



BEN

Pek çok “benlerim” olduğu ve onların nasıl işlediği gerçeğini bir kez gördüğümde, içimde hiçbir şey aynı kalmaz.

RED HAWK

Red Hawk

BEN

İngilizceden çeviren: Tülin Er



Psikoloji / Kişisel Gelişim - 50

Ben
Red Hawk

ISBN: 978-605-4054-88-6

Sertifika No: 13838

I. Baskı: İstanbul, Eylül 2012

İngilizceden Çeviren: Tülin Er
Yayına Hazırlayan: Seda Arıcıoğlu
Kapak Tasarımı: Ebru Demetgül
Grafik Tasarım: Reyna Yiğit

Baskı ve cilt: Duplicate Matbaa Çözümleri San. ve Dış Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mah. Litros Yolu Sok. Fatih San. Sit. No: 12/102 Topkapı,
Zeytinburnu, İstanbul Tel: (0212) 674 39 80, Faks: (0212) 585 00 61

Orijinal Adı: *Self Observation: The Awakening of Conscience, An Owner's Manual*
Copyright © 2009, Robert Moore

Bu eserin yayın hakları Akçalı Telif Hakları Ajansı aracılığıyla satın alınmıştır. Yayın hakları Okuyan Us'a aittir. Her hakkı saklıdır. Tanıtım için yapılacak alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz.

© Okuyan Us Yayın Eğitim Danışmanlık Tıbbi Malzeme ve Reklam Hizmetleri San. ve Tic. Ltd. Şti
Fulya Mah. Mehmetçik Cad. Eser Apt. A Blok No: 30 Daire: 5-6
Fulya, Şişli, İstanbul Tel: (0212) 272 20 85 - 86 Faks: (0212) 272 25 32

okuyanus@okuyanus.com.tr
www.okuyanus.com.tr

Red Hawk

BEN

İngilizceden çeviren: Tülin Er

İçindekiler

Başlangıç	9
1. BÖLÜM: Kendini Gözlemlemek – Kendini Bil	11
2. BÖLÜM: Memeli Enstrüman – İç Süreçler	17
3. BÖLÜM: Nasıl Gözlemlemeli – Temel İlkeler	23
4. BÖLÜM: Dikkat İradesi	33
5. BÖLÜM: Neyi Gözlemlemeli?	39
6. BÖLÜM: Sol Yarıküre İkili Bir Bilgisayardır – Zihin Merkezi	47
7. BÖLÜM: Kör Nokta – Ele Geçirip Tüketme Döngüsü	55
8. BÖLÜM: İlk Tepki Veren – Varsayılan Pozisyon	65
9. BÖLÜM: “Ben” Kalabalığı	73
10. BÖLÜM: İnkâr Gücü – Çalışma’ya Direnmek	83
11. BÖLÜM: Tamponlar	89
12. BÖLÜM: Görmek ve Hissetmek	95
13. BÖLÜM: İkiyüzlü Olmak	101
14. BÖLÜM: Gönüllü İstırap	107
15. BÖLÜM: Zihnin Uyanışı – Kutunun Dışından Düşünmek	113
16. BÖLÜM: Şok Olmak	119
17. BÖLÜM: Bağlam Kayması – Yapmamak	125
18. BÖLÜM: Yüksek Otlar İçindeki Geyik	133
19. BÖLÜM: Vicdanın Uyanışı – Kendi Çarmıhını Taşımak	139
20. BÖLÜM: Daha Yüce Merkezler	147
Sonsöz	155
Terimler Sözlüğü	157
Kaynaklar	161

İthaf

Yogi Ramasuratkumar'a: Kaynak

Bay Lee'ye: İlham, Sürgün Aziz, Gerçek Dost

Andre Enard'a: Kendini gözlemlemede duyumsamanın hayati fonksiyonu hakkındaki bilgi; Dans Öğretmeni

Maxie'ye: Hissediş ve görüş

Yağmur Damlası ve Küçük Rüzgâr'a: Başlama sebebi

Iain, Jett ve Jayce'e: Devam etme sebebi

Regina Sara Ryan'a: Yayına hazırlamada büyük yardımcı olduğu için...

Başlangıç

Öğreti

Taşlar kadar eski.
O Dünya'ya İnsanlarla geldi
ve onlara kederlerinin ağından
bir çıkış yolu gösterdi
ama var bir bedeli:
kendimizi gözlemlemeye mecburuz
davranışlarımızı,
iç ve dış tepkilerimizi,
tarafsızca. Yani
şahsi menfaate kapılmadan
ya da kendini gözlemlemenin açığa çıkardığı
dehşet
konusunda bir şey yapmadan:
tıpkı bir taşı çevirince
altında böceklerin kaynaştığını görüp de
onları ayağıyla ezmekten
kendini alıkoyan
eli sopalı kötü bir çocuk gibi.

(Red Hawk. *The Way of Power*, 67)

1. BÖLÜM

Kendini Gözlemlemek – Kendini Bil

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

Kendini Bil, Bitap Yolcu.

Boşluktaım. Kim olduğumu ve buraya neden geldiğimi unuttum.

Kendini Bilmek, insanlığın en temel manevi öğretilerinden biridir. Bildiğimiz şekliyle insanlar (yani bir neo-korteksle ya da insan beyniyle) var olduğundan beri, akıl hocaları bunu öğretmiştir. Pisagor Okulu'nun kapısının üstünde bu yazıyordu. Delfi Kâhinlerinin bulunduğu tapınağın girişinin üstünde bu vardı. Sokrates öğrencilerine bunu öğretti; 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, bir otomat, daireler çizip duran,

sürekli kendimi tekrar eden bir robot. Farkında değil de bilinçsiz, müzmin, *mekaniğimdir*.^{*1} Gözlerim açık diye, bilincimin yerinde, uyanık, farkında olduğumu sanırım. Ama alışkanlık, irade ve *niyeti** olmayan bilinçsiz, otomatik pilottur; içeride uykudayımıdır.

Dahası bilinçsiz, alışkanlıktan ibaret bir varlık olduğum için kendime, ilişkilerime ve çevreme zarar veririm. İnsan memelidir; bütün memeliler alışkanlıktan ibarettir. Bizler güdülen hayvanlarız. Bu bedendeki çok güçlü bir itkidir, göz ardı etmek imkânsızdır; ben kimim = *dikkat** (*bilinçlilik**) ince çizgisini kaybetmemenin ve özdeşleşme ihtiyacının çok güçlü ve sürüye dahil olabilmek için elzem olduğu beden halinde kendimi tanımlamama yol açar. Güdülen hayvanlar kendilerini düşünmez, sürü onlar adına düşünüp hareket eder. Sürü hangi yöne giderse biz de oraya gideriz. Bir uçurumdan aşağı atlamaya yönlendiriliyor olsak bile ölümümüzün peşinden gitmeyi, sürüye karşı çıkıp kendi adımıza düşünmeye tercih ederiz. Kendi adıma düşünmek, kendimi tanımak, sürüden atılma tehlikesi taşır; bu da bir memeli için idam hükmü demektir. Sürü güvenlidir. Sürüden ayrı tek başına otlayan, yırtıcılar için kolay bir avdır. İçgüdülerimiz derinliklerinde biliriz bunu ve sürüden ayrı düşmekten korkarız. Bu yüzden, bir memelinin kendi adına düşünmesini, kendini gözlemlemesini, kendini tanımasını sağlamak çok zordur. Memeli davranışında doğal bir şey değildir bu. Bilinçli çaba ve istek gerektirir. Cesaret ve *dikkatini verme iradesi** gerektirir. Bildiğim kadarıyla, insanlar kendini gözleme becerisine sahip tek memelidir.

Kendimi tanıdığımda alışkanlıklarımın değişeceğini iddia etmiyorum. Alışkanlıkların bir devinim ve duygusal itki ömürleri vardır. Tekrar ederler. İçimde değişebilen şey, bu alışkanlık derisiyle olan ilişkimdir. Buna “bağlam kayması” diyoruz. Şu an ol-

1) Yıldızla işaretlenen ve ilk kullanımda italik yazılan kelimeler, kitabın sonundaki Sözlük'te açıklanmıştır.

duğu gibi, alışkanlıklarım ile özdeşleşirim (= “ben buyum”). Kendimi alışkanlıklarım *olarak*, onların ben olmasıyla tanımlarım. Bu yüzden “ben” ile alışkanlıklar tektir, aynıdır. Tanımlanmışımdır: Onlarla özdeşleşmişimdir. Sabırla, dürüstçe, istikrarla, samimiyetle yapılan kendini gözlemlemeyle, bu *aynileştirme** değişebilir. Söz konusu alışkanlığı *nesnel** olarak görmeye başlayabilirim; yani özdeşleşmeden, mikroskobunun altındaki bir böceğe bakan bir bilim insanı gibi. Bu, alışkanlıkla mücadele etmektir, ona karşı olmak değil; gözlemleme bana neyle, nasıl mücadele etmem gerektiğini gösterecektir. P.D. Ouspensky, alışkanlığa karşı mücadele etme durumundan, *olumsuz duygu** ifadesine karşı mücadele etme olarak söz eder; bu beklenmeyen ya da istenmeyen sonuçlara yol açmaz (*In Search of the Miraculous*. New York: Harcourt, 1946. 12). Memeli bedenini incelemeye ve onun alışkanlıklarını öğrenmeye başlayabilirim. Çünkü o alışkanlıklardan ibaret bir varlıktır, tekrar eder ve onun zihinsel, duygusal ve fiziksel kalıplarını fark etmeye başlayabilirim. Kendimi tanıyabilirim.

Beden bir memeli enstrümandır, alışkanlıklardan ibaret bir varlıktır. Bu yüzden, öngörülebilir. Geyik, küçük göle gitmek için her gün tıpatıp aynı yolu izler. Aslan bunu gözlemler ve bir ağacın arkasına sinip onun yoldan gelmesini bekler. Aynı şekilde, iç gözlemci de memeli enstrümanının, beden alışkanlığına bağlı davranışını tahmin etmeye ve ona hazırlıklı olmaya başlayabilir. Kalıpları öğrenir. Kendisini tanır. Daha bilinçli olmak ve alışkanlıkların eline düşmemek için tek umudum budur; alışkanlığı yeterince sık –mesela 10.000 kere ya da daha fazla– görürsem, o zaman daha önce pek çok kez olduğu gibi nerede, ne zaman ve nasıl ortaya çıkacağını kesin olarak tahmin etmeye ve ortaya çıkmadan önce ona karşı hazırlıklı olmaya başlayabilirim. Başka bir rota seçebilirim. Kesinlikle o alışkanlığı daha nesnel bir şekilde görmeye başlayabilirim. Bu şekilde, daima kendi alışkanlıklarımın kurbanı olmaya bir son verebilirim. İçimde bir tür istikrar, bir denge; üslupta, davranışta, duygu ve düşüncelerde

bir yatışma bulmaya başlayabilirim. Doğal akıl sağlığına ve “temel iyiliğe”* ulaşabilirim.

Kendini gözlemlemek, bunun mümkün olduğunu görebilenlerin kullandığı bir araçtır. Bazıları ona “ilk araç” der, bazılarıysa “insani araç.” Bu, insanın bedenini çalıştırabilmek, tamir edebilmek ve varlığını sürdürebilmek için; onun fonksiyonlarını ehlileştirip eğitmek için kullandığı araçtır. Onsuz ben, bilinçsiz, alışılmış, mekanik güçlerin –hem içsel hem de dışsal– elinde bir makine, bir otomat bir robotum. *Ruhun** bilinçsiz rüyasından uyanması sürecinde, kendini gözleme esastır. Böylelikle bir aptal bile *enstrümanı** (bkz. insan biyolojik enstrümanı), o enstrümanla gelen aracı kullanmayı öğrenerek, etkin ve verimli bir şekilde yönetmeyi başarabilir. Bu aracı etkin bir şekilde kullanmak için, alıştırma yapmak gerekir. Bu alıştırma, kendini gözlemlemektir. Ben bir teknisyenim; enstrümanın içerdiği aracı kullanmak hakkında bazı şeyler öğrendim. Usta değilim ama iyi bir teknisyenim çünkü enstrümana karşı bir dikkat geliştirdim. Hepimiz biliyoruz ki dürüst, etkin, pratik ve farkında olan iyi bir teknisyen çok faydalı olabilir. Bu da bir teknisyenin kaleme aldığı bir kullanıcı el kitabıdır.

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; buradaki her şey, *mutlaka* kendi kişisel deneyiminizle doğrulanmalıdır. Ben usta değilim, sadece iyi bir teknisyenim. Selamet, başkalarının söylediği herhangi bir lafı artık öylece kabul etmemekte yatıyor. Çok uzun zaman boyunca koyun gibi, lideri izleyen sürü hayvanları gibi –lider sürüyü bir uçurumdan atlamaya ya da bir savaşa götürdüğü zaman bile– körü körüne birilerinin peşinden gittik.

Her şey kişisel deneyimle doğrulanmalıdır, aksi takdirde başka tür bir kölelik, beni bilinçsiz ve mekanik köleliğime bağlayan

başka bir zincir olur sadece. Her şeyi kendiniz için doğrulayın, doğrulayın, doğrulayın. Bir ömür sürdürdüğünüz alışkanlıklardan, körü körüne peşinden gitmelerden, kendinizi düşünmekten kurtulun. Özgürlüğe giden bundan daha iyi ya da daha güvenli bir yol yok.

Tekrar edeyim: Burada uyguladığımız, bir inanç şekli değil. Tamamen farklı bir şey. Ama bu yolda inanca hiç yer yok anlamı da çıkmasın; kesinlikle var. Aslında uzun bir zaman diliminin sonunda insanın bu “kendisine dair pratiğe dayalı çalışma”sından öğreneceği şey şudur: eğer inançlı biri olarak başladıysa, yargısız kendini gözlemlemeden kazandığı anlayışla inancı güçlenecektir; eğer inançsız biri olarak –benim gibi– başladıysa inanç kazandığını görecektir. Bundaki muhteşem ironiyi görüyor musunuz? Bu inanç-temelli bir yol değil çünkü inanç, erdemin bir ödülüdür; *Yaratıcıdan** ihtiyacı olanlara gelir. Kendi çabalarımızla inanç kazanamayız. Ama kendi çabalarımızla *inancı konuk edecek toprağı hazırlayabiliriz*. *Çalışma’nın** pek çok ödülünden biri budur. Şimdi hiçbir şeye inanmamalıyız; her şeyi ama her şeyi asıl kıymetiyle, doğruluğu ya da yanlışlığıyla kendimiz için doğrulamamız isteniyor bizden. Yargılamaksızın, sabırla kendimizi gözlemleyerek ve kendi kişisel deneyimlerimizden yola çıkaracak yapacağız bunu.

Kendini Bil

Sokrates öğrencilerine böyle yapmayı öğütledi;
buna tanıklık diyen İsa dahil her Usta,
öğrencilerine kendini gözlemlemeyi öğretti,

ancak böyle kendilerini tanıyabilirlerdi. Öte yandan,
ben Usta falan değilim ve söylüyorum: Yapmayın şunu Tanrı aşkına!
Başımıza ne belalar açabileceğini hiç söylemediler ki

bir daha asla rahat uyuyamayacağımızı
bilinçsiz bencil deli alışkanlıklarımız arasında,
şimdi şuursuz ve bizden gizli olanlar ortaya çıkınca,

aniden açılıveren bir mahzen kapısı gibi,
ışık dolunca içeri
ve o bodrumda neler olduğunu görünce

bölge tımarhanesinin yerlerde sürünen sakinleri;
bazıları yırtık pırtık pis çarşafılara sarınmış, öbürleri
çıplak ve salyalan akıyor; pençelerini uzatıp etrafı tırmalıyor

basamaklarda yer bulmak için, kaçmak için ve
tam ortalarında Işık'ın cübbesini giyinmiş
sakince duran bir Melek,

meleğin etrafında toplaşmış ağlaşıyor çoğu, yumuşak dokunuşu
alev alev yanan alınlarını serinletiyor, sakinleştirip uslandıyor onları.
İşte sizi buna karşı uyarıyorum: boş verin

sürülerce meczup her yerde, ama
tam orta yerinizde o Melek'i bir kez görünce
keder ve özlem içinizi dağlayacak ve

ömrünüzün her günü size dert olacak.

(Red Hawk)

2. BÖLÜM

Memeli Enstrüman – İç Süreçler

Akılla özdeşleştiğinizde pek akıllı olamazsınız çünkü bir enstrümanla özdeşleşmiş, enstrümana ve onun sınırlarına hapsolmuşsunuzdur. Oysa siz sınırsızsınız – bilincin ta kendisisiniz.

Aklınızı kullanın ama o olmayın... akıl güzel bir makinedir. Şayet onu kullanabilirseniz size hizmet eder; kullanamazsanız o sizi kullanmaya başlar, 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... Ama onu kullanabilmek için efendisi olarak kalmalısınız; aksi halde o sizi yönlendirmeye başlar.

(Osho. *The Dhammapada: The Way of Buddha*, 171)

Doğduğumuz andan itibaren, çoğunlukla istemeden, cahilce yalanlar öğretilir bize. Bir ruhumuz olduğu da böyle önemli yalanlardan biridir. Bu çok kötü bir telkindir çünkü ruhun kendimden ayrı olduğunu iddia eder, tıpkı şöyle: Bir arabanız var; böylece araba benden ayrı, bana ait bir araç. İşte biz de ruhun bedeninin içinde bir yerde olduğuna ve bana ait bir mülk ama kim olduğumla ilgisiz bir şey olduğuna inanarak büyüyörüz.

İyi öğretti, bir ruhum olduğunu değil de benim bir ruh olduğumu ve bir insan biyolojik enstrümanı,* bir beden içinde sadece

kısa bir an var olduğumu anlamama yardım edendir. Bizler insanlık deneyimi yaşayan ruhlarız. Bildiğim kadarıyla, biz insanlar bir bedende iki tabiata sahip tek varlıklarız: bizler “insan varlıkları:” 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 ruhlar, gelişmemiş ruhlar için bir anaokuluna gönderilmişlerdir; bizler cenindeki ruhlarız. Yardım alarak kendimizi geliştirmek için buradayız. Bunu tek başımıza yapamayız. Ve yardım daima mevcuttur; yeter ki onu görececek gözlerim ve duyacak kulaklarım olsun. Gelişim sürecinde ruha yardım eden bütün kaynaklar arasında hiçbirisi, kendini gözlemlemeden daha elzem, daha faydalı, daha açıklayıcı ya da daha doğrudan ve şahsi değildir.

Çok güzel bir düzen içine doğarız; onu ve bizi yapan akıl kadar mükemmel ve kesin. Çünkü bu ruhlar için olan okulda, bu anaokulunda, harici eğitimimizin tasarlandığı gibi herkese uyabilecek bir genelleme üzerine kurulmamış bu müfredat içinde verimli, güvenli ve etkili bir şekilde işleyip gelişmemiz gerekir. Bu okulda kendini gözlemleme, her bireyin tam olarak ne isteyip neye ihtiyaç duyduğunu, ihtiyaç duyduğu anı, ihtiyaç duyulma şeklini ve bunun hangi hızda hayata geçirildiğini ortaya çıkarır. Öğrenme hızımız aynı değildir. Çok zeki insanlar yavaş öğrenebilir. Kendini gözlemlemeden kaynaklanan öğrenme, tam olarak bunu yapabildiğim ve yapmaya istekli olduğum zaman gerçekleşir, daha yavaş ya da hızlı değil. Bu yüzden güvenlidir ve kesinlikle her bireyin ruhunun ihtiyaçlarına özeldir. Ne kadar ve hangi hızda öğreneceğim benim elimdedir.

Anlaşılması gereken ve insan zihninin buna inanması zor olduğu için bu kitapta farklı şekillerde tekrarlanacak ilk şey şudur: Kendini gözlemleme 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. Başka bir deyişle kendini gözlemleme, in-

san biyolojik enstrümanının iç dünyasında gerçekleşen radikal, devrimsel, evrimsel ve temel bir değişimdir. Werner Heisenberg, yirminci yüzyılda yaşamış bir fizikçiydi. Fiziğe bakış şeklimizi değiştiren bir anlayış geliştirdi ve buna “Heisenberg’in Belirsizlik Prensibi” denildi. Bu prensip basit olarak şöyle der: Gözlemlene eylemi, gözlemlenen şeyi değiştirir. Ve bunun doğruluğu, atom altı parçacıkların gözlemlenmesinden galaksilerin gözlemlenmesine kadar hem mikro hem de makro seviyede ispatlandı. Fiziğin kanunları ile metafiziğin kanunları aynıdır; fizik harici kuralları, metafizik dahili kuralları tanımlar. Bu yüzden, kendini gözlemlene içeride 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.

Bizler memeli bir bedendeki ruhlarız. Bu bedenin, aralarında zihinsel, duygusal, güdüsel ve hareket fonksiyonları da olmak üzere dahili işlevleri var. Bu işlevlerin her biri, kendi fonksiyonuna özel belli bir enerji kullanır ve bu enerji, diğer işlevlerin enerjisinden farklıdır. Yani, düşünce için gereken enerji, duygu için gereken enerjiyle aynı değildir. Bu kolayca gözlemlenebilir, ayrıca bu farklılık gözlemlendiği gibi hissedilebilir de. Vücudun içinde dolanan enerji kadar onun kendisini hissetmek, uzantılarını, ağırlığını ve kütlesini hissetmek de gözlemlemeye dahildir. Tüm bu enerjik işlevlerin içinde kendilerine ait enerji *merkezi** bulunur; başka sistemlerde bunlara zaman zaman “çakralar” da denir.

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 yöneltilerek hissedilebilir. Bu merkezlerin her biri farklı bir enerjiyle ve farklı hızlarda çalışır. Bunu örneklemek

çok kolay. Uzun çimenlerin arasından nehre doğru yürüyen bir adam düşünün ve yanında, saldırmak için pusuya yatmış bir yılan olsun. Adam bilinçli şekilde bir şey yapamadan önce, bedeni yana sıçrar. Bu, merkezlerin birbirine göre olan farklı hızlarını gösterir. İçgüdü merkezi o kadar hızlıdır ki bir yudum alkolü ya da bir ağrı kesici hapi içtikten sonra saniyeler, hatta milisaniyeler içinde parçalayıp emerek vücuda yayabilir; düşününce bunun ne hayret verici olduğunu görebilirsiniz. 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 yılanı 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. Örneğin, Gurdjieff Çalışması bu basitleştirmeyi kullanır ve buradaki amacımıza da son derece uygundur. (Merkezlerin hızı konusunda daha kesin tanımlamalar için bakınız: Ouspensky, *In Search of Miraculous*. 193-195, 338-340 ve Ouspensky, *The Psychology of Man's Possible Evolution*. New York: Vintage Books, 1974. 76-82.)

Zihin merkezi çok daha yavaştır ve olaydan çok sonra devreye girer. 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 açık ara farkla en yavaş olanıdır. Duygusal bir saldırı yaşaduktan 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.” Yine de –iyice düşünün bunu– hayatı idame ettirmenin imkânsız sorumluluğu hep en son öğrenen, bütün merkezlerin en yavaş olan bu merkeze verilmiştir. O bunu yapmak için tasarlanmamıştır ama kültürümüz ve yaşam biçimimiz tarafından böyle

yapmaya zorlanır. Tüm eğitim sistemimiz sadece zihin merkezini eğitmek üzerine kuruludur. Duyguların ve hislerin –ki bunlar aynı şey değildir– eğitimimizde hiçbir yeri yoktur. İçgüdülerin de öyle. Eskiden hiç değilse beden eğitimi dediğimiz dersle fiziksel bedeni, hareket merkezini teşvik ederdik. Ama bu kadarı bile, teknolojik ve bilimsel eğitim yapımızdan büyük oranda kaybolup gitti. Sonuç da dengesiz insan oldu. Hepimiz dengesiziz, yani ağırlık ya da hayata karşılık verme merkezimiz bu üç merkezin birinde: içgüdüsel-hareket ya da duygusal kişi; hayata verdiği birincil yanıt duygusal olan duygusal kişi; ya da ilk yanıtı bir şeyleri düşünmek olan zihinsel kişi. Her birimizde bir merkez ağır basar ve bu yüzden uyarılara verdiğimiz tepkiler tipimize ya da ağırlık merkezimize göre farklılık gösterir. Bir karşılık öbüründen 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 yapmak için her şeyi depolanmış alışkanlıkları üzerinden yürütür = öngörülebilir, kontrol edilebilir, düşünmeye ihtiyaç yoktur = otomatik pilottur = böylece bu imkânsız görevi daha az stresle yürütür. Oysa içgüdülerime güvenecek olsam geçmişten, alışkanlıklardan değil de mevcut duruma verdiğim ani tepkiden kaynaklanan, tümüyle farklı bir tepki dizisi oluşturabilirim. Alışkanlıklarım ile hareket ediyorum olmam, beni çoğunlukla etkisiz, isabetsiz kılar.

