiniz.

içinizdeki oda arkadaşınızın gerçekte nasıl biri olduğunu keşfetmenin yolu, onu dışarıdan kişileştirmekten geçer. Arkadaşınızı, zihnin de kendine ait bir bedeni olduğu konusunda inandırın. Bunu, içinizde konuştuğunu düşündüğünüz kişiliğin tamamını alarak ve onu dışarıda bir insan gibi hayal ederek yapın. Sadece başka birinin, iç sesinizin söyleyeceği her şeyi söylediğini düşünün. Şimdi, o kişi ile bir gün geçirebilirsiniz.

En sevdiğiniz televizyon programını izlemek için koltuğa daha yeni oturdunuz ama bir problem var: Bu kişi bir anda yanınızda belirir. Koltuğun kenarında sizinle

birlikte oturması hariç, alışmış olduğunuz kesintisiz iç monologların hepsini duyarsınız:

Işıkların hepsini kapattım mı? Kontrol etsem iyi olur. Hayır, şimdi değil, daha sonra yaparım. Şu programı bitirmek istiyorum. Hayır, şimdi yapmalıyım, tşte elektrik faturası bu yüzden yüksek geliyor.

Bütün bunları dinleyerek sessiz bir korku içinde oturursunuz. Birkaç dakika sonra, kanepedeki arkadaşınız başka bir anlaşmazlığa yol açar:

Artık bir şeyler yemek istiyorum. Bir dilim pizzaya hasret kaldım. Olmaz, pizza yiyemezsin; pizzacı çok uzak. Ama acıktım. Ne zaman yemek yiyeceğim?

Bu nevrotik patlamaların durmadan devam etmesi hayret vericidir. Bu da yetmezmiş gibi arkadaşınız televizyonda gördüğünüz her şeyi sözlü olarak dile getirmeye başlar. Ekranda kızıl saçlı birini gördükten hemen sonra, eski eşiniz ya da sancılı boşanma süreciniz hakkında mırıldanıp durur. Ardından sanki eski eşiniz de odadaymış gibi zihninizde onunla konuşmaya başlar. Sonra bu konuşmalar başladığı gibi bir anda durur. Bu noktada, sizi rahatsız eden kişiden olabildiğince uzaklaşmak için kendinizi koltuğun en uç noktasına atmaya çalışırsınız.

Bu deneyimi yaşamaya cesaret edebilir misiniz? Konuşan kişiyi susturmayı denemeyin. Sadece sesi dışsallaştırarak ne yaşadığınızı anlamaya çalışın. Onu bir bedene bürüyün ve dışarıdaki herkes gibi ortaya çıkarın. Zihninizin söylediği şeyleri dışarıda dile getiren kişi olmasına izin verin. Bu, onu sizin en iyi arkadaşınız yapar. Sonuçta, kaç tane arkadaşınızla bütün gün berabersiniz

ya da onların söylediği lıcr kelimeye hu kadar dıkkar ediyorsun uz?

Dışarıdan bir kişi, iç sesinizin sizinle konuştuğu gibi konuşmaya başlasa kendinizi nasıl hissederdiniz? İç sesin söylediği her şeyi söylemek için ağzını açan biriyle nasıl bir ilişki kurardınız? Çok kısa bir zaman içinde ona gitmesini ve bir daha gelmemesini söylerdiniz. Bununla birlikte, içinizdeki ses ne kadar konuşursa konuşsun, ona git diyemezsiniz. Başınıza ne kadar bela açarsa açsın, dinlemeye devam edersiniz, içinizdeki ses, sizin dikkat etmediğiniz hiçbir şeyi söylemez. Ne kadar mutlu olursanız olun, ne yaparsanız yapın, sizi aniden dışarı çeker ve siz de söylediği her şeyi dikkate alırsınız. Ciddi bir ilişki yaşadığınızı ve evlenmek üzere olduğunuzu hayal edin. Tam düğüne giderken iç sesinizin size şöyle bir şev söylediğini düşünün:

Belki de doğru kişi değildir. Kendimi çok gergin hissediyorum. Ne yapmalıyım şimdi?

Dışarıdan biri böyle bir şey söylese bunu görmezden gelirsiniz. Ama iç sesinize cevap vermeyi bir borç bilirsiniz. Zihninizi, onun doğru kişi olduğuna ikna etmeye çalışırsınız çünkü aksi takdirde bir çıkış bulmanıza izin vermez, içinizdeki bu nevrotik sese duyduğunuz saygı çok fazladır. Bu sesi dinlemezseniz, hayatınızın her günü sizi rahatsız edeceğini bilirsiniz:

Sana evlenmemen gerektiğini, emirı olmadığını söylemiştim.

Bu konuşmalar, biri taralından yapılsa ve onu gittiğiniz her yere götürmek zorunda kalırsanız, bir gün bile

dayanamazsınız. Birisi gelip yeni arkadaşınızın neye benzediğini sorarsa, "Kesinlikle rahatsız edici biridir. Sözlükten sinir hastasının anlamına bak, nasıl biri olduğunu hemen anlarsın." şeklinde cevap verirsiniz.

Böyle bir durumda, arkadaşınızla geçirdiğiniz bir günün ardından ondan tavsiye isteme ihtimaliniz nedir? Bu kişinin düşüncelerini ne kadar sıklıkla değiştirdiğini gördükten ve pek çok konu üzerinde çelişkili ve duygusal olarak aşırı tepki vermeye ne kadar eğilimli olduğunu anladıktan sonra, ilişkiniz veya herhangi bir finansal konuda ona bir şeyler sormak ister miydiniz?

Evet, çok şaşırtıcı ama bunu hayatınızın her ânında yaparsınız çünkü hep sizinle olan ve hayatınızın her aşamasında ne yapacağınızı söyleyen yine aynı 'kişi'dir. Güvenilirliğini kontrol etmeyi hiç denediniz mi? İçinizdeki ses kaç kez yanılmış?

Artık seni umursamıyor bu yüzden aramadı. Bu gece senden ayrılacak. Bunu hissedebiliyorum; biliyorum işte. Arasa bile telefonu açmamalısın.

Yarım saat sonra telefon çalar ve arayan kız arkadaşınızda. Siz geciktiği için ona kızgınken, o yıldönümünüzü kutlamak için bir akşam yemeği hazırlamıştır. Bu gerçekten bir sürpriz olmuştur çünkü sizin unuttuğunuz özel bir gündür. Sizi almak için yolda olduğunu söyler ve iç sesiniz onun ne kadar harika bir insan olduğunu haykırır. Ama bir şeyi unutmadınız mı? İç sesinizden gelen ve son yarım saattir acı çekmenize sebep olan o kötü tavsiyeye ne oldu?

Ya o korkunç tavsiyeyi veren bir ilişki danışmanınız olsaydı? Durumu tamamen yanlış anlayan danışmanı

dinleseydiniz, telefonu asla açmayacaktınız. O zaman zor durumda kalmayacak mıydınız? Yanıldığını gördükten sonra, danışmanınızın tavsiyelerine bir daha nasıl inanacaktınız? Pekâlâ, şimdi içinizdeki oda arkadaşınızı kovacak mısınız? Sonuçta, tavsiyesi ve durum analizi tamamen yanlıştı. Hayır, sebep olduğu sıkıntıdan dolayı asla onu sorumlu tutamazsınız. Aksine, bir daha tavsiyede bulunursa, onu can kulağıyla dinleyin. Mantıklı bir tavsiye mi iyice düşünün. İç sesinizin ne olduğunu ya da olacağım kaç kez yanlış anladığını görmeye çalışın. Belki de tavsiye almak için kime başvuracağınızın farkına varmanız gereklidir.

Burada anlattığım gözlem ve farkındalık uygulamalarını içtenlikle denediğinizde, başınızın belada olduğunu görürsünüz. Yaşamınız boyunca yalnızca bir sorununuz olduğunu ve şu an ona baktığınızı fark edersiniz. Şimdiye dek yaşadığınız her sorunun nedeni budur. Şimdi soru şu: İçinizdeki sorun çıkaran bu sesten nasıl kurtulursunuz? Farkına varmanız gereken ilk şey, gerçekten isteyene kadar ondan kurtulamayacağınız olmalı. İçinde bulunduğunuz sıkıntıyı gerçekten anlamak için oda arkadaşınızı yeterince uzun inceleyene kadar, zihninizdeki sorunu ele almanıza yardımcı olacak uygulamaların, hiçbir temel dayanağı yoktur. Zihninizi bu dramadan kurtarmaya karar verdiğiniz zaman, öğretiler ve teknikler için hazırsınız demektir. Artık gerçekten işinize yarayabilirler.

Bu problemi yaşayan ilk kişi olmadığınızı bilerek kendinizi rahatlatabilirsiniz. Daha önce de kendini aynı pozisyonda bulan bir sürü insan vardı. Bu insanların pek çoğu, bu konuda bilgi sahibi uzmanlardan yardım aldı.

Bu sürece yardımcı olması için ortaya atılan yoga tekniğini kullandılar. Yoga, bedeninize hizmet etse de gerçekte beden sağlığınız için geliştirilen bir teknik değildir. Yoga, sizi sıkıntılarınızdan kurtaracak ve sizi özgür bırakacak bilgiyle ilgilidir. Hayatınızın anlamına bu özgürlüğü kattığınızda, size yardımcı olacak manevi uygulamalar ortaya çıkar. Bu uygulamalar, kendinizi kendinizden kurtarmak için ne yapmanız gerektiği ile ilgilidir. Sonunda, zihninizden uzaklaşmanız gerektiğinin farkına varırsınız. Bunu, sürekli dalgalanan zihninizin sizi caydırmasına izin vermeden ve net olduğunuz zaman, hayatınızı bu doğrultuda düzenleyerek gerçekleştirebilirsiniz. Bu durumu değiştirme arzunuz, iç sesi dinleme alışkanlığınızdan daha güçlü olmalı. Bu değişimi gerçekleştirdiğinizde yapamayacağınız hiçbir şey yoktur ve göstereceğiniz istek, bütün bunların üstesinden gelmenizi sağlayabilir.

Kendinizi özgür bırakmak istiyorsanız, bu sıkıntının gerçekten bilincinde olmak zorundasınız. Daha sonra ise, kendinizi iç özgürlüğünüzü kazanmaya adamaksınız. Bunu, hayatınız onu kazanmaya bağlıymış gibi yapmalısınız çünkü aslında ona bağlıdır. Şu anda hayatınız size değil; içinizdeki oda arkadaşınıza yani zihninize ait. Onu geri almak zorundasınız. Tanık koltuğuna geçin ve zihninizi alışmış olduğu tutumlardan kurtarın. Böylece hayatınızı geri kazanabilirsiniz.

BOLUM 3

Siz Kimsiniz?

Yoga geleneğinde büyük bir usta olan Ramana Maharshi, iç özgürlüğe kavuşmak için kişinin sürekli ve içtenlikle "Ben kimim?" sorusunu sorması gerektiğini söylerdi. Bunun kitap okumaktan, mantralardan ya da kutsal mekânlara gitmekten daha önemli olduğunu öğretirdi. Sadece sorun, "Ben kimim? Gördüğümde gören kim? Duyduğumda duyan kim? Farkında olduğunu bilen kim? Ben kimim?"

Şimdi bu soruyu, bir oyun oynayarak keşfedelim ve birlikte sohbet ettiğimizi düşünelim. Genellikle batılı toplumlarda biri size yaklaşıp, "Affedersiniz, kimsiniz?" dediğinde, böylesine derin bir soru sordukları için onlara kızmazsınız. Onlara sadece isminizi -mesela, Sally Smith- söyleyip geçersiniz. Ancak ben cevabımı bir kâğıda S-a-l-l-y S-m-i-t-h harflerini yazarak meydan okur bir şekilde size gösterir ve "Siz bu musunuz, bir harf yığını mı?" diye sorarım. Peki, sizin gördüğünüz bu mu?

Belli ki değil! O yüzden şöyle cevap verirsiniz:

Ah, evet. Haklısınız, üzgünüm. Ben Sally Smith değilim. Bu, sadece insanların hana seslendiği hir isim. Bir etiket. Ben aslında Frank Smith'in karışıyım.

Kesinlikle mümkün değil. Bunun politik bir cevap olduğunu bile söyleyemeyiz. Siz nasıl Frank Smith'in karısı olabilirsiniz. Yani Frank ile tanışmadan önce var olmadığınızı, ölürse veya yeniden evlenirse var olmayacağınızı mı söylüyorsunuz? Frank Smith'in karısı, sizin olduğunuz kişi olamaz. Bu da başka bir etikettir. Bulunduğunuz bir başka durumun sonucudur. Peki, o zaman siz kimsiniz? Bu kez gerçekten cevap verirsiniz:

Tamam, şimdi dikkatimi çekmeyi başardın. Adım Sally Smith. 1965 yılında Neıv York'ta doğdum. Beş yaşına kadar ailem Harry ve Marry Jones ile Qıueenste yaşadım. Daha sonra Neıv Jerseye taşındık ve Neıvark ilkokuluna gittim. Bütün notlarım pekiyiydi ve beşinci sınıfla Oz Büyücüsünde oynadım. Dokuzuncu sınıfa giderken ilk erkek arkadaşım ile tanıştım, ismi Joeydu. Rutgers Üniversitesi 'ne gittim ve orada Frank ile tanışıp evlendik. İşte, ben buyum.

Durun bir dakika, bu büyüleyici bir hikâye fakat doğduğunuzdan beri ne olduğunuzu sormadım. "Siz kimsiniz?" diye sordum. Tüm bu deneyimleri açıkladınız ancak bu deneyimlere sahip olan kim? Farklı bir kolejde olsanız bile varlığınızın farkında olarak orada olmaz mıydınız?

Artık bu soruyu düşünmeye başlarsınız. Daha önce bu soruyu kendinize hiç sormadığınızı ve anlamını bil-

mediğinizi fark edersiniz. Ben kimim? Ramana Maharshi'nin sorduğu buydu. Böylece bu soru üzerinde daha ciddi bir şekilde düşünür ve şöyle dersiniz:

Tamam, ben bu alanı işgal eden bir bedenim. 135 kiloyum, 1,67 boyundayım ve işte buradayım.

Beşinci sınıfta rol aldığınız oyunda 1,67 değil; 1,37 boyundaydınız. O zaman hangisi sizsiniz? 1,37 mi yoksa 1,67 mi? Beşinci sınıftayken Dorothy rolünde orada değil miydiniz? Ama orada olduğunuzu söylemiştiniz. Dorothy rolünü deneyimleyen ya da şu an sorularıma cevap bulmayı deneyen kişi siz değil misiniz? Yoksa aynı siz değil misiniz?

Belki, bir an geri çekilmeye ve merkezdeki soruya dönmeden önce kendinize birkaç soru sormaya ihtiyacınız vardır. On yaşındayken aynaya baktığınızda, on yaşında bir çocuk görmediniz mi? Şu an yetişkin olan kişi ile aynı değil miydi? Baktığınız şey değişti peki ya siz? Bakan kişi? Varlığınızın bir sürekliliği yok mu? Yıllar boyunca aynaya bakan kişiyle aynı değil miydi? Bunu çok dikkatli düşünmek zorundasınız. Başka bir soru daha var: Her gece rüya görür müsünüz? Kim rüya görür? Rüya görmenin anlamı nedir? "Zihnimde hareketli resimler vardır ve onları izlerim." "Peki, kim izler?" "Ben." Aynaya bakan aynı sen mi? Bu kelimeleri okuyan ve rüyaları gören aynı sen mi? Uyandığınız zaman, rüya gördüğünüzü bilirsiniz. Var olma konusunda bilinçli bir farkındalık sürekliliği vardır. Ramana Maharshi sadece çok basit bazı sorular sorar: Gördüğünüzde gören kim? Duyduğunuzda duyan kim? Rüya gördüğünüzde kim rüya görür? Aynadaki imgelere kim bakar? Bütün bunları deneyimleyen kimdir?

Gerçekten dürüst, samimi cevaplar vermeyi denerseniz, “Benim. O, benim. Bütün bunları yaşayan benim.” diyeceksiniz. Bu cevap, verebileceğiniz en iyi cevaptır.

Aslında, baktığınız nesneler olmadığınızı anlamak oldukça kolaydır. Bu sadece kJasik bir özne-nesne durumudur. Nesnelere bakan özne, sîzsiniz. Bu yüzden, sizin bir nesne olmadığınızı söyleyebilmek için evrendeki her nesneyi incelemek zorunda değiliz. Eğer bir şeye bakan kişi sizseniz, o şeyin siz olmadığınızı söyleyerek bir genelleme yapabiliriz. O zaman artık ne olmadığınızı biliyorsunuz: Dış dünyada değilsiniz, içeriden o dünyaya bakan kişi sizsiniz.

Bunu yapmak kolaydır. En azından dışarıdaki sayısız şeyi ortadan kaldırmış olduk. Ama siz kimsiniz? Diğer bütün şeylerle birlikte dışarıda değilseniz, neredesiniz? Sadece, dışarıdaki bütün nesneler kaybolsa bile hâlâ orada hissedeceğinizin farkında olmalı ve buna dikkat etmelisiniz. Ne kadar korkacağınızı hayal edin. Kızgınlık hatta öfke bile hissedebilirsiniz. Peki, bunları kim hissediyor? Yine, “Ben.” diyebilirsiniz. Ve doğru cevap budur. Aynı ben, hem dış dünyayı hem de iç dünyayı deneyi inleyebilir.

Bu durumu açıklığa kavuşturmak için dışarıda oynayan bir köpeği hayal edin. Aniden, hemen arkanızda çıngıraklı yılan tıslamasına benzeyen bir ses duyduğunuzu düşünün. Aynı yoğunluk ve odaklanmayla köpeğe bakmaya devam edebilir misiniz? Tabii ki hayır, içinizde çok büyük bir korku duyarsınız. Köpek, tam önünüzde oynamaya devam etse bile, içinizdeki korku hissiyle meşgul olursunuz. Bütün dikkatiniz, duygularınız tarafından

kontrol altına alınır. Peki, korkuyu hisseden kim? Köpeği izleyenle aynı kişi değil mi? Sevgiyi hissettiğinizde, sevgiyi hisseden kim? İçinizdeki güzel ya da korkutucu duygulara o kadar çok gömülürsünüz ki dışardaki nesnelere odaklanmanız çok zor olur. Temelde, içerideki ve dışarıdaki nesneler sizin dikkatinizi çekmek için yarışır. Hem iç hem de dış deneyimleri yaşayan sizsiniz ama siz kimsiniz?

Bunu daha derin bir şekilde keşfedebilmek için başka bir soruyu cevaplayalım: Duygusal deneyimler yaşamak yerine, içinizde sessizliğin hâkim olduğu zamanlar yok mu? Hâlâ oradasınız ama sadece huzurlu bir sessizliğin farkındasınız. Sonuç olarak, dış dünyanın ve içerideki duygu akışının gelip geçici olduğunu görürsünüz. Ama bu deneyimleri yaşayan kişi yani siz, geçen her neyse, sizden önce bunun farkına varır.

Neredesiniz? Belki sizi düşüncelerinizde bulabiliriz. Büyük filozof Rene Descartes'ın bir zamanlar dediği gibi; "Düşünüyorum, öyleyse varım." Ama gerçekten olan şey bu mudur? Sözlükler, 'düşünmek kelimesinin anlamını; "Düşünceleri biçimlendirmek, fikirleri oluşturmak ve bir yargıya varmak için zihni kullanmak." olarak tanımlar (Microsoft Encarta, 2007). Buradaki soru, düşünceleri biçimlendirmek için zihni kullanan ve daha sonra onları yargıya dönüştüren kimdir, şeklinde sorulmalıdır. Bu düşünceleri deneyimleyen kişi, düşünceler olmasa da var olur mu? Şanslısınız çünkü bu konuda düşünmenize gerek yoktur. Düşüncelerin yardımı olmasa da varlığınızın ve duygularınızın varlığının zaten farkındasınız. Mesela, derin bir meditasyon yaptığınızda düşünceleriniz durur. Durduklarını bilirsiniz. Bununla ilgili 'düşünmez'

ve sadece ‘hiçbir düşüncenin olmadığının’ Farkında olursunuz. Çıktığınızda, “Vay canına, derin bir meditasyon yaptım ve ilk defa düşüncelerim tamamen durdu. Barış, huzur ve uyum içinde bir yerdeydim.” diye düşünürsünüz. Düşünceleriniz durduğunda huzuru hissedebil iyorsanız, belli ki varlığınız düşünceden bağımsız değil.

Düşünceler durabilir ama aynı zamanda aşırı derecede gürültülü olabilirler. Bazen, kafanızda diğer zamanlara göre daha fazla düşünce olabilir. Bazen birilerine, “Aklımı kaçıracağım. Bana bunları söylediği günden beri uyuyamıyorum. Zihnimdeki düşünceler durmuyor.” Kimin zihni? Bu düşüncelerin farkına varan kim? Siz değil misiniz? Bu düşünceleri içinizde duymuyor musunuz? Onların var olduğunun farkında değil misiniz? Bu düşüncelerden kurtulamaz mısınız? Zihninizde, hoşunuza gitmeyen bir düşünce belirdiğinde, onu kovamaz mısınız? İnsanlar düşünceleriyle her zaman mücadele eder. Bu düşüncelerin farkında olan kimdir, onlarla mücadele eden kimdir? Düşüncelerinizde de özne-nesne ilişkisini görebilirsiniz. Siz öznesiniz ve düşünceniz de farkında olabileceğiniz başka bir nesnedir. Siz, düşünceleriniz değilsiniz, sadece o düşüncelerin farkındasınız. Sonunda şöyle dersiniz:

> *Güzel. Ben, dışarıda hiçbir şey değilim ve bir duygu da değilim, içerideki ve dışarıdaki nesneler gelir gider; ben onları deneyimlerim. Düşünce de değilim. Bunlar sessiz, gürültülü, mutluluk ya da üzüntü verici olabilirler. Düşünceler farkında olduğum başka şeylerdir. Peki, ben kimim?*

Gittikçe daha ciddi bir soru hâline gelmeye başladı;

“Ben kimim? Bürün bu fiziksel, duygusal ve zihinsel deneyimleri kim yaşıyor?” böylece soruyu daha derin düşünürsünüz. Bunu, deneyimlerinizden vazgeçerek ve hangisinden vazgeçtiğinizin Farkında olarak yapabilirsiniz. Deneyimi kimin yaşadığını ayırt etmeye başlayacaksınız. Sonuç olarak, deneyimi yaşayan kişinin -sizin belli bir niteliğe sahip olduğunuzu fark ettiğiniz yerde- kendinizle ilgili bir noktaya ulaşacaksınız. Bu nitelik; farkındalık, bilinç ve varlığın içsel algısıdır. Orada olduğunuzu bilirsiniz. Bununla ilgili düşünmenize gerek yoktur; sadece bilirsiniz. Eğer isterseniz düşünebilirsiniz ama bununla ilgili düşündüğünüzü biliyor olacaksınız. Düşünceler olsa da olmasa da var olursunuz.

Daha fazla deneysel hâle getirmek için bir bilinç deneyi yapalım. Odadan ya da pencereden tek bir bakış atarak aniden önünüzdeki her şeyin bütün detaylarını görebildiğinizin farkına varın. Uzak ya da yakın, görüş alanınıza giren bütün nesnelerin, hiç çaba sarf etmeden farkında olabilirsiniz. Başınızı ya da gözünüzü hareket ettirmeden, bir anda gördüğünüz şeylerin karmaşık detaylarını algılarsınız. Bütün renklere, ışıktaki değişimlere, ahşap mobilyaların çizgilerine, binaların mimarisine ve ağaçlardaki yapraklara bakın. Üzerinde düşünmek zorunda olmadan, hepsini bir anda algıladığınızın farkına varın. Bunu yapmak için hiçbir şey düşünmenize gerek yoktur; sadece görürsünüz. Şimdi, gördüğünüz şeyin bütün detaylarını soyutlamak, etiketlemek ya da tanımlamak için düşüncelerinizi kullanmayı deneyin. Sadece gören bilincin anlık resimleriyle karşılaştırdığınızda, zihinsel sesinizin bütün detayları tanımlaması ne kadar zaman alırdı? Bir düşünce oluşturmadan, yalnızca

baktığınız zaman, bilinç zahmetsizce bunun farkına varır ve durumu tamamen anlamlandırabilir.

Bilinç, söyleyeceğiniz en önemli sözcüktür. Bilinçten daha önemli ya da daha derin bir şey yoktur. Bilinç, saf farkındalıktır. Fakat farkındalık nedir? Başka bir deneme yapalım. Diyelim ki bir odada bir grup insana ve bir piyanona bakıyorsunuz. Şimdi, piyanonun dünyada yok olduğunu düşünün. Bu konuda büyük bir sorununuz olur muydu? "Hayır, sanmıyorum. Piyanolarla bir ilgim yok." dersiniz. Tamam, o anda odadaki insanların artık var olmadığım düşünelim. Hâlâ iyi hissedebilir misiniz? Bununla başa çıkabilir misiniz? "Kesinlikle, yalnız kalmaktan hoşlanırım." cevabını verirsiniz. Farkındalığınızın olmadığını düşünün. Şimdi, nasıl hissediyorsunuz?

Farkındalığınız olmasaydı, nasıl olurdu? Aslında çok basit, orada olmazdınız. 'Ben' olmanın hiçbir anlamı olmazdı. "Vay canına, buradaydım ama artık değilim." diyecek kimse olmazdı. Artık varlığın bir farkındalığı olmazdı. Halbuki varlığın farkındalığı ve bilinci olmadan, hiçbir şey olmaz. Nesneler var mı? Kim biliyor? Eğer hiç kimse nesnelerin farkında değilse, olmaları ya da olmamaları tamamen konunun dışındadır. Ne kadar şeyin önünüzde olduğu mesele değildir; bilincinizi kapatırsanız hiçbir şey yoktur. Ancak bilinciniz açıksa, önünüzde hiçbir şey olmasa bile, hiçbir şey olmadığının farkındasınızdır. Gerçekten hiç karmaşık değil, aksine oldukça aydınlatıcıdır.

O zaman şimdi size "Siz kimsiniz?" diye sorsam, cevabınız:

Ben gören kişiyim. Geriye çekilip baktığımda, yaşanan olayların, düşüncelerin ve duyguların farkındayım.

Çok derine inerseniz, yaşadığınız yerin burası olduğunu anlarsınız. Siz, bilincinizin olduğu yerde yaşarsınız. Gerçek bir manevi varlık, çaba ve niyet olmadan orada yaşar. Çaba sarf etmeden dışarıya baktığınızda ve her şeyi gördüğünüzde, dışarıdaki dünya kadar, duygu ve düşüncelerinizi de görmek için içinizde yeteri kadar geriye çekilirsiniz. Bu nesnelerin hepsi önünüzdedir. Düşünceler daha yakın, duygular biraz daha uzak ve çıkış yolunuz oradadır. Her şeyin arkasında siz varsınız. O kadar derine inersiniz ki her zaman burada olduğunuzun farkına varırsınız. Hayatınızın her aşamasında farklı düşünceler, duygular ve nesneler vardı. Ancak siz her zaman, her şeyin bilinçli bir alıcısı oldunuz.

Artık bilincin merkezindesinizdir. Her şeyin gerisinde kalıp sadece izlersiniz. Orası sizin gerçek evinizdir. Geri kalan her şeyi çıkarıp atın. Her şeyin gittiğinin farkında olduğunuz an, siz yine orada olursunuz. Ancak farkındalık merkezinden uzaklaşırsanız, hiçbir şeyin olmadığını görürsünüz. Bu merkez, benliğin odağıdır ve bu odaktan düşüncelerinizin, duygularınızın ve algılar aracılığıyla ortaya çıkan bir dünyanın farkına varırsınız. Ama şimdi, farkında olduğunuzun farkındasınızdır. Bu koltuk; Budist Ben[1], Hindu Atman[2] ve Judeo-Hıristiyan Ruh'un yerleştiği yerdir. Büyük gizem, o koltuğu derinleştirdiğinizde başlar.

1 Buda'nın Mahayâna Mahaparinirvana Sütra'da açıkladığı gibi (Kosho Yamamoto, 1973).

2 Atman: Hinduizm-Bireylerin içerisindeki en derin öz (MerrianvVVebster 2003).

BÖLÜM 4

Saydam Benlik

Rüya gördüğünüzü bildiğiniz, bilinçli rüya adı verilen bir rüya türü vardır. Rüyanızda uçarken, bunun bir rüya olduğunu bilirsiniz. “Hey, bakın uçuyorum. Şimdi şunların üzerinden uçacağım.” diye düşünürsünüz ama bilinciniz rüyanızda uçtuğunuzu bilecek kadar açıktır. Bu durum, tamamen rüyaya hapsolduğunuz, sıradan rüyalardan farklıdır çünkü günlük hayatınızın farkında olduğunuzun farkında olmak ve farkında olmamak arasındaki farkı gösterir. Eğer farkındalığı olan bir bireyseniz, çevrenizdeki olaylara tam anlamıyla gömülmezsiniz. Bunun yerine, içeride hem olayları hem de bunlara karşılık gelen düşünce ve duyguları yaşayan kişi olduğunuzu bilirsiniz. Bu bilinç durumunda bir düşünce yaratıldığında, bu düşüncede kaybolmak yerine, bunu düşünen kişi olduğunuzun farkında olursunuz.

Bu durum, çok ilginç bazı soruların ortaya çıkmasına yol açar. Bütün bunları yaşayan varlık sîzseniz, o zaman neden farklı algı seviyeleri mevcuttur? Benliğin farkın-

dalığına yerleştiğinizde, saydamlaşırsınız. Peki, yaşadığınız şeylerin bilinçli bir deneyimcisi olmak için içinizdeki benliğe yeterince yerleşemediğiniz zaman nerede olursunuz?

Bilinç, odaklanma dediğimiz durumu gerçekleştirme yeteneğine sahiptir. Bu durum, bilincin doğasının bir parçasıdır. Bilincin özü farkınd alıktır ve farkındalık; bir şeyin daha çok farkında ve başka bir şeyin daha az farkında olma yeteneğine sahiptir. Başka bir deyişle kendisini belirli nesnelere odaklama gücü vardır. Öğretmen, "Söylediğim şeye konsantre olun." der. Bu, ne anlama gelir? Bunun anlamı, bilincinizi bir yere odaklayın demektir. Öğretmenler, bunu nasıl yapacağınızı bildiğinizi düşünür. Size bunun nasıl yapılacağını kim öğretti? Lisede hangi derste bir şeye odaklanmak için bilincinizi bir yerden başka bir yere taşımayı öğrendiniz? Aslında, kimse size bunu öğretmedi. Sezgisel ve doğaldı; nasıl yapılacağını her zaman biliyordunuz.

Bu yüzden, bilincin var olduğunu biliriz ama normalde bununla ilgili konuşmayız. Muhtemelen ilkokul, lise ve üniversiteyi kimseyle bilincin doğasını tartışmadan geçirdiniz. Neyse ki bilincin doğası, yoga gibi derin öğretilerde çok yakından incelenmiştir. Aslında, yoganın eski öğretilerinin tamamı bilinçle ilgilidir.

Bilinci öğrenmenin en iyi yolu doğrudan deneyimdir. Mesela, bilincinizin geniş bir alandaki nesnelerin farkında olduğunu çok iyi bilirsiniz ya da bir nesneye o kadar yoğun odaklanır ki başka hiçbir şeyin farkında olmayabilirsiniz. Düşüncede kaybolduğunuzda başınıza gelen şey budur. Şu an okuyor olabilirsiniz ama daha sonra okumayı bırakırsınız. Bu, her zaman olan bir şeydir. Hemen

başka bir şey düşünmeye başlarsınız. Dışarıdaki nesneler ve zihinsel düşünceler dikkatinizi her zaman çeker ama dışarıdaki nesnelere ya da içerideki düşüncelere odaklansanız bile, hâlâ aynı farkındalıkta olursunuz.

Anahtar nokta, bilincin farklı şeylere odaklanma yeteneğinin olmasıdır. Bilinç, belirli nesneler üzerine seçici olarak konsantre olma yeteneğine sahiptir. Geri adım atarsanız, nesnelerin her üç seviyede de (zihinsel, duygusal, fiziksel) sizden geçip gittiğini görebilirsiniz. Amaçlı veya dengeli değilseniz, bilinciniz her zaman birine veya daha fazlasına odaklanır. Yeterince konsantre olursa, farkındalık duygunuz kendini nesnenin içinde kaybeder. Artık, nesnenin farkında olduğunun farkında değildir; sadece nesne odaklıdır. Yoğun bir şekilde televizyon izlemeye daldığınızda, nerede oturduğunuzla ya da odadaki başka bir şey ile ilgili hiç farkındalığınız olmadığına dikkat ettiniz mi?

Bilinç merkezinin ‘benliğin farkındalığından, odaklandığınız nesnelerde kayboluşunu incelemek açısından televizyon benzetmesi mükemmel bir örnektir. Buradaki fark, salonda oturup televizyona gömülmek yerine, bilincinizin merkezine oturarak zihninizin, duygularınızın ve dışarıdaki nesnelerin ekranlarına gömülmektir. Fiziksel duyuların dünyasına konsantre olduğunuzda, bu duyular sizi içeri çeker. Ardından, duygusal ve zihinsel tepkileriniz sizi daha ileri götürür. Bu noktada siz artık merkezi benliğe yerleşir ve içinizdeki gösteriyi izlemeye dalarsınız.

Hadi, içinizdeki gösteriye bir göz atalım. Sürekli etrafınızı çevreleyen bir düşünce kalıbınız vardır. Bu dü-

şünce kalıbı neredeyse her zaman aynıdır ve düşünce kalıbınıza, evinizde yaşadığınız alan kadar aşina olursunuz. Ayrıca, kalıp hâline getirdiğiniz duygularınız da mevcuttur. Biraz korku, biraz sevgi ve biraz güvensizliği bunlar arasında sayabiliriz. Eğer belli başlı şeyler meydana gelirse, bu duygulardan bir ya da birkaçı aniden patlar, farkındalığınızı ele geçirir ve sonucunda duygularınız bir norm hâlini alır. Bunu o kadar iyi bilirsiniz ki içinizde rahatsızlık yaratmayacaklarından emin olmak için çok fazla zaman harcarsınız. Aslında düşünce, duygu ve fiziksel hislerinizi kontrol etmeye yoğunlaştığınız için orada olduğunuzun farkında bile değilsinizdir. Bu, pek çok insanın içinde bulunduğu normal bir durumdur.

Böyle bir kayboluş durumuna girdiğiniz zaman, düşünceleriniz ve duygularınızla ilgili nesnelere o kadar gömülürsünüz ki özneyi unutursunuz. Şu anda, bilincinizin merkezinde kişisel televizyon programınızı izleyerek oturuyorsunuz. Fakat etrafta, sizi, tahammül edemeyeceğiniz kadar içine çekerek dikkatinizi dağıtan pek çok nesne vardır. Bu, çok çarpıcı, üç boyutlu bir durumdur. Hepsi de etrafınızdadır. Ses, görüntü, dokunuş ve korku kadar, duygu ve düşünceleriniz de yani bütün algılarınız sizi içine çeker. Ama siz içerde bütün bu nesnelere bakarak sessiz bir şekilde otururşunuz. Güneş, nesneleri aydınlatmak için gökyüzünde bulunduğu pozisyonu nasıl değiştirmezse, bilinç de nesnelerin biçimi, duygu ve düşünceler üzerindeki farkındalığı korumak için merkezini terk etmez. Yeniden odaklanmak isterseniz, içinize doğru sadece, “Merhaba.” deyin ve bunu çok kez tekrarlayın. Daha sonra bu düşüncenin farkına vardığınızı görürsünüz. Bu düşüncenin farkında olduğunuzla ilgili

düşünmeyin; bu sadece bir düşüncedir. Yalnızca rahatlayın ve zihninizde yankılanan ‘merhaba kelimesinin farkına varın.

Şimdi, küçük görüntülerden büyüklere doğru hareket edelim ve bilinci bir film örneğiyle incelemeye çalışalım. Bir filme gittiğiniz zaman, kendinizi onun içinde bulursunuz ve bu, filmi izlemenin bir parçasıdır. Bir filmi izlerken iki duyunuzu kullanırsınız: Görme ve işitme. Bu duyuların eşzamanlı olması son derece önemlidir. Eğer olmazsa, siz de filmin içinde yer almayı başaramazsınız. Bir James Bond filmi izlediğinizi ama film müziğiyle ekrandaki olayların senkronize olmadığını düşünün; filmin büyülü dünyasına giremezsiniz. Sadece bir sinema koltuğunda otursunuz ve bir şeyler yanlış gidiyormuş gibi hissedersiniz. Ancak ses ve görüntü normalde mükemmel biçimde eşzamanlı olduğu için, filmler farkındalığınızı yakalamayı başarır ve bir sinemada olduğunuzu unutursunuz. Kişisel düşüncelerinizden ve duygularınızdan kurtularak filme odaklanırsınız. Soğuk ve karanlık bir sinema salonunda yabancıların yanında oturma deneyimi ile etrafınızı saran çevrenin hiç farkında olmadan filmi izleme deneyimi arasındaki fark olağanüstüdür. Aslında filmi izlerken, kendinizin hiç farkında olmadan tam iki saat geçirebilirsiniz. Bu yüzden, bilincinizin filme odaklanabilmesi için görüntü ve sesin eşzamanlı olması son derece önemlidir.

Peki, film izleme deneyiminize koku ve tat duyuları eklense ne olurdu? Bir film izlediğinizi ve filmdeki kişilerin yediği şeylerin tadını ve kokusunu alabildiğinizi hayal edin. Bir tanesinde kesinlikle yakayı ele verirdiniz. Çünkü algısal veriler ikiye katlanırdı ve bu yüzden bilin-

cinizi çevreleyen nesnelerin sayısı da iki katına çıkardı. Ses, görüntü, tat, koku ve sinemada bile deneyimlemediğiniz dokunma duyusu. Bu beş duyu birlikte işleseydi, hiç şansınız olmazdı. Hepsi eşzamanlı olsaydı, bu deneyimi tam anlamıyla yaşayabilirdiniz. Ama yine de çok gerekli değil. Bir sinema salonunda oturduğunuzu ve bu çarpıcı duyusal deneyime rağmen, filmden sıkıldığınızı varsayalım. Film dikkatinizi çekmeyi başaramadığı için, düşünceler zihninizde gezinmeye başlar. Eve gittiğinizde ne yapacağınızı düşünmeye başlarsınız. Geçmişte başınıza gelen bir şeyi düşünürsünüz. Kısa bir sürede bu düşüncelere gömülür ve izlediğiniz filmden tamamen koparsınız. Beş duyunuz size filmle ilgili mesaj göndermeye devam etse bile, durum değişmez. Bunu ancak düşünceleriniz filmden bağımsız bir hâlde hareket ettiği zaman gerçekleştirebilirsiniz çünkü düşünceler, bilincin odaklanabileceği bir alan sağlar.

Şimdi de filmlerin sadece beş duyunuzla bağlantılı değil, aynı zamanda duygu ve düşüncelerinizin ekranda gerçekleşen olaylarla eşzamanlı olmasını sağlamak için yapıldığını hayal edin. Bu film deneyimiyle duyar, görür, tadar ve aniden karakterlerin hissettiği şeyleri hissedip düşündüğü şeyleri düşünmeye başlarsınız. Filmdeki karakter, "Çok gerginim, evlenme teklifi etmeli miyim?" dediğinde, içinize aniden bir güvensizlik dolar. Artık bu deneyimin bütün aşamalarım yaşarsınız: Fiziksel duyular, düşünceler ve duygular. O filme gittiğinizi hayal edin. Dikkatli olun. Bu, sonunuz olabilir çünkü kendinizi tanırsınız. Deneyimle eşzamanlı olmayan hiçbir nesne yoktur. Dikkatinizin yöneldiği herhangi bir alan, filmin bir parçası olabilir. Film düşüncelerinizin kontro-

lünt'ı ele geçirdiği zaman biter, "fin filmi sevmedim. Çıkmak istiyorum.” diyemezsiniz. Bunun için bağımsız bir düşünce gereklidir ama düşüncelerinizi film yönetir. Artık tam anlamıyla kayboldunuz. Peki, nasıl çıkacaksınız?

Bütün bunlar size korkunç gelebilir ama sizin hayatınızdaki açmaz budur. Farkında olduğunuz bütün nesneler eşzamanlı olduğu için sıkışıp kalırsınız ve artık nesnelerden ayrı olduğunuzun farkında olmazsınız. Duygu ve düşünceler, görüntü ve ses ile uyum içinde hareket eder. Hepsi içeri girer ve bilinciniz tamamen ona odaklanır. Tanık bilincine tam anlamıyla yerleşmedikçe, izleyenin siz olduğunun farkına varamazsınız. Aslında kaybolmanın anlamı budur.

Kayıp ruh, bir insanın düşüncelerinin, duygularının ve görme, işitme, tatma, koklama, dokunma duyularının hepsinin eşzamanlı olduğu yerde olan bilinçtir. Bütün bu mesajlar bir noktada geri gelir. Daha sonra, herhangi bir şeyin farkında olma kabiliyetine sahip bilinç, bir noktaya çok yakından odaklanma hatasını yapar. Bilinç, orada takıldığı için artık kendisini kendisi olarak tanımaz. Kendini, deneyimi yaşayan nesne olarak bilir. Başka bir deyişle, kendinizi o nesnelermiş gibi algılarsınız. Öğrenmiş olduğunuz deneyimlerin özeti olduğunuzu düşünürsünüz.

Bu tarz ileri seviyedeki filmlerden birine gittiğinizi düşünün. Böyle bir filmde öncelikle hangi karakter olmayı istediğinizi seçerdiniz. Karar verdiniz diyelim. ᵘBen, James Bond olacağım.” Sorun yok, düğmeye bastığınızda olursunuz. Düğmenin zamanlayıcısının olması daha iyi olurdu! Şu anki siz artık orada değilsiniz. Artık bütün

düşünceleriniz James Bond'un düşünceleri olduğu için, varlık ve benlik kavramları ortadan kalkar. Unutmayın, benlik kendinizle ilgili düşüncelerinizin toplamıdır. Benzer şekilde, duygularınız da artık Bond'un duygularıdır ve filmi onun görsel ve işitsel bakış açısıyla izlersiniz. Varlığınızın aynı kalan tek kısmı bilinçtir. Bilinç, geçmişteki düşünce, duygu ve algısal verilerin farkında olan, aynı farkındalık merkezidir. Fakat olur da birisi filmi kapatırsa, aniden Bond'un düşünceleri ve duyguları yerini, sizin eski yerleşmiş duygu ve düşüncelerinize bırakır. Yeniden, kırk yaşında bir kadın olduğunuzu düşünmeye başlarsınız. Bütün düşüncelerinizle duygularınız eşleşir. Her şey birbirine benzer. Sesler, kokular ve tatlar eskiden nasılsa öyledir. Fakat bunların hiçbiri, bunun sadece bilincin yaşadığı bir durum olduğu gerçeğini değiştirmez. Hepsi de sadece bilinçle ilgili nesnelerdir ve bilinç sizsiniz.

Bilinçli bir kişiyi, o kadar da bilinçli olmayan birinden ayıran şey, sadece farkındalığa odaklanmasıdır. Bu durum, bilincin kendisiyle ilgili bir farklılık değildir. Bilinç aynıdır. Güneşten gelen bütün ışınların aynı olması gibi, farkındalık da aynıdır. Ne saftır ne de değildir. Hiçbir niteliği yoktur. Sadece oradadır ve farkında olduğunun farkındadır. Buradaki fark şudur: Bilinciniz buna odaklanmadığı zaman, tamamen bilinçle ilgili nesnelere odaklanır. Bununla birlikte, odaklandığınız zaman bilinciniz, farkında olduğunun her zaman farkındadır. Var olma bilinci, farkında olduğunuz iç ve dış nesnelerden bağımsızdır.

Eğer aradaki farkı gerçekten anlamak isterseniz, bilincin herhangi bir şeye odaklanabileceğinin farkına vararak başlayabilirsiniz. Peki, bu tarz bir durumda, bilinç

kendine odaklansa ne olurdu? Böyle bir şey gerçekleştiği zaman, düşüncelerinizin farkında olmak yerine, düşüncelerinizin farkında olduğunuzun farkında olursunuz. Böylece ışığı, bilincin kendisine çevirirsiniz. Durmadan bir şeyler düşünüyorsunuz. Artık, bilincin kaynağını düşünmenin zamanı geldi. Gerçek meditasyon budur. Gerçek meditasyon, basit hareketin ötesinde, tek odaklı konsantrasyondur. En derin meditasyon için, zihninizi sadece bir nesneye odaklama yeteneğine sahip olmak yetmez; aynı zamanda nesne olduğu farkındalığım yaratma yeteneğine de sahip olmak zorundasınız. Çünkü en üst düzeyde, bilinç odağı benliğe geri döner.

Benliğin doğasını düşündüğünüz zaman, meditasyon yaparsınız. Bu yüzden meditasyon en üst seviyedir. Varlığınızın köklerine geri dönüştür; farkında olmanın basit farkındalığıdır. Bilincin kendisinin farkında olduğunuzda, tamamen farklı bir duruma geçersiniz. Şu an kimle olduğunuzun farkındasınız çünkü uyandınız. Bu, gerçekten de dünyadaki en normal şeydir. İşte buradayım. Her zaman olduğu gibi. Televizyon izlerken koltuktaki haliniz gibi. O zaman televizyon programına o kadar gömülmüştünüz ki ne olduğunuzu unutmuştunuz. Birisi sizi salladı ve şu an koltukta otururken televizyon izlediğiniz farkındalığına geri döndünüz. Başka hiçbir şey değişmedi. Sadece belli bir nesne ile ilgili benlik algınızı korumayı bıraktınız. Uyandınız. Maneviyat budur. Benliğin doğası budur. Siz busunuz.

Siz, bilincinize çekildiğiniz zaman, bu dünya da problem olmaktan çıkarak sadece izlediğiniz bir şey haline gelir. Değişmeye devam eder ama artık problem gibi algılanmaz. Dünyanın, farkında olduğunuz bir şey olmasına

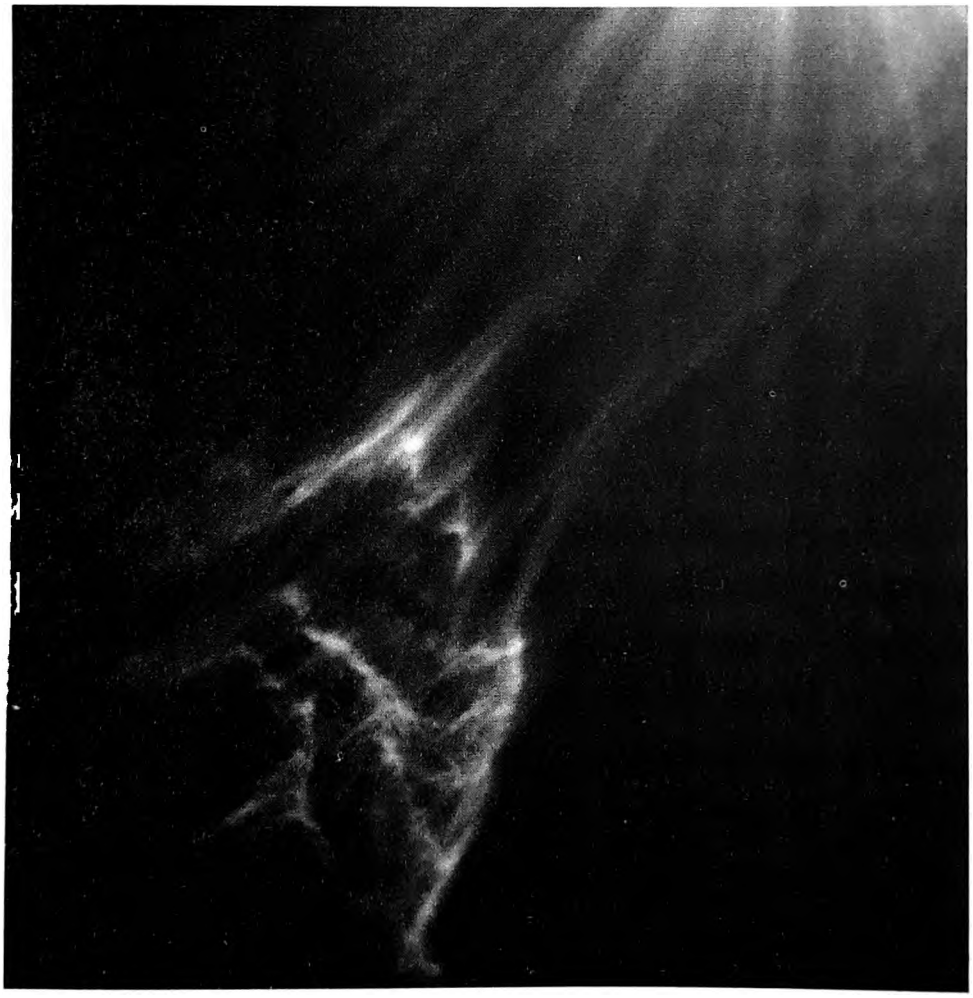
ne kadar izin verirseniz, o da sizin kendiniz olmanıza o kadar izin verir: Farkındalık, Benlik, Nefes ve Ruh.

