

YÜKSEK ŞUUR

YÜKSEK ŞUUR BİLİMLERİ DERNEĞİ DERGİSİ

MART - NİSAN 2019 YIL 3 SAYI 20

1



Hatırlamak Üzerine – **Ahmet Cemal Gürsoy**

Ansızın – **Cüneyt Gültakın**

Farkındalığın İyileşmeye Etkisi ve Gurdjieff Öğretisi 2. Bölüm– **Günay Gültakın**

İllüzyonu anlamak : Maya ve Ahamkara– **Avni Onur Sevinç**

Miskinlik Üzerine Diyalog– **Nilgün Korkmaz**

Şu An, Şimdi – **Merve Ay**

Gölge Yaşamlardan Aydınlik Geleceğe: An'dan bir bakış | Psişik Süpürge 3 – **Hande Ersoy**

İçsel Buluşma Anlarımız– **Turgay Genç**

Sessizliği Sese Dönüştürmek – **Hülya Üstündağ**

Masal Su – **Cüneyt Gültakın**

YÜKSEK ŞUUR

YÜKSEK ŞUUR BİLİMLERİ DERNEĞİ

DERGİSİ

Dernek Adına Sahibi ve Sorumlu Müdür

Ahmet Cemal GÜRSOY

Genel Yayın Yönetmeni

Cüneyt GÜLTAKIN

Yayına Hazırlık /Teknik İşler

ve

Yayın Kurulu

A. Onur SEVİNÇ

Cüneyt GÜLTAKIN

Berna KAMACI

Hande ERSOY

Nahid GÜREL

Mart - Nisan 2019

Sayı: 20

Yüksek Şuur Bilimleri Derneği
Asmalı Mescit Mah. Asmalı Mescit Cd. No : 19/3
Tel : +90 (212) 245 22 26
e-mail: info@yukseksuur.com

www.yukseksuur.com
www.ahmetcemalgursoy.com

Yüksek Şuur'da yayımlanan, yazar veya çevirmenlerimize ait herhangi bir yazı, çeviri, makale veya haber izin alınmadan basılı olarak ya da internet ortamında kullanılamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz. Sitemizde yer alan içeriklerin izinsiz kullanımı halinde muhataplar hakkında hukuki yollara başvurma hakkımız saklıdır. Görseller <https://unsplash.com/>'dan alınmıştır.



İÇİNDEKİLER

3

Merhaba Bahar

Yüksek Şuur

4

Hatırlamak Üzrine

Ahmet Cemal Gürsoy

5

İlahi Nizam ve Kainat'ta Dünya Zamanınının

Kısırlığı

YŞBD

6

Ansızın

Cüneyt Gültakin

7

Farkındalığın İyileşmeye Etkisi ve Gurdjieff

Öğretisi 2. Bölüm

Günay Gültakin

10

İllüzyonu anlamak: Maya ve Ahamkara

Avni Onur Sevinç

12

Miskinlik Üzerine Diyalog

Nilgün Korkmaz

15

Şu An, Şimdi

Merve Ay

17

Gölge Yaşamlardan Aydınlık Geleceğe:

An'dan bir bakış | Psişik Süpürge 3

Hande Ersoy

19

İçsel Buluşma Anlarımız

Turgay Genç

22

Sessizliği Sese Dönüştürmek

Hülya Üstündağ

Dergimizin 20. sayısına bahar denk geldi. İçimizde yeşerenleri, açanları sizinle paylaşıyoruz. Patlayan her tomurcuk bir hareket olarak yeryüzüne katılıyor, doğa ana ben varım, diyor.

Sonsuz varoluşun, hareketin, yaratımın bir biçimi de an'ın bir biçimi de bahar...

Her bahar yeni bir şans bizim için. Her birimiz bir meyve potansiyeli olarak güneşe verilmiş yanıtız. Soruları olan her çiçek bir meyveye doğru olgunlaşır. Çoğu yanıtın sorunun içinde olması gibi çiçeğin içinde bir meyveyiz. Çiçeğin taç yaprakları ortasında göğe uzanmış, eril ve dişil birlikteliğin yolculuğuyuz. Yolda bizi bekleyen serin rüzgarlar, yağmurlar, dolular var. Ham bir meyveyken sert bir rüzgarla kaba toprağa düşmek var. Neyse ki bizler her bahar yeniden doğarız ve yolculuğu yeniden deneriz.

Sayfalarımıza an'ın sonsuzluğunu, mekanı ve zamanı aşan özlerin akışını katmak istedik. Biliyoruz ki Yol'u an içinde yaşamak öze doğru hareket etmektir.



Hatırlamak Üzerine

Ahmet Cemal Gürsoy

Hayatımızın içinde kendimizi fark ettiğimiz ve anın izlenimleri doğru merkezlere düştüğünde kendimizi hatırlıyoruz. Ezoterik tesirlerde bilmenin yasayla uyumlu çalıştığı enerjiler. O hali sürdürdüğümüz ve o anın içinde kaldığımız sürece sadece gerçek olana yakınlığı ile ilgili olanları hatırlıyor, illüzyonun ayrıntılı yüzeysel detaylarını siliyoruz. Özümüzle bağı kalmadığı, ihtiyacımız olmadığı için süreç daha hedef buluşmalara doğru seçici sentez olarak çalışıyor.

Gezegen merkezli öğrenme biçimlerinde öznel ihtiyaçlarımız çeşitlilik gösterirken, birlik adına hatırlayacağımız verilerin nesnel kayıtları ortaya çıkıyor. Yani bedenimizde ve hayatı diğer varlıklarla sürdürdüğümüz mekanlar zaman enerjisi ile görünür olup hatırlamayı tamamlıyor. Merkezi hatırlamalarda görünmeyen dünyaya ait olanlar aslında yalın ve sade mesajlar olarak teklediği için. Yükseldikçe neyin peşinde olduğumuzun, yansız olmanın, nötr olmanın ne demek olduğuna sahip olmaktayız.

İnsan şuurundaki hatırlama anlarında özümüzün istediği ve ifade etme becerimiz arttığı için yola yakın olanın, yolda olmanın inceliğini deneyimlerimiz içinde bir başka yere koymaya ve değer verip, kıymet biriktirmeyi öğreniyoruz.

Bir bakıma bedel karşılığı gibi görünse de yüksek hayat deneyimleri ile ödenen, takas edilen öz bilgiyi anlamak, varlığımıza yol göstermeye başlıyor.

Hatırlamak ama ne olmadığımızı hatırlamak hızlandırıcı bir seçimdir. Yola erken dahil olmayı hızlandırır.

Boyut çeşitliliğinde hiçlik, yokluk alemlerinin potansiyel gücüne şuursal seviyemizle devreden düzeni, bilmek, yer almak da yasanın işleyişini bize hatırlatır.

Kendimizi bilmenin dürüstlük ilkesi ile çalışan ayırıştırıcı deneyim süzgeci olarak idrak edilmesi olduğuna güvendiğimizde görünmeyenin kapıları her birimize hak ettiği şekilde açılacaktır.

Işıkla daha yakın,



İlahi Nizam ve Kainat'ta Dünya Zamanının Kısırlığı

YŞBD

Zaman, idrakle ilgilidir.

İdrakler ne kadar kapsam kazanırsa tâbi olacakları zaman sistemi de o kadar kapsamlı olur. İdraklerin kapsam kazanması ise daha fazla “değerler” alması, değerlerinin artması demektir ki, “değerler”i hemen hemen aynı kadrolar içindeki “insanlık âlemi idraki”nin tâbi olduğu zaman, basit bir zaman sistemidir. Bu sistemin basitliği de onun bir odağının, belirli bir başlangıcının bulunması, geçmiş, şimdi ve gelecek durumlarının mevcut olması zaruretiinden ileri gelmektedir. Bu hâl, dünya maddelerinin ve ona bağlı idrâkin basitliğinin zaruretidir. Dünya zamanı idrakinde bir sınırlılık vardır: Dünya zamanında, belirli noktaların birbirini periyotlar hâlinde, belirli aralıklarla izlemesi zarureti mevcuttur; yine, her realitenin bir başlangıç ve bir son buluş noktası vardır.