Kendini gözlemlemenin ilk görevlerinden biri, bu merkezleri eylem halindeyken gözlemlemeye ve her bir merkezin yaptığı işe uygun olacak enerji kalitesini algılamaya çalışmaktır. Üçten fazla merkez vardır elbette ama kendini gözlemlemenin amaçları için, bu üç merkezin eylemlerini fark etmeye ve her birine has enerjiyi algılamaya çalışarak başlamak faydalı olacaktır.

Matkapçının Dikkati

(Küçük Geyik için)

Birbirlerinin peşi sıra
diz çökerler karanlık ve dar bir tünelde
sadece şapkalarındaki ışığın aydınlığında,
dinamit için delik açarak.

Öndeki adamın elinde bir buçuk metrelik matkap
yıldız biçimli, darbe uçlu.
Bir eli hedeften birkaç santim uzakta.
Şapkasının ışığı deldiği noktaya düşüyor.
Geriye hiç bakmıyor.

Arkadaki adam bütün gücüyle
5,5 kiloluk bir çekiç sallıyor.
Şapkasının ışığı çekicinin sapında.
Başka hiçbir şeye bakmıyor.

Ritmik darbe sesleri sağır ediyor
küçük, daracık mekânda, bu yüzden
kulakları tıkalı, hiç konuşmuyorlar.
Bir an öndeki adam çok yorulunca
biraz dinlenmek istiyor.

Bağırıyor,
dönemiyor,
bu yüzden çekiç indikten hemen sonra
koyuyor başparmağını

dosdoğru hedefin üstüne
çekicinin indiği yere.
Arkadaki adamın şapka ışığı
hedefe odaklanmış.

Başka hiçbir şeye bakmıyor.

(Red Hawk. *The Sioux Dog Dance*, 13)

3. BÖLÜM

Nasıl Gözlemlemeli – Temel İlkeler

*Senin işin, işini keşfetmek
Sonra da bütün kalbinle
Kendini ona vermek.
(Buda. Dhammapada, 62)*

Kendini gözlemleme pratiği¹, “kendini bulma,” kendini zaman ve mekânda, bedende konumlama –ama beden olarak değil– ve sonra da bedeni yönetme uygulamasını içerir: bu, kendini hatırlama olarak bilinir. Kendini gözlemleme ile kendini hatırlama, sağ ve sol gibi birbiriyle uyumludur; tek bir şeydir. Kendini gözlemleme bir uygulamadır ve geleneksel olarak hepsine topluca “Çalışma” denen bir uygulamalar sisteminin parçasıdır. Yani, bu uygulamalar ruhun kendini Dünya okulunda geliştirilmesi için verilmiş hakiki, meşru çalışmalardır. Ruh olarak kendimizi geliştirip olgunlaştıracak biçimde nasıl çalışacağımızı ve böylece Yaratıcımıza ve Onun yarattıklarına nasıl faydalı olacağımızı öğrenmek için insan olma fırsatı verilmiştir bize. Olgun ruhlar nasıl çalışacağını bilir ve kendi çalışmalarını yaparlar. Buda buna “Mükemmelleşme yolu” der (*Dhammapada*, 96). Bu yüzden kendini gözlemleme, meşru bir uygulama ve bir iktidar biçimidir;

1) Metinde bazen ‘uygulama’ olarak geçecektir.

yani kurallarına göre uygulanmalıdır. Kötü alışkanlıklar çoğalır ve belaya götürür, oysa dikkatli ve dürüst uygulayıcı güçlkle ve mücadeleyle karşılaştığında içinde daima bir yardım kaynağı bulacaktır. Kendini gözlemlemenin 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 bunu: sevmek/sevmeme (ya da iyi/kötü – vb.) Daha sonra etiketleyip dosyalayabilmek için hayatımdaki her bir şeyi ilişkilendirerek (karşılaştırma ve kıyaslama) sürekli olarak yargılar. Ayrıca *kendim ile eylem arasında bir ayırım 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 korrurum kendimi. Yargılama kendime karşı kör kalmamı sağlar. Üstelik, bana söylediklerini ya kabul ederek ya da reddederek, bu yargılama sürecine tümüyle inanırım. Her iki şekilde de ben yargılanma süreciyle “tanımlanmışımdır” (= “ben o olmuşumdur”). O yönetir, ben de hiç sorgulamadan itaat ederim.

Bu nedenle, hiç yargılamadan gözleme, dikkati sürekli olarak bedensel-duyumsamada* tutmak anlamına gelir; bedende sabit ve kıpırdamadan kalmak, bedeni rahatlatmak ve sürecin zamanla yok olmasına izin vermektir. Zihin-duygu-karmaşası, içinde bulunulan durumun gerektirmediği herhangi bir hareketi tetiklediğinde, düşüncenin ve/veya duygunun bana dikkati bedensel duyumsama üzerinde tutup dengelememi hatırlatmasına izin veririm – düşünceyi ya da duyguyu durdurmaya çalışmadan (onunla özdeşleşmeden) beden içinde kalırım: kendimi bulur, bedeni idare ederim. Ardından onun peşinden gitmediğim ya da

dikkati esir etmesine izin vermediğim zaman, düşünce/duygu enerjisine ne olduğuna bakarım. Avcının takip ettiği bir geyiğin uzun çimenler arasında saklanması gibi, zihin-duygu-karmaşasının kendi alışlagelmiş, köklü amaçları için (kalıplarını yenilemek ve/veya sürdürmek için) dikkati ele geçirip tüketmek istediği bir durumun ortasında, dikkati tamamen dingin, sabit, durağan ve sakin bırakırım.

Sürekliliğin kuralı şudur: Beslenmeyen şey zayıflar; beslenen şey gittikçe daha da güçlenir. Zihin-duygu-karmaşası ya dikkatle beslenir ve gittikçe güçlenir (bu sırada dikkat gitgide zayıflar, her esintiden nem kapar, kolayca dağılır ve her düşünce//duygu parazitine kapılır); ya da dikkat, zihin-duygu-karmaşasıyla beslenir ve gittikçe güçlenir, daha sağlamlaşır, daha uzun sürelerle sabit durumda kalmayı, dikkat dağıtıcı şeylerden uzak durmayı, özgür kalmayı ve en şiddetli zihinsel//duygusal fırtınalardan sağlam çıkmayı becerebilir. Olgun ruhun *amacı** bedeninin ölüm anında bile *özgür ve sağlam bir dikkattir*. Ruh, dikkattir; o dikkatini vermez, o dikkatin (bilincin) *kendisidir*. Ben, dikkatimdir.

2) Gözlemlenen şeyi değiştirmeden: Yine bunu da anlamak zordur çünkü davranışımda gözlemlediğim 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. Dikkat artık özgür ve durağan değildir; yargılayıcı zihin, davranışı “sevmek//sevmemek” ya da “iyi//kötü” vs’den ibaret büyük deposunda etiketleyip dosyalayarak (karşılaştırma ve kıyaslama) onu kendine çekip tüketmiştir. Davranışı “kötü” olarak etiketlemeye kapıldığım an, gözlemlemeyi keserim. Artık yargılayan ve bu yargılamayla tüketilen dikkat olmuşumdur. Bedenin içsel fonksiyonlarına özgürce dikkatimi veremem artık, çünkü bu yargılama dikkati ele geçirmiştir. Artık davranışla özdeşleştiğinden ve bu davranışın “kötü” olduğu-

na hükmedildiğinden, komut kendimi değiştirmek olur. Şöyle ki: “Sigarayı bırakmam lazım. Sigara içmek kötü.” Kendi içinde bu doğru olabilir ama özdeşleştiğinde bu mesaj şuna dönüşür: “Kötüyüm ve değişmek zorundayım.” Yargı, dikkatle beslenir; alışkanlığın yaşayıp büyümesi için beslenmesi gerekir.

Ama dikkat sabit ve durağan kaldığında, bedensel duyumsamaya ve bedeni rahat bırakmaya kilitlendiğinde, o zaman yargının sabit ve durağan dikkati beslemekten başka gidecek yeri kalmaz. Düşünce ve duygu = bedendeki enerjidir. Maddenin ilk kanunu (Newton fiziği) şudur: madde (yani, enerji) ne yaratılabilir ne de yok edilebilir, sadece dönüştürülebilir. Bu nedenle, bedene bir enerji akışı olduğunda (ki bu sürekli olur: “Bugün bize gündelik ekmeğimizi ver” diye söyler bunu İncil) bu enerji, zihin-duygu-karmaşası tarafından ele geçirilir (çalınır) ve psikodramalarını ortaya çıkarmak için kullanılır. Bu enerji bir yere yönelmek zorundadır, yani zihin-duygu-karmaşası tarafından psikodrama olarak tüketilmezse, o zaman kurallar gereği dikkatin besini olmaya dönüştürülmelidir. Psiko-drama şudur: “İyi değilim/kötüyüm/hatalıyım” yargısına dayanan kendimi değiştirme mücadelesi = olduğum şeyi değiştirmek için ömür boyu süren bir dram. Bunun alternatifi, yargılama süreciyle “özdeşleşmeden” gözlemlemek, her ne görürsem kabul etmek, onun bedende var olmasına izin vermek ve bu konuda ne aleyhte ne de lehte kesinlikle hiçbir şey yapmamaktır: basitçe gözlemlemek, rahatlamak, kabul etmek, izin vermektir. Antik ruhani ekollerde bu uygulamaya “*neti-neti*” = “ne bu-ne o” denir. Ayrıca, “dünyayı durdurmak” olarak da adlandırılır. Bu, dikkatin kuralını anlayan ve onları izleyen olgun bir ruhtur. Bu kuralı izlemeyen kişi bir mahkûm, bir esir, yargının söylediklerini hiç sorgulamadan, çektiği acı ve kederi iyice kanıksamış halde, ömrü boyunca aynen uygulayarak “özdeşleşme”nin kölesi olmuştur. Yargılama süreciyle bu daimi özdeşleşme “*kirlenme*”* olarak bilinir.

3) Dikkati bedensel duyumlara ve rahatlamış bir bedene vererek: Duyumsamaksızın gözlemlene yapılamayacağını söylemek, bu ilkeyi açıklamanın bir diğer yoludur. Bazı geleneklerde buna “kendini hatırlama” denir. Yani, bu kendini hatırlamanın ilk ve öncü aşamasıdır: Kendimi bulurum. Kendimi hatırlamıyorsam, tek başına kendini gözlemlene yetmez – dolayısıyla, gözlemlene yaptığımda önce kendimi bulmak, zamanda ve mekânda, bedende, şu anki durumda kendimi konumlandırmak zorundayımdır. Aynı zamanda gözlemlene yaparken, dikkatimin bir kısmını bedensel duyumlara yoğunlaşmış halde tutmam gerekir. Bedende daima duyum vardır; hem bedenın içinden hem de onu gözlemleyerek dışından tecrübe edilebilir. Ama gözlemlemeyi, dikkati bedensel duyumda tutarak temellendiremezsem (bedende dolaşan enerjinin duyumu, hareket eden düşüncenin duyumu, hareket eden duygunun duyumu, kaslardaki fiziksel gerginliğin duyumu, rahatlamanın, uykulu halin duyumu, beş duyu aracılığıyla makinede oluşın duyular: görme, koku, tatma, dokunma, ses – tüm bunlar “duyu” demektir) o zaman sadece zihin merkezinden gözlemlene yapılmış olur. Bu yüzden de temellendirilmemiş ve sadece cinnete tuz basmış olur. Şöyle kuruntulara yol açar: bak bana, “çalışıyorum” şimdi; ya da: bak bana, “Çalışma”nın içindeyim ve sürekli “çalışıyorum.” Bunun gibi. Zihin yalan söyleyecektir. Hiç böyle bir şey yokken Çalışma’nın yapıldığını zannedecektir. Dolayısıyla kendini gözlemlemenin ilk üç kuralı şunlardır:

- 1) Yargılamaksızın kendini gözlemle.
- 2) Gözlemlediğin şeyi değiştirme.
- 3) Duyumsama olmadan gözlemlene olmaz.

Dikkatin mutlaka temellendirilmiş halde kalması gerekir = şimdiki zamanda, tam önümde olanın ne olduğuna odaklanmış halde. İçinden bütün “izlenimlerin” akıp geçtiği bedene odaklan-

maktan daha iyi ne olabilir? Beden daima ve sadece şu andadır; beden sadece bir şimdi–fenomenidir. Zihin mevcut zamanın dışında gezinir, bedenin geri kalanıysa bunu yapmaz. Duyumsama daima bir şimdi–fenomenidir. “şimdi burada,” bu yerde, bu anda olduğumu hatırlamak zorundayım. Yoksa bu yalnızca tümüyle zihinden gelen ve hiçbir temeli ya da mevcudiyeti olmayan bir hayal ediş, boş davranış olur. Bedende daima duyumsama vardır. Uzuvarnarnızı hissedin (sağ ayak başparmağınızı, ona bakmadan hissetmeye çalışın), bedenin ağırlığını ve kütlesini duyumsayın. Bedeni duyumsamak için bir diğer iyi egzersiz, ayakların ikisini de yere koymak ve iyi, rahat bir duruşta omurgayı dik tutmaktır. Buna “bedensel duyum egzersizi” denir, çünkü a) dikkati hemen bedene (yani, olduğum şeye) çekecek, ona temellenecek, dikkati kendi temeline yani bedene yerleştirecektir; b) dikkati bedene ve onun duyumlarına yoğunlaştıracaktır; c) dikkati zihinden ve ruh halinden uzaklaştırıp onu şimdiki zamana, mevcut ruh halimin benim yerime tercihte bulunup benim adıma konuşma ve davranmasındansa seçme özgürlüğümün olduğu yere çekecektir.

Başka bir deyişle, o anda otomatik pilota bağlı bir robot, alışkanlıktan ibaret bir makine değil de bir insan olabilirim. Bütün çaba daima ve her şeyde dikkati (yani, olduğum şeyi) özgür bırakmak üzerinedir, böylece bedenin alışkanlık gücüyle yakalanıp tüketilmez, aksine ruh halinden değil de amaçtan yana tercihte bulunmakta özgürdür. Çoğu insanın tavırlarına ruh halleri karar verir, bu yüzden onlar daima ruh halinin kölesidir. Onların yerine düşünen, konuşan ve hareket eden, hep ruh halleridir. Ruh hali hava gibidir – gökteki bulut benim sorunum değildir, elimden onu gözlemlemekten başka bir şey de gelmez; aynı biçimde ruh hali de içteki havadır, iç göğünden geçen bir buluttur. O ben değildir, herhangi bir şekilde beni etkilemesi gerekmez ve tıpkı bulut gibi, beni hiç ilgilendirmez ya da benim sorunum değildir. Bu yüzden olgun ruhların tavrını , geçici ruh halleri belirlemez. Dahili ve harici koşullar ne olursa olsun, her an kendi tavrımı

seçmekte özgürümdür. Herhangi türden bir duygusal çatışma içinde olduğumda, bununla özdeşleşmemem için bana yardım edecek bedensel duyum egzersizi vardır: dikkati bedeninin içini ve dışını duyumsamaya yöneltmek. Bu, kendini hatırlamayı içeren kendini gözlemlemedir.

4) Amansızca kendine dürüstlük (Lee Lozowick'in öğretisinden) şu anlama da gelir: beni ne kadar kötü gösterirse gösterisin, kendim hakkında doğruyu söylerim. Bu türden dürüstlük, kendini gözlemleme için elzemdir. Bu olmadan, en büyük derdi başkalarının önünde iyi görünmek olan geniş insan kitlesine dahil oluruz. Yani bu “amansızca kendine dürüstlük” kendini gözlemlemenin dördüncü kuralı sayılabilir çünkü bu beni dürüst tutar ve bu arada da tevazu gibi çok güzel bir yan ürün üretir. Tevazu bir armağandır, inceliktir ve dürüst bir biçimde kendi üzerinde çalışan insana gelir. Kendime yalan söylemek kolaydır ve bunu sürekli yaparım. Kendimi haklı, iyi, soylu, bütün bu hayranlık uyandıran meziyetlerle gördüğüm bir imaj vardır kafamda; ya da bu imaj “Ben hiçbir işe yaramam”da olduğu gibi kötü, çirkin de olabilir. Bunların ikisi de yanlıştır, ikisi de eksiktir, tam değildir. Başkalarının önünde de böyleymişim gibi davranırım. Ve içimde kendi çelişkilerime karşı körümdür. Yalan söyleyişimin beni görmekten ve katlanmaktan alıkoyduğu bu kendi-görüntümle çatışan davranış alışkanlığımdır bu. “Amansızca kendine dürüstlük” uyguladığımda *gönüllü acı çekmenin** ne demek olduğunu öğreneceğimdir, çünkü yalanlar ya da yargılamalar olmaksızın, sadece içimde bulundukları şekliyle çelişkilerimi görmeye başlayacağımdır. 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. Beden bu enerjiyle ne yapacağını bilir ama sadece *ben müdahale etmediğim*

zaman. Yine de alışkanlıklarımı müdahale eder: acıyı düşünürüm, acıya tepki veririm, acıyı yargılarım, acıyla savaşırm, acıyı “gidermeye” çalışırım, böyle sürüp gider. Alışlagelmiş davranışım la müdahale ederim. 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. Newton fiziğinde, hareketin birinci kanunu şöyle der: “Hareketli bir nesne [acı] ona dışarıdan bir güç [yargılamaksızın yapılan kendini gözlemleme] uygulanmadığı sürece hareketini sürdürme eğilimindedir.”

E.J. Gold, “İnsan biyolojik makinesi, dönüşümsel bir düzektir,” der. Ben müdahale etmezsem, o acıyla ne yapacağını bilir. Bunu bir kez gördüğünüzde duygusal acınızla tekrar aynı ilişkiye sahip olmayacaksınız, olamazsınız. Çünkü denkleme netlik girmiştir ve netlik bir kez girince, tek bir defa bile olsa, tekrar aynı insan olamam. Bu, alışkanlıkların sona erdiği anlamına gelmez. Elbette böyle bir şey olmaz. Ama *alışkanlıkla olan ilişkim farklıdır*. Dünyada fark yaratan budur.

Dürüstlük

Gerçek dürüstlüğün ne olduğunu görmek istersen
köpekten ötesine bakma.
Köpek iyi görünmeyi hiç takmaz

Ama Kraliçe'nin annesinin bacağına sarılacaktır
şayet canı isterse. Köpek
senin ne halt düşündüğünü umursamaz

Papa'nın huzurunda taşaklarını yalar
eğer canı böyle yapmak istiyorsa.
Köpek hiçbir gücün, zenginliğin

şöhretin karşısında ayağa kalkmaz.
İmparator'un kıcını ısıtır eğer
yemeğine el uzatırsa; köpek

bacağı kaldırır, Başbakan'ın limuzininin
akyanaklı lastiğine ya da sıçırır
Dalai Lama'nın seccadesine

çünkü o bir köpektir ve köpekler
böyle yapar ve
özdeki bozulmamış gizli bir parçada

köpeklerin bu dürüstlüğüne hayran oluruz, çünkü
kendimizde bulunmadığını görürüz ve
biliriz, böyle bir dürüstlüğün

bu dünyada korkunç bir bedelle geldiğini.

(Red Hawk, *Wreckage With A Beating Heart*, 190)

4. BÖLÜM

Dikkat İradesi

Kendini gözlemlemek çok zordur. Ne kadar denerseniz, bunu o kadar net görürsünüz.

Şu anda bunu sonuç almak için değil, kendinizi gözlemleyemeyeceğinizi anlamak için uygulamalısınız.

...Denediğinizde, sonuç gerçek anlamda kendini gözlemleme olmayacaktır. Ama denemek, dikkatinizi güçlendirecektir.

(G.I. Gurdjieff, Views From The Real World, 88)

Ben dikkatim (bilincim), başka bir şey değil. 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 gözlemleme ancak dikkat elde edildikten sonra mümkün olabilir.” (Views, 90) Bizler yirmi birinci yüzyılın fena halde hasar görmüş varlıklarıyız. Dünyayı kirlettik, zehirledik ve bu yüzden kanser gibi, gezegenin her tarafında salgın boyutuna ulaşmış olan ölüm-cül çevresel hastalıkların tehdidi altındayız. Dahası, teknolojimiz kontrolden çıkmış halde çünkü bilinçli bir şekilde, dolayısıyla da uygun bir biçimde kullanılmıyor. Televizyon ve bilgisayarlar, insanlardaki dikkat-fonksiyonuna büyük zarar veriyor, neredeyse onu yok ediyor. Erken yaşlardan itibaren sinirsel gelişimimiz, televizyona ve bilgisayara maruz kalmaktan ötürü köstekleniyor;

beyin ekranda hızla değişen görüntülere kapılıyor (kopyalıyor), 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. Ağır dikkat eksikliği bozukluğu çeken hiperaktif insanlar ırkı oluşturuyoruz. Ayrıca pasif bir zekâya sahip, problemleri A noktasından D noktasına bir dizi basamağı takip ederek çözmektense yanıtları ya bir mouse'a tıklayarak ya da spikerin söylemesiyle, kısa süreli bir memnuniyet duyarak almaya programlanmış bir insan ırkı oluşturuyoruz. Kendi adımıza düşünmüyoruz; artık nasıl düşüneceğini bilmiyoruz.

Dahası, dikkat-fonksiyonumuz fena halde hasar gördüğü için, belli bir süre dikkatimizi bir nesnede ya da süreçte tutamıyoruz. Dikkatimiz sürekli kayıyor. Zihnimiz koşuyor. Duygularımız aksiyona, harekete ve heyecana takılıyor. Bu nedenle, ilk başta kendini gözlemlemeyi uygulayabilmek neredeyse imkânsızdır. Dikkatimiz bunu yapabilecek yeterlilikte değildir sadece. Düşünce, duygu ve harici uyaranlarla sürekli olarak başka yöne çekilmektedir. Çoğu zaman bilinçsiz, mekanik, otomatik-pilot durumunda kalarak, bilincin içinde ve dışında geziniriz. Bu durum yüzünden, Çalışma insanların “yapamayacağını” söyler. Bunun anlamı, bilinçli bir tercihte bulunamayacağım, rotamı değiştirmeden uzun bir süre bu tercihe bağlı kalamayacağım ve başarılı bir sonuca ulaşamayacağımdır. Bunun yerine durmaksızın projeler, eylemler ya da ilişkiler başlatırım ve ardından onları yarım bırakırım. Daha da kötüsü, belli bir niyetle başlamam ve onun tam tersini yaparak bitirmemdir. Bunun ilişkilerinizde nasıl da geçerli olduğuna bir bakın.

Gerçek *irade** yoktur bende. Kendime ait bir iradem yoktur. Bunun yerine, alışkanlıklardan ibaret bir yaratığımdır: alışkanlık benim yerime düşünür, alışkanlık benim yerime konuşur ve alış-

kanlık benim yerime, benim adıma hareket eder. Ben seçmem, alışkanlık seçer. Kendime ait hiçbir iradem yoktur. Ben bir makineyimdir; çocukken başkalarının içime yerleştirdiği alışkanlıklarla yönlendirilen, ödünç alınmış bilgiyle ve kendi oluşturmadığım inanç sistemleriyle hareket eden bir kuklayımdır. Bilinçsiz bir varlığımdır, içimde uyuyorumdur ve kendi adıma hareket etmekten acizimdir. Üstelik, bunu görmem. Aslında, bunu insanlara söylemek ani bir öfke, düşmanlık ve inkâr doğuracaktır. Kendimizi görmeyiz, çünkü nasıl kendimizi gözlemleyeceğimizi bilmeyiz. İradeden yoksun olduğumu göremem çünkü bunu yapabilmek en büyük, amansızca kendine dürüstlüğü gerektirir ve uzun bir zaman böyle bir dürüstlük edinemem. Yalnızca uzun bir zaman boyunca yapılan sabırlı, dikkatli, dürüst kendini gözlemleme bana böylesi bir dürüstlük gösterme iradesi kazandırır.

