BESTSELLER

DİNGİNLİĞİN GÜCÜ

ECKHART TOLLE

AKAŞA

Dinginliğin Gücü

İlk kitabı Şimdi'nin Gücü ile milyonlarca insana ulaşan Eckhart Tolle, bu çok beklenen yeni kitabında öğretisinin özünü herkesin anlayabileceği kısa özdeyişler halinde sunmak tadır. Tolle, zamanımızın ruhsal gereksinimlerini anlamakta, tüm spiritüel geleneklerin özünden yararlanarak, bu gerçekleri yepyeni bir biçimde ifade etmektedir. Sonuçta ortaya hem kadim hem de çağdaş olan, ebedi ve güçlü mesajlarla dolu bir eser çıkmıştır.

Dinginliğin Gücü, içerdiği mesajların sessiz sihrini gerçekleştirmesine izin verecek okurlar için gerçek bir uyanış ve dönüşüm sağlayabilir.

"Bu kitap dinginlikten kaynaklanmış olduğundan güce sahiptir -sizi kaynaklandığı aynı dinginliğe götürecek güce. O dinginlik aynı zamanda içsel huzurdur ve sizin Var'lığınızın özüdür. Dünyayı kurtaracak ve dönüştürecek olan şey içsel dinginliktir."

"içsel dinginlikle teması yitirdiğinizde, kendinizle teması yitirirsiniz. Kendinizle teması yitirdiğinizde, kendinizi dünyada kaybedersiniz. Gerçek benliğiniz ile dinginlik birbirinden ayrılmaz. O sizin asli doğanızdır. Dinginlik içinde algıladığınız her şeyle bir'lik hissedersiniz. Her şeyle bir olduğunuzu hissetmek gerçek sevgidir. Dinginlik zekânın ta kendisidir; o her formu doğuran bilinçtir. Bilgelik dinginlikle birlikte gelir…"

-Eckhart Tolle

Kitabın Orijinal Adı: Stillness Speaks

Dizgi: Bilginler Baskı: Avcı Ofset Kapak Basımı: Santra Ajans Cilt: Evren Cıltevı Yayıncılık Sertifika No: 10544 ISBN: 978-975-6793-56-5

AKAŞA

Yayın Dağıtım Tanıtım Ltd. Şti.

Lamartin Cad. No: 40 Asma Kat Taksim - İstanbul

Tel: (0212) 235 99 73 - Fax: 235 99 70

http://www.akasa.com.tr

Üçüncü Basım İstanbul, 2009

İçindekiler

Dinginliğin Gücü 1
GiRiŞ 2
BÖLÜM 1 -SESSiZLiK & DiNGiNLiK 4
BÖLÜM 2 -DÜŞÜNEN ZiHNiN ÖTESi 6
BÖLÜM 3 -EGOSAL BENLiK 9
BÖLÜM 4 –ŞiMDi 12
BÖLÜM 5 -GERÇEK KiMLiĞiNiZ 14
BÖLÜM 6 -KABULLENMEK & TESLiM OLMAK 16
BÖLÜM 7 –DOĞA 19
BÖLÜM 8 –iLiŞKiLER 21
BÖLÜM 9 -ÖLÜM &ÖLÜMSÜZ OLAN 25
BÖLÜM 10 -ISTIRAP ISTIRABIN SONU 28
YAZAR HAKKINDA 31

GİRİŞ

Gerçek bir ruhsal öğretmenin, sözcüğün geleneksel anlamında, öğreteceği bir şey yoktur; onun size -yeni bilgi, inançlar, ya da ahlaki davranış kuralları olarak- vereceği ya da katacağı bir şey yoktur. Böyle bir öğretmenin tek işlevi sizi zaten olduğunuz -ve varlığınızın derinliklerinde zaten bildiğiniz- kimliğin gerçeğinden ayıran şeyden kurtulmanıza yardımcı olmaktır. Ruhsal öğretmen, aynı zamanda huzur olan o içsel derinlik boyutunu açığa çıkarmak ve size göstermek için oradadır.

Eğer siz uyarıcı, teşvik edici fikirler, teoriler, inançlar, entelektüel tartışmalar arayarak bir ruhsal öğretmene -ya da bu kitaba- yaklaşırsanız, düş kırıklığına uğrayacaksınız. Bir başka deyişle, eğer düşünce için besin arıyorsanız onu bulamayacaksınız ve öğretinin özünü, bu kitabın sözcüklerde değil, kendi içinizde bulunan özünü kaçıracaksınız. Kitabı okurken bunu hatırlamanız, bunu hissetmeniz iyi olur. Sözcükler yol gösteren işaret direklerinden başka bir şey değildir. Onların işaret ettikleri şey düşünce âleminde bulunamaz; o sizin içinizde bulunan ve düşünceden çok daha derin ve çok daha engin olan bir boyuttur. Son derece güçlü ve canlı bir huzur o boyutun özelliklerinden biridir; bu yüzden, kitabı okurken içinizde huzurun yükseldiğini hissettiğiniz anlarda bu kitap işini yapıyor ve öğretmenlik işlevini yerine getiriyor, yanı, size gerçek kimliğinizi hatırlatıyor ve yuvaya geri dönüş yolunu gösteriyordur.

Bu baştan sona okunup sonra rafa kaldırılacak bir kitap değildir. Onunla birlikte yaşayın, onu sık sık okuyun ve daha da önemlisi, sık sık elinizden bırakıp üzerinde düşünün. Birçok okur her paragraftan sonra, doğal olarak, okumayı bırakıp düşünme, dinginleşme eğilimi hissedecektir. Okumayı sürdürmek yerinie okumaya ara vermek daima daha yararlı ve daha önemlidir. Kitabın işini yapmasına, sizi tekrarlamak ve koşullanmış düşünüşünüzün eski alışkanlıklarından uyandırmasına izin verin.

Bu kitabın biçimi, kaydedilmiş ruhsal öğretilerin en eski biçiminin, kadım Hindistan'ın sutralarının şimdiki çağ için yeniden canlandırılması olarak

görülebilir. Sutralar gerçeği çok az kavramsal ayrıntıyla, güçlü bir biçimde işaret eden özdeyişlerdir. Vedalar ve Upanişadlar, Buda'nın sözleri gibi, sutralar biçiminde kaydedilmiş kadım kutsal öğretilerdir. Kadım Çin bilgelik kitabı Tao Te Ching'in içerdiği çok derin öğretiler gibi, isa'nın sözleri ve meselleri de, öyküsel çerçevelerinden çıkarıldıklarında, sutralar olarak görülebilirler. Sutra biçiminin avantajı kısalığında yatar. O düşünen zihni gereğinden daha fazla meşgul etmez. Onun söylemediği, sadece işaret ettiği şey, söylediği şeyden daha önemlidir. Bu kitaptaki yazıların sutramsı karakteri, özellikle, sadece en kısa sunuşları içeren 1. bölümde (Sessizlik & Dinginlik) belirgindir. Bu bölüm tüm kitabın özünü içermektedir ve o bazı okurların gereksindikleri tüm şey olabilir. Diğer bölümler biraz daha fazla işaret-direğine ihtiyaç duyanlar için sunulmaktadır.

Tıpkı kadim sutralar gibi, bu kitapta yer alan yazılar da kutsaldır ve dinginlik diyebileceğimiz bir bilinç halinden kaynaklanmışlardır. Ancak, o kadim sutralardan farklı olarak, onlar herhangi bir dine ya da spiritüel geleneğe ait değil, tüm insanlığa açıktırlar. Burada bir aciliyet duygusu da vardır. insan bilincinin değişim ve dönüşümü artık, deyim yerindeyse, bir lüks değildir; o sadece tecrit olmuş az sayıda bireyin erişebileceği bir şey değil, eğer insanlık kendim yok etmek istemiyorsa, bir gerekliliktir. Halen, eski bilmem işlevsizliği ve yem bilmem ortaya çıkışı, her ikisi de giderek hızlanmaktadır. Paradoksal olarak, durum aynı zamanda hem kötüye hem de iyiye gitmektedir, ancak kötüye gidiş, çok fazla "gürültü" yaptığı için, daha çok göze çarpmaktadır.

Bu kitap, elbette, sözcükleri kullanmaktadır ve bunlar okuma sürecinde zihninizdeki düşüncelere dönüşecektir. Ama bunlar sıradan -tekrarlamak, gürültülü, kişinin kendi çıkarlarına hizmet eden, dikkat çekmek için haykıran-düşünceler değildir. Tıpkı her gerçek ruhsal öğretmen gibi, tıpkı kadim sutralar gibi, bu kitaptaki düşünceler "Bana bakın" dememekte, "Benim öteme bakın" demektedir. Bu düşünceler dinginlikten kaynaklanmış olduklarından güce sahiptirler -sızı kaynaklandıkları aynı dinginliğe götürecek güce. O dinginlik aynı zamanda içsel huzurdur ve o dinginlik ve huzur sizin Varlığınızın özüdür. Dünyayı kurtaracak ve dönüştürecek olan şey içsel dinginliktir.

BÖLÜM 1 -SESSiZLiK & DiNGiNLiK

İçsel dinginlikle teması yitirdiğinizde, kendinizle teması yitirirsiniz. Kendinizle teması yitirdiğinizde, kendinizi dünyada kaybedersiniz.

En derin benlik duygunuz, gerçek benlik duygunuz ile dinginlik birbirinden ayrılmaz. Bu isimden ve formdan daha derin olan Ben'imdir.

Dinginlik sizin asli doğanızdır. Dinginlik nedir? O bu sayfadaki sözcüklerin algılanıp düşüncelere dönüştüğü içsel alan ya da Farkındalıktır. Bu Farkındalık olmadan, hiçbir algılama, hiçbir düşünce, hiçbir dünya olmazdı.

Siz bir kişi kılığına girmiş o farkındalıksınız.

Dışsal gürültünün karşılığı içsel düşünce gürültüsüdür. Dışsal sessizliğin karşılığı içsel dinginliktir.

Her ne zaman çevrenizde bir sessizlik olursa, onu dinleyin. Yani, onun farkına varın. Ona dikkat edin. Sessizliği dinlemek kendi içinizdeki dinginlik boyutunu uyandırır, çünkü ancak dinginlikle siz sessizliğin farkına varabilirsiniz.

Dikkatinizi çevrenizdeki sessizliğe verirken, siz düşünmemektesinizdir. Farkındasınızdır, ama düşünmemektesinizdir.

Sessizliğin farkına vardığınızda, hemen o içsel dingin uyanıklık hali ortaya çıkar. Siz o anda orada mevcutsunuzdur. Binlerce yıllık ortak insan koşullanmasının dışına çıkmışsınızdır.

Bir ağaca, bir çiçeğe, bir bitkiye bakın. Bırakın farkındalığınız onun üzerinde kalsın. Onlar ne kadar dingindir, ne kadar derin bir biçimde Var'lıkta köklenmişlerdir. Doğanın size dinginliği öğretmesine izin verin.

Bir ağaca bakıp onun dinginliğini algıladığınızda, siz de dinginleşirsiniz. Onunla çok derin bir düzeyde birleşirsiniz. Dinginlik içinde ve dinginlik sayesinde algıladığınız her şeyle bir'lik hissedersiniz. Her şeyle bir olduğunuzu hissetmek gerçek sevgidir.

Sessizlik yardımcı olabilir, ama dinginliğe erişmek için sessizliğe ihtiyacınız yoktur. Çevrede gürültü olduğunda bile, siz o gürültünün altındaki dinginliği, gürültünün ortaya çıktığı alam fark edebilirsiniz. O içsel saf farkındalık alanıdır, bilmem ta kendisidir.

Siz farkındalığı tüm duyusal algılarınızın, tüm düşünüşünüzün arka plânı olarak fark edebilirsiniz. farkında-lığın farkına varmak içsel dinginliğin ortaya çıkışıdır.

Rahatsız edici herhangi bir ses, bir gürültü de sessizlik kadar yardımcı olabilir. Nasıl mı? Gürültüye gösterdiğiniz içsel direnişi bırakarak, onun olduğu gibi olmasına izin vererek; bu kabulleniş de sızı dinginlik denen o içsel huzur âlemine götürür.

Her ne zaman bu ânı -o her nasıl olursa olsun- olduğu gibi derin bir biçimde kabullendiğinizde, siz dinginsinizdir, huzur içindesinizdir.

Dikkatinizi aralıklara, boşluklara verin: iki düşünce arasındaki aralığa, bir sohbette sözcükler arasındaki, bir piyanonun ya da flütün notaları arasındaki kısa, sessiz boşluğa, ya da soluk alışınız ile soluk verişiniz arasındaki aralığa dikkat edin.

Dikkatinizi bu aralıklara, bu boşluklara verdiğinizde, "bir şeyin" farkındalığı sadece farkındalık haline; gelir. Saf bilincin formsuz boyutu içinizden ortaya çıkar ve form ile özdeşleşmenin yerini alır.

Gerçek zekâ sessizce iş görür. Dinginlik yaratıcılığın ve sorunların çözümlerinin bulunduğu yerdir.

Dinginlik sadece gürültünün ve içeriğin yokluğu mudur? Hayır, o zekânın ta kendisidir; o her formu doğuran, her formun temelini oluşturan bilinçtir. Ve o sizden, gerçek benliğinizden nasıl ayrı olabilir? Siz olduğunu düşündüğünüz form ondan kaynaklanmıştır ve onun sayesinde varlığını sürdürür.

O tüm galaksilerin ve tüm otların, çiçeklerin, ağaçların, kuşların ve tüm diğer formların özüdür.

Dinginlik bu dünyada hiçbir forma sahip olmayan tek şeydir. Ama öyleyse, o gerçekte bir şey değildir ve bu dünyadan değildir.

Siz bir ağaca ve bir insana dinginlik içinde bakarken, kim bakmaktadır? Kişiden daha derin bir şey. Bilinç kendi yaratımına bakmaktadır.

Kutsal Kitap'ta, Tanrı'nın dünyayı yarattığı ve onu güzel bulduğu söylenir. Sizin düşüncesiz bir dinginlikle bakarken gördüğünüz de budur.