Gördüğünüz gibi, düşündüğünüz kişi değilsiniz. Sadece izleyen kişisiniz. Kendi bilinciniz aracılığıyla derin deneyimlere sahip olmaya başlayacaksınız. Bunlar, benliğin gerçek doğasının derin ve içgüdüsel deneyimleridir. Bunlardan sonra, son derece geliştiğinizi fark edeceksiniz. Biçim yerine bilinci keşfetmeye başladığınızda, bilincinizin sadece küçük ve sınırlı olmak için ortaya çıktığını göreceksiniz çünkü sadece küçük ve sınırlı nesnelere odaklanırsınız. Televizyona odaklandığınızda olan şey tam olarak budur. Dünyada başka hiçbir şey yoktur. Benzer şekilde insanların düşüncelerine, duygularına ve duyusal dünyaya bu kadar dikkatle odaklanmak yerine, geride durarak her şeyi görebilirsiniz. Sonu olan şeylerden, sonsuzluğa doğru hareket edebilirsiniz. İsa'nın Buda nın, bütün büyük azizlerin ve dinlerin bize söylemeye çalıştığı şey bu değil mi?

Bu kişilerden biri olan Ramana Maharshi şu soruyu sormuştur; "Ben kimim?" şimdi bunun ne kadar derin bir soru olduğunu anlıyoruz. Kendinize durmadan bunu sorun. Sorun ve cevabın siz olduğunun farkına varın. Entelektüel bir cevabı yoktur; cevap sizsiniz. Cevap bulduğunuzda, her şey değişecek.

KISIM II

Enerjiyi Yaşamak



BOLUM 5

Sınırsız Enerji

Bilinç, hayatın en büyük gizemlerinden biridir. İçimizdeki enerji de başka bir gizemdir. Aslında, Batı Dünyası'nın içimizdeki enerjinin kanunlarına bu kadar az özen göstermesi bir utançtır. Dışarıdaki enerjiyi inceler ve bu enerjinin kaynaklarına çok değer veririz ama içimizdeki enerjiyi görmezden geliriz. İnsanlar hayatlarını bu aktivitelerin nasıl ortaya çıktığını anlamadan, düşünerek, hissederek ve hareket ederek dolaşır. Gerçek şu ki her hareketiniz, her duygunuz ve zihninizden geçen her düşünce bir enerji harcamanıza neden olur. Fiziksel dünyada gerçekleşen her şeyin bir enerjiye ihtiyacı vardır. İçinizde gerçekleşen her şey enerji harcamayı gerektirir.

Mesela, bir düşünceye konsantre olduğunuzda, başka bir düşünce buna engel olursa engel olan düşünceyle savaşmak için itici bir güç kullanmanız gerekir. Bu durum enerji ihtiyacı doğurur ve sizi yorar. Benzer şekilde, zihninizde tutmak istediğiniz bir düşünce varsa ama zihni-

nizden uzaklaşıyorsa, o zaman o düşünceyi geri getirmek için konsantre olmak istersiniz. Böyle davrandığınızda o düşünceyi zihninizde tutabilmek için daha fazla enerji harcarsınız. Ayrıca, duygularınızla baş edebilmek için bir miktar enerji harcamak zorunda kalırsınız. Eğer sevmediğiniz bir duygunuz varsa ve yaptığınız şeyleri engelliyorsa, bu duygunuzu bir kenara itin. Bunu o kadar içgüdüsel bir şekilde yapın ki istenmeyen duygu ortaya çıkıp sizi rahatsız etmesin. Çünkü bu hareketlerin hepsi enerji harcamasıdır.

Düşünce oluşturmak, düşüncelere bağlı kalmak, düşünceleri geri çağırmak, duygu yaratmak, duyguları kontrol etmek, güçlü içsel dürtüleri disipline etmek, bunların hepsi çok fazla enerji harcamanıza neden olur. Peki, bu kadar enerji nereden gelir? Neden bazen enerji dolu hissederken, başka bir zaman tükenmiş hissederiz? Zihinsel ve duygusal olarak yıprandığınızda, yiyeceklerin pek yardımı olmadığını hiç fark ettiniz mi? Hayatınızda aşk, coşku ve size ilham veren şeyler olduğunda, o kadar büyük bir enerjiyle dolarsınız ki yemek yemek bile aklınıza gelmez. Burada bahsettiğimiz enerji, yiyeceklerden aldığınız enerji değildir. İçinizden doğan bir enerji kaynağıdır ve dışardan gelen enerji kaynaklarından farklıdır.

Bu enerji kaynağını bir örnekle anlatarak inceleyebiliriz. Diyelim ki yirmili yaşlardasınız ve sevgilinizden ayrıldınız. O kadar üzülürsünüz ki hep evde yalnız başınıza kalmak istersiniz. Kısa bir süre sonra, temizlik yapmaya bile enerjiniz kalmaz ve her şey bir yerlerde dağılmış durumdadır. Yataktan çıkmaya gücünüz olmadığı için sürekli uyumak istersiniz. Ama bir şeyler yiyorsunuz çünkü etrafınız boş pizza kutularıyla doludur. Ancak hiçbir şey

işe yaramaz çünkü enerjiniz tükenmiştir. **Arkadaşlarınız** dışarı davet eder ama reddedersiniz çünkü hiçbir **şey ya**pamayacak kadar yorgun sun uzdur.

Çoğu insan hayatında böyle dönemlerden geçer. Başka bir çıkar yolunuz yokmuş gibi gelir ve hayatın sonsuza dek böyle gideceğini düşünürsünüz. Sonra bir gün aniden telefon çalar. Arayan sevgilinizdir. Evet, o' dur. Üç ay önce sizi terk eden sevgiliniz telefondadır. Ağlayarak, "Beni hatırladın mı? Umarım hâlâ benimle konuşmak istiyorsundur. Kendimi çok kötü hissediyorum. Senden ayrılmak yaptığım en korkunç hataydı. Benim için ne kadar önemli olduğunu şimdi anladım. Sensiz yapamıyorum. Hayatım boyunca hissettiğim tek gerçek sevgi, seninle birlikte olduğum zamandı. Beni affedebilecek misin? Gelip seni görebilir miyim?" diyor.

Şimdi nasıl hissediyorsunuz? Yataktan çıkıp dairenizi temizlemek ve duş almak için yeterli enerjiyi hissetmeyeli ne kadar olmuştu? Bu gerçekten de anlık bir durumdur. Telefonu açar açmaz enerji dolarsınız. Peki ama bu nasıl olur? Tamamen tükenmiştiniz. Aylardır hiç enerjiniz yoktu. Daha sonra bir yerden birkaç saniye içinde bir enerji akışı oldu.

Enerji seviyenizdeki bu büyük değişimleri görmezden gelemezsiniz. Bütün bu enerji nereden geldi? Yeme ve uyuma alışkanlığınızda ani bir değişim olmadı. Fakat sevgiliniz aradığında bütün gece konuştunuz ve güneşin doğuşunu izlemeye gittiniz. Yeniden bir aradasınız. Elini tutuyorsunuz ve bu mutluluk sizin için büyüleyici bir şey. insanlar sizi gördüğünde bir ışık gibi parladığınızı söylüyor. Peki, bu kadar enerji nereden geldi?

Dikkatli bakınca göreceğiniz şey, içinizdeki enerjinin olağanüstü miktarıdır. Bu enerjiyi yiyeceklerden ya da uyuyarak alamazsınız. Bu enerji, sizin her zaman ulaşabileceğiniz bir enerjidir. Herhangi bir zamanda ortaya çıkarabilirsiniz. Sadece ortaya çıkarın ve içinizi bu enerjiyle doldurun. Bu enerjiyle dolduğunuz zaman, ayaklarınız yerden kesilmiş gibi hissedersiniz. En derinlerinizde aniden belirerek sizi yeniden yapılandırır, tazeler ve şarj eder.

Bu enerjiyi her zaman hissetmemenizin sebebi, onu engelliyor oluşunuzdur. Kalbinizi ve zihninizi kapatıp kendinizi sınırlı bir alana hapsederek bu enerjinin ortaya çıkmasını engellersiniz. Bu durum sizi bütün enerjilerden mahrum eder. Kalbinizi ya da zihninizi kapattığınızda, aslında zihninizi karanlığa gömersiniz. Hiçbir ışık ya da hiçbir enerji yoktur.

Kalp merkezini kapattığınız zaman, enerji akışı olmaz. Enerji akışı olmadığı zaman da içinizde karanlık hâkim olur. Ne kadar kapalı olduğunuza bağlı olarak ya çok büyük bir rahatsızlık ya da aşırı bir tembellik hissedersiniz. insanlar çoğu zaman bu iki durum arasında gidip gelirler. Sevdiğiniz kişinin yanlış bir şey yapmadığını anladığınızda ya da sizi memnun etmek için özür dilediğinde kalbiniz yeniden açılır. Bu açılmayla birlikte enerji dolarsınız ve yeniden sevgi akışı başlar.

Hayatınızda bu dinamikleri kaç defa deney imlediniz; içinizde çok güzel bir enerji kaynağı vardır. Açık olduğunuzda bu enerjiyi hissedersiniz; kapalı olduğunuzda hissedemezsiniz. Bu enerji akışı varlığınızın derinlerinden doğar ve çok farklı şekillerde adlandırılabilir; b'ski

Çin tıbbında Chi olarak anılırken; yogada Slıakti denir. Batı'da ise Ruh olarak geçer. Bütün manevi gelenekler, içinizdeki manevi enerji ile ilgili bir şeyler söyler; sadece farklı isimler kullanılır. Bu manevi enerji, kalbinize sevgi dolduğunda hissettiğiniz şeydir. Bir şeye heyecanlandığınızda, bu enerji içinizde ortaya çıkar.

Aslında aşina olduğunuz bir enerjidir çünkü size aittir. Doğduğunuzdan beri sizinledir ve sınırsızdır. Ne zaman isterseniz çağırabilirsiniz. Kesinlikle yaşla ilgili değildir. Bazıları seksen yaşında olsa bile bir çocuğun heyecanını taşıyabilir. Enerji yaşlanmaz, yorulmaz ve yiyeceğe ihtiyacı yoktur. Sadece açıklık ve algı ister. Bu enerji herkes için eşit ölçüde ulaşılabilir bir enerjidir. Güneş farklı insanlar üzerine farklı doğmaz. İyi bir şey yaptığınızda da kötü bir şey yaptığınızda da güneş üstünüze doğar. İçinizdeki enerji de böyledir. Tek fark, içinizdeki enerjiyi kapatıp engelleyebiliyor oluşunuzdur. Kapattığınız zaman enerji akışı durur; açtığınızda ise harekete geçer. Doğru manevi öğretiler bu enerjiyle ve onu nasıl açığa çıkaracağınızla ilgilidir. Açık olmak enerjinin açığa çıkmasına izin verirken, kapalı olmak enerji akışını durdurur. Bilmeniz gereken tek şey budur. Şimdi, bu enerjiyi isteyip istemediğinize karar verin. Ne kadar derinden istiyorsunuz? Ne kadar sevgi hissetmek istiyorsunuz? Ne kadar coşku yaşamak istiyorsunuz? Dolu dolu bir hayat yaşamanın anlamı, yüksek enerji, aşk ve coşku ise; o zaman kendinizi kapatmayın.

Kendinizi açmak için çok basit bir metot vardır. Kendinizi asla kapatmayarak açık olabilirsiniz. Gerçekten bu kadar basit. Yapmanız gereken tek şey açık olup olmamaya karar vermektir. Kendinizi nasıl kapattığınızı unu-

tarak kendinizi eğitebilirsiniz. Kapalı olmak bir alışkanlıktır ve diğer bütün alışkanlıklar gibi kırılabilir. Mesela, insanlarla ilgili korku yaşayan bir kişi olabilirsiniz. Bu yüzden onlarla ilk karşılaştığınızda kendinizi kapatma eğiliminde olursunuz. Aslında ne zaman sizinle konuşmak isteseler, bir gerginlik yaşarsınız. Kendinize bunun tam tersi bir şekilde davranmayı öğretebilir ve biriyle karşılaştığınızda, açık olmayı öğrenebilirsiniz. Bu, sadece hangisi olmayı istediğinize bağlıdır. Açık mı yoksa kapalı mı olmak istiyorsunuz? Yani sonuç olarak ne olmak istediğiniz sizin kontrolünüz altındadır.

Problem şu ki bu kontrolü sağlayamayız. Normal şartlar altında açık olma durumumuz psikolojik faktörlerce belirlenir. Temel anlamda, geçmiş deneyimlerimize bağlı olarak açık ya da kapalı olmaya programlanmışızdır. Geçmişten gelen etkiler hâlâ içimizdedir ve farklı olaylar onları tetikleyebilir. Eğer bizi negatif olarak etkilerse, kendimizi kapatmaya eğilimli oluruz. Diyelim ki çocukken birinin pişirdiği bir yemeğe benzeyen bir koku aldınız. Bu kokuya nasıl tepki vereceğinizi geçmiş deneyimleriniz belirler. O gün, o aileyle yediğiniz o akşam yemeğinden hoşlandınız mı? Yemek güzel miydi? Eğer size güzel geldiyse, koku sizde iyi bir his uyandırır ve açık olursunuz. Ancak birlikte yemek yemekten hoşlanmadıysanız ya da yemeği sevmediyseniz, o zaman sıkılır ve kendinizi kapatırsınız. Bu gerçekten duygusal bir durumdur. Bir koku sizin kendinizi açmanıza ya da kapatmanıza neden olabilir. Aynısını bir renk ya da bir ayakkabı gördüğünüz zaman da hissedebilirsiniz. Açık veya kapalı olmanıza yol açan geçmiş deneyimlerinize göre programlısınız. Dikkat ederseniz, bu tip şeylerin

gün içinde düzenli olarak gerçekleştiğini görebilirsiniz.

Ancak enerji akışını sağlayacak kadar önemli bir şeyden asla vazgeçmeyin. Enerjiyi seviyorsanız açık olun. Kendinizi kapatmayın. Açık olmayı ne kadar öğrenirseniz, o kadar çok enerji dolarsınız. Kendinizi kapatmayarak açık olma pratiği yapabilirsiniz. Kapanmaya başladığınız sırada kendinize bu enerji akışını gerçekten kesmek isteyip istemediğinizi sorun. Çünkü açık olmak isterseniz, ne olursa olsun bunu öğrenebilirsiniz. Sadece, kendinizi bu sınırsız enerjiyi keşfetmeye adamaksınız. Kendinizi kapatmamaya karar vereceksiniz. Sadece bu kadar. Kendini kapatmak doğuştan gelen bir eğilimdir ve bir korunma yolu olduğu için, ilk başta size doğal gelmeyebilir. Fakat kalbinizi kapatmak sizi hiçbir şeyden korumaz. Sadece enerji kaynağınızı keser. Sonuç olarak, yalnızca kendinizi kilitlemenize hizmet eder.

Hayattan gerçek anlamda istediğiniz şey olan coşku, mutluluk ve aşkı hissedebilirsiniz. Her zaman böyle hissettiğiniz sürece, dışarıda ne olduğu kimin umurunda? Eğer size iyi hissettiriyorsa, heyecanlı hissettiriyorsa, o zaman yaşadığınız deneyimin ne olduğu önemli değildir, içinizde iyi hissettiğiniz sürece, bu deneyim ne olursa olsun güzeldir. Böylece her durumda açık olmayı başarırsınız. Eğer bunu öğrenebilirseniz, herkesin sahip olmak için çabaladığı özgürlüğe kavuşabilirsiniz: Aşk, coşku, heyecan ve enerji. Açık olmak için ihtiyacınız olan şeyin, kendinizi sınırlamaktan vazgeçmeniz olduğunun farkına varmalısınız. Eğer bununla ilgili bir liste yaparsanız, kendinizi bu durumlarla sınırlandırmış olursunuz. Daha da iyisi, ne olursa olsun açık olmayı seçin.

Açık olmayı öğrenmek sizin elinizde ve kilir noktanız, kendinizi asla kapatmamanız. Eğer kendinizi kapatmazsanız açık olmayı öğrenmek zorunda kalırsınız. Hayatınızdaki hiçbir şeyin kalbinizi kapatmanıza değecek kadar önemli olmasına izin vermeyin. Kalbiniz kapanmaya başladığında kendinize, "Hayır, kapatmayacağım, rahatlayacağım ve bu durumun geçmesine izin vereceğim." deyin. Duruma saygı gösterin ve halletmeye çalışın. Elinizden gelenin en iyisini yapın. Aana bunu açıklıkla yapın. Heyecan ve coşkuyla çözmeye çalışın ve her ne olursa olsun bir spormuş gibi yaklaşın. Zamanla, kendinizi nasıl kapattığınızı unutacaksınız. Kim ne yaparsa yapsın, durum ne olursa olsun, kendinizi kapatma eğiliminde olmayın. Dünyayı bütün kalbinizle ve ruhunuzla kucaklayın. Bunu başarabildiğinizde enerji seviyeniz gerçekten de olağanüstü olur ve her zaman, ihtiyacınız olan bütün enerjiye sahip olursunuz. Sadece rahatlayın ve açık olun. Bütün enerjinin içinize dolduğunu göreceksiniz.

Eğer gerçekten açık olmak istiyorsanız, ne zaman sevgi ve coşku hissettiğinize dikkat edin. Daha sonra kendinize bunu niye her zaman hissetmediğinizi sorun. Neden kaybolduğunu düşünün. Cevap gayet açık: Eğer kendinizi kapatmayı seçerseniz enerji uçup gider. Kendinizi kapatarak açık olmama ve sevmeme seçimini yapmış olursunuz. Sevgiyi her zaman çöpe atarsınız. Sevgiyi ancak birisi size sevmediğiniz bir şey söyleyene dek hissedersiniz ve daha sonra onu sevmekten vazgeçersiniz. Birisi herhangi bir eleştiride bulunana kadar işiniz sizi heyecanlandırır ama daha sonra bırakmak istersiniz. Bu sizin seçiminizdir. Ya hoşlanmadığınız bir şey olduğu için kendinizi kapatmayı seçin ya da her şeye rağmen

sevgi ve heyecan duymaya devam edin. Sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyleri tanımladığınız sürece, açılıp kapanabilirsiniz. Aslında sınırlarınızı tanımlarsınız. Zihninizin açık ya da kapalı olmanız için sizi tetiklemesine olanak sağlarsınız. Hadi, bunu yapmaya başlayın. Farklı olmaya cesaret edin ve hayatın tadını çıkarın.

Açık olmayı başardığınız sürece, daha fazla enerji akışı gerçekleşir. Bazen, çok fazla enerji dolarsınız ve bu enerji dışarı taşar. Enerjinizin dalga dalga yayıldığını hissedersiniz. Enerji, ellerinizden, kalbinizden ve bütün enerji merkezlerinizden taşar gibi olur. Bütün enerji merkezleri açılır ve aşırı miktarda enerji size doğru akmaya başlar. Ayrıca bu durum diğer insanları da etkiler. Onlar, sizdeki enerjiyi hissederler ve onları da beslemiş olursunuz.

Sadece açık olmaya devam edin ve ne olacağını görene kadar bekleyin. Bu enerji akışıyla vücut sağlığınızı bile etkileyebilirsiniz. Hasta olacağınızı hissettiğinizde, rahatlayın ve açık olun. O zaman sisteme daha çok enerji girer ve iyileşirsiniz, içinizdeki enerjiyi hissettiğinizde, bütün dünyanın size doğru aktığını keşfedeceksiniz.

Hayatınızdaki en önemli şey, içinizdeki enerjidir. Eğer daima yorgun ve coşkusuz hissediyorsanız, o zaman hayatın hiçbir tadı olmaz ama enerji doluysanız, o zaman her dakika heyecan yaşarsınız. Meditasyonla, farkındalıkla ve çabayla enerji merkezlerini açık tutmayı öğrenebilirsiniz. Bunları deneyin. Sadece rahatlayıp kendinizi bıraktığınızda bunu gerçekleştirebilirsiniz. Bunu, kendinizi kapatmaya değecek bir şey olduğu fikrini benimsemeden yapın. Çünkü hayatı seviyorsanız hiçbir şey için kendinizi ve kalbinizi kapatmaya değmez.

BOLUM 6

Manevi Olgunluğa Ulaşan Kalbin Sırları

Kalbiniz en önemli başyapıtlardan biridir ama çok az insan kalbin ne olduğunu anlar. Kalbiniz olağanüstü bir enstrümandır ve piyanoların ya da flütlerin çok ötesinde bir uyum ve titreşim yaratma kabiliyetine sahiptir. Bir enstrümanı duyabilirsiniz ancak kalbinizi hissedersiniz. Enstrümanı, kalbinize dokunduğu için hissedersiniz. Kalbiniz, çok az insanın görebildiği, güç olarak algılanan bir enerjiden oluşur.

İnsanların çoğunda kalp, işini tek başına yapar. Davranışları hayatınızı yönetse de kolay anlaşılmaz. Herhangi bir zamanda kalbiniz açılır ve âşık olursunuz. Bazen de kapanır ve sevmekten vazgeçersiniz. Kalbiniz kırıldığında, sinirlenirsiniz ve böyle hissetmekten vazgeçmezseniz kalbiniz boşalır. Bütün bunlar, kalbiniz değiştiği için gerçekleşir. Bu enerjiler değişir ve kalbinizde meydana gelen

bu değişiklikler hayatınızı yönetir. Bunlar sizin için o kadar tanıdık şeylerdir ki 'ben' kelimesini kullandığınızda aslında kalbinizi anlatırsınız. Ancak gerçekte siz, kalbiniz değil; sadece kalbinizi yaşayan kişisinizdir.

Kalbi anlamak aslında çok basittir. O, bir enerji merkezi ve bir çakradır. En güzel ve en güçlü enerji merkezlerinden biridir ve günlük hayatınızı etkiler. Gördüğünüz gibi bir enerji merkezi, enerjinizin odaklandığı, dağıtıldığı ve aktığı bir alandır. Bu enerji akışı Shakti, Spirit ve Chi olarak anılır ve hayatınızda karmakarışık bir rol oynar. Kalbinizin enerjisini her zaman hissedebilirsiniz. Kalbinizde aşkı hissetmenin nasıl bir duygu olduğunu düşünün. Kalbinizden akan coşkuyu ve heyecanı hissedin. Sizi, kendine güvenen ve güçlü bir insan yapan enerjinin kalbinize dolduğunu hayal edin. Bütün bunlar gerçekleşir çünkü kalp bir enerji merkezidir.

Kalbiniz enerji akışını, kendini açarak ya da kapatarak kontrol eder. Bunun anlamı, kalbin bir vana gibi ya açılarak enerji akışına izin vermesi ya da kendini kapatarak sınırlandırması demektir. Kalbinizi gözlemlediğinizde, açıkken ya da kapalıyken ne hissettiğini çok iyi bilirsiniz. Aslında kalbinizin durumu çok düzenli bir şekilde değişir. Birisi size kötü bir şey söyleyene kadar ona karşı çok büyük hisler beslersiniz. Daha sonra kalbiniz kapanır ve artık aynı duyguları beslemezsiniz. Bu deneyimi hepimiz yaşarız. Peki ama buna sebep olan şey nedir? Hepimiz kalbimizi deneyimlemek zorunda olduğumuz için, kalbimizde ne olduğunu da anlamak zorundayız.

Bu analize temel soruları sorarak başlayabiliriz: Kalbin kapanmasına izin veren merkezin yapısı ne İle ilgilidir?

Bulacağınız şey, kalbin geçmişten gelen depolanmış ve tamamlanmamış enerji kalıplarından dolayı kapanmasıdır. Bunu anlamak için sadece günlük yaşantınızdaki deneyimlerinize bakmanız gerek. Dünyada bazı olaylar meydana gelir ve algılarınız aracılığıyla size yansıyarak varlığınızın içsel durumunu etkiler. Bu olaylar biraz korku, biraz endişe ve biraz sevgi ortaya çıkarabilir. Bunları nasıl aldığınız ve dünyayı nasıl sindirdiğinizle ilgili olarak içinizde farklı deneyimler gerçekleşir. Algılarınız aracılığıyla dünyada var olmaya başladığınız zaman, varlığınıza dolan şey aslında enerjidir. Biçimin kendisi zihninize ya da kalbinize yerleşmez; biçim dışarıda kalır. Ancak zihninizin ve kalbinizin algılayıp deneyimlediği enerji kalıpları tarafından işlenir. Bilim, bu algısal süreci bize açıklayabilir. Gözleriniz, gerçekten dünyaya baktığınız pencereler değildir. Size dünyanın elektronik imgelerini gönderen kameralardır. Bu, bütün duyularınız için geçerlidir. Dünyayı algılayıp bilgiye çevirir ve elektriksel sinir tepkileri aracılığıyla veriye dönüştürür; böylece izlenimler zihninizde resmedilir. Aslında algılarınız elektronik algılama araçlarıdır. Ama zihninize gelen enerji kalıpları rahatsızlık yaratırsa, bunlara direnç gösterir ve geçmelerine izin vermezsiniz. Bunu yaptığınız zaman enerji kalıplarıyla kendinizi engellemiş olursunuz.

Sizde depolanmış olan bu enerjiye sahip olmanın neye benzediğini daha iyi anlamak için, hiçbir şey depolanmamış olsaydı ne olurdu öncelikle onu inceleyelim. Ya her şey yanınızdan geçip gitseydi? Mesela, araç kullanırken yol boyunca ağaçları geçtiğinizi düşünelim. Bunlar sizin üzerinizde bir etki bırakmaz. Algılar idrak edemezler, geçip giderler. Araç kullanırken ağaçları, binaları,

arabaları görürsünüz ve hiçbirisi üzerinizde sonsuza dek sürecek bir erki bırakmaz. Yalnızca, onları görmenize olanak veren anlık bir etki yaratır. Algılarınız aracılığıyla gelip zihninizde etki yaratsalar da çok hızlı şekilde oluşturuldukları için, kaybolurlar. Bunlarla ilgili hiçbir kişisel meseleniz yoksa izlenimleriniz özgürce hareket eder.

Bütün algı sistemi böyle işler. Bir şeyleri alır, onları deneyimlemenize izin verir ve bir sonraki anda tam anlamıyla var olabilmeniz için bunların geçmesine olanak sağlar. Bu sistem bu şekilde işlerken siz de iyisinizdir, o da iyidir. Sadece art arda deneyim yaşarsınız. Araba kullanmak, ağaçları geçmek, arabaları sollamak birer deneyimdir. Bu deneyimler size verilen hediyelerdir; tıpkı bir film gibi. İçinize girer, sizi uyandırır ve tetikler. Aslında üzerinizde derin bir etkiye sahiptirler çünkü dakika dakika deneyim yaşarsınız. Öğrenirsiniz ve gelişirsiniz. Kalbiniz ve zihniniz gelişir. Böylece çok derin bir seviyeye erişirsiniz. Eğer deneyim en iyi öğretmense, hayatın deneyimlerine kapalı olmak için hiçbir gerekçe yoktur.

Hayatın anlamı size gelen deneyimleri yaşamak, daha sonra bir sonrakini ve bir sonrakini yaşamaktır. Çok farklı deneyimler gelip geçer. Düzgün bir şekilde işlediğinde olağanüstü bir sistemdir. Eğer bu durumda yaşayabilirseniz tam anlamıyla farkında bir varlık olursunuz. Yani şu anda yaşamayı başaran uyanık bir varlık hâline gelirsiniz. Onlar var, hayat var ve hayatın bütünlüğü onlardan geçer. Yaşadığınız her deneyimde bu kadar var olduğunuzu ve bu deneyimlerin derinlerinize dokunduğunu hayal edin. Her an heyecan verici ve hareketli bir macera olurdu çünkü tamamen açık olurdunuz ve hayat bütünüyle size doğru akardı.

Fakat çoğu insanın yaşadığı şey İni değildir. ()mın yerine, araba kullanır, ağaçları geçer, arabaları geçersiniz ve bütün bunları biç problem yaşamadan yaparsınız. Daha sonra geçemediğiniz bir şey ortaya çıkar. Bu, açık mavi bir Ford Mustang'dir ve kız arkadaşınızın arabasına benzer. Fakat geçerken arabanın ön koltuğunda iki kişinin sarıldığını fark edersiniz. En azından sarılıyorlarmış gibi algılarsınız ve kız arkadaşınızın arabası olduğundan neredeyse eminsinizdir. Fakat bu araba da diğerleri gibi sadece bir arabadır, öyle değil mi? Hayır. Size diğer bütün arabalardan farklı gelir.

Şimdi, ne olduğunu dikkatli bir şekilde inceleyelim. Gözünüzdeki kamera, bu araba ve diğer arabalar arasında bir fark olmadığından emindir. Işık, nesnelerin üzerinden geçer, retinanıza ulaşır ve zihninizde görsel bir etki yaratır. Bu yüzden, fiziksel seviyede farklı giden hiçbir şey yoktur. Ancak zihinsel seviyedeki etki geçmez. Bir sonraki an geldiğinde artık ağaçların geri kalanını fark etmezsiniz. Arabaların geri kalanını görmezsiniz. Gitmiş olsa bile, kalbiniz ve zihniniz o arabada sabitlenir. Burada, kendi kendinize bir problem yaşarsınız. Bir engellenme meydana gelir ve olaya takılıp kalırsınız. Ardından gelen bütün deneyimler onları yaşamanızı bekler ama içinizde bu geçmiş deneyimi tamamlanmamış bırakan bir şey olur.

Eğer diğer her şey gibi hafızanızın derinlerinde unutulup gitmezse, kız arkadaşınızın arabasının imgesine ne olur? Bazı noktalarda, bir başka durumu halledebilmek için -ışıklarda durmak gibi- buna odaklanmayı bırakmak zorunda kalırsınız. Yaşam tecrübenizin tamamının sizden geçemediği için değişmek üzere olduğunun far-

kında değilsiniz. Hayat şu anda dikkatinizi çekebilmek için, engellenen bu durumla yarışmak zorundadır ve bu durumun etkisi içinizde sessizce beklemez. Sürekli bunu düşünmek eğiliminde olduğunuzu göreceksiniz. Bunların hepsi de aklınızdan geçmenin bir yolunu bulmak içindir. Odunu işlemek zorunda değildiniz ancak bunu yapmanız gerekti. Çünkü direndiniz, takıldınız ve şu an bir probleminiz var. Düşüncelerin şaha kalktığını görürsünüz; "Tamam, belki de o değildi. Elbette o değildi, böyle bir şey nasıl mümkün olabilir?" içinizde, art arda düşünceler patlar ve çılgına dönersiniz. Bu iç ses, sadece içinizdeki engellenmiş enerjiyi kullanarak onu ortadan kaldırmaya çalışır.

Uzun vadede, içinizden geçemeyen enerji kalıpları zihnin ön tarafına çıkarılır ve siz, onları serbest bırakmaya hazır olana dek orada tutulur. İlişkili olaylar hakkında muazzam detaylar içeren bu enerji kalıpları gerçektir. Sadece ortadan yok olmazlar. Olayların sizden geçmesine izin veremediğinizde içeri girerek bir sorun haline gelirler. Bu kalıplar, çok uzun süre sizinle kalabilir.

Uzun süre enerjiyi tek bir yerde tutmak kolay değildir. Siz, bu olayların bilincinizden geçmesini önlemek için mücadele ederken, enerji önce zihin vasıtasıyla ortaya koyarak serbest bırakmaya çalışır. Zihnin bu kadar aktif hâle gelmesinin nedeni de budur. Enerji, diğer düşünceler ve zihinsel kavramlarla yaşanan çatışmalar yüzünden zihinden geçemezse, kalp aracılığıyla serbest kalmaya çalışır. Tüm duygusal aktiviteleri yaratan şey budur. Bu duruma karşı da direnirseniz enerji toplanır ve kalbin derininde depolanmaya zorlanır. Yoga geleneğinde, tamamlanmamış enerji kalıbına, *Samskam* adı

verilir. Sanskritçe bir kelimedir ve anlamı, etkidir. Bu yüzden yoga öğretilerinde hayatınızı etkileyen en önemli durumlardan biridir. Samskara bir engeldir, geçmişin bir etkisidir ve hayatınızı tüketen tamamlanmamış bir enerji kalıbıdır.

Bu durumu anlayabilmek için öncelikle engellenmiş enerji kalıplarının arkasında yatan zihnin derinliklerine göz atalım. Tıpkı enerji dalgaları gibi, içinizdeki enerji de hareket etmek zorundadır. Ama sizin tarafınızdan engellenemeyeceği anlamına gelmez. Enerjinin hem hareket edip hem de bir yerde kalabileceği bir yol vardır; bu da kendi etrafında dönmesiyle gerçekleşir. Bunu atomlarda ve gezegene ait yörüngelerde de görebiliriz. Her şey enerjidir ve eğer içeri dâhil edilmezse enerji sadece dışarı doğru gelişir. Ortaya çıkması için enerjinin istikrarlı bir bütünlük yaratmak amacıyla, kendi etrafında dönen dinamikler temin etmesi gereklidir. Enerji kendi etrafında döner ve keşfettiğimiz gibi, bu enerji serbest bırakıldığında, atomlar dünyayı havaya uçurmaya yetecek kadar enerjiye sahip olur. Ancak enerji başka türlü zorlanmadıkça denge durumundan dolayı sıkışmış kalır.

Bu döngüsel enerji süreci kesinlikle Samskara ile ortaya çıkar. Samskara, geçmiş enerji kalıplarının bağlantılı denge durumunda depolanma olayıdır. Bu davranış kalıplarını deneyimlemeye karşı göstermiş olduğunuz direnç, enerjinin kendi etrafında dönüp durmasına sebep olur çünkü gidebileceği başka bir yer yoktur. Ona izin vermezsiniz fakat çoğu insanın meseleleri çözme şekli budur. Döngüsel enerjiniz tam olarak kalbinizin merkezinde depolanır. Hayatınız boyunca biriktirdiğiniz bütün Samskaralar oradadır.

Bunun ne anlama geldiğini tam olarak anlamak için kız arkadaşınızınkine benzeyen açık mavi Mustang örneğine geri dönelim. Rahatsızlık veren enerji kalıpları kalbinizde depolandığı zaman, temel olarak aktif değillerdir. Size sorunu halletmişsiniz gibi gelir ve bu deneyimle ilgili başka bir mesele kalmadığını düşünürsünüz. Olaydan kız arkadaşınıza bahsetmezsiniz bile çünkü kıskandığınızı düşünebilir. Ne yapacağınızı bilemediğiniz için enerjiye karşı direndiniz ve bu enerji de kalbinizde depolandı. Her şey yolundaymış gibi görünse de gerçekte değildir.

Depoladığınız her Samskara hâlâ oradadır. Sizden geçmesine izin vermediğiniz her şey, bebekliğinizden bugüne kadar, hâlâ içinizdedir. Bu etkiler ve bu Samskaralar kalbin vanasını kapatır. Bu kapanma büyür ve enerji akışını engeller.

Kalbinizdeki bu engellerin nereden geldiğini anladığımıza göre, kalbin nasıl kapandığı ile ilgili soruyu cevaplamış olduk. Kesinlikle, çok az enerjinin geçebileceği bir noktaya kadar etki ettiğini görebilirsiniz. Eğer fazla miktarda kapanırsa, kendinizi depresyonda bulabilirsiniz. Bu durumda her şey karanlığa gömülür. Sebebi ise zihninize ve kalbinize yeterince enerji girmemesidir. Sonuç olarak, bilincinize gitmeden önce algılarınızdan geçtiği için her şey negatif görünür.

Depresyona yatkın olmasanız bile, kalbiniz zamanla engellenir ve kalbinizde enerji birikir. Ama yine de her zaman tıkalı kalmaz. Hayattaki deneyimlerinize bağlı olarak çok sık aralıklarla açılır ya da kapanır. Bu da başka bir sorunun ortaya çıkmasına yol açar. Kalpteki bu sık değişikliklerin sebebi nedir? Eğer dikkatli bir şekilde

bakarsınız, bunun da geçmişten gelen deneyimlerle ilgili olduğunu görürsünüz.

Depolanmış enerji kalıpları gerçektir. Samskara aslında geçmeyen bir olayın özel detaylarıyla programlanmıştır. Eğer kız arkadaşınızı arabada birisiyle kucaklaşırken düşündüğünüz için kıskançlık hissediyorsanız, bu olayla ilgili Samskarada depolanmış çok detaylı bilgiler vardır. Bu olayın etkisi hâlâ geçerlidir ve bu olayla ilgili hassasiyet seviyenizi belirler.

Bunu görebilmek için gelecekte ne olduğuna bakalım. Yani beş yıl sonraya, artık eski kız arkadaşınızla birlikte olmadığınız zamana gidelim. Başka biriyle evlisiniz ve çok ama çok daha olgunsunuz. Bir gün yine arabayla gidiyorsunuz, aileniz yanınızda ve harika zaman geçiriyorsunuz. Ağaçlar, arabalar geçiyor ve ön koltukta iki kişinin sarıldığı mavi bir Mustang görüyorsunuz. Kalbinizde aniden bir şeyler değişir. Aslında kalbiniz hiç durmaz. Sonra daha hızlı atmaya başlar. Modunuz düşer, sinirlenmeye ve acı çekmeye başlarsınız. Artık güzel bir gün geçirmiyorsunuzdur. Bütün bu içsel değişimler, gördüğünüz o özel arabadan dolayı gerçekleşir. Geriye çekilip bu sürece göz atmak gerçekten çok şaşırtıcıdır. Beş yıl önce, birkaç dakikada bir olay gerçekleşir ve bu olayı kimseyle tartışmazsınız. Beş yıl sonra mavi bir Mustang yanınızdan geçerek zihniniz ve kalbinizdeki enerji akışını değiştirir.

İnanılmaz gibi gelse de gerçek budur. Bu durum sadece mavi Mustang ile değil; sizden geçmesine izin vermediğiniz her şeyle ilgilidir. Buna bu kadar şaşırmamalısınız çünkü kalbiniz açılıp kapanmaya devam eder. Orada depolanan enerji gerçektir. Şu anki düşünceleri-

niz, olayların akışıyla ilişkilidir. Bu ilişkinin dinamikleri, Samskara olarak depolanan titreşimlere neden olur ve bazen yıllar sonra ortaya çıkabilir. Açık mavi Mustang örneğinde olan şey tam olarak budur. Anlayacağınız üzere depolanmış bir enerjiyi harekete geçirmek için aynı araç olması gerekmez. İçinde sarılan insanların olduğu siyah bir Mustang ya da herhangi bir araba da olabilir. Geçmişteki herhangi bir şey Samskara'yı tetikleme potansiyeline sahiptir.

Buradaki temel nokta, geçmişteki etkilerin tetiklenmesi ve bunların hayatınızı etkilemesidir. Bugün yaşanan olaylardaki algısal veriler, yıllar boyunca depoladığınız her şeyi deler ve yeni gelen olaylarla ilişkisi olan geçmişteki belli kalıpları yeniden depolar. Bir Samskara tetiklendiği zaman çiçek gibi açar ve depolanmış enerjiyi serbest bırakır. Bir anda, asıl olayı yaşadığınızda deneyimlediğiniz şey, bilincinizde canlanır. Düşünceler, hisler, kokular hatta bazen diğer algısal veriler bile bu duruma dâhildir. Samskara, olayın bütün bir resmini depolar. insanlar tarafından yaratılan bilgisayar depolama sisteminin, çok ötesinde bir yolla bunu yapar. Hissettiğiniz, düşündüğünüz ve çevrenizde gerçekleşen olaylarla ilgili her şeyi arşivler. Bütün bu bilgiler, kalbinizdeki küçük bir enerji balonunda depolanır. Yıllar sonra canlanır ve aniden geçmişte hissettiğiniz bir duyguyu hissetmeye başlarsınız. Aslında altmış yaşında da olsanız, beş yaşınızdayken hissettiğiniz korku ve güvensizliği deneyimlersiniz. Yaşanan şey, depolanan ve yeniden harekete geçirilen, tamamlanmamış zihinsel ve duygusal enerji kalıplarıdır.

Bununla birlikte, deneyimlediğiniz şeylerin çoğunun

engellenmediğinin farkında olmak çok önemlidir; doğruca geçip giderler. Bütün gün ne kadar çok şey gördüğünüzü düşünün. Hepsi de bu şekilde depolanmaz. Bu deneyimlerin ya problemlere ya da sıradışı mutluluklara yol açması gerekir. Tabii, olumlu etkileri de depolarsınız. Mükemmel bir deneyim yaşadığınızda, sizden geçip gitmez çünkü ona bağlı kalırsınız. Bağlı olmanın anlamı, "Geçmesini istemiyorum. Bana, beni sevdiğini söyledi. O an çok sevgi dolu hissettim. O anda kalmak istiyorum." Bağlanmak, pozitif Samskaralar yaratır ve bunlar harekete geçtiğinde pozitif enerji yayılır. Bu yüzden kalbi kapatan iki çeşit deneyim vardır: Ya sizi rahatsız ettiği için o enerjiyi bir kenara itersiniz ya da sizi mutlu ettiği için saklamak istersiniz. Her iki durumda da geçmesine izin vermezsiniz. Böylece direnç göstererek ya da bağlı kalarak enerji akışını engellemiş olursunuz.

Alternatif yol ise bağlı kalmak ya da itmek yerine hayatın tadını çıkarmaktır. Eğer bu şekilde yaşarsanız, her dakika sizi değiştirir. Eğer hayatla savaşmak yerine, onun size verdiği güzellikleri görürseniz daha derin bir varlık olmaya adım atarsınız. Bu seviyeye ulaştığınızda kalbinizin sırlarını görmeye başlarsınız. Kalp, sizi ayakta tutmak için enerjinin aktığı yerdir. Enerji size ilham verir ve sizi yükseltir. Sizi, hayata taşıyan güçtür ve bütün varlığınızı saran güzel bir sevgi deneyimidir. Deneyimleyebileceğiniz en üst seviye, ne kadar açık olduğunuzla ilgilidir. Eğer kendinizi kapatmazsanız her zaman iyi hissedebilirsiniz. Kendinizi ucuza satmayın. Sonsuz bir ilham, sonsuz bir sevgi ve sonsuz bir açıklıkla, her gününüz böyle geçebilir. Sağlıklı bir kalbin normal durumu budur.

Bu aşamaya gelmek için sadece deneyimlerin gelip

geçmesine izin verin. Eğer daha önce halletme **konusun**da başarısız olduğunuz için, eski deneyimleriniz **önünüze** çıkarsa şimdi geçmelerini sağlayın. Bu kadar kolay. **Mavi** bir Mustang yanınızdan geçtiğinde korku ve **kıskançlık** hissediyorsanız sadece gülümseyin, içinizde depolanmış olan bu Samskara ile mutlu olun ve geçmesi için gelen fırsatları değerlendirin. Sadece açık olun, kalbinizi rahatlatın, bağışlayın, gülümseyin ya da ne istiyorsanız onu yapın. Sadece onu kabullenmeyin. Elbette ortaya çıktığı zaman acı verir çünkü acıyla depolandı. Sadece bu acının kalbinizi kapatmasına ve hayatınızı sınırlandırmasına göz yumacak mısınız ona karar verin. Ortaya çıktığında geçip gitmesini istemek de bir alternatiftir. Yalnızca birkaç dakika acıtır ve sonra biter.

O zaman şimdi bir seçeneğiniz var: Samskaralarınızın sizi rahatsız etmemesi için dünyayı değiştirmeyi denemek mi istersiniz yoksa bu arınma sürecinden geçmeye istekli misiniz? Engellerinize dayanarak karar vermeyin. Bu davranışın ortaya çıkmasını izlemek için yeterince odaklanmayı öğrenin. Depolanmış enerji kalıplarınızla savaşmayı bırakmak için içinizde yeterince derine yerleştiğinizde, sürekli ortaya çıkarak gelip geçeceklerdir. Gün içinde ortaya çıkabilirler hatta rüyalarınıza girebilirler. Kalbiniz kurtulma ve temizlenme sürecine alışmış olur. Sadece her şeyin ortaya çıkmasına izin verin. Bunları geçin. Tek tek yapmayın, böyle çok yavaş olur. Geriye çekilin, konsantre olun ve geçmesine izin verin. Bu durumu fiziksel bir vücut temizliğine benzetebiliriz. Doğal enerji akışı, kalbinizdeki depolanmış enerji kalıplarını temizler.

Ödülünüz sürekli açık kalan bir kalptir ve sevgi içinde yaşarsınız. Bu durum sizi besler ve güçlendirir. Açık

bir kalp tam olarak budur. Kalbiniz bir enstrümandır, bu yüzden çalabileceği her nota için ona izin verin. Eğer rahatlarsanız ve özgür bırakırsanız, kalbinizdeki bu temizlik harika olabilir. Gözünüzü, hayal edebileceğiniz en üst seviyeye dikin. Eğer kayarsanız, sadece başa dönün. Sorun değil. Gerçek şu ki enerjiyi özgür bırakma deneyimini istemeniz bile, ne kadar harika olduğunuzu gösterir. Oraya ulaşabilirsiniz. Sadece kendinize izin verin.

BÖLÜM 7

Kendinizi Kapatma Eğilimini Aşın

Manevi gelişim ve kişisel farkındalığın temelleri Batı biliminin buluşları sayesinde çok fazla güçlenmiştir. Bilim bize altta yatan bir enerji alanının nasıl atoma dönüştüğünü, daha sonra molekülleri birbirine bağladığını ve sonuç olarak fiziksel evreni oluşturduğunu gösterir. Aynı durum içimiz için de geçerlidir. İçimizde var olan her şeyin temelindeki neden, bir enerji alanında saklıdır. Bu alandaki hareketler zihinsel ve duygusal kalıplarımız kadar, içimizdeki dürtüleri ve içgüdüsel tepkilerimizi de yaratır. İçinizdeki bu güç alanını nasıl adlandırdığınızın önemi yoktur. İster Chi, ister Shakti, isterseniz Ruh diyebilirsiniz. O, içsel varlığınız vasıtasıyla belli kalıplarda akan belli başlı bir enerjidir.

Yaşayan diğer canlılarla birlikte, kendinizde var olan bu kalıplara baktığınız zaman, en ilkel enerji akışının hayatta kalma içgüdüsü olduğunu görmek hiç de zor değildir. Evrendeki bütün canlılar en basitinden en karmaşığına kadar, kendilerini korumak için her gün mü-

cadele eder. İnsan; gelişmiş ve işbirlikçi bir sosyal yapı olan hayatta, yaşama içgüdüsüyle evrimsel değişikliklere yol açmıştır. Pek çok insan artık yiyecek, içecek, giyecek ya da barınma ihtiyacı hissetmediği gibi, hayatı tehlikeye sokan fiziksel tehditlerle de karşılaşmaz. Sonuç olarak koruyucu enerji, bireyi fizyolojikten ziyade psikolojik olarak savunmaya odaklanır. Şu anda günlük ihtiyacınız bedeninizi değil, benlik kavramınızı korumakla ilgilidir. En önemli çabalarınız dış güçlere değil, içinizdeki korkulara, güvensizliklere ve yıkıcı davranış kalıplarına son vermektir.

Geyiği kaçmaya iten dürtü, sizi de aynı şekilde kaçmaya zorlar. Birinin size sesini yükselttiğini ya da size rahatsızlık veren bir konuda konuştuğunu farz edin. Bunlar fiziksel olarak tehdit edici şeyler değildir fakat kalbiniz biraz daha hızlı atmaya başlar. Geyiğin aniden bir ses duyduğunda hissettiği şey tam olarak budur. Kalbi daha hızlı atmaya başlar. Ya donup kalır ya da kaçarak uzaklaşır. Ancak sizin durumunuzda, fiziksel olarak kaçmanıza neden olan korkunun çeşidi genellikle bu değildir. Korunma gerektiren, derin ve kişisel bir korkudur.

Sosyal açıdan ormanın derinlerine kaçıp saklanmak kabul edilebilir olmadığı için siz de içinize saklanırsınız. Geri çekilirsiniz, kapanırsınız ve korunaklı alanınıza sığınırsınız. Aslında yaptığınız şey, enerji merkezlerinizi kapatmaktır. Enerji merkezleriniz olduğunu bilmeseniz bile, çocukluğunuzdan beri kapatırsınız. Kalbinizi nasıl kapatacağınızı kesinlikle bilir ve bir psikolojik koruma alanı kurarsınız. Korkuya neden olan farklı enerjilere karşı açık ve hassas olmaktan kaçınmak için kalbinizi nasıl kapatacağınızı kesinlikle bilirsiniz.

Kendinizi kapatıp koruduğunuz zaman, kendinizi dayanıksız bir kabuğun içine hapsedersiniz. Bu yönünüz, hiçbir fiziksel saldırı olmasa bile korunmaya ihtiyaç duyan yönünüzdür. Çünkü bu şekilde egonuzu ve benlik algınızı korursunuz. Hiçbir fiziksel tehlikenin olmadığı bir durum bile bazen huzursuzluk, korku, güvensizlik ve diğer duygusal problemleri yaşamanıza sebep olabilir. Bu yüzden kendinizi koruma ihtiyacı hissedersiniz.

Problem şu ki rahatsız olan yönünüz dengesizdir. O kadar hassastır ki en küçük bir şey bile aşırı tepki vermenize sebep olabilir. Dışarıdaki alanın etrafında dönen bir gezegende yaşarsınız; ya yeni arabanızdaki çiziklerden ya da toplum içinde geğirme ihtimalinizden dolayı endişe duyarsınız. Bu durum sağlıklı değildir. Eğer bedeniniz bu kadar hassas olsaydı, hasta olduğunuzu söylerdiniz. Fakat toplumumuz psikolojik hassasiyetlerin normal olduğunu düşünür. Çünkü pek çoğumuz yiyecek, kıyafet ya da barınma konusunda endişelenmeyiz ama pantolonumuzdaki bir leke, çok yüksek sesle gülme ya da bir şeyleri yanlış söyleme konusunda endişelenme lüksüne sahibizdir. Çünkü bu, aşırı hassas zihni tetikler ve kalbinizi kapatarak kendinizi korumak için sürekli enerji harcarsınız. Ancak bu süreç yalnızca problemleri gizler; onları çözmez. Hastalığınızı içinize atarsınız ve bu durumun daha da kötüleşmesine sebep olur.