Yine de durum ümitsiz değildir, sadece öyle olmaya yakındır. Şimdi benim olduğum gibi, hepimiz kendi şimdiki durumumuzdayız, ya bedende ya da hissedişte bir tür iradem var ve bazı geleneklerde buna “dikkat iradesi” deniyor. Dikkat-fonksiyonum ne kadar zarar görmüş olursa olsun, hâlâ içimdeki düşünce, duygu, bedensel duyum ve hareket süreçlerine en azından minimal türde bir dikkat verebilmem mümkün. Ruh hallerime ve onların nasıl değiştiğine dikkat ederek başlayabilirim. Duruşlarımı, nasıl oturduğumu, nasıl yürüdüğümü, sesimin tonunu ve yüz ifadelerimi fark ederek başlayabilirim. Olumsuz duyguların farkına varabilirim. Bunlar bana *dikkat-fonksiyonumu tamir etmek* için bir başlangıç pratiği sağlar. Yalnızca gözlemlemek için sürdürülebilir ve dürüst bir mücadele ile dikkatim büyüyüp gelişecektir. Eğer “ben dikkatim” demek doğruysa, o zaman dikkatin gelişmesi ruhun gelişmesi olacaktır ve bu da bir insan bedeninde başlattığım bir görevdir. Buraya, Dünya’ya bu yüzden, bir ruh olarak kendi üstümde uyguladığım çalışmayla gelişmek için gönderilmişimdir.

Dikkat iradesi aracılığıyla başta sadece *geriye yönelik* gözlemleyebilirim. Yani, alışkanlığın getirdiği bir düşünsel, duygusal ya da fiziksel sürece tutulduğumu ve farkına varmaksızın onunla sürüklendiğimi görürüm. Alışkanlıkla özdeşleşmiş ve onun kontrolüne girmiş olduğumu... Peşinden yargılama gelecektir. Sık sık onun tuzağına düşeceğim ve onunla da özdeşleşeceğim; böylece hemen daha bilinçsiz bir alışıl gelmiş davranışa kapılacağım. Ama er ya da geç sonunda, bana ne olduğunu gözlemleyebildiğim bazı anlar olacak: “..... (boşluğu doldurun) yaptığında onu yine tersledim.” Ve içimde, bu alışkanlığın bana ve ilişkilerime ne yaptığını hissedebilirim. Böylece, geriye yönelik gözlemleme, artık daha fazla bilincine varabildiğim davranışımın yapısını ortaya çıkarmaya başlar. Buna “gönüllü acı çekme” denir çünkü kimse, geçmiş davranışımı geriye yönelik olarak gözlemlemeye zorlayamaz beni. Kendime ve başkalarına karşı olan davranışima bakmayı, onu görmeyi ve ondan dolayı acı çekmeyi bilinçli bir şekilde seçmem gerekir. Bu bir tür acı çekmedir ve bilinçsiz ve sonu olmayan alışıl gelmiş davranıştan kaynaklanan, mekanik acı çekmeden farklıdır. Onun yerine, bu bilinçli acı çekmedir.

Uzun bir süre sonra, dikkat güçlenecektir ve ben *özdeşleşme anında* kısa berraklık anları yaşayabilirim. Bu, geriye yönelik gözlemlemeden farklıdır. O anda bu davranışı durdurma iradesine sahip değilsem de eski bir alışkanlık kalıbına bir kez daha kapılmış olduğumu açık seçik görebilirim. Bu, anın içinde yapılan gözlemlemedir ve uzun bir zaman boyunca sabırla yapılan gözlemlemenin sonucudur; böylece Kendimi Tanımaya yaklaşıyorum. Nihayet, çok uzun süre sabırla ve dürüstçe yapılan kendimi gözlemlemeden sonra, *ileriye yönelik* olarak gözlemleyebildiğim anlar olacaktır. Yani, alışıl gelmiş bir davranış kalıbıyla özdeşleştiğim anda, bunu gözlemleyerek fark edebileceğim, o anda kendimi hatırlayabileceğim (kendimi bulabileceğim) ve bu davranışın nereye götürdüğünü, hep aynı şey olduğunu bildiğim için yön değiştirebileceğim. Bu, gerçek iradenin ilkel devresidir. Bu,

kendini hatırlamanın ikinci aşamasıdır; ilk aşama dikkati bedensel duyumsamaya yoğunlaştırmaksa, o zaman bu aşama bir ruh haliyle, duyguyla, hareketle ya da alışlagelmiş davranışla özdeşleşmenin ortasında bedensel duyumsamayı canlandırmaktır. Bu, ruh olgunlaşırken ortaya çıkan ve kendini gözlemleme ile kendini hatırlama Çalışma pratiğiyle gelişen dikkat iradesinin daha fazla olgunlaşmasıdır.

Uzun bir uygulama sürecinden sonra er ya da geç ileriye yönelik gözlemleme tüm olgunluğuyla çiçek açar; kendini gözlemlemenin bu olgun aşamasında yeni izlenim enerjisi bedene girdiği an farkındalık, uyanık bir dikkat vardır ve zihin-duygu-karmaşası bu enerjiyi ele geçirip onu kendi amaçları için kullanmadan önce, dikkat sükûnetle bedensel duyumsamaya odaklanır; kendimi hatırlarım. Böylece izlenimlerin getirdiği enerjiye hiçbir müdahale olmaz ve beden bir “enerji dönüştürme enstrümanı” olarak, daha yüksek işleviyle hareket edebilir. Gelen izlenimlerin kaba enerjisini Çalışmak, gözlemlemek ve sevmek için daha ince bir enerjiye dönüştürür.

Böylece başlangıçta dikkatim ve iradem zayıf olsa da bunların tohumu içimdedir, bu dikkat iradesini kendimi geliştirmeye yardım etmesi için kullanabilirim. Yaratıcının lütfuyla hepimize böyle bir şey verilmiştir. Gelişip olgunlaşmak için onu nasıl kullanması gerektiğini ise pek azımız öğrenir.

Dikkatin Gelişimi

Her avare esintiye kapılırız,
hayatlarımız daimi bir dikkat dağınıklığıdır
tam önümüzde duran şeyi bile görmemizi engelleyen,

bakışlarımız hep yarındadır, öyle ki
bugünün güzelliğini kaçırsınız.
Ama birkaç kişi vardır ki bilirler,

İlahi'nin kapısına giden yol
bir şimdiye-Dikkat geliştirmekten geçer
tam karşımda duranın

ne olduğunu görebilme hünerinden.
Harvardlı doğabilimci Louis Agassiz'e
sordular bir defasında, yaz tatilinde

ne yaptı diye.
Çok uzaklara seyahat ettim
dedi. Ona sordular, ne kadar uzağa?

Ta yarısına
kadar gittim
arka bahçemin, diye yanıt verdi.

(Red Hawk. *Wreckage*, 154)

5. BÖLÜM

Neyi Gözlemlemeli?

Ortaya çıkanın ne olduğunu analiz etmek için zihni kullanmaktansa... sadece ortaya çıkan şeyi gözlemleyebiliriz... çünkü bu gözlemlemede bilgi ve bilgelik vardır... Bilgi varlığımızın derinlikleridir ve bilgiye gözlemleyerek ulaşırız – açık, dürüst, tarafsız gözlemlemeyle.

(Lee Lozowick. *Feast or Famine: Teachings on Mind and Emotions*, 120)

Zihin-duygu-karmaşası acilen onunla özdeşleşmemi talep eder ve hemen ardından anı ele geçirmek ister = içimden çıkıp dikkat çekmek için yalvaran herhangi bir “ben”. Ayrılmamı ister; olduğum ve içinde bulunduğum temellenmiş dikkatten ayrılmaya davet eder beni ve bunda ısrarcıdır. Acı çekmeye davet eder. Ben de memnuniyetle, hevesle onun dileklerini yerine getiririm.

Kendini gözlemleme uygulaması benden sadece kendimi bulmamı (kendini hatırlama) ve ardından bedeni kontrol etmemi ister: sabit dur, yerinde kal ve gözlemlenen şeye hiçbir şekilde müdahale etmeden, insan biyolojik enstrümanından anbean ortaya neyin çıktığını fark et. Duyulan istek, müdahale etmektir elbette. İnsan, yargılamak ve gözlemlenen şeyi değiştirmek ister. Bunun sebebi gördüğüm şeyle özdeşleşmiş ve gördüğüm şey karşısında çok sarsılmış olmamdır; bahane ve yalan olmaksızın, dürüstçe

kendimi görmeye alışkın değildir ve kralı giysisiz görmekten duyduğum şok hoşuma gitmemiştir. Kendini gözlemleme beni çırlıçıplak soyar, böylece kendimi tam olduğum gibi görürüm; olmayı dilediğim gibi değil, başkalarının önünde rol yaptığım gibi değil, kendimi kafamda canlandırıdığım gibi değil, tam olarak olduğum gibi. Hoş bir manzara değildir bu. Çoğunlukla kaba saba, çiğ, hatta zalimdir. Deliliktir ve başta beni korkutur, çünkü deli olmak toplumumuzda onaylanmaz, kabul edilmez, hatta meşru bile değildir. Böyle insanları gönderdiğimiz bir yer vardır ve ben oraya gitmek istemem. Bu yüzden, kendi nevrozlarımı gizlemek ve kendimi hapisten ya da bir akıl hastanesinden uzak tutabilmek için zekice maskeler, kılıflar, dalavereler, roller ve oyunlar (en azından ben bunların zekice olduğuna inanırım, çünkü başkaları onlara pek uzun süre kanmazlar) uydururum. İnsanlar kendilerini tanımayı tek bir basit nedenden ötürü istemezler: kendimi olduğum gibi görmek çoğunlukla fazlasıyla şok edici, bunaltıcı, katlanılamaz ve yürek parçalayıcıdır.

Kendini gözlemleme uygulamasının güzelliği de burada ortaya çıkar: kısa sürede çok fazla şey göremem, yıllar yıllar boyu süregelen alışkanlıklarım sonucu oluşmuş savunma mekanizmalarım beni kendimden korumadan önce ancak görmeyi dilediğim kadar bir anı görebilirim. Ardından tekrar, alışkanlıktan ibaret bir varlık olarak içimde, bilinçsizce uykuya dalarım. Bu alışkanlıklar yanlış ya da kötü değildir. İçinde yetiştiğim verili toplumun en kullanışlı fonksiyonuna hizmet ederler: beni zarar görmekten (istediğim bu değilse elbette tutup tam tehlikenin ortasına atırları da olur), hapisten ve akıl hastanelerinden uzak tutarlar. İçimdeki kırılgan, yumuşak, hassas ve kolay incinebilen şeyleri korumaya hizmet ederler. Ama bu tür bahanelerin hiçbir işe yaramadığı bir zaman gelir. İlişkiye zarar verirler çünkü potansiyelim altında yaşamama neden olmuş, yeteneklerimi maskeleymiş, mukavemetimi düşürmüş ve güzelliğimi gizlemiştir – genellikle de sadece benden, bu yüzden onu göremem. Şunu kabul etmek gerekir ki

çoğu toplumda güzellik, çirkinlik kadar saldırıya uğramaya açık-
tır. Bunların her ikisi de statüko için birer tehlikedir.

Bu yüzden hayatımın bir noktasında, manevi yaşamın kapısı-
nı açacak şu anahtar soruyu sorma ihtimalim vardır: “Hayat sa-
dece bunlardan mı ibaret?” Bu soru eninde sonunda beni gerçek
ustaya, bir manevi uygulamaya ve kendimi tanımak için derin
bir istek duymaya götürür. şimdiye kadar, kendimde gözlem-
leyebileceğim bazı temel başlangıç uygulamalarından söz ettim
(bakınız: 3. ve 4. bölümler). Dahası, kendimde ne g zlemlemem
gerektiğine dair, kullanışlı bazı temel genellemeler de var. Bun-
dan sonrası, günlük yaşamımı sürdürürken, müdahale etmeden
farkına varılacak şeyler için basit bir kılavuzdur. Fark etmek ye-
terlidir. şayet savaşmazsam, yargılamazsam, ayıplamazsam ya da
onlara müdahale etmezsem bu şeyler kendilerini düzene sokma
eğilimine gireceklerdir. Bir nedenden ötürü var olmuşlardır ve
bu neden, hayatımın bir noktasında beni korumaya hizmet et-
meleridir. Onları ayıplamaya hiç gerek yok. Sadece rahatlayın ve
ortaya çıktıklarında, onları “düzeltmeye” ya da onlarla ilgili “bir
şey yapmaya” çalışmadan farkına varın. Heisenberg’in belirsizlik
ilkesini hatırlayın: G zlemeleme eylemi, gözlemlenen şeyi değiş-
tirir. Bu, içinde bulunduğum durumun ve doğumla kazandığım
bir hak olarak bana verilen aracın güzelliğinin çok basit bir kav-
rayışıdır: kendini gözlemeleme becerisi. Bir araç bu işi yapar; iyi
bir teknisyen, araçlarının kullanımında ustalaşmayı ve onları iyi
işler halde tutmayı öğrenir; bu iş için hangi aracın doğru araç ol-
duğunu anlar. Eğer insan bir ruh olarak gelişmeyi, olgunlaşmayı
ve kendini dönüştürmeyi arıyorsa, o zaman kendini gözlemeleme
tercih edilecek araçtır, insanlar dünya yüzünde olduğundan beri
bu daima böyle olmuştur.

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 odaklandığında (= “dürüst beden”*) o zaman dikkat özgür olur; düşünce ya da duyguyla ele geçirilip yok edilmez. Bu basitçe, kendini hatırlamadır ve mutlaka kendini gözlemlemeye eşlik etmelidir. Kim olduğumu, 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. Uygulamayı bir temele oturtur ve gözlemlenen şeyden gelen uyarıyı ortadan kaldırır. Yoksa uyarı, ister duygusal ister zihinsel olsun, dikkati ele geçirecektir (dikkati yani olduğum şeyi – ben bilincim) ve her seferinde onu tüketicektir. Bu gözlemlenen şeyle arama küçük bir nesnel mesafe koymamı sağlar ve dikkatin duyumsamaya yerleştiği bu küçücük alanda, özdeşleşmeden kurtulmam bulunur.

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 düşün-

ceye gerek yoktur; yemek yerken, sadece yerim; ayakta dururken, sadece dururum: bunun gibi – gereksiz düşünce adeta bir tetik, dikkati, bedeni rahat tutmaya yeniden odaklamama yardım eden dahili bir “hatırlatıcı faktör” olur. Bu şekilde, düşünce dikkati yakalayamaz ve icabına bakamaz, ele geçirip onu tüketemez. Olduğum gibi, düşünceye çabucak kapılırım, ona tutulurum ve hayatımı idame ettirmek için neredeyse tamamen ona bağılırım. Bu, doğumdan itibaren gelen kötü eğitimin sonucudur. Düşüncenin kendi yeri vardır ve en faydalı araçtır. Fevkalade sadık bir hizmetkârdır ama zalim, kaba ve işe yaramaz bir efendidir. Efendi olmak için yaratılmamıştır, yine de eğitim sistemimiz onu tam da böyle yetiştirir. Ondan istediklerimizi yapabilme yeterliliğine sahip değildir, bu yüzden sürekli “arıza yapar” ve hayatımı sürdürmem için hem etkisiz hem de yetersizdir.

3) Yersiz duygu: “Yersiz duygu” = mevcut durumu abartan, aşırı, dramatik tepki, mevcut anla ilişkisi olmayan (hayal kurmada, gündüz düşünde olduğu gibi), mevcut anı karşılamaya uygun olmayan her türlü duygudur. Yersiz duygu adeta bir tetik, dikkati bedeni rahat tutmaya yeniden odaklamama 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. Aynı nöral ve duygusal yollardan 10.000 ya da daha fazla kez geçersen, benim gibi bir aptal bile daha önce burada bulunduğumu ve *hep aynı sonucu aldığımı* fark etmeye başlayacaktır! Bunun sebebi alışkanlığın tekrarlaması, 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, aynı zihinsel, duygusal ve fiziksel alışkanları sürekli tekrarlar ve farklı bir sonuç almayı diler. 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.

Bir ruh olarak, aradığım şey gerçektir. Gerçek, zihnin içinde neredeyse aralıksız süregelen, nevrotik ve korku temelli geveze zihin değildir. Zihin her şeye yorum yapmaya, eleştirmeye, ayıplamaya ve hayatımdaki her bir eylemi, insanı, olayı ve koşulu yargılamaya programlanmıştır. Bunun sonucu, olumsuzluk ve korku içinde yaşanan bir hayat olur. Yukarıda işaret edilen her şey korku-temellidir. Korku-temelli büyük bir kültürün içinde, korku-temelli mekanizmalarla yetiştirilip eğitiliriz; Korku Çağ'ında yaşıyoruz ve böyle bir korku yüzünden son derece paranoyaklaşmış durumdayız; hayattan korkuyoruz, başkalarından korkuyoruz, sevgiden korkuyoruz. Bu korku-temelli rüyadan uyanınca, daima ve sadece sevgi olan hayatı bulurum. Korku sevginin önüne set çeker. Korku sevginin karanlık tarafıdır ve bir gölge gibi kendine ait hiçbir niteliği yoktur. Karanlığı ölçemem ve ne olmadığını söylemenin dışında onu tanımlayamam: karanlık, ışığın yokluğudur. Aynı şekilde, korku da sevginin yokluğudur. Bunun metafiziksel denklemi gayet yerindedir: korku ne kadar büyükse, sevgi o kadar azdır; sevgi ne kadar büyükse, korku o kadar azdır. Ruhun özünü oluşturan koşulsuz sevgi, korkunun tamamen yok olmasıdır. Gerçek, hayatın sevgi olarak doğrudan deneyimlenmesidir. Bu görüş, bir şeyi tam olduğu şekilde, zihninin eleştirisi (gereksiz düşünce) ya da korku (yersiz duygu) ya da gerilim (gereksiz gerilim) ya da geçmişi veya geleceği referans almadan (alışkanlık) ama basitçe, sessizce, rahat bir dengelilik haliyle, o şeyi olduğu gibi kabul ederek yapılan peşin hükümsüz gözlemle kazanılır. Müdahale yoktur. Yargılama yoktur. Kavga yoktur. Suçlama yoktur. Özgür dikkat, aydınlanmış dikkattir. Aydınlanmak şu demektir:

1) özgür dikkat (gereksiz düşünceyle ya da yersiz duyguyla özdeşleşmeden)

2) rahat beden (koşullar ya da faaliyet ne olursa olsun, gereksiz gerilim olmadan).

Bu “kirlenmenin olmadığı” veya özdeşleşmenin olmadığı durumdur. Buda’ya olan da buydu. Yıllar yıllar boyunca pek çok uygulama, disiplin, aza tamah etme, yoga, farklı öğretmenler, ustalar, aklınıza gelen her şeyi yaptı. Bir gün bitkin düştü ve bir bo ağacının altında umutsuz bir kederle oturdu; mahrumiyet ve kanaatkârlıkla geçen bunca yıl onda hiçbir şeyi değiştirmemişti.

Tamamen teslim oldu. Bedeni ilk kez tümüyle rahatladı. “Sadece buydu – olduğu gibiydi” sadece kendisiydi, başka bir şey değil. Gautama Siddhartha o anda Buda oldu, etki alanının (bedeninin) aydınlanmış ustası. Hiçbir şey dikkatini ele geçiremedi: hiçbir düşünce, hiçbir duygu; sadece bu vardı.

Kafamızdan Akıp Geçen Şu Düşünceler

Hep değışirler, güvenilirmezdirler, yine de hayatımızı onlara bağlarız, kalbin ölüm çanını; onları kendimiz sanırız ve unuturuz kim olduğumuzu; körü körüne itaat ederiz onlarsa cehennemin uçurumlarına atar bizi. Korkunç acıların kucağına düşeriz,

ta ki bir gün onların bizim adımıza yaptığı korkunç hatayı görene dek.
Görürüz ki
âşık olduğumuz bu sirenler, ölüm şarkımızı çalıyor.
Göründükleri gibi değillerdir asla:
zevk vermeye bayıldığınız bir kadın gibidirler
ta ki karanlık bir günde o kadının

şeytanla yattığını ve onların fahişesi olduğunu öğrenene dek; işte o zaman istemezsiniz artık onu.

(Red Hawk. *Wreckage*, 175)

6. BÖLÜM

Sol Yarıküre İkili Bir Bilgisayardır – Zihin Merkezi

Ne düşünüyorsak oyuz.

Düşüncelerimiz bizim ne olduğumuzu tam olarak ortaya koyar.

Düşüncelerimizle dünyayı yaratırız.

(Buda. Dhammapada, 3)

Beynin sol yarıküresi olan zihinsel merkez, hep en son öğrenendir. Bütün merkezlerin en yavaşdır çünkü insan biyolojik enstrümanındaki yeri, içgüdü ya da hareket merkezi kadar hayati olabilecek bir hızı gerektirmez. Onun fonksiyonu hizmet etmek, hatırlamak, gözlemlemek, o anki teknik sorunları çözmek ve diğer insanlarla iletişim kurmaktır. Beden fonksiyonları düzeyindeki yeri budur. Ancak, doğduğumuz kültürde (ki bu akıl kültürü değil güç, para ve maddiyat kültürüdür) zihin en yüksek kaidenin üstüne yerleştirilmiş ve içinde yaşadığım toplumun en çok değer verdiği iki şeyi, parayı ve gücü bana kazandırabileceği için tapınılan bir şey olmuştur. Tüm eğitim sistemimiz, akla bir kral gibi tapınma üzerine kurulmuştur; zihinsel merkezimizi eğitiriz ve bedenin bütün diğer fonksiyonlarını göz ardı ederiz. Eğitim sistemi içinde, ilhamı ve sezgiyi bile gerçek ve değerli bulmayız. Bunun nedeni, bunların zihinsel merkezden değil, daha

yüksek merkezlerden, Yaratıcıdan gelmiş olmalarıdır. Kendini hatırla bitap Yolcu.

Kültürümüzde eğitim sistemimizin eğitip programladığı neo-korteks bölümü, neo-korteksin yaklaşık yüzde onu kadar yer tutan hafıza işlevidir. Bu, neo-korteksin en yavaş işlevidir çünkü depolanmış verinin geçmişten araştırılıp geri çağırılmasını gerektirir. Bu arama-ve-çağırma süreci doğrusaldır, adım adım gider ve biz buna düşünme deriz. Bana tüm resmi bir anda sunan, parçayı değil bütünü gören ya da İncillerin söylediği gibi “belli belirsiz değil de yüz yüze” gören ilhamdan farklıdır. Bazı geleneklerde bu hafıza fonksiyonuna “format düzeneği” denir.

Kültürümüz onu ikili olmaya programlar. Yani, karşılaştığı tüm izlenimleri iki parçaya böler: hoş-nahoş//siyah-beyaz//iyi-kötü//ben-ben değil, gibi. Yani, o veri depolamak için kullanılan bir depodur, ya da daha basitçe ifade edersek, geçmişi depolar. Ve bu deponun iki büyük depolama alanı vardır: Hoş ve Nahoş. Böylece, şimdiye dek hayatımda olan her insan, olay, nesne ya da deneyim, zihin merkezi tarafından hemen iki zıt kısma ayrılır. Artık parçalanmıştır, bütün değildir. Aynı şey, bildiğimiz dünyanın deliliğinden beni korumak için çocukluğun erken dönemlerinde zihnin yarattığı “benlik”¹ –maskeler, oyunlar, yalanlar, tikler, nevrozlar, alışkanlıklar toplamı– için de geçerlidir: insan kendisini iyi-kötü ya da hoş-nahoş diye ikiye ayırır. Hayatın devamı için faydalı gördüğü şeyi “iyi” ve bu kategoriye hizmet etmeyen ya da uymayan şeyi “kötü” olarak etiketler. Yıkıcı, zarar verici, zalim ya da delice olup olmadığı önemli değildir; hayatın idamesi için değeri olduğu sürece zihin onu “iyi” diye etiketler ve alışkanlık olarak kabul eder. İnsanın kendisinin geri kalanı ise buna karşı savaşı, “düzeltmeye” ve kurtulmaya çalışır. Kişinin bir yarısı yargılar ve diğer yarıya karşı savaş verir: bir bölünmüş-benlik olur. Deliliğin iki klasik tanımı vardır: biri aynı davranışı tekrar edip

1) Self; kendi (ç.n).

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. Bunu normal ve doğal karşılar; sürekli, obsesif bir beyin-gevezeliği, kafalarında hiç bitmeyen bir gürültü vardır. Kültürümüz ve onun sonucu olan eğitim bizi bu şekilde programlar; böylece evin reisinin düşünce olduğuna inanırız.

Kültürümüzde “düşünce”ye büyük önem ve değer verildiği için zihin merkezinden, biyolojik ve işlevsel açıdan yetersiz olduğu bir görevi yerine getirmesi istenir: *hayatı yönet ve insan biyolojik enstrümanından sorumlu ol*. Aslında düşüncenin dürüst ve sadık bir hizmetkâr olması gerekir, patron değil. Düşünceyi patron konumuna sokmak ona öyle bir yük getirir ki 1) o bunu taşıyamaz; ve 2) kesinlikle bunu taşımak için yaratılmamıştır. Bunun sonucu, düşünce mekanizmasının, zihin merkezinin bozulması olur. Çıldırır ve deliliğe programlanır. Böylece hep “AÇIK” olur, nadiren durur, gece gündüz, hatta uyurken bile daima konuşur. Er ya da geç, biz de bu durumu sadece “normal” değil, hayatımızın devamı için de elzem görmeye başlarız.