Oysa yüksek zaman idraki bu bakımdan büyük farklar gösterir ve bu farklar şüphesiz bu zamana ait “idrak değerleri”nin, basit zamanınkine nazaran çok zengin ve kapsamlı olmasının sonucu ve icabıdır. Bu idrak o kadar mütenevvi (çeşitlilik gösteren, türlü türlü) ince madde kombinezonlarına sahiptir ki, bunlardan yayınlanan vibrasyonlar basit kıyas edilemeyecek kadar büyük bir hız ve kapsamla nitelenebilen zaman ölçüsüne kavuşmuş bulunurlar. Bu idraklere göre zaman akışında “geçmiş, şimdi ve gelecek” durumları basit idraklerde olduğu gibi tek yönde, birbiri arkasından giden bir sıra izlemek zaruretinde değildir. Yüksek idrakte bütün bu “geçmiş, şimdi ve gelecek” durumları, bir toplam olarak, bir “tek oluş”a bağlanır.

Fakat bu “tek oluş” sonsuz yönlü formlar gösterir.

Yani “bir an” demek olan o “tek oluş” içinde, her yöne yönelen sonsuz zaman akışı kavramı toplanmıştır.

Yüksek zaman idrakine küresel zaman idraki veya



idrakî zaman, dünya idrakine ise ‘yüzeysel zaman’ idraki denir. Diğer deyişle, aslî zamanın dünyaya mahsus tecellisine yüzeysel zaman idraki, dünyaüstü âlemlere mahsus tecellisine idrakî zaman denir.

Bu yazı ansızın yazıldı, zihindeydim.

Çünkü an denen şey bir yayın potansiyel hareketi serbest bırakması ya da sanal bir sayacın elektrik akımı salmasıyla bir birimlik ilerleyiş değildi. Ayakları yeryüzüne basan biri bu yazıyı yazmak yerine bir öğlen uykusuna yatabilir ya da kafasının görünmeyen kısmından esinler devşirerek güneş ışıklarıyla bakabilirdi. İşte o esinlerin niteliğinde yüksek bir mekanın ve zamanın izleri işlenmiştir. İşte o zaman parçasının sonsuzluğuna katılamadığımız için zihinsel aklın tutsağı olmuşuz ve bir sonsuz an'dan vazgeçip düz bir çizgi üzerinde çentiklenmiş milyonlarca an yaratmışız. Bu tekrardan ibaret milyonlarca anı geçmiş, şimdi, gelecek diye bölmüş, her birine takılarak oyalanmanın adına yaşam demişiz.

An, bir sızıydı. Bense hazzı seçtim.

Çünkü o herkesin içine akmakta olan ayrılık acısıydı. Mevlevi dergahında çalan neyin sesiydi. Gurbete düşen halk ozanın sözüne, ezgisine karışmış özlemiydi. Sabreden dervişin muradıydı. Bense rahatı seçmiştim, dağların savaşımçı özgürlüğü yerine, kentlerin gönencini yeğlemiştim. Kolay gelmişti bana dağları mancınık yapmak yerine kentlerin kör kuyularına inmek. Bir yanım hep özledi ama, bir an uğruna ne ihanetler denedim.

An, varoluşun kızıydı, gizli gizli sevdim.

Çünkü o hepimizin düşü ve namusuydu. Onun için kimsenin bilmediği işler yaptım. Onu bir kez görebilmek için günlerce kapısında yattım. Onun gül kokusunu bir kez olsun koklamak için canımı yollara serdim.

An cennetti, cehennemi aşmak gerekiyordu.

Çünkü kokunun sahibi dikenleri sıralamıştı çıplak elimin etine.



Farkındalığın İyileşmeye Etkisi ve Gurdjieff Öğretisi 2. Bölüm

Günay Gültakin

Yazımıza kaldığımız yerden devam ediyoruz.

4. FARKILDALIKLA DEPRESYON, KAYGI GİBİ PSİKOLOJİK SORUNLAR AŞILABİLİR Mİ?

Bilişsel Davranış Terapileri'nde "Üçüncü Dalga" akımlarından biri olan Farkındalık Temelli Bilişsel Terapi kronik acı, anksiyete bozukluğu,

- Olumsuz yaşam deneyimleri karşısında duygu ve düşüncelerini değiştirebilme,
- Geçmiş ya da gelecek nedenli kaygıları aşabilme ve şimdiki zamanı en iyi biçimde değerlendirme, seçimlerinde en uygun ve uyumlu durumu yakalama,
- Tükenmişlik ve depresyon durumlarıyla baş edebilme, alışkanlıklarını, bağımlılıklarını aşabilme
- İletişime, işbirliğine açık olma, ekip çalışmalarına yapıcı katılım sağlama, çözüm odaklı olma gibi başlıklar altında sıralayabiliriz.

Farkındalık çalışmalarının köken bilgileri



depresyon, posttravmatik stres bozukluğu, obsesifkompulsif bozukluk, madde bağımlılığı ve kişilik bozuklukları gibi pek çok klinik bozuklukta etkin bir müdahale yöntemidir.

Üçüncü Dalga terapileri, Zen felsefesini yapılandırılmış bilimsel bir psikoterapi yönteminin merkezine almıştır. Birçok kişi yalnızca meditasyon uygulamasını öne çıkarsa da gerçekte açıklık, farkına varma, odaklanma gibi ayrıntılar da vardır.

Farkındalık yöntemi uygulanan kişilerde genel olarak görülen sonuçları;

psikologların ilgi alanına 1980'li yıllardan çok daha önce girmişti. 1940'larda Jung ve 1950'lerden sonra Erich Fromm, Doğu öğretilerini, kadim bilgeliği gündemlerine almışlardır.

Psikanalizin kadim bilgelikle ilişkileri Carl Gustav Jung'un çalışmalarıyla başlar. Doğu ve Uzak Doğu bilgeliklerinden süzülen bilgiler Jung'un birçok makale, yapıt ve "arketipler, kolektif bilinç" gibi temel kuramlarına yansımıştır. Jung'un mistik ilgileri onun bilim çevrelerince dışlanmasına neden olmuştur; oysa Jung dikkate değer katkılar sunmuştur. Psikolojik tipler, kompleksler teorisi, çağrışım testi gibi özgün bilimsel katkıları

günümüz psikolojisi ve psikiyatrisi yerini korumaktadır (Ukray, 2014).

Erich Fromm, Zen Budizm üzerine konferanslarında yöntem olarak ayrılrsa da Zen'in amacıyla psikanalizin amacının benzerliğinden söz eder. Bir zen üstadının psikanalistle benzer amaçları olduğu ve öğrencilerine yaklaşımlarının yeri geldiğinde aynı olduğunu belirtir. İnsanın esenliği, sevgiye yönelmesi ve yeteneklerini fark etmesi gibi içerikleri nedeniyle "Doğu'nun armağanı" dediği Zen öğretilerini önemser(Fromm,1978).

5. ERİCH FROMM VE DOĞU BİLGELİĞİ

Gurdjieff ve öğretisi üzerinde durmadan önce psikanaliz ve Zen Budizm üzerine çalışmalar yapmış bir varoluşçu psikanalist, sosyolog ve filozof olan Erich Fromm'un bakış açısını ve zen fikirlerini ayrıntılandırmak yararlı olacaktır.

"Zen özellikle bir kimsenin kendi yaradılışının niteliğini görebilme sanatıdır. Bağımlıktan özgürlüğe çıkış yoludur; bizi aklımız kaçırmaktan ve bir kötürüm, bir yarım adam olmaktan korur ve içimizdeki mutluluk ve sevgi olanaklarını ortaya çıkarır."(Fromm, 1990).

Zen'in temel amacı aydınlanmayı sağlamaktır. Aydınlanmamış hiç kimse Zen'i başarmış sayılmaz. Satori denilen aydınlanma, trans ya da anormal farklı bir durum değildir. Farkındalığın daha yüksek, daha neşeli ve daha berrak, daha canlı, yaşamla uyum içinde olunan bir haldir. Aydınlanma, dış dünyanın farklı bir nesne olarak almadan, bir olduğunu kavramaktır.

Zen'in bir amacı da "özgürlük" kazandırmaktır. Her türlü korkudan, bağlantıdan özgürleşme, tüm bağımlıklardan kurtulmaktır. Buda ile bağlantıları bile böyle olmalıdır. Bu ise istekle büyümeli ve gelişmelidir.

Psikanalizin amacı bilinçdışını bilince taşımaktır. Bilinçaltında baskı altında kalmış benlikler, çocuksu gerçekliğiyle dünyaya bakmakta, dünyayı ve gerçeklikle o kalıplarla değerlendirmektedir. Gördüğü insanın gerçek doğası değil gözlüklerin arkasından baktığı, kendi kalıplarına koyduğu insandır. Psikanaliz bu çocuksu yapıyı analiz etmekte, insanı gerçek yaşantısına yaklaştırmaktadır. Analiz sırasında insan kendine dair inançlarıyla yüzleşir. En dürüst, en doğru, en sevgi dolu kimliğin altında yaşayan kindar, öfkeli,

suça meyilli çocuklarla tanışır. Bu sayede kendi içinde yaşayanları gördükçe etrafına yansıtaktan vazgeçebilir.