Sizin daha fazla bilgiye ihtiyacınız var mı? Dünyayı daha fazla bilgi, daha hızlı bilgisayarlar, daha fazla bilimsel ya da entelektüel analiz mi kurtaracak? Bu zamanda insanlığın muhtaç olduğu şey bilgelik değil midir?

Ama bilgelik nedir ve nerede bulunabilir? Bilgelik dingin olma yeteneğiyle birlikte gelir. Sadece bakın ve sadece dinleyin. Başka bir şeye ihtiyaç yoktur. Dingin olmak, bakmak ve dinlemek içinizdeki kavramsal-olmayan zekâyı aktive eder. Bırakın, sözlerinizi ve eylemlerinizi dinginlik yönetsin.

BÖLÜM 2 -DÜŞÜNEN ZiHNiN ÖTESi

İnsanın durumu: Düşüncede kaybolmuşluk.

Çoğu insan tüm yaşamını kendi düşüncelerinin sınırları içinde hapsolarak geçirir. Onlar geçmiş tarafından koşullandırılmış, dar, zihin-ürünü, kişiselleştirilmiş bir benlik duygusunu asla aşamazlar.

İçinizde, her bir insanın içinde olduğu gibi, düşünceden çok daha derin bir bilinç boyutu vardır. O sizin ta özünüzdür. Biz ona mevcudiyet, farkındalık, koşullanmamış bilinç diyebiliriz. Kadim öğretilerde, o içinizdeki Mesih'tir, ya da sizin Buda doğanızdır.

O boyutu bulmanız sizi ve dünyayı -bildiğiniz tüm şey zihin-ürünü "küçük ben" olduğunda ve o yaşamınızı yönettiğinde- kendi kendinize ve başkalarına verdiğiniz ıstıraptan kurtarır. Sevgi, mutluluk, yaratıcı genişleme ve kalıcı iç huzuru yaşamınıza ancak o koşullanmamış bilinç boyutuyla gelebilir.

Eğer, ara sıra bile olsa, zihninizden geçen düşünceleri sadece düşünceler olarak görebilirseniz, eğer kendi zihinsel-duygusal tepkisel kalıplarınızın ortaya çıkışlarına tanık olabilirseniz, o zaman o boyut içinizde, düşüncelerin ve duyguların meydana geldiği farkındalık olarak -yaşamınızın içeriğinin gözler önüne serildiği ebedi içsel alan olarak- zaten ortaya çıkmaktadır.

Düşünce akışı sizi kolayca sürükleyip götürebilecek muazzam bir devingenliğe sahiptir. Her düşünce çok önemliymiş gibi davranır. O dikkatinizi tamamen kendisine çekmek ister.

İşte sizin için yeni bir ruhsal uygulama: Düşüncelerinizi çok ciddiye almayın.

İnsanların kavramsal hapishanelerine hapsolmaları çok kolaydır.

İnsan zihni, bilme, anlama ve kontrol etme arzusuyla, kendi fikirlerini ve görüş noktalarını gerçek ile karıştırır. O, "Bu böyledir" der. "Kendi yaşamınızı" ya da bir başkasının yaşamını veya davranışını her nasıl yorumlarsanız yorumlayın, herhangi bir durumu her nasıl yargılarsanız yargılayın, onun bir görüş-noktasından başka bir şey olmadığını, birçok olası perspektiften biri olduğunu idrak etmeniz için, sizin düşünceden daha büyük olmanız gerekir. O bir düşünce yığınından başka bir şey değildir. Ama realite her şeyin iç içe örülü olduğu, hiçbir şeyin kendi başına var olmadığı bir birleşik bütündür. Düşünmek realiteyi parçalara ayırır; o, realiteyi kavramsal parçalara ayırır.

Düşünen zihin yararlı ve güçlü bir alettir," ama yaşamınızı tümüyle o yönettiğinde, onun siz olan bilincin sadece küçük bir veçhesi olduğunu idrak etmediğinizde, zihin çok sınırlayıcı da olabilir.

Bilgelik düşüncenin bir ürünü değildir. Bilgelik olan derin biliş birisine ya da bir şeye tüm dikkatinizi verdiğinizde, bu basit eylemle ortaya çıkar. Dikkat başlangıçtan beri var olan zekâdır, bilincin ta kendisidir. O, kavramsal düşünce tarafından yaratılmış bariyerleri ortadan kaldırır,ve bununla birlikte hiçbir şeyin kendi başına var olmadığı farkındalığı gelir. O algılayanı ve algılananı birleştirici bir farkındalık alanı içinde birleştirir. O, ayrılığı ortadan kaldıran şifacıdır.

Her ne zaman zorlayıcı bir biçimde düşünmeye dalarsanız, olan'dan kaçınıyor olursunuz. Bulunduğunuz yerde olmak istemiyorsunuzdur. Yani, Şimdi, Burada olmak istemiyorsunuzdur.

Dini, siyası, bilimsel tüm dogmalar (akıl yürütmeksizin doğruluğunun benimsenmesi beklenen inançlar) düşüncenin realiteyi ya da gerçeği kapsayabileceği yanlış inancından kaynaklanırlar. Dogmalar ortak kavramsal hapishanelerdir. Ve garip olan şey şu ki insanlar içinde bulundukları hapishaneyi severler, çünkü o onlara bir güvenlik duygusu ve sahte bir "Biliyorum" duygusu verir.

Hiçbir şey insanlığa kendi dogmalarından daha fazla ıstırap vermemiştir. Her dogmanın er ya da geç çöktüğü doğrudur, çünkü realite eninde sonunda onun yanlış olduğunu ortaya çıkaracaktır; ancak, onun temel yanılgısı olduğu gibi görülmedikçe, onun yerini başka dogmalar alacaktır.

Bu temel yanılgı nedir? Düşünceyle özdeşleşmek.

Ruhsal uyanış düşünce rüyasından uyanıştır.

Bilinç âlemi düşüncenin kavrayabileceğinden çok daha engindir. Siz artık düşündüğünüz her şeye inanmadığınızda, düşüncenin dışına çıkar ve düşünenin siz olmadığınızı berrak bir biçimde görürsünüz.

Zihin bir "yeter'sizlik" hali içinde bulunur ve bu yüzden daima daha fazlasını ister. Siz zihinle özdeşleştiğinizde, çok kolayca sıkılır ve huzursuz olursunuz. Can sıkıntısı zihnin daha fazla uyarımın, daha fazla düşünce besininin açlığını çektiğini ve açlığının doyurulmadığını gösterir.

Can sıkıntısı hissettiğinizde, zihnin açlığını bir dergi okuyarak, bir telefon konuşması yaparak, TV izleyerek, internette gezinerek, alışverişe çıkarak doyurabilirsiniz, ya da -ve bu yaygın bir şeydir- zihinsel yoksunluk duygusunu

ve onun daha fazlasına duyduğu ihtiyacı bedene aktararak ve daha fazla yemek yiyerek geçici bir doyum sağlayabilirsiniz.

Ya da canı sıkılmış ve huzursuz olarak kalabilir ve böyle olmanın nasıl bir his verdiğini gözlemleyebilirsiniz. Bu hisse farkındalık getirdiğinizde, birden o hissi adeta bir alan ve dinginlik kuşatır. Bu başlangıçta azdır, ama içsel alan duygusu büyürken, can sıkıntısı hissinin yoğunluğu ve önemi azalmaya başlayacaktır. Böylece, can sıkıntısı bile size kim olduğunuzu ve olmadığınızı öğretebilir.

Siz "canı sıkılmış kişi"nin siz olmadığınızı keşfedersiniz. Can sıkıntısı sadece içinizdeki koşullanmış bir enerji devinimidir. siz öfkeli, üzgün, ya da korkan kışı de değilsinizdir. Can sıkıntısı, öfke, üzüntü ya da korku "sızın" değildir, onlar kişisel değildir. Onlar insan zihninin koşullarıdır. Onlar gelir ve giderler.

Gelip giden hiçbir şey siz değildir.

"Ben sıkılıyorum." Bunu kim bilmektedir?

"Ben öfkeliyim, üzgünüm, korkuyorum." Bunu kim bilmektedir?

Siz bilinen koşul değilsiniz, siz *bilişsiniz*.

Her türlü önyargı sızın düşünen zihinle özdeşleştiğinizi gösterir. Bu artık o insanı görmediğiniz, sadece o insanla ilgili kendi kavramınızı gördüğünüz anlamına gelir. Bir başka insanın canlılığını bir kavrama indirgemek acımasız bir şiddet biçimidir.

Farkındalık temeline dayanmayan düşünme kışının kendi çıkarlarına hizmet edici ve işlevsiz hale gelir. Bilgelikten yoksun kurnazlık son derece tehlikeli ve yıkıcıdır. Halen insanlığın çoğunun hak budur. Düşüncenin bilim ve teknoloji olarak büyüyüp genişlemesi de, esasen iyi ya da kötü olmamasına karşın, yıkıcı hale gelmiştir, çünkü onun kaynaklandığı düşünüş, çoğunlukla, farkındalık temeline dayanmaz.

İnsan tekâmülündeki bir sonraki aşama düşünceyi aşmaktır. Bu şimdi bizim acil görevimizdir. Bu artık düşünmemek anlamına gelmez; bu, düşünceyle tamamen özdeşleşmemek, onun hâkimiyeti altına girmemek anlamına gelir.

İçsel bedeninizin enerjisini hissedin. Hemen zihinsel gürültü yavaşlar ya da sona erer. O enerjiyi ellerinizde, ayaklarınızda, karnınızda, göğsünüzde hissedin. Siz olan yaşamı, bedene can veren yaşamı hissedin.

Beden o zaman, değişken duyguların altındaki ve düşünüşünüzün altındaki

daha derin bir canlılık duygusuna bir giriş kapısı haline gelir.

Sizde sadece başınızda değil, tüm Varlığınızla hissedebileceğiniz bir canlılık vardır, içinde düşünmeniz gerekmeyen o mevcudiyette her hücre canlıdır. Bununla birlikte, o hal içindeyken, eğer pratik bir amaç için düşünce gerekirse, o oradadır. Zihin hâlâ iş görebilir ve siz olan daha büyük zekâ onu kullandığında ve kendisini onun vasıtasıyla ifade ettiğinde, o güzel bir biçimde iş görür.

Yaşamınızda doğal ve spontane bir biçimde meydana gelen,"düşünce olmadan bilinçli" olduğunuz o kısa süreleri gözden kaçırmış olabilirsiniz. O sırada elle yapılan bir faaliyetle meşgul oluyor, ya da odanın bir ucundan öbür ucuna yürüyor veya havaalanında gişede bekliyor ve o anda orada öylesine tam olarak bulunuyor olabilirsiniz ki, olağan zihinsel parazit yatışır ve onun yerini farkında bir mevcudiyet alır. Ya da kendinizi gökyüzüne bakıyor veya birisini hiçbir zihinsel yorumda bulunmadan dinliyor bulabilirsiniz. O sırada algılarınız çok berrak hale gelir, düşünce tarafından karartılmaz.

zihin için bu hiç önemli değildir, çünkü onun haklımda düşüneceği "daha önemli" şeyler vardır. O ayrıca hatırlanmaya değmez ve işte bu yüzden onun zaten meydana geldiğim gözden kaçırmış olabilirsiniz.

Gerçek şu ki o sızın başınıza gelebilecek en önemli şeydir. O düşünmekten farkında mevcudiyete geçişin başlangıcıdır.

"Bilmeme" halı içinde rahat olun. Bu sizi zihnin ötesine götürür, çünkü zihin daima bir sonuç çıkarmaya ve yorumlamaya çalışır. O bilmemekten korkar. Bu yüzden, siz bilmeme konusunda rahat olabildiğinizde, zihnin ötesine zaten geçmişsinizdir. Sonra o hal içinde kavramsal-olmayan daha derin bir biliş ortaya çıkar.

Sanatsal yaratım, sporlar, dans, öğretmenlik, danışmanlık -herhangi bir uğraş alanında ustalık ve hâkimiyet, düşünen zihnin ya işin içine hiç karışmadığını ya da en azından ikinci plânda kaldığını gösterir. Sizden daha büyük, ancak özünde sizinle bir olan bir güç ve zekâ yönetimi ele alır. Artık bir karar-verme süreci yoktur; spontane bir biçimde doğru eylem meydana gelir ve onu "siz" yapmazsınız. Yaşam ustalığı ve hâkimiyeti kontrolün zıddıdır. Siz daha büyük bilince uyumlanırsınız. O hareket eder, konuşur, işleri yapar.

Bir tehlike ânı düşünce akışının geçici olarak kesilmesine neden olabilir ve böylece size mevcut, uyanık, farkında olmanın ne anlama geldiğini tattırır.

Gerçek, zihin kavrayabileceğinden çok daha her şeyi-kapsayıcıdır. Hiçbir düşünce Gerçeği kapsayamaz. Olsa olsa, o Gerçeği işaret edebilir. Örneğin, o "Her şey aslında bir'dir" diyebilir. Bu bir açıklama değil, bir işaret-ediştir. Bu sözcükleri anlamak, onların işaret ettikleri gerçeği içinizin derinliklerinde hissetmeniz anlamına gelir.

BÖLÜM 3 -EGOSAL BENLiK

Zihin sürekli olarak sadece düşünce besini değil, kimliğinin, benlik duygusunun besinini de arar. İşte ego böyle var olur ve sürekli olarak kendisini tekrar yaratır.

Siz kendi haklımızda düşündüğünüzde ya da konuştuğunuzda, "Ben" dediğinizde, genellikle sözünü ettiğiniz şey "ben ve benim öyküm" dür. Bu sizin sevdiğiniz ve sevmediğiniz şeylerin, korkularınızın ve arzularınızın "ben"idir, asla uzun sürek tatmin olmayan "ben" dir. O, geçmiş tarafından koşullandırılmış olan ve doyumunu gelecekte bulmaya çalışan, zihin-ürünü bir benlik duygusudur.

Bu "ben"in geçici olduğunu, suyun yüzeyindeki bir dalga gibi geçici bir oluşum olduğunu görebiliyor musunuz?