Düşüncenin son derece gerekli olduğuna bizi inandırmak için, düşüncenin kendisi büyük enerji ve zaman harcar. Gerçek şudur ki hafızanın sadece bir yeteneği ve bir ilgi alanı vardır: biz buna düşünme diyoruz. Bu onun yapabildiği tek şeydir ve hayat ile bedeninin patronu olması ondan istenince, böyle bir yükü taşıyamayacağı için büyük korkuya kapılır. Bu yüzden bütün programları ve fonksiyonları korku-temellidir. *Hafızanın depoladığı çoğu şeyin temel bileşeni korkudur*. Bu yüzden hayatımızı korku içinde geçiririz ve bu da bu aklın yarattığı kültürümüzde yansımaları bulur: şu anda da korku (terör) çağında yaşıyoruz.

Aklın en büyük korkusu, hakkında ne düşüneceğini bilemediği şeyler olmasıdır. Düşünce eksikliğini, düşüncenin bulunma-

masını kontrol kaybı olarak görür ve düşünceye göre, kontrol kaybı = ölümdür. Düşünce düşünmeyi, yapmaya programlandığı şey olan hayatta kalmakla eş görür – ne de olsa ikili bir bilgisayardır ve ancak programlarına bağlı olarak düşünebilir. Bu yüzden kontrolü kaybetmek= düşünmemek onu dehşete sürükler. Zihinsel merkezin bütün amacı, kontrol etmektir. Kontrol konusunda takıntılıdır çünkü hayatımın *kontrolünden çıkmış* olduğunu ve ondan istenen şeyleri yapamayacağını görür. Beyin üzerine çalışan bilim insanları, beyne saniyede yaklaşık 2.000.000 gerçek-bilgi-biti ulaştığını tahmin ediyor. Düşünen akıl –hafıza– saniyede yaklaşık 2.000 bit veya aşağı yukarı herhangi bir anda olanın 0,01'ini işleyebiliyor. Peki 0,01'lik fark ediş ve işlemle 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 sevmez. 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. Sevgi, Tanrı'dır. 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. Akıl sevgiden korkar.

Dolayısıyla, sevgi Yüce'den gelen enerji olarak bedene girdiği an, hafıza onu iki kısma ayırıp parçalar. İkili olmaya, ortak çalışmaya programlanmıştır; şu şekilde olduğu gibi karşılaştırmaya ve kıyaslamaya: bu da bildiğim (geçmiş) ve depoladığım şeyler gibi, ya da bu da bildiğim (geçmiş) ve depoladığım şeyler gibi *değil*. Ve korku-temelli olduğu için, hemen ya da olaydan hemencecik sonra, bildiği gibi olmayan şeyin üstünde durur ve listesini çı-

karır. Sonra da er ya da geç, bu listeden zamanı geçmiş olayları hatırlamaya başlar. Sonuç mu? İlişki milişki olmaz. Sevgi ölür. Sevgi bir birliktir; bölündüğü an, o artık sevgi olmaz.

Düşünen (hafıza) hoşuna giden şeyi öğrenmek ister. Hoşuna gitmeyen şeyi öğrenmek istemez. Bunun sebebi, hafıza olan düşünürün ikili olmaya programlanmış olmasıdır. Doğmuştur ve asıl hali bütünleşiktir: yani, hayatın bütünü tek bir alandır ve bu alan sevgidir. Bu yüzden, sınıflandırmaya, adlandırmaya, listelemeye, ayıklamaya, test etmeye, yargılamaya ya da etiketlemeye gerek yoktur. Ama bu bir elektro-kimyasal bilgisayardır ve ikili olmaya programlanmıştır. Bu bir “hoş-nahoş” makinesidir. Hoşlanmadığı şeyi öğrenmeyi reddedecektir. Buna sevgi de dahildir.

Zihnin, dürüstçe yapılan kendini gözlemlmeden elde edilen bilginin çoğundan hoşlanmadığını hemen fark edeceksiniz. Bu nedenle bu tür bilgiye direnecektir ve yüzlerce iyi nedeni, bahanesi, gerekçesi vardır; buna inanmamakla, hatırlamamakla ve ona göre davranmamakla suçlar. 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. Lütfen bu anlayışın güzelliğini ve size nasıl yardımcı olabileceğini görün; bunun ne demek olduğunu düşünmeden, sezgilerinizle anlamaya çalışın. Başka bir deyişle düşünce, otomatik pilotu, mekanik davranışı, tekrarlayan alışkanlık davranışını gereksinir. Neden? Çünkü böylece düşünmesi gerekmez. Zihinsel merkezden, bu alanın patronu olması talep edilmiştir, sırtına kaldıramayacağı bir yük binmiştir. Bu talebe yanıt veremez. Bu yüzden, her şeyin tahmin edilebilir, kontrol edilebilir ve tekrarlarla dolu olmasını ister. Hayatlarımızı nasıl kontrol ettiğine dikkat etmememizi ister. Bizim içimize başkaları tarafından yerleştirilmiş, denemek ya da düşünmek kesinlikle gerekmeyen

eski, depolanmış, ödünç alınmış inanç sistemlerine göre hareket etmemizi ister; hiç incelenmediğimiz ya da kesinlikle düşünmediğimiz inançlarla; tüm bu işi başkaları yapmıştır. Aklın bu işi kendi başına yapmak zorunda olması korku verici olacak, içimize bu inançları yerleştiren sürüden ayrılmamıza, aklın korktuğu, bilinmeyen topraklara gitmemize yol açabilecektir.

Düşünceye göre, hepsinden daha çok dehşet veren şey bilinmeyendir. Çünkü eğer bilinmiyorsa, gerçekten bilinmezse, düşünce onun hakkında düşünemez. Sadece bildiği şeyi düşünebilir ve bildiği şey ancak çoktan olmuş olandır = geçmiştir. Bildiğimiz şekliyle düşünce, ilham değil, ancak geçmiş üzerinden ya da geçmişten bildiği bir şeyi yansıtarak ve onun gelecekte gerçekleştiğini hayal ederek hareket edebilir. Bu nedenle, elektrokimyasal, ikili bilgisayar bir “geçmiş-gelecek” makinesidir. O bir “hoş-nahoş,” “geçmiş-gelecek” makinesidir: ikilidir.

Bilgisayarların çok seçici olduğunu hatırlayın. Her saniyede 2.000.000’den fazla münferit bilgi parçası alıyorsak, bilgisayar bunun ancak 2.000 kadarıyla başa çıkabiliyor. Dolayısıyla her saniye aşağı yukarı 1.998.000 gerçeklik parçasını reddediyor olmalı. Özümsemediği bu 2.000 parçayı almaya neye dayanarak karar veriyor?

Basit. Sadece *programlanmış dünyayı algılayışının onaylayıp geçerli saydığı* parçaları seçiyor. Bu algılar da inanç sistemleri formundadır. Eğer dünyanın soğuk, düşmanca, korku dolu bir yer olduğuna inanırsa, o zaman sadece bu inancın doğru olduğunu kanıtlayan bilgiyi kabul edip özümser. Diğer her şeyi reddeder ya da anlaşılarak –uzlaşılarak– değiştirir. Örneğin, işe yaramaz (bilgisayarın hâkim inancı buysa) veya aptal ya da çirkin olduğuma, Irak’ın kötü olduğuna inanırsa, o zaman sadece benim ya da dünyanın bu görüşünü onaylayıp geçerli kılacak parçaları alıp özümser.

Hafıza tembeldir; cahil eğitim sisteminin atadığı imkânsız görevleri yerine getirmek istemez. Bu yüzden her şeyin olması

gerektiği gibi olduğunu düşünür ve hayli seçicidir. Bu şekilde, otomatik pilota bağlı olarak hayatını sürdürülebilir ve zamanının çoğunu yapmayı en çok sevdiği şeyi yaparak harcar: *hayal ederek*. Beynin sol yarıküresi zamanının çoğunu hayal kurarak, rüya görerek geçirir. Sonra da yarattığı rüyalara, *gerçekmiş gibi* davranır. Hayalle gerçek arasında ayırım yapmaz. Hafıza-ünitesine göre $A=A=A'$ dır ve B diye bir şey yoktur. Ona göre, hayalleri her türlü harici fenomen kadar gerçektir. Ve programlanmış bir robot gibi, *gerçekmişçesine* onlara karşılık verir, onlara göre davranır, onlara inanırım. Sadece iyi olana önem vermek için programlandıysa, kendini iyimser olarak etiketler; sadece kötü olana önem vermek için programlandıysa, o zaman kendine gerçekçi der. İyimser-kötümser = ikilidir; kendini gözlemleme bu iki uç arasında üçüncü bir güç yaratır, dengeleyici ya da “uzlaşmacı” bir güç, Buda’nın deyişiyle bir “Orta Yol.”

Kelimeler Eylem Değildir

Bazı insanlar tanıdım,
özellikle de üniversitede,
kim iyi bir konuşma yapsa
veya dergilere uzun bir makale yazsa,
bu onu eylem insanı yapar sanırlardı.

Kızılderililer işin doğrusunu bilirdi.
Bir savaşçı savaşa gitmeden önce
konuşmazdı.
Diğerleriyle beraber terleme çadırına girer;
davul çalıp şarkı söyler dua ederdi.
Ardından üç gün boyunca inzivaya çekilirdi,
ölümüne hazırlardı kalbini.
Gitmeye hazır, dışarı çıktığında,
kadını balta ile yayını uzatırdı ona.
Tek kelime konuşulmazdı.

Bazıları ölü bazıları ağır yaralı dönerdi.
Büyük bir ateş yakılırdı; herkes toplanırdı
savaş hikâyelerini dinlemeye.
Savaşçılar güler gülerdi,
birbirlerine şakalar yaparak,
olup bitenlere dair gerçek hikâyeler anlatarak.
Yaraların iyileşeceğini,
Kuşların ölümlerle besleneceğini bilirlerdi.

Kızılderililerin bir lafı vardı:
kelimeler yere düşer
köpeğin boku gibi;
ameller göğe yükselir
bedenden ayrılan ruh gibi.

(Red Hawk. *Sioux Dog Dance*, 37)

7. BÖLÜM

Kör Nokta – Ele Geçirip Tüketme Döngüsü

Her fenomen bir enerji alanından çıkar: bedenin her düşüncesi, her hissi, her anı belli bir enerjinin dışavurumudur ve simetrik olmayan insanda, bir enerji sürekli büyüyerek diğerini bastırır. Zihin, duygu ve beden arasındaki bu bitmek tükenmek bilmez çarpışma ve savrulma, bir dizi dalgalanan dürtü üretir; bunların her biri aldatıcı bir biçimde kendisinin “ben” olduğunu iddia eder: biri diğerinin yerine geçmek isterken gerçek bir niyet sürekliliği, gerçek bir istek yoktur, sadece egonun irade gücü ve bağımsızlık yanılsaması içinde olduğu, hepimizin yaşadığı kaotik çelişki kalıbı vardır.

(Peter Brook. “The Secret Dimension,” 30)

Her şey bir şey yer ve bir şey tarafından yenir, kanun budur. Galaksiden atomik parçacıklara, Tanrı’dan mahlûka, Dünya’dan insana kadar her seviyede işler bu kanun. Bu kanunla ilişkili bir şey daha vardır: beslenen şey güçlenir; beslenmeyen şey ölür. Yukarısı aşağısı gibidir ve fizikte geçerli olan metafizikte de geçerlidir. Ruhumuz, kanuna uyacak şekilde anahtar bir elementin ya da farklı geleneklerde çeşitli şekillerde adlandırılan (“kirlenme” veya “kramp” 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. Dahası var ve anahtarı da şu: *Defoma bağımlıyım!* Ona inanıyorum ve hayatımı ona veriyorum. Zihin-duygu-karmaşasını bu yönetiyor. Dikkati ele geçirip tüketen de bu. Sürekli olarak beslenmesi gereken bu. “Küçük zorba”yı seviyorum çünkü o tam olarak böyle bir şey ve böyle davranıyor. Şaman geleneklerinde bu terim 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. İncillerde İsa şöyle der: “Komşunun gözündeki bir zerreyi [bir toz parçasını, rh] görmek, kendi gözündeki bir kirişi [çatıyı tutan bir kütük, rh] görmekten kolaydır.” Bu bir kanundur. Öyle bir şekilde inşa ediliriz 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. Ve bilge bir adam, eğer bir başkası bana kör noktamın ne olduğunu söyleyecek olursa onu reddedeceğimi ve bende böyle bir şey olduğunu düşünebildiği için ona kızacağımı bilir. Ancak yargılamaksınız, uzun bir süre boyunca yapılan sabırlı ve dürüst kendini gözlemleme, 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 duygu merkezlerini ortaklaşa¹ olarak kullanır ve onlardan birbirini karşılıklı etkileyen zihin-duygu-karmaşası (bazı geleneklerde buna “*labirent*”^{*} denir) ya-

1) Ortaklaşa olarak, birleşik yaşayan, birbirine bağlı, sembiyotik.

ratır. Bazen bir düşünce kalıbı, bazen bir duygu 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 etmedir 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 noktamın eylemde kendini gösterme biçimidir.

Kör nokta beslenir ve böylece gittikçe güçlenir. 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 gözlemleme eğer sadece döngünün bir yarımını yakalarsa, bu eksik bir gözlemleme olur ve döngü yine amacına ulaşır. Döngünün sadece bir amacı vardır: dikkati ele geçirmek ve ardından tüketmek. O dikkatle beslenir (yani bizim tümüyle ibaret olduğumuz şeyle; biz dikkatiz = bilinciz). 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. Newton fiziğindeki maddenin ilk kanununu yorumlayacak olursak: Enerji yaratılamaz ya da yok edilemez, ancak *dönüştürülebilir*. Burada “aktarılabılır” kelimesinin yerine “dönüştürülebilir”i kullandım; yine de “aktarılabılır” kelimesini özellikle

vurgulamak istiyorum. Evrenin her tarafında sürekli bir enerji aktarımı vardır; Güneş'ten Dünya'ya, Dünya'dan insana, vs. Bu durum iç dünya için de geçerlidir. Ayrıca kör noktayla gerçekleştiren meşru bir enerji transferi de söz konusudur; gıda kaynağı görevi görebilir, *asıl işlevi* ruhun gelişimi için gıda kaynağı olmaktır, bu yüzden gerçekten değerlidir. Böylece, yargılama ya da herhangi türde bir müdahale olmaksızın doğru şekilde yönetildiğinde, kör nokta dikkati besler, enerjisi dikkate aktarılır. Öbür türlü yönetildiğinde, kör noktayla 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 müdahale etme, veya her hangi bir alışkanlıkla yapılan, mekanik, otomatik pilota bağlanmış eylem olabilir. Kör noktaya karşı sahip olduğum avantaj, bu tür eylemlerin tümüyle öngörülebilir olmasıdır ve bunları 10.000 kez görünce (ya da daha fazla – ben yavaş öğrenen biriyim) ortaya çıkıkları 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* = cereyan eden eylem her ne olursa olsun (kıskançlık, haset, açgözlülük, şehvet, yas, ikinci bir dilim pasta, vs.) bedensel duyumsamalara odaklanıp bedeni rahatlatığımı 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, alışlagelmiştir –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 yarayı takip eder: bu *eylemin yargılanmasıdır* (yani, özdeşleşmedir). Kışkancım, 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 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 ve başladığımdan daha kötü bir duruma düşebilirim.

Şimdiye dek görmediğim şey, değiştirmek istediğim davranış ya da daha kesin bir ifadeyle *alışkanlığın* ayrı bir süreç olarak var olamayacağıdır, o *daha büyük ve tam bir döngünün parçasıdır* – yani, sadece bir parçası olduğu büyük davranış döngüsünün içinde var olmaktadır. Bir döngü, bir çemberdir. Yalnızca alışlagelmiş davranışı gözlemlemek, çemberin sadece yarısını, 360 derecenin tamamını değil de 180 dereceyi gözlemlemektir. *Alışkanlığı* değiştirmek istememin nedeni, gözlemlediğim alışkanlığı yargılamış (onunla özdeşleşmiş) olmamdır. Basit, aşikâr. Bir şeyi kötü, yanlış, ayıp vb. şekilde yargılamadığım sürece onu de-ğiş-

tirmek istemem. İşte ilginç olan da bu: alışkanlığın yargılanması alışkanlıktır. Gücünü ve dayanıklılığını kazanmak için alışkanlık kötü, işe yaramaz olarak yargılanmaya bağımlıdır. Alışkanlık içki, şeker, pornografi, dedikodu –gözlemlediğim her neyse– değildir, alışkanlık (bu örnekte) içki içmek ve kendimi içtiğim için yargılamaktır = döngünün tamamı, bütün çember, 360 derece. Bu bütün çember, insanın kendisini olduğu yerde, hizada tutar: benim durumumda, kendi kendinden nefret etmede. Gözlemlediğim şeyi yargılamanın altında yatan güç budur. Ego iyi olmamak, sorunları olmak, kırılmış olmak ve ardından sorunu çözüp zararı tamir etmek konusunda bana bağılıdır. Ego = sorun-ve-sorunu-çözmektir. Eğer hiç sorun yoksa, tamir edilecek bir şey, bir ego da yok demektir. Basit.

Yargılamanın (döngünün ikinci yarısı) sadece bir fonksiyonu vardır ki o da: dikkati tüketmektir. Kirlilik, kör nokta, *dikkatle beslenir ve onu tüketir*. Böylece, kanuna uygun olarak, gittikçe güçlenir: 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 yarı = 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 ben onu yiyeceğim anlamına gelir. İç dikkat ancak her gün doğru düzgün beslenirse güçlenebilir; bu yüzden oturma uygulaması önemlidir – bu bana kesintisiz, dikkatim dağılma-

dan 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.” Burada hepimiz acemiyiz. Ben bir acemiyim. Bir gün boyunca, tekrar tekrar baştan başlarım. Zihin-duygu-karmaşası tarafından tekrar yakalanıp tüketilmeden önce, yavaş yavaş “kendimi hatırlarım” (= bedeni bulurum, dikkatimi bedensel duyumsamaya veririm ve bedeni rahatlatırım).

Her gereksiz düşünce, yersiz duygu ve gereksiz gerilim kör noktaya hizmet eder ve eninde sonunda, kaçınılmaz ve öngörülebilir şekilde dikkati o kör noktaya götürüp ele geçirir geçirmez, tüketip bitirecektir. Bu yüzden: bedendeki gereksiz düşünceyi, yersiz duyguyu ve gereksiz gerilimi gözlemleyin. Rahat beden = dürüst bedendir. Yargılamayın, mahkûm etmeyin veya eleştirmeyin, sadece gözlemleyin. Ayıyı ya ben yerim ya da ayı beni yer.

Kör noktanın yegâne amacı kendini beslemektir ve onu en iyi besleyen kalıpları tekrar tekrar sahneleyerek bunu yapar = alışkanlıktır (zihinsel, duygusal ve fiziksel). Ve böylesi kalıplara *daima* bedende gereksiz gerilim eşlik eder. Herhangi bir sebepten böyle bir kalıp ortaya çıktığında, onu orada tutup göbek deliğime doğru nefes alsam ve bedeni rahat bıraksam *ne olurdu*? Bunu kendiniz bulun; sadece bir sözde uzman böyle yapmanızı söylediği için değil, o sözde uzmanın duvarda asılı diplomaları ve sertifikaları, isminin ardından gelen bir unvanı olsa bile. Kendiniz *doğrulayın* veya *ödünç* alınmış bilginin, başka insanların fikirlerinin ve kendi kör noktanızın kölesi olmaya devam edin.

Gözlemlenen şeyi değiştirme çabası enerji israfıdır – o asla değişmez. Alışıldık ve mekaniktir, onu değiştirme çabalarına, iki katı bir ele geçirip tüketme çabasıyla karşılık verir. Bunun yerine değişebilecek olan, gözlemleme yoluyla idrakin ağır ağır ve sabırla birikerek, *gözlemlediğim şeyle olan ilişkimin değişmesidir* – yani, “labirente” depolanan dramalarla ve görüntülerle kolayca özdeşleşmem, dolayısıyla onlarla olan ilişkim 1) önyargısız; 2) nesnel;

3) özdeşleşilmemiş olur. Gözlemlenen şeyi değıştirme çabasının sonucu, yargılamadır. Bu yüzden “ele geçir ve tüket” döngüsünün ikinci yarısı, beni gözlemlenen şeyin yargılanmasıyla ele geçirir. Beni her seferinde yakalayan bu yargılamadır ve benim durumumda, kör noktayı (kendinden nefret etme) sağlam ve iyi beslenmiş tutar.

Yargılamaya nihayetinde yersiz duygu eşlik eder – bu yüzden yersiz duygu, labirentin ağlarını ördüğünün ortaya çıkmasıdır. Bu ani bir geribildirim mekanizmasıdır. Bu yüzden, kendini gözlemlemenin temel kuralı, yersiz duyguyu gözlemlemektir. Ayrıca yargılamaya kaçınılmaz biçimde gereksiz düşünce eşlik eder. Dolayısıyla gereksiz düşünce, labirentin ağlarını ördüğünün ortaya çıkmasıdır. Bu ani bir geribildirim mekanizmasıdır. Bu yüzden, kendini gözlemlemenin temel kuralı, gereksiz düşünceyi gözlemlemektir. Sonunda yargılamaya, kaçınılmaz biçimde bedendeki gereksiz gerilim eşlik eder. Bu yüzden, kendini gözlemlemenin temel kuralı, bedendeki gereksiz gerilimi gözlemlemek ve onu rahatlatmaktır. Bunlar ruhun gelişmesine, büyümesine ve olgunlaşmasına yardım eden ani geribildirim mekanizmalarıdır. Kusur değildir bunlar, uyanma-yardıma yardım eden armağanlardır. Bunlar ruhun gıdasıdır.

Daha bilinçli olma yönünde hiçbir çaba, ne kadar küçük olursa olsun asla ziyan olmaz. Bu Çalışma’nın bir kanunudur. Her gözlemlediğimde, içimde bilinçli bir şey (dikkat) beslenir; böylece homeopatik olarak, her seferinde bir gözlem zerresi büyür. Bilinçli hiçbir şey ziyan olmaz. Bu, kanundur. “Büyük” ilgimi çekmiyor. “Kendimi tanımak” için sabit, sabırlı, dikkatli, kanunla uyumlu çabalarla ilgileniyorum. Bu bizim özgürlük umudumuzdur. Akla yerleşmiş umut, deliliktir. Duygulara yerleşmiş umut, yas ve acı çekmedir. Kendini gözlemlemeye yerleşmiş umut, güç ve bilgeliktir. Daha fazla bilinç üretir çünkü dikkati besler. Böylece olgunlaşıyorum.

Sen Nesin Biliyor musun Dostum

Benzin istasyonuna girerken arabamla
bir kadın çıkıveriyor bir pompanın arkasından
ve yolumu aniden kesiyor.
Freni köklüyorum, kornaya yükleniyorum

o da duruyor, pencereden uzanıp
bana bağırarak kadar bir süre,
Sen nesin biliyor musun, dostum!
Evet. Biliyorum.

Ben kıcıyla gaz pompası arasındaki farkı bilmeyen
küçük mutsuz bir zavallıyım;
bildiğim her şeyi bir dolara gösterecek
kendini beğenmiş eğitilmiş sırtığın tekiyim.

Bir şefkat zerresi gösterecek ilk kadına
kendimi satmaya razı
korkmuş gergin yalnız bir üçkâğıtçıyım;
sersem ve iflah olmaz bir aptalım

buraya nasıl geldiğimi ve
şimdi ne yapacağımı merak ediyorum; üçüncü sınıf bir şairim
Tanrı'nın kırılgan ve mahvolmuş bir sevgilisi
Dharma'ya takılı kalmış manevi bir enkaz,

Ustaların öğretileri için
gerçeklik dilenen bir pezevenk, ama
asıl öğrenmek istediğim şey,
bunları o kadının nasıl bildiği?

(Red Hawk. *The Way of Power*, 17)

8. BÖLÜM

İlk Tepki Veren – Varsayılan¹ Pozisyon

Şayet net bir şekilde gözlemliyorsak, göreceğimiz şey (belki hemen değil ama işleme devam edersek) “Ben”in asla öfkeli olmadığıdır. Göreceğiz ki öfke “Ben”i çevreleyen ama ona nüfuz etmeyen bir takım yıldızda ortaya çıkar.

