

YÜKSEK ŞUUR KİTAP ÖZETLERİ

BİLGİNİN SESİ

DON MIGUEL RUIZ, (AKAŞA Yayınları)

Kusurlu Olduğumuz Yalanı

Herkes evrendeki asıl çatışmanın iyi ile kötü arasında olduğunu düşünür, ama asıl çatışma gerçek ile gerçek olmayan arasındadır. İyi ve kötü sadece bu çatışmanın sonucudur.

Dünyadaki acının kaynağı kendimiz hakkındaki yalanlara inanmaktır. İlk yalan kusurlu olduğumuz, iyi olmadığımız yalanıdır. Oysa biz kusursuz doğduk, çünkü sadece kusursuzluk vardır asıl büyük yalan senin kusurlu olduğundur.

Kimse kendini bilmez ama "kim olmadığını" İyi öğrenmiştir olmadığımız şeyi uzun süredir uyguladığımız için o imajın kendimiz olduğumuzu düşünürüz. Ama o bir hikayedir, gerçek değildir.

Seni koşulsuz inanmak güçlü kılar ve inandığın şeyi gerçek yaparsın. Koşulsuz inanmaya iman diyebiliriz ve bu dinle ilgi değildir. (niyetin gücü)

Hikayeler Yaratmak

Her insan Picasso gibidir algıladığı gibi yaratır. Onun renklerle yaptığını biz sözcüklerle yaparız. Algıladığımız her şey hakkında hikayeler uydurur ve Picasso gibi gerçeği çarpıtırız.

Herkes hikayesini kendi bakış açısı ile yaratır herkesi bir sanatçı, bir hikayeci olarak görmeliyiz. Herkes kendini ve başkalarını bu hikayeden görür, eylemlerini ona göre belirler.

Çocuklar sahicidir, olmadıkları bir şey gibi davranmazlar oyun oynamayı eğlenmeyi sevgiyi açıkça yaşarlar. Rahatlık bilgiye sahip olmamaktan gelir. Çocuğun gerçek doğası dürüstlük ve bütünlüktür. (neşe-eğlence)

Dili anlamaya başlayan çocuk büyüklerden ne olmadığına dair bir çok söz duyar herkes çocuğun ne olduğu hakkında inandığı şeyleri söylemeye başlar öğretmenler başarı ve kazananlar üzerine derslerini anlatır. Büyüklerin gözüne girmek için olmadığı şeymiş gibi davranan çocuk içten içe yeterince iyi olmadığını düşünür ve kusursuzluğu aramaya koyulur.

Televizyon da yeterince iyi olmadığımız üzerine yayın yapar kazananlar ve kötü adamlar bize eksik olduğumuzu dolaylı biçimde hissettirir reklamlar eksiklik peşinde koşar ürün satmaya çalışır.

Ergenlik çağında kusurlara takıntılı oluruz ve sonunda tamamen kendimizi reddederiz. Kendimizi kanıtlamak için okulda not peşinde koşarız. Çevresindeki insanları bırakıp kendisini etkilemek için çarpınan ergenin işi bitmiştir. Herkesin görüşlerini sormaya başlar: Benim hakkımda ne düşünüyorsun, bu işi iyi yaptım mı? Ergen övgü dilencisine döner, oysa bu bir hikayedir yalnızca.

Din adına konuşanlar da bize kusurlu ve aciz olduğumuzu aşılar, oysa insan eşrefi mahlukattır derler. Burada bir çelişki vardır: Biz kusurlu isek, Yaradan işini iyi yapmamış olur.

Çocukluğumuza dönmeliyiz, bütünlük ve neşe içinde sahici olmalıyız. Gerçek içinde doğup yalanlar içinde yaşarız. Algıladığımız her şey ışık imajları tarafından oluşturulan hayali bir realitedir. Biz tanrı ile birlikte, ilahi kudretle yaratırız.

Işık yolu ile yaşam tüm bilgiyi gözlerimize yollar ve biz algıladığımız şey hakkında bir hikaye oluştururuz. Algıladığımız şeyi nitelemek, yargılamak bir hikayedir. İnsanlar ruhun sanatçısıdır, yaratılış sonsuzdur, her an her yerdedir. Farkındalıkla yaratan sanatçılar olmalıyız.

Hikayeyi Dönüştürmek

İlham anlarında, zihin sessizleştiğinde yaşam kuvvetini hislerimizle fark ederiz zihnimiz bunu engellemeye çalışır çünkü gerçeğe tanık olursak yalanlar ölecektir. İşte bu yüzden yalanlarımızla yüzleşmek cesaret ister. (benler)

Hikayeyi değiştirmenin boyutlarını düşünelim çerçevesi gerçektir ama içi, soyut olan her şey bir yalandır. Hikayeciler biz doğmadan önce vardı bize her şeyi çoktan hazırlamışlardı insanlarla mücadele etmemiz gerektiğini başkalarını yönetmemiz gerektiğini hazırlamışlardı.

Hikayemiz gerçekten var olan birine kendimize dayanır, ama kendimiz hakkında inandıklarımız doğru değildir. Kendi imajımızı yaratıp topluma yansıtırız toplumda hikayemizi biraz değiştirip kendileri açısından bize tepki gösterir.

Hikayemiz ikinci derece karakterlerin hikayeleri ile genişler onlar hakkında inandıklarımız da kendimizin yarattığı bir hikayedir. Hikayelerimizi fark etmek zaman alır. Sadece kendi hakkımızda inandığımız şeyi biliriz oysa o inandığımız şey değiliz.

Herkes bir imaj yaratır ve insanlardan o imaja uymalarını bekler. Herkes kendi hikayesini yaratır ve o hikaye içinde yaşar. İnsanlar seninle değil, kendi Hikayelerindeki karakterle konuşur bu yüzden onları yargılamayın onun sizinle ilgisi yoktur.

Dikkatimizi kendi hikayemize odaklamalıyız hikayemizi başkasına kabul ettirmeye çalışırsak bu saygısızlık olur. Saygı sevginin ifadelerinden biridir ve başkalarının sanatına karışmamak gerekir.

Hikayemizi değiştirme hakkımız vardır, ama sadece kendimizi, ana karakteri değiştirebiliriz. Eğer kendi hakkımızda inandığımız yalanları temizlersek ikinci karakterlerde değişir yani onlar hakkında inandıklarımız...

Hikayelerimizi yaratma biçimimiz çarpıtmalara dayanır. Hikayeyi yaratır kişisel gücümüzü ona yükler ve hikayenin yaşamımızı yaşamasına izin veririz.

Hikayenin bir sesi vardır. İçinizdeki konuşan sizseniz dinleyen kimdir?

Yalancın sesi sizin dilinizde konuşur ama hakikatin, ruhun bir dili yoktur; onu sadece bilirsiniz, yalancıyı göremezsiniz; ama sesini duyabilirsiniz. Tıpkı Akıl Oyunları filminin kahramanı gibi...

İçsel sese ihtiyacımız yok düşünmeden bilebiliriz.

İnsanların hikayelerini iyi dinleyin ama onlara inanmayın. Gerçeklerin sizin inanmanıza ihtiyacı yoktur, ama yalanlar inancınıza ihtiyaç duyar.

Hikayenizin ana karakteri sizsiniz, ama oynadığınız rol siz değilsiniz. Yalancı, program hikayeyi yazar, sonra açıklamalarıyla hikayeyi anlamlı kılmaya çalışır. Bu yalancıyla özdeşleşirseniz olur.

Koşulsuz inanmadan, niyetten söz etmek, sözün gücüyle ilgilidir. Söz, saf büyüdür. Hikayemizi yaratmak için sözü kullanırız. Bir sembol olarak sözcük, yaratma büyüüne ve gücüne sahiptir. Söz zihnimizde nesnelere imajlarını yaratır, duygular uyandırır.

Dikkatimiz odaklanma gücümüzdür, ayrıca bilgi aktarmak için alan açar. Yalancı ya da program bizi "olduğumuz şey" yalanına inandırmak için dikkat ve sözü kullanır. Böylece bizi yöneten güç hikayeci olur. İmanımız ve yaratıcılığımız körleşir. Kör iman, gerçeği takip etmez; bizi acıya, şiddete götürür. (egemenlik)

Bütün yaşam hikayeniz sizin hakkınızda yazılmış bir kitap gibidir. Hikayeden ayrılın ve yaratımınızın farkına varın. Yaşam hikayenizle sevgiyle yüzleşin, ancak böyle zihnimizi iyileştirebiliriz.

Hikayeden memnun değilsek onu nasıl değiştirebiliriz? Bu konuda "Dört Anlaşma" bize destek sunar:

1. Sözüünüzde kusursuz olun: Çünkü hikayenizi sözle yaratırsınız. Sözün gücünü artık kendinize karşı kullanmayı bırakın. Kendinizi suçlayıp yargılamayın. Duygusal tepkiniz olumsuzsa sözü yanlış kullandınız demektir.

2. Hiçbir şeyi kişisel olarak almayın: Çünkü siz kendi hikayenizde yaşarsınız. Bir şeyle özdeşleşir, üzerinize alırsanız, bu sizi zehirler. İntikam için sözü silah gibi kullanırsınız. Birisi size ne söylese söylesin, Picasso gibi kendinde dönüştürerek, o sadece kendi hikayecisiyle size bir hikaye anlatıyordur. Bu size yalan zincirini kırma fırsatı verir.

3. Varsayımlarda bulunmayın: Çünkü çoğu varsayım kurgudur, gerçek değildir. Yalanı kırarak doğru soruları varsayımlar nedeniyle soramayız. Hikayecinin sesini iyi tanımak ve kendi sesimiz olmadığını bilmek gerekir. (az önce hikayeci konuştu)

4. Daima elinizden gelenin en iyisini yapın: Çünkü hikayecinin konuşmasını eylemlerinize kesebilirsiniz. Hareketsizlik meydanı zihne bırakır. Eyleme geçmek, yaşam kuvvetine inanmakla ilgilidir ve ruhun ifadesidir.

Hikayemizi Sevgiyle Yazmak

Hikayemizi yazarken malzeme olarak sevgiyi kullanmalıyız. İşe kendimizi severek başlamalıyız. Kendimizi olduğumuz gibi kabul etmek sevginin yolunu açar. Yaşamın her anında sevgi olmalı. Kalbimizi açmanın bir yolu da "seni seviyorum" demenin birçok yolu olduğunu bulmaktır. Her şeyde sevginin akışını görmek zihnin konuşması yerine yaşamı hissetmeyi getirir.

Kendimizi incitmek için kullandığımız insanları bir de sevgisini vermedi, diye suçlarız. Sevgiyi vermeden sevgi alamayız. Kendimizi duygusal olarak iyi hissetmiyorsak bu durumun nedenini bulup onu düzeltmeliyiz.

Ana karakter çocuksu bir yürekle sahici olduğunda hikayemizi, bu yeryüzü rüyamızı bütünlükle, sağduyuyla, sevgiyle yazmak kolay olur. *Artık kullandığınız zaman "sonsuz bir şimdi" olur. Mekanınız "ışık dolu" olur. Baş kişi, siz "ışıkta" olursunuz.* Bu her şeyi bırakınca mümkün olur. O zaman "olanı" yalanlar olmadan algıyorsunuz. Orası sevgi realitesidir.