

## Yüksek Şuur Kitap Özetleri: BEN

Red Hawk - Özetleyen: Nazan YÜKSEK

### Kendini Gözlemlemek - Kendini Bilmek

Başkalarını bilmek bilgeliktir;  
Kendini bilmek aydınlanmadır.  
(Lao Tsu. Tao Te Ching, Sutra 33)

Kendini Bilmek, insanlığın en temel manevi öğretilerinden biridir. Krişna, Buda, Lao Tsu, İsa, Rama, hepsinin öğrettiği buydu. Uyanış yolunda, bu öğretisi esastı. Kendini Bilmek (tanımak) içinse ana araç sadece kendini gözlemlemektir. Buda buna seyretmek der. Krişna, meditasyon der. İsa, şahit olmak der. Gurdjieff buna kendini gözlemlemek der. Sözcüklerin olmadığı bir dua etme biçimidir. Meditasyon halidir. Kendimi tanımadığımda ve kendimi tanıyana kadar, görmediğim ve üzerinde hiçbir kontrolümün olmadığı alışkanlıklar yönlendirir beni, bir makineyimdir.

Kendini gözlemlemek, bunun mümkün olduğunu görebilenlerin kullandığı bir araçtır. Bu, insanın bedenini çalıştırabilmek, tamir edebilmek ve varlığını sürdürebilmek için; onun fonksiyonlarını ehlileştirip eğitmek için kullandığı araçtır. Ruhun bilinçsiz rüyasından uyanması sürecinde, kendini gözleme esastır. Bu aracı etkin bir şekilde kullanmak için, alıştırmaya başlamak gerekir. Bu alıştırmaya, kendini gözlemlemektir. Başlangıçta şu önemli uyarıyı not düşmek iyi olacaktır ve bunu yapmak sorumluluk icabıdır: Burada anlatılanlar bir inanç biçimi değil; kendini-inceleme, kendini-bilme, bir Kendini Tanıma şeklidir. Dolayısıyla buradaki hiçbir şeye sorgusuz sualsiz inanmamak gerekir. Her şeyi kendiniz için doğrulayın, doğrulayın, doğrulayın.

Akılla özdeşleştiğinizde pek akıllı olamazsınız çünkü bir enstrümanla özdeşleşmiş, enstrümana ve onun sınırlarına hapsolmuşsunuzdur. Aklınızı kullanın ama o olmayın... Şayet onu kullanabilirseniz size hizmet eder; kullanamazsanız o sizi kullanmaya başlar. Akıl, yıkıcıdır, tehlikelidir. Sizi ele geçirmeye, kedere ve ıstıraba sürüklemeye mecburdur... Akıl göremez; tek yapabildiği, o güne dek beslendiği şeyi tekrarlayıp durmaktır. Bilgisayar gibidir; önce onu beslemeniz gerekir. Sürekli yalan söyler, Bir ruhumuz olduğu yalanı bunlardan biridir. Bu çok kötü bir telkindir çünkü ruhun kendimden ayrı olduğunu iddia eder. Biz de ruhun beden içinde bir yerde olduğuna ve bana ait bir mülk ama kim olduğumla ilgisiz bir şey olduğuna inanarak büyütüyoruz.

Bizler insanlık deneyimi yaşayan ruhlardır. Bildiğim kadarıyla, biz insanlar bir bedende iki tabiata sahip tek varlıklarız: bizler “insan varlıklarız:” memeli ve beden olan bir insanız; aynı zamanda insan ve beden olmayan bir “varlık”ız. Burada “varlık” ve “ruh” kelimelerini aynı anlamda kullanacağım. Dünyaya gönderilen ruhlara, gelişmemiş ruhlara için bir anaokuluna gönderilmişlerdir; bizler cenindeki ruhlardır. Yardım olarak kendimizi geliştirmek için buradayız. Bunu tek başımıza yapamayız. Ve yardım daima mevcuttur; yeter ki onu göreceğiz gözlerimiz ve duyacak kulaklarımız olsun. Bu okulda kendini gözleme, her bireyin tam olarak ne isteyip neye

ihtiyaç duyduğunu ve bunun hangi hızda hayata geçirildiğini ortaya çıkarır. Öğrenme hızımız aynı değildir. Bu yüzden güvenlidir ve her bireyin ruhunun ihtiyaçlarına özeldir. Anlaşılması gereken ve insan zihninin buna inanması zor olduğu için bu kitapta farklı şekillerde tekrarlanacak ilk şey şudur: Kendini gözlemlene eylemi, bir insanın davranışlarında ihtiyaç duyduğu tek değişimdir; diğer her şey, davranışta, duyguda ve düşüncedeki tüm temel değişimler, bu pratiğin bir yan ürünü olarak ortaya çıkar.

WernerHeisenberg, yirminci yüzyılda yaşamış Fiziğe bakış şeklimizi değiştiren bir fizikçiydi, “Heisenberg’in Belirsizlik Prensibi” ni geliştirdi. Bu prensip basit olarak : Gözlemlene eylemi, gözlemlenen şeyi değiştirir. Ben bir şeyi değiştirmem; aslında böyle bir şeye kalkışmak hatadır ve sorunlara yol açar. Neyi değiştireceğimi ya da onu nasıl değiştireceğimi bilmem. Tek yapmam gereken kendimi dürüstçe, hiçbir yargı olmaksızın gözlemlemektir. Bu bedenim, aralarında zihinsel, duygusal, güdüsel ve hareket fonksiyonları da olmak üzere dahili işlevleri var. Bu işlevlerin her biri, kendi fonksiyonuna özel belli bir enerji kullanır. Yani, düşünce için gereken enerji, duygu için gereken enerjiyle aynı değildir. Bu farklılık gözlemlendiği gibi hissedilebilir de. Vücudun içinde dolanan enerji kadar onun , ağırlığını ve kütesini hissetmek de gözlemlemeye dahildir.

Zihin merkezi, düşünsel merkezdir, baş-beyin, sol yarıkürede bulunur; duygu merkezi duygulardır ve aşağı yukarı göğüs karın boşluğu ortasında bir bölgede yer alır; içgüdü merkezi göbektir; ve hareket merkezi omurganın alt kısmındadır. Bu enerji merkezleri, dikkat yöneltilebilir. Uzun çimenlerin arasından nehre doğru yürüyen bir adam düşünün ve yanında, saldırmak için pusuya yatmış bir yılan olsun. Adam bilinçli şekilde bir şey yapmadan önce, bedeni yana sıçrar. İçgüdü merkezi o kadar hızlıdır ki bir yudum alkolü ya da bir ağrı kesici hapi içtikten sonra saniyeler içinde parçalayıp emerek vücuda yayabilir. Şayet zihin merkezi bunu yapacak olsa günler, haftalar, aylar sürerdi.