(Lozowick. Feast or Famine, 121)

Sen bir memeli bedenindeki ruhsun, ah bitap Yolcu. Bu yüzden, bu bedenin nasıl işlediğini, harici belirtileri kadar iç fonksiyonlarını da bilmek çok önemlidir. Memeliler beş şekilde öğrenir: gözlemleyerek, tekrar ederek, modelleyerek, deneyip yanılarak ve oynayarak. Kendini gözleme, bu beş öğrenme yönteminin tümünü kullanır. Zihin-duygu-karmaşası, merkezi sinir sistemine fiziksel olarak bağlıdır. Varsayılan pozisyon ise, bütün memelilerin merkezi sinir sistemindeki ilk tepki veren, hayatta kalma güdüsüdür. Yani bir memelideki sıfır noktasıdır ve bu, bizim içimizde de vardır. İnsanların çoğu, ömürlerinin büyük bölümünü hayatta kalma modunda geçirir: her türlü acı tehdidine –*gerçek ya da hayali olsun*– karşı ilk tepki hayatta kalma güdüsüdür. Bu içimizdeki en hızlı şeydir (içgüdü merkezi), merkezi sinir siste-

1) Default.

mine fiziksel olarak bağılıdır, heyecanlıdır ve güçlüdür. Bedeni zarar görmekten koruyan yegâne fonksiyondur.

Hayatta kalma güdüsü göbekte konumlanmıştır (içgüdü merkezi) ve iki en eski, ilkel, temel duyguya ev sahipliği yapar: öfke ve korku. Bu iki temel duygunun her biri, beraberinde bir eylem ortaya çıkarır. Eğer, benim doğama göre, acı tehdidine tepkim öfkeyse o zaman eşlik eden eylem savaşmak olur. Eğer, benim doğama göre, tepkim korkuysa o zaman eşlik eden eylem kaçmaktır. Bu yüzden, biyologlar hayatta kalma güdüsünü “savaş-kaç sendromu” olarak adlandırır. İçgüdü merkezi, hareket merkeziyle hemen hemen aynı hizadadır.

İlk tepki daima ve sadece bencilcedir = hayatta kalma = korku-temelli (Bay Jay Landfair’e bu öğreti için teşekkürler). Başka türlü olamaz; hayatta kalmak daima ve sadece “benimle” ilgilidir. “Hayatta kalma güdüsü,” içgüdü merkezinde bulunur. Hayatta kalma güdüsünün, insan biyolojik enstrümanındaki üstünlüğünü önceden vurguladık: İlk bilen ve tepki veren daima o olduğunu düşünürüm (Ouspensky duyguların daha hızlı olduğunu söyler; bu konuda hemfikir değiliz). Bu yüzden, acıya ya da acı tehdidine –ister gerçek ister hayali olsun– ilk tepkim *daima ve sadece* bencilce, korku-temelli ve hayatta kalmaya yöneliktir; bunu tahmin edebilirsiniz, şimdi de yargılamadan, sabırlı ve dikkatli bir gözlemle bu bilgiyi kendiniz için doğrulamalısınız. Yargılamak neden? Bu davranış, memeli-enstrümanına fiziksel olarak bağlantılıdır. Memeli daima içgüdü merkezine göre tepki verir. Bu yanlış değildir. Böyle olması gerekir.

Çoğu insan ilişkisini hayatta kalma güdüsünün dışında yaşar ve sürdürür. O yüzden dünya böyledir ve bizler birbirimize o yüzden böyle davranırız. Hayatta kalma güdüsü, “göze göz, dişe diş”tir. Eğer sen bana zarar verirsen ben de sana zarar veririm, sadece elimden geliyorsa bunu sert yaparım. Dolayısıyla bu, hem kişisel hem de küresel düzeyde süregelen bir savaştır. Hayatta kalma güdüsü bilinçsiz ve mekaniktir. Böyle de olması gerekir

Çünkü birisi trafikte yolumu keserse bunun üstüne düşünecek ya da değerlendirecek vaktim olmaz; bunlar daha sonra gelir. Zarardan kaçınmak için yoldan ıkarım. Sen bana zarar verirsen ben de karşılık veririm. İnciller bana “br yanağını dn” diye emrederken, çoğu insanda bulunmayan çok yüksek seviyede, bilinçli ve olgun bir davranışı kastediyor. Benim ilk tepkim daima ve sadece bencilcedir.

Bir başkasının sözleri ya da eylemleriyle zarar gördüğünde, sadece insan memelisinin bu konuda bir seçeneği vardır ve sadece kendini gözlemleyen insan memelisi böyle bir seçenekten kendine fayda sağlayabilir. Aksi takdirde, “biyolojik mecburiyet” beni esir etmiş olur. Enstrüman, ne yapmak için yaratıldıysa onu yapar. Ben bunu ilişkimde tekrar tekrar yaparsam ve karşımdaki de bana aynı şekilde davranırsa, sonuç kişisel ve küresel bir lekte, başarısızlığa uğramış bir sürü ilişki olarak kendini gösterir. Ne kadar küçük olursa olsun, her türden kalp kırıklığına sürekli olarak öfke veya korkuyla –intikam alarak, misillime yaparak veya sevdiğim kişiye sırtımı dönüp sevgimi ondan esirgeyerek (bir diğer pasif misilleme)– tepki verdiğim sürece hiçbir ilişki devam edemez. Yalnızca bilinçli bir varlığın böyle bir durumda seçeneği olabilir. Ve bizler halihazırdakinden çok daha bilinçli olabiliriz. Hayatta kalma güdüsünü çalışma uygulamasına teslim etmek, “br yanağı çevirmek” gerçekten çok yüksek bir uzmanlıktır; şamanik geleneklerde buna “Savaşçı Manevrası” denir. Bu, acıya veya acı tehdidinde mantıklı bir tepki vermektir. İçgüdü, mantıklı değildir.

Ama işte kr noktanın yapmadığı şey budur. Mantıklı tepkiyi, beslenme ihtiyaını tatmin etmek için tamamen alakasız kılar. Mantıklı tepki, onun istediği veya ihtiyaç duyduğu son şeydir. Mantıklı tepki vermek, onun sonunun gelmesi demektir. Bu yüzden tepkimi memeli, ani, bencil ve mantıksız tutmakta çok büyük menfaati vardır.

Dolayısıyla Çalışma yapan insan, sıradan insanın acıya veya acı tehdidinde verecek iki olası tepkisi olduğunu bilir. Ayrıca, hayatta kalma güdüsünün, başkasının içindeki ilk tepki veren olduğunu bilirim. Dahası, bu ilk tepkinin sadece ve daima bencilce olacağını da bilirim. Bu, organizmanın hayatta kalma meselesidir. Nokta. Bu yüzden de ilk gelir. Bizi yemeyi seven devasa yırtıcıların çağından böyle sağ çıktık. Acıya veya acı tehdidinde verilen bu ilk tepkiyle fiziksel bağımız var. Başka seçeneğimiz yok.

Ama Çalışma yapan insanın, hayatta kalma güdüsünün aniden ortaya çıkması durumunda tepki verip vermeyeceği konusunda bir seçeneği vardır. Bu ani emre göre davranıp davranmayacağım konusunda bir seçeneğim vardır: Savaş veya kaç! Kendimi bulmayı, bedenimi yönetmeyi, tepki vermeden, yargılamadan, hiçbir şeyi değiştirmeden gözlemlemeyi ve adrenalın dalgası merkezi sinir sistemine gönderilip bedeni savaşıma veya kaçmaya hazırlarken *bedeni rahat tutmayı* seçebilirim.

Bilinçli varlık göbekten (içgüdü merkezi) solunum yapar ve bedeni rahatlatır. Böylece gelen enerji dalgası dönüşür – bizlerin sevgi, bilgelik veya sadece Çalışma-enerjisi dediğimiz, daha yüksek ve iyi bir enerji halini alır. Bu enerjiyi karşı saldırıda bulunmak veya sırtımı dönmek için değil, hem iç tepkimi hem de karşımdakinin eylemlerini nesnel bir şekilde anlamak için kullanılırım. O zaman kendi iyiliğim ve olası en verimli yol hakkında sakin bir değerlendirme yapabilir ve kişisel olarak bana bedeli ne olursa olsun, ilişkinin en yüksek potansiyeline ulaşmasına yardım edecek yolu seçebilirim. Bazı uyanmış (farkına varmış) insanlar buna koşulsuz sevgi der. Merkezi sinir sistemindeki “ilk tepki veren”le birlikte, içgüdü merkezinde değil de duygu merkezinde yerleşik olan “varsayılan pozisyon” diye bilinen şey bulunur. Duygu merkezi, zihinsel merkezden kat kat daha hızlıdır. Duygu merkezinin işi ölçmektir – hayatta kalma şansını en üst düzeyde tutan biyolojik enstrümanın merkezi sinir sistemine fiziksel olarak bağlı bir ölçme aygıtıdır. Bu yüzden, içgüdü mer-

kezinin hayatta kalma güdüsüyle çok yakından çalışır. Duygu merkezi sadece bir şeyi ölçer: herhangi bir durumda, anda veya insandaki tehlike miktarını; tamamen başka bir şekilde ifade edecek olursak, sadece bir şeyi ölçer: herhangi bir durumda, anda veya insandaki mevcut durumla beslenme miktarını. Ne kadar çok beslenirse, daha az tehlike, dolayısıyla da bedende daha az gerilim ortaya çıkar. Böylece, hayatta kalma güdüsü “irkilen tepkiyle” tetiklenmemiş olur.

Duygular sadece bedendeki enerjidir, işlevleri bulunulan çevreyi tehlike veya sevgi bakımından tartmaktır. Ne daha fazlası ne de daha azıdır – bedendeki enerjidir. İşte burada mesele ilginçleşiyor: sadece bir enerji vardır – ve o da bedende akıp durur, aksi takdirde beden ölecektir. Bu “sadece bir enerji” olan şey nedir? Sevgi. Yaratıcı tarafsız, nesnel sevgidir ve bu sevgi-enerjisi sürekli olarak tüm canlıların içinde akar, yoksa yaşayamazlardı.

Ama bir eğitim, koşullanma, programlanma sonucu olan insan biyolojik enstrümanı, bu enerjiyle özdeşleşmeye; öğretilen ve hayatta kalmak için elzem olduğuna inandığı şeyi ele geçirmek için mükemmel şekilde işleyen “paradigma”ya (= “zihin yapısı”) uygun şekilde, onu çeşitli “ruh hallerine” dönüştürmeye eğitilmiştir. Bu çeşitli ruh halleri, başarılı oldukları zaman, hayatta kalmam için gerekli olduğunu sandığım şeyi elde etmemi sağlar. Bu yüzden alışkanlığa dönüşürler; birer “varsayılan mekanizma” olarak duygusal merkeze “doğrudan bağlı” olurlar, böylece aşırı tehdit altındaki anlarda, merkezi sinir sistemi ve onun duygu merkezi bölümü, hemen bu alışıl gelmiş ruh hallerine geçecektir. Depresyon böyle bir ruh halidir mesela. Pek çok insanın en sevdiğiidir. Neden? Çünkü *beni kurtarmaya ve bana bakmaya meyledebilecek insanların dikkatini çeker = hayatta kalmadır*. Elbette bu tür mantık yürütme, davranma ve alışkanlık, ben çok küçükken, ihtiyacım olduğu zaman uygun tepkiyi ya da bilgiyi vermeyen bakıcıların yarattığı bir sonuçtur. Burada “hata” yoktur, sadece kendi koşullanmalarına göre, alışıl gelmiş tepki kalıplarını uy-

gulamaya sokan memeliler vardır. “Babaların günahları, dört nesil boyunca oğulların peşini bırakmaz” (Hicret 34:6-7). Yani, alışlagelmiş duygu, düşünce ve ruh hali kalıpları, ailelerin soyağaçlarında yüzyıllar boyunca, bir nesilden diğerine aktarılarak hiç durmadan devam eder (burada “dört nesil”le kastedilen = hiç durmadandır). Bu alışlagelmiş duygusal kalıplar, içinde bulunduğum ortamda bir tehdit –*gerçek ya da hayali olsun*– baş gösterdiğinde varsayılan bir konum halini alır.

Yani, bir ailede varsayılan ruh hali öfke, bir diğerinde depresyon, ötekinde Polyanna mutluluğu, bir başkasında uyuşturucu bağımlılığı, diğerinde duygusal geri çekilme –hem fiziksel hem de duygusal, buna benzer terk edilmişlik hali– olabilir. Liste uzayıp gider. Duygu, bedendeki enerjidir, tehlike ya da sevgi miktarının ölçülmesidir. Nokta. Benim ne yapacağım iki koşula bağlıdır: 1) algıladığım ve oluşturduğum paradigma (= zihin-duygu “yapısı”) – yani, koşullanmam ve programlanmam; ki bu da bir varsayılan pozisyon oluşturur; veya 2) farkında ve bilinçli bir insanın özgür dikkati. Farkında ve bilinçli biriysem, o zaman *amacıma göre seçim* yapabilirim. Bilinçsizce bir alışkanlığın yönettiği, sıradan bir insansam, o zaman benim “varsayılan mekanizmam,” alışlagelmiş ruh hali-seçimlerim benim yerime tercihte bulunacak, alışkanlık benim adıma konuşup benim sesimi kullanacak, alışkanlık benim yerime hareket edecek ve böylesi (bazen hayatı değiştiren) seçimlerin yol açtığı sonuçların bedelini ödemek bana kalacaktır; bazen mantıkla ya da bilinçle değil de sadece alışkanlıkla hareket eden insan biyolojik enstrümanındaki mekanik, bilinçsiz, alışlagelmiş bir oluşumun yaptığı bir seçim yüzünden hayatımın geri kalanı boyunca bedel ödemem gerekecektir. Depresyon böylesi bir alışkanlıktır. Daima değilse de çoğu zaman nedensizce ortaya çıkar; ona karşılık veren eylemlerim de öyle. Enerjidir – bu enerjiyle ne yapacağım ve onu nasıl kullanacağım, iç durumuma bağlıdır: ya alışlagelmiş, bilinçsiz, mekanik davranacağımdır ya da bilinçle, bir amaç doğrultusunda, tasarlanmış şekilde.

İlk tepki verenin ve varsayılan pozisyonun yönettiği mekanik, bilinçsiz bir otomat olmaktansa, gözlemlediğim şeye müdahale etmeksizin yalnızca sabırla, dürüstçe, rahat bir şekilde yapılan kendini gözlemleme ile görmeye, anlamaya ve bir amaç doğrultusunda bilinçli seçimler yapmaya başlayabilirim. Ancak o zaman ilişkilerimin başarıya ulaşma, tatminkâr olma ve ruhu besleme şansı olur.

Sevgi Nedir Bilmiyorsun

Piknik yapmaya giderken yolda durup
bir elmalı turtayla koca bir paket mısır cipsi aldım,
bunlara bayılırım.

Piknik yerine vardık, bira içtik, köfte pişirdik
ve güzel zaman geçirdik.

Ne kadar iyi bir adam olduğumu göstermek için,
Elmalı turtanın kalanını onlara bıraktım
ama cipsi dikkatlice paketleyip
bizim soğutucunun yanına koydum ki
eve giderken yanımıza alabilelim. Cipse
bayılırım.

Ertesi gün mısır cipsini almaya mutfağa gittiğimde
hiçbir yerde bulamadım; her köşeye baktım
ve sonra

çamaşır odasına girdim, karın
çamaşırları yıkıyordu, sordum ona:
Mısır cipsi nerede?

Kibarlık edip orada bıraktım,
dedi ve işte kıyamet burada koptu.
Kavga edip durduk ama sonunda
her zamanki gibi son buldu: karın gözyaşlarına boğuldu

ve ben ancak o zaman onu sevdiğimi söyleyerek
rahatlatmaya çalıştım, o da dedi ki, Sen beni sevmiyorsun;
sen sevgi nedir bilmiyorsun. İşte o zaman düşündüm,
–yüksek sesle değil elbette– bu koskoca bir yalan
ben mısır cipsini
seviyorum.

(Red Hawk. *Wreckage*, 20)

9. BÖLÜM

“Ben” Kalabalığı

...ruhun ömrü sadece, her bir “maske” veya “poz”un organizmanın kontrolünde olduğu süre kadardır... Genellikle yaklaşık on beş saniyedir. Bu, daha yüce özlerin toplanması, mükemmelleşmesi ve gerçek bir ruh haline dönüşmesi için gereken zaman şöyle dursun, hiçbir şeyi başarmaya yetecek bir süre değildir.

(E.J. Gold. *The Joy of Sacrifice: Secrets of the Sufi Way*, 13-14)

Çalışma fikirlerinden anlaması en güç olanlardan biri, bizim olduğumuz gibi, daima ve her yerde aynı olacak şekilde içimizde birleşik, tek bir “Ben” değil de bir “ben”ler yığınının oluştuğumuz; düzinelerce hatta yüzlerce fevri, rakip, muhalif, kendi kendine bölünüp parçalanmış “benler” olduğumuz, bu benlerin her birinin kendi planı, üslubu, ruh hali ve inançları olduğu iddiasıdır. Akılla olması hariç, bunu herhangi bir şekilde hemen anlayabilmemiz mümkün değildir. Tek, bütün, bölünmemiş olduğuma inanırım ve psikolojik bakımdan öyle bir şekilde yapılandırılmışımdır ki iç halimin gerçekliğini görmek benim için imkânsızdır. Psikoloji, şizofreni diye bir durumu etiketlemiş ve ona akıl hastalığı demiştir. Yine de tüm insanlığın durumu budur; tanıştığım herkes, istisnasız, bu iç halden mustariptir.

Ama böyle bir şeyi kabul edemeyiz. Bu şekilde davranmak bizi tehlikeye atar. Böyle insanların gittiği bir yer vardır. Bu yüzden vurulmaktan, hapse atılmaktan ya da bir akıl hastanesine tıkmaktan kaçınmak için hepimiz, parçalanmış gerçek iç halimizi saklamak için ayrıntılı kılıklar, maskeler, eylemler, oyunlar, yanlış kişilikler geliştiririz. Sonunda yavaş yavaş bu aldatmacanın gerçek kendim olduğuna inanmaya başlarım. Saldırıya veya ifşa edilmeye karşı, onu savunmak için savaşıyorum.

Ben bir çelişkiler yığınıyım. Bunu başkalarında görürüm, genelde çok barizdir ve onların nasıl olup da ben çelişkiyi onlara gösterdiğimde bile kendilerinde bunu görmediklerine şaşarım. Böyle yaptığımda çoğunlukla alıngan ve savunmacı olurlar, davranışlarında böyle bir şey olduğunu reddederler. Ben de aynısını yaparım. İçimde böylesi tuzla buz olmuş, parçalanmış bir durumda olduğuma inanmam.

Bunun sonucu olarak, kendimin ve diğer herkesin içinde bütün, birleşik, tek, sabit, değişmeyen bir “Ben” varmış gibi davranırım. Bu yüzden, eğer X bir şey yapacağını söyleyip de ertesi gün söylediği şeyi yapmayınca ben aşağılanmış, öfkelenmiş olurum ve X’in yalancı, güvenilmemesi gereken biri olduğuna inanırım. Şayet bu aşağılanma çok büyükse veya küçücük bir şey de olsa X’le olan ilişkiyi bile kesebilirim. Önemsiz sıkıntılar yüzünden ilişkileri bitirip dururuz. Neden? Çünkü ilk önce diğerlerinin daima ve her koşulda aynı “Ben” olduğuna inanırız ve ikinci olarak, çünkü ben pek çok küçük “ben” tarafından yönetilmekteyimdir, bunların her birinin kendine ait planı vardır ve onlardan, kendini tamamen çok yüksekte gören ve X’le olan ilişkiyi değerlendirecek yeterliliğe sahip olmayan biri, ilişkiyi bitirmeye karar verir; benim adıma düşünür, konuşur ve hareket eder. Böyle yapmak, tamir edilemez zarara yol açar. İçimdeki küçük “ben”in, bir dakika, bir saat veya bir gün sonra etkisini yitirecek, ortadan kaybolacak olan bu fevri davranışının bedelini hayatım boyunca ödemek zorunda kalabilirim.

Ve ertesi gün bana ne halt etmeye X'e öyle laflar ettiğimi ve davrandığımı soracak olursanız, son derece dürüst bir şekilde, "Bilmiyorum. Aklımdan ne geçiyordu hiç bilmiyorum," diyeceğim. Ya da X'i suçlayıp ona karşı olan davranışımı en bariz yalanlar ve bahanelerle haklı çıkarmaya çalışacağım. Benim durumum bu ve şimdiye dek tanıştığım, istisnasız her bir insanın durumu da bu. Bu parçalanma hali, hayatımı yönetiyor. Bu yüzden tek bir eylemimi bile onu mantıklı sonucuna ulaştıracak kadar uzun sürdüremem; özellikle de bu eylemin uzun zaman sürdürülmesi gerekiyorsa; günler, aylar veya hatta yıllar boyunca... Belli bir yola girerim, hatta bu benim için büyük öneme sahip bir şey -mesela evlilik- de olabilir, ama yüzlerce çelici sebebiyle yoldan sapmaya başlarım, ta ki sonunda kendimi asıl eylemin gerektirdiğinin tam zıddını yaparken bulana dek. Boşanırım ya da fuhuş yapar, içer ve evliliğime korkunç zararlar veririm. Böyle şeyleri nasıl yapabilmişimdir? Çok basit. Tanrı'nın huzurunda yemin eden "ben," hiç ayrılmayacağına, ölene dek hep sadık kalacağına yemin eden adam, insan biyolojik enstrümanının kontrolü elinde olduğu sürece bu sözleri tüm kalbiyle vermiştir. Ama bir başka "ben" kontrolü ele geçirir geçirmez, hepsi unutulur. Veya daha kötüsü, şimdi hâkim olan "ben" o yeminleri unutmamıştır ama tamamen, hatta şiddetle, onlara zıt düşmüştür ve onlarla hiçbir ilgisinin olmasını istemez. Aslında kendisi içinde bulunduğu duruma lanet eder ve en başta böylesi korkunç bir rezalete nasıl düştüğüne inanamaz. "Onunla evlendiğimde ne düşünüyordum acaba?" diye sorar, öbür "ben" in durumuna ait hiçbir şeyi hatırlamamaya. Bu dünyada önemli olan tek şey içmek ve fuhuş yapmaktır. Sonuçlarının kendine ya da başkalarına neye mal olduğu önemli değildir. Bu "benlerin" her biri sadece istediği şeyi, istediği zaman ve istediği şekilde ister. "Torpidoların canı cehenneme, tam hız ileri!"

Bütün hayatım boyunca her gün, her an bana olan da bu.

Sadece bana değil, her birimize. Bir küçük “ben” çok kısa ve geçici bir an enstrümanın kontrolünü ele geçirir; *benim adıma karar verir, benim sesimle konuşur, benim adıma hareket eder* ve bütün hayatım ve o hayatın aktığı yön, o küçücük ve görünüşte önemsiz ana bağlı olabilir. Üstelik “Ben” orada bile değildir, “Ben” neler olduğunu bilmem, benim için ne anlamı olduğunu, o tercihin önemini, bunların hiçbirini... Orada bile değildir ya da farkında değildir. İçimdeki “ben” kalabalığından biri seçim yapmıştır, hayat-değiştiren kati ve kesin bir karar vermiştir.

Bu seçen “ben”in bir planı vardır. Her “ben”in kendi planı vardır. Ve tek amaçları kendim, hayatım ve ilişkilerimde neye mal olursa olsun, bu planın emellerini yerine getirmektir. Nokta. Hikâyenin sonu. Tek, birleşik, katı ve istikrarlı bir “Ben” olmadığım için, o zaman *seçimle karşı karşıya kaldığım an* her neyse, tamamen şans eseri hangi “ben”in ortaya çıkacağını merhametine kalmışımıdır.

Bunun benim için ne anlama geldiğini bile görmeye başlayabilir miyim? Beni bir insan kılan bu durumu anlamaya başlayabilir miyim? Bunu görmek, Gurdjieff’in “durumun dehşeti” olarak adlandırdığı şeydir. Dünya üzerindeki her bir insanın durumu budur. Nasıl olur da ABD başkanı bir şey söyler, onunla doğrudan çelişir, bariz yalan olduğu belli bir şeyi havallı havallı anlatır ve bunlara kendisi de inanmış görünür ve ardından başka bir çelişkili şey yapar? Çünkü o da tıpkı sizin ve benim gibidir – her birinin kendine ait planı olan bir “benler” kalabalığıdır ve tıpkı siz ve ben gibi bu “benler” tarafından yönetilir.