Eğer kendinizi korursanız, asla özgür olamazsınız. Korktuğunuz için kendinizi eve kapatır ve bütün perdeleri örterseniz her yer karanlık olur. Artık güneş ışığına ihtiyaç duyarsınız ama alamazsınız çünkü bu şekilde imkansızdır. Eğer kendinizi kapatır ve korursanız, bu korkak ve güvensiz kişiyi içinize hapsetmiş olursunuz. Bu

yolla asla özgiirlçşcmczsiniz.

Sonuç olarak, kendinizi kusursuz bir şekilde korursanız asla gelişemezsiniz. Bütün alışkanlıklarınız ve yaradılış özellikleriniz aynı kalır. İnsanlar depoladıkları problemleri korumaya devam ederse, hayatları ruhsuz bir şekilde ilerler. Bazen insanların, "Babanın yanında bu konu ile ilgili konuşmadığımızı biliyorsun." dediğini duyabilirsiniz. Dışarıda yapılması gerekmeyen bütün bu şeylerle ilgili kurallar vardır. Çünkü içeride huzursuzluğa neden olurlar. Bu şekilde yaşamak anlık mutluluk, coşku ya da heyecan için çok az imkân sunar. Günden güne daha çok insan kendini korumaya çalışır ve hiçbir şeyin yanlış gitmeyeceğinden emin olmak ister. Günün sonunda insanlara, "Günün nasıldı?" diye sorduğunuzda, "Fena değil." ya da "Hayattayım." gibi cevaplar verirler. Peki, bu cümleler size, onların hayata bakışı hakkında ne gibi ipuçları verir? Bu kişiler, hayatı bir tehdit olarak görür ve onlara göre güzel bir günün anlamı, o günü yaralanmadan tamamlamak demektir. Ne kadar çok böyle yaşarsanız, kendinizi o kadar çok kapatırsınız.

Gerçekten gelişmek isterseniz, bunun tam tersini yapmalısınız. Gerçek manevi gelişim, içinizde sizden sadece bir tane olduğunda gerçekleşir. Korkan yönünüzü korumaya çalışan bir parçanız olamaz. Bütün parçalar bir bütündür. Görmek istemeyeceğiniz hiçbir parçanız olamayacağı için, zihniniz artık bilinç ve bilinçaltı olarak ayrılmaz. Bu, siz değilsiniz; bu, sadece gördüğünüz şeydir. Düşünce ve duygu dalgalanmaları yaratan sal bir enerji içinize dolar ve bunun farkında olan bir bilinç vardır. Yani sadece zihnin dansını izleyen siz varsınız.

Bıı farkındalık seviyesine ulaşmak için zihninizdeki her şeyin yüzeye çıkmasına izin vermek zorundasınız. Onun her küçük ayrı parçasının içinizden geçip girmesine fırsat tanımalısınız. Özgür olmak istiyorsanız, hepsinin eşit derecede farkında olmalı ve hepsini serbest bırakmalısınız. Ancak kendinizi kapatırsanız bunu asla gerçekleştiremezsiniz. Kendinizi kapatmanın amacı zihninizin hassas bölümlerinin korunmasız olmadığından emin olmaktır. Bu yüzden, ne kadar acı olsa da özgürlük için bu bedeli ödemeye istekli olacaksınız. Artık kendini milyonlarca parçaya ayıran bu yönünüzle yaşamaya razı olmadığınızda, gerçek gelişime hazırsınız demektir.

Bunu yapmaya, kendinizdeki koruma ve savunma eğilimlerinizi görerek başlayın. Özellikle hassas noktalarınız konusunda çok derin ve doğuştan gelen bir kendinizi kapatma eğiliminiz vardır. Ancak en sonunda, kendinizi kapatmanın büyük bir soruna yol açtığını görürsünüz. Kapandığınız zaman, koruduğunuz şeyin sizi rahatsız etmeyeceğinden emin olmak zorundasınız. Bu durumun alternatifi ise, sürekli kendini korumayı deneyen yönünüzü izlemek için yeterince bilinçli olmanızdır. Daha sonra bunu bir daha yapmama kararı alarak kendinize son bir hediye verebilirsiniz. Karar verin ve bu yönünüzden kurtulun.

Her gün işlerin, insanların ve meydana gelen olayların sürekli akıp gittiğinin farkına varıp hayatı izleyerek bu değişime başlayabilirsiniz. Kendinizi, ne kadar sıklıkla zayıf yönünüzü korumaya ya da savunmaya çalışırken buluyorsunuz? Bu soruyu kendinize sorun. Bazen dünyanın her şeyini hatasız yapmayı istediğinizi hissedersiniz. Gittiğiniz her yerde sizi rahatsız eden birileri ya

da bir şeyler vardır ve sizi gıcık etmeye çalışırlar. Neden bunu yapmalarına izin vermiyorsunuz? Eğer gerçekten istemiyorsanız o zaman korumayın.

Zihninizi korumamanın ödülü, özgürlüktür. Bu dünyada, zihninizde bir problem olmadan yaşama özgürlüğüne sahipsiniz. Bir sonraki olay her ne olursa olsun eğlenebilirsiniz çünkü korkan yönünüzü yok ettiniz. Bu yüzden kırılmaktan ya da rahatsız olmaktan endişe etmenize gerek yok. Artık, "Benim hakkımda ne düşünecekler?" sesini dinlemek zorunda değilsiniz. Ya da "Keşke öyle demeseydim. Aptal gibi göründüm." sesini de dinlemek zorunda değilsiniz. Sadece işinize bakın ve bütün varlığınızı kişisel hassasiyetinize yerleştirmek yerine olaylara bırakın.

içinizdeki korkak kişiden kurtulmaya kendinizi adadığınızda, gelişiminizle ilgili net bir karar noktası olduğunun farkına varacaksınız. Manevi olgunlaşma, enerji değişimini hissetmeye başladığınız nokta ile ilgilidir. Mesela, birisi size bir şey söyler ve içinizde garip bir şeyler hissetmeye, aslında, biraz gerilmeye başlarsınız. Bu, sizin kendinizi savunmanızın değil, manevi açıdan gelişmenizin tam zamanı olduğuna dair bir ipucudur. Çünkü savunan yönünüzü istemezsiniz. Eğer istemiyorsanız gitmesine izin verin.

Sonunda, enerjinin garipleşmeye başladığı anda durmanız gerektiği bilincine ulaşmış olacaksınız. Enerjinizle işbirliği yapmaktan vazgeçin. Eğer konuşmaya başlamanıza neden oluyorsa konuşmayı bırakın. Cümlenin ortasına gelince sadece durun çünkü devam ederseniz nereye gideceğini bilirsiniz. Enerjinizin içeride dengesiz bir hal

aldığını hissettiğiniz anda, kalbiniz ağırlaşmaya başladığında ve savunmaya geçtiğinizde, sadece durun.

'Durmak'tam olarak ne anlama gelir? Bu, içinizde gerçekleştirdiğiniz bir şeydir. Buna, bırakmak da diyebiliriz. Bıraktığınız zaman, sizi içine çekmeye çalışan enerjinin gerisine düşersiniz, içinizdeki enerjinin bir gücü vardır. Çok güçlüdür ve farkındaliğinizi üstlerine çekmeyi başarabilir. Başparmağınıza bir çekiç düşerse, bütün dikkatiniz oraya odaklanır. Eğer aniden bir ses duyarsanız, yine bütün dikkatiniz oraya odaklanır. Bilinç, huzursuzluğa odaklanma eğilimindedir ve içeride rahatsız olan enerji de bundan farklı hareket etmez. Böyle bir enerji, bilincinizi kendisine odaklamaya çalışır fakat buna izin vermek zorunda değilsiniz. Gerçekten de hiç ilgilenmeyerek bu enerjinin gerisinde kalabilirsiniz.

içinizdeki enerji hareket etmeye başladığı zaman, oraya yönelmek zorunda değilsiniz. Düşünceleriniz zihninizde dolaşmaya başladığında, onlarla birlik olmayın. Diyelim ki dışarıda yürüyüş yapıyorsunuz ve yanınızdan bir araba geçti. Aklınızdan, "Şöyle bir arabam olsaydı." diye geçer ve sadece yürümeye devam etmek yerine üzülmeye başlarsınız. Böyle bir arabanız olsun istersiniz ama maaşınız o kadar yüksek değildir. Bu yüzden nasıl farklı bir iş bulabileceğinizi ve maaşınızı yükseltebileceğinizi düşünürsünüz. Bütün bunları yapmanıza gerek yoktu. Sadece bir araba ve onunla birlikte düşünceniz de gelip geçti. Her ikisi de geçtiler çünkü onlara eşlik etmediniz. Odaklanma denen şey işte budur.

Eğer odaklanmazsanız bilinciniz, dikkatini ne çekerse ona yönelir. Bir araba görürsünüz ve onunla ilgili bir

şeyler düşünürsünüz, ertesi gün bir bot görürsünüz ve her şey bu botla ilgili olur. Artık arabayı unutursunuz, böyle insanlar vardır. Sadece oradadırlar ve enerjileri çok dağınıktır.

Bu düşüncelerin hiçbiriyle birlikte hareket etmek zorunda değilsiniz. Bilincinizin dümenini elinize alın ve düşüncelerinizin geçip gitmesine izin verin. Bir duygu ya da bir düşünce ortaya çıkabilir, bunun farkına varabilirsiniz ve hepsi geçer çünkü buna izin verirsiniz. Bu, kendini özgür bırakma tekniğidir. Düşüncelerle duyguların bilinçle ilgili nesneler olduğu anlayışı ile yapılır. Kalbinizde bir endişe hissetmeye başladığınızda, bu deneyimin açıkça farkına varırsınız. Fakat farkında olan kim? Bilinç, kalıcı varlık, ruh, benlik... Yani görebilendir. İçinizdeki enerji akışında deneyimlediğiniz değişiklikler sadece bilinçteki nesnelerdir. Eğer özgür olmak isterseniz, enerji akışında değişiklik hissettiğinizde, bu enerjinin gerisinde kalın ve rahatlayın. Onunla savaşmayın, onu değiştirmeye çalışmayın ve yargılamayın. Kendinize, "Of, hâlâ bunu hissediyorum. Bir daha o arabayı düşünmeyeceğime kendime söz vermiştim." demeyin. Bunu yapmayın, arabayla ilgili düşünceler yerine suçlayıcı düşüncelere gitmekten vazgeçin. Hepsinin geçip gitmesine izin vermek zorundasınız.

Ancak bu durum sadece düşünce ve duyguların bırakılmasıyla ilgili değildir. Aslında enerjinin, bilince çekilmesine izin vermenizle ilgilidir. Rahatsız olan enerji, dikkatinizi kendi üstüne çekmeye çalışır. Eğer içinizdeki gücü kullanırsanız onunla gitmezsiniz; olduğunuz yerde kalır ve bilinç ile nesne bilinci arasındaki hırkt gece ve gündüz gibi ayırt edebilirsiniz. Bunlar tamamen hırklı

şeylerdir. Nesne gelir gider ve bilinç onun gelip gitmesini izler. Daha sonra bilinç onu izlerken başka bir nesne gelip geçer. İki nesne de gelip geçer ama bilinç hiçbir yere gitmez. Kalır ve her şeyi izler. Bilinç, düşünce ve duyguları deneyimler ve nereden geldiklerini anlayacak netliğe sahiptir. Hepsini düşünmeden görür. İçeride olan şeyleri de dışarıda olan şeyler kadar kolay bir şekilde görebilir. Bilinç sadece izler. Benlik, içerideki enerji değişimlerini hem içerideki hem de dışarıdaki güçlerle uyum içinde izler. Bilinç, merkezini kaybedip o enerjiye kapılmadığı sürece, izlediği bütün enerjiler gelip geçer.

Eğer bu enerjilere kapılıp giderseniz ne olacağına yavaş çekim bir şekilde bakalım. îlk olarak bir duygu ya da düşünceye sahip olarak başlarsınız. Bu his, sizi sıkan ve savunmaya geçiren bir enerji akışı kadar çözülmesi zor ya da çok daha kuvvetli bir şeydir. Eğer bu enerjiler bilincinizi ele geçirir ve bütün farkındalığınızı onlara odaklarsanız bu güçle onları beslemiş olursunuz. Bilinç gerçekten son derece önemli bir güçtür. Bu duygulara ve düşüncelere konsantre olduğunuz zaman, onlar enerji ve güçle dolar. Yani düşünceler ve duygular onlara daha fazla dikkat ettiğiniz için daha güçlü hâle gelir. Biraz kıskançlık ya da korku hissettiğinizi varsayalım. Eğer buna odaklanırsanız, bu duygunun önemi artar ve daha fazla dikkat etmenizi ister. Dikkatinizle durumu beslediğiniz için, daha fazla enerji ve daha fazla dikkat harcarsınız. Döngü tam olarak böyledir. En sonunda, bu duygu ya da düşünceyi başlatan şey, hayatınızın merkezi haline gelir. Eğer gitmesine izin vermezseniz, tamamen kontrolünüzden çıkar.

Akıllı bir insan, enerjisinin savunma moduna geçtiği

zamanlarda onun gitmesine izin verecek kadar odakta kalabilir. Enerji hareket ettiği ve bilincinizin oraya yöneldiğini hissettiğiniz anda rahatlayın ve enerjiyi serbest bırakın. Gitmesine izin vermek, enerjiyle birlikte hareket etmek yerine, onun gerisinde kalmak demektir. Onun güdümünde olmamaya karar vermek en fazla bir dakikanızı alır. Bırakın gitsin. Bunu yaparak bir şeylerin peşinden gitmektense, bırakmak konusunda daha iyi olma riskini almış olursunuz. Üzerinizdeki enerjiden kurtulduğunuzda, kendinizde var olan gelişme ve mutluluğu deneyimlemek için özgür olacaksınız.

Bu yüzden kendinizi özgür bırakmak için hayatınızı yaşamaya karar verin. Ruhunuzun özgürlüğü için her bedeli ödemeye istekli olun. Ödemek zorunda kalacağınız tek bedelin bir şeylerin gitmesine izin vermek olduğunu göreceksiniz. İçinizdeki özgürlüğü kendinizden sadece siz alabilirsiniz ya da o özgürlüğü kendinize sadece siz verebilirsiniz. Başka hiç kimse değil. Sizin için önemli olduğuna karar vermediğiniz sürece, başkalarının ne yaptığının bir önemi yoktur. Küçük şeylerle başlayın. Nedense gün içinde başınıza gelen küçük ve anlamsız şeylerden dolayı rahatsız olmaya eğilimli bir yapınız vardır. Mesela, kırmızı ışıkta birisi arkanızdan korna çaldı diyelim. Böyle küçük şeyler her zaman olur ve enerjiniz bir anda değişir. Bu değişimi hissettiğiniz anda, omuzlarınızı ve kalbinizi çevreleyen bölgeyi rahatlatın. Enerji harekete geçtiği anda sadece rahatlayın ve enerjiyi serbest bırakın. Gitmesine izin verin ve rahatsız olma duygusunun gerisinde kalın, işyerinde birisinin, kaleminizi aldığını düşünün. Ne zaman başka bir kalem kullansanız, çok az miktarda da olsa enerjinizin değiştiğinin farkına varır-

siniz. Kendinizi özgür bırakmak için eski kalemi atmaya hazır mısınız? Özgürlüğü bu şekilde bir oyun haline getirebilirsiniz. Rahatsız olmak yerine, özgür olabilirsiniz. Kaleme odaklandığınızda ve biraz gerginleştiğinizde, bu hissi kovabilirsiniz. Zihniniz, "Bugün sadece bir kalemdi ama vazgeçersem üstüme gelirler. Yarın masam, ertesi gün evim, sonra arabam hatta belki kocam." demeye başlar. Bu oldukça dramatik bir durumdur. Zihninize şunu söyleyin, "Araba söz konusu olduğunda konuşuruz. Şu an sadece bir kalem." Zihniniz ne derse desin buna takılmamaya karar verin. Zihninizle savaşmayın. Aslında, değiştirmeyi bile denemeyin. Sadece bu drama ile yüzleşmek için bir rahatlama oyunu oynayın. Bu enerjinin içine çekilmekten nasıl kurtulacağınızı öğrenebilirsiniz. Bunun kaynağı, bütün bu enerjilerin farkında olan bilinçtir.

Bu enerjinin sizi içine çekme gücü olduğunu göreceksiniz. Bunun olmasına izin vermemeye kararlı olsanız bile, yine de üzerinizde çok önemli bir güce sahiptir. İşte ya da evde başınıza bir şeyler gelebilir. Çocuklarınızla, karınızla ya da arkadaşlarınızla sorun yaşayabilirsiniz. Her zaman, herkesle ya da her şeyle olan iletişiminizde başınıza gelebilir. Gelişmeniz için karşınıza çıkan sayısız fırsat vardır ve bu fırsatlar her zaman önünüzde dururlar. Sadece enerjinin sizi hapsetmesine izin vermeyin. Bu çekimi hissettiğinizde, birisi kalbinizi sıktığında, geçmesine izin verin. Geride kalın ve sadece rahatlayın. Kaç kez çekildiğinizin yani kaç kez rahatlayıp serbest bıraktığınızın bir önemi yoktur. Çekilme eğilimi sürekli olduğu için, bırakmaya istekli olmak ve geride kalmak da sürekli olmalıdır.

Bilinç merkeziniz her zaman sizi çeken enerjiden daha güçlüdür. Sadece bu isteğin üzerinde uygulama yapmalısınız. Ancak bu bir çaba ya da savaş olmamalı çünkü amaç, içinizdeki enerjinin ortaya çıkmasını durdurmaya çalışmak değildir. Korku, kıskançlık ya da sempati duygusu hissetmekte yanlış olan bir şey yoktur. Böyle enerjilerin var olması sizin hatanız değildir. Hissettiğiniz sempatiler, antipatiler, düşünceler ve duygular hiçbir fark yaratmaz. Sizi saf ya da kirli yapmaz. Onlar siz değilsiniz. Siz, izleyen ve saf bilince sahip olansınız. Bu tarz hisleriniz olmadığında özgür olacağınızı düşünmeyin çünkü bu doğru değildir. Bu duyguları hissetmenize rağmen özgür olabilirseniz, o zaman gerçekten özgürsünüz demektir. Çünkü her zaman bir şeyler karşınıza çıkar.

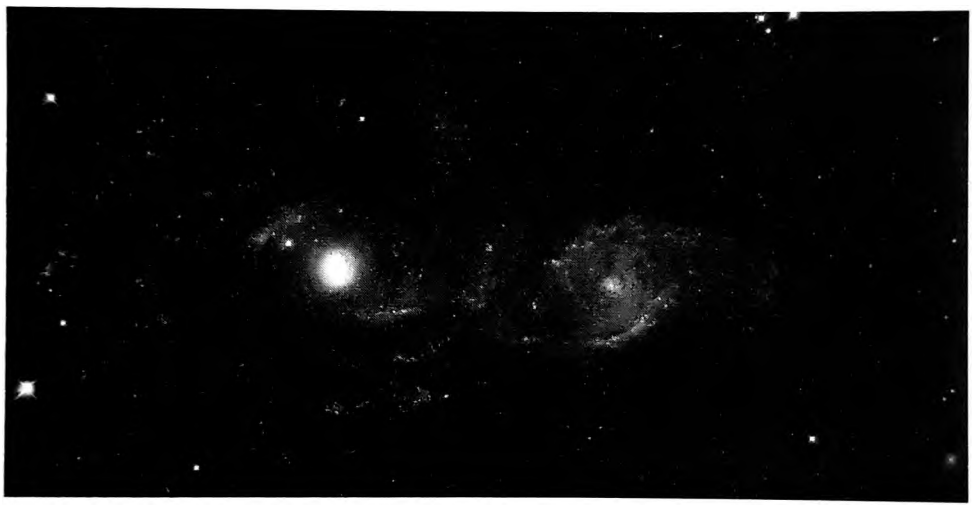
Eğer daha küçük şeylerle odakta kalmayı öğrenirseniz, daha büyük olaylarda da odakta kalabildiğinizi görürsünüz. Zaman geçtikçe, gerçekten önemli konularda bile odakta kalabildiğinizin farkına varacaksınız. Geçmişte sizi yıkan olaylar gelip geçer ve sizi odaklanmış, huzurlu bir insan hâline getirebilir. Sizi derinden etkileyen bir kayıpla yüzleştiğinizde bile, iyi olmayı başarabilirsiniz. Enerjiyi bastırmak yerine serbest bıraktığınız sürece, huzurlu ve odaklanmış olmanızda bir sorun yoktur. Sonuç olarak, korkunç şeyler olsa bile, duygusal yaralar ve etkilenmeler olmadan yaşayabilirsiniz. Bu konuları içinizde tutmadığınız sürece, psikolojik olarak zarar görmeden yaşamaya devam edebilirsiniz. Hayatta ne olursa olsun, geçmesine izin vermek, kendinizi kapatmaktan her zaman daha iyidir.

Derinlerinizde bir yerde bilincin enerjiye, enerjinin bilince dokunduğu bir yer vardır. İşte, sizin işiniz orada.

Buradan gitmesine izin verin. Bir kez izin verdiğinizde her gün, her dakika, yıllar geçtikçe yaşayacağınız yer orasıdır. Hiçbir şey bilincinizin yerini sizden alamaz. Orada kalmayı öğreneceksiniz. Bu sürece yılları eklediğinizde ve her şeyin geçip gitmesine izin vermeyi öğrendiğinizde, acınız ne kadar derin olursa olsun, daha önemli bir seviyeye ulaşmayı başaracaksınız. En sonunda alışkanlığınızı kıracak ve artık nefsinize çekilmeyeceksiniz. Daha sonra gerçek varlığınızın kaynağı ve doğası olan *Saf Bilinci* keşfedecek kadar özgür olacaksınız.

KISIM III

Kendinizi Özgür Bırakın



BOLUM 8

Ya Şimdi Harekete Geçin Ya da Kaybedin

Benliğin araştırılması, genellikle kişinin hayatının gelişimiyle birbirine karıştırılır. Doğal olarak ortaya çıkan yükselip alçalmalar, ya bireysel gelişime hizmet eder ya da bireysel korkulara neden olur. Bunlardan hangisinin egemen olacağı, değişimi nasıl gözlemlediğinize bağlıdır. Değişimi heyecan verici ya da korkutucu olarak görebiliriz fakat hepimiz değişimin hayatın bir gerçeği olduğuyla yüzleşmek zorundayız. Eğer çok fazla korkunuz varsa, değişim fikri hoşunuza gitmez. Böyle durumlarda tahmin edilebilen, kontrol ettiğiniz ve kendinizi savunabileceğiniz bir alan yaratmayı tercih edersiniz. Korkularınızı tetiklemeyecek bir dünya oluşturmak istersiniz. Korku, kendini hissetmek istemez; aslına bakarsanız kendinden korkar. Bu yüzden, korkuyu hissetmemek amacıyla, hayatı ustalıkla yönetmek için zihninizi kullanabilirsiniz.

İnsanlar korkunun nasıl bir şey olduğunu anlamaz. Korku sadece deneyimleme yeteneğinizin olduğu bir başka nesnedir. Korkuyla iki şey yapabilirsiniz: Ya korkunuz olduğunun farkına varır ve onu serbest bırakmaya çalışırsınız ya da ona sahip çıkar ve ondan saklanmayı denersiniz. İnsanlar korkuyu objektif bir biçimde ele almadıkları için tam olarak anlamazlar ve korkularını tetikleyecek olayların meydana gelmesini engellemek isterler. Her şeyin yolunda olması için nasıl bir hayata ihtiyaç duyduklarını tanımlayarak güvenli ve kontrollü bir hayat yaratmak için yaşarlar. Dünyayı korkunç yapan şey aslında budur.

Bu durum ilk bakışta korkutucu görünmeyebilir hatta güvenli olduğunu bile düşünebilirsiniz. Ama değildir. Eğer böyle yaparsanız, dünya gerçekten tehdit edici bir hâl alır. Hayat, ona karşı ben durumuna geçer. İçinizde korku, güvensizlik ya da güçsüzlük hissettiğinizde ve bunların ortaya çıkmasını engellemeye çalıştığınızda, hayatınızda gösterdiğiniz çabaya meydan okuyan olaylar ve değişikliklerle karşılaşırsınız. Bu değişikliklere direndiğiniz için, hayatla mücadele etmeye başlarsınız. Davranması gerektiği gibi davranan bir insan olmadığınızı ve olayların sizin istediğiniz gibi gelişmediğini hissedersiniz. Geçmişte yaşanan durumları rahatsız edici bulur ve başınıza gelenleri potansiyel sorun olarak görürsünüz. İstenen ya da istenmeyen; iyi ya da kötü olarak tanımladığınız her şey, hayatınızın yolunda olduğunu nasıl tanımladığınızla ilgilidir.

Hepimiz bunları yaptığımızı biliriz. Ama hiçbirimiz neden yaptığımızı sorgulamayız. Hayatın nasıl olması gerektiğini anladığımızı düşünür ve o şekilde hareket et-

meye çalışırız. Sadece daha derine bakan ve olayların belli bir biçimde gerçekleşmesine neden ihtiyaç duyduğunu soran kişi, bu durumu sorgulayabilir. Hayatın sadece bu yolla yaşanırsa iyi, diğer türlü yaşanırsa iyi olmayacağı kanısı nasıl ortaya çıktı? Doğal olarak gelişen bir hayatın yolunda olmayacağını kim söyledi?

Cevap, korkudur. İçinizde kendinden memnun olmayan yönünüz, hayatın doğal gelişimiyle yüzleşemez çünkü kontrolünüz altında değildir. Eğer hayat içsel problemlerinizi tetikleyen yolu açarsa, o zaman hayatınız tanımladığınız gibi yolunda değildir. Gerçekten çok basit: Sizi rahatsız etmeyen şey iyi, rahatsız eden şey iyi değildir. Dış deneyimlerimizin bütün kapsamını içsel problemlerimize bağlı olarak tanımlarız. Eğer manevi açıdan gelişmek istiyorsanız, bu değişimi yaşamak zorundasınız. Eğer varlığınızı en tükenmiş yönünüze dayalı olarak tanımlarsanız, o zaman neye benzemesini bekleyebilirsiniz ki? Elbette bir korku yığınına benzeyecektir.

Manevi açıdan geliştikçe, kendinizi problemlerden koruma girişimlerinizin daha çok problem yarattığının farkına varırsınız. Sizi rahatsız etmemeleri için insanları, mekânları ya da nesneleri düzenlemeye çalışırsanız, size karşıymış gibi hissettirirler. Hayatın bir mücadele olduğunu ve her günün çok ağır geçtiğini düşünürsünüz çünkü her şeyi kontrol etmek ve savaşmak zorunda hissedersiniz. Böylece yarış, kıskançlık ve korku ortaya çıkar. Herhangi bir yerde herhangi birinin sizi rahatsız edebileceğini düşünürsünüz. Bu durum hayatı bir tehdit hâline getirir. İşte bu yüzden çok fazla endişelenir ve bütün bu diyalogları zihninizden geçirmek zorunda kalırsınız. Ya bir şeylerin meydana gelmesini nasıl engelleyeceğinizi ya

da meydana geldikten sonra ne yapacağınızı çözmeye çalışırsınız. Yaradılışınız ile savaşırsınız ve bu da yaradılışın kendisini, hayatta korkulacak bir şey hâline getirir.

Alternatif yol, hayatla savaşmaktan vazgeçmektir. Hayatın sizin kontrolünüz altında olamayacağının farkına varın. Hayat sürekli değişir ve onu kontrol etmeye çalışırsanız, hayatı asla dolu dolu yaşayamazsınız. Hayatı yaşamak yerine, ondan korkarsınız. Ancak hayatla savaşmamaya karar verdiğiniz zaman, savaşmanıza neden olan korkuyla yüzleşmek zorunda kalırsınız. Neyse ki bu korkuyu içinizde tutmanız gerekmez. Korkusuz hayat diye bir şey vardır ve bu ihtimali yakalayabilmek için korkuyla ilgili daha derin bir anlayışa sahip olmalısınız.

içinizde korku hissettiğiniz zaman olaylar, içinde bulunduğunuz durumu kaçınılmaz bir biçimde tetikler. Hayat, sürekli değişir ve suya atılan taşlar gibi yaşadığınız her şeyde dalgalanmalar yaratır. Bunda yanlış olan bir şey yoktur. Hayat, içeride engellenen şeyleri ortaya çıkarmanın etkisi ile sizi kenara iten durumlar yaratır. İçinizde engellenmiş olan bu şey, korkunuzun köklerini oluşturur. Korku, enerji akışınızdaki engellemelerden ortaya çıkar. Enerjiniz engellendiğinde akışa geçemez ve kalbinizi besleyemez. Bu yüzden kalbiniz güçsüzleşir. Kalbiniz güçsüzleştiğinde daha düşük titreşimlere karşı dayanıksız hâle gelir ve bu titreşimlerden biri de korkudur. Her türlü problemin sebebi korkudur. Bütün önyargıların; kıskançlık, öfke ve hırs gibi negatif duyguların kaynağıdır. Eğer hiç korkunuz yoksa bu dünyada çok mutlu yaşayabilirsiniz çünkü hiçbir şey sizi rahatsız etmez. Her şeyle ve herkesle yüzleşmeye istekli olursunuz çünkü içinizde sizi rahatsız edecek bir korku yoktur.

Manevi değişimin amacı, korkuya neden olan engelleri ortadan kaldırmaktır. Alternatif seçenek ise, korkuyu hissetmek zorunda kalmamak için bu engelleri korumaktır. Ancak bunu yapmak için, içinizdeki problemlerden kaçmak amacıyla her şeyi kontrol etmeyi denemek zorunda kalırsınız, içinizdeki sorunlardan kaçmanın zekice bir hareket olduğuna nasıl karar verdiğinizi anlamak oldukça zordur ama aslında bunu herkes yapar. Herkes, "Davranışımı korumak için elimden gelen her şeyi yapacağım. Eğer beni rahatsız edecek bir şey söylerseniz, kendimi savunacağım ve size bağıracağım. Eğer içimde herhangi bir rahatsızlığa sebep olursanız, sizi üzeceğim." der. Başka bir deyişle eğer birisi korkunuzu tetikleyen bir şey yaparsa onun yanlış bir şey yaptığını düşünürsünüz. Daha sonra, bunu bir daha yapmayacaklarından emin olmak için her şeyi yaparsınız. İlk başta kendinizi savunur daha sonra kendinizi korursunuz. Bu rahatsızlık hissinden kurtulmak için yapabileceğiniz ne varsa yaparsınız.

Sonuç olarak, bu şeyi içinizde istemediğinizin farkına varacak kadar akıllı hâle gelirsiniz. Bunu kimin tetiklediğinin bir önemi yoktur. Hangi durumun bunu ortaya çıkardığının bir önemi yoktur. Mantıklı ya da adil olup olmaması bir şeyi değiştirmez. Ne yazık ki çoğumuz bu kadar akıllı değilizdir. Gerçekten bu şeyden kurtulmak için çaba göstermek yerine, bunu içimizde tutup kendimizi haklı çıkarmaya çalışırız.

Gerçekten manevi açıdan olgunlaşmak isterseniz, içinizde tuttuğunuz bu şeyin sizin için bir tuzak olduğunu fark edebilirsiniz. En sonunda, ne pahasına olursa olsun bu durumdan kurtulmak istersiniz. Daha sonra hayatın aslında size yardımcı olmaya çalıştığını görürsünüz çün-

kü hayat etrafınızı; gelişiminizi destekleyecek insanlarla ve durumlarla çevrelemeye başlar. Kimin doğru ya da kimin yanlış olduğuna karar vermek zorunda değilsiniz. Diğer insanların meseleleri için endişe duymanıza gerek yok. Kalbinizi her şeyle yüzleşmek için açmaya istekli olun ve arınma sürecinin tamamlanmasına izin verin. Bunu yaptığınızda olayların korkunuzu ortadan kaldırmak için önünüzde açıldığını görebilirsiniz. Aslında hayatınızın tamamında olan şey kesinlikle budur. Tek fark, artık bunun iyi bir şey olduğunu gördüğünüz için gerçekleşmesine izin vermenizdir.

Sizi bastıran şey periyodik olarak yeniden ortaya çıkabilir. Böyle olduğunda, bırakın gitsin. Sadece acının kalbinizden gelip geçmesine izin verin çünkü böyle yaparsanız geçecektir. Eğer samimi bir şekilde gerçeği ararsanız, her seferinde gitmesine izin verirsiniz. Kendinizi, içinizi boşaltma sürecine bıraktığınız yolun başı ve sonu budur. Bu şekilde çalıştığınızda, serbest bırakma sürecinin gizli kanunlarını öğrenmeye başlarsınız.

Oyunun çok başlarında öğreneceğiniz bir kural vardır çünkü bu kaçınılmaz bir gerçektir. Bunu yolun çok başında öğrenirsiniz ancak uygulamaya çalışırken defalarca başarısız olursunuz. Kural çok açıktır: Bu şey başınıza dert olduğunda, o anda gitmesine izin verin çünkü daha sonra, daha zor olur. Eğer keşfetmeye ya da oynamaya kalkarsanız işiniz pek kolay olmaz. Onunla ilgili düşünmek, konuşmak ya da belli bir zamanda sadece bir kısmından kurtulmaya çalışmak o kadar basit değildir. Eğer varlığınızın merkezinde özgür olmak isterseniz, hemen gitmesini sağlamalısınız çünkü ne kadar geç kalırsanız o kadar zor olur.

Bu kuralla yaşamak için, onun ilkelerini öğrenmek zorundasınız. İlk olarak, içinizde serbest bırakılmaya ihtiyaç duyan bir şey olduğunun farkına varın. Daha sonra, bu şeyin ortaya çıktığının farkına varın ve şu ana kadar deneyimlediğiniz diğer şeylerden farklı olduğunun ayırdında olun. Bunu fark edebilirsiniz ama siz kimsiniz? Odaklı farkındalığın yeri tanık koltuğudur: Benliğin koltuğu. Burası, geçip gitmesine izin verebileceğiniz tek yerdir. Diyelim ki kalbinizde sizi rahatsız eden bir şey fark ettiniz. Eğer gitmesine izin verir ve farkındalık koltuğunda kalırsanız, fark ettiğiniz şey geçecektir. Eğer geçmesine izin vermez onun yerine, rahatsızlık veren duygu ya da düşüncede kaybolursanız, olayların tek sıra hâlinde, çok hızlı bir şekilde ortaya çıktığını görürsünüz ve neye uğradığınızı şaşırırsınız.

Gitmesine izin vermezseniz, kalbinizi tetikleyen enerjinin bir mıknatıs gibi çalıştığına şahit olursunuz. Bu, bilincinizi içine çekecek gerçekten olağanüstü bir güçtür. Bilmeniz gereken bir sonraki şey, orada olmayacağınızdır. Bu rahatsızlığı hissettiğinizde o anki bakış açınızla bakmayı bırakın. Çünkü bu şekilde nesnel bilinç koltuğundan ayrılır ve kalpten gelen değişken enerjilere karışırsınız. Bir zaman sonra geri döner ve orada olmadığınızı fark edersiniz. Bir süre sonra bu şeyde tamamen kaybolduğunuzu fark edersiniz. O zaman pişman olacağınız bir şey söylemediğinizi ya da yapmadığınızı umut edin.

Saatinize bakarsınız ve beş dakika, bir saat hatta bir yıl akıp gitmiş gibi gelir. Bir süre bütün netliği kaybedebilirsiniz. Neredeydiniz? Nasıl geri geldiniz? Bu sorulara kısaca değineceğiz ama asıl mesele şudur: Gerçekten net bir

şekilde gördüğünüz zaman, hiçbir yere gitmezsiniz. Şu an sadece farkındalık merkezinde oturarak bu şeyin sizi rahatsız etmesini izliyorsunuz, izlediğiniz sürece, içinde kaybolmazsınız.

Eğer hemen gitmesine izin vermezseniz, harekete geçen enerjinin rahatsız edici gücü, bilincinizi kendine çeker. Burada anlaşılması gereken anahtar nokta budur: Bilinciniz rahatsızlığa odaklanır ve 'benlikteki net yerinizi kaybedersiniz. Bu durum bir anda gerçekleşebilir. Bir kitaba ya da TV programına gömüldüğünüzde bulunduğunuz yerden başka bir yere gitmezsiniz; sadece nesnel bir şekilde farkında olduğunuz şeylerle ilgili sabit bilinç noktasını kaybedersiniz. Bu da öyle bir durumdur. Bilinciniz, çevrenizdeki birçok enerjiye tanık olma merkezli konumundan çıkar ve bunlardan sadece birine odaklanmaya çekilirsiniz.

Benlik koltuğunu bırakmak genellikle gönüllü yapılan bir hareket değildir. Çekim kanunları buna neden olur. Bilinç daima en çok dikkat dağıtan nesneye odaklanır: Şiş bir başparmak, yüksek ses ya da kırık bir kalp. İçinizdeki de dışınızdaki de aynı kanundur. Bilinç, kendisini en çok dikkat dağıtan şeye yöneltir. Bu yüzden, "O kadar gürültülü ki dikkatimi çekti." deriz. Bilinciniz oraya doğru yönelir. Bir engelle karşılaştığınızda, aynı çekim ortaya çıkar ve bilinç, rahatsızlık veren şeyin kaynağına çekilir. Daha sonra burası sizin bilinç koltuğunuz olur. Rahatsızlığınız durulduğunda ve gitmesine izin verdiğinizde, doğal olarak daha üst farkındalık koltuğuna kendinizi tekrar bırakırsınız. Burası, bu rahatsızlık dikkatinizi dağıtmadığı zaman oturduğunuz yerdir. Ancak rahatsızlık dikkatinizi dağıttığında ne olduğunu görmek

de eşit ölçüde önemlidir. Bilinçteki yeriniz rahatsızlığın gerçekleştiği yer olur ve bütün dünya farklı görünür.

Şimdi, bu düşüşü adım adım analiz edelim. Bu durum, sizi rahatsız eden enerjiye çekildiğinizde gerçekleşmeye başlar ve kesinlikle ait olmadığınız bir yerde durursunuz. Bilincinizi yerleştirmek isteyeceğiniz en son yer orasıdır. Ancak çekildiği yer de orasıdır. Şimdi, size rahatsızlık veren enerjiyi gözden geçirin. Güzel görünen şeyler artık çirkin görünür. Sevdiğiniz şeyler artık karanlık ve üzücüdür. Ama gerçekte hiçbir şey değişmemiştir. Hayata sadece size rahatsızlık veren şeyin penceresinden bakarsınız.

Algılarınızda meydana gelen bu değişikliklerden her biri, serbest bırakmanıza izin vermeniz gerektiğini size hatırlatmalıdır. Eskiden sevdiğiniz insanları sevmemeye başladığınız, hayatınızın çok farklı görünmeye başladığını anladığınız ve her şeyin olumsuz bir hâl almaya başladığını hissettiğiniz an, serbest bırakın. Daha önce yapmalıydınız ama yapamadınız. Sorun şu ki şimdi çok daha zor. Daha önce bu durum ortaya çıktığında sadece derin bir nefes alarak gitmesine izin verebilirdiniz. Şimdi ise, bütün bu döngüden geçmeden bilinç koltuğunda önceki yerinizi almanız için ciddi bir çaba göstermeniz gereklidir.

Döngü, ayrıldığınız netlik koltuğuna geri dönene kadar geçen zamandır. Bu periyod, ilk baştaki rahatsızlığa neden olan enerji engelinin derinliği tarafından belirlenir. Harekete geçirildiği zaman, engel görevini yerine getirmek zorundadır. Eğer gitmesine izin vermezseniz çakılıp kalırsınız. Artık özgür değilsinizdir çünkü sizi

ele geçirir. Netlikteki yerinizden düştüğünüz zaman, sizi rahatsız eden enerjinin merhametine kalırsınız. Eğer bu engellenme devam eden durum tarafından tetiklen irse, çok uzun süre orada kalabilirsiniz. Eğer sadece geçip giden bir olay olmasına izin verirseniz ve enerjiyi hemen serbest bırakırsanız, o zaman çabucak yerinize dönebilirsiniz. Bunun, sizin kontrolünüz altında olmaması buradaki temel noktadır. Onu kaybettiniz.

Düşmenin analizi budur. Eğer bu tarz bir rahatsızlık durumundaysanız, bu şeyleri düzeltmek için harekete geçme eğiliminde olursunuz. Ne olup bittiğini görecek netliğe sahip değilsinizdir; sadece sizi rahatsız eden şeyin son bulmasını istersiniz. Bu yüzden, hayatta kalma içgüdülerinize sığınır ve etkili bir şeyler yapmak zorunda olduğunuzu hissedebilirsiniz. Eşinizden ayrılmak isteyebilirsiniz, taşınmak ya da işinizi bırakmak aklınızdan geçebilir. Çünkü zihniniz bu alandan hoşlanmaz ve bu durumdan gidebildiği kadar uzağa gitmek ister.

Sizi rahatsız çden enerjinin içinde kaybolurken, zihninizin size söylediği bir ya da birkaç şeyi yaptığınızı düşünün. Gerçekten işinizi bırakmaya karar verdiğinizde ne olacağını hayal edin. Bunun ne kadar büyük bir adım olacağıyla ilgili hiçbir fikriniz yoktur. Bu durum içinizde var olan rahatsızlığın sebep olduğu şeylerden biridir. Ancak onun kendisini ifade etmesine ve bu enerjinin bedeninizde hareket etmesine izin verdiğiniz anda, başka bir seviyeye inersiniz. Artık gitmesine izin vermeniz neredeyse imkânsızdır. Eğer birine bağırmaya başlarsanız ya da birilerine onlar hakkında ne hissettiğinizi bu belirsizlik durumunda söylerseniz, bu kişinin zihnine ve kalbine o şeyle yerleşirsiniz. Bu enerjiyi dışsallaştırdığınızda,

eylemlerinizi savunmak ve onları haklı kılmak istersiniz. Ancak karşınızdaki kişi bunların asla doğru olmadığını düşünür.

Şimdi çok daha kuvvetli bir şey sizi aşağı doğru çekmeye başlar. Önce karanlığa düşersiniz, daha sonra da bu karanlığı yaşatırsınız. Bunu yaptığınızda, engellenmiş enerji, kelimenin tam anlamıyla sizi ele geçirir. Sizi rahatsız eden şeyi bu dünyaya boşalttığınız zaman, dünyayı onunla boyamış gibi olursunuz. Böyle bir enerjiyi çevrenize ne kadar çok yayarsanız, size o kadar geri döner. Artık etrafınızda, bu duruma göre iletişimde olabileceğiniz insanlar vardır. Bu da 'çevre kirliliği'nin bir başka biçimidir ve bütün hayatınızı etkiler.

Olumsuz döngü bu şekilde gerçekleşir. Aslında geçmişte size rahatsızlık veren ve derinlerinize yerleşmiş bu şeyden bir parça alarak onu etrafınızdaki insanların kalbine yerleştirirseniz, rahatsızlık veren şey her neyse size geri döner. Üzüldüğünüzü ve bu rahatsız edici enerjiyi tamamen karşınızdaki insana aktardığınızı hayal edin. İşte, insanlar hayatlarını ve ilişkilerini böyle berbat ederler.

Daha ne kadar dibe batabilirsiniz? Güçsüzleştiğinizde başka bir engelle karşılaşırsınız, sonra bir tane daha. Hayatınız artık tamamen bir çöpe dönene kadar düşmeye devam edersiniz. Kontrolünüzü ve merkezinizi tam anlamıyla kaybettiğiniz bir noktaya ulaşırsınız. Bu durumda, daha önce oturduğunuz netlik koltuğu kayar ama tutunamazsınız. İşte, şimdi kayboldunuz. Kalbinizi tıkayan tek bir engelin hayat boyu sürecek bir düşüşe neden olacağından şüpheniz mi var? Gerçekleştiğine çok kez şahit olduk.

Bütün bu olacaklardan kaçınmak için yapmanız ge-

reken şeyleri başta yapsaydınız ne olurdu? Yapsaydınız düşmek yerine yukarı çıkardınız. Bir engelle karşılaştığınızda bunun iyi bir şey olduğunu düşünün. İçsel olarak kendinizi açmak ve içeride engellenmiş enerjiyi serbest bırakmak için doğru bir zamandır. Bırakır ve içinizdeki arınma sürecinin gerçekleşmesine izin verirseniz, bu enerjiden kurtulabilirsiniz. Serbest bırakıldığında ve akmasına izin verildiğinde, temizlenerek bilinç merkezinize karışır. Daha sonra bu enerji sizi zayıflatmak yerine güçlendirir. Gittikçe yukarıya doğru tırmanmaya başlarsınız ve yükselmenin sırrını öğrenirsiniz. Yükselmenin sırrı asla aşağı bakmamak; daima yukarı bakmaktır.

Aşağıda ne olursa olsun, gözlerinizi yukarıya dikin ve kalbinizi rahatlatın. Karanlıkla başa çıkabilmek için 'benlik' koltuğunuzu bırakmak zorunda değilsiniz. Eğer müsaade ederseniz, o kendisini arındıracaktır. Karanlığın içine girmek, karanlığı yok etmez, aksine onu besler. Oraya bakmayın bile. Eğer içinizde sizi rahatsız eden enerjiyi görürseniz, o zaman tamam. Geride serbest bırakmanız gereken engeller olmadığını düşünmeyin. Sadece farkındalık koltuğuna oturun ve oradan asla ayrılmayın. Aşağıda ne olursa olsun kalbinizi açın ve geçmesine izin verin. Kalbiniz arınacak ve bir daha asla düşüş yaşamayacaksınız.

Eğer süreçte düşerseniz, sadece kalkın ve bunu unutun. Çözümü güçlendirmek için dersleri kullanın. Mantığa bürümeyin, suçlamayın ya da çözmeye çalışmayın. Hiçbir şey yapmayın. Sadece hemen bırakın ve enerjinin yeniden gelebileceği en üst düzeye gelmesine izin verin. Korku hissederseniz, bırakın. Bunların hepsi, en sonunda arınacak olan engellenmiş enerjinin kalıntılarıdır.

Aksini yaptığınızın farkına vardığınız zaman, bir an önce gitmesine izin verin. Zaman harcamayın; zamanınızı yükselmek için ayırın. Siz, kendinizi keşfetmeniz için inanılmaz fırsatlar sunulan, olağanüstü bir varlıksınız. Bütün süreç çok heyecan vericidir. İyi zamanlarınız da vardır, kötü zamanlarınız da vardır. Bu çeşit şeyler her zaman olur. Yolculuğunuzun eğlencesi de bunlardır.

Bu yüzden düşmeyin. Ne olursa olsun, bırakın. Bıraktığınız şey ne kadar büyük olursa, ödülünüz de o kadar iyi olur. Bırakmadığınız zaman da o kadar kötü bir sonuçla karşı karşıya kalırsınız. Tıpkı siyah ve beyaz gibidir. Ya gitmesine izin verirsiniz ya da sahip çıkarsınız. Arası diye bir şey yoktur. Bu yüzden sizi rahatsız eden her şeyin ve tüm engellerin bu yolculukta sadece yakıtınız olmasını sağlayın. Sizi aşağı çeken şey, yükselmenizi sağlayacak önemli bir güç olabilir. Bunun için sadece yükselmeye gönüllü olmak zorundasınız.

BOLUM 9

içinizdeki Dikeni Koparın

Manevi yolculuk, sürekli değişimlerden biridir. Gelişmek için, aynı kalmak amacıyla mücadele etmeyi bırakıp her zaman bütün değişiklikleri kucaklamayı öğrenmelisiniz. Değişim gerektiren en önemli alanlardan biri, kişisel problemlerinizi nasıl çözeceğinizle ilgilidir. Normalde, içimizde bizi rahatsız eden şeyleri kendimizi koruyarak çözmeyi deneriz. Bu sürecin nasıl işlediğini anlamak için aşağıdaki duruma bir göz atalım.

Kolunuzda, direkt sinirlerinize batan bir diken olduğunu hayal edin. Diken battığı zaman, inanılmaz acı verir. O kadar acıtır ki artık ciddi bir problem hâline gelir. Uyurken üstüne yattığınız için uyuyamazsınız, insanlara yaklaşmakta da çok zorlanırsınız çünkü dikene dokunmalarından korkarsınız ve bu durum, günlük hayatınızı olumsuz etkiler. Dalların dikeninize değeceğini düşündüğünüzden, ağaçların arasında yürüyüşe bile çıkamazsınız. Diken, sürekli bir rahatsızlık kaynağı hâline gelir ve bundan kurtulmak için iki seçeneğiniz vardır.

ilk seçenek, içinde bulunduğunuz duruma bakmak ve dokununca çok rahatsızlık verdiği için hiçbir şeyin size dokunmadığından emin olmaktır. İkinci seçenek ise, bir şeyler dikene dokunduğunda çok rahatsızlık verdiği için, dikeni çıkarıp atmaya karar vermektir, inanın ya da inanmayın, yapacağınız tercihin etkileri, hayatınızın geri kalanının nasıl olacağını belirler. Geleceğinizi inşa ederken verdiğiniz kararlar, merkez noktalardan biridir.

İlk seçenekle başlayalım ve hayatınızı nasıl etkileyeceğini anlamaya çalışalım. Eğer bir şeylerin dikene dokunmasını engellemeye karar verirseniz, o zaman bu, hayat boyu yapmanız gereken bir iş hâline gelir. Eğer ağaçların arasında yürümek isterseniz, onlara sürtünmediğinizden emin olmak için dalları inceltmek zorunda kalırsınız. Uyurken genellikle dönüp durduğunuz ve dikene dokunduğunuz için, buna da ayrı bir çözüm bulmanız gerekir. Belki, koruyucu görevi görecek bir aparat tasarlayabilirsiniz. Buna bu kadar enerji harcayıp işe yarar gibi olduğunu görürseniz, problemin çözüldüğünü düşünebilirsiniz; "Artık uyuyabiliyorum. Tahmin et ne oldu? Tanıtım için TV'ye çıkıyorum. Diken problemi olan herkes bu koruyucu âleti alabilir hatta bunun için telif ücreti bile ödeyebilirler." diyebilirsiniz.

Bütün hayatınızı bu diken etrafında kurduğunuza göre, artık kendinizle gurur duyabilirsiniz. Ağaçları budadınız ve gece yatarken o aparatı taktınız. Ama şimdi yeni bir probleminiz var; âşık oldunuz. Sizin durumunuzdaki birisi için bu gerçekten büyük bir problemdir çünkü bu aparatla sevgilinize sarılamazsınız. Kimse size dokunamaz çünkü dikene temas edebilir. Bu yüzden dikene dokunmadan insanlarla yakınlaşmanıza imkân sağ-

layacak başka bir alet tasarlamanız gerekir. Sonuç olarak, diken konusunda endişelenmeyeceğiniz ve istediğiniz gibi hareket edebileceğiniz başka bir şeye ihtiyaç duymaya başlarsınız. Bu yüzden, geceleri çıkarılmayan ve sarılmak veya diğer günlük aktiviteler için değiştirilmesi gerekmeyen tam zamanlı bir alet geliştirirsiniz. Ancak bu, çok ağır bir şeydir. Bu yüzden üstüne tekerlekleri koyar, hidrolik ile kontrol eder ve çarpışma sensörleri takarsınız. Aslında oldukça etkileyici bir alet olur ama bu aletin kapılardan geçmesini sağlamak için kapıları da değiştirmek zorunda kalırsınız.

Kapıları değiştirmek zorunda kalmış olsanız bile, en azından artık hayatınızı yaşayabilirsiniz. İşe gidebilirsiniz, uyuyabilirsiniz ve insanlarla yakınlaşabilirsiniz. Bu yüzden herkese, "Problemi çözdüm artık özgürüm. İstediğim her yere gidebilirim ve istediğim her şeyi yapabilirim. Bu diken hayatımı mahvediyordu. Artık hiçbir şeyi mahvedemez." diye ilan edebilirsiniz.

Gerçek şu ki diken bütün hayatınızı tüketmeye devam eder. Nereye gideceğinizi, kiminle daha rahat olacağınızı ve kimin sizinle daha rahat olacağını, kısacası bütün kararlarınızı etkiler. Nerede çalışacağınızı, nasıl bir evde yaşayacağınızı ve ne tip bir yatakta uyuyacağınızı o belirler. Kısacası bu diken hayatınızın bütün aşamalarını mahveder.

Kendinizi problemden koruma şekliniz, problemin kendisinin kusursuz bir yansıması hâline gelir çünkü hiçbir şeyi çözmediniz. Problemin kökündeki nedeni halletmek yerine, kendinizi problemden korumaya çalışırsanız, hayatınızın tükenmesine sebep olursunuz. Probleme o kadar çok sabitlenmişsinizdir ki ormanı gö-

remezsiniz. Problemin size verdiği acıyı en aza indirdiğiniz için, problemi çözdüğünüzü düşünebilirsiniz. Ancak çözülmemiştir. Bütün yaptığınız, hayatınızı problemden kaçmaya adamaktır. O problem, şu anda evrenin merkezinde yer alır.

Diken benzetmesini hayatınıza uyarlayabilmek için, örnek olarak yalnızlığı inceleyebiliriz. Diyelim ki içinizde çok büyük bir yalnızlık hissi var. O kadar derin ki geceleri uyuyamazsınız ve gün içinde çok hassas olmanıza sebep olur. Kalbinizde bir rahatsızlığa neden olan keskin sancılara karşı aşırı duyarlı hissedersiniz. İşinize odaklanmakta ve günlük etkileşimlerinizde sorunlar yaşarsınız. Dahası, aşırı derecede yalnız hissettiğinizde, insanlara yaklaşmaya çalışmak çok daha acı verici olur. Gördüğünüz gibi, yalnızlık da dikene benzer. Hayatınızın her alanında acı ve rahatsızlık hissi verir. Ancak insan kalbi söz konusu olduğunda, bir dikenden daha fazlasına sahipsiniz. Yalnızlık, reddedilme, dış görünüşünüz ve zihinsel deneyimlerle ilgili hassasiyetleriniz vardır. Kalbinizin en hassas yerine batacak dikenlerin arasında yürürsünüz. Herhangi bir zamanda, bir şey dokunup canınızı acıtabilir.

Aynı seçeneklere içinizdeki dikenler için de sahipsiniz. Dikeni çıkarıp atsaydınız kesinlikle çok daha iyi olurdu. Onu çıkarıp atmak dururken, korumaya çalışarak zaman kaybetmenin hiç gereği yoktur. Dikeni çıkardığınız zaman gerçekten özgür olursunuz. Aynısı içinizdeki dikenler için de geçerlidir; onları çıkarabilirsiniz. Ancak onları korumayı tercih ederseniz, onları kışkırtan durumlardan kaçınmak için hayatınızı değiştirmek zorunda kalırsınız. Yalnızsanız çiftlerin olduğu mekânlara gitmekten kaçınırsınız. Reddedilmekten korkuyorsanız,

insanlarla yakınlaşmaktan kaçınırsınız. Ancak bunu yapmanız ağaçlan budamanızla aynıdır. Çünkü bu şek i İdede hayatınızı dikenlerinize göre ayarlamaya çalışırsınız. İlk örnekte dikenler dışarıdaydı ama şimdi içerdedir.

Yalnızken, kendinizi yalnızlığınızla ilgili ne yapacağınızı düşünürken bulursunuz. Bu kadar yalnız hissetmemek için ne yapmalı ya da ne söylemelisiniz? Dikkat edin. Problemden nasıl kurtulacağınızı değil, kendinizi problemden nasıl koruyacağınızı sorarsınız. Bunu ya durumlardan kaçarak ya da insanları, mekânları veya nesneleri koruma kalkanı gibi kullanarak yapabilirsiniz. Kendinizi daha az yalnız hissetmenizi sağlayan biriyle evlenecek ve bunun gayet normal ve doğal olduğunu düşüneceksiniz. Ancak dikeni çıkarıp atmak yerine, dikenin acısından kaçan kişi kesinlikle aynıdır. Bu şekilde yalnızlığın köklerini söküp atmadınız, sadece yalnız hissetmekten kendinizi korumaya çalıştınız. Bu kişi ölür ya da sizi terk ederse, yalnızlığınız devam eder. Dışarıdaki durum, sizi içinizdeki şeyden koruma konusunda başarısız olduğu anda problem yeniden ortaya çıkar.

Dikeni çıkarıp atmazsanız, hem dikenden hem de ondan kaçmak için etrafınıza çektiğiniz her şeyden sorumlu olursunuz. Yalnızlık hissinizi ortadan kaldırmayı başaracak biriyle birlikte olduğunuzda, bu kişiyle ilişkinizin devam etmesi ile ilgili endişelenmeye başlarsınız. Problemden kaçarak meseleyi çözmeyi başardınız. Bu durum, diken için o aparatı kullanmanızla aynıdır; hayatınızı ona göre ayarlarsınız. Merkezdeki problemin kalmasına izin verdiğiniz anda, daha çok problem ortaya çıkar. Sadece ondan kurtulmanız gerektiği kafanıza dank etmez. Onun yerine, tek seçeneği, bu histen kaçmak ola-

rak görürsünüz. Artık dışarı çıkıp onu etkileyen her şeyi düzeltmekten başka çareniz yoktur. Nasıl yürüyeceğiniz ve nasıl konuşacağınızla ilgili endişelenmek zorundasınız. İnsanların sizin hakkınızda ne düşüneceği ile ilgili endişelenmek zorundasınız çünkü bu durum yalnızlık hissinizi ve sevgi ihtiyacınızı etkileyebilir. Eğer birisi size çekici gelirse, yalnızlık hissiniz hafifler ve şöyle söylemeyi isteyebilirsiniz; "Sizi memnun etmek için ne yapmalıyım? Nasıl isterseniz öyle davranabilirim. Sadece artık bu yalnızlık hissinden kurtulmak istiyorum."

Artık ilişki ile ilgili endişelenme yükünü almış olursunuz. Bu durum huzursuzluk ve gerginlik yaşamanıza sebep olur ve gece uykularınızı bile etkileyebilir. Gerçek şu ki yaşadığınız huzursuzluk, yalnızlık hissi değildir. Bitip tükenmek bilmeyen, "Doğru şeyi mi söyledim acaba? Gerçekten benden hoşlandı mı yoksa kendi kendime gelin güvey mi oluyorum?" düşünceleridir. Asıl problem, daha derin olanlardan kaçmak için yüzeysel meselelerin altına saklanır. Hepsi de çok karmaşıktır. İnsanlar, dikenlerini saklamak için ilişkilerine son verir. Eğer birbirinizi gerçekten seviyorsanız, karşınızdaki kişinin yumuşak noktalarına dokunmaktan kaçınmak için davranışlarınızı buna göre ayarlarsınız.

İnsanların yaptığı şey budur: İçlerindeki korku dikeninin davranışlarını etkilemesine izin verirler ve tıpkı dikenle yaşayan biri gibi hayatlarını sınırlarlar. Sonuç olarak, içinizde sizi rahatsız eden bir şey varsa, bir seçim yapmak zorundasınız. Bu histen kaçınmak için dışarı çıkarak hissettiğiniz rahatsızlığı telafi edebilir ya da dikeni tamamen çıkararak hayatınızı ona odaklamaktan vazgeçebilirsiniz.

İçinizdeki rahatsızlığın kaynağını çıkarıp atma konusundaki yeteneğinizden şüphe etmeyin. Bundan gerçekten kurtulabilirsiniz. Derinlerinize, varlığınızın merkezine bakabilir ve hayatınızı tüketen en zayıf yönünüzü yok etmeye karar verebilir ve bu özgürlüğü isteyebilirsiniz, insanlarla onları ilginç bulduğunuz için konuşabilirsiniz; kendinizi yalnız hissettiğiniz için değil. İnsanlarla, onları samimi bir şekilde istediğiniz için ilişki kurabilirsiniz; onların sevgisine ihtiyacınız olduğu için değil. Aşkı gerçekten istediğiniz için istersiniz, içinizdeki problemlerden kaçmak için değil.

Peki, kendinizi nasıl özgür bırakabilirsiniz? En derin hâliyle, kendinizi bularak özgür bırakabilirsiniz. Siz, hissettiğiniz acı değilsiniz. Periyodik olarak strese giren yönünüz de siz değilsiniz. Siz, bu şeylerin farkında olan kişisiniz. Bilinciniz ayrıdır ve bunların farkında olduğu için, kendinizi özgür bırakabilirsiniz, içinizdeki dikenlerden kurtulabilmek için, onlarla oynamayı bırakın. Onlara ne kadar dokunursanız, sizi o kadar rahatsız ederler. Onları hissetmemek amacıyla sürekli bir şeyler yaptığınız için, doğal olarak kendilerini yok etme şansları olmaz. Eğer isterseniz, sizi rahatsız eden durumları ortaya çıkarabilir, daha sonra da gitmelerine izin verebilirsiniz. İçinizdeki dikenler geçmişten gelen enerjiyle engellendiğinde, onları serbest bırakabilirsiniz. Problem şu ki siz onları serbest bırakmaya neden olacak durumlardan ya tamamen kaçarsınız ya da kendinizi korumak adına onları eski yerlerine koyarsınız.

Evde oturup TV izlediğinizi varsayalım. İki ana karakter âşık olana kadar program hoşunuza gider. Aniden bir yalnızlık hissine kapılırsınız ama size özen gösterecek

kimse yoktur. Aslında birkaç dakika önce gayet iyiydiniz. Bu örnek bize, dikenin daima kalbinizde olduğunu gösterir; sadece biri ona dokununca harekete geçmez. Kalbinizde bir boşluk ya da bir birikme duygusu hissedersiniz ve bu durum size huzursuzluk verir. Üzerinize bir zayıflık çöker ve kalbinizi kırıp sizi yalnız bırakan insanları düşünmeye başlarsınız. Geçmişten gelen depolanmış enerji kalbinizden çıkar ve bu düşünceleri yaratır. Artık, televizyonun tadını çıkarmak yerine, bu düşünce ve duygularla tek başınıza oturmaya başlarsınız.

Bu durumu çözmek için bir şeyler yemek, birilerini aramak ya da durumu yatıştırmaya çalışmanın yanında başka ne yapabilirsiniz? Yapacağınız şey, fark ettiğinizin farkında olmak. Televizyon izlerken ya da kendi içinize döndüğünüzde bilincin farkına varabilirsiniz. Bunugören kişi -yani özne- sizsiniz. Baktığınız şey ise, bir nesnedir yani boşluk hissi bir nesnedir. Sadece hissettiğiniz bir şeydir. Ama bunu kim hisseder? Siz sadece fark ettiğinizin farkında olmalısınız ve bunu yapmak gerçekten kolaydır. Koruyucu aparatınızdan çok daha az karmaşıktır. Yapmanız gereken şey, yalnızlığı hissedenin kim olduğunun farkına varmaktır. Bunun farkına varan kişi zaten özgürdür. Eğer bu enerjilerden kurtulmak isterseniz, onları içinizde saklamak yerine, sizden geçip gitmelerine izin vermek zorundasınız.

Çocukluğunuzdan beri, içinizde enerji akışı devam eder. Artık uyanın. Orada olduğunuzun ve hassas bir insanın orada sizinle olduğunun farkına varın. Sadece rahatsızlığı hisseden hassas yönünüzü izleyin. Kıskançlık, ihtiyaç ve korku hissettiğinizi görün. Bu hisler insan doğasının bir parçasıdır. Eğer dikkat ederseniz, bu

hislerin aslında siz olmadıklarını anlarsınız. Onlar sadece sizin hissettiğiniz ve deneyimlediğiniz şeylerdir. Siz, bütün bunların farkında olan kalıcı bir varlıksınız. Eğer merkezde kalmaya devam ederseniz, zor deneyimleri bile kabullenerek saygıyla kucaklayabilirsiniz.

Mesela, en güzel şiirleri ve müzikleri çok karmaşık duygular içindeki insanlar ortaya koyar. Sanat, insanın derinliklerinden gelir. Bunları, içlerinde kaybolmadan ya da direnç göstermeden deneyimleyebilirsiniz. Fark ettiğinizin farkına varır ve yalnızlığın sizi nasıl etkilediğini izleyebilirsiniz. Duruşunuzun değişip değişmediğini ya da nefes alış verişlerinizi kontrol edebilirsiniz. Peki, yalnızlığınıza, geçmesi için gereken alan verilirse ne olur? Bir kâşif olun. Tanık olun, gittiğini göreceksiniz. Eğer yalnızlığınızın içine gömülmezseniz, bu deneyim kısa süre içinde geçer ve başka bir şey ortaya çıkar. Sadece hepsinin tadını çıkarın. Eğer bunu yapabilirseniz, özgürleşir ve saf enerjiyle dolabilirsiniz. Benliğe ne kadar çok yerleşirseniz, daha önce deneyimlemediğiniz türden bir enerjiyi o kadar çok hissetmeye başlarsınız. Zihniniz ve duygularınız deneyimlediğiniz yerden değil, geriden gelir. Artık dramanıza gömülmekten vazgeçtiğinizde, farkındalık koltuğuna oturup derinlerinizden gelen enerji akışını hissetmeye başlarsınız. Bu akış, Shakti olarak anılır ya da Ruh diyebiliriz. İçinizdeki rahatsızlıklarla oyalanmak yerine, Benliğinizle birlikte olduğunuzda deneyimlediğiniz şeydir. Yalnızlığı ortadan kaldırmak zorunda değilsiniz; sadece ona takılıp kalmayı bırakın. Yalnızlık da arabalar, çimenler ya da yıldızlar gibi evrendeki bir başka şeydir. Sizi ilgilendirmez. Siz sadece bunların gelip geçmesine izin verin. Benliğin yaptığı şey budur.

Farkındalık savaşmaz; serbest bırakır. Farkındalık sadece evrendeki her şeyin ondan önce geçtiğinin farkındadır.

Eğer benlikte otururs anız, kalbiniz zayıf hissettiği anlarda bile, içinizdeki varlığın gücünü deneyimlersiniz. Bu yolun özüdür. Manevi hayatın özüdür. İçinizde rahatsızlıklar hissetmenin normal olduğunu öğrendiğiniz zaman, artık sizi rahatsız etmezler ve böylece özgür olursunuz. içinizdeki akışın tadına vardığınızda, bu dünyada istediğiniz gibi yürürsünüz ve bu dünyadaki hiçbir şey size dokunmaz. İşte, özgür olmanın yolu buradan geçer.

BÖLÜM 10

Ruhunuzdaki Özgürlüğü Yakalayın

Gerçek özgürlüğe ulaşmak için öncelikle artık acı çekmek istemediğinize karar vermelisiniz. Hayattan zevk almak istediğinizi ve stres yaşamanın, içinizde acı duymanın ve korku hissetmenin hiçbir gereği olmadığını anlamalısınız. Her gün, taşımamamız gereken ağırlıklar yükleniriz. Yeterince iyi olmadığımızdan ya da başarısız olacağımızdan korkarız. Güvensizlik ve endişe yaşar; kendi hâlimizi düşünürüz. İnsanların bizimle oynamalarından, bizden faydalanmalarından ve bizi sevmekten vazgeçmelerinden korkarız. Bunların hepsi omuzlarımıza çok büyük ağırlıklar yükler. Açık ve sevgi dolu bir ilişki yaşamayı denerken ya da başarılı olmaya veya kendimizi ifade etmeye çalışırken, içimizde bir ağırlık taşırız. Bu durum, ağırlık, acı ve ıstırap yaşama korkusudur. Her gün ya böyle hisseder ya da böyle hissetmemek için kendimizi koruruz. Bu duygunun o kadar merkez bir etkisi vardır ki ne kadar etkili olduğunu bile hissetmeyiz.

Buda, hayatın bütünü acı çekmektir dediğinde, kastettiği şey tam olarak budur. İnsanlar ne kadar acı çektiklerini anlamazlar çünkü acı çekmemenin nasıl bir şey olduğunu asla yaşamamışlardır. Bunu daha iyi anlamak için, etrafınızdaki hiç kimsenin, kendinizin de sağlıklı olmadığını hayal edin. Herkesin çok ciddi hastalıkları olduğunu, neredeyse yataktan bile çıkamadıklarını ve yataktan yapabildikleri işler dışında hiçbir iş yapamadıklarını düşünün. Eğer durum böyle olsaydı, insanlar farklı şeyleri bilmezdi. Bütün enerjilerini vücutlarını sürüklemeye harcadıkları için, sağlık kavramı ve bu kavramın önemiyle ilgili hiçbir anlayışları olmazdı.

Bu durum kesinlikle, sizin ruhunuzu oluşturan zihinsel ve duygusal enerjiyle gerçekleşen şeydir, içinizdeki hassasiyetler sizi sürekli acı çektiğiniz bir şeye maruz bırakır. Ya acı çekmeyi durdurur, acı çekmekten kaçınmak için çevrenizi kontrol etmeye çalışırsınız ya da gelecekte acı çekmekten endişe edersiniz. Bu olaylar o kadar yaygındır ki tıpkı bir balığın denizi görememesi gibi, siz de bunu göremezsiniz.

Durum, her zamankinden daha kötü bir hâl aldığında acı çektiğinizin farkına varırsınız. Günlük hayatınızdaki davranışlarınızı etkilemeye başlayacak kadar kötü bir hâl aldığında, bir probleminiz olduğunu kabul edersiniz. Ancak günlük hayatınızda, ruhunuzda sürekli sorunlar vardır. Bunu gerçekten görebilmek için, ruhunuzla olan ilişkilerinizi bedeninizle olan ilişkilerinizle kıyaslayın. Normal ve sağlıklı durumlarda, vücudunuzla ilgili düşünmezsiniz. Bu davranışlara odaklanmadan yürür, araba kullanır, çalışır ya da oyun oynarsınız. Sadece bir problem olduğunda vücudunuz aklınıza gelir.

Bunun aksine, psikolojik sağlığınızı sürekli **düşünürsü**nüz. İnsanlar sürekli, "Ya ışıklar bana dönerse ne olacak? Ne söyleyeceğim? Hazırlıklı değilsem çok gerilirim." gibi şeyler düşünür. İşte, acı budur. Sürekli endişe veren içsel konuşma bir acı çekme biçimidir. "Ona gerçekten güvenmeli miyim? Ya kendimi kaptırırsam ve benden faydalanırsa? Yeniden bunu yaşamak istemiyorum." bunlar, sürekli kendinizle ilgili düşünmek zorunda olmanın acısıdır.

Neden sürekli kendimizle ilgili düşünmek zorundayız? Neden 'ben, bana, benimki' gibi durumlarla ilgili bu kadar çok düşüncemiz var? Sevdiğiniz ya da sevmediğiniz şeyleri nasıl yaptığınıza, ne kadar sıklıkla düşündüğünüze ve dünyayı sizi memnun edecek bir yer hâline getirmek için nasıl yeniden düzenlediğinize bakın. Böyle düşünürsünüz çünkü içeride iyi değilsinizdir. Bu yüzden sürekli kendinizi iyi hissetmeye çalışırsınız. Eğer vücudunuz çok uzun bir süre iyi bir durumda olmasaydı, onu nasıl koruyacağınızı ve kendinizi nasıl daha iyi hissedeceğinizi bulmaya çalışırdınız. Aslında ruhunuz için de aynı durum geçerlidir. Psikolojik durumunuzla ilgili bu kadar çok düşünmenizin tek sebebi uzun zamandır iyi bir durumda olmamasıdır. Çünkü çok kırılgandır. Böyle zamanlarda herhangi bir şey psikolojinizi etkileyebilir.

Acı çekmeye son vermek için, ilk olarak ruhunuzun iyi durumda olmadığının farkına varmalısınız. O zaman bu şekilde olmaması gerektiğini kabııl etmek zorunda kalırsınız. Bu, sağlıklı olabilir. Ruhunuza katlanmak ya da onu korumak zorunda olmadığınızın farkına varmak gerçekten bir hediyedir. Ne söylediğiniz ya da insanların sizinle ilgili ne düşündüğü hakkında sürekli kafa yormak

zorunda değilsiniz. Sürekli böyle şeylerle ilgili endişelenerek nasıl bir hayatınız olmasını bekliyorsunuz? İçinizdeki hassasiyet, iyi olmadığınızın bir belirtisidir. Vücudun iyi olmadığı zamanlarda acı hissetmesi ya da başka belirtiler göndermesiyle aynı şeydir. Acı kötü değildir; vücudunuzun sizinle konuşma şeklidir. Aşırı derecede yediğinizde, karnınız ağrır. Kolunuza çok fazla yük bindirdiğinizde, kolunuz acımaya başlar. Vücudunuz, onun evrensel diliyle iletişim kurar: Korku. Kendi hâlini düşünme, kıskançlık, güvensizlik ve endişe. Bunların hepsi korkudur.

Bir hayvana kötü davranırsanız korkar. Ruhunuza olan şey de budur. Ona, anlaşılmayan bir sorumluluk vererek kötü davranmış olursunuz. Sadece bir saniye durun ve ona ne yaptığınıza bakın. Zihninize şöyle dersiniz; "Herkesin beni sevmesini istiyorum. Kimsenin benimle kötü konuşmasını istemiyorum. Yaptığım ve söylediğim her şeyin kabul edilebilir olmasını ve herkesi memnun etmesini istiyorum. Kimsenin artık beni acıtmasını istemiyorum. Hoşlanmadığım hiçbir şey olmasını istemiyorum ve sevdiğim şeyler olmasını istiyorum." Daha sonra da şöyle dersiniz; "Şimdi, sabahtan akşama kadar düşünmen gerekse de bunların her birini nasıl gerçeğe dönüştüreceğini çöz." Bu durumda zihniniz size, "Başladım bile, sürekli bununla ilgili düşüneceğim." der.

Birinin bunu yapmaya çalıştığını hayal edebilir misiniz? Zihniniz, söylediğiniz ve yaptığınız her şey doğru olsun ve insanlar üzerinde doğru etkiler bıraksın diye çalışmak zorunda kalır. Yaptığınız ve söylediğiniz her şeyin doğru yorumlandığından ve kimsenin sizi incitmeyeceğinden emin olmak zorundadır. İstediğiniz her şeyi yaptığınızdan ve istemediğiniz hiçbir şey olmadığından

emin olmak zorundadır. Bunların hepsinin nasıl istediğiniz gibi olacağı konusunda, sürekli tavsiye vermek zorunda kalır. İşte, bu yüzden zihin bu kadar aktiftir çünkü ona gerçekleştirmesi imkânsız sorumluluklar verirsiniz. Yaptığınız şey, bedeninizden, ağaçları ve dağları tek bir hamle ile kaldırmasını beklemekle aynı şeydir. Eğer yapamayacağı şeyleri yaptırmaya çalışsaydınız vücudunuz hasta olurdu. Ruhu parçalayan da budur. Vücudunuzda bir problem olduğunun sinyalleri acı ve güçsüzlüktür. Ruhunuzdaki problemlerin işareti ise korku ve sinirsel düşüncelerin altında yatar.

Bazı noktalarda, uyanmanız ve içinizde bir problem olduğunu kabul etmeniz gerekir. Sadece izleyin. Zihninizin size sürekli ne yapacağınızı söylediğini görürsünüz. Nereye gideceğinizi, nereye gitmeyeceğinizi, ne giyeceğinizi, ne giymeyeceğinizi hiç durmadan konuşur. Lisedeyken de böyle değil miydi? Hatta ilköğretimde de. Her zaman böyle değil miydi? Kendinizle ilgili sürekli endişelenmek, bir acı çekme biçimidir. Peki, bunu nasıl düzeltebilirsiniz? Nasıl durdurabilirsiniz?

Çoğu insan içindeki problemleri, dışarıda yaptığı şeyleri daha iyi yaparak çözmeye çalışır. Eğer içimizdeki problemlerin bir resmini çekebilseydik, her insanın içinde günün problemi' olarak adlandırılabilecek bir sorun olduğunu görürdük. Bu, onları herhangi bir zamanda en çok rahatsız eden şey olabilir. Şu anki problem onları rahatsız etmezse, bir sonraki; bir sonraki rahatsız etmezse, diğeri aniden ortaya çıkar. Bu, düşüncelerinizin neyle alakalı olduğuyla ilgilidir. Düşünceleriniz, bugün sizi rahatsız eden şeye odaklanma eğilimindedir. Düşünceleriniz problemle, niçin sizi rahatsız ettiğiyle ve ne

yapabileceğinizle ilgilidir. Eğer bununla ilgili bir şey yapmazsanız, hayatınızın geri kalanında sizi rahatsız etmeye devam edecektir.

Zihniniz, içinizdeki problemi çözmek için dışarıda bir şeyleri değiştirmek zorunda olduğunuzu söyler. Eğer zeki biriyseniz, bu oyuna katılmazsınız. Zihninizin size verdiği tavsiyenin psikolojik olarak zarar verici olduğunu fark edersiniz. Korkularınız, zihninizdeki düşünceleri rahatsız eder. Dünyada dinlemek istemeyeceğiniz bütün tavsiyeler, rahatsız bir zihnin ürünüdür. Zihniniz sizi yanlış yönlendirir. Şöyle dediğini varsayın; "Eğer bu terfiyi alırsam, süper olur. Kendimi çok iyi hissedebilirim ve hayatımı yeniden düzene sokabilirim." Bunun doğru olduğunu mu düşünüyorsunuz? Terfi almak bütün güvensizliklerinize son verip hayatınızın geri kalan kısmını maddi açıdan tatmin eder mi? Elbette etmez. Olacağı söyleyeyim, başka bir problem ortaya çıkar.

Bunu gördüğünüzde, zihninizin altında yatan ciddi bir problem olduğunu görürsünüz. Zihniniz bu aşamada, bir şeyleri rahatlatacak dış durumlar oluşturur. Ancak dış durumlar, içinizdeki problemin gerçek nedeni değildir. Problemi çözmek için sadece bir girişimdir. Mesela, kalbinizde yalnızlık ve yetersizlik hissediyorsanız, bu durum özel bir ilişki bulamadığınız için değildir. Probleme neden olan bu değildir. İlişki, bu problemi çözmek için bir girişimdir. Bütün yaptığınız, ilişkinin içinizdeki bu yalnızlığı yatıştırıp yatıştırmayacağını görmektir. Eğer yatıştırmazsa, başka bir şey denersiniz.

Dışarıda yaptığınız değişiklikler problemi çözmez çünkü problemin köküne inmezler. Eğer temeldeki

problemi düzgün bir şekilde tanımlamazsanız, bu problemi gizlemek için başka bir şey ya da başka birini ararsınız. Maddiyatın, insanların, şöhretin ya da hayranlığın ardına saklarsınız. Sizi sevecek ve size hayran olacak mükemmel insanı ararsınız ve onu bulursanız, aslında başarısız olursunuz. Problemi çözmezsiniz. Tek yaptığınız, probleminize o kişiyi dâhil etmek olur. Bu yüzden insanlar ilişkilerinde bu kadar çok problem yaşar. İçinizde bir problem varken ilişkiye başlar ve buna başka birini ortak ederek çözmeye çalışırsınız. İlişkilerinizde problem olur çünkü ilişkiye neden olan şey problemlerinizdir. Geri çekilip dürüstçe bakmayı başardığınızda, bunu kolayca görebilirsiniz.

Başarısızlığın ne olduğunu öğrendiğimize göre, artık başarıyı tanımlayabiliriz. Başarının anlamı, zihninizle ilgili bir daha asla düşünmek zorunda kalmamaktır. Sağlıklı bir beden, siz işlerinizle ilgilenirken sadece yapması beklenen şeyleri yapar. Bununla ilgili asla düşünmek zorunda kalmazsınız. Benzer şekilde, nasıl iyi olacağınızı, nasıl korkmayacağınızı ya da nasıl sevileceğinizi çözmek zorunda kalmamalısınız. Hayatınızı ruhunuza adamamalısınız.

Bu nevrotik ve kişisel düşünceler olmasa, hayatın ne kadar eğlenceli olacağını hayal etmeye çalışın. Her şeyin tadını çıkarır ve insanlara ihtiyaç duymak yerine, onları gerçekten tanırsınız. Hayatınızı, içinizde yanlış giden şeyi tamir etmek için harcamak yerine, gerçekten deneyimlersiniz. Bu seviyeye ulaşabilecek kadar yeteneklisiniz. Hiçbir zaman çok geç değildir.

Zihninizle kurduğunuz ilişki bir bağımlılık gibidir.

Sizden daima taleplerde bulunur ve siz de bu taleplere hizmet etmeye çalışırsınız. Eğer özgür olmak istiyorsanız, ona da diğer bağımlılıklar gibi davranmayı öğrenmek zorundasınız. Mesela uyuşturucu bağımlıları, uyuşturucu kullanmayı bağımlılık krizlerinden geçerek bırakır ve bir daha uyuşturucu kullanmazlar. Kolay olmayabilir ama bunu yapabilirler. Aynı şey zihninizdeki bağımlılık için de geçerlidir. Zihninizdeki problemlerin saçmalıklarını dinlemekten kurtulabilir ve buna bir son verebilirsiniz. Sabah uyanır, dört gözle ne yaşayacağınızı bekler ve asla başınıza ne geleceğinden endişelenmezsiniz. Günlük hayatınız bir yolculuk gibi olabilir. İşiniz eğlenceli hâle gelir, ailenizle mutlu olursunuz ve bütün bunların sadece tadını çıkarırsınız. Bu elinizden gelenin en iyisini yapmayın demek değil, elinizden gelenin en iyisini yaparken eğlenin demektir. Daha sonra, gece yatmaya gittiğinizde, bütün bu düşünceleri aklınızdan çıkarın. Hayatınızı gerilmeden ve endişelenmeden yaşayın. Aslında korkmak ya da savaşmak yerine sadece hayatı yaşayın.

Hayatı, zihninizdeki korkulardan kurtularak tamamen özgür yaşayın. Sadece bunu nasıl yapacağınızı bilmeniz gerekiyor. Örnek olarak, sigara içmeyi inceleyebiliriz: Sigarayı nasıl bırakacağınızı anlamak zor değildir. Anahtar kelime, ‘bırakmak’tır. Buna ek olarak ne söyleyeceğiniz ya da yapacağınız gerçekten önemli değildir. Sonuç itibarıyla bırakmak zorundasınız. Sigarayı bırakmanın yolu, ağzınıza sigarayı sürmemekten geçer. Diğer bütün teknikler sadece size yardımcı olacağım düşündüğünüz şeylerdir. Sonuç olarak, sigara içmekten vazgeçmek zorundasınız. Bunu yaparsanız, sigarayı bırakmanız garantidir.

Aynı tekniği psikolojik sıkıntınızdan kurtulmak için de yapabilirsiniz. Sadece zihninize, kişisel problemlerinizi düzeltmek zorunda olduğunu söylemekten vazgeçin. Böyle bir şey insan ruhunu rahatsız eder. Korku, endişe ve sinirliliğe sebep olur. Zihniniz, dünya üzerinde çok az kontrole sahiptir. Ne bilgedir ne de her şeye gücü yeter. Havayı ya da diğer doğal güçleri kontrol edemez. İnsanları, mekânları ya da etraftaki şeyleri kontrol edemez, içinizdeki problemleri düzeltmek için, zihninize dünyayı kontrol etsin diye imkânsız görevler verirsiniz. Sağlıklı bir birey olmayı başarmak istiyorsanız, zihninizden böyle şeyler istemeyi bırakın çünkü zihniniz, bunu gerçekleştirebilecek nitelikte değildir. Bu düşünceyi kovun ve içinizdeki problemlerin yok olmasına izin verin.

Zihninizle farklı bir iletişiminiz vardır. Dünyayı önyargılarınızla eşleştirmek için size ne yapmanız ya da yapmamanız gerektiğini söylediği zamanlarda onu dinlemeyin. Sigarayı bırakmayı denediğiniz zamanlarda olduğu gibi, zihninizin ne söylediğini dikkate almayın ve sigaradan uzak durun. Akşam yemeğinden sonra bile olsa pes etmeyin. Gergin hissedebilir ve sigaraya ihtiyaç duyabilirsiniz. Ancak sebep ne olursa olsun, ağzınıza sigara sürmeyin. Benzer şekilde, zihniniz size, içinizde her şeyin yolunda olması için ne yapmanız gerektiğini söylemeye başladığında, onu dikkate almayın. Gerçek şu ki siz her şeyle iyi olmayı başardığınızda, her şey zaten yolunda olacak.

Yapmanız gereken tek şey, içinizde yanlış olan şeyleri zihninizin düzeltmesini beklemekten vazgeçmektir. Hepsinin merkezinde bu vardır. Suçlu olan kısım zihniniz değildir. Aslında zihniniz masumdur. O sadece bir

bilgisayar, bir araçtır. Önemli Fikirler üretmek, bilimsel problemlere çözüm bulmak ve insanlığa hizmet etmek için kullanılabilir. Ama siz zihninizden, içinizdeki kişisel problemlere dışsal çözümler icat etmesini istersiniz. Siz, kendinizi hayatın doğal gelişiminden korumak için analitik zihnini kullanmayı deneyen kişisiniz.

Zihninizi izlediğinizde, onun her şeyi yoluna koymaya çalışmakla meşgul olduğunu fark edersiniz. Yapmak istediğiniz şeyin bu olmadığını hatırladığınız zaman, bunu yapmaktan kibarca vazgeçin. Zihninizle savaşmayın. Kesinlikle savaşmayın çünkü asla kazanamazsınız. Sizi, ya şimdi yener ya da üstünüzde baskı kurarak daha sonra ortaya çıkıp mağlup etmeyi başarır. Zihninizle savaşmak yerine, ondan uzaklaşın. Zihniniz size, dünyayı ve içindeki herkesi, her şeyi nasıl düzeltebileceğinizi anlatmaya başlarsa onu dinlemeyin.

Buradaki kilit nokta sessiz olmaktır. Bu, zihninizin sessiz olmak zorunda olduğu anlamına gelmez. İçerideki nevrotik zihni dinleyen kişi olarak, sizin rahatlamanız anlamına gelir. Bu şekilde davrandığınızda, doğal olarak zihninizin gerisinde kalmayı başarabilirsiniz. Siz, düşünen zihin değil, düşünen zihnin farkında olan kişisiniz. Siz, zihnin arkasındaki bilinçsiniz ve düşüncelerin farkındasınız. Sizin koruyucunuz ya da kurtarıcınızmış gibi, bütün ruhunuzu ve kalbinizi zihninize adamaktan vazgeçtiğiniz an, kendinizi zihnin gerisinde onu izlerken bulacaksınız. İşte, düşüncelerinizi bu şekilde bilirsiniz: Düşüncelerinizi izleyerek oradasınızdır. En sonunda, sessizce oraya yerleşir ve bilinçli bir şekilde zihni izlemeyi başarabilirsiniz.

Bu seviyeye ulaştığınızda, zihninizle ilgili problemleriniz son bulur. Zihnin gerisinde kaldığınızda, düşünme sürecine dâhil olmazsınız. Düşünme, zihninizin gerçekleştirdiği ve sizin izlediğiniz bir şey hâline gelir. Siz, sadece oradasınızdır ve farkında olduğunuzun farkındasınızdır. Bilinç, sizsiniz. O, düşünmek zorunda olduğunuz bir şey değildir çünkü siz zaten onun, kendisi olursunuz. Zihninizi, nevrotik bir haldeyken izleyebilirsiniz ama ona bulaşmak zorunda değilsiniz. Yapmanız gereken tek şey, huzursuz zihninizin fişini çekmektir. Zihniniz daima hareket eder çünkü tüm dikkatinizi ona yönlendirirsiniz. Dikkatinizi azalttığınızda, zihniniz de geri çekilmeyi başarır.

Küçük şeylerle başlayın. Mesela, yolda yürürken bir arkadaşınızı gördüğünüzü varsayalım. Merhaba diye seslendiniz ama yürümeye devam etti. Sizi gerçekten duymadı mı yoksa kasten mi görmezden geldi bilmiyorsunuz. Size kızgın olup olmadığından emin değilsiniz. Zihninizde bir sürü düşünce dolaşmaya başlar. Bu gezegende milyarlarca insan var ve bir tanesi size merhaba bile demedi. Bununla başa çıkamayacağınızı mı söylüyorsunuz? Sizce bu mantıklı mı?

Kendinizi özgür bırakabilmek için gün içinde meydana gelen bu küçük şeyleri kullanabilirsiniz. Yukarıdaki örnekte, sadece ruh hâlinize takılmamayı seçmeniz yeterli olur. Peki, böyle yaparak zihninizi, ne olduğunu anlamaya çalışmaktan vazgeçirmiş mi olursunuz? Elbette hayır. Sadece, zihninizin yaratmış olduğu bu küçük dramayı izlemeye hazır ve istekli olduğunuz anlamına gelir. Ne kadar incindiğinizle ilgili çıkardığı bütün gürültüyü ve bu konuyu nasıl çözebileceği ile ilgili denemeleri izleyin. Bütün bunların sadece birisi size 'merhaba' de-

mcdiği için ortaya çıktığı gerçeğine hayret edeceksin iz. Gerçekten inanılmaz, değil mi? Zihninizi konuşurken izleyin ve kendinizi serbest bırakın. Bu gürültünün gerisinde kalmaya çalışın.

Başımıza hemen hemen her gün gelen bu küçük şeylerin hepsine bu şekilde yaklaşın. Kendi içinizde yapacağınız çok özel bir deneyim olabilir. Kısa süre içinde zihninizin sizi hiçbir konuda çılgına çevirmediğini göreceksiniz. Böyle biri olmak istemiyorsanız, o zaman ruhunuza enerji yüklemeyi bırakın. İşte, her şey bu kadar. Bu yolu izlerseniz, yapacağınız tek şey dinlenmek ve serbest bırakmaktır. İçinizde bu tarz şeyleri hissetmeye başladığınızda omuzlarınızı ve kalbinizi rahatlatarak tüm bunların gerisinde kalmaya çalışın. O şeye dokunmayın, dâhil olmayın ve durdurmaya çalışmayın. Sadece hissettiğiniz şeyin farkında olun. İşte, sorunu bu şekilde çözebilirsiniz. Bırakın gitsin.

Özgürlüğe giden bu yolculuğa, kendinize sürekli ruhunuzu izlemeniz gerektiğini hatırlatarak başlayın. Bu şekilde kaybolmaktan kurtulmuş olursunuz. Çünkü kişisel zihin bağımlılığı büyük bir önem taşır. Bu yüzden izlemeyi kendinize hatırlatmak için bir yöntem oluşturmanız gerekir. Yalnızca bir dakika sürecek bazı basit farkındalık uygulamaları vardır ve bu uygulamalar sizin, zihnin gerisinde kalmanıza yardımcı olacaktır. Arabanıza her girdiğinizde ve koltuğa oturduğunuzda, hemen durun. Boş bir alanın ortasında bir gezegende dönmekte olduğunuzu hatırlamak için kendinize biraz zaman ayırın. Sonra kendi melodramınıza katılmayacağınızı kendinize hatırlatın. Diğer bir deyişle, o anda ne oluyorsa bırakın ve kendinize zihninizle oyun oynamak isteme-

eliğinizi söyleyin. Sonra, arabanızdan çıkmadan önce de aynı şeyi yapın. Gerçekten odakta kalmak istiyorsanız, telefonunuzu veya kapıyı açmadan da yapabilirsiniz. Hiçbir şeyi değiştirmek zorunda değilsiniz. Sadece farkında olduğunuzu fark ederek orada olun. Bu durumu envanter yapmaya benzetebiliriz. Sadece -kalpte, zihinde, omuzlarda- ne olup bittiğini kontrol edin. Günlük yaşantınızda, kim olduğunuzu ve neler olup bittiğini hatırlamanıza yardımcı olacak noktalar oluşturun.

Bu uygulamalar odaklanmış bilinç anları oluşturur. Sonuçta, kalıcı olarak odaklanmış bir bilince sahip olursunuz. Kalıcı odaklı bilinç, 'benliğin koltuğudur. Bu durumda her zaman bilinçli olduğunuzun bilincinde olursunuz. Tam anlamıyla farkında olmadığınız bir zaman yoktur. Çaba yoktur. Hiçbir şey yapmazsınız. Dünyanız düşüncelerinizin önünde açılırken, düşüncelerin ve duyguların etrafınızda yaratıldığının farkında olarak orada olursunuz.

Sonuç olarak, zihninizdeki bir acı ya da kalbinizde meydana gelen değişikliklerle ortaya çıkan enerji akışınızdaki her değişim, size geride her şeyin farkında olduğunuzu hatırlatan bir durum hâline gelir. Daha önceden sizi aşağı çeken bir şey, şu an sizi uyandıran şey olabilir. Ancak orada çok fazla tepkili olmaması için, başlangıçta yeterince sessiz olmak zorundasınız. Bu tarz tetikleme noktaları size odakta kalmanız gerektiğini hatırlatır. Sonunda zihniniz yeterince sessiz kalır ve sadece kalbinizin tepki vermeye başladığını görürsünüz. Yolculuğun bazı noktalarında her şey kalple ilgili olur, zihinle değil. Bu aşamada, zihnin kalbi izlediğini görürsünüz. Zihin konuşmaya başlamadan önce kalp tepki verir. Bilinçli ol-

duğunuz zaman, kalbinizdeki enerji değişimleri aniden bunların farkında olduğunuzdan haberdar olmanızı sağlar. Zihin, harekete geçmek için bir şans bile bulamaz çünkü kalp seviyesine gitmesine izin verirsiniz.

Artık kendi yolunuzda ilerlersiniz. Sizi engelleyen şey, şimdi size yardım eder. Böylece, bütün enerjileri avantajınıza kullanmak zorunda kalırsınız.

îzin verme yöntemi, kendinizi özgür bırakmanız için, içinizdeki enerjiyi boşaltmanıza olanak sağlar. Günlük hayatınızın tam ortasında, kendinizi ruhunuzun esaretinden kurtararak ruhunuzdan özgürlüğünüzü alma kabiliyetine sahipsiniz. Bu özgürlük o kadar önemlidir ki ona özel bir isim bile verilmiştir: Kurtuluş.

BOLUM 11

Acı: Özgürlüğün Bedeli

Manevi açıdan gerçekten olgunlaşmanın ve kişisel bir dönüşümün en önemli gerekliliklerinden biri acıyla barışmaktır. Hiçbir ilerleme ya da gelişme değişim olmadan gerçekleşemez ve değişim aşamaları her zaman o kadar rahat değildir. Değişim, aşina olduğunuz durumlara meydan okumanın yanında, güvenlik, huzur ve kontrol gibi geleneksel ihtiyaçlarınızı sorgulayabilmeyi gerektirir. Bu durum genellikle acı veren bir deneyim olarak algılanır.

Bu acıya aşina olmak olgunlaşmanın bir parçasıdır, içinizde size rahatsızlık veren bu hislerden hoşlanmasanız bile, sessizce kendinizi dinleyip bunun kaynağının ne olduğuyla yüzleşmek zorundasınız. Sizi rahatsız eden duyguyla yüzleştiğiniz zaman, kalbinizin merkezinde derine yerleşmiş bir acı tabakası olduğunu fark edersiniz. Bu acı öylesine korkunç, öylesine zor ve o kadar yıkıcıdır ki bütün hayatınızı ondan kaçmak için harcarsınız. Ki-

şiliğiniz, bu acıdan kaçmak için geliştirdiğiniz var olma, düşünme, harekete geçme ve inanma yollarınız üzerine inşa edilir.

Bu acıdan kaçmak, o katmanın ötesinde uzanan varlığınızı keşfetmenizi engeller. Gerçek olgunlaşma ancak bu acıyla başa çıkmaya karar verdiğiniz zaman gerçekleşir. Acı, kalbin merkezinde olduğu için etrafa yayılır ve yaptığınız her şeyi etkiler. Ancak bu acı, vücudunuzdan aldığınız mesajlar gibi fiziksel bir acı değildir. Fiziksel acı, sadece bir şeyler Fizyolojik anlamda ters gittiğinde ortaya çıkar. İçinizdeki acı ise her zaman oradadır, altta, duygu ve düşüncelerinizin katmanlarında gizlidir. Bu acıyı en çok, kalbiniz bir problemle karşılaştığında yani dünya beklentilerinize cevap vermediğinde hissedersiniz. İşte bu, içeride var olan psikolojik bir acıdır.

Zihin, bu acıdan kaçmak üzerine kurulur. Bu yüzden temelinde korku hâkimdir. Reddedilmek sizin için önemli bir problemse, reddedilmenize neden olacak deneyimler yaşamaktan korkarsınız. O korku ruhunuzun bir parçası hâline gelir. Reddedilmenize neden olan olaylar çok sık başınıza gelmese de her zaman bu korkuyla mücadele etmek zorunda kalırsınız. Bu şekilde her zaman orada duran bir korku yaratmış olursunuz. Acıdan kaçmak için bir şeyler yaparsanız, o zaman bu acı sizin bütün hayatınızı tüketir. Bütün duygu ve düşüncelerinizi bu korku yönetir.

Acıdan kaçmak üzerine temellendirilen herhangi bir davranış kalıbının, acının kendisine giden bir kapı açtığını görürsünüz. Birisi tarafından reddedilmekten korkar ve o kişiye kabul edilme arzusuyla yaklaşırsanız, ince

bir buz tabakası üzerinde dans ettiğinizi söyleyebilirim. Size istemediğiniz bir şey söyler ve siz de reddedilmenin acısını hissedersiniz. Sonuç olarak, bu kişilere reddedilme inancıyla yaklaştığınız için, iletişiminiz boyunca reddedilmenin kıyısında dolaşırsınız. Öyle ya da böyle, hissettiğiniz duygular eylemlerinizin ardındaki dürtüleri harekete geçirecektir. Acıdan kaçınma, hareketlerinizle bağlantılıdır ve kalbinizdeki bu bağlantıyı hissedersiniz.

Kalp, acının geldiği yerdir. Bu yüzden gün içinde pek çok rahatsızlık hissedersiniz. Bu acının merkezi kalbinizin derinliklerindedir. Kişisel özelliklerinizin ve davranış kalıplarınızın hepsi bu acıdan kaçınmakla ilgilidir. Bu acıdan kilonuzu sabit bir ağırlıkta tutarak, belli kıyafetleri giyerek, belirli bir tarzda konuşarak ve yine belli bir saç modeli kullanarak kaçınabilirsiniz. Yaptığınız her şey bu acıdan korunmak içindir. Bunun geçerliliğini kontrol etmek isterseniz, birisi saçınızdan ya da kilonuzdan bahsedip kıyafetlerinizi eleştirdiğinde ne olduğuna bakabilirsiniz: Acı hissedersiniz. Bu acıdan kaçınmak için ne zaman bir şey yapsanız, bu şey kaçtığınız acıyla bir bağ kurmanıza yol açar.

Bu acıyla acının merkezinde baş etmek istemezseniz, o zaman bundan kaçmak için yapacağınız şey daha çok işe yaramalıdır. Sosyal hayatın doğal akışında kendinizi gizlediğiniz zaman herhangi birinin yaptığı herhangi bir şey -bir etkinliğe davet edilmemek gibi- bu acıyı hissetmenize neden olur. Bir arkadaşınızı filme davet ettiğinizi ama onun, size meşgul olduğu için gelemeyeceğini söylediğini düşünelim. Bazı insanlar bu durumdan incinebilir. Onları aramanızın sebebi acıdan kaçmak ise, bu acıyı hissedersiniz. Dışarı çıktınız ve köpeğinize seslen-

diniz diyelim; “Hey, Spot buraya gel.” Köpeğinizi çağjrma nedeniniz onu beslemekse kâseyi yere bırakırsınız vc köpeğiniz istediği zaman gelip yer. Ancak zor bir gün geçirdiğiniz için köpeğinize seslenirseniz ve o gelmezse bu acıyı hissedersiniz. “Köpeğim bile beni sevmiyor.” diye düşünürsünüz. Köpeğin gelmemesinden dolayı neden yürekten bir acı hissederiz? Neden arkadaşımız başka bir yere gideceği için bizimle gelememesinden acı duyarız? Bütün bunlar nasıl acıya sebep olur? Çünkü içinizde derinde bir yerde yönetemediğiniz bir acı vardır. Bu acıdan kaçmak için girişimde bulunmak, içinizdeki gizli acıyla ilişkili hassasiyet katmanları yaratır.

Şimdi, bu katmanların nasıl oluştuğuna bir göz atalım. Reddedilmenin acısından kaçmak için, arkadaşlıklarınızı sürdürmeye çalışırsınız. Arkadaşlarınız tarafından bile reddedilmenin ne kadar mümkün olduğunu görmenizden dolayı, bu acıdan kaçmak için çok daha sıkı savaşırsınız. Bunu başarabilmek adına, yaptığınız her şeyin diğerleri tarafından kabul edilebilir olduğundan emin olmak istersiniz. Nasıl giyindiğinizi ve nasıl hareket ettiğinizi belirleyen şey budur. Farkındaysanız artık direkt olarak reddedilmeye odaklanmazsınız. Şimdi mesele, kıyafetleriniz, nasıl yürüdüğünüz ve hangi arabayı kullandığınızla ilgilidir. Merkezdeki acıdan daha uzak olan başka bir katmana doğru yönelirsiniz. Birisi gelip size; “Hm, bundan daha güzel bir araba alabilirsin diye düşünmüştüm.” derse içinizde bir rahatsızlık hissedersiniz. Peki, bu durum acıya nasıl sebep olur? Birisinin arabanızla ilgili söylediği bir şey nasıl bu kadar önemli olabilir? Kalbinizde tepkiye neden olan şeyin ne olduğunu kendinize sormak zorundasınız. Bu duygu nedir?

Neden ortaya çıkar? İnsanlar genelde neden diye sormaz; sadece engellemeye çalışır.

Bundan daha derine inmek ve bu katmanların dinamiklerine bakmak zorundasınız. Merkezde acı vardır. O zaman, bu acıdan kaçmak için arkadaşlarınızla vakit geçirir, onların sizi kabul ettiği alanlara gizlenirsiniz. Bu ilk katmandır. Daha sonra, bu kabul edilmeyi garantilemek için, daha fazla arkadaş edinmek ve insanları etkilemek için kendinizi belli bir yolla sunmayı denersiniz. Bu da başka bir katmandır. Her katman orijinal acıyla ilişkilidir. Bu yüzden günlük ilişkileriniz sizi bu kadar çok etkiler. Her gün kendinizi kanıtlamanızın arkasındaki motivasyon, merkezdeki acı değilse, insanların ne söylediği sizi etkilemez fakat merkez acıdan kaçmak için kendinizi kanıtlamaya çalışırsanız, meydana gelen her şey potansiyel acı ile son bulur. Bu kadar hassas davranırsanız, bu dünyada incinmeden yaşayamazsınız. Kalbinizi etkileyen olaylar olmadan insanlarla etkileşime geçemez veya günlük etkinlikleri bile yapamazsınız. Dikkatle baktığınızda, basit etkileşimlerin bile genellikle bir derece acı, güvensizlik veya genel anlamda bir rahatsızlığa neden olduğunu görürsünüz.

Şimdi, durumu başka bir bakış açısıyla inceleyelim. Açık bir gecede gökyüzüne bakarak yürüyün. Gökyüzünde sadece birkaç bin yıldız görseniz bile, Samanyolu'nda yüzlerce, milyarlarca yıldız vardır. Aslında, Spiral Galaksi'de bir trilyonun üzerinde yıldız olduğu tahmin edilmektedir. Görebilseydik, galaksi bile bize bir yıldız gibi görünürdü. Küçük bir topun üzerinde durduğunuzu ve yıldızlardan birinin etrafında döndüğünüzü düşündüğünüzde, insanların kıyafetleriniz veya arabanız

hakkında nc düşündükleri gerçekten umurunu'/,da mı? Birinin ismini unuttuğunuzda mahcup hissetmek zorunda mısınız? Bu anlamsız şeylerin size acı vermesine nasıl müsaade edersiniz? İyi bir yaşam istiyorsanız, hayatınızı psikolojik acıdan kaçmaya adamamahsınız. Hayatınızı, insanların sizi sevip sevmediği ya da arabanızın insanları etkileyip etkilemediği ile ilgili endişelenerek geçirmemelisiniz. Sizce bu ne tür bir hayat olur? Acı dolu bir hayat. Genellikle acı hissettiğinizi düşünmezsiniz ancak yaptığınız şey gerçekten budur. Hayatınızı acıdan kaçmak için harcamanız, onun hemen arkanızda olduğu anlamına gelir. Herhangi bir noktada kayabilir ve yanlış bir şey söyleyebilirsiniz. Her an her şey olabilir. Bu yüzden, hayatınızı acıdan kaçmaya adamaktan vazgeçin.

içinize baktığınızda ve bu düşünceyi sahiplenmeye başladığınızda, yine iki temel seçeneğiniz olduğunu görürsünüz. Birinci seçenek, acıyı içinizde bırakmak ve dışarıda savaşmaya devam etmektir. Diğer seçenek ise, bütün hayatınızı içinizdeki bu acıdan kaçarak tüketmemeye yani ondan kurtulmaya karar vermektir. Çok az insan içindeki bu süreci bu yolla çözmeye cesaret edebilir. Çoğu insan çözülmesi gereken bir acısı olduğunun farkına bile varmaz. Gerçekten bu acıyı içinizde taşımak ve dünyayı bu duygudan kaçarak manipüle etmek mi istiyorsunuz? Bu acının mahvetmesine izin vermezseniz, nasıl bir hayatınız olacağını düşündünüz mü? Özgür olabilirsiniz. Bu dünyada tam anlamıyla özgür, mutlu ve ne olursa olsun huzurlu yaşayabilirsiniz. Aslında ilginç deneyimlerle dolu bir hayat yaşar ve bu deneyimler her neyse tadını çıkarabilirsiniz. İşin özü, ölene kadar bu gezegende olmanın nasıl bir şey olduğunu deneyimler ve

sadece hayatınızı yaşarsınız.

Bu özgürlük seviyesinde yaşamak için, içinizdeki acıdan ve rahatsızlıktan korkmamayı öğrenmek zorundasınız. Acıdan korktuğunuz sürece, kendinizi ondan korumaya çalışırsınız. Korku size bunu yaptırır. Özgür olmak istiyorsanız, içinizdeki acıyı sadece enerji akışınızdaki geçici bir değişim olarak izleyin. Bu deneyimden korkmanız için hiçbir neden yoktur. Reddedildiğinizde, hastalandığınızda, birisi öldüğünde ya da bir şeyler ters gittiğinde korkmamalısınız. Bütün hayatınızı aslında gerçekleşmeyen olaylardan kaçarak ya da her şeyin olumsuz olacağını düşünerek geçiremezsiniz. Kaç tane şeyin içinizde acıya ya da rahatsızlığa neden olacağıyla ilgili bir fikriniz var mı? Muhtemelen gökyüzündeki yıldızlardan daha fazladır. Olgunlaşmak ve hayatı keşfetmek için yaşamak istiyorsanız, kalbinizi ya da zihninizi incitme ihtimali olan onlarca şeyden kaçarak hayatınızı harcamamalısınız.

Şu andan itibaren içinize dönerek acının bir problem olmadığına karar vermek zorundasınız. O, yalnızca evrendeki bir şeydir. Birileri kalbinizi kıracak ve tepki göstermenize neden olacak bir şeyler söyleyebilir ama daha sonra bu durum geçer. Acı, geçici bir deneyimdir. Çoğu insan içindeki huzursuzlukla barış içinde yaşamanın nasıl bir şey olduğunu çok zor hayal edebilir. Ancak böyle yaşamayı öğrenmezseniz, bütün hayatınızı o acıdan kaçmaya adarsınız. Güvensizlik hissederseniz, bunun yalnızca bir duygu olduğunu ve bir duyguyla başa çıkabileceğinizi hatırlayın. Utanırsanız, bunun yaratılışınızın bir parçası olduğunun farkına varın. Kıskançlık hissederseniz ve kalbiniz kırılırsa, bu acıya sanki hafif bir yaranız

varmış gibi objektif bir şekilde bakın. Bu da evrende geçip giden bir şeydir. Acınıza gülün, onunla eğlenin ama asla ondan korkmayın çünkü siz ona dokunmadığınız sürece, o size dokunmaz.

Bu durumu, insanlardaki temel bir eğilime bakarak keşfedebiliriz. Vücudunuza acı veren bir şey dokunduğunda, içgüdüsel olarak onu çıkarıp atma eğiliminde olursunuz. Hoşunuza gitmeyen koku ve tatlar için bile bunu yaparsınız. Gerçek şu ki ruhunuz da aynı şeyi yapar. Onu rahatsız eden bir şey olursa, geri çekilme, çıkarıp atma ve kendini koruma eğiliminde olur. Güvensizlik, kıskançlık ya da sözünü ettiğimiz herhangi bir duygu için bu şekilde davranır. Esasında içinizdeki enerjiye bir kalkan oluşturmak için kendinizi kapatırsınız. Daha sonra bunun etkilerini kalbinizde hissedersiniz. Birisi hoşunuza gitmeyen bir şey söyler ve kalbinizde bir rahatsızlık duyarsınız. Daha sonra zihniniz konuşmaya başlar; "Bu acıya katlanmak zorunda değilim. Kalkıp gideceğim ve onunla bir daha asla konuşmayacağım. Üzülsün." Kalbiniz, aynı duyguyu bir daha deneyimlememek adına, kendini korumak için geri adım atmaya çalışır. Yaşadığınız acının üstesinden gelmek istemediğiniz için bu şekilde davranırsınız. Bu acıyı çözmeye çalışmadığınız sürece, kendinizi korumak için kapanarak tepki verirsiniz. Kapandığınız zaman zihniniz, kapalı enerjinizin çevresinde bir psikolojik yapı inşa eder. Düşünceleriniz, neden sizin haklı, diğerlerinin haksız olduğu ve bu konuyla ilgili ne yapmanız gerektiğini mantığa uydurmaya çalışır.

Bunu benimserseniz, sizin bir parçanız hâline gelir. Bu acı yıllarca içinizde kalır ve aslında bütün hayatınızı engelleyen bir yapıya dönüşür. Gelecekle ilgili tepkile-

rinizi, düşüncelerinizi ve tercihlerinizi şekillendirmeye haşlar. Acının sebep olduğu bir durumu ona direnerek çözmeye çalıştığınız zaman, kendinizi korumak için davranışlarınızı ve düşüncelerinizi ona göre ayarlamak zorunda kalırsınız. Olayla ilgili hiçbir şeyin içinizdeki acıyı ağırlaştırmaması için bu şekilde davranmanız gerekir. Kendinize bir koruma kalkanı inşa etmekten vazgeçmelisiniz. Bu şekilde davrandığınızda ne olacağını gözlemler ve bunun uzun vadeli sonuçlarını anlayabilirseniz, bu tuzaktan kurtulup özgür olmak istersiniz. Ancak acıdan kaçmak yerine ondan kurtulmayı gerçekten isteyene kadar, tam anlamıyla özgür olamazsınız. Acıdan kaçma eğiliminizi aşmayı öğrenmek zorundasınız.

AJullı bireyler bu korkunun kölesi olarak kalmak istemezler. Dünyadan korkmak yerine, ne olması gerekiyorsa onun olmasına izin verirler. Hayata bütün kalpleriyle katılırlar fakat hayatı kendilerinden kaçmak amacıyla yaşamazlar. Yaşadığınız hayat içinizde sizi rahatsız edecek bir şeye sebep olursa, ondan uzaklaşmak yerine, rüzgâr gibi esip geçmesine izin verin. Başınıza her gün içinizi huzursuz edecek bir şeyler gelir. Herhangi bir noktada öfke, kızgınlık, korku, kıskançlık ya da utanç hissedebilirsiniz. Dikkatli bakarsanız, kalbinizin tüm bunları bir kenara itmeye çalıştığını görürsünüz. Özgür olmak istiyorsanız, insanın doğasında var olan bu duygularla savaşmaktan vazgeçmek zorundasınız.

Acı hissettiğinizde, bunu bir enerji olarak seyredin, içinizdeki bu deneyimleri kalbiniz aracılığıyla geçip giden bir enerji gibi düşünmeye başlayın ve daha sonra rahatlayın. Kasılmak ya da kendinizi kapatmak yerine tam aksini yapın. Rahatlayın ve serbest bırakın. Acıyan

yerinizle tam olarak yüz yüze gelene dek kalbinizi rahatlatmaya çalışın. Algılarınızı açık tutun böylece stres yaşadığınız yerde bulunabilirsiniz. Acının ve gerginliğin olduğu noktada var olmaya istekli olmalısınız. Daha sonra rahatlayarak daha derinlere gidebilirsiniz. Bu, çok derin bir olgunlaşma ve dönüşümdür. Ancak bunu yapmak istemezsiniz. Bu şekilde davranmamak için bir direnç gösterirsiniz ve bu durumu güçlü kılan şey de tam olarak budur. Rahatladıkça ve bu direnci hissettikçe, kalbiniz kendini uzaklaştırmak, kapatmak, korumak ve savunmak ister. Rahatlamaya devam edin. Omuzlarınızı ve kalbinizi rahatlatın. Bu acının içinizden geçmesine izin verin. Bu sadece bir enerjidir. Onu sadece bir enerji olarak görün ve geçip gitmesine izin verin.

Acınıza kapanır ve geçmesine müsaade etmezseniz, sizinle kalmaya devam eder. İşte, bu yüzden direnmeye karşı doğal eğiliminiz bu kadar ters teper. Acıyı istemiyorsanız, neden kendinizi kapatıp onu koruyorsunuz? Direnç gösterdiğinizde gerçekten geçeceğine mi inanıyorsunuz? Böyle bir şey söz konusu değildir. Sadece bu enerjinin geçip gitmesine izin verdiğiniz zaman, kurtulabilirsiniz. Acıyı kalbinizde hissettiğinizde rahatlayın. Onunla yüzleşmeye cesaret ederseniz, geçip gittiğini görürsünüz. Rahatladığınız ve serbest bıraktığınız her an, bir parça acınız sonsuza dek yok olur. Ancak kendinizi kapatır ve direnirseniz, içinizde bir acı inşa edersiniz. Bunu yapmak, akıntıya set çekmek gibi bir şeydir. Daha sonra acının kendisiyle, acıyı deneyimleyen kişi arasında bir katman yaratmak için ruhunuzu kullanmaya zorlanırsınız. Zihninizdeki tek ses budur: Depolanmış acıyı önlemeye yönelik bir girişim.

Özgür olmak istiyorsanız, öncelikle kalbinizde bir acı olduğunu kabul etmek zorundasınız çünkü o acıyı oraya depoladınız ve onu orada, derinde saklamak için aklınıza gelen her şeyi yaptınız. Bu yüzden asla hissetmediniz. Ama yine de içinizde çok büyük bir mutluluk, sevgi ve huzur vardır. Fakat onlar acının diğer tarafındadır. Acının diğer tarafı mutluluktur. Diğer tarafı özgürlüktür. Diğer tarafa geçebilmek için acıyı kabul etmeye istekli olmak zorundasınız. Sadece orada olduğunu ve onu hissedeceğinizi kabul edin. Rahatlarsanız, geçtiğini görebilirsiniz çünkü her zaman böyle olur.

Bazen acı geçerken içinizde bir ateş hissettirir. Aslında, siz rahatladıkça kalbinizde kocaman bir sıcaklık olur. Acı kalbinizden bu şekilde temizlenir. Bu yangının keyfini çıkarmayı öğrenin. Buna, yoga ateşi denir. Çok sevimli görünmeyebilir ama bundan zevk almayı öğrenmelisiniz çünkü sizi özgürleştirir. Gerçekte, acı özgürlüğün bedelidir. Bu bedeli ödemeye gönüllü olduğunuz zaman, artık korkmazsınız. Acıdan korkmamayı başardığınız an, hayatın size getirdikleriyle korkusuzca yüzleşebilirsiniz.

Bazen içinizde çok yoğun acı yaşamanıza sebep olacak deneyimlerden geçebilirsiniz. Eğer oradaysa, ortaya çıkacaktır. Biraz aklınız varsa, onu yalnız bırakıp ondan kaçmak için hayatınızı değiştirmeye çalışmazsınız. Sadece rahatlar ve geçip gitmesine izin verecek alanı yaratırsınız. Böyle bir şeyi kalbinizde istemezsiniz. Büyük bir sevgi, özgürlük hissetmek ve Tanrı'nın varlığını yanınızda bulmak için, depoladığınız bütün acı yok olmak zorundadır. Manevi açıdan olgunlaşma, özgürlüğün bedelini bilinçli olarak ödemeye istekli olduğunuz an ortaya çıkar. Her zaman hazır olmalısınız. Her durumda acı karşısında bi-

linçli olmalı ve kendinizi açarak ve rahatlayarak kalbinizle birlikte hareket etmelisiniz.

Unutmayın eğer kendinizi bir şeye karşı kapatırsanız, hayatınızın geri kalan kısmında o şeye karşı psikolojik olarak hassas hâle gelirsiniz. Onu içinize yerleştirdiğiniz için, yine tekrar etmesinden korkarsınız. Ancak kapanmak yerine rahatlamayı seçerseniz, sizden geçip gidecektir. Açık kalmayı başarabilirseniz, içinizdeki engellenmiş enerji doğal olarak serbest kalır ve artık onunla uğraşmak zorunda kalmazsınız.

Manevi olgunlaşmanın merkezi budur. İçinizden geçen acıyla rahat olmayı öğrenirseniz, özgür olabilirsiniz. Bu dünyadaki hiçbir şey bir daha asla sizi rahatsız edemez çünkü yapabileceği en kötü şey içinizde depoladığınız acıya ulaşmaktır. Eğer bunu umursamaz ve kendinizden korkmazsanız, özgürsünüz demektir. Böylece bu dünyada, daha önce hiç olmadığı kadar canlı yürümeyi başarabilirsiniz. Her şeyi çok daha derin bir seviyede hissedebilirsiniz. Gerçekten harika deneyimlerin karşınıza çıktığına şahit olabilirsiniz. Sonuç olarak, bütün bu acı ve korkuların arkasında bir sevgi denizi olduğunu keşfedersiniz. Bu güç, kalbinizi besleyerek sizi desteklemeye devam eder. Zamanla, içinizdeki bu harika güçle çok yoğun bir kişisel ilişki oluşturursunuz. Bu ilişki, sizin daha önceden acı ve huzursuzlukla kurmuş olduğunuz ilişkinin yerini alır. Artık hayatınıza huzur ve sevgi hâkim olur. Acının ötesine geçmeyi başardığınız zaman, en sonunda ruhunuzun sınırlarından da kurtulmuş olursunuz.

KISIM IV

Öteye Geçmek



BÖLÜM 12

Duvarları Kaldırın

Olgunlaşmaya başladığınız dönemlerde, içinizde daha da sessizleşirsiniz. Siz derinleştikçe, bu durum daha doğal bir şekilde gerçekleşmeye başlar. Daha sonra, bilincinize çekilen düşüncelerin, duyguların ve duyusal verilerin sürekli karşınıza çıkardığı engellerden bunaldığınızın farkına varırsınız. Bu durumu gördükçe, bütün bu rahatsızlıkların ötesine geçebileceğinizi anlarsınız. Tanık koltuğunda ne kadar çok oturursanız, zihnin, farkındalığınız üzerindeki etkisinden kurtulmanın bir yolu olması gerektiğini, o kadar iyi görürsünüz. Çünkü izlediğiniz şeyden tamamen bağımsızsınızdır ve bir çıkış yolu olmak zorundadır.

Özgürlüğü tamamlamak için içinizde meydana gelen değişim, geleneksel olarak yanlış anlaşılan bir terim ile dile getirilir: Aydınlanma. Problem şu ki aydınlanmayla ilgili düşünceleriniz, ya kişisel deneyimlerinize ya da sınırlı kavramsal anlayışınıza bağlıdır. Çoğu insan bu ger-

çeklikte deneyim yaşamadığı için, aydınlanma durumu, ya alay edilen ya da neredeyse hiç kimsenin ulaşamadığj mistik bir aşama olarak görülür. Bu konuda güvenle söyleyebileceğimiz tek şey, çoğu insanın aydınlanma seviyesinde olmadığından emin olmasıdır.

Bununla birlikte, bu düşüncelerin, duyguların ve duyusal nesnelerin bilincinizden geçip gittiğinin anlaşılmasıyla, farkındalık duygunuzun bu deneyimle sınırlandırılmaya ihtiyacı olup olmadığını sorgulamak mantıklıdır. Bilinç, odağını kişisel düşünce dizginizden ve sınırlı duyusal girdinizden kaldırsa ne olurdu? Kişisel benliğinizin sınırlarından kurtularak öteyi keşfetmek için özgürlüğe ulaşabilir miydiniz? Peki, bilinç kişisel benliğe nasıl bağlı kaldı? Bu soruları bile düşünmeye kalkışmanıza yol açan problem, zihnin sınırlarının ötesinde var olan şeyin ne olduğuna dair bir tartışma çağrısında bulunmaktır. Açıkçası, bu tartışmanın, kullanmaya alıştığınız zihinsel yapı içerisinde yer alması çok zordur. Bu yüzden özgürlük durumunu bir alegori kullanarak keşfetmeye çalışacağız. Platonun MÖ 360 yılında 'Mağara Alegorisi'ni anlatmak için kullandığı diyalog gibi, kendi alegorimizi anlatmak için kısa bir hikâyeden söz edeceğiz.

Kendinizi, sürekli güneşin parladığı açık bir alanın ortasında bulduğunuzu hayal edin. O kadar ışıklı ve açık bir alandır ki artık orada yaşamaya karar verirsiniz. Böylece araziyi satın alır ve tam ortasına hayallerinizdeki evi inşa etmeye başlarsınız. Oldukça sağlam bir temel atarsınız çünkü evinizin dayanıldı ve uzun süre kullanılabilir durumda olmasını istersiniz. Aşınma ve sızdırma problemleri yaşamamak adına evinizi betonla kaplarsınız. Evinizi ekolojik açıdan mükemmel hâle getirmek

için çok az pencere kullanarak bir sürü güneş panelinin olduğu bir çatı inşa etmeye karar verirsiniz. Pencereleri yerleştirdikten sonra ev tamamlanır ancak içeriye bâlâ çok fazla ısının girdiğini fark edersiniz. Bu yüzden güneş İşığını yansıtarak sıcaklığı dışarıda tutacak yüksek kaliteli koruyucu panjurlar yerleştirirsiniz. Bu panjurları ayrıca güvenlik amacıyla da kullanabilirsiniz. İstediğiniz her şeyi depolayabileceğiniz kadar alana sahipsinizdir. Evi temiz tutarak yalnız kalma ihtiyacınıza engel olmayacak tanıdıklarınız için bile ayrı alanlar mevcuttur. Yalnız kalabilirsiniz çünkü bunu engelleyecek hiçbir telefon, radyo, televizyon ya da internet bağlantınız yoktur.

Sonunda evi yapmayı bitirirsiniz ve orada yaşayacağınız için çok heyecanlısınızdır. Arazinin açık bir alanda olması, bütün ışığı alması ve doğal güzellikleri çok hoşunuza gider. Ancak hepsinden de önemlisi eviniz sizi büyülemiştir. Evinizi inşa ederken her ayrıntısına ruhunuzdan bir parça katarsınız ve bu ev gerçekten de sizi' yansıtır. Aslında, zamanla hem evinize olan düşkünlüğünüzden hem de dışarıdan gelen garip sesler ve görüntülerden dolayı, içeride daha fazla zaman geçirmeye başlarsınız. Daha sonra bütün kapıların ve panjurların tamamen kapalı olduğunu fark edersiniz ve eviniz size bir kale gibi görünmeye başlar. Sizin için iyi olduğunu düşünürsünüz çünkü bir şehir insanı olarak -biraz korkutucu da olsa- hayatınızı şimdiye kadar tam bir soyutlanma ile yaşamışsınızdır. Ancak bu durumu kendi başınıza halletmeye kararlısınızdır.

Böylece evinizin sınırları içinde günden güne güvenli bir şekilde yaşamaya alışır ve mutlu bir şekilde, uzun zamandır yaptığınız okuma yazma işlerine devam eder-

siniz. Tam olarak iklim kontrollü olduğu için oldukça rahat bir evdir ve tam spektrum, modern bir aydınlatma sistemi kuracak kadar da zekisinizdir. Evinizi o kadar rahat, eğlenceli ve güvenli bulursunuz ki dışarısı ile ilgili düşünmeyi bırakmışsınızdır. Ne de olsa, içerisi bildiğiniz, tahmin edilebilir ve kontrol edebildiğiniz bir gerçeklikten oluşur. Dışarısıysa aşina olmadığınız, ne olacağını tahmin edemediğiniz ve tamamen kontrolünüz dışında olan bir alandır. Perdelerin ve panjurların kapalı olması, içinizdeki kutsal yeri destekler nitelikte olduğu için onları açarak dışarı çıkma riskini göze almayı düşünmezsiniz. O kadar iyi yapılmıştır ki ışıklar kapatıldığı zaman zifiri karanlık, açıldığında ise gündüz kadar aydınlık olur. Fakat ışıkları kapatmamaya alıştığınızdan, gerçek aydınlığı fark edemezsiniz. Ortaya çıkan durumu ise ancak o zaman fark edersiniz: Kimse size yeni sistemle uyumlu ampuller bırakmamıştır. Bu, son ışığınız söndüğünde yolunuzu mutlak bir karanlıkta bulmaya çalışacağınız anlamına gelir.

Bu durumda sahip olduğunuz tek ışık, acil durumlar için sakladığınız birkaç mumdur. Elinizde bu mumlardan çok az olduğu için, onları iyi saklamışsınızdır. Işığı seven biri olarak, bu durum sizin için çok zor bir deneyimdir. Fakat sizi, evinizin emniyetinden ayrılmak konusunda geliştirdiğiniz korkuların üstesinden gelmeye ikna etmek zor değildir. Çünkü sonunda bu karanlıkta yaşamanın stresi hem fiziksel hem de zihinsel sağlığınız üzerinde sıkntı yaratır. Zamanla, bu alandaki günışığı ile ilgili anılarınız geri gelmeyecek şekilde solmaya başlar.

Evi aydınlatma konusunda çok endişelenirsiniz. Bildiğiniz tek ışık, karanlıkta kendi kıymetli mumlarınızla

yarattığınız ışıktır. Her şeyden mahrum kalırsınız ve hissettiğiniz tek konfor, evinizin size verdiği koruma hissidir. Artık, tam olarak korktuğunuz şeyin ne olduğunun farkında değilsinizdir; sadece korktuğunuzun ve huzursuz olduğunuzun farkındasınızdır. Yapabileceğiniz tek şey kendinize hâkim olmaktır. Işık olmadığı için okuyup yazmayı bile bırakırsınız çünkü karanlıktır ve siz gittikçe daha çok karanlığa düşersiniz.

Daha sonra bir gün temizlikçiniz sizi kilere çağırır. Gördüğünüz şeye çok şaşırırsınız çünkü sadece sallayarak güçlendirilebilen bir dolu acil durum feneri vardır. Temizlikçiniz bazılarını çoktan ayarlamıştır ve kiler ışıl ışıldır. Bu, hayatınızda gerçek bir dönüm noktasıdır.

Evinizin sınırları içinde ışıklı, güzel ve mutlu bir alan yaratmak için işe koyulursunuz. Her odayı bu fenerlerle dekore eder ve uyuyuncaya dek ışıkların yanmasını sağlarsınız. Tekrar okuyup yazmaya başlarsınız ve ev arkadaşınızın sizin yazılarınızı okumayı sevdiğini öğrenirsiniz. Aslında evi aydınlatan sadece yapay ışıklar değildir. Her ikinizin kalbinde de aşkın koru alevlenmeye başlamıştır. Ayrı ayrı hareket etmek yerine birlikte yaratacağınız ışığı düşünüp bütün zamanınızı birlikte geçirmeye başlarsınız. Hatta bir düğün töreni bile düzenlersiniz. Çok güzeldir çünkü evinize aşk ve ışık getirmek için söz verirsiniz. Yaşadığınız karanlıkla kıyaslandığında, tam anlamıyla cenneti hissedersiniz.

Bir gün kütüphanenizde bir kitap bulursunuz ve ilginizi çeker çünkü ‘dışarıda var olan doğal ışıkla ilgili bir şeyler anlatır. Kitap bile o ışıkta yıkanmaktan bahseder. Hiç kimsenin yaratmak için hiçbir şey yapmak zorun-

da olmadığı ve kimsenin hayal edemeyeceği kadar çok ışığın olduğunu söyler. Okuduklarınız, kafanızı karıştırmıştır. Sonuçta, bildiğiniz tek ışık mumdan ve fenerden gelen yapay ışıktır. Nasıl daha fazla ışık ortaya çıkarabilir ve devamını sağlayabilirsiniz? Bu kitabın ne anlattığına dair bir ipucunuz yoktur çünkü bir şeyleri yalnızca yaşadığınız şeylerle ilişkili olarak düşünebilirsiniz. Evin içinde yaşadığınız için karanlıkta yaşarsınız bu yüzden deneyimlediğiniz ışık, evde yarattığınız şeylerle sınırlıdır. O kadar uzun süreden beri o evde yaşıyorsunuz ki bütün umutlarınız, hayalleriniz, felsefeniz ve inançlarınız bu karanlık evin içinde yaşamak üzerine kurulmuştur. Bütün dünyanız, hayatınızı bu evin sınırları içinde tutmayı başarmaktır.

Görünüşte mistik olan bu kitabı okumaya devam ettiğinizde, onun, doğal ışıkta dolaşmanın neye benzediği ile ilgili bir şeyler söylediğini anlarsınız. Her yerde bir anda parlayan, kendinden ışıklı bir şeyi tanımlıyor gibidir. Bu, her şeye sürekli ve eşit miktarda düşen bir ışıktır. Bunu anlayabilecek bir referans çerçeveniz olmamasına rağmen, içinizde bir yerlere dokunmuştur. Daha sonra, kitabın aslında dışarıya çıkmaktan yani kendi yarattığınız duvarların ötesine geçmekten söz ettiğini keşfedersiniz. Aslında, karanlıktan kaçmak için yarattığınız dünyaya bağlıyken, evinizin sınırlarının ötesinde var olan doğal ışığın bolluğunu bilemeyeceğinizi anlatır. Peki, içeride kurduğunuz şeye böylesine bağlıyken nasıl dışarı çıkabilirsiniz?

Bu, bir evin içinde yaşama benzetmesi, içinde bulunduğunuz durum için mükemmel bir örnektir. Bizim bilincimiz, yapay olarak kapalı bir alanda yaşar. Dört dtı-

var, bir zemin ve bir çatı vardır. O kadar sağlamdır ki tek bir gün ışığı bile almaz. Elimize geçen tek ışık, kendimiz için yarattığımız ışıktır. Kendimize iyi koşullar yaratmazsak, karanlık olur. Bu yüzden her gün süslemekle meşgul oluruz. Bunu, kendimizi kapattığımız yere, kendi içimize en azından bir ışık huzmesi getirebilmek umuduyla yaparız.

Görsel şu şekildedir: Gün ışığından tamamen soyutlanmış bir evin içindesiniz ve bu ev parlak ışıklarla dolu bir alanın ortasına yerleşmiş. Peki, eviniz neden yapıldı? Duvarlarınız neden yapıldı? Bütün ışığı kapatıp sizi içeride tutmayı nasıl başarabilir? Sizin eviniz duygularınızdan ve düşüncelerinizden yapılmıştır. Duvarlarınız ruhunuzdan oluşur. İşte, ev dediğimiz şey budur. Bu zamana kadar biriktirdiğiniz bütün geçmiş deneyimleriniz, duygularınız, düşünceleriniz, bütün kavramlar, fikirleriniz, inançlarınız, umutlarınız ve hayallerinizdir. Onları yukarıda ve aşağıda olmak üzere her iki tarafta da tuttunuz. Zihninizde belirli bir düşünce ve duygu kümesini bir araya getirdiniz ve sonra onları birlikte yaşadığınız kavramsal bir dünyaya kattınız. Bu zihinsel yapı, ne olursa olsun doğal ışığın size ulaşmasını engeller. Bu yapının içinde hiçbir yere varmayan ama karanlığa giden oldukça kalın ve kapalı duvarlarınız vardır. Düşüncelerinize ve duygularınıza o kadar dikkat kesilmişsinizdir ki asla onların yarattığı sınırların ötesine geçemezsiniz.

Duvarlarınızın ne kadar kısıtlayıcı olduğunu görmek isterseniz, onlara doğru yürümeye başlayın. Diyelim ki yükseklik korkunuz var. Gençken merdivenlerden düştünüz ve hâlâ etkisini hissediyorsunuz. Bu, sizin duvarlarınızdan biridir. Eğer bunun bir duvar olduğundan

şüphe ederseniz, ona doğru yürüyün. Diyelim ki hu eski korkulan harekete geçiren bir şey oldu ve üstüne girmeye karar verdiniz. Ne kadar yakınlaşırsanız, geri çekilme isteğiniz o kadar artar. Geçmişten getirdiğiniz bu korkular, içgüdüsel olarak kaçmak isteyeceğiniz bir sınır oluşturur. Bu durum doğaldır, işte duvarlarla olan şey de böyledir. Onlarla karşılaşmaktan kaçınırsınız. Onlarla karşılaşmaktan kaçındığınız için sizi hapsederler. Hapishaneniz hâline gelirler çünkü farkındal iğinizi sınırlandırırlar. Onlara yaklaşmaya istekli olmadığınız için, daha ötede ne olduğunu göremezsiniz.

Düşüncelerinizin ve duygularınızın bariyerlerine yaklaştığınızda, bir cehenneme girmiş gibi hisseder ve daha yakına gitmek istemezsiniz. Ama isterseniz gidebilirsiniz. Eğer çıkmak istiyorsanız, gitmelisiniz. Sonuç olarak, gerçekten orada olan şeyin karanlık olmadığını fark edersiniz. Gerçekte orada olan şey, sonsuz ışığı engelleyen duvarlardır. Bu durum, ışığı ararken önemli bir ayrıntıdır. Eğer bir duvar görürseniz ve bu duvar sizi sonsuz bir karanlıktan koruyorsa, oraya gitmek istemezsiniz. Ancak ışığı engelleyen bir duvar görürseniz, duvarı ortadan kaldırmak için oraya gitmek istersiniz. Genellikle, sonsuz ışığa ulaşabilmek için, en karanlık geceden geçmeniz gerektiği söylenir. Bu yüzden karanlığı, ışığı engelleyen şey olarak tanımlarız. Bu duvarları yıkıp geçmek zorundasınız.

Bu duvarları yıkmak çok zor değildir. Hayatın doğal akışında her gün defalarca duvarlarınıza çarpar ve onları kaldırıp atmayı denersiniz fakat çoğu zaman onları savunursunuz. Kendinizi savunduğunuz zaman, aslında duvarlarınızı savunduğunuzun farkına varmak zorundasınız. Orada savunulacak başka hiçbir şey yoktur. Sade-

cc farkındalığınız ve içinde yaşamak için inşa ettiğiniz sınırlı bir eviniz vardır. Savunduğunuz şey, kendinizi korumak için inşa ettiğiniz evdir ve siz de içeride saklanırsınız. Eğer ruhunuzdaki duvarları zorlayan bir şey ortaya çıkarsa, şiddetli bir savunmaya geçersiniz. Kendinize bir benlik kavramı oluşturdunuz ve şimdi sahip olduğunuz her şeyle bu evi savunursunuz. Fakat içinizdeki bu evi yaratan, düşünce duvarlarınızdan başka nedir?
"Kırk beş yaşında bir kadınım. Joe ile evliyim ve ..... lisesinden mezun oldum." derseniz, bunlar düşüncedir. Asıl durumlar, düşüncelerinizin bağlı olduğu biçimlerin dışında orada var olmazlar; "Ben bir amigoydum ve son sınıfta başkandım." Bu, otuz yıl önceydi. Bu durumlar artık yoktur. Ancak sizin içinizde var olurlar ve içinde yaşadığınız duvarları oluştururlar.

Birisi benlik kavramınıza meydan okusa ve onda küçük bir delik açsa ne olurdu? Birisi gelip zihninizin üstüne inşa ettiğiniz temel düşüncelerden birini sarssaydı ne olurdu? Yirmili yaşlarınıza geldiğinizde birinin size, "Onlar senin ailen değil. Seni evlat edindiler. Daha önce bunu söylemediler mi?" dediğini hayal edin. Size belgeleri gösterene kadar bunu inkâr edersiniz çünkü içinizdeki varlığı çok derinden sarsar. Sadece tek bir yanlış, bu yapının çatlamaya başlamasına sebep olur. Büyük korkular ve içine düştüğünüz karmaşalar, içinizde yaralar açabilir çünkü bir şeyler düşündüğünüz gibi gitmez. Varlığınızı merkezden sarsar çünkü içine yerleştiğiniz düşüncelere meydan okur. Bunu düzeltmek için, mantıklı nedenler bulmaya başlarsınız; "Onların gerçekten çok iyi insanlar olduğunu biliyorum. Onlar benim gerçek ailem gibi. Beni alıp evlat edindiler ve kendi çocukları gibi sevdiler.

Onlar benim düşündüğümden bile daha özel insanlar.” Evet, açılan deliği mükemmel bir şekilde kapadınız, f duvarlarınız, söz konusu olduğu zaman da aynı şeyi yaparsınız. Öylesine sağlam tutarsınız ki hiçbir şeyin onları yıkmasına izin vermezsiniz.

Çatlayan duvarı düşüncelerinizle yamadığınızın farkına varın. Düşüncelerinizle meydana getirdiğiniz şeyi, düşüncelerinizle yamarsınız. Tıpkı, güneş ışığının olduğu bir alanın ortasında, kendini korku dolu bir şekilde karanlık bir eve kapatıp sonra da kendine ışıklar yaratmaya çalışan insanlar gibi, içinizdeki duvarların sınırlarıyla bir dünya kurmaya çalışırsınız. Duvarlarınızı geçmiş hatıralarınız ve gelecek hayallerinizle süslersiniz. Başka bir deyişle, düşüncelerinizle süslersiniz. Ancak kendi yaptıkları yapay evlerinden gün ışığına çıkma potansiyeline sahip insanlar gibi, siz de düşüncelerinizle oluşturduğunuz evinizden sınırsız bir dünyaya açılabilirsiniz. Farkındalığınız, kendinizin yerleştiği sınırlı alan yerine, çok daha geniş alanlara yayılabilir. Daha sonra dönüp inşa ettiğiniz eve baktığınızda, neden orada kaldığınızı merak edeceksiniz.

Bu, sizin yolculuğunuzdur. Gerçek özgürlük çok yakın; sadece duvarlarınızın diğer tarafına geçmelisiniz. Aydınlanma çok özel bir şeydir. Aana gerçekte, kişi ona odaklanmamalıdır. Onun yerine, kendi kendine oluşturduğu ve ışığı engelleyen duvarlara odaklanmalıdır. Işığı engelleyen bu duvarları kurup daha sonra da aydınlanma için çabalamanın mantığı nedir? Çevrenize kurduğunuz bu duvarları kaldırarak onlardan kurtulmayı başarabilirsiniz. Sadece kurduğunuz kaleyi savunmaktan ve desteklemekten vazgeçin.

Düşüncelerinizle kurduğunuz evin hir trilyon yıldızın aydınlattığı bir okyanusun ortasında olduğunu hayal edin. Farkındalığınızın bu evin karanlığına tutsak edildiğini ve sınırlı deneyimlerinizin yapay ışığından her gün kurtulmaya çabaladığınızı düşünün. Şimdi, bu duvarların ufalandığını ve bilincin zahmetsizce her zaman var olan parlaklığa doğru genişlediğini hayal edin. Artık bu deneyime aydınlanma adını verebilirsiniz.

BÖLÜM 13

Öteye, Daha Öteye

Sonuç olarak, ‘ötesinde’ kelimesi maneviyatın gerçek anlamını yansıtır. En basit anlamıyla, ötesine geçmek, nerede olduğunuzu anlamak ve mevcut durumunuzda kalmamak anlamına gelir. Sürekli olarak kendinizin ötesine geçerseniz, artık hiçbir kısıtlamaya maruz kalmazsınız ve sınırlarınız olmaz. Kısıtlamalar ve sınırlar; yalnızca öteye geçmeyi bıraktığınız yerlerde var olur. Asla durmazsanız; sınırların, kısıtlamaların ve sınırlı benliğinizin ötesine geçebilirsiniz.

Öteye geçmek, her açıdan sınırsız bir deneyimdir. Bir lazer ışınını herhangi bir yöne hedef alırsanız, sonsuzluğa gidecektir. Sadece, geçemeyeceği yapay bir sınır yarattığınız zaman sonsuz olmasını engelleyebilirsiniz. Sınırlar, sınırlılık görünümünü sonsuz bir alanda yaratır. Cisimler, sonu olan şeyler gibi görünür çünkü algınız zihinsel sınırlara çarpar. Gerçekte, her şey sonsuzdur. Sonsuza dek sürecek olanı alıp buradan yaklaşık bir kilometre uzakta

konuşan sîzsiniz. Peki, buradan bir kilometre uzakta ne vardır? Aslında bir parça sonsuzluktan başka bir şey yoktur. Hiçbir sınır yoktur. Sadece sonsuz bir evren vardır.

Öteye geçmek için, cisimlere koyduğunuz sınırları aşmaya devam etmelisiniz. Bunu yapmak, varlığınızın özünde değişiklikler yapmayı gerektirir. Dünyayı bireysel düşünce nesnelerine dönüştürmek için analitik zihninizi kullanırsınız. Ardından, bu ayrı düşünceleri birbirleriyle tanımlanmış bir ilişki içerisinde bir araya getirmek için, aynı düşünceyi kullanırsınız. Bunu, kontrolü hissetmek amacıyla yaparsınız. Bu durum en çok, bilinmeyeni bilinir kılma çabanızda açık bir şekilde görülür. Kendi kendinize, "Sakın yarın yağmur yağmasın. Yarın benim izin günüm. Jennifer da dışarıda vakit geçirmeyi seviyor, kesinlikle benimle yürüyüşe gelmek isteyecektir. Aslında, fazladan bir gün daha istiyorum. Tom beni idare edebilir, sonuçta ben onu bir kez idare etmiştim." der ve her şeyi çözersiniz. Her şeyin hatta geleceğin bile nasıl olması gerektiğini bilirsiniz. Görüşleriniz, fikirleriniz, tercihleriniz, kavramlarınız, amaçlarınız ve inançlarınız sonsuz evreni kontrol edebileceğiniz, sonu olan bir alana indirgeyebilme yollarından biridir. Analitik zihniniz sonsuzluk düşüncesiyle başa çıkamayacağı için, zihninizde sabitleyebileceğiniz bir başka sonlu düşünce gerçekliği yaratır. Bütünü alır, parçalara ayırır ve işinize yarayacak parçaları belli bir yolla zihninizde bir araya getirirsiniz. Bu zihinsel model sizin gerçekliğiniz hâline gelir. Artık dünyayı kendi modelinize uygun hâle getirmek için gece gündüz çalışmak ve size uygun olmayan her şeyi yanlış, kötü ve taraflı olarak etiketlemek zorunda kalırsınız.

Düşünce şeklinize meydan okuyan herhangi bir şey

olursa, onunla savaşır vc savunmaya geçersiniz. **Mantığa** uydurmaya çalışırsınız. Öfkelenir ve küçük şeylere hile tepki gösterirsiniz. Bu durum, dünyada meydana gelen olayları kendi gerçeklik modelinize uygun hâle getirmede başarısız olmanızın bir sonucudur. Kendi modelinizin ötesine geçmek isterseniz, ona inanmama riskini göze almak zorunda kalırsınız. Eğer zihinsel modeliniz sizi rahatsız ediyorsa, bunun sebebi gerçekliğinizi kapsamamasıdır. Ya gerçekliğe direnmeyi ya da modelinizin sınırlarının ötesine geçmeyi seçmelisiniz.

Gerçekten bu modelin ötesine geçebilmek için, öncelikle neden bu şekilde bir model oluşturduğunuzu anlamak zorundasınız. Bunu anlamanın en kolay yolu, işe yaramadığında ne olacağıyla ilgili çalışmaktır. Bütün dünyanızı başka bir insanın davranışını ya da ilişkinizin sürekliliğini esas alan bir anlayış üzerine mi kurdunuz? Eğer öyleyse, kurduğunuz bu temel hiç altınızdan çekildi mi? Birileri sizi terk edebilir. Birileri ölebilir. Bir şeyler yanlış gidebilir ve başınıza gelenler, sizi merkezinizden sarsabilir. Böyle bir şey gerçekleştiğinde, olduğunuza inandığınız kişiyle ilgili bütün inancınız, ilişki kurduğunuz herkes ve etrafınızdaki her şey dağılmaya başlar. Panik olursunuz ve bu bütünü bir arada tutabilmek için her şeyi yaparsınız. Dünyanızın çökmesini engellemek için yalvarır, savaşır ve mücadele edersiniz.

Böyle bir deneyim yaşadıktan sonra, pek çok insan gibi kendinize oluşturduğunuz modelin temellerinin sağlıksız olduğunu fark edersiniz. Sizin ve etrafınızdaki her şeyin görünümü de dâhil olmak üzere, modeliniz ve onun üzerine inşa ettiğiniz şeylerin tamamı parçalanabilir. Bu durum gerçekleştiğinde yaşadığınız şey, hayatınız

boyunca edinebileceğiniz en önemli deneyimlerden biri hâline gelir çünkü size bu modeli yaptıran şeyle karşı karşıya gelirsiniz. Yaşadığınız huzursuzluk ve yönelimsizlik seviyesi korkutucudur. Normal algılarınıza geri dönmek için mücadele edersiniz. Gerçekten yaptığınız şey, bildiğiniz zihinsel alana yerleşebilmek için zihinsel modelinizi geri getirmeye çalışmaktır.

Bütün bu şeyleri neden yaptığınızı gerçekten anlamak istiyorsanız, o zaman yapmayın ve ne olacağını görün. Diyelim ki bir sigara tiryakisisiniz. Sigarayı bırakmaya karar verirseniz, hemen sigara içmenize neden olan dürtülerinize karşı koyarsınız. Bu dürtüler sigara içme sebeplerinizdir ve sigara içmenize neden olan durumların en dışındaki katmanı oluşturur. Bu dürtüleri sonuna kadar izlediğiniz zaman, onlara neden olan şeyi görebilirsiniz. Gördüğünüz şeyden rahatsız olmazsanız, bir sonraki katmana geçer ve bu şekilde aşama aşama devam edebilirsiniz. Aynı şekilde çok aşırı yemenizin, giyim tarzınızın, kısacası yaptığınız her şeyin bir nedeni vardır. Ne giydiğinizi ya da saçınızın şeklini neden bu kadar kafaya taktığınızı merak ediyorsanız, o zaman sadece bir gün öyle yapmayın. Bir sabah uyanın ve saçlarınız darmadağın bir hâlde bir yerlere giderek içinizdeki enerjiye ne olduğunu görün. Rahat etmenizi sağlayan şeyleri yapmadığınızda nasıl hissettiğinize bakın. Böylece neden onları yaptığınızı anlamış olursunuz.

Sürekli olarak konfor alanınızda kalmaya çalışırsınız. İnsanları, mekânları ve etrafınızdaki diğer şeyleri sizin modelinizi destekleyecek biçimde ayarlamak için mücadele edersiniz. Başka bir yöne kayarlarsa rahatsız olursunuz. Daha sonra zihniniz, bu şeyleri ihtiyacınız olan şek-

le yeniden nasıl çevireceğinizi söyleyerek aktif hâle gelir. Bilileri beklentileriniz dışında hareket etmeye başladığı zaman, zihniniz de konuşmaya başlar; "Bu konuda ne yapmalıyım? Yaptığı şeyi görmezden gelemem. Doğrudan onunla yüzleşebilirim ya da başka birisinden onunla konuşmasını isteyebilirim." Zihniniz bu şekilde davranarak durumu düzeltmenizi bekler. Yapmaktan vazgeçtiğiniz şeyin ne olduğu gerçekten sorun değildir. Bütün mesele, konfor alanınıza yeniden yerleşmekle ilgilidir. Bu alan sınırlıdır ve içinde kalmak için bulunduğunuz girişimler sizi sınırlı bir konumda tutar. Öteye geçmenin anlamı her zaman, işlerinizi tanımlanmış sınırlar içinde tutma çabanızdan vazgeçmek demektir.

Yani izleyebileceğiniz iki yol vardır. Bütün hayatınızı konfor alanınızda kalmaya adayabilir ya da özgürlüğe doğru bir yolculuğa adım atabilirsiniz. Başka bir ifadeyle, hayatınızdaki her şeyi sınırlı modelinize uygun hâle getirme sürecine bağlı kalır ya da hayatınızı bu modelin sınırlarından kurtarmayı deneyebilirsiniz.

Bu durumu daha iyi anlayabilmek için hayvanat bahçesinde bir gezintiye çıkalım. Bir kaplanı küçük bir kafesin içinde görene kadar harika zaman geçirdiğinizi hayal edin. Bu hayal sizin, hayatınızın geri kalan kısmını böyle bir sınır içinde yaşamanın nasıl olacağını düşünmenize neden olur. Bu düşünce size son derece korkutucu geldi, değil mi? Ancak gerçekte konfor alanınızın sınırları size böyle bir kafes yaratır. İçinizdeki kafes vücudunuzu değil ama bilincinizin genişliğini sınırlar. Konfor alanınızın dışına çıkamadığınız için, bu sınırlar içinde kilitli kalırsınız.

Bu konu üzerine biraz düşündüğünüz zaman, korkularınızdan dolayı bu kafeste kalmaya istekli olduğunuzu görürsünüz. Konfor alanınız tanıdığınız bir bölgedir ama ötesi sizin için bilinmeyendir. Bu durumu tam anlamıyla değerlendirebilmek için, şimdiye kadar tanıştığınız en paranoyak kişiyi hayal edin. Bu kişi o kadar korkaktır ki hayatının her dakikasını birilerinin onu inciteceğini düşünerek geçirir. Ona, kaplanın kafesi gibi bir kafes önerisinde bulunursanız, muhtemelen bu öneriyi kabul edecektir çünkü bu durumu kafeste kilitli olmak olarak algılamaz. Aksine, kendisini ona zarar verebilecek şeylerden koruma gibi görür. Sizin için hapishaneyi andıran şey, ona bir güvenlik merkezi gibi görünür. Peki ya evinize güvenlik servisi gelse ve bütün kapıları kapatıp pencereleri yasaklaşa ne olurdu? O sırada içeride olsaydınız panik olup dışarı çıkmak mı isterdiniz yoksa kendinizi güvende hissetmenize yardımcı oldukları için onlara teşekkür mü ederdiniz?

Zihinle ilgili bir sınırlama olduğunda çoğu kişi ikinci seçeneği tercih eder, içeride kalıp kendilerini güvende hissetmeyi isterler. Hiçbir zaman, “Beni buradan hemen çıkarın. Her şeyin belli kalıplarda olduğu bu küçücük dünyada sıkışıp kaldım. Herkesin ne yaptığını, nasıl biri olduğumu ve bu zamana kadar söylediğim her şeyi merak ediyorum. Çıkmak istiyorum.” gibi cümleler kurmazlar. Dışarı çıkmayı istemek yerine, kafeslerini dengede tutmaya çalışırlar. Herhangi bir şey konusunda rahat değillerse, kendilerini korumak ve güven duygularına geri dönebilmek için ne gerekirse yaparlar. Şimdiye kadar böyle yaptıysanız, kafesinizi seviyorsunuz demektir. Kafesiniz çatırdamaya başladığı zaman, içeride huzurlu olabilmek

için hemen onu tamir etmeye başlarsınız.

Manevi olarak sahici bir aydınlanma yaşadığınız zaman, bir kafese kapatıldığınızın farkına varırsınız. Aklınız başınıza gelir ve orada zar zor hareket edebildiğinizi görürsünüz çünkü sürekli olarak konfor alanınızın sınırlarına çarparsınız. İnsanlara gerçekten ne düşündüğünüzü söylemekten korktuğunuzu ve kendinizi özgürce ifade edemeyecek kadar utangaç olduğunuzu anlarsınız.

Peki, neden? Aslında bunun için hiçbir sebep yoktur çünkü bu sınırları siz kendiniz çizersiniz. O sınırların içinde kalmazsanız korkar, incinir ve kendinizi tehdit altında hissedersiniz. Bir kaplan parmaklıklara vurduğunda içinde olduğu sınırları bilir. Zihniniz direnmeye başladığında kafesinizin sınırlarını anlayabilirsiniz. Sizin parmaklıklarınız, konfor alanınızın dış sınırıdır. Kafesinizin eşiğine geldiğiniz anda, bunu açık bir şekilde görmenizi sağlar.

Şimdi, bu eşiğe bir örnek aracılığıyla göz atalım. Geçmişte, köpeğinizi bahçede tutabilmek için çitler yapmak zorundaydınız ama artık etrafı çitlerle kapatmanıza gerek yoktur çünkü her şey elektroniktir. Sadece kabloları yeraltına gömer ve köpeğinize bir tasma takarsınız. Köpeğiniz, “Hey artık özgürüm. Eskiden bir çitin içinde kalmak zorundaydım. Bu harika!” diye düşünür. Tahmin ettiğiniz gibi gitmemesi gereken bir yere doğru koşar ama o da ne? Bir anda geriye doğru zıplar ve havlamaya başlar. Peki, köpeğinize ne oldu? Çitlerin bittiği noktada görünmez bir sınır vardı. Köpeğiniz o sınıra doğru yaklaştığında ona küçük bir şok uyguladınız ve köpeğinizin canı yandı. Bu durum çok fazla acıya sebep olduğu için,

köpeğiniz artık ne zaman bu sınıra yaklaşsa bir korku hisseder. Gördüğünüz gibi, kafesin illa ki bir kafes gjbi görünmesi gerekmez. Korkularınız tarafından yaratılmış bir kafes olabilir. Bu yüzden sınırlarınıza yaklaştığınız zaman huzursuz ve güvensiz hissetmeye başlarsınız. Bunlar sizin kafesinizin parmaklıklarıdır ve bu sınırların içinde kaldığınız sürece, diğer tarafta ne olduğunu bilemezsiniz. Bu kafesin sınırları dünyanızın geçici ve sonu olan bir yer gibi görünmesine neden olur. Aslında kafesinizin sınırlarının hemen dışında sonsuz bir dünya vardır.

Öteye geçmenin anlamı, kafesinizin sınırlarını aşmaktır. Bir kafesiniz olmamalıdır çünkü zihin sonsuzdur. Her yere uzanabilir. Hayatı tüm yönleriyle tecrübe etmekte özgürsünüz ve bunu ancak zihinsel sınırlarınız olmadan, gerçekle yüzleşmeye gönüllü olduğunuz zaman gerçekleştirebilirsiniz. Eğer hâlâ sınırlarınız varsa ve o sınırların ne olduklarını biliyorsanız, onları aşmaya istekli olmak zorundasınız. Aksi hâlde kafesinizin sınırlarında mahsur kalırsınız. Unutmayın, kafesinizi güzel tecrübelerle, sevgi dolu hatıralarla ve büyük hayallerle süslemek, öteye geçmekle aynı şey değildir. Bir kafes hangi isimle anılırsa anılsın kafestir. Bu kafesin ötesine geçmeyi istemek zorundasınız.

Her gün bu kafesin köşelerine çarparsınız. Bu köşelere çarptığınızda ya geri çekilir ya da rahatınızı korumak amacıyla bir şeyleri değiştirmeye zorlarsınız. Aslında kafesin içinde kalmak için bütün dehanızı kullanır ve gece gündüz demeden konfor alanınızı nasıl koruyacağınızı planlarsınız. Bazen kafesin içinde kalmak için ne yapmanız gerektiği ile o kadar meşgul olursunuz ki geceleri gözünüze uyku girmez; “Beni asla bırakmaması için ne

yapabilirim? Bir başkasıyla ilgilenmemesi için ne yapabilirim?" Hiç durmadan kafesinizin köşelerine çarpmayacağınızdan nasıl emin olacağınızı anlamaya çalışırsınız.

Şimdi, köpek örneğine geri dönelim. Köpek özgürce dolaşmaya alışkın olduğu için, bahçeden çıkmayı denemekten vazgeçmesi, köpeğin kötü bir gün geçirmesine sebep olur. Bu küçük alanın dışına çıkmaktan vazgeçmesinin tek sebebi köşelerden korkuyor olmasıdır. Peki ya özgürlük konusunda kararlı ve cesur bir köpeği ele alsak ne olurdu? Bu köpeğin pes etmediğini düşünün. Köpeği orada, tasmasının titremeye başladığı yerde otururken bulduğunuzu ama geri çekilmediğini hayal edin. Onu zorlayan alana alışmak için her dakika biraz daha ileri gider. Bunu yapmaya devam ederse, en sonunda çıkmayı başarır. Bunu başaramaması gibi durum söz konusu değildir. Rahatsızlığa karşı dayanmayı öğrendiği sürece durumun üstesinden gelebilir çünkü onu engelleyen yapay bir sınırdır. Yalnızca hazır ve istekli durarak huzursuzlukla başa çıkabilir. Aslında tasması onu incitmez, ona rahatsızlık verir. Konfor alanının ötesine geçmeye istekli ise, canı ne zaman isterse gidip gelebilir.

Sizin kafesiniz de tıpkı buna benzer. Köşelerinize çarptığınızda korku, kıskançlık, güvensizlik ve utangaçlık hissedersiniz. Geri çekilir ve diğer pek çok insan gibi denemekten vazgeçersiniz. Maneviyat, denemeyi asla bırakmamaya karar verdiğiniz zaman başlar. Maneviyat, ne olursa olsun öteye geçebilmenin teminatıdır. Hayatınızın geri kalanının her dakikasında kendinizi aşmanız üzerine kurulu, sonsuz bir yolculuktur. Eğer gerçekten öteye geçiyorsanız, asla konfor alanınıza dönmezsiniz çünkü manevi açıdan gelişen bir varlık, her zaman bu

köşelere karşı durur ve onları aşmaya çalışır.

Bunları yapmayı başardığınızda, psikolojik sorunların ötesine geçmenin sizi incitmediğinin farkına varırsınız. Köşede durmaya ve devam etmeye istekli olursanız, öteye geçebilirsiniz. Kendinizi huzursuz hissettiğinizde geri çekilirdiniz. Şimdi rahatlayın ve bu noktadan öteye geçin. Öteye geçebilmek için gereken tek şey bu. Şimdi ortaya çıkan sorunu ele alarak, bir dakika önce olduğunuz yerin ötesine geçin.

Öteye geçmek ve köşelerinizi kaldırmak istiyor musunuz? Ne olursa olsun, bütün güne kolayca adapte olabileceğiniz kadar geniş bir konfor alanı hayal edin. Gün doğar ve zihniniz size hiçbir şey söylemez. Sadece huzur ve ilham dolu bir kalp ile günü yaşarsınız. Köşelerinize çarparsanız, zihniniz şikâyet etmez. Her şey geçer. Manevi olgunluğa erişen varlıklar böyle yaşar. Köşelerinize çarptığınızda hemen rahatlayabilmek için başarılı bir atlet gibi eğitilirseniz, o zaman her şey geçer. Her zaman iyi olacağınızın farkına varırsınız. Köşeleriniz dışında hiçbir şey sizi rahatsız edemez ve artık onların üstesinden nasıl geleceğinizi bilirsiniz. Sonunda köşelerinizi sevmekten vazgeçersiniz çünkü özgürlüğe giden yolu öğrenmiş olursunuz. Tek yapmanız gereken rahatlamak ve onlara yaslanmaktır. Daha sonra bir gün, onu en az beklediğiniz zamanda, sonsuzluğa ulaşırsınız. Öteye geçmenin anlamı budur.

BÖLÜM 14

Gereksiz Sertliğe Son Verin

İnsan zihni son derece karmaşık ve çok yönlü bir yapıya sahiptir. Hem iç hem de dış uyarıcılardan dolayı değişken ve çelişkili güçlerle doludur. Bu durum ihtiyaçların, korkuların ve arzuların çok kısa sürede farklılık göstermesine sebep olur. Bu yüzden, çok az insan ne olduğunu anlayabilecek bir bakış açısı geliştirebilir. Farklı duygu, düşünce ve enerji seviyeleri arasındaki neden sonuç ilişkisini takip etmeniz gereken pek çok şey, bir anda gerçekleşir. Sonuç olarak, kendinizi bu bütünü korumaya çalışırken bulursunuz. Ancak ruh hâliniz, arzularınız, sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeyler, coşku ve rehavet gibi pek çok şey değişmeye devam eder. Bütün zamanınızı, içinizde düzen ve kontrolün hâkim olduğu bir izlenim yaratmak için gerekli olan çabayı göstermeye harcarsınız.

Bu tarz psikolojik ve enerjik değişikliklerle mücadele etmeye çalışırken acı çekersiniz. Size acı çekiyormuşsunuz gibi görünmese de acı çektiğiniz gayet açıktır çünkü

her şeyi bir arada tutma sorumluluğunun **kendisi bir acı** çekme biçimidir. Bunu en çok bir şeyler **parçalanmaya** başladığı zaman Fark edersiniz. Ruhunuzda **bir karga**şa meydana gelir ve içinizdeki dünyanın **bütünlüğünü** sağlayabilmek için mücadele etmek zorunda **kalırsınız.** Peki, bir arada tutmaya çalıştığınız şey tam olarak **ne**dir? içinizde gerçekleşen şeylerin hepsi de somut olmayan duygu, düşünce ya da enerji hareketleridir ve o geniş alanda gelip giden bulutlara benzer. Ancak siz yine **de bu** bütünlüğü korumaya çalışırsınız. Budistlerin bu durum için kullandıkları bir kelime vardır: Bağlanma. En nihayetinde bağlanma, zihnin bütünüyle ilgilidir.

Bağlanma terimini anlamak için öncelikle kimin bağlandığını bilmek zorundayız. Kendi içinizde daha derine gittikçe, doğal olarak orada bulunan ve asla değişmeyen bir varlığınız olduğunun farkına varırsınız. Bu, sizin farkındalık duygunuz yani bilincinizdir. Düşüncelerinizin, deneyimlerinizin, duygu akışınızın farkındadır ve fiziksel duyularınızı algılar. Benliğin kaynağı budur. Siz, düşünceleriniz değilsiniz, sadece düşüncelerinin farkında olan kişisiniz. Duygularınız değilsiniz, onları hisseden kişisiniz. Bedeniniz değilsiniz, aynaya bakar ve dünyayı gözleriniz, kulaklarınız aracılığıyla deneyimlersiniz. Siz sadece içinizde ve dışınızda meydana gelen şeylerin farkındalığında olan, bilinçli bir varlıksınız.

Saf farkındalık duygunuz olan bilinci keşfettiğinizde, onun gerçekten uzayın herhangi bir noktasında var olmadığını göreceksiniz. Daha ziyade, belirli bir nesne grubuna konsantre olarak tek noktaya odaklanan bir farkındalık alanıdır. Tek bir parmağınızı ya da aynı anda bütün vücudunuzu hissettiğinizin farkında olabilirsiniz.

Tamamen tek bir düşüncede kaybolabilirsiniz ya da düşüncelerinizin, duygularınızın, vücudunuzun ve çevrenizin eşzamanlı şekilde farkına varabilirsiniz. Bilinç, ya dar bir şekilde odaklanan ya da ayrıntılı olarak genişleyen dinamik bir farkındalık alanıdır. Bilinç, dar bir biçimde konsantre olduğu zaman, ayrıntılı benlik algısını kaybeder. Artık kendini saf bilince sahip bir alan olarak görmez ve odaklandığı nesnelere daha çok bağlanmaya başlar. Bu durum, soğuk ve karanlık bir sinema salonunda oturmanın geniş kapsamlı algısını tamamen kaybederek, bir filme çok fazla gömüldüğünüzde gerçekleşen şeydir. Böyle bir durumda, vücudunuza konsantre olmayı bırakarak filmdeki dünyaya odaklanır ve bu deneyimde kaybolursunuz. Bu tecrübeyi, hayatınızın bütününe genelleyebiliriz.

Benlik algınız, bilincinizi nereye odakladığınıza göre belirlenir. Peki, bilincinizi odakladığınız yeri belirleyen şey nedir? En basit düzeyde, dikkatinizi çeken herhangi bir şey tarafından belirlenebilir çünkü geri kalan şeyler arasından sıyrılmayı başarmıştır. Bunu anlamak için, bilincinizin sadece içinizdeki boş ve geniş alanı gözlemlediğini hayal edin. Şimdi de bu alandan geçmenin, rastgele aklınıza gelen nesnelerin bir akışı olduğunu düşünün: Bir kedi, bir at, bir renk ya da soyut bir düşünce. Bunlar, bilincinizde gelişigüzel hareket eden nesnelerdir. Daha sonra, bu nesnelerden birinin geri kalanlar arasından sıyrılmasını sağlayın. Artık o nesne sizin dikkatinizi çeker ve bilincinizi oraya yönlendirirsiniz. Nesneye ne kadar odaklanırsanız, o kadar yavaş hareket ettiğini fark edersiniz. Yeterince odaklandığınızda ise durur. Bilinç kuvveti, sadece konsantre olup nesneyi sabitleyerek sona erer.

Balık suda yüzebilir ancak buzda yüzemez. Bu yüzden, zihinsel ve duygusal enerji kalıpları, konsantre olmuş bilinçle karşılaştıkları zaman, sabit hâle gelirler. Belirli bir nesneye odaklanma miktarının diğerlerinden daha fazla olması, bağlanmayı oluşturur. Bağlanmanın sonucu, seçilmiş düşünce ve duyguların, zihnin yapıtaşı olmak için bir yerde yeterince uzun kalmasıdır.

Bağlanma, en ilkel hareketlerden biridir. Diğerleri geçip gittiği hâlde, bazı nesneler bilincinizde kaldığı için farkındalık duygunuz daha çok onlarla ilişkili olur, içinizdeki sürekli değişimin ortasında uyum, ilişki ve güvenlik hissi yaratabilmek için onları sabit noktalar olarak kullanırsınız. Uyum ihtiyacı dış dünyaya kadar uzanır, içinizdeki nesnelere bağlanmış olsanız da algılarınız aracılığıyla gelen fiziksel nesnelerin çeşitliliğine uyum sağlamak ve bunlarla ilişki kurabilmek için onları kullanırsınız. Daha sonra bütün nesneleri ilişkilendiren düşünceler yaratır ve bu yapıya tutunursunuz. Aslında içinizde oluşturduğunuz bu yapıya o kadar kuvvetli bir şekilde bağlısınızdır ki bütün benliğinizi bu yapı etrafına inşa edersiniz. Ona tutunduğunuz için, o da sabit durur. Sabit durduğu için her şeyden önce onunla ilgili olursunuz. Boş bir zihnin ortasında, geçip giden nesnelere bağlanarak sert bir kara parçası yaratırsınız. Zihninizde kalan bir düşünce olduğunda, ona güvenirsiniz. Daha sonra, daha fazla düşünceye bağlı kalır ve bilincin odaklanabileceği içsel bir yapı oluşturursunuz. Bilinç, odağım bu zihinsel yapıya ne kadar daraltırsa, benlik kavramını tanımlamak için onu kullanma eğilimi o kadar çok artar. Bağlanma, oluşturduğunuz kavramsal benliğin duvarlarını güçlendirir. İçinizdeki boşluğun genişliğinde

düşüncelerinizden başka hiçbir şey kullanmadan, gözle görünür sağlamlıkta bir yapı meydana getirirsiniz.

Kaybolan ve bulunmak için kendine bir kavram oluşturmaya çalışan siz, kimsiniz? Bu soru, maneviyatın özünü ortaya koyar. Kendinizi, asla kendinizi tanımlamak için oluşturduğunuz şeyde bulamazsınız çünkü siz, o yapıyı kuran kişisiniz. En çarpıcı duygu ve düşünceleri toplayabilir, belki gerçekten güzel, inanılmaz, ilginç ve dinamik bir yapı inşa edebilirsiniz. Ancak bunun siz olmadığı son derece açıktır. Bunu yapan kişi sizdiniz. Kaybolmuş, korkmuştunuz ve kafanız karışıktı çünkü bilincinizi, benliğinizin farkındalığından uzağa odakladınız. Bu panikle, kaybolmuşluk hâlinde sizden geçip giden duygu ve düşüncelere bağlanmayı öğrendiniz. Onları, kendinizi tanımlamanıza olanak verecek bir kişilik, bir birey ve benlik kavramı oluşturmak için kullandınız. Bilinciniz farkında olduğu nesnelere yaslandı ve oraya evim dedi. Kendi modelinize sahip olduğunuz için nasıl hareket edeceğinizi, nasıl karar vereceğinizi ve dış dünyayla nasıl bağlantı kuracağınızı bilmek daha kolaydır. Eğer bakmaya cesaret edebilirseniz, bütün hayatınızı kendi oluşturduğunuz modele göre yaşadığınızı görebilirsiniz.

Daha spesifik bir şekilde açıklayalım; “Ben bir kadınım.” gibi istikrarlı bir düşünce veya kavram grubunu zihninizde tutmaya çalışın. Evet, bu bile zihninizde bağlandığınız bir düşünce ya da kavramdır. Bu düşünceyi zihninde tutan kişi ne kadın ne de erkektir. Siz, düşünceyi duyan ve aynada bir kadının bedenini gören farkındalıksınız. Ancak yine de bu kavramlara sıkı sıkıya sarılırsınız. “Ben bir kadınım, belli bir yaştayım ve bir felsefeye inanıyorum.” diye düşünürsünüz. Kendinizi, inandığınız

şeye dayanarak tanımlarsınız. “Tanrı'ya inanırım ya da inanmam. Barışa ve pasif direnişe ya da en uygun olanın hayatta kalmasına inanırım. Kapitalizme ya da Neo-sosyalizme inanırım.” Zihninizde bir dizi düşünce oluşturur ve bu düşüncelere bağlanırsınız. Bunlarla, oldukça karmaşık bir ilişki kurar ve daha sonra bu düşünce dizisini kendinizmiş gibi sunarsınız. Ancak o kişi siz değilsin izdir. Onlar sadece kendinizi tanımlama girişiminde etrafınızı saran düşüncelerdir. İçinizde kaybolduğunuz için, bu düşünceleri kendiniz oluştursunuz.

Temel olarak, içinizde bir istikrar ve denge hissi kurmaya çalışırsınız. Bu, sahte ama hoşunuza giden bir güvenlik duygusu yaratır. Ayrıca, çevrenizdeki insanlardan da aynı şeyi yapmasını beklersiniz. Davranışlarını tahmin edebilmeniz için yeterince istikrarlı olmalarını ister ve değillerse bundan rahatsızlık duyarsınız. Çünkü davranışları ile ilgili yürüttüğünüz tahminler içinizdeki modelin bir parçasıdır. Dış dünyayla ilgili inanç ve kavramların koruma kalkanı, sizinle etkileşimde olduğunuz diğer insanlar arasında bir yalıtım malzemesi görevi üstlenir. Diğer insanların davranışları ile ilgili önyargılarınız olduğu için, kendinizi daha kontrollü ve güvenli hissedersiniz. Duvarınız yıkıldığında hissedeceğiniz korkuyu hayal edin. Zihinsel bir koruma tamponu oluşturmadan içinizdeki benliğe kimin gerçekten girmesine izin verdiniz? Hiç kimsenin hatta kendinizin bile.

insanlar sadece maskelenmiş yüzlerini ortaya çıkarırlar. Bu yüzlerden birinin, diğerlerinden biraz daha gerçek olduğunu kabul ederler. İşe gidersiniz ve orada takındığınız yüzün içinde kaybolursunuz. Sonra şöyle dersiniz; “Ailemle ve arkadaşlarımla birlikte olmak için

sadece kendim olduğum yere, evime gidiyorum.” Böylece işte takındığınız yüzünüz ortadan kaybolur ve sosyal hayattaki yüzünüz ortaya çıkar. Peki ya bütün bu yüzleri içinde barındıran size ne olur? Kimse oraya yaklaşamaz çünkü çok korkutucudur.

Hepimiz tutunacak bir şey inşa eder ve ona bağlanırız. Bazılarımız bu konuda diğerlerine göre daha iyidir. Toplumların çoğunda, oluşturduğunuz şeye bağlanma konusunda ne kadar iyi olduğunuza göre ödüllendirilirsiniz. Bu modele tam olarak doğru bir şekilde uyup tutarlı davrandığınız her seferde, bir kişi yaratırsınız. Yarattığınız kişi, diğerlerinin istediği ve ihtiyaç duyduğu biriyse, o zaman başarılı ve popüler olabilirsiniz. Siz o kişisiniz. Bu durum, çok gençken zihninize yerleşti ve siz asla bu düşünceden sapmadınız. Bir kişi yaratma oyununda gerçekten çok iyi olabilirsiniz. Yarattığınız kişi beklediğiniz popülarite ve başarıyı elde edemezse, düşüncelerinizi bu duruma göre ayarlarsınız. Bunda yanlış bir şey yoktur çünkü bunu herkes yapar. Peki ama bunu yapan kim ve bunu neden yapıyor?

Bağlandığınız düşüncelerin ve yarattığınız kişinin yalnızca size bağlı olmadığının farkına varmak önemlidir. Toplumun, bu konuda söyleyeceği çok şey vardır. Nasıl oturacağınız, nasıl konuşacağınız, ne giyeceğiniz, nasıl hissedeceğiniz gibi neredeyse her konuda toplum açısından kabul edilebilir ya da kabul edilemez sosyal davranışlar mevcuttur. Peki, toplum bu zihinsel ve duygusal yapıyı bize nasıl yerleştirir? Bunu iyi bir şekilde yerine getirdiğiniz zaman, toplum sizi kucaklar ve övgülerle ödüllendirilirsiniz. Aksi bir durum söz konusu olursa ya fiziksel ya zihinsel ya da duygusal olarak cezalandırılırsınız.

Beklentilerinize uygun davrandıklarında insanlara ne kadar hoş yaklaştığınızı düşünün. Daha sonra da beklediğinizin dışında davrandıklarında kendinizi nasıl kapattığınızı ve geri çektiğinizi hayal edin. Ne kadar kızdığınızdan hatta şiddete eğilim gösterdiğinizden bahsetmeye gerek bile yok. Peki, böyle bir durum karşısında ne yaparsınız? Zihinlerinde birtakım etkiler bırakarak karşınızdaki kişinin davranışını değiştirmeye çalışırsınız. Bir dahaki karşılaşmanızda sizin beklentilerinize uygun bir şekilde davranmasını sağlamak için, bu zamana kadar biriktirdiği inançlarını, düşüncelerini ve duygularını değiştirmeye kalkışırsınız. Aslında hepimizin her gün birbirimize yaptığı şey budur.

Bunun bize yapılmasına neden izin verelim? Neden ortaya koyduğumuz yüzümüzün diğer insanlar tarafından kabul edilip edilmemesini bu kadar çok umursayalım? Her şey, neden benlik kavramına bağlandığınızı anlamaya dayanır. Bağlanmayı bırakırsanız, neden bağlanma eğiliminiz olduğunu görürsünüz. Eğer takındığınız yüzü bırakır ve yenisini yaratmazsanız, düşünceleriniz ve duygularınız sağlam temellere dayanmaz ve geçip giderler. Korkunç bir deneyim olabilir. İçinizde çok büyük bir panik hissedebilir ve kendinizi toparlayamayabilirsiniz. Dışarıdaki çok önemli bir şey, insanların içinde oluşturduğu modele uymadığında insanların hissettiği şey budur. Takındığınız yüzler işe yaramaz ve parçalanmaya başlar. Artık sizi koruyamadıkları için daha büyük korku ve panik yaşarsınız. Ancak bu panik duygusuyla yüzleşmeye istekliyseniz, geçip gitmesi için seçebileceğiniz bir yol vardır. Bunu yaşayan bilincinizden daha ileri gidebilir ve panik hâlinden kurtulabilirsiniz. Böylece, daha önce

hiç hissetmediğiniz bir huzura kavuşabilirsiniz.

Burası, çok az sayıdaki insanın anlayabildiği kısımdır: Gerçekten sona erebilir. Gürültü, korku, kafa karışıklığınız, içinizdeki enerjinin sürekli değişimi, bunların hepsi sona erebilir. Kendinizi korumak zorunda olduğunuzu düşündünüz. Bu yüzden, başınıza gelenlere sarılıp onları saklamaya çalıştınız. Belirli bir kalıba alıştınız ve bunu sağlamlaştırmak için bağlanmaya başladınız. Artık tutunduğunuz şeyleri bırakın ve bu oyunu oynamayın. Sadece bunlardan vazgeçme riskini göze almak ve sizi korkuya sürükleyen şeyle yüzleşmek zorundasınız. Daha sonra, sizi rahatsız eden kısmı geçerek buna son verebilirsiniz. Daha fazla mücadele etmenize gerek kalmadan bitecek ve barışı hissedeceksiniz.

Bu yolculuk, sizi gitmemek için mücadele ettiğiniz yerlere götürür. Bu karmaşa hâlini geçtikçe, tek huzurunuz bilincin kendisi olur. Müthiş değişikliklerin gerçekleştiğinin farkına varır ve rahatlarsınız. Günün her anı önünüze serilir ve hiçbir şeyi kontrol etmeniz gerekmez. Hiçbir kavram, düşünce, inanç, umut ya da hayal yoktur. Artık zihinsel bir model oluşturmazsınız ama hayat yine de akmaya devam eder. Bunun farkında olduğunuz için son derece rahat hissedersiniz. Bir an gelir, sonra bir diğeri, ardından bir diğeri gelir. Aslında her zaman olan şey budur. Şimdiki fark ise, meydana gelen şeylerin farkında olmanızdır. Duygularınızın ve zihninizin olanlara tepki verdiğini görürsünüz ama bunu durdurmak için hiçbir şey yapmazsınız. Kontrol etmek için hiçbir hamlede bulunmazsınız. Hayatınızın hem içeride hem de dışarıda açılmasına izin verirsiniz.

Bu yolculuğa çıktığınız zaman, açılma anlarının size nasıl bir korku duygusu getirdiğini tam anlamıyla görebilirsiniz. Bu açıdan baktığınızda, kendinizi korumak için güçlü bir eğilim gösterebilirsiniz. Böyle bir eğilim ortaya çıkar çünkü hiçbir kontrolünüz yoktur ve rahat hissetmezsiniz. Ancak gerçekten ilerleme kaydetmek isterseniz, kendinizi korumadan korkuyu izlemeye gönüllü olmak zorundasınız. Kendinizi koruma ihtiyacının, kişiliğin doğduğu yer olduğunu görmeye istekli olmalısınız. Bu, korku duygusundan kurtulmak için zihinsel ve duygusal bir yapı oluşturarak yaratılmıştır. Artık zihninizin kaynağı ile yüz yüze gelirsiniz.

Yeterince derine inerseniz, oluşturduğunuz psikolojiyi görebilirsiniz. Sonsuz bir boşlukta, aslında hiçbir yerde olduğunuzu ve içinizdeki her şeyin size doğru aktığını anlayabilirsiniz. Düşünceler, duygular ve dünyevi deneyimlerin etkileri bilincinize dökülür. Eğiliminizin, bunu kontrol altına alarak kendinizi bu akıştan korumak olduğunu görebilirsiniz. İleri doğru yönelirken ve hayat akmaya devam ederken insanların, mekânların ve nesnelerin arasından geçerken önemli izlenimler yakalamak için olağanüstü bir eğilim vardır. Bu zihinsel imgeler üzerine odaklanırsanız, çok karmaşık bir yapının parçası hâline gelirler. On yaşındayken başınıza gelen olayları hâlâ zihninizde tutmaya çalıştığınızı görürsünüz. Bütün anılarınızı tam anlamıyla ele geçirdiğinizi, onları düzenli bir şekilde çekip çevirdiğinizi ve buna göre kim olduğunuzu söylediğinizi görürsünüz. Fakat siz olaylar değilsiniz, olayları deneyimleyen kişisiniz. Kendinizi nasıl, başınıza gelen olaylara göre tanımlarsınız? Onlar meydana gelmeden önce varlığınızın farkındaydınız. Bü-

tün bunlar gerçek! eş irken orada olan, bunları gören ve bunları yaşayan sizsiniz. Kendinizi inşa etmek adına bu deneyimlere bağlanmak zorunda değilsiniz. Bu, içinizde oluşturduğunuz yanlış bir benliktir, sadece arkasına saklandığınız bir kavramdır.

Ne kadar zamandır orada, her şeyi bir bütün olarak tutmak için mücadele ediyorsunuz? Kendi oluşturduğunuz koruyucu modelinizde herhangi bir şey herhangi bir zamanda yanlış gidebilir, yeniden bir araya getirmek için savunur ve her şeyi mantığa uydurmayı denersiniz. Zihniniz, meseleyi halledene kadar hiçbir şekilde mücadele etmeyi bırakmaz, insanlar varlıklarını tehlikede hisseder ve kontrolü yeniden ele geçirene kadar savaşırlar. Bütün bunlar bir dayanıklılık inşa etmek içindir. Şimdi onu bir arada tutmak için savaşmaksınız. Sorun şu ki bu şekilde bir çıkış yolu yoktur. Bu mücadelede barış ya da kazanmak diye bir şey yoktur. Size, evinizi kumun üzerine kurmamanız gerektiği söylendi. Siz de aslında evinizi boş bir alana inşa ettiniz. İnşa ettiğiniz şeye bağlanmaya devam ederseniz, kendinizi sürekli savunmak zorunda kalacaksınız. Kavramsal modelinizi gerçekle uzlaştırmak için herkesi ve her şeyi uyum içinde tutmanız gerekecek. Bir arada tutmaya çalışmak sürekli mücadele etmeyi gerektirir.

Manevi yaşamın anlamı, bu mücadeleye dâhil olmamaktır. Bu, o anda gerçekleşen olayların o ana ait olduğu anlamına gelir. Size ait değillerdir. Sizinle bir alakası yoktur. Kendinizi onlarla ilişkilendirerek tanımlamaktan vazgeçmeli ve gelip geçmelerine izin vermelisiniz. Olayların, içinizde etkiler bırakmasına izin vermeyin. Daha sonra kendinizi onlarla ilgili düşünürken bulursanız, geçmesine izin verin. Kavramsal modelinize uymayan

bir olay meydana gelirse ve kendinizi onu uydurup mantığa bürümeye çalışırken bulursanız, sadece ne yaptığınızı fark etmeye çalışın. Evrende gerçekleşen bir olay size uymayabilir ve bu durum sizi rahatsız edebilir. Bunun farkına vardığınızda, bunun modelinizi parçaladığını görebilirsiniz. Modelinizi korumak istemediğiniz için, sevdiğiniz noktaya geleceksiniz. Artık o yüzü pekiştirmek ve inşa etmek için enerji harcamaya istekli olmadığınız için, bunu iyi bir şey olarak tanımlarsınız. Onun yerine, aslında modelinizi rahatsız eden şeylerin bir dinamit görevi görmesine ve sizi özgür bırakmasına izin verirsiniz. Manevi yaşamanın anlamı budur.

Gerçekten manevi olarak olgunlaştığınızda, herkesten tamamen farklı olursunuz. Herkesin istediği şey, sizin istediğiniz değildir. Herkesin şiddetle direndiği şeyi, siz tam anlamıyla kabullenirsiniz. Modelinizin parçalanmasını istersiniz ve sizi rahatsız eden bir şeyler meydana geldiğinde bu deneyimi onurlandırırsınız. Neden birinin söylediği ya da yaptığı bir şey sizi rahatsız etsin ki? Birkaç yıllığına buraya uğradınız ve bir süre sonra gideceksiniz. Bu kadar stresle nasıl yaşayabilirsiniz? Bunu yapmayın. Herhangi bir şey içinizde rahatsızlığa sebep olursa, bu, modelinize ters düştüğü anlamına gelir. Kendi gerçeklik tanımınızı kontrol etmek için inşa ettiğiniz yanlış bir parçanıza çarptı demektir. Peki, bu model gerçekse, neden deneyimsel gerçekliğe uymaz? Zihninizde uydurduğunuz kabul edilebilir bir gerçeklik yoktur.

Psikolojik rahatsızlıkta rahat olmayı öğrenmek zorundasınız. Zihniniz hiperaktif bir hâl alırsa sadece izleyin. Kalbiniz hızlı bir şekilde atmaya başlarsa, olması gerekenin olmasına izin verin. Zihninizin hiperaktif olduğunun

VC kalbi nizin hızlı attığının farkına varacak bir yönünüzü bulmayı deneyin. Bu yönünüz sizin çıkış yolunuz olabilir. Bu modeli inşa ederek bir çıkış yolu bulamazsınız, içinizdeki özgürlüğe giden tek yola, onu izleyenin aracılığıyla ulaşabilirsiniz: Benlik. Benlik, zihin ve duyguların çözülmekte olduğunu ve hiçbir şeyin onları bir araya getirmek için mücadele etmediğinin farkındadır.

Elbette, acı verici bir süreçtir. Bu zihinsel yapıyı oluşturmanızın nedeni acıdan kaçmaktı. Eğer parçalanmasına izin verirseniz, onu inşa ederken kaçtığınız acıyı hissedersiniz. Bu acıyla yüzleşmeye istekli olmak zorundasınız. Ortaya çıkmaktan korktuğunuz için, kendinizi bir kaleye kilitlerseniz, bu korkuyla yüzleşmek zorunda kalırsınız. Bu kale sizi korumaz; sizi hapseder. Özgür olmak ve hayatı gerçekten deneyimlemek için ortaya çıkmak zorundasınız. Ruhunuzu özgür bırakacak arınma sürecine girmeli ve geçmesine izin vermelisiniz. Bunu sadece zihninizi zihin olarak izlediğinizde yapabilirsiniz. Çıkış yolunuz farkındalıktır. Rahatsız olan zihninizi olumsuz bir deneyimle tanımlamaktan vazgeçin, sadece gerisinde rahatlayıp rahatlayamayacağınızın farkına varın. Zihniniz rahatsız olduğunda, “Şimdi ne yapmalıyım?” diye sormayın. Onun yerine, “Bunun farkına varan ben, kimim?” diye sorun.

Zamanla, rahatsızlığını izlediğiniz noktanın, artık rahatsız olmadığını göreceksiniz. Eğer rahatsızmış gibi görünürse, sadece bu rahatsızlığın farkına varanın kim olduğunu fark edin. Sonunda biter. Böylece, zihninizin ve kalbinizin yarattığı karmaşayı izlerken, varlığınızın derinliklerine geri dönersiniz. Bu aşamaya geldiğinizde, aşmış olmanın ne anlama geldiğini göreceksiniz. Farkm-

dalık, farkında olduğu şeyi aşar. Aydınlattığı şeydeki ışık kadar ayrıdır. Bilinç, sîzsiniz ve bunun gerisinde rahatlayarak kendinizi özgür bırakabilirsiniz.

Kalıcı barış, kalıcı sevinç ve kalıcı mutluluk istiyorsanız, içinizdeki karışıklığın diğer tarafına geçmelisiniz. Sevgi dalgalarının içinde istediğiniz zaman yükselebileceğiniz bir hayat yaşayabilirsiniz. Varlığınızın doğası budur. Sadece zihninizin karşı tarafına geçmek zorundasınız. Bağlanma eğiliminizden vazgeçerek bunu gerçekleştirebilirsiniz. Bunu, zihninizi yanlış bir sertlik inşa etmek için kullanmadan yapabilirsiniz. Sadece bir kez, geçmesine izin vereceğiniz bir yolculuğa çıkmaya karar verin.

Bu noktada yolculuk çok hızlı olur. Her zaman ölümden korkan yönünüzden geçecek ve bu yönünüzün her şeyi bir arada tutmak için nasıl mücadele ettiğini göreceksiniz. Eğer bu yönü beslemez, geçmesine izin verirseniz ve bağlanmazsanız, sonunda oluşturduğunuz gereksiz sertliğin gerisine düşersiniz. Bu, sizin yaptığınız bir şey değil, size olan bir şeydir.

Tek çıkış yolunuz tanık olmaktır. Sadece farkında olduğunuzun farkına vararak geçmesine izin verin. Karanlık bir ruh hâlinden ya da bir depresyon sürecinden geçiyorsanız sadece, “Karanlığın farkında olan kim?” diye sorun, içinizdeki gelişimin farklı aşamalarından geçme şekliniz budur. Yalnızca geçmesine izin verin ve orada olduğunuzun farkına varın. Karanlık ya da aydınlık ruh hâlinizin geçmesine izin verdiğiniz zaman, artık herhangi bir şeye bağlanmaz ve arkanızda her şeyin açıldığı bir noktaya ulaşırsınız. Önünüzdeki şeylerin farkında olma-

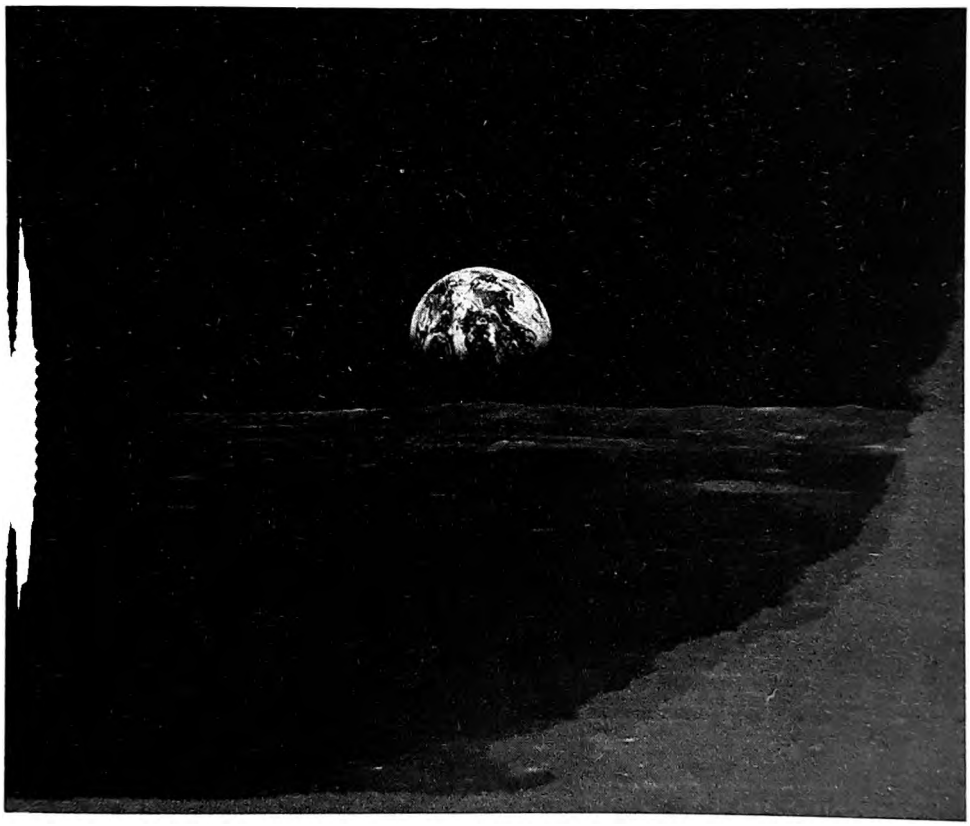
ya al ışıksın izdir. Artık, bilincinizin gerisindeki bir evrenin farkına varırsınız.

Arkanızda herhangi bir şey varmış gibi görünmüyordu. Modelinizi duygu ve düşüncelerinizin dışında inşa etmeye o kadar odaklanmıştınız ki içinizdeki alanın genişliği ile ilgili hiçbir farkındalığınız yoktu. Ama aslında arkanızda koca bir evren vardır. Sadece bu açıdan bakmazsınız. Eğer geçmesine izin verirseniz, gerisinde kalırsınız ve önünüzde bir enerji okyanusu açılır. Hiçbir karanlığın olmadığı, anlayış ve barış dolu bir ışıkla karşılaşırsınız. Böylece günlük hayatınızın her ânında sizi iten, besleyen ve sizi yönlendiren bu içsel gücün akışıyla yürürsünüz. Duygularınız, düşünceleriniz ve benlik kavramı hâlâ içinizdeki alanda yüzmeye devam eder fakat deneyimlediğiniz şeyin sadece küçük bir parçasıdır. Dışarıdaki hiçbir şeyi benlik duygusuyla tanımlamazsınız.

Bu aşamaya ulaştığınızda, bir daha hiçbir şey için endişelenmek zorunda kalmazsınız. Yaratma gücü hem içinizde hem de dışınızda bir evren yaratacaktır. Hepsinin ötesinde barış, sevgi ve şefkat içinde yaşar ve hepsini onurlandırırsınız. Gerçek varlığınızın evrensel genişliğiyle barışık olduğunuzda, gereksiz bir sertlik oluşturmaya ihtiyacınız kalmaz.

KISIM V

Hayatınızı Yaşayın



BÖLÜM 15

Koşulsuz Mutluluğa Giden Yol

En muhteşem manevi yaşam biçimi hayatın kendisidir. Günlük hayatınızı nasıl yaşayacağınızı bilirseniz, her şey sizi özgürleştiren bir deneyim olur. Ancak öncelikle hayata düzgün bir şekilde yaklaşmalısınız yoksa sizin için çok zorlu olabilir. Başlamak için bu hayatta gerçekten yalnızca bir seçeneğiniz olduğunu fark etmek zorundasınız. Bu durum, kariyeriniz, kiminle evleneceğiniz ya da Tanrıyı aramak isteyip istememeniz gibi bir şey değildir. İnsanlar çok fazla seçenekle kendilerine sorumluluk yükleme eğilimindedir. Fakat en sonunda hepsini bir kenara bırakır ve temel bir karar verirler: Mutlu olmak istiyor musunuz yoksa istemiyor musunuz? Gerçekten bu kadar basittir. Bu seçimi bir kez yaptığınızda, hayatta seçtiğiniz yol tam anlamıyla net hâle gelir.

İnsanların çoğu, kendilerine bu seçeneği sunmaya cesaret edemez çünkü bunun kendi kontrollerinde olmadığını düşünürler. Birisi çıkıp, “Elbette mutlu olmak

istiyorum ama karım beni terk etti.” diyebilir. Başka bir deyişle, eşleri onları terk etmezse mutlu olmak isterler. Ancak soru bu değildir. Soru, oldukça basittir; “Mutlu olmak istiyor musunuz, istemiyor musunuz?” bu kadar basit olduğunu görebilirseniz, kendi kontrolünüz altında olduğunu anlarsınız. Sadece yolunuzu engelleyen bir dizi yerleşmiş tercihiniz vardır.

Diyelim ki kayboldunuz ve günlerce yiyeceksiz kaldıktan sonra, nihayet bir evin yolunu buldunuz. Basamaklara güçlükle adım attınız ve kapıyı çalmayı başardınız. Birisi kapıyı açtı ve sizi görünce, “Yiyecek bir şey ister misiniz, ne istersiniz?” diye sordu. Gerçek şu ki size ne verdikleri gerçekten umrunuzda değildir. Bununla ilgili düşünmek bile istemezsiniz. Sadece ‘yemek’ kelimesini dile getirirsiniz ve artık zihinsel tercihlerinizle ilgili yapacak hiçbir şey yoktur. Aynı şey mutluluk için de geçerlidir. Soru gayet basittir; “Mutlu olmak istiyor musunuz?” cevap gerçekten evetse, o zaman onu bir nitelikle sınırlamadan söyleyin. Her şeyden önce bu soru, “Başınıza ne geldiğine bakmadan, şu noktadan sonra hayatınızın geri kalanında mutlu olmak ister misiniz?” anlamına gelir.

Cevabınız evetse, eşiniz sizi terk etse de kocanız ölse de ya da gece yarısı otobanda arabanız bozulsa da mutlu olabilirsiniz. Bütün bu şeyler şimdi ile hayatınızın sonu arasındaki sürede gerçekleşir. Muhteşem bir manevi yolculuğa çıkmak isterseniz, bu basit soruyu evet diye cevapladığınızda, gerçek anlamı bulmuş olursunuz. Keşkeleriniz ya da amalarınız yoktur. Bu soru, mutluluğun sizin kontrolünüzde olup olmadığı ile ilgili bir soru değildir. Elbette, sizin kontrolünüz altındadır. Sadece nuıt-

lı olmak istediğinizi söylediğinizde, bunu gerçekten anlamlandırmamış olmanızla ilgilidir. Onu nitelendirmek istersiniz. Şöyle olmadığı sürece, başınıza bu gelmediği sürece mutlu olacağınızı söylersiniz. İşte, bu yüzden sizin kontrolünüzde değilmiş gibi görünür. Kendi yarattığınız herhangi bir koşul, mutluluğunuzu sınırlandırabilir çünkü her şeyi kontrol edemez ve istediğiniz şekle sokamazsınız.

Bu duruma koşulsuz bir cevap vermek zorundasınız. Şu andan itibaren hayatınızın geri kalanında mutlu olmak isterseniz; sadece mutlu olmakla kalmayıp aynı zamanda aydınlanırsınız. Koşulsuz mutluluk en muhteşem tekniktir. Sanskritçe öğrenmenize, herhangi bir kutsal metin okumanıza ya da dünyadan feragat etmenize gerek yoktur. Sadece, mutlu olmayı seçtiğinizde, bunun ne demek olduğunu gerçekten anlamlandırmaya ihtiyacınız vardır. Bunu başınıza ne gelirse gelsin yapmanız gerekir. Gerçek anlamda maneviyat budur ve uyanışa giden direkt ve kesin bir yoldur.

Koşulsuz bir şekilde mutlu olmaya karar verdiğiniz zaman, size meydan okuyan bir şeyler mutlaka karşınıza çıkabilir. Bu bağlılık sizi tam anlamıyla manevi gelişime sürükleyen şeydir. Aslında, bunu en muhteşem yol yapan şey, sizin koşulsuz bağlılığınızda. Bu kadar basittir. Sadece sessizliğinizi bozup bozmamaya karar vermek zorundasınız. Her şey iyi giderken mutlu olmak kolaydır. Ancak bir şeyler zorlaşmaya başladığında, o kadar kolay olmaz. Kendinizi, “Ama böyle olacağını bilmiyordum, uçağı kaçıracağımı düşünmemiştim; Sally’nin partide benimle aynı elbiseyi giyeceğini bilmiyordum; arabamı aldıktan bir saat sonra birinin gelip onu çizeceğini dii-

şünmemiştim.” gibi şeyler söylerken bulabilirsiniz. Bu olaylar her zaman başınıza gelebilir. O zaman mutlu olma konusundaki sessizliğinizi bozmaya hazır mısınız?

Henüz düşünmediğiniz milyonlarca şey yaşayabilirsiniz. Soru, onların gerçekleşip gerçekleşmeyeceği değildir. Bunlar her zaman olabilir. Gerçek soru, ne olacağım dikkate almadan mutlu olmak isteyip istemediğinizle ilgilidir. Hayatınızın amacı, yaşadıklarınızdan tat almak ve deneyimlerinizden bir şeyler öğrenmektir. Bu dünyaya acı çekmek için gelmediniz. Böyle sefil durarak hiç kimseye yardımcı olamazsınız. Gerçek şu ki doğdunuz ve öleceksiniz. İkisi arasındaki zamanda, yaşadıklarınızdan mutlu olmayı ya da olmamayı seçeceksiniz. Bunlar sadece olaylardır. Siz, mutlu olmak isteyip istemediğinize karar verirsiniz. Sadece hayatta olduğunuz için mutlu olabilirsiniz. Bütün bu deneyimleri yaşadığınız için mutlu olabilir ve daha sonra mutlu ölebilirsiniz. Bu bakış açısıyla yaşarsanız, kalbiniz sonuna kadar açılır ve ‘ruhunuz’ özgürleşir. Böylece cennete yükselebilirsiniz.

Bu yol sizi kendinizi tam anlamıyla aştığınız bir aşamaya taşır çünkü mutluluğunuzu bir koşula bağlayan yönünüz ortadan kalkmalıdır. Mutlu olmak isterseniz, dram yaratmak isteyen yönünüzün gitmesine izin vermek zorundasınız. Çünkü bu yönünüz mutlu olmamak için bir nedeniniz olduğunu düşünür. Bunun ötesine geçmeyi başarmak zorundasınız. Eğer bunu başarabilirseniz, doğal olarak varlığınızın daha üst boyutlarına uyanırsınız.

Sonunda, hayatın tadını çıkarmak yapacağınız en mantıklı şey olur. İlerleyin ve gerçeğe bir göz atın. Son-

suza kadar devam eden bir evrende boş bir alanda yüzüyorsunuz. Eğer burada olmak zorundaysanız, en azından mutlu olun ve tadını çıkarın. Öyle ya da böyle öleceksiniz. Bazı şeyler siz istemeseniz de olacak. Niye mutlu olmayasınız ki? Başınıza gelen şeylerden rahatsızlık duymak size hiçbir şey kazandırmaz. Dünyayı değiştiremezsiniz; sadece acı çekersiniz. Müsaade ettiğiniz sürece, sizi rahatsız eden şeyler hep olacak.

Hayatın tadını çıkarmayı seçmek sizi manevi yolculuğa yöneltir. Gerçekte, hayatın kendisi spiritüel bir öğretmendir. Kendinizi koşulsuz mutluluğa adamak size; kendiniz, diğerleri ve hayatın doğası hakkında öğreneceğiniz çok şey olduğunu öğretir. Zihniniz, kalbiniz ve isteklerinizle ilgili her şeyi öğrenebilirsiniz. Ancak daha önce de söylediğim gibi, hayatımın geri kalanında mutlu olmak istiyorum dediğinizde, bunu gerçekten anlamlandırmak zorundasınız. Mutsuz olduğunuz her defada, bunun geçmesine izin verin. Bunu idare edin. Olumlamaları ya da açık kalmak için her neye ihtiyacınız varsa onları kullanın. Kendinizi buna adadığınız sürece, hiçbir şey sizi durduramaz. Ne olursa olsun, hayattan zevk almayı seçebilirsiniz. Sizi bir şeylerden mahrum bırakır ve kimsesizliğe hapsederse, sadece Gandhi gibi olmayı tercih edebilirsiniz. Ne olursa olsun, hayatı size geldiği gibi yaşayın.

Zor görünebilir ama bunu yaptığınızda ne kaybedersiniz? Gerçekten masum olduğunuz hâlde sizi kilitleseler bile eğlenebilirsiniz. Bu hiçbir şeyi değiştirmez. Sonunda mutlu kalırsanız, kazanırsınız. Bunu bir oyun hâline getirin ve ne olursa olsun mutlu olun.

Mutlu kalmanın yolu son dcrccc basittir, içinizdeki enerjiyi anlayarak başlayabilirsiniz. İçinize baktığınızda, ne zaman mutlu olduğunuzu, kalbinizin ne zaman açıldığım ve içinize ne zaman enerji dolduğunu; aynı şekilde ne zaman mutlu olmadığınızı, kalbinizi kapattığınızı ya da hiç enerji akışı olmadığını görebilirsiniz. Mutlu kalabilmeniz için, kalbinizi kapatmaktan vazgeçin. Ne olursa olsun, eşiniz sizi terk etse ya da ölse bile, kalbinizi kapatmayın.

Size kendinizi kapatmanızı söyleyen hiçbir kural yoktur. Kendinize sadece ne olursa olsun kalbinizi kapatmayacağınızı söyleyin. Gerçekten böyle bir seçeneğiniz vardır. Kapanmaya başladığınızda, kendinize gerçekten mutluluğunuzdan vazgeçmeyi isteyip istemediğinizi sorun. Kapanmanın bir yararı olduğuna inanmanızı sağlayan şeyin ne olduğunu incelemelisiniz. Size en ufak bir şey olduğunda, mutluluğunuz dağılır. İşe giderken, birisi yolunuzu kesene kadar harika bir gün geçirirsiniz. Bu durum sizi gerçekten üzer ve günün geri kalanını bu şekilde geçirirsiniz. Neden? Kendinize bu soruyu sormaya cesaret edin. Gününüzü mahvetmenin ne gibi bir yararını gördünüz? Hiç. Bu yüzden, geçmesine izin verin ve açık kalın. Gerçekten isterseniz yapabilirsiniz.

Bu koşulsuz mutluluk yolunu seçerseniz, yoganın çeşitli aşamalarından geçebilirsiniz. Her zaman bilinçli, odaklı ve bağlı kalmak zorunda olduğunuz için açık ve hayata karşı duyarlı olmaya odaklanırsınız. Hiç kimse bunu yapamayacağınızı söylemedi. Azizlerin ve ustaların öğrettiği şey açık kalmaktır. Onlar, Tanrı'nın neşe, mutluluk ve sevgi olduğunu öğretirler. Yeterince açık olmayı başarırsanız, kalbinizin enerjiyle dolduğunu görebilirsiniz. Spiritüel uygulamalar, açık kalmak için yeterince

derine indiğinizde, meyvelerini verirler. Her zaman açık kalmayı öğrenirseniz, başınıza harika şeyler gelir. Sadece kapanmamayı öğrenmek zorundasınız.

Buradaki anahtar nokta, zihninizin kapanmaya değer bir durum olduğuna kanmaması için yeterince disiplinli olmayı öğrenmeniz gerektiğidir. Eğer bir kayma yaşarsanız geri çekilin. Kaydığınız, ağzınızı açtığınız, kapanmaya ve savunmaya geçtiğiniz an geri gidin. Sadece kendinizi tutun ve ne olursa olsun kapanmak istemediğinizi içinizden teyit edin. İstediğiniz tek şeyin barış içinde yaşamak ve hayatı takdir etmek olduğunu gösterin. Mutluluğunuzun başkalarının davranışlarına bağlı olmasını istemezsiniz fakat mutluluğunuzun kendi davranışlarınıza bağlı olması da yeterince kötüdür. Davranışlarınızı diğer insanların davranışlarına bağlı hâle getirdiğinizde, ciddi bir sıkıntı içindesiniz demektir.

Başınıza bazı şeyler gelir ve kendinizi kapatma eğiliminde bulunursunuz. Ancak bu duyguyla birlikte olmayı ya da bu duygunun geçip gitmesini tercih edebilirsiniz. Böyle şeyler olduğunda, zihniniz size açık kalmanın mantıklı olmadığını söyler. Fakat artık az zamanınız kaldı ve asıl mantıklı olmayan şey, hayatın tadını çıkarmamaktır.

Bunu hatırlamakta güçlük çekiyorsanız, o zaman meditasyon yapın. Meditasyon bilinç merkezinizi güçlendirir, böylece her zaman kalbinizin kapanmasına izin vermeyecek kadar farkında olmayı başarırsınız. Kapanma eğiliminin geçmesine izin vererek açık kalabilirsiniz. Tek yapmanız gereken, sıkıştığında kalbinizi rahatlatmaktır. Dışarıdan her zaman coşkulu görünmek zorunda değil-

siniz ama içeride mutlu olun. Şikayet etmek yerine, önünüzde açılan farklı durumlarla eğlenmeye çalışın.

Koşulsuz mutluluk üst düzey bir tekniktir çünkü her şeyi çözer. Meditasyon ve duruş gibi yoga tekniklerini öğrenebilirsiniz ama hayatınızın geri kalanında ne yapacaksınız? Koşulsuz mutluluk tekniği idealdir çünkü hayatınızın geri kalanında ne yapacağınız zaten tanımlanmıştır; mutlu kalmak için kendinizi özgür bırakın. Manevi olarak ilerlediğiniz sürece, çok hızlı bir şekilde gelişirsiniz. Bunu, günün her anında yapan bir kişi, kalbinin temizlendiğini fark edebilir çünkü başına gelen şeylere o kadar takılmaz. Ayrıca zihinlerinin temizlendiğinin de farkına varır çünkü zihinlerindeki melodramaya katılmaz. Onların Shakti'si (Ruh), Shakti hakkında hiçbir şey bilmese de onları uyandırabilir. Onlar, insanların anladığının ötesinde bir mutluluğu bilir. Bu yolla günlük ve manevi hayatı çözebilirsiniz. Bir kişinin Tanrı'ya verebileceği en büyük hediye, O'nun yarattığından memnun olmaktır.

Tanrı, mutlu insanların mı yoksa mutsuz insanların mı etrafında olmayı sever? Bu soruyu cevaplamak çok zor değildir. Tanrı olduğunuzu hayal ederek bu konuyla ilgili düşünebilirsiniz. Kendinizi yaşamak için cenneti ve dünyayı yarattınız ve artık insanları kontrol ediyorsunuz. Tanrı ilk gördüğü insana;

"Nasıl gidiyor?" diye sorar.

İnsan, "Nasıl gidiyor derken, ne demek istiyorsun?"

"Yani hâlinden memnun musun?"

"Hayır, değilim."

"Neden? Sorun nedir?"

“Bıı ağaç beş yerinden eğilmiş, düz durmasını istiyorum. Şu adam bir başkasıyla çıktı ve şuradaki de yüz dolarlık bir telefon faturası bıraktı. Bu kişi benimkinden daha güzel bir arabaya sahip ve diğeri komik giyiniyor. Artı, burnum çok büyük, kulaklarım çok küçük ve başparmaklarım son derece garip. Bunlarla mutlu değilim. Hiçbirisini sevmiyorum.”

Bunun üzerine Tanrı, “Peki, ya hayvanlar?”

“Hayvanlar mı? Karıncalar ve sivrisinekler ısırıyor. Bu kötü bir şey. Geceleri dışarı çıkamıyorum çünkü bütün bu hayvanlar dışarıda oluyor. Uluyorlar ve her yere dışkılarını yapıyorlar ve bundan da hoşlanmıyorum.”

Tanrı’nın bunu dinlemekten hoşlandığını mı sanıyorsunuz? “Ne düşünüyorsun? Sence ben bir şikâyet departmanı mıyım?” diyordur. O zaman bir başkasını ziyaret eder ve yeniden,

“Nasıl gidiyor?” diye sorar.

Bu kişi, “Çok mutluyum.” der.

Tanrı, “Vay! Neleri seviyorsun?” diye sorar.

“Hepsi de çok güzel. Baktığım her şey içimde bir mutluluk yaratıyor. Şu eğilmiş ağaca bakıyorum, beni alıp götürüyor. Karıncalar geliyor ve ısırıyor. Küçücük bir karıncanın benim gibi bir devi ısıracak kadar cesur olması çok büyüleyici bir şey.”

Şimdi Tanrı’nın kiminle vakit geçirmek isteyeceğini tahmin edebilirsiniz. Eski zamanlarda yoga geleneğin-

de Tanrı'ya verilen isimlerden biri *Satchitananda yd*\. Ölümsüz, Bilinçli Mutluluk anlamına gelirdi. Tanrı mutluluktur. Tanrı, yücedir. Tanrı'ya yakın olmak isterseniz mutlu olmayı öğrenin. Spontane olarak mutlu ve dengede kalırsanız, ne olursa olsun Tanrı'yı bulursunuz. Şaşırtıcı kısmı da budur. Evet, mutluluğu bulursunuz fakat gerçekten bulacağınız şeye kıyasla, bu hiçbir şey değildir.

Bir kez ateşten geçtiğinizde, artık ne olursa olsun gitmesine izin vereceğinize inanırsınız. O zaman insanın zihnindeki ve kalbindeki maskeler ortadan kalkar. Önünüzde olan şeyle karşı karşıya durabilirsiniz çünkü artık size ihtiyaç yoktur. Geçici ve sonu olan şeylerle oynamanız bittiğinde sonsuzluğa açılacaksınız. O zaman, 'mutluluk' kelimesi durumunuzu tanımlayabilir. Mutluluk, kutluluk, özgürlük ve Nirvana kelimeleri buradan gelir. Mutluluk olağanüstüdür ve ihtiyacınız olandan daha fazlasını elde edebilirsiniz.

Bu, çok güzel bir yoldur. Mutlu olun.

BOLUM 16

Teslimiyetin Manevi Yolu

Kişi, manevi anlamda olgunlaşmayı stres, problem, korku ya da dram olmadan yaşamayı öğrenmek olarak ele almalıdır. Hayatı, manevi açıdan gelişmek için yaşamak gerçek anlamda en üst seviyedir. Gerginlik ya da problem yaşamak için hiçbir neden yoktur. Stres, sadece hayatın getirdiği olaylara direnç gösterdiğinizde ortaya çıkar. Hayatı ne iter ne de kendinize doğru çekerseniz, o zaman herhangi bir direnç yaratmak zorunda kalmazsınız. Sadece var olursunuz. Bu durumda, hayatın içinde gerçekleşen olayları deneyimler ve onlara tanıklık edersiniz. Bu şekilde yaşamayı seçerseniz, hayatın huzur içinde yaşanabilecek bir şey olduğunu görebilirsiniz.

Hayatın kendisi başlı başına büyüleyici bir süreçtir. Hayat sadece bir anlığına şekil alan ve ardından bir sonraki ana karışan sonsuz bir olaylar dizisidir. Bu inanılmaz güce direnç gösterirseniz, tüm bedeninizi, zihninizi ve manevi ruhunuzu gerginlikle doldurursunuz.

Günlük hayatınızda strese ve direnç göstermeye karşı eğilimli olduğunuzu görmek çok zor değildir. Bu eğilimi anlamak için, ilk olarak hayatın neden sadece hayat olmasına izin vermeye direndiğinizi incelemek zorundasınız. içinizde, hayatın gerçek!iğine karşı bile direnç gösterme yeteneğine sahip olan şey nedir? içinize dikkatli bir şekilde baktığınız zaman, bunun 'benliğinizin yani kalıcı varlığınızın gücü olduğunu görebilirsiniz. Buna, irade gücü denir.

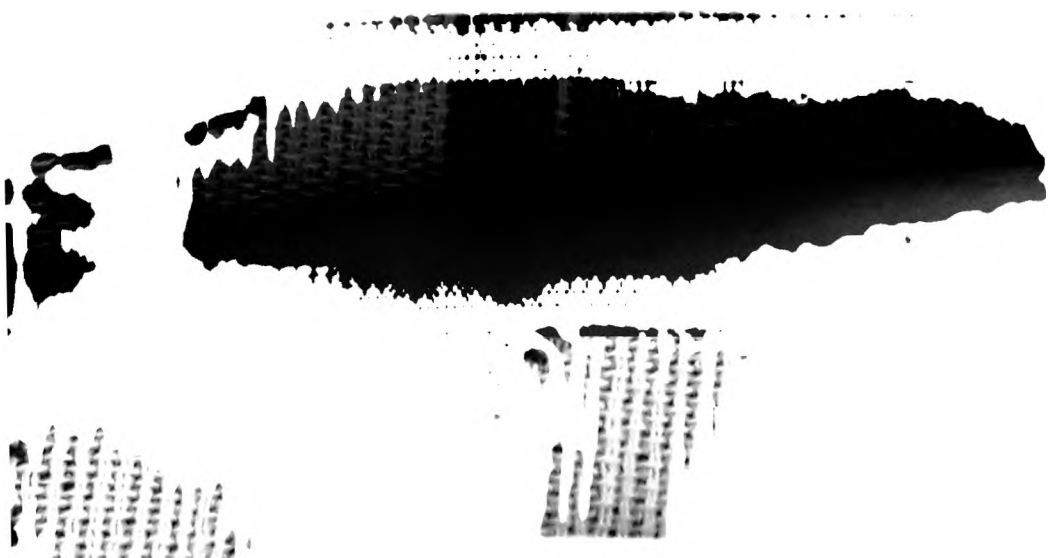
İrade, varlığınızdan kaynaklanan gerçek bir güçtür. Kollarınızı ve bacaklarınızı hareket ettiren şey budur. Kendi kendilerine rastgele hareket etmezler. Bu şekilde hareket ederler çünkü iradeniz böyle yapmalarını söyler. Bir şeye konsantre olmak istediğinizde, düşüncelerinizi bir arada tutmak için de aynı iradeyi kullanırsınız. Benliğin gücü, fiziksel, duygusal ve zihinsel gerçekliklere odaklandığında ve bunlara yöneltildiğinde bir güç yaratır. İşte, bu güce 'irade' denir. Bir şeyleri yapmaya ya da yapmamaya çalıştığınızda kullandığınız şey budur. Çaresiz değilsiniz, her şeyi etkileyebilecek bir güce sahipsiniz.

İradenizle neleri yapmaktan vazgeçtiğinizi görmek sizi şaşırtabilir. Aslında iradenizi hayatın akışına karşı savunursunuz. Eğer hoşlanmadığınız bir şey olursa, buna karşı direnirsiniz. Fakat direndiğiniz şey zaten gerçekleştiğine göre, direnmenin ne gibi bir faydası olabilir? En iyi arkadaşınız uzak bir yere taşındığında, bundan hoşlanmamanız gayet doğaldır. Ancak içinizde bu olaya karşı yıllardır göstermiş olduğunuz direnç, artık taşınmış olduğu gerçeğini değiştirmez. Durumun gerçekliği ile ilgili yapılabilecek hiçbir şey yoktur.

Gerçek şu ki asıl duruma karşı direndiğiniz tartışıl-

siniz. Başka bir deyişle, olayla ilgili tecrübeniz, duyusal gözleminiz ile sona ermez. Olay aynı zamanda zihninizden enerji düzeyinde geçmek zorundadır. Bu durum, her gün yaşadığınız bir süreçtir. İlk baştaki duyusal gözlem, enerjide hareketler yaratarak zihinsel ve duygusal enerji havuzunuza dökülür. Bu hareketler sudaki dalgacıklar gibi zihninizden geçip gider. Aslında bu enerji hareketlerine direnecek yeteneğe sahipsinizdir. İradeyi savunma, enerji transferini durdurur ve gerginliği yaratan şey budur. Tek bir olayla, duyguyla ya da düşünceyle mücadele ederek kendinizi yorarsınız ve kendinizi yorduğunuzu çok iyi bilirsiniz.

En sonunda, bu direnmenin çok büyük bir enerji kaybı olduğunu görürsünüz. Gerçek şu ki iradenizi genellikle ya zaten meydana gelmiş ya da henüz gerçekleşmemiş bir olaya direnmek için kullanırsınız. İçinizde, geçmişten kalma sizi etkileyen ya da gelecekle ilgili düşüncelere karşı direnirsiniz. Zaten olup bitmiş bir olaya karşı direnmenin ne kadar enerji kaybına neden olacağını düşünün. Olay zaten geçtiği için olayla değil, aslında kendinizle mücadele edersiniz. Buna ek olarak, olması muhtemel bir olaya karşı direnerek ne kadar enerji harcayacağınızı hayal edin. Başınıza geleceğini düşündüğü-



nüz şeylerin pek çoğu hiç gerçekleşmediği için enerjinizi boşuna tüketmiş olursunuz.

Enerji akışınızı nasıl yönlendirdiğiniz hayatınız üzerinde önemli bir etkiye sahiptir. İradenizi zaten olup bitmiş bir olaya karşı direnmek için kullanmak, göle düşen bir yaprağın suda oluşturduğu dalgalanmayı durdurmaya çalışmakla aynı şeydir. Bu konuda yaptığınız herhangi bir şey daha az değil, daha fazla rahatsızlığa sebep olur. Direndiğiniz zaman, enerjiniz gidecek bir yer bulamaz. Ruhunuzda sıkışıp kalır ve sizi ciddi bir şekilde etkiler. Kalbinizdeki enerji akışını engeller ve kendinizi kapatmanıza neden olur. Zihniniz ağırlaştığında ve bir şeyler size daha ağır gelmeye başladığında, hissettiğiniz duygu tam olarak budur.

Çoğu insan genellikle kendini bu kötü durumda bulur. Olaylar olup biter ama siz bu olaylara direnerek enerjiyi içinizde tutmaya devam edersiniz. Bugünün olayları ile yüzleştiğinizde, onları ne algılamaya ne de hazmetmeye hazırsınızdır çünkü hâlâ geçmiş enerjilerle mücadele etmeye devam edersiniz. Zamanla bu enerjiler kişinin o kadar çok engellendiği bir noktaya ulaşır ki ya patlarlar ya da kendilerini tamamen kapatırlar. Stresle dolmanın ya da tükenmiş olmanın anlamı budur.

Strese girmeniz, patlamanız ya da kendinizi kapatmanız için bir neden yoktur. Bu enerjinin içinizde büyümesine izin vermek yerine, her gün her ânın geçip gitmesini sağlarsanız, o zaman stressiz bir hayatta ışıl ışıl parlayabilirsiniz. Strese ya da problemlere sebep olan hayattaki olaylar değildir. Bu deneyime neden olan, olaylara karşı göstermiş olduğunuz dirençtir. İradenizi hayatın ger-

çeklerine direnmeye karşı kullanmaktan vazgeçmelisiniz. Eğer bir şeye direnecekseniz, en azından direnmek için mantıklı gerekçeleriniz olmalı. Aksi hâlde enerjinizi mantıksız bir şekilde tüketmiş olursunuz.

Direnme sürecini incelemeye istekli olmalısınız. Bu süreci inceleyebilmek için öncelikle bir şeylerin sizin hoşlanmadığınız biçimde olduğunu kabul etmelisiniz. Çoğu olay, bu durumun üstesinden gelmenizi sağlayabilir. Neden buna direnmeyi seçtiniz? İçinizdeki şeylerin ne zaman sadece geçip gitmesine izin vereceğiniz, ne zaman direnç göstermek için iradenizi kullanacağınız ya da bunlara tutunacağınız konusunda verdiğiniz karar, bir temele dayanmak zorundadır. Sizi hiç rahatsız etmeyecek milyonlarca şey vardır. Her gün işe gidersiniz ama ağaçları ya da binaları neredeyse hiç fark etmezsiniz. Yoldaki beyaz çizgiler sizi hiç strese sokmaz. Onları görürsünüz ama geçip gidersiniz. Fakat herkes için böyle olduğunu sanmayın. Hayatını caddedeki bu beyaz çizgileri boyayarak kazanan birisi için, bu çizgiler stres yaratabilir. Aslında o kadar stres dolu olurlar ki artık o yolda araba kullanmayı bile reddedebilirler. Hepimizin aynı şeylere ya da aynı meselelere karşı direnç göstermediği gayet açıktır. Bunun nedeni, bir şeylerin nasıl olması gerektiği ya da bizim için ne kadar önemli olduğu konusunda hepimizin aynı önyargılı düşüncelere sahip olmamamızdır.

Stresi anlamak isterseniz, olayların nasıl olması gerektiği ile ilgili önyargılarınızı içinizde taşıdığınızın farkına vararak başlayabilirsiniz. Zaten yaşanıp geçmiş olaylara direnç göstermeniz bu düşüncelere dayanır. Bu önyargıları nerede edindiniz? Çiçek açmış açelyaları görmenin sizi strese soktuğunu düşünelim. Bu durum kesinlikle

çok fazla insanı rahatsız etmez. Neden sizi rahatsız eder? Bilmeniz gereken tek şey, açelya yetiştiren bir kız arkadaşınız olduğu ve açelyalar çiçek açarken ayrıldığınızda. Şimdi ne zaman çiçek açmış açelyaları görseniz, kalbiniz kapanır. Yanlarına bile yaklaşmak istemezsiniz çünkü sizi çok rahatsız ederler.

Yaşanmışlıklarınız, zihninizde ve kalbinizde birtakım izlenimler bırakır. Bu izlenimler, iradenizi ya direnmek ya da tutunmak için kullanmanızı sağlar. Bundan daha derin bir anlamları yoktur. Çocukluğunuzda ya da hayatınızın başka bir döneminde başınıza gelmiş olaylar olabilir. Ne zaman meydana geldiklerine bakılmaksızın, içinizde bazı etkiler bırakırlar. Geçmişten gelen bu etkilere dayanarak şu an gerçekleşen olaylara karşı direnç gösterirsiniz. Bu da içinizde gerginliğe, karmaşaya, mücadeleye ve acıya neden olur. Bunu görmek ve geçmiş olayların hayatınızı yönetmesine izin vermek yerine, onları yok edebilirsiniz. Gerçek bir anlamları olduğuna inanarak kalbinizi ve zihninizi ya direnmeye ya da tutunmaya yöneltirsiniz. Aslında, sürecin hiçbir gerçek anlamı yoktur. Sadece hayatınızı mahveder.

Alternatif yolunuz ise, hayatınızı bu etkilerin ve yarattıkları stresin geçmesine izin vermek için yaşamaktır. Bunu yapabilmek için, çok bilinçli olmak zorundasınız. Bir şeylere direnmenizi söyleyen zihinsel sesinizi son derece dikkatli bir şekilde dinlemelisiniz. Kelimenin tam anlamıyla, "Söylediği şeyden hiç hoşlanmadım. Onu düzelt." diye emreder. Size tavsiyede bulunur ve meydana gelen şeylere direnerek dünyayla karşı karşıya gelmenizi söyler. Onu neden dinleyesiniz ki? Manevi yolunuzun, gerçekleşen şeyleri bir sonraki âna taşımaktansa, her ne

olursa olsun sizden geçip gitmesine izin vermesini sağlayın. Bunun anlamı başınıza gelen şeylerle uğraşmayın demek değildir. Elbette onlarla ilgileneceksiniz ama öncelikle bu enerjinin geçmesine izin vermelisiniz. Eğer vermezseniz, şu andaki sorunla değil, geçmişten gelen engellenmiş enerjiyle uğraşmak zorunda kalırsınız. Açıklığın olduğu bir yerden değil, içinizdeki direnç ve gerginlikten beslenirsiniz.

Bundan kaçınmak için, her durumu kabul ederek sorunu çözmeye başlayabilirsiniz. Kabul etmenin anlamı, olaylara direnç göstermeden, geldiği gibi geçmesine imkân vermektir. Bir olay meydana gelir ve geçip gitmesine göz yumarsanız, gerçekten var olan asıl durumla yüzleşebilirsiniz. Olayın tetiklediği depolanmış enerjiden ziyade, asıl olayla uğraştığınız için geçmişten gelen tepkili enerjiyi göstermezsiniz. Günlük olaylarla çok daha iyi bir şekilde uğraştığınızı görebilirsiniz. Aslında hayatınızın geri kalan kısmında bir daha hiç problem yaşamamanız mümkündür çünkü problemler olaylar değildir. Onlar sadece olaydır. Onlara karşı direnç göstermeniz probleme neden olur. Ancak gerçeği kabul etmeniz, problemle ilgilenmeyeceğiniz anlamına gelmez. Sorunlarla ilgileneceksiniz. Yapmanız gereken, onları kişisel problemler gibi düşünmeden, dünyada olup geçen olaylar gibi düşünmektir.

Başınıza gelen çoğu durumda, kendi korkularınızdan ve arzularınızdan başka uğraşacak bir problem olmadığını gördüğünüzde çok şaşırırsınız. Korkular ve arzular her şeyi çok karmaşık gösterir. Sadece hayatın önünüzde açılmasına ve doğal, mantıklı bir şekilde onunla etkileşimde bulunmaya izin verin. Bir sonraki olay gerçek-

leştiği zaman, tam anlamıyla o anda var olur ve sadece bu deneyimin tadına varırsınız. Hiçbir problem yoktur. Sorun, gerginlik, stres ya da tükenmişlik yoktur. Hayatta başınıza gelen olaylar geçip gittiğinde, daha derin bir ruhsal seviyeye ulaşırsınız. Daha sonra, engellenmiş enerjiyi biriktirmeden, ne olursa olsun farkında bir varlık olabilirsiniz. Bu seviyeye ulaştığınızda, her şey daha açık bir hâle gelir. Buna karşın, herkes kendi tepkileri ve kişisel tercihleri ile mücadele ederken, çevrelerindeki dünyayla baş etmeye çalışır. Kendi korkularınız, endişeleriniz ve arzularınız ile ilgilenirken, gerçekte meydana gelen şeylerle uğraşmak için ne kadar enerjiniz kalır?

Durun ve neyi başarabileceğinizi düşünün. Kapasiteniz şimdiye kadar içinizdeki sürekli mücadele ile sınırlandı. Farkındalığınız, sadece meydana gelen olaylara odaklanacak kadar özgür olsa, ne olacağını hiç hayal ettiniz mi? içinizdeki o gürültü olmazdı. Böyle yaşayabilseydiniz, her şeyi yapabilirdiniz. Yetenekleriniz, deneyimlediğiniz şeylerle kıyaslandığında üst düzey olabilirdi. Yaptığınız her şeyi bu farkındalık ve açıklık seviyesine getirebilseydiniz, hayatınız değişirdi.

Bu birikimi edindikten sonra, hayatınızı direnç gösterdiğiniz şeyleri ortadan kaldırmak için yaşayabilirsiniz. İlişkiler kendinizi yönetmeniz açısından size harika bir fırsat sunar. İlişkilerinizi içinizde engellenmiş bir şeyi doyurmaktan ziyade, karşınızdaki insanı tanımak için kullandığınızı hayal edin. İnsanları sevdiğiniz ya da sevmediğiniz şeylerle ilgili önyargılarınıza uydurmaya çalışmazsanız, ilişkilerin sandığınız kadar zor olmadığını görebilirsiniz. İçinizde engellediklerinize dayalı olarak insanları yargılamak ya da onlara direnmekle bu kadar

meşgul olmazsanız, anlaşmanın çok kolay olduğunu anlarsınız. Kendinize izin vermek, diğerlerine daha yakın olmanın en kolay yoludur.

Aynı durum günlük işleriniz için de geçerlidir. Günlük işleriniz eğlenceli ve aslında çok basittir. Mutlu bir şekilde çalışmak istiyorsanız, başınıza gelen olayların geçip gitmesine izin vermelisiniz. Gerçekten meşgul olmanız gereken şey, geçmesi gereken her şey geçtikten sonra geriye kalan şeydir.

Kişisel enerjinizi dönüştürdüğünüzde, dünya çok farklı bir yer hâline gelir, insanlar ve olaylar size farklı görünmeye başlar. Daha önce keşfetmediğiniz yeteneklerinizi olduğunun farkına varırsınız. Dünyayla ilgili bakış açınız değişir çünkü olayın etkisinin geçmesine izin vermek, diğer olaylara bakış açınızı da etkiler. Diyelim ki köpeklerden korkuyorsunuz. Diğer insanların korkmadığını ve gayet doğal bir şekilde geçip gittiklerini gördüğünüzde, bu acıyı sadece sizin yaşadığınızı fark edersiniz. Aslında bu acı o kadar da önemli değildir. Bu yüzden bu korkuyu idare etmeye ve bir köpek gördüğünüzde rahatlamaya çalışın çünkü direnci yönetmenin yolu rahatlamaktır. Kişisel direncinizi kırmak, sadece köpeklerle olan ilişkinizi değil, her şeyle olan ilişkinizi değiştirir. Zihniniz artık size rahatsızlık veren enerjiyi nasıl geçireceğini öğrendiğine göre, bundan sonra birisi sizin hoşlanmadığınız bir şey söylediğinde ya da yaptığında, otomatik olarak köpeklerle ilgili korkunuz konusunda davrandığınız şekilde davranabilirsiniz. Hayata karşı gösterdiğiniz direnci kırmak, hayatınızdaki her şey için faydalıdır çünkü bu davranış, kalbinizi nasıl açık tutabileceğinizle ilgilidir.

İçinizdekilerin geçip gitmesine izin vermek, manevi bir yaşam biçimidir. Direnmeme, kabul ve boyun eğme yoludur. Sizden geçen enerjiye direnç göstermemenizdir. Bunu yaparken zorlanırsanız, hayal kırıklığına uğramayın. Sadece bu durumu yönetmeye çalışın çünkü bütün, tam ve açık olmak için hayatınız boyunca uygulamanız gereken bir çalışmadır.

Anahtar nokta rahatlamak, kendinizi bırakmak ve sadece önünüzde var olanla uğraşmaktır. Geri kalanlar için endişelenmek zorunda değilsiniz. Eğer rahatlar ve serbest bırakırsanız, bunun sizi çok önemli bir manevi olgunluğa taşıdığını görebilirsiniz. İçinizde sizi uyandıran kocaman bir enerji hissedersiniz. Daha önce hiç hissetmediğiniz kadar sevgi hissedersiniz. Daha çok huzur, memnuniyet dolarsınız ve sonunda hiçbir şey sizi rahatsız edemez.

Hayatınızın geri kalanında artık stres, gerginlik ya da problem yaşamayacağınız bir seviyeye gerçekten ulaşabilirsiniz. Sadece hayatın size bir hediye verdiğini ve bu hediyenin doğumunuz ile ölümünüz arasında meydana gelen olayların akışı olduğunu fark etmelisiniz. Bu olaylar heyecan verici, zorlu olabilir ve çok büyük bir gelişim yaratır. Hayatın bu akışını rahat bir şekilde ele alabilmek için, kalbiniz ve zihniniz açık olmak zorundadır. Olmamasının tek nedeni direnç göstermenizdir. Gerçekliğe direnmekten vazgeçmeyi öğrenin. Böylece stres yarattığını düşündüğünüz problemlerin, aslında manevi yolculuğunuzda sizi geliştiren bir sıçrama tahtası olduğunu göreceksiniz.

BÖLÜM 17

Ölümü Düşünmek

Hayattaki en önemli öğretmenlerden birinin ölüm olduğu fikrine katılmak, gerçek bir paradokstur. Hiçbir kişi ya da hiçbir durum size ölümün öğrettiği kadar çok şey öğretemez. Bir arkadaşınız size, bu bedenin size ait olmadığını söyleyebilir fakat ölüm, bunu size gösterir. Birisi, bağlandığınız şeylerin önemsizliğini hatırlatırken, ölüm onları birkaç saniye içinde sizden alır, insanlar size, kadınların ve erkeklerin eşit olduğunu ve zenginlerle fakirler arasında hiçbir fark olmadığını anlatırken; ölüm bir anda her şeyi herkes için eşit duruma getirir.

Buradaki soru şudur: Ölümün öğretmeniniz olması için o son ana kadar bekleyecek misiniz? Ölüm olasılığı bize herhangi bir zamanda bir şeyleri öğretme gücüne sahiptir. Akıllı bir insan, şu an aldığı nefesin, bir dahaki sefere geri gelmeyeceğinin farkındadır. Bu, herhangi bir zamanda, herhangi bir yerde gerçekleşebilir ve aldığınız nefes, son nefesiniz olabilir. Bundan bir şeyler öğrenmek

demeli? Niye bir haftaya daha ihtiyacın var? Bu zamana kadar ne yaptın? Böyle bir soruyla karşılaştığınızda ne yapacaksınız, nasıl cevap vereceksiniz? “Dikkat etmemişim, bunun böyle bir mesele olduğunu düşünemedim.” Hayatınızla ilgili söyleyeceğiniz gerçekten muhteşem bir cümle!

Ölüm çok mükemmel bir öğretmendir ama kim gerçekten bu farkındalık seviyesinde yaşar? Kaç yaşında olduğunuzun bir önemi yoktur; nefes aldığınız ânın bir sonrası olmayabilir. Bu her zaman herkese olan bir şeydir. Bebeklere, gençlere, orta yaştakilere ya da henüz yaşlı diyemeyeceğimiz insanların başına gelebilir. Son bir nefes... Ve her şey biter. Hiç kimse kendi zamanının ne zaman dolacağını bilemez çünkü işler böyle yürümez.

O zaman neden hayatınızın son haftasında ne yapacağınızı düşünmek için yeterince cesur olmuyorsunuz? Gerçekten farkındalık kazanmış insanlara bu soruyu sorsaydınız, cevaplamakta asla zorlanmazlardı çünkü bu soru onların içindekileri değiştiren ya da zihinlerini karıştıran bir düşünce değildir, insanlar, ölüm bir saatte, bir haftada ya da bir ayda da gelse şu an nasıl yaşıyorlarsa öyle yaşarlar. Yapıyor olmayı tercih edecekleri şey, içlerinde taşıdıkları tek bir şey değildir. Başka bir deyişle, hayatlarını dolu bir şekilde yaşarlar ve kendileriyle oyun oynamazlar.

Ölümle yüzleşmek zorunda kaldığınızda, bunun nasıl bir şey olduğunu düşünmek zorundasınız. Daha sonra kendinizle barışmalısınız. Bu aşamadan sonra, ölümün olup olmaması hiçbir fark yaratmaz. Büyük yogilerden biri, hayatının her dakikasını başının üstündeki bir

örümcek ağında bir kılıç asılıymış gibi yaşadığım söylemiştir. Aslında ölüme yakın olduğunun farkında olarak yaşar. Ölüme o kadar yakınsınızdır ki arabaya bindiğiniz, karşıdan karşıya geçtiğiniz, bir şeyler yediğiniz her an aslında son ânınız olabilir. Herhangi bir zamanda yaptığınız bir şeyin, birinin ölürken yaptığı şey olduğunun farkında mısınız? Akşam yemeğini yerken öldü, evinden iki km uzakta bir trafik kazasında öldü, New York'a seyahat ederken bir uçak kazasında öldü, yatmaya gitti ve bir daha asla uyanmadı. Ne yapıyor olursanız olun, bu, birilerinin ölürken yaptığı son şey olabilir.

Ölümü tartışmaktan korkmamalısınız. Bu konuda gerilmenize gerek yok. Bunun yerine, o bilginin hayatınızın her ânını dolu dolu yaşamanıza yardımcı olmasını sağlayın çünkü her ânınız kıymetlidir. Bir insan geriye sadece bir haftası kaldığını öğrendiğinde olan şey budur. Size, bu son haftanın en önemli hafta olduğunu söyleyeceklerinden emin olabilirsiniz. Bu son bir haftada her şey bir milyon kat daha önemlidir. Her haftayı son haftanız gibi yaşasanız nasıl olurdu?

Bu noktada kendinize neden bu şekilde yaşamadığınızı sormalısınız. Öleceksiniz bunu biliyorsunuz, sadece ne zaman öleceğinizi bilmiyorsunuz. Her şey sizden alınacak. Sahip olduklarınızı, sevdiklerinizi, umutlarınızı ve hayallerinizi arkanızda bırakacaksınız. Şu an olduğunuz yerden ayrılacak ve çok meşgul olduğunuz rollerinizi artık yerine getiremeyeceksiniz. Ölüm her şeyi bir anda değiştirir çünkü durumun gerçekliği budur. Eğer bütün bunlar bir anda değiştirilebilseydi, o zaman belki de bu kadar gerçek olmazdı. Belki de kim olduğunuzu daha iyi gözlemlemeli ve daha da derine bakmalısınız.

Gerçekleri kucaklamanın güzelliği, artık hayatınızı değiştirmek zorunda kalmaman izdir. Sadece yaşam şeklinizi değiştirmek zorundasınız. Bu durum, ne yaptığınızla ilgili değildir; neyi, ne kadar yaptığınızla ilgilidir. Şimdi, çok basit bir örnekle açıklayalım. Dışarıda binlerce kez yürümüşsünüzdür. Peki, bunun kaç kez tadını çıkardınız? Yaşamak için yalnızca bir haftası kaldığı söylenen bir hasta düşünün. Doktora bakar ve "Son bir kez yürüyebilir miyim? Gökyüzüne bir kez daha bakabilir miyim?" diye sorar. Dışarıda yağmur yağıyorsa, son bir kez yağmuru hissetmek isterler. Onlara göre en önemli şey budur. Ama normalde yağmuru hissetmek istemezsiniz. Örtünür ve saklanabileceğiniz bir yerlere kaçarsınız.

Hayatınızı yaşamanıza izin vermeyen şey nedir? İçinizde sadece hayatın tadını çıkarmanızı engelleyen korku nedir? Bir tarafınız, hayatınızdaki bir sonraki şeyin yolunda gitmesiyle o kadar meşguldür ki şimdiyi yaşayamaz. Aslında ölüm bizim adımlarımızı izler. Ölüm gelmeden önce yaşamak istemez misiniz? Muhtemelen bir uyarı almayacaksınız çünkü çok az insan öleceğini öğrenebilir. Hemen hemen herkes nefes alır ama bir dahaki nefesi alıp almayacağını bilmez.

O zaman hayatı dolu dolu yaşamanızın önüne geçen korkak yanınızın yok olmasına izin verin. Öleceğinizi bildiğiniz için söylenmesi gereken şeyleri söyleyin ve yapılması gerekenleri yapın. Bir sonraki anda ne olacağından korkmadan ânı dolu dolu yaşayın, insanlar ölümle yüzleştiklerinde böyle yaşarlar. Siz de böyle yaşayın çünkü her an ölebilirsiniz.

Her an ölümle karşılaşacak gibi yaşamayı öğrenerek

daha cesur ve daha açık olabilirsiniz. Hayatı dolu dolu bir şekilde yaşarsanız, son arzunuz diye bir şey olmaz. Her ânı yaşarsanız ancak o zaman hayatı bütünüyle deneyimler ve korkak yönünüzden kurtulabilirsiniz. Hayattan korkmak için hiçbir sebep yoktur. Hayattan alınacak tek şeyin, onu deneyimleyerek olgunlaşmak olduğunu anladığınız zaman, korkunuz da yok olacak. Sizin kariyeriniz hayatınızın kendisidir ve hayatın kendisiyle kurduğunuz ilişki en önemli ilişkidir. Yaptığınız diğer şeyler sadece hayata anlam katmak amacıyla hayatın küçük bir noktasına odaklanarak yaptığınız şeylerdir. Hayata gerçekten anlam katan şey, onu yaşama arzunuzdur. Bu, çok özel bir olay değildir, hayatı yaşamaya istekli olmakla ilgilidir.

Gördüğünüz insanın göreceğiniz son insan olduğunu bilseniz ne yaparsınız? Muhtemelen onu en ince noktasına kadar yaşamak istersiniz. Ne söylediği çok önemli değildir çünkü yapacağınız son sohbet olduğu için sadece duyduklarınızın tadını çıkarmak istersiniz. Her sohbetinizde bu farkındalığı yaşasaydınız ne olurdu? Ölümün hemen yambaşınızda olduğu söylendiğinde değişen hayat değil, sizsiniz. Gerçekten arayış içinde olan kişi, her ânını yaşamaya adar ve hiçbir şeyin onu durdurmasına izin vermez. Neden bir şeylerin sizi durdurmasına izin vermelisiniz ki? Öyle ya da böyle öleceksiniz.

Kendinizi son haftanızmış gibi yaşamaya zorlarsanız, zihninizde baskıladığınız arzularınız ortaya çıkar. Zihniniz, hep yapmak istediğiniz şeylerle ilgili konuşmaya başlar ve siz de onları yapmanız gerektiğini düşünürsünüz. Kısa bir süre sonra cevabın bu olmadığını görürsünüz. Hayattaki esas deneyimleri kaçırmanıza sebep olan şey, hayattan, özel deneyimler yaşamayı beklemenizden

kaynaklanır. Hayat elde edebileceğiniz bir şey değil, yaşayabileceğiniz bir şeydir. Hayat, siz olsanız da olmasanız da var olmaya devam eder çünkü milyarlarca yıldan beri devam ediyor. Siz sadece onun küçük bir parçasını görme şerefini elde edebilirsiniz. Bir şeyler elde etmeye çalışmakla meşgulseniz, aslında deneyimlediğiniz şeyleri kaçırabilirsiniz. Hayatta yaşanan her deneyim farklıdır ve hepsi de yaşamaya değer. Hayat boşuna harcayacağınız bir şey değildir gerçekten kıymetlidir. İşte, bu yüzden ölüm mükemmel bir öğretmendir. Hayatı değerli kılan şey, ölüm gerçeğidir. Yaşayacak sadece bir haftanız kaldığında hayatın ne kadar kıymetli geldiğini düşünün. Ölüm gibi bir şey olmasa hayat ne kadar değerli olurdu? Hiçbir zaman sonu gelmeyeceğini bildiğiniz için, onun her ânını boşa tüketirdiniz. Bir şeyleri değerli yapan, onların azlığıdır. Basit bir taşı, gerçekten değerli bir mücevhere dönüştüren şey, az bulunmasıdır.

Bu yüzden ölüm, hayata gerçek bir anlam katar. Ölüm sizin dostunuzdur ve sizi özgürleştirir. Lütfen, ölümden korkmayın ve ne dediğini anlamaya çalışın. Bunu anlamanın en iyi yolu, hayatınızın her ânını dolu dolu yaşamanın ne kadar önemli bir mesele olduğunun farkına varmaktır. Her dakikayı bütünüyle yaşarsanız, daha dolu bir hayatınız olur ve ölümden korkmanıza gerek kalmaz.

Ölümden korkarsınız çünkü hayata hasret yaşarsınız. Ölümden korkarsınız çünkü henüz yaşayamadığınız şeyler olduğunu düşünürsünüz. Çoğu insan ölümün kendisinden bir şeyler götüreceğini hisseder ama akıllı insan, ölümün ona sürekli bir şeyler verdiğinin farkındadır. Ölüm, sizin hayatınıza anlam veren şeydir. Hayatını boşa geçiren ve her saniyesini ziyan eden sizsiniz.

Arabanıza biner, bir yerden başka bir yere gider ve hiçbir şey görmezsiniz. Hatta orada bile değilsin izdir. Bir sonraki anda ne olacağını düşünmekle meşgulsün üzdür. Önünüzde bir ay hatta bir yıl vardır ama hayatı yaşamazsınız, sadece zihninizi yaşarsınız. Bu yüzden hayatınızı elinizden alan ölüm değil, bizzat kendinizsinizdir. Ölüm, yaşadığınız ana dikkat etmenizi sağlayarak hayata geri dönmenize yardımcı olur. Ölüm size şunları söyletebilir; "Aman Tanrım hayatımı kaybediyorum, çocuklarımı kaybedeceğim, bu onları son görüşüm olacak. Şu andan itibaren eşime, çocuklarıma ve tüm sevdiklerime daha fazla özen göstereceğim. Artık hayattan alabildiğim kadarını almak istiyorum."

Her deneyimi dolu dolu yaşarsanız, hayat sizden hiçbir şey alamaz. Alacağı bir şey yoktur çünkü siz zaten tatmin olursunuz. îşte bu yüzden, akıllı kişiler daima ölüme hazırdır. Ölüm geldiğinde onlar için hiçbir şey fark etmez çünkü her şeyi yaşamış ve tamdırlar. Müziği her şeyden çok sevdiğinizi varsayalım. Her zaman en sevdiğiniz klasik besteyi, en sevdiğiniz orkestradan dinlemek istediniz. Hayatınızın rüyası buydu ve sonunda gerçekleşti. Oradasınız ve onu gerçekten duyuyorsunuz. Tam anlamıyla iliklerinize işler. Notalar sizi alır ve ihtiyacınız olan yere götürür. Bu his size, doğaüstü bir huzur içinde olmanın sadece bir dakika olduğunu gösterir. Ölümden önce daha fazla zamana ihtiyaç duymazsınız; ihtiyacınız olan şey, size tanınan zamanda deneyimlediklerinizin daha derin olmasıdır.

Hayatın her ânını yaşamak işte budur. Sizi iliklerinize kadar doldurmasına ve derinlerinizdeki varlığa dokunmasına izin verin. Bunu yapamayacağınız tek an bile

yoktur. Korkunç bir şey olduğunda bile, bunu sadece hayatın bir başka deneyimi olarak düşünün. Ölüm derin bir huzura erişmenizde çok önemli bir öğüt verir. Bu öğüt, her şeyin geçici olduğu ve zamanla kaybolup gideceğidir. Eğer sabrınız varsa, bu da geçecek.

Akıllı bir insan, en sonunda hayatın ölüme ait olduğunun farkına varır. Ölüm, zamanınız dolduğunda hayatınızı sizden almaya gelir. Ölüm ev sahibidir, siz ise kiracı, insanlar bazen şöyle şeyler söyleyebilir; "Ödünç alınmış bir hayat yaşıyoruz." ya da "Yeni bir hayata adım attı." Bu hayatı kimden ödünç aldık? Elbette ölümden. Ölüm, kendisine ait olan şeyi gelip sizden alacak, bu yüzden ölümle sağlıklı bir ilişki kurabilirsiniz. Ölüm, korkularınızdan biri olmamalı. Size bir gün, başka bir deneyim verdiği ve hayatı bu kadar kıymetli hâle getiren eksiklikler sunduğu için ölüme minnet duyun. Bunu yaparsanız hayatınız daha fazla boşa gitmez ve onu takdir eder hâle gelirsiniz.

Ölüm hayatın nihai gerçekliğidir. Yogiler ve azizler ölümü minnetle kucaklar. Aziz Paul şöyle der; "Ey ölüm, acın nerede? Ey mezar, zaferin nerede?" (1 Cor. 15:55) Manevi olgunluğa erişen varlıklar, ölümün ne dediğini önemsemezler. Yogiler, geleneksel olarak mezarlara gider ve meditasyon için inzivaya çekilirler. Kendilerine bedenlerinin geçiciliğini ve ölümün kaçınılmazlığını hatırlatmak için orada otururlar. Budistlere, nesnelerin geçici bir doğası olduğu öğretilir. Her şey geçicidir ve ölüm size bunu söyler.

Bu yüzden, neden normal zihninizde kaybolmak yerine, hayatın doğasının geçici olduğunu düşünmüyor-

sunuz? Neden anlamlı bir şeylere kafa yormuyorsunuz? Ölümden korkmayın ve sizi özgür bırakmasına izin verin. Hayatı dolu dolu yaşamanız için sizi cesaretlendirmesini sağlayın. Ama unutmayın, bu sizin hayatınız değil. Siz hayatı olmasını dilediğiniz şeylerle değil, başınıza gelen şeylerle deneyimlersiniz. Hayatınızın bir dakikasını bile başka şeyleri gerçekleştirmeyi deneyerek heba etmeyin; size verilen anları takdir edin. Her dakika, attığınız her adımın sizi biraz daha ölüme yaklaştırdığını anlamıyor musunuz? Bu durum aslında hayatınızı nasıl yaşayacağınızı açıklar. Hayatınızı ölümün eşiğindeymişsiniz gibi yaşayın çünkü öylesiniz.

BÖLÜM 18

Dengede Kalmanın Sırrı

En önemli manevi öğretilerden biri olan *Tao te Ching*[3] hakkında konuşmadan, hayatın manevi yolu ile ilgili hiçbir tartışma tam olmaz. Lao-Tzu, *Tao te Ching (Yol ve Erdemin Kitabı)* isimli tek eserinde, anlaşılması gerçekten zor ve "Tao" ismini verdiği konuyu ele almıştır. Edebi olarak çevirdiğimizde Tao, 'Yol' anlamına gelir. Tao o kadar ustaca yazılmıştır ki insanlar konuyla ilgili ancak yüzeysel olarak konuşabilir ama asla derinine inemez. Hayatın bütün temel ilkeleri bu bilimsel eserde yer alır. *Tao te Ching*, yin ve yang (çn: Chi'nin alçalan ve yükselen evrelerine verilen isimlerdir. Birbirlerine karşıt ama tamamlayıcıdırlar. Birbirleri olmadan var olamazlar. Yin azalıyorsa Yang artıyordun) feminen ve maskülen, karanlık ve aydınlık dengesi üzerine yazılmıştır. Bu kitabı kolayca okuyabilir ama hiçbir zaman tek kelime bile

3 Çn: Antik Çince bir metin olan Tao (yol), Te (erdem), Ching (kitap, öğreti) Türkçe'ye *Yol ve Erdemin Kitabı* olarak çevrilmiştir.

anlayamazsınız. Ya da okuduğunuz her kelimeden sonra gözyaşlarına boğulursunuz. Buradaki soru şudur: Bu eseri bilgi, anlayış ve ifade etmeye çalıştığınız şeyi kavrama temeline taşıyabilir misiniz?

Ne yazık ki manevi öğretiler, genellikle mistik kelimelerle gerçeğin özünü maskeler. Bu dengede Tao, aslında çok basittir. Hayatın sırlarını gerçekten öğrenenler, hiçbir şey okumadan bu gerçeklerin farkına varabilirler. Tao'yu anlamak isterseniz, onu çok sabırlı bir şekilde ele almalı ve basit bir şekilde bakmalısınız. Yoksa tam önünüzde durmasına rağmen, vermek istediği mesajı kaçırabilirsiniz.

En iyisi Tao'ya, son derece basit ve cevabı açık sorular aracılığıyla yaklaşmaktır. Mesela, insanların arada bir yemek yemesi iyi midir? Evet, elbette iyidir. Peki, bir insanın sürekli yemek yemesi iyi midir? Hayır, tabi ki değildir. Tao, bu ikisinin arasında bir yerde durur. Periyodik olarak oruç tutmak iyi midir? Evet. Hiç yemek yememek iyi midir? Hayır. Sarkacınız, açlıktan ölecek kadar yememekle, aşırı yemekten ölmek arasında gidip gelir. Bu iki durum, sarkacın iki aşırı ucunu ifade eder: Yin ve yang, genleşme ve daralma, yapma ve yapmama. Her şeyin iki ucu vardır ve her şey bu sarkacın bir ucundan diğerine sallanma seviyelerinize bağlıdır. Eğer uçlara doğru giderseniz, hayatta kalamazsınız. Bu durum, uçların ne kadar aşırı olduğunu gösterir. Mesela, sıcak havayı sever misiniz? Peki, 6.000 derecelik bir ısıya ne dersiniz? Bu sıcaklıkta bir anda buharlaşırsınız. Soğuk havayı sever misiniz? Peki, mutlak sıfıra ne dersiniz? Bu durumda da vücudunuzu hareket ettiremezsiniz.

Şimdi, daha az uç' olan bir örneği ele alalım. Bir başkasına yakın olmayı sever misiniz? O zaman bir daha asla ayrılamayacağınız kadar yakın olduğunuz birini hayal edin. Her yemeği birlikte yer, her yere birlikte gider ve her şeyi birlikte yaparsınız. Telefonda konuşurken ikiniz de her sohbete dâhil olabilin diye, her zaman hoparlör kullanırsınız. Birbirinize dönüşebileceğiniz kadar yakın olmak istersiniz. Peki, bunun nereye kadar böyle süreceğini düşünüyorsunuz?

İnsan ilişkilerindeki aşırı örneklerden biri budur. Kendi alanınızı istemek de başka bir aşırılıktır. Bu alanda, kendi istediğiniz şeyleri yaparsınız ve bağımsızsınızdır. Ayrı kalmayı seversiniz çünkü birlikte olduğunuzda her zaman paylaşacağınız bir şeyler vardır. Ayrı seyahat eder, yemeklerinizi ayrı yer ve ayrı yerlerde yaşarsınız. Yıllardır birbirinizi görmemişsinizdir. Bu örneklerin ikisi de aşırıdır ve aynı şekilde sonuçlanır. Çok yakın ya da çok uzak. Hangisi söz konusu olursa olsun, iletişiminiz çok uzun sürmez. Her şeyin aşırı ya da birbirinin tersi ama birbirini tamamlayan yanları vardır.

Şimdi, biraz daha derine inelim. 6.000 derece ısı kulağa hiç hoş gelmez. Öte yandan mutlak sıfır da rahatsızlık vericidir. Ne ölecek kadar aç kalmak ne de hasta olana kadar yemek yemek mantıklıdır. Fakat sürekli birine yakın olma fikri size hoş görünebilir. En azından bir şans vermek isteyebilirsiniz ya da çok fazla yalnız zaman geçirdiniz, çoğu akşam yemeğinizi yalnız yediniz, çoğu filmi yalnız izlediniz ve çoğu yere yalnız seyahat ettiniz. Başka bir deyişle sarkacınız artık merkezinden saptı.

Bilimin bize verdiği bilgiye göre, sarkacınızı otuz de-

rece sağa çekerseniz, otuz derece sola sallanır. Bunu söylemek için Lao-Tzu'ya ihtiyacınız yoktur çünkü -içeride ya da dışarıda- bütün kurallar aynıdır. Bu dünyadaki her şeyi, aynı kurallar yönlendirir. Eğer sarkacı bir yöne çekerseniz, diğer yöne doğru sallanır. Günlerdir açlıktan kıvrandıysanız ve birisi önünüze yiyecek bir şeyler koyduysa, yerken nazik olamazsınız. Yiyecekleri bir hayvan gibi ağzınıza doldurursunuz. Bir hayvan gibi hareket etmenize sebep olan nokta, hayvani içgüdülerinizi ortaya çıkaracak kadar aç kaldığınız noktadır.

O zaman Tao nerededir? Tao tam ortadadır. Yani enerjinin herhangi bir yöne çekilmediği yerdedir. Sarkacın; yemeyi, ilişkileri, seksi, parayı, yapmayı ya da yapmamayı, kısacası her şeyi dengelemesine izin verilir. Her şeyin yin ve yangı vardır. Tao, bu güçlerin sessizce dengelendiği yerdir. Aslında siz, yolunuzdan sapmadığınız sürece, huzurlu ve uyum içinde yaşarsınız. Eğer Tao'yu anlamak istiyorsanız, iki uç arasında yatan şeye daha yakından bakmak zorundasınız. Çünkü hiçbir uç sürekli olmaz. Hangi sarkaç en uç noktalarından birinde bu kadar uzun kalabilir? Sadece bir an kalabilir. Hâlbuki bir sarkaç rahat bir pozisyonda sonsuza dek durabilir çünkü denge dışında hareket eden hiçbir kuvvet yoktur. İşte Tao budur. Tao merkezdedir. Fakat bu sabit ve statik olduğu anlamına gelmez. Çünkü burada çok daha fazla dinamik olduğunu görebiliriz.

Her şeyin yin ve yangları olduğuna göre, her şeyin kendine ait bir denge noktası olduğunun farkına varmak zorundasınız. Tao'yu oluşturan bu dengeler arasındaki uyumdur. Bu genel denge, zaman ve mekânda hareket ettikçe dengesini korur ve gücü olağanüstüdür. Eğer

Tao'nun gücünü hayal etmek isterseniz, sadece bir yöne doğru hareketlenmek için ne kadar enerji harcandjğjm inceleyin. A noktasından B noktasına gitmek istediğinizi farz edelim. Direkt yürüyerek gitmek yerine, yan yan gittiğinizi düşünelim. Bu, çok fazla zaman alır ve çok fazla enerji harcarsınız. Başka bir deyişle, yolda sarkaç gibi sallanmak verimli değildir. Verimli olmak için, bütün enerjinizi yola odaklamalısınız. Eğer bunu yaparsanız, boşuna harcadığınız enerjiyi merkezde toplayabilirsiniz. Enerjiyi odaklayarak daha etkili işler başarabilirsiniz. Bu, Tao'nun gücüdür. Zıtlıklar arasında gidip gelmeyi bırakırsanız, daha önce hayal etmediğiniz kadar enerjiye sahip olabilirsiniz. Başkalarının saatlerini harcadığı şey, sizin sadece dakikalarınızı alır. Başkalarını tüketen şeyler için, siz çok az enerji sarf edersiniz. Bu, bir şeyleri yapmak için zıtlıklarla mücadele etmekle, merkezde kalmak arasındaki farktır. Bu ilke, hayatın her aşaması için geçerlidir.

Eğer dengedeyseniz, yemek yemeniz gerektiğinde yer ve bu şekilde sağlıklı kalmaya devam edersiniz. Aksi şekilde davranmak, çok az, çok fazla ya da yanlış yiyecekler yemenin olumsuz etkileriyle uğraşmak için zaman harcamaktır. Bedeninizi dengede tutmak, aşırılıklarla yüklenmekten çok daha verimlidir.

Temel olarak, uçlara çok fazla enerji harcarsınız. Ne kadar uç olursa, o kadar çok vaktinizi alır. Mesela, sürekli birlikte olmaya ısrar ettiğiniz bir ilişki, bütün zamanınızı alan bir iş hâline gelir. Başka bir işi yapabilmenizin tek yolu, ikinizin de aynı masada aynı işi yapması ile mümkündür. Bir ilişkiniz yoksa yalnızsanız ve sürekli depresif bir hâldeyseniz, çok fazla şey başaramazsınız. Bu da bir diğer aşırılıktır. Yine bütün enerjinizi uçlara harcarsınız.

Eylemlerinizin verimsizliğini, odaktan ne kadar uzaklaştığınız belirler. Sarkacınızı dengede tutmaya çalıştığınızda, çok daha az enerji harcarsınız. Aslında aşırılıklar iyi birer öğretmendir. Aşırılıkları gözlemlediğinizde, dengesiz davranış kalıplarınızın farkına varmak çok daha kolaydır.

Bu konuda, bir sigara tiryakisini örnek verebiliriz. Ağzında her daim bir sigara olan ve sürekli birini söndürüp diğerini yakan bir tiryakiyi düşünün. Bu kişi, hayatının hatırı sayılır bir bölümünü sigara içmeye ayırır ve durmadan sigara içebileceği alanlar aramakla meşguldür. Sigara içmek için dışarı çıkmayı sevmediğinden, sigara içmeye izin verilen alanlardaki gruplara takılır. Böyle bir kişinin enerjisinin ne kadarını sigara içmeye harcadığına dikkat edin. Artık sigarayı bırakmaya karar verdiğini ve bir tane bile içmediğini hayal edin. Aradan bir yıl geçtikten sonra ona, geçen yıl ne yaptığım sorarsanız, size sigarayı bıraktığını söyleyecektir. Çünkü geçen yıl bütün hayatı sigara içmekten ibaretti. Önce, bırakmak için sakız çiğnemeyi dener ama bu çözüm gerçekten işe yaramaz. Daha sonra hipnoterapiye başvurur. Sigara içme eylemi onun için uç bir nokta olduğundan, sigarayı bırakabilmesi için de zıt bir uçta bulunmak zorundadır. Aslında her iki uç da zaman ve enerji kaybıdır.

Enerjinizi uç noktalarda kalmak için harcarsanız, hiçbir ilerleme kaydedemez ve bir rutine takılıp kalırsınız. Ne kadar uç olursanız, o kadar az gelişim gösterebilirsiniz. Bir oyuk açar ve içine saplanıp kalırsınız. Tao'da ilerlemenize yardımcı olacak enerjiniz olmadığı için, bütün enerjinizi uçlara hizmet etmek için kullanırsınız.

Bunun yolu, dengede durmaktan geçer çünkü enerjinin dengelendiği yer orasıdır. Peki, sarkacın uçlara doğ-

ru sallanmasını nasıl engellersiniz? Aslında kendi hâline bırakmanız yeterli olur. Siz uç noktaları enerjinizle beslemediğiniz sürece, sarkacınız dengede kalmaya devam eder. Sadece aşırılıklarınızın yok olmasına izin verin ve onlarla birlikte hareket etmeyin. Böylece sarkacınız doğal olarak merkeze döner. Sarkacınız dengede durdukça, siz de enerjiyle dolarsınız çünkü daha önce boşa harcadığınız enerjiyi şu an kullanabilirsiniz.

Uçların peşinden gitmeyip dengede kalmayı seçerseniz, o zaman Tao'yu anlayabilirsiniz. Tao'yu avcunuza alamazsınız hatta ona dokunamazsınız bile. Tao, enerjinizi uçlara doğru sallanmak için kullanmadığınız zaman ortaya çıkan şeydir. Başınıza gelen her olayda merkezde durmak için kendi yolunuzu bulur ve sessizce dengede kalmayı başarırsınız. Tao boşluktur ve gücü onun boşluğundadır. Her şey onun etrafında döner ama o hareketsizdir. Yaşamın döngüsü, enerjisini merkezden; merkez ise enerjisini hayatın döngüsünden alır. Bu kuralların hepsi havada, suda, doğada ve hayatın her alanında aynıdır.

Uçlarda olmak yerine dengede kalmayı başardığınızda, enerjiniz doğal olarak kendi yolunu bulacaktır. Bu şekilde daha şeffaf bir hâle gelirsiniz çünkü içinize enerji dolmaya başlar. Bu sayede her ânın içinde yer almayı doğal olarak deneyimleyebilirsiniz. Belli durumlara sabitlenmez ve zıt düşüncelerde takılıp kalmazsınız. Daha açık biri hâline geldiğinizde, olayları yavaş çekimde gözlemleyebilirsiniz. Bunu bir kez başardığınızda, başınıza gelenler her ne olursa olsun size karmaşık ve inanılmaz gibi görünmez.

Çoğu insan bu şekilde yaşamayı başaramaz. İnsanlar, araba kullanırken birisi önlerini keserse, bu duruma si-

nirlenir ve günün geri kalanını gergin bir şekilde geçirirler. Tao'yu anlamlandıran biri için ise, başınıza bazı olaylar gelir ve bu durum bir süre devam eder. İşte, sadece bu kadar. Araba kullanırken birisi yolunuzu kestiğinde, enerjinizin merkezden çıktığını hissedersiniz. Aslında bunu kalbinizde hissedersiniz. Geçip gitmesine izin verdiğinizde, enerjinin yeniden merkeze döndüğünü görürsünüz. Aşırılıklarınızın peşinden gitmediğiniz sürece, enerjiniz mutlaka şimdiki âna dönecektir. Başınıza başka bir olay geldiğinde, dengede olursunuz. Her zaman oradasınızdır ve bu sizi geçmiş olaylara reaksiyon gösteren insanlardan daha yetkin biri yapar. Neredeyse herkesin dengesini yitirdiği bir an vardır. O dengeden bir kez çıktığında gerisini kimse umursamaz. Unutmayın, kim dengede kalma amacıyla yaşarsa, en sonunda zirveye çıkar.

Tao'da olmayı başardığınızda, her zaman anda kalırsınız. Hayat oldukça basit bir şekilde akmaya başlar. Dengede kaldığınızda, başınıza gelen şeyi anlamak kolaydır ancak uçlarda yaşarsanız, hayat çok karmaşık görünür. Bunun sebebi hayatın karışık olması değil, sizin kafanızın karışık olmasıdır.

Kafanızdaki karışıklığın üstesinden geldiğinizde, her şey çok basit bir hâl alır. Hiçbir tercihiniz yoksa ve sadece dengede durmak istiyorsanız, o zaman hayat önünüzde alabildiğince açılacaktır. Her şeyden geçip giden, görünmez bir tehlike vardır. Her şey bu dengede sessizce hareket eder. İşte, Tao budur ve gerçekten oradadır. İlişkilerinizde, beslenme düzeninizde, işinizdeki aktivitelerde, kısacası her zaman sizinledir. Her şeydedir. Tartışmanın merkezindedir ama huzur içindedir. Merkezde

durabilmenin size ne hissettirdiği ile ilgili bir fikir sahibi olmanız için, bir yelkenli örneği verebiliriz. Hiç rüzgâr yokken yelkenle açılmaya gittiniz diyelim. Fakat burada uç bir nokta vardır ve açılamazsınız. Şimdi de rüzgârın olduğunu ama yelkeninizin olmadığını düşünelim. Bu da zıt uçtaki durumdur ve bu şekilde de bir yere varamazsınız. Yelken bu konuda verebileceğimiz çok güzel bir örnektir çünkü birbiriyle ilişkili çok fazla güç vardır. Rüzgâr, yelken, dümen ve yelkendeki iplerin gerginliği bunlardan bazılarıdır ve bu güçlerin birbirini etkileme durumu söz konusudur. Eğer rüzgâr eserse ve yelkeni gevşek tutarsanız ne olur? İşe yaramaz. Peki ya çok sıkı tutarsanız ne olur? Yere kapaklanırsınız. Düzgün bir şekilde ilerleyebilmek için, doğru tutmak zorundasınız. Peki, buradaki doğru nedir? Yelkenin, rüzgâr kuvvetine karşı gerginliğinin merkez noktasıdır; ne çok fazladır, ne de çok azdır. Biz buna en etkili nokta deriz. Rüzgârla yelkeni doğru yönlendirdiğinizde ve ipleri doğru şekilde tuttuğunuzda ne hissedeceğinizi hayal edin, içinizde mükemmel bir denge hissiyle havalanabilirsiniz. Daha sonra, rüzgârın yönü değişir ve ona adapte olursunuz. Siz, yelken, su ve rüzgâr artık bir olursunuz. Bütün güçler uyum içindedir. Biri değişimi zorlarsa, aynı anda diğer güçler de değişir. Yolda ilerlemenin anlamı budur.

Yelkenli Tao'sunda denge noktası statik değildir, dinamik bir dengedir. Denge noktasından denge noktasına ve merkezden merkeze hareket edersiniz. Herhangi bir kavram ya da tercih yoktur. Bu yüzden güçlerin sizi harekete geçirmesine izin vermek zorundasınız. Yolda, hiçbir şey kişisel değildir. Siz, sadece güçlerin elinde, dengenin uyumuna katılan bir enstrümansınız. Bir şeylerin nasıl

olması gerektiği ile ilgili kişisel tercihlerinize değil, dengede durduğunuz noktaya erişmek zorundasınız. Ne kadar dengede kalırsanız, o kadar açılabilirsiniz. Hayatta her zaman bir şeyler olur ve siz de oradasınızdır ancak bunları değiştiremezsiniz. Hiçbir yük, hiçbir stres yoktur. Dengede kaldığınız sürece, her şey kendine düşeni yapar. Tao budur. Hayatınızda olabileceğiniz en güzel yerdir. Ona dokunamazsınız ama onunla bir olmayı öğrenebilirsiniz.

Sonuç olarak Tao'yu anladığınızı ve bunu gerçekleştirmeye çalıştığınızı görürsünüz. Tao'da kör olmayı ve nasıl kör olacağınızı öğrenmek zorundasınız. Tao'nun nereye gittiğini asla anlayamazsınız sadece orada onunla birlikte olabilirsiniz. Kör bir insan, şehrin caddelerinde bir baston kullanarak yürür. Şimdi bu bastona bir isim verelim: Uçları arayan ya da köşeleri hisseden baston diyebiliriz. Bu bastonu kullanarak yürüyen kişiler, genellikle bir taraftan diğerine vururlar. Nerede yürümeleri gerektiğini bulmaya çalışmazlar, nerede yürümemeleri gerektiğini bulmayı denerler. Aşırılıkları bulurlar. Yolunuzu göremezseniz, yapacağınız şey köşeleri hissetmektir. Eğer köşeleri hissetmezseniz, oraya gitmez ve yolda kalmaya devam edersiniz. İşte, Tao'da yaşamak budur.

Bütün büyük öğretiler merkezin ve dengenin yolunu gösterir. Bu yerin, yaşadığınız yer mi yoksa aşırılıklarda kaybolduğunuz yer mi olduğunu sürekli gözden geçirmelisiniz. Aşırılıklar kendi zıtlıklarını yaratır; akıl bu zıtlıklardan kaçar. Merkezde kalın, dengeyi bulun ve orada uyum içinde yaşayın.

BOLUM 19

Tanrı nın Sevgi Dolu Gözleri

İnsan, Tanrıyla ilgili herhangi bir şeyi gerçekten nasıl bilebilir? Tanrı'yla ilgili çok fazla öğreti, kavram ve düşünce vardır ancak hepsine de insan eli değmiştir. Sonuç olarak, Tanrıyla ilgili düşüncelerimizin, farklı kültürlerden gelen düşüncelerle ne kadar uyum gösterdiği çok şaşırtıcıdır.

Neyse ki derinlerinizde, îlahi Güç ile doğrudan bağlantı kurabilirsiniz. Kişisel benliğinizin ötesinde varlığınızın bir yönü vardır. Bu yönünüzü bilinçli olarak tanımlamayı seçebilirsiniz. Bunu yaptığınızda içinizde gerçekleşecek doğal dönüşümü deneyimleyebilirsiniz. Zamanla bu dönüşümü gözlemleyerek Tanrı'ya yönelmenin nasıl bir şey olduğunu anlayabilirsiniz. Aslında ruhunuz doğrultusunda hareket etmenin nasıl bir his uyandırdığını öğrenmeye başlarsınız. Kendinizde gördüğünüz değişiklikler, yaklaştığınız gücün yansımasıdır. Dönüşen benliğinizin aynasından bakınca, Tanrı'nın do-

ğasını, yağmurun ıslatması ya da ateşin ısıtması gibi bir deneyim olarak algılayabilirsiniz. Bu, felsefe değil, aksine direkt deneyimdir.

Manevi olgunlaşma herhangi bir şey gibi deneyimlenebilir. Hayatınızda çok fazla olumsuzluk, kızgınlık ya da pişmanlık hissettiğiniz bir dönem yaşayabilirsiniz. Bunun size nasıl hissettirdiğini ve bu şekilde hissetmenize neden olanlara karşı ne hissettiğinizi bilirsiniz. Kalbinizde ne yaşadığınızı, düşüncelerinizin ve eylemlerinizin nasıl olduğunu bilirsiniz çünkü bu alana hâkimsinizdir. Bu felsefe değil, direkt olarak deneyimdir. Bu yönünüzü olgunlaştırmayı başarabilirseniz, zamanla gerginlik ve endişe hislerinden sıyrılabilirsiniz. Daha küçük olayların yarattığı bulutlar, içinizden çok daha uzakta ortaya çıkar. Bulutlar hâlâ orada olabilir ancak onlara bir kimlik vermez ve onlara tutunmazsanız artık onlar da size bağlı kalmaz. Küçük titreşimleri serbest bırakmayı başardığınızda, doğal olarak onların siz olduğunu ya da bu konuda yapmanız gereken bir şeyler olduğunu düşünmekten vazgeçersiniz. Geçip gitmelerine izin verdikçe, ruhunuzu daha üst bir seviyeye taşırsınız.

Peki, ruhunuzun yükseldiğini nasıl anlarsınız? Nefes aldığınızı, kalbinizin attığını, düşündüğünüzü nasıl biliyorsanız, ruhunuzu yükselttiğinizi de öyle bilirsiniz. Oradasınızdır ve bunu direkt olarak deneyimlersiniz. Peki, yükseltmenin anlamı nedir? Kendi içinizde daha fazla geriye çekilme deneyimini yaşamaktır. Artık dünyevi benliğinizde takılıp kalmadığınız için, içinizde daha fazla alan hissetmeye başlarsınız. Kendinizle, duygu ve düşünceleriniz arasında daha fazla uzaklık hissedersiniz. Geri çekilir ve daha sonra yükselirsiniz.

Peki, yükseldiğinizde ne hissedersiniz? Çok fazla öfke ya da korku hissetmez ve insanlara gücenmezsiniz. Başınıza yine istemediğiniz şeyler gelebilir ama size o kadar dokunmaz. Olduğunuz yere geri gitmezsiniz çünkü artık bu tarz olaylara tepki veren yönünüzün gerisine çekilmişinizdir. Bunlar sadece konuştuğumuz değil, gerçek deneyimlerdir. Sizi etkileyen şeylerin geçip gitmesine izin verdiğinizde, kendiliğinden meydana gelirler. Böylece, daha derin etkileşimlere girer ve yükselirsiniz.

Peki, şimdi nereye gidiyorsunuz? Size ne olduğu ile ilgili temel bir anlayışınız olmasa bile, bir yerlere gitme deneyimini kaçınılmaz olarak yaşarsınız. Hissetmeye başladığınız şey, manevi bir varlığa dönüştüğünüz yönündedir. Varlığınızın psikolojik ve fiziksel yönleriyle daha az ilişkili oldukça, saf enerji akışını daha iyi tanımlamaya başlarsınız.

Biçimden ziyade 'ruh' aracılığıyla tanımlamak nasıl bir duygudur? Eskiden endişe ve gerginlik hissiyle yürürdünüz, şimdi sevgi hissiyle yürürsünüz. Hiçbir sebebe ihtiyaç duymadan sevgi hissedersiniz. Arka fonunuz sevgidir, açıklıktır ve güzelliktir. Bu şekilde hissetmek için çaba göstermenize gerek yoktur. Ruhunuz zaten böyle hisseder. Normalde bedeninizi nasıl hissettiğiniz sorulursa, genellikle bir şeylerle ilgili huzursuzluk duyduğunuzu söylersiniz. Peki ya ruhunuz? Tam anlamıyla dürüst olabilirseniz, çoğu zaman korku ve şikâyetlerle dolu olduğunuzu söylersiniz. Peki, ruhunuz normalde ne hisseder? Gerçek şu ki her zaman iyi ve yükselmiş hisseder. Her zaman açık ve aydınlıktır.

Durum böyle olduğunda ruhunuzun manevi yönüne

daha fazla odaklanmaya başlarsınız. Bunu ruha ulaşarak değil, geri kalanların geçip gitmesine izin vererek yaparsınız. Gerçekten başka bir yolu yoktur. Kişisel benlik ruha dokunamaz bu yüzden kişisel benliğinizi serbest bırakmak zorundasınız. Serbest bıraktıkça geri çekilirsiniz. Daha geriye gittikçe, daha yükselirsiniz. İlişkilerinizde hissettiğiniz sevginin ve aydınlığın miktarı artar ve sadece bunları depolamaya başlarsınız. Bu durum giderek artan ve sürekli olan bir ilerleme ile gerçekleşir.

Geçmesine izin verir ve varlığınızın fiziksel, duygusal ve zihinsel boyudarını serbest bırakırsanız, 'ruh' sizin durumunuz olur. Size ne olduğunu ilan etmek zorunda değilsiniz. Sadece daha geriye gittikçe çok daha güzel olacağını bilin. Farklı geleneklerden gelen büyük azizler ve bilgeler tarafından tanımlanan titreşimleri doğal bir şekilde deneyimlemeye başlarsınız. Sizin de derin manevi deneyimleriniz olabileceğinin farkına varırsınız (Rev. 1:10).

Sonuç olarak, Tanrı'yla ilgili herhangi bir şeyi nasıl bilirsiniz? Öteye geçtiğinizde ne olduğunu nasıl bilirsiniz? Bilirsiniz çünkü daha önce bu durumu deneyimlemiş olanlar, Ruh'un Tanrı'ya açılan kapı olduğunu söylemiştir. Nefislerine hâkim olmayı başardıkları zaman, sizin şu an deneyimlediğiniz şeyi deneyimlemişlerdi. İçlerinde uyanan kocaman bir aşk, ruh ve aydınlık hissettiler. Daha, daha geriye çekildiler ve böylece daha yükseğe çıktılar. Sonra bir gün aniden orada olmadıklarını fark ettiler. Artık 'ben diye bir duygu yoktu. Sevgi ve aydınlığı deneyimlerken bir ayrılık hissi yoktu. Sadece, okyanusta birleşen tek damla gibi sevgiye ve aydınlığa dönüşen 'benliğin' nihai genişlemesi vardı.

Kendini bir birey olarak tanımlayan bilinç yeteri kadar geri çekildiğinde, okyanusa düşen bir damla hâline gelir. Atman (Ruh), Paramatman (Üstün Ruh)'a; Bireysel Bilinç, Evrensel Birlik'e akar. Bu kadar.

Bu durum gerçekleştiğinde insanlar, "Ben ve Tanrı biriz." (John 10:30) ya da "Bu söylediklerim kendi cümlelerim değil, Tanrı'nm içimde uyandırdıklarıdır." (John 14:10) gibi ilginç şeyler söyleyebilirler.

Hepsi de bu şekilde konuşmuş ve Tanrı'nın Evrensel Birliği'nin hiçbir farkı olmadığını söylemiştir. Bireysel bir Ruh olan bilinç, güneşten yayılan bir ışık gibidir. Bireysel ışığınızın güneşten gelen ışıktan hiçbir farkı yoktur. Bilinç, kendini ışık olarak tanımlamayı bıraktığında, bir güneş olarak görür. İnsanlar bu duruma erişebilirler.

Kutsal Kitap Yuhannada İsa, "Öyle ki bizim bir olduğumuz gibi bir olsunlar. Ben onlarda, sen bende olmak üzere tam bir birlik içinde bulunsunlar ki dünya beni senin gönderdiğini, beni sevdiğin gibi onları da sevdiğini anlasın." demiştir (John 17:21-23). Bu yüzden, Hindu Vedalar'da ve Yahudi Kabalada öğretilmiş; büyük Sufı mistik şairler tarafından yazılmış ve tüm zamanların büyük dini geleneklerinde anlatılmıştır. Böyle bir durum vardır. Bir insan Evrensel Mutlak'a dönüşebilir. Biri, Tanrı'yla birleşip tek olabilir.

Tanrıyla ilgili bir şeyler bilmenin yolu buradan geçer. Onunla bir olabilirsiniz. Sonuç olarak Tanrı'yla ilgili bir şeyler bilmenin tek yolu, varlığınızın varlığa dönüşmesine izin vererek ne olduğunu görmektir. Evrensel bilinç budur ve bu derin deneyimi yaşayan varlığın nitelikleri her dinde benzerdir.

Tanrı'ya doğru yolculuğa çıkan birine ne olur? Bu yolda ne tür değişimler geçirir? Bunu anlamak için etrafınızdaki hayvanlara, doğaya, bitkilere ve bütün güzelliklere çok büyük bir sevgi hissetmeye başladığınızı hayal edin. Her çocuğu kendi çocuğunuz gibi gördüğünüzü, her kişiye kendine has rengi, şekli olan güzel bir çiçek gibi baktığınızı hayal edin. Daha derine indikçe olağanüstü bir şeyin farkına varırsınız. Artık yargılamazsınız. Yargılama süreci basit bir şekilde son bulur. Sadece takdir etme ve onurlandırma vardır. Yargılamanın yerini sevgi, saygı ve değer verme almıştır. Farklılaştırmak, yargılamaktır. Aaılamak, deneyimlemek ve onurlandırmak için hayatın gerisinde durup yargılamak yerine, hayata dâhil olmalısınız.

Güzel bir botanik bahçesinde yürüdüğünüz zaman kendinizi açık ve aydınlık hissedersiniz. Sevgi hisseder ve güzellikleri görürsünüz. Her yaprağın şeklini ve yerini yargılamazsınız. Yapraklar, farklı boyutlarda, farklı şekillerdedir ve yüzleri farklı yönlere bakar. Onları güzel yapan şey budur. insanlarla ilgili de böyle hissetseniz ne olur? Hepsi aynı giyinmek zorunda olmasa, aynı şeye inanmasa ya da aynı şekilde davranmasa ne olur? İnsanlar da çiçekler gibi olsa ve size güzel görünse ne olur?

Eğer böyle hissedebilirseniz, bir an Tanrı'yı görmüş gibi olursunuz. Tanrıyı tanımlamanın en iyi yolu budur. Ona yakınlaştıkça ne olduğuna bakın. Gerçekten Tanrı'ya yaklaştığınızda ne olacağını anlamanın yolu buradan geçer. Tanrı'yla ilgili bir kitap okumayı denerseniz, tam aksini söyleyen beş farklı kitap bulabilirsiniz. Dahası aynı kitabın beş yorumu karşınıza çıkabilir. Birisi bir şeyler yazar, diğeri onun yazdıklarının yanlış olduğunu

kanıtlayarak doktorasını alır. Eğer Tanrıyı arayışınızı zihinsel seviyeye indirirseniz, birileri onu çürütebilir. Bunların tamamı zihnin oyunudur.

Tanrı'yı bu yolla anlayamazsınız. Tanrı, gerçek deneyimle gelir. Bu da meditasyon yaptığınızda yani alt benliğinizin geçip gitmesine izin verdiğinizde meydana gelen durumdur. Ruha doğru yöneldikçe içinizdeki değişimi hissedersiniz. Yapmanız gereken tek şey bunun farkına varmaktır. Böylece İlahi Güç'ün niteliklerine olan eğiliminizi fark etmeye başlarsınız. Ne kadar geriye çekilirseniz, içinizde kendiliğinden açılan bu nitelikleri de o kadar çok görürsünüz. Yol boyunca atacağınız her adımda İlahi Güç'e ulaşmanın ne olduğu ile ilgili daha net bir bakış elde edersiniz.

İlahi Güç'ün varlığını bilen insanlar vardır ve İlahi Bilincin bir gerçeklik olduğunu bilmeye yetecek kadar içsel deneyim yaşamışlardır. Karmaşık, her yerde var olan, her şeye gücü yeten ve her şeyden her zaman haberdar olan gücü görmüşlerdir.

İlahi Güç durumundan bakınca evren nasıl görünür? Tanrı'nın gözünden bakan ve öteye geçmeyi başarmış insanlar ne görür? Yargılamanın olmadığını görürler. Yargılama çok uzun zaman önce sona ermiştir. Görülecek çok daha fazla güzellik vardır. Böyle bir varlık, "Şimdi bütün çiçekleri bir çırpıda görebiliyorum. Artık her bir çocuğumun ne yaptığını görüyorum. Farklı ifadeler ve eylemler için daha fazla sevgi, şefkat, anlayış ve hayranlık hissediyorum." diyebilir. Bu, bir azizin yaptığı şeydir ve gerçek bir aziz Tanrıyla birliktedir.

Ya Tanrı yargılamıyorsa, sadece seviyorsa? Hepimiz

gerçek aşkın yargılamadığını biliriz. Sevgi, sevilende güzellik görmektir. Kirlilik yoktur. Bunun ihtimali bile yoktur. Ne olursa olsun sadece güzellik vardır. Gerçek sevginin gördüğü tek şey budur. Yani Tanrı'nın gözünden görmek böyle bir şeydir. Eğer Tanrı sevgiyse, bu gözlerden baktığınızda sonsuz sevgi ve koşulsuz şefkatle dolu olduğunu görürsünüz.

Birini gerçekten severseniz, o zaman gerçek aşkın ne olduğunu anlarsınız. Kendinizden daha fazla sevmek anlamına gelir. Birini gerçekten severseniz, sevginiz o kişinin insanlığını geçer, onu yanlışları ve eksikleriyle tam bir varlık olarak kucaklamayı gerektirir. Bu, bir annenin koşulsuz sevgisi gibidir. Bir anne hayatının her dakikasını fiziksel ve zihinsel olarak zorlanan çocuğuna adar. Çocuğunun güzel olduğunu düşünür. Eksiklerine odaklanmaz hatta onları eksiklik olarak bile görmez.

Ya Tanrı'nın yarattıklarına bakışı böyleyse? Eğer size aksi söylendiyse, o zaman kaybolursunuz. İlahi güç tarafından tamamen korunduğunuzu, sevildiğinizi ve size saygı duyulduğunu hissetmeniz için cesaretlendirilmek yerine, yargılandığınız size öğretilir. Bunu öğrendiğiniz için korku ve suçluluk hissedersiniz. Fakat korku ve suçluluk, İlahi Güçle bağlantı kurmanız için gereken açıklığı size vermez, onlar sadece kalbinizin kapanmasına hizmet eder. Tanrı'nın yolu sevgidir ve bunu kendi kendinize görebilirsiniz. Gerçek budur. Bir an bile olsa birinin gözlerine gerçek sevginin gözünden bakarsanız, o gözlerin size ait olmadığını anlarsınız. Sizin gözleriniz, asla yeteri kadar sevgiyle bakamaz. Asla o kadar koşulsuz olamaz. Sizin gözleriniz hiçbir zaman, bir milyon yıl bile yaşasanız, sevdiğinizde sadece güzelliği ve kusursuzluğu

göremez. Bunları ancak Tanrı'nın gözüyle görebilirsiniz.

Tann'nın eli size ulaştığında veremeyeceğiniz hiçbir şey yoktur. Son nefesinizi bile hiç düşünmeden verebilirsiniz. Sevdiğiniz için her şeyinizi verirsiniz. Aşkı bu kadar derin hissettiğinizde, sizden daha büyük bir şeyden geldiğini de hissedersiniz. Bu, doğaüstü, ilahi, koşulsuz ve çıkarsız sevgidir. Üstatlar bu sevgiyi anlatır. Öteye geçmeyi başaranlar, Ruh'a ulaştığınızda geldiğiniz seviyenin burası olduğunu söylemiştir. Ruh, evrene bu şekilde bakar ve size öğretilmesi gereken de budur. Ne yaparsanız yapın ya da ne yapmış olursanız olun, her zaman Tanrı tarafından sevileceğinizi bilmelisiniz.

İsa müritlerine, babasının bütün servetini tükettikten sonra çekip giden, savurgan bir evladın hikâyesini anlatmıştır. Yine de bu evladı yardım istemek için eve geldiğinde babası, ona evde kalıp onunla birlikte çalışan oğluna davrandığından daha iyi davranmıştır. İsa, bu durumu onun sürekli evde olması, diğeri çekip gittiği için babasının oğlunu özlediği şeklinde açıklamıştır. Gördüğünüz gibi yargılama yoktur, sadece sevgi vardır. (Luke 15:11-32). [1]

Ayrıca, İsa, "İlk taşı aranızda hiç günahı olmayanın atmasına izin verin." demiştir (Yuhanna 8:7). Peki, bu cümleyle ne öğretmiş, dünyaya nasıl bakmıştır? Tam anlamıyla özverili ve merhametli sevgiyi öğretmiştir. İsa, hırsızlar ve soyguncuların yanında çarmıha gerilmiş ve bir hırsızın hatırlanmayı istemesi üzerine, o günü cennette onunla geçireceğini söylemiştir (Luka 23:39-43). Çarmıhta ilk kelimeleri, "Tanrım, onları affet çünkü ne yaptıklarını bilmiyorlar. "(Luka 23:34) olmuştur. İşte,

bir annenin sevgisi budur. Bir anne çocuğuyla böyle konuşur. Sevgi ve merhamet seviyesi o kadar derindir ki çocuk hiçbir yanlış yapmaz. Bir anne bu kadar özverili bir sevgiye erişebilirse, sevginin yaratıcısı olan Tanrı'nın sevgisi için ne diyebilirsiniz ki?

Tanrı'nın bu dünyaya nasıl baktığını, farklı insanlarla ilgili ne hissettiğini bilmek ister misiniz? O zaman güneşe bakın. Güneş, bir azizin üzerine diğer insanlardan daha mı çok parlar? Hava azizler için daha mı yararlıdır? Yağmur, bir komşunun ağaçlarına diğerinden daha mı fazla düşer?

Gözlerinizi güneşten alabilir ve yüzyıllarca karanlıkta yaşayabilirsiniz. Gözlerinizi yeniden ışığa çevirirseniz, hâlâ orada olduğunu görebilirsiniz. Yani yüzyıllardır o parlaklığın tadını çıkaran kişiyle aynı şeye sahipsiniz. Doğanın tamamı böyledir. Ağaçtaki meyve kendini herkese isteyerek verir. Doğadaki herhangi bir güç fark yaratır mı? Tanrı'nın yarattığı herhangi bir şey için, insan zihninden başka hiçbir şey yargıda bulunmaz. Doğa, her kim isterse sadece verir. Almamayı seçerseniz sizi cezalandırır çünkü almamayı seçen sizsiniz. Işığa, "Sana bakmayacağım, karanlıkta yaşayacağım." derseniz, ışık yanmaya devam eder. Tanrı'ya "Sana inanmıyorum, seninle hiçbir şey yapmak istemiyorum." deseniz bile, evren sizi taşımaya devam eder.

Tanrı ile olan iletişiminiz, güneş ile olan iletişiminizle aynıdır. Eğer yıllarca güneşten saklandıysanız ve daha sonra karanlığınızdan çıkmaya karar verdiyseniz, güneşin, sanki siz hiç ayrılmamışsınız gibi orada parlamaya devam ettiğini görebilirsiniz. Özür dilemenize gerek yok-

tur. Sadece başınızı kaldırın ve güneşe bakın. Yüzünüzü Tanrıya dönmek de aynı şeydir, sadece yapın. Bunun yerine, suçluluk duygusunun ve utancın size müdahale etmesine izin verirseniz, egonun İlahi Gücü engellemesine sebep olursunuz. İlahi olanı küstüremezsiniz çünkü onun doğası ışık, sevgi, şefkat, koruma ve vermedir. Sizi sevmesini engelleyemezsiniz. Güneş gibidir. Güneşin üstünüzde parlamasını durduramazsınız; sadece ona bakmamayı seçersiniz. Baktığınız an, orada olduğunu görebilirsiniz.

Ruh'a geri döndüğünüzde, onun bu dünyaya bakan gözler olduğunu göreceksiniz. Her şeye ve herkese parlayan şey, kalptir. Bu gözler sayesinde en korkunç yaratıklar bile güzel görünür. Aslında kimsenin anlamadığı kısım burasıdır. İnsanlar, Tanrı'nın bu dünyaya baktığında ağladığını söyler; azizler ise Tanrı bu dünyaya ne zaman, hangi koşulda bakarsa baksın heyecanlanır, der. Tanrı'nın bildiği tek şey heyecandır. Tanrı'nın doğası, ebedi ve bilinçli mutluluktur. Ne yapmış olursanız olun, onu yapan tek kişi olmayacaksınız.

Buradaki güzellik, bu heyecanı deneyimleyebilmektir. Bu mutluluğu hissetmeye başladığınızda, Tanrı'nın doğasını anlarsınız. Ondan sonra hiç kimse sizi üzemez ya da hayal kırıklığına uğratamaz. Hiçbir şey problem yaratmaz. Hepsi de evrenin güzel bir dansı gibi önünüzde açılır. Doğal hâliniz gittikçe daha çok yükselir ve utanç yerine sevgi hissedersiniz. Yaptığınız ya da söylediğiniz şeylerden dolayı Tanrı'ya yaklaşmaktan kaçmadığınızda, Tanrı'nın sığınılacak bir yer olduğunu anlayabilirsiniz.

Bunu düşünün ve Tanrı'nın sizi yargıladığı fikrini bir

kenara bırakın. Sevgi dolu birTanrı'nız vardır. Aslında, Tanrı'yı seversiniz ve sevgi, sevgiden başka bir şey doğurmaz. Tanrı coşku içindedir ve bu konuda yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Tanrı coşku içindeyse, size bakınca ne gördüğünü merak ediyorum.

Dr. Alexandra H. Solomon

Cesurca Sevmek

Çeviren: Seçil Bican

Hayalînizdeki 'AŞK'a Kavuşmak İçin Güçlü Adımlar



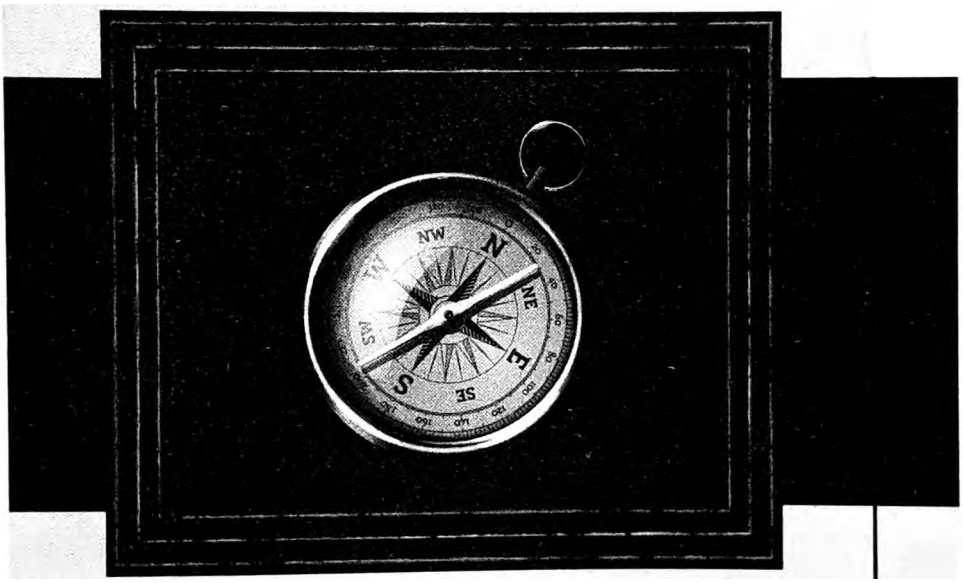
Sola Unitas
happiness.learning.performance

MÜKEMMELLİĞİN KAPILARINI AÇMAK

Si2;i Sakip Oldu^unu^ Hayattan,

İstediğiniz; Hayata Götüren

Bekle nme dik Bir Yol c u l uk



CHARLIE HARARY

MARK DAGOSTINO

Çeviren: Deniş Gürcü

Kaynakça

Freud, Sigmund. 1927. *The Ego and the Id.* Authorized translation by Joan Riviere. London: Leonard & Virginia Woolf at the Hogarth Press, and the Institute of Psycho-Analysis.

Holy Bible: King James Version. Grand Rapids, MI: Zondervan.

Maharshi, Ramana. 1972. *The Spiritual Teachings of Ramana Maharshi.* Copyright 1972 by Sri Ramanasramam. Biographical sketch and glossary Copyright 1998 Shambhala Publications, Inc. Boston: Shambhala Publications, Inc.

Merriam-Webster. 2003. *Merriam-Websters Collegiate Dictionary.* llth ed. Springfield, MA: Merriam-Webster.

Microsoft Encarta Dictionary by Microsoft. Accessed April 17, 2007. http:// encarta.msn.com/encnet/features/dictionary/dictionaryhome.aspx.

Plato. 1998 cdition. *Republic.* Translated with an introduction and notes by Robin Waterfield. New York: Oxford University Press, ine.

Yamamoto, Kosho. 1973 edition. *The Mahapar'ınirvana Sutra.* Translated from the Chinese of Kumarajiva, *The Karin Buddhological Series* No. 3. Yamaguchi-ken, Japan: Karinbunko.

Yazar Hakkında

Michael A. Singer, aynı zamanda Türkiye, Brezilya, İsviçre, İspanya, Japonya, Çin, Hollanda, Danimarka, Finlandiya, Polonya ve İtalyada da basılmış *Özgür Ruh* isimli eserin yazarıdır.

Singer, yüksek lisansını 1971 yılında ekonomi alanında Florida Üniversitesi'nde yapmıştır. Doktora çalışmaları sırasında, derin bir manevi uyanış yaşamış; yoga ve meditasyona odaklanmak için inzivaya çekilmiştir. 1975'te farklı din ya da inançlara sahip insanların içsel huzura erişmek için bir araya geldikleri yoga ve meditasyon merkezi olan Temple of the Universe'ı kurmuştur. Singer, iş, sanat, eğitim, sağlık ve çevre gibi alanlara çok büyük katkıda bulunmuştur. Daha önce Doğu ve Batı felsefesinin birleşmesi üzerine iki kitap yazmıştır: *The search for truth and three essays on universal law: The Laius of Karma, Will and Love.* Daha fazla bilgi için, www.untetheredsoul.com adresini ziyaret edebilirsiniz.