İçgüdü merkezinin hızını, sizin de tahmin edeceğiniz gibi, hareket merkezi izler. Hareket merkezi, içgüdü merkezinin yılan tepkisine, hayatta kalma ihtiyacı sayesinde çok çok hızlı bir biçimde yanıt verir. Basitleştirme amacıyla, bazı gelenekler hareket ile içgüdü merkezlerini birleştirerek onlara “içgüdü-hareket merkezi” der ve “3-merkezli insan”dan bahsederler. Beden tehlikeden güvenli bir şekilde kurtulur kurtulmaz akıl bir tepki verir ama hayatımı kurtarmak için fazla yavaştır. Bu ‘içgüdüsel-hareketin’ görevidir. Ayrıca hep en son haberdar olan zihin merkezidir; hep en son haberi olur çünkü bu dört merkezin en yavaş olanıdır. Duygusal bir saldırı yaşadıkten ve beden tehlikeden kurtulduktan sonra, artık zihin merkezi durumu kavrar ve geçmişte olanı alıp geleceğe yansıtmaya başlar. Şöyle ki: “Aman Tanrım! Bir daha bu yoldan asla geçmeyeceğim.”

Tüm eğitim sistemimiz sadece zihin merkezini eğitmek üzerine kuruludur. Duyguların ve hislerin ki bunlar aynı şey değildir- eğitimimizde hiçbir yeri yoktur. İçgüdülerin de öyle. Sonuç da dengesiz insanlar olduk. Hepimiz dengesiziz, yani ağırlık ya da hayata karşılık verme merkezimiz bu üç merkezin birinde. Her birimizde bir merkez ağır basar ve bu yüzden uyarılara verdiğimiz tepkiler tipimize ya da ağırlık merkezimize göre farklılık gösterir. Biri diğerinden daha iyi ya da değerli değildir; hepsi eşittir ve hepsi mevcut duruma göre aynı şekilde dengesiz ve

uygunsuzdur. Bu yüzden, bu iş için yaratılmamış ve bunu yapamayacak olan zihin merkezinin görevini yerine getirebilmek için her şeyi yavaşlatması gerekir. Bunu alışkanlıkları üzerinden yürütür ,düşünmeye ihtiyaç yoktur = otomatik pilottur = böylece bu görevi daha az stresle yürütür. Oysa içgüdülerime güvenecek olsam geçmiş alışkanlıklardan değil de mevcut duruma verdiğim ani tepkiden kaynaklanan, farklı bir tepki dizisi oluşturabilirim.

Kendini gözlemlene pratiği , “kendini bulma,” kendini zaman ve mekânda, bedende konumlandırma -ama beden olarak değil- ve sonra da bedeni yönetme uygulamasını içerir: bu, kendini hatırlama olarak bilinir. Kendini gözlemlene ile kendini hatırlama, sağ ve sol gibi birbiriyle uyumludur; tek bir şeydir. Kendini gözlemlene bir uygulamadır ve geleneksel olarak hepsi topluca "Çalışma" denen bir uygulamalar sisteminin parçasıdır. Ruh olarak kendimizi geliştirip olgunlaştıracak biçimde nasıl çalışacağımızı ve böylece Yaraticımıza ve Onun yarattıklarına nasıl faydalı olacağımızı öğrenmek için insan olma fırsatı verilmiştir bize. Kendini gözlemlenenin dört temel ilkesi şunlardır:

**1) Yargılamaksızın:** Bu, anlaşılması en zor ilkedir. Zihin yargıçtır, sürekli olarak hayatımdaki herkesi, her olayı ve her şeyi yargılar. Bilgiyi dosyalamak/depolamak için yargılar. Hayatımda yer alan bütün insanları, olayları ve şeyleri iki büyük kategoride genelleştirerek yapar : sevme//sevmeme (ya da iyi//kötü — vb. ) Ayrıca kendim ile eylem arasında bir ayrım olduğu yanılması yaratmak için eylemlerimin her birini yargılar: Kötü sözler sarf ederim, ardından bu sözleri yargıları ve böyle yaparak, yargılanan eylemden ayrı olduğum yanılması yaratırım. Suçlamanın olduğu an, suçlanan şeyden kendini ayrı tutmak da vardır. Bu şekilde, davranışımı görüp hissetmekten ve onun tüm sorumluluğunu üstlenmekten, davranışımı sahiplenmekten korurum kendimi. Yargılama kendime karşı kör kalmamı sağlar. Üstelik, bana söylediklerini ya kabul ederek ya da reddederek, bu yargılama sürecine tümüyle inanırım.

**2)Gözlemlenen şeyi değiştirmeden:** Yine bunu da anlamak zordur çünkü davranışında gözlemlendiğim şeyi değiştirme dürtüsü, beni sonu gelmez bir suçluluk ve suçlama döngüsüne esir eden bir tuzaktır. Bu, gözlemlenen şeyi değiştirmeye çalışan yargıçtır - davranışı değiştirmeye yönelik bu yargı komutu hemen dikkati kendine çeker ve onu gözlemlenen şeyle “özdeşleştirme” durumuna yöneltir. Artık yargılayan ve bu yargılamayla tüketilen dikkat olmuşumdur. Bedenin içsel fonksiyonlarınca özgürce dikkatimi veremem artık, çünkü bu yargılama dikkati ele geçirmiştir. Artık davranışla özdeşleştiğinden ve bu davranışın “kötü” olduğuna hükmedildiğinden, komut kendimi değiştirmek olur.

**3)Dikkati bedensel duyuumlara ve rahatlamışbirbedenevererek:**Kendimi hatırlamıyorsam, tek başına kendini gözlemlene yetmez; dolayısıyla, gözlemlene yaptığımda önce kendimi bulmak, zamandave mekânda, bedende, şu anki durumda kendimi konumlandırmak zorundayımdır. Aynı zamanda, dikkatimin bir kısmını bedensel duyuumlara yoğunlaşmış halde tutmam gerekir.

Gözlemlenmeyi sadece zihin merkezinden yapmamalıyız. (bedenedolaşanenerjininduyumu, hareket eden düşüncenin duyumu, hareket eden duygunun duyumu, kaslardaki fiziksel gerginliğin duyumu, rahatlamının, uykulu halin duyumu, beş duyu aracılığıyla makinede oluşan

duyular: görme, koku, tatma, dokunma, ses - tüm bunlar “duyu” demektir) Şöyle kuruntulara yolaçar: "Bak bana, çalışıyorum şimdi" gibi.

Zihin yalan söyleyecektir. Hiç böyle bir şey yokken Çalışma'nın yapıldığını zannedecektir.

Dolayısıyla kendini gözlemleninin ilk üç kuralı şunlardır:

1) Yargılamaksızın kendini gözlemler. 2) Gözlemlendiğin şeyi değiştirme. 3) Duyumsama olmadan gözlemlenemez.

**4 ) Amansızca kendine dürüstlük ;** şu anlama da gelir: beni ne kadarkötü gösterirse göstereyim, kendim hakkında doğruyu söylerim. Bu türden dürüstlük, kendini gözlemlenme için elzemdir. Bu olmadan, en büyük derdi başkalarının önünde iyi görünmek olan geniş insan kitlesine dahil oluruz. Yani bu “amansızca kendine dürüstlük” kendini gözlemleninin dördüncü kuralı sayılabilir çünkü bu beni dürüst tutar ve buarada da tevazu gibi çok güzel bir yan ürün üretir. Tevazu bir armağandır, incelik ve dürüst bir biçimde kendi üzerinde çalışan insana gelir. Çalışma benden bu acı içinde' durmamı, hiçbir şey yapmamamı, hiçbir şeyi değiştirmeye çalışmamamı, hiçbir şeyi yargılamamamı, onu iyi ya da kötü, doğru ya da yanlış diye yargılamadan bu acıyı sadece hissetmemi ister. Basitçe, acının içinde kalıp onun tüm bedende hissedilmesini...