Ve bu “benler” üç türdür:

Birinci tür, Çalışma diye bir şeyin varlığının gayet farkındadır ve kıyasıyla, hatta şiddetle Çalışma’nın amaçlarına karşı çıkar; kendini gözlemlemeye güçlü bir şekilde karşı çıkar çünkü onun bir şekilde kendi planlarını, çelişkilerini ve inançlarını gözler önüne sereceğinin farkındadır;

İkinci tür, Çalışma'nın varlığından bile haberdar değildir, onun ne olduğunu ya da amaçlarının ne olduğunu bilmez; Çalışma'ya ya da kendine ait olanların haricinde onun amaçlarına dair hiçbir belleğe sahip değildir; kendisinden başka her şeye karşı bilinçsizdir;

Üçüncü tür, Çalışma'nın varlığından haberdardır, Çalışma'yla etkilendiğinin farkındadır, Çalışma'nın hedeflerini uygulamaya razıdır ve onunla benzer düşünen bu "benler" ile işbirliği yapmaya gönüllüdür.

ABD başkanı ve ülkelerin kaderlerini kontrol eden dünyanın bütün liderleri neredeyse sadece iki numaralı "ben"le hareket eder, benzer şeyleri yaparlar. Disiplinli bir zihin, dünyada en nadir bulunan şeydir. Milyonda bir tane çıkar. Zengin, ünlü ve güçlü insanları (bütün milletlerin devlet başkanları da dahil olmak üzere) televizyonda izlersiniz ve hemen şunu görürsünüz: bu insanlar en iyi ihtimalle aptaldır; daha kötüsü, çılgındır; ve en kötüsü, tehlikeli biçimde delidir ve gerçek zararlar verebilirler. Bazıları milyonları öldürür. Dünyayı yok ederler. Onlar, sosyal kontrol kelepçelerine sahip ve mahalle baskısı hissetmeyen, bize benzeyen insanlardır. İktidar onları bozmuştur.

Bu, "durumun dehşeti"nin başka bir anlamına işaret eder. Ama hakiki, gerçek "durumun dehşeti" kendimi dürüst bir şekilde, yargılamadan ya da gözlemlenen şeyi değiştirmeye çalışmadan, uzun bir süre boyunca gözlemleme yaptığımda içimde ortaya çıkar ve bütün savaşların tek bir savaş olduğunu, bütün teröristlerin sadece bir yerde mevcut olabildiğini görürüm: savaş benim içimdedir, teröristlerse içimde yaşayıp saklanmaktadır – ve onların hayatları, bütün varlıkları, *dikkatimden saklı kalmaya* bağlıdır: onları net bir şekilde görmeye başladığımda, maskeleri düşer; onları *görmek* temel bir değişimdir (Heisenberg'in belirsizlik ilkesi).

"Pek çok benlerim" olduğu ve onların içimde nasıl işlediği gerçeğini bir kez gördüğümde, içimde hiçbir şey aynı kalmaz.

Artık içimde gerçek acı çekme –gönüllü acı çekme– gerçekten başlar: “gönüllü”dür çünkü hiç kimse kendimi gözlemlemeye zorlayamaz beni, hiç kimse. Çalışma’nın “Gözlemleyen-ben” dediği, görmek isteyen şey içimde gelişmek zorundadır. “Gözlemleyen-ben” iç varlık tarafından daha sık hatırlanıp, daha fazla kullanıldıkça, güçlenmeye ve iç varlıkla kaynaşmaya başlar; acı çekme gücü aracılığıyla giderek daha aktif hale gelir – acı büyük bir motivasyon kaynağıdır. Giderek daha fazla “ben”, bu “Gözlemleyen-ben” ile güçlerini birleştirir; onunla birlik olmaya ve bir elektrik yükü etrafında toplaşan atomlar gibi onun etrafında kristalleşmeye başlar. Ve böylece, uygulamayla geçen yıllar boyunca, gözlemlemeyi bazen saatlerce veya günlerce unutarak, sabahları on beş dakika ya da yarım saat meditasyon yapmaya direnerek, ancak ara sıra Çalışma’mı hatırlayarak da olsa bu “Gözlemleyen-ben” güçlenir ve daha aktif hale gelir.

Yavaş yavaş bu amaç –kendimi olduğum gibi görmek– daha aktifleşir, içimde gerçek bir dayanıklılığa ve güce erişmeye başlar. Çalışmayla üretilen acı çekme aslında Çalışma’nın *vicdan** dediği bir şeyi oluşturur ve geliştirir. Hepimiz içimizde küçücük, mikroskobik boyutta bir “hardal tohumu” kadar vicdanla doğarız. Ama bu hardal tohumu, sıradan insanın içinde embriyo olarak, hiç gelişmeden kalır. Mezarıma çeşitli “benler”le hatta belki dindar “benler”le yönetilir halde gidebilirim, ama böylesi dindar “benler”in vicdanı yoktur, onlara miras kalmış olan düşünemeyen ama sadece mahkûm eden, katı bir şekilde kanıtlanmamış dogmayı, ödünç alınmış fikirleri benimseyen bir “inanç sistemi”dir. Böyle insanlar anlamaz, genelde çok katıdırlar, hatta çok saldırgan ve babalarından miras aldıkları bu kanıtlanmamış, ödünç, yanlış anlaşılmış dogmaların peşinde savaşçı gibidirler. Genellikle çok yargılayıcıdırlar ve büyük zarar vermeye muktedirler. Hayali, asılsız, kendi yarattıkları bir tanrı adına hareket eder ve bu tanrı için korkunç şeyler yaparlar. Tarih, böyle insanların yaptıklarıyla doludur.

Ama “gönüllü gözlemleme”den, gerçek vicdanın tohumu yetşerebilir. Bu da uzun yıllar boyunca çok sabırla, yavaş yavaş ve dikkatle yapılan bir gözlemlemenin sonucudur. *O hardal tohumu bir kez kıpırdadı mı, gerçek vicdan bir kez beslenip gelişmeye başladı mı, ancak o zaman gerçek gönüllü acı çekmenin ne olduğunu öğreneceğim.* Çünkü sevdiğim ve özdeşleştiğim (= ben buyum, dediğim) “benler” yok olup gitmeyecektir. Sadece onlara inanmayı ve onları sevmeyi seçtiğim sürece, üstümde bir güçleri olacaktır. Olgun bir uygulayıcı sadece bu “benler”e benim adıma konuşma, benim için seçme, benim yerime hareket etme yetkisi vermez. Bunun yerine gücümü bir hedefe yöneltirim. Küçük “benler”in planlarına göre değil de bu hedefe göre yaşamayı seçerim. Ve acı çekerim çünkü tekrar ve tekrar ve tekrar ve tekrar küçük “benler”in planlarına nasıl da kolay aldandığımı görürüm. *Fuhuş yapmayı ve içki içmeyi (bir örnek, bulgu değil) bana, ilişkilerime veya hayatıma bedeli ne olursa olsun bırakmayı reddettiğimi çok net bir biçimde görürüm: Ben reddediyordumdur.* Ve artık içimde bir hardal tohumu kadar vicdan –başkalarından ödünç alınmış inanç sistemleri değil de bedelini ödediğim için tümüyle bana ait olan bir şey– olduğu için artık daha yoğun acı çekerim, artık tamamen yeni bir biçimde ve tamamen yeni bir düzeyde acı çekerim. *Bu acı da vicdanı besler.* İşte sıradan insan bunu asla anlayamaz.

Yalnızca yıllar yıllar boyunca “durumun dehşetinden” mustarip, umutsuz insanlar, bu hardal tohumu, bu “paha biçilemez inci tanesi” karşılığında sahip oldukları her şeyi Yaratıcıya teslim edecek noktaya gelebilirler. Anlıyor musunuz? Bir karar verdiğim her an bu küçük, bencil, bilinçsiz “benler” tarafından yönetildiğimi ve onların isteklerinin bir kölesi olduğumu görmeye cesaretim var mı? Üç-beş kuruş için, içki içip fuhuş yapmak için (yani, küçük “benler”in planlarının herhangi birini ve

Gerçek “*kendi durumumun dehşetini*” kendimde görebilir miyim? Kendinizde *tüm bir küçük “ben”in döngüsünü* gözlemlemeye çalışın – sadece onun planlarının dışında değil, eylem sonucu

oluşan yargının ve kendiniz hakkında oluşan duygunun da dışında hareket etmeye çalışın; bu eylemin sadece bir yarısı değil öbür yarısıdır da, bütün bir “ben-döngüsüdür.” İç durumunuzla ilgili neyin doğru olduğunu kendiniz *doğrulayın*. Kendinizi yargılamadan ya da gözlemlenen şeyi değiştirmeden gözlemlemeye çalışın. İçimde bir “ben”in varlığının ve ne yaptığının farkına varabildiğimde, açgözlülüğü ve açgözlü olan “ben”i görebildiğimde, bu gerçek bir kendini hatırlama ve kendini gözleme anıdır.

Gözlemlenen şeyi değiştirme çabası, gözlemlenen şeyle özdeşleşmenin, ona inanmanın, ona güç vermenin, “ben o olduğum için” başka türlü davranmamın kendimi “acı” hissettirecek olmasının sonucudur. Bu yüzden, bir yarım, içimdeki bir küçük “ben,” diğer küçük “ben”i yargılar ve der ki bu “ben” durmak zorunda ve “ben” onu durduracağım. Sonuç ne olur? Bir iç savaş, bir bölünmüş benlik ve gözlemlenen şeyi değiştirmek için harcanan çaba, sadece gözlemlenen şeyin, “Ben”im değiştirmeye çabaladığım şeyin daha da güçlenmesine hizmet eder. Sonuç? Hiçbir değişiklik olmaz, eylem alışkanlıkla tekrarlanır – eylemin yargılanması-eylemi değiştirme çabası-değiştirmede suçluluk duygusu ve mahkûm etme sonucu doğar – aynı eylem daha fazla tekrarlanır. Tekrarlar. Öngörülebilirdir, çünkü alışlagelmiştir. Bütün alışkanlıklar “benler”dir.

İşte iyi bir örnek. Dün bu bölümü çalışarak, onu yazarak ve yeniden yazarak yaklaşık üç saat harcadım. Gayet iyi bir ilk taslak oluşturduğumu hissettim. Evde ödünç alınmış bir dizüstü bilgisayarda birkaç son dakika değişikliği yaparken, küçük bir tuş darbesiyle bütün bölümü kaybettim. Telaş içinde onu bulup geri getirmeye çalıştım. Hiçbir şey olmadı.

Oturduğum yerde, olanlara inanamaz bir hal ve umutsuzluk içinde öylece kalakaldım. O sırada, bazı bildik “benler” güçlü bir şekilde içimde belirmeye başladılar. Biri öfkeydi. Ama kime ya da neye öfkelenecektim? Bilgisayara mı? Hemencecik varsayılan pozisyonumun şekline girdi: kendinden nefret etme, kör nokta.

Ardından beni bu kitap projesinden tamamen vazgeçmeye teşvik eden başka bir “ben” ortaya çıktı. Birkaç dakika buna devam etti, ta ki ben kendimi hatırlayana, kendimi bulana ve bedeni yönetmeye başlayana dek.

Olayı dramatize etmemek ve bunu karıma hemen anlatmamak konusunda bilinçli bir karar aldım. Bunun yerine, dizüstü bilgisayarı kapattım, karımın oturduğu arka bahçeye gittim ve bir bardak şarapla ona katıldım. Bana nasıl gittiğini sorduğunda, ona iyi bir gün olduğunu ve yaptığım işten memnuniyet duyduğumu söyledim. O akşamın ilerleyen saatlerinde bir arkadaşımın evinde yemek yedikten sonra, olan biteni anlattım, münasip bir duygudaşlık gördüm, buna güldük ve konuyu kapattım. Ertesi gün güvenilmez, korku-temelli ve kendinden nefret eden birkaç “ben,” mevcut enerjiyi istismar etmeye hevesliydi. Ama ben hedefime bağlı kalmaya istekliydim, bu yüzden oturup çalışmaya başladım. Sonucu, ilk taslaktan çok daha iyi olan bu bölüm oldu. Belki şahane değil, ama daha iyi. İşte meselenin bende nasıl olduğunu gördünüz. Bazen ben ayıyı yerim, bazen ayı beni yer. İşte böyle sürüp gider.

Tutwalla Baba

93'ünde öldüğünde
herkes 30 gösterdiğini söyledi
kırışksız yüz, uzun simsiyah saçlar
yerlere kadar, dümdüz ve çok güzel.

Basit bir manevi uygulaması vardı:
O yürürken
aşağı bakar,
çok az konuşurdu.

O insanların gözlerine bakınca
onları canlı canlı yakardı ve
O konuştuğunda
onları kırardı.

Yalancı olmaktansa,
Baba kendini kutsal ateşe attı;
suskunluk ve kendini tutmak
onu bir aziz yaptı.

(Red Hawk. *Way of Power*, 29)

10. BÖLÜM

İnkâr Gücü – Çalışma’ya Direnmek

Çalışma’nın hatırına, anlık sıkıntılara katlanmayı öğrenin.

... inkâr gücüyle arkadaş olun.

... hangi yolu izleyeceğimiz konusunda şüphemiz varsa, en zorlu yolu seçmeliyiz.”

(E.J. Gold. The Joy of Sacrifice, 101, 102)

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, kurala göre (Newton fiziğinde hareketin birinci kuralı: Her etkiye eşit ve zıt yönde bir tepki vardır.) İnsan büyüyüp olgunlaşmaya, ilerlemeye çalıştıkça, içinde olması gereken dirençle karşılaşır. Başka türlü olamaz. Daha fazla çaba harcamak, daha fazla iç direnci doğurur. Pek çok insan, ilk direnç belirtisinde manevi (ruhani) çalışmayı bırakır. Böyle bir dirençle çalışabilecek ne yeterli kavrayışları ne de güçleri vardır; onunla özdeşleşir ve onun emrettiklerini yaparlar. Azmedenler olursa da direnç içlerinde büyüdükçe hedeflerinden vazgeçerler. Güçlü direnç, pek çok kişinin Çalışma’yı bırakmasına neden olur.

Zihnin doğası esasen ayrılık, pazarlık, inkâr, direnç, reddetmedir. HAYIR! Belki de bunu kendi yolculuğunda çoktan fark etmişsindir, bitap Yolcu. 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. Programlandığı şekliyle, zihin hayata olumsuz bakar. Ölmeye meyillidir, bunu bu dünyada, insan ırkının davranışlarında, çevrende, kendinde göremiyor musun sen yorgun kişi? Bunun hayatın için ne anlama geldiğini sezebiliyor musun? İlişkilerin için ne anlama geldiğini?

Gelişip ilerlemek için, insanın yaklaşmak ve sakınmak güçleri arasında veya Çalışma'nın onları tanımladığı şekliyle, "olumlama" ve "inkâr" güçleri arasındaki "uzlaşma" gücü diye bilinen şeyi bulması gerekir. Başka bir deyişle, dirence doğrudan zıt bir güçle karşılık veremem. Bunun sonucunda, kazanan taraf olmaz. Hiçbir hareket mümkün değildir. İki zıt güç arasında, onları uzlaştıracak bir yol bulmam gerekir. İçimde üçüncü bir güç ortaya çıkmalıdır. Kendini gözlemleme ve ona eşlik eden kendini hatırlama, içimde böylesi bir uzlaşma gücü yaratır. İki zıt gücün arasında, içimdeki "evet" ve "hayır"ın arasında, hiçbiriyle özdeşleşmeden durmamı sağlarlar. Ne birine yaklaşma ne de diğerinden uzaklaşma yönünde hareket edebilir hale gelirim. Buna Budist gelenekte "denglilik" denir. Bu, iki zıt durumu, herhangi birine teslim olmadan içimde eşit şekilde ve sakince tutabilme becerisidir. Çalışma'nın özü budur. 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 gözlemleme, bunların tam ortasında durur. Kendimi bulurum, özdeşleşmem. İçimde gayet sakin kalırım, ne bu yöne ne de öbürüne hareket ederim. Böylece, güçler uzlaşır ve hareket edebilmem mümkün hale gelir.

Bu yüzden, Çalışma'ya direnmeye kanmayın. Bu, bedeni izleyen gölge kadar kaçınılmazdır. Meşrudur ve gereklidir. O olmadan hiçbir gelişme kaydedilemez. Aslında, doğru yolda olduğumda bana işaret veren çok faydalı bir rehber olur direnç. Ego her türlü kendini gözlemlemeyi ayıplanacak bir şey olarak görür ve büyük bir güçle ona direnir. Çeşitli "benler"in işleri daha fazla ortaya serildikçe, daha fazla iç direnç oluşacaktır. Varlıklarını sürdürmeleri, benim bilinçsiz ve bihaber kalmama bağlıdır. Üstlerine düşen gözlemleme ışığında sonsuza dek hayatta kalmazlar. Onlar karanlıkta yaşar. İnsan bu Çalışma'da ilerlemeyi sürdürüp daha büyük bir iç görü ve anlayış kazanırken, direnç ortadan kaybolmaz, buna bağlı olarak büyür. Daha büyük iç direnç, doğru yolda olduğumun kesinlikle doğrulanması demektir ve doğru bir şeyi ortaya çıkardığımı gösterir.

Kendini gözlemlemeye gösterilen iç direncin hem doğasını hem de değerini bilge insanlar anlar. Çalışma'da bir deyiş vardır: "Eğer onu görürsem, o olmam gerekmez." (Jan Cox) Görmek ve hissetmek için sabırlı uygulama ve çaba, beni direncin içinden savaşmadan ya da buna benzer bir şiddet göstermeden, özellikle de yargılamadan geçirecektir. Yargılamak, direnmektir. Savaşmaya ya da suçlamaya hiç gerek yok. Sadece dengelilik haliyle ve rahat bir bedenle gözlemle. Su dirençle karşılaştığında, sadece çevresinden, altından ya da üstünden geçer. Hareketine devam edebilmek için boyun eğer. Savaş sanatları da aynı fikri kullanır, dirençle birlikte hareket edilir, ona karşı değil. Direnç, meşrudur. Onu kullanın, onunla savaşmayın.

Aynı şekilde, bir ömür boyu böyle uygulama yaptıktan sonra insan kendi ölümünü, içinde yaşadığımız kültürün bize görmeyi öğrettiği gibi korkunç bir düşman değil de bir dost ve akıl hocaları olarak kullanabilir hale gelir. Onunla mücadele etmeye ya da savaşmaya gerek yoktur. O bize Yaratıcının verdiği bir hediyedir. Yaratıcı sadece sevgidir, bu yüzden ölüm de sevgidir. Yaşarken öleceğim gerçeğini kabul etmek, bana doğru yaşama yolunu gös-

terir: yargılamakta yavaş, affetmekte hızlı davranmayı. Şimdiye kadar tanıştığım herkes, hiçbir istisna olmaksızın ölecek. Öyleyse, neden savaşalım ki? Burada neyi suçlayacağız? Yargılama yok: kendini gözlemlemenin yolu işte bu.

Dengelilik

Yargısız kalmak, ki hiç aynı değildir
ayırımcılık yapmamakla;
dengelilik, ne sığağa yaklaşmak

ne de soğuktan kaçmaktır, sadece durağan kalabilmektir
arzu kabına sığamazken.
Belki de dengeliliğe dair

şu çok eski sembolü görmüşsünüzdür: karşılıklı duran
iki Aslan arasında, iyice alçalmış Güneş kımıldamadan
durur ufukta, ışığı eşit şekilde aydınlatır hayır ve evet'i.

Kızılderililer ona hiçbir isim vermezdi
ama şöyle derledi: farz edin ki ayıyı yemekle
ayının sizi yemesi aynı şey.

(Red Hawk)

11. BÖLÜM

Tamponlar

İçimizde, bizi (bizim) çelişkilerimizi görmekten alıkoyan özel gereçlerimiz var. Bu gereçlere tampon diyoruz. Tamponlar özel dizilişler veya özel bir kütle...öyle ki kendimiz ve diğer şeyler hakkındaki gerçekleri görmemizi engelliyor. Tamponlar bizi bir tür düşünce-geçirmez kompartımanlara ayırıyor. Pek çok çelişen isteğimiz, niyetimiz, amacımız olabilir ve biz bunların birbiriyle çeliştiğini görmeyiz çünkü tamponlar onların arasında durur ve bir kompartımandan diğerine bakmamızı engeller...görmeyi imkânsızlaştırırlar...gerçekten güçlü tamponları olan insanlar asla göremez...Genelde her tampon, insanın kendi kapasitesine, gücüne, eğilimlerine, bilgisine, varlığına, bilinçliliğine, vs. ilişkin bir tür yanlış varsayımına dayanır...kalıcıdır; verili koşullarda, insan daima aynı şeyi görür ve hisseder.

(P.D. Ouspensky. *The Fourth Way*, 153-154)

İşte labirent veya zihin-duygu-karmaşası böyle çalışarak beni görmekten alıkoyar: “*tampon** sistemi”yle. Yani, dikkati ele geçiren ve labirentin dikkati ele geçirip tükettiğini görmeme engel olan, çelicilerle dolu 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”); bu, zihin-duygu-karmaşasının, özellikle de ilişkilerde kontrolü sağlamak için kullandığı klasik bir yoldur. Suçlama olduğu an, “haklı olma” pozisyonuna geçirim 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 önemsemezsek, çok güçlü oluruz” (Carlos Castaneda. *Erk Öyküleri*. Söz Yayınları). Saldırgan-kurban ilişkisinin, baskın olmanın müteceviz tarafı budur.

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

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 kaynağı, hatta takıntıdırlar ve dikkat bunlar tarafından labirenti gözlemlemekten kolayca ve aniden alı konulabilir. İşte, labirent beni gerçek yardımı duymaktan ve ondan faydalanmaktan böyle alıkoyar; labirent kendimi olduğum gibi görmemin önüne böyle geçer, bu yüzden “ele geçirme ve tüketme” mekanizmasını sağ-

lam tutar. Gözümün önünde olup biteni anlamamamdan menfaati vardır ve bu bilginin kendi çıkarına olmadığını bilir.

Ama mekaniktir = alışlagelmıştır, bilinçsizdir. Öyle olmanız gerekir. Ona karşı avantajımız budur. Zihin-duygu-karmaşasını iş başındayken gözlemlemeyi öğrenebilirim çünkü öngörülebilir; her seferinde aynı şekilde hareket eder. Ve sadece görmekle özgürleşebilirim, labirentle olan ilişkimden başka hiçbir şeyi değiştirmem. 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. Yargılama, özdeşleşme, olumsuzluk, gereksiz düşünce ve yersiz duygu gibi şeylere gereksiz gerilimin eşlik etmesi kaçınılmazdır – dolayısıyla gereksiz gerilim, labirentin amacına ulaşmakta olduğunu gün yüzüne çıkarmaktadır. Bu anlık bir geribildirim mekanizmasıdır. Bu yüzden yönlendiricidir: 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. Dahası, manevi anlamda rahatlama ayrıca bedenin fonksiyonlarıyla ve zihin-duygu-karmaşası labirentiyle özdeşleşme bağını gevşetmek anlamına da gelir. Zen gibi belli geleneklerde bu ayrıca “çabasız çaba” olarak da bilinir: içte aktif-pasif olmak.

Dolayısıyla tamponları gözlemlemek, yavaş ve sabır gerektiren bir çalışmadır. Etrafımdaki dünyanın deliliğinden sağ çıkmak, olduğum şeyin dehşeti ve utancından sakınmak için yarattığım pek çok yerleşik aygıtım vardır. Çılgın bir dünyada akli başında ve dengeli kalırsam, hemen istenmeyen, baş belası biri ilan edirim. Tamponlar, dış dünyadan bildiğimiz şekilde, belli bir sıradan dengeyi sürdürmeye hizmet eder. Tamponların ortadan kaldırmak hassas bir iştir ve bu çok kısa sürede gerçekleştirilemez. Böyle yapmak tehlikeli ve zarar verici de olacaktır. Daha fazla

gözlemledikçe, gözlemlemenin yan ürünü olarak içimde yeni nitelikler ve meziyetler ortaya çıkar. Vicdan içimde uyanıp güçlenirken, tamponlar çözülecektir; tamponları muhafaza etmek imkânsızlaşacaktır. Çelişkilerimi artık görmezden gelemem. Ve kendiliğinden içimde ortaya çıkan yeni meziyetler, benim yanlış kişiliğimi kalıcı hale getiren tamponların yerini alacaktır.

