

# SESSİZLİĞİN MESAJI

© 2025 Hayat Yayıncılık, İletişim, Yapım, Eğitim Hizmetleri ve Ticaret A.Ş.

Tüm yayın hakları anlaşmalı olarak Hayat Yayınları'na aittir.

Kaynak gösterilerek alıntı yapılabilir; izinsiz çoğaltılamaz, basılamaz.

ISBN: 978-605-151-575-5

Sertifika No: 75092

# SEÇKİN ZENGİNLER SESSİZLİĞİN MESAJI

*Hayat Yayınları* : 797  
*Hayat Gelişim* : 4  
*Kitabın Adı* : Sessizliğin Mesajı  
*Yazarı* : Seçkin Zenginler  
*Yayın Koordinatörü* : Erol Şahnacı  
*Yayın Editörü* : Ebru Olur  
*Kapak* : Betül Akyar  
*İç Tasarım* : Zeynep Bayrak  
*Baskı Yeri ve Tarihi* : İstanbul, 2025  
*Baskı ve Cilt* : Alioğlu Matbaacılık

Orta Mahalle Fatin Rüştü Sokak No: 1/3-A  
Bayrampaşa / İstanbul  
Tel: (0 212) 612 95 59  
Sertifika No: 45121

## Hayat Yayın Grubu

Molla Gürani Mahallesi, Oğuzhan Caddesi No: 15 Kat: 3

Fındıkzade - Fatih / İstanbul

Tel: 0212 613 11 00 Gsm: 0530 259 80 96

[www.hayatyayinlari.com](http://www.hayatyayinlari.com) - e-posta: [hayat@hayatyayinlari.com](mailto:hayat@hayatyayinlari.com)

[X/hayatayinlari](https://www.instagram.com/hayatayinlari) [f/hayatayinlari](https://www.facebook.com/hayatayinlari)



## İÇİNDEKİLER

Editörün Kaleminden .....	9
Önsöz.....	13
BEN KİM DEĞİLİM?.....	19
BEN HANGİ BEN'E AİT? .....	23
“Gerçek Doğamızın Farkında Olmak” .....	26
Sonsuz Şimdinin Farkındalığı Çalışması.....	29
BEDEN VE ZİHİN İLLÜZYONU .....	31
Beden ve Zihin Farkındalığı Çalışması .....	38
MUTLU MUSUN?.....	40
“Mutluluk Elde Edişlerde Değil, Fark Edişlerdedir” ..	41
Bilinç Farkındalığı Çalışması .....	43
ARADIĞIN MUTLULUK DA SENİ ARIYOR.....	46
HAKİKAT ARAMAKLA BULUNMAZ AMA BULANLAR ARAYANLARDIR.....	56
“Kendini Bilmek, Özgürleşmek” .....	60
DÜŞÜNCE DEN ÖZGÜRLEŞMEK MÜMKÜN MÜ? ..	62
Zihnin Farkındalık Çalışması.....	66
MANEVİYAT VE EGONUN TUZAKLARI.....	68
“Bireysellik Rüyasından Uyan” .....	72

DÜŞÜNCELERE TANIK OLMAK .....	79
Tanık Olma Çalışması .....	81
YA DÜNYA GERÇEKTEN BİR İLLÜZYONSA? .....	84
“İllüzyon Ortadan Kalktığında Geriye Ne Kalır?” .....	86
“Şu Anda Eksik Olan Ne?” .....	88
Düşüncelerin Farkındalığı ve Anda Kalma Çalışması .....	89
HER NE İSEN “O” OL! .....	91
“Aklını Kalbine Teslim Et” .....	93
“Hatırla! Sen Bir Işıksın” .....	95
HATIRLA! SEN KOŞULSUZ SEVGİSİN .....	97
“Seven Biri Olma, Sevginin Kendisi Ol” .....	99
Yüzleşme, Özgürleşme Çalışması .....	104
HATIRLA! BÜYÜK SIR “SEN”SİN .....	106
“Yol Anlayışla Belirir” .....	108
“Her Şey Bir ve Bütün” .....	109
BİR ‘SORU’NUN İNANILMAZ GÜCÜ .....	110
“Kendini Sorgulama Yöntemi Nedir?” .....	112
1. Düşünceleri Gözlemlemek: .....	112
2. “Ben Kimim?” Sorusunu Sormak: .....	112
3. Ben Kavramını Sorgulamak: .....	113
İstediklerini Gerçekten İstiyor musun? .....	114
“Neden Korkuyorsun?” .....	115
Korkularınla Yüzleşme Çalışması 1 .....	121
Korkularınla Yüzleşme Çalışması 2 .....	122
Geçmişinle Yüzleşme Çalışması 3 .....	123

SESSİZLİĞİN İÇİNDEN MESAJIN VAR .....	126
KALBİN SESSİZLİĞİ .....	129
Kalp ile Bütünleşme Çalışması .....	135
ŞÜKÜR, TESLİMİYET VE KABUL .....	137
Şükür, Teslimiyet ve Kabul Geçme Çalışması .....	146
DÜNYA ZITLIKLAR ÜZERİNE KURULMUŞTUR .....	147
“Farkında Olduğunun Farkında Mısın?” .....	149
Sadece Fark Et .....	151
FARKINDALIĞA AÇILAN KAPI: NEFES .....	152
Pranamaya (Nadi Shodhana Pranamaya) Nefes Tekniği .....	154
Sufi Nefesi .....	155
Sufi Nefesi-1 .....	156
Sufi Nefesi-2 .....	157
BİLİNCİN FARKINA VARMAK VE KUANTUM ALAN .....	158
Çakralar .....	161
“Aura ve Katmanları” .....	162
“Çakra ve Aura Alan Dengesi” .....	164
HATIRLA! .....	167
“Kaderini Sev” .....	169
HER ŞEY SESSİZLİKTE DOĞAR .....	170
MERAK EDİLENLER .....	174
BU BİR SON DEĞİL .....	192

## EDİTÖRÜN KALEMİNDEN

Yaklaşık 25 yıldır sürmekte olan kitaplar arası yolculuğumda çok şey öğrendim ve öğrenmeye de devam ediyorum. Kimi bilgiyi damıtarak hayatıma katabildim, kimini seyrettim, kimini de gerektiğinde zulamdan çıkartarak kullandım... “Kitabın” insanın dünya macerasında en büyük destekçilerinden biri olduğuna hep inandım. Belki de bu yüzden yayımcı olmayı tercih ettim. Konfüçyüs, “Sevdiğiniz işi yaparsanız, bir gün bile çalışmış sayılmazsınız.” demiş; benim için de tıpkı böyle oldu aslında. Çalışmaktan öte öğrencilikle geçen bir yayım hayatıydı bu macera... Bundan dolayı hemen ifade etmek isterim ki mesleğim benim şükür sebeplerimden biridir.

Bunca yılın birikiminde birçok deneyimin ardından birçok alana birden merak salıyor insan. Bu alanlardan biri Kuantum oldu. Tam da burada, yazarı Seçkin Zenginler ile yollarımız kesişti. İlk kitabı birlikte çalışmak için teklifte bulundum, kabul etti. Şu an ikinci kitabı olan Sessizliğin Mesajı adlı kitabı ile yolumuza devam ediyoruz.

Kuantum alanında daha önce birkaç kitap çalışmasına dahil olsam da genelde bu alandan uzak durmayı tercih ettim. Bunun nedeni ise; yazarların ya da bu vb. alandaki bilgileri insanlarla paylaşanların bu ülkenin kültür ve inanç kodlarının genetiğini yok sayarak, batıdan alınan

bilgiyi doğrudan, bu toprağın süzgeçlerinden hiç geçirmeden sunmalarıydı. Batıdan alınan bilgi yanlıştır demiyorum, bahsettiğim şey bilginin aktarılış şekli, geldiği yerle aktarıldığı yer arasındaki farklılıkların yok sayılarak ele alınması ve bu şekilde aktarılmasıdır.

Gelelim elinizde tuttuğunuz bu kitaba; Seçkin Zenginler ile ilk kitap konuşmasını yaptığımızda kendisine o kadar çok soru sordum ki cevapların her birini başka sorularla şerh ederek ilerledi ve sohbetimiz, Seçkin Zenginler'in bana vermiş olduğu küçük bir seminere dönüştü. O masadan kalktığımda "Aldığı bilgiyi bu toprağın kod ve kültürel süzgeçlerinden geçirmeyi bilen, bu bilgiyi bu toprakların zihin yapısına ve kodlarına aykırı bir dille anlatmayan ve her kadim öğretiyi, her boyutu kucaklamayı bilen biri var karşımda." diye düşündüm. Zira benim açımdan bu tür bilgi ve eğitimler, doğu-batı senteziyle en doğru şekilde kucaklaşmadıkça bir tarafı hep eksik kalacaktır. Tek kanatlı kuş misali uçması imkânsız hâle gelecek ve bir yerden sonra patlayacak, insanların elinde kalacaktır.

Bilgi her alanda kıymetlidir fakat bu alanda "okuyucuyu" oradan oraya savuracak bilgi değil, tam tersine savrulan "okuyucuyu" toparlayacak olan bilgi esastır ve kıymetlidir. Çünkü hayatın içindeki asıl varlık nedenimizi ve aslında ne ya da kim olduğumuzu anlamak gibi konuları algılamak noktasında hepimiz çeşitli handikaplara düşüyoruz. Git-geller yaşıyoruz. Kendimizi, etrafımızı, eşyanın tabiatını kısacası hayatın içindeki her bir unsuru sorguluyor, anlamaya çalışıyoruz. Kimimiz bir arayış yolculuğunda olduğumuzun farkına bile varmazken, kimimiz bu yolculuğun bilinçli bir boyutta farkına varmaya çalışıyoruz...

İşte bu yolculukta "farkına varanlar" mutlaka bir şeyle re tutunarak ilerlemek zorunda. İnsan kendi kodlarıyla barışan bilgiyle; aklını kirli bilgilerden, paslı düşüncelerden kurtararak, kalbine cila niteliğinde olacak bilgileri alarak, kendini keşfetmek için çıktığı yolculukta yine kendine doğru ilerleyerek kendini, asıl gerçeğini keşfedebilir. Bu yüzden kuantum ve benzeri düşünce sistemleri var ve çok kıymetli.

Sessizliğin Mesajı kitabının okuyucusuna; var olmanın ağırlığını ve sancılarını çekmek yerine, günümüz kargaşasında neredeyse kaybolmak üzere olanlara "var olmanın tadını almak" diye bir şeyin olabileceğinden bahisle bir kapı aralayacağını biliyorum ve inanıyorum.

İnsanın en büyük sınavı, hayat yolunda mucizevi varlığını hatırlaması, kendini bu alandan uzaklaştıran ve bireysellik rüyasında uyutan egosunun farkında olması, diyor yazar ve her bireyin hayat yolunda kendi mucizevi varlığını hatırlaması için ona küçük yol işaretleri bırakarak ilerliyor.

Hayata ve insanın gerçeğine birçok kapıdan bakmayı başaran bu kitapta yazar Seçkin Zenginler; "şükür, teslimiyet ve kabul, zihnin ötesine geçmemizi sağlayan önemli manevi hissediş kapılarıdır" diyerek, kabule geçmenin ve yaşanan olaylar karşısında ön yargılı olmayıp teslim olmanın önemini de anlatıyor.

Seçkin Zenginler "Yol anlayışla belirir." diyor. Bu yol, bilmek yolu değil, bu anlamak ve kavramak yolu. Sende var olan bir şeyi, ilave bilgi ile öğrenemezsin. Bu senden sana akan bir özgürleşme ve idrak yolu. Her şeyi idrak ettiğin zaman bir yol olmadığını anlıyorsun. Bu yol, yolsuz bir yol. Yollar ve takip edilen her şey işaret ediyor ve sonra bütün

bunlar silinmeye başlıyor. “Geriye ne kalıyor?” diye düşünebilirsin.

Geriye sadece farkındalık kalıyor. İşte o farkındalık alanı da sadece sessizliğin sesine kulak kesildiğinde ortaya çıkıyor, diyerek bu yolculuğun sessizlikten alınacak mesajla başlayacağını sırını ifşa etmeye gayret ediyor. Fakat belki de en önemlisi “Aklını Kalbine Teslim Et” diyerek her şeyi aklıyla çözmeye çalışan günümüz insanına bir kalbi olduğunu ve sessizliğin içinde kalbini yeniden bulacağını hatırlatmaya ve onunla yeniden tanışacağını anlatmaya çalışıyor.

Ebru Olur  
Mart, 2025  
İstanbul

## ÖNSÖZ

Sessizliğin içinde, sözcüklerin çok ötesinde sözsüz bir anlaşma yapacaksın kendinden kendine. Bu önsöz, son sözün olacak. Kelimelerle tarif edilemeyecek gerçek benliğinin muazzam ışıltısıyla bir ve bütün olacaksın. Kim olmadığının farkına varacak ve özgürleşeceksin. Elinde tuttuğun, görünürdeki bu kitap, aslında bir işaret tabelası. Neyi mi işaret ediyor? Gözden kaçırdığın gerçekliğini. Dışarı bakan gözlerin içeriye döndüğünde; üst ve alt, sağ ve sol, tek bir noktada birleşir. İşte o nokta, bir kâinattır ve kâinatta bir noktadır. Hepsi senden çıktı ve hepsi sana ulaştı. Önsözler ve son sözler, gelenler ve gidenler, gelecek olanlar ve gidecek olanlar. Yola çıkmayanlar, yolda olanlar ve varanlar. Hepsi “BİR”, hepsi bir nokta...

O zaman, zaman yanılısaması olan bu dünyada zamansızlığı deneyimlemek istiyorsan çevir ilk sayfayı kalbine. Her şey kalpten kalbe. Kalbimden kalbine. Kalbinden kalbime. Gönülden gönüle akan sevgi sonsuzluğun kalbinde şekilleniyor. İki gibi görünen Bir’de birleşiyor.

Ve hoş geldin kendine...

Unuttuğun kendine hoş geldin.

Görmezden geldiğin kendine hoş geldin.

Seçkin Zenginler  
Mart, 2025  
İstanbul

## **Merhaba,**

“Hikâyene Hoş Geldin” adlı kitabımız, spiritüel ve bilimsel anlamda birçok bilginin bir araya geldiği, herkesin kolayca anlayabileceği ve bu anlayışın ötesinde içindeki uygulamalar ile birlikte bilginin deneyimsel hâle geldiği bir başucu kitabı oldu. Çünkü yazan ve okuyan Bir’di, hikâye Bir’di. “Hikâyene Hoş Geldin”, sizin ve enerjisel olarak eline geçen ve geçecek olan herkesin kendi kitabı. Kitabın ilk basımından bu zamana kadar yaklaşık bir sene oldu ve açıkçası yeni bir kitap hazırlığını bu kadar erken yapmayı hiç düşünmüyordum. Ta ki farkındalık alanımda, içsel ve enerjisel olarak yeni kitabın içeriği belirlemeye başlayıncaya kadar...

Sevgili editörüm ve yayınevim bu rezonans alanını hissetmiş olacak ki “Ne zaman yeni kitaba başlıyorsun?” söylemlerinde bulundular. Ve işte o zaman bir kez daha anladım ki doğru zaman kendini hissettirir. Önemli olan geveze zihnin ötesinde kendimizi sonsuz ve sınırsız olan enerji okyanusuna tam teslimiyet şeklinde bırakabilmek. “Hikâyene Hoş Geldin”de belirtmiştik ve demiştik ki “Bu kitap size bir şey öğretmeyecek; sadece bildiklerinizi size hatırlatacak. Çünkü yaradılışımız gereği bilgi bizde var ve var olan bir şeyi öğretemezsin.”

Elinde tutmuş olduğun bu kitap da sana bir şey öğretmeyecek, sadece işaret edecek. Peki, neyi işaret edecek?

Son dönemlerde herkesin merak ettiği “aydınlanma ve uyanış kavramlarının ne olduğuna ve aynı zamanda ne olmadığına” işaret edecek. Aslında aydınlanma ya da uyanış kelimelerini kullanmayı çok tercih etmiyorum. Bunun sebebi ise; bu durumun sanki çok bilinmeyen, çok gizemli bir durummuş ve sadece belirli, özel insanların elde edeceği bir alanmış gibi hissettirmesi. Bunun kesinlikle böyle bir şey olduğu düşüncesinde değilim. Ayrıca aydınlanma arayışı olan insanların çoğunun en büyük yanılgısı, aydınlanma denen şeyin dışarıdan elde edilecek bir şey olduğunu düşünmeleri.

Zihin, eğer doğru kullanılır ve doğru yönetilirse dünyadaki en güçlü araçtır. Ancak çoğu zaman da zihin, her şeyi zorlaştırır ve dışarıya yönlendirir. İnsanın iki dünyası vardır; bir dış dünyası yani madde dünyası bir de iç dünyası... Eğer aydınlanma, madde dünyasında aranılır ise o hiçbir zaman bulunamaz. Dışarı bakan gözleri içeri çevirdiğimiz zaman düşüncelerimizin ve bedenimizin ötesinde, güneş gibi parlayan o doğal uyanıklık alanımızı fark edebiliriz.

Elinde tuttuğun bu kitap, bu alana doğrudan işaret etmeye niyet ediyor. Bu kitabın birçok yerinde “işaret” kelimesini okuyacaksın. Çünkü anlatmaya çalışacağım o doğal uyanıklık alanını öğretemez sadece işaret edebilirsiniz. Bu herkeste mevcut olan sabit ve hiçbir zaman değişmeyen bilinç alanımızdır. Zihnimiz, bu alanı perdelediği için gözden geçiriyoruz sadece.

Kitabın içerisinde, bu alanı işaret edecek bazı basit, uygulanabilir pratikler yer alacak. Bu kitabı okurken zihnini, seni bu alandan uzaklaştırmak için kafa karıştırıcı bazı sorular aklına getirebilir. Senden ricam, zihnini tuzağına düşmeden,

sadece kitaba odaklanarak o farkındalık alanının farkında olmaya çalış. Elimden geldiğince açık, net ve anlaşılır ifade etmeye çalışacağım. Bu kitap bilimsel bir kitabın ötesinde, deneysel ve tamamen sana ifade etmeye çalışacağım o bilinç alanından sana akanlardan oluşacak... Doğrudan kalbimden akacak. Bu dünya boyutunda görünen bedenim ise bu akışa sadece bir aracı olacak.

Az önce de söylediğim gibi aydınlanma ve uyanış kelimelerini çok kullanma taraftarı değilim. Kitap boyunca işaret edilecek “o alan” için “doğal uyanıklık alanı, bilinç ve farkındalık ya da gerçek doğamızın farkındalığı” gibi ifadeleri kullanacağım. Kafan karışmasın, hepsi aynı alanı işaret ediyor. Ayrıca kolay gözden kaçan bir alan olduğu için kitap boyunca zaman zaman bilinçli olarak tekrarlanan cümleler olacak. O alanı, bir kere fark ettikten sonra “Nasıl gözden kaçırmışım, bu kadar basit miymiş?” diyen çok kişi oldu. Aslında kelimeler bazen yolu kısalttığı gibi bazen de görüşü zorlaştırabiliyor. Kullandığımız dil, düallite içinde oluştuğundan düalliteye hizmet ediyor yani ikilik bilinci veya hissi yaratıyor. Bir şeyleri ifade etmeye çalışırken “ben, benim” gibi kelimeler oluyor, sanki bir ben bir sen var gibi. Ancak işin özünde “bir ben yok, bir yazan yok, bir okuyan yok,” her şey BİR ...

“Hikâyene Hoş Geldin” kitabında hem doğu hem batı öğretilerini bir araya getirerek, o farkındalık alanını işaret etmeye çalışmışım. Bu kitabın enerji alanında, kadim öğretiler de bize ışık tutacak. İşin aslı, öğretilerin hepsi tek bir yeri işaret eder; o da hepimizin BİR ve BÜTÜN olduğu gerçeği.

Şimdi bu giriş kısmını bitirdikten sonra kitabı kapat, göğsüne bastır, derin bir nefes al. Aldığın nefesin sana özel

ve nasıl çabasızca aktığının farkına var. Kitabın enerjisiyle nasıl uyumlandığını hisset ...

Unutma!

Bir sen yok, bir ben yok, biz biriz ...

Hadi başlayalım ...

## BEN KİM DEĞİLİM?

*“Kim olduğundan ziyade kim olmadığının farkında olursan,  
zannettiğin kimlik olgusunun maskesi düşer.  
Ayrılık biter bütünlük başlar.  
Sessizliğin mevcudiyetinde var olursun.  
Hatırla! Sen görünenin ötesindeki sonsuzluksun.”*

**Seçkin Zenginler**

Hayatımız boyunca hem kim olduğumuzu hem de kim olacağımızı düşündük. Anne karnından bu dünyaya gözlerimizi açtığımız zamandan belirli bir yaşa kadar “kim olduğumuz ya da olacağımız kişi” umurumuzda değildi. Peki, neden umurumuzda değildi? Çünkü bir kimliğimiz yani ayrık bir benlik yapımız yoktu. Her şey ile BİR ve BÜTÜN hâlindeydik. Özellikle yedi yaşından sonra düäalite yani “ikilik” dünyasının tamamen içine daldık. İyi ile kötü, sıcak ile soğuk, çirkin ile güzel ve benzeri kavramlarla tanıştık.

Her şeyi zıtlıklarıyla algılamaya, öyle yaşamaya başladık. Bize öğretilen bu dünya boyutu, düäalite üzerine kurulmuştu ve her şey zıddıyla var oluyordu. Doğal olarak biz de bu düäaliteye ayak uydurmak zorundaydık. Bunda bir sorun yok ama biz düäaliteye ayak uydururken “BEN” merkezci ego yapımız, bizi bütünden ayrı olduğumuz illüzyonuna inandırıldı.

En eski çağlardan beri insanlar, evreni ve dünyayı anlamak için farklı teoriler geliştirmişler. Bu teorilerden biri de dört element teorisidir. Bu dört element, her ne kadar birbirinden ayrı görünse de aslında hepsi birbirini var ediyor. Ateş, su, hava ve toprak ... Bu dört element sadece dünyayı ve evreni anlamak için değil aynı zamanda insanı da anlamak için kullanılan temel kavramlardan biri olmuştur. Her biri bütünden parçaya ve parçadan bütüne ahenk içinde dans ediyorlar. Her şey bir ve her şey iç içe geçmiş durumda. Bizler her ne kadar benlik zannıyla bunu idrak edemsek dahi gerçek olan tek şey her şeyin BİR olduğu. Ancak ailelerimizin “BENİM” çocuğum kavramını bizlere empoze etmeleriyle kocaman bir “BENLİK” algımız oluşmaya başladı. Yaşadığımız şehir, okuduğumuz okullar, arkadaş çevremiz, yaptığımız iş; kısaca bütün hayatımız bu benlik algısı ve bu benlik algısının gölgeleri olan imajlarımız üzerine kuruldu... Bu imajları korumak ve bu imajların zedelenmemesi için büyük çaba sarfettik ve doğal olarak çok ama çok yorulduk. Girdiğimiz her yeni ortamda hangi imajlarımıza güveniyorsak onları ön plana aldık ve kim olduğumuzu imajlarımızla örtüştürdük. Yaptığımız işler, unvanlarımız kimliğimizin bir parçası oldu ve biz bunları gerçekliğimiz zannettik. Kariyer yolculuğumuzda unvanlarımıza eklediğimiz her bir çentik bizi mutlu etti ya da mutlu ettiğini zannettik. Tam tersi unvanlarımızda eksilmeler olduğu zaman ise mutsuz insanlar olduk. Oysa bütün bu unvanlar sadece bir kelimeydi. Su kelimesi nasıl susuzluğumuzu gidermez, ateş kelimesi ise bizi nasıl ısıtmazsa; bütün bu zannettiğimiz unvanlarımız ve imajlarımız bizim gerçekliğimizi yansıtmaz.

Peki, ben kim değilim? Ben zihin değilim, ben beden de değilim. Ben unvanlarım da değilim. Ben rollerim de değilim. Bütün bu “değiller” ifadesini daha da uzatabiliriz.

Gelelim diğer soruya: “Peki, ben kimim?”

Bütün deneyimlerin farkında olan, farkındalık alanıyım. Ben bütün formların ötesinde formsuz olan bilincim ... Bu ifade kulağa çok havalı, felsefi ve edebî gelebilir ancak bu, bilinç alanı farkına varılmadığı müddetçe felsefeden öteye geçemez zaten. “Farkına varılmadığı” ifadesini özellikle belirttim çünkü bu alan herkeste var ancak gözden kaçıyor...

Arayış içinde olan insanların gözden kaçırdığı şey, uyanışın dışarıda ulaşılabilecek bir yerde olduğunu zannetmeleridir. Bir bulutun güneşi kapatması gibi zihnimiz o bilinç alanını kapatıyor. Zihnimiz aslında bilincimizin bir ara yüzü gibi. Tıpkı bir bilgisayar ekranı gibi olduğunu düşünün; bu bilgisayar ekranında bir sürü görüntü olsun ve bu görüntüler de düşüncelerimiz olsun. Görüntüler devamlı değişiyor. Bu değişen görüntüleri, o kadar gerçek zannediyoruz ve o kadar özdeşleşiyoruz ki hiçbir görüntüden etkilenmeyen, sabit, hiçbir zaman değişmeyen o bilgisayar ekranını fark edemiyoruz. Hiçbir görüntüden etkilenmeyen o ekran aslında bizim bilinç alanımız. Burada kullandığımız örneklerle sadece “o alanı” işaret edebiliriz. O alan bir nesne değil, herhangi bir formla özdeşleşme yapmak çok sağlıklı olmaz. Ancak yapılan benzetmeler ile en azından zihnin daha kolay algılaması sağlanabilir. Çünkü zihin, her zaman anlayışını bir nesneyle ilişkilendirmek ister.

Bu kitap boyunca zihin devamlı şu soruyu soracak: “İyi de nasıl?” Zihnin soru sormasında bir sorun yok. Burada

kimse kimseye bir şey öğretmeyecek. Zihninin, yani düşüncelerin ötesinde bir alan var ve bu alan deneyim ile yaşanan, deneyimlenen bir alan. Bu alan en direkt nasıl işaret edilebilir; birlikte onu keşfedeceğiz...

Bu kitabı okuma sürecinde senden istediğim; kitabı deneyimsel hâle getirmen. “Deneyimsel olması ne demek?” biraz ondan bahsedeyim. Eğer bu alanda bahsedilen her şey, hayatın içinde uygulamaya geçmez ise sadece felsefe olarak kalır. Hayatın içinde işaret edilen noktaları pratik hâle getirdiğimiz zaman artık bu deneyimsel olur. Sonrasında da gerçekliğimiz hâline gelir.

## BEN HANGİ BEN’E AİT?

*“Bilgi “Ben neyim?”den başlar, “Ne olduğumu bilmiyorum!”a gider, sonra “Belki de yokum” ile “kendimi bulacağım” arasına, sonra “kendimi bulacağım” ile “ben varım” arasına, sonra “olduğumu bildiğim şeyim” ile “ben benim”e gider.”*

**Ebu Hasan el Şazili**

İki benimiz var, birisi küçük ben yani egomuz diğeri bütün her şeyin farkında olan ve deneyimleyen büyük ben. Bizdeki o büyük ben aslında kâinatı kuşatan yegâne benliğin varlığıdır. Kişi kendini küçük ben yani ego zannettiği için büyük beni yani sınırları olmayan sonsuz olanı gözden kaçıır. Ego yani küçük ben hep kimliklerle var olur ve bu kimlikler bir illüzyon oluşturur. Kişi bu kimliklere çok tutunur ve doğal olarak da illüzyonu çok gerçek zanneder. Kişi egonun var ettiği kimliklerden özgürleşince aydınlanma, gerçek doğamızın farkındalığı olur. Çünkü aydınlanma esasında “kimliklerden” özgürleşmektir.

Canlı ya da cansız her varlık eşsiz ve özeldir, tek ve biriciktir. Dolayısıyla birey, tekliği simgeler. Oysaki aydınlanma teklik gibi görünende bütünlüğü hissetmektir. Bu alanda İbnü’l-Arabî’nin konuyla ilgili görüşlerini kendi süzgecimden geçirerek aktarmaya çalışacağım. Bu konunun yorumu çok açık olması sebebiyle yüzeysel olarak sadece işaret etmek istediğimiz alan için fener olsun. Belki

bir kelime, belki bir cümle... İbnü'l Arabi denildiğinde ilk akla gelen, “vahdet-i vücud” kavramıdır. Ancak İbnü'l Arabi kavramsal olarak hiçbir eserinde “vahdet-i vücud” kavramından bahsetmez. O zaman, bu “vahdet-i vücud” kavramı nereden çıktı? İbnü'l Arabi'nin görüşlerini okuyup onlar üzerine yorum yapan kişiler ve/veya öğrencisi olan Sadreddin Konevî tarafından ortaya çıkarıldığı söyleniyor. Bu konuyla ilgili farklı farklı görüşler olabilir; o sebeple bu alanı konunun uzmanlarına bırakalım. Arapçada “vahdetü'l-vücud” Osmanlıcada ise “vahdet-i vücud” şeklinde ifade edilen ve isim tamlaması olan bu kavram, sözlükte “varlığın birliği” anlamına gelir. Terim, anlamı itibarıyla varlıktaki mutlak birliği, Yaradan ile yaratılanın birliğini; başka bir ifadeyle Allah ile kâinatın bir bütün olduğunu savunan bir felsefedir.

Buraya kadar yazılan her şey kitabi ve kendime göre araştırma bilgisiydi. Bundan sonrası ise kitabi bilgi olmayacak; sadece gönlümden akanlar... İbnü'l-Arabi ismini ilk defa rahmetli Zeki hocamdan duymuştum. Bu arada, Zeki hocamın ismini Hikâyene Hoş Geldin kitabını okuyanlar duymuştur. İlk kitabı yazma aşamasında hayattaydı sevgili hocam. Kitabın ilk çıktığı tarih olan 8 Ekim günü İzmit Kitap Fuarı'nın sabahı, bu dünyaya gözlerini kapadı. İzmit'ten, Yalova'daki cenazesine gözyaşlarıyla gittim. Birçok duyguyu aynı anda yaşamamın derin karmaşasını deneyimledim. Halbuki ilk kitabı kendi ellerimle imzalayıp onun gözlerinin içine bakarak, “Zeki hocam, emeğiniz çok büyük.” demeyi çok isterdim. 8 Ekim evlilik yıl dönümüm; 8 Ekim, Zeki hocamın bu dünyayı bırakıp öte aleme geçiş günü ve 8 Ekim Hikâyene Hoş Geldin kitabının çıkış tarihi. Bu nedenle 8 Ekim önemli bir yer edindi bende.

Şimdi gelelim İbnü'l Arabi ile ilgili olarak Zeki hocamla diyalogumuza... Bu konulardan çok uzak ama bir o kadar meraklı bir gençken sevgili Zeki hocamın avukatlık bürosunda kendisine, “O kadar insan ayırmıyor ve herkese yetişmeye çalışıyorsunuz, makam mevki gözetmeksizin herkese aynı davranıyorsunuz. Bırakın insanları, hayvanlara da aynı şekilde davranıyorsunuz. Bu nasıl oluyor?” diye bir soru sormuştum. O da bana, “Hiçbirimiz ayrı değiliz, ayrılık bir yanılsama.” demişti. Sonra, “Bir dakika bekle.” diyerek bürosunun arka odasındaki kütüphanesinden İbnü'l Arabi'nin bir kitabını getirmişti. Bana “vahdet-i vücud ve vahdet-i şühud” kavramlarını anlatmıştı. “Birliğin içinde bütünlük, bütünlüğün içinde birlik.” O konuşurken ben zaman ve mekândan özgürleşmişim. Sadece suratıma vuran gaz lambasının ışığında eriyen kişiliğimin gölgesinin benle vedasını izliyordum. Sadece tanık vardı. Ben olduğumu zannettiğim her şey yok olmuştu. Ondan sonra hiçbir şey eskisi gibi olmadı. Çünkü her şey eskisinden daha iyi oldu. Çünkü iyi olmayı umursayacak ben silinmeye başlamıştı; artık iyi ve kötü yoktu. Bu yazıyı yazarken sevgili hocamın fotoğrafı karşımda ve bana diyor ki; “Sakın unutma, camına konan kumruyu boş gönderme. Yolda yürürken dikkat et, bir karıncayı ezme. Sana gelen bir kediyi, köpeği boynunu okşamadan geri çevirme. Bunların hepsi sana gelen Allah'ın lütufları; bunu fark et.”

Uyanmanın vakti gelmişse bir uyandıran olur elbet. İbnü'l Arabi'yi anlatan, onun eserleri hakkında çok ciddi araştırmalar yapan, çok emek veren önemli profesörlerimiz, manevi hocalarımız var. Bu sebeple haddimi aşmak ve kelamda bir hata yapmak istemediğim için bu konuyu

çok kısa ve yüzeysel geçiyorum. Başlı başına araştırılması gereken çok önemli bir zat, onu bize kalpten anlatanlara gönülden sevgimi yolluyorum. Ben sadece bende tecelli eden izdüşümünü paylaşmak istedim. Hepimiz biriz, ayrılık gerçek anlamda bir yanılısma. Bunu kabul edenler ve etmeyenler var. Herkese sevgi gönderiyorum. Kabul etmeyen de benim bir parçam. Unutma her şey bir... Bu kitabın içinde belki de en çok geçen kelimelerin başında BİR gelir. Birin içi, birin dışı, her şey bir. Bütün manevi gelenekler bütünlük ve koşulsuz sevgiyi işaret eder. Görebilene her şey çok net ve çok açık. “Bir” ben algısından özgürleşmek. Bir sen yoksun; sadece sonsuz ve sınırsız olan var.

### “Gerçek Doğamızın Farkında Olmak”

Bize öğretilen hayat masalında, her zaman bireysel olmanın ve düşünmenin öneminden bahsedildi. O kadar yoğun bir şekilde düşüncelerimiz ve bedenimizle özdeşleştik ki kendimizi sadece düşüncelerden ve bedenden ibaret zannettik. Ancak doğal farkındalık alanımızı, yani bilincimizi gözden kaçırdık.

Gerçek doğamızın farkındalığı ile birlikte hayatımızın birçok alanında değişimler olmaya başlar. Eski alışkanlıklarımız, düşünce ve duygusal kalıplarımız şekil değiştirmeye başlar. Bu hemen gerçekleşmese bile her geçen gün genişleyen, derinleşen ve eski davranış kalıplarımızın da çözülmesiyle devam eden bir süreçtir. Bize dayatılan ve öğretilen program çökmeye başlar. Düşüncelerimizin, duygularımızın, bedenimizin ve bütün inanış kalıplarımızın gerçek doğamızda yani bilinç ekranımızda birer görüntüden ibaret

olduğunun idrakine varırız. Her şey gelip geçer. Bilinç ekranımız, sonsuz ve sınırsızdır. Bu alan her deneyimin içinde gerçekleştiği ama hiçbir deneyimden etkilenmeyen sonsuz farkındalıktır. Bu kitap boyunca birçok kere metaforlarla işaret edilen, anlatılmaya çalışılan bizim doğal alanımızdır.

İnsanın gerçek doğası, sevgidir. Doğanın güzelliğini görmek, duyularını kullanmak kadar kolaydır. Gerçek sevgi kendimize, başkalarına ve hayata yansır. Hayvanları izle, gökyüzüne bak, sahilde veya bir parkta otur ya da yakınında ormanlık alan varsa orada yürü ve sadece hisset; doğayı hisset, aşkı hisset. Zihninin farklı şeyler söylemesine izin verme ya da başka türlü hissetme. Çünkü etrafımızda her şey sevgi ile çevrili. Yaşamın her anı mükemmel.

Gerçek doğamızın farkındalığı ile sebepsiz mutluluk hâlini deneyimleriz. Bu kitap boyunca bu alandan bahsedeceğim. Burada kendi deneyimlerimden bahsettiğim kocaman bir bölüm de yazabilirdim. Ama bir ben yok ki deneyimim olsun. Sadece olan ve yansıyan var. Okuyanla yazan bir. Her şey bir. Bu kitap eline geçtiyse ve şu an bu satırları okuyup anlamaya çalışıyorsan sen de bu anlayışa çok yakınsın. Evladını kalabalık bir alanda kaybeden bir annenin çok uzaktan evladını tanınması gibi sen de gerçek doğanı tanıyacak ve farkına varacaksın. Hiçbir şey boşuna değil, hiçbir şey tesadüf değil. Şu an bu sayfaları hangi ortamda okuyorsan, kafanı kaldır ve bulunduğun ortama bir bak. Ayrı ayrı görünen her şeyin Bir’in parçası olduğunu ve her şeyin çabasızca şekillendiğinin idrakinde ol. Huzur, mutluluk, koşulsuz sevgi, bütün bunlar senin gerçek doğan. Lütfen, bunu unutma. Bir sen, bir ben yok. Her şey bir ve her şey çabasızca şekilleniyor. Buna şu an itiraz eden bir

zihnin olabilir, bu çok normal. Bunun farkındasın değil mi? Peki, farkında olan kim? Buna bir cevap verme. Sadece sor ve bırak.

Düşünme eylemi, bilincin küçük bir eylemidir. Düşünce, bilinç olmadan var olamaz ama bilincin düşünceye ihtiyacı yoktur. Bu konu çok önemli çünkü zihinle veya bedenle özdeşleşme gerçek anlamda bir insanın en büyük mutsuzluk kaynağıdır. Zihin, aslında bir alet çantası gibi doğru bir şekilde kullanıldığı zaman hayat kurtarır.

Zihin; diğer zihinlere saldırı, bilgi toplama, analiz yapma, kontrolcü ve tedbirli olma gibi konularda iyidir. Ancak zihin, ilham alma ve yaratıcılık gibi konularda ise başarısızdır. Dünyaca tanınmış eserlere imza atan sanatçılar, zihnin ötesindeki o boşluk alandan ilham alarak eserlerini üretmişlerdir. Mucitlerin ve bilim insanlarının çoğu bu boşluk alandan bahsetmiş ve düşünmeyi bıraktıkları an da sonucun karşılarında belirdiğini söylemişlerdir.

Zihni doğru bir şekilde kullanıyorsak bunda hiçbir sorun yok. Hayatımızda sorun yaratan şey, zihinle özdeşleşip kendimizi ayrı benlik zannetmemiz. Koca bir gökyüzüsün ama kendini küçük bir bulut zannediyorsun. Bilinç alanımız sonsuz ve sınırsız, düşünceler ise gökyüzünden geçen bulutlar gibi... Bu alanın nasıl farkında olacağız? Bu alan deneyimsel bir alan. Bizde zaten var olan bir alan, yazılanlar işaret eder. Ancak uygulamalar, deneyimler gözden kaçırdığın bu alanın farkına varmanı sağlar.

Boşluk alanı kavramına da bakalım. Bu neyin boşluğu ve yokluğu? Bu boşluk ve yokluk söylemleri aslında bize biraz korkutucu gelebilir. Herkes bağımsız bir ben duygusundan

yoksundur fakat o kadar illüzyona kapılmıştır ki kişi, kendini bir kişi zanneder. Bedenimizdeki her organ birbirini tamamlar, biri eksik olsa işleyişi aksak olur. Biz kendimizi nasıl tanımlarız? “Ben kalbim, ben akciğerim ya da ben midemim.” diyebilir miyiz? Bedenimizdeki hiçbir organ, bizi tam ve bütün bir şekilde tanımlamaz. Bedenimiz bizi tanımlayamayacağı gibi düşüncelerimiz de bizi tanımlamaz. Boşluk alana bakarsak her şey boşluğun içinde var olur. Şu an bulunduğunuz alana bakın, ne kadar boşluk var. Her şey boşluktan ibaret, su içtiğiniz bardak bile boşluktan ibaret, yoksa bardak olmazdı zaten. Bu yokluk ve boşluk örnekleri çoğalabilir. Çoğalmanın ötesinde her şey yokluk ve boşluk; bütün bunları fark et.

### **Sonsuz Şimdinin Farkındalığı Çalışması**

Bu satırları yazarken saat sabaha karşı 04:33, yer Ankara. Karanlığa karışan şehir ışıklarını izlerken gecenin sessizliği, zihnimin sessizliğiyle birleşerek koca bir sessizlik ve boşluk oluşturuyor. Görünürdeki zaman ve mekân sahnedeki bir dekordan başka bir şey değil. Zaman yok, mekân yok, sadece sonsuz bir şimdi var. Bu satırları sen okurken; yazan ve okuyan şu anda, şimdide bir...

Bunu şimdi deneysel hâle getirmeni istiyorum: Şu an hangi ortamsındasın? Belki odansın, belki bir toplu taşıma da ya da deniz kenarında; aslında yerin ve mekânın hiçbir önemi yok. Şimdi etrafına bir bak, objelere, insanlara ya da bir manzaraya. Gerçekten gör onları. Yorum yapma, sadece gör. Sonra kendi bedenine bak.

Şunun farkında ol; dışarıda gördüğün her şeyi fark edeni fark et. Bütün bunları yaparken düşünmediğini ve sadece

şimdide olduğunun idrakinde ol. Meditasyon illa gözlerimizi kapatıp sessiz bir ortamda olmayı gerektirmez. Hayatımızın her anını anda, düşüncenin ötesinde bilinç alanında olarak yaşamaya çalışırsak doğal farkındalık alanımız tamamen görünür hâle gelir. Şimdi kitabı bu farkındalık alanı ile okumaya devam et. Bazen kitabı ellerinin arasına bırakıp, “Burada ne demek istemiş acaba?” diyeceğin kısımlar olduğu zaman, “Bu ne demek istemiş acaba?” diyen sesin de farkına var ve sonra tekrar kitaba dön. Tekrar oku o cümleyi ve sadece cümlede ol. Kendine bir an işaret eden yani anlatan gözüyle bakmaya çalış. Yazan ile okuyan “Bir”. Anlatan ile dinleyen “Bir.” İşaret eden ile işaret edilen “Bir.”

## BEDEN VE ZİHİN İLLÜZYONU

*“Bir beden olarak, bir birey olarak  
‘Ben’im’e inanmak bütün korkuların sebebidir.  
‘Ben’im’in yokluğunda kim neden korkacaktır?”*

**Sri Nisargadatta Maharaj**

Şimdi seninle bir gezintiye çıkalım; “Beden ve zihin nedir, ne değildir, bizim üzerimizdeki etkisi nedir?” buna birlikte bakalım. Yüzyıllardır insanoğlu “kendini anlama” arayışı içerisinde “beden ve zihin” kavramlarını çözmeye, anlamaya çalışmış. Bu konularla ilgili bilim insanları yüzyıllardır çalışıyor. Ancak her an bilgiler de değişiyor. Örneğin; bir zamanlar genetik faktörlerin insan hayatında çok önemli olduğu söyleniyordu. Ancak şimdilerde epigenetik kavramı ile genetik faktörlerin insan hayatında sanıldığı kadar çok da fazla etkili olmadığı; çevre koşullarının, düşünce ve duygularının aslında insanın genetiğine daha fazla etki ettiği anlaşıldı. Her an, her şey değişiyor. Seninle yapacağımız “beden ve zihin keşfinde” sanki bu iki kelimeyi yeni duymuş ve üzerinde beyin fırtınası yapıyormuşçasına bakacağız...

“Ben beden değilim, ben zihin değilim.” felsefesini bilimsel ve deneysel bir bakış açısıyla inceleyelim. Öncelikle bedeni ele alalım:

Bizler neden beden değiliz? Aslında hem bedeniz hem değiliz. Bu, ne demek oluyor? Makro ölçekte bedeniz, mikro ölçekte boşluğuz. Biz de dahil, evrende her madde atomlardan oluşur ve sürekli titreşim hâindedir. Ayrıca her maddenin titreşim aralıkları da farklıdır. Bu da demek oluyor ki bir masa ile bir çiçeğin ya da bir insanın titreşimleri aynı değildir. Evet, insan bedeni dediğimiz organizma atomlardan oluşuyor. Son yapılan çalışmalar ile atomun yüzde 99,9999'nun boşluktan oluştuğu ispatlanmış durumda ve bu inanılmaz bir durum, bedenimizin neredeyse tamamı boşluk.

Boşluk alandan sonra şimdi katı, madde gibi görünen bedenimize bir bakalım, bu alanda neler var? Bu kısım aslında karmaşık bir yapıya sahip. Bu küçücük oran, bizi biz yaptığımızı düşündüğümüz tüm kimyasal reaksiyonları, hücreleri ve organların temelini oluşturuyor. Burada kabaca neler var, bir bakalım. Karbon var, hidrojen var, oksijen var, azot var kalsiyum ve fosfor, potasyum ve sodyum var. Bunların dışında birçok element var. Bütün bu elementler bir araya gelerek hücreleri, dokuları, organları ve vücudun işleyiş sistemlerini oluşturuyor. Bu ortalama bilgelere göre sen, 38 trilyon hücreye yayılmış 84 mineral 23 element ve 8 galon sudan oluşuyorsun diyebilirim. Peki bu, senin yaşadıklarının, hayata bakışının, seni sen yaptığını düşündüğün bütün özelliklerinin tam karşılığı olabilir mi? Bu küçücük alanda biz neredeyiz? Bir ben ve bir sen var mısınız?

Bizim dışımızda her şey var ama zannettiğimiz kadar kendimiz yok. Bütün bunları parçalara ayırsak, "sen bir azotsun, oksijensin ya da potasyumsun" diyemem. "Hangi organın sensin, hangisi seni tam anlamıyla temsil ediyor?"

desem hiçbirini birbirinden ayıramazsın. Sen bunların hepsinin toplamısın desem bile yine zannettiğin kişiyi bulamayız.

Biraz daha detaylı bakalım, sanki bir kelebeğin kanadını inceliyormuş gibi inceleyelim. Bu arada seninle birlikte fikir yürütüyoruz... Bakalım, kendimiz sandığımız kişiyi nerede bulacağız? Örneğin; bedenimizde herhangi bir bölgeye mikroskobik ölçekte baksak kendimizi tanımlayacak bir şey bulabilir miyiz? Biz bedenimizi parçalara böldüğümüz zaman kendimiz zannettiğimiz hiçbir şeyi bulamayız ve zannettiğimiz kişinin hiçbir özelliğini de bulamayız. Biz bütünsel olarak bedenimize baktığımız zaman sadece orada bir görünüm vardır ki o da tamamen illüzyondur. Bedenimiz de makro ölçekte bütün ama mikro ölçekte ise boşluk. Diğer bir deyişle hem bedeniz hem boşluğuz. Eğer bu boşluk olmasaydı varoluş olur muydu? Bir odanın, oda olabilmesi için boşluk olması gerekir. Bir bardağın bardak olabilmesi ve ondan su içebilmemiz için boşluk olması gerekir, öyle değil mi?

Aslında Mevlâna'nın şu sözü bize bu durumu oldukça güzel anlatır; "Bu dünyada herkes bir şey olmaya çalışırken, sen hiç ol... Menzilin yokluk olsun. İnsanın çömlekten farkı olmamalı. Nasıl ki çömleği ayakta tutan dışındaki biçim değil, içindeki boşluk ise, insanı ayakta tutan da benlik zannı değil hiçlik bilincidir." Şimdi gözlerini kitaptan kaldırıp etrafına bir bakar mısınız? Çevrendeki eşyalara baktığın zaman aslında hepsinin boşluk barındırdığını görürsün...

Aklımıza şu soru gelebilir; "Bedenimiz boşluksa neden bedensel acı çekiyoruz ya da neden hastalanıyoruz?"

İlk olarak bedensel acı kavramına bakalım. Bedenimizde acı hissi olmasaydı daha rahat mı ederdik? Yoksa bedenimiz çok daha fazla yıpranır mıydı? İlk akla gelen cevap; “Tabii ki rahat ederdik.” oluyor, değil mi? Acı, aslında bir yandan da bedenimizi koruyan bir şey. Bedenimizde acı duygusu olmasaydı bedenimizi oraya buraya çarpardık ve bedenimiz çabuk deforme olurdu ya da iç organlarımız hastalandığı zaman acı ve ağrı hissetmeyeceğimiz için kısa süre içinde hastalanarak ölebilirdik. Kısaca fiziksel acı, bedenimizin sağlığı için çok önemli bir unsur. Gündelik hayatta yaşadığımız basit bir bedensel acı ile örnek vereyim: Evde sehpanın köşesine ayağımızı çarptık, ayağımız çok acıdı. Aslında acıyan yer ayağımızı çarptığımız yer değil, oradan geçen sinir ağının beynimize verdiği acı sinyallerini algılayış şeklimiz. Lokal anestezi yapılan ameliyatlarda kişinin bilinci yerinde olmasına rağmen ameliyat yapılan yerde sinirler beyne sinyal göndermediği için kişi acı duymaz. Başka bir örnek daha paylaşayım; eğer beynimiz elektriksel titreşimi kulaklarımız aracılığı ile deşifre etmezse ses de olmaz. Kulak değil beyin duyuyor diyebiliriz. Benzer şekilde koku ve tat uyarıları da sinir hücreleri aracılığıyla beyne gider ve bu uyarılar sayesinde tat ve kokuyu alabiliriz. Aslında bütün fiziksel acılarımız, algılarımız beynimizin içinde şekilleniyor. Bütün dünya, yaşadığımız her şey, acı ya da mutluluk, her şey bizim beynimizde gerçekleşiyor.

Son olarak bedenimizi şu açıdan da değerlendirelim. Örneğin, bedenimizde neleri kontrol edebiliyoruz? Saçlarımızın uzamasını kontrol edebiliyor muyuz? Tırnaklarımızın uzamasını kontrol edebiliyor muyuz? Mide

sindirimini ya da kalbimizin atışını..? Bedenimizde kontrol edemediğimiz şeylere baktığımızda aslında çok az şeyi kontrol edebiliyoruz. Sadece yürüme, koşma, zıplama gibi büyük kasları kullanarak hareket edebiliyoruz... Kaslarımızı hareket ettiren şey enerji yani bu durumu enerji yardımıyla yapıyoruz.

İç bedenimizdeki hiçbir şeyi kontrol edemiyoruz. Dış bedenimizdeki birçok şeyi de sadece kontrol ettiğimizi zannediyoruz. Sence kontrol edemediğimiz bir şeyin sahibi miyizdir? Kontrol edemediğimiz bir şey bize ait olabilir mi? Bu soruyu hemen cevaplamayıp üzerine düşünelim.

Şimdi kısa bir süreliğine elinden kitabı bırak ve bedenine bir bak. Şu an gördüğün bedeninin içinde trilyonlarca şey gerçekleşiyor. Sen bu işleyişin hangisinden haberdarsın? Evet, beden bir zekâsı var ve o kendi başının çaresine bakıyor. Çaresine bakmadığı zaman ise sinyaller gönderiyor bize, ağrı veya acı gibi... Biz, bedenle sınırlı varlıklar değiliz. Bedenimiz sadece bir deneyim alanı ve bu dünyayla iletişimi sağlayan bir portal.

Şimdi bu sorulara herhangi bir cevap yazmayacağım ama senden “Zihin nerede? Zihnin nasıl bir şekli var? Zihnin boyutu nedir? Düşünceler nereden kaynaklanır? Düşünceler nerede kalır? Düşünceler bittiğinde zihin nereye gider? Düşüncelerimizi nasıl tutabiliriz?” soruları üzerine biraz düşünmeni istiyorum.

Hadi, şimdi birlikte zihni inceleyelim ve “neden zihin olmadığımızı” anlamaya çalışalım. Bilim insanları bir günde insanın aklından geçen düşünce sayılarını hesaplamışlar. Ortalama bir insanın aklından günde 80 ila 90 bin arasında düşünce geçtiğini saptamışlardır. İşin ilginç, bu

düşüncelerin yaklaşık yüzde 98'inin olumsuz düşünceler ve bir gün öncesinin tekrarı düşünceler olduğunu tespit etmişler. O zaman bizler; birbirinin tekrarı aynı ve olumsuz düşünceler ile hayatlarımızda yeni bir gerçeklik yaratmaya çalışıyoruz. Bu durumda yeni bir gerçeklik mümkün değil. Çünkü aynı düşünceler, aynı duyguları ve aynı eylemleri doğurur.

Zihnimizi, zihnimizdeki düşüncelerimizi kontrol edebilir miyiz? Düşüncelerimizi kontrol etmeye çalışmak daha çok düşünce üretmemize yol açar. Bu nedenle düşüncelerimizi kontrol edemeyiz fakat o düşünceleri fark edebiliriz. Düşüncelerimizi fark ettiğimiz zaman ne olur? O düşüncelerle titreşmemeye ve o düşüncelerin duygusuna girmemeye başlarız. Şimdi, biz düşüncelerimizi kontrol edemiyorsak kontrol edemediğimiz şey bize ait midir? Ya da hangi düşüncemiz tamamen bizi anlatıyor? O zaman demek ki biz düşüncelerimiz de değiliz.

Biz kimiz? Biz bütün düşüncelerin, duyguların, duyuların farkında olan farkındalık alanıyız. Hiçbir şeyden etkilenmeyen bilinciz. "Bu durumu neden hissetmiyoruz?" diye düşünebilirsin. Bu durumu hissetmememizin sebebi, zihin ve bedenle çok özdeşleşmemiz. Yani kendimizi beden ve zihinden ibaret zannediyoruz. Ne demiş Yunus Emre; *"Ete kemiğe büründüm, Yunus diye göründüm..."* Biz sadece bir görünüşten ibaretiz ve bu görünüş ise her an değişiyor. Bedenimiz ve zihnimiz her an değişiyor. Kendimizi sadece etten ve kemikten mi ibaret zannediyoruz? Eğer böyle bir algımız var ise bu bizi düalite dünyasında enerjisel olarak çok sıkıştırır. Beden ve zihin veya kişisel benlik olmadığımızı kabul etmek gerçek doğamıza doğru

yol almanın ilk adımıdır. Nasıl bir gökyüzü sadece bulutlardan ibaret değilse bulutlar olmasa da gökyüzü her daim var. Tıpkı beden ve zihninin ötesinde bizim gerçek doğamızın, farkındalık alanımızın her daim var olup hiçbir şeyden etkilenmemesi gibi...

Bu kitabın işaret etmeye çalıştığı alan, bizim o farkındalık alanımız yani bilinç alanımız (Bu arada fark etmişsinizdir; bilinç alanı, farkındalık alanı ve gerçek doğamız ifadelerini eş anlamlı olarak kullanıyorum). Bilinç alanı öğretilemez; sadece işaret edilebilir. Bir kere fark edildiği zaman ise, dalgaların okyanusla birleşmesi gibi insan her şeyle bir ve bütün olduğunun farkına varır.

Sorun, hiçbir zaman "beden ve zihin olmak" değildir. Çünkü bu düalite dünyasındaki hayatımız için beden ve zihin gereklidir. Beden sayesinde fiziki aktivelerimizi yerine getirebiliyoruz. Zihin sayesinde de bilmek, hissetmek, mantık yürütmek, düşünmek, hatırlamak gibi aktiveleri yerine getirebiliyoruz. Zihin olmadan bilgi sahibi olamayız, bilemeyiz, yorum yapamayız. Tekrar vurgulamak istiyorum; sorun hiçbir zaman "beden ve zihin olmak" değildir. Sorun, yalnızca "beden ve zihin" ile özdeşleşmektir. İnsanın salt "beden ve zihin olmadığını" bilmesi bile huzura, feraha kavuşmanın güçlü bir hatırlatıcısıdır. Bir de onun gerçek doğasını idrak ettiğinde, işte o zaman kişi kaybolur, rüya biter ve geriye sadece gerçeklik kalır.

Şimdi beden ve zihin farkındalığıyla ilgili bir çalışma yapalım. (Burada özellikle belirtmek isterim ki, meditasyon, nefes ya da benzer diğer tüm uygulamalar bize sadece o alanı işaret etmek için çok etkili araçlardır. Ancak bunlar kimseye bir şeyi doğrudan öğretmez, sadece işaret eder.)



## MUTLU MUSUN?

*“Fırtınalar, tufanlar içinden yeni bir sen doğuyor.  
Bunun farkında değil misin?  
Hadi kapat gözlerini ve koy elini kalbine.  
Şükret yeni doğan güne.”*  
**Seçkin Zenginler**

Mutlu musun? Bu soruyu hayatın boyunca defalarca duydun, biliyorum. Bazen ağız alışkanlığı ile “evet” dedin, bazen sadece bir tebessümlü bakış attın belli belirsiz. Bu soruyu belki de gerçek anlamda kendine hiçbir zaman sormadın ya da sormaya cesaret edemedin. Şimdi senden şunu istiyorum; bir elini kalbine götür, gözlerini kapa, hafif bir nefes al ve tüm hissiyatınla içine şunu sor: “Mutlu muyum?” Cevap ne olursa olsun kabule geç.

Bizi mutsuz eden ya da mutlu olduğumuzu düşündüren faktörler nedir hayatımızda? Onlara bir bakalım beraber. İnsanın iki dünyası var. Biri dış dünya dediğimiz maddesel dünyamız, diğeri ise iç dünyamız. Bize en yakın olan iç dünyamızdan uzaklaşıp madde dünyasında kaybediyoruz kendimizi... Mutluluğu maddede, bir kişide, kariyerde veya bazı koşullarda arıyoruz. Bazen elde ettiğimiz başarılar ya da aldığımız maddi bir şey ile mutlu olduğumuzu zannediyoruz. Ama sadece zannediyoruz. Çünkü o zannettiğimiz mutluluk geçiyor. Dış dünyada aradığımız

mutluluk, tamamen bir illüzyon ve geçici bir hâl. Hadi, bu durumu çok basit bir örnekle anımsayalım; çok istediğiniz bir araba vardı; onu aldınız ve o an doğal olarak çok mutlu oldunuz. İlk zamanlar gözünüz gibi baktınız, kapıları dikkatli açıp kapattınız, park ederken çok dikkatli davrandınız vesaire vesaire. Ancak bir süre sonra her şey sıradanlaşmaya başladı ve gözünüz gibi baktığınız araba sizin için artık çok da önem teşkil etmemeye başladı. Yeni hedefler, yeni modeller belirdi ve bu bir döngü hâline geldi... Hayatımızda maddi şeyler olmasın mı? Evet, olsun ve hatta en güzeli, en iyisi olsun. Ancak kendimizi maddi şeyler ile özdeşleştirmeyelim ve mutluluğu maddi şeylere bağlamayalım. Maddeye yüklediğimiz anlam her zaman geçici, maddenin doğası bu ve bu geçiciliğin farkında olmak çok önemli bir adım. Maddeyle elde ettiğimiz şey mutluluk değil sadece haz. Hazlar ve hâller gelip geçicidir.

### “Mutluluk Elde Edişlerde Değil, Fark Edişlerdedir”

Peki, insan neyi fark etmeli? İnsan mutluluğun, huzurun ve benzeri bütün duyguların kendi içinde olduğunu bilmeli, farkında olmalıdır. Bu duyguların kaynağını dışarıda, maddi şeylerde aramak, insanı daha çok tatminsizlik ve mutsuzluk duygusuna hapseder. Bunun idrakine varmaya başlayan insan, dışarı bakan gözlerini içeri yöneltir. Ve hiçbir zaman kaybetmediği o doğal mutluluk hâline kavuşur. Hiçbir zaman kaybetmediği mutluluk hâli dememin sebebi, bizim doğal farkındalık hâlimiz zaten mutlu, huzurlu ve aynı zamanda sakindir.

Aslında sen, zaten aradığın şeyin kendisisin. Sen aradığın mutluluğun kendisisin. Sen aradığın huzurun kendisisin.

Bunu gözden kaçırmamızın sebebi mutluluğu dışarıda, maddi şeylerde, romantik bir ilişkide ya da herhangi bir başarıda aramamız.

Zihnimiz, her zaman olayları neden-sonuç ilişkisine dayandırır. Nedenin ve sonucun dışında beklenmeyen bir olasılık geliştiği zaman kişiyi koruma altına alma adına suç dışarıdaki kişilere, olaylara atar. “Şu kişi böyle davranmasaydı ben böyle yapmayacaktım.” ya da “Şu olay böyle olsaydı daha mutlu olacaktım.” gibi düşünceler içinde kaybederiz kendimizi. Olaylar ve kişiler değişir ama mutsuzluk hep aynıdır. Düşünceler gelir-gider, duygular gelir-gider hatta “ben” fikri bile gelir ve gider. Bunların hepsi zihinsel içeriktir ve özü yoktur. Biz düşüncelerimizle, bedenimizle çok özdeşleştiğimiz için onları gerçek zannederiz. Bu durumda o düşüncelerin duygusuna girip enerjimizi düşürürüz. Bu düşünce ve duyguların hepsi sadece bilinç ekranındaki bir görüntüdür. Cevapları dışarıda aramak, zihinsel çözümler bulmaya çalışmak kısır döngüye sokar. Oysa düşüncelerden arınırsak gerçek doğamızın farkındalığı ortaya çıkacaktır. Bu alan, her şeyi kapsıyor. Bu alanın, bir kez farkına varan kişi doğal mutluluk ve huzur alanına kendini demirler. “Yüksek farkındalık hâli” dediğimiz şeyi deneyimler. O alan, gelip gitmeyen, zihnin içeriğinden ve duygulardan etkilenmeyen gerçek doğamız... Elde edildikten sonra bir daha da kaybedilmeyen bir mutluluk alanı. Sen bu alana merkezlendiğin zaman artık seni mutsuz edecek bir dış dünya kalmaz. Her şey sensindir ve her şey senden sanadır.

Zihin, her zaman sorular sorar. Bak, şu anda bile hemen bir soru belirdi kafanda ya da o bilinç alanı hakkında düşünmeye başladın. Belki de zihnine, o bilinç alanına nasıl

erişeceğine dair bir soru gelmiş olabilir. O bilinç alanına erişemezsin çünkü o bilinç alanın dışarıda değil. Sen o bilinç alanının kendisisin. Öncesinde de söylediğim gibi bu alan öğretilemez sadece işaret edilebilir. Zihin, çok güçlü bir yapı ve çocukluğumuzdan beri bilinçaltımıza kodlanmış birçok kalıplaşmış inanış var. Şimdi bu alanı işaret etmeye destek olabilecek, basit bir uygulama yapalım birlikte.

### **Bilinç Farkındalığı Çalışması**

Uygulamanın adımlarını maddeler hâlinde yazacağım. Bu meditatif bir çalışma olmayacak. Sadece o alana işaret etmeyi sağlayacak bir farkındalık çalışması olacak. Yine de sakin bir ortamda ve yalnız olmanda fayda var.

1. İlk olarak günlük her zaman yaptığımız zihin faaliyetinin farkında olman için şu an aklına ne geliyorsa sesli bir şekilde dile getirmeni istiyorum. “Şu an aklına ne geliyor?” Yarın yapacağın toplantı, giyeceğin kıyafet ya da akşam yiyeceğin yemek gibi sıradan gündelik aktiviteler gelebilir. Bu bizim her zaman yaptığımız zihin faaliyetimiz; bunun farkına vardıktan sonra bir kenara bırakalım. Çalışmaya devam edelim.
2. İkinci olarak şunu yapmanı isteyeceğim: Şu an bedeninde herhangi bir duyum var mı? Bedenin herhangi bir bölgesinde ağrı ya da uyuşma gibi bir şey var mı? Şimdi bunların farkına var. Sesli bir şekilde dile getir ama dile getirirken “Sırtımda bir ağrı var ya da elimde bir uyuşma var.” gibi değil de “Sırtta bir ağrı, elde bir uyuşma.” olarak söyle. Yani bedeni sahiplenerek söyleme.

3. Üçüncü olarak şunu yapmanı istiyorum: Bütün odağını kulaklarına ver ve dışarıdan gelen seslerin farkında olarak bunları sesli bir şekilde dile getir. Örneğin, araba sesi var, kuş sesi var, rüzgâr sesi var gibi.
4. Şimdi de oturduğun koltukları ya da sandalyeyle olan temasının farkında ol.
5. Son olarak bulunduğun odanın içindeki ışığı fark et. Odanın içerisine ışık nereden geliyor. Farkına var.

### “Şimdi Biz Bu Çalışmayla Ne Yapmış Olduk?”

Birinci maddede her zamanki zihin faaliyetimizin farkında olduk ve onu bir kenara koyduk. Bu maddede konuşmalarımızın hepsi zihinseldi ve her zaman yaptığımız faaliyetti.

İkinci maddede bedende herhangi bir duyum var mı onun farkına vardık. Ancak bunu yaparken de bedenimizi sahiplenmedik.

Üçüncü maddede duyu farkındalığımızı kullanarak dışarıdan gelen seslerin farkına vardık.

Diğer maddede dokunma farkındalığımızı kullandık.

Ve son olarak görme farkındalığımızı kullandık.

Asıl soru, bunları neden yaptık?

Birinci madde, zihinsel aktiviteydi ve düşünerek yaptın. Ama diğer maddelerin hiçbirisini düşünmedin sadece fark ettin. Bedenindeki hissiyatı düşünmedin ya da koltukla temasını düşünmedin ya da kulaklarınla dışarıdan gelen sesleri dinlerken düşünmedin, odanın içindeki ışığa bakarken düşünmedin. Bunların hepsi o işaret etmeye çalıştığım

bilinç ekranında belirdi. Hepsi kendiliğinden ve çabasızca ortaya çıktı.

Örneğin, sen dışarıdan gelen sesleri dinlerken duyduğun kuş sesi için “Ne kadar güzel ötüyor.” diye yorum yapmış olsaydın zihni devreye sokmuş olacaktın. Burada en önemli kıstas, zihin ayrımını iyi yapabilmek. Çünkü zihnimizden geçen düşünceler, bizim bilinç ekranımızda beliyor. Bütün bu ekranda beliren düşünceler, duygular ve duyumların farkında olabiliyoruz, bütün bunlara tanık olabiliyoruz. Eğer biz bütün bunlara tanık olabiliyorsak o zaman biz; düşünceler, duygular ve duyumlardan ibaret değiliz. Hatta biz bedenimize de tanık oluyoruz, o zaman biz bedenden de ibaret değiliz. Biz, bütün bunlara tanık olanız...

## ARADIĞIN MUTLULUK DA SENİ ARIYOR

*“Dünyanızın sadece sizin kendi yansımanız olduğunu idrak edin  
ve bu yansımaya kusur bulmaktan vazgeçin.  
Siz kendinizi değiştirmedikçe dünyayı değiştiremezsiniz.  
Başkalarını değiştirmek ne gerekli ne de mümkündür.  
Ama eğer siz kendinizi değiştirebilerseniz,  
bir başka değişikliğin gerekmediğini göreceksiniz.”*

**Sri Nisargadatta Maharaj**

Yanlıı duymadın, aradığın mutluluk da seni arıyor. O zaman bu mutlulukla yolların niye kesişmiyor? Bu mutlulukla niye denk gelemiyorsun bir türlü? Yoksa bu mutluluk sana her yaklaştığında farkında olmadan kafanı başka bir tarafa mı çevirdin her defasında? Biri bana gösterebilir mi bu mutluluk nerede? Yoksa bu mutluluk içimizde gezinirken biz hep dışarıda mı aradık kendisini? Evet, mutluluk kesinlikle dışarıda değil. Uzakta değil, içimizde. Huzur ve mutluluk, bizim gerçek doğamızın farkındalığıdır. Sağlıklı olmanın bedenimizin doğal durumu olduğunu bilirken neden mutluluğun da bilincimizin doğal durumu olduğunu hissetmiyoruz?

Şu an dünyada ortalama 8,5 milyar insan olduğunu varsayalım ve bu insanlarla mutluluk üzerine bir anket yaptığımızı hayal edelim. Ve tüm insanlara “Sizi ne mutlu eder?” diye soralım. Büyük bir çoğunluk; “Güzel bir ev, güzel bir araba,

iyi bir ilişki, daha çok para sahibi olmak, daha güçlü olmak, daha güzel olmak, daha başarılı olmak vb.” gibi dış referanslı somut ve soyut olan cevaplar verir. İnsanoğlunun büyük bir çoğunluğu, mutluluğu maddede ve dış dünyada arıyor. Çok az bir kısım; manevi gelişim, zihnimizden özgürleşmek ya da uyanış kavramlarını dile getirir. Bizi arayan mutluluğun yolu içeride, o sebeple bizi dışarıda bulmasının imkânı yok. Doğal farkındalık alanımızın farkında olduğumuz zaman, bize mutsuzluk veren bütün düşünce kalıplarının farkında olur ve zihinle kavga etmeyi bırakırız. Gerçek varlığımızın zihinde olmadığını bir kez gördüğümüzde, zihne olan tüm ilgimiz ve onunla çekişmemiz sona erer.

Mutluluk çok geniş bir kavram, o sebeple senden şu an şunu düşünmeni istiyorum: Şu an içine sor bakalım, seni gerçek anlamda ne mutlu ederdi? Her şey mümkün olsa ve tüm isteklerine ulaşabilsen, gerçekten ama gerçekten ne yapmak isterdin?

Bu soruya verdiğin cevap dışarıda bir yerde mi? Maddeyle mi ilişkili? Diyelim ki şu an maddi bir sıkıntı yaşıyorsun ve “Ancak çok paran olursa kendini mutlu hissedersin...” gibi bir cevap mı geldi içinden? Yoksa kendini kaygılı korkulu, huzursuz hissediyor ve “Bu duygulardan özgürleşmek mutlu eder...” gibi bir cevap mı geldi? Bu ve buna benzer farklı örnekler olabilir. Benim aklıma şu an için bunlar geldi çünkü birisi doğrudan maddeyle ilişkili diğeri ise duygu durumlarıyla ilişkili. Her iki cevabı da farklı açılardan ele alalım:

Şimdi ilk örneğimizi ele alacak olursak, diyelim ki maddesel sıkıntı yaşarken bir anda piyangodan para çıktı. Çok yüksek miktarda bir meblağ olsun bu. Hayatında bir daha

maddesellik ile ilgili asla sıkıntı çekmeyeceğin bir para çıktı, öyle düşün. Bu haberi aldığın an havalara uçtun ve mutlu oldun. Bu ilk an. Cümleleri fotoğraf karesi gibi hayalinde canlandırabilirsin. Sonrasında bambaşka bir hayata geçiş yaptın; arabalar, evler, tatiller ve hayal ettiğin neyse hepsi var... Her şey yolunda. Eski hayatında sorun teşkil eden hiçbir şey artık sorun olmuyor. Eski hayatın diye bir şey kalmamaya başladı çünkü şekillenen hayatının yeni kahramanları oluştu. Yeni çevre, yeni dostluklar vs. Kendini mutlu ve tatmin olmuş gibi yeni şeyler keşfederek birkaç sene geçirdin. Sonra bir gün her şeyin sıradanlaştığını ve paran yokken yaşadığın o iç sıkıntısının farklı bir versiyonunu hissetmeye başladın. Bunun üzerine daha çok maddesel tüketim yaptın ama mutlu olduğun saatler her geçen gün kısaltmaya başladı. O derin mutsuzluk hâli seni bir gölge gibi takip etmeye devam etti.

Bu cümleleri okurken birçok kişinin zihni şu yorumu yapabilir; “O kadar param olsa hiçbir sıkıntı beni takip etmez.” O zaman zihin hâlâ mutluluğun dışarıdan elde edilecek bir şey olduğu inancındadır. Çünkü bize öğretilen program bu yönde. (Ancak iyi haber, bu programı yeniden programlayabiliriz.) Düşünsenize, bu durum yeni doğmuş bir bebeğin umurunda değildir. Bebek için gecekonduda mı yoksa sarayda mı doğduğu hiçbir şekilde fark etmez. Çünkü bebeğin zihni ve egosu henüz oluşmamıştır; bilinç alanında salt mutluluk hâlidir. Bir geçmişi olmadığı için hiçbir şeyden etkilenmez. Bir beden algısı da yoktur. Geniş bir enerjiye sahiptir, her şeyle bir ve bütün hâlidir. Bizler büyüdükçe küçülüyoruz. Zihin ve bedene sıkışıyoruz. Kendimizi zihin ve bedenden ibaret zannediyoruz. En önemlisi kendimizi rollerle özdeşleştiriyoruz. Yukarıdaki örnekleri okuyan zihin, hemen bu örnekler üzerine şunu düşünebilir. “Ama bebekler

genellikle hep ağlıyorlar, ayrıca mutlu olsalar neden bu kadar ağlasınlar ki?” Bebekler bedensel ihtiyaçlarını karşılamak ya da bedensel bir acı hissediyorlarsa veya kendilerine bütünlük hissi veren annelerinden ayrı oldukları anda ağlıyor ve tepki veriyorlar, bu bir nevi onların konuşma şekilleridir. Hiçbir bebek; “Bu ortam çok sıkıcı, çok canım sıkılıyor ya da acaba acıkınca bana yemek verirler mi, ya vermezlerse...” diye bir endişeye girmez. Bebek örneğini neden veriyorum? Çünkü bebeklerin belirli bir yaşa kadar düşünceleri yok; o sebeple psikolojik bir acı ve mutsuzluk durumları yok... Sadece bebekler değil, belli bir yaşa kadar çocuklar da ego olmadığı için mutludurlar. Bunu anlatmak için “Dilencinin oğlu ile kralın oğlu aynıdır.” şeklinde bir benzetme de yapabiliriz. Çocuk, çocuktur çünkü. Özetle, bütün mutsuzluklarımız düşünceler ve düşüncelerin yarattığı duygular aracılığıyla olur.

Piyangodan para çıkması örneğinde, dışarıdan gelen bir mutluluk, geçici bir mutluluk sağladı. Evet, koşulları, ortamı değiştirdi belki ama duygular ve hissiyatlar, mutsuzluğun başka bir şekilde algılanmasını sağladı. Bunlar da içimizde zamanla görünür oldu; tatminsizlik, huzursuzluk, mutsuzluk, öfke, kıskançlık gibi duygular belirdi... Bu ve benzeri duyguların dışarıda şekillendiğine inanıyor zihin. Halbuki dışarıda şekillenen hiçbir şey yok, hepsi içimizde şekilleniyor. Bu dış faktörleri başka bir örnekle de açıklayayım. Diyelim ki hayatınızda bir kişi ile ilgili mutsuzluk yaşıyorsunuz. Zihin yine devreye giriyor ve diyor ki; “O adam ya da kadın bana böyle davranmasaydı ben mutsuz olmayacaktım.” Dışarıda bir olay yaşanmış olabilir, evet ama seni üzen bir başkası değil. Seni üzen, senin olayı

yorumlayan zihninin. Olayı biraz daha abartalım. Örneğin; sevgilin tarafından ağır ve haksız sözlere, ithamlara maruz kalmış ol. Zihninin “Bunu yapan da mı benim?” diyecek haklı olarak. “Kendi kendime mi yaptım?” Bunu sen yapmadın ama beş birimlik olayı zihinsel olarak yüz birim hâline getiren senin zihninin. Tekrar tekrar o olayı gündeme getirerek, o kişiyi aklına getirerek öfkelenmeni sağlayan da zihninin. Her türlü acı geçer. Ancak zihin, geçmiş ve gelecekte olduğu ve kafanda konuşan ses bu durumu hazmedemediği için aynı olayları pişirip pişirip önüne servis etmeye bayılır. Bundan kurtulmak için yaşadığın duyguların sorumluluğunu üstüne al ve başkalarını suçlamayı bırak. Tek sorumlu sensin. “Sen izin vermediğin sürece bir başkası seni üzemez.” diye klasik ama bir o kadar da doğru bir söz vardır. Bunun üzerine bir düşün istersen.

Şimdi ikinci örneğimizi ele alalım; kaygılı, korku dolu hissediyorsun ve bu duygularla baş edemiyorsun. Hatta bu duygular seni o kadar ele geçirmiş ki anksiyete ya da panik atak gibi rahatsızlıklar yaşadığını düşünelim. İlk örneğimizde maddesel gibi görünen sıkıntı ruhsal bir sıkıntıya dönüşmüştü, öyle yorumlamıştık. Bu örnekte ise maddesel bir durum yok, ruhsal bir sıkıntı var ve kişi bundan özgürleşirse tamamen mutlu olacağını düşünür. Bu tamamen doğru bir bakış açısı, kişi onu aşağıya çeken bütün negatif duygulardan arınırsa mutluluğa uyanır.

Burada dikkati başka bir yöne çekmek istiyorum; zihin, hem maddesel hem de ruhsal mutluluğu dışarıda arıyor. Bunların hepsi içimizde tezahür ediyor. Mutluluğu dışarıda aramak; bir kuşun uçmak için kanatları dışarıdan kiralamasına benzer ya da güneşin ışığını dışarıda araması gibidir.

Mutluluk için istediğin şeylerin özünde gerçekte ne var? İsteddiğin şeyler gerçekte hangi ihtiyaçların için? Örneğin; isteğin maddiyat ile ilgili ise bunu kendini güvende hissetmek için mi istiyorsun? Maddiyat ile güvenceyi mi eşleştiriyorsun? Oysa milyonlarca lirası olmasına rağmen, kendini hâlâ fakir ve güvende hissetmeyen çok insan var. İnan, bu insanlar bakış açılarını değiştirmedikleri sürece, dünyanın en zengini olsalar bile yine de yetersiz ve güvensiz olduklarını düşüneceklerdir. Ve sistem de bu deneyimi yaşamları için gerekli tüm koşul ve ortamı onlar için hazırlayacaktır. Bu arada maddesel hiçbir mülkiyeti olmamakla birlikte sadece nefes aldığı, sağlıklı olduğu için kendini dünyanın en zengin insanı olarak hisseden çok fazla insan da var. Hayatı anlamlı, huzurlu ve bolluk bereket içinde olan insanlar var.

İnsanoğlu kendi potansiyelinin farkına varmadıkça kafasının içinde konuşan ve onu duygudan duyguya, düşünmeden düşünceye sokan egosunun oyununa gelmeye mahkûmdur ve bu hayattaki en büyük sınavımız budur. İnsan, potansiyelin farkına varmadığı müddetçe bu hayat illüzyonunda kaygı, korku ve mutsuzluk enerjisinde kalır. Mutluluğu elde etmeye çalışırsak hayatımız boyunca mutluluğu arar dururuz.

Bazen de mutluluğu maddesel dünyada bulamayınca manevi alana yöneliriz. Burada da bizi mutlu edecek bir guru, bir spiritüel öğretmen arar; manevi geleneklere yöneliriz. Yöneldiğimiz öğretiler, eğer gerçek bir öğretiyse onlar da bize “kendi içimizi ve özümüzü” işaret eder.

Burada konuştuğumuz alana hizmet edecek iki farklı hikâye paylaşmak istiyorum. İlki, Zümrüd-ü Anka Kuşunun hikâyesi, diğeri ise Leyla ve Mecnun’un hikâyesi.

### "Zümrüd-ü Anka Kuşu'nun Hikâyesi"

Zümrüd-ü Anka Kuşu, ilk olarak Pers mitolojisinde ortaya çıkan bir kuştur. Feniks, Simurg, Anka kuşu adları ile de tanınan bu kuşun en önemli özelliği, ölümsüz olması ve gerektiğinde kendini yakarak küllelerinden yeniden doğmasıdır. Efsaneye göre Zümrüd-ü Anka Kuşu, Kaf Dağı'nın tepesinde, Bilgi Ağacı'nın dallarında yaşar ve tüm kuşların hükümdarıdır. Zümrüd-ü Anka hem bilge hem kurtarıcı olan bir kuştur. Bütün kuşlar yardıma ihtiyaçları olduğu zaman Zümrüd-ü Anka'nın kendilerine yardım edeceğini, onları her daim kurtaracağını düşünürler.

Gel zaman git zaman günlerden bir gün kuşların başına büyük bir felaket gelmiş ve kuşlar Zümrüd-ü Anka'dan yardım istemeye gitmek için karar vermişler. Ancak Zümrüd-ü Anka'ya ulaşmak için yedi derin ve uçsuz bucaksız vadi geçmeleri gerekiyormuş: Bu vadiler sırasıyla "istek, aşk, marifet, inançsızlık, yalnızlık, hayret ve yokluk" vadileriymiş. Bu vadilerin her biri bir diğerinden daha zorluymuş. Bu vadileri geçmek o kadar zormuş ki yolda bir sürü kuş kaybolmuş, sayıları gittikçe azalmış. Vadilerin özelliklerine baktığımızda, birinci vadi istek vadisidir. Bu vadi kuşların sınırsız isteklerinin çabasıyla gerçekleştiği bir vadedir. Bu vadinin hayaline kapılıp gerçek amaçlarını unutan birçok kuş bu vadiye kaybolur. Hatta ilk vazgeçen kuşun bülbül olduğu söylenir; gülün güzelliğine olan aşkını bahane ederek yolculuktan vazgeçmiş.

Bu yedi vadiyi geçmek için uçtukça kuşların sayıları giderek azalmış. Nihayet son iki vadi olan "hayret" ve "yokluk" vadisine gelirken neredeyse bütün kuşlar umutlarını kaybetmiş. Yolculuk boyunca kimi kuş hırslanıp düşmüş, kimi diğerini kıskanıp batmış göle, bazıları ise Zümrüd-ü Anka'dan vazgeçerek, şaşkınlık ve yok oluşu yaşamış...

Son vadiye geldiklerinde geriye sadece otuz kuş kalmışlar. Son vadiye Zümrüd-ü Anka'yı aradıklarında ise aslında kendilerinin Zümrüd-ü Anka olduklarını fark etmişler. Zümrüd-ü Anka'nın "otuz" demek olduğunu ve aradıklarının aslında kendileri olduğunu idrak etmişler. Bunca zorlu sınavları geçerek egolarını yenmişler ve aslında aradıklarının kendi içlerinde saklı olduğunu anlamışlardır. Yani geriye kalan otuz kuşun hepsi de kurtarıcı, bilge, mükemmel kuşlardır.

İşte bu hikâyedeki kuşlar, bizleri anlatıyor aslında. Yedi vadi ise hayatımızda bize öğretilen, dayatılan inanç kalıplarını, hırslarımızı yani egomuzu anlatıyor. Şimdi gelelim ikinci hikâyemiz Leyla ile Mecnun'a... Mecnun'un Leyla'yı aradığı gibi biz de senelerce mutluluğu ararız. Leyla ile Mecnun hikâyesi mutluluğun ve aşkın dışarıda olmadığını, aslında Mecnun'un Leyla'sının, Leyla'nın da Mecnun'un içinde olduğunu anlatan güzel bir hikâyedir. Düaliteden çıkışı ve birlik bilincini anlatır. Gelin hikâyeyi de kısaca bir hatırlayalım:

### “Leyla ile Mecnun Hikâyesi”

Leyla ve Kays (Mecnun’un asıl adı) okulda birbirlerine âşık olmuşlardır. Bu aşkı duyan Leyla’nın annesi kızını okuldan almış ve Kays’la görüşmesini yasaklamıştır.

Ayrılık ıstırapıyla mahvolan Kays’a ise halk tarafından, aşkı yüzünden aklını yitiren anlamında olan “Mecnun” lakabı takılmıştır.

Mecnun’un babası, oğlunu bu acı ve ıstıraptan kurtarmak için Leyla’yı ailesinden istemiştir. Ancak Leyla’nın ailesi “O bir deli, mecnun oldu. Bizim kızımız bir deliye mi layıktır?” diyerek evlenmelerine izin vermemiş ve Leyla’yı zengin bir adamla evlendirmişlerdir.

Babası, Kays’ı bu aşktan kurtarmak için Allah’a yakarması amacıyla Kabe’ye götürmüştür. Ancak Kays, Kabe’de aşkının son bulması için değil, hiçbir şekilde son bulmaması için dua etmiştir. Birbirini çok seven ancak bir türlü kavuşamayan, Leyla ve Mecnun’un hâlleri gittikçe daha da perişan olmuştur. Leyla’nın kocası evliliklerinden kısa bir süre sonra ölmüş, Leyla baba evine geri dönmüştür.

Bu esnada dünya ile bütün bağlantısını kesmiş olan Mecnun ise çöllere düşmüştür. Mecnun artık sadece ilahi bir aşk ile yaşar hâle gelmiştir.

Leyla, ailesinin karşı çıkmasına rağmen, her şeyi göze alarak çölde Mecnun’u aramaya başlar. Nihayet bir gün

çölde Mecnun’u bulur. Ancak Mecnun onu tanımaz, “Leyla benim içimdedir, sen kimsin?” der.

Onun eriştiği makamı anlayan Leyla ise Mecnun’u bırakır gider ancak yine de onsuz yaşayamaz. Aşkından hastalanıp yataklara düşer ve kısa bir süre sonra da ölür. Onun ölüm haberini alan Mecnun ise Leyla’nın mezarına gider, hıçkırığa hıçkırığa ağlayarak Allah’a dualar eder. Mecnun Allah’tan canını almasını, kendisini Leylâ’sına kavuşturmasını diler ve duası kabul olur.

Bu hikâyeler, bu dünya boyutunda yaşadığımızı zannettiğimiz her şeyin bir yanılısamadan ibaret olduğunu, tek gerçek aşkın ve mutluluğun elde edilmişlerde olmadığını, mutluluğun fark edilmişlerde olduğunu güzel bir şekilde anlatıyor.

Yaşadığımız her şey, bizim içimizde gerçekleşir. Dışarıda gördüğümüz her şey, biri tarafından yaşadığımız bir durum ve duygu da bizim içimizde olur. Mutluluk, bizim gerçek doğamızdır. Bunun sadece farkında değiliz. Bu uyanış doğal farkındalık hâli ya da aydınlanma denen alanın neden zor olduğunu düşünüyoruz? Bir sonraki başlığımızda bunu Bayezid-i Bestami’nin “Hakikat aramakla bulunmaz; ancak bulanlar arayanlardır.” sözünden hareketle inceleyeceğiz.

## HAKİKAT ARAMAKLA BULUNMAZ AMA BULANLAR ARAYANLARDIR

*“Can konağını arıyorsan cansın;  
Bir lokma ekmek arıyorsan ekmeksin,  
Bir damla su arıyorsan susun,  
Zulmün peşindeysen zalimsin,  
Aşkı arıyorsan âşiksın, gönlün neye kapılmışsa O’sun sen.  
Şu nükteyi biliyorsan, işi biliyorsun demektir:  
“Neyi arıyorsan O’sun sen.”*

**Mevlâna**

İnsan aradığı mutluluğu madde dünyasında bulamayınca, sazlıklardan koparılmış bir ney feryadı gibi içindeki yanan ateşle birlikte düşer yollara. Zihin ve düşünce perdesi, her zaman aranan şeyin dışarıda bir yerde olduğuna inandırmaya çalışır arayanı. Neden aramakla bulunmaz? Gündelik hayatımızda bir şeyi neden ararız? Kaybettiğimiz zaman ya da aradığımızın dışarıda olduğunu sandığımız için bir şey aranır, değil mi? Oysaki manevi anlamda aradığımız şey, bizim içimizde ve o sebeple gözden kaçırıyoruz. Ancak o arama ateşi, o sezgisel güç içimize doğmadan da bulunmaz. Bu kadar bize yakın olan doğal mutluluk, bilinç alanını neden gözden kaçırıyoruz? Basit olduğu ve bizde mevcut olduğu için mi? Zihin, her zaman büyük büyük olaylar arıyor. Bizler ruhsal varlıklarız ve insan deneyimi yaşıyoruz. Biz, bunu gözden kaçırıyoruz.

Biz insan bedeninde ruhsallığı deneyimlemiyoruz, biz zaten ruhuz. Bedenin dar ve kısıtlı yapısına sıkışıyoruz. Kendimizi sadece bedenden ibaret sanma yanlışlığına düşüyoruz. Arayan bazen ne aradığını bilmeden arar durur. Bu arayışta her zaman bir arayan ve bir aranan vardır. Sonra kişi bu arayışta o kadar yorulur ki...Vazgeçtiği anda arayan ve arananın aslında BİR olduğunun idrakine varır. Bu BEN denilen mahlukatın gerçek olmadığı anlaşılır. Bir BEN ve SEN yok. Dışarıda gördüğümüz her şey sadece bir anlık görüntüden ibaret.

Son dönemlerde non-dualite (ikili olmayan) felsefesinin önde gelen isimlerinden biri olan Rupert Spira’nın “Zihni Farkındalık Okyanusuna Daldırmak” adlı yönlendirmeli meditasyonlarından birinin çevirisini paylaşmak istiyorum. (Aktardıkları şu anki konumuza çok açık bir şekilde işaret ediyor. Bu arada merak edenler için Rupert Spira’nın şu an için Türkçeye çevrilmiş bir kitabı olmasa da Youtube’da bu konularla ilgili kaliteli içerikleri olan Türkçe videolar mevcut.)

### **“Zihni Farkındalık Okyanusuna Daldırmak”**

*14. yüzyılda yaşayan bir mistik ve şair olan Lama (Lalla Ded) şöyle söyler: “Yaradan’ın arayışı içinde çok uzun yollar katettim. O’nu bulmak için çok uzaklara seyahatler yaptım. O’nu bulmak için öyle uzun seyahatler ettim, öyle uzun yollar katettim. Ancak O’nu bulmaktan vazgeçip, pes edip geri döndüğümde onu kendi içimde buldum. Vazgeçtiğim an ve geri döndüğüm an, işte orada tam da içimdeydi. Ben,*

yani sonlu ve sınırlı zihnim ile o kadar uzun zamandır nesnelere, maddelere, aktivitelere, zihnin genişlemiş halleri ve yakın ilişkiler ile huzur ve tatmini aradım. Bütün bu yaptıklarımı arayışımı geçici bir süreliğine sonlandırırsa ve bana aradığım o huzur ve tatmin duygusunun tadını kısa süreliğine verse bile bu huzur ve tatmin duygusu asla uzun sürmedi.

Ne zaman ki vazgeçip geri döndüm, ne zaman ki huzur ve tatmin için olan arayışımı sonlandırdım, işte o zaman kendisinden doğduğum ana kaynak ile yüz yüze geldim. Bu yüzleşme kalbimin en derinlerine bakmaya izin verdiğimde gerçekleşti. İşte o zaman bütün hayatım boyunca aradığım huzur ve tatminin tadını gerçekten tatmaya başladım.

Yaradan'ın arayışıyla çok uzun yollar katettim bulmaktan vazgeçip, pes edip geri döndüğümde onu kendi içimde buldum. Bu vazgeçiş, geri dönüş ya da zihnin çevresinde dönme hâli; kendini dinleme veya kendini sorgulama dediğimiz şey. Buna bazen kendinden vazgeçme ya da zihnin Yaradan'ın sonsuz varlığına teslim olması da denir. Başka bir deyişle kendine dönmek, bilgi veya sevgi ve bağlılığın yolunun birleştiği yoldur. Bu kendini sorgulama ve kendini teslim etme sırasındaki deneyim, bu yolların bir ve aynı olduğudur. Bilginin yolu ve sevginin yolu, birleşir.

Eğer bilinç bir okyanusa benzetilirse zihin, okyanusun üstünde yükselen dalgalar ve okyanusun içindeki akıntılar olarak düşünülebilir. Okyanusun derinliklerinde tamamıyla bir sabitlik vardır. Fakat kişi yüzeye yaklaştıkça çok daha fazla hareket ortaya

çıkarak. Düşünceler okyanusun üstünde oluşan dalgaları, duygular ise okyanusun içinde oluşan akıntıları temsil eder; bunlara benzetilebilir. Fakat orada olan zihin, düşünceler ve duygular sadece okyanusun bir aktivitesidir. Tıpkı dalga ve akıntıların okyanusun aktivitesi olması gibi zihnin de farkındalığın veya bilincin aktivitesidir.

Zihnin özlediği huzuru bulması için yapması gereken tek şey okyanusun derinliklerine dalmasıdır. Okyanusun derinlikleri her zaman durgun ve sabittir. O yüzden huzur ve tatmini özleyen zihnin, yapması gereken şey farkındalığın ya da bilincin derinliklerine dalmaktır. Mevlâna'nın da söylediği gibi; "Dalga gibi sürekli genişleyen varlık halkaları gibi aşağı, aşağı ve aşağı ak, tıpkı dalgaların okyanusun derinliklerine aktığı gibi." İşte o zaman sınırlamalar etkinliğini kaybeder, zihin kendi limitlerini aşar ve bir noktadan sonra tamamen sessiz, hareketsiz bir farkındalık olarak ortaya çıkar. İçinde hiçbir aktivite yoktur ve şekilsizdir. Bir şekli olmadığı için de bir limiti yoktur. O zaman zihnin, en derinlerinde oluştuğu öz vardır. Bu sessiz limitsiz ve sonsuz farkındalık, okyanusta meydana gelen tüm dalga ve akıntılar sadece bu sessiz ve sonsuz farkındalığın kendisidir. Bunlar kendi içinde titreşir, bize düşünceler ve duygularımız olarak görünür.

Eğer düşünce ve duygularımızın gerçekten ne olduğuna dair dürüst ve derin bir araştırma yaparsak, her zaman aradıkları şeyin huzur ve tatmin olduğunu görürüz. Başka bir dalgada huzur ve tatmini bulamam. Kalıcı bir huzur ve tatmini için kendi derinliklerine dalmalıyım. Bunu devamlı yapmak içindeki

*çalkantıyı dindirir. Can sıkıntısı, direnç, huzursuzluk, yalnızlık ve özlem, okyanustaki basit akıntılardır. Bu akıntılar, “Buradaki suyu sevmedim, okyanusun başka yerindeki suya gidersem oradaki su daha iyidir, orada daha iyi hissedirdim.” der. Lala’nın, “Yaradan’ı bulmak için çok uzaklara gittim.” derken kastettiği işte budur. Fakat vazgeçip geri döndüğü zaman, “İşte orada benim içimde...” der. Okyanustaki akıntıda kendine, içine dönerse veya diğer bir deyişle kendisinin yani okyanusun derinliklerine doğru dalarsa, işte orada aradığı huzuru bulacaktır. Yani kendi özünü...*

### “Kendini Bilmek, Özgürleşmek”

Bir zaman gelecek ki zamanın olmadığını anlayacaksın. Bütün imgelerin, düşüncelerin, duyguların silindiğini göreceksin. Bildiğini zannettiğin her şeyin, sadece bir zannediş olduğunu anlayacaksın. Bu anlayış seni mühürsüz ve açık olan gerçek doğana kavuşturacak. Engelsiz ve sınırsız bir varlık olduğunu bileceksin. Ve bu bilgi ile şimdiye kadar kavramsal olarak bildiğini zannettiğin her şeyden özgürleşeceksin. Sessizliğin içinden bir ışık gibi görünecek gerçek olan. Şimdiye kadar biriktirdiğin bütün kederinin, öfkenin, üzüntünün ve buna benzer yaşadığın bütün duyguların ve düşüncelerin arkasında seni bekliyordu zamansız olan. Bütün bunları bir kenara bırak, seni aşağıya çeken bütün duyguları ve düşünceleri bırak. Eğer bunu yapabilirsen gerçek doğan sana görünür olacak ve bir ışık gibi parlayacaksın. Bu hayattaki yegâne amacın; kendini bilmek ve özgürleşmek. Şimdiye kadar birçok acı veren olay seni karanlıklarda hapsedti belki. Ama

artık ışık olduğunun farkına varmak için buradasın ve o sebeple bu satırları okuyorsun.

Şu an sana “Bana kendini tanı.” desem... Ama hiçbir kavramsal düşünceye, geçmişine ve kimliklerine başvurmadan “Sadece şu an bana kendini tanı ve anlat.” desem, ne dersin? Hiçbir şey diyemezsin, kocaman bir boşluk... Gerçek doğamıza açılan en önemli kapılardan biri bu. Öğretilmeye işaret etmek, suya yazı yazmak gibi. Bu kitap boyunca tekrar eden cümleler, metaforlar ve işaret etmeye çalışan uygulamalar var. Zihinle anlaşılacak bir alan değil. Hatırla, sadece gerçek doğamız, gerçek doğamızın farkına varır.

## DÜŞÜNCE DEN ÖZGÜRLEŞMEK MÜMKÜN MÜ?

*“Baykuşa güneşin ışığı görünmezse,  
bu güneşin değil yalnızca baykuşun seçimidir.  
Kendini rolleriyle özdeşleştiren insan için de durum böyledir;  
Farkındalık güneş gibi parlar ama tutunduğu roller, güneşi kapatır.”*  
**Seçkin Zenginler**

Bir insanın en büyük hediyesi, sessizliktir. Peki, bu neyin sessizliği? Bu zihnin sessizliğidir. Zihnin sessizliği sayesinde kalbin sesine ulaşabiliriz. Peki insan, zihninde konuşan sesin ötesine, düşüncelerin ötesine geçebilir mi?

İnsanın bütün yaşadığı bağımlılıkların temel sebebi düşüncelerdir. Düşünce nedir, nereden gelir? Düşünmek çok basit bir ifade ile zihinsel bir etkinliktir. Düşünceler, hafıza depolarında biriken bilgiden yetiştirilme tarzımıza; okuduğumuz, gördüğümüz yaşadığımız kadar, benliğimizi ya da kişiliğimizi oluşturan, kısaca bizi biz yapan her şeydir. İmajlar, roller, her şey bu düşüncenin geniş maskesinde belirir. Burada aklıma şu soru geliyor: Düalitenin içinde insanlığın en büyük kazancı düşünceyse o zaman neden insanoğlu koşa koşa uyku hâline ve bilinmezliğe gidiyor her akşam? Ve neden kısa süreli de olsa düşünceden özgürleşmek istiyor?

Bir de düşüncelerimizin üzerimizde psikolojik, duygusal etkisi vardır ki bu da bizim en büyük sınavımız. Çünkü bunun içinde geçmişten duyulan pişmanlıklar, öfkeler, gelecek kaygısı ve korkusunu barındırır. Peki, düşünceden özgürleşmek mümkün müdür? Evet, düşünceden özgürleşmek mümkündür. Biz kendimizi zihinden ibaret zannediyoruz ve düşüncelerimiz bizi düalite dünyasına döndürüyor. Bizler düşüncelerimizle özdeşleşiyoruz ve bu düşünceler gerçek anlamda enerji israfına yol açıyor. Zihinle olan bu özdeşleme hâli bittiginde farkındalık hâli ortaya çıkıyor. Gerçekliğimiz yani kalbimizle buluşuyoruz.

### **“Dazu Huike ve Zihin Yorumu”**

*Eski bir Zen hikâyesi vardır: Dazu Huike adlı ünlü zen ustası henüz öğrenciyken ustasına gider ve “Çok öfkeliyim, zihnimi yatıştırmam için bana yardım edin.” der.*

*Usta ise “Tamam, zihnini bana getir, onu yatıştıracam.” diye yanıtlar öğrencisini. Belli bir süre sonra ise öğrenci geri gelir ve “Onu aramama rağmen bulamıyorum.” der.*

*Usta “İşte, zihnini yatıştırdım.” diye yanıtlar.*

Aradığımız cevaplar zihnimizde değil, işte bunun tamamen idrakinde olmalıyız. Güneş ışığını arıyorsan bunu karanlık bir mağarada bulamazsın, değil mi? O sebeple düşüncelerimizin ötesine geçmemiz gerekir. Düşüncelerini seçme hakkına sahipsin. Düşüncelerin hiçbir şekilde seni

etkilemesine izin vermeden, zihninden gelip geçmesini izleme hakkın var. Düşünceyi düşünmen gerekmez. Düşünen bir kimse olmadığında sadece düşünce var olur. Bir düşünen olmadığı için de düşüncenin bir anlamı kalmaz. Gerçekte yaşanan her şey düşüncenin ötesinde kalpte tezahür eder... İşte o zaman zihinsel zekâmız yerine evrensel zekâ ile hareket ederiz. Doğadaki bütün varlık âlemi bunu zaten yapıyor. Biz kendimizi bireysellik rüyasına çok kattığımız için bu alanı gözden kaçırıyoruz. Bireyselliğimizi ve kontrolü kaybetmekten çok korkuyoruz. Sahip olduğlarımızı kaybetmekten, ölmekten çok korkuyoruz. Hayatlarımızı görünürde çok normal yaşasak bile derinlerimizde hep o korku enerjisiyle dolaşıyoruz.

Oysaki bu dünyaya gelirken bir bilinmezlikten geldik, değil mi? Bu dünyaya gelirken her şey çabasızcı oldu. Rahimde döllenme süreci ve doğana kadarki bütün aşamaların hepsi çabasızcı ve kendiliğinden oldu. Çünkü evrensel zekâ ile bir ve bütündük. Bireysellik rüyasıyla çaba ve bütün korkular başladı. İnsanoğlu bireysellik rüyasından özgürleşir, her şeyle bir ve bütün olduğunun idrakine varır ise bütün korkularından da özgürleşir... Unutma! Biz zihin ve beden çok ötesindeyiz. Zihin mağarasından dışarıya çıkmak ve gerçek doğamızı idrak etmemiz gerekiyor.

Hayat denen bu illüzyon dünyasının gölge oyunlarını o kadar gerçekliğimiz zannediyoruz ki başka bir gerçekliğin olacağına ihtimal vermiyoruz. Bu konuyla ilgili ünlü filozof Platon'un mağara alegorisi aklıma düştü, paylaşmak istiyorum.

### “Platon’un Mağara Alegorisi”

*Filozof Glaukon ve Sokrates arasında geçen ve daha Sokrates tarafından aktarılan bir diyalog olarak anlatılır:*

*Bir grup mahkûm bir mağarada yaşıyor. Bu mahkûmlar bu mağaranın içinde, dışarıdan gelen ışığa arkaları dönük olarak ömürlerini geçirmiş insanlardır. Arkalarında parlak bir ateşten, ışıktan dolayı tek görebildikleri önlerine vuran hayvanların, insanların ve diğer nesnelere gölgeleridir.*

*Çocukluklarından beri orada yaşayan mağaradaki mahkûmlar, bunun kendi dünyaları olduğuna, tek gerçekliğin bu gölgeler olduklarına inanırlar. Ancak bir gün, bir mahkûm bir şekilde kaçmayı başarır. Mağara dışındaki dünya ile ilk defa karşılaşır. Işıkla ilk temasında neredeyse gözleri kör olur. Ancak sonunda ışığa alışır, dünyayı olduğu gibi yeni bir gerçeklik olarak görür. Mağaraya geri dönüp gerçek sandıkları gölgelerin aslında sahte olduğunu, sadece gerçekliğin bir yansıması olduğunu anlatmaya çalışır. Ancak ışığı, dünyayı görmeyen diğer mahkûmlar buna inanmaz ve arkadaşlarına kızgınlıkla karşı çıkarlar.*

*Esasında hâlen günümüzde de geçerli olan bu metafor, insanların ancak kabı kadar algıladıklarını ve kendi anlayışlarının ötesinde anlatılanları kabul etmediklerini çok iyi aktarmaktadır. Güneş ışığına alışanlar ise asla mağaranın karanlığında göremeyecektir, ışığı arayacaktır.*

Zihninde konuşan sesin ötesine, düşüncelerinin ötesine geçebilirsin.

Senden istediğim; bir yere otur ve sadece düşüncelerini izle. Düşüncelerin seni geçmişe veya geleceğe götürmesin. Düşüncelerini sadece izle, bak bakalım nasıl düşünceler geçiyor zihninden? Sadece izleyici konumunda olman bile, inan ki seni rahatlatacaktır. Düşünceler bittiğinde ise zihnin tamamen sessizleşecek ve işte o zaman sonsuzluğun sen olduğunu anlayacaksın.

### Zihnin Farkındalık Çalışması

Çalışmaya başlamadan önce seni en çok hangi düşünceler aşağıya çekiyor, onların farkına varmanı istiyorum.

Düşüncelerin geçmişten mi besleniyor yoksa seni gelecek kaygısına mı sokuyor? Aşağıdaki boşluk alana, “Kafanda konuşan ses, sana neler diyor?” bunları tek tek maddeler hâlinde yazmanı istiyorum.

Unutma, o ses sana ait değil. O sahte benlik egonun sesi.

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Kafanda konuşan sesin sana dayattığı bütün illüzyon düşünceleri yazdıysan, sana şu soruyu sormak istiyorum: Bütün o illüzyon düşüncelerin farkında olmasaydın, bunları buraya yazamazdın, değil mi?

Demek ki bütün bu düşüncelerin farkındasın. Farkında olmasaydın yazamazdın. Düşüncelerin ve düşüncelerini fark eden var. Kafadaki ses sen değilsen, sen kimsin? Sen her şeyi fark edensin. Şimdi uygulamaya başlayalım; gözlerini yavaşça kapat. Bedeninin nefes alışverişinle rahatladığını hisset. Şimdi bulunduğun alanın sınırlarının genişlediğini hisset.

Zihin, her zaman sınırlar yaratır. Düşüncelerden özgürleşirsen sınırsızlığa ulaşırsın.

Şimdi başının sonsuz olduğunu, sonsuz uzayla bir ve bütün olduğunu hisset. Bunu hissedebilirsen düşüncelerin azalmaya başlar.

Sen saf genişlik ve sonsuzluksun, bunu hayal et ve hisset. Düşüncelerini o boşlukta uçuşan nesnelere gibi fark et. Bu düşünceler kimseye ait değil ve o boşluk alan bu düşüncelerden hiçbir zaman etkilenmiyor. Zihninin ve bedeninin ötesindeki sonsuz ve sınırsız olan o boşluk alansın. O boşluk alanda beliren her şeye tanık ol. Görüntüler gelsin ve geçsin. Sesler gelsin ve geçsin. Bedendeki hissiyatlar gelsin ve geçsin.

Sen bütün bunları fark eden farkındalığınsın. Bu boşluk alana merkezlendiğini hisset. Bu alanda olmanın huzurunu hisset. Odağını bu her şeyi fark eden farkındalık alanına yönelt. Her şeyi fark eden bu alanda odağını yumuşat. Nasıl bir fener her şeyi aydınlatır ama kendini aydınlatamazsa bu farkındalık alanı da gözlemlenemez son nokta. Her şeyi fark edene yani gözlemciye odaklan. Bu alanda demlen.

Hazır olduğun zaman gözlerini açabilirsin. Gözlerini açtıktan sonra bu boşluk alanda olma hissine bir süre daha devam et. Gün içinde de düşüncelerine ve bedensel hissiyatlarına tanık olarak kalmaya devam edebilirsin. Farkında olduğunun farkında ol.

## MANEVİYAT VE EGONUN TUZAKLARI

*“Rekabet edecek kimse yok.  
Ayrılık hissi bir yanılısama...  
Her şey BÜTÜN. Her şey BİR.”*  
**Seçkin Zenginler**

Uyanmak ya da uyandığını zannetmek, egonun tuzağına düşmek demektir. Bu da tıpkı yağmurdan kaçarken doluya tutulmak gibi bir şeydir. Ego, kendine yeni bir kimlik yaratmış ve bir nur topu gibi spiritüel ego doğmuştur. Bu hiç uyanmama hâinden daha vahim bir durumdur. Her şeyde olduğu gibi acele eden ego, o oluş hâinde var olamayacağı için yeni bir kimlik yaratmıştır. Buna hem kendine inandırmış hem de karşısındaki insanlara bunu inandırma çabası içine girmiştir...

Uyanan bir insan “Ben uyandım!” demez, öyle bir şey ihtiyacı duymaz. Bu nedenle izlediğin, takip ettiğin, “Bak bu uyanmış, ben de bir an önce uyanayım.” düşüncesinden çık. Belki de manevi yolda izlediğin, kendine örnek aldığın ya da takip ettiğin insandan daha fazla uyanıksındır ama bunun farkında değilsindir. Bilmek başka bir durum, olmak başka bir durumdur... Uyanmak, bir bilme hâli değil, bir oluş hâlidir. Sana tavsiyem şu ana kadar bu konularla ilgili duyduğun, kafanda uyanan insanlara dair yarattığın bütün imajları unut. Kendine, çevrene bir gözlemci ol.

İllüzyondan uyanmak mı? İllüzyona inanmak mı? Sanki çok az derdin varmış gibi bu durumları dert etme. Ego konusur; “Bak herkes uyandı, sen o kadar kitap okudun, video izledin ve hâlâ bir değişim yok.” Bal yapan arı, yaptığı balı eleştirmiyor. Arı “Bu sene de güzel çalışmadım, iyi bal yapamadım.” demiyor, neyse o.

Kabul, şükür, keyif almak, eğlenmek, sevdiğin insanlarla kaliteli vakit geçirmek, beklenti içine girmeden yaşamak ... Uyanmanın vakti yoktur, anı vardır. Aramayı bırak, bırak ki aradığın şey de seni bulsun... Bir lunaparkta birbirini kaybetmiş iki çocuk gibisiniz, lunaparkın keyfini çıkartamıyorsunuz, birbirinizi aramaktan ... Dünya ruhun bir oyun sahası, oynadığı bütün oyunlar tekâmülüne hizmet ediyor... Bunun farkında ol ve keyfini çıkar.

### **“Bu Âlemin, Bu Kâinatın Kitabı Sensin”**

*İnsanlar senin kalbini kırmışsa üzülme! Rahman, “Ben kırık kalplerdeyim.” buyurmadı mı? O hâlde ne diye üzülürsün ey can?*

*Gündüz gibi ışıyıp durmak istiyorsan; gece gibi kapkaranlık nefsinin yak!*

*“Derdim var.” diyorsun; dert insanı Hakk’a götüren Burak’tır, sen bunu bilmiyorsun. Sanma ki dert sadece sende var. Şunu bil ki; sendeki derdi nimet sayanlar da var.*

*Umudunu yıkma; Yusuf’u hatırla. Dert nerede ise deva oraya gider.*

*Yoksulluk nerede ise nimet oraya gider.*

*Soru nerede ise cevap oraya verilir.*

*Gemi nerede ise su oradadır.*

*Suyu ara, susuzluğu elde et de sular alttan da yerdende fişkırmaya başlasın.*

*Dünya malı Allah'ın tebessümüdür: ona bak! Ama sarhoş olma.*

*Lâ tahzen! (Üzülme!) Irmağa deniz, denize okyanus sığmaz.*

*"Âşık" olmayana anlatsan da "ben, sen" anlamaz. Hakka ulaşmak için yoldur desen kimse inanmaz.*

*Gönlünde zerre-i miskal şems olmayan; yanmaz, yanamaz.*

*Ayağın kırıldı diye üzülme! Allah senden aldığı ayak yerine belki sana kanat verecek.*

*Kuyu dibinde kaldın diye üzülme! Yusuf kuyudan çıktı da Mısır'a sultan oldu, unutma!*

*İstediyin bir şey; olursa bir hayır, olmazsa bin hayır ara.*

*Geçmiş ve gelecek, insana göredir. Yoksa hakikat âlemi birdir. Bu âlem bir rüyadır. Zanna kapılma ey can! Rüyada elin kesilse de korkma, elin yerindedir. Dünya bir rüya ise, başına gelen felaketler de geçicidir.*

*Neden çok üzülürsün ki? Her şey üstüne gelip seni dayanamayacağın bir noktaya getirdiğinde sakın vazgeçme. Çünkü orası gidişatın değişeceği yerdir.*

*Bu âlemin, bu kâinatın kitabı sensin: Aç da kendini oku ey can! Kâinatın en uzak köşesi, senin içinde ufak bir nokta. Ama sen bunun farkında bile değilsin.*

Bütün arayış içinde olanlara fener olsun her bir kelamı.

Şu an elinde tuttuğun bu kitap, bu hâle gelmeden önce neydi? Bir zamanlar bir tohumdu, değil mi? Sonra büyüdü ve bir ağaç oldu. Bu ağacın, ağaç olması için neler gerekiyordu? Yağmur gerekiyordu, yağmur olması için bulut olması ve bulut olması için yeryüzünde bir su olması gerekiyordu. Sonra toprak olması gerekiyordu. Bunların hepsinin farkında olan ve bunlara hayat veren güneş de olmalıydı. Ayrıca o ağaç fidesini diken bir insan olması ve yine o ağacı kesen bir insan olması gerekiyordu. Her şey iç içe. Bir son, yeni bir başlangıç, yeni bir başlangıç ve yeni bir son. Bu elinde tuttuğun kitap, bir kâğıt parçasının çok ötesinde... İçinde birçok şeyi barındırıyor. Tohumu, ağacı, bulutu, yağmuru, güneşi, tohumu diken ve ağacı keseni. Sonra beni, benimle beraber okuyanı, bir nevi bütün kâinatı barındırıyor. Bir toz zerresi bile boşuna tesadüfen olmaz. Bu uçsuz bucaksız evrende bir toz zerresi eksik olsa bu kâinat olmaz. Bunun tam ve bütün bir şekilde idrakine varmış kişi, bireysellik rüyasından özgürleşir. En önemlisi, bir kişi olmaktan özgürleşebilir artık.

Ego, her şeyi başarı gibi algılayıp maneviyatı bile bireyin başarısı gibi algılatmaya çalışır. Ego, insanı bireysellik rüyasına bağlamak için elinden geleni yapar. Şimdi kritik olan nokta şudur; ego kişiyi uyandırdığına ya da yüksek farkındalık seviyesinde olduğuna inandırır ki manevi alana girmeden önce ne kadar uykudaysa o uykuda olduğundan çok daha derin bir illüzyona sokar. "Ben oldum, ben biliyorum, ben farkındayım." gibi düşünceler ve hatta giyim kuşamıyla yeni bir kimlik oluşturmuş olur. Aslında nur topu gibi bir manevi ego doğmuştur. Bütün kalıpların, yargıların, olma isteğinin, olmama telaşının çok ötesinde bir boşluk hâlidir

maneviyat yolu ... Bütün kalıpların ötesinde ruhun bu dünya tortusundan arınması bu dünya mührünü kırmasıdır.

O zaman çözüm ne? Kendine işaret etmeye niyet ettiğin farkındalık alanı iç gözlem ve farkına varanın farkında olmaktır... Rollerin ötesine geçip bir matruşka gibi açılmak ve rolleri bırakmak, sonra bilinmezliğe teslim olmaktır. Sonra teslim olduğumuz bilinmezliğin dışarıda bir yer olmadığına idrakine varmaktır. Kaybolmaktan korktuğumuz yerin evimiz olduğunun idrakine varmaktır.

Nasıl anlatabilirsin ki bütünü? Bütün, bütünü nasıl anlatır? Sağım, solum, yukarım ve aşağım bugünüm, dünüm ve yarınım hepsi bir. Bizi, bize nasıl anlatabiliriz? Burada ayrı bir ben yok, burada ayrı bir sen yok.

Bunları okuyan zihin hemen şunu düşünür; manevi yolda ilerlemenin gerçekleştiğini nasıl anlayabilirim? Oysa manevi yol, bir başarı yolu değildir. Bu bir anlayıştır. Elde edildikten sonra bir daha kaybedilmeyen mutluluk alanıdır. Geçmiş ve gelecek illüzyonundan çıkıyorsun. Her şey olması gerektiği gibi ve olması gerektiği şekilde oluyor. Kendinden kendine. Okuduğun, yazdığın ve gördüğün aynı zamanda görmediğin, hissettiğin her şey sensin ve bütün kâinat senin içinde gerçekleşiyor. Artık bilmekten olmaya geçme vakti. Sen bu kâinatta bir toz zerresinin de zerrisin. Ama her şeyle birsin. Bunu unutma, HATIRLA!

### “Bireysellik Rüyasından Uyan”

Hayat dediğimiz bu kavramın içinde ne yaşıyorsun? Bir geri çekil, kendine bir bak bakalım, ne yaşıyorsun? Gördün mü? Ne yaşıyormuşsun? Bu yaşadıklarını zannettiğin kime ait şeyler? Hemen cevap geldi: “Tabii ki bana ait şeyler.”

Peki, sen kimsin? “Ben benim, ben şuyum, ben buyum...” İnsanoğlunun bireysellik düşüncesi koca bir program hatası. Sen, her şeyle bir ve bütünsün ama bunun farkında değilsin. Sen kafanda konuşan sesi, kendi gerçekliğini zannediyorsun. Kafanda konuşan ses, SEN değilsin? O zaman kafanda konuşan ses sen değilsen, SEN kimsin? Zihin konuşur, “Ben şuyum, ben buyum, ben şöyle iyiyim...” Konuşan ses, senin gerçek doğanı görmeni engelleyen bir sis bulutu. Aradığın mutluluk çok uzakta değil, aslında uzak da değil. O alanı anlatamazsın sadece işaret edebilirsin... Aradığın mutluluk, emin ol seni arıyor... Aramayı bırak. Kim olmadığının farkına varırsan, olduğunu zannettiğin kişinin yüklerinden kurtulursun. Hiçbir zaman sana ait değildi o yükler. Sadece sen çok sahiplendin o rolü, rolleri...

Zihin hemen şunu düşünür; “Nasıl yapacağım bunu? Kulağa hoş geliyor ama nasıl olacak? Bir pratik, bir alıştırma var mı?” Zihin, hemen her şeyi çabaya dayandırır, her şeyin çabayla olacağına inanır. Sen bu kitabı okurken evrende her şey çabasızca gerçekleşiyor. Güneş çabasızca aydınlatıyor, rüzgâr çabasızca esiyor, her şey doğal dengede ve kendiliğinden oluşuyor. Bedeninde de her şey kendiliğinden oluyor. Saçların çabasızca uzuyor, tırnakların çabasızca uzuyor ve bedenindeki her şey çabasızca oluyor, organlarının işlevi çabasızca oluyor. Senin bunlar üzerinde hiçbir etkin yok, bunların hiçbirisini düşünerek yapmıyorsun. Bunları beden ve zihin konusunda ele almıştık. Bunların hepsinin farkında olabilirsin, bunların hepsini gözlemleyebilirsin.

Bireysellik rüyasından özgürleşen insan için artık her şey çabasızca olur. Çabalayan bir “BEN” olmaz. Çabasızlık hiçbir şey yapmamak demek değildir. Yaptığın eylemleri çalamadan yapmaktır. Her şey kendiliğinden ve zahmetsizce

olur. Yaptığın her şeyi artık ego zekâsından değil evrensel zekâyla yaparsın.

Peki, bu alanın farkındalığına ulaşma ve çabasızlık arasındaki bağlantı nereden kaynaklanıyor? Bunu hepimizin yaşadığı bir hikâyeden, yani doğum anımızdan bir örnekle açıklamaya çalışacağım. Çoğumuz, annelerimizden hamilelikleri ve doğum süreci ile ilgili hikâyeler dinlemişizdir. Ya çok zor bir doğum yaptıklarını ya tehlikeli bir doğum olduğunu, boğazımıza kordon bağlandığını, anne karnında ters durduğumuzu ya da tam tersi çok kolay bir doğum olduğunu vb. hikâyeleri hepimiz duymuşuzdur. Dünyaya gelirken yaşadığımız bütün bu zorlukları, uzun bir süre sonra annemizden hikâye şeklinde duymak değişik bir duygu uyandırır. Sanki başka birinin hikâyesini dinliyormuş gibi dinler ve hayretler içinde kalmamıza yol açar. Mevcut zihnimizle, bebekken o kadar acı çekmemize veya çektirmemize rağmen şu an hiçbir şey hissetmemiş olmamıza, hatırlamamıza çok şaşırırız.

Yetişkin dönemimizde ise yaşadığımız birçok acıyı hatırlıyor ve unutmuyorken, ne oluyor da belirli yaşa kadar çabasızca ve hiçbir şey hissetmeden geliyoruz? Esasında biz sonsuz bilinç alanından dünyaya geliyoruz. Yaklaşık üç yaşına kadar gerçek doğamızda yani evimizdeyiz. Berkeley Üniversitesi'nde görevli Prof. Dr. Alison Gopnik, bebeklerin ve çocukların çevrelerindeki dünya hakkında nasıl bilgi sahibi oldukları ve dünyayı nasıl gördüğüne dair çok sayıda araştırma yapmış, çeşitli kitaplar yayımlamıştır. Bu konuda yapılan bir çalışmada araştırmacılar, gizlice bebeklerin yüzlerine çıkartmalar yapıştırmışlar ve sonra bebekleri aynanın önüne koymuşlar. Araştırmanın ilginç sonuçlarından bazıları şu şekildedir:

- Küçük (6-12 aylık) bebekler, aynadaki bebeğin başka bir bebek olduğunu düşünüyor gibi görünüyor. Gülümserler ve aynadaki bebeğe arkadaşça yaklaşırlar.
- Daha büyük (13-24 aylık) bebekler, aynada kendi yansımasına gülümser veya aynadaki görüntüye baskarken ses çıkarmaktadır. Bebekler ancak 18 aylık olduktan sonra aynadaki görüntünün kendilerinin bir yansıması olduğunu fark etmeye başlamaktalar.
- Bebekler üç ya da dört yaşına gelene kadar kendilerini bir tür kendi filmlerinin kahramanı olarak hissetmeye başlamıyorlar.

Bebeklerde bir ego yapısı oluşmadığı için kendilerini ayrı bir varlık algılamazlar, işte bu yüzden zihin ve beden illüzyonunda değiller. Fransız Psikanalist Jacques Lacan felsefesine göre “Bebek ilk başta kendisini annesi ve daha sonra çevresi ile bütün olarak algılamaktadır. Ancak zamanla bebeğin, aynadaki görüntünün yalnızca bir görüntü olmadığını; aynı zamanda aynadaki imgenin kendi görüntüsü olduğunu fark etmesi bir kayıp yaratmaktadır.”

Evet, bebekler her şey ile bir ve bütünler. Nerede oldukları, hangi koşullarda oldukları önem teşkil etmiyor. Bebekken bir beden algımız yok, düşüncelerimiz yok, her şey çabasızca kendiliğinden oluyor. Sonraki dönemlerde ise ailemiz ve çevremiz bize çabalamanın, mücadelenin, yarışın, hep daha iyi olmanın, hep daha fazlasını istemenin çok önemli olduğunu dayatıyor. Daha sonra okuduğumuz okullar ve sonrasında iş hayatımız ile birlikte bu durum zincirleme bir şekilde ilerliyor. Burada yanlış anlaşılmasın, aileleri suçlamıyorum. Çünkü bu süreç de zincirleme ilerliyor. Ailelerimiz de ailelerinden gördükleri davranış ve

düşünce kalıplarını devam ettiriyorlar. (Bu arada yeri gelmişken söyleyeyim; şu an her ne yaşıyorsak yaşayalım, ailemizi ya da herhangi birini suçlamak ayrık benliğimizin yani egomuzun kullandığı en büyük silahlardandır.)

Şu an ne yaşıyorsun? Aşk acısı mı çekiyorsun? Parasızlık mı çekiyorsun? Bir hastalıkla mı mücadele ediyorsun? Ailenle problem mi yaşıyorsun? Bu hayatın içinde bu saydıklarım gibi ve benzeri durumlar yaşayabilirsin. Ne yaşıyorsan yaşa, bütün yaşadıklarının farkındasın, öyle değil mi? Peki bütün bu yaşadıklarını fark eden kim? Bütün bu yaşadıklarını fark eden bütün bu yaşadıklarından etkileniyor mu? Farkındalık alanında her şey çabasıızca ortaya çıkıyor, görünüyor ve gidiyor. Düşünceler, duygular ve duyular gelip gidiyor. Bütün bu sıkıntıları çeken kim? Kendini bir kimse zanneden; kendini düşünceler, duygular ve bedenle özdeşleştiren ve her şeyi çabaya dayandıran sahte benlik egon...

Gerçek doğamızın farkında olduğumuz zaman her şey çabasıızca kendiliğinden olmaya başlar. Burada altını çizmek istiyorum; bu çabasıızlık, “hayatın içinde yan gel ve yat, hiçbir şey yapma” demek değildir. Bu hayatın içinde gerekli aksiyonları aldıktan sonra akışa bırakmak ve koşulsuz teslim olmaktır.

Diyelim ki balık tutmak istiyorsun ve tutmak istediğin balık ise belli. Bu balık ne olsun? Hadi, diyelim ki istavrit olsun. O zaman ne yapıyorsun? İstavrit tutmak istediğin için istavrit balığını yakalayacak bir olta alıyorsun. Çünkü her balığın oltası ayrıdır. Gittin deniz kenarına, bütün koşulların tamam. Oltan, kovan, yemin, sandalyen yani ihtiyacın olan her şey var yanında. Oltayı denize atıyorsun ve beklemeye başlıyorsun. Bütün şimdiye kadar yaptıkların

olması gerekenler ama sen oltayı denize attıktan sonra hâlâ şüphe duyuyorsan, “Ya gelmezse ya bu kadar zahmet çektim, boş dönersem...” gibi bir düşünce buhranına kapılırsan o akışı engellemiş olursun. İşte bu hayatta yaşayan insan, hayatın birçok alanında ve birçok konuda telaşa giriyor. Hayatla kendisi arasında bir mesafe görüyor. Oysa hayatın kendisi sensin. Hayat sensin. Yaşadığın bir hayat yok. Tekrar ediyorum, unutma! Hayat sensin. Mücadele edecek hiçbir şey yok.

Herkes yanlış bir kimlik algısında. Neden öyle, peki? Hiçbirimiz ayrı değiliz. Ayrılık bir yanılsama, bir illüzyon. Bunun idrakine bu anlayışa gelen bir kişi, kişiden özgürleşmeye doğru yol alır. Ama bu görünüşte bir yoldur. Bir yol yoktur. O alan o kadar yakındır ki zihin bir yol olduğu inancına sürükler.

Şimdi düşüncelere geri dönelim. Bir ayırım yapalım; sen düşüncelerin değilsin ve düşüncelerin çoğu ya geçmişte ya da gelecekte ve gereksiz düşünceler. İlk aşama; farkında olmak. Sen, düşüncelerinin farkında olansın. Sen, çevrende olanlara yorum katmadan farkında olansın. Yorum katarsan zihnin devreye girmiş demektir.

Bu farkında olma hâli, seni hem düşünceler hem de düşüncelerin oluşturduğu duygu yükleriyle özdeşleşmeni engeller. Sen düşüncelerin değilsin, sen duyguların değilsin. Sen bunları fark edensin. Bu söylemi kalben idrak etmek çok önemli. O sebeple kitabın birçok yerinde bunu duyacaksın. Bu farkındalığın gözü, hayatında sahip olduğun bütün rollerinle arana bir mesafe koyar ve boşluk alanları açılmaya başlar. Vücudundaki kasılmış enerji rahatlar ve genişler.

Bu kâinatta tek bir kişi yok. Dalga nasıl okyanustan ayrı değilse sen de bütünden ayrı değilsin, bireysellik sadece bir rüya. İnsanoğlu nefsiyle evlenmiş. Sonra “BİR” ile bütünlük bilincinden kesret rüyasına düşmüş... Şimdi özlem duysa da “BİR” olana rüyanın rüya olduğunu anlamadığı sürece gerçekliği idrak edemez. Peki, ne yapmak lazım? Rüyanın içinde rüyayı fark edip rüyadan uyanmak lazım. Bireysellikten özgürleşmek için kayıtsız şartsız hem madde hem enerji olduğumuzun idrakinde olmamız gerekiyor. Güney Koreli Zen ustası Haemin Sunim “Soluduğum hava vücuduma giriyor ve benim bir parçam oluyor. Soluduğum hava bir başkasının içine geçiyor ve onun bir parçası oluyor. Sadece havanın nasıl hareket ettiğine bakarak, sadece mecazi olarak değil; aynı zamanda kelimenin tam anlamıyla da birbirimize bağlı olduğumuzu anlıyoruz.” diyerek hem nefesin önemini hem de birliği, bütünlüğü ne güzel anlatmış.

Sen sadece işaretleri takip et...

## DÜŞÜNCELERE TANIK OLMAK

*“Bütün kalıpların, yargıların, korkuların,  
mutlu olma arayışının, başarılı olma isteğinin ötesine geç!  
Bir gözlemci olarak kendini gözlemle.  
Gözlemleyenin ya da gözlemlenenin kim olduğunu da düşünme.  
Cümle arasındaki virgül gibi ol.  
Nefes alış ve veriş anındaki boşluk gibi ol.  
Zaman illüzyonundan çıktığın zaman mevcut şimdide olursun.  
İşte o zaman, sadece olursun.”*

**Seçkin Zenginler**

Düşüncelere tanık olma konusu, farkındalığın ilk ve en önemli aşamalarından biridir. Bu aşamada artık zihni ikiye bölmüş ve “gözlenen ve gözlemci” kıvamına getirmiş oluyoruz. Artık düşüncelerimizle özdeşleşmiyoruz; sadece düşüncelerimizi fark ediyoruz. Düşüncelerimizi yargılamadan izliyoruz. İyi, kötü veya güzel, çirkin demeden düşüncelerimize tanık oluyoruz. Kendimizi düşüncelerimizden ibaret zannederken bir tanık devreye girmiş oluyor. Tanık olma en güzel meditasyondur. Düşüncelerine, duygularına ve nefesine tanık olabilirsin. Düşüncelerine tanık oldukça, düşünceler arasında boşluklar oluşacak ve düşünceler giderek azalmaya başlayacaktır. Düşüncelerimizin azaldığı oranda kalp alanımıza geçiş yapabiliriz.

Ya kafamızın içinde konuşan sesi gözlemleyebiliyorsak? Kafamızdaki konuşan ses kime ait ve nereden geliyor?

Kafanda konuşan ses, sen değilsen o zaman sen kim-sin? Bu son aşama değil. Gözlemci olarak düşüncelerin farkında olarak düşüncelerinin etkisini azaltmış olduk. Basit bir şekilde o alanı işaret etmeye çalışacağım. Gözlenen ve gözlemci ikilik doğuruyor. Gözlenen ve gözlemci bir. Gözlemci gözlenenin ta kendisidir. Gözlerimizle her şeyi görebiliyoruz ama gözlerimizle kendi gözlerimizi göremiyoruz, değil mi? Bu son nokta çünkü.

Her şeyin üzerinde belirlediği ve hiçbir şeyden etkilenmeyen doğal uyanıklık alanımız var. Bu gözlemci son nokta gözlemlenemez yani burası bizim gerçek doğamız. İnsanlar kendilerini çok özdeşleştirdiği düşüncelerden, duygulardan ve bedenden ibaret zannediyor. Oysa bütün bunları fark eden bir alan var, o da farkındalık yani bilinç alanımız. Bu farkındalık alanını bir metaforla işaret etmem gerekirse, bir puzzle tahtası ya da kartonu olarak düşünebiliriz. Puzzle parçalarını da düşünceler, duygular ve beden olarak ele alabiliriz. Puzzle tahtası olmasa puzzle parçaları birleşmez. Bilinç alanımız olmasa hiçbir düşünce, hiçbir duygu ve bedenimiz şekillenmez. Bütün bunlar bilinç alanımızda beliriyor. Biz bütün her şeyi fark edeniz. Sadece bunun farkında değiliz. Sabit hiçbir şeyden etkilenmeyen ancak her şeyin içinde meydana geldiği sonsuz mutlak alan. Bunu başka bir örnekle renklendirecek olursam, bunu bir bilgisayar ekranını gibi de düşünebilirsin. Üstelik bu ekran akıllı bir ekran olsun, yansıttığı bütün filmi izleyen son model bir ekran. Biz ekranda oynayan görüntü değiliz, biz sonsuz ve sınırsız bilinç alanıyız. Sadece kendimizi ekrandaki görüntüye çok kaptırıyoruz ve ekranı gözden geçiriyoruz. Bir kere ekranın farkında olduğumuz zaman artık oynayan filmin farkında olmaya başlarız. Bunların hepsi sembolik

anlatımlar. O alanı işaret edebilmenin tek yolu örneklendirmek. Bu alanın bir kere farkında olduğumuz zaman bu alanın kendisi olduğumuzu idrak ederiz. Bu alan bilgi yoluyla değil anlayış yoluyla idrak edilebilir.

Düşünceler değişir ama onları fark eden hiçbir zaman değişmez. Bu bilinç alanı, anlatılamaz bir alan. Bu alana en yakın örnek olarak puzzle bilgisayar ekranı ya da sinema perdesinin doğru işaret edebileceğini düşünüyorum. Zaten genellikle “sinema ekranı ve gökyüzü” metaforları, o alanı işaret edebilmek için kullanılır. Şimdi bizim gerçek doğamız o alan ama düşüncelerimiz o alanı perdeliyor. Bu alan çok basit bir alan, aslına baktığımız zaman zaten biz oyuz ama bunun sadece farkında değiliz.

Hemen seninle, şu anda bir alıştırmaya yapalım: Bir elini havaya kaldır ve o eline bak. Elinde zamanla bir ağırlık hissi ya da uyuşma ve yorgunluk hissiyatı olabilir. Şu an elinde her ne oluyorsa bunları fark ediyorsun, değil mi? Elinde oluşan hissiyat kendiliğinden beliriyor. Onu düşünmüyorsun, değil mi? Beş duyu algımızda oluşan her şeyi, düşünmeden fark ediyoruz. Şimdi bu fark edeni fark et. Bu fark eden sana uzak mı? Bu fark edenin bir sınırı var mı? Bu fark eden biri mi? Bu fark edeni bir kalıba sokabilir misin? Sen bu farkındalıksın, her şeyi fark eden farkındalık. Sen bir kişi değilsin, sen bir kişi olduğuna inandırılmışsın sadece...

### **Tanık Olma Çalışması**

Kitabın içindeki diğer çalışmalarda birbirine benzer farkındalığa işaret edecek çalışmalar var. Bütün meditatif çalışmalar tek bir yere hizmet ediyor; farkında olmanın farkındalığına.



## YA DÜNYA GERÇEKTEN BİR İLLÜZYONSA?

*“İnsanlar uykudadır, ancak ölünce uyanır.”*

**Hadis-i Şerif**

“Ölmeden önce ölenlerden olmak” ve bu dünya boyutunda uyanmamızı işaret eden birçok öğreti var. Yüzyıllardan birçok öğretime, semavi dinlerde ve kutsal kitaplarda bu alana işaret edilmiş. Burada anlatılan, bedensel bir ölümün çok ötesinde ruhani bir farkındalıktır. Tasavvufta bu; ikilikten kurtulup birliğe ulaşmak ve nefsin ölümü olarak tanımlanır.

Bizim bu dünyada üç genel hâlimiz olduğunu söyleyebiliriz. İlki, şu anda bu kitabı okurken olduğu gibi uyanık hâlimiz. İkincisi gece yatmaya gittiğimiz zaman rüya gördüğümüz uyku hâlimiz. Sonuncusu da derin uyku yani rüyasız uyku hâlimiz. Uyanık hâlimiz ve rüya gördüğümüz uyku hâlinde zihnimiz devrededir. Derin uyku hâlinde bir zihnimiz olmadığı için dünyayla ilişkimiz yok. Örneğin; iki saat derin uyku uyuyorsak orada bir beden algımız, bir düşüncemiz, bir derdimiz, bir hastalığımız kısaca bir kimliğimiz yok. Kaynakla bir ve bütün hâldeyiz. İnsanlar genelde bilinmez alandan, ölümden korkarlar ama nasıl bir paradokstur ki biz her gece bile isteye o alana kendi ayaklarımızla gideriz. Bu alanı bilen kaynakla bir ve bütün olan bilincimiz her daim orada. Sabah uyanığımız zaman “Bu

gece çok iyi uyudum ya da bu gece iyi uyuyamadım.” deriz. O zaman, biz bunu nereden biliriz? Çünkü bilinç alanımız, her daim mevcuttur. Zihnimiz, egomuz derin uykuda var olamaz. Bu biliş hâlini sağlayan bilincimizdir.

Bizler neden derin uykuda dünya algımızı yitiririz? Çünkü derin uykuda sonsuz bilinç alanında oluruz. Sonsuz bilinç alanında olduğumuz için sonlu illüzyon dünyasını algılayamayız. Bizim sonlu ve sınırlı zihnimiz vardır. Sınırlı zihnimiz, sınırlı dünyayı algılamamızı sağlar. Sınırlı zihnimizin işlevine, benmerkezci ve sınırlı ego yapısı eklendiği için biz kendimizi sadece etten kemikten ve düşüncelerden ibaret zannediyoruz. Bu alanı bir örnekle açıklamak daha sağlıklı olabilir: Gözlerimiz sonlu ve sınırsız bilincimiz olsun. Bir okyanus düşünelim; o da şu anki dünyamızı temsil etsin. Biz bu sonsuz ve sınırsız olan gözlerimizle okyanusun içine daldığımız zaman okyanusun içinde ne var ne yok göremeyiz, değil mi? Bizim net bir görüntü alabilmemiz için yüzücü gözlüğüne ihtiyacımız olur. İşte zihnimiz, bu dünyayı algılamamızı sağlayan gözlük gibi bir araç. Sonra ne oluyor? Biz bu gözlüğe o kadar çok alışıyoruz ki her şeyi unutup kendimizi gözlükten ibaret zannediyoruz. Her şey olan bilinç, her şeyi nasıl algılar? Sonsuz olan bilincin idrak edilebilmesi için sonlu olan bir illüzyon dünyasının olması gerekiyor. Bu sonlu illüzyon dünyasını algılayabilmek için sonlu bir zihin ve düalete gerekli. Her şey karşıtıyla var oluyor. Sufi üstadı İnanet Han’ın söylediği gibi “Allah dışındaki her şeyin bir zıddı vardır. Allah’ın zekâ yoluyla kavranamaması bu yüzdendir.”

Sonlu bir dünya algısıyla sonsuz bir varlık olduğumuz idraki, bizi ölmeden önce ölenlerden yapıyor. Zaten bedensel

ölümü deneyimledikten sonra her şeyin farkına varıyoruz. Önemli olan, bu sınırlı beden ve sınırlı zihin algısında sınırsızlığı deneyimlemek.

Hayatımızda gördüğümüz her şey, bir anahtar deliğinden bakmak gibidir. Farkına vardığımız an ise kapı açılır. Büyük resmi görürüz. Anahtar deliğinden bakmaya devam edenler ise “kazanan ve kaybedenlerin olduğu illüzyon dünyasında” acı çekerler. Oysa bu dünyada kimse bir şey kazanmadı ve kimse bir şey kaybetmedi. Neden mi? Çünkü bir kimse yoktu ve hiçbir zaman da olmadı. Hayatın içinde hayata uyanmak, rüyanın içinde rüyada olduğunun farkına varmak... Gerçekte, bütün alemde, Kadir-i Mutlak’tan başka hiçbir şey yoktur. Bizler sadece bir yansımayız ve yansımanın içinde bir yanılısına yaşıyoruz. Bu yanılısamanın çok gerçek olduğunu zannediyoruz...

### “İllüzyon Ortadan Kalktığında Geriye Ne Kalır?”

Daha önce görmediğin bir rengi hayal edebilir misin? Hayal edemezsin, değil mi? Zihnimize ve beş tane sınırlı duyu algımızla da sadece dünyayı algıladığımızı zannediyoruz. Sorun, dünyanın gerçek olup olmaması değil. Dünya gerçektir, dünyanın içinde yaşanan her şey gerçektir. Yaşadığın bütün acılar gerçek. Bütün bunların hepsi bu boyut algısında zihnin görünümleridir. Bütün dünya senin içinde şekillenir. Aslında sen dünyanın içinde değilsin, dünya senin içinde. Sen dünyayı ne kadar gerçek algılasan o kadar acı ve ızdırap çekersin. Aynı zihin biz uykudayken de çok gerçekçi rüyalar gösterir. Aslında rüyanın içinde rüya yaşıyoruz. İllüzyon ortadan kalktığında ve biz gerçek doğamızın yani bilincimizin

farkında olduğumuzda hayata dair bütün korku ve kaygılarımızdan özgürleşiriz. Sinan Canan’ın da dediği gibi “Gelip geçici bir hayatın kalıcı bir hasar vermesi mümkün değildir.” İllüzyon, her zaman ona inananın gerçeği olur. Bizler bu dünya boyutuna gelip geçen ruhsal yolcularız. Bu dünyaya boşuna gelmedik elbette. Hiçbir şey boşuna olmaz.

Sen ruhsal bir varlık olarak bu dünyaya niye geldin? Çünkü sen görünenin ötesinde görünmeyensin. Sen bu dünyaya ilahi olan doğanı hatırlamaya geldin. Yaşadığın bütün acılar neden, bütün bu sıkıntılar neden? Hepsi çocukluğumuzda yüklenen bireysellik ve benmerkezcilik programı yüzünden. Hayatın boyunca kafanın içindeki sesin sana dayattığı her şeye inandın. Kalbinden akan sese ya kulak vermedin ya çok az kulak verdin ya da sende hâkim olan egonun sesini kalbinin sesi zannederek yanlış kararlar aldın. Merak etme hiçbir zaman geç diye bir şey yoktur. Her şey “an” da şekillenir. Zaman kavramı da bir illüzyon ve insan icadıdır. Biz yaptığımız her şeyi, aldığımız her kararı an’da yaparız.

Lotus çiçeğinin anlamını bilir misin? Arınma, yeniden doğma, ruhun temizlenmesi olarak bilinir. Aynı zamanda çamurda kök saldığı için binlerce yıl boyunca yeniden filizlenmek için hayatta kalabilir. Sen bir lotus çiçeği gibisin, bunu unutma. Bu dünya boyutuna ruhsal bir varlık olduğunu hatırlamak için geldin.

Senden istediğim; yaşadığın en acı olayların bile gelip geçtiğini hatırla ve bunların bu hayat illüzyonunun bir parçası olduğunu unutma.

### “Şu Anda Eksik Olan Ne?”

Bu soruyu şu an kendine sormanı istiyorum. Gözlerini kapat ve kendine sor: “Şu anda eksik olan ne?” Eğer hızlıca bir cevap gelmişse bu zihinden gelmiştir. “Şu anda eksik olan ne?” Zihin, “Prestij, kariyer, güç, maddi imkanlar...” diye cevap verir. Zihin hep kıyaslar, kıyaslamayı sever ve hep daha fazlasını ister. Şimdi zihni aşmanı ve kendine “Şu an gerçekten eksik olan ne?” diye sormanı istiyorum. Bu soruyu defalarca kendime sordum ve şu anda eksik olan hiçbir şey yok. Şu anda eksik olan bir şey yoksa eksiklik duygusu hangi zamanda? Bunu da sor kendine, “Bu eksiklik duygusu hangi zamana ve hangi bene ait?”

Eksiklik zannettiğin şey ya geçmişle ya da gelecekle ilgilidir. Bu sadece senin inandığın bir düşünceden ibarettir. Seni eksiklik düşüncesinden özgürleştirecek olan şey, o düşünceyle özdeşleşmediğin zaman gerçekleşecek. Eksik olan ya da fazla olan bir şey yok, bunların hepsi kavram ve bunlar kalıcı değil, her an değişen kavramlar. Şu an bir düşüncenin yoksa eksik olan ne? Şu an hiçbir düşünce olmadığını hisset. Bir an her şey silindi ve şu an eksik olan bir şey var mı?

İnsan düşünceleriyle var olduğunu zannediyor ama sadece zannediyor. Bu düşüncelerinden hangisi gerçekliği gerçek anlamda tarif eder? Bu bilgiyi sürekli paylaşıyorum, amaç zihni ikna etme çabaları. Ama unutma zihin sadece bir ara yüz. Bir kimliğimizin olduğu düşüncesi sadece inanç, öyle olduğumuza inandığımız için bu düşünce var. Herkes özgürlük istiyor ama bu özgürlüğünü düşünerek elde edeceğini zannediyor. Özgürlüğün başlangıcı, senin düşüncenin ötesindeki gerçek doğanı fark

etmendir, işte o zaman gerçek özgürlük başlıyor. Hayata nasıl yaklaşacağımız bizim elimizde, zihnimizi yöneterek hayatımızın dümenine geçebiliriz.

Sen düşünceni gözlemlmeye başladığın zaman daha yüksek bir enerji harekete geçer ve evrensel zekâyla bir ve bütün olmaya başlarsın. Evrensel zekâ ile bütünleştiğinde tüm evren de senin için çalışmaya başlar. Zihninin gürültüsü azalmaya ve sessizleşmeye başlar. Yaşadığın acılar, kederler ise farkındalık ışığıyla erimeye başlar. Sen şimdinin farkındalığıyla sonsuz şimdide, salt bir farkındalık olarak var olursun. Bütün bunların farkında olan tanığın doğasının farkına varmaya başlarsın. İşte o zaman doğal farkındalık alanına merkezlenmeye başlar ya da o alanın sana tamamen görünmesini sağlamış olursun. Aslında merkezlenen ya da o alanı gören kimse yoktur, sadece olan vardır. Sınırlı bir zihne bu durumu işaret edebilmek için öğretiyi sınırlı birey algısıyla anlatmak gerekiyor. En azından işaret edene bu daha kolay geliyor. Bir zamanlar işaret edene de işaret eden yol göstericiler oldu. Deneyimsel bir alan olduğu için işaret edilen durakları incelemek ve uygulamak önemli. Sonra işaretçi ve işaret edilen, inceleyen ve uygulayan ortadan kalkar. Sadece mevcudiyet kalır. Ayrılık sona erer... Sessizliğin, sessizce gülümsemesi kalır geriye.

### Düşüncelerin Farkındalığı ve Anda Kalma Çalışması

Şimdi senden sakın ve sessiz bir yerde oturmanı istiyorum. Gözlerini kapat, sadece otur ve gelecek düşüncelerini gözlemler. Bu düşünceleri sadece saf bir tanık olarak

gözlemlerle, hiçbir yorum yapma. Bu düşünceleri gözlemlerken düşünceleri gözlemleyen tanık olan farkındalık alanının farkında olmaya çalış.

Düşünceler gelip geçsin, odağını düşüncelere tanık olan farkındalık alanına yönelt. Bu düşünceleri fark eden, farkındalık alanının doğası nasıl? Orada bir düşünce yok, bir acı yok, çaresizlik yok, hiçbir duygu yok. O alanda ol. Bedeni de o farkındalık alanından yorumsuz bir şekilde bak. Şu an bedeninde herhangi bir hissiyat varsa o bedensel hissiyatlarına özdeşleşmeden farkındalık alanıyla bak. Şu anda tanık olduğun her şeye yaklaş. Düşüncelere yaklaş, duygulara yaklaş, bedene yaklaş, bedendeki tüm hissiyatlara yaklaş ve iç bedeni hisset. Hiçbir şeyle bütünleş, ikililik kalmasın. Bütün her şeyin birleştiği alansın. Kendini zamansız ve sonsuz bir varlıkmiş gibi hisset. Sadece şu andasın

Unutma! Sen düşüncelerin, bedeninin ve duygularının değilsin, sen bunları fark edensin ... Bu çalışmayı günün her anına entegre etmeye çalışırsan artık bu kendiliğinden, çabasızca olmaya başlayacak.

## HER NE İSEN “O” OL!

*“İç huzuru, kim olduğunuzu bilmekten gelir. Kim olduğunuzu bilmek, nereden geldiğinizi ve buraya nasıl geldiğinizi bilmekle başlar.”*

**Anonim**

Her şey bu kadar zor olabilir mi? Bütün yaşadığın bu hayat sahasında neden her şey bu kadar gereksiz ve acı verici bir şekilde gerçekleşiyor? Eksik olan ne? Neden bu sıkışmışlık hissi? Gücün kaldı mı hâlâ zihin oyunlarına direnmeye ya da direnememeye? Hayatı sıfırlaman ya da her şeye sil baştan başlaman gerekmiyor. Bir başlangıç ve son yok. Sadece kendini düşünceden ve duygudan ibaret zanneden sahte bir kimlik algısı var. İnanmışın ve senelerce üzerinde emek harcadığın ya da emek harcadığını zannettiğin sahte bir kimlik algısı... Bütün acıları bırakmanın tek bir yolu var; o da zihnin oyunlarından özgürleşmek. Bütün bu kitap, başından ortasına ve sonuna kadar onu işaret etmeye çalışıyor. Sen, her bir duygunun, her bir düşüncenin ve her bir davranışın belirlediği farkındalık alanısın ...

Zihnini bırak, ışığın içinde her daim parladığının farkında ol. O ışık, her daim içinde parlıyor. Sadece ufak bir bakış, sana sonsuz ve sınırsız mutluluk kapısını açacak. Sen düşüncelerinin belirlediği o farkındalık alanısın. Bunu tekrar tekrar söyleyeceğim. Sen hiçbir zaman ayrı

bir varlık olmadın. Her zaman bütündün ve her zaman öyle olacaksın. Ayrılık, bir yanılsama ve en büyük sınav. Gerçekliğinden haberi olmayan, sahte benlik algısıyla yolda kalır. Yolda kalmamanın ve hayata anlamlı bir şekilde devam edebilmenin tek yolu ise bütünün parçası olduğunu görmeyi ve yola bu farkındalık ile devam etmendir...

Sen uçurtmayı kendin zannettin; hâlbuki sen gökyüzünün kendisiydin. O gökyüzünde kendini aradın durdun ve doğal olarak kendini bulamadın. Koskoca gökyüzü kendisini nerede bulabilir ki? O gökyüzünde ne fırtınalar oldu, o gökyüzünden ne bulutlar geçti ve o gökyüzünde ne yıldızlar parladı... Sen bütün bu hâlleri kendin zannettin ama sen bütün bunlardan etkilenmeyen gökyüzüsün... Gökyüzüne hasret kaldın, kendini ondan ayrı bir varlık zannettin. Oysaki gökyüzünde beliren her olayda sen vardın. Bir kuş gökyüzünden ayrı mıdır? Bir gökkuşağı gökyüzünden ayrı mıdır? Bir yağmur gökyüzünden ayrı mıdır? Bir bulut gökyüzünden ayrı mıdır? Her şey birdir, her şey bütündür.

Sen gökyüzünde beliren bir şey değilsin, sen gökyüzünün kendisisin.

Konunun daha net anlaşılması adına bu felsefeyi açıklamak istiyorum: Bilinç alanının farkında olmak için öncelikle "Ben beden değilim, ben zihin değilim. Ben bütün bunları fark eden farkındalık alanıyım." şeklinde bir olumsuzlama yöntemi kullanılmaktadır. Bu bölümde bahsettiğim gökyüzü örneği, o bilinç alanını işaret ediyor. Bu alanın, tam ve bütün bir şekilde farkına varılması için önce ayrıştırıyor, sonra birleştiriyoruz. (Gökyüzü metaforu bu kitapta birçok yerde geçiyor.)

"Gökyüzünün kendisiyim, sonra ben gökyüzünde beliren her şeyim." Bu felsefenin kökleri Hindu öğretilerine dayanmakla birlikte, diğer bütün düalistlik öğretilerinin içine doğal olarak empoze olmuş. Aslına bakarsanız bir öğretiyi de yok çünkü öğrenecek kimse yok, her şey bir. Hepsi işaret tabelaları. Bu konuyu detaylı araştırmak isterseniz internet üzerinde çok çeşitli kaynaklar bulabilirsiniz.

### "Aklını Kalbine Teslim Et"

Aklını kalbine teslim etmek ne demektir? İyi, güzel, hoş bir felsefi cümle gibi görünse de bu cümlenin derinlerine inmek ve bu cümleyi bir cümle olmaktan çıkartıp uygulanabilir bir hâle getirmek mümkün müdür? Bu kitap boyunca işaret edilmeye çalışılan farkındalık alanı, deneysel ve tek bir yere işaret ediyor. O da içindeki en derinlerdeki sessiz ve huzurlu o mutluluk alanına.

William Shakespeare, "Olmak ya da olmamak işte bütün mesele bu." derken bunu kim üzerinden söylemiş? Evet, Hamlet karakteri üzerinden dile getirmiş. Bu sözü söylerken Hamlet karakterini oynayan aktör kendi zihin yapısına göre bunu dile getirir. Dünyada Hamlet karakterini oynayan ne kadar aktör varsa bu aktörlerin hepsi zihin yapısı ve kalbinin enerjisine göre yorumlayarak öyle tonlamıştır bu cümleyi. Peki, William Shakespeare ne hissederek, hangi duygularda yazdı bu cümleyi? Bu cümleyi düşünerek mi yazdı yoksa kalbine mi aktı? Bu cümleleri sorgular gibi zihnimizi sorgularsak birçok şeyin zihinden gelmediğini, kalpten aktığının farkına varmaya başlarız. Sonra aklımızı kalbimize teslim etmeye başlarız yavaş yavaş. Bu duruma zihnin bozulur ama kalbin özlediği, ulaşmaya çalıştığı özüyle buluşmanın

verdiği coşkuyla dolar. Derin bir mutluluk, derin bir huzur hâli dolar bütün evrene. İçindeki yangına müdahale eden koşulsuz sevgi, özlemini çektiğin sığınağı açar sana. Geçmişle, yaşadıklarınla, acılarınla ve bütün bunların getirdiği yorgunluk, korku hissini alır senden. “Yangın var, yangın var içimde.” şeklindeki haykırıışların silinir, geriye sadece mutluluk ve sevgi kalır. Zihninin kalbine yenik düşmüştür.

Var olan her şey tek bir kapıya çıkıyor; o da kadir-i mutlak olan, sonsuz ve sınırsız olan Yaratıcı'ya. Hiçbir zaman onunla ayrı değildik. Ayrılık bir yanılsama; bir illüzyon ve en büyük sınav.

Kaf suresi 16. ayette dile getirmeye çalıştıklarımızı tek bir cümleyle özetlenmiş: “Yemin olsun ki, insanı biz yaratık. Nefsinin ona neler fısıldadığını da biz biliriz. Biz ona, şah damarından daha yakınız.”

Sen nefsin değilsin, sen egon değilsin, sen kafandaki konuşan ses değilsin, sen zihninin değilsin. Bütün bu ayrı ayrı yazdığım şeyler tek bir kapıya çıkıyor. O da şu; biz zannettiğimiz bir kişilik değiliz. Aslında bütün kelimeleri ayrı ayrı kullandım çünkü bunlar ayrı kimlik olduğumuz yanılsamasına sokuyor bizleri. Ayrılık düşüncesine hizmet ediyorlar. Bazılarınız ayrı ayrı anlamları olduğunu düşünebilirsiniz. Ancak şunu bilin ki o ayrı ayrı düşünen de o.

Sen kalpsin, sen sevgisin, sen görünenin ötesinde görünmeyensin, sen aşkınsın. Bütün bunları sana işaret ederken ‘SEN’ diyorum ama sadece anlatabilmek için. Aslında ne sen varsın ne ben varım. Eğer varsak saf bir ışığız, o da bu illüzyon dünyasında yok.

Bilinç alanımız; sonsuz, sınırsız ve kendi kendinin görüntüsünü izleyen akıllı bir ekran olsun ama o ekrana görüntünün gelebilmesi için bir antene ihtiyaç var. Bu anten

ise zihin. Zihin, bilincin daraltılmış bir hâli. Bütün algıladıklarımızın bilinç ekranında görülmesini sağlıyor. Bunda sorun yok, sorun o anteni kendimiz zannetmemiz. Sonsuz ve sınırsız bir bilinçken kendimizi sınırlandırmamız.

### “Hatırla! Sen Bir Işıksın”

Sen bir ışıksın, titreşimden ibaretsin ancak bunun farkında değilsin... Bu cümleleri okurken hiçbir yorum yapmadan, sadece bütün mevcudiyetinle, tüm dikkatini vererek oku lütfen. Bir yandan bedeninin farkında ol, içsel enerjini hisset... Hem yazıda hem bedeninde ol...

İnsan, Arapça bir kelime ve anlamı unutan demek. İnsan neyi unutuyor? İnsan ruhsal bir varlık olduğunu unutuyor ve insan kimliğine çok tutunuyor. İnsan, bu dünyaya çok tutunuyor. Sanki hep bu dünyadaymış ve bu dünyada var olacakmış illüzyonuna kaptırıyor kendini. Sen ruhsal bir varlıksın, HATIRLA!

Sen insan bedeninde ruhsallığı deneyimlemiyorsun.

Sen ruhsal bir varlık olarak insan bedenini deneyimliyorsun.

Sen bir ışıksın, enerji, bilinç ve titreşimsin... O zaman sen bunu tam anlamıyla neden hissetmiyorsun? Bu dünyada yaşadığın bütün sıkıntıları ve maddesel mutlulukları, sen değil kendin zannettiğin kimliklerin deneyimler. Ruhunun böyle bir şeye ihtiyacı yoktur. Zaten sonsuz ve sınırsız olanın neye ihtiyacı olabilir ki? Sen kendini benliklerinden ibaret zannettiğin için ışığın farkında değilsin. Diyelim ki bir çamur banyosuna girdin ve bedeninin her yeri çamurla kaplandı. Bu çamurlar senin duygusal yüklerin, acıların, zihinsel acıların olsun diyelim. Sen şimdi çamur mu olmuş oluyorsun? Bu çamurun altında beden var, değil mi? Nasıl çamur beden değilse, sen de tamamen bedenden ibaret değilsin...

Sen enerjini dış dünyadan içeriye yönelttiğin zaman gerçek evine ulaşmış olacaksın. Dünya bir otel odası gibi; geçici olarak kaldığın otel odasına yatırım yapar mısın? Otel odasının duvarlarını boyatıp yerlerini yaptırır mısın? Ben vereyim cevabı, yaptırmazsın. İçindeki derin sessiz alana giriş yaptığın zaman ışığın yayılmaya başlayacak ve ışık olduğunu hatırlamakla kalmayacak, bizzat deneyimleyeceksin...

Bak şimdi zihnin girdi devreye ve “Nasıl olacak bu?” dedi, değil mi? “Nasıl o sessizlik alanına giriş yapacağım, nasıl fark edeceğim?” Yazının başında ne demiştin? Bütün mevcudiyetinle yazıda ol demiştin, değil mi? Yaptığın her işte, bütün potansiyelinle var ol. Sanki son kez o işi yapacakmışsın gibi. Yaptığın eylemlerde geçmiş ve gelecek illüzyonunu araya sokma, sadece ol. Kafanda konuşan ses, sen değilsin. Bunun idrakinde ol. Elini kalbine götür, ellerindeki o enerji akışını hisset. Kalbinle en sevdiğin bir dostunla konuşuyormuş gibi konuş. Hatta dostuna bile söyleyemeyeceğin şeyleri kalbinle paylaş.

Bütün kalbinden geçirdiğin her şeyi şimdi kitabın enerjisiyle birleştir ve yazıya dök. Bekleme, erteleme, her şey şimdide. Hatırla!

Sevgili Kalbim...

.....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....  
 .....

## HATIRLA! SEN KOŞULSUZ SEVGİSİN

*Sevmek, bu an'ın en muhteşem farkındalığıdır.*

*Sevmek ve özgür olmak aynı şeydir.*

*Sevmek, kişinin kendisini özünde sevmesi demektir.*

*Birini sevmek, kendinden bir parçayı sevmektir.*

*İnsanlığa hizmet edebilmek için önce sevmek gerekir.*

*Sadece sevenler hizmet ederler, sevmeyenler bağımlı olurlar.*

**Stefano D'Anna**

Ne kadar eskiyi hatırlayabiliyorsun? Örneğin; anne karnında geçirdiğin günleri, ayları hatırlayabiliyor musun? Bunların hiçbirini hatırlamıyoruz ama o koşulsuz sevgiyle geliyoruz dünyaya. Başka bir boyuttan gelmenin şaşkınlığı olsa da sevgi en büyük rehberimiz oluyor bu bilmediğimiz dünyada ...

Aslında bu dünyaya gelişimiz ve bu dünyadan gidişimiz sadece birer görüntüden ibaret ve bu görüntü çok gerçekçi. Hiçbir zaman doğmadık ve hiçbir zaman ölmeyeceğiz. Zihin hemen sorar, nasıl ölüm yok? Bir sürü hayatını kaybeden kişi gördüm. Bu dünyaya gelen herkes bir gün ölecek diye düşünür. Ölen şey kim veya nedir? Bu dünyaya gelen şey kimdir? Bunların hepsi bir görüntüden ibaret sadece. Beşerî dünyaya hapsolmuş zihin için bir ölüm, bir doğum vardır elbet ama ruhumuz sonsuz ve sınırsızdır. Şimdi başka açıdan bakalım... Sonsuz ve sınırsız olan Kadir-i Mutlak'ın

nefesinden üflediği, nurundan yarattığı bir varlık olarak bizler ölümlü olsaydık o zaman Yaradan'ı da sınırlamış olurduk, öyle değil mi? Ölen ayrık benlik egodur, ölen bedendir. Sonsuz ve sınırsız olan bilincimiz ve ruhumuz hiçbir zaman doğmadı, hiçbir zaman ölmeyecek. Ne demiş Yunus Emre:

*“Yunus öldü diye sela verirler*

*Ölen hayvan imiş, âşıklar ölmez.”*

Bu dünya boyut algısında bunlar bize çok gerçekçi geliyor. Biz bu dünya algısına geldiğimiz zaman kendimizi çok savunmasız ve güçsüz hissediyoruz. Bir o kadar da masum ve temiz geliyoruz; saf farkındalık olarak. Bize yapılan agucuklarda suratımızda tebessüm katlanıyor, anlamadığımız bir şeyi anlamlandırmaya çalışıyoruz çünkü. Gülmek ve sevgi en büyük varoluş şeklimiz. Geldiğimiz yerde sevginin ayrılmaz parçasıydık. İkili olmayan yerden ikili olan dünyaya geldik ve sevginin en yüce hâlini hatırlamak için buradayız... İlk unutuşumuz ana rahmine düşünce oldu; ikinci unutuşumuz ise bu dünyaya gözlerimizi açınca. Ancak hâlâ koşulsuz sevgi yoğunluğumuz varken her geçen sene her geçen ay, her geçen gün, her geçen saat, her geçen dakika unutmaya; bir ve bütün olan enerjimizin beden-zihin alanına sıkışmasına ve sonrasında egonun bizi ele geçirmesiyle daralmaya başladık. “İyi olan kazansın dünyasında” bir başrol olma çabası başladı. Ötekileştirme, benimki ve seninki. Benim dünyam, senin dünyan. Sınırlar ve sınırsızlıklar. Kazanma çabası için kaybedilen bütün değerler, nereden geldiğinin unutulduğu dünyada kayboluş ve çöküş... Gerçeği unutan insan, insan kostümünü o kadar gerçek zannetti ki yaptığı tek şey kostüme yatırım yapmak oldu. “BENİM”lerin” içinde kayboldu...

Şimdi sor kendine “BEN KİMİM?” diye ve bir cevap verme. Bunun cevabı sadece bu boyuta ait ve zihinsel olur. Sen saf sevgiden yaratılmış ruhani varlıksın, sen sevgisin. Sen dünyadaki ve kainattaki bütün güzel kokuların özüsün. Her canlının özünde sen varsın, her canlının özü de sende var... Evrendeki her şey sevgi üzerine kurulmuş. Kalbin seni bekliyor. Annenin kalp atışlarını aylarca nasıl duydun ve doğacağı gün bekledin. Senin için atan kalbin, seni bekliyor. Zihin hapishanenden çıkıp özgürlüğe kavuşmanı bekliyor. Rüya içinde rüyadasın. Bu dünya boyutu çok gerçek gibi görünen bir yanılsama. Hayatta hiçbir şey boşuna değil; sen bu satırları ve bu kitabı boşuna okumuyorsun. Boşuna yaşadığını düşündüğün bir hayat olabilir ama hiçbir şey boşuna olmadı. Her yaşadığın olay her yaşadığın acı sana bir işaret etti. Bütün yaşadıkların gerçekliğini hatırlaman için işaretlerdi. Merak etme ve bundan sonra umutlarını boş verme. Bu sevgi hiç durmayacak; kendinden kendine, senden her şeye ve her şeyden her şeye akacak.

### **“Seven Biri Olma, Sevginin Kendisi Ol”**

Özümüzün sevgi olduğunu ve bu dünya boyutuna geldiğimizde özümüzden uzaklaştığımızı yazdım. Sevgi kavramına detaylı bir şekilde bakmak ve incelemek istiyorum seninle. Sevgi nedir? Bu o kadar suistimal edilen bir kelime ki; ne yazık ki içi boşaltılıyor. Sevgi kelimesi kendimizi kurtarmak için kendimize doğrulttuğumuz bir kalkan olmuş. Hiç sevgi duymadığın hâlde o anı kurtarmak ya da bulunduğu konfor alanının devamlılığını sağlamak için sevgi kelimesini kullandığın oldu mu? Bu cevapla yüzleştirdiysen sohbetimize devam edelim...

Sevgi kavramını gerçekten anlayabilir miyiz, yoksa anlaşılmanın ötesinde sadece hissedilen bir şey mi? O zaman aklıma şu soru geliyor; hissettiğini zannettiğin şey gerçekten sevgi mi? Yoksa birisine düşkün olmak veya sadece vakit geçirmek mi? Ya da duygusal alışveriş ve bedensel haz gerçekten sevgiyi temsil ediyor mu? Sevgi kelimesinden kastımız bu mu? Sevgiye yüklediğimiz anlam maalesef bu saydıklarım ve bunların versiyonları şeklinde çok sığ ve tekdüze kaldı. Bu sevgi anlayışı bizi tam tatmin etmediği için her şeyi parçalara bölen zihin, sevgiyi de insanı ve ruhani sevgi diye ikiye ayırdı. Sevgi ayrılabilir mi? Sevgi Bir'den gelir. Bütün bu ayrıştırmalar bizi kaynağımızdan uzaklaştırır. Biz sevginin kendisiyiz fakat bunun farkında değiliz... Bu dünya boyutuna geldikten sonra bölmeye, parçalamaya ve yok etmeye programlanıyoruz. Yüzeysel ve benmerkezci bir sevgi anlayışına sahip oluyoruz ve ne yazık ki bu bizim gerçekliğimiz hâline geliyor. Sevgi bir his midir? Sevgi bir duygu mudur? Sevgi arzu mudur? Sevgi kişisel midir yoksa kişisel olmayan bir şey midir? Gerçekten sevginin ne olduğunu anlamak ya da ne olmadığını idrakine varabilmemiz için kendi içimize ve bu konuya yüklediğimiz anlamı incelememiz gerekiyor. Sevgi zannettiğimiz bütün kavramlar iç içe geçmiş. Sevgi yüzlerce kere tanımlanmış, sembolleştirilmiş ve belirli bir kalıba sokulmuş.

Sevgi kavramını biraz daha günlük hayatımızın içinde inceleyelim. Hayatımızın içinde sevdiğimiz ya da sevmediğimiz insanlar diye iki grup var. Belki bir madde daha ekleyebiliriz nötr olduklarımız diye ama şu an bu yazıya çok hizmet etmiyor. Şimdi sevdiğimiz insanlar kendi içlerinde bölünüyorlar; aile içi ve aile dışı olmak üzere. Hatta aile

içinde sevdiğimiz ve sevmediklerimiz olarak ayırıyoruz. Farkında mısın ne kadar çok ayırıyoruz? Bu bölünmeden şu sonuç çıkıyor; o zaman bizim sevgimiz koşullu. Gerçek sevgi koşullu olamaz, bölünemez, eğer öyleyse yaşadığımızı zannettiğimiz şey sevgi değil. Sevgi düşüncenin ürünü değildir. Düşünerek sevgi olmaz, düşünce varsa sevgi olmaz. Düşüncenin sevgiyi üretmesi mümkün değildir, düşünce geçmişe aittir.

Bir insanı gerçekten sevmek ne demektir? Bir insanı gerçekten sevmek, kıskançlık, öfke hissetmeden ne yaptığına veya ne düşündüğüne karışmadan, kınamadan, yargılamadan sadece o olduğu için ve onu olduğu gibi kabul etmektir sevmek. Senin gerçek anlamda bir parçan olduğunu bilerek sevmektir. Koşulsuz sevmektir. Örneğin; bir anne ne kadar zor bir doğum yaparsa yapsın çocuğu dünyaya geldikten sonra yaşadığı doğum sancısı için çocuğunu suçlar mı? Ne kadar zor bir doğum süreci geçirirse geçirsin evladını kucağına aldığı zaman koşulsuz bir sevgi hisseder ve yaşadığı bütün acılar silinip gider. O ilk an, sevgisinin en saf hâlidir. Sonraki dönemler ebeveynler ne yazık ki; kendi anne ve babalarından gördüklerini, kendi hayatlarında yapamadıklarını, çocuklarına büyüyünce ne olmaları gerektiği ya da ne olmamaları gerektiğini empoze ederler ve bunu yaparken yine sevgi kelimesini kullanırlar. O başlangıçtaki saf sevgi her daim temelde olsa da sevgi kalpten zihne ve düşünceye dönüşmüş olur. Burada konuşulanları genel olarak yorumluyoruz. Burada önemli olan senin ve benim yani bizim sevgiye yüklediklerimizi sorgulamamız ve kaynakla bir ve bütün olduğumuzu hatırlamamız...

Seven bir kişi olma, sevginin kendisi ol derken bu cümleyi biraz daha açmak istiyorum. Hayatımızın içinde biz bütün yaşadığımız duyguları ayırıyoruz. Ben ve sevgim. Ben ve korkum. Ben ve güvensizliğim. Ben ve acım... Bütün bu ikilik olduğu müddetçe ne yapıyoruz? Korkuyoruz. Yaşadığımız olumlu ya da olumsuz bütün duyguların üzerini korku bulutları sarıyor. Bir insanı sevdiğimizi düşünürken o duygunun ne olduğunu idrak etmeden onu kaybetmekten korkuyoruz. Sonra, “Ya beni aldatırsa?” diye korkuyoruz. Sanal duygular ve sanal korkularla gerçeğin özünden uzaklaşıyoruz. Bütün yaşadıklarımız düalite dünyasındaki ikilikten kaynaklanıyor. Sevgi burada koşullara dayanıyor, sanki “eğer daha güzel olursam, daha çekici olursam, daha çok para kazanırsam daha çok sevilirim ve bunlara sahip olanları daha çok severim” gibi koşullarla dolu düalite dünyamız... Yaşadığımız bütün korkularla yüzleştığımız zaman korkunun bir başkasından değil kendi içimizden kaynaklandığını anlarız ve o korkuya yaklaştığımız zaman o korkuyla bütünleşiriz ve korku duyacak bir kimse kalmaz, korku dağılır.

Biz sevgiye yaklaştığımız zaman seven biri olmaz, sevginin kendisi oluruz. Sevginin kendisi olduğumuz zaman koşullu olan düşünsel sevgi yok olur. Bu olağanüstü alana ulaşabilmemiz için ise sessiz bir zihne sahip olmamız gerekir. İç dünyamız sessizleşince gerçek doğamız ortaya çıkar. O zaman bir merkez olmaz yani bir “BEN” anlayışı... Sevginin en saf hâli oluruz. Buraya dikkatini çekmek istiyorum. Sevginin en saf hâlini deneyimleyen oluruz demiyorum sevginin en saf hâli oluruz diyorum. Bütün şartlanmalardan, yargılardan, yüklenen bütün anlamlardan özgürleşiriz. Sevgimizi düşünmeden kalbe indiririz. Bu konuyu sevdiğim bir hikaye ile pekiştirmek istedim:

### “Aşuk ve Maşuk”

*Aşuk ve Maşuk birbirilerini çok seviyorlar ancak bir türlü birbirlerine açılmıyorlarmış. Bir gün Aşuk dayanamayıp Maşuk’un evine gider ve kapıyı çalar. İçeriden bir ses gelir:*

– Kim o?

*Aşuk cevap verir:*

– Benim.

*Maşuk:*

– Git buradan.

*Aşuk çok şaşırır, duyduğu yanıtı inanamaz. Kapıdan üzgün bir şekilde ayrılır. Yine gider yanına ve yine aynı karşılığı alır. Aşuk deliye döner. Aşkın karşılık bulamamasına bir türlü anlam veremez. Üzgün, perişan, şaşkın bir hâlde kendini yollara vurur yine. Ancak Maşuk’un aşkıyla erir, neden böyle davrandığına akıl sır erdiremez bir türlü. Günler, aylar, yıllar geçer. Aşuk’un içindeki Maşuk aşkı bir türlü bitmez... Dayanamaz yine Maşuk’un evine gider, kapıyı yeniden çalar. İçeriden bir ses:*

– Kim o?

*Aşuk cevap verir:*

– Sen...

*Maşuk içeriden seslenir:*

– Gir içeri o zaman.

### Yüzleşme, Özgürleşme Çalışması

Uzun zamandır görüşmediğin, dargın olduğun ya da yaptığı bir olay yüzünden affetmediğin insanlar olabilir hayatında. Tam tersi senin yaptığın bir olay yüzünden çok sevmene rağmen seninle görüşmeyen akrabaların ya da arkadaşların da olabilir. Bu yazdıklarım ve buna benzer birçok olay ve durum yaşamış ve yaşıyor olabilirsin. Koşulsuz sevgi yeryüzündeki en büyük şifa kaynağıdır. Biz kendimizi koşulsuz sevgiye açtığımız zaman hem kendi enerji alanımız rahatlar hem de bizi aşağıya çeken duygulardan özgürleşiriz.

Bu yazdıklarımı deneysel hâle getirebilmek için şimdi bir çalışma yapalım. Bu çalışma esnasında rahatsız edilmeyeceğin bir ortamda olman önemli. Mümkünse bu çalışmayı yaparken akşam saatlerini tercih etmen iyi olabilir. Günün telaşından ve yoğunluğundan özgürleşmiş olacağı için akşam saatleri daha iyi olabilir. Hatta mümkünse ev halkının uykuda olduğu bir saat dilimi tercih edebilirsin.

Hayatın içinde yüzleşmek isteyip yüzleşemediğin ya da affetmek isteyip bir türlü bunu yapamadığın birileri mutlaka vardır. Bütün bu duygu durumları bizim bedenimizde enerjisel olarak kalır ve uzun vadede bedenimize yansır. O sebeple hiçbir duyguyu içimizde tutmamamız gerekiyor.

Şimdi gözlerini kapat ve sadece nefesine konsantre ol. Her nefes alışverişinde vücudunun rahatladığını ve gevşediğini hisset. Nefes alışverişlerin normal seyrinde olsun. Nefesi burnundan alıp ağızdan ver ve her nefesinle daha da rahatladığını ve gevşediğini hisset. İyice rahatlayana kadar nefes alıp verişine devam et. Bu arada aklına birtakım düşünceler gelebilir, onları fark et ve nefesine geri dön.

Şimdi hayalinde, karşına affedemediğin ya da yüzleşmek istediğin kişiyi getir. Hayalinde canlandıramıyorsan sanki karşıdaymış gibi hissedebilirsin. O kişiyi karşına getirdiğin zaman bedeninde bazı tepkiler ortaya çıkabilir. Kalp atışlarında hızlanma, terleme ya da titreme gibi bedensel duyumlar olabilir. Bunun sebebi beynimiz o an gerçekte hayali ayırt edemediği için, bu durumu gerçek bir buluşma zannetmesinden kaynaklıdır ve bu nedenle bedende tepkilere yol açar. Endişe duymana gerek yok. Karşıdaki kişiye içinden ya da o anki ortamın uygunluğuna bağlı olarak sesli de söyleyebilirsin; söylemek isteyip söyleyemediğin ne varsa söyle. Her bir kelimedede rahatladığını ve o duygusal yüklerinden özgürleştiğini hisset.

Bütün söylediklerin bittikten sonra seninle onun arasındaki mesafeye yemyeşil şifa enerjisinin dolduğunu ve aranızdaki o sıkışmış enerjinin şifalandığını hisset. Bu çalışmayı kalben hissederek ve inanarak yapman çok önemli. Hayatında birden fazla kişi varsa çalışmayı aynı gün yapmanı çok tavsiye etmem senin adına yorucu olabilir. Farklı zamanlarda uygulayabilirsin.

## HATIRLA! BÜYÜK SIR “SEN”SİN

*“İnsanlar genellikle su üzerinde veya ince havada yürümeyi  
bir mucize olarak görürler. Ama bence asıl mucize  
ne suda ne de havada yürümek değil, yeryüzünde yürümek.  
Her gün farkına bile varmadığımız bir mucizeyle meşgulüz:  
mavi bir gökyüzü, beyaz bulutlar, yeşil yapraklar,  
bir çocuğun siyah, meraklı gözleri, kendi iki gözümüz.  
Her şey bir mucize.”*

**Thích Nhat Hanh**

Uzun gündüzlerin ve uzun gündüzlerden daha çok uzun gecelerin oldu. İçinde, sana seslenen bir ses vardı. Her ne yaşarsan yaşa, hayat ne kadar üzerine gelse bile çok derinlerde her şeyin yolunda olacağına dair bir sezgi, bir ses vardı. Bu ses, herkeste var. Bu ses, Sır'ın sesi. Bazen çok net duyulur, bazen çok derinlerden gelir bazen ise hiç duyulmaz. Duyulmadığı zamanlar, egonun çok hâkim olduğu zamanlardır. Ego, tamamen perdeler Sır'ı.

Bu sır neyi işaret eder, neyi anlatır? Her şeyin zıddıyla var olduğu bu dünyanın aslında tek bir gerçekliğe ait olduğunu anlatır. Yani her şeyin birbirinin içine girmiş halkalar gibi genişlediğini ve ayrı gibi görünen her şeyin bütünü bir görüntüsü olduğunu işaret eder. Bu ses, seni bütüne yaklaştırır. Bu ses, her şeyle bir ve bütün

olduğunun idrakine vardırır. Bu ses çok ince bir çizgidir, kalbinin ve en büyük sırrın sesidir.

Bu sesi duymak için zihnin gürültüsünden özgürleşmek gerekir. Sesi duyabilmek ancak gerçek doğamızın idrakiyle ilgilidir. Aslında çok sade ve farkındalığı çok basit olduğu için gözden kaçıyor. Aradığın her şey, sende gizli. Hiçbir yerde, bir sır ve bir gizem arama. Bazen bu manevi yolda kişi, başka bir kişiye bağlanmak ve hep öğrenci olarak kalmak ister. Ancak enerji her zaman ileri akar ve öğrenci bir gün öğrencilik hâlinde özgürleşmek zorundadır.

Bir tırtıl nasıl kelebek oluyor ve yer çekimine meydan okuyorsa, kendi doğasının farkında olan kişi de bütün duygusal ve düşünsel duygu durumlarının dayattığı illüzyonlardan özgürleşir. Gerçek sırrın dışarıda değil, içinde ve çok yakınında yakın olduğunun idrakine varır. Gerçek hapishane dört duvar arası değildir. Gerçek hapishane, zihin hapishanesidir. İnsan ancak bu hapishaneden özgürleştiği zaman gerçekliğine kavuşur. Gerçekliğe kavuştuğunda çevresindeki renkler değişir, karşılaştığı yüzlere bakışı değişir, geçmiş değişir. Kendine yabancı olan bir kişi vardır. Aynı zamanda bu yabancılaşmanın bir farkında olan da vardır. Farkında olan hiçbir zaman değişmez, aynı hiçlik gibi gündemi huzur ve koşulsuz sevgidir.

Şimdiye kadar bir kişiyle, dışarıdan gelecek bir kuvvetle ya da herhangi bir şeyle mutlu olacağını zannettin. Hayatın boyunca bu durum için olumlamlar yaptın, dualar ettin ve bu alanı besledin. Bunları iyi ki yaptın, bunları yapmasaydın şu an bu kitap elinde olmayacaktı. Rüzgâr o kadar sert esti ki savurdu bizi oradan oraya. Ancak rüzgâr

da bizim içimizde şekillendi. Hayatımızda yaşadığımız her şey, bizim içimizde şekillendi. Yaşadığımız her olay bir yeri işaret etti. İşaret ettiği ise, o da gerçekten aradığımız o büyük Sır'ın içimizde olduğudur.

O kadar yüce ve sonsuz ki... Sonsuz olanın bir parçası zaten sonlu olamaz değil mi?

Ayrılık tamamen bir illüzyon, tamamen. Bu kitap boyunca hiçbir cümleye enerjisel olarak bir nokta koyamadım... Bütün bir kitap tek bir cümleyi anlatıyor çünkü. Büyük sır sensin ve her şey bir. Kitaptaki bütün cümlelerin sonundaki noktalar, halka halka yayılıyor ve bir bütünle yani seninle birleşiyor. Hayatın boyunca yaprak gibi oradan oraya savruldu. Oysa sen bütün deneyimlerinin farkında olansın. Sen büyük bir sırsın.

### “Yol Anlayışla Belirir”

Bu yol, bilmek yolu değil; bu anlamak ve kavramak yolu. Sende var olan bir şeyi, ilave bilgi ile öğrenemezsin. Bu sende sana akan bir özgürleşme ve idrak yolu. Her şeyi idrak ettiğin zaman bir yol olmadığını anlıyorsun. Bu yol, yolsuz bir yol. Yollar ve takip edilen her şey, işaret ediyor ve sonra bütün bunlar silinmeye başlıyor. “Geriye ne kalıyor?” diye düşünebilirsin. Geriye sadece farkındalık kalıyor. İşte o farkındalık alanı da sadece sessizliğin sesine kulak kesildiğinde ortaya çıkıyor.

Kalbimden akan, şimdi ve anda beliren bir hikâye anlatayım sana:

### “Yağmur Damlası”

*Hiçbir şeyin farkında olmayan, kendini göklerin efendisi zanneden bir yağmur damlası varmış. Bu yağmur damlası okyanusu merak edermiş. Bir gün buluta demiş ki:*

*“Beni okyanusun üzerine gelince bırak, okyanusu çok merak ediyorum.”*

*Bulut, yağmur damlasının isteğini kabul etmiş. Her şeyin farkında olarak arayışa giren bu yağmur parçasını bırakmış okyanusa. Okyanusa düşen yağmur damlası okyanusla bir ve bütün olmuş. İşte o zaman aslında okyanustan hiçbir zaman ayrı olmadığının, her şeyle bir ve bütün olduğunun idrakine varmış. Bu anlayışının ardından bütün acılarının da bir illüzyon olduğunu anlamış yağmur damlası.*

### “Her Şey Bir ve Bütün”

İnsan kendini ayrı bir varlık olduğunu düşündüğü müddetçe acı çekmeye mahkûmdur. Birliğin farkında olan insan, her şeyle dolu dolu olur. Bir sen, bir ben yok. Çok ilginç geliyor olabilir kulağa ama hakikatte böyle. Zihin her zaman nasıllarda, niçinlerde boğulur. Bu kitabın her sayfası aynı şeye işaret ediyor... Dönüp duruyor, sadece tek gerçek olana geliyor; o da her şeyin BİR olduğuna. Kişi kusursuz anlayışın farkına vardığı zaman bir kişi kaybolur; farkında olan kimse olmaz, kusursuz anlayış kalmaz. Bunların hepsi görevlerini yapmışlardır. Geriye ne mi kalır? Sadece farkındalık.

## BİR ‘SORU’NUN İNANILMAZ GÜCÜ

*“Ben kimim?” sorusu, tüm sefaletin ortadan kaldırılması ve en yüce mutluluğa ulaşmanın başlıca yoludur.”*

**Ramana Maharshi**

“Ben kimim?”

Bu soru, insanın kendini keşfetme ve bu dünyadaki görevini anlaması için yüzyıllardır insanoğluna hizmet eden önemli bir sorudur. Aynı zamanda bu soru, felsefenin en temel ve en eski sorularından biridir. İnsanın kendi varlığını, kimliğini ve bilincinin doğasını anlama çabasının bir yansımasıdır. Kendini bilmek ile başlar hayat; kendini bilmeden yaşanan bir hayat sadece bir görüntüden ibarettir. Kendini bilen ve kendini tanıyan insan, aynı zamanda evreni tanır. Kendini bilen insan, zerredeki sonsuzluğu ve sonsuzluktaki zerrenin bilincine varır.

“Kendini bilmek” yüzyıllardır farklı kültürler, coğrafya ve felsefelerde sürekli olarak düşünülmüş; farklı farklı şekillerde yorumlanmıştır. Yüzyıllardır kadim öğretilerin işaret etmeye çalıştığı şey; her şeyin bir ve bütün olduğu görüşü, inancıdır. Bu öğretilerin tümü, insanın kendi iç dünyasını keşfetmesinin, evrenle olan ilişkisini anlamasının önemini vurgular. Bu kapsamda çeşitli örnekleri seninle paylaşmak istiyorum:

- Yunanistan’da Delphi Apollon Tapınağı girişinde “Kendini Bil” yazarmış. O dönem bu söz bazılarınca “Tanrı Apollon’un kendilerine buyurduğu ilk emir” olarak değerlendirilmiştir.

- Dünyada bilinen en eski kutsal metinler Hindistan’da, MÖ. 1200 civarında yazımına başlanmış olan Vedalar’dır. Vedalar’ın son kısmı olan Upanishadlar’da da “kendini bilmek” konusu üzerinde durulmaktadır. Burada geçen bir metni paylaşmak isterim: “Ölümsüzlüğün sırrı; kalbin arınması, derin düşünme ve insanın manevî âleme dönük Atman (yani gerçek Ben’in), Brahman (Tanrı) ile aynı olduğunun idraki sayesinde bulunabilir. Çünkü ölümsüzlük Tanrı’ya ulaşmaktır.”
- Antik Çin’de ortaya çıkan Taoizm öğretisinde “Başkalarını tanıyan kişi bilgi sahibidir; Kendini tanıyan kişi gerçek bilgedir. Başkalarına hakim olmak güç gerektirir, kendine hakim olmak ise gerçek güç gerektirir. Yeterince sahip olduğunuzu fark ederseniz, gerçekten zenginsiniz.” ifadeleri ile kendini bilmenin önemi anlatılmaktadır.
- İslamiyet’te de “Kendini bilen Rabbini bilir.” sıkça kullanılan ve derin anlamları olan bir sözdür. Ayrıca kendini bilmenin, Marifetullah’ın (Allah’ı tanımanın) en önemli aşaması olarak değerlendirilir.

Özetle, kendini bilen kişi Yaradan’ı, Allah’ı bilir. Kendini bil ve boşluğa çivi çakmayı bırak. Boşluk da sensin çivi de. Kendini bil, sen düşüncelerin ve duyguların değilsin. Sen bunları fark eden farkındalıksın, bize işaret edilen ve idrak edilmesi gereken bu. Bunları zihin alanından algılamak ya da anlamlandırmak belki ilk etapta güç olabilir. Bu alan üzerinde tefekkür ettikçe, kim olduğunu sorguladıkça her zaman var olan o bilinç alanının farkında olacaksın.

Kendini sorgulama konusunda son olarak, Hintli bilge Ramana Maharshi’den bahsetmek istiyorum. Maharshi,

Advaita Vedanta felsefe ekolünün temsilcisidir ve 20. yüzyılın en önemli mistiklerinden biri olarak değerlendirilmektedir. “Ben kimim?” sorusuyla birçok kişiye gerçek doğasını bulma yolunda rehberlik etmiş, yol göstermiştir. Burada Mahars-hi hakkında uzun uzun yazılabilir. (Maharshi'nin Türkçeye çevrilmiş “Ben Kimim? Kendi Kendini Sorgulama ve Maha Yoga” adında iki kitabı bulunuyor. Ayrıca internet ortamında da birçok kaynak mevcut.) Ancak bu alanda diğer konular yerine Maharshi'nin “Kendini Sorgulama Yöntemini” özet olarak ancak net bir şekilde aktarmaya niyet ediyorum.

### “Kendini Sorgulama Yöntemi Nedir?”

“Ben kimim?” sorusu öncelikle “kim olmadığımızı” anlamamıza yardımcı olur.

“Kim olmadığımızı” anlayınca zaten “kim olduğumuz” yani gerçek doğamız gün ışığı gibi görünür olmaya başlar.

Bu yöntem, içsel yolculukta insanın gerçek doğasını keşfetmek için oldukça etkili ve direkt yol olarak ifade edilir. Bu yöntemi daha anlaşılır bir hâle getirmek için üç aşamaya ayırabiliriz.

#### 1. Düşünceleri Gözlemlemek:

Zihnin sürekli konuştuğunu fark etmek ve bu fark eden farkındalık alanına yoğunlaşmak.

Bu düşünceleri yargılamadan gelip geçmesine izin vermek. Fark edenin farkında olmak.

#### 2. “Ben Kimim?” Sorusunu Sormak:

“Ben kimim?” sorusu basit bir sorudur ama her şey bu soruyla başlar.

Bu soruyu sürekli zihnimizde tutarak ve gelen düşüncelerin farkındalığında, “Bu düşünceler kime geliyor? Bu düşünceleri fark eden kim? Ben kimim?” sorularını sormak.

Bunların hiçbirisine bir cevap vermeden sadece sormak ve bırakmak.

#### 3. Ben Kavramını Sorgulamak:

“Ben” dediğimiz şey ne? Düşüncelerimiz mi, duygularımız mı, bedenimiz mi?

Bu sorular ile “ben” kavramının ne kadar yanıltıcı olduğunun idrakinde oluruz. Biz “ben” kavramının ne kadar yanıltıcı olduğunun idrakinde olursak, gerçek benliğimiz görünür hâle gelir. Düşünceler gelip gider, duygular gelip gider ama sonsuz olan ve değişmeyen gerçek benliğimiz yani bilincimiz bakidir.

Bu sorgulama yönteminin asıl amacı, zihnin kaynağına odaklamaktır. Bir “BEN”in başka bir “BEN”i araması söz konusu değildir. Bu maddelerin her biri ayrı bir pratik gibi görünse de tek bir uygulamanın içinde yapabilirsiniz. Bu yöntemi, hayatınızın her anında, gözleriniz açık veya kapalı yapabilirsiniz; özel bir alan da gerektirmez. İlk etapta yapacağınız şey, düşüncelerinizi gözlemlemek olsun. Bu düşüncelerle aranızda bir mesafe koyar. İşte o zaman düşüncelerinize bir anlam yüklemeyen sadece tanık olur, düşüncelerinizi fark eden olursunuz. Sonraki aşamada, eğer yeni bir düşünce de geliyorsa “Bu düşünceler kime geliyor?” diye sorabilirsin. “Bu düşünceleri fark eden kim? Ben kimim?” sorularıyla düşüncenin sizdeki hakimiyet zincirleri tamamen kırılmaya başlar. Düşüncelerini fark ettikçe ve sorguladıkça çok daha huzurlu hissedersin. Fark edenin, farkındalığı başlar. “Küçük benden”, “BEN, BENİM” idrakine geçiş olur.

Gerçek benliğimizin farkındalığı oluşur. Bu dünyada zannettiğimiz bütün zanlarımızdan özgürleşiriz. Korkmayın, bu uygulamayı yaparak hiçbir şey kaybetmezsiniz. Aksine her şeyle bir ve bütün olduğunuzun idrakine varırsınız.

Hayatının içinde seni endişelendiren veya strese sokan bir düşünce geldiği zaman da kendine, “Bu düşünce kime ait ve bu düşünceyi fark eden kim? Ve ben kimim?” diye sor. Sonra o duygunun içinden geçip gitmesine izin ver.

Şimdi bu uygulamayı biraz farklılaştıralım. Basit ama etkili bir pratik ile bunu deneyimsel hâle getirelim.

### **İstediklerini Gerçekten İstiyor musun?**

“Bu dünya boyutunda maddesel olarak istediğimiz şeyleri gerçekten istiyor muyuz? Ya da bu istediğimiz şeyleri isteyen kim?” bunları yazılı bir hâle getirelim.

Şu an hayatında olmasını istediğin neler var? Bu istekler maddi veya duygusal istekler olabilir. Aşağıdaki boşluk alana “isteklerini” ve bunu “neden istediğini” maddeler hâlinde yazabilirsin. Bir örnek madde yazayım: “Hayatımda biri olsun istiyorum. Çünkü kendimi çok yalnız hissediyorum.” gibi ...

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Şimdi senden yazdığın her maddenin üzerinde tek tek düşünmeni ve kendine şunu sormanı istiyorum: “Bu yazdığın isteği gerçekten istiyor musun? Bunu isteyen kim?”

Sonra gözlerini kapa, elini kalbine koy ve kendine, “BEN KİMİM?” diye sor. Bir cevap verme, sadece sor ve bırak.

Yazdığın her madde için bunu kendine sor. Sakin bir şekilde, içselleştirerek sor kendine. Hiçbir cevap verme.

Ertesi gün, “Bu yazdığın maddeleri gerçekten istiyor musun?” diye bir kez daha gözden geçir. Maddeler arasında elenenler olacak mı acaba, onun farkında ol.

Hayatın içinde gerçekten istediğimiz şeyleri istiyor muyuz ve istiyorsak neden istiyoruz? Gerçekten bu istediğimiz şeylere ihtiyacımız var mı? Maddesel dünyaya ne anlam yüklüyoruz? Bu dünya illüzyonuna ne kadar anlam yükleyip gerçek doğamızı gözden geçiriyoruz?

Bütün bunların farkına varmamız için keyifli ve dönüştürücü bir çalışma olması dileğiyle...

### **“Neden Korkuyorsun?”**

Evrende düzensiz gibi görünen her şeyin içinde bir ahenk, bir uyum vardır. Bizi bu ahenkten uzaklaştıran şey, zihnin illüzyonlarıdır. İnsanoğlu bütüne uyumlanamadığı zaman akordu bozulmuş bir keman gibi olur. Bütüne uyum sağlamak için geçiş kapısı ise SEVGİ, TESLİMİYET VE KABULDÜR.

Neden korkuyorsun? Bu soruyu gözlerini kapayarak sor kendine. “Neden korkuyorum?”

Hastalanmaktan mı? Ölmekten mi? Yalnız kalmaktan mı? Yalnız bırakılmaktan mı? Her şeyini kaybetmekten mi? Hiçbir

şeye sahip olamamaktan mı? Prestijini, itibarını kaybetmekten mi? Bu korku illüzyonları uzar, uzar ve gider... Hayatımızın içinde korkular, dönem dönem yer değiştirebilir. Ancak her zaman derinlerimizde gizlenmiş ve ortaya çıkmayı bekleyen bir korku enerjisi vardır. Bu, bazen bir yakınımızı kaybettiğimiz zaman ortaya çıkar, bazen de bir arkadaşımızın hastalık haberini alınca... Temel korkular, bazen yalnızlık korkusu, bazen geleceğin belirsizliği ve bazen de hayatın anlamsızlığı gibi karşımıza çıkmaktadır. Ancak esasında bütün korkuların temeli ölüm korkusudur. Ölümden korkan nedir, kimdir? Sonsuz ve sınırsız olan Kadir-i Mutlak Yaradan'ın yaratmış olduğu nefesinden üflediği, nurundan yarattığı varlık, hiçbir şeyden korkmaz. O'nun bize bahşetmiş olduğu sınırsız kaynağı anladıktan sonra neden korkalım ki? Hiçbir zaman yalnız değiliz. Gelecekte ne olaksa hayrımıza olacaktır ve hayata anlam katan bizleriz. Peki, o zaman korkan nedir? Korkan sonlu zihin, zihnin yarattığı düşünceler yani egodur. Ego, sen onun farkında olduğun zaman var olamaz. Ego, "ölüm ve "şimdi"de de var olamaz.

Hayatımızın içinde birçok olay ve durumun baş kahramanı olan sonlu zihin egodan özgürleşmek mümkün müdür? Evet, özgürleşmek mümkündür tabii. Ancak bu söylendiği gibi kolay olmayabilir. Çünkü ego çok güçlü bir yapıdır. İç gözlem ve farkındalık ile derin bir inceleme ile yapıyı tanımak çok önemlidir. Mikroskopta tek hücreli bir canlıyı inceler gibi dikkatli bir şekilde doğasını incelemek ve anlamak gerekir. Egoyu doğal varlık alanımızı kapatan bir perde gibi düşünebilirsin. Bütün kadim öğretiler bu yapıdan özgürleşmenin önemini vurgulamışlardır. Kendini bir beden ve zihinle özdeşleştiren insan, bu dünya sahnesinde acı çekmeye programlamıştır kendini.

Sen ne beden ne de zihinsin. Zihin sorar, "Nasıl? BEN varım." der. Bir "BEN" olduğu doğrudur ve en büyük yanılgı da budur.

Ne güzel demiş Yunus Emre, "Bir ben var benden içeri..." İşte o, "Ben"i aştıktan sonrası, içeride seni bekleyen ve hiçbir şeyden etkilenmeyen bir varlık alanı var. O her zaman orada ve her zaman orada olacak olan büyük BEN. BEN BENİM, içimizdeki sınırsız ve sonsuz kozmik alanın açıldığı bütünlük alanın farkına varıldığı alan. İnsanın zihnindeki düşünceler ve onların oluşturduğu negatif duygu durumları, kaygılar ve korkular her şey gerçek doğasını perdeleyen toz yığınları gibidir. Örneğin; bir ayna temizlenmediği zaman üzeri tozla örtülür, görünmez olur. Tıpkı aynadaki tozlar gibi negatif duygular yüzünden bizim gerçek doğamızı da görünmez olur.

"Bir bulut, su olduğunu hatırlarsa suya dönüşmekten korkar mı?"

Bu soruya, ünlü Zen ustası ve şair Thich Nhat Hanh'ın, "Ölüm Yok, Korku Yok" adlı kitabında yer alan keyifli bir hikâye ile cevap bulalım:

### **"Ölüm Yok, Korku Yok"**

*Bazen insanlar size sorar: "Doğum günün ne zaman?"*

*Ancak kendinize daha ilginç bir soru sorabilirsiniz: "Doğum günüm olarak adlandırılan o günden önce neredeydim?"*

*Bir buluta sorun: "Doğum tarihin nedir? Doğmadan önce neredeydin?"*

*Buluta, “Kaç yaşındasın? Bana doğum tarihini ve-rebilir misin?” diye sorduğunuzda derinden dinleye-bilirseniz, cevabı duyabilirsiniz.*

*Bulutun doğduğunu hayal edebilirsiniz. Bulut, doğmadan önce okyanus yüzeyindeki suya ya da nehrin içindeydi ve sonra buhar oldu. Aynı zamanda güneşti çünkü güneş buharı yapar. Rüzgâr da oradadır ve suyun bir bulut hâline gelmesine yardımcı olur. Bulut hiçbir şeyden gelmez; sadece formda bir değişiklik olmuştur. Bu, yoktan bir şeyin doğuşu değildir.*

*Er ya da geç; bulut yağmura, kara veya buza dönüşecektir. Yağmura dikkatlice bakarsanız, bulutu görebilirsiniz. Bulut kaybolmamıştır; bulut yağmura dönüşmüştür ve yağmur çimenlere dönüşmüştür. Çimenler ise inekler tarafından yenmiş ve süte dönüşmüştür; daha sonra süt ise yediğiniz dondurmaya dönüşmüştür. Bugün bir dondurma yerseniz, kendinize dondurmaya bakmak için zaman verin ve şöyle deyin: Merhaba bulut! Seni tanıyorum.*

Bana göre bu dünyada üç grup varlık var: Hatırlamayanlar, hatırlamaya başlayanlar ve hatırlayanlar. Hatırlayanlar, hatırlamaya başlayanların hatırlamasını hızlandırır. Hatırlamaları hızlananlar ise hiç hatırlamayanları uyandırır. Hatırlayanlar ise bütüne hizmet ederler. Tabii ki ruh hatırlamayı seçmişse... Fakat bu düâlıtadaki yansımasıdır ve ikilik doğurur. Her şey “BİR”den var olur. Birden bütüne, bütünden bire doğru akış vardır. Muhteşem bir ahenkle bütün zıtların toplamı ile bir düzen oluşturur. İnsan, mucizevi bir

varlık olduğunu unutuyor. Sınırlı bir bilinç algısı ve benlik zannıyla üç boyutlu bu dünyada acı, ızdırap, keder, korkular, değersizlik ve yetersizlik duygularının içine hapsediyor kendisini. Öz doğasından uzaklaşıyor... Bunun yanı sıra hayatın içindeki dünyevi başarılarıyla çok övünüyor ya da bunun tam tersi olduğu zaman ise kendine çok acı veriyor. Oysa, kuş uçmayı hatırladı diye övünür mü? Zaten doğası bu değil mi?

Bizim doğamız esasında birlik ancak deneyim sahası düâlıte; yani düâlıtada düâlıtesizliği deneyimlemek. HATIRLAMAK! Bunu deneyimlediğimiz anlarda, şimdinin farkındalığında zihinsel düşüncelerimizden özgürleşir, tüm mevcudiyetimizle var oluruz. İşte o an frekansımız yükselir ve bizden de bütüne şifa akar. Dolayısıyla kendimize de şifa akar. Bir meyve ağacı gibi oluruz; tıpkı meyvesi ile bütüne katkı sağlayan bir meyve ağacı gibi... Misal; sonra bir kuş gelir meyvemizden beslenir. Kuş meyvemizden yediği zaman bizden bir parça taşır. Evrendeki her şey birbirinden bir parça taşır. Ego, çok güçlü bir yapıdır ve ego bizdeki bütünlüğü bozmak için “Ben oldum ve artık uyandım!” illüzyonuna bizi sokmaya çalışır. Çevrenizdeki hiçbir ağacın bütüne sağladığı katkıdan dolayı böbürlendiğine şahit oldunuz mu? Amaç, hatırlamak. Yeni bir kimlik oluşturmadan, “Ben oldum artık!” demeden bütünlükle beraber akmak...

Dünyaca ünlü spiritüel ve benim de çok sevdiğim öğretmenlerden biri olan Eckhart Tolle’nin bakış açısından, bu “ben” konusunu “Var Olmanın Gücü” adlı kitabında nasıl aktardığına bir bakalım: “Benim hayatım kavramının, ayrı olma yanılgısının kökenini, yani egonun kaynağını oluşturduğunu bile söyleyebiliriz. Eğer “ben” ve “hayatım” iki ayrı

şey ise, eğer ben hayatımdan ayrı bir şey isem, o zaman ben her şeyden ve tüm insanlardan da ayrıyım demektir.

Ama ben hayattan nasıl ayrı olabilirim? Hangi ben hayattan ve Varlık'tan ayrı olabilir? Bu tümüyle imkânsız bir şeydir. Dolayısıyla, "benim hayatım" diye bir şey olamaz ve benim de bir hayatım yoktur, çünkü ben hayatın zaten kendisiyim. Hayat ve ben bir bütünü. Başka türlü olamaz. O zaman, ben hayatımı nasıl kaybederim? Bende olmayan bir şeyi kaybetmem nasıl mümkün olabilir? "Ben, olan bir şeyi nasıl kaybedebilirim? Bu mümkün değildir."

Elbette kitaplarda yazılanlar uygulamaya geçmediği müddetçe sadece güzel sözler ve felsefe olarak kalır. Kendi içinde bu konuya odaklanman gerekiyor. Kendine alanlar aç. Herhangi bir ritüele gerek yok. Gözlerini kapat ve sadece zihnini gözlemler.

Düşüncelerini engellemeye çalışma, sadece izle. Gelen tüm düşünceleri, duyguları ve korkuları kabul et, bunların hepsi normaldir. Sen düşüncelerini izledikçe ve tepki vermedikçe, düşüncelerle özdeşleşmemeye başlarsın. İşte o zaman düşüncelerin duygusuna girmezsin. Sonra yavaş yavaş boşluk alanları açılmaya başlar. Bu alanlar, nihayet düşüncenin olmadığı alanlardır. Düşüncelerin olmadığı süre, zamanla daha da uzamaya başlar ve sen gerçek doğanla tanışmaya başlarsın. Artık orada ne bir korku ne bir kaygı vardır... Bir ben ve sen yoktur çünkü. Sadece "BİR" vardır...

Ne demiş Farabi: "Var mısın ki yok olmaktan korkuyorsun?"

Ayrıca Yunus Emre de ölüm konusunda korkusuz olmanın önemini şu satırlarla çok güzel özetlemiştir:

### **"Korkma!"**

*Varoluşun tüm sırrı, korkmamaktır. Başına ne geleceğinden asla korkma. Bir nesneye, bir kimseye bağlı kalma. Ancak her türlü yardımı reddettiğin, kendine yettiğin anda özgür olursun. Sıkışınca gelen Hızır'dan âgâh olursun.*

*– Ölmeden önce ölmek nasıl bir zevk?*

*Hayat, ölüm yanılısamasına yenik düşmeden evvel doğum yanılısamasını dağıtma oyunudur.*

*Korkma!*

*Korkma; yoldan çıkmazsın, yol sensin.*

*Bulunan sende bulunuyor, kaybolamazsın.*

*Nereye gitsen evindesin...*

*Sıfırlanmaktan korkmazsan "BİR" gelecek.*

*Ölümden ne korkarsın, korkma ebedi varsın.*

### **Korkularınla Yüzleşme Çalışması 1**

Şimdi rahat bir şekilde oturmanı ve yavaş yavaş nefesler almanı istiyorum. Gözlerin açık olsun ve bir yandan bu yazılanları oku ve bunların farkında ol.

Korkularımızın temeli bilinmezliğe yani ölüm korkusuna dayanır. Korkularımız zihin-beden dediğimiz alanda oluşur. Önce bir düşünceyle gelir; o düşünce korku duygusuna dönüşür ve bedenimize yansır.

Şimdi senden şunu yapmanı istiyorum; gözlerini kapa ve kendini yeni doğmuş bir bebek olarak hayal et. Bir geçmişin yok, bir beden algın yok.

Gözlerini kapa ve bak şimdi bir korku var mı? Bir bebek gibi bak o alana. Burada yazılanları algılayıp öyle hissedip o alana bakabiliyorsen büyük ihtimalle içinde bir boşluk ve huzur hissiyatı oluşmuştur. Ama herhangi bir düşünce gel-diyse koşullanmış zihnin devreye girmiş ve geçmiş deneyimlerini aklına getirmiş ya da gelecek ile ilgili kaygılar ve korkuları gündeme getirmiştir.

Bir geçmişin olmasaydı sen kim olurdun?

Bütün kaygıların ve korkuların geldiği yer geçmişte öğrendiklerin. Şu an bir geçmişin olmasa bir korkun olur muydu?

### Korkularınla Yüzleşme Çalışması 2

Birkaç sayfa kâğıt ve bir kalem alıp rahatsız edilmeyeceğin bir alana geç. Kalemimi kâğıttan ayırmadan en az 10 dakika boyunca, sürekli yazı yazacağına dair kendine söz ver. İlk cümle “Korkuyorum çünkü...” ile başlasın ve bu cümleyi aklına gelenleri yazarak bitir. Cümlelerin mantıklı olmasına gerek yok, önemli olan bilinçaltındakileri ortaya çıkarmak için düşünmeden, aklınıza gelenleri, duraksamadan kâğıda dökmek ve çözmektir...

En eski ve en derin korkulardan biri de ölüm korkusudur. Çok derin bir korku olmakla birlikte pek de üzerinde durulmaz. Dilersen, ölüm korkun üzerine de yazmaya başlayabilirsin.

Öncelikle nefes alıp vermene de odaklanmanı istiyorum. Nefes alış ve verişlerini belli bir ritim içinde ve sakin tut. Tekrar tekrar ve elini kâğıttan ayırmadan 10 dakika boyunca “Korkuyorum çünkü...” cümlesine açıklamalarını yazmaya devam et. Cevapların sana çok saçma görünse bile özgürce aklına gelenleri yazarak devam et.

(Bu çalışmayı yaparken umulmadık bir şekilde korkular ve duygular ortaya çıkabilir, ağlayabilirsin, çok rahatsız etmediyse çalışmaya yine de devam et. Çünkü sonrasında çok büyük bir rahatlama ve korkulardan özgürleşme gerçekleşecektir.)

### Geçmişinle Yüzleşme Çalışması 3

Kendini rahat hissettiğin bir alanda, sessizce ve yalnız otur. Rahatça nefes alıp ver. Dikkatini sadece nefes alış ve verişlerine ver. Kendini çok sakin hissedene kadar nefesini izlemeye devam et.

Kendini sakin ve huzurlu hissettiğinde “terk edilme, aldatılma, ağır eleştiri, değer görmeme” gibi geçmişte sana üzüntü veren, canını sıkan bir olayı hatırla. Burada olayın ne kadar büyük olduğu değil de senin bu olayın etkisinde ne kadar kaldığın önemlidir. Seni rahatsız eden bu duygu, küçük bir çocukken sınıfın ortasında öğretmeninin sormuş olduğu soruyu bilememekten dolayı duyduğun utanç da olabilir.

Geçmişteki bu olayı canlı bir şekilde zihnine getir ve o zaman yaşadığın duyguları hatırla. Şu an kendini nasıl hissediyorsun? Nefesin nasıl? Az önceki gibi sakin mi yoksa gerildin mi ve nefes alışverişlerin düzensizleşti mi? Bütün bunları fark et. Beynimiz gerçek ile hayali ayırt edemediği için şu an aklına getirdiğin olayı gerçekmiş gibi kabul ediyor. Bedenimiz de o nedenle tepkiler vermeye başlıyor. Hatırladığın o olayda geçmişte veremediğin bir tepki ya da söyleyemediklerin varsa onları şu an içinden ya da dışından söyleyerek ve görselleştirmeye devam ederek o alanı rahatlat. Sıkışmış o enerjiyi açığa çıkar. Unutma! Beynimiz hayal ile gerçeği ayırt etmiyor. Şu an ne hissediyorsun? Bunları aşağıdaki boşluk alana birkaç satır şeklinde yaz.



## SESSİZLİĞİN İÇİNDEN MESAJIN VAR

*“Kalp sırrına erenler ne yapar bilir misin?  
Kızmazlar... Küsmezler... Kırmazlar... Kırılmazlar...  
Her şeyde bir güzellik bulurlar.”*

**Mevlâna**

Sessizliğin içinden bir mesajın var. Hâlâ yorulmadın mı dışarıda aramaktan? Aradığın şey dışarıda değil, emin ol buna. Dışarıda yapılan bütün eylemler temelinde mutlu olma ve tatmin olma duygusuna dayanır. Ama insan hiçbir zaman ne mutlu olur ne de kendini tamamlanmış, tatminkâr hisseder. Hayatın içinde, mutlu olduğunu zannettiğin şeyler de sadece hâller ve hazlardır; gelip geçicidirler.

İnsan daimî mutlu olabilir mi? Evet. Dışarıya bakan gözlerini içeriye çevirerek, kendi doğasının farkında olarak daimî mutlu olabilir. Rüyada olan insan, rüyada olduğunun farkında olan insan, rüyadan uyanan insan... Sen hangisi olmayı seçiyorsun?

İçine bakmaya başla. Kapa gözlerini. Sahte benlik egonun “BEN” yanılmasının farkında ol. Birçok yerden illüzyon düşünceler hücum edecek. O düşüncelerle özdeşleşme. Sadece düşüncelerine bir gözlemci ol ve izle. Gözlemci olmak zihnimizi ikiye böler. Bir gözlenen ve gözlemci olur. Sonra düşüncenin olmadığı boşluk alanlar oluşmaya başlar.

Bu pratikle zihin yavaş yavaş çözülür. Sonra farkında olanın farkında olursun, yani odağını yumuşatırsın Farkında olanın farkında olmak... Bu alan bizim öz doğamız yani bilinçli farkındalık alanımızdır. Yapacağın içe bakma çalışmalarını hayatın her alanına yay. Düzenli ve disiplinli bir şekilde yapacağın çalışmalarla o hiçbir şeyden etkilenmeyen doğal varlık alanının farkına varacaksın. O her daim orada, çok yakın... Burada anlatmaya çalıştığım şeyler ipucu niteliğinde şeyler. Cümlelerle ifade etmek eksik ve yetersiz kalır. Herkesin deneyimi kendisine özeldir.

İç gözlem konusu kitabın birçok yerinde geçiyor. Bunlar, işaret tabelaları... Zihin her zaman başka yere kayar. Bazen bir kitap okurken kafamız o kadar yoğun olur ki bir cümleyi tekrar tekrar okuruz; idrak edemeyiz, zihin başka yerdedir çünkü. O sebeple kitabın işaret etmeye çalıştığı tek bir nokta var; o da bizim gerçek doğamız yani bilinç alanımız. Bu alanı işaret etmek için de farklı başlıklar altında farklı konular içinde konu aynı yere dönüyor yani gerçek doğamıza. Hayatın içinde yaşadığımız her şey bilinç alanında yani farkındalık alanımızda, bir diğer ismi gerçek doğamızda gerçekleşiyor. Bütün yollar tek bir yere çıkıyor. Bu birçok nehrin tek bir okyanusa akması gibi.

Evin içinde kaybolan değerli bir eşyanı arıyormuş gibi sabırlı, dikkatli ve yorulmadan her yere bakar gibi kendi içine bak. Ama o kaybolan şeyin idrakine varman için de o şeyin eksikliğini hissetmen gerekir, değil mi? Eksikliğini hissedersen ve arayışa geçersin. Evin her yerine bakarsın, evi didik didik edersen ve en son kaybolan eşyanın gözünün önünde bir yerde olduğunun farkına varırsın ya, işte o öz farkındalık alanı da sana çok yakın. Hatta o alanın kendisi

sensin. Arayanla aranan “BİR!” Uzaklarda araman zaman kaybı, içine bak sadece.

Arayış yolculuğundayken, zihnin sana türlü türlü oyunlar oynayacak. Bunların hepsinin farkında olmak çok önemli... Zihni susturmaya çalışma. Sadece gözlemlerle... Sonra şu anki çabalarına tebessümle bakacağın bir güne gözlerini açacaksın. Sessizliğin melodisi bütün hücrelerine yayılacak... Zamansız gerçeklikte var olacaksın...

## KALBİN SESSİZLİĞİ

*“Ne kadar sessiz olursanız, o kadar çok duyabilirsiniz.”*

**Mevlâna**

Kalbine ilk ne zaman dokundun? Hayatın boyunca rüzgârı defalarca hissettin bedeninde, güneşin sıcaklığını defalarca hissettin. Peki, kalbinin atışını ne kadar hissettin? Sadece yaşadığın kaygı ve korkularında mı hissettin o sesi? Kalbinin sessizliğini dinledin mi hiç?

Hayatta her şey değişir; zaman, mekân, düşünceler ve duygular ama sabit olan tek bir şey var o da kalbin. Kalbin sadece bir organ değil, kalbinin ötesindeki bilinmezliğe bir varoluş çağrısı. Bunu ne kadar duyabiliyorsun? Fiziksel olarak durmadan senin için var olan bu kalbi ne kadar duyabiliyorsun? Kalbinin derinlerindeki o boşluk ve o sonsuz alanı ne kadar duyabiliyorsun? Derinlere hapsolmuş seni ne kadar tanıyor? Kalbine odaklandığın zaman sonsuzluğun perdesinin farkına varacaksın. Yaşadığın her şeyin bir rüya olduğunun, bu rüyayı çok gerçekçi zanneden bir zihnin olduğunun idrakinde olacaksın.

Peki, kalple yaşamak nedir? Kalple yaşamak, kalbin kendin olduğunun idrakinde olmaktır. Sen kalpsin, sen kalbine dokunabilir misin? Kalp kalbe nasıl dokunur? Her şey bir kalpse her şeyin tek bir kalbi mi vardır? Her şey tektir ve tek bir kalp vardır. Sonsuzluktan yansıyan görünüşler

sonsuzlukta görünür olur ama bütün bu görüntüler sonsuzluğu işaret etse bile sonsuzluğu temsil edemez. Sonsuzluk ve kalp, kendi içinde sınırlı kelimelerle bir varoluş yaşar ama sadece deneyimleyenin küçük bir görüntüsünden ibarettir sadece. Her şey sadece bir görüntüden ibaret. Yazılan ve okunan her şey sadece bir görüntü. Kalbe nasıl ulaşacaksınız? Sen zaten aradığın şeysin. Her şey senden ibaret, her şey senin ötede...

Kalbin sessizliği evrensel bir kavramdır. İnsan bilincinin ilahi ya da sonsuz olana dokunduğu noktayı temsil eder. Kalp aynı zamanda bütün geleneklerde aşkı ve sevgiyi temsil eder. Bu dünyevi aşkın ötesinde ilahi olana duyulan sevgidir. Bu sevgiye ulaşıldığında diğer her şeye karşı olan sevgi ve ünsiyet değişir. Çünkü artık her şey merkezindedir; bütüne ulaşılmıştır. Zihnin gürültüsünden özgürleşip kalbin sessizliğine inen varlıklar yaratılan her şeydeki koşulsuz sevgiyi hisseder ve deneyimler. Ne demiş Yunus Emre; “Yaratılanı severim Yaradan’dan ötürü.”

Tek bir gerçek vardır; o da sonsuz ve sınırsız olandır. Kişi rüyada olduğunu fark eder ve rüyadan uyanırsa büyük resmin idrakine varır. Düalite dünyasından ve benmerkezcilik enerjisinden özgürleşir. Sonra kalbindeki her zaman var olan ama gözden kaçan mutlak olanla bir olur. Sessizliğin merkezinde seni yansıtan şey, beni yansıtan şey olur. Sen ve ben olmaz, artık sadece bir olur. Âşık olan biri yoktur artık sadece aşk vardır. Seven biri yoktur artık sadece sevgi vardır. Bütün Ben’ler kalkar, sadece tek var olan Bir’in içinde erir...

Birçok kadim öğretiler, gelenekler ve dinler, kalbin ve sessizliğin önemine değinmiştir. Şimdi kısa kısa bazı geleneklerdeki kalbin ve sessizliğin önemini inceleyelim:

Hız Muhammed, sık sık derin tefekküre dalmak için Hira mağarasına çekilir; ruhsal uygulamada iç sessizliğin önemi yansıtır. Mevlâna ve İbn-i Arabi gibi Sufi mistikler de zikir (Allah’ı anma) ve içsel dinginlik yoluyla kalbe ulaşarak kişinin zihninin ötesinde ilahi olan ile doğrudan samimi bir ilişkiye girilebileceğini vurgulamışlardır. Şair Cahit Zarifoğlu’nun söylediği gibi “İnsan, ara sıra içinin Hira’sına çekilmeli.”

Budizm’de nirvana kavramı nihai barış, doğum ve ölüm döngüsünden kurtuluşu temsil eder. Nirvana’ya ulaşmak için Buda, derin meditasyon ve farkındalık yoluyla zihnin rahatsızlığını yatıştırmayı, derin bir iç sessizliğe dalmayı öğretmeyi amaçlamıştır. Buda öğretilerine göre derin iç sessizlikte kalp, arzulardan, bağılıktan ve nefretten arınmış gerçek sevgiyi ortaya çıkarmaktadır. Ve derin iç sessizlik hali, acının sona erdiği, sakin ve uyanmış hâli de içinde barındırmaktadır.

Hız İsa, sık sık dua etmek için yalnız başına kalabileceği yerlere çekilirdi; bu da kalbin sessizliğine olan derin bağlantısını gösterir. Bu sessizlik, kelimelerin ve düşüncelerin ötesinde Allah’ın sonsuz huzurunda olduğumuz yerdir.

Taoizm’e bakarsak Lao Tzu, kalbin sessizliğine derinden bağlı eylemsizlik felsefesine değinmiştir. Eylemsizlik, hiçbir şey yapmama değil de “akıntıya karşı koymamak, hayatın doğal akışıyla barışık olunması gerektiği, her ne yaşanıyorsa kabule geçilmesi gerektiği ve her karmaşık gibi görünen olayın içinde derin bir öğreti barındırdığı” şeklinde açıklanmaktadır. Lao Tzu sessizlik ile şunları söylemiştir; “Konuşmadan önce düşün, gereği var mı? Şefkat barındırıyor mu? Kimseyi incitebilir mi? Sessizliği bozacak kadar değerli mi? Çok bilen konuşmaz, çok konuşan

bilmez. İstekten arınmış ruh gizli olanı görür; hep isteyen ruh ise yalnızca istediğini.”

Tibet öğretilerini batıya yayması ile de tanınan, 19. yüzyılda yaşamış olan Rus mistik Helena Petrovna Blavatsky, Tibet’in kadim öğretilerindeki sessizliğin önemini şu sözlerle anlatmıştır:

### “Sessizliğin Sesi”

*“Ey Bilge olan söyle, mükemmelliği kazanmak için ne yapmalıyım?”*

*Patikaları ara. Fakat yolculuğuna başlamadan önce ey Lanu, temiz kalpli ol.*

*İlk adımını atmadan önce gerçeği yalandan, fani olanı ebedî olandan ayırmayı öğren.*

*Hepsinden önemlisi; Ruh bilgeliğini akıl öğreniminden, kalp öğretilerini ise göz öğretilerinden ayırt etmeyi öğren.*

*Patikaya giden sadece tek bir yol vardır; ‘Sessizliğin Sesi’ yalnızca bu yolun sonunda duyulabilir. Adayın çıktığı merdiven, keder ve acı basamaklarından oluşmuştur. Bunları sessizleştirmek ancak erdemle mümkündür. Ey Aday, ardında bırakmadığın bir tek kötü huyun bile varsa yazıklar olsun sana. Çünkü o zaman merdiven çökecek ve seni düşürecektir. O merdivenin ayakları senin günah ve kusurlarının derin çamuruna batmıştır ve bu geniş madde bataklığını geçmeye kalkışmadan önce, ayaklarını feragat sularında yıkamalısın...”*

Zen öğretilerine baktığımız zaman, sessizlik bir yokluk, zihinsel yapılardan arınmış şimdiki anın bir deneyimidir. Meditasyonun sessizliği, hiçbir hedefin, benliğin olmadığı sadece saf farkındalığın olduğu daimî değişmeyen bilinç alanına işaret ediyor.

Birçok kadim öğreti, kalbin sessizliğini ve o boşluk alanı işaret etmiştir. Burada sadece belli başlı öğretileri çok kısıtlı bir şekilde paylaştım. Bu konularda merakın varsa araştırma yapabilirsin. Bu örnekleri paylaşma amacım; kalbin evrensel ve çok kutsal bir organ olduğuna vurgu yapmaktı. Bütün organlarımız, bütün bedenimiz kutsaldır fakat kalp, sevgiye ve ilahi olana açılan kapıdır. Tıpkı Hintli guru Sivananda Saraswati’nin “Sessizlik Tanrı’nın dilidir; aynı zamanda kalbin dilidir.” demesi gibi...

Kalbin sessizliğinde peygamberler, evliyalar ve kâmil insanlar nihai gerçekliği bulmuşlar. Hepimiz aynı ilahi kaynağın ifadeleriyiz; sadece bunun farkında değiliz. Bu sessizlik kalbe açılan gerçek bilginin bulunduğu alandır. Aklın kavrayamadığı fakat kalbin bildiği ve evrenin ebedi şarkısının en saf hâliyle duyulduğu yerdir.

Şimdi beraber, kalbin bilimsel olarak gücüne bir bakalım. (Hikâyene Hoş Geldin isimli kitabımda “Ya Kalbin de Bir Aklı Varsa” başlığı altında kalbimizin bir zekâsı olduğu ve bir manyetik alana sahip olduğundan bahsetmiştim. O sebeple detayını oradan okuyabilirsiniz. Burada maddeler hâlinde, son yapılan çalışmalardan bahsedeceğim ama detaya inmeyeceğim. Araştırmak isterseniz konuyla ilgili internette birçok kaynağa ulaşabilirsiniz.)

Bilimsel veriler, analitik zihin açısında olanlar veya bu konulara yeni ilgi duymakta olan parçalarımız için önemli.

Çünkü analitik zihnin bakış açısı her zaman bir kanıt ister. “Bana bir şey göster, o zaman inanayım.” düşüncesi vardır. Ancak Kuantum Düşünce Sistemi ve felsefesinde ise “İnan, zaten göreceksin.” yaklaşımı vardır.

Şimdi konumuza geri dönelim. Son yıllarda yapılan nöro-kardiyoloji çalışmalarında kalp ile ilgili şaşırtıcı bilgiler gün ışığına çıkmış durumda. HeartMath Enstitüsü Araştırma Merkezi tarafından yayımlanan bilgiler aşağıdaki gibi özetlenebilir:

- Kalbin manyetik alanı, beynin manyetik alanından yaklaşık 5.000 kez daha güçlüdür. Kalbin manyetik alanı vücuttan birkaç metre uzaktan dahi ölçülebilmektedir.
- Kalp, duygularımıza göre değişkenlik gösteren elektromanyetik dalgalar yaymaktadır.
- Kalp, sadece kan pompalayan bir organ değildir. Kalp yaklaşık 40.000 nörondan oluşan bağımsız bir sinir ağına diğer bir deyişle “küçük bir beyne” sahiptir.
- Kalp ve beyin iki yönlü bir diyalog hâindedir. Kalp beyne, beynin kalbe gönderdiğinden daha fazla bilgi göndermektedir.
- Kalp merkezli olduğumuzda, daha derin sezgisel zekâ kaynağımızla daha sıkı bir bağlantı ve daha yakın bir uyum sağlarız.
- Kalbimizle uyumlu olduğumuz zaman, duygusal enerjik sistem aracılığıyla beyin sistemlerine iletilen, artan bir sezgisel bilgi akışı vardır. Bu da kalbimizin sesi ile daha güçlü bir bağlantı kurmamızı sağlar. Aynı zamanda zihinsel ve duygusal yetilerimizi daha fazla dengeye getirir ve büyük ölçüde kullanılmayan potansiyelimizi açığa çıkarmamıza imkân verir.

Zihnimizin gürültüsünden kurtulup egomuzu sessizleştirdiğimizde, tüm varlığımız ile dinlemeye başlarız. İşte o zaman yaşamın güzelliklerine ve zarif yönlerine daha fazla uyumlanırız. İçgörü ve sezgilerimiz derinleşir, dünyayı daha net bir şekilde gözleme ve algılama için kapasitemiz artar. Düşüncelerimiz aradan çekildiğinde içimizdeki bilgeliğe erişebiliriz. Bu anlamda ne kadar çok çalışma ve pratik yaparsak, içsel bilgeliğimize daha kolay erişebiliriz.

### **Kalp ile Bütünleşme Çalışması**

Şimdi senden, rahatsız edilmeyeceğin fazla gürültünün olmadığı bir alana geçmeni ve rahat bir şekilde oturmanı istiyorum. Bu çalışmayı gece yatmadan ya da sabah güne başlamadan yapabilirsin. Kendini yeni doğmuş bir bebek gibi hisset. Bir geçmişin yok, bir gelecekle ilgili telaşın yok. Güvendesin. Sadece şu andasın.

Sol elini tam göğsünün orta yerine koy ve elini koyduğun yere, kalbine odaklan. Sadece kalbinde ol. Sakin nefesler al, hiçbir şey için acele etme. Aklına birtakım düşünceler gelebilir ama sen o düşünceleri fark et ve odağını yine kalbine döndür. Elinin içinde ısınma, karıncalanma ya da soğukluk gibi bazı hissiyatlar olabilir; onların farkına var. Kalbinle tamamen bütünleştiğini hisset. Bedeninden özgürleşmiş bir şekilde sadece kalbinle bütünleştiğini hisset. O kadar bütünleştiğini hisset ki artık sen yoksun. Sadece kalbin var, kalbinin ışığı bütün benliğini eritiyor. Bunu hisset. Sevginin en salt ve temiz hâliyle yayıldığını hisset, yer yüzündeki her bir zerreye. Sen zihnin ve bedeninin ötesindeki salt sevginin kendisisin. O sevgi alanında kal. Sonsuz, özgürleşmiş olduğunu hisset. Bir süre bu alanda kalabilir, hazır hissettiğinde gözlerini açabilirsin.



bu hayatın içinde sahip olduğumuzu zannettiğimiz her şeyin hem gerçek hem illüzyon olduğunun farkına varmamıza vesile olur. İnsan, her zaman anlam arayışındadır ve unuttur; neyi mi unuttur?

İnsan, Arapça bir kelimedir ve “unutun” demektir. İnsan, her şeyi unuttur.

Önemli olan bu dünya boyutunda bize pozitif ya da negatif gibi görünen bütün olayların hayatımızda şükür sebebi olduğunun farkında olmaktır. Şimdi hemen zihin sorar, “Pozitif olayların şükür sebebi olmasını anladık da negatif bir olay neden şükür sebebi olsun? Negatif bir olay içinde mi şükredeceğiz?” Cevabım; evet, her şey için şükredeceğiz. Çünkü başına gelen ve negatif olarak değerlendirdiğin bir olay, senin en yüksek hayrına gerçekleşmiş olabilir. Sen bu dünya boyut algısında onu negatif olarak algılıyor olabilirsin. Ama aslında o, görünenin ötesinde senin tekâmülüne hizmet eden çok önemli bir olaydır.

Hayatta hiçbir şey boşuna olmaz. Hayat, sana karşı değildir. Tam tersine, hayat senin hizmetindedir. Hayatta karşılaştığın ve güçlük olarak adlandırdığın her ne varsa, onun içindeki nimeti görebilirsen daha da güçlü olursun. İyi ya da kötü diye bir şey de yoktur aslında, sadece deneyim vardır. Önemli olan soru şu; “Biz neyi deneyimlemek istiyoruz? Sen neyi deneyimlemek istiyorsun? Sana bahsedilen, sahip olduğun her şey için şükretmek mi yoksa sahip olmadığınızı düşündüğün şeyler için hayıflanmak mı?”

Bu soruları sana yöneltirken ister istemez sahip oldukların için şükretmeyi seçeceksin. Çünkü kitabın enerjisi seni o yöne götürüyor. Senden istediğim şey, içinden ne geliyorsa ona kulak vermen. Bu hayatta ne deneyimlemek

istiyorsun? Sen ne istiyorsun? Sadece şunu bil, sahip olmadıklarımıza odaklanmak, bolluk ve bereketimizi azaltır. “Neden ben bu hayatı yaşıyorum? Neden başkası şöyle bir hayat yaşıyor?” gibi söylemler gerçek anlamda enerjimizi düşüren söylemlerdir.

Karar senin, içinden ne geliyor? Burada iki önemli ayırım var. İçinden gelen ses, “Zihninin mi yoksa kalbinin sesi mi?” Bunun ayırımını en basit hâliyle şu şekilde yapabilirsin; kalbinin sesi, seni negatif bir söyleme ya da eyleme yönlendirmez. Ama zihninin sesi bunu yapma eğilimindedir. Kitabın en başından beri işaret ettiğim şeye geri dönersek; sen zihnin yani düşüncelerin ve bunların sonrasında oluşan duyguların değılsin. Sen bütün bunları fark eden farkındalıksın, bunu unutma.

Her gün kalpten hissederek yükseltilmiş bir duyguyla şükredersek ne olur? Yokluk ve eksiklik enerjisinden özgürleşiriz. Frekansımız yükselmeye başlar. Frekansımız yükselmeye başlarsa ne olur? Kendimizi hem bedenlen daha sağlıklı hissederiz hem de hayatımızda birçok şey çabasızca ve kendiliğinden olmaya başlar. Ayrıca şunu da unutmamak gerekir; frekansımızın artışı ile olaylar hem bütünü hem bizim hayrımıza olacak şekilde gerçekleşmeye başlar. Çünkü hepimiz bütünü hem kendisi hem de parçasıyız. Başka insanlardan, olay ve durumlardan ayrı gibi hissetmemiz tamamen bir illüzyon... Ayrı olmak benlik egomuzun bize inandırdığı bir sihir. Bir sihirbazın sahnede yaptığı sihir gösterisi ne kadar gerçekse egonun bize dayattığı bireysellik rüyası da o kadar gerçek. Hayatın içinde birçok konuda yaşanan olayları kabule geçirmeyen ve akışa teslim olmamızı engelleyen de egomuz. Kabule geçemediğimiz birçok olay

ve duruma direnç göstererek o olayı daha çok büyütürüz. Oysa, “Bu olay benim başıma neden geliyor?” yerine, “Benim bu olaydan ne öğrenmem gerekiyor?” diye sorarsak yaşadığımız olayın içinden bize gelen mesajı fark ederiz.

Hayatta yaşanan en ufak olaydan en büyük olaya kadar hiçbir şey tesadüfen olmaz. Tesadüf diye bir şey yok. Her olay, her bir mesaj bir öğretiler fakat görebilene. Görebilmekse tamamen istemek ve niyet işidir. Kendini görmeye açan, bunu gerçekten isteyen insan görebilir.

Hiçbir olayı kontrol edemeyiz; sadece kontrol ettiğimizi zannederiz. İnsan zannedişlerle değil, fark edişlerle gelişir. Yaşadığımız en trajik olayları bile kabule geçmek ve teslim olmak, üzerimizdeki bütün yükü hafifletir ve insana derinlik sağlar. İnsan derinleşmeden yükselemez. İnsan hayatında acı, ızdırıp ve keder gibi olaylar kişiye bir hediyedir; bir sıçrama tahtası ve öğretisi olarak gelir. Teslim ol, unutma! Bizi var eden güç, Kadir-i Mutlak her daim bizimle. O'nun hiçbir zaman bizi yalnız bırakmadığını ancak zihin sessizleştiğinde ve kalben kabule geçip teslim olduğunda fark edersin. İşte o zaman mucizeler görünür olur hayatta. Ve inanç mümkün kılar her şeyi. Ayrı gayrı diye bir şey yok.

Şükür, teslim ve kabul; hayatında görünür olmayı, görünür kılar. Sen Yaradan'ın yaratmış olduğu mucizevi bir varlıksın. Kendi doğanın farkında ol! İnsanın en büyük sınavı; hayat yolunda mucizevi varlığını hatırlaması, kendini bu alandan uzaklaştıran ve bireysellik rüyasında uyutan egosunun farkında olması.

İnsanın dışında kâinattaki bütün varlık alemi bütünlüğünün farkında ve hiçbir şey için endişe barındırmıyorlar.

Örneğin; hayvanlar aleminde hiçbir kedi, hiçbir köpek, hiçbir kuş, hiçbir karınca güne başlarken “Acaba bugün yiyecek bulabilecek miyim?” kaygısına girmiyor. Sadece hareket ediyor, sezgilerini dinliyor ve ne olması gerekiyorsa onu deneyimliyor. Gün içinde herhangi bir şekilde yaralandığı zaman da “Bu neden benim başıma geldi?” demiyor. Ya da ölüm korkusuyla hayatını çekilmez hâle getirmiyor. İnsan dışında hiçbir canlıda ölüm korkusu yok. Hayvanlar âlemi bile her şeyle bir ve bütün olduklarının farkında. Ayrıca bizim ağıladığımız anlamda bir ölümün de olmadığını idrakinde ve teslimiyetler.

Yaradan, ihtiyacı olan her canlıya bir Hızır gönderir. Kabule geçtiğimiz, teslim olduğumuz zaman; her şeyi bilen, gören, kuşatan, sonsuz ve sınırsız olan Yüce Yaradan'ın her zaman bizimle olduğunu hissederiz. Çünkü ne olursa olsun O, kendinden bir parça olandan vazgeçmez.

Hayatımızda başımıza gelen iyi ya da kötü olarak adlandırdığımız birçok olay, aslında bizim tekâmülümüze hizmet etmek için oluyor. Hayatta hiçbir şey tesadüf değil. Teslim olduğumuzda Yaradan'a daha yakın olduğumuzu idrak ederiz. Aslında bir ayrı-gayrı yoktur Her şey BİR'dir. Zihin yani ego her zaman her şeyi kontrol edebileceğini zanneder, sadece zanneder. Hayatta hiçbir şeyi kontrol edemeyiz; sadece ettiğimizi zannederiz. Şükür, teslimiyet ve kabul, zihnin ötesine geçmemizi sağlayan önemli manevi hissediş kapılarıdır. Kabule geçmenin ve yaşanan olaylar karşısında ön yargılı olmayıp teslim olmanın önemini anlatan “Kral, Yaşlı Adam ve Beyaz Atının Hikâyesi” adlı hikâyeyi paylaşmak istiyorum. Lao Tzu bu öyküyü çok sever ve sürekli anlatırmış:

**“Kral, Yaşlı Adam ve Beyaz Atının Hikâyesi”**

Eski zamanlarda köyün birinde yaşayan yaşlı bir adam varmış. Yaşlı adam çok fakirmiş ancak dillere destan çok güzel bembeyaz bir atı varmış ki kral bile onu kıskanırmış. Birçok kişi atını satın almak istermiş. Kral bile, bu beyaz at için yaşlı adamcağıza neredeyse bir servet teklif etmiş ama yaşlı adam kabul etmemiş. Yaşlı adam etrafına da “Bu at benim için sadece bir at değildir, o benim için bir dosttur. İnsan dostunu hiç satar mı?” dermiş.

Bir sabah yaşlı adam atın ahırında olmadığını fark etti. Bütün köylü yaşlı adama, “Bu atı sana bırakmayacakları, çalacakları çok belliydi. Çok şanssızsın. Keşke atı krala satsaydın, ömrünün sonuna kadar çok rahat yaşardın. Şimdi ise ne paran var ne de atın.” demişler.

Yaşlı adam ise köylülere, “Karar vermek için acele etmeyin, bekleyin.” demiş. Sadece “Beyaz at kayıp.” deyin, çünkü gerçek olan şu an bu. Söylediğiniz diğer şeyler ise sadece sizin yorumunuz ve zanlarınız. Atımın kaybolması, bir şanssızlık mı, yoksa bir şans mı? Bu henüz belli değil. Çünkü bu durum henüz bir başlangıç ve sonrasında ne olacağını kimse bilemez.”

Köylüler ise yaşlı adamcağızın sözlerine kahkahalarla gülmüş, onunla alay etmişler. Yaşlı adamın bir deli, aptal olduğunu düşünmüşler. Eğer öyle olsaydı, atı satacak ve aldığı parayla rahat bir şekilde yaşayacaktı.

On beş gün sonra beyaz at geri dönmüş. Çalınmamış, meğer ormana kaçmış. At sadece geri dönmekle kalmamış, yanında bir düzine vahşi at da getirmiş. Köylüler bir kez daha yaşlı adamın etrafında toplanmış, “Yaşlı adam, sen haklıydın, biz haksızdık. Bizim şanssızlık olarak düşündüğümüz şey aslında bir lütuf, bir şanstı. Bak üstelik şimdi bir sürün var, söylediklerimiz için bizi affet.” demişler.

Yaşlı adam ise “Karar vermek için yine acele ediyorsunuz. Sadece “Beyaz at geri döndü.” deyin çünkü gerçek olan şu an bu. Söylediğiniz diğer şeyler ise sadece sizin yorumunuz ve zanlarınız. Atımın geri dönmesi bir şanssızlık mı, yoksa bir şans mı? Bu henüz belli değil. Çünkü bu durum henüz bir başlangıç ve sonrasında ne olacağını kimse bilemez.

Köylüler bu sefer yaşlı adamla dalga geçmemişler ama yine de içlerinden, “Bu herif gerçekten deli.” diye geçirmişler.

Yaşlı adamın bir oğlu varmış, tek oğlu. Oğul, vahşi atları eğitmeye başlamış ancak birkaç gün sonra atlardan birinin üzerinden düşüp her iki bacağını da kırmış. Köylüler bir kez daha yaşlı adamın etrafında toplanmış ve “Çok şanssızsın, bu atlar yüzünden tek oğlun bacıklarını kullanamayacak. Oysa sana bakacak başka kimse de yok. Artık eskisinden daha da fakir, daha da zavallı olacaksın.” demişler.

Yaşlı adam ise “Karar vermek için yine acele ediyorsunuz. Bunun bir şans mı yoksa bir şanssızlık olduğunu

*kim bilebilir? Kimse bilmiyor. Elimizde sadece bir anlık görüntü var. Hayat, parçalar hâlinde gelir.”*

*Birkaç hafta sonra ülke, komşu bir ülkeye karşı savaşa girmiş. Karşı ülke çok güçlüymiş. Kral son bir ümitle eli silah tutan bütün gençleri askere çağırmış. Köye gelen görevliler, yaşlı adamın kırık bacaklı oğlu dışında bütün gençleri askere almış. Bütün köyü büyük bir matem sarmış. Çünkü savaşın kazanılmasına imkân olmadığını ve savaşa giden çocuklarının ya öleceğini ya da esir düşeceğini düşünüyorlarmış.*

*Köylüler bir kez daha yaşlı adamın etrafında toplanmış, “Yine haklı çıktın, oğlunun bacakları kırılmış olabilir ama en azından seninle. Bizim oğullarımız ise sonsuza dek gitti. Oğlunun bacağına kırılması, şanssızlık değil, şansmış meğer!” demişler.*

*Yaşlı adam ise; “Siz hâlâ karar vermek için acele ediyorsunuz. Oysa ne olacağını Allah’tan başka kimse bilemez. Şu an tek gerçek benim oğlum yanımda, sizinkiler ise savaşta. Ama bunların hangisinin şans, hangisinin şanssızlık olduğunu bilecek kadar kimse bilge değil. Bunu sadece Allah bilir.”*

Hayatımızın içinde bir bakalım nelere sahibiz, onların bir farkına varalım. Zihin her zaman sahip olmadığımız şeylere odaklanır ve sahip olduğumuz o kadar çok şeyi gözden geçirir ki “sahip olmama, yokluk” enerjisini üzerimizde taşıyız. Eğer hep odağımızda “sahip olamama, yokluk bilinci” varsa o zaman hayatımızda hep “bir eksiklik, yokluk” olacaktır.

O an içinde bulunduğunuz koşula göre hemen yorum yapar ve “O kadar sıkıntı çekiyorum, bırakın Allah aşkına! Niçin şükredeceğim?” der. Oysaki hayatımızdaki iyilikleri ve güzellikleri fark edip şükrettikçe bolluk ve bereketimiz artacaktır. Şükretmenin manevi boyutu olduğu gibi enerji yani aura boyutu da vardır. Enerji alanımızı yani auramızı olumlama ve meditasyon aracılığı ile güçlendirebilir, genişletebiliriz. Şükretmek bunun daha hızlı olmasına katkı sağlar. Şükür ifadelerimizi olumlama ifadelerimiz ile birleştirdiğimizde olumlamaların enerjisi yükselir, kalben hissetmemizi sağlar. Bu güçlü duygu zihnimizdeki kaygıları, endişeleri ve varsayımları değil de var olan güzellikleri görmeye yönlendirir.

Şimdi kısaca şükür sebeplerimizi sıralarsak karşımıza ne çıkar? Bu yazıyı okuyorsan demek ki gözlerin görüyor. Bu birinci şükür sebebin olabilir. İkinci şükür sebebin ise nefes alıyorsun, ki bu bana göre çok daha önemli bir şükür sebebi ve hatta birinci sırada yer alabilir. Çünkü bu hayat demek. Üçüncü olarak, bu tarz bir kitap eline geçmiş, demek ki bir şeylerin farkına varman adına sistem senin için çalışıyor.

Bak işte, şimdiden üç sebep yazdık bile. Bütün bir kitabı kaplayacak kadar şükür sebebin vardır, emin ol. Biz “şükür, teslimiyet ve kabul enerjisinde” olduğumuz zaman frekansımız yükseliyor. Bu nedenle bunun farkında olmak çok önemli. Şimdi çalışmaya geçelim:

### Şükür, Teslimiyet ve Kabul Geçme Çalışması

Rahatsız edilmeyeceğin, kendi içine yönelebileceğin bir alanda olman iyi olur.

Gözlerini kapat. Sadece nefesine konsantre ol ve bütün vücudunun rahatladığını hisset. Her nefes alışverişinle birlikte bedeninin daha çok rahatladığını hisset. O kadar rahatla ki sanki bedeninin senin dışında, başka bir maddeymiş gibi hisset.

Şimdi sol elini kalbine götür. Bütün kalbinle, sahip olduğun en ufak şeyden en büyük şeye, onun hissiyatında kalarak şükret. Ve anda, kalbinden ne geliyorsa onun için de şükret. (Zihinsel bir düşünceye girme. Sadece o alanda ne olması gerekiyorsa onun için şükret, kalbine beliren şükür sebeplerin olduğu için bile şükredebilirsin.)

Vücudunda karıncalanmalar, uyuşma, üşüme ya da sıcaklık olabilir; bunlar çok normaldir. Şükür sebeplerin bittikten sonra hemen o alandan uzaklaşma. Elin kalbinde olarak bir süre daha kal. Kendini tam ve bütün bir şekilde hazır hissettiğin zaman gözlerini açabilirsin.

Şükürler olsun.

## DÜNYA ZITLIKLAR ÜZERİNE KURULMUŞTUR

*“Senin yolun maskelerin ardına gizlenmekten geçmiyor. Senin yolun sevgiden geçiyor. Senin yolun hatırlamak ve hatırlatmadan geçiyor.*

*Senin yolun tüm mevcudiyetinle “şimdi”de olmaktan geçiyor. Senin yolun ikililikten birliğe geçişten geçiyor.”*

**Seçkin Zenginler**

Her şey Bir. Birden yansıyan genişliğin yansımalarını ise ancak sınırlı bir şekilde sınırlı zihnimizle algılayabiliyoruz. Bu algılama şekli ise düaliteyi oluşturuyor... Bu dünya boyutunda, bu dünya rüyasında her şeyi zıddıyla algılıyoruz. Bütün farklı görünenler, birbirini tamamlıyor. Her şey zıddıyla var oluyor. Sıcak olmasa soğuğu bilemeyiz. Bazen en kötü, en mutsuz anlarımızda mutluluk verici haber alır, anında mutlu oluruz ve mutsuzluk ortadan kalkar. Mutluluk olmazsa mutsuzluk olur muydu? Bir sen olmasaydın bunları deneyimleyecek birisi olur muydu? Düalite, bir umut kapısı ancak hakikat sonsuzluk kapısı... Düalitenin içinde, düalite dünyasında ayakta kalmaya çalışan kişinin rüyası ise bu sanal alanda mutlu olmak.

Dünya bir düalite dünyası olmasaydı, “Benlik zannımız olur muydu?” Bu düalite dünyasında olayları yaşayan, olayları gözlemleyen, her şeye yorum yapan ayrık benlik,

egomuz var. Egomuzun yaptığı her faaliyet ise düalite dünyasını çok gerçek zannetmesinden kaynaklanıyor.

Eğer egodan özgürleşebilsedük düalite dünyasını nasıl deneyimlerdik? Düalitenin ötesinde gerçeklik denen şey nasıl yaşanır? Düalitenin ötesinde bir gerçeklik yaşanmazdı. Çünkü gerçeklik, gerçekliğin kendisi olduğunun idrakinde olurdu. Yani gerçekliği yaşayan bir kişi olmaz; sadece gerçeklik olurdu. Bu sebeple gerçekliği yaşayacak kimse olmazdı. Yani bir kişi olmadığının idraki olurdu. Uzaydan kendini ayırdan bir yıldızın, uzayın bir parçası olduğunu idrak etmesi gibi. Birsın, biriz. Bizim gerçekliğimiz sadece şu an...

Peki düalite rüyasında yaşayıp düalitesizliği yaşamak mümkün mü? Evet, mümkün. Bu dünya boyutunun çok gerçekçi bir rüya olduğunu anlamak ve bu anlayıştan sonra içsel olarak bunu deneyimsel hâle getirmek gerekiyor.

İnsanın içinde devamlı bir mücadele vardır. Bu mücadele iyi ve kötünün, sevgi ve nefretin, ışık ve karanlığın mücadelesidir. Bu mücadelenin farkında olan insanın gelişimi daha hızlı gerçekleşir. Bütün gelgitlerin farkındadır çünkü. Farkındalık, insanın en büyük yol göstericisidir. Birçok doğu ve batı felsefesine göre düalizm, varoluşu anlama çabalarının bir ürünüdür. Düalizm, düalitesizliğin idraki için bir atlama tahtası olabilir. Düalite dünyasında, düalitesizliği deneyimlemek tıpkı bütün zanlarını aşk ateşiyle eritip sonsuzluğa karışmak gibidir. Rüyanın içinde rüyadan uyanmak gibidir. Bütün zıtlıkların ötesindeki yerle buluşmak gibidir. Ne demiş Mevlâna; “Bir yer var biliyorum, iyinin ve kötünün ötesinde... Seninle orada buluşacağız.”

Bu satırları okuyan sen yani ben, merak etme seninle orada buluşacağız.

### “Farkında Olduğunun Farkında Mısın?”

Farkında mısın? Zihin hemen sorar: “Neyin farkında mıyım?” Hayatın içinde yaşadığın onca olayın, onca düşünce ve duygunun farkında mısın? Zihin hemen cevap verir: “Tabii ki, farkındayım, bütün bunların hepsini “Ben” yaşadım, deneyimledim.”

İşte konuşmak istediğim alan bu farkında olan alanın farkındalığı. Biz hayatın içinde her şeyi farkında olarak yapıyoruz. Diğer bir deyişle bütün her şey o farkındalık ekranında beliriyor ancak sadece gözden kaçırdığımız alan farkında olduğumuzun farkında olmak.

Peki, yaşadığımız bütün her şeyden bu farkındalık alanı etkileniyor mu? Bu farkındalık alanı hiçbir şeyden etkilenmiyor. Bu farkındalık alanının bir sınırı yok, bir kokusu ya da herhangi bir görüntüsü yok. Biz düşüncelerimiz ve duygularımızla çok özdeşleştiğimiz için sadece bu farkındalık alanını gözden geçiriyoruz.

Bu farkındalıkla ilgili çok güzel ve kısa bir hikâye anlatacağım size. Bu hikâye, Hintli filozof Jiddu Krishnamurti'nin “Bilinenden Kurtulmak” adlı kitabında geçiyor. (Krishnamurti'nin ismini yeni duyanlar için kısa bir açıklama yapayım: Krishnamurti henüz 13 yaşındayken kendi toplumunun öğretilerine göre dünya öğretmeni seçiliyor. Ancak bunu kabul etmiyor ve sonrasında hayatını, insan zihninin doğası, meditasyon, insan ilişkileri ve olumlu sosyal değişim yaratma gibi felsefi ve manevi konularda bağımsız bir konuşmacı ve yazar olarak hizmet vermeye adıyor.)

**“Krishnamurti’nin Farkındalık Yolculuğu”**

*Bir gün Hindistan’dayken bir araba yolculuğu esnasında Krishnamurti şoförün yanında oturuyor. Arka koltukta ise hararetle farkındalık hakkında konuşan ve konuyla ilgili sürekli sorular soran üç bey var.*

*Şoför aracı kullanırken dalgınlıkla başka bir yöne bakıyor. Araba bir keçiye çarpıyor ve maalesef keçiye eziliyor. Bu üç bey ise hâlâ arka koltukta farkındalık hakkında konuşuyor, ezilen keçiden tamamen habersizler. Krishnamurti arkasına dönerek, “Beyler farkında mısınız, keçiye ezdik.” der.*

Bu yaşanan hikâyeden ne anlamamız gerekiyor?

Bu olay, bir şeylerin farkında olmaya çalışan kişilere, dikkatsizliklerini çok güzel bir şekilde anlatıyor. Hayatın içinde düşüncelerimize o kadar kaptırıyoruz ki kendimizi dışarıda yapılan birçok şeyin farkında olmuyoruz. Bu hikâyeye ne kadar manidardır ki... Farkındalık üzerine konuşan insanların farkındalığın felsefe kısmına kendilerini kaptırmaları ve deneysel olan o andaki olayı gözden kaçırmaları... Bu olay elbette ders niteliğinde olmuş ama bu ders bir canın kaybıyla sonuçlanmış ne yazık ki.

Özetle, bazen arayış içinde olan insanlar kavramların içinde kendilerini o kadar kaybediyorlar ki, basit olanın doğasını gözden geçiriyorlar.

Şimdi seninle farkındalığın doğasıyla ilgili bir çalışma yapalım.

**Sadece Fark Et**

Bu uygulamayı yaparken gözlerin kapalı ya da açık olabilir. Sadece burada yazılan cümleleri içselleştirerek ve bu cümlelere odaklanarak uygulamayı yapmanı isteyeceğim. Bu cümleleri daha kolay uygulanabilir hâle getirmek için telefonuna ses kaydı yapıp dinleyerek de yapabilirsin. Ezberleyip içselleştirerek de bu uygulamayı yapabilirsin.

- Ben düşünceler değilim, ben düşünceleri fark edenim.
- Ben duygularım değilim, ben bütün duygularımı fark edenim.
- Ben sınırları olmayan farkındalığım.
- Ben bütün duyu algılarımla algıladıklarım değilim, ben bütün bunları fark eden farkındalığım.
- Ben her şeyin belirlediği ama doğası gereği hiçbir şeyden etkilenmeyen farkındalık alanıyım.
- Ben bütün zamanların içimde belirlediği sonsuz şimdiyim.
- Ben bütün mekânların içimde belirlediği mekânsız olanım.
- Ben benim.

Bütün bu cümleleri acele etmeden, sakın bir şekilde ve bunların sende hissettirdiği duyguları fark ederek, içselleştirerek söyle. Bu uygulama, kitabın en başından sonuna kadar işaret ettiği bu farkındalık alanının doğasını anlamak için güzel bir uygulama.

Hayatının her anında; yaptığın her eylemde, sadece o anda olarak, anın farkında olarak kendini şimdije odaklayabilirsin.

## FARKINDALIĞA AÇILAN KAPI: NEFES

*“Nefes, yaşamı bilince bağlayan,  
bedeninizi düşüncelerinizle birleştiren köprüdür.  
Zihniniz ne zaman dağılırsa, zihninizin kontrolünü  
tekrar ele almak için bir araç olarak nefesi kullanın.”*

**Thich Nhat Hanh**

Hikâyene Hoş Geldin kitabımda nefesin gücünü anlatmıştım. Ancak çok önemli bir konu olduğunu düşündüğüm için farklı açılardan yine anlatmak istiyorum. Hepimizin bildiği üzere, bu dünyaya bir nefes ile geldik ve giderken de o nefesi vererek gideceğiz. Doğum ve ölüm arasında ise nefes alıp vermeden yaşamamız mümkün değildir. Nefesin farkında olmak, yaşamın farkında olmaktır.

Evrensel yaşam enerjisini de nefesle bedenimize alırız. Bebeklik ve çocukluk aşamalarımızda doğru aldığımız nefesin, zamanla bozulduğunu birçok araştırma göstermektedir. Doğru nefes, başlı başına bir yaşam kaynağıdır. Sanskritçe bir atasözü der ki; “Nefes hayattır ve iyi nefes alırsanız yeryüzünde uzun yaşarsınız.” Hayatın için nefes almak ve vermek ne kadar önemli ise, onu doğru kullanmak da bir o kadar önemlidir. Kalp hastalıkları, yüksek tansiyon, anksiyete ve benzeri birçok fiziksel ve ruhsal

sağlık sorunlarında doğru nefes almanın önemi artık modern bilim tarafından da bilinmektedir. Hiçbir teknik bilmesen bile sana en önemli tavsiyem; gün içinde aktif olmayı gerektirmeyen durumlar dışında, burundan nefes alıp vermendir. Bunu hatırla lütfen. Ya da bebekleri hatırla, nefes alırken karınları nasıl şişer ve verirken de karınları nasıl iner... İşte gündelik hayatta alman gereken doğru nefes, bebeklerin aldığı nefes gibidir.

Nefes, özdür ve Yaradan ile bağımızı hatırlamak için en iyi rehberdir. Bu nedenle birçok kadim öğretilerde nefes maneviyat, gerçek doğamızın farkındalığı için çok önemlidir. Nefesin bilinçli kontrolü sayesinde zihnimizdeki sesi, ego-yu susturabiliriz. Yine aynı şekilde nefesin bilinçli kontrolü sayesinde daha huzurlu bir ruh hâline ve daha yüksek bilinç hâline erişebiliriz. Bu yüzden kadim öğretilerde birçok teknik geliştirmişlerdir. Sana faydalı olabileceklerine inandığım bazı öğretileri ve bunlar arasından bazı uygulamaları seninle paylaşmak istiyorum.

Eski Mısırlılar; zihin, beden ve ruh arasındaki bağı çok iyi biliyorlardı. Eski Mısırlılar, nefese odaklanarak ve bilinçli nefes teknikleri uygulayarak, “Ka” olarak bilinen yaşam gücünün enerjisiyle bağlantı kurabileceklerine inanıyorlardı.

Hristiyan öğretilerinde nefes kelimesi sık sık geçmekte olup yaşam enerjisi ve ruh anlamında kullanılmıştır. Hristiyan Eski Ahit’te şöyle yazılmıştır: “Ve Rab Tanrı Adem’i topraktan yarattı. Ve onun burnuna yaşam nefesini üfledi ve Âdem yaşayan bir varlık oldu.” Bu kısa ifade nefesin önemi ve insanın ancak içine nefes girdiğinde canlandığı gerçeğine vurgu olarak değerlendirilebilir.

Çinliler, binlerce yıl öncesinden beri nefesin vücudun hayati enerji sistemleriyle yakından bağlantılı olduğunu biliyorlardı. “Qi” olarak adlandırdıkları “kendi kendini iyileştirme ve yaşam gücü” enerjisini nefes ile düzenleyebileceklerine inanıyorlardı.

Eski Hindistan’daki Yogik uygulamalarda Pranayama sıklıkla Prana, “yaşam gücü enerjisi ve nefes” anlamına gelmektedir. Yama ise kontrol anlamına gelir. Pranayama ise nefesin kontrolü yoluyla yaşam enerjisinin düzenlenmesi ve genişlemesi anlamına gelir. Yogik kültürde farklı amaca sahip temel olarak sekiz tür nefes alma tekniği bulunmaktadır. Bunlar arasından farkındalık nefesi olarak da bilinen Nadi Shodhana Pranayama nefesini kısaca anlatacağım:

### Pranayama (Nadi Shodhana Pranayama)

#### Nefes Tekniği

Bu teknik “burun deliği solunumu” olarak bilinmektedir. Sinir sistemini gevşetmek, enerjiyi dengelemek, rahatlamak ve iç huzuru sağlamak için kullanılır. Uzun süreli çalışmalarda gizli kalmış spiritüel enerji olarak adlandırılan Kundalini enerjisini uyandıran bir tekniktir. Eğer bu nefes tekniğini uygulamak istersen, rahatsız edilmeyeceğin sessiz bir alanda olman faydalı olacaktır. Ayrıca uygulama sırasında sadece nefesine ve vücudundaki hislere odaklanmayı hatırla.

Sırtın düz olacak şekilde rahat otur. Sağ burun deliğini kapatmak için baş parmağını ve sol burun deliğini kapatmak için yüzük parmağını kullanabilirsin. (Solak isen tam tersi olacak şekilde uygulayabilirsin.)

- **Yavaşça Nefes Ver:** Sağ burun deliğini baş parmağıyla kapalı tutarak, sol burun deliğinden yavaşça ve nazikçe nefes ver.
- **Nefesini Dışarıda Tut:** Rahat olduğun kadar uzun süre nefes alma, nefesi dışarıda tut.
- **Derin Nefes Al:** Sağ burun deliğini kapalı tutarken sol burun deliğinden ve göbeğin derinliklerine yavaşça derin nefes al.
- **Nefesi İçinde Tut:** Nefesini olabildiğince uzun süre içinde tut.
- **Yavaşça Nefes Ver:** Sol burun deliğini yüzük parmağıyla kapalı tutarak sağ burun deliğinden yavaşça tamamen nefes ver.
- **Nefesini Dışarıda Tut:** Rahat olduğu kadar uzun süre nefes alma, nefesi dışarıda tut.
- **Derin Nefes Al:** Sol burun deliğini kapalı tutarak sağ burun deliğinden yavaşça derin nefes al.
- **Nefesi İçinde Tut:** Nefesini mümkün olduğu kadar uzun süre içinde tut.

### Sufi Nefesi

Nefes kelimesini Sufiler, “manevi yolculukta olan kişinin ilâhî aşk ateşiyle yanıp tutuşan kalbinin, bu ateşin hafiflemesi neticesinde rahatlığa kavuşması” anlamında kullanmışlardır. Tasavvufta nefes kelimesi zamanla zikirle bağlantılı olarak değerlendirilmiştir. Zikir, Allah’ı sürekli hatırlamak, hisler ile Hakk’ı bilmek, hissetmek, her daim Yüce Yaradan’ın gözetiminde olduğunu, Allah’ın varlığını, birliğini ve sonsuz kudretini düşünmek, tefekkür etmektir.

Yüce Yaradan'ı, anma ve zikretme pratiğinde nefesin önemli bir yeri vardır. Ayrıca nefeslerin denetim altında tutulması önemli bir tasavvufî uygulama sayılmıştır. Tasavvufta kullanılan nefes, zikir ve meditasyon uygulamalarından bazılarını seninle paylaşmak istiyorum:

### **Sufi Nefesi-1**

Kutu nefes tekniği, kare nefes ve 4 parçalı nefes olarak da adlandırılan bu teknik Sufizm'de nefes tekniklerini kullanmaya yeni başlayanlara tavsiye edilmektedir. Kolay bir çalışma olup nefes alış ve verişleri içinden saymak esastır. Kendini rahat hissettiğin bir yerde otur, ayakların yere değsin ve sırtını düz bir şekilde duvara veya sandalyeye yasla.

- Ciğerindeki tüm havayı yavaşça dışarı vererek başla.
- Ardından, burnundan yavaşça 4'e kadar sayarak nefes al.
- 4'e kadar sayarak nefesi içinde tut.
- Ardından 4'e kadar sayarak ağızından nazikçe, yavaşça nefes ver.
- Tekrar nefes almak için bekle, 4'e kadar say ve sonra 4'e kadar sayarak nefes al.

Bu uygulamayı ilk başlarda 5 dakika ile başlayıp zamanla hayatının her anına yayabilirsin. Ayrıca yapabilirsen kalp veya nabız atışlarının ile içinden saymayı senkronize edebilirsen daha hızlı sonuç alabilirsin.

### **Sufi Nefesi-2**

- Gözlerini kapat. Birkaç kez normal nefes al.
- Bir yandan Allah hakkında düşünürken bir yandan da kalbine odaklan. Yaradan'ın nurunu yüreğinde hisset.
- Nefes alırken zihinsel olarak Allah'ı tekrarla ve Allah'ın nurunun kalbine yansıdığını hisset.
- Nefes verirken zihinsel olarak Hu'yu tekrarla ve Hu'nun enerjisinin güçlü bir şekilde kalbine dokunduğunu hisset.
- Aynı görselleştirmeyi ve mantrayı korurken, nefes alma hızını kademeli olarak normal hızının üç ila dört katına çıkar. Sığ ama hızlı nefes al. Nefes alma, nefes vermeden daha uzun olmalıdır. Nefes verme biraz kısa ve kuvvetli olmalı.

Bu bölüme Zen ustası Thich Nhat Hanh ile başlamıştık, onunla bitirelim:

“Nefes al, nefes ver, tekrarla.

Nefes almak çok basittir ve yine de etkileri mucizevidir.

Yaşamın nihai belirtisi, meditasyonun temeli olan nefes, şimdiki ana gerçekten odaklanabilmemizin yoludur.”

## BİLİNCİN FARKINA VARMAK VE KUANTUM ALAN

*“Eski benliğinizi gözlemlediğinizde artık program değilsinizdir,  
artık programı gözlemleyen bilinçsinizdir  
ve işte o zaman öznel benliğinizi nesnelleştirmeye başlarsınız.”*

**Joe Dispenza**

Herkesin merak ettiği ve zihinsel açıdan anlaşılması güç olan kuantum alandan bahsetmek istiyorum. Bilincin farkına varmak ve kuantum alan, terminolojik olarak aynı kavramları ifade ediyor diyebiliriz. Kavramlara takılmak, bizi deneyimsel olan alandan uzaklaştırır. Olaya basit bakmak, o alanın daha çabuk farkına varmamızı sağlar. Kuantum alana nasıl giriş yapılacağı konusunu, konunun ustası sevgili Dr. Joe Dispenza'nın yaptığı bir röportaj üzerinden doğrudan aktaracağım. Bakalım bu konuda ne söylemiş:

“Araştırmalarımız gösteriyor ki dikkatinizi bedeninizden ayırdığınızda, tüm dikkatinizi ayırdığınızda ve biri olmanın hiç kimse olmaya geçtiğinizde, eğer bütün dikkatinizi bu 3 boyutlu realiteden ayırıyorsanız; eğer bedeniniz değilseniz, hayatınızdaki insanlar değilseniz, eşyalar, şeyler ya da mekânlar ya da zamanın kendisi değilseniz saf bilinçsiniz. O zaman buradaki neokorteks denen mekanizmaya ne olacak? Beyin dalgalarınızı yavaşlatmaya başlayacaksınız. Çünkü analiz etmiyorsunuz ve düşünmüyorsunuz. Siz bunu

yaparken beyin dalgalarınız değişir. Şimdi beyin senkronize olmaya başlar, beynin ön kısmı ile arka kısmı rezonansa girmeye başlar. Beynin sağ tarafı ve sinir ağları, karşı taraftaki nöronlarla uyum içinde titreşmeye başlar ve iki yarıküre arasındaki psişik birliği görmeye başlarsınız ve bilinçli zihin ile bilinçaltı zihin arasındaki kapı açılır; sonuna kadar açılır ve şimdi, sonsuz şimdiki andasınız. Tüm olasılıklar mevcut, bu sonsuz AN'da ve düşünce olarak varlar. Çünkü kuantum, düşüncenin alanıdır. Yani orada hiçbir şey yaratıyor değilsiniz; sadece zaten var olanın farkına varıyorsunuz. Dikkatinizi ona verirsiniz ve onu o alanda deneyimlemeye başlarsınız; o alanda deneyimlediğiniz her ne ise mekân ve zamanın ötesinde, duygusal olarak kucaklamaya başlayabilirsiniz. Bu 3 boyutlu gerçeklikte tezahür etmelidir; bu mekânda ve bu zamanda, yasa budur. Şimdi insanların bunu yapmasını sağlamak ve bu konuda daha iyi olmalarını sağlamak için çalışıyoruz... Şunu görmeye başlıyoruz ki insanlar madde yerine alandan tezahür ettirebilir.”

Dr. Joe Dispenza, çok kısa ve çok net bir şekilde kuantum alanı anlatmış. (Bu arada bu ismi yeni duyanlar için Dispenza'nın Türkçeye çevrilmiş kitapları mevcut, bilginiz olsun.)

Bizler zamandan, mekândan ve düşüncelerden özgürleşerek ve hiç kimse olarak kuantum alana giriş yapabiliyoruz. Bireysel zihnimizden özgürleşirsek evrensel zekâyla bir ve bütün oluyoruz. Gerçek doğamızın farkındalığı, acı veren psikolojik düşüncelerimizden özgürleşmemizi sağlar. Biz gerçek doğamızın farkında olduğumuz zaman aslında bir nevi kuantum alanda olmuş oluruz. Yani daimî o meditatif alanda. Bu tabii ki yazıldığı kadar kolay olmayabilir. Bunun nedeni ise alışkın olduğun ve senelerce tekrar tekrar yatırım yaptığın sahte benlik egodur. Egon seni bu alandan uzaklaştırmak isteyecek. Düzenli bir şekilde yapacağın meditasyon

ve farkındalık çalışmalarıyla bu alan, senin gerçekliğinin hâline gelecek. Aslında zaten gerçekliğin ama sadece üzeri örtülü. O örtü kalkınca gerçek doğan, güneş gibi parlacak.

Biz gerçek doğamızın farkında olduğumuz zaman ya da diğer bir ifade ile kuantum alanda olduğumuz zaman enerjisel olarak bizde ne gibi değişiklikler meydana gelir?

İnsanın bedeni, eril ve dişil enerjinin birleşmesiyle ortaya çıkar ama bunlar zannedildiği gibi eril enerji erkek, dişil enerji kadını temsil etmez. Bu enerjiler cinsiyet değil, nitelik belirtir. Enerjinin cinsiyeti olmaz. Her iki enerji hem kadında hem erkekte bulunur. Bu enerjilerin dengede olması çok önemlidir.

Eril enerji, kişinin gücünü, iş yapabilme kapasitesini, akıl ve zekâsını temsil eder ve babayla olan ilişkiden beslenir. Dişil enerji ise yaratıcılık, doğurganlık, sezgiler, özveri ve üretkenlikle ilişkilendirilir. Hikâyene Hoş Geldin kitabında enerji merkezlerimiz (çakralarımız) ve elektromanyetik alanımızdan (auramızdan) bahsetmişim ve her bir çakramızın aura katmanıyla ilişkisi olduğunu söylemişim. Her bir çakramızın genel duyguları ve gölge duyguları mevcut. Bizler hayatın içinde ne kadar negatif düşünce ve duygu durumlarına girersek çakralarımız dengesizleşir ve elektromanyetik alanımız zayıflamaya başlar. Hikâyene Hoş Geldin kitabını okumamış olabilirsin ve bu konuyla ilgili bilgin olmayabilir. O sebeple basit bir tabloyla çakraların özelliklerini anlatmaya çalışacağım.

Temelde yedi tane ana çakramız mevcut; öncelikle aşağıda özet bir tablo ile çakralardan bir bahsedeyim. Sonrasında ise kuantum alan dediğimiz alana geçiş yaptığımız zaman, çakralarımızda ve enerji alanımızda nasıl bir değişim olduğundan bahsedeceğim. Daha sonrasında ise aura (elektromanyetik alanımız) ile ilgili bilgi vereceğim.

## Çakralar



ÇAKRALAR	GÖREVİ	YETENEĞİ	GÖLGE DUYGULARI
<b>Kök Çakra</b>	Topraklanma ve köklenme	Kabullenme	Kızma, gücenme, sertlik
<b>Sakral Çakra</b>	Fiziksel, zihinsel yaratıcılık ve cinsellik	Yaratıcılık	Aşırı uçlar, suçluluk, cinsel kimlik sorunları
<b>Solar Pleksus Çakrası</b>	İnanç, başarı ve güç	Kararlılık, irade	El alem ne der, başkası benden daha iyi bilir
<b>Kalp Çakrası</b>	Teklik yerine bütünlük anlayışı, koşulsuz sevgi	Sevgi, şefkat merhamet	Öfke, nefret, affedememe
<b>Boğaz Çakrası</b>	İletişim ve ifade gücümüz	Dürüstlük	İnkâr, yalanlama, iletişim sorunları

<b>3. Göz Çakrası</b>	Yaradan ile bir ve bütün olduğumuz hissiyatı	Sezgi gücü	Ön yargı, tabu yargılama
<b>Tepe Çakrası</b>	Kozmik bilinç ile bağlantı, bilgi akışı, aydınlanma	İlahi akış	Acı, ızdırap, keder

### “Aura ve Katmanları”

Her birimiz fiziksel bedenimizin farkında olsak da bedenimiz yani tüm hücrelerimiz fiziksel maddeye topraklanacak kadar yavaş bir hızda titreşen enerji veya ışıktan oluşur. Bununla birlikte, enerjimiz aslında fiziksel bedenimizin çok çok ötesine uzanır. Tüm canlıların vücudunu çevreleyen elektromanyetik alana, aura denir. Aura, bizim çevremizdeki enerji katmanlarının bütünüdür. Aura aynı zamanda evrensel enerjiyi vücudumuza alarak yaşamımızı idame ettirmemizi sağlayan çakraların bağlı bulunduğu alandır.

Aura, bedeni çevreleyerek bir kalkan görevi görür. Sağlam ve güçlü bir auramız varsa dışarıdan negatif bir etkinin bizi etkilemesi mümkün değildir. Auramız zayıflamış ya da yırtıksa negatif etkilere ve hastalıklara açık hâle geliriz. Bu nedenle auranın sağlıklı olması büyük önem taşır.

Aura temel olarak yedi katmandan oluşur. Her bir aura katmanı, aynı zamanda her bir çakra ile duygusal olarak bağlantıdadır. Her bir katman farklıdır ve kendine özgü özelliklere sahiptir. Şimdi sırasıyla aura katmanlarını inceleyelim:

**1. Eterik Beden:** Eterik beden ilk aura katmanıdır ve sanki fiziksel beden üzerine giydirilmiş bir elbise gibidir.

Bu ilk katman, fiziksel işlevler ve fiziksel hisler ile daha çok ilişkilidir.

**2. Duygusal Beden:** Eterik beden üstünde bulunan ve sınımsız yapıya sahip olan bir katmandır. Genellikle insanların duygusal yönleriyle ilgilidir. Bu beden gökkuşağının tüm renklerini barındırır ve duygu durumuna göre renkleri.

**3. Zihinsel Beden:** Duygusal bedenden sonraki katmandır ve genellikle rengi sarıdır. Genellikle zihinsel yönlerimizle, düşüncelerle ilişkilidir. Hastalıkların büyük çoğunluğu zihinsel bedenden kaynaklanmaktadır. Zihinsel beden güçlü olduğunda, kişi başkasının etkisi altında kalmaz ve özgür irade ile kendi kararlarını verebilir.

**4. Astral Beden:** Astral beden, kalp ile eşleştirilir. Bu katman insanın bütün ile bağlantısını, bütüne olan sevgisini temsil eder. Sadece duygusal ilişki içinde olduğumuz insanları değil tüm insanları sevmemizi de etkilemektedir. Bu katman aynı zamanda evrensel enerjiyi alıp diğer katmanlara ileten bedendir.

**5. Eterik Şablon Beden:** Eterik şablon beden, kişinin tüm alanlarla iletişim kurması yani kendini ifade etme yeteneğini gösterir. Bu katman kendini ifade etme, dinleme ve davranışlarının sorumluluğu alma ile eşleştirilir.

**6. Gök Beden:** Yaradan sevgisiyle özdeşleştirilir. Sezgisel yönler, aydınlanma, bilgelik, akıl ve kolektif bilinç ile bağlantılıdır. Bu beden güçlü olduğunda, kişi ruh alemi ile iletişim kurma ve ilahi mesajlar alma yeteneğine sahip olabilir.

**7. Keterik Şablon Beden:** İlahi niteliklerle, yüce zihinle bir olduğumuzu anlatır. Kozmik bağlantıyı temsil eder. Frekans ve titreşimi en yüksek olan katmandır. Bu beden güçlü olduğunda, ilahi sisteme, Yaradan'a kolaylıkla teslim olma ve psişik güçlerin artması yeteneği verir.

### “Çakra ve Aura Alan Dengesi”

Şimdi sormamız gereken sorular şunlar; Bu genel bilgilerden sonra çakralarımızı ve aura alanımızı nasıl dengede tutabiliriz? Kuantum alan ya da gerçek doğamızın farkına vardığımız zaman enerji merkezimiz ve enerji alanımızda nasıl değişimler olur?

Yukarıdaki tabloya baktığımız zaman her çakranın bir görevi ve gölge duygusu mevcuttur. Bizler negatif düşünce kalıpları içerisindeyse bizim çakralarımızda dengesizlik oluşur. Her bir çakramız bir aura katmanıyla bağlantıda olduğu için bu aynı zaman aura alanımıza yansır; auramız güçsüzleşmeye ve zayıflamaya başlar. Hayattan keyif alma, kronik yorgunluk, mutsuzluk ve uzun vadede bedensel hastalıklara yol açabilir.

Gerçek doğamızın farkındalığına vardığımız zaman ya da kuantum alan dediğimiz alana giriş yaptığımız zaman bize acı veren psikolojik düşüncelerden özgürleşiriz. Geçmiş ve gelecek illüzyonu kalkar ve şimdiki an'da var olmaya başlarız.

Düşüncenin ötesine geçebildiğimiz için ya da düşüncelerin etkisi azaldığı için duygu durumlarımız da otomatik olarak dönüşmeye başlar. Biri olmaktan hiç kimse olmaya geçeriz. Böylelikle çakralarımız dengede olur ve sıkışmış olan enerjimiz genişlemeye başlar. Düşüncelerin, beden ve duyguların ötesine geçmiş oluruz. Şimdi zihin şunu sorar; “İyi, güzel de her an öyle olabilir miyim?” Kendimize bir zaman ayırıp meditasyon yaptığımız zaman o farkındalığa gelebildik diyelim. Hayatın içinde birçok şey yaşıyoruz, bu nasıl mümkün olabilir? Haklı olarak zihnimiz sorar. Bu konuyla ilgili Madison'daki Wisconsin Üniversitesinde Richard Davidson adlı sinirbilimci tarafından

yapılan Budist rahipler ile ilgili bilimsel bir çalışmadan kısaca bahsetmek istiyorum:

“Bu çalışma, Tibet Nyingmapa ve Kagyupa geleneklerinde 10.000 ila 50.000 saat boyunca zihinsel eğitim alan Budist rahipler üzerinde yapılmıştır. Meditasyon konusunda usta olarak anılan bu Budist rahipler, tutarlı beyin dalgaları evresine rahatlıkla geçebiliyordu.

Araştırmacılar, her sabah meditasyon yaptıkları esnada, rahiplerin beyin dalgası aktivitelerini MR-EEG cihazları aracılığıyla gözlemlemiştir. Koşulsuz sevgi dolu nezaket ve şefkat düşünceleri üzerine meditasyon yaptıkları zaman beyinlerinin gönderdikleri sinyalin tutarlılığı alışılmışın çok üzerindeydi.

Daha sonrasında araştırmacılar, rahipleri gün içinde müze ziyaretleri, alışveriş ve diğer faaliyetler için şehir merkezine, kalabalık ve stresli mekanlara götürüyorlar. Stresli durumlara maruz bırakıyorlar ve dönüşte ise tekrar beyin taramalarından geçiriyorlardı. Gün boyunca meditasyon yapmamalarına ve dış dünyanın tutarsız ve yorucu stresine maruz kalmalarına rağmen rahipler, gün boyu aynı tutarlı beyin dalgalarını koruyabiliyorlardı.

Bu keşişler, gün içinde kendilerini strese sokacak birçok faaliyette bulunmalarına rağmen beyin dalgaları meditasyondaki beyin dalgalarıyla aynı kalabiliyordu; yani daimî meditasyon hâline...”

Bu ne demek oluyor? Evet, onlar gerçek doğalarının farkına vardıkları için saf bilinç alanındalar yani kuantum alanlardır. Şimdi zihin hemen bir savunmaya geçip “Ama onlar keşiş, onların bunu yapması kolay.” diye düşünür. Ancak

onlar da her şeyden öte bir insan ve senden ya da benden bir farkları da yok. Sadece bu yolda kendini eğitmiş, bu alana kendini adamış. Manevi yolda hakikatin farkına varmış birçok insan, artık rüyaya yatırım yapmayı bırakır. Her gece uykumuzda gördüğümüz rüyalara nasıl yatırım yapmıyorsak onların rüya olduğunun farkındaysak gündüz yaşadığımız bu dünya boyutu da gündüz rüyası.

Sonlu zihin ego, her zaman farkına varan insanların ya da psikik özellikleri olan insanların “seçilmiş ve özel insanlar” olduğu yanılgısına düşer. O alana ulaşabilmenin çok zor ve çok meşakkatli olduğunu zanneder.

Bazen atölyelerde ya da katıldığım çeşitli programlarda gerçek doğamızdan bahsettiğim zaman “Söylediklerinizin hepsi çok iyi, kulağa çok iyi geliyor, bilgi olarak anlayabiliyorum ama biz böyle yaşayamayız.” diyenler oluyor. “Birlik ve dinginlik hâli” bazılarının zayıflık gibi geliyor. Evet, maalesef bazılarının bireysellik programı ve bu programın rüyası çok daha gerçekçi geliyor. Gerçek doğasının farkında olan kişiler, konsantrasyon gücüne sahiptirler. Yemek yapmak, işe gitmek, araba kullanmak, fatura ödemek gibi gündelik işleri de yapabilirler. Önemli olan farkında olmamız. Sonrasında farkında olduğumuzun farkında olacağız.

## HATIRLA!

*“Güzel bakmadıkça, sevgiyle yaklaşmayınca,  
hatta sevgin taşmayınca  
Habibullah’ı bilemezsin, idrakine bile varamazsın.  
Kul bilmediğini hiç keşfedemez. Her geceyi kadir bil,  
her geleni Hızır bil! Yani güzel bak.  
Hızır senin yüce bakışının içindedir, sendedir.  
Hatta her an! Her an!”*

**Mehmet Rasim Mutlu**

Kalpten kalbe akanlar, ne hissediyorsan her zaman doğrudur. Senin için neyin doğru olduğunu sadece içindeki ses söyleyebilir. İçindeki ses kalbinden mi geliyor yoksa zihninin sesi mi? Bu ayrımı yapman çok önemli. Bu durumda yine kalbine ve ilahi sisteme güven. Sen her şeyle bir ve bütünsün, bunu her zaman HATIRLA! Akışa güven ve teslim ol. Kalbin seninle temasa geçip seni yönlendirecek. Dolaşısıyla kalbindeki sesle konuşmayı öğren, onun için alanlar aç kendine. Fiziksel olarak da yalnız kalabileceğin alanlar aç kendine. Kalbinin sesinin kendine özgü nedenleri vardır ve zihin bunu hiçbir zaman anlayamaz.

Çevrendeki insanlar ve ailen farklı hissedebilir; farklı düşünebilir ve farklı davranabilir. Bütün bunlar, sana seni yalnız hissettirebilir. Her şey sensin ve her şey senden sana. HATIRLA! Bu dünya boyutunda senden ayrı gibi görünen parçaların bakış açılarını anlamaya çalış. Görünürdeki ayrılık bir yanılsama.

Hiçbir şeyden korkma ve kalbinin sesini dinlemeye devam et. Yanlış yaptığın durumlarda kafadaki sesin, seni acımasızca eleştirmesine izin verme. HATIRLA! Yanlış ve doğru sadece algı dünyasında var. Her olay ve durum bizim gelişimimize hizmet eder. Yaşadığın her tecrübeyle birlikte kazandığın bilgiyi incele, özümse ve bütüne katkı sağlaması için çalış. Bütün deneyimleri kozmik alandan gelen bir lütf olarak gör.

Asla başka insanlar üzülmesin diye kendini hırpalama ve üzme. HATIRLA! Bir başkası yok, her şey bütün. Kendine iyi davranırsan bütüne de iyi davranmış olursun. Hayatta her şeyi başarabilirsin, her acıyı atlatabilirsin ve her şeye rağmen mutlu olmayı başarabilirsin. Peki, bunu nasıl yapabilirsin? Hayatın içinde hayata uyanarak bunu yapabilirsin. İllüzyonu fark edersen illüzyondan uyanırsın.

Sadece an'da ol ne geçmişte ne gelecekte sadece şimdi-de, an'da ol. Doğada ol, çıplak ayaklar ile toprağa bas, ağaçlara sarıl.

Bugün her şeye yeniden başla. HATIRLA! Sen tüm evrenle bir ve bütünsün. Hiç bunalmadan ve sıkılmadan güneş gibi tekrar tekrar doğabilirsin. Zihninin her zaman seni manipüle etmeye çalışacak. Zihninin, farkına vardığın kalbinin sesinden seni alıkoymak için elinden geleni yapacak. Ne kadar zor olursa olsun, yeniden ayağa kalk ve özüne dön. İnan bana, bu bir süreç ve o zihninin yaratmış olduğu hayali buz dağı bir gün eriyecek. Geriye sadece sevgi ve huzur kalacak.

Yaşadığın bütün tecrübelerle ihtiyacın vardı. Yaşadığın bütün acılar seni daha kuvvetli yaptı. Acıdan kurtulmanın en güzel yolu olanı kabullenmek ve yoluna devam etmektir. Yaşadığın bütün üzüntüler, esasında sana mutluluk alanını işaret etti. Bulunduğun yerden ya da konumdan memnun değilsen bunu değiştirmeyi istemek, senin en doğal

hakkındır. Ama her zaman sor kendine; “Gerçekten istiyorumuyum? İstedğim şey benim ve bütünün hayrına mı?” diye. HATIRLA! Yaşadığımız bütün olaylar, bize içimizdeki “gizi” hatırlatır.

HATIRLA! Her şey sende gizli. HATIRLA! Belki de şu an bulunduğun konum senin için en hayırlı olan yerdir. Olana ve olmayana şükret, HATIRLA!

### “Kaderini Sev”

Deniz kıyısında bir ihtiyar taşçı, kaya yontmaktadır.

Güneş onu yakıp kavurur.

O da Allah'a yakarır keşke güneş olsaydım diye.

“Ol” der Allah, Güneş oluverir.

Fakat bulutlar gelir örter güneşi, hükmü kalmaz.

Bulut olmak ister. “Ol” der Allah, bulut olur.

Rüzgâr alır götürür bulutu, rüzgârın oyuncağı olur.

Rüzgâr olmak ister bu kez. Ona da “Ol” der Allah.

Rüzgâr her yere egemen olur, fırtına olur kasırga olur.

Her şey karşısında eğilir.

Tam keyfi yerindeyken koca bir kayaya rastlar.

Oradan eser, buradan eser, kaya bana mısın demez!

Bildiniz, Allah onun kaya olmasına da izin verir.

Dimdik ve güçlü durmaktadır artık dünyaya karşı ...

Sirtında bir acı ile uyanır ...

Bir ihtiyar taşçı kayayı yontmaktadır.

*Ve İşte Kader...*

*Kaderini Sev, Belki Seninki En İyisidir.*

**Friedrich Wilhelm Nietzsche**

## HER ŞEY SESSİZLİKTE DOĞAR

*“İçindeki dünya sessizleşince, gerçek doğan ortaya çıkar.”*

**Seçkin Zenginler**

Elinde tuttuğun bu kitap, içinden yükselen her bir düşüncenin, her bir duygunun yani özetle her şeyin o sessizlik alanında yani gerçek doğanda belirmediğini, gerçekliğinin o olduğunu işaret etmeye niyet etti. Bu kitap ilk eline geçtiği anda fark ettiğin ilk şey, belki de kitabın ismi veya kitabın kapağı yahut kitaba dokunduğunda yaşadığın hissiyatındı. Bunların hiçbirisini düşünerek yapmadın, bunların hepsi o farkındalık ekranında sessiz bir şekilde belirdi. Belki çok kısa bir sessizlik anıydı fakat sessizlikti. Sonra kalpten gelen bir istek ve merak belirdi; “Okumalıyım.” Bu hissiyatla, sessizliğin içinden süzülerek kitabın kapağını açtın. Aslında kalbinin kapağını açtın. Kalbindeki o her atışının sonrasında gelen boşluk anlarında dinlendin fakat bunun farkında değildin.

Anne karnında iken annenin kalp atışındaki o boşluk ve sessizlik anları, ninnin olmuştu bir zamanlar, zamansızlıkta. Şimdi bu zamansızlığı, sessizliği ve sonsuzluğu hatırlama vakti. İçindeki sessizlikte parıldayan o ışığın senden akmasına izin ver. Işık, sestem hızlıdır. Sessizlik ise her şeyin

belirdiği huzur hâlidir. Bu satırları her şeyi kapsayan sessiz alandan yazıyorum. Sessizliğimize güveniyorum. Senin sessizliğin ya da benim sessizliğim diye bir şey yok. Sadece tek bir sessizlik var ancak bunu fark edene. Biz zamansız, sessiz ve sonsuz varlıklarız. Bizim gerçek doğamız bu. Bu kitap sana bunu işaret etmek için yazdırıldı.

Biliyorum çok yoruldun; kafanın içinde durmadan konuşan sestem, kaygılarından, korkularından, hayatın belirsizliğinden çok yoruldun. Bitmeyen telaşından çok yoruldun. Sen çok yoruldun. Sen, bir kişi olduğuna inandırıldığın için çok yoruldun. Sen diye bir şey yok. “Ben” diye de bir şey yok. Her şey biz ve her şey bizim sessizliğimiz.

Şimdi “sessizliğine bir adım at” desem, bu adımı atabilir misin? “Sessizliğine bir adım yürü” desem, yürüyebilir misin?

Bunların hiçbirisini yapamazsın çünkü sessizliğin kendisi sensin. Sadece sessizliğini fark et. Hayatındaki her şeyi fark ettiğin gibi. Gerçek doğanı ve her şeyin bir ve bütün olduğunu fark et. Zannettiğin bütün kimliklerini yak sessizlikte. Anka kuşunun küllerinden doğuşu gibi tekrardan doğ sessizlikte. Ama bu sefer sessizce, güvende ve teslim olarak. Ayrı olma düşüncesi bir ses, bir gürültü ve en büyük acı. Hiçbir şey ayrı değil. Hiçbir şey... Kaybol sessizlikte ve kaybol bütünlükte. Güven kendine, sen hiçbir şeyden zarar görmeyecek olan sessizliksin.

Hiçbir şey tesadüf değil, hiçbir karşılaşma boşuna değil. Şimdi derin derin solu sessizlikte beliren havayı, derin derin solu gerçekliğini. Sessizliğin sonsuzluğunda kaybol.

Kaybolduğın zaman gerçeklik fener olacak bilinmezliğe. Sonra bir bilinmezliğin olmadığını anlayacaksın. Önce her şey sensin idraki gelecek.

Sonra “SEN” düşecek. Sadece “HER ŞEY” kalacak.

Bu okuduklarının hepsi görünürde olan benden görünürde olan sana akıyor. O zaman koy elini kalbine ve şu güçlü duayı tekrar et sessizliğinde. Öyle hissederek kalpten et ki bu duayı, sessizliğinde görünür olsun.

Sessizliğin içinde duyarım kalbimi,

Sessizliğin içinde fark ederim nefesimi,

Sessizliğin içinde fark ederim gerçekliğimi,

Sessizliğin içinde fark ederim bedeninin ötesini,

Sessizliğin içinde fark ederim başkasına görünmeyeni,

Sessizliğin içinde fark ederim aslında bir başkası olmadığını,

Sessizliğin içinde fark ederim mutluluğu ve huzuru,

Sessizliğin içinde fark ederim hiçbir zaman değişmeyeni,

Sessizliğin içinde fark ederim beni hiçbir zaman yalnız bırakmayanı,

Sessizliğin içinde fark ederim her şeye bir ve bütün olduğunu,

Sessizliğin içinde fark ederim fark edenin kendisi olduğunu,

Sessizliğin içinde fark ederim her şeyin benden bana olduğunu,

Sessizliğin içinde fark ederim Yaradan'ın bana ne kadar yakın olduğunu,

*“Rabbim, bir ben bırakma bende.*

*Yanlış inandığım ne varsa erit sessizlikte.*

*Bütün seslerim, sessizliğin gücüyle erisin.*

*Ruhsal bir varlık olduğumu hatırlat tüm hücrelerime.*

*Bir “BEN” yok, hatırlat bana bunu.*

*Aşkla, huzurla sonsuzlukta eriyip gerçekliği idrak etmeme yardımcı ol.*

*Her hâlimle benimle olan, her hâlim olana, şükürler olsun.”*

## MERAK EDİLENLER

Bu bölümde hem eğitimlerimizde hem de sosyal medya üzerinden gelen, en çok merak edilen soruları derlemek istedim. Burada yer alan sorular, spiritüel anlamda en çok merak edilen sorular içinden kitabın içeriğine yakın olanlardan seçildi. Bu bölüm, soru-cevap olarak devam edecek. Ancak her zaman söylediğim gibi; soruyu soran ve cevaplayan Bir.

**SORAN: Bu düşünceleri gözlemle dediğiniz şeyi evdeyken ya da sakin bir ortamdayken yapabiliyorum ama gün içinde iş yerinde arkadaşım ile tartışırken ya da yüksek bir olay sırasında bunu yapamıyorum; bunun sebebi nedir? Bunu hayatımın her alanına nasıl empoze edebilirim?**

CEVAP: Düşünceleri gözleme aşaması, farkındalık yolunda atılan önemli bir adımdır. Düşünceleri gözlemlemeye başladığın zaman, düşüncelerle aranda bir mesafe olur: “Gözleyen ve Gözlemci.”

Bu düşüncelerimizle özdeşleşmemizin önüne geçen önemli bir adımdır. Hayatın içinde yaşadığın trajik bir olay ve herhangi bir tartışma durumunda ego zihnin savunmaya geçerek o alandan uzaklaştırır. Evinin rahat ortamında ya da meditasyon sırasında düşüncelerinin farkında olabiliyorsan, bunu günün her saatine yayman gerekli. Sadece kendine ayırdığın belirli bir saat diliminde değil. Sen bunu hayatının her alanına yaymaya başladığın zaman artık bu

senin doğal hâlin olmaya başlayacak ve sen her ne yaşarsan yaşa, düşüncelerine ve duygularına gözlemci olabilecek duruma geçeceksin. Bu doğal farkındalık alanımızın keşfinde ilk ve önemli bir adımdır ama bu da ikilik doğurur; gözlenen ve gözlemci ikinci ve üçüncü adımı da var.

**SORAN: Ben hayatımın içinde her ne yaşarsam yaşayayım düşüncelerime ve duygularıma gözlemci olabiliyorum. Uyanış denen şey bu mu? Az önceki cevabınızda, ikinci ve üçüncü adımdan bahsettiniz. Ben sadece ilk adımı deneyimliyorum bu ikinci ve üçüncü adımlardan bahsedebilir misiniz?**

CEVAP: Bazı öğretiler için tanık olma hâli yeterli ve tatmin edici bir alan olabilir. Farkındalık alanı için kesinlikle önemli bir adımdır ama burada hâlâ ikilik durumu söz konusu; Gözlemci ve Gözlenen. Burada ekran metaforunu kullanmak sanırım daha kolay işaret edilmesini sağlayabilir. En başa dönelim ve adım adım ilerleyelim. Farkında olmayan kişi, izlediği filme o kadar kaptırır ki kendini, filmi izlerken ekrana hiç dikkat etmez. Filmle âdeta özdeşleşmiştir, filmin içindedir. Bu zihin, beden ve olaylarla özdeşleşme alanıdır. Diğer bir deyişle dünyanın çok büyük bir kısmının olduğu alan.

İkinci kısmı ele alırsak; Gözlemci ve Gözlenen kısmı gelir ve burada kişi ekranla görüntünün farkına varmıştır. Düşüncelere, duygulara ve bedene tanık olunma aşamasıdır. Bu bölüme kadar aslında kolay gelinebilir. Bir sonraki aşama birleşmedir; yani gözlenen ve gözlemci tek göz hâline gelir. Bu alan biraz karmaşık ve anlaşılması güç gelebilir. Aslında hiçbir zaman ayırım yoktur ama zihinle özdeşleşme durumundan özgürleşmek için ilk etapta tanık olma aşaması çok faydalıdır. Duyduğumuz bir sestene ne kadar uzak

olabiliriz? Oturduğumuz koltuğun hissiyatından ne kadar uzağız? Bu durum kendini görüntülerden ayıran ekranın arka plandan ön kısma geçip görüntülerle bir ve bütün olması gibi açıklanabilir. Sonraki aşama ise farkında olanın, farkında olmak. Her şeyi fark eden bir farkındalık alanımız var ve biz düşüncelerden o alana yani tanık olana odaklandığımız zaman artık düşüncelerden özgürleşmiş oluruz.

**SORAN: Affetmenin öneminden bahsediyorsunuz. Neden bu kadar önemli affetmek? Bize kötülük yapan insanları neden affedelim ki?**

CEVAP: Hayatımızda affetmediğimiz bir kişi olursa ve biz ona devamlı her sohbetimizde ya da onunla ilgili açılan her konuşmada negatif söylemlerde bulunursak onu güçlendiririz. Şimdi söyleyeceklerim bu dünya boyutu algısında yani düâlitelerde olacıklardan bahsediyorum. Neden? Çünkü sen o kişi hakkında her negatif konuşmada enerjini daraltırsın ve bu sana iyi gelmez. Yayıdığın enerji; öfke, nefret, intikam enerjisidir. Bu duygular hiç kimsenin özünde yoktur. Bizim özümüz; koşulsuz sevgi, birlik bilinci ve hoşgörüyü içerir. Aklına şu soru gelebilir; “O kadar kötülük yapan insan var, onlar niye bu özlerini hatırlamıyor?” diyebilirsin. Onların henüz zamanları gelmemiştir. Yine tekrarlıyorum; onlar, bu boyut algısında kötü ya da iyilerdir. Biz yaşadıklarımıza şu an sadece düâlitte algısıyla bakıyoruz. Bazen kalpler mühürlenir ama mühürlenilenler de yine ışığa hizmet ederler. Aslında soruna, bir üst plandan cevap vereceğim; affedecek kimse yoktur. Her şey sensindir ve her şey senden sanadır. Şimdi daha üstten cevap vereceğim; ne sen varsın ne affedecek bir kimse ne de ben. Her şey bir.

Kısacası; Affedilmeyen kişiler hayatımızın içinde küçük bir tetikleyici olay ya da kelimeyle bile istemsiz olarak

zihnimizde belirirler. Bu da onların vasıtasıyla yaşadığımız negatif duyguyu yeniden yaşamamız anlamına gelir. Yani affederek onları değil kendimizi bu yükten kurtarmış oluruz.

**SORAN: Yargılamanın kötü bir şey olduğunu ifade ediyorlar. Ancak buna katılmıyorum, ben iyi bir insanım ve kötü şeyler yapan bir insanı neden yargılamayayım ki?**

CEVAP: Küçüklüğümüzden beri bize, insanları ve durumları değerlendirmeyi, sınıflandırmayı ve yorum yapmayı öğrettiler. Elbette yargılamak, düâlitte dünyasında karar verme, potansiyel riskleri belirleme açısından yararlı gibi görünse de aslında ayrıışmaya da yol açar. Yargılamak bir nevi kibir olarak da değerlendirilebilir. Yargıladığımız kişiden üstün olduğumuzu düşünür zihin. Bazen de düşüncelerimizin en doğru düşünceler olduğu ve başkalarının da aynı şekilde düşünmesi gerektiğine dair inanç yargılamaya yol açabilir. Karşındakini yargılamak yerine, onun da bu hayat oyununda birlikte yürüdüğümüz yol arkadaşlarımız olduğunu düşünelim ve onu anlamaya çalışsak bakış açımız çok değişir.

Her şey bir ve bütün. Biz bu hayatın içinde yargıladığımız ve eleştirdiğimiz şeylere dönüşürüz. Kendi çevrende de görmüşsündür. Anneni ya da babanı yargıyorsun ama bir bakmışsın aynı annen ya da baban gibi davranıyorsun. Bir arkadaşının davranışını yargıyorsun, “ben hayatta böyle bir şey yapmam” dersin ama bir bakmışsın aynı şeyi yapıyorsun. Yargılamak gözümüze değil gönlümüze perde çeker. Bu konuda “Kınamayınız, kınadığınız şey başınıza gelmedikçe ölmezsiniz.” şeklinde çok değerli bir hadis de bulunmaktadır. Hakk’ın yaratmış olduğu her canlıya hakkaniyetli davranmak, insan için en güzeldir. Bunun bireysel anlamda en önemli nedeni; benzer enerjilerin benzer

enerjileri çekmesidir. Birini yargıladığımız ya da eleştirdiğimiz zaman o enerji bizde de büyür ve kendimizi, benzeri durumların içinde bulabiliriz.

**SORAN: Anda kalmak için özel bir pratik var mıdır? Benim zihnim hiç durmuyor, anda kalamıyorum.**

CEVAP: Bedenimiz, her zaman andadır. Kalbimiz, her zaman anda atar. Zihnimiz ise geçmiş ya da gelecek illüzyonuna sokar bizi. Yaptığımız bütün eylemlerde odaklanın. Örneğin; yemek yerken sadece yemekte olun, elinizi yıkarken sadece orada olun. Bunu bir pratik hâline getirin ve hayatınızın bütün alanlarına yayın. Sonra siz çabasızca kendiliğinden anda kalmaya başlayacaksınız. Bu doğal hâliniz olacak.

**SORAN: Rezonans Kanunu nedir ve nasıl çalışır; biraz bahseder misiniz?**

Rezonans Kanunu, bize evrendeki her şeyin birbirleriyle titreşimler aracılığıyla nasıl iletişime geçtiğini anlatır. Rezonans Kanunu'na göre benzer enerjiler, benzer enerjileri çeker. Örneğin; biz değersizlik, yetersizlik, sevgisizlik ve güvensizlik frekansındaysak hayatımıza giren insanlar bu frekansta olur ve bize bunları yaşatacak kişiler olurlar. Bu döngü ise biz bunun farkında oluncaya kadar devam eder. Bunu fark eder ve bu duygulardan özgürleşirsek frekansımız değişmeye başlar. Bu dönüşümde bilinçaltı dönüştürme teknikleri büyük yardımcı olur. Bu konuda profesyonel destek alabilirsiniz. Rezonans alanı iyi ya da kötü diye bir ayrım olmaz. Biz hangi duygular ile titreşiyorsak bize o duyguları yaşatacak olay ve kişilerle rezonansa gireriz.

Özgürleşmenin bir diğer yolu şudur; kişi bütün bu duyguların farkında olup bütün bu düşünce ve duygularına gözlemci olarak onlarla özdeşleşme olayından

özgürleşebilir. Rezonans alanımızı duygularımızın, düşüncelerimizin ve özellikle de inançlarımızın enerjisiyle oluştururuz. Rezonans alanı için mesafe yoktur. Uzak ya da yakın olmanın bir önemi yoktur.

**SORAN: Analitik bir insanım ve bazı soyut şeyleri gerçekten algulamakta zorluk çekiyorum. Örneğin, “Her şey enerjidir.” deniliyor ancak ben bunu göremiyorum. Bana bu enerjiyi gösterebilir misiniz?**

CEVAP: Bana baş ağrınızı gösterebilir misiniz? Göstereceksiniz, değil mi? Ağrıyan bir başınız var ama gösteremiyorsunuz. Bedensel yaşadığınız bütün hissiyatları bana şu an gösterebilir misiniz? Hissettiğiniz herhangi bir duyguyu gösterebilir misiniz? Bunların hiçbirini gösteremezsiniz. Şu an frekansımız ölçülebiliyor. Hatta Kirlian fotoğrafçılığıyla aura alanımızın fotoğrafları çekilebiliyor. Şu an bunların hepsi ölçülebiliyor ve fotoğraflanabiliyor. Kısaca enerji artık görünür hâle geldi.

**SORAN: Geçmişini unutmak, gelecek kaygısı ve ne yapacağını bilmeme hâlimden özgürleşmek istiyorum. Yaptığımız bireysel seanslarla bu mümkün müdür?**

CEVAP: Her şey mümkündür yeter ki kişi gerçek anlamda değişimi ve dönüşümü kalpten istesin. İlk bilinmesi gereken şey; geçmiş ve gelecek denen şeyin tamamen bir illüzyon ve zihin ürünü olduğunu idrak etmek olacaktır. Zihin şunu sorar; “Geçmişte birçok acı yaşadım, haksızlığa uğradım bunların hepsi nasıl illüzyon olabilir?” O zaman yaşadığınız her acı gerçektir ve geçti. Bu acılar şu an yaşanıyor mu? Yaşadığınız hiçbir acı ya da negatif duygu şu an yok. Şimdi kendinize şunu sorun; şu anda eksik olan bir şey var mı? Şu anda eksik olan hiçbir şey yok. Kafamızda konuşan ses geçmiş ve gelecekte beslenir. Bu sesin

var olamadığı alan “şimdi” ve “bedensel ölümümüzdür”. Eğer biz bu sesle özdeşleşir ve onu dinlersek enerjimiz ya geçmişe akar ya da gelecek için kaygılı düşüncelere. Bireysel çalışmalar ve eğitimler bu konuda size yardımcı ve destek olur. Ancak bu bir kere çalıştık, her şey düzeldi gibi bir durum değildir. İnsanın kendinden kendine olan bir yolculuk sürecidir.

**SORAN: İllüzyon nedir? İllüzyon terimini çok duyuyorum ama gerçekten illüzyon gerçekte olmayan bir şey midir?**

CEVAP: İllüzyon, var olan ancak görüldüğü gibi olmayan bir şeydir. Örnek verecek olursam sihirbazların yaptığı gösterilerde bir tavşan ve bir şapka vardır ama tavşanın şapkadan çıkma eylemi bir illüzyondur. Hayatımızın içinde de bize acı çektiren düşünceler ve duygular vardır ama bana bunları gösterin dediğim zaman gösteremezsiniz. İllüzyon ona inananın gerçeği olur. Siz tavşanın o şapkaya nasıl konulduğunun farkına vardığınız zaman artık illüzyon kalmaz. Gerçekliğinin idrakine varmış olursunuz.

**SORAN: Ciddi anlamda uyku problemi yaşıyorum, denemediğim şey kalmadı. İlaç kullandım ve ilk zamanlar iyi geldi ama sonra aynı döngüye tekrar girdim. Sonra doğal ve şifalı otlar denedim hepsi geçici çözüm oldu. Fiziksel hiçbir rahatsızlığım da yok. Sizin bu konu hakkında düşünceleriniz nelerdir?**

CEVAP: Öncelikle size şunu sormak istiyorum, düşüncelerinizin gün içinde çok mu aktif? Kafanızın içindeki ses çok mu konuşuyor?

**SORAN: Hem de nasıl, hiç susmuyor. Gün içinde bir şeylerle uğraşırken biraz azalıyor. Ama gece kafamı yastığa koyduğum an bütün düşünceler çok yoğun bir**

**şekilde geliyor. Bazen gün içinde kendimi bedensel olarak yoruyorum ki akşam yorgun düşünüp uykuya geçeyim diye. Ama o zamanlar uykuya giriş yapsam bile gece yine derin uyayamıyorum. İnanın birçok şey denedim; gece yatmadan önce ılık duş alma ya da meditatif müzikler hatta meditasyon ve nefes uygulamaları bile denedim. Bunlar evet rahatlatmış ama geçici çözümler oldu.**

CEVAP: Bizim “beta, alfa, teta, delta ve gama” isimlerinde beyin dalgalarımız var. Bizler gün içinde beta beyin dalgasında işlev görürüz. Beta beyin dalgası da kendi içinde düşük beta, orta beta, yüksek beta olarak kendi içinde ayrılır. Genellikle gün içinde düşük ve orta beta beyin dalgasında yaşam süreriz. Tehlikeli bir durumla karşı karşıya kaldığımız zaman yüksek betaya çıkarız. Bu durum “savaş ya da kaç” durumudur ve bizi hayatta tutar... Alfa sakin ve huşu hâlinde olduğumuz hâldir ve onun biraz daha derinleşmiş hâli teta frekansıdır. Uyku, içe odaklanma ve rüyalar sırasında görülür. Delta ise bizim derin uykuda olduğumuz yani rüyasız uykuda olduğumuz hâldir. Gama beyin dalgası en hızlı tiptir ve yüksek düzeyde zihinsel süreçler coşkunsuz hâlidir. Genellikle uyku problemleri yaşayan insanlar korunaklı alanlarında da beta beyin dalgasında olduğu için bedene devamlı “savaş ya da kaç” komutu verilir. Bu durumda doğal olarak beden kendini tetikte tuttuğu için alfa ve teta frekansına geçemez. Korunaklı alanda bile bizi beta beyin dalgasında tutan şey düşüncelerimiz yani egomuzdur. Bizi saplantılı düşünceler kaygı ve korku illüzyonunda tutar.

Bundan nasıl özgürleşiriz? Öncelikle ilk etap düşüncelerle özdeşleşmeyi bırakmak ve gerçek anlamda o düşüncelerin farkında olmaktır. Bu aşama yapılmadığı müddetçe diğer bütün yapılanlar geçici bir çözüm olur. Sen

uykusuzlukla özdeşleşen kişi değilsin, sen bütün bunları fark eden farkındalıksın. Bu alana bakmak ve bu alanda çalışma yapmak, düşünceleri gözlemlemek ve bu düşünceleri gözlemleyen o farkındalık alanının farkında olmak düşüncelerin çözülmesini sağlar. Bunları yaptıkça hayatında düşüncesiz boşluk alanları artmaya başlar ve beta beyin dalgasından alfa ve teta beyin dalgasına geçiş yapman kolaylaşır. Bu uykusuzluğunu fark eden bir farkındalık alanı var değil mi? Peki, bu uykusuzluğunu fark eden alan uykusuz kalmaktan etkileniyor mu?

**SORAN: Uyku konusu açılmışken rüyalar hakkında ne düşünüyorsunuz? Haberci rüyalar gerçekten var mıdır?**

CEVAP: Rüya analisti ve yorumcusu değilim; o nedenle sadece rüyaları zihinsel açıdan açıklayabilirim. Bana göre rüyaların üç temel işlevi bulunmaktadır. Birinci işlevi, uyanık hâldeki deneyimlerden arta kalanları işlemek. İkinci işlevi, uyanık haldeyken farkında olmadığımız zihnimizin derin katmanlarındaki bilgileri su yüzeyine çıkartmak ve farkındalık tarafından görünür hâle getirmek. Psikanalizin kurucusu kabul edilen Sigmund Freud, “Rüyalar bilinçaltına giden ana yoldur.” der. Rüyaların üçüncü işlevi ise kendi zihnimizin ötesinde evrensel zihinde olan olay ve durumları farkındalığın huzuruna getirmek. Bu son işlev, evrensel zekâdan gelen haberci rüyalar dediğimiz alanı içerir. Bu tarz rüyalar hem bireysel hem kollektif için ilham verici, bazen önlem amaçlı yaşanacak olayların işaretçisidir.

**SORAN: Olumlu düşünmek gerçekten önemli mi? Bir insan sürekli olumlu düşünmeyi başarabilir mi?**

CEVAP: Olumlu düşünmek tabii ki önemlidir. Olumlu düşünmek aynı zamanda zıddıyla vardır yani olumsuz düşünmekle. Olumlu düşünmek kadar önemli olan diğer

şey ise olumsuz düşünmemektir. Son dönemlerde özellikle sosyal medyada “olumlu düşünmenin gücü” gibi yazılar ve söylemler çok çıkıyor karşımıza. Burada bu cümlelerin biraz havada kaldığını ve incelenmesi gerektiğini düşünüyorum. Düşünceler üzerinde bir kontrol sahibi değiliz ve genellikle zihnimiz hep negatif tarafa yönelir. Eğer kişinin bilinçaltında negatif kayıtlar varsa, çocukluğunda sürekli negatif bir enerji alanına maruz kalarak büyümüşse ne kadar olumlu düşünebilir ya da hayata olumlu bakabilir? İsteddiği kadar olumlu cümleler kursun, kişi tekrardan negatif alana çekilir. Ben “Hayatımda o kadar olumlama yapıyorum, kendimi pozitif tutmaya çalışıyorum ama hayatımda hiçbir şey değişmiyor.” diyen çok kişi tanıdım. Bu yüzeysel çalışmalar temeli olmayan bir bina gibidir. Nasıl temeli olmayan bir bina ufak bir sallantıda yıkılırsa kişi de hayatın içinde yaşadığı herhangi bir acı, ızdırap ya da kederli bir durumda o pozitifliğinden eser kalmaz ve üstelik daha da negatife düşer. Bu durumda ne yapılması gerekir? Bilinçaltı kayıtlarında kişi kendini nasıl hissediyor? Normal koşullarda herkes kendini iyi zannediyor ama bilinçaltının işleyişi farklı. Bütün bu duyguların kök inançlarına inmek ve o duyguyla kişiyi yüzleştirmek kişide büyük bir açılım sağlar.

**SORAN: Olumlamaları hangi saat dilimlerinde ya da nasıl uygulasak daha etkili olur?**

CEVAP: Bilinçaltımızı gece uykuya geçtikten, sabah ilk uyandığımız ana kadar aktiftir. Beynimiz alfa, teta ve delta frekansına kadar iner ve sadece bilinçaltımızla var oluruz. Aklına “Uykudayken nasıl olumlama yapabilirim?” diye bir düşünce gelebilir. Olumlamalarını ses kaydı yapıp istenirse kulaklık yardımıyla, sabaha kadar dinlemek çok etkili bir yöntemdir. Başka teknikler var tabii ki ama ben genellikle bu yöntemi öneriyorum.

**SORAN: Bir insana haberi yokken herhangi bir şifa ya da herhangi bir enerji çalışması yapılabilir mi?**

CEVAP: Hayır, kesinlikle yapılamaz. Çünkü özgür irade yasası var ve aksi halde yapılan şey büyüye girer ve bu yaptırın kişide bir karma oluşturur. İyi niyetli bile olsa kimseye izni olmadan bir aktarım yapılamaz.

**SORAN: Karma yasası nedir?**

CEVAP: Karma, güçlü bir yasadır. Özü, yaptığın her şeyin negatif olayın ya da pozitif bir olayın sana dönmesi ve yaşamın üzerine kurulmuştur. Evrende tesadüf diye bir şey yoktur. Hiçbir eylem boşuna yapılmamış, hiçbir söz boşuna söylenmemiştir. Hayatının sorumluluğunun sana ait olduğu bilinciyle olumlu bir karma yaratır ve hayatını öyle sürdürebilirsin. Karmadan tamamen özgürleşmemiz mümkün müdür? Evet, mümkündür. Ancak en büyük sınav da budur. Kişi, bir kişi olmadığının idrakinde olup bireysellik rüyasından özgürleşirse karmadan da bu boyutta özgürleşmiş olur.

**SORAN: Bir gün öleceğim düşüncesi aklıma geldiği zaman kendimi çok endişeli ve korku dolu hissediyorum. Ölüm korkusundan özgürleşmek mümkün müdür?**

CEVAP: Ölmekten korkan kimdir? Ölmekten korkan sahte benlik anlayışımız yani “ego”muz ölümden korkar, bilinmezlikten korkar. Egonun var olamayacağı yer; ölüm ve şimdidir. Maddesel dünyanın büyüüne kapılıp hiç ölmeyecekmiş gibi yaşar insan. Yaşandığı zaman ise ölümün kıyısında gezer insan. Ancak bu sefer başka şekilde avutmaya çalışır kendini. İnsan bilinmezlikten korkar ama bilinmezden geldiği hiç aklına gelmez. Doğum ve ölüm bir görünüşten ibarettir sadece.

İnsan bilinmezlikten korkar dedik ama her akşam kendi ayaklarıyla uykuya gider. Derin uyku sürecinde zihin olmadığı için bir dünya algısı ve kimliği yoktur. Ölüm korkusundan özgürleşmemiz mümkün müdür? Ölüm bize gelmeden önce biz ölüme gidersek mümkündür. Ölümden korkan benlik algımızın farkında olup onun doğasını inceleyip bize yaşattığı illüzyon düşüncelerin farkında olursak sadece ölüm korkusu değil bütün korkularımızdan özgürleşiriz. Bu arada bütün korkuların temeli ölüm korkusuna dayanır. Bütün bu korkulardan özgürleşmemiz ise bize “sonsuz ve sınırsız bir varlık olduğumuz” idrakini getirir.

**SORAN: Aydınlanma ya da uyanış denen o alana ulaşmanın önündeki en büyük engel nedir? Erkek ya da kadın için de süreçler aynı mıdır?**

CEVAP: Öncelikle aydınlanma ve uyanış kelimelerini incelediğimizde sanki ulaşılacak bir hedefmiş gibi düşünülüyor. Bu kelimeleri çok zorda kalmadıkça kullanma taraftarı değilim. Gerçek doğamızın farkındalığı olarak kullanmayı tercih ediyorum. Hepimiz uyanığız ama sadece bu durumun farkında değiliz. Düşüncelerimiz ve duygularımız bu alanı gözden kaçırmamızı sağlıyor çünkü onlarla çok özdeşleşiyoruz. Bir engel arayacaksak düşünce ve duygularımızla özdeşleşmemiz olduğunu söyleyebilirim. Kadın ya da erkek arasında gerçek doğasını fark etmek ile ilgili bir ayrım aslında yoktur. Ancak kadınlar buna biraz daha yatkın olabilirler. Genel olarak bakarsak bir kadının içsel bedenini hissetmesi, düşünce ve duygularının farkında olması bir erkeğe göre daha kolay olabilir. Güdüsel olarak erkekler; savaşıma, kazanma, kaybetme, mücadele etme gibi dışa dönük faaliyetlerini geliştiriyorlar. Bu durum ise doğal olarak iç dünyalarını gözden kaçırmalarına sebep oluyor. Bu durum, tarihsel bir süreçten ve aktarımdan geliyor. Bunlar

kesin böyledir diyemeyiz tabii. Sadece gözlemlerime dayanarak yorum yapıyorum.

**SORAN: Ne zaman meditasyon yapmak için otursam kısa bir süre sonra bedenimde bazı tepkiler oluyor. Örneğin; kaşıntı gibi ya da bir yerim seğiriyor. Bunların dışında da bir huzursuzluk hissi oluşuyor. Bu sebeplerle yapamıyorum. Bunların sebebi ne olabilir?**

CEVAP: Genellikle meditasyona ilk başlayanlarda bu tarz durumlar çok normaldir. Bunun sebebi meditasyona ne zihin alışkındır ne beden, zihin-beden ikilisi o andan sizi koparmak için elinden gelen faaliyeti yapar. Düşünsenize; zihin hep aktif ve beden hep hareket hâline alışmış hiçbir şey yapmadan meditasyonda oturmak, yaramaz bir çocuğa “o koltuktan hiç kalkmadan oturacaksın” demeye benzer. O zaman vahşi bir atı eğitiyormuş gibi yaşadığımız bütün duyuların farkında olup meditasyonumuza devam etmeliyiz. Şimdi şunu düşünebilirsin; “Bacağımda kaşıntı varken nasıl devam edebilirim?” Şimdi ben sana soruyorum; kaşıntıyı fark eden farkındalık alanın o kaşıntıdan etkileniyor mu? Kaşıntı var, evet, onu fark et ve odağını nefesine ve başka bir yere odakla. Kısa bir süre sonra o kaşıntı hissinin ya da diğer hissettiklerinin kaybolduğunu göreceksin.

**SORAN: Son zamanlarda şifa çalışmalarını yaptıran arkadaşlarımdan, “Çakram kapalıymış, çakramı açtım...” gibi söylemler duyuyorum. Çakralar kapanıp açılan bir şey mi? Çakralar açıldığı zaman bir daha kapanabilir mi?**

CEVAP: Aslında birçok kişinin bu konuyla ilgili soru işaretleri var. Öncelikle şunu söyleyeyim, çakralar hiçbir zaman kapanmaz. Çakralar kapalı olsa yaşam olmaz zaten. Ancak çakralar dengesizleşir. Nasıl dengesizleşir? Çakralar

duygular ve düşüncelerle dengesizleşir. Her çakranın ayrı bir yeteneği ve aynı zamanda gölge duygusu vardır. Örneğin; kalp çakrasının rengi yeşildir. Yeteneği; sevgi, şefkat ve merhamettir. Gölge duyguları ise nefret, affedememe ve öfkedir. Kişinin hayatında bu olumsuz duygular var ise bu çakrayı olumsuz etkiler. Eğer bu gölge duygularda uzun vadede kalırsak bu çakra dengesizleşir ve ilerleyen aşamalarda ise fiziksel bedende hastalıklara da sebep olabilir.

**SORAN: Auramızı nasıl güçlendirebiliriz?**

CEVAP: Önce güçlü bir auraya sahip olmamız için çakralarımızın dengede olması gerekir. Çakralarımız enerji merkezimiz, auramız da elektromanyetik alanımızdır. İkisi de birbirleriyle bağlantıdadır. Yani güçlü bir auram var ama çakralarım dengede değil gibi bir durum söz konusu olamaz. Düşünce ve duygularımızın kontrolüyle, biz ne kadar hayatında içinde dengedeysen o kadar sağlıklı çakralarımız ve güçlü auramız olur. Bazı dış etkenler elbette destek olabilir. Örneğin; topraklanma yani doğada vakit geçirme, suyla temas etmek gibi. Bazı frekansı yüksek yağlar da destek olur ama bunların hepsi geçici çözümlerdir. Biz düşünce ve duygularımızı dengede tutamadığımız zaman çakralarımız dengesiz auramızda güçsüz olmaya mahkûmdur.

**SORAN: Hipnoz bana çok tedirgin edici bir şeymiş gibi geliyor. Eminim birçok kişiye de öyle geliyordur. Hipnozdan gerçekten tedirgin olmalı mıyız? Hipnoza giren kişinin uyanmama durumu var mı?**

CEVAP: İnsanlarda genel olarak hipnoza karşı bir ön yargı ve korku durumu var. Hipnoz zannedildiği gibi bir uyku hâli değil; yüzde yüz bir bilinçlilik hâlidir. Kişinin hipnoza yatkın olup olmaması çok önemlidir. Kişi kontrolcü ve güvensizse kolay kolay hipnoz edilmez. Hipnotizörle karşılıklı

bir güven elde edilirse herkes hipnoz olur. Hipnoz geniş bir konu, detaylı bir şekilde incelemek ve bilmek gerekiyor.

Peki hipnoz ile bir insana istemediği bir şey yaptırılabilir mi? Bu konuyla ilgili olarak Dr. Joe Dispenza'nın "Plasebo Sensin" adlı kitabında hipnoz ile ilgili yapılan bir deneyden bahsediyor. Burada detaylı bir şekilde anlatmayacağım ama özetle; hipnoza yatkın olan bir grup insanı alıyorlar ve onlara çeşitli faaliyetlerde bulunduruyorlar. Bu grupların içinden insanlar kendi değer yargılarına ters gelen şeyler olduğu zaman hemen hipnozdan uyanıyorlar ya da verilen telkini yapmıyorlar. Bütün bu gruptan elene elene sadece bir kişi kalıyor. O kişiye de bir suikast girişimi yaptırıyorlar; suikast deney ekibi tarafından organize edilen sahte bir suikast ancak kişi telkini alıyor. Bu deneyden çok kısa ve genel olarak bahsettim. Kitabı okursanız daha detaylı bilgiyi öğrenirsiniz. Burada niyet çok önemlidir. Kötüye kullanılmak istenildikten sonra sadece hipnoz değil birçok şifa tekniği de kötüye kullanılabilir ama burada o kötüye kullanım yine kişinin kendisine döner. Bunu da asla unutmamak gerekir.

#### **SORAN: Bağımlılıklarımızdan nasıl özgürleşebiliriz?**

CEVAP: İnsanın hayattaki en önemli bağımlılığı düşünme bağımlılığıdır. Bağımlılık, tekrar tekrar yapılan eylemlerin otomatik hâle gelmesidir. İnsan tekrar tekrar yaptığı her şeyin bağımlısı olur. Aslında düşünce bağımlılığı en büyük bağımlılığımızdır. Örneğin; tatlı bağımlılığımız var, bu tatlı bağımlılığı size hangi yolla ulaşıyor? Düşünce yoluyla, değil mi? "Bir tatlı olsa da yesek." diyorsun; sonra o düşünceyle beraber bedensel uyarılar devreye giriyor. Sonra da eyleme geçip ya tatlı almaya gidiyorsun ya da evde tatlı yapıyorsun. Bütün bunlardan üşeniyorsan dolabındaki çikolatalara, abur cuburlara yöneliyorsun. Zihin-beden

programı senkronize çalışıp o rutini hayata geçirmek için elinden gelen her şeyi yapıyor.

Her türlü bağımlılıktan özgürleşmek mümkün müdür? Evet, kişi yükseltilmiş bir duyguyla kesin olarak bu durumdan özgürleşmek istiyorsa mümkündür. Özgürleşmeyi isteyip istemediğinden emin değilse bu konuyla ilgili yapılan hiçbir çalışma işe yaramaz. Kendi yaptığım çalışmalardan gözlemlediğim örnekleri baz olarak konuşuyorum. Bazen kişi gerçek anlamda istemiyor ama ailesi ya da eşi mevcut bağımlılığından özgürleşmesini istiyor o zaman yaramıyor maalesef. Kalpten istek ve inanç çok önemli. Kalpten bir inanç olursa o zaman hiçbir çalışma yapmaya bile gerek kalmadan o bağımlılık çözülebilir.

#### **SORAN: İnsanoğlunun yaşadığı hastalıklar neden kaynaklanıyor? Zihin ve bedeniyle çok özdeşleşmesinden mi? Bedenimizin her 7 yılda bir kendini yenilediği söyleniyor. Peki, o zaman kronik rahatsızlıklar neden iyileşmiyor?**

Bedenimizin kendine has bir zekâsı var ve her şey kendiliğinden çabasıca gerçekleşiyor. Bedenimiz devamlı bir akış hâlinde ve devamlı bir onarım ve yenileme süreci var. Yedi yıl içinde vücudumuzdaki her bir atomun yerini başka atomlar almış oluyor. Kırmızı kan hücreleri her dört ayda bir tümüyle yenileniyor. Deri hücreleri birkaç haftada bir yenileniyor. Peki, ne oluyor da bedenimiz her an bir yenilenme sürecindeyken hastalıklarımız geçmiyor ya da devam ediyor?

Bu soruya kısaca şöyle bir cevap verebilirim; hastalıkların büyük bir oranı zihinsel sebeplerden kaynaklanıyor.

Biz düşünce modelimizi değiştirmedığımız sürece hastalık enerjisi de yenilenmiş bedene aktarım sağlıyor. Her hastalığın zihinsel bir sebebi mevcut. Örneğin; hayattan keyif almayan insanların geneli şeker hastası olabiliyor. Öfke, nefret, affedememe gibi zihinsel düşünce ve bu duygu frekansında olan insanlar kalp hastalıklarına yakalanabiliyor. (Bu kitabın işaret etmek istediği şey fiziksel/bedensel sağlık konusu değil, detaya bu nedenle girmiyorum. Ancak bu konuyla ilgili çok iyi yayınlar bulunmakta. Özellikle Louise Hay'ın kitaplarını tavsiye ederim, hastalıkların zihinsel sebeplerini detaylı bir şekilde anlattığı eserleri var.)

**SORAN: Uyanış ya da aydınlanmayı bir cümleyle anlatsanız nasıl anlatırdınız?**

Bir cümleyle açıklamam gerekirse sebepsiz huzur ve mutluluk hâli.

**SORAN: Gerçek doğamızı fark ettiğimiz zaman bunu nasıl anlayabiliriz? Sonraki dönemlerde hayatımızda zihinsel ve bedensel nasıl değişimler olur?**

Gerçek doğamız bir deneyim değil, dışarıdan elde edilen bir durum değil, biz zaten oyuz. Zihin sadece düşünceler, duygular ve bedenle özdeşleşiyor. Aslında bize böyle öğretiliyor. Biz düşüncelere duygulara ve bedene olan bağımlılığımızı bırakıp odağımızı bütün bunları fark edene döndürdüğümüz zaman gerçek doğamızı fark etmiş oluyoruz. Gerçek doğamızı fark ettiğimizi zihinsel olarak algılayamayız. Zihin, nesnelere ve objelerle ilişki kurduğu için gerçek doğamız bir nesne değil. Gerçek doğamızı gerçek doğamız bilir, içimize sezgisel olarak bir biliş gelir. Burada önemli olan farkındalığımızdan şüphe duymamamız ve ona güvenmemizdir.

Zihin her zaman kuşkuyla sokar. “Gerçekten fark ettin mi yoksa bana mı öyle geldi?” gibi zihinsel sorular o alandan uzaklaştırır ve enerji israfına sebep olur. Gerçek doğamızı bir kere fark ettikten sonra o alan gittikçe açılmaya başlar. Biz o sonsuz boşluk ve genişlik alanında dinlenmek isteriz. Bir süre eski düşünce ve davranış kalıpları gelmeye devam eder. Bu da tabiri caizse öne arkaya itme hissi verir. Aslında sanki bir ayağın gerçek doğanın farkındalığında ve bir ayağın ise eski kimliğinde. Bu bir süre devam edebilir. Bu süreç devam ederken bedeninde kasılmalar ve ağrılar olabilir. Bunun sebebi de bilinçaltındaki travmaların çözülmesi ve bedendeki yansımalarıdır. Eski düşünce, davranış kalıpları hepsi çözülmeye başlar. Bu süreçten sonra bedensel rahatlama enerjisinin genişlemesi ve merkezizlik hissine bırakır.

Bu anlattığım süreçler herkes için farklılık gösterebilir. Kesin böyle olacak diye bir şey yok. Ben sadece kendi yolculuğumda yaşadıklarımı aktarmaya çalıştım. Bu bir süreç değil ama zihin, bunu süreç olarak algılıyor. Bir süreç olarak bunu özetlemeye çalışırsam; gerçek doğamızın ilk farkındalığı, o alanda dinlenme isteği, görüşün netleşmesi olarak ifade edebilirim.

## BU BİR SON DEĞİL

Şu an görünürde kitap bitti. Ama biten hiçbir şey yok bu bir son değil, bu yeni bir başlangıç. Her şey şimdide şekillenir. Sen bu kitabın ilk sayfasını çevirdiğin zaman da şimdidedin, bu kitabın son satırlarını okurken de şimdidesin. Başlangıçlar ve bitişler anın içinde sadece bir görünüş.

Şunu her zaman hatırla! Hayat bizi mutlu etmek için tasarlanmadı. Bizler ne anlam yüklersek dünya o şekle bürünüyor. Bizim dışımızda geliştiğini düşündüğümüz olaylar da bizim içimizde beliriyor.

Hayatın içinde bunaldığın ve seni yoran olaylarla karşılaştığın zaman elinde tuttuğun bu kitap rehberin olsun. Kalbinden geçen bir sayfayı aç ve oku. Bütün soruların cevabı içinde belirecek. Ve tekrar hatırlatacaksın kendine sonsuz ve sınırsız bir varlık olduğunu. Hiç bir zaman kendini yalnız hissetme... Her zaman beraberiz çünkü, bizler bütünüz ve sonsuz ve sınırsız olan tek bir kaynaktan geliyoruz.

**HATIRLA!**

Sen bir ışıksın.

Bir ışıksın.

Işıksın.

Işık.