Bunu gören kimdir? Fiziksel ve psikolojik formunuzun geçiciliğinin farkında olan kimdir? Ben'im. Bu geçmiş ve gelecek ile hiçbir ilgisi olmayan daha derin "Ben" dir.

Her gün dikkatinizin çoğunu alan sorunlu yaşam durumunuzla ilişkili tüm korku ve isteklerden geriye ne kalacaktır? Mezar taşınızda, doğum tarihiniz ile ölüm tarihiniz arasındaki üç-beş santim uzunluğunda bir tire.

Egosal benlik için bu moral bozucu bir düşüncedir. Sizin içinse bu özgürleştirici bir düşüncedir.

Her bir düşünce dikkatinizi tamamen çekip massettiğinde, bu sizin kafanızdaki sesle özdeşleşmeniz anlamına gelir. O zaman düşünceye bir benlik duygusu bahşedilir. Bu egodur, zihin-ürünü bir "ben"dir. Bu zihinsel olarak oluşturulmuş benlik insana eksik, güvenilmez ve istikrarsız gelir, böyle bir his verir, işte bu yüzden, korkmak ve istemek onun hâkim olan, ağır basan duyguları ve güdüleridir.

Kafanızda siz'miş gibi davranan ve asla susmayan bir sesin bulunduğunu fark ettiğinizde, düşünce akışıyla bilinçsizce özdeşleşmenizden uyanırsınız. O sesi fark ettiğinizde, sizin o ses -düşünen- olmadığınızı, onun farkında olan olduğunuzu idrak edersiniz.

Kendinizi o sesin ardındaki farkındalık olarak bilmek özgürlüktür.

Egosal benlik daima aramakla meşguldür. O şunun ya da bunun daha çoğunu arar ki onu kendisine katıp, kendisini daha tamam hissedebilsin. Egosal

zihnin gelecek ile zorlayıcı bir biçimde meşgul olmasının nedeni budur.

Siz "bir sonraki an için yaşadığınızı" fark ettiğiniz her seferinde, o egosal zihin kalıbının dışına çıkmış olursunuz ve tüm dikkatinizi bu âna vermeyi seçme olanağı aynı zamanda ortaya çıkar.

Tüm dikkatinizi bu âna verdiğinizde, egosal zihinden çok daha büyük bir zekâ yaşamınıza girer.

Ego ile yaşadığınızda, daima, şimdiki ânı sizi bir amaca ulaştıracak bir araca indirgersiniz. Gelecek için yaşarsınız ve hedeflerinize eriştiğinizde, onlar size -en azından uzun süre- doyum vermezler.

Yapmaya -onun vasıtasıyla erişmek istediğiniz gelecekteki sonuçtan- daha çok dikkatinizi verdiğinizde, eski egosal koşullanmayı kırarsınız. Yapışınız o zaman çok daha etkili olmakla kalmaz, çok daha doyum ve sevinç verici hale gelir.

Hemen her ego, az ya da çok, "kurban kimliği" diyebileceğimiz şeyi içerir. Bazı insanlar kendileriyle ilgili öyle güçlü bir kurban imajına sahiptirler ki bu onların egolarının merkezi haline gelir, içerleme ve yakınmalar onların benlik duygusunun temelini oluşturur.

Yakınmalarınız tamamen "haklı çıksalar" bile, siz kendiniz için demir parmaklıkları düşünce formlarından oluşan bir hapishaneye çok benzeyen bir kimlik oluştur-muşsunuzdur. Kendinize ne yaptığınızı, ya da zihninizin size ne yaptığını görün. Kurban öykünüze olan duygusal bağlığınızı hissedin ve onun hakkında düşünmek ya da konuşmak için duyduğunuz dayanılmaz itilimi fark edin. Orada içsel halinize tanık olan mevcudiyet olarak bulunun. Hiçbir şey yapmanız gerekmez.

Farkındalık ile birlikte değişim, dönüşüm ve özgürlük gelir.

Yakınmak ve tepkisellik, egonun kendisini onlar vasıtasıyla güçlendirdiği gözde zihin kalıplarıdır. Birçok insanın zihinsel-duygusal faaliyetinin büyük bir bölümü yakınmaktan ve şuna ya da buna tepki göstermekten oluşur. Böyle yaparak, siz diğerlerini ya da bir durumu "haksız," kendinizi "haklı" çıkarırsınız. "Haklı" olduğunuzda, kendinizi diğerlerinden daha üstün hissedersiniz ve kendinizi daha üstün hissettiğinizde, benlik duygunuzu güçlendirirsiniz. Gerçekte, kuşkusuz, sadece ego illüzyonunu güçlendirmektesinizdir.

Kendi içinizdeki o kalıpları gözlemleyip, kafanızdaki o yakınan sesi olduğu gibi tanıyabilir misiniz?

Egosal benlik duygusu çatışmaya gereksinim duyar, çünkü şununla ya da bununla savaşırken ve bu "ben" im ve bu "ben" değilim diye gösterirken onun ayrı kimlik duygusu güçlenir.

Kabileler, uluslar ve dinler düşmanları olmasından güçlü bir ortak kimlik duygusu edinirler. Bir "inanmayan" olmasa, bir "inanan" olabilir mi?

İnsanlarla ilişkilerinizde, onlara karşı hissettiğiniz süptil üstünlük ya da aşağılık duygularını saptayabilir misiniz? Siz o anda, kendisini başkalarıyla kıyaslayarak yaşayan egoya bakmaktasınızdır.

Kıskançlık, eğer bir başkasının başına iyi bir şey gelmişse, ya da birisi sizden daha çok şeye sahipse, daha çok şey biliyorsa veya daha çok şey yapabiliyorsa kendisinin küçüldüğünü hisseden egonun bir yan-ürünü-dür. Egonun kimliği kıyaslamaya dayanır ve bu kimlik daha çok şeyle beslenir. O her şeyi kapmaya çalışacaktır. Eğer başka her şey başarısızlığa uğrar, boşa çıkarsa, siz kendinizi yaşam tarafından daha çok haksız davranılmış ya da bir başkasından daha çok hasta görerek uydurma-kurgu benlik duygunuzu güçlendirebilirsiniz.

Siz benlik duygunuzu hangi öykülerden, hangi kurgulardan alıyorsunuz?

Egosal benlik, yapısal olarak, varlığını sürdürmesinin ona bağlı olduğu ayrılık duygusunu sürdürmek için karşı koyma, direnme ve dışlama ihtiyacı duyar. Bu yüzden "o"na karşı "ben," "onlar"a karşı "biz" vardır.

Ego bir şeyle ya da birisiyle çatışma içinde olmaya ihtiyaç duyar. işte bu yüzden siz huzuru, mutluluğu ve sevgiyi arar, ama onlara çok uzun süre dayanamazsınız. Mutluluğu istediğinizi söylersiniz, ama mutsuzluğunuza bağımlısınızdır.

Mutsuzluğunuz, temelde, yaşamınızın koşullarından değil, zihninizin koşullanmasından kaynaklanır.

Geçmişte yaptığınız -ya da yapamadığınız- bir şey için suçluluk duyuyor musunuz? Şu kadarı kesindir: Siz o zaman o sıradaki bilinç düzeyinize ya da bilinçsizlik düzeyinize göre davranmıştınız. Eğer daha farkında, daha bilinçli olsaydınız, farklı bir biçimde davranırdınız.

Suçluluk duygusu egonun bir kimlik, bir benlik duygusu yaratmak için yaptığı bir başka girişimdir. Ego için, o benliğin olumlu ya da olumsuz olması önemli değildir. Sizin yapmış ya da yapamamış olduğunuz şey bilinçsizliğin -insanın bilinçsizliğinin- bir tezahürüydü. Ancak, ego onu kişiselleştirir ve "Onu ben yaptım" der ve böylece siz kendinizin "kötü" bir zihinsel imajını

taşırsınız.

Tarih boyunca insanlar birbirlerine sayısız şiddetli, acımasız ve incitici davranışta bulunmuşlardır ve böyle yapmaya davam etmektedirler. Onların hepsi suçlanmak mıdır; hepsi suçlu mudur? Yoksa o davranışlar sadece bilinçsizliğin ifadeleri miydi, şimdi gelişip aşmakta olduğumuz bir tekâmül aşaması mıydı?

İsa'nın kendisini çarmıha gerenler için söylediği "Baba, onları bağışla, çünkü ne yaptıklarını bilmiyorlar," sözü sızın kendiniz için de geçerlidir.

Eğer siz kendinizi özgürleştirmek, kendinizi ya da kendi önem duygunuzu yükseltmek amacıyla egosal hedefler koyarsanız onları elde etseniz bile, onlar size doyum vermeyecektir.

Hedefler koyun, ama onlara erişmenin o kadar önemli olmadığını da bilin. Herhangi bir şey mevcudiyetten kaynaklandığında, o bu anın amaca ulaştıran bir araç olmadığı anlamına gelir: Yapmak her an kendi içinde doyum vericidir. Siz artık Şimdiyi -egosal bilincin yaptığı gibi- bir amaca ulaştıran bir araca indirgememektesinizdir.

Kendisinden Budizm'in daha derin anlamını açıklaması istendiğinde, Budist Üstat,

-"Benlik yok. Sorun yok"

demiştir.

BÖLÜM 4 –ŞiMDi

Yüzeysel olarak bakıldığında, şimdiki an sadece birçok andan biri olarak görünür. Yaşamınızın her bir günü farklı şeylerin vuku bulduğu binlerce andan oluşur görünür. Ancak, daha derin bir biçimde baktığınızda, daima tek bir an vardır, öyle değil mi? Yaşam ebediyen "bu an" değil midir?

Bu bir an -Şimdi- ondan asla kaçamayacağınız tek şeydir, yaşamınızdaki tek değişmez ve sürekli etkendir. Her ne olursa olsun, yaşamınız ne kadar çok değişirse değişsin, bir şey kesindir: Bu daima Şimdi'dir.

Şimdi'den hiçbir kaçış yoksa o zaman neden onu hoş karşılamamak, onunla dost olmamak?

Siz şimdiki an ile dost olduğunuzda, her nerede bulunursanız bulunun, kendinizi rahat hissedersiniz. Şimdi' de kendinizi rahat hissetmediğinizde ise,

her nereye giderseniz gidin, huzursuzluğu ve rahatsızlığı birlikte götürürsünüz.

Şimdiki an olduğu gibidir. Daima. Onun olmasına izin verebilir misiniz?

Yaşamın geçmiş, şimdi ve gelecek diye bölünmesi zihin-ürünüdür ve sonuçta illüzyonidir. Geçmiş ve gelecek düşünce formlarıdır, zihinsel soyutlamalardır. Geçmiş ancak Şimdi hatırlanabilir. Sızın hatırladığınız, Şimdi' de vuku bulmuş olan bir olaydır ve onu yine Şimdi hatırlarsınız. Gelecek de, geldiğinde, Şimdi'dir. Böylece gerçek olan tek şey, daima var olan tek şey Şimdi'dir.

Dikkatinizi Şimdi'ye vermek yaşamınızda gereken şeyi yadsımak değildir. O neyin en önemli, neyin birincil olduğunun farkında olmaktır. O zaman ikincil olan şeyle çok kolayca başa çıkabilirsiniz. Bu, "Ben artık hiçbir şeyle uğraşmayacağım, çünkü sadece Şimdi vardır," demek değildir. Hayır. Önce neyin birincil olduğunu bulun ve Şimdi'yi düşmanınız değil, dostunuz kılın. Onu kabul ve tasdik edin, onurlandırın. Şimdi yaşamınızın temeli ve birincil odağı olduğunda, yaşamınız kolayca gelişir.

Bulaşıkları yıkamak, bir iş stratejisi hazırlamak, bir geziyi plânlamak - hangisi daha önemlidir: Yapmak mı, yoksa yapma yoluyla erişmek istediğiniz sonuç mu?

Önemli olan bu an mıdır, yoksa gelecekteki bir an mı?

Siz bu âna o aşılacak bir engelmiş gibi mi davranıyorsunuz? Gelecekte erişeceğiniz bir anın daha önemli olduğunu mu düşünüyorsunuz?

Hemen herkes çoğu zaman böyle yaşar. Gelecek –şimdiki zaman olarak, gelmesinin dışında- asla gelmediğinden, bu işlevsiz bir yaşam biçimidir. O sürekli olarak alttan akan bir huzursuzluk, gerilim ve hoşnutsuzluk üretir. O Şimdi olan, daima Şimdi olan yaşamı onurlandırmaz.

Bedeninizin içindeki canlılığı hissedin. Bu sizi Şimdiye demirler.

Sonuçta, bu anın -Şimdi'nin- sorumluluğunu üstlenme-dikçe, yaşamın sorumluluğunu da üstlenmiyor olursunuz. Çünkü Şimdi yaşamın bulunabileceği tek yerdir.

Bu anın sorumluluğunu üstlenmek, Şimdi'nin "böyleliği"ne içsel olarak karşı koymamak, olan ile tartışmamak anlamına gelir. O yaşam ile uyum içinde olmak anlamına gelir.

Şimdi olduğu gibidir, çünkü o başka türlü olamaz. Budistler'in hep bilegeldikleri şeyi fizikçiler şimdi doğrulamaktalar: Hiçbir şey birbirinden ayrı değildir, yalıtılmış hiçbir şey ya da hiçbir olay yoktur. Yüzeydeki

görüntünün altında, her şey birbirine bağlıdır, her şey bu anın aldığı formu meydana getirmiş olan bütün kozmosun bir parçasıdır.

Siz, olana "evet" dediğinizde, bizzat Yaşam'ın gücü ve zekâsı ile uyum içine girer, onun safına geçersiniz. Ancak o zaman dünyada olumlu değişimin bir temsilcisi olabilirsiniz.

Basit ama radikal bir ruhsal uygulama, Şimdi'de -içiniz-de ve dışınızda- ortaya çıkan her şeyi kabullenmektir.

Dikkatinizi Şimdiye verdiğinizde, bir uyanıklık hissedersiniz. Bu bir rüyadan uyanmanıza benzer: Düşünce rüyasından, geçmiş ve gelecek rüyasından uyanmaya… Bu öylesine bir berraklık, öylesine bir sadeliktir. Burada sorun-yaratmaya yer yoktur. Sadece, olduğu gibi, bu an vardır.

Tüm dikkatinizle Şimdiye girdiğiniz anda, yaşamın kutsal olduğunu fark edersiniz. Orada mevcut olduğunuzda, algıladığınız her şey bir kutsallık içerir. Şimdi' de daha çok yaşadığınızda, Var'lığın basit ancak çok derin sevincini ve tüm yaşamın kutsallığını daha çok hissedersiniz.

Çoğu insan Şimdiyi Şimdi'de olup bitenlerle karıştırır, ama o bu değildir. Şimdi, onun içinde olup bitenden daha derindir. O olup bitenin vuku bulduğu alandır.

Bu yüzden bu anın içeriğim Şimdi ile karıştırmayın. Şimdi, onun içinde ortaya çıkan her içerikten daha derindir.

Şimdiye girdiğinizde, zihninizin içeriğinin dışına çıkarsınız. Böylece, ardı arkası kesilmeyen düşünce akışı yavaşlar. Düşünceler artık tüm dikkatinizi çekip massetmez, sızı tamamen kendi içlerine çekmezler. Düşünceler arasında aralıklar ortaya çıkar, geniş boşluklar ve dinginlik ortaya çıkar. Böylece, düşüncelerinizden ne kadar daha engin ve derin olduğunuzu idrak etmeye başlarsınız.

Düşünceler, duygular, duyusal algılar ve deneyimlediğiniz her şey yaşamınızın içeriğini oluşturur. "Yaşamım" dediğiniz şey benlik duygunuzu ondan aldığınız şeydir ve "yaşamım" içeriktir, ya da siz öyle olduğuna inanırsınız.

Siz en aşikâr olguyu sürekli olarak gözden kaçırırsınız: içinizin en derinindeki Ben'im duygusunun yaşamınızda olup bitenlerle hiçbir ilgisi, içerikle hiçbir ilgisi yoktur. O Ben'im duygusu Şimdi ile bir'dir. O daima aynı kalır. Çocuklukta ve yaşlılıkta, sağlıkta ya da hastalıkta, başarıda ya da başarısızlıkta, Ben'im -Şimdi'nin alanı- en derin düzeyinde değişmeden kalır.

O genellikle içerikle karıştırılır ve böylece siz Ben'im ya da Şimdiyi ancak yaşamınızın içeriği vasıtasıyla, belli belirsiz ve dolaylı olarak deneyimlersiniz. Bir başka deyişle: Var'lık duygunuz koşullar, düşünce akışınız ve bu dünyanın birçok şeyi tarafından karartılıp örtülür. Şimdi zaman, tarafından karartılıp örtülür.

Ve böylece siz Var'lıkta köklendiğinizi, tanrısal realitenizi unutur ve kendinizi dünyada kaybedersiniz. İnsanlar kim olduklarını unuttuklarında karışıklık, öfke, depresyon, şiddet ve çatışma ortaya çıkar.

Yine de, gerçeği hatırlamak ve böylece yuvaya geri dönmek ne kadar kolaydır:

Ben düşüncelerim, duygularım, duyusal algılarım ve deneyimlerim değilim. Ben yaşamımın içeriği değilim. Ben Yaşam'ım. Ben içinde her şeyin olup bittiği alanım. Ben bilincim. Ben Şimdi'yim. Ben'im.

BÖLÜM 5 -GERÇEK KiMLiĞiNiZ

Şimdi sizin en derin düzeydeki kimliğinizden ayrılmaz.

Yaşamınızdaki birçok şey önemlidir, ama sadece tek bir şey kesinlikle, mutlak şekilde önemlidir.

Dünyanın gözünde başarılı ya da başarısız olmanız önemlidir. Sağlıklı ya da sağlıksız olmanız, eğitim görmeniz ya da görmemeniz önemlidir. Zengin ya da yoksul olmanız önemlidir -bu yaşamınızda kesinlikle bir fark yaratır. Evet, tüm bunlar nispeten önemlidir, ama mutlak şekilde önemli değildir.

Bunların hepsinden daha önemli olan bir şey vardır ve bu o kısa-ömürlü varlığın, o kısa-ömürlü kişiselleştirilmiş benlik duygusunun ötesindeki kimliğinizin özünü bulmaktır.

Siz yaşamınızın koşullarını yeniden düzenleyerek değil, en derin düzeyde kim olduğunuzu idrak ederek huzura kavuşursunuz.

Eğer bir sonraki enkarnasyonunuzda kim olduğunuzu hâlâ bilmiyorsanız, yeniden enkarne olmanın da bir yararı olmaz.

Dünyadaki tüm ıstırap ve mutsuzluk kişiselleştirilmiş bir "ben" ya da "biz" duygusundan kaynaklanır. O sizin özünüzü örtüp gizler. O içsel özün farkında olmadığınızda, sonuçta daima ıstırap ve mutsuzluk yaratırsınız. Bu, bu kadar basittir. Siz kim olduğunuzu bilmediğinizde, zihin-ürünü bir benlik yaratıp onu güzelim tanrısal varlığınızın yerine geçirir ve o korku-dolu ve muhtaç benliğe bağlanırsınız.

O zaman o sahte benlik duygusunu korumak ve güçlendirmek sızın temel güdünüz haline gelir.

Yaygın olarak kullanılan birçok ifade ve bazen bizzat lisanın yapısı insanların kim olduklarını bilmediklerini açıkça gösterir. Siz, sanki yaşam sahip olabileceğiniz ya da kaybedebileceğiniz bir şeymiş gibi, "O, yaşamını kaybetti" ya da "benim yaşamım" dersiniz. Gerçek şu ki, siz bir yaşama sahip değilsiniz, siz yaşamın ta kendisisiniz. Siz tüm evreni kaplayan ve kendisini bir taş, bir ot, bir hayvan, bir kişi, bir yıldız ya da bir galaksi olarak deneyimlemek için geçici olarak forma bürünen tek bir Bilinç, Tek Bir Yaşam'sınız.

İçinizin derinliklerinde bunu zaten bildiğinizi hissedebilir misiniz? Zaten O olduğunuzu hissedebilir misiniz?

Yaşamdaki çoğu şey için zamana ihtiyacınız vardır: Yeni bir beceriyi öğrenmek, bir ev inşa etmek, bir konuda uzmanlaşmak, bir çay demlemek… Ancak, yaşamdaki en gerekli, en aslı şey için, gerçekten önemli olan tek şey için zaman yararsızdır: Kendini-idrak-etmek, ki bu yüzeydeki benliğin ötesinde -isminizin, fiziksel formunuzun, geçmişinizin, yaşam öykünüzün ötesinde- kim olduğunuzu bilmek anlamına gelir.

Siz kendinizi geçmişte ya da gelecekte bulamazsınız. Kendinizi bulabileceğiniz tek yer Şimdi'dir.

Ruhsal arayış içinde olanlar kendini-idraki ya da aydınlanmayı gelecekte ararlar. Bir arayan olmanız sızın geleceğe muhtaç olduğunuzu gösterir. Eğer inandığınız şey buysa, o sızın için doğru olur: Gerçek kimliğiniz olmak için zamana ihtiyacınızın olmadığını idrak edene dek zamana ihtiyacınız olacaktır.

Bir ağaca baktığınızda, b ağacın farkında olursunuz. Bir düşünce düşündüğünüzde ya da bir his duyduğunuzda, o düşüncenin ya da hissin farkında olursunuz. Zevk ya da acı verici bir deneyim yaşadığınızda, o deneyimin farkında olursunuz.

Bunlar doğru ve aşikâr bildirimler olarak görünür, ancak onlara çok yakından bakarsanız, yapılarının süptil bir biçimde temel bir illüzyon içerdiğini, lisanı kullandığınızda kaçınılmaz olan bir illüzyon içerdiğini göreceksiniz. Düşünce ve lisan, hiç yoktan, aşikâr bir dualite ve ayrı bir kişi yaratır. Gerçek şudur: Siz ağacın, düşüncenin, hissin, ya da deneyimin farkında olan bir kişi değilsiniz. Siz, onun içinde ve onun vasıtasıyla o şeylerin belirdiği, farkındalık ya da bilinçsiniz.

Yaşamınızı sürdürürken, kendinizi içinde yaşamınızın tüm içeriğinin geliştiği farkındalık olarak fark edebilir misiniz?

Siz, "Ben kendimi bilmek istiyorum" dersiniz. siz "Ben"siniz. Siz Bilişsiniz. Her şeyin onun vasıtasıyla bilindiği bilinçsiniz. Ve o kendini bilemez o kendisidir.

Onun ötesinde bilinecek bir şey yoktur, bununla birlikte, tüm biliş ondan kaynaklanır. "Ben" kendini bir bilgi nesnesine, bir Bilinç nesnesine dönüştüremez.

Bu yüzden siz kendiniz için bir nesne haline gelemezsiniz. işte egosal kimlik illüzyonunun ortaya çıkmasının nedeni budur, çünkü zihinsel olarak siz kendinizi bir nesneye dönüştürmüşsünüzdür. Siz "Bu ben'im" dersiniz. Ve sonra kendinizle bir ilişki kurmaya, diğerlerine ve kendinize kendi öykünüzü

anlatmaya başlarsınız.

Kendinizi içinde olayların meydana geldiği farkındalık olarak bilerek, olaylara bağımlılıktan kurtulursunuz; kendinizi durumlarda, yerlerde ve koşullarda aramaktan kurtulursunuz. Bir başka deyişle: Vuku bulanlar ya da vuku bulmayanlar artık o kadar önemli olmaz. Durumlar, olaylar ağırlıklarını, ciddiyetlerini yitirirler. Yaşamınıza bir oyunbazlık hâkim olur. Bu dünyayı kozmik bir dans olarak, formun dansı olarak görürsünüz -ne daha fazla, ne de daha az bir şey olarak…

Gerçekte kim olduğunuzu bildiğinizde, kalıcı ve canlı bir huzur hissedersiniz. Siz onu sevinç ya da mutluluk olarak adlandırabilirsiniz, çünkü mutluluk budur: Son derece güçlü ve canlı bir huzur. O kendinizi yaşamın forma bürünmeden önceki özü olarak bilmenin sevincidir. Bu Var'lığın, gerçek kimliğiniz olmanın sevincidir.

Tıpkı suyun katı, sıvı ya da gazımsı olabilmesi gibi, bilinç de fiziksel madde olarak "donmuş," zihin ve düşünce olarak "akışkan," ya da saf bilinç olarak form' suz olarak görülebilir.

Saf bilinç, tezahür etmeden önceki Yaşam'dır ve o Yaşam form dünyasına "sızın" gözlerinizle bakar, çünkü siz bilinçsiniz. siz kendinizi O olarak bildiğinizde, o zaman kendinizi her şeyde görürsünüz. Bu tam bir berrak algılama halıdır. siz artık -her deneyimin onun arasından yorumlandığı bir kavramlar perdesi haline gelen- ağır bir geçmişe sahip bir varlık değilsinizdir.

Yorumsuz bir biçimde algıladığınızda, o zaman algılayanın ne olduğunu sezebilirsiniz. Lisanla söyleyebileceğimiz en çok şey, içinde algılamanın meydana geldiği uyanık bir dinginlik alanının var olduğudur.

"Siz"in vasıtanızla, form'suz Bilinç kendisinin farkına varmıştır.

Çoğu insanın yaşamını arzu ve korku yönetir.

Arzu, daha tam olarak kendiniz olabilmek için kendinize bir şeyler katma ihtiyacıdır. Tüm korku bir şeyleri kaybetme ve böylece küçülme ve daha az olma korkusudur.

Bu iki devinim Var'lığın kimseye verilemeyeceği ya da sizden alınamayacağı gerçeğini örtüp gözden saklar. Var'lık Şimdi tüm tamlığıyla zaten sizin içinizdedir.

BÖLÜM 6 -KABULLENMEK & TESLiM OLMAK

Yapabildiğiniz her seferinde, kendi içinize bir "bakın," bunu içsel ile dışsal arasında, o sıradaki dışsal koşullarınız -bulunduğunuz yer, birlikte olduğunuz kişi, ya da yaptığınız şey- ile duygularınız ve hisleriniz arasında bilinçsiz olarak çatışma yaratıp yaratmadığınızı görmek için yapın. Olana içsel olarak karşı koymanın ne kadar acı verici olduğunu hissedebiliyor musunuz?

Bunu fark ettiğinizde, şimdi bu boş, bu nafile çatışmayı, bu içsel savaş halini bırakmakta özgür olduğunuzu da fark edersiniz.

Eğer o andaki içsel realitenizi dile getirecek olsaydınız, her gün ne kadar sık olarak "Bulunduğum yerde olmak istemiyorum" demek zorunda olurdunuz? Bulunduğunuz yerde -sıkışık trafikte, iş yerinizde, havaalanındaki bekleme salonunda, birlikte olduğunuz kişilerle- olmak istemediğinizde, bu nasıl bir his verir?

Kuşkusuz, bazı yerleri terk etmek iyi olur -ve bazen bu sizin için yapılması en uygun şey olabilir. Ancak, birçok durumda, çekip gitmek bir seçenek değildir. Tüm o durumlarda, "Ben burada olmak istemiyorum" yaklaşımı sadece yararsız değil, aynı zamanda işlevsizdir de. Bu sizi ve diğerlerini mutsuz kılar.

"Her nereye giderseniz, oradasınızdır" diye bir söz vardır. Bir başka deyişle: Siz buradasınız. Daima. Bunu kabullenmek o kadar zor mudur?

Her duyusal algıyı ve deneyimi zihinsel olarak nitelendirip etiketlemeniz gerçekten gerekiyor mu? Yaşamla -durumlarla ve insanlarla neredeyse sürekli çatışma halinde olduğunuz- tepkisel bir hoşlanıyorum/hoşlanmıyorum ilişkisi içinde olmanız gerçekten gerekiyor mu? Yoksa bu, sadece, kurtulabileceğiniz köklü bir zihinsel alışkanlık mı? Herhangi bir şey yapmadan, bu anın olduğu gibi olmasına izin vererek kurtulabileceğiniz bir alışkanlık…

Alışkanlık haline gelmiş ve tepkisel "hayır" egoyu güçlendirir. "Evet" onu zayıflatır. Sızın form kimliğiniz, ego, teslimiyet karşısında varlığını sürdüremez.

"Yapacak çok işim var." Evet, ama yapışınızın niteliği nedir? Arabayla işe gitmek, müşterilerle konuşmak, bilgisayarla çalışmak, ayak işlerini yapmak, günlük yaşamınızı oluşturan sayısız şeyle başa çıkmak -yaptığınız şeyde ne kadar tamsınız? Yapışınız teslimiyet içeriyor mu, içermiyor mu? Hayatta başarınızı belirleyen şey budur, ne kadar çaba gösterdiğiniz değil. Çaba stresi ve kendim zorlamayı, gelecekte belli bir noktaya erişmeye ya da

belli bir sonuca erişmeye ihtiyaç duymayı ima eder. Kendi içinizde, az da olsa, yaptığınız şeyi yapmak istememe unsurunu saptayabilir misiniz? Bu, yaşamı yadsımaktır ve bu yüzden gerçekten başarılı bir sonuç mümkün değildir.

Eğer bunu içinizde saptayabiliyorsanız, onu bırakıp, yaptığınız şeyde tam olabilir misiniz?

"Her seferinde tek bir şey yapmak." Bir Zen Üstadı Zen'in özünü böyle tanımlamıştı.

Her seferinde tek bir şey yapmak, yaptığınız şeyde tam olmanız, ona tüm dikkatinizi vermeniz anlamına gelir. Bu teslim olmuş eylemdir, güçlenmiş eylemdir.

Olanı kabullenmeniz sizi -benlik duygunuzun ve içsel halınızın artık zihnin "iyi" ya da "kötü" yargılarına bağlı olmadığı- daha derin bir düzeye götürür.

Yaşamın "oluş"una "evet" dediğinizde, bu ânı olduğu gibi kabullendiğinizde, içinizde, derin bir biçimde dingin olan bir genişlik duygusu hissedebilirsiniz.

Yüzeyde, siz hâlâ, hava güneşliyse mutlu olabilir ve hava yağmurluysa o kadar mutlu olmayabilirsiniz; bir milyon dolar kazanmaktan mutlu olabilir, tüm paranızı kaybetmekten mutsuz olabilirsiniz. Ancak, ne mutluluk ne de mutsuzluk artık o kadar derinlere işler. Sadece, Var'lığınızın yüzeyi hafifçe dalgalanır. Dış koşullar nasıl olursa olsun, içinizdeki huzur bozulmadan kalır.

Olana "evet" demek içinizde ne dışsal koşullara, ne de içsel koşullara -sürekli değişen düşüncelere ve duygulara- bağlı olan bir derinlik boyutunu açığa çıkarır.

Siz tüm deneyimlerin geçici olduğunu ve dünyanın size kalıcı değere sahip hiçbir şey veremeyeceğini idrak ettiğinizde, teslimiyet çok daha kolay hâle gelir. O zaman insanlarla karşılaşmaya, deneyimlere ve faaliyetlere katılmaya devam edersiniz, ama bunları egosal benliğin istekleri ve korkuları olmadan yaparsınız. Yanı, artık bir durumun, kişinin, yerin, ya da olayın size doyum veya mutluluk vermesini talep etmezsiniz. Onun geçici ve kusurlu doğasının olmasına izin verirsiniz.

Ve mucize şu ki, siz artık ondan olanaksız bir şeyi talep etmediğinizde, her durum, kişi, yer, ya da olay sadece doyum verici hale gelmez, aynı zamanda daha uyumlu ve dingin de olur.

Bu ânı bütünüyle kabullendiğinizde, olan ile artık tartışmadığınızda, zorlayıcı düşünme itilimi azalır ve onun yerini uyanık bir dinginlik alır. siz

tamamen Bilinçlisinizdir, ancak zihin bu ânı hiçbir biçimde nitelendirip etiketlememektedir. Bu içsel direnmeme hali sizi insan zihninden sonsuz derecede daha büyük olan koşullanmamış bilince açar. Bu engin zekâ o zaman kendisini sızın vasıtanızla ifade edebilir ve size hem içten hem de dıştan yardımcı olabilir. işte bu yüzden, içsel direnişi bıraktığınızda, genelde, koşulların değişip daha iyileştiğini görürsünüz.

Ben, "Bu anın keyfini çıkarın. Mutlu olun" mu diyorum? Hayır.

Bu anın "oluşuna" izin verin. Bu yeter.

Teslimiyet bu âna teslim olmaktır, onunla bu ân yorumladığınız bir öyküye değil.

Örneğin, siz sakatlanmış ve artık yürüyemiyor olabilirsiniz. Bu durum olduğu gibidir.

Belki zihniniz şimdi şöyle diyen bir öykü yaratmaktadır: "işte yaşamım bu hale geldi. Sonunda kendimi bir tekerlekli sandalyede buldum. Yaşam bana acımasız ve adaletsiz davrandı. Ben bunu hak etmiyorum."

Bu anın oluşunu kabullenebilir ve onu zihnin onun çevresinde yarattığı öyküyle karıştırmayabilir misiniz?

Teslimiyet siz artık, "Bu benim başıma neden geliyor?" diye sormadığınızda gelir.

Görünüşte en kabul edilemez ve acı verici durumun içinde bile daha derin bir iyilik, bir hayır gizlidir ve her felaket ilahı bir inayet tohumu içerir.

Tarih boyunca, büyük kayıp, hastalık, hapis, ya da yaklaşan ölüm karşısında görünüşte kabul edilemez olanı kabul etmiş ve böylece "tüm anlayışı aşan huzuru" bulmuş kadınlar ve erkekler olmuştur.

Kabul edilemez olanı kabullenmek bu dünyada en büyük inayet kaynağıdır.

Tüm yanıtların ve açıklamaların iflas ettiği durumlar vardır. Yaşam artık bir anlam ifade etmez. Ya da ıstırap içindeki birisi gelip sizden yardım ister ve siz ne yapacağınızı veya ne söyleyeceğinizi bilemezsiniz.

Siz bilmediğinizi tamamen kabullendiğinizde, sınırlı düşünen zihinle yanıtlar bulmaya çalışmaktan vazgeçersiniz ve işte o zaman daha büyük bir zekâ sizin vasıtanızla iş görebilir. Ve daha büyük zekâ onun içine akıp ona ilham verebileceğinden, düşünce bile o zaman bundan yararlanabilir.

Bazen teslimiyet, anlamaya çalışmaktan vazgeçmek ve bilmemekten ötürü

rahat olmak anlamına gelir.

Hayatta asıl işlevi kendisini ve diğerlerini mutsuz kılmak, mutsuzluk yaymakmış gibi görünen birini tanıyor musunuz? Onları bağışlayın, çünkü onlar da insanlığın uyanışının bir parçasıdır. Onların oynadıkları rol egosal bilincin kâbusunun, teslim-olmama halinin yoğunlaşmasını temsil eder. Tüm bunlarda kişisel bir şey yoktur. Bu onların gerçek kimliği değildir.

Teslimiyetin içsel olarak direnişten kabullenmeye, "hayırdan "evet"e bir geçiş olduğu söylenebilir. Siz teslim olduğunuzda, benlik duygunuz bir tepki ya da zihinsel yargı ile özdeşleşmiş olmaktan, o tepki ya da yargının çevresindeki alan olmaya dönüşür. O, form -düşünce ya da duygu- ile özdeşleşmekten, hiçbir forma sahip olmayan -geniş farkındalık- olmaya ve kendimizi öyle görmeye bir geçiştir.

Kabul edemediğiniz, direndiğiniz kabullenme de dahil olmak üzere, tamamen kabul ettiğiniz her şey sizi huzura götürecektir.

Yaşamı rahat bırakın. Bırakın, o olsun.

BÖLÜM 7 –DOĞA

Biz doğaya sadece fiziksel yaşamımızı sürdürebilmek için bağlı değiliz. Bizim bize yuvaya giden yolu, kendi zihnimizin hapishanesinden çıkış yolunu göstermesi için de doğaya ihtiyacımız vardır. Biz yapmada, düşünmede, hatırlamada, beklemede kaybolduk -bir karmaşıklık labirentinde ve bir sorunlar dünyasında kaybolduk.

Biz kayaların, bitkilerin ve hayvanların hâlâ bildikleri şeyi unutmuştuk. Biz nasıl olacağımızı -dingin olmayı, kendimiz olmayı, yaşamın bulunduğu yerde, Şimdi ve Burada olmayı- unutmuştuk.

Dikkatinizi doğal bir şeye, insanın müdahalesi olmadan var olmuş bir şeye verdiğiniz her seferinde, kavramsallaşmış düşünüşün hapishanesinden çıkar ve, bir dereceye kadar, doğal her şeyin hâlâ mevcut olduğu Var' lıkla birleşmişlik haline katılırsınız.

Dikkatinizi bir taşa, bir ağaca, ya da bir hayvana vermek onun hakkında düşünmek anlamına gelmez; bu sadece, onu algılamak, onu farkındalığınız içinde tutmak anlamına gelir.

O zaman onun özünden bir şey kendini size aktarır. Siz onun ne kadar dingin olduğunu hissedebilirsiniz ve bunu yaptığınızda aynı dinginlik sizin

içinizde de ortaya çıkar. Onun Var'lıkta ne kadar derin bir biçimde bulunduğunu, olduğu şeyle ve olduğu yerle tamamen bir olarak bulunduğunu hissedersiniz. Bunu idrak ettiğinizde, siz de içinizin derinliklerinde böyle bir dinginlik yerine erişirsiniz.

Doğada yürürken ya da dinlenirken, tam olarak orada bulunarak o âlemi onurlandırın. Sessiz ve dingin olun. Bakın. Dinleyin. Her hayvanın ve her bitkinin nasıl tamamen kendisi olduğunu görün, insanlardan farklı olarak, onlar kendilerini ikiye ayırmamışlardır. Onlar kendilerinin zihinsel imajlarıyla yaşamazlar, böylece o imajları koruyup güçlendirmeye çalışmaları, bunun için kaygılanmaları gerekmez. Geyik kendisidir. Nergis kendisidir.

Doğadaki her şey sadece kendisiyle bir değildir, bütün ile de birdir. Onlar -"ben" ve evrenin geriye kalan kısmı şeklinde- ayrı bir varoluşa sahip çıkarak kendilerini bütünün dokusundan ayırmamışlardır.

Doğa üzerinde tefekküre dalmak sizi o "ben"den, o büyük sorun-yaratıcıdan kurtarabilir.

Doğanın birçok süptil sesini fark edin: Rüzgârda yaprakların hışırtısı, yağmurun sesi, bir böceğin vızıltısı, şafak vakti ilk kuş ötüşü… Kendinizi bu dinleme işine tamamen verin. O seslerin ötesinde daha büyük bir şey vardır: Düşünceyle anlaşılamayacak bir kutsallık…

Bedeninizi siz yaratmadınız, bedenin fonksiyonlarını da sız kontrol edemezsiniz. Burada insan zihninden daha büyük bir zekâ iş başındadır. O aynı zamanda tüm doğanın varlığını sürdürmesini sağlayan zekâdır. Sız o zekâya en çok kendi içsel enerji alanınızın farkında olarak -bedendeki canlılığı, canlandırıcı mevcudiyeti hissederek- yaklaşabilirsiniz.

Bir köpeğin oyunbazlığı, neşesi, koşulsuz sevgisi ve yaşamı her an kutlamaya hazır oluşu, çoğunlukla, köpeğin sahibinin depresif, endişeli, sorunlarla yüklü, düşüncede kaybolmuş, var olan tek zamanda ve var olan tek yerde -Şimdi ve Burada- bulunmayan içsel haliyle keskin bir biçimde çelişir, insan bu kişiyle yaşarken köpeğin nasıl olup da bu kadar aklı başında ve neşeli kalmayı becerebildiğini merak eder.

Doğayı sadece zihinle, düşünmeyle algıladığınızda, o-nun canlılığını, var'lığını hissedemezsiniz. siz sadece formu görür, formun içindeki yaşamı -kutsal gizemi-fark etmezsiniz. Düşünce doğayı kâr ya da bilgi elde etmek için, ya da bir başka yararcı amaç için kullanılacak bir metaya indirger. Kadım orman kerestelik ağaçlar haline gelirken, kuş bir araştırma projesi haline, dağ

ise kazılacak ya da fethedilecek bir şey haline gelir.

Siz doğayı algılarken, bırakın orada düşünce'sizlik, zi-hin'sizlik alanları olsun. Doğaya bu şekilde yaklaştığınızda, o size karşılık verecek ve insan bilmemin ve gezegensel bilincin tekâmülüne katılacaktır.

Bir çiçeğin ne kadar mevcut olduğunu, yaşama ne kadar teslim olduğunu fark edin.

Evinizdeki bitkiye hiç gerçekten baktınız mı? Bitki dediğimiz o tanıdık ancak gizemli varlığın size sırlarını öğretmesine izin verdiniz mi? Onun ne kadar derin bir biçimde dingin olduğunu fark ettiniz mi? Nasıl bir dinginlik alanıyla kuşatıldığım? Bir bitkinin dinginlik ve huzur yayınını fark ettiğiniz anda, o bitki sizin öğretmeniniz olur.

Bir hayvanı, bir çiçeği, bir ağacı izleyin ve onun Var' lıkta nasıl bulunduğunu görün. O kendisidir. O büyük bir vakar, masumiyet ve kutsallığa sahiptir. Ancak, bunu görebilmek için, isimlendirme ve etiketleme zihinsel alışkanlığını aşmanız gerekir. siz zihinsel etiketlerin ötesine baktığınız anda, düşünceyle anlaşılamayacak ya da duyularla algılanamayacak o tarife sığmaz doğa boyutunu hissedersiniz. O sadece tüm doğaya nüfuz eden değil, sizin içinizde de bulunan bir uyum ve kutsallıktır.

Soluduğunuz hava doğadır, soluk almak da öyledir.

Dikkatinizi soluk alışınıza verin ve onu sizin yapmadığınızı fark edin. O doğanın soluğudur. Eğer soluk almayı hatırlamak zorunda olsaydınız, çok geçmeden ölürdünüz ve eğer soluk almayı kesmeye çalışmış olsaydınız, doğa üstün gelirdi ve bunu yapamazdınız.

Siz soluk alışınızın farkında olarak ve dikkatinizi onda tutmayı öğrenerek doğa ile en yakın ve güçlü biçimde yeniden birleşirsiniz. Bu yapılması şifa verici ve derin bir biçimde güçlendirici bir şeydir. O bilinçte düşüncenin kavramsal dünyasından koşullanmamış bilincin içsel âlemine doğru bir değişim yaratır.

Sizin Var'lıkla yeniden birleşmenize yardımcı olacak bir öğretmen olarak doğaya ihtiyacınız vardır. Ama sizin doğaya ihtiyacınız olduğu gibi, onun da size ihtiyacı vardır.

Siz doğadan ayrı değilsiniz. Hepimiz kendisini evren boyunca sayısız formla, hepsi birbirine bağlı formlarla tezahür ettiren Bir Yaşam'ın bir parçasıyız. siz bir çiçeğin ya da bir ağacın içinde bulunduğu kutsallığı, güzelliği, muazzam dinginliği ve vakarı fark ettiğinizde, o çiçeğe ya da ağaca

bir şey katarsınız. Sizin fark edişinizle, farkındalığınızla doğa da kendini tanır. O kendi güzelliğini ve kutsallığını sizin vasıtanızla tanır!

Büyük bir sessizlik tüm doğayı kucaklar. O sizi de kucağında tutar.

Siz ancak içsel olarak dinginleştiğinizde kayaların, bitkilerin ve hayvanların da içinde bulunduğu dinginlik âlemine erişebilirsiniz. Ancak gürültülü zihniniz sessizleştiğinde doğayla derin bir düzeyde birleşebilir ve aşırı düşünmenin yarattığı ayrılık duygusunu aşabilirsiniz.

Düşünmek yaşamın tekâmülünde bir aşamadır. Doğa düşüncenin ortaya çıkmasından önceki masum dinginlik içinde bulunur. Ağaç, çiçek, kuş, kaya kendi güzelliğinin ve kutsallığının farkında değildir, insanlar dinginleştiklerinde, düşüncenin ötesine geçerler. Düşüncenin ötesindeki dinginlikte ek bir biliş ve farkındalık boyutu vardır.

Doğa sizi dinginliğe eriştirebilir. Bu onun size armağanıdır. Doğayı dinginlik alanında algıladığınızda ve onunla o alanda birleştiğinizde, farkındalığınız o alana nüfuz eder. Bu sizin doğaya armağanınızdır.

Sizin vasıtanızla doğa kendisinin farkına varır. Doğa sizi adeta milyonlarca yıldan beri beklemekteydi.

BÖLÜM 8 –iLiŞKiLER

Biz insanlar hakkında bir kanıya varmakta, bir sonuca ulaşmakta çok acele ederiz. Egosal zihin için diğer insanları etiketlemek, onlara kavramsal bir kimlik vermek, onlar hakkında ahlaki bir yargıda bulunmak doyum vericidir.

Her insan belli biçimlerde düşünmeye ve davranmaya koşullanmıştır; bu hem genetiğimizden, hem de çocukluk deneyimlerimizden ve kültürel çevremizden kaynaklanan bir koşullanmadır.

İnsanların gerçek kimliği bu değildir, ama onlar öyle görünürler. Siz birisi hakkında bir yargıda bulunurken, o koşullanmış zihin kalıplarını onun gerçek kimliğiyle karıştırırsınız. Böyle yapmak derin bir biçimde koşullanmış ve bilinçsiz bir kalıptır. Siz o insana kavramsal bir kimlik verirsiniz ve o sahte kimlik sadece diğer kişi için değil, sizin için de bir hapishane olur.

Yargıyı bırakmak sizin o insanların yaptıkları şeyleri görmemeniz anlamına gelmez. Bu onların davranışını bir koşullanma biçimi olarak

görmeniz ve böyle kabul etmeniz anlamına gelir. Siz ondan o kişi için bir kimlik oluşturmazsınız.

Bu diğer kişiyi olduğu gibi, sizi de koşullanmayla, formla, zihinle özdeşleşmekten kurtarır. O zaman ego artık sizin ilişkilerinizi yönetemez.

Ego yaşamınızı yönettiği sürece, düşüncelerinizin, duygularınızın ve eylemlerinizin çoğu arzudan ve korkudan kaynaklanır. O zaman ilişkilerde siz diğer kişiden ya bir şey istersiniz ya da onun bir şeyinden korkarsınız.

Sizin onlardan istediğiniz şey zevk ya da maddi kazanç, itibar, övgü ya da dikkat olabilir veya kıyaslama ve onlardan daha fazla olduğunuzu, daha çok şeye sahip olduğunuzu ya da daha çok şey bildiğinizi saptama yoluyla benlik duygunuzu güçlendirmek olabilir. Korktuğunuz şey ise durumun bunun tersi olması ve onların sizin benlik duygunuzu bir biçimde zayıflatmalarıdır.

Şimdiki ânı -amacınıza ulaştıracak bir araç olarak kullanmak yerine- dikkatinizin odak noktası yaptığınızda, egoyu ve insanları amacınıza ulaştıracak bir araç olarak kullanma itilimini -başkaları pahasına kendinizi yükseltmeyi içeren o bilinçsiz itilimi- aşarsınız. Siz tüm dikkatinizi ilişkiye girdiğiniz kişiye verdiğinizde, ilişkiden -pratik meseleler hariç- geçmişi ve geleceği çıkarırsınız. Karşılaştığınız herkes ile birlikteyken tamamen orada mevcut olduğunuzda, onlar için oluşturduğunuz kavramsal kimliği -onların kim oldukları ve geçmişte ne yaptıklarıyla ilgili yorumunuzu- bırakır ve arzu ile korkunun egosal hareketleri olmadan ilişkiye girebilirsiniz. Bunun anahtarı -uyanık dinginlik olan- dikkattir.

İlişkilerinizde istemeyi ve korkmayı aşmak ne kadar harika bir şeydir. Sevgi hiçbir şey istemez ve hiçbir şeyden korkmaz.

Eğer ilişkide olduğunuz kışının geçmişi sizin geçmişiniz olsaydı, onun çektiği acıları çekmiş olsaydınız, onun bilinç düzeyi sizin bilinç düzeyiniz olsaydı, siz de tam onun gibi düşünür ve davranırdınız. Bu idrakle birlikte bağışlama, şefkat ve huzur gelir.

Ego bunu işitmek istemez, çünkü eğer o artık tepkisel davranamaz ve kendini haklı göremezse, güç kaybedecektir.

Siz Şimdi alanına gelen herkesi asıl bir konuk olarak gördüğünüzde, her bir kişinin olduğu gibi olmasına izin verdiğinizde, onlar değişmeye başlarlar.

Bir başka insanı özü olarak tanımak için, onun hakkında herhangi bir şey bilmeniz -onun geçmişini, yaşam öyküsünü bilmeniz- gerçekten gerekmez. Biz hakkında bilmeyi kavramsal olmayan daha derin bir bilişle karıştırırız.

Hakkında bilmek ve bilmek tamamen farklı modellerdir. Bin form ile, diğeri ise form'suz olanla ilgilidir. Biri düşünce yoluyla, diğeri ise dinginlik yoluyla iş görür.

Hakkında bilmek pratik amaçlar için yararlıdır. O düzeyde, biz onsuz yapamayız. Ancak, o ilişkilerde hâkim olan model olduğunda, çok sınırlayıcı, hatta yıkıcı hale gelir. Düşünceler ve kavramlar insanlar arasında yapay bir bariyer, bir ayrılık yaratır. O zaman ilişki ve etkileşimleriniz Var'lıkta köklenmez, zihne-dayalı olurlar. Kavramsal bariyerler olmadığında, sevgi tüm insan ilişkilerinde doğal olarak mevcut olur.

İnsan ilişki ve etkileşimlerinin çoğu sözcüklerin alışverişiyle, yanı düşünce âlemiyle sınırlıdır. Özellikle yakın ilişkilerinize biraz sessizlik ve dinginlik getirmeniz gereklidir.

Hiçbir ilişki sessizlik ve dinginlikle birlikte gelen genişlik duygusu olmadan gelişemez. Doğada birlikte meditasyon yapın ya da sessiz bir zaman geçirin. Bir yürüyüşe çıktığınızda, ya da arabada veya evde otururken, birlikte sessizlik ve dinginlik içinde olmaktan rahat olun. Dinginlik yaratılamaz ve yaratılması da gerekmez. Sadece, zaten orada olan, ama çoğunlukla zihinsel gürültü tarafından örtülüp gizlenen dinginliğe açık ve alıcı olun.

Eğer geniş dinginlik eksikse, ilişkiye zihin hâkim olacaktır ve o zaman ilişkiye sorunlar ve çatışma kolayca hâkim olabilir. Eğer orada dinginlik varsa, o herhangi bir şeyi, her şeyi içerebilir.

Gerçekten dinlemek ilişkiye dinginlik getirmenin bir başka yoludur. Siz birisini gerçekten dinlediğinizde, dinginlik boyutu ortaya çıkar ve ilişkinin asli bir parçası haline gelir. Ama, gerçekten dinlemek nadir görülen bir beceridir. Çoğunlukla, bir kişinin dikkatinin büyük bölümünü onun düşünceleri kaplar. Olsa olsa, o sizin sözlerinizi değerlendiriyor ya da söyleyeceği bir sonraki şeyi hazırlıyor olabilir. Ya da o kendi düşünceleri içinde kaybolmuştur ve sizi hiç dinlemiyordur.

Gerçek dinleme işitsel algıyı çok aşar. O uyanık dikkatin ortaya çıkışıdır ki bu sözcüklerin alınıp kabul edildiği bir mevcudiyet alanıdır. Sözcükler şimdi ikincil hale gelir, ikinci derecede gelir. Onlar anlamlı olabilir ya da bir anlam ifade etmeyebilir. Dinlediğiniz sözcüklerden, ne dinlediğinizden çok daha önemli olan şey dinleme eylemidir, siz dinlerken ortaya çıkan bilinçli mevcudiyet alanıdır. O alan sizin diğer kişiyle kavramsal düşünüşün yarattığı ayırıcı bariyerler olmadan buluştuğunuz birleştirici bir farkındalık alanıdır. Ve şimdi diğer kişi artık "diğer" değildir. O alanda, siz onunla tek bir farkındalık,

tek bir Bilinç olarak birleşmişsinizdir.

Yakın ilişkilerinizde sık sık tekrarlanan dramlar yaşıyor musunuz? Nispeten önemsiz anlaşmazlıklar çoğu kez şiddetli tartışmalara ve duygusal acıya yol açıyor mu?

Böyle deneyimlerin kökeninde temel egosal kalıplar yatar: Haklı çıkmaya ve elbette, diğer kışının haksız çıkmasına ihtiyaç duyma; yani, zihinsel pozisyonlarla özdeşleşme. Bir de egonun "ben" ile "diğeri" arasındaki ayrılık duygusunu güçlendirmek için bir şeyle ya da birisiyle belli aralıklarla çatışmaya girme ihtiyacı vardır; ego bu ayrılık duygusu olmadan varlığını sürdüremez.

Buna ek olarak, her insanın içinde taşıdığı, hem o insanın kişisel geçmişinden, hem de insanlığın çok uzun bir zaman öncesine uzanan ortak acısından kaynaklanan birikmiş duygusal acı vardır. Bu "acı-bedeni" içinizde bulunan ve ara sıra size hâkim olan bir enerji alanıdır, çünkü o beslenmek ve yenilenmek için daha fazla duygusal acı deneyimlemeye ihtiyaç duyar. O sizin düşünüşünüzü kontrol etmeye ve onu derin bir biçimde olumsuz kılmaya çalışacaktır. O, olumsuz düşüncelerinize baydır, çünkü bu düşünceler onun frekansıyla rezonansa girer ve böylece o onlarla beslenebilir. O ayrıca -sonuçta ortaya çıkan dramdan ve duygusal acıdan beslenmek için- size yakın olan kişilerde, özellikle partnerinizde olumsuz duygusal tepkileri de kışkırtacaktır.

Kendinizi yaşamınızda bu kadar çok mutsuzluk yaratan şeyden, bu acıyla derin bilinçsiz özdeşleşmeden nasıl kurtarabilirsiniz?

Onun farkına varın. Onun siz olmadığınızı idrak edin ve onu olduğu gibi, yani geçmişteki acı olarak tanıyın. Onun partnerinizde ya da sizde ortaya çıkışına tanık olun. Onunla bilinçsiz özdeşleşmeniz kırıldığında, onu kendi içinizde gözlemleyebildiğinizde, onu artık beslemezsiniz ve o yavaş yavaş enerji yükünü yitirecektir.

İnsan ilişki ve etkileşimi cehenneme dönüşebilir. Ya da o büyük bir ruhsal uygulama olabilir.

Başka bir insana bakıp ona karşı büyük bir sevgi hissettiğinizde, ya da doğadaki güzelliği izlediğinizde ve içinizdeki bir şey ona derin bir biçimde karşılık verdiğinde, bir an gözlerinizi kapatın ve içinizdeki o sevginin ya da güzelliğin -sizden, gerçek doğanızdan ayrılmaz- özünü hissedin. Dışsal form sizin içsel olarak, özünüzde olduğunuz şeyin geçici bir yansımasıdır. işte bu

yüzden, tüm dışsal formlar sizi terk edecek olsalar da, sevgi ve güzellik sizi asla terk edemez.

Sizin nesneler dünyasıyla, sizi kuşatan ve her gün kullandığınız sayısız şeyle ilişkiniz nedir? Oturduğunuz sandalyeyle, kaleminizle, arabanızla, fincanınızla ilişkiniz nedir? Onlar sizin için sadece amaca ulaştıran birer araç mı, yoksa ara sıra, kısa bir süre için de olsa onları fark ederek ve onlara dikkatinizi vererek onların varlığını onurlandırıyor musunuz?

Siz nesnelere bağlandığınızda, onları kendi gözünüzde-ki ve başkalarının gözündeki değerinizi yükseltmek için kullandığınızda, nesnelerle ilgili kaygı tüm yaşamınıza kolayca hâkim olabilir. Nesnelerle özdeşleştiğinizde, onları oldukları gibi takdir etmezsiniz, çünkü onlarda kendinizi aramaktasınızdır.

Bir nesneyi olduğu gibi, olduğu şey olarak takdir ettiğinizde, zihinsel projeksiyon yapmadan onun varlığını kabul ve tasdik ettiğinizde, onun varlığı için şükran duymamanız mümkün olmaz. Onun gerçekte cansız olmadığını, sadece duyularınıza böyle göründüğünü de hissedebilirsiniz. Fizikçiler moleküler düzeyde onun, gerçekten, canlılıkla titreşen bir enerji alanı olduğunu doğrulayacaklardır.

Nesneler âlemini benliksiz bir biçimde takdir ettiğinizde, çevrenizdeki dünya zihinle kavrayamayacağınız biçimlerde canlanacaktır.

Bir insanla karşılaştığınızda, ne kadar kısa bir süre için olursa olsun, ona tüm dikkatinizi vererek onun varlığını kabul ve tasdik ediyor, onu onurlandırıyor musunuz? Yoksa onu amaca ulaştıracak bir araca, sadece bir işleve ya da role mi indirgiyorsunuz?

Marketteki kasiyerle, otoparktaki görevliyle, tamirciyle, “müşteri” ile ilişkinizin niteliği nedir?

Bir dikkat ânı yeterlidir. Siz onlara bakarken ya da onları dinlerken uyanık bir dinginlik hissedersiniz -bu belki iki-üç saniye, belki daha uzun sürer. Bu, genellikle oynadığımız ve özdeşleştiğimiz rollerden daha gerçek bir şeyin ortaya çıkması için yeterlidir. Tüm roller insan zihni olan koşullanmış bilincin bir parçasıdır. dikkat yoluyla ortaya çıkan şey koşullanmamış olandır - o sizin isminizin ve formunuzun altındaki özünüz-dür. Siz artık bir senaryoyu oynamamaktasınızdır; siz gerçek olmuşsunuzdur. O boyut içinizden ortaya çıktığında, o ayrıca o boyutu diğer kişinin içinden de çekip ortaya çıkarır.

Temelde, elbette, “diğeri” yoktur ve siz daima kendinizle karşılaşırsınız.

BÖLÜM 9 -ÖLÜM &ÖLÜMSÜZ OLAN

İnsan eli değmemiş vahşi bir ormandan geçerken, tüm çevrenizde sadece bereketli bir yaşam görmezsiniz, ayrıca, her adımda yıkılmış ağaçlarla, çürüyen ağaç gövdeleriyle, çürüyen yapraklarla ve ayrışan maddeyle karşılaşırsınız. Baktığınız her yerde, yaşamı olduğu gibi, ölümü de bulursunuz.

Ancak, daha yalçından incelediğinizde, çürüyüp ayrışan ağaç gövdesinin ve çürüyen yaprakların sadece yeni yaşamı doğurmadıklarını, ama kendilerinin de yaşam dolu olduklarını keşfedersiniz. Mikroorganizmalar iş başındadırlar. Moleküller kendilerini yeniden düzenlemektedirler. Böylece ölüm hiçbir yerde yoktur. Sadece yaşam formlarının başkalaşımı, metamorfozu vardır. Siz bundan ne öğrenebilirsiniz?

Ölüm yaşamın karşıtı değildir. Yaşamın bir karşıtı yoktur. Ölümün karşıtı doğumdur. Yaşam ölümsüzdür, ebedidir.

Çağlar boyunca bilgeler ve şairler insan varoluşunun rüyamsı niteliğini fark etmişlerdir; onun görünüşte çok somut ve gerçek olduğunu, ancak her an dağılıp yok olacak kadar geçici olduğunu görmüşlerdir.

Ölüm saatinizde, yaşam öykünüz size, gerçekten, son bulmakta olan bir rüya gibi görünebilir. Yine de, bir rüyada bile gerçek olan bir öz bulunmalıdır, içinde rüyanın meydana geldiği bir bilinç olmalıdır; aksi takdirde o rüya görülmezdi.

Peki, beden mi o bilinci yaratır, yoksa bilinç mi beden rüyasını, bir insan rüyasını yaratır?

Neden ölümden-dönme deneyimini geçirmiş olanların çoğu ölüm korkusunu yitirmiştir? Bunun üzerinde düşünün.

Elbette ki öleceğinizi biliyorsunuz, ama siz ölümle ilk kez "şahsen" karşılaşana dek bu sadece zihinsel bir kavram olarak kalır; ancak sızın ya da bir yakınınızın başına ciddi bir hastalık veya bir kaza geldiğinde, bir sevdiğiniz öldüğünde, ölüm sizin yaşamınıza kendi ölümlülüğünüzün farkındalığı olarak girer.

Çoğu insan bu olguyla yüzleşmeyi korkuyla reddeder, ama eğer bunu yapmaz ve bedeninizin geçici olduğu ve her an yok olabileceği olgusuyla yüzleşirseniz, az da olsa, kendi fiziksel ve psikolojik formunuzla, "ben" ile özdeşleşmeyi bırakabilirsiniz. Tüm yaşam formlarının geçici doğasını görüp kabullendiğinizde, garip bir huzur duygusu gelip sizi kuşatır.

Ölümle karşılaştığınızda, bilinciniz form ile özdeşleşmeden bir ölçüde kurtulur. işte bu yüzden bazı Budist geleneklerde keşişler düzenli olarak morgu ziyaret eder, ölü bedenlerin arasında oturup meditasyon yaparlar.

Batı kültürlerinde ölüm hâlâ yaygın bir biçimde yadsınır. Yaşlı insanlar bile ölüm hakkında konuşmamaya ya da düşünmemeye çalışırlar ve ölü bedenler gözlerden saklanır. Ölümü yadsıyan bir kültür, sadece dışsal formlarla ilgilenerek, kaçınılmaz bir biçimde sığlaşır ve yüzeyselleşir. Ölüm yadsındığında, yaşam derinliğini yitirir. ismin ve formun ötesinde kim olduğumuzu bilme olanağı, aşkın boyut yaşamımızda yok olur, çünkü ölüm o boyuta açılan kapıdır.

İnsanlar sonlardan rahatsız olma eğilimindedirler, çünkü her son küçük bir ölümdür. işte bu yüzden birçok lisanda "hoşçakal" sözcüğü "tekrar görüşmek üzere" anlamına gelir.

Her ne zaman bir deneyim sona erse -bir arkadaş topluluğu dağılsa, bir tatil bitse, çocuklarınız evden ayrılsalar- siz küçük bir ölüm geçirirsiniz. Bilmemizde o deneyim olarak belirmiş olan bir "form" yok olur. Çoğunlukla bu geride -çoğu insanın hissetmemeye, yüzleşmemeye çalıştığı- bir boşluk hissi bırakır.

Eğer yaşamınızdaki sonları kabullenmeyi, hatta hoş karşılamayı öğrenebilirseniz, ilk başta sizi rahatsız eden o boşluk hissinin derin bir biçimde dingin olan bir içsel genişlik duygusuna dönüştüğünü görebilirsiniz.

Her gün bu şekilde ölmeyi öğrenerek, kendinizi Yaşama açarsınız.

Çoğu insan kimliğinin, benlik duygusunun son derece değerli bir şey olduğunu ve onu yitirmek istemediğini hisseder. İşte bu yüzden onlar ölümden böylesine korkarlar.

"Ben"in artık var olmayabileceği hayal edilemez ve korkutucu bir şey gibi görünür. Ama siz o değerli "Ben"i isminizle, formunuzla ve onunla ilişkili bir öyküyle karıştırıyorsunuz. O "Ben" Bilinç alanındaki geçici bir oluşumdan daha fazla bir şey değildir.

O form kimliği sizin bildiğiniz tüm şey olduğu sürece, o değerliliğin sizin kendi özünüz olduğunu, en derin Ben'im duygunuz olduğunu ve onun bilincin kendisi olduğunu fark etmezsiniz. O sizin içinizdeki ölümsüz, ebedi siz'dir ve kaybedemeyeceğiniz tek şey odur.

Her ne zaman yaşamınızda derin bir kayıp vuku bulsa -örneğin, malınızı, evinizi, yakın bir ilişkiyi yitirirseniz; ya da ününüzü, itibarınızı, işinizi veya

bedensel yeteneklerinizi kaybetseniz- içinizde bir şey ölür. Benlik duygunuzun azaldığım, kimlik duygunuzun küçüldüğünü hissedersiniz. Ayrıca kimliğinizle ilgili bir zihinsel karışıklık da yaşayabilir, "Onsuz… ben kimim?" diye düşünebilirsiniz.

Bilinçsiz bir biçimde özdeşleşmiş olduğunuz bir form sizi terk ettiğinde ya da yok olduğunda, bu son derece acı verici olabilir. O sizin varoluşunuzun dokusunda, deyim yerindeyse, bir delik açar.

Böyle olduğunda, hissettiğiniz acıyı ya da üzüntüyü yadsımayın ya da bilmezlikten gelmeyin. Onun orada olduğunu kabul edin. Zihninizin o kaybın çevresinde -size kurban rolünün verildiği- bir öykü oluşturma eğilimine çok dikkat edin ve bundan sakının. Korku, öfke, içerleme, ya da kendine-acıma o role uyan duygulardır. Sonra zihin-ürünü öykünün ve o duyguların ardında neyin yattığını fark edin: O delik, o boşluk. O garip boşluk duygusuyla yüzleşip onu kabullenebilir misiniz?

Eğer bunu yaparsanız, onun artık korku verici bir yer olmadığını görebilirsiniz. Ondan huzurun yayıldığını gördüğünüzde şaşırabilirsiniz.

Her ne zaman ölüm vuku bulsa, her ne zaman bir yaşam formu yok olsa, o yok olan formun bıraktığı boşlukta Tanrı, o formsuz ve tezahür-etmemiş olan parlar. işte bu yüzden hayattaki en kutsal şey ölümdür. işte bu yüzden Tanrı'nın huzuru size ölüm üzerinde derin bir tefekküre dalmanız ve ölümü kabullenmeniz yoluyla gelebilir.

Her insan deneyimi ne kadar kısa-ömürlüdür, yaşamlarımız ne kadar geçicidir. Doğuma ve ölüme tâbi olmayan bir şey, ölümsüz bir şey, ebedi bir şey var mıdır?

Şunun üzerinde düşünün: Eğer sadece tek bir renk olsaydı, diyelim ki sadece mavi olsaydı ve tüm dünya ve onun içindeki her şey mavi olsaydı, o zaman mavi diye bir renk olmayacaktı. Mavinin tanınabilmesi için mavi olmayan bir şeyin olması gerekir; aksi takdirde, o "göze çarpmazdı," var olmazdı.

Aynı şekilde, her şeyin geçici olduğunun fark edilebilmesi için geçici olmayan bir şeyin bulunması gerekmez mi? Bir başka deyişle: Eğer, kendiniz dâhil, her şey geçici olsaydı, siz bunu bilebilir miydiniz? Kendi formunuz da dâhil olmak üzere, tüm formların kısa-ömürlü doğasının farkında olmanız ve buna tanıklık edebilmeniz sizin içinizde ölüme tâbi olmayan bir şeyin bulunduğu anlamına gelmez mi?

Siz yirmi yaşındayken, bedeninizin güçlü ve dinç olduğunun farkındasınızdır; altmış yıl sonra, bedeninizin güçsüz ve yaşlı olduğunun farkındasınızdır. Düşünceleriniz de yirmi yaşınızdaki düşüncelerinize kıyasla değişmiş olabilir, ama bedeninizin genç ya da yaşlı olduğunu veya düşüncelerinizin değişmiş olduğunu bilen farkındalık hiç değişmemiştir. O farkındalık sizdeki ölümsüz-olandır, bilmem kendisidir. O formsuz Bir Yaşam'dır. Siz Onu kaybedebilir misiniz? Hayır, çünkü siz O'sunuz.

Bazı insanlar ölmeden hemen önce derin bir biçimde dinginleşir ve -sanki ölmekte olan formun içinden bir şey parlıyormuş gibi- adeta ışık saçarlar.

Bazen öyle olur ki çok hasta ya da yaşlı insanlar yaşamlarının son birkaç haftasında ya da son birkaç ayında, deyim yerindeyse, adeta saydamlaşırlar. Onlar size bakarken, gözlerinden bir ışığın yayıldığını görebilirsiniz. Onlarda artık psikolojik bir ıstırap kalmamıştır. Onlar artık teslim olmuşlardır ve böylece kışı, yanı zihin-ürü-nü egosal "ben" yok olmuştur. Onlar "ölmeden önce ölmüş" ve kendi içlerindeki ölümsüzün idraki olan derin içsel huzuru bulmuşlardır.

Her kazada ve felakette, çoğunlukla farkında olmadığımız, potansiyel olarak kurtarıcı bir boyut vardır.

Tamamen beklenmedik ve yakında vuku bulacak olan ölümün muazzam şoku bilincinizi form ile özdeşleşmeden tamamen kurtulmaya zorlayabilir. Fiziksel ölümden önceki son anlarda ve ölürken, kendinizi formdan özgür bilinç olarak deneyimlersiniz. Birden, artık daha fazla korku hissetmezsiniz, sadece huzur duyarsınız ve "her şeyin yolunda" olduğunu, ölümün sadece bir formun yok oluşu olduğunu bilirsiniz. O zaman ölüm temelde illüzyoni bir şey olarak -özdeşleşmiş olduğunuz form kadar illüzyoni olarak- görülür.

Ölüm, modern kültürün sizi inandırmaya çalıştığı gibi, bir anomali ya da tüm olayların en korkuncu değil, dünyadaki en doğal şeydir; o karşı kutbu olan doğumdan ayrılmaz ve onun kadar doğal bir şeydir. Ölmekte olan bir kışının yarımdayken kendinize bunu hatırlatın.

Bir insanın ölümünde bir tanık ve refakatçi olarak bulunmak büyük bir ayrıcalık ve kutsal bir davranıştır.

Ölmekte olan bir kişiyle birlikteyken, o deneyimin hiçbir veçhesini yadsımayın. Olmakta olan şeyi yadsımayın ve kendi hislerinizi yadsımayın. Yapabileceğiniz hiçbir şey olmadığını görmek sizin kendinizi çaresiz, üzgün, ya da kızgın hissetmenize neden olabilir. Hissettiğiniz şeyi kabullenin. Sonra

bir adım daha ilen gidin: Yapabileceğiniz hiçbir şeyin olmadığını kabul edin ve bunu tamamen kabullenin. Kontrol sizde değildir. O deneyimin her veçhesine, ölmekte olan kışının hissediyor olabileceği acıya ya da rahatsızlığa olduğu gibi, kendi hislerinize de derin bir biçimde teslim olun. Teslim olmuş Bilinç halınız ve ona eşlik eden dinginlik ölen kişiye çok yardımcı olacak ve onun geçişini kolaylaştıracaktır. Eğer bir söz söylemeniz gerekiyorsa, o içinizdeki dinginlikten gelecektir. Ama sözler ikincil derecede önemli olacaktır.

Dinginlikle birlikte kutsama gelir: Huzur.

BÖLÜM 10 -ISTIRAP ISTIRABIN SONU

Her şey birbirine bağlıdır. Budistler bunu hep bilmişlerdir ve fizikçiler şimdi bunu doğrulamaktalar. Vuku bulan hiçbir şey diğerlerinden ayrı bir olay değildir; o sadece öyle görünür. Biz onu daha çok yargıladıkça ve etiketledikçe, onu daha çok ayırırız. Yaşamın bütünlüğü bizim düşünüşümüzle parçalara ayrılır. Yine de, o olayı yaşamın bütünü meydana getirmiştir. O kozmos denen birbirine-bağlılık ağının bir parçasıdır.

Bu şu anlama gelir: Her ne olmuşsa, o başka türlü olamazdı.

Çoğu durumda, görünüşte anlamsız bir olayın kozmosun bütünü içinde ne rolü olabileceğini anlayamayız, ama bütünün genişliği içinde o olayın kaçınılmazlığını görmek, olanı içsel olarak kabullenmenin ve böylece yaşamın bütünlüğüne yeniden uyumlanmanın başlangıcı olabilir.

Gerçek özgürlük ve ıstırabın sonu bu anda her ne hissediyor ya da deneyimliyorsanız onu tamamen siz seçmişsiniz gibi yaşamaktır.

Şimdi ile bu içsel uyumlanış ıstırabın sonudur.

Istırap çekmek gerçekten gerekli midir? Hem evet, hem hayır.

Eğer çektiğiniz ıstırabı çekmemiş olsaydınız, bir insan olarak hiçbir derinliğe, alçakgönüllülüğe, şefkate sahip olamazdınız. Şimdi bu sözleri okuyor olmazdınız. Çekilen ıstırap egonun kabuğunu kırıp açar ve o zaman onun amacına hizmet ettiği bir nokta gelir. Istırap çekmek, siz onun gereksiz olduğunu idrak edene dek gereklidir.

Mutsuzluğun bir öyküye, kavramsal bir kimliğe sahip olan zihin-ürünü bir “ben”e gereksinimi vardır. Onun zamana -geçmişe ve geleceğe- gereksinimi vardır. Siz mutsuzluğunuzdan zamanı çıkardığınızda, geriye kalan nedir?

Geriye bu anın "böyleliği" kalır.

O bir ağırlık, heyecan, gerginlik, öfke, hatta tiksinme hissi olabilir. O mutsuzluk değildir ve o kişisel bir sorun değildir, insan acısında kişisel bir şey yoktur. O sadece bedenin bir yerinde hissettiğiniz yoğun bir baskı ya da yoğun bir enerjidir. Ona dikkatinizi verirseniz, o hissediş düşünmeye dönüşmez ve böylece mutsuz "ben"i aktive etmez.

Bir hissin olmasına izin verdiğinizde neler olduğunu izleyip görün.

Siz aklınıza gelen her düşünceyi gerçek sandığınızda bir hayli ıstırap ve mutsuzluk ortaya çıkar. Durumlar sizi mutsuz etmez. Onlar size fiziksel acı verebilir, ama mutsuz etmezler. Sizi kendi düşünceleriniz mutsuz eder. sizi kendi yorumlarınız, kendinize anlattığınız öyküler mutsuz eder.

"Şu anda düşündüğüm düşünceler beni mutsuz ediyor." Bu idrak sizi o düşüncelerle bilinçsiz özdeşleşmeden kurtarır.

Ne kadar kötü bir hava.

O, telefonuma karşılık verme nezaketini göstermedi. O beni düş kırıklığına uğrattı.

Bunlar kendimize ve başkalarına, çoğunlukla yakınmalar şeklinde anlattığımız küçük öykülerdir. Onlar, bilinçsiz olarak, daima zayıf olan benlik duygumuzu kendimizi "haklı" ve bir şeyi ya da birisini "haksız" çıkararak güçlendirmek için tasarlanmıştır. "Haklı" olmak bizi hayal edilmiş bir üstünlük pozisyonuna yerleştirir ve böylece sahte benlik duygumuzu, egoyu güçlendirir. Bu ayrıca bir tür düşman da yaratır: Evet, ego kendi sınırlarını tanımlamak için düşmanlara ihtiyaç duyar ve hatta hava durumu bile bu işleve hizmet edebilir.

Alışkanlık haline gelmiş zihinsel yargı ve duygusal kasılma sonucunda, siz yaşamınızdaki insanlarla ve olaylarla kişiselleştirilmiş, tepkisel bir ilişki içinde olursunuz. Bunların hepsi kendi-yarattığınız ıstırap biçimleridir, ama böyle görülmezler, çünkü ego için onlar doyum vericidir. Ego kendisini tepkisellik ve çatışma yoluyla güçlendirir.

O öyküler olmadan yaşam ne kadar basit ve sade olurdu.

Yağmur yağıyor. O aramadı.

Ben oradaydım. O yoktu.

Istırap çekerken, mutsuzken, tamamen Şimdi olanla kalın. Mutsuzluk ya da sorunlar Şimdi'de varlığını sürdüremez.

Istırap, siz zihnen bir durumu arzu-edilmez ya da kötü olarak isimlendirdiğinizde ya da etiketlediğinizde başlar. siz bir duruma içerlersiniz ve o içerleme onu kişi-selleştirir ve tepkisel bir "ben"i getirir.

İsimlendirmek ve etiketlemek alışkanlık haline gelmiştir, ama bu alışkanlıktan kurtulabilirsiniz. Bu uygulamaya küçük şeyleri "isimlendirmeyerek" başlayın. Eğer uçağınızı kaçırırsanız, bir fincanı düşürüp kırarsanız, ya da ayağınız kayıp çamura yuvarlanırsanız, o deneyimi kötü ya da acı verici olarak isimlendirmekten kaçınabilir misiniz? O anın "oluşunu" hemen kabullenebilir misiniz?

Bir şeyi kötü olarak isimlendirmek içinizde duygusal bir kasılmaya neden olur. İsimlendirmeden, onun olmasına izin verdiğinizde, o anda muazzam bir güç elde edebilirsiniz.

Duygusal kasılma sizi o güçten, yaşamın gücünden koparır.

Adem ile Havva iyi ve kötü bilgisi ağacının meyvesini yediler.

Herhangi bir şeyi zihnen iyi ya da kötü olarak etiketlemekten kaçınarak iyinin ve kötünün ötesine geçin. Alışkanlık haline gelmiş isimlendirmenin ötesine geçtiğinizde, evrenin gücü sizin içinizden akar. Deneyimlerle tepkisel-olmayan bir ilişki içinde olduğunuzda, daha önce "kötü" dediğiniz şey yaşamın gücüyle, çoğunlukla, hemen olmasa bile, hızla iyiye gider.

Bir deneyimi "kötü" olarak isimlendirmek yerine, onu içsel olarak kabullendiğinizde, içsel olarak "evet" dediğinizde ve böylece onun olduğu gibi olmasına izin verdiğinizde neler olduğunu izleyip görün.

Yaşam durumunuz her ne ise, onu Şimdi olduğu gibi tamamen kabullenseydiniz, kendinizi nasıl hissederdiniz?

Çok "normal" olduğu için çoğunlukla ıstırap olarak görülmeyen ve hatta egoya doyum verici gelebilen birçok süptil ve o kadar süptil-olmayan ıstırap biçimi vardır: Sinirlenme, sabırsızlık, öfke, bir şeyle ya da birisiyle bir sorun yaşama, içerleme, yakınma.

Siz tüm o ıstırap biçimlerini oluşurken fark etmeyi öğrenebilir ve şunu bilebilirsiniz: Bu anda, kendim için ıstırap yaratıyorum.

Eğer siz kendiniz için ıstırap yaratma alışkanlığındaysanız, büyük olasılıkla, başkaları için de ıstırap yaratıyorsunuzdur. Bu bilinçsiz zihin kalıplarını, onları bilinçli kılarak, oluşurken fark ederek sona erdirebilirsiniz.

Siz hem bilinçli olup hem de kendiniz için ıstırap yaratamazsınız.

Mucize budur: “Kötü” gibi görünen her koşulun, kişinin ya da durumun ardında daha derin bir iyilik, bir hayır gizlidir. Siz olanı içsel olarak kabullendiğinizde, bu daha derin hayır size kendini -hem içsel hem de dışsal olarak- gösterir.

“Kötülüğe direnmeyin” sözü insanlığın en yüksek gerçeklerinden biridir.

Bir diyalog:

Olanı kabullen.

Bunu gerçekten yapamam. Bu durum beni rahatsız etti ve kız-dırdı.

Öyleyse olanı kabullen.

Rahatsız olmamı ve kızmamı mı kabulleneyim? Kabullenemememi mi kabulleneyim?

Evet. Kabullenmemeni kabullen. Teslim-olmamana teslim ol. Sonra neler olduğunu gör.

Kronik fiziksel acı sahip olabileceğiniz en sert öğretmenlerden biridir. Onun öğretisi “direnmenin boşuna” olduğudur.

Hiçbir şey ıstırap çekmeyi istememekten daha normal bir şey olamaz. Yine de, eğer o istememeyi bırakabilir ve onun yerine acının orada olmasına izin verebilirseniz, acıdan süptil bir içsel ayrılığı, sizinle acı arasında bulunan bir alanı fark edebilirsiniz. Bu bilinçli olarak, isteyerek ıstırap çekmek anlamına gelir. Bilinçli olarak ıstırap çektiğinizde, fiziksel acı sizdeki egoyu hızla yakıp yok edebilir, çünkü ego büyük ölçüde direnişten oluşur. Aynı şey ağır bedensel sakatlık için de geçerlidir.

“Istırabınızı Tanrıya sunun, O’na teslim edin,” sözü bunu söylemenin bir başka biçimidir.

Haç simgesinin içerdiği derin evrensel gerçeği anlamak için bir Hıristiyan olmanız gerekmez.

Haç (çarmıh) bir işkence aletidir. O bir insanın karşılaşabileceği en aşırı ıstırabı, sınırlanmayı ve çaresizliği simgeler. Sonra birden o insan, “Benim değil, Senin iraden olsun, Tanrım” sözüyle ifade edildiği gibi, teslim olur; isteyerek, bilinçli olarak ıstırap çeker. O anda, haç, işkence aleti gizli yüzünü gösterir: O aynı zamanda kutsal bir simgedir, tanrısal olanın bir simgesidir.

Yaşamın aşkın (transandantal) bir boyutunun varlığını yadsır görünen şey, teslimiyet yoluyla, o boyuta bir giriş kapısı haline gelir.

YAZAR HAKKINDA

Eckhart Tolle Almanya'da doğdu ve on üç yaşına dek orada yaşadı. Londra Üniversitesi'nden mezun olduktan sonra, Cambridge Üniversitesi'nde araştırmacı ve denetçi olarak çalıştı. Yirmi dokuz yaşında geçirdiği çok derin bir ruhsal değişim-dönüşüm onun eski kimliğini hemen hemen yok ederek, yaşamının seyrini kökten değiştirdi.

Eckhart, sonraki birkaç yılı, yoğun bir içsel yolculuğun başlangıcı olan bu değişim-dönüşümü anlamaya, özümsemeye ve derinleştirmeye adadı.

Eckhart herhangi bir dine ya da geleneğe bağlı değildir. Öğretisinde, o kadim ruhsal üstatların ebedi ve sade berraklığıyla, basit ama çok derin bir mesajı aktarmaktadır: Istıraptan kurtulup huzura kavuşmanın bir yolu vardır.

Eckhart halen geniş çapta yolculuk yapmakta, öğretilerini dünyanın her yanına götürmektedir. Kendisi 1996' dan beri Vancouver, Kanada'da yaşamaktadır.

Table of Contents

Dinginliğin Gücü
İçindekiler
GiRiŞ
BÖLÜM 1 -SESSiZLiK & DiNGiNLiK
BÖLÜM 2 -DÜŞÜNEN ZiHNiN ÖTESi
BÖLÜM 3 -EGOSAL BENLiK
BÖLÜM 4 -ŞiMDi
BÖLÜM 5 -GERÇEK KiMLiĞiNiZ
BÖLÜM 6 -KABULLENMEK & TESLiM OLMAK
BÖLÜM 7 -DOĞA
BÖLÜM 8 -iLiŞKiLER
BÖLÜM 9 -ÖLÜM &ÖLÜMSÜZ OLAN
BÖLÜM 10 -ISTIRAP ISTIRABIN SONU
YAZAR HAKKINDA