Bu Çalışma'da büyük kural daima şudur: Dikkatinizi verin; yavaşlayın; sabit kalın. Aceleye hiç gerek yok. Çalışma aceleye getirilemez. Büyük sabır ister ve bu sabır, gözlemledikçe içimde gelişecektir. İçimde ihtiyaç hissedilen ve istenen şey, ihtiyaç duyuldukça ortaya çıkacaktır; yardım Yüce'den gelecektir; beni gözlemleyenden gelecektir. Düğümlemlerimi çözerken sadece sürece güvenmem gerekir. Yavaşlık emin ve güvenlidir. Tamponlar, narin bir ruhun muhafazaları olarak vardır. Şayet kırılıp parçalanmış özü olduğu gibi, doğrudan görürsem bunun korku ve dehşeti beni mahveder. Kendi deliliğimizi görmeye dayanamayız ve tamponlar beni bu şoktan korur, "normal deliliğimi" koruyacağı konusunda beni temin eder. Çoğumuz işlevsel olarak deli kalmayı başarırız. Ama bu deliliğin ıstırabı, tampon sistemiyle bile, çoğumuzun katlanamayacağı kadar büyüktür, bu yüzden zihinsel hastalıklarımızın acısına dayanmak için kendi kendimizi uyuştururuz. Hastalığımızın acısını göz ardı etmek ve iç halimizin gerçekliğine karşı kendimizi hissizleştirmek için geleneksel olarak para, seks, iktidar, ün ya da uyuşturucu kullanırız. Bu, herhangi birimizin katlanamayacağı kadar büyüktür. "Delilik Koridoru"na* girmek için Çalışma'nın kuralı şudur: Tek çıkış yolu içinden geçmektir. Deliliğimin içinden geçmek zorundayım. Kendini gözleme ve kendini hatırlama Koridor'u güvenle geçmenin yollarıdır.

Yargılamadan ya da bir şeyleri değiştirmeye çalışmadan sadece kendinizi bulun ve çelişkilerinizi gözlemleyin. Bu Çalışma içinde olgunlaşırken, er ya da geç, değişim gözlemlenen şeyden ortaya çıkacaktır. Değişim ancak ben olgunlaştıkça meydana ge-

lebilir ve kendini gözlemleme uygulaması sonucunda bir lütuf olarak ortaya çıkar. Neyi nasıl yapmam gerektiğini göreceğim. Mücadelenin ne zaman ve ne için gerekli olduğunu göreceğim. Hiçbir şeye karşı mücadeleye gerek yok; ne için mücadele etmem gerektiğini göreceğim ve bu yavaş yavaş, artık gerekli olmayan şeyin yerini alacak.

Hiçbir Şey Kalmadı

Hiçbir şey ilgimi çekmiyor artık.
Sert bir yağmurdan sonra sürünen
solucanlar gibi geçiyor günler ve
ben camlı terasımda oturuyorum öylece
gündoğumundan batımına kadar, hiçbir şey yapmadan
sadece her şey bomboş kalbim gibi
solgun bir karanlığa gömülene dek
gölgelerin bir ağaçtan diğerine kayışını izliyorum.
Eskiden spor severdim ama
Açgözlülük, taraftarların gaddarca hor görülmesi
onu da bozdu çoktan.
Gazetelerden umudum vardı biraz
karikatürleri yüzünden, ama artık yok:
Calvin ile kaplanı, aptalların ziyan ettiği
gerçek deliliğin ve ortak ahmaklığın son nefesiydi.
Televizyon; en kötü programdan bile daha yavan olan
sağır edici reklamlar arasına serpiştirilmiş
üst üste yığılmış sıkıntılar toplamı.
Orada, camlı terasımda oturuyorum ve
birdenbire o geliyor yine.
Her gün yürüyüşe çıkıyor,
uzun kahverengi saçları neredeyse
muhteşem kalçasına inen bu güzel kadın.
Bugün dar bir şort giymiş
ve bacakları güzelce kaslı,
baldırları kıvrımlı ve sıkı, kalçaları
bronzlaşmış derisiyle yükselen iki sağlam tepe
kılınını dudaklarımda hissedebiliyorum neredeyse
ve sonra, tepenin ardında kayboluyor.
Nerede kalmıştım? Ah, evet
hiçbir şey çekmiyor ilgimi
artık.

(Red Hawk. *The Art of Dying*, 105)

12. BÖLÜM

Görmek ve Hissetmek

Gerçek kendine-dürüstlük, adanmışlıkla yapılan bir kendini gözlemlenmenin meyvesi, zihin-tuzağı döngüsünü kırmanın anahtarıdır.

(Lee Lozowick. *Feast or Famine*, arka kapak)

Bir sorun gördüğümüzde onu “düzeltmemiz” gerektiğine inanmaya o kadar koşullanmışız ki bu Çalışma’daki en zor şeyin, gözlemlenen şeyi yargılamak ya da değiştirmek için müdahale etmeden gözlemleme yapmak olduğunu düşünebilirsiniz. Kılıcını bırak ve savaşmaya son ver, ah bitap Yolcu. Savaşmak, tuzaktır. Bir “ben” diğeriyle savaşır, kendi içinde bölünmüşlük ve delilik sürgit devam eder. “Düzeltilmesi” gerekenin sonu yoktur. Sürekli devam eder. Ama insan biyolojik enstrümanı bilge, nazik ve iyiliksever bir zihin tarafından yaratıldığı için, tek bir işletim aleti vardır: kendini gözlemleme. Umutsuz bir aptal olmama rağmen ben bile bu aleti nasıl kullanacağımı yavaş yavaş öğrendim. Siz de öğrenebilirsiniz. Öyle bir şekilde yaratılmışızdır ki kalıcı ve organik bir eksikliği ve bozukluğu ya da klinik deliliği olmayan herkes, kendi üstünde yavaşça ve sabırla yaptığı çalışmayla akıl sağlığını geri kazanabilir. Bunun işleme şekli çok güzeldir. Öğrenmesi ve dolayısıyla büyüüp olgunlaşması basit ve tek kelimayle hoştur. Ve öğrenme aracı da gözlemlemedir. Nasıl öğrene-

ceğimi öğrenmem gerekir. Nasıl öğreneceğimi bir kez öğrenince, ne öğrenebileceğime, ne kadar ileri gidebileceğime veya ne elde edebileceğime dair bir “son” yoktur (Lee Lozowick).

Hepimizin içinde, aramızdaki en kötülerin içinde bile basit bir iyilik vardır; bu varlığın gerçek doğasıdır. İnsanlar olarak iyilikle birlikte vücut buluruz ve o, sadece organik davete ihtiyaç duyarak gizli kalır ve örtüsünün altından çıkmayı bekler. Bu davet bedeninin hem içte hem dışta rahatlatılmasıdır. İç rahatlatma, gözlemlenen şeyle özdeşleşmenin, ona pasif-aktif bir müdahalenin olmamasıdır. “Düzeltilme” çabasına girilmeyerek bu hale bir kez bürününce, o zaman temel iyiliğim hiçbir çaba sarf etmeden ortaya çıkar. İnsan biyolojik enstrümanının aktif ilkesi olur; pasif biçimde aktiftir. O zaman, zihin-duygu-karmaşası içimde pasifleşir.

Sonuç, enstrümanın daha yüksek işlevlerini ortaya koyan temel iyiliğin açığa çıkmasıdır: iyilik, cömertlik, affedicilik, şefkat ve benzeri. Benden istenen tek şey, yaratım planındaki yerim, kendi iç durumumu yargılamadan ya da gözlemlenen şeyi değiştirmeye çalışmadan, olduğu gibi görüp hissetmemdir.

Görmek zihinsel merkezden gelir ve onun gerçek, temel işlevlerinden biridir. Kendimi hatırlamak, kendimi bulmak, dik-kati bedensel duyumsamaya vermek ve çelişkilerimi onlarla özdeşleşmeden gözlemlemek için, zihin gücü şarttır. Zihin dikkati hatırlayıp yönlendirir, onu yerleştirir ve orada tutar. Görmek onun işlevlerinden biridir ve o bunu yaptığında, yerli yerinde demektir. Yerini bilmesi için eğitilmesi şarttır. Ancak o zaman etkin bir şekilde hizmet verebilir. Şimdiki gibi, olması gereken yerde değilken, gereksiz düşüncelerle devasa enerji israfı yapar. Kendini gözlemlemek için gerekli enerjiyi, sürekli boş konuşma ve yargılama akışını sürdürmek için harcar. Ondan istenen tek şey, müdahale etmeden *görmesidir*.

Aynı şekilde, hissediş de duygu merkezinden gelir ve onun gerçek ve temel işlevlerinden biridir. Dikkat kendi çelişkilerimi

görmeye yönlendirildiğinde, bunun şoku acı çekmeme yol açacaktır. Bu gönüllü bir acı çekiştir ve çok yoğun olabilir. Sadece ona dayanmam ve parayla, seksle, iktidarla, ünle ya da uyuşturucuyla aklımı karıştırmamam gerekir. Tek çıkış yolu içinden geçmektir. Bu acıyı *hissetme* duygu merkezinin gerçek işlevlerinden biridir ve bedensel enerji transferi düzenindeki gerçek, meşru yerini öğrenmesini sağlar. Hissedişten kaynaklanan bu acı çekme enerjisi, bedenin kendini gözlemleme için kullanabileceği daha yüksek ve iyi bir enerjiye dönüştürülür. Benzer şekilde, daha yüksek merkezleri ya da Yaratıcıyı besleme işlevi de vardır; olgun varlıklar olarak yükümlülüklerimizden biri, beslenirken beslemektir. Gurdjieff buna “çift taraflı sürdürme kuralı” der; insan biyolojik enstrümanının daha yüksek bir işlevi, olgun bir ruhun işlevidir.

Görmek yoluyla zihin merkezinde niyet ortaya çıkar. Niyet kendi başına bir şey yapamaz ama akıl gücünü yoğunlaştırmaya hizmet eder ve organik zekâyı uyandırır. *Hissetmek* yoluyla duygu merkezinde *istek** ortaya çıkar. İstek kendi başına bir şey yapamaz ama duyguları yoğunlaştırmaya hizmet eder ve “dikkati-hissetme” denen şeyi uyandırır. Artık dikkat iki merkezde birden ortaya çıkar ve birlikte çalışır; eğilim ve istek, gerçek irade ve yapabilme becerisinin tohumu olur. Bu ikisi, içgüdü merkezinden kaynaklanan bedensel duyumsamada birleştiğinde, artık uyum içinde çalışan üç merkezim ve gerçek isteği başlatabilme yeterliliğim vardır: amaç vicdan ve bu üç merkezin beraber çalışmasıyla ortaya çıkar. Kendi çalışmam için neye ihtiyaç duyulduğunu ve neyin istendiğini saptayabilir, davranışı yönlendirecek bir amaç yaratabilir ve bu amaca ulaşana dek sabit, doğru bir yol izleyebilirim. Bu, olgun ruhtaki ya da varlıktaki vicdanın işlevidir.

Bir insan biyolojik enstrümanındaki görevim, şeylerin düzeyinde küçük ama kritiktir: enstrümanın işlevlerini, akıl sağlığı noktasında *görmem* ve *hissetmem* istenir. Benim görevim müdahale etmemek, “düzeltmeye” çalışmamak, yargılamamaktır. An-

laması basit, başarması zor. “Çabasız çaba”ya varmak için büyük çaba gerekir. Her kimsen orada dinlen, bitap Yolcu, ve savaşı sona erdir.

Ne olmuş yani?

Köpeğin ortadan kayboldu ve bir daha dönmedi mi?

Ne olmuş yani.

Komşun arazini işgal etti ve
hatasını düzeltmek istemedi mi?

Ne olmuş yani.

Annen baban seni sevmiyor mu?

Ne olmuş yani.

Eşini yatakta en iyi arkadaşınla mı bastın?

Ne olmuş yani.

Kocan kalp krizinden öldü ve
sana da yaşayacak 3 haftanın kaldığı mı söylendi?

Ne olmuş yani.

Hepimiz ölmek için doğmadık mı?

Ne olmuş yani.

İnsan ırkının soyu tükenmek üzere mi?

Ne olmuş yani.

Atom bombaları hep sapkınların elinde mi?

Ne olmuş yani.

Her şey neyse odur,
tam olduğu gibidir; bütün anlamlar ve bütün acı çekişler
bunları iyi ya da kötü diye yargılamaktan çıkar ortaya,
ki nedensiz, taraflı, görelî ve
anlamsızdır bu yargı.
Tümüyle ve şiddetle karşı mısınız buna?

Ne olmuş yani.

(Red Hawk)

13. BÖLÜM

İkiyüzlü Olmak

*Aptal olduğunu bilen aptalın
Bunu bilecek kadar akli vardır.
Bilge olduğunu sanan aptal
Gerçekten aptaldır...
Aptalın fenalığı bir süre
Tatlı gelir, bal kadar tatlı.
Ama acılaştır sonunda.
Ve o nasıl ıstırap çeker, için için!
(Buda. Dhammapada, 25, 26)*

Çalışma yapan iyi bir arkadaşım, geçenlerde şöyle yazdı bana: "...öfkeli, kudurmuş bir ikiyüzlü gibi hissediyorum kendimi..." Elbette öyle hisseder. Başka türlü olamaz. Bu içimde, vicdanın* uyandığına işarettir. Ve ben bu rotayı değiştirmedğim sürece ve değiştirene dek, vicdanın ıstırapı bana işkence edecek ve dayanılmaz olacaktır. Pek çok kişi bu ıstırapı "hissetmekten" kaçınmaya çalışır. Geleneksel olarak bu kaçınmalar beş şekilde kendini gösterir: para, seks, iktidar, ün, uyuşturucu (her türlü, yiyecek, korku-temelli ilişkiler, alışveriş, her tür teknoloji, vs.). Vicdan yüzünden acı çektiğimde, insan biyolojik enstrümanının tepkisi –yani, memeli enstrümanın– basitçe ya savaşmak ya da kaçmaktır. İşte bu yüzden kendini gözlemlene uygulamasında

gözlemlenen şeyi (“görme”) değiştirmeme (savaşmama) ve onu “hissetme” (ondan kaçmama) kuralları vardır.

Olduğum gibi, vicdana uymadığım her durumda, ikiyüzlüyümdür. Nokta. Ve bu duygunun içinde bulunmam gerekir. Dikkat dağıtıcılar aracılığıyla kaçmadan onu hissetmem gerekir. Gönül rızasıyla acı çekmem gerekir. Arkadaşımın mektubu, her ne kadar o ne hissettiğini ve neden bu kadar dayanılmaz olduğunu henüz bilmese de *acı çeken vicdanın darbelerini* hisseden biri tarafından yazılmıştı. Ondan kaçabilir ama saklanamaz; saklanacak hiçbir yer yoktur. Vicdanı uyanmıştır ve acı çekmektedir. O, ikiyüzlü olduğunu “görür.” Ben de öyle. Size yazan ve bu uygulamayı öğreten ben, ikiyüzlülüğümden ıstırap duyuyorum. Hiçbir ıstırap bunun gibi olamaz. Buna dayanması çok zordur. Ve Yaratıcıdan gelen bu ıstırap darbeleri yargılamaz, mahkûm etmez, sadece acı çeker. Yaptığım her neyse ben doğrusunu yapana kadar acı çekecektir. Gelişiminin bir noktasında, bu ıstırapı görmezden gelmek imkânsız olur. Doğrusunu yapana kadar rahat güzü göremem.

Vicdanın mucizesi sadece şudur: tek yapmam gereken “*görmek*” ve “*hissetmek*”tir. Bu, içteki dönüşüm Çalışma’sını yapacaktır. O bunu içimde yapıyor. Bir varlık olarak, ben onun üstümdeki eylemlerinin bir tanığıyım. Değişiklikleri bende değil içte başarıyor. Ben değişemem. Ama “görebilirim” ve “hissedebilirim” ve böyle yaparak, gönüllü acı çekmeye katlanabilirim. Gerisi, olması gerektiği gibidir.

Eğer vicdan Tanrı’ysa –ve bunun zıddı olduğuna dair elimde ne bir kanıt ne de bu öğretilen şüphe duymama neden olacak herhangi bir kanıt var– o zaman içimdeki vicdana karşı durduğumda, hissedebildiğim Yaratıcının acısıdır. Bu, Çalışma isteği duyan ve bunu isteyerek, gönüllü biçimde yapanlara verilen tümüyle başka tür bir lütuftur. Yaratıcıya karşı kendi davranışımın sonuçlarını hissetmem için kapı açılmıştır bana. Bir insan olarak bunun sizin için ne anlama geldiğini bir düşünün.

Bu yüzden umutsuzluğa kapılmayın. “Görmeye” ve “hissetmeye” devam edin. Gözlemlemeye devam edin. Kuralı takip edin, kuralla aranızda hiçbir şeyin girmesine izin vermeyin. Kural sizi dönüştürecek. Kurala güvenebilirsiniz; vicdan, kuraldır. Daima ve her şeyde ona güvenilebilir. Ama bir ikiyezlüden diğerine, sizdeki ikiyezlülüğü görmek benim için kendimdekini görmekten çok daha kolaydır.

Daha bugün, şiirim üzerinde biraz çalışmak için ofisime gittim. Karıma, belki iki saat kadar olmayacağımı söyledim. Ama oraya varınca, bilgisayarda sorunlar çıktı, mesele benim anlayabileceğimden çok daha karmaşıktı ve günün çok daha uzun bir zamanını, belki altı-yedi saatini orada geçirmek zorunda kaldım. İşçiler telefon hattımı kestiler, bu yüzden ofisimden karıma haber veremedim. Bir başka ofise gitmek ya da alt kattaki ana ofise inmek hiç aklıma gelmedi. Eve vardığımda, karım üzgün, kırılmış ve öfkeli bir haldeydi. Ama oturup benimle gayet ölçülü bir sesle konuştu, duygularının ciddiye alınmasını ve verdiği sözü tutan, güvenilir ve düşünceli bir adam olmamı dilediğini anlattı. Savunmaya geçtim, gücenmişim; yaptıklarımı haklı çıkarmaya çalıştım. Bir an kendi ikiyezlülüğümü savundum ve mazeret olarak gösterdim ama vicdan kendi sabit, küçük pişmanlık darbelerini vuruyordu. Ve onun haklı olduğunu biliyordum. Kısa bir süre sonra, özür diledim.

Onun yanıtı, bunu yaparken ciddi olmadığım çünkü hissederek söylemediğim oldu. Bu sadece kısmen doğrudu. Hissederek özür dilemediğim konusunda haklıydı. Hemen savunmaya geçip maruz kaldığım muamele için intikam almak istiyordum. Bu içimdeki iyi bilinen bir “ben”di, hemencecik alınan, düşmanca, soğuk, misillemeci ve çiğ, ne Çalışma’ya ne de başkalarına saygısı olan, sadece haklı çıkıp ödeşmeyi isteyen “ben.” İşte içimde bu vardı. Ama aynı zamanda içimde, nasıl hissedersen hissedeyim ya da hangi ruh halinde olursam olayım doğru şeyi yapma amacı da vardı. Doğru şeyi yapma uygulamasına kendimi adamıştım,

öyle hissetmediğim zaman bile temel iyilikten ayrılmamaya... O an içimden özür dilemek değil, misille yapmak gelse de, özrümde samimiydim. Öyle hissetmememe rağmen samimiydim. Yani, söylemek istediğim şey basit: *içinizden gelmediği zaman bile doğru şeyi yapın*. Bu şekilde kendi ikiyüzlülüğümün üstesinden gelebilirim. Bu, bir diğer kendini hatırlama anıdır: belli bir ruh halinin tam ortasındaiken (küçük bir iç “ben”) kendimi buldum, bedeni yönettim ve amacımı hatırladım. Karımın her şeyi etraf- lıca konuşma isteği, Çalışma’yı hatırlama ve ona göre davranma isteğini tetikledi. İşte bu, bir insanın seviyeli ve dürüst tepkisinin nasıl daha zarif, temel iyilikten yola çıkarak davranmamı sağla- dığının bir örneği. Eğer o böyle yapmamış olsaydı? Bilmiyorum; sormayın.

Komşunun Gözündeki Bir Toz Zerresini Görmek Daha Kolaydır

Yetenekli bir manevi Öğretmen sordu
Little Rock'taki Halkı ile
basit bir çalışma yapıp yapamayacağımı.

Bence iyi bir iş becerdim, bu yüzden tam bir şoktu
sıkı bir fırça yemek
yaptığımın korkunç olduğunu söyleyen Ustam'dan
kaç kişiye faydamın dokunduğu, kaçının yenilendiği hiç önemli değildi

çünkü işi yanlış bir tavırla yapmıştım;
işlem başarılı oldu, diye bildirdim gururla,
hastanın öldüğü gerçeğini görmezden gelerek:
Dikkatlerinin zayıf olduğunu görmelerine yardım etmiştim,
ama yumuşak ve alçakgönüllü olmam gereken zamanda küstahтім.
Doğru şey yanlış nedenlerle yapılmıştı
mevsimsiz açan gül gibi dalında solmaya mahkûmdu.

(Red Hawk. *Wreckage*, 73)

14. BÖLÜM

Gönüllü İstirap

Arayış içinde olan kişi, hatalarını onlarla özdeşleşmeden görebilmelidir. Zihinsel çaba ve vicdanı sorgulamayla hayvani doğasını kontrol edebilmelidir.

(E.J. Gold. *The Joy of Sacrifice*, 118)

Koşullanmanın getirdiği mekanik ıstırapın tam tersi olarak gerçek ıstırapın ne olduğunu bilmek istiyorsanız, yargılamadan kendini gözlemleme uygulamasına başlayın. Çalışma’da yargılamadan yapılan kendini gözlemlemeden kaynaklanan bu ıstırap, “gönüllü ıstırap” olarak bilinir. Elbette gönüllü olacaktır çünkü hiç kimse birini kendini gözlemlemeye zorlayamaz. Bu nasıl olabilir? Ben kendi isteğimle, yargılamadan kendimi gözlemlemeye kendi tercihimle başlamalıyım. Ve bir kez böyle yapınca, yeni bir şekilde acı çekmeye başlayacağım. Ve bu ıstırap, bu Çalışma’da vicdan olarak bilinen yeni bir organ yaratacaktır içimde. İnsan bir kez içinde yeteri kadar vicdan geliştirdi mi o kişi “yeniden doğmuş,” “yeni insan” olarak adlandırılır. İç ya da dış dünyamla bir daha asla aynı ilişki içinde olamam. Artık Yaratıcının bazı ıstıraplarını gönüllü olarak üstlenebilirim. Matthew 16:24’te söylendiği gibi, “kendi çarmıhımı yüklenip taşıyabilirim.” Bir insan bu Çalışma’yı kendi deneyimiyle –başkalarının anlattıklarından değil– öğrendiğinde, İncilleri de yeni bir şekilde anlamaya başlayacaktır. Kendi

çarmihını taşımak mutluluk kaynağıdır ama anladığımız anlamda mutluluk değil.

Burada hep birlikte, bir insanın kalp yaralarının nasıl iyileşebileceğini araştırıyoruz. Bu tür yaralardan kimse kaçamaz, hiç kimse. İsa'nın kendisi bile böyle yaralardan kaçamadı. Siz bunu yapabileceğinizi mi sanıyorsunuz? Hristiyan geleneğinde, gönüllü ıstırapın gücünü ispat eden kişi İsa'dır. Buna bilinçli ıstırap da denir çünkü kendini gözlemleme uygulaması yoluyla bir insanın daha bilinçli olmasının doğrudan sonucudur. Bilincin ilk seviyesi ne yaptığını bilmektir. Kendini gözlemleme benim için bunu yapar; beni insanlığın öyle bir bilinç seviyesine taşır ki ne yaptığını bilen biri olabilirim. Sıradan insanlığı bilinçsiz, mekanik, otomatik pilota bağlı, alışkanlıktan ibaret varlıklar oluşturur; memeli doğasına sahiptir ama yine de henüz bir insan olma seviyesinde değildir.

Kendi içlerinde öz-bilinçliliği¹ uyandıran insanlar, bir insan olmanın ilk seviyesine gelirler. Artık sıradan insanlık seviyesinde değilimdir. Artık hayatımdaki yeni tür etkilerin acısını çekmeye başlarım çünkü bölünmüş benliğimi, parçalanmış doğamı git-tikçe artan bir netlikte görmeye ve bu deliliğin bana neler yaptığını hissetmeye başlarım. Bu yüzden, acı çekerim. İstırap, insan hayatındaki büyük motive edicidir. Zevk olduğunda otomatik, mevcut hali sürdüren biri haline gelirim. Ama acı devreye girdiğinde, acıdan uzaklaşacak şekilde yapılmışımıdır. İstırap beni Çalışma'ya, çaba göstermeye, acıdan sevince ulaşma yolumu bulmam için daha fazlasını görmeye teşvik eder.