Duygusal ya da psikolojik acı, bedendeki enerjidir. Başka bir şey değil. Acıydüşünürüm, acıyatepki veririm, acıyı yargılarımla, acıyla savaşıyorum, acıyı “gidermeye” çalışırım, böyle sürüp gider. Bu yüzden, acı kötüleşir; daha da büyür. Ama sadece acının içinde, hiçbir şey yapmadan, bedeni ve acıyı hissederek kalırsam, beden bu enerjiyi dönüştürür. Özdeşleşirsem acıyı beslerim; hiçbir yargılamada bulunmaksızın ve acının içinde kalarak, onu bedende hissederek gözlemlersem, acı beni besler: bu meta-fiziksel bir denklemdir.

## **Dikkat İradesi**

Kendini gözlemlenmek çok zordur. Ne kadar denerseniz, bunu o kadar net görürsünüz. Şu anda bunu sonuç almak için değil, kendinizi gözlemlenemeyeceğinizi anlamak için uygulamalısınız. Denediğinizde, sonuç gerçek anlamda kendini gözlemlenme olmayacaktır. Ama denemek, dikkatinizi güçlendirecektir.

Ruh sadece dikkattir. Şimdi benim olduğum gibi, dikkat de her tür harici etkiyle zayıf düşmüş, hasar görmüş durumda. Gurdjieff, yukarıdaki alıntının yapıldığı konuşmasına şöyle devam etmişti: “Kendini gözlemlenme ancak dikkat elde edildikten sonra mümkün olabilir.”

Televizyon ve bilgisayarlar, insanlardaki dikkat-fonksiyonuna büyük zarar veriyor. Beyin ekranda hızla değişen görüntülere kapılıyor , bu yüzden doğumda ve hayatın ilk üç yılında ortaya çıkan, dikkatin sürekliliğini, uzun süre dikkati sabit tutabilmeyi mümkün kılan milyarlarca karmaşık nöral bağlantı zarar görüyor ya da tamamen yok oluyor. Bunun yerine, dikkatimizi hızlı yer değiştirmelere ve ani hareketlere vermeye programlanıyoruz. Çoğu zaman bilinçsiz, mekanik, otomatik-pilot durumunda kalarak, bilincin içinde ve dışında geziniriz.

## Neyi Gözlemlmeli?

Ortaya çıkanın ne olduğunu analiz etmek için zihni kullanmaktansa sadece ortaya çıkan şeyi gözlemleyebiliriz. Çünkü bu gözlemde bilgi ve bilgelik vardır: açık, dürüst, tarafsız gözlemlenmelidir.

Zihin-duygu karmaşası acilen onunla özdeşleşmemi talep eder ve hemen ardından anı ele geçirmek ister herhangi bir “ben”. Ayrılmamı ister; olduğum ve içinde bulunduğum dikkatten ayrılmaya davet eder beni ve bunda ısrarcıdır. Acı çekmeye davet eder. Ben de memnuniyetle, hevesle onun dileklerini yerine getiririm. Kendini gözleme uygulaması benden sadece kendimi bulmamı (kendini hatırlama) ve ardından bedeni kontrol etmemi ister: sabit dur, yerinde kal ve gözlemlenen şeye hiçbir şekilde müdahale etmeden, ortaya neyin çıktığını fark et.

## Aşağıdakileri Kendinizde Gözlemlemeye Çalışın

**1) Bedenin herhangi bir yerinde gereksiz bir gerilim:** “Gereksiz gerilim” = mevcut durumun gerektirdiğinden daha fazla kas gerilimi (yukarı kaldırırken çenenin kilitlenmesi, gergin yüz, dişler, ense, sırt, vb) oluşmasıdır. Dikkat bedene odaklandığı zaman dikkat özgür olur; düşünce ya da duyguyla ele geçirilip yok edilmez. Bu basitçe, kendini hatırlamadır ve mutlaka kendini gözlemlemeye eşlik etmelidir. Kim olduğu mu, kimin kimi gözlemlediğini ve neyin gözlemlendiğini hatırlamak isterim. Bu yüzden bedeni duyumsama, dikkati bedensel duyuya yerleştirme uygulaması, kendini gözleme uygulaması için son derece faydalı, yardımcı ve elzemdir. Şayet tüm bedeni aynı anda hissedemiyorsanız, o zaman parça parça başlayın. Sabahları otururken, omuzdan parmak uçlarına kadar sağ kolunuzla başlayın, tüm kolun içindeki, bir anda hissedilmesi zor enerjiyi, ağırlığını ve kütlesini içeriden duyumsayın, kolu rahatlatın; daha sonra sağ bacağa geçin, kalçadan ayak parmak ucuna kadar hissedin, bacağı rahatlatın, ardından aynı şeyi sol bacağa, sol kola, gövdeye, göğse, omurgaya ve sırtta, enseye, yüze, kafatasına da yapın, her bir kısmın içine nefesinizi gönderin, bunu yaparken rahatlayın; ve tekrar başlayın.

Beden rahatlayınca, şunu gözlemleyin: **2) Gereksiz düşünceler:** “Gereksiz düşünce” = teknik bir sorunu çözmeyen ya da başkalarıyla iletişim kurmayan, o anda olup bitenle hiçbir ilgisi bulunmayan her türlü düşüncedir. Yürüdüğümde, sadece yürüyüş vardır, hiçbir düşünceye gerek yoktur; egzersiz yaparken, sadece bedenin hareketi vardır, hiçbir düşünceye gerek yoktur; yemek yerken, sadece yerim; ayakta dururken, sadece dururum. Bu şekilde, düşünce dikkati yakalayamaz ve icabına bakamaz, ele geçirip onu tüketemez.

**3) Yersiz duygu:** “Yersiz duygu” = mevcut durumu abartan, aşırı, dramatik tepki, mevcut anla ilişkisi olmayan (hayal kurma da, gündüz düşünde olduğu gibi), mevcut anı karşılamaya uygun olmayan her türlü duygudur. Yersiz duygu adeta bir tetik, dikkati bedeni rahat tutmaya yeniden odaklanmaya yardım eden, böylece duygunun dikkati yakalayamayacağını ve icabına bakamayacağını, ele geçirip onu tüketemeyeceğini anımsatan dahili bir “hatırlatıcı faktör” olur.

**4) Alışkanlık:** Bunu görmek zordur ama uzun bir zaman süresince müdahalesiz, sabırla yapılan gözlemlenmeyle kalıplar ortaya çıkmaya başlayacaktır. Bunun sebebi alışkanlığın tekrarlanması, bu yüzden de öngörülebilir olmasıdır. Deliliğin çok net ve kullanışlı bir tanımı şudur: aynı eylemi tekrarlayıp durmak ve farklı sonuçlar beklemek. Yine de sıradan bir insan tüm ömrünü bunu yaparak harcar. İç yaşantımın kalıplarını görünce, şeylerin nasıl tekrarlandığını fark edince, böyle ikinci el bir yaşamın sıkıntısını ve monotonluğunu algılayınca, içimde gerçek ve doğru olana karşı bir özlem ortaya çıkmaya başlar. Bu özlem varlıktan gelir. Varlık kıpırdanmaya ve azıcık uyanmaya başlar.

Kişinin bir yarısı yargılar ve diğer yarıya karşı savaş verir: bir bölünmüş-benlik olur. Deliliğin iki klasik tanımı vardır: biri aynı davranışı tekrar edip durarak farklı bir sonuç almayı beklemek; diğeri ise bölünmüş benlik. Zihin merkezi doğumda ya da öncesinde başlayan, tek ya da bütün değil de ikili bir bilgisayar olmaya programlanmıştır. Çoğu insan bütün ömrünü, düşüncenin bütün hayatına hâkim olduğu bir şekilde sürdürdüğünü hiç fark etmez, sürekli, obsesif bir beyin-gevezeliği, kafalarında hiç bitmeyen bir gürültü vardır. Kültürümüz ve eğitim sistemimiz bu şekilde programlar; böylece evin reisinin düşünce olduğuna inanırız. Aslında düşüncenin dürüst ve sadık bir hizmetkâr olması gerekir, patron değil.

Zihinsel merkezin bütün amacı, kontrol etmektir. Kontrol konusunda takıntılıdır. Beyin üzerine çalışan bilim insanları, beyne saniyede yaklaşık 2 milyon gerçek bilgi-biti ulaştığını tahmin ediyor. Peki 0,01'lik fark ediş ve işleme neye dayanarak karar verir? Basit. Sadece alışkanlıklarına ve inançlarına uyan bilgiyi fark edip işleyecektir. Ve korku-temelli bir mekanizma olduğu için, doğal olarak ondan korkması için hiçbir neden olmasa da korkutucu bilgiyi fark edip işler. Bunun sonucu, düşüncenin her durumda ve ilişkide, kontrol etmek için hep düşünmesi, yargılaması, entrika çevirmesi, planlaması ve manipüle etmesidir.

Düşünce sevemez. Sadece düşünebilir. Düşünmek sevmek değildir; sevdiğim bir insanı düşünmek, o insanı sevmekle aynı değildir. Düşünceler, eylem değildir. Sevgi, düşüncenin alanı değildir. Sevgi içimizden gelir, kutsaldır, Yüce'den gelir. Bu yüzden, zihin merkezi sevgiyi kontrol edemez. Bu yüzden, ondan korkar. Bilemediği ve kontrol edemediği şeyden korkar. Bu gerçeklikteki sevgiyi ortaya çıkaran Tanrı'yı bilemez ve kontrol edemez.

Zihnin, dürüstçe yapılan kendini gözlemlenmeden elde edilen bilginin çoğundan hoşlanmadığını hemen fark edeceksiniz. Bu nedenle bu tür bilgiye direnecektir ve yüzlerce iyi nedeni, bahanesi, gerekçesi vardır. Dahası, bu kitaptan elde edilen bilgiye sahip olmanızı istemeyecektir, çünkü Sihirbaz'ın telleri çekip perdenin arkasındaki duman makinesini çalıştırdığını gözler önüne seriyor; yani, zihinsel merkezin iç işleyişini ifşa ediyor. Düşünce, egemenliğini ve kontrolünü basit bir araçla kazanır: gözlemlenmemekle. Başka bir deyişle düşünce, mekanik davranışı, tekrarlayan alışkanlık davranışını gereksinir.

Hafıza tembeldir. Bu yüzden her şeyin olması gerektiği gibi olduğunu düşünür ve hayli seçicidir. Bu şekilde, otomatik pilota bağlı olarak hayatını sürdürebilir ve zamanının çoğunu yapmayı en çok sevdiği şeyi yaparak harcar: hayal ederek.

Ruhumuz, kanuna uyacak şekilde anahtar bir elementin ya da farklı geleneklerde çeşitli şekillerde adlandırılan (“kirlenme” veya “ana özellik” veya “ana kusur” veya “ana defo” veya “küçük zorba” veya “kör nokta”\*) sinirsel bir yapının etrafında inşa edilmiştir. Çalışma'nın farklı geleneklerinde, egonun\* ana, belirgin veya merkezi çekirdeği, temel nevrozu ya da inanç sistemi başka şekillerde adlandırılır. Ama benim psikolojim bu defo etrafında oluşur ve görünmez kalarak iç dünyayı yönetir. Defoma bağımlıyım!

Şaman geleneklerinde “küçük zorba” terimi sık kullanılır. Ama bizim amaçlarımız için ona “kör nokta” demeyi tercih ediyorum çünkü bu bilincimdeki eylemini çok basit ve net şekilde ifade ediyor: içimdeki mevcut enerjiyle besleniyor ama öyle bir yapıya sahip ki günlük yaşamımda benim için görünmez. Öyle bir şekilde inşa edilirdi ki kendi defolarımızı göremeyiz ama komşularımızınkini hemen görebiliriz. Dünya, defolu ruhlar için bir okuldur. Her birimizin, gelişen ruhlar için besin olması gereken bir defosu bulunur. Bu yüzden her birimizin, insanın psikolojisinin etrafında kurulduğu bir kör noktası vardır.

Hayatımızın idamesini ve ilişkilerimizdeki kontrolü bu kör nokta sağlar. Başkaları onu görebilir, biz göremeyiz. Ancak yargılama olmaksızın, uzun bir süre boyunca yapılan sabırlı ve dürüst kendini gözlemlenme, bir insana kendi kör noktasını görmek için netlik, dürüstlük ve güç kazandıracaktır. Kör nokta, kendi besini için dikkat enerjisini çalar. İçeride tek bir merkezde yaşamaz. Zihin ve duyu merkezlerini ortaklaşa olarak kullanır ve onlardan birbirini karşılıklı etkileyen zihin duyu-karmaşası (bazı geleneklerde buna “labirent”\*) denir) yaratır.

Bazen bir düşünce kalıbı, bazen bir duyu ya da alışkanlık kalıbı olarak su yüzüne çıkar ve çoğunlukla düşünce duyguyu tetikler. Bu yüzden, bir karmaşa yaratır. Mesela, benim içimdeki kör nokta kendinden nefret etmez ve yalanla, reddedilme korkusuyla, panikle, ilişki korkusuyla, samimiyet korkusuyla, paranoyayla, aldatmayla, öfkeyle ve kendi kendine zarar veren davranışla gayet iyi bir şekilde korunup maskelenmektedir. Bu yüzden yıllar boyunca, yalan söylemek, reddedilme korkusu gibi alışkanlıkları kör noktanın kendisi sandım. Kör nokta, benden gizleniyordu, ama çalıştıkça katman katman ilerleyip bir şeyin ardında hep başka bir şey olduğunu fark ederek çekirdeğe ulaştım. Bu çekirdek, kendinden nefret etmeydi. Bu çekirdek diğerlerinde açgözlülük, kıskançlık, yalan, sabırsızlık, histeri, mutluluk, şehvet, kıskançlık, dedikodu, suçluluk, suçlama, kibir, gösteriş gibi pek çok başka şey olabilir. Benim için, “İşe yaramam” demek kör noktanın eylemde kendini gösterme biçimidir. Kör nokta beslenir ve böylece gittikçe güçlenir. Döngünün sadece bir amacı vardır: dikkati ele geçirmek ve ardından tüketmek. O dikkatle beslenir. Böylece, kirlilik beni yer. O zaman, kurallara uygun biçimde, burada ancak iki olasılık mümkündür: ya kör nokta dikkati tüketir, onu tamamen yer ya da dikkat kör noktayı tüketir, onu tamamen yer: işte, ruh böyle gelişir.

### **Beslenme Döngüsü Şöyle Çalışır:**

**I. Ele Geçirme:** İlk başta eylem vardır - alışkanlıkla yapılan ; bu kıskançlık ya da haset, veya şehvet, veya açgözlülük, veya bir dilim pasta daha, veya nefret, veya müdahale etme veya her

hangi bir mekanik eylem olabilir. Kör noktaya karşı sahip olduğum avantaj, bu tür eylemlerin tümüyle öngörülebilir olmasıdır ve bunları 10.000 kez görünce ortaya çıktıkları anda bunların farkına varabilirim ve beni nereye götüreceklerini her seferinde tam olarak bilirim. Böylece dikkatimi bedene odaklanmış halde tutarak ve her ne yapıyorsam yapayım ya da etrafımda ne oluyorsa olsun, rahat bir bedende şimdiki anda kalarak, o daha ortaya bile çıkmadan , ona hazırlıklı olabilirim : kendimi bulurum, bedenimi yönetirim. Rahat beden = dürüst bedendir. Dikkat eğer doğru yerdeyse ele geçirilemez.

**II. Tüketme:** Beslenme döngüsünün ikinci yarısı otomatikman, alışkanlıkla, birinci yarıyı takip eder: bu eylemin yargılanmasıdır. (yani, özdeşleşmedir). Kıskancım, hasetçiyim, şehvet düşkünüyüm, öfkeliyim, nefret doluyum, fazla yiyorum, dedikodu yapıyorum, vs. Bunun peşinden hemen eylemin yargılanması = döngünün ikinci yarısı gelir. İlk başta etki, ardından tepki olur bu kanundur (Newton'un üçüncü hareket kanunu: Her etkiye eşit ve zıt yönde bir tepki vardır.) Kendi içimde gözlemlediğim eylemi değiştirmeye çalıştığımda, sadece yarım bir gözlem yaparım; değiştirmeye çalıştığım süreci tümüyle gözlemlemiş olmam. Bu sürecin sadece bir yarısını görmüşümdür ve bu eksik bilgi ya da gözleme dayanarak, bana zarar veren ve Çalışma'mı riske atan bir karar veririm, çünkü benim için neyin iyi olduğu konusunda çok az şey biliyorumdur ve bedenimde olan bitenlerin ne denli kırılgan bir dengesi olduğunu anlamıyorumdur. Tek bir şeyi bile değiştirecek olsam, her şey değişir vebaşladığımdan daha kötü bir duruma düşebilirim.

Kirlilik, kör nokta, dikkatle beslenir ve onu tüketir. Beslenen şey güçlenir, bu kanundur. Öte yandan, dikkat egoyu yiyerek hayatta kalır ve güçlenir = beslenme döngüsü böyledir: İlk yarının (eylem) dikkati ele geçirmeye ihtiyacı vardır, eğer dikkat yerinden ayrılmazsa = önüne ne kadar çekici bir görüntü atılırsa atılsın, dikkat bedeni duyumsayıp rahatlatmaktan uzaklaşmaz ; ikinci yan = tepkinin (yargılama) dikkati tüketmeye ihtiyacı olmaz; eğer dikkat sabit, yerinde, bedene odaklanmış ve bedeni rahat tutarak kalırsa. Eylemle ya da tepkiyle ele geçirilemez. Böylece, beslenme döngüsü dikkati besler ve iç dikkatim (ki bu da ruhtur) daha da güçlenir, ele geçirilmeden gittikçe daha uzun süreler odaklanmış kalabilir. Bu yüzden, kendini gözlemlemenin birinci ilkesi şudur: yargılamamak. Bu, yargılamanın duracağı anlamına gelmez. Onunla özdeşleşmeye bir son vereceğim ve böylece onun beni yemesinden önce benim onu yiyeceğim anlamına gelir. Oturma uygulaması önemlidir - bu bana kesintisiz, dikkatim dağılmadan yarım saat boyunca dikkati temellenmiş ve yerinde tutma uygulaması sağlayacaktır. Dikkat ne zaman ele geçirilecek olsa "kendimi hatırlar hatırlamaz" = yakalandığının bilincinde, farkında olup "tekrar başlarım."

## **İnkâr Gücü - Çalışmaya Direnmek**

Çalışmanın hatırına , anlık sıkıntılara katlanmayı öğrenin ... inkârgücüyle arkadaş olun...hangi yolu izleyeceğimiz konusunda şüphemiz varsa ,en zorlu yolu seçmeliyiz. ”  
(E.J. Gold. The Joy of Sacrifice)



Direnç olmadan, bu dünyada hiçbir iç ya da dış hareket meydana gelemez; bazı gelenekler bu dirence “friksiyon” der. Buz üstünde hiçbir sürtünme kuvveti ya da friksiyon sağlayamadığım için hareket edemem. Lastiklerin yola direnci azalınca, otomobil kontrolden çıkıp kayar. İçeride de aynı durum geçerlidir. İnsan büyüyüp olgunlaşmaya, ilerlemeye çalıştıkça, içinde olması gerekendirençle karşılaşır. Daha fazla çaba harcamak, daha fazla iç direnci doğurur. Pek çok insan, ilk direnç belirtisinde manevi çalışmayı bırakır. Böyle bir dirençle çalışabilecek ne yeterli kavrayışları ne de güçleri vardır; onunla özdeşleşir ve onun emrettiklerini yaparlar. Azmedenler olursa direnç içlerinde büyüdükçe hedeflerinden vazgeçerler. Güçlü direnç, pek çok kişinin Çalışma’yı bırakmasına neden olur.

Zihnin doğası esasen ayrılık, pazarlık, inkâr, direnç, reddetmedir. Belki de bunu kendi yolculuğunda çoktan farketmişsinizdir. Yine de özdeşleşme yoluyla, çoğumuzun hayatımızı yaşamamız için eğitildiği, zora koşulduğu ve gözünün korkutulduğu yer burasıdır; kocaman bir malikânenin yanında duran bu küçücük, yıkık dökük mezbele. Zihin hayata olumsuz bakar. Ölmeye meyillidir, bunu bu dünyada, insan ırkının davranışlarında, çevrende, kendinde göremiyor musun? Bunun hayatın için ne anlama geldiğini sezebiliyor musun? İlişkilerin için ne anlama geldiğini?

Ben, içimde, birbiriyle çelişen, çoğunun birbirine zıt olduğu, her biri kendi bencil amacı uğruna organizmayı kontrol etmek için rekabet eden bir “benler” kümesiyim. Yargılamadan kendini gözlemlene, bunların tam ortasında durur. Özdeşleşmem. İçimde gayet sakin kalırım, ne bu yöne ne de öbürüne hareket ederim. Böylece, güçler uzlaşır ve hareket edebilmem mümkün hale gelir. Ego her türlü kendini gözlemlenmeyi ayıplanacak bir şey olarak görür ve büyük bir güçle ona direnir. Çeşitli “benler”inişleri daha fazla ortaya serildikçe, daha fazla iç direnç oluşacaktır. Varlıklarını sürdürmeleri, benim bilinçsiz ve bihaber kalmama bağlıdır.

Yargılamak, direnmektir. Sadece dengelilik haliyle ve rahat bir bedenle gözlemlene. Su dirençle karşılaştığında, sadece çevresinden, altından ya da üstünden geçer. Dirençle birlikte hareket edilir, ona karşı değil. O bize Yaratıcının verdiği bir hediyedir. Yaratıcı sadece sevgidir, bu yüzden ölüm de sevgidir. Yaşarken öleceğim gerçeğini kabul etmek, bana doğru yaşama yolunu gösterir: **yargılamakta yavaş, affetmekte hızlı davranmayı**. Şimdiye kadar tanıştığım herkes, hiçbir istisna olmaksızın ölecek. Yargılama yok: kendini gözlemlenmenin yolu işte bu.

## Tamponlar

İçimizde, bizi çelişkilerimizi görmekten alıkoyan özel gereçlerimiz var. Bu gereçlere tampon diyoruz. Tamponlar kendimiz ve diğer şeyler hakkındaki gerçekleri görmemizi engelliyor. Pek çok çelişen isteğimiz, niyetimiz, amacımız olabilir ve biz bunların birbiriyle çeliştiğini görmeyiz çünkü tamponlar onların arasında durur ve görmemizi engeller... Genelde her tampon, insanın kendi kapasitesine, eğilimlerine, bilgisine, varlığına, vs. ilişkin bir tür yanlış varsayımına dayanır...kalıcıdır; verili koşullarda, insan daima aynı şeyi görür ve hisseder.  
(P.D. Ouspensky. The Fourth Way 154)

İşte labirent veya zihin-duygu-karmaşası böyle çalışarak beni görmekten alıkoyar. Yani, dikkati ele geçiren ve labirentin dikkati ele geçirip tükettiğini görmeme engel olan, ayrıntılı bir sistemle. “Tampon sistemi” pek çok şeyin bir araya gelmesiyle oluşur ama insanın tamponları gözlemlemeye başlamasına yardımcı olabilecek şeylerin beş genel sınıfı ya da türü vardır; bunlar başlıca:

1) **Suçlama (“ben-değil”)**; Suçlama olduğu an, “haklı olma” pozisyonuna geçerim ve seni mutlaka haksız çıkarmak zorundayımdır. O an için ilişki biter. Artık sadece saldırı ve savunma, daimi bir savaş vardır.

2) **Haklı çıkarma (“ben-ama”)**; davranışım her ne olursa olsun kendimi böyle haklı çıkarırım: “Evet, ona vurdum. Ama diğer herifle nasıl flört ettiğini gördün mü? Dibine kadar haklısın, ona vurdum!”

3) **Kendini önemseme (“sadece-ben”)**; Yaqui-Kızılderili şaman Don Juan Matus, öğrencisi Carlos Castaneda’ya bir defasında şöyle öğretmiş: “Bizi uyandıran, başka insanların iyilikleri ve kötülükleriyle incinmiş duygudur. Kendimizi önemsemek, hayatımızın büyük kısmını başka birisinden zarar görerek geçirmeyi gerektirir. Kendimizi önemsemesek, çok güçlü oluruz”

4) **Kendine acıma (“zavallı-ben”)**; kendini yüksek görmenin ayna görüntüsüdür; kendini yüksek görme saldırganlığının pasif tarafı, ilişkide kontrolü sürdürmenin sinsî yolu, kurbanı oynama, boyun eğıştır.

5) **Suçluluk (“kötü-ben”)**; bu, ilişkilerde hem toplumsal hem de kişisel düzeyde davranışın kontrolü ve sürdürülmesinin en güçlü enstrümanıdır.

Bu beş şey, büyük ilgi görür. Bunlar, dikkat için birer cazibe kaynağıdır ve dikkat bunlar tarafından labirenti gözlemlemekten kolayca ve aniden alıkonulabilir. Labirent kendimi olduğum gibi görmemin önüne böyle geçer, bu yüzden “ele geçirme ve tüketme” mekanizmasını sağlam tutar. Mekaniktir, yani alışlagelmiştir, bilinçsizdir. Zihin-duygu karmaşasını iş başındayken gözlemlemeyi öğrenebilirim çünkü öngörülebilirdir; her seferinde aynı şekilde hareket eder. Ve sadece görmekle özgürleşebilirim. Değiştirdiğim labirent değildir kesinlikle, onunla olan ilişkimdir = özdeşleşmemektir. Bu yüzden, kafamın karışık ve dikkatimin dağınık kalmasına yol açan bir tamponu görmek için bütün çabalar, çalışmam için çok faydalı görünmektedir. Gereksiz gerilimi gözlemleyin.

Bedeni rahat tutma çabası çok faydalı ve verimlidir. Bu tür çabalar Zen’de “çabasız çaba” olarak adlandırılır çünkü rahatlamak kas gücü gerektiren bir “çaba” değil, iç gözleme, bedensel farkındalık ve anlayış çabasıdır. Dolayısıyla tamponları gözlemlemek, yavaş ve sabır gerektiren bir çalışmadır. Tamponların ortadan kaldırmak hassas bir iştir ve bu çok kısa sürede gerçekleştirilemez. Böyle yapmak tehlikeli ve zarar verici de olacaktır.

Mesela, benim içimdeki kör nokta kendinden nefret etmektir ve yalanla, reddedilme korkusuyla, panikle, ilişki korkusuyla, samimiyet korkusuyla, paranoyayla, aldatmayla, öfkeyle ve kendi kendine zarar veren davranışla gayet iyi bir şekilde korunup maskelenmektedir. Bu yüzden yıllar boyunca, yalan söylemek, reddedilme korkusu gibi alışkanlıkları kör noktanın kendisi sandım. Kör nokta, benden gizleniyordu, ama çalıştıkça katman katman ilerleyip bir

şeyin ardında hep başka bir şey olduğunu fark ederek çekirdeğe ulaştım. Bu çekirdek, kendinden nefret etmeydi.

Kör nokta bir beslenme döngüsünde hareket eder; yani tek, sembiyotik bir ünite oluşturan yarısı vardır; her iki yarım da daima birlikte çalışır ve bir yarım diğerini, bedeni takip eden gölge gibi izler. Beslenme döngüsünde her bir yarımın çok önemli fonksiyonu vardır, yani kendini gözlemlene eğer sadece döngünün bir yarımını yakalarsa, bu eksik bir gözlemlene olur ve döngü yine amacına ulaşır. Döngünün sadece bir amacı vardır: dikkati ele geçirmek ve ardından tüketmek. Kurallara uygun biçimde, iki olasılık mümkündür: ya kör nokta dikkati tüketir, onu tamamen yer ya da dikkat kör noktayı tüketir, onu tamamen yer: işte, ruh böyle gelişir.

Evrenin her tarafında sürekli bir enerji aktarımı vardır; Güneş'ten Dünya'ya, Dünya'dan insana, vs. Bu durum iç dünya için de geçerlidir. Yargılama ya da herhangi türde bir müdahale olmaksızın doğru şekilde yönetildiğinde, kör nokta dikkati besler, enerjisi dikkate aktarılır. Öbür türlü yönetildiğinde, kör noktaya özdeşleşildiğinde ve gözlenen şey yargılandığında, dikkat enerjisi ona aktarılır. Biri büyürken diğeri zayıflar. Kural böyle işler. Beslenme Döngüsü Şöyle Çalışır:

**I. Ele Geçirme:** İlk başta eylem vardır - alışkanlıkla yapılan, dolayısıyla da iyi tanınan ve fark edilebilen her türlü eylem iş görür; bu kıskançlık ya da haset, veya şehvet, veya açgözlülük, veya bir dilim pasta daha, veya nefret, veya tartışma, veya her hangi bir alışkanlıkla yapılan, mekanik, eylem olabilir. Kör noktaya karşı sahip olduğum avantaj, bu tür eylemlerin tümüyle öngörülebilir olmasıdır ve bunları 10.000 kez görünce ortaya çıktıkları anda bunların farkına varabilirim ve beni nereye götüreceklerini her seferinde- tam olarak bilirim. Böylece dikkatimi bedene odaklanmış halde tutarak odaha ortaya bile çıkmadan , ona hazırlıklı olabilirim :kendimi bulurum, bedenimi yönetirim. Rahat beden = dürüst bedendir. Dikkat eğer doğru yerdeyse ele geçirilemez = cereyan eden eylem her ne olursa olsun (kıskançlık, haset, açgözlülük, şehvet, yas, ikinci bir dilim pasta, vs.) bedensel duyumsamalara odaklanıp bedeni rahatlattığım sürece dikkat ele geçirilemez. Ama kör noktanın etrafına kurulan ego, dikkati neyin yakalayıp esir alacağını bilir çünkü onu neyin ilgilendirdiğini ve büyülediğini 10.000 defa görmüştür; mekaniktir, tekrarlarla doludur, alışkanlıkların bedenidir- ve bu döngünün ilk yarısının yegâne fonksiyonu şudur: dikkati esir etmek.

**II. Tüketme:** Beslenme döngüsünün ikinci yarısı otomatikman, alışkanlıkla, bu yüzden de öngörülebilir şekilde birinci yarıyı takip eder: bu eylem in yargılanmasıdır (yani, özdeşleşmedir). Kıskancım, hasetçiyim, şehvet düşkünüyüm, öfkeliyim, nefret doluyum, çok fazla yiyorum, olumsuz laflar ediyorum, dedikodu yapıyorum, vs. Bunun peşinden hemen eylemin yargılanması = döngünün ikinci yarısı gelir. İlk başta etki, ardından tepki olur- bu kanundur (Newton'un üçüncü hareket kanunu: Her etkiye eşit ve zıt yönde bir tepki vardır.) Kendi içimde gözlemlediğim eylemi değiştirmeye çalıştığımda, sadece yarım bir gözlem yaparım; değiştirmeye çalıştığım süreci tümüyle gözlemlenmiş olmam. Bu sürecin sadece bir yarısını görmüşümdür ve bu eksik bilgi ya da gözleme dayanarak, bana zarar veren ve Çalışma'mı riske atan bir karar veririm, çünkü benim için neyin iyi olduğu konusunda çok az şey biliyorumdur. Tek bir şeyi bile değiştirecek olsam, her şey değişir ve başladığımdan daha kötü bir duruma düşebilirim. Şimdiye dek görmediğim şey, değiştirmek istediğim davranış ya da daha farklı bir

ifadeyle alışkanlığınayrı bir süreç olarak var olamayacağıdır, o daha büyük ve tam bir döngünün parçasıdır. Bir döngü, bir çemberdir.

Kirlilik, kör nokta, dikkatle beslenir ve onu tüketir. Beslenen şey güçlenir, bu kanundur. Öte yandan, dikkat egoyu yiyerek hayatta kalır ve güçlenir = beslenme döngüsü böyledir. Eğer dikkat sabit, yerinde, bedene odaklanmış ve bedeni rahat tutarak kalırsa. Eylemle ya da tepkiyle ele geçirilemez. Böylece, beslenme döngüsü dikkati besler ve iç dikkatim (ki bu da ruhtur) daha da güçlenir, ele geçirilmeden gittikçe daha uzun süreler odaklanmış kalabilir. Bu yüzden, kendini gözlemlenmenin birinci ilkesi şudur: yargılamamak. Bu onunla özdeşleşmeye bir son vereceğim ve böylece onun beni yemesinden önce benim onu yiyeceğim anlamına gelir. İç dikkat ancak her gün doğru düzgün beslenirse güçlenebilir; bu yüzden oturma uygulaması önemlidir.

Kör noktanın yegâne amacı kendini beslemektir ve onu en iyi besleyen kalıpları tekrar tekrar sahneye çıkararak bunu yapar. Herhangi bir sebepten böyle bir kalıp ortaya çıktığında, onu orada tutup göbek deliğime doğru nefes alsam ve bedeni rahat bıraksam ne olurdu? Gözlemlenen şeyi değiştirme çabası enerji israfıdır - o asla değişmez. Bunun yerine değişebilecek olan, gözleme yoluyla idrakin ağır ağır ve sabırla birikerek, gözlemlediğim şeyle olan ilişkimin değişmesidir. yani, 1) önyargısız; 2) nesnel; 3) özdeşleşilmemiş olur.

Gözlemlenen şeyi değiştirme çabasının sonucu, yargılamadır. Bu yüzden, kendini gözlemlenmenin temel kuralı, gereksiz düşünceyi gözlemlemektir. Sonunda yargılamaya, kaçınılmaz biçimde bedendeki gereksiz gerilim eşlik eder. Bu yüzden, kendini gözlemlenmenin temel kuralı, bedendeki gereksiz gerilimi gözlemlemek ve onu rahatlatmaktır.

Şefkatle kendini gözleme, basitçe kendimi yargılamayı kesmem ve ortaya çıkan her neyse sadece görüp hissetmem demektir. Yargılama her seferinde düştüğüm bir tuzaktır ve verimli, faydalı ya da şefkatli değildir. Haşın, serttir ve sonsuz bir etki- tepki döngüsüne hapseder beni. Bu etki-tepki döngüsüne üçüncü bir güç girmediği sürece, esaslı bir değişiklik asla mümkün olamaz. Bu üçüncü güç kendini gözlemledir ve tam da onun varlığı esaslı değişikliğin kendisidir. Diğer her şey, bir mıkna-tısa toplanan metal parçaları gibi ona eklenir. Kendini gözleme yardımı kendine çeker. Zihin-duygu-karmaşası alanında daha etkin ve daha tarafsız bir şekilde yaşamama izin verir. O, olma sürecindeki tarafsız sevgidir. Çoğu Zaman En İyi Yardım Hiçbir Şey Yapmamaktır .

Vicdan içimde bir kez uyanınca, ihlal edildiği her seferinde acı çeker. Ve bu ıstırap, alışkın olmadığı bir büyüklükte, yeni bir düzeydedir. Bu dayanılmaz bir acıdır ve göz ardı edilemez. Vicdan bunu talep etmez ya da suçlayamaz, sadece derinden acı çeker. Bizim uygulamamızın bu acı çekişle iki ilişkisi vardır: onu görmek ve hissetmek. Nokta. İçerideki hiçbir şeyi değiştirmeye gerek yoktur: Bu, haricen hatalarımı düzeltme yoluna gitmeyeceğim anlamına gelmez. Bunu yaparım. Ve bunu ne kadar çabuk yapabilirsem, içimdeki acı çekiş o kadar kısa sürede hafifler. O zaman geriye kalan, davranışım yüzünden vicdanımın taşımak zorunda kaldığı yaradır. Antik ekollerde bu “sevgi yarası” olarak bilinir.

Vicdanı ihlal ettiğimde -eylemlerimin doğrudan sonucu olarak- hissettiğim acı Yaratıcının acısıdır. Ancak düşüncelerimin, duygularımın, sözlerimin ve eylemlerimin sorumluluğunu kabul ettiğimde, yaptıklarımın kaynaklanan bu acı çekiş meyvelerini vermeye başlar. Artık Yaratıcımın acı çekişinin nedeni olmak konusunda rahat değilimdir. Vicdanı ihlal etmeye son verdiğimde bu “kendi çarmıhımı alıp taşımaktan” daha öte bir anlam taşır. Artık Yaratıcımın benim günahlarım için acı çekmesini istemem (tek günah, vicdana karşı gelmektir); bunun yerine, sorumlu bir varlık haline gelirim. Yaratıcımın acı çekmesinden, bu acı çekmenin korkunç, katlanılmaz hissinden kaçınmak için, vicdanın söylediklerini yaparım. Bu noktada, bu duygunun büyüklüğünden kaçınmak için büyümek dahil, başkalarını suçlamak ve benim duyarsızlığımın, güvensizliğimin ve hamlığımın acısını başkalarının çekmesinden kendi hayatımın sorumluluğunu almak dahil her şeyi yaparım. Ve bu acı çekişi Yaratıcıma yüklediğimde, içimde hissettiğim şeye “vicdan azabı” denir. Bu azap Yüce’den gelir ve beni dönüştürecek. Onu görürüm.

Bilinçli sevgi olan koşulsuz sevgi, mekanik bir kanunla değil de bilinçli davranış kanunlarıyla işler. Daha yüce merkezlerden gelir ve bir bağışlamadır; tamamen, meşru biçimde ve yalnızca davet edilerek insan biyolojik enstrümanına giren Yaratıcıdır. Bu noktada varlık, gereken bağlayıcı-ıfadede bulunur: “Ben O’yum” Bu tümüyle sevginin, bağımsız bir dizi kuralı olan, farklı bir ölçeği ve seviyesidir: Koşulsuz sevgi başkasında da aynı tepkiyi ortaya çıkarır. Gerçek sevginin sınırları vardır. Korkunun hiç yoktur. Gerçek ilişki, çok net ve fikir birliğine varılmış sınırlar içerisinde yürür. Bu sınırlara saygı göstermemek, ilişkinin kaldıramayacağı sonuçlar doğurur. İlişkideki sınırlar sadece benim malumum olan keyfi ya da gizemli bir şey değildir. Bunlar ilişkinin uzun süreli olmasını dilediğim için gönüllü olarak kabul ettiğim, ortaklaşa anlaşarak davranışlarıma getirilmiş sınırlardır.

Benim görevim, gelen enerjiye bilinçli bir şekilde müdahale etmemek, bedenim daha yüce işlevlerini yerine getirmesine izin vermektir. Eğer bu enerjiyi sürekli olarak çalarsam, bedenim memeli düzeyinde, sadece bir makine olmaya sabitlenmiş kalır. Etkilerin titreşim halindeki enerjisini tarafsızca yiyen, insanların uygulamak üzere yaratıldıkları Çalışma’dır: Buna başka bir açıdan, daha küçük bir ölçekte bakalım. Yediğiniz havuç bedene, bedenim kullanamayacağı kadar büyük bir enerjiyle girer. Kullanılabilmesi için daha iyi, daha ince bir enerjiye dönüştürülmesi şarttır. Onu çiğnerim, parçalarım, tükürükle ve sindirim sıvıları ile karıştırırım, böylece daha da incilir, böylece mide ve bağırsaklarda emilerek kana geçer. Yaratıcı mesela sevgi ya da tarafsız mantık veya prana dediğimiz çok ince bir enerjiyle var olurken, etkilerin getirdiği titreşimsel enerji çok büyüktür.

Bedenim bulup hissetmek için bilinçli bir biçimde sol yarıküre aktivitesine yoğunlaştığımda ve dikkati prefrontal korteksin üst kısmına yerleştirdiğimde, bu beynin sol yarıküresini meşgul eder ve böylece, rastgele ve takıntılı bir biçimde kendi içeriklerini araştırıp düzenleme işini sürdüremez. Daha yüksek merkezler bedende daima işbaşındadır, ama zihnin daimi gevezeliğinin gürültüsüyle etkileri kaybolup gider. Onların etkisini görebilmek için hareketsiz kalmalı, “dünyayı durdurmalıyım.” Yasa gereği, davet çıkarmalıyım. Özdeşleşme, onların bendeki etkisini maskeler. İçimdeki varlığa hazır olduğumdayardım gelir. Dönüşüm, sonuçtur. Beyin yeniden düzenlenir ve varlık dönüşür.

## Sonsöz

Duyarlılıkla ve gerçek tarafsızlıkla net bir şekilde görebilmek için, insanın düşünmek, hissetmek ve deneyimlemekle ilişkisinde kesinlikle hiçbir pozisyon almayacağı bir yol bulması şarttır. Bunu yapmak çok zordur. Yine de yapılması mecburidir; ve gerçekten de düşünmek, hissetmek ve deneyimlemeye ilişkin hiçbir pozisyon almama becerisini keşfetmek, Aydınlanmış bakış açısının gerçek zeminini oluşturur... İnsanın Gerçeği algılayabilmesi için önce tefekkür ve meditasyon aracılığıyla hiçbir pozisyon almamanın yolunu bulması gerekir...

Olması mümkün tek şey, kendinizi kabul edebilmenizdir. Sizi Tanrı bile değiştiremez. Aksi halde sizi neden böyle yarattı ve hatalıysanız neden düzeltmedi ki? Ve sizi değiştirmiş olsaydı da olduğunuz kişi olamazdınız. Sizi, sizi yaratmanın mümkün olduğu o tek biçimde yarattı. Çirkin olduğunuzu düşünüyorsanız, çirkinsinizdir. Bedeninizi sevmezseniz, zihninizi de sevmezsiniz - onlar sizi siz yapar, onları kabul edin...