Yöntemsel olarak bakıldığında ise tamamen farklı yöntemler kullanarak çalışırlar. Zen Budizm'nde beden ve zihin terbiyesi çok önemlidir. Zihnini farkındalıkla kullanarak, kendi yaratılışını görmeyi hedefler. Psikanaliz ise, bilinçaltıyla yüzleşme ve analiz etme yöntemleriyle kişiyi özgürleştirmeye çalışır.

GEORGE IVANOVİÇ GURDJIEFF

George İvanoviç Gurdjieff, yirminci yüzyılın ilk yarısında etkili olmuş, ruhani öğretmen, guru ve yazar olarak tanıtılır. Şimdi onu biraz daha ayrıntılı tanıyalım.

Gurdjieff, Anadolu topraklarında, Kars'ta çocukluğunu geçirir. O zamanın Kars'ında, Türk, Ermeni, Rus ve Yezidi kültürleri iç içedir. Gurdjieff'in babası marangoz ve aynı zamanda bir halk ozanı olarak bilinir.

Gurdjieff insanlığın bir yanılsama (illüzyon) içinde yaşadığını, kendi gerçeğinin farkında olmadığını söyler. İnsanların çok azının uyanık olduğunu ve Dünya hapishanesinden kurtulabileceklerini savunur. Bunun için insanın kendisini oluşturan biyolojik ve psikolojik yapıyı bilmesi, kendini o yapıların baskılarından kurtarması gerekir.

Gurdjieff'in arayışı, onun genç yaşlardan itibaren Orta Asya, Mısır, Hindistan, Tibet ve Roma gibi merkezlere yolculuk etmesine neden olur. Bu yolculuklarıyla ilgili en önemli kaynak "Olağanüstü İnsanlarla Karşılaşmalar" kitabıdır. Kitabındaki her bir bölüm ayrı bir "olağanüstü insan"a ayırması ve bunların "Hakikati Arayan" topluluğunun bir üyesi olması ilgiye değer.

1907'nin sonunda Gurdjieff Taşkent'e gider ve orada şifacı olarak çalışır. Uyuşturucu, alkol bağımlılarını tedavi eder. Gurdjieff, 1915 yılında Ouspensky'yi ve 1916'da besteci Thomas de Hartmann ve eşi Olga'yı öğrenci olarak kabul eder. Ouspensky, Gurdjieff'in öğrencisi olmadan önce de gizemli konular üzerine bir yazar olarak ünlüdür. 1918'de Ouspensky, Gurdjieff'ten ayrılarak İngiltere'ye yerleşir ve burada Dördüncü Yol üzerine eğitimler vermeye başlar(Hartmann, 1992).

1921'den sonra Gurdjieff, Batı Avrupa'ya gider. Berlin ve Londra gibi kentlerde çalışmalarını sürdürür. Gurdjieff "İnsanın Uyumlu Gelişimi

Enstitüsü"nü Paris'in güneyindeki Fontainebleau-Avon'daki Prieurédes Basses Loges'da kurar. Bu dönemde Gurdjieff öğretisine katılanlar genellikle orta sınıf entelektüelleri olur.

1924'ten itibaren, Gurdjieff Kuzey Amerika'ya gider ve daha önceden A.R. Orage tarafından eğitilen öğrencileri kabul eder. 1948 yılında, Gurdjieff ikinci araba kazasını geçirir, iyileşmesinden sonra, "Beelzebub'un Hikayeleri"nin son baskısı için çalışır. (Gurdjieff, Gerçek Dünyadan Manzaralar, 2003).29 Ekim 1949 yılında, Fransa'daki Neuilly-sur-Seine'de Amerikan Hastanesi'nde yaşama gözlerini kapar ve Fontainebleau-Avon mezarlığına gömülür.

6. DÖRDÜNCÜ YOL ÖĞRETİSİ

Farkındalığını geliştirmek için de uykuda olduğunu kabul etmek ve uyanmaya çalışmak gereklidir. İnsanlar yüzyıllardır bu uyanmanın peşinde olup birçok yol denemiştir.

Fakirin Yolu denilen fizik bedenle çalışma bunlardan birincisidir. Fizik bedenle çalışanlar beden üzerine uyguladıkları çeşitli yöntemlerle, alıştırma ve fiziksel irade ve güç kazanmak için çalışır ancak duygular ve zihin üzerinde çalışmayı ihmal eder.

Keşişin Yolu denilen ikinci yolda beden üzerinde değil de duyguları üzerinde çalışır bu da fakirin Yolu gibi çok uzun süren bir çalışmadır din, iman konularına adanır bütün hayat. Büyük fedakârlık ve güçlüklerle duygular kontrol denetim altına alınmaya çalışılır.

Yoginin yolu da üçüncü yoldur ve zihinle çalışılır. Her şeyi öğrenmeye çalışırlar her şeyi bilmeye çalışırlar ancak duygularını ve bedenlerini kontrol edemedikleri için bilgilerini kullanamazlar. Bu üç yolun ortak özelliği dünyaya ait şeyleri bırakarak bu yolları çalışmaya başlayabilirdin. Kişinin sahip olduğu her şeyi bırakması beklenir. Fakirin Yolu, Keşişin Yolu, Yoginin Yolu gündelik hayatın dışındadır. Dördüncü Yolda en önemli şey anlayışın artmasıdır. Dördüncü Yol beden, zihin, duygu üzerinde birlikte çalışır, hiçbirini ihmal etmez. Bir başka özelliği de bireysel yapılabilen gelenekçi bir çalışma değildir.

Gurdjieff, çalışmalarını özgürleşme, uyku hapishanesinden kurtulma olarak görür ve bu çalışma ne fakirin ne keşişin ne de yoginin yoludur, o Dördüncü Yol'dur. Dördüncü Yol

çalışması, dışsal yaşamın bütün biçimleriyle ilişkili olarak sürdürülür. Koşullardaki her değişme bir derstir, çünkü yaşam bir öğretmendir. Çalışma, yalnızca bir insanın kişisel çabalarıyla canlılığını sürdürür ve onu dönüştürür(Nicoll, 2008).

6.1 Çalışma Fikirleri

Çalışma'nın amacı kişinin kendini değiştirerek anlamın dönüşmesidir. Bu anlamların dönüşmesi eski duygu ve düşüncelerden özgürleşme oranında gerçekleşir. Bizler Çalışma'yı sürdürmeyi başarabilirsek geriye dönüp baktığımızda ne kadar yol aldığımıza şaşırırız. Bu senin varlık seviyenin değiştiğini gösterir. Düşüncelerinizin geçmişte yanlış bağlantılar kurarak, zorlayarak karışıklığa nasıl sebep olduğunu görürsün.

Katılmış düşünce Çalışma'da kristalize olmuş kelimeleri ile ifade edilir. Sürekli aynı düşünen kişi o düşünce doğrultusunda oluşturacağı tavır ve edineceği tutum kristalize olmuştur. Hep dışlandığını düşünen biri binlerce kez bu düşünce ile özdeşleşmiştir. Binlerce kez özdeşleştiğin dışlanma düşüncesine uygun bir tutum sahibi olursun. Bu şekilde düşünmeyi sürdürdükçe de ruhsal olarak hastalık görülmeye başlar. Bu kristalleşen düşünceler kişiyi ve çevresindekileri mutsuz eder. Bu durum şuurlu değildir, arka planda açık kalmış bir program gibidir. Sonucunda hayatında somatik olarak da tezahür edebilir ve görünür olmaması işi zorlaştıran kısımdır. Onu Görünür kılmamanın tek yolu Çalışma yani kendini gözlemlemedir (Nicoll, 2008).

(Devam edecek)

İki güreşçi ufak bir çemberin ortasında bir araya gelirler. Yapılan iş ve hareket ettirilen fikre boyun eğen bedenlerin yanında üçüncü bir kişi vardır ki buna “hakem” denir. Hakem, gördüğü bu olayı “zarar vermeyecek biçimde karşılıklı çarpışma” olarak adlandırır. Yaklaşık 15 bin kişinin izlediği bu olay da neyin nesi? Bakalım, saçlarımız eski zamanlardan bu yana ne kadar değişti?

Hiç değişmedi. İsa üç saniye önce doğdu, Musa daha biraz önce Tora’yı aldı. Bu yazı çoktan yazıldı ve bitti bile. Bütün denilen halin içindeki yatay zaman algısı bizim için illüzyonun en sağlam destekçisi.

Kozmosun içinde insanın karşılaştırmalı zaman algısını biraz açmak gerekiyor dostlar. Babil kulesinin üzerinden ve bulunduğu yerden “doğa”yı gözleyen *homo sapiens*, her şeyi kendisine göre değerlendiriyor. Bunu yapmasında bir sorun yok, ancak insanın şu haliyle bunu yapamıyor. Bir kaplumbağa için 400 yıl yaşıyor diyor ya da köpeğin yaşı, kedinin yaşı şu diyor. Belki onlar kendi realitelerine göre sadece bir gün yaşıyorlarsa? Einstein bize “Zaman göreceli” derken bunu demedi mi? Aynı şekilde ortada 24 saat olmaması gibi ya da gece gündüz diye bir ayrım olmaması gibi, biz kendi ufak tanrı modelimizi uyguluyoruz? Acaba uygulayabiliyor muyuz? Abra Kadabra. Yani; konuşuyorum ve yaratıyorum. İşte bu konuşan seviyede olduğumuzda o zaman tanrı denilen canlandırma

unsuru bizim için de söz konusu olabilir. Tanrı konusuna girip sizdeki maddeleri hareket ettirmek istemiyorum şimdi, biraz illüzyon ve zaman konuşalım. İsa öğretmen laf arasında “Başlangıç ve son benim” diye bir şey söylüyor bize. Sanırım üstat kaplumbağanın yaşını kastetmiyor burada?

Kendimize göre değerlendirmeleri yapabilmek için objektif gözlem halinde olmalıyız. Nedir bu objektif gözlem hali?



Alacağımız izlenimlerin doğru yere düşebilmesi için, yargısız olmasına dikkat edelim. Güzel çirkin dediğin an, ahamkara arkadaşımız size alttan sırttır ve hala illüzyon maddesi içinde çalışıp durursunuz. Bu hepimizde geçerli, olayların sarkaç etkisi bizi döngüye sokuyor ve anlayalım diye geldiğimiz bu madde dünyasında kibir ve ego bize yapıyor. İçsel tanrı kafaları giderek artıyor. Bir önceki realitemize bakın? Mu ve Atlantis’ten

bu zamana gelen sınavlara ve şu anda ne olduğunu hala anlayamadığımız, kuyruk sokumumuzdaki eksik organda ne acaba?

Kundalini enerjisi denilen “cinsel” enerjiyle ilgili ne kadar izlenimimiz var ve ne kadarı yargısız? Cinsellik dediğimde oluşturduğunuz ahlaki iyiler ve kötülerin dışında sizin için ne ifade ediyor bu kelime? Ne işe yarar? Sadece organik hayatın devamı değildir sanırım? Görünmeye giden kökleri arıyorsak, görüneni nasıl anlamamız gerektiğini çok iyi öğrenmek lazım yoksa, dön baba dön buraya. Tarkan buna “dön bebeğim” diyor ve Amerika’dan bizlere değişik seviyelerde izlenimler yollayabiliyor ikinci çakrası aracılığıyla?

Bu konuyu çok iyi açalım. Manyetik alanımızdaki maddelerin titreşimleri benzeşsin. Daha iyi ve daha kötünün peşinde değiliz. Bu basit seviyedeki hareket sarkacı bizim için yetersiz. Kendi bulunduğumuz noktadan kozmosu ve her şeyi değerlendirmek de öyle. Neyi arıyorsun etrafında? Neye sahipsin ki neyin eksik diye üzülüyorsun? Enegram tipolojileri içerisinde algıladığın sınırlı dünya anlayışı senin hareketinin kaynağı mı? Buraya yapmakla geldiğin işlerin önündeki perdeyi nasıl kaldıracaksın? Kuşkusuz bu iş amerikanıyla olmuyor, kabalabati bu konuda yardımcı olabilir, ancak o da fonksiyonel bir araç.

Biz, etrafımızı kendi egomuzdan görüyoruz. Zengin fakir ayrımı, bilgili bilgisiz ayrımı her şey,

güzel çirkin, bizim egomuzdan gelen, ona çarpıp sonradan varlığa gelen izlenimler. Ego bunları sana “düzelt yamuk bakıyorsun, ağzına kadar gölgen var, etrafın ayna dolmuş” demek için seni olaylardan olayların içine sokuyor. İlk olarak duralım ve bırakalım, insanın aktif/eril bir unsur olarak yapabileceği şeyler oldukça sınırlıdır. Ahamkara’nın alt seviyelerini aradan çekin. Tabi ki buradan yüksek sorular çıkıyor sisteme. Ahamkara’nın alt seviyeleri nedir? Bunu ego olarak alırsak ve bu ego kavramını da psikolojik tanımdan, Freud’un dediği ego kavramından çıkarırsak bize daha iyi gelebilir. Yoksa kavramlar psikolojik seviyede kalır ki bu da bizi dönüştürecek yüksek fikirlerin bize gelmesini



engellerebilir. Tam burada “anlıyorum, biliyorum, ben böyle iyiyim” diyen benlikleri, yazıyı onaylayan ya da yargı çıkaran benlikleri gözleyin. Onlara laf yetiştirmeyin, sadece onlara bakın yeterli.

Akışlara devam edeceğiz dostlar. Sevgilerle.

Miskinlik Üzerine Diyalog

Nilgün Korkmaz

X: Bahçeye açılan verandanın açık olan kapısından içeri girdi Y ve bana derin derin baktı. Onu tanıdığım için bildim ki yine içindeki kuyudan bir şeyi yukarı çıkarmış.

Y: “Bugün bir kafeye gittim. Yanımdaki rafta kitaplar vardı. Lügat365’de vardı. Aldım ve sayfalarını karıştırmaya başladım. “Miskin” kelimesini gördüm. Durakaldım... Gözüme değer değmez sorgulama başlatan bir anahtar, sembol gibiydi.” dedi ve sustu.

İslamiyet'te yoksul, düşkün anlamına da geliyor. Ayrıca sükunet dinginlik manasında da kullanılıyor biliyorsun. Enteresan iki uç gibi. Neyse bunu da konuşuruz belki...” dedi.

X: Çayından bir yudum aldı. Başını bahçeye doğru çevirdi. Ne bulduysa içindeki kuyuda onunlaydı anlaşılan. Devam etti sonra konuşmaya:

Y: “ “Yoksul” kelimesi de ayrıca dokundu, sorgulama başlattı. **Gerçeğine yoksul olmak...** Kutsal Sevgiden kopuk olmak... ” dedi ve sustu. Sonrasında:



X: Gülümsedim. “Belli ki içini genişletecek bir ipucu daha buldun.” dedim. Bir süre sustuk. Salonla bir arada olan mutfağın masasına ilişiverdik. Ona sormadan çay koydum. Yine bildim ki ihtiyacı vardı çaya. Konuşmaya devam etti:

Y: “Miskinin açıklamasını sana da okuyayım. Çok tembel ve uyuşuk kişi. Mıymıntı. Aciz. Hoş karşılanmayacak durumlarda bile tepkisiz. Kökeni Arapça imiş. Hareketsiz kalma ve durgunluk manasına gelen sükun kelimesinden türetilmiş.

Y: “Yoksul” istenilen özellikte, nitelikte olmayan, yetersiz tanımlaması ile tüm potansiyelini, kapasitesini henüz tam olarak bilemeyen biri için nasıl bir sınırlamadır bu...”

X: Sessizlik oldu ve bir süre çaylarımızı içmeye devam ettik. Sessizliğin sonunda şöyle dedi:

Y: “ Miskinliğin kendimi idare etme, irade gösterme acziyetini görmeye başladım. Bunun sonu “kurban” psikolojisine kadar varıyordu.

Zavallı hissetmek, aciz hissetmek, hissettikçe uyuşuk, tembel, hareketsiz çarkında dönüp durmak. Bilirsin biyoloji de psikolojiyi takip eder. Birbirlerini etkilerler. Nasıl bir döngü yaratıldığını düşünsene? Üretmeyen, dönüştürmeyen. Okumuştuk seninle geçen gün Ouspensky'den "Toz, toza."a götüren tutumlar silsilesi..."

X: Bir süre sustu. İçinde bir şeylerin sağlamasını yapıyor gibiydi. Ve devam etti:

Okuduğun kitaplar, gittiğin kurslar, seminerler hep bunun içinken, sen gel onu duymamak için elinden geleni yap. Kendine sağır ol!

Ertelemek yeni bir şey yapmayı da engeller. Taklitlerle yetinirsin. **Taklit etmek de miskinliktir...** "

X: Dedi ve yine sustu. **"Taklit etmek de miskinliktir."** Bu da bana çarpmıştı. Bu



Y: "Miskinliğe yol açan yaklaşımların başında "erteleme" alışkanlığımın olduğunu buldum içimdeki labirentlerde gezerken. **"Sonra hallederim, yaparım!" bir tür zehirdi sanki. Uyuşturan, hareketi engelleyen.** Bir an sonra diye bir şey yokken, sonra yaparım ne demek yahu? Şöyle bir çarptı yüzüme. Hani soğuk duş derler ya... Bir an sonra ne olacak beklentisinin öldürdüğü anı kaçırma illüzyonu. Dikkat ve hissetmek güvenle an'da gelenler.

Ertelemek; özle buluşmayı ertelemek! Asıl işimizi ertelemek! Tam özün seninle konuşacakken eline kitap almak, televizyonu açmak, arkadaşını aramak, kendini unutturmasına, merkezinden uzaklaşırçasına yardımsever olmak... Sonsuz sayıda ayartan sayabilirim. Ne ironi değil mi?

yaratıcılığını ifade edememek, ortaya çıkaramamak demektir. Bir an içimdeki enerjilerde dolaştım. Enerjini yukarı merkezlerine pompalayacak gücü bulamayacak kadar ölü olmak... Köklenmemiş olmanın perdesini açtı. Bu da zaten ölüyüm, hareket etsem de ne olacak ki? fikrinin kökeni sanki. **Yani her daim taze, harekette olandan nasıl ayrılık fikri geliştirdiğimizin.**

Y: **"Kim ister ki bunları? Tabii ki hayatı beslemek isteyen alt benlikler."** dedi.

X: "Geçen gün konuştuğumuz konu değil mi? Dünyaya, madde yaşamına bizi çapalayan benlikler." dedim.

Y: “Evet. Bunlar öze karşı sağırılık oluşturlar ki hayatta kalabilsinler, Yol’dan alikoysunlar. Öyle inceden çalışırlar ki, düzenleri devam etsin, oradaki rolleri devam etsin. Ertelemek, uyuşukluk, miskinlik, hareketsizlik bu tuzaklardan. Merkezden uzaklaştırmak için. Kurslar, sosyal hayat, kendine zaman ayırmak, aile, içinde, çevrende yardımsever koşuşturma çabaları, yoğun iş hayatı, partnerlere bağlanan dıştan beklenen tamamlanma ihtiyaçları, mutfak, evin düzenine fazlaca bağlanmak miskinliğin, ataletin farklı yüzleri. Uzar gider bu liste. Bir kere yakaladı mı bu farkındalığı insan daha kolay yakalayabilir bu kaçışları.

Dikkatte olmak önemli, her adımda, harekette, sözde. **Uyumak için mi, uyanmak için mi yapıyorum** bunları diye sormak...” dedi ve bir süre sustu.

X: Y anlattıkça söyledikleri içimde yankı buluyordu; paylaşmış, dönüşmüştük. Sarıldık, şimdilik vedalaştık. Geldiği gibi verandaya açılan kapıdan gitti.

Her eylem ve söylemimizin **uyumak için mi uyanmak için mi** farkındalığına dikkatin ışığını davet ile...

Miskinlik;

Yapmayı gerçekten istememektir.
Anın kendilendiğine kendini açmamaktır.
Çalışmada olduğunu zan etmektir.
Akışta olamamaktır.
Gerçekten hayatın içinde var olmamaktır.
(Geçmiş, gelecek projeksiyonudur. Taklidi yaşatandır.))
Kendine yalan söylemektir. (Bağlantın varmış gibi kendini kandırmak, mış gibi yapmaktır)
Bireysel, biricik özelliğini susturmak, görmezden gelmektir.

Eğer fark edebilmiş isen, ne için yola çıkmış olduğunu unutmaktır.

Haz ve acı dualitesinde sıkışmışlıktır.

Neşe ve canlılığı bastırandır.

Çalışmayı engelleyen her şeydir.

Gerçek ben’inden uzaklaştıran atalettir.

Ayırandır, bölendir.

Kaçıştır, yüzleşme değildir.

Kendine sevme beninin en kuvvetli enstrümanıdır.

Duyguları maskeleyendir.

Kendini kabulden uzaklaştırandır. Dolayısı ile kendini kabulden sonra açılan Kutsal Sevgi yolunun tıkaçıdır.

Bahaneler üreterek yatayda tutmaya yol açandır. Tüm merkezlerde serbestçe gezinip, denge yerine tek bir noktada tanımlanmaktır.



Merve Ay

Her ne oluyor ve yaşıyorsan, duygular düşünceler eylemler kendi dağınıklığında bireyselliğinde takılıyor olsa da, “Şu an, Şimdi” diyebilmeliyiz. Geçmişin boğçasına takılı kalıp oralarda gezen zihni, negatife çeken her türlü duyguyu ve bedenın dışı vurumlarını tek bir an içinde toparlayabilmekten bahsediyorum. Öyle kolay bir şey değil elbet. Ancak deneyebiliriz. Neden şu an’ı yaşamaktan kaçıyoruz? An’ın getirdiklerini keşfedip bağ kurmanın uzağında neden kalıyoruz? An dediğimiz kavramın dışında kalarak neleri saklıyor, ört pas ediyor ve yüzleşemiyoruz? O dağınıklığın içinden, nedenlerin ve sonuçların ötesinde var olduğumuz gerçeğini duyumsayabilmeyiz.

Bildiklerimizi, okuduklarımızı, paylaştıklarımızı, edindiklerimizi an’ın içinde kendimiz ile bir araya getirerek çözüme kavuşturmayı denemeliyiz. Atacağımız adım, söyleyeceğimiz söz, bakışımız, duruşumuz, bu dünyada kendimizi ifade edebileceğimiz her türlü hal ve durumun farkına varmalı ve o hali şimdiye çağırmalıyız. Çünkü, hareketimizle seçimler yapıp bu seçimlerin sonuçlarına göre yaşayacaklarımızı belirliyoruz.

An içinde geçmişte ya da gelecekte takılı kalan zihinlerimiz bizi yanlış yönlendirebilir, o an’ın kıymetini kaybettirebilir. Aradığımız o kıymetli farkındalık tam da şimdinin içinde saklı. Mesela, şu

an bu yazıyı okurken. Sadece peşi sıra dizilen kelimeleri okumak değil, içselleştirebilmek, içimizde dokunduğu noktayı hissedebilmek. Bu dokunuş olumlu ya da olumsuz olabilir.



Hissedilenin terazinin ne tarafında olduğundan öte, bizim için ne ifade ettiği, anlayışımıza nasıl etki ettiği, varlığımızı nasıl cezbedtiği önemli olmalı. Kendimizi hareket eden organizmanın içine şuursuzca bıraktığımızda o organizmayı şuursuzlaştıran bir parça da biz oluruz. Oysa biz o organizmaya tam aksi şekilde şuur da katabiliriz. Nasıl mı? Neyi neden yaptığımızı anlamaya çalışarak, yaptığımız şey ne ise onu en iyi şekilde yaparak, şikayetle, isteksizlikle umutsuz ve mutsuz diye tanımlanan her ifadenin arkasına sığınmadan, saklanmadan “işte buradayım” diye parmak kaldırarak, görünür olarak. Bunu cesaretle yapabilmeyi seçmek, ayağa kalkmak ve yol almak için çaba harcamak. Otomatik bir makinenin

tuşuna basılmış gibi, kalıplarla hareket etmek yerine mekanikliği kıran ve an'ın içine değer katan bir oluşumun içinde girmek. Bu farkındalık ile bulunduğumuz hali her açıdan kavrayıp, sorup sorgulayıp çok yönlü bakabildiğimizde anlayış kazanıyoruz.

Bu hal, kendimizi gözlemleyerek ve gözlemlediğimiz şeye dışarıdan bakabilmek ile mümkün olabilir. Olayların içindeki kendimizi, verdiğimiz tepkileri, duyguları, düşünceleri dış bir göz ile izliyormuşçasına izlemek. İnsan kendini gözlemleyebildikçe mekanikliğini, aynılığını ve otomatizmasını keşfeder. Her bir keşif, yeni açılımlara sebep olur. Bunu yaparken püf noktası insanın “Ben” demekten vazgeçmesi, kendini

“ben... “ diye tanımladığı her şeyden ayırmasıdır. Sanki iki farklı parçaya bölünmek gibi. Gözlemleyen ve gözlenen ayrımını yapabilmek ve öyle bakabilmek. Böyle oldukça her defasında farkındalık dediğimiz kavram genişler. Geçmişte ya da gelecekte değil tam şu anda bunları yapabilmek ve içsel kanallarımızı parlatabilmek bizi varlığımızın ihtiyaçları ile karşılaştırır.

Hedef zaten ihtiyacımız olanı bulmak değil mi? Yaşadığımız an'ın önemini anlayabilirsek ihtiyaçlarımız görünür olacak ve onunla karşı karşıya geleceğiz. Sonra mı? Sonrası ışığın olduğu kapıdan geçebilmek korkusuzca, güven, inanç ve sevgi ile.. Kalbimiz ile..

Merve AY



Gölge Yaşamlardan Aydınlık Geleceğe: An'dan bir bakış | Psikik Süpürge 3

Hande Ersoy

Psikik Süpürge köşemize gösterdiğiniz ilgiye teşekkür ederiz. Son dönemlerde çeşitli mecralardan farklı sorular alıyorum. Geçen gün Hatay'dan bir takipçimiz youtube'tan konferanslarımızı izlemiş ve gölge yaşamlar hakkında bilgi almak için internet üzerinden bana ulaşıp daha detaylı bilgiye nasıl ulaşabileceğini sordu. Ben de bu ricasını kırmayarak bu ayki yazımızı bu konuya ayırdım.

Gölge kavramı, şuursal olarak henüz aydınlanmamış anlamında değerlendirilebilir. Bizlerin bu yaşamda gölge yanlarımız olduğu gibi, varlıksal anlamda da gölge yaşamlarımız var. Bu ne demektir... Geçmiş yaşamlarla çalışırken danışanların genellikle önce mağdur oldukları yani haksızlığa uğradıkları, zarar gördükleri yaşamlar ortaya çıkar. Zaten insan bir danışmana niye gider, bu yaşamında bir derdi vardır. Kendisi için problem olan fiziksel sorunları olabilir, başka kişilerle, ailesiyle, partneriyle, sosyal yaşamındaki diğer insanlarla ilişkilerinde çözemediği şeyleri olabilir.

Özetle mağdur olduğumuz bir şeyler vardır. Bunları düzeltmek ve bu yaşamda acı çektiğimiz, sorun yaşadığımız meseleleri çözmek isteriz. Bu konular üzerinde çalışılmaya başlandıkça, bunların oluştuğu kök yaşamlara gideriz. Genellikle bu ilk önce, üzerinde çalışılan konunun ilk deneyimlendiği alandır. Geçmiş yaşamlarda farklı yüzyıllarda, bambaşka hayat hikayelerinin içinde, bugüne ait mağduriyetimizin oluştuğu ilk anılara uzanırız. Çalışmalar derinleştikçe, danışanı bu kötülük yapan kişinin yerine geçirir ve o kişi ile bir empati kurmasını sağlarız. Bu aslında kendi varlığımıza doğru attığımız bir adımdır aynı zamanda. Temelinde kendi gölge yaşamlarımıza daha güçlü bir şekilde bakacak hale gelmenin ilk adımlarıdır.

İnsanlık tarihi ya da varlıksal bütünlük diyelim, mağdur olanlar kadar mağdur edenleri de kapsar. Birileri bir konuda zarar görüyorsa, başka birileri de bunun aktif unsuru olarak zarar veriyordur.



Bizler bu günün iyi insanları olarak yaşamaya çalışan kişiler olarak kötü olmaktan çekinir, başkalarını incitmekten kaçınırız. Oysa bizim de içimizde sinirlenip öfkelendiğimizde bir negatif enerji salınımı olur. Bu enerjetik dalgaları, bedensel kimyasalları değişmeden yönetebilmek, bu enerjiyi dönüştürüp karşı tarafa katkı sağlayabilecek pozitif bir hale çevirmek ustalık işidir. Kendini bilme çalışmaları da bunun üzerine çalışır.

Konumuza dönecek olursak, yaşamın bir yerlerinde bizim de kötülük yaptığımız zamanlar olmuştur. Bu bazen istemediğimiz halde oluverir.

Birinin kalbini kırma veya birine şiddet uygulama enerjisini içimizde hissedebiliriz. Bu her zaman aktif olarak yaşama geçmese bile bunun içimizde kıpırdadığını biliriz. Hatta alenen bir küfür salladığımız, birine haddini bildirmek istediğimiz zamanlarımız da olmuştur mutlaka. İşte özünde bu şiddet içeren tutumlar, kimi zaman fiziksel kimi zaman manevi veya enerjetik düzeyde bile olsa her insanın doğal yapısının bir parçasıdır. Kimi insanlar bunu aktif olarak başkalarının bundan göreceği zararı umursamadan ortaya koyarlar. Bu insanlara genelde kötü insanlar deriz. Oysa bu kötülük diye tanımladığımız enerji farklı seviyelerde her insanda yani hepimizde vardır. Işık görmemiş yanlarımız günlük hayatta gizlidir. Sosyal yaşamda edindiğimiz kişiliklerimiz bunun üzerini örter. Gölge yanlar, açığa çıkmak, ışıkla buluşmak isterler. Bunun için de görünür olmaya çalışırlar. Bu çoğu zaman bizim kabul etmek istemeyeceğimiz taraflarımızdır. Her şeyin yolunda gittiği beklenmeyen anlarda gizli bir sabotajcı gibi ortaya çıkıp, nasıl olduğunu anlayamadığımız bir şekilde işi bozuverirler. Oysa bunlarla çalışmak ve dönüştürmek mümkündür. Tek yapmamız gereken bu yanları görmezden gelmek yerine varlıklarını kabul etmektir.

Geçmiş yaşamlarında yüzlerce insanı katletmiş bir asker, binlerce insanın ölümüne sebep olmuş bir komutan, yaptığı bir kara büyü ile başkalarının hayatlarını karartmış bir varlık, bir katil, bir gladyatör olmuş olabiliriz. Bunların hiç biri korkulacak şeyler değildir. Önemli olan bugün, bu yaşamlardan arta kalan korkuları, suçluluk duygularını, pişmanlıkları dönüştürmektir. Geçmiş yaşamlarda suçluluk duygusuyla özdeşleşmiş davranışlar, duygu, düşünce kalıpları bu yaşamımızda şuurunda olmadığımız, bilinçli olarak farkında olmadığımız “cezalandırılmam gerek” algısını bu yaşama taşımış olabilir. Bu da her ne kadar sevilme, şefkat gösterilen bir varlık olmak için çabalasak da bize aşıklık hissettiren deneyimleri hayatımıza çekmeye devam eder. İşin özünde kötülük yapan karanlık diye ifade ettiğimiz, gölge yanların oluşması da perde arkasında gene mağdur edildiğimiz deneyimlere dayanabilir. Bunu sonsuz bir döngü gibi düşünebiliriz. Bu yüzden çözümü bulmak için daha yüksek bir bakışla sorunlara yaklaşmak gerekir. Sorunlar, oluştukları düzlemde değil daha yüksek bir şuurla yaklaşıldığında çözülebilirler. Böylelikle gölge ve aydınlık taraflarımızı bu yaşamın içinde entegre etme fırsatı bulabiliriz.

Regresyon çalışmalarında ölüm anında kişinin son duygu ve düşüncesi en önemli anlardan biridir. Hani tüm yaşamın film şeridi gibi insanın gözünün önünden geçtiği o ölüm anları vardır ya işte o an, varlığın dönüştüremediği izlenimlerin bir aynasıdır. Bir fiziksel yaşamının sonunda bitmemiş her ne iş kalmışsa onların hepsi kişiye görünür olur ve bunlar insanın astral alanında kayıtlıdır. Bu yaşamımızda da bilinçaltını oluştururlar. Bizler bu yaşama doğarken, geçmiş yaşam anıları şuurumuza kapalıdır. Yoksa aklımızı kaçırdık. Bir kaç yaşam önce öldürdüğümüz düşmanımızın bu yaşamda babamız olduğunu öğrenmek, hasret kalıp uğruna intihar ettiğimiz sevgilimizin başkasından çocuk sahibi olduğunu bilmek, sırtından bıçakladığımız bir dostumuzun bugün kardeşimiz olduğunu fark etmek tüyler ürpertici olabilirdi. Oysa varlıksal yaşam tüm bu yaşamların bir bütünüdür. İyilikleriyle kötülükleriyle bir bütündür ve özümüz çok temel bir bilgiyi aramaktadır. Değer farklarıyla sarkacın iki ucunda salınmanın ötesinde, tüm enerjileri nötr bir farkındalıkla yönetip, bu kişilik maskelerinden arındığımız bir denge noktasının peşindeyiz. Sarkacı yukardan tutan özümüzün ruhumuzun aydınlık, ışıklı parçasının enerjisini bu dünyasal yaşama indirip gerçek sevgi ve şifayı yayabilecek hale gelmek mümkündür. Psikoterapinin kurucularından Carl Jung’un söylediği gibi “Kişi aydınlık figürleri hayal ederek aydınlanmaz ama karanlığı bilinçli hale getirerek aydınlanabilir.” Önemli olan, aydınlık ve karanlık taraflarımıza objektif bakabilmek ve dışa yansıyan davranışlarımızı farkındalıkla yönetebilme ustalığına doğru kendimizi yetiştirmeye devam etme çabamızdır.

İçsel Buluşma Anlarımız

Turgay Genç



Zihninizin geçmiş ve gelecekle bitmek bilmez bir biçimde meşgul olması ve şimdiki an'ı onurlandırma, kabullenme ve onun olmasına izin verme konusunda isteksizliğe neden olur. Bu zorlanma, bu dürtü geçmiş size bir kimlik verdiği, gelecek de bir kurtuluş, bir doyum vaat ettiği için ortaya çıkar. Bunların her ikisi de illüzyondur.

Her zaman dikkatimizi anın içinde tutabiliyor muyuz? Tabi ki hayır. Peki, dikkatimizi dağıtan şeyler nelerdir biraz bundan bahsetmek istiyorum.

Benliklerimiz

Zihin ile özdeşleşmek
Korkularımız
Alışkanlıklarımız
Geçmişte yaşamak
Gelecek kaygılarımız

Benliklerimiz

Küskün benlik
Dalkavuk benlik
Kendini beğenmiş benlik

Melankolik benlik
Cimri benlik
Korkak benlik
Planlamacı benlik
İntikamcı benlik
Miskin benlik

Zihin ile özdeşleşmek

Bizi en çok andan uzaklaştıran şey zihnimiz ve onun yarattığı düşüncelerdir. Düşüncelerimiz hep ilgi çekmek ister. İlgiyi yakaladığında da büyüdükçe büyür ve başka başka düşünceler doğurur. Bir örnek vermek gerekirse buraya konferansa gelirken yaşadığınız herhangi bir sorunu düşünmeye başladığınızda şu anın içinden kopmuş olursunuz. Ya da diyelim ki şu an karnınız aç karnınızın aç olduğunuz düşünmeye başladığınızda aklınıza en sevdiğiniz yemekler gelir ve bu yemekleri yemek varken ben niye buradayım, diye düşünmeye başlarsınız.

Bu tür düşünce kalıplarından kurtulmanın yolları var:

Düşünceleri izlemek, izleyici olmak

Düşüncelerimizi izlerken hiçbir yargıda bulunmadığımızda düşünce akışı durur.

Şimdiye odaklanmak yani dikkatimizi yaşadığımız ana şimdiye yöneltmek. Şimdiye odaklandığımızda düşünce akışında boşluk ve düşüncesizlik hali oluşur.

Peki düşünce akışı durduğunda ne olur?

Sessizlik ve huzur hissedersiniz. Bu öz ile bir olma halidir. İçinizde derin ve öte bir sevinç yükselir bu özün sevincidir. Daha enerji dolu canlı uyanık ve farkında olursunuz Fiziksel bedene yaşam veren enerji alanının frekansı yükselir. Bilincimizin ışığı güçlenir.

Korkularımız

Korku çocukluk döneminden itibaren yaşadığımız evcilleştirilme sürecinin bir sonucudur. Korku hastalıkların ,savaşların,ve doğuştan hakkımız olan keyif alma duygusuna yabancılaşmanın kaynağıdır. Diğer tüm korkuları da içine alan en büyük korku kaybetme ve ölüm korkusudur.Korku

yeryüzünün tutsaklığıdır. Korku bizi bağlayan ve gerçekten olduğumuz kişi olmamızı engelleyen bir şeydir. Korkularımız enerji akışını engeller ve tüm yaşamımız boyunca bizi aynı alan içinde tutar.bu da bizim döngüsel olarak hep aynı tip olayları yaşamamıza sebep olur.



Hayvan korkusu;

Hepimizin yabani hayvanlardan korkması kadar doğal bir şey olamaz. Ama bir çoğumuzun içinde evcil hayvan korkusu da vardır. Mesela ben... Çocukluğumdan beri gelen köpek korkum vardı. Bu korku ile yaklaşık 45 sene kadar yaşadım . Bir gün kalabalık bir grupla açık havada gözlerimiz kapalı

meditasyon yaparken ellerimi bir şeyin yaladığını hissettim. O an meditasyonda olduğumuz için bir korku hissetmedim . Meditasyon bittiğinde gözümü açtığımda bir köpeğin uzaklaştığını gördüm. Bu kadar kalabalığın içinde köpeğin benim elimi yalaması benim için bir işaretti ve o gün köpeklerle barıştım.

Belli başlı bazı korkularımızdan bahsedelim;

- Yalnızlık korkusu
- Yükseklik korkusu
- Hayvan korkusu
- Terk edilme korkusu,
- Karanlık korkusu
- Başarısızlık korkusu

Yalnızlık korkusu;

Bazen çok büyük kalabalıklar içerisinde olsak bile kendimizi yalnız hissederiz . Bu da bizi anın içerisinde uzaklaştırır. Yalnızlık korkusunu tetikleyen en önemli unsur sevgi eksikliği hissinden kaynaklanan birliği hissedememe halidir diyebiliriz.

Yükseklik korkusu;

Bir an için Nemrut dağında olduğunuzu , güneşin o muhteşem doğuşunu veya batışını seyrettiğinizi düşünün. Eğer içinizde yükseklik korkusu var ise o anın o muhteşem güzelliğinin farkına varamazsınız.

Terk edilme korkusu;

Ben yatılı okulda okudum. O dönemde okula ilkokuldan sonra sınav ile giriliyordu. Sınavı kazandım ama okula başlamadan önce sağlık kontrollerinden geçmem gerekiyordu. Tetkikleri yaptırmak iki üç günü bulduğu için okula geç başlamak zorunda kaldım. Annem ile okula gittik müdür yardımcısı yanıma bir öğrenci vererek okulu tanımam için eni odasından gönderdi. Odadan çıktığımda annem oradaydı. Yaklaşık bir saat sonra müdür yardımcısının yanına gittiğimde annemin orada olmadığını gördüm. Öğretmenim annemin geri geleceğini söyledi. Yemek saati olduğu için yemekhaneye yemek yemeye gittim. Geri döndüğümde öğretmenim içinde eşyalarımın olduğu çantayı bana verdi ve bunu annem bıraktı dedi. Annem beni bırakıp gitmişti. Böyle bir okulu kazanmanın önemini fark etmek yerine gözlerim acıyıp uyuyakalana kadar annem beni bırakıp gittiği için ağladım.

Geçmişte yaşamak

Hepimizin geçmişte yaşadığı iyi ya da kötü anlarımız olmuştur. Yaptığımız hatalar

kızgınlıklarımız, öfkelerimiz, vardır ya da bizi mutlu eden anlarımız olmuştur. Önemli olan onları sürekli şu anın içine çağırarak yerine geçmişte yaşadığımız iyi ya da kötü ne varsa kabul edip bir kenara koymak ve sürekli hatırlamamaktır. Eğer böyle yaparsak bir süre sonra geçmişte yaşadıklarımız beynimizden yavaş yavaş silinecektir. Geçmişe takılıp kaldığımızda unutmayın ki hep şu anı yani şimdiyi kaçıracaksınız. Yani hayatı hep ıskalamış olacağız.

Gelecek kaygılarımız

Doğduğumuzdan itibaren 3,5 yaşına kadar özümüzle bağlantıda oluruz O nedenle hep çocuk saflığında yaşamak deyimi çok kullanılır. Ancak 3,5 yaşından sonra çevremizdeki faktörler devreye girer. Yaşadığımız aile, okul, mensup olduğumuz dini kurallar gibi faktörler bizi özümüzden uzaklaştırmaya başlar.

Gelecekle ilgili kaygıları yaşarken bir de bakmışız ki ömrümüzün arısını bitirmişiz. En önemlisi de o ana gelene kadar yaşamış olduğumuz güzel anları kaçırmışız. Unutmayın ki mutluluk ulaşmak istediğiniz zirvede değil o zirveye ulaşınca kadar yaşadıklarınızdadır.

İçsel dikkat nasıl oluşur?

Hayatın içinde yaşadığımız olaylar karşısında günlük olağan şuurumuz ile hareket ederek düşüncelerimizle, duygularımızla, tepkilerimizle, arzularımızla ve nefretlerimizle özdeşleşiriz. Bu çoğu insanın normal halidir. O haldeyken, egosal zihin tarafından yönetiliriz ve Varlığımızın farkında olamayız.

İçsel dikkat kendini gözlemlenme ile başlar. Kendinizi gözlemleyerek zihinsel-duygusal halinizi izlemeyi bir alışkanlık haline getirin. "Ben şu anda mutlu muyum?" sorusu kendinize sık sık sorabileceğiniz iyi bir sorudur. Ya da, "Şu anda içimde ne oluyor?" diye sorabilirsiniz. İçinizde ne olduğuyla, en azından dışarıda ne olduğuyla ilgilendiğiniz kadar ilgilenin. Eğer içinizi yoluna koyarsanız, dışarıda da yoluna girecektir. Esas gerçeklik içinizde, ikincil gerçeklik dışınızdadır.

Kişinin dikkatini entelektüel veya duygusal merkeze yönlendirmesi içsel dikkat

gerektirir.İçsel dikkat kendini gözlemlenme ile başlar.Bedenin kas gerginliğine şuur yerleştirmek hem içsel hem de dışsal dikkattir.

Yaptığınız şeyi yaptığınız için içerliyor musunuz? Bu sizin işiniz olabilir, ya da siz bir şeyi yapmayı kabul etmişsinizdir ve onu yapmaktasınızdır, ama bir yanınız ona içerlemekte ve direnmektedir. Size yakın bir insana karşı açığa vurulmamış bir içerleme taşıyor musunuz? Ne hissediyorsunuz? Dikkatinizi bedeninize yöneltin. Bedeninizde bir gerilim hissediyor musunuz? Bir kez düşük düzeyde bir huzursuzluk, geri plânda bir cızırtı bulunduğunu saptadığınızda, Şimdi'yi yadsıyarak yaşamdan nasıl kaçtığınızı, ona nasıl direndiğinizi ya da onu nasıl yadsıdığınızı görmeye çalışın

Bundan dolayı yaydığınız enerjinin çok zararlı etkileri olduğunu, onunla hem kendinizi hem de çevrenizdekileri kirlettiğinizin farkında mısınız? İçinize iyice bir bakın. İçinizde içerlemenin, gönülsüzlüğün en ufak bir kırıntısı var mı? Eğer varsa, onu hem zihinsel hem de duygusal düzeyde gözlemleyin işte bu bir içsel dikkat halidir.

Sizin mutsuzluğunuz sadece içsel varlığınızı ve çevrenizdekileri değil, aynı zamanda ayrılmaz bir parçası olduğunuz ortak insan psişesini de kirlletmektedir. Gezegenin kirlenmesi, sadece içsel psişik bir kirlenmenin -milyonlarca bilinçsiz bireyin içsel alanının sorumluluğunu üstlenmemesinin- dışsal bir yansımasıdır.

Dikkatimizi anın içine getiren en önemli şey nefesimizdir. Nefes alıp vermek anın içinde olmamızı sağlayan en temel şeydir. Kendimizin ve bedenimizin farkına varmak ve kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek, her an şükretmeyi hatırlamak da bizi anda tutar.

Böyle anlarımızı gün içinde ne kadar çoğaltırsak anda kalma anlarımızda o kadar çoğalır. Anda kalabilmek için kendimizi negatif duygulardan ve içsel kaale almalardan arındırmalıyız.

Şimdiye odaklanarak sevgi ve ışıkla kalın.

Sessizliğı Sese Dönüştürmek

Hülya Üstündağ

Öz konuşmak, dile getirebilmek ister ve bedene fısıldar: "KONUŞ"

Zihinden bir ses hemen atılır, "KONUŞAMAM" der.

Bir süre sonra, Öz tekrar seslenir "KONUŞ"

Zihinden başka bir ses cevabı yapıştırır hemen "KONUŞSAM NE DEĞİŞİR Kİ" der.

Bir diğeri ekleme yapar "BIRAK BAŞKALARI KONUŞSUN"

Yeni bir tanesi "SÖYLEYECEKLERİN İLGİ ÇEKİCİ DEĞİL" deyiverir.

Beden susar, küskün, içine çekilir.. oturduğu yerde görünmez olur, görünmez olmak istemiştir. Zihindeki sesler örttükçe özden görünmek isteyen beden kaskatı kesilir... sanki normali böyleymiş gibi...

Öz kesmez umudunu, beklemektedir kendine tekrar seslenileceği o an'ı. Beden kıvranmaktadır artık, tıkanmıştır. Boğaz, ağrısıyla dile gelir. Kalp, çarpıntı yapar. Karın, şişmiş ve kaskatı kesilmiştir nefes alamamaktan. Ne aşağıdan yukarıya ne de yukarıdan aşağıya geçit kalmıştır.

Uykudayken beden, organlar kendi aralarında birlik olup hep bir ağızdan yardım isterler ışığın özlerinden. İrkilir beden, zihin olanlara anlam vermeye çalışırken; kalp, boğaz, karın üçlüsü aynı anda ve daha da güçlü bir sesle haykırırlar yukarı doğru bir kez daha: "YARDIM EDİN"

Ve yukarıya bir kanal açılmıştır...

Işık duymuştur kendine seslenildiğini, umutla beklediği an gelmiştir, o da tüm coşkusuyla özlerini gönderir açılan davet kanalından. Ve beklenen olmuştur.. ortam yumuşar, önce karın rahat bir nefes alır yukarı doğru, sonra kalp yatıştır, arınır korkularından, nefes boğaza ulaştığında çözülür onca düğüm ve inceden ama

kararlı bir ses duyulur.. "BURADAYIM ve DİYECEKLERİM VAR" ve ışık dile gelir..

Işık bir kez sızdığında içimize, izdüşümünü yazıya dönüştürebiliriz, o zaman birer birer dökülür kelimeler, acele etmeden, usulca ve hiç çekinmeden alabilirler yerlerini o boş satırlarda. Bizim aracılığımızla dile gelmek isteyen çok şey vardır aslında... içimizde bir yerlere öylece beklerler dile gelebilmek ümidiyle.. Öz'den gelen ışığımızla her karşılaşmamızda, ışığın yansıması, bizde hareket olur, bazılarında ilham olur, bazen de duyabilenlerin ihtiyacına cevap olur. Farkına varmayız belki ama yeni bir yol açmışızdır kendimizden kendimize, yeni bir açıdan bakmışızdır, yeni bir hıza ulaşmışızdır, edindiğimiz yeni mekanı genişletmişizdir. Sonra yenileri gelmek ister ve izin veririz gelirler, kelimeler cümlelerde coşar, anlamlar da eşlik eder daha da güçlü izlenimler bırakırlar. Bir an gelir gözlerde bir pırıltı fark ederiz hiç karşılaşmadığımız türden, işte tam da o an'dır başka varlıkların da kalplerine değebilmişizdir aniden... doyurucu türden bir alış-veriş gibidir, farklı bir tat bırakır beraberce deneyimleyen tüm kalplerde...

İşte bu yüzden yazmak ekmekle su gibi bir ihtiyaçtır. Yazabildiğimizde, katı olan suya dönüşür, cümlelerimiz akışa teslim olur. Yazabildiğimizde, içimizdeki fırtınalar dinler, her acele sükûnete dönüşür. Yazabildiğimizde, sessizliğin sesi konuşur, ilhamıyla hazır olan ateşler. Yazabildiğimizde ışığın kalbinden, özümüzün sözleri dönüştürür, sevgi de görünür olur hem yakınımızda hem de sanmadığımız kadar uzaklarda...

Cüneyt Gültakın

su üstüne yazılmıştır
göklerin üzerimize
titremişliği
o yüzden kader denmiş
kalıcı olana
elinde kalmış insanın
kalemi
o yüzden bir hayal olup
akmış
yeryüzünde aslan olup
kükremişliği
yine de yalnız onun için
bir krallık vardır

su üstüne yazılmıştır
gökten düşen üç elma
dere tepe düz gidişimiz
dağları delen aşklarımız
sevgiliyi inkar edişimiz
bizi oyalayan ne varsa
bütün tekrarlar
kör sağlar

su üstüne yazılmıştır
kötülerin kadılığı
korkakların kahramanlığı
erdemini dağlara kaldırılışı
cücelerin dev oluşu
kara kara büyüler
bencillik kötülük
acı kahr

su üstüne yazılmıştır
mavinin derinlik sevgisi
katı karanlığın çatırdaması
ve ışığı alıp bağrına
karanlıktan ilk çıkan lacivert
kendi kendinin masalı
bu akış bu nefes bu şuur
bu şiir su üstüne yazılmıştır