Gönüllü ıstırap, pek çok tamponun koruması olmaksızın bölünmüş benliğimi görmenin dehşetinden kaynaklanır. Kendimi olduğum gibi görürüm, hep görünmeye çalıştığı gibi değil. Kendimi yalan söylemeden görürüm. Kendini gözlemlemenin yan ürünleri olarak dürüstlük ve tevazu içimde yükselir. Yani, büyük

1) Self-consciousness.

dini geleneklerin övdüğü bütün meziyetler, temel iyilik düzeyinden içimde uyanmaya başlar.

Gönüllü ıstırap içimde erdem üretir ama bu, erdemlerini sergileme meraklılarında bariz olan kendini üstün görme türünde bir şey değildir. Kendini üstün görme, akla hayale gelmez korkular, savaş ve her tür şiddet gibi kötü insan davranışlarını ortaya koyar. Hayır. Kendini bilen (öz-bilince sahip) varlığın erdemi sessizdir, tevazuyla ortaya çıktığı için gözlerden uzaktır. Ne olduğumu görürüm. Bundan başka bir şeymişim gibi davranmam. Kendim için konuşacak olursam, bir yalancı, kendini beğenmiş, kibirli, kendini yüksek gören, her şeyi ben bilirimci, hırsız, üçkağıtçı, şehvet düşkünü, açgözlü, cimri, zalim, duyarsız, gösterişçi, kendini üstün gören biri olduğumu –daha devam edeyim mi?– görüyorum. Siz ile benim ne kadar aynı olduğumuzu görüyor musunuz? Hepimizi egomuz yönetiyor ve ego da bundan oluşuyor. Kendi dürüstlüğümden içinde, yargılamadan, her şeyin olduğu biçimde bunu görmeye başladığımda, gönüllü ıstırap başlar ve bu ıstırap sıradan insan acılarından farklı biçimde dönüştürücüdür. Temel iyiliği, organik zihni ve vicdanı ortaya çıkaran bu ıstıraptır. Kör noktam kendinden nefret etme –ki benimki budur– ve mesajı “ben işe yaramam” olsa bile, beni büyük hayrete ve meraka sevk edecek biçimde içimde ortaya çıkan şey yine de temel iyilik olur; şahsen yarattığım ego tam bir felaket olsa da temelde iyi biri olurum.

Bana göre bu bir lütuftur. Yaratıcımız iyilik, sevgi, bilinç, dikkattir. Dikkatini içime yöneltir çünkü benlik olarak içimde ikaamet eder. O dikkattir ve O içime dikkat yöneltendir. Ve Onun lütfuyla tevazu ortaya çıkar. Şükürler Olsun Tanrım! Tevazu, ıstırapın avuntusudur. Gerçek vicdanın başlangıcıdır. Tevazu, gerçek güzelliştir. Onun bedelini ödediğimde ortaya çıkar, daha önce değil. Temel iyiliğin doğal bir taşması ve sabırlı, yargılamadan, dürüst, samimi kendini gözlemlemenin bir sonucu olarak ortaya çıkar. Bundaki mucizeyi görebiliyor musunuz? Muhteme-

len bunun güzelliğini görebilirsiniz. Hayranlık uyandıran lütuf, benim gibi bir hilkat garibesini bile kurtarır. Ama bu “kurtarma”, şu ya da bu olduğumu ve ardından davranışım ne olursa olsun sonsuza kadar bir lütuf haline büründüğümü iddia ettiğim, tek seferlik bir deneyimin sonucu değildir. Burada söz ettiğimiz şey bu değil. Gönüllü ıstırapla bedelini öderim ve lütufla ödüllendirilirim. Bu her an için böyledir.

Burada hiçbir şeyin “düzeltilmesine” gerek yok. Bu bize sadece Yaraticımızın İşleri’ne bir tanık olduğumuzda verilir. Yaraticımla ilişkimde durmam gereken doğru yeri –bir tanık olmayı– bir kez kabul edince, sonrasını Yaraticı yapar. Benim görevim yargılamadan, “bir şey yapmadan” gözlemlemek ve gerisini Yaraticıma bırakmaktır. Yaraticı lütufkâr ve iyidir. Ama her ne sebeple olursa olsun müdahale etmeyecektir. Kendisini dayatmayacak, hiçbir şekilde ısrar etmeyecek ya da saldırgan davranmayacaktır. Kendi dinlerini zorla başkalarına dayatmak isteyenler, benim gibi bilinçsizdir. Onları ya da beni yargılayanın hiçbir anlamı yoktur ama kendime katlandığım gibi sakince ve sabırla, gösteriş yapmadan ya da şikâyet etmeden onlara da katlanmam gerekir. Bilge insan davranışlarıyla, insanın kendisine ve başkalarına nasıl davrandığıyla örnek olur, sadece lafla değil. Ne yaptığını bilen kişiye, bu dünyada olabilecek en sıra dışı şey meydana gelir: onun söyledikleriyle yaptıkları birbirine uyar. Hristiyan geleneğinde gönüllü ıstırap çekmeye, “Çarmının Yolu” denir.

Aşk'tan Doğan Tevazu

Bir zamanlar bir baban olduğunu söylüyorsun
ve her ne kadar onun bir prens olmasını dilesen de
o rezil bir ahmak,
sağduyu yoksunu umutsuz bir aptal çıkmış

ki davranışları bir yabandomuzunu bile utandırabilirmiş öyle mi?
Eh ben de böyle biriyim, korkuları
kızlarını yaralamış bir adam. Benim gibi adamlar
hayrandır çocuklarına, her ne kadar titresek de cehaletimizden,

aptal ve nezaketten yoksun
olsak da adanmışlığımızda. Ama ağır ağır içimizdeki
o berbat şey yol verir çocuğun korkusuz kucaklamasına
kurak bir arazinin verimli otlara yer açması gibi.

Küstahlığı içinde tökezleyip dursa da gururlu adam
Çocuğuna olan aşkı, tevazu gösterdikçe yüceltir onu.

(Red Hawk. *The Art of Dying*, 50)

15. BÖLÜM

Zihnın Uyanışı – Kutunun Dışından Düşünmek

Dengesizlik benim en büyük yardımcımdır yeter ki “Ben”in kendimi dengeleyemediğini fark edip göreyim. Yapışıp kaldığım bu egoistçe istek, sadece beni dengesiz tutan şeye bağlılığımı sürdürmektir. Yeni bir şekilde anlaşılması gerekir. “Ben” onu kendim yapamam ve dengeli olma isteğine yapışıp kaldığım sürece, dengesizlik sürüp gider. Yine, ancak ezilmiş hissettiğimde, içinde olduğum durumla yüzleşemediğimde, gerçekten gerekli olan şeyi anlamama yardım eden tümüyle yeni bir şey ortaya çıkabilir.

(Michel de Salzman. *Material for Thought* 14, 12-13)

Zihnın uyanışı bir insanda, kendi kendime değişemeyeceğimi, bunun imkânsız olduğunu sonunda kavradığımda gerçekleşir. Bir döngünün, yinelenen bir çevrimin, bir kutunun içinde kapa-pana kısılmışımıdır. Yardıma ihtiyaç vardır ve kutunun dışına çıkabileceğimi düşünmek imkânsızdır. Kutunun dışını düşünmek imkânsızdır. Düşünüyorsam, ben daima ve sadece o kutunun içindeyimdir. Kutu, aklın kendisidir. Akıl ikili bir bilgisayardır. Yani sadece bir şekilde düşünebilir: karşılaştırma-kıyaslama, bu-

ve-bu değil, siyah-beyaz, iyi-kötü, hoş-nahoş birlikteliğiyle. Da-
ima ve sadece karşılaştırma yaparak, ortaklık kurarak düşünür;
o bir bilgisayardır, bu yüzden tek işlevi geçmişten, zaten bilinen
yerden edindiği bilgiyi depolamaktır. “Düşünme” dediğim şey
sadece aklın hafıza işlevinin, geçmişte anı olarak depoladığı içe-
riklerini incelemesidir. Ve hafızanın tek amacı, içeriklerini tekrar
etmek ve kalıplarını sürdürmektir. Sadece bir işlevi vardır: dü-
şünmek. Başka bir şey yapamaz. Bu yüzden doğal olarak düşün-
menin yapabildiğim en önemli şey olduğuna ve eğer sürekli her
şeyi düşünmezsem ölüp gideceğime beni inandırmanın yollarını
arar. Merkezde düşüncenin olduğuna beni bir kez inandırınca,
artık özdeşleşmiş olurum ve kontrol ona geçer. Bütün toplumu-
muz ve onu yansıtan eğitim sistemimiz, zihnin merkezियeti etra-
fına kurulmuştur.

Kutudan çıkmayı düşünemem. Tanrı veya sonsuzluk, her-
hangi bir şey hakkında düşündüğümde, bunlar kavramlardır
ve kutunun içindedirler; Tanrı kutunun içinde vardır; sonsuz-
luk kutunun içinde vardır. Aslında, adını anıp düşünebildiğiniz
her bir şey kutunun içindedir. Bakın bakalım, bunu düşünme-
den sezgisel olarak içselleştirebilecek misiniz? Bildiğiniz her şey
kutunun içindedir. Onu tanıyorsanız ve adlandırabiliyorsanız, o
kutunun içindedir. Kutunun dışında, gerçeklik olan, bilinmeyen
şeyler kategorisi bulunur. Buna bilinmeyen, hakkında konuşu-
lamayan veya anlaşılamayan sevgi de dahildir. Onun adını la-
fın gelişi anarız ama o bizim adlandırdığımız şey değildir. Yüce
usta İsa “Tanrı sevgidir” demiştir ama o da bu terimlerin ikisinin
de saçma ve anlamsız olduğunu, o şeyin kendisi değil de sade-
ce kelimeler olduğunu biliyordu. Yine de aptallara, benim gibi
küçük bilinçsiz çocuklara hitap etmesi gerekiyordu, bu yüzden
bizi bilgilendirmek için basit, açık bir dil kullandı; Çalışma da
bize böyle yapmayı öğretir. Onu basit terimlere bölmek gerekir
ki küçük, bebeksi, bezelye-beyinlerimiz burada yaptığımızın ne
anlama geldiğini idrak edebilsin.

Bu yüzden kutunun dışına çıkmak için, evreni zihinsel merkezin faaliyetiyle değil de yeni bir yolla kavramaya başlamak gerekir. Zihin merkezi pasif, tetikte, algısal olmalıdır; organik olarak cahil, “bilmiyorum” modunda kalmalıdır. Bu zihnin uyanışıdır. Kulağa çelişkili, paradoksal geliyor: içimde gerçek aklın uyanması için, zihin cahilleşmek zorundadır. Bakın bakalım bunun ne anlama gelebileceğini sezgisel olarak anlayabilecek misiniz? Uzun bir zaman boyunca, sadakatle yapılan kendini gözlemleme beni “bilmiyorum” durumuna getirecektir. Ancak o zaman gerçek zihin çalışabilir. Ondan önce tek bildiğim, hafızaya bilgi olarak depolanmış, zihnin çalışmasını engelleyen her şeydir. Gerçek zihin bedenin dışından, daha yüksek merkezlerden gelir ve sezgi ve ilham biçiminde, daha yüksek zihinsel ve daha yüksek duygusal işlevlerden kaynaklanır.

Akıl sakın ve alıcı olduğunda –sürekli bildiğine ve gevezelik ettiğine inandığı sürece alıcı olamaz– o zaman kutunun dışındaki gerçeklik *tahayyülü* modu *doğrudan deneyimdir*; kutunun dışındaki *kavrayış* modu sezgidir ve kutunun dışındaki *ifade* modu ilhamdır. Bunlar, gerçek zihin modlarıdır. Sağ yarıküre sadece bir alıcıdır; daha yüksek frekanslara ayarlandığında, daha yüksek merkezlerden girdi alır. Sakin zihin ile huzurlu kalp birlikte, uyum içinde bir olarak hareket ettiğinde, bilgelik alır. Böyle yapmak, benden istenen “yapmamak” durumudur. Yani, zihin merkezindeki rastgele, mekanik düşünceye ve duygu merkezinden gelen özdeşleşme duygularına teslim olmak şarttır. Meditasyon, bunu yapmanın en eski, bilimsel ve güvenilir yöntemidir. Yargılamadan ya da müdahale etmeden kendini gözlemleme, sadece hareket halinde meditasyondur. Bu yüzden, daima ve sadece kutunun içinde olan düşünce ile kutunun dışındaki gerçekliğin doğrudan kavranışı arasındaki önemli ayrımı yapmış olurum.

Gerçek zihin, kalp/akıl ile daha yüksek merkez arasındaki açık kanalın uyanmasıdır, böylece bilgeliği alırım. O benden çıkmaz ama benim tarafımdan alınır. Bilgeliği herkes elde ede-

bilir ama bir bedeli vardır: bedel, bildiğimi sandığım her şeyden vazgeçmek ve uçurumun içine, bilinmeyene atlamaktır. Bu mantıklı değildir. Mantık beni buraya kadar getirmiştir ve daha ileriye gidemez. Mantık beni ancak doğru yöne, mantıklı olana doğru yönlendirdiğini iddia edecektir. Bu mantıklıdır ama zekice değildir. Eğer mantık insanlığın sorunlarını çözebilseydi, bunu binlerce yıl önce yapmış olması gerekirdi.

Bu kitapta, iki faydalı delilik tarifi verdim; birlikte ele alındıklarında bunlar benim durumuma dair net bir kavrayış sağlarlar: 1) aynı davranışı tekrarlayıp durmak ve farklı sonuçlar beklemek; 2) kendi içinde bölünmüşlük. Şimdi bu resme üçüncü bir delilik tarifi ekliyorum: 3) gerçekliğe güvenmemek. Klinik olarak delilerde, gerçekliğe güvenme işleri barizdir ama büyük sabır, dürüstlük ve samimiyetle kendimi gözlemleyene dek kendi davranışlarımda bu o kadar açıkça görülmez. Akıllılık neye güvenilip neye güvenilemeyeceğini bilmektir. Ancak sabırlı ve istikrarlı kendini gözlemleme, içimde neyin güvenilir olduğunu ortaya çıkaracaktır. Aklın programlanışına dayanan gerçeklik algısına güvenirim ama o *sadece programlarını meşru kılan şeyleri*, gelen verilerin bir dakikalık bir parçasını görür ve geri kalanı reddeder.

Beni çıldırtan şey, dünyanın olduğu biçimiyle absürtlüğünü gördüğümde, deli bir dünyayı anlama ve ona anlam yükleme çabasıdır. Her şey meşrudur. Anlamaya tek ihtiyacım olan şey budur. Şeylerin “neden”ini ya da “ya şöyle olursa”sını anlamam gerekmez. Bunu düşünmek beni delirtir. Bunu düşünmektense, zihin onun hakkında hiçbir peşin hüküm, beklenti ya da yargı olmaksızın gerçeklikle yüzleşir ve onu her neyse, olduğu şekilde kabul eder. Ardından sezgi ve ilhamın yönlendirmesiyle, ona uygun tepkiyi verir. Gerekli olan ve istenen şekilde davranır. Ayrıca müdahale etmez.

Düşünmek hayatımın sorununu çözemez çünkü sorun düşünmektir. Ama sorunu ifşa eder. Zihin aktiftir çünkü ondan imkânsız başarıması istenmiştir: efendi ol ve kontrolü elinde tut.

İmkânsız görev. Bu yüzden zihin, Oz'un perdelerinin ardında oturup hayatımın ve gerçekliğin kontrolü bendeymiş yanılmasını yaratan daimi bir düşüncenin sis perdesini yönetir. Alışlagelmiş, mekanik, bilinçsiz, uyurgezer bir robot, herhangi bir yerde herhangi bir sürüye tam uyan usturuplu bir memeli olarak hayatımı idame ettirebilirim. Aynı şeyleri aynı şekilde yapmaya devam edebilir ve kendi adıma düşünmek zorunda kalmayabilirim.

“Düşün” kelimesini kullandığımda, bunu sıradan bir şekilde kullanmam. Bu idrak için düz bir mantığa ya da nedene bağlı olmayan düşüncenin “daha yüksek bir emri”dir. Akıl, anlayamaz. Tek yapabildiği, gerek duyulduğunda kullanmak üzere bilgiyi çağrışım aracılığıyla adlandırıp depolamaktır. Bu yüzden soru şu olur: aklın herhangi pratik bir kullanımı var mı? Kesinlikle: 1) gözlemlemek; 2) şu anki teknik sorunları çözmek; 3) başkalarıyla iletişim kurmak; 4) dikkate ve zihne hizmet etmek; 5) kalple aynı eksende olmak. Yeri budur ve yerinde olduğunda son derece etkin bir araçtır. Zihin-duygu-karmaşasının varlık nedeni yönetmek değildir. Yönetmesi istendiğinde, onun hâkimiyeti tiranlık ve her seviyede, her türden şiddet olur. Onun, daha yüksek merkezlerin sadık bir hizmetkârı, her bilgisayarda olduğu gibi bir alıcı olması gerekir. Aslında dünyamızı ele geçiren bilgisayarlar bizimle ve hayalinde onları yaratan akılla ilgili bir şey söylüyor size.

Farklı Bir Liste Tutuyorum

Komşum kayıplarını ve kazanımlarını sayıyor,
ama ben yağmur yağdığında damlaların kaydını tutuyorum;
o bozuklukları ve dolar banknotları için not tutarken
ben tepecikleri üzerindeki karıncaları izliyorum;
o ofisinde para kazanırken,
ben dışarı çıkıp anların arasından bal topluyorum,
ve o evine bitkin dönüp internete bağlandığında,
ben arka bahçemde şarabımı yudumluyorum.
Karımla çöken karanlıkta oturuyoruz
ve ateşböcekleriyle pırıldayan yıldızlara bakıyoruz
tamamen geceyle kaplanarak gözden kaybolana dek,
bu sırada komşum bilgisayar ışığında hayatını tasarlıyor.

(Red Hawk)

16. BÖLÜM

Şok Olmak

Yoğunluk, nevrotik aklın ölümünü reddedemeyeceğiniz kadar fazla olduğunda ve Çalışma zihninin varlığını, özgürlüğünü inkâr edemediğinizde, bir adım atabilir pozisyona gelmişsiniz demektir...

Hiçbir seçeneğimiz olmadığı gerçeğini hakikaten fark etmeyiz. Tamamen nevrotik aklın esiri olmuşuzdur: her nefes, ağzımızdan çıkan her kelime, her hareket. Hayatlarımız, çocuklarımızın hayatları buna bağlı olduğu sürece özgürleşemeyiz. Olamayız. Hiçbir seçeneğiniz yoktur – özgür olamayız. Bilinçli tercihte bulunamayız. Özgürce hareket edemeyiz. Bunu anladığımızda, korku ve nefret o kadar ezici olur ki Çalışma zihnini seçmeye zorlanırsınız.

Psikolojimizin hâkimiyeti altındayken nasıl da kesinlikle, tümüyle seçeneksiz olduğumuzu görmeye zorlanırsınız ve bizi Çalışma zihnini seçmeye iten de bunun şoku olur.

(Lee Lozowick. Young, As It Is, 156)

Varlık seviyesine ancak büyük bir şok etki edebilir. Ve bu şok, yıllar boyunca yargılamadan yapılmış dürüst kendini gözlemlemeyle birikmiş olmalıdır. Üst üste bakışlar, taşa damlayan su gibi birikir. Benim için bu ardı arkası kesilmeyen zihinsel, duygusal ve fiziksel alışkanlıklardan daha fazlası olduğunu en so-

nunda fark etmeme yol açan, bu homeopatik bilgi birikmesidir. Bu korku-temelli hayattan daha fazlası mümkündür. Varlık basit ve sağlam bir gözlemlenmeyle nasıl öğrenmesi gerektiğini bir kez öğrendiğinde, bu uygulama içinde gerçeğe duyduğu derin açlığı doyuracak gerçek bir besin kaynağı bulur. Gerçeğe özlem duyar ve sadece gerçek olandan oluşan sağlam bir beslenme düzeniyle beslenip büyüebilir. Gerçek olan ile zihin-duygu-karmaşasının bana söylediği arasındaki fark ve günlük davranışında bunun ortaya çıkması, gerçek ıstırapın kaynağıdır. İnanç sistemleri yığını, ödünç alınmış bilgi, inandığım ve hiç sorgulamadan hayatımı verdiğim, kendim olarak hafızaya depolanmış başkalarının deneyimi değil, doğrudan deneyim benim öğretmenim olur.

Hafıza (düşünür) ile doğrudan deneyimin bana söyledikleri arasındaki fark, eninde sonunda beni bütün otoriteleri, özellikle de zihin-duygu-karmaşası otoritesini sorgulamaya götürür. Yavaş yavaş, tamamen güvenlik ve kontrol yanılması desteklemek için benim temel iyiliğimi reddeden ve bir korku dünyası yaratan zihin-duygu-karmaşasının bana yüklediği gerçeklikten çok gözlemlediğim gerçekliğe güvenmeye başlarım.

Kendini gözlemlemeyi sadık bir şekilde, hiçbir yargılama ya da gözlemlenen şeyi değiştirme olmaksızın, amansız bir kendine dürüstlük ve rahat bir bedenle uygulayan herkes, er ya da geç dehşet noktasına varacaktır. Bu garantidir. Kuraldır. Benim deneyimimdir. Ben buna “şok-olmak” diyorum ve bu çok ağırdır. Psikolojimin çaresiz bir kölesi olduğumu ve bunun asla değişmeyeceğini görürüm. Değişebilecek tek şey, benim gözlemlediğim şeyle olan ilişkimdir: *özdeşleşmeden*.

Çocukluğumdan bu yana harekete geçen alışkanlıklar, kâlıplar; hayatıma, ilişkilerime ve mutluluğuma olan etkilerine hiç aldırmadan içimde amansızca sürüp gidiyorlar. Hiç sonu gelmeyecek; asla değişmeyecek; asla durmayacaklar. Durması gereken onlar değil; içimde başka bir şeyin durması gerek. Bunu tüm çıplaklığıyla görmek, dehşet vericidir. Ve varlığı bilinçsiz felç halin-

den uyandıran da, hayatın onu ilk alt ettiği çocukluğundan beri içinde yaşadığı bu dehşettir. Bir çocuk olarak, duygularımla, algılarımla ve sezgisel olarak anladığım şeylerle doğrudan çelişki halinde olan bir gerçeklik tanımına boyun eğmek zorunda bırakılmıştım. Boyun eğmemek, sevgiyi kaybetmek anlamına geliyordu. Şimdi, yıllar boyunca kendimi gözlemledikten sonra, bu zalim, insanın hayatını değiştiren noktanın farkına varıyorum: yani, hayatımın, düşüncelerimin, duygularımın, alışkanlıklarımın ve insan biyolojik enstrümanının sorumluluğunu almazsam bir esir olarak ve deliliğimle özdeşleşmiş halde öleceğim. Bir memelinin hayatını yaşayacağım ve bir köpeğin ölümünü tadacağım. Bir şeyin durması lazım. Zihin-duygu-karmaşasının durmayacağı artık çok belli. Tek olasılık onunla özdeşleşmeye son vermem ya da E. J. Gold'un deyişiyle "aramızın soğuması".

Alışkanlıklar, zihin-duygu-karmaşasında hiç durmaksızın dönen bir bant-döngüdür. Labirent (= zihin-duygu-karmaşası), hayatını ve çevrimini sürdürmek için beslendiği dikkati ele geçirip tüketmek için bu döngüyü kullanır. Özdeşleşmem olmazsa, labirent daimi bant-döngüsünü sürdüremez. Kendi programlarını dayatamaz. Hafıza (düşünür), beynin sol yarıküresi, kalıplarını tekrar etmeye programlanmış elektrokimyasal bir bilgisayar kompleksidir. Basit. Tüm varlığı şu tek amaç etrafında kurulmuştur: kalıplarını sürdürmek, saklamak ve tekrarlamak. Bu döngüde değişebilecek tek şey onunla olan ilişkimdir = kalıplarıyla ve kör noktamlar (= kendinden nefret etme) = *özdeşleşmemek*. *Özdeşleşme durdurulabilir*. Bu, bilinçli bir varlık-seçimdir. Tek "süreç", kalıbı meydana geldiği şekilde görmek ve hissetmektir = yargılamadan ya da özdeşleşmeden kendini gözlemlemek. Onu yeterince çok gördüğümde, asla değişmeyeceğini anlamaya başlarım, programlarını tekrarlayarak ve dikkati tüketerek mezara kadar gelecektir. Sadece zihinsel olarak değil aynı zamanda duygusal merkezde de bunu anladığımda, onu sadece *görmek* değil de ayrıca derinden *hissettiğimde* –dehşet ve dehşetin şoku– o zaman içteki uyuyan,

bilinçsiz varlık öne çıkıp insan biyolojik enstrümanında hakkