

ŞİMDİ'NİN GÜCÜ

GERÇEĞİ ARAYANLARIN MUTLAKA OKUMALARI GEREKEN BİR KİTAP

Özgün Adı: *The Power of Now*
Akaşa Yayın Dağıtım – 12. Baskı, 2012
240 Sayfa

ECKHART TOLLE

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 spiritüel değişim-dönüşüm onun eski kimliğini hemen hemen yok ederek, yaşamının seyrini kökten değiştirdi.

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

Eckhart Tolle, son on yıldır Avrupa ve Kuzey Amerika'da bireyler ve küçük gruplarla çalışan bir danışman ve spiritüel öğretmen oldu. O, 1996'dan beri Vancouver, British Columbia'da yaşamaktadır. Bu kitapla, onun öğretileri ilk kez geniş bir kitleye ulaşmıştır.

ARKA KAPAK

Üstat Eckhart Tolle kısa sürede bir *bestseller* haline gelen bilgelik dolu bu eserinde bilincimizde ve yaşamımızda mucizeyi bir değişim yaratabilecek evrensel bir öğreti sunuyor. Tolle, tüm ıstırap, endişe ve korkularımızın, dolayısıyla mutsuzluğumuzun gerçek kaynağını çarpıcı bir biçimde gösterip, onu şimdi ve burada nasıl aşabileceğimizi, huzur ve mutluluğa hemen şimdi nasıl kavuşabileceğimizi, bilincimizi hemen şimdi dönüşüme uğratarak nasıl aydınlanabileceğimizi, gerçek Var'lığımızla hemen şimdi nasıl birleşebileceğimizi anlatıyor. Eleştirmenler böyle bir kitabın çok nadir olarak geldiği konusunda görüş birliğine varırken, okurlar yaşamlarında olağanüstü değişimlerin meydana geldiğini bildiriyorlar. *Şimdi'nin Gücü* yaşamımızın her anının bir mucize olduğunu fark etmemizi sağlıyor ve büyük bir yetkinlikle Şimdi'nin gücüne nasıl erişebileceğimizi açıklıyor.

“Eğer size tek bir kitap önermem gerekseydi, *Şimdi'nin Gücü'nü* seçerdim. Hiç bir kitap beni bu kadar etkilemedi...”

“*Şimdi'nin Gücü* bize olağanüstü bir armağan sunuyor... Gelişimimizin ve mutluluğumuzun bu armağanı kullanmaya bağlı olduğuna inanıyorum...”

“Bu olağanüstü kitabı her okuyuşumda daha derin bir içgörü ve anlam buluyorum.”

“Tolle, Büyük Gerçeğin derinliklerine nüfuz ederek hepimize ona katılmamız için bir yol açıyor...”

“Tolle'nin sözlerinde ancak en büyük spiritüel üstatların sözlerinde bulunan bir güç var.”

“*Şimdi'nin Gücü'nün* içerdiği büyük öğreti bizi özgürleştirecek evrensel gerçekler sunuyor.”

İçinizdeki Gerçek

Kitabı okumaya başladığınızda, “Var'lık” ya da “mevcudiyet” gibi belli sözcüklerin anlamını ilk başta berrak bir biçimde anlamayabilirsiniz. Sadece okumaya devam edin. Okurken zihninizde ara sıra sorular ya da itirazlar belirebilir. Onlar büyük olasılıkla kitapta daha sonra yanıtlanacaktır, ya da öğretiye -ve kendinize- daha derinlemesine girdikçe sizin için önemsiz hale gelebilirler.

Zihin daima kategorize etmek ve kıyaslamak ister, ama eğer siz bu kitabın terminolojisini diğer öğretilerinkiyle kıyaslamazsanız o sizin işinize daha çok yarayacaktır; aksi takdirde, büyük olasılıkla kafanız karışabilir. Ben “zihin,” “mutluluk,” ve “bilinç” gibi sözcükleri diğer öğretilerden biraz daha farklı bir biçimde kullanıyorum. Herhangi bir sözcüğe bağlı olmayın. Onlar sadece, mümkün olduğunca çabuk bir biçimde geride bırakılması gereken atlama taşlarıdır.

Ben ara sıra İsa'nın, Buda'nın sözlerinden, *Mucizeler Kursu'*ndan ya da diğer öğretilerden alıntı yaptığımda,

bunu kıyaslamak için değil, dikkatinizi birçok değişik formda gelse de daima *özde* tek bir spiritüel öğreti olduğu gerçeğine çekmek için yapıyorum. Kadim dinler gibi, bu formların bazıları dıştan gelen malzemeyle öyle kaplanmıştı ki spiritüel özleri neredeyse tamamen örtülmüştür. Bu yüzden onların daha derin anlamları büyük ölçüde tanınmaz ve anlaşılmaz hale gelmiş ve dönüştürücü güçleri kaybolmuştur. Ben kadim dinlerden ya da diğer öğretilerden alıntı yaptığımda, bunun onların -özellikle bu dinlerin ya da öğretilerin takipçileri olan okurlar için- daha derin anlamlarını açığa çıkarmak ve böylece dönüştürücü güçlerini yeniden kazandırmak için yapıyorum. Ben onlara şunu söylüyorum: gerçeği başka bir yerde aramanız gerekmez. Sadece size zaten sahip olduğunuz şeye nasıl daha derin bir biçimde girebileceğinizi göstermememe izin verin.

SİZ ZİHNİNİZ DEĞİLSİNİZ

Ben Buda'nın aydınlanmayı basitçe "ıstırabın sonu" olarak tanımlayışını severim.

Tanrı sözcüğü kapalı bir kavram haline gelmiştir. Bu sözcük, söylendiği anda zihinsel bir imaj yaratır, bu belki artık beyaz sakallı yaşlı bir adam imajı değildir, ama yine de sizin dışınızdaki birinin ya da bir şeyin zihinsel bir temsilidir; ve evet, bu biri ya da bir şey neredeyse kaçınılmaz bir biçimde hep erkek olarak algılanır.

Ne *Tanrı*, ne *Var'lık* ne de başka herhangi bir sözcük, sözcüğün ardındaki tarif olunamaz realiteyi tanımlayamaz ya da açıklayamaz. Bu yüzden tek önemli soru, kullanılan sözcüğün, işaret ettiği şeyi deneyimlemenize yardımcı mı olduğu, yoksa engellediği midir. O kendisinin ötesindeki o aşkın realiteyi mi işaret etmektedir, yoksa sadece inandığınız bir fikre, zihinsel bir puta dönüşmesine yardımcı mı olmaktadır?

Var'lık sözcüğü hiçbir şeyi açıklamaz, *Tanrı* sözcüğü de öyle. Bununla birlikte, *Var'lık* sözcüğü açık bir kavram olma avantajına sahiptir. O sonsuz ve görünmez olanı sonlu bir varlığa indirgemez. Onun zihinsel bir imgesini oluşturmak olanaksızdır. Hiç kimse *Var'lık*ya tek başına sahip olduğunu iddia edemez. O sizin ta özünüzdür ve ona kendi mevcudiyetinizin hissi olarak, *Ben'im (I am)* idraki olarak bir anda ulaşabilirsiniz. Böylece *Var'lık* sözcüğü *Var'lık* deneyiminden sadece bir adım uzaktadır.

Zihninizle özdeşleşme, ki bu düşünmenin durdurulamaz ve istem-dışı hale gelmesine neden olur. Düşünmeyi durduramamak korkunç bir derttir, ama biz bunu fark etmeyiz, çünkü hemen herkes bu derdi çekmektedir, böylece o normal bir durum olarak kabul edilir. Bu ardı arkası kesilmez zihinsel gürültü sizin *Var'lık*ya ayrılmaz bir biçimde bağlı olan o içsel sessizlik ve sükunet zemini bulmanızı engeller. O ayrıca bir korku ve ıstırap gölgesi oluşturan sahte, zihin-ürünü bir benlik yaratır.

Düşünmek bir hastalık haline gelmiştir. Hastalık bir şeylerin dengesi bozulunca ortaya çıkar.

Not: Zihin, eğer doğru biçimde kullanılırsa, muhteşem bir alettir. Ama yanlış biçimde kullanılırsa, çok yıkıcı bir hale gelir.

Özgürlüğün başlangıcı sizin o hükmeden varlık -yani, düşünen- olmadığınızı idrak etmektir. Bunu bilmek sizin o varlığı gözlemlemenizi mümkün kılar. Siz *düşüneni izlemeye* başladığınız anda, daha yüksek bir bilinç düzeyi harekete geçer. O zaman siz düşüncenin ötesinde engin bir zeka aleminin bulunduğunu, o düşüncenin o zekanın sadece minicik bir vechesi olduğunu fark etmeye başlarsınız. Ayrıca, gerçekten önemli olan her şeyin -güzellik, sevgi, yaratıcılık, sevinç ve iç huzurunun- zihnin ötesinden kaynaklandığını da fark edersiniz. Böylece uyanmaya başlarsınız.

Kendini Zihinden Kurtarmak

Siz de sokaklarda kendi kendisine durmadan konuşan ya da mırıldanan "kaçık" insanlarla karşılaşmışsınızdır. Eh, bu sizin ve diğer "normal" insanların yaptıklarından pek farklı değildir, sadece siz bunu yüksek sesle yapmazsınız, o kadar. ... O, çoğunlukla, işlerin ters gittiğini, yani olumsuz sonuçları imgeler; buna endişe denir. Bazen bu sese görsel imgeler ya da "zihinsel filmler" de eşlik eder. Bu ses o anda içinde bulunduğunuz durumla ilgili olsa bile, o bu durumu geçmiş deneyimlere göre yorumlayacaktır. Çünkü bu ses sizin -hem tüm geçmişinizin hem de miras aldığınız ortak kültürel düşünce biçiminin bir sonucu olan- koşullanmış zihnimize aittir. Böylece, siz mevcut durumu geçmişin gözleriyle görür, yargılar ve onunla ilgili tümüyle çarpıtılmış bir görüş elde edersiniz. Bu sesin bir insanın en kötü düşmanı olması yaygın görülen bir durumdur. Birçok insan

kafasında -sürekli kendisine saldırıp onu cezalandıran ve yaşam enerjisini tüketen- bir işkenceciyle yaşar. Bu hem tarifsiz bir ıstırap ve mutsuzluğun, hem de hastalıkların nedenidir.

Siz bu sesi tarafsız bir biçimde, yani yargılamadan dinlemelisiniz. İşittiğiniz şeyi yargılamayın ya da suçlamayın, çünkü böyle yapmak aynı sesin bu kez arka kapıdan gelmesine neden olur. Çok geçmeden şunu fark edeceksiniz: ses *vardır* ve *ben* burada onu dinliyorum, izliyorum. Bu *ben* farkındalığı, bu kendi mevcudiyetinizi hissetmeniz, bir düşünce değildir. O zihnin ötesinden yükselir.

Böylece, siz bir düşünceyi dinlerken, sadece düşüncenin değil, kendinizin de -düşüncenin tanığı olarak- farkında olursunuz. Böylece, ortaya yeni bir bilinç boyutu çıkar. Siz düşünceyi dinlerken, düşüncenin ardında bilinçli bir mevcudiyeti -daha derin benliğinizi- hissedersiniz. O zaman düşünce üzerinizdeki gücünü yitirir ve hızla batıp kaybolur, çünkü siz artık zihne -onunla özdeşleşerek- güç vermemektesinizdir. Bu istem dışı ve kesintisiz biçimde düşünmenin sonunun başlangıcıdır.

“Düşüneni izlemek” yerine, siz ayrıca dikkatinizi Şimdi’ye yönelterek de düşünce akışında bir kesinti, bir boşluk yaratabilirsiniz. Sadece içinde bulunduğunuz anın yoğun bir biçimde bilincinde olun. Bu derin bir doyum veren bir şeydir. Bu yolla, bilincinizi zihinsel faaliyetten uzaklaştırıp, son derece uyanık ve farkında olduğunuz, ama düşünmediğiniz, bir düşünce-sizlik boşluğu yaratırsınız. Bu meditasyonun özüdür.

Günlük yaşamınızda bunu, normalde bir vasıta olan rutin bir faaliyete tüm dikkatinizi vererek, böylece onu kendi başına bir amaç haline getirerek uygulayabilirsiniz. ... Sessiz ama güçlü bir mevcudiyet duygusunun farkında olun. Bu uygulamada başarınızı tek bir ölçütle ölçebilirsiniz: içinizde duyduğunuz huzurun derecesiyle.

Böylece, aydınlanma yolculuğunuzda tek en önemli adım şudur: zihninizden ayrılmayı, onunla özdeşleşmemeyi öğrenmek. Düşünce akışınızda bir aralık, bir boşluk yarattığınız her seferinde bilincinizin ışığı güçlenir.

Aydınlanma: Düşüncenin Üzerine Yükselmek

Çoğu insanın düşüncelerinin yüzde 80 ila 90’ının sadece yararsız, boş ve tekrarlanan düşünceler olmakla kalmadığını, bunların çoğunlukla olumsuz doğasından ötürü zararlı olduğunu da söyleyebilirim. Düşüncelerinizi gözlemleyin, bunun doğru olduğunu göreceksiniz. O yaşam enerjisinin ciddi bir biçimde sızıp gitmesine neden olur.

Siz büyürken kendinizle, kim olduğunuzla ilgili -kişisel ve kültürel koşullanmanıza dayanan- bir zihinsel imaj oluşturursunuz. Biz buna hayalet benlik, ego diyebiliriz. O zihin faaliyetinden oluşur ve ancak kesintisiz düşünmeyle sürdürülebilir. Ego terimi farklı insanlara farklı şeyler ifade eder, ama ben burada onu zihinle bilinçsizce özdeşleşme sonucunda yaratılan sahte bir benlik anlamında kullanıyorum.

Ego için şimdiki an mevcut değildir. O sadece geçmiş ve geleceği önemli görür. Gerçeğin bu tam tersine çevrilişi egosal zihnin bu kadar bozuk-işlevli oluşunun nedenini oluşturur. O daima geçmiş canlı tutmakla ilgilenir, çünkü geçmişiniz olmadan siz kimsinizdir? O varlığının sürmesini sağlamak ve orada bir tür rahatlık, kurtuluş ya da doyum aramak için kendisini sürekli geleceğe projekte eder. O der ki: “Bir gün bu ya da şu gerçekleştiğinde ben iyi, mutlu, huzurlu olacağım.” Ego şimdi ile, yaşanan an ile ilgileniyormuş görüldüğünde bile, onun gördüğü şey şimdi değildir: O yaşanan an’ı geçmişin gözleriyle gördüğünden, onu tümüyle yanlış algılar. Ya da, yaşanan an’ı -hedefe götüren- bir vasıtaya indirger ki bu daima zihnin-projekte-ettiği gelecekte yatan bir hedeftir. Zihninizi gözlemleyin, bunun böyle işlediğini göreceksiniz.

Şimdiki an özgürlüğün anahtarını barındırır. Ama, siz zihniniz *olduğunuz* sürece şimdiki an’ı bulamazsınız.

Düşünmek ve bilinç eşanlımlı değildir. Düşünmek bilincin sadece küçük bir veçhesidir. Düşünce bilinç olmadan var olamaz, ama bilincin düşünceye ihtiyacı yoktur.

Aydınlanma, düşüncenin üzerine yükselmek demektir, düşüncenin altındaki bir düzeye, bir hayvan ya da bitki düzeyine geri düşmek değil. Aydınlanmış halde, siz düşünen zihninizi yine, gerektiğinde kullanırsınız, ama

bunu eskisinden çok daha odaklanmış ve etkili bir biçimde yaparsınız. Siz onu çoğunlukla pratik amaçlarla kullanırsınız, ama şimdi istem dışı iç diyalogdan kurtulmuşsunuzdur ve içsel bir sessizlik ve sükunet vardır. Siz zihninizi kullandığınızda ve özellikle yaratıcı bir çözüme ihtiyacınız olduğunda, her birkaç dakikada bir düşünce ile sessizlik, düşünce ile düşünce-sizlik arasında gidip gelirsiniz. Düşünce-sizlik hali düşüncesiz bilinçtir. Ancak bu şekilde yaratıcı biçimde düşünmek mümkündür, çünkü ancak bu şekilde düşünce gerçek bir güce sahip olabilir. Düşünce çok daha geniş bilinç alemine bağlı olmadan, tek başına hızla kısır, anlamsız ve yıkıcı hale gelir.

Zihin aslında hayatta kalmanızı sağlayan bir makinedir. O, diğer zihinlere saldırı ya da onlara karşı kendini savunma, bilgi toplama, depolama ve analiz etme konularında iyidir, ama kesinlikle yaratıcı değildir. Tüm gerçek sanatçılar, bunu bilseler de bilmeseler de, bir düşünce-sizlik yerinden, içsel sessizlikten yaratırlar. ... Böylece, diyebiliriz ki bilim adamlarının büyük çoğunluğunun yaratıcı *olmamalarının* basit nedeni onların nasıl düşüneceklerini bilmemeleri değil, düşünmeyi nasıl durduracaklarını bilmemeleridir!

Duygu: Bedenin Zihnimize Tepkisi

Ben zihin derken, bu sözcükle sadece düşünceleri kastetmiyorum. O aynı zamanda sizin duygularınız ve tüm bilinçsiz zihinsel-duygusal tepkisel kalıplarınızı da içerir. Duygu zihnin ve bedenin bulunduğu yerde ortaya çıkar. O bedenin zihnimize gösterdiği tepkidir, ya da buna, zihninizin bedendeki bir yansıması da diyebiliriz.

Güçlü bir bilinç-dışı duygusal kalıp sizin dışınızda, bir olay olarak bile tezahür edebilir. Örneğin, ben, içlerinde bir hayli öfke barındıran, ancak bunun farkında olmayan ve bu öfkeyi ifade etmeyen insanların diğer öfkeli insanların -çoğunlukla, görünürde bir neden olmadan- sözlü, hatta fiziksel saldırılarına uğradıklarını gözlemlemişimdir. Onların yaptıkları güçlü öfke yayını belirli insanlar tarafından bilinçaltı olarak algılanmakta ve onların gizli öfkelerini harekete geçirmektedir.

Kendinize şunu sormayı alışkanlık haline getirin: Şu anda içimde ne olup bitiyor? Bu soru size doğru yönü gösterecektir. Ama onu analiz etmeyin, sadece izleyin. Dikkatinizi içinizde odaklayın. Duygunun enerjisini hissedin.

Bir duygu genelde büyütülmüş ve güçlendirilmiş bir düşünce kalıbını temsil eder ve onun çoğunlukla etkileyici enerji birikimi yüzünden, başlangıçta onu izleyebilecek kadar yeterince orada mevcut olmak kolay değildir. O sizi teslim almak, size hakim olmak ister ve -eğer siz orada yeterince mevcut değilseniz bunu çoğu kez başarır. Eğer siz orada mevcut olmadığınız için -ki bu normal bir şeydir- duyguyla bilinçsizce özdeşleşirseniz, duygu geçici olarak “siz” haline gelir. Çoğunlukla, sizin düşüncünüz ile duygu arasında bir kısır döngü oluşur: onlar birbirini besler. Düşünce kalıbı kendisinin -bir duygu şeklinde- büyütülmüş bir yansımasını yaratır ve duygunun titreşim frekansı ilk düşünce kalıbını beslemeyi sürdürür. Zihnen duygunun nedeni olarak algılanan durum, olay ya da kişi üzerinde durarak, düşünce duyguyu enerjiyle besler, duygu da sonra düşünce kalıbını enerjiyle besler ve bu böyle sürüp gider.

Ayırt edilmemiş doğasından ötürü, bu duyguyu tam olarak tarif edecek bir isim bulmak zordur. “Korku” bu duyguya yakındır, ama sürekli bir tehdit duygusunun ötesinde, o ayrıca derin bir terk edilmişlik ve eksiklik duygusu da içerir. En iyisi, o temel duygu kadar ayırt edilmemiş bir terim kullanıp, ona basitçe “acı” demek olabilir. Zihnin başlıca görevlerinden biri bu duygusal acıyla savaşmak ya da onu uzaklaştırmaktır ki bu onun ardı arkası kesilmez faaliyetinin nedenlerinden biridir, ama zihnin yapabileceği tek şey bu acının üzerini geçici olarak örtmektir. Aslında, zihin bu acıdan kurtulmak için ne kadar uğraşırsa, acı da o kadar büyür. Zihin bunun çözümünü asla bulamaz ve sizin de bu çözümü bulmanıza izin veremez, çünkü o kendisi bu “sorunun” asli bir parçasıdır. ... Siz benlik duygunuzu zihinle özdeşleşmekten, yani, ego’dan almaktan vazgeçene dek bu acıdan kurtulamazsınız. Siz bu özdeşleşmeyi bıraktığınızda zihin iktidardan düşer ve Var’lık kendisini sizin gerçek doğanız olarak açığa vurur.

Duygu (emotion) aslında “karışıklık, rahatsızlık” anlamına gelir. Bu sözcük Latince bir sözcük olan ve “karıştırmak, rahatsız etmek” anlamına gelen *emovere*’den gelir.

Haz daima sizin dışınızdaki bir şeyden alınır, oysa sevinç içinizden yükselir. Bugün size haz veren bir şey

yarın acı verebilir, ya da o gider ve yokluğu size acı verir. Ve çoğunlukla sevgi olarak görülen şey bir süre haz ve heyecan verici olabilir, ama o bağımlılık yaratıcı bir tutunma, bir anda zıddına dönüşebilecek bir aşırı muhtaçlık halidir. Böylece birçok “sevgi” ilişkisi, başlangıçtaki esrime hali geçtikten sonra, “sevgi” ile nefret, çekim ile saldırı arasında gider gelir.

Tüm arzular zihnin Var’lığın sevinci yerine, dışsal şeylerde ve gelecekte kurtuluş ya da doyum aramasıdır. ... Bu yüzden, arzudan kurtulmuş hale gelmeye ya da aydınlanmaya “erişmeye” çalışmayın. Anda mevcut olun. Orada zihnin gözlemcisi olarak bulunun. Buda’dan alıntı yapmak yerine, Buda *olun*, “aydınlanmış varlık” *olun*, ki *Buda* sözcüğü bu anlama gelir.

Siz zihninizle özdeşleştiğiniz sürece, ya da spiritüel bir deyişle, bilinçsiz olduğunuz sürece acı kaçınılmazdır. Ben burada, aslında, fiziksel acının ve hastalığın da ana nedeni olan duygusal acıdan söz ediyorum. İçerleme, nefret, kendine-acıma, suçluluk duygusu, öfke, depresyon, kıskançlık ve en hafif sinirlenme bile bir acı biçimidir. Ve her haz ya da duygusal yükseklik, içinde -ayrılmaz zıddı olan ve zamanla tezahür edecek olan- acının tohumunu taşır.

Acının iki düzeyi vardır: şimdi yarattığınız acı ve geçmişten gelen ve hala zihninizde ve bedeninizde yaşayan acı.

2

BİLİNÇLİLİK: ACIDAN KURTULUŞ YOLU

Şimdi’de Daha Fazla Acı Yaratmayın

İnsanın çektiği acının büyük bölümü gereksizdir. O gözlemlenmeyen zihin yaşamınızı yönettiği sürece kendi-yarattığınız bir şeydir.

Şimdi yarattığınız acı daima, *olanı* kabullenmemekten, *olana* bilinçsiz bir biçimde direnmekten kaynaklanır.

Eğer artık kendiniz ve başkaları için acı yaratmak istemiyorsanız, eğer hala içinizde yaşamayı sürdüren geçmiş acının kalıntısını artırmak istemiyorsanız, artık zaman yaratmayın, ya da en azından yaşamınızın günlük veçheleriyle başa çıkmak için gerekli olandan daha fazla zaman yaratmayın. Zaman yaratmayı nasıl durdurabilirsiniz? Şimdiki anın sahip olduğunuz tek şey olduğunu derin bir biçimde idrak edin. Şimdi’yi yaşamınızın asıl odağı yapın. ... Şimdi olan, daima şimdi olan yaşamın kendisine karşı çıkmaktan daha anlamsız bir şey olabilir mi? *Olana* teslim olun. Yaşama “evet” deyin ve yaşamın nasıl birden -size karşı çalışmak yerine- sizin için çalışmaya başladığını görün.

Geçmiş Acı: Acı-Bedenini Ortadan Kaldırmak

Acı-bedeni, var olan diğer her varlık gibi, varlığını sürdürmek ister ve o ancak sizin onunla bilinçsizce özdeşleşmenizi sağlayabilirse varlığını sürdürebilir. O sonra ayaklanıp sizi ele geçirebilir, “siz olur” ve sizin vasıtanızla yaşar. Onun sizin vasıtanızla “beslenmeye” ihtiyacı vardır. O kendi türündeki enerjiyle rezonansa giren her türlü deneyimle beslenecektir; bu daha fazla acı yaratan herhangi bir şey -öfke, yıkıcılık, nefret, üzüntü, duygusal dram, şiddet, hatta hastalık- olabilir. Böylece acı-bedeni, sizi ele geçirdiğinde, yaşamınızda kendi enerji frekansını geri yansıtan, beslenebileceği bir durum yaratacaktır. Acı sadece acıyla beslenebilir. Acı sevinçle beslenemez. O sevinci gerçekten sindirilemez bulur.

Bir kez acı-bedeni sizi ele geçirdiğinde, siz daha fazla acı istersiniz. Siz bir kurban ya da kurban-eden haline gelirsiniz. Siz acı vermek, ya da acı çekmek istersiniz veya her ikisini birden istersiniz. İkisi arasında aslında çok fark yoktur. Elbette, siz bunun farkında değilsinizdir ve acı istemediğinizi hararetle iddia edeceksinizdir. Ama yakından baktığınızda, düşünce ve davranış biçiminizin acıyı -kendiniz ve başkaları için- sürdürecektir şekilde tasarlandığını göreceksiniz. Eğer siz bunun gerçekten bilincinde olsaydınız, bu kalıp yok olup giderdi, çünkü daha fazla acı istemek deliliktir ve hiç kimse bilinçli olarak deli değildir.

Ego’nun karanlık bir gölgesi olan acı-bedeni aslında bilincinizin ışığından korkar. O keşfedilmekten korkar. Onun varlığını sürdürmesi sizin onunla bilinçsizce özdeşleşmenize ve içinizde yaşayan acıyla yüzleşme konusundaki bilinçsiz korkunuza bağlıdır. Ama eğer onunla yüzleşmezseniz, eğer bilincinizin ışığını acıya yöneltmezseniz, onu tekrar tekrar yaşamaya zorlanacaksınız.

Siz özdeşleşmeyi kırmaya başlayıp, izleyici haline geldiğinizde, acı-bedeni bir süre daha işlemeye devam edip sizi onunla tekrar özdeşleşmeniz için kandırmaya çalışacaktır. Sizin artık onunla özdeşleşerek ona enerji vermemenize rağmen, o -artık itilmese de bir süre dönmeyi sürdürecektir olan bir çıkırık gibi- belli bir devingenliğe sahiptir. Bu aşamada, o beden değişik yerlerinde ağrılar ve acılar da yaratabilir, ama bunlar kalıcı değildir. Orada mevcut olun, bilinçli kalın. İçsel alanınızın daima-tetik ve uyanık koruyucusu olun. Sizin acı-bedenini direkt olarak izleyebilecek ve onun enerjisini hissedebilecek kadar orada mevcut olmanız gerekir. O zaman o sizin düşünüşünüzü kontrol edemez. Düşünüşünüz acı-bedeninin enerji alanına uyumlandığı anda, siz onunla özdeşleşir ve onu yine düşüncelerinizle besliyor olursunuz.

Dikkatinizi içinizdeki histe odaklayın, Onun acı-bedeni olduğunu bilin. Onun orada olduğunu kabul edin. Onun hakkında *düşünmeyin*, hissetmenin düşünmeye dönüşmesine izin vermeyin. Yargılamayın ya da analiz etmeyin. Ondan kendinize bir kimlik yaratmayın. Orada mevcut kalın ve içinizde olup bitenin gözlemcisi olmayı sürdürün. Sadece duygusal acının değil, ama aynı zamanda “gözlemleyenin,” sessiz izleyicinin de farkında olun. Bu, Şimdi'nin gücü, kendi bilinçli mevcudiyetinizin gücüdür. Sonra neler olduğunu görün.

Eğer o dönemde onun tarafından ele geçirilmek yerine, uyanık ve mevcut kalıp içinizde ne hissettiğinizi *izleyebilirsiniz*, bu en güçlü spiritüel uygulama için bir fırsat sağlar ve tüm geçmiş acının hızlı bir biçimde dönüşüme uğratılması mümkün olur.

Korkunun Kökeni

Psikolojik korku hali herhangi bir somut ve gerçek tehlikeyle ilişkili değildir. O -huzursuzluk, endişe, sinirlilik, gerilim, korku, fobi vs. gibi- birçok şekilde gelir. Bu tür psikolojik korku daima, şu anda olan bir şeyden değil, *olabilecek* bir şeyden, bu düşünceden kaynaklanır. ... Siz daima şimdiki anla başa çıkabilirsiniz, ama sadece bir zihin projeksiyonu olan şeyle başa çıkamazsınız; siz gelecekle başa çıkamazsınız.

Dahası, siz zihninizle özdeşleştiğiniz sürece, ego -daha önce anlattığım gibi- yaşamınızı yönetir. İncelikli savunma mekanizmalarına rağmen, hayalet doğasından ötürü, ego çok savunmasız ve güvensizdir ve kendisini sürekli olarak tehdit altında görür. Ego dıştan çok güvenli görünse bile bu böyledir. Şimdi, bir duygunun bedeninizin zihninize gösterdiği tepki olduğunu hatırlayın. Beden sürekli olarak ego'dan, sahte, zihin- ürünü benlikten ne mesajı almaktadır? Tehlike, ben tehdit altındayım. Ve bu sürekli mesaj tarafından üretilen duygu nedir? Elbette, korku.

Korkunun görünüşte birçok nedeni vardır. Kaybetme korkusu, başarısızlık korkusu, incinme korkusu vs., ama nihai olarak tüm korku ego'nun ölüm, yani yok olma korkusudur. Ego'ya göre, ölüm daima köşe başında beklemektedir. Bu zihninle özdeşleşme hali içinde, ölüm korkusu yaşamınızın her veçhesini etkiler. Örneğin, bir tartışmada haklı çıkmak, özdeşleştiğiniz zihinsel-pozisyonu savunmak gibi görünüşte önemsiz ve “normal” bir gereksinim bile ölüm korkusundan kaynaklanır. Eğer siz zihinsel bir pozisyonla özdeşleşirseniz, sonra eğer haksız çıkarsanız, zihne-dayalı benlik duygunuz ciddi bir biçimde yok olma tehdidi hisseder. Böylece siz ego olarak haksız çıkmayı, yanılıyor olmayı kaldıramazsınız. Haksız çıkmak ölmektir. Bunun uğruna savaşlar yapılmış ve sayısız ilişki bozulmuştur.

Bir kez siz zihninizle özdeşleşmeyi bıraktığımızda, haklı ya da haksız olmanız benlik duygunuz için hiçbir fark yaratmaz, böylece haklı çıkmak için duyduğunuz o çok zorlayıcı ve derin bir biçimde bilinçsiz gereksinim -ki o bir şiddet biçimidir- artık var olmayacaktır. Siz bu durumda ne hissettiğinizi ya da ne düşündüğünüzü açıkça ve kararlı bir biçimde belirtebilirsiniz, ama onunla ilgili olarak saldırgan ya da savunmacı bir tutuma girmezsiniz. Siz o zaman benlik duygunuzu zihninizden değil, içinizdeki daha derin ve gerçek bir yerden almaktasınızdır. İçinizdeki her türlü savunmacılığa dikkat edin. Siz neyi savunuyorsunuz? İllüzyoni bir kimliği, zihninizdeki bir imajı, bu hayali varlığı. Bu kalıbı bilinçlendirerek, ona tanık olarak, siz onunla özdeşleşmeyi bırakırsınız. O zaman, bilincinizin ışığın da, bilinçsiz kalıp hızla eriyip yok olacaktır. Bu ilişkileri kemirip aşındıran tüm tartışmaların ve güç oyunlarının sonudur Başkaları üzerinde güce sahip olmaya çalışmak, kuvvet kılığına bürünmüş zayıflıktır. Gerçek güç içimizdedir ve ona şimdi ulaşabiliriz.

Zihni aşmış insanların sayısı henüz çok azdır, böylece karşılaştığınız ya da tanıdığınız hemen herkesin bir korku hali içinde yaşadığını varsayabilirsiniz. Sadece onun yoğunluğu değişir. O ölçeğin bir ucunda endişe ve korku, öbür ucunda belirsiz bir huzursuzluk ve uzak bir tehdit duygusu arasında değişir. Çoğu insan, o ancak

daha ağır bir hale geldiğinde onun bilincine varır.

Ego'nun Bütünlük Arayışı

Egosal zihnin ayrılmaz bir parçası olan duygusal acının bir başka veçhesi de derinlere-gömülü bir yoksunluk, bir eksiklik, o bütün-olmama duygusudur. Bazı insanlarda bu bilinçli, diğerlerinde bilinçsizdir. Eğer o bilinçliyse, tedirginlik ve sürekli olarak değerli olmadığını ya da yeterince iyi olmadığını hissetme şeklinde tezahür eder. Eğer o bilinçsizse, sadece dolaylı olarak şiddetli bir arzu, istek ve ihtiyaç olarak hissedilir. Her iki durumda da, çoğunlukla, insanlar içlerinde hissettikleri bu boşluğu doldurmak için ego'nun-doyumunun ve özdeşleşecek şeylerin peşine düşerler. Böylece onlar temelde kendilerini daha iyi hissetmek, daha tamam hissetmek için malın-mülkün, paranın, başarının, gücün, ünün ya da özel bir ilişkinin peşine düşer, bunlar için uğraşıp çabalarlar. Ama onlar tüm bu şeylere eriştiklerinde bile, çok geçmeden boşluğun hala orada olduğunu, onun dipsiz bir kuyu olduğunu anlarlar. O zaman başları gerçekten dertte olur, çünkü artık kendilerini aldatamazlar. Eh, aldatabilirler de ve bunu yaparlar da, ama bunu yapmak giderek zorlaşır.

Egosal zihin yaşamınızı yönettiği sürece, gerçekten rahat ve huzur içinde olamazsınız; siz -istediğiniz şeyi elde ettiğiniz, bir arzunuzu doyuma uğrattığınız o kısa zamanlar dışında- doyum içinde olamazsınız. Ego bir şeyden alınan bir benlik duygusu olduğundan, o dışsal şeylerle özdeşleşmeye ihtiyaç duyar. O sürekli olarak hem savunulmaya hem de beslenmeye ihtiyaç duyar. En yaygın ego özdeşleşmeleri mal-mülk, yaptığımız iş, toplumsal statü ve itibar, bilgi, eğitim, fiziksel görünüm, özel yetenekler, ilişkiler, kişisel ve ailesel geçmiş, inanç sistemleri ile ve ayrıca siyasi, milliyetçi, ırkçı, dini ve diğer ortak özdeşleşmelerle ilgilidir. Bunların hiçbiri siz değildir.

Siz bunun gerçeğini kendiniz *bileceksiniz*. Siz bunu en geç ölümün yaklaştığını hissettiğinizde bileceksiniz. Ölüm siz olmayan her şeyin soyulup gitmesidir. Yaşamın sırrı "ölmeden ölmek," ve ölüm diye bir şeyin olmadığını görmektir.

3

ŞİMDİYE DERİN BİR BİÇİMDE GİRMEK

Zaman İllüzyonunu Sona Erdirin

Zihninizle özdeşleşmeniz zamanın kapanma kısılmanız anlamına gelir: bu neredeyse yalnızca bellek ve beklentiyle yaşamaya zorlanmaktır. Bu zihninizin geçmiş ve gelecekle bilmez bir biçimde meşgul olmasına ve şimdiki an'ı onurlandırma, kabullenme ve *onun olmasına izin verme* konusunda isteksizliğe neden olur. Bu zorlanma, bu dürtü geçmiş size bir kimlik verdiği, gelecek de bir kurtuluş, bir doyum vaat ettiği için ortaya çıkar. Bunların her ikisi de illüzyondur.

Zaman hiç de değerli bir şey değildir, çünkü o bir illüzyondur. Sizin değerli olarak algıladığınız şey zaman değil, zamanın dışındaki tek noktadır: Şimdi. O gerçekten değerlidir. Siz zaman -geçmiş ve gelecek- üzerinde ne kadar çok odaklanırsanız, Şimdi'yi, var olan en değerli şeyi de o kadar çok kaçırsınız.

Yaşam şimdidir. Yaşamınızın şimdi *olmadığı* bir zaman asla olmamıştır ve olmayacaktır.

Hiçbir Şey Şimdi'nin Dışında Var olamaz

Sizin geçmiş olarak düşündüğünüz şey eski bir Şimdi'nin zihinde depolanmış anıdır. Siz geçmişi hatırladığımızda anıyı yeniden canlandırırınız ve bunu şimdi yaparsınız. Gelecek ise hayal edilen bir Şimdi'dir, o zihnin bir projeksiyonudur. Gelecek geldiğinde, Şimdi olarak gelir. Siz gelecek hakkında düşündüğünüzde, bunu şimdi yaparsınız. Geçmiş ve gelecek, aşık bir biçimde, kendi başına bir realiteye, bir gerçekliğe sahip değildir.

Spiritüel Boyutun Anahtarı

Bazı insanların dağcılık, otomobil yarışı gibi tehlikeli faaliyetlere katılmalarının nedeni -onlar bunun farkında olmasalar da- bu faaliyetlerin onları Şimdi'de -zamandan, sorunlardan, düşünmekten, kişiliğin yüklerinden özgür olan o yoğun bir biçimde canlı halde- bulunmaya zorlamasıdır. Bu faaliyetler sırasında şimdiki andan bir saniye bile uzaklaşmak ölüm anlamına gelebilir. Ne yazık ki, onlar bu hal içinde olabilmek için belli bir faaliyete bağlı ve muhtaç olurlar. Ama sizin bunun için dağların zirvelerine tırmanmanız gerekmez. Siz bu hal

içine şimdi girebilirsiniz.

Zen'in tüm özü Şimdi'nin bıçak sırtında yürümekten -hiçbir sorunun, hiçbir ıstırabın, özde *siz* olmayan hiçbir şeyin içinizde barınamayacağı ölçüde tamamen, bütünüyle Şimdi'de *mevcut olmaktan*- oluşur. Şimdi'de, zamanın yokluğunda, tüm sorunlarınız ortadan kalkar. İstırabın zamana ihtiyacı vardır; o Şimdi' de varlığını sürdüremez.

Şimdi, ayrıca, İslam'ın mistik kolu olan Sufizm (tasavvuf) öğretisinin de merkezini oluşturur. Sufiler'in, "Sufi, şimdiki anın çocuğudur," diye bir deyişi vardır. Ve Sufizm'in büyük şairi ve öğretmeni Mevlana Celaleddin Rumi şöyle der: "*Geçmiş ve gelecek Tanrı'yı bizim gözümüzden saklar; her ikisini de ateşe atıp yakın.*"

Şimdi'nin Gücüne Erişmek

Şimdiki-an'ı yadsımayı ve ona direnmeyi içer eski kalıbı kırın. Geremediği zaman, dikkatinizi geçmiş ve gelecekte çekmeyi uygulamanız haline getirin. Günlük yaşamda, zaman boyutunun dışına mümkün olduğunca çok çıkın. Eğer Şimdi'ye direkt olarak girmeyi zor buluyorsanız, işe zihninizin alışkanlık haline getirdiği Şimdi'den kaçma eğilimini gözlemleyerek başlayın. O zaman geleceğin genelde şimdiki andan daha iyi ya da daha kötü olarak hayal edildiğini gözlemleyeceksiniz. Eğer hayal edilen gelecek daha iyiye, bu size umut ya zevkli bir beklenti verir. Eğer o daha kötüye, endişe yaratır. Her ikisi de illüzyondur.

Gözlemlediğiniz şeyi yargılamayın ya da analiz etmeyin. Düşünceyi izleyin, duyguyu hissedin, tepkiyi gözlemleyin. Onlardan kişisel bir sorun çıkarmayın.

Psikolojik-Zamanı Bırakmak

Saat-zamanı sadece bir randevu vermek ya da bir gezi planlamak değildir. O geçmişten ders almayı, böylece aynı hataları sürekli olarak tekrarlamamayı da içerir. O hedefler oluşturup onlara ulaşmak için çalışmayı da içerir. O geleceği geçmişten öğrenilen fiziksel ve matematiksel kalıplara ve yasalara dayanarak tahmin etmeyi ve bu tahminlerimize dayanarak uygun eylemlerde bulunmayı da içerir.

Ama orada, geçmişe ve geleceğe başvurmadan yapamayacağımız pratik yaşam alanında bile, şimdiki an esas etken olarak kalır. Geçmişten herhangi bir ders mevcut konuyla ilgili hale gelir ve *şimdi* uygulanır. Herhangi bir planlama ve belli bir hedefe ulaşmak için çalışma *şimdi* yapılır.

Bunu uygularken dikkatli olun ki farkında olmadan saat- zamanını psikolojik-zamana dönüştürmeyesiniz. Örneğin, eğer geçmişte bir hata yaptıysanız ve ondan şimdi ders aldysanız, siz saat-zamanını kullanmaktasınızdır. Öte yandan, eğer zihnen hala onun üzerinde duruyor, kendinizi eleştiriyor, pişmanlık ve suçluluk duyuyorsanız, o zaman onu benlik duygunuzun bir parçası haline getirme hatasını işliyor olursunuz ve böylece o -daima yanlış bir kimlik duygusuyla bağlantılı olan- psikolojik-zaman haline gelir. Bağışlamazlık kesinlikle ağır bir psikolojik-zaman yükünü gösterir.

Olumsuzluğun ve İstırabın Kökleri Zamandadır

Tüm olumsuzluğa neden olan şey psikolojik-zamanın birikimi Ve şimdiki anın yadsınmasıdır. Huzursuzluğa, endişeye, gerilime, üzüntüye -tüm korku hallerine- çok fazla gelecekte bulunmak ve yeterince anda mevcut olmamak neden olur. Suçluluk duygusu, içerleme, yakınma, acı, üzüntü, burukluk ve tüm bağışlamama hallerine çok fazla geçmişte bulunmak ve yeterince şimdiki anda mevcut olmamak neden olur.

Yaşam-Durumunuzun Altındaki Yaşamı Bulmak

Sizin "yaşamım" dediğiniz şey daha doğru biçimde "yaşam-durumunuz" olarak isimlendirilebilir. O psikolojik-zamandır: yani, geçmiş ve gelecek. Geçmişte belli şeyler sizin istediğiniz gibi olmamıştır. Siz hala geçmişte olup bitene direnmektesinizdir ve şimdi de, *olana* direnmektesinizdir. Umudun devam etmenizi sağlar, ama umut sizi geleceğe odaklanmış halde tutar ve bu odaklanma Şimdi'yi yadsımanızı ve dolayısıyla da mutsuzluğunuzu sürdürür.

Tüm Sorunlar Zihnin İllüzyonlarıdır

Eğer siz kendinizi cennette bulmuş olsaydınız, çok geçmeden zihniniz "evet, ama..." diyecekti. Nihai olarak, bu sorunlarınızı çözmenizle ilgili bir şey değildir. Bu hiçbir sorunun *olmadığını* idrak etmekle ilgili bir şeydir.

Sadece şimdi başa çıkılacak ya da değişene veya başa çıkılabilecek hale gelene dek kendi haline bırakılıp şimdiki anın “oluşunun” bir parçası olarak kabul edilecek durumlar vardır. Sorunlar zihnin-ürünüdür ve onların varlıklarını sürdürürebilmek için zamana ihtiyaçları vardır. Onlar Şimdi'nin gerçekliğinde varlıklarını sürdürmezler.

Zihin bilinçsiz bir biçimde sorunları sever, çünkü onlar size bir tür kimlik verirler. Bu normaldir ve delice bir şeydir. “Sorun,” Sizin şimdi bir eylemde bulunma konusunda gerçek niyetiniz ya da olanağınız olmadan bir durum üzerinde zihnen durduğunuz ve onu bilinçsiz olarak benlik duygunuzun bir parçası kıldığınız anlamına gelir. Bu durumda yaşam-durumunuz tarafından öyle ezilirsiniz ki yaşam duygunuzu, Var'lık duygunuzu yitirirsiniz. Ya da dikkatinizi şimdi yapabileceğimiz tek bir şey üzerinde odaklamak yerine, zihninizde gelecekte yapacağınız ya da *yapabileceğiniz* onlarca şeyin delice yükünü taşımaktasınızdır.

Bakın, bir sorun yarattığınızda, acı da yaratırsınız. Bunu yapmamak tümüyle basit bir seçimi, basit bir kararı gerektirir: ne olursa olsun, artık kendim için daha fazla acı yaratmayacağım. Artık daha fazla sorun yaratmayacağım. Bu, basit seçim olmasına karşın, çok radikal bir seçimdir de. Siz ıstırap çekmekten gerçekten bıkip usanmadıkça, gerçekten canınıza yetmedikçe bu seçimi yapmazsınız. Ve Şimdi'nin gücüne ulaşmadıkça, bunu yürütemezsiniz. Eğer kendiniz için daha fazla acı yaratmazsanız, o zaman başkaları için de daha fazla acı yaratmazsınız. O zaman, artık güzelim Dünya'yı, içsel yerinizi ortak insan psişesini de sorun-yaratmanın olumsuzluğuyla kirletmezsiniz.

Eğer bir ölüm-kalım durumunda, öylesine acil bir durumda kalmışsanız, bunun bir sorun olmadığını bilirsiniz. Bu durumda zihin gezinip onu bir sorun haline getirecek *zamanı* bulamamıştır. Gerçek bir acil durumda zihin durur; siz Şimdi'de tümüyle mevcut hale gelirsiniz ve sonsuz derecede daha güçlü bir şey idareyi ele geçirir. İşte bu yüzden sıradan insanların birdenbire son derece cesur eylemlerde bulunabildikleri durum yaşanır. Herhangi bir acil durumda, siz ya sağ kalırsınız ya kalmazsınız. Her iki durumda da, bu bir sorun değildir.

İnsanların söyledikleri, düşündükleri ya da yaptıkları şeylerin çoğu aslında korku tarafından yönlendirilir ki korku daima sizin gelecekte odaklanmanız ve Şimdi ile temasınızı yitirmenizle bağlantılıdır. Şimdi'de hiçbir sorun olmadığı gibi, hiçbir korku da yoktur.

Şimdi başa çıkmanız gereken bir durum ortaya çıktığında, eğer o şimdiki-anın farkındalığından kaynaklanıyorsa, sizin eyleminiz net, kesin ve direkt olacaktır. O ayrıca, büyük olasılıkla, etkili bir eylem olacaktır. O zihninizin geçmiş koşullanmasından kaynaklanan bir tepki değil, duruma sezgisel bir karşılık olacaktır.

Var'lığın Sevinci

Şimdi'den uzaklaşma dürtüsü ortadan kalktığında, Var'lık sevinci yaptığınız her şeye akar. Dikkatiniz Şimdi'ye döndüğü anda, bir mevcudiyet, bir sessizlik, bir huzur hissedersiniz. Siz artık doyum için geleceğe bağlı olmaz, kurtuluşu onda aramazsınız. Dolayısıyla da, sonuçlara bağlı olmazsınız. Bu durumda, ne başarısızlık ne de başarı sizin içsel Var'lık halinizi değiştirebilecek güce sahiptir. Siz yaşam-durumunuzun altındaki yaşamı bulmuşsunuzdur.

4

ZİHNİN ŞİMDİDEN KAÇMA STRATEJİLERİ

Mutsuzluktan Kurtuluş

Olumsuzluk bir durumla başa çıkmanın en iyi, en uygun yolu değildir. Aslında, çoğu durumda o sizi içinde eli kolu bağlı, sıkışmış bir halde tutar, gerçek değişimi engeller. Olumsuz enerjiyle yapılan herhangi bir şey onun tarafından kirlilecek ve zamanla daha fazla acıya, daha mutsuzluğa neden olacaktır. Dahası, her olumsuz iç hali bulaşıcıdır: Mutsuzluk fiziksel bir hastalıktan daha kolayca yayılır. Rezonans yasası yoluyla, o -onlar bağışık, yani çok bilinçli olmadıkça- başkalarında gizli olumsuzluğu harekete geçirir besler.

Her Neredeseyeniz Tamamen Orada Olun

Yakınmak daima *olanı* kabul etmemektir. O, değişmez bir biçimde, bilinçsiz bir olumsuz birikim taşıyıcıdır. Siz yakındığınızda, kendinizi bir kurban yaparsınız. Açıkça, çekinmeden konuştuğunuzda ise gücünüzde olursunuz.

Eğer burada ve şimdi'nizi katlanılmaz buluyorsanız ve o sizi mutsuz ediyorsa, üç seçeneğe sahipsinizdir: ya o durumdan uzaklaşın, ya onu değiştirin ya da tümüyle kabul edin. Eğer yaşamınızın sorumluluğunu üstlenmek istiyorsanız, bu üç seçenekten birini seçmelisiniz ve şimdi seçmelisiniz. Sonra sonuçları kabul edin. Hiçbir bahane yaratmadan. Hiçbir olumsuzluk yaratmadan. Hiçbir psikik kirlilik yaratmadan. İçsel alanınızı temiz tutun.

Eğer eyleme geçmeyi -durumdan uzaklaşmayı ya da onu değiştirmeyi- seçerseniz, önce, eğer mümkünse, olumsuzluğu bırakın. Neyin gerektiğiyle ilgili iç görüden kaynaklanan eylem, olumsuzluktan kaynaklanan eylemden daha etkilidir.

Herhangi bir eylem, çoğunlukla, eylemsizlikten daha iyidir, özellikle uzun bir süredir mutsuz bir duruma saplanmışsanız. Eğer o eylem bir hataysa, en azından bir şey öğrenirsiniz ki bu durumda o artık bir hata olmaz. Eğer öylece saplanıp kalırsanız, hiçbir şey öğrenemezsiniz. Korku sizin geçmenizi engelliyor mu? Korkuyu kabul ve tasdik edin, onu izleyin, dikkatinizi ona verin, onunla tümüyle mevcut olun. Böyle yapmak korku ile sizin düşüncünüz arasındaki bağı keser. Korkunun zihninize yükselmesine izin vermeyin. Şimdi'nin gücünü kullanın. Korku ona üstün gelemez.

Eğer burada ve şimdi'nizi değiştirmek için yapabileceğiniz bir şey gerçekten yoksa ve o durumdan uzaklaşamıyorsanız, o zaman tüm içsel direnci bırakarak burada ve şimdi'nizi bütünüyle kabul edin. O zaman mutsuzluk, içerleme hissetmekten ve kendine acımaktan hoşlanan sahte, mutsuz benlik varlığını sürdüremez. Buna teslimiyet denir. Teslimiyet zayıflık değildir. Onun içinde büyük bir güç vardır. Sadece teslim olmuş bir insan ruhsal güce sahiptir. Teslimiyet yoluyla, siz durumdan içsel olarak özgür olursunuz. O zaman durumun sizin bir çaba göstermenize gerek kalmadan değiştiğini görebilirsiniz. Her iki durumda da siz özgürsünüzdür.

Her an geçmişi geride bırakın. Sizin ona ihtiyacınız yoktur. Ona sadece şimdiki an'ı mutlak şekilde ilgilendirdiğinde baş vurun. Bu anın gücünü ve Var'lığın tamlığını hissedin. Mevcudiyetinizi hissedin.

Endişeli misiniz? Sık sık, "eğer... olursa, ne olur?" diye düşünüyor musunuz? Eğer öyleyse siz, kendini gelecekteki hayali bir duruma projekte eden ve korku yaratan zihninizle özdeşleşmişsinizdir. Sizin böyle bir durumla başa çıkmanızın yolu yoktur, çünkü o mevcut değildir. O zihinsel bir hayalettir. Siz sadece şimdiki an'ı kabul ve tasdik ederek bu sağlığı ve yaşamı kemiren deliliği durdurabilirsiniz. Soluk alıp verişinizin farkında olun. Havanın bedeninize girip çıkışını hissedin. İçsel enerji alanınızı hissedin. Zihnin hayali projeksiyonlarının tersine, gerçek yaşamda başa çıkmanız gereken tüm şey *bu andır*. Kendinize gelecek yıl, yarın ya da beş dakika sonra değil, şu anda hangi "soruna" sahip olduğunuzu sorun. Bu anda yolunda olmayan ne vardır? Siz Şimdi ile daima başa çıkabilirsiniz, ama gelecekle asla başa çıkamazsınız, bunu yapmak zorunda da değilsiniz. Ne önce ne de sonra, ancak ona ihtiyacınız olduğu anda yanıt, güç, doğru eylem ya da kaynak ortaya çıkacaktır.

"*Bir gün bunu yapacağım.*" Hedefimiz şimdiki an'ı sonuca götüren bir vasıtaya indirgeyeceğiniz kadar çok dikkatinizi alıyor mu? O sizin yaptığınız şeyden sevinç duymanızı engelliyor mu? Siz yaşamaya başlamayı mı bekliyorsunuz? Eğer böyle bir zihin kalıbı geliştirirseniz, neyi başarırınsanız başarın, neyi elde ederseniz edin, şimdiki an asla yeterince iyi olmayacak, gelecek daima daha iyi görünecektir. Bu kalıcı bir doyumsuzluk için mükemmel bir reçetedir, öyle değil mi?

Beklemek bir zihinsel haldir. Temelde, bu sizin geleceği istediğiniz, şimdi'yi istemediğiniz anlamına gelir. Siz elde ettiğiniz şeyi istememekte, elde etmediğiniz şeyi istemektesinizdir. Her tür bekleyişle siz, bilinçsiz olarak, burada ve şimdi, yani olmak istemediğiniz yer ile, projekte edilen gelecek, yani olmak istediğiniz yer arasında içsel bir çatışma yaratırsınız. Bu sizin şimdi'yi yitirmenize yol açarak yaşam kalitenizi büyük ölçüde düşürür.

Hedefler belirleyip onlara erişmeye çalışmakta yanlış bir şey yoktur. Hata bunu yaşam hissinin, Var'lığın yerine geçirmekte yatar.

Şimdiki an için ve *şimdiki yaşamın* bütünü için şükran duymak gerçek zenginliktir. O gelecekte gelemez.

Öyleyse bir zihin hali olarak beklemeyi bırakın. Beklemeye kaydığınızı fark ettiğinizde kendinizi o halden hemen kurtarın. Şimdiki an'a girin. Sadece olun ve olmanın tadını çıkarın. Eğer orada, anda mevcutsanız, sizin herhangi bir şeyi beklemenize asla ihtiyaç yoktur.

5

5

MEVCUDİYET HALİ

“Beklemenin” Ezoterik Anlamı

O haldeyken, tüm dikkatiniz Şimdi'de bulunur. Hayal kurmaya, düşünmeye, hatırlamaya, beklemeye harcanacak bir dikkat yoktur. O hal içinde hiçbir gerilim ve korku yoktur, sadece uyanık-tetik bir mevcudiyet vardır. Siz bütün Var'lığımızla, bedeninizin her hücresiyle orada mevcutsunuzdur. O hal içinde, bir geçmiş ve bir geleceğe sahip olan “siz,” bir başka deyişle, kişilik varlığını sürdüremez.

Güzellik Mevcudiyetinizin Sessizliğinde Ortaya Çıkar

Zen üstatları ani bir içgörüyü, bir düşünce-sizlik ve tam mevcudiyet anını tanımlamak için *satori* sözcüğünü kullanırlar. *Satori* kalıcı bir değişim-dönüşüm olmamasına rağmen, O geldiğinde şükran duyun, çünkü o size aydınlanmanın bir tadını, bir duyumunu verir.

Biz zihnin öylesine çok hakimiyeti altında bulunan bir kültürde yaşadığımızdan, modern resim, mimari, müzik ve edebiyatın büyük bölümü güzellikten, içsel özden yoksundur. Bunun nedeni bu eserleri yaratan insanların kendilerini -bir an bile zihinlerinden kurtaramamalarıdır. Bu yüzden onlar asla, içlerinde bulunan, gerçek yaratıcılık ve güzelliğin ortaya çıktığı o yerle temasta değildirler. Zihin kendi haline bırakıldığında sadece resim sergilerinde değil, dışarıda da hilkat garibeleri ve çirkinlikler yaratır. Kent manzaralarına ve sanayi bölgelerine bir bakın. Hiçbir uygarlık bu kadar çok çirkinlik üretmemiştir.

6

İÇSEL BEDEN

Bağışlama yakınmayı bırakmak ve böylece üzüntüyü bırakmaktır. Bu, bir kez siz yakınmanızın sahte bir benlik duygusunu güçlendirmekten başka bir işe yaramadığını idrak ettiğinizde doğal bir biçimde gerçekleşir. Bağışlama yaşama direnmemek, yaşamın içinizden akmasına izin vermektir. Bunun alternatifleri ise acı ve ıstırap, yaşam enerjisinin akışının büyük ölçü kısıtlanması ve birçok durumda da fiziksel hastalıktır.

Yaşlanma Sürecini Yavaşlatmak

Dışsal beden normal olarak oldukça hızlı bir biçimde yaşlanır görünürken, içsel beden zamanla değişmez, sadece siz onu daha derin bir biçimde hissedebilir ve daha tam bir biçimde o olabilirsiniz. Eğer şu anda yirmi yaşındaysanız, içsel bedeninizin enerji alanı siz seksen yaşına geldiğinizde de aynı hissi verecektir. O aynı şekilde güçlü ve canlı olacaktır.

Bağışıklık Sistemini Güçlendirmek

Birkaç dakika boş kaldığınızda ve özellikle gece uykuya dalmadan önce son şey ve sabah yataktan kalkmadan önce ilk şey olarak, bedeninizi bilinçle “doldurun.” Gözlerinizi kapayın. Sırt üstü uzanın. Önce dikkatinizi bedeninizin değişik bölümlerinde, ellerinizde, ayaklarınızda, kollarınızda, bacaklarınızda, karnınızda, göğsünüzde, başınızda vs. odaklayın. Yaşam enerjisini bu bölümlerin içinde mümkün olduğunca yoğun bir biçimde hissedin. Her bölüm üzerinde en az on-beş saniye kadar odaklanın. Sonra dikkatinizi bedeninizde, ayaklardan başa baştan ayaklara birkaç kez bir dalga gibi dolaştırın. Bunun sadece bir dakikanızı alması gerekir.

Nefesin Sizi Bedene Sokmasına İzin Verin

İçsel bedenle temas kurmakta zorlandığımız anlarda, önce nefes alıp verişiniz üzerinde odaklanmanız genelde daha kolay olur. Kendi başına güçlü bir meditasyon olan bilinçli nefes verme sizi yavaş yavaş bedenle temasa sokacaktır. O bedeninize girip çıkarken, nefesi dikkatinizle takip edin. Her nefes alıp verişte karnınızın hafifçe genişleyip büzüldüğünü hissedin.

Zihnin Yaratıcı Kullanımı

Eğer zihninizi belli bir amaçla kullanmanız gerekiyorsa, onu içsel bedeninizle birlikte kullanın. Ancak düşünce olmadan bilinçli olabiliyorsanız zihninizi yaratıcı bir biçimde kullanabilirsiniz ve bu hal içine en kolay bedeniniz vasıtasıyla girebilirsiniz. Her ne zaman bir yanıt, bir çözüme, ya da yaratıcı bir fikre ihtiyaç duyarsanız, dikkatinizi içsel enerji alanınızda odaklayarak bir süre için düşünmeyi bırakın. Sessizliğin farkında olun. Yeniden düşünmeye başladığınızda, bu taze ve yaratıcı bir düşünme olacaktır. Herhangi bir düşünce faaliyeti içindeyken, birkaç dakikada bir düşünme ile içsel dinleme, içsel sessizlik arasında gidip gelmeyi bir alışkanlık haline getirin. Yani, sadece kafanızla değil, tüm bedeninizle düşünün.

Dinleme Sanatı

Bir başka insanı dinlerken, onu sadece zihninizle değil, tüm bedeninizle dinleyin. Dinlerken içsel bedeninizin enerji alanını hissedin. Bu dikkati düşünmeden uzaklaştırır ve sizin zihnin müdahalesi olmadan gerçekten dinlemenizi mümkün kılan sessiz bir yer, bir boşluk yaratır. Siz bu durumda diğer kişiye var olabileceği bir boşluk vermektedirsinizdir. Bu sizin verebileceğiniz en değerli armağandır. Çoğu kişi nasıl dinleyeceğini bilmez, çünkü onların dikkatinin büyük bir bölümü düşünme tarafından tutulmuştur. Onlar diğer kişinin söylediklerinden daha çok buna dikkat verirler ve gerçekten önemli olan şeye, diğer kişinin sözcüklerin ve zihnin altındaki Var'lığına hemen hiç dikkat vermezler.

Çoğu insan ilişkisi esasen insanların birbirleriyle iletişiminden değil, zihinlerin birbiriyle ilişki ve etkileşiminden oluşur. Hiçbir ilişki bu şekilde gelişemez ve işte bu yüzden ilişkilerde bu kadar çok çatışma yaşanır. Zihin yaşamınızı yönettiğinde çatışma, mücadele ve sorunlar kaçınılmazdır. İçsel bedeninizle temasta olmak ise içinde ilişkinin gelişip çiçek açabileceği berrak bir düşünce-sizlik alanı yaratır.

7

TEZAHÜR-ETMEMİŞ-OLANA GİRİŞ KAPILARI

Bedene Derinlemesine Girmek

On-on beş dakika yeter. Önce gelen telefonların ya da başka insanların sizi rahatsız edemeyeceği bir yere çekilin. Bir sandalyeye oturun, ama geriye yaslanmayın. Omurganızı dik tutun. Bu sizin uyanık kalmanıza yardımcı olacaktır. Ya da kendi sevdiğiniz meditasyon oturuşunu seçin.

Bedeninizin gevşemiş olduğundan emin olun. Gözlerinizi kapayın. Birkaç derin nefes alın. Karnınızdan doğru nefes alıp verin. Onun her nefes alıp verişte nasıl hafifçe genişleyip büzüldüğünü gözlemleyin. Sonra bedenin tüm içsel enerji alanının farkında olun. Onun hakkında düşünmeyin, onu *hissedin*. Bunu yaparak, bilinci zihinden geri çekmiş, ona yeniden sahip çıkmış olursunuz. Eğer onu yararlı buluyorsanız, daha önce tarif ettiğim “ışık” imgelemesini kullanın.

İçsel bedeni berrak bir biçimde tek bir enerji alanı olarak hissedebildiğinizde, eğer mümkünse, her türlü görsel imgeyi bırakın ve sadece his üzerinde odaklanın. Eğer yapabilirsiniz, ayrıca fiziksel bedenle ilgili hala sahip olabileceğiniz her türlü görsel imajı da bırakın. Bu durumda geriye kalan tek şey -her şeyi- kapsayan bir mevcudiyet ya da “var’lık” duygusudur ve içsel beden sınırsız olarak hissedilir. Sonra dikkatinizi bu hisse daha da derin bir biçimde verin. Onunla bir olun.

Bu saf Var’lık aleminde rahat ettiğiniz, istediğiniz kadar kalın; sonra yine fiziksel bedenin, nefes alıp verişinizin ve fiziksel duyumların farkına varın ve gözlerinizi açın. Birkaç da kadar çevrenizdeki şeylere meditatif bir biçimde, yani onları zihnen etiketlemeden bakın ve bu sırada içsel bedeni hissetmeye devam edin.

Uzay ve Zamanın Gerçek Doğası

Hiçbir şey uzay olmadan *var olamazdı*, bununla birlik uzay hiçbir-şey’dir. Evren oluşmadan önce, “büyük patlamadan” önce doldurulmayı bekleyen boş bir yer (uzay) yoktu. Hiçbir şey olmadığı gibi, hiçbir uzay-boşluk da yoktu. ... Uzay hiçbir-şeydir, öyleyse o asla yaratılmamıştır.

Evrenimizde zihin ve duyularımızla uzay olarak algıladığımız, bize uzay gibi görünen şey bizzat Tezahür-Etmemiş Olan’ın dışsallaşmış halidir. O Tanrı’nın “bedenidir.” Ve en yük mucize şudur: Evrenin *var olmasını* sağlayan o sessizlik ve enginlik sadece orada, uzayda değil, aynı zamanda sizin içinizdedir de. Siz bütünüyle, tamamen *mevcut olduğunuzda*, onunla düşünce-sizliğin sessiz içsel boşluğu olarak karşılaşsınız.

Tezahür-Etmemiş-Olan kendini dünya ve nihai olarak da sizin *vasıtanızla* tanıyıp bilir. Siz evrenin ilahi amacının gerçekleşmesini sağlamak için buradasınız. *İşte siz bu kadar önemlisiniz!*

8

AYDINLANMIŞ İLİŞKİLER

Şimdi'ye Bulduğunuz Yerden Girin

İnsanların çoğu fiziksel hazların ya da değişik psikolojik doyumların peşinden koşar, çünkü bunların onları mutlu edeceğine ya da korku ve yoksunluk hissinden kurtaracağına inanırlar. Mutluluk fiziksel haz yoluyla erişilen yüksek bir canlılık duygusu, ya da psikolojik bir doyum yoluyla erişilen daha güvenli ve daha tam bir benlik duygusu olarak algılanabilir. Bu bir doyumsuzluk ya da yetersizlik halinden kurtuluş arayışıdır. Değişmez biçimde, onların elde ettikleri her türlü doyum kısa ömürlüdür, böylece doyum koşulu bir kez daha şimdi ve burada'dan uzaktaki hayali bir noktaya projekte edilir. "Ben *şunu* elde ettiğimde ya da *bundan* kurtulduğumda mutlu olacağım." Bu, gelecekte kurtuluş illüzyonunu yaratan bilinçsiz zihin-durumdur.

Gerçek kurtuluş tam ve gerçek bir doyum, huzur ve yaşamdır. Bu gerçek kimliğiniz haline gelmektir, içinizde karşı olmayan bir iyilik, kendi dışındaki hiçbir şeye bağlı olmayan Var'lık sevinci hissetmektir. O geçici bir deneyim olarak değil, kalıcı bir mevcudiyet olarak hissedilir. Teistik* dilde, buna "Tanrı'yı bilmek" denir ve Tanrı burada kendi dışınızda bir şey olarak değil, en içteki özünüz olarak bilinir. Gerçek kurtuluş kendinizi var olan her şeyin varlığını ondan aldığı zaman'sız-sonsuz ve formsuz Bir Yaşam'ın ayrılmaz bir parçası olarak bilmektir. (* teistik inanç: bir Tanrı'nın varlığı inancı, evreni yaratan ve yöneten bir Tanrı'nın varlığına inanma.)

Gerçek kurtuluş bir özgürlük halidir; o korkudan, ıstıraptan, yoksunluk ve yetersizlik algılamasından, dolayısıyla da istemekten, ihtiyaç duymaktan, yakalamaktan, sıkıca tutunmaktan yapışmaktan kurtuluştur. O kesintisiz bir biçimde düşünmekten, olumsuzluktan ve hepsinin üzerinde psikolojik bir ihtiyaç olarak geçmiş ve gelecekte kurtuluştur. Zihniniz size oraya buradan ulaşamayacağımızı söylüyor. O, özgür ve doyumlu olabilmeniz için bir şeylerin vuku bulması, ya da sizin şu ya da bu hale gelmeniz gerektiğini söylüyor. O aslında sizin zamana ihtiyacınız olduğunu, özgür ya da tamam olabilmek için önce bir şeyleri bulmanız, yapmanız, başarmanız, kazanmanız, bir şey olmanız gerektiğini söylüyor. Siz zamanı kurtuluşa götüren bir vasıta olarak görüyorsunuz, oysa gerçekte o kurtuluşla aranızdaki en büyük engeldir. Siz oraya şu anda bulunduğunuz yerden ve şu anki kimliğinizle ulaşamayacağımızı, çünkü henüz tamam ya da yeterince iyi olmadığımızı düşünüyorsunuz, ama gerçek şu ki *şimdi ve burada* sizin oraya *ulaşabileceğiniz* tek noktadır. Siz oraya zaten orada *olduğunuzu* idrak ederek "ulaşırsınız." Siz Tanrı'yı, O'nu aramanız gerektiğini idrak ettiğiniz anda bulursunuz.

Yapabileceğiniz ya da erişebileceğiniz ve sizi kurtuluşa bu andan daha çok yaklaştıracak hiçbir şey yoktur. Değerli her şeyin gelecekte bulunduğunu düşünmeye alışmış bir zihnin bunu kavraması güç olabilir. Geçmişte yaptığınız ya da size yapılan hiçbir şey de sizin *olana* evet demenizi ve dikkatinizi derin bir biçimde Şimdi'ye vermenizi engelleyemez. Siz bunu gelecekte yapamazsınız. Siz bunu ya şimdi yaparsınız ya da hiç yapamazsınız.

Sevgi / Nefret İlişkileri

Bir ilişkinin olumsuz yanı, elbette işlev-bozukluğu olarak olumlu yandan daha kolayca görülüp tanınabilir. Ayrıca olumsuzluk kaynağını partnerinizde görüp tanımak kendinizde görmekten daha kolaydır. O birçok şekilde tezahür edebilir: sahiplenme, hükmetme, kıskançlık, kontrol etme, kendini geri çekme ve açığa vurulmamış içerleme, haklı olma ihtiyacı, duyarsızlık ve kendi içine gömülme, duygusal talepler ve kurnazca yönlendirme, tartışma dürtüsü, eleştirme, yargılama, suçlama ya da saldırma, öfke, ana-baba tarafından çektilen geçmiş acının bilinçsiz intikamı, hiddet ve fiziksel şiddet.

Olumlu yanda, siz partnerinize "aşıksınızdır." Bu başlangıçta çok derin bir doyum veren bir aşamadır. Siz kendinizi bu aşamada son derece canlı, yaşam dolu hissedersiniz. Varoluşunuz birden anlam kazanmıştır, çünkü birisi size ihtiyaç duymakta, sizi istemekte ve sizin kendinizi özel hissetmenizi sağlamaktadır ve siz de onun için aynı şeyi yapmaktasınız. İkiniz birlikteyken, kendinizi bütün hissedersiniz. Bu his öyle

yoğunlaşabilir ki dünyanın geriye kalan kısmı sizin için önemini yitirebilir.

Ancak, siz bu yoğunluğun bir muhtaçlık ve bir tutunup yapışma niteliğine sahip olduğunu da fark etmiş olabilirsiniz. Siz diğer kişiye bağımlı hale gelmişsinizdir. O insan sizin üzerinizde bir uyuşturucu etkisi yapmaktadır. Siz bu uyuşturucuyu bulduğunuzda yükseklerde uçarsınız, ama onu bulamayacağınız olasılığı ya da düşüncesi bile sizi kıskançlığa, tahakküm etmeye, duygusal şantaj yaparak kurnazca yönlendirme girişimlerine, suçlamaya götürebilir; tüm bunlar onu kaybetme korkusundan kaynaklanır. Eğer bu insan sizi terk ederse, bu çok şiddetli bir düşmanlığa ya da çok derin bir üzüntü ve çaresizliğe neden olabilir. Bir anda, sevecen şefkat ve duyarlılık vahşi bir saldırıya ya da korkunç bir üzüntüye dönüşebilir. Sevgi şimdi nerededir? Sevgi bir anda kendi zıddına dönüşebilir mi? O aslında sevgi miydi, yoksa sadece bağımlı bir biçimde tutunup yapışma mıydı?

Bağımlılık ve Bütünlük Arayışı

Romantik aşk ilişkisinin öylesine yoğun ve peşinden-koşulan bir deneyim olmasının nedeni onun özgürleşmemiş ve aydınlanmamış hal içindeki insan durumunun bir parçası olan derin korku, ihtiyaç, yoksunluk ve eksiklik halinden bir kurtuluş görünmesidir. Bu halin psikolojik olduğu gibi fiziksel bir boyutu da vardır.

Psikolojik düzeyde, yoksunluk ve eksiklik duygusu fiziksel düzeydekinden de büyüktür. Zihinle özdeşleştiğiniz sürece, benlik duygunuzu dışarıdan alırsınız. Yani, kimlik duygunuzu nihai olarak gerçek kimliğinizle hiçbir ilgisi olmayan şeylerden, toplumsal rolünüzden, malınızdan-mülkünüzden, dış görünümünüzden, başarılarınızdan, başarısızlıklarınızdan, inanç sistemlerinizden vs. alırsınız. Bu sahte, zihin-ürünü benlik, yani ego kendini savunmasız ve güvensiz hisseder ve daima özdeşleşeceği, kendisine var olduğu hissini verecek yeni şeyler arar. Ama hiçbir şey ona kalıcı bir doyum verecek kadar yeterli değildir. Böylece, onun korkusu, yoksunluk ve muhtaçlık duygusu sürer.

Eğer ilişkilerinizde hem “sevgiyi,” hem de sevginin zıddını -saldırıyı, duygusal şiddeti vs.- yaşıyorsanız, o zaman büyük olasılıkla siz ego bağıllığını ve bağımlılık yaratan yapışmayı sevgiyle karıştırıyorsunuzdur. Siz partnerinizi bir an sevip de bir sonraki an ona saldıramazsınız. Gerçek sevginin bir zıddı, bir karşıtı yoktur. Eğer sizin “sevginizin” bir karşıtı varsa, o zaman o sevgi değil, ego’nun daha tam ve daha derin bir benlik duygusu için duyduğu güçlü ihtiyaçtır ve diğer insan bu ihtiyacı geçici bir süre için karşılar. O ego’nun kurtuluşun yerine geçirdiği şeydir ve kısa bir süre için kurtuluş duygusu verir.

Ancak bir nokta gelir, partneriniz sizin (daha doğrusu, egonuz ‘un) ihtiyaçlarınızı karşılamayacak şekilde davranır. Egosal bilincin asli bir parçası olan, ama “sevgi ilişkisi” tarafından örtülmüş olan korku, acı ve yoksunluk hisleri böylece tekrar ortaya çıkar. Diğer her bağımlılıkta olduğu gibi, uyuşturucu bulduğunuzda siz yükseklerde uçarsınız, ama değişmez bir biçimde, bir zaman gelir, artık uyuşturucu işe yaramaz olur. O acı verici hisler yeniden ortaya çıktıklarında, onları eskisinden de daha güçlü bir biçimde hissedersiniz ve dahası, şimdi partnerinizi bu hislerin *nedeni* olarak algıyorsunuz. Bu sizin bu hisleri dışa projekte ettiğiniz ve diğer kişiye acınızın bir parçası olan vahşi bir şiddetle saldırdığınız anlamına gelir. Bu saldırı partnerinizin kendi acısını uyandırabilir ve o da size karşı saldırıda bulunabilir. Bu noktada ego hala, bilinçsiz bir biçimde, saldırısının ya da kurnazca yönlendirme girişimlerinin partnerinizin davranışını değiştirmesini sağlayacak yeterli bir ceza olacağını ummaktadır, böylece o bu insanı yine acınızı örtmek için kullanabilecektir.

Her bağımlılık kendi acınızla yüzleşip onu aşmayı bilinçsiz olarak reddetmekten kaynaklanır. Her bağımlılık acıyla başlayıp acıyla biter. Bağımlı olduğunuz madde her ne ise -bu alkol, yemek, yasal ya da yasadışı uyuşturucular veya bir kişi olabilir- siz acınızı örtmek için bir şeyi ya da birini kullanmaktasınızdır. İşte bu yüzden, başlangıçtaki mutluluk ve esrime duygusu geçtikten sonra aşk ilişkilerinde bu kadar çok mutsuzluk ve acı yaşanır. Acı ve mutsuzluğa neden olan bu ilişkiler değildir. Onlar sizin içinizde zaten bulunan acı ve mutsuzluğu *ortaya çıkarırlar*. Her bağımlılık bunu yapar. Her bağımlılık artık sizin işinize yaramadığı bir noktaya erişir; o zaman siz acıyı her zamankinden daha yoğun bir biçimde hissedersiniz.

Çoğu insanın daima şimdiki andan kaçmaya çalışıp kurtuluşu gelecekte aramasının bir nedeni budur. Eğer onlar dikkatlerini Şimdi’de odaklasalardı karşılaşılabilecekleri ilk şey kendi acılarıdır ve onların korktukları şey de budur.

Acıdan kaçınmak için ilişkilerden kaçınmak da bir çözüm değildir. Acı yine de oradadır. Üç yıl boyunca ıssız bir adada yaşamak ya da odanıza kapanmak yerine, aynı süre içinde üç başarısız ilişki yaşamak sizi uyanmaya daha çok zorlayabilir. Ama yalnızlığınıza yoğun bir mevcudiyet getirebilerseniz, bu da işe yarayacaktır.

Bağımlılık İlişkilerinden Aydınlanmış İlişkilere

Eğer siz ona “benlik” yatırımı yapmayı, onu “benliğiniz” sanmayı bırakırsanız, zihin zorlayıcı niteliğini yitirir ki bu zorlayıcı nitelik temelde yargılamaya zorlanma ve böylece *olana* direnmedir ve bu da çatışma, dram ve yeni acı yaratır. Aslında, bu yargılama *olanı* kabullenme yoluyla bırakıldığı anda, siz zihninizden özgürleşirsiniz. Böylece sevgiye, sevince, huzura yer açarsınız. Önce kendinizi yargılamayı bırakırsınız, sonra da partnerinizi. Bir ilişkide değişim için en büyük katalizör, partnerinizi, yargılama ve herhangi bir biçimde değiştirme ihtiyacı duymadan, olduğu gibi kabul etmektir. Bu sizi hemen ego’nun ötesine götürür. Tüm zihin oyunları ve bağımlılıktan kaynaklanan tüm yapışma o zaman sona erer. Artık ortada hiçbir kurban da kurban edilen, hiçbir suçlayan ya da suçlanan yoktur. Bu ayrıca tüm karşılıklı-bağımlılığın, bir başkasının bilinçsiz kalıbına çekilip böylece onun sürdürülmesini sağlamanın da sonudur. O zaman siz ya -sevgiyle- ayrılırsınız, ya da birlikte Şimdi’ye -Var’lığa- giderek daha derin bir biçimde girersiniz. Bu bu kadar basit olabilir mi? Evet, bu, bu kadar basittir.

Tanrı nedir? Tüm yaşam formlarının altındaki ebedi Bir Yaşam. Sevgi nedir? Bu Bir Yaşam’ın mevcudiyetini kendi içinizde ve tüm yaratıkların içinde derin bir biçimde hissetmek. O olmak. Dolayısıyla, tüm sevgi Tanrı sevgisidir.

Spiritüel Uygulama Olarak İlişkiler

Hissettiğiniz şeyi suçlamadan ifade etmeyi öğrenin. Eşinizi açık, savunmasız bir biçimde dinlemeyi öğrenin. Ona kendisini ifade etme fırsatı, alanı verin. Orada mevcut olun. Suçlama, savunma, saldırma -ego’yu güçlendirmek ya da korumak veya ego’nun ihtiyaçlarının karşılanmasını sağlamak için tasarlanmış tüm o kalıplar- o zaman gereksiz hale gelecektir. Başkalarına -ve kendinize- fırsat ve alan tanımak çok önemlidir. Onsuz sevgi gelişip çiçek açamaz.

Işık, karanlıkta kalmak isteyen bir inan için çok acı vericidir...

9

MUTLULUĞUN VE MUTSUZLUĞUN ÖTESİNDE HUZUR VARDIR

Yaşam Dramınızın Sonu

Temel ego kalıpları kendi yerleşik korkusu ve yoksunluk duygusuyla savaşacak şekilde tasarlanmıştır. Onlar direnme, kontrol, güç, aç gözlülük, savunma ve saldırdır. Ego’nun bazı stratejileri son derece kurnazcadır, ancak onlar onun hiçbir sorununu gerçekten çözemez, çünkü ego’nun kendisi sorundur.

İster kişisel ilişkilerde, ister örgütlerde ve kurumlarda ego’lar bir araya geldiklerinde, er ya da geç “kötü” şeyler olur: orada çatışma, sorunlar, güç mücadeleleri, duygusal ya da fiziksel şiddet vs. şeklinde şu ya da bu tür bir dram vuku bulur. Buna savaş, soykırım ve sömürü gibi ortak kötülükler de dahildir. Bunların hepsi kitlesel bilinçsizlikten kaynaklanır. Dahası ego’nun sürekli direnmesi bedendeki enerji akışında kısıtlamalar ve tıkanıklıklar yaratarak birçok hastalığa neden olur. Siz Var’lığa yeniden bağlandığınızda ve artık zihniniz tarafından yönetilmediğinizde, bu şeyleri de yaratmaz olursunuz. Artık dram yaratmaz ve drama katılmazsınız.

Her ne zaman iki ya da daha fazla ego bir araya gelse, şu ya da bu tür bir dram ortaya çıkar. Ama siz tamamen yalnız yaşasanız bile, yine de kendi dramınızı yaratırsınız. Siz kendi halinize üzüldüğünüzde, bu dramdır. Siz suçluluk ya da endişe duyduğunuzda, bu dramdır. Geçmiş ya da geleceğin şimdikiyi örtüp karartmasına izin verdiğinizde, psikolojik-zaman yaratıyor olursunuz ki o dramı oluşturan malzemedir. Siz şimdiki anın *olmasına* izin vererek onu onurlandırmadığınızda, dram yaratıyor olursunuz.

Çoğu insan kendi belli yaşam dramına aşiktir. Öyküleri onların kimlikleridir. Onların yaşamlarını ego yönetir. Onlar tüm benlik duygularını ona yatırmışlardır. Onların -çoğunlukla başarısız olan- bir yanıt, bir çözüm ya da bir şifa arayışları bile bunun bir parçası haline gelir. Onların en çok korktukları ya da direndikleri şey

dramlarının son bulmasıdır. Onlar zihinleri *oldukları* sürece, en çok korktukları ya da direndikleri şey kendi uyanışlarıdır.

Siz *olanı* tam olarak kabullenerek yaşadığınızda, bu yaşamınızdaki tüm dramın sonu olur. Bu durumda ne kadar uğraşırsa uğraşsın kimse sizinle bir tartışmaya giremez. Siz tam bilinçli bir insanla tartışamazsınız. Bir tartışma zihninizle ve zihinsel bir pozisyonla özdeşleşmeyi ve diğer insanın pozisyonuna direnmeyi ve tepki göstermeyi ima eder. Sonuç zıt kutupların karşılıklı olarak güçlenmesidir. Bunlar bilinçsizliğin mekanikleridir, çalışma biçimidir. Siz hala fikrinizi açık ve kesin bir biçimde söyleyebilirsiniz, ama onun ardında hiçbir tepkisel kuvvet, hiçbir savunma ya da saldırı olmayacaktır. Böylece o bir drama dönüşmeyecektir. Siz tam bilinçli olduğunuzda, artık çatışma içine girmezsiniz.

Geçicilik ve Yaşam Devreleri

Eğer insanlar aydınlansalar ve artık kimliklerini *şeyler* vasıtasıyla bulmaya çalışmasalardı, tüm reklamcılık endüstrisi ve tüketim toplumu çökerdi. Siz mutluluğu bu şekilde daha çok aradıkça, o sizden daha fazla kaçacaktır. Dışarıdaki hiçbir şey size kalıcı bir doyum, veremez, onlar size ancak geçici bir süre yüzeysel bir doyum verebilir, ama gerçeği idrak etmek için önce birçok düş kırıldığı yaşamınız gerekebilir. Şeyler ve koşullar size zevk verebilir, ama onlar size acı da vereceklerdir. Şeyler ve koşullar size zevk verebilir, ama *sevinç* veremezler. Hiçbir şey size sevinç *veremez*. Sevinç nedensizdir ve Var'lık sevinci olarak içinizden yükselir.

Farklı Bir Realite Düzenine Doğru

Kendinizi doğmuş ve bir süre sonra ölecek incinmeye açık bir beden olarak algılamak, işte illüzyon budur. Beden ve ölüm bir illüzyondur. Siz biri olmadan diğerine de sahip olamazsınız.

Sizin dünyayı algılayışınızın bilinç halinizin bir yansıması olduğunu hatırlayın. Siz ondan ayrı değilsinizdir ve dışarıda nesnel bir dünya yoktur. Her an, bilinciniz içinde bulunduğunuz dünyayı yaratır. Modern fizikten gelmiş en büyük iç görülerden biri gözlemleyen ve gözlemlenen arasındaki birliktir: deneyi yürüten kişi - gözlemleyen bilinç- gözlemlenen fenomenen ayrılamaz ve farklı bir bakış biçimi gözlemlenen fenomenin farklı davranmasına neden olur.

10

TESLİMİYETİN ANLAMI

Şimdi'nin Kabul edilmesi

Teslimiyet, yaşam akışına *karşı koymak* yerine ona *izin vermeyi* içeren basit, ama çok derin bir bilgeliktir. Sizin yaşam akışını deneyimleyebileceğiniz tek yer Şimdi'dir, öyleyse teslim olmak *şimdiki an'ı* koşulsuz ve çekincesiz bir biçimde kabul etmektir. O, *olana* içsel olarak direnmeyi bırakmaktır. İçsel direnme, *olana* zihinsel yargılama ve duygusal olumsuzluk yoluyla "hayır" demektir. O, özellikle işler "ters gittiğinde," yani zihninizin talepleri ya da katı beklentileri ile *olan* arasında bir uçurum ortaya çıktığında güçlü ve bariz hale gelir. Bu acı uçurumdur. Eğer yeterince uzun yaşamışsanız, işlerin oldukça sık bir biçimde "ters gittiğini" de bilirsiniz. Eğer yaşamınızdaki acı ve ıstırapı ortadan kaldırmak istiyorsanız, tam da o zamanlarda teslimiyeti uygulamanız gerekir. *Olanı* kabullenme sizi hemen zihinle özdeşleşmekten kurtarır ve böylece sizi Var'lığa yeniden bağlar. Direnç zihnin ta kendisidir.

Kendinize, "Bu durumu değiştirmek, onu düzeltmek, ya da ondan uzaklaşmak için yapabileceğim bir şey var mı?" diye sorun. Eğer varsa, uygun eylemde bulunun. Gelecekte bir zamanda yapmanız gereken ya da yapabileceğiniz yüz şey üzerinde değil, şu anda yapabileceğiniz tek bir şey üzerinde odaklanın. Bu sizin hiçbir plan yapmamanız gerektiği anlamına gelmez. Planlama şu anda yapabileceğiniz tek şey de olabilir. Ama bu sırada "zihinsel filmler" oynatmaya başlamadığınızdan, kendinizi geleceğe projekte etmediğinizden, böylece Şimdi'yi yitirmediğinizden emin olun. Giriştiğiniz herhangi bir eylem hemen meyve vermeyebilir. O meyve verene dek *olana* direnmeyin. Eğer girişebileceğiniz bir eylem yoksa ve kendinizi o durumdan uzaklaştıramıyorsanız, o zaman o durumu teslimiyete daha derin bir biçimde girmenizi, Şimdi'ye daha derin bir biçimde, Var'lığa daha derin bir biçimde girmenizi sağlaması için kullanın. Siz şimdinin bu zaman'sız -sonsuz boyutuna girdiğinizde, değişim çoğu kez garip biçimlerde, sizin çok şey yapmanıza gerek kalmadan meydana gelir. Yaşam yardımcı ve işbirlikçi hale gelir. Eğer korku, suçluluk duygusu ya da atalet gibi içsel etkenler eyleme geçmenizi önlemişse, onlar da bilinçli mevcudiyetinizin ışığında eriyip kaybolacaktır.

Teslimiyeti, “Artık hiçbir şey benim canımı sıkamaz,” ya da “Artık hiçbir şey umurumda değil,” tutumuyla da karıştırmayın. Eğer ona yakından bakarsanız, böyle bir tutumun gizli içerleme şeklinde bir olumsuzluk içerdiğini de görürsünüz, böylece o kesinlikle teslimiyet değil, maskeli dirençtir. Teslim olurken, içinde herhangi bir içerleme kalıntısı kalıp kalmadığını görmek için dikkatinizi içinize yöneltin. Bunu yaparken çok uyanık olun; aksi takdirde, bir direnç kalıntısı karanlık bir köşede bir düşünce ya da kabul edilmemiş bir duygu olarak saklanmayı sürdürebilir.

Zihin Enerjisinden Spiritüel Enerjiye

Siz *hem bilinçli hem de mutsuz, hem bilinçli hem de olumsuzluk içinde olamazsınız*. Her ne şekilde olursa olsun, ölümsüzlük, mutsuzluk, ya da ıstırap direncin bulunduğunu gösterir ve direnç daima bilinçsizdir.

Kişisel İlişkilerde Teslimiyet

Ancak bilinçsiz bir insanın başkalarını kullanmaya ya da kurnazca yönlendirmeye çalışacağı doğrudur, ama ancak bilinçsiz bir insanın *kullanılabileceği ve kurnazca yönlendirilebileceği* de eşit ölçüde doğrudur. Eğer başkalarındaki bilinçsiz davranışa direnir ya da onunla savaşırsanız, siz kendiniz bilinçsiz hale gelirsiniz. Ama teslimiyet sizin bilinçsiz insanlar tarafından kullanılmanıza izin vermeniz anlamına gelmez. Asla. Bir insana kararlı ve açık bir biçimde “hayır” demek ya da bir durumdan uzaklaşmak ve bu sırada içsel olarak tam bir dirençsizlik hali içinde bulunmak mümkündür. Siz bir insana ya da bir duruma “hayır” derken, bırakın bu tepkiden değil, içgöründen, sizin için o anda neyin doğru olduğu neyin olmadığı berrak idrakinden gelsin. Bırakın bu tepkisel-olmayan bir “hayır,” yüksek-nitelikli bir “hayır,” tüm olumsuzluktan arınmış ve böylece daha fazla ıstırap yaratmayan bir “hayır” olsun.

Eğer teslim olamıyorsanız, hemen eyleme geçin: Durumu değiştirmek için açıkça konuşun ya da bir şeyler yapın veya o durumdan uzaklaşın. Yaşamınızın sorumluluğunu üstlenin. Güzelim, parlak iç Var’lığınızı ve Dünya’yı olumsuzlukla kirliletmeyin. Mutsuzluğa içinizde hiçbir biçimde yer vermeyin.

Eğer herhangi bir eylemde bulunamıyorsanız, örneğin eğer hapisteyseniz, o zaman geriye iki seçim kalmıştır: direnme ya da teslim olma. Dış koşullara esaret ya da onlardan içsel olarak özgürleşme. ıstırap ya da iç huzuru.

İlişkileriniz teslimiyetle çok derin bir biçimde değişir. Eğer siz *olanı* asla kabul edemiyorsanız, bu insanları da oldukları gibi kabul edemeyeceğiniz anlamına gelir. Siz insanları yargılayacak, eleştirecek, etiketleyecek, reddedecek ya da onları değiştirmeye çalışacaksınız. Dahası, eğer siz sürekli olarak Şimdi’yi geleceğe götüren bir vasıtaya dönüştürüyorsanız, karşılaştığınız ya da ilişkide olduğunuz her insanı da hedefinize götüren bir vasıtaya dönüştüreceksinizdir. İlişkiniz, yani o insan o zaman sizin için ya ikinci derecede önemli olacak ya da hiç önem taşımayacaktır. Sizin için birinci derecede önemli olan şey o ilişkiden elde edebileceğiniz şeydir ki bu maddi kazanç, güç duygusu, fiziksel haz ya da ego’nun bir biçimde doyumu olabilir.

Haklı olma ve diğer insanı haksız çıkarma ihtiyacınızın ardındaki zihinsel-duygusal enerjiyi hissedin. Bu egosal zihnin enerjisidir. Siz onu, kabul ve tasdik ederek, mümkün olduğunca çok hissederek bilinçli hale getirirsiniz.

Doğu’nun dövüş sanatlarının altında yatan derin bilgeliği hatırlayın: Rakibinizin kuvvetine direnmeyin. Onu yenmenize izin verin.

Ego, gücünüzün direncinizde yattığına inanır, oysa gerçekte direnmek sizi Var’lıktan, tek gerçek güç yerinden koparır. Direnmek zayıflıktır ve güç kılığına bürünmüş korkudur. Ego’nun zayıflık olarak gördüğü şey sizin tüm saflığı, masumiyeti ve gücü içindeki Var’lığınızdır. Onun güç olarak gördüğü şey zayıflıktır. Böylece ego sürekli bir direnme-hali içinde bulunur ve -gerçekte gücünüz olan- zayıflığımızı” örtmek için sahte roller oynar.

Hastalığı Aydınlanmaya Dönüştürmek

Eğer siz aynaya bakıp gördüğünüz şeyden hoşlanmıyorsanız, aynadaki görüntüye saldırmak için deli olmanız gerekir. Siz bir kabullenmeme halindeyken yaptığınız şey tam olarak budur. Ve kuşkusuz, eğer siz aynadaki

görüntüye saldırırsanız, o da size saldıracaktır. Eğer siz, o her ne olursa olsun, o görüntüyü kabul ederseniz, eğer ona dostça davranırsanız, o da size dostça davranacaktır, o bunun tersini *yapamaz*. İşte siz dünyayı böyle değiştirirsiniz.

Hastalık sorun değildir. Egozal zihin sizi yönettiği sürece, sorun *sizsiniz*. Siz hasta ya da sakat olduğunuzda, bir biçimde başarısızlığa uğradığınızı düşünmeyin, suçluluk duymayın. Yaşamı size adaletsiz davranmakla suçlamayın, ama kendinizi de suçlamayın. Tüm bunlar direnmektir. Eğer siz büyük bir hastalığa yakalanmışsanız, onu aydınlanmak için kullanın. Yaşamınızda vuku bulan her “kötü” şeyi aydınlanmak için kullanın. Hastalıktan zamanı geri çekin. Ona bir geçmiş ya da gelecek: vermeyin. Onun sizi yoğun bir şimdiki-an farkındalığına girmeye zorlamasına izin verin ve sonra neler olacağını düşünün.

Bir simyacı haline gelin. Adi metali altına, ıstırapı bilince, hastalığı aydınlanmaya dönüştürün.

Istırapı Huzura Dönüştürmek

Bir an için teslimiyeti unuttun. Siz derin bir acı içindeyken, teslimiyet hakkında söylenen tüm sözler size zaten, büyük olasılıkla, boş ve anlamsız gelecektir. Sizin acınız derin olduğunda, büyük olasılıkla, ona teslim olmak yerine ondan kaçmak için güçlü bir dürtü duyacaksınız. Siz hissettiğiniz şeyi hissetmek istemeyeceksinizdir. Bundan daha normal bir şey ne olabilir? Ama ondan hiçbir kaçış, hiçbir çıkış yolu yoktur. Çalışma, içki içme, uyuşturucu kullanma, öfkelenme, projeksiyon-yapma, bastırma vs. gibi birçok uydurma kaçış yolu vardır, ama onlar sizi acıdan kurtaramazlar. Siz onu bilinçsiz kıldığınızda ıstırapın şiddeti azalmaz. Siz duygusal acıyı yadsıdığımızda, yaptığımız ve düşündüğümüz her şey ve ilişkileriniz onun tarafından kirletilir. Siz onu enerji olarak yayarsınız ve diğerleri onu bilinçaltı algırlarlar. Eğer onlar bilinçsizseler, size saldırma ya da sizi bir biçimde incitme dürtüsü bile duyabilirler veya siz acınızın bilinçsiz projeksiyonuyla onları incitebilirsiniz. Siz içsel halinize karşılık gelen şeyi kendinize çeker ve tezahür ettirirsiniz.

Hiçbir *çıkış* yolu olmadığında, yine de, daima onun *içinden* bir *geçiş* yolu vardır. O yüzden acıya sırt çevirmeyin. Onunla yüzleşin. Onu bütünüyle hissedin. Onu *hissedin*, onun hakkında *düşünmeyin!* Eğer gerekiyorsa onu ifade edin, ama zihninizde onunla ilgili bir metin yaratmayın. Tüm dikkatinizi bu hisse verin, ona neden olmuş görünen kişiye, olaya ya da duruma değil. Zihnin acıyı sizin için bir kurban kimliği yaratma için kullanmasına izin vermeyin. Kendiniz için üzülme ve başkalarına öykünüzü anlatmak sizi ıstırapa saplanmış halde tutacaktır. Histen kaçmak olanaksız olduğundan, tek değişim olanağı onun içine girmektir; aksi takdirde, hiçbir şey değişmeyecektir. Öyleyse tüm dikkatinizi hissettiğiniz şeye verin ve onu zihinsel olarak etiketlemekten kaçının. Hissin içine girerken, son derece uyanık olun. İlk başta, o karanlık ve korkutucu bir yer gibi görünebilir ve ondan kaçma dürtüsü duyduğunuzda, o dürtüyü gözlemleyin, ama ona uymayın. Dikkatinizi acıya vermeyi sürdürün; üzüntüyü, korkuyu, dehşeti, yalnızlığı, o her neyse onu hissetmeyi sürdürün. Uyanık kalın, mevcut kalın; tüm Var’lığınızla, bedeninizin her hücresiyle mevcut kalın. Siz böyle yaparken, bu karanlığa bir ışık getiriyor olursunuz. Bu sizin bilincinizin ışığıdır.

Bu aşamada, artık teslimiyetle ilgilenmeniz gerekmez. O zaten meydana gelmiştir. Nasıl mı? Tüm dikkat tam kabullenmedir ve bu teslim olmaktır. Tüm dikkatinizi vererek, Şimdi’nin gücünü kullanırsınız ki o sizin mevcudiyetinizin gücüdür. Onun içinde hiçbir direnç saklanıp varlığını sürdüremez. Mevcudiyet zamanı uzaklaştırır. Zaman olmadan hiçbir ıstırap, hiçbir olumsuzluk varlığını sürdüremez.

Istırapın kabullenilmesi ölüme bir yolculuktur. Derin acıyla yüzleşmek, onun olmasına izin vermek, dikkatinizi ona vermek ölüme bilinçle girmektir. Siz bu ölüme geçirdiğinizde, ölüm diye bir şeyin olmadığını - ve korkacak hiçbir şeyin bulunmadığını- idrak edersiniz. Sadece ego ölür.

Çarmıhın Yolu

Tanrı sözcüğü sadece binlerce yıldır yanlış algılandığı ve yanlış kullanıldığı için değil, ama sizden başka bir varlığı ima ettiği için de sınırlayıcıdır. Tanrı bir varlık değil, Var’lığın ta kendisidir. Burada bir özne-nesne ilişkisi, bir dualite, bir siz ve Tanrı olamaz. Tanrı’yı-idrak var olan en doğal şeydir. Şaşırtıcı ve akıl ermez olan olgu sizin Tanrı’nın bilincinde *olabilmeniz* değil, Tanrı’nın bilincinde *olmamanızdır*.

Eğer daha fazla zaman ihtiyacınız olduğunu düşünüyorsanız, daha fazla zamanı –ve daha fazla acıyı- elde edeceksiniz. Zaman ve acı birbirinden ayrılmaz.

Seçme Gücü

Geçmiş tarafından koşullanan zihin daima bildiği ve aşına olduğu şeyi yeniden-yaratmaya çalışır. O acı verici olsa bile, en azından aşına bir şeydir. Zihin daima bilinene tutunup yapışır. Bilinmeyen tehlikelidir, çünkü zihin onun üzerinde hiçbir kontrole sahip değildir. İşte bu yüzden zihin şimdiki-andan hoşlanmaz ve onu görmezden gelir. Şimdiki-an farkındalığı sadece düşünce akışında değil, geçmiş-gelecek sürekliliğinde de bir aralık yaratır.

Hiç kimse işlev-bozukluğunu, çatışmayı, acıyı *seçmez*. Hiç kimse deliliği *seçmez*. Onlar sizde geçmişi ortadan kaldıracak kadar mevcudiyet, karanlığı dağıtacak kadar ışık bulunmadığı için meydana gelirler. Siz tamamen burada değilsiniz. Henüz tam uyanmadınız. Bu arada, koşullanmış zihin yaşamınızı yönetmektedir.

Benzer şekilde, eğer siz de ana-babasıyla sorunu olan birçok insandan biriyseniz, eğer hala onların yaptıkları ya da yapmadıkları bir şeyden ötürü içerliyorsanız, o zaman siz hala onların bir seçime sahip olduklarına, farklı şekilde davranabileceklerine inanmaktasınızdır. İnsanlar bir seçime sahipmiş gibi *görünürler*, ama bu bir illüzyondur. Zihniniz koşullanmış kalıplarıyla yaşamınızı yönettiği sürece, siz zihniniz *olduğumuz* sürece, hangi seçime sahip olabilirsiniz? Hiçbir seçime. Siz orada bile değilsinizdir. Zihinle-özdeşleşme hali ciddi bir işlev-bozukluğu içerir. O bir delilik biçimidir. Hemen herkes çeşitli derecelerde bu hastalığı çekmektedir. Siz bunu idrak ettiğiniz anda, artık bir içerleme hissetmezsiniz. Siz bir insanın hastalığına nasıl içerleyebilirsiniz ki? Burada tek uygun karşılık şefkat olabilir.

“Bağışlama” iki bin yıldır kullanılan bir terimdir, ama çoğu insan onun ne anlama geldiği konusunda çok sınırlı bir görüşe sahiptir. Siz benlik duygunuzu geçmişten aldığınız sürece kendinizi ya da başkalarını gerçekten bağışlayamazsınız. Ancak Şimdi'nin gücüne erişerek -ki o sizin kendi gücünüzdür- gerçek bağışlama olabilir. Bu geçmişçi güçsüzeleştirir ve siz yaptığınız ya da size yapılan bir şeyin sizin parlak özünüzü en hafif şekilde bile etkileyemeyeceğini derin bir biçimde idrak edersiniz. Bütün bağışlama kavramı o zaman gereksiz hale gelir.

Siz *olana* teslim olduğunuzda ve böylece tümüyle mevcut olduğunuzda, geçmiş artık herhangi bir güce sahip olamaz. Sizin artık ona ihtiyacınız kalmaz. Bunun anahtarı mevcudiyettir. Bunun anahtarı Şimdi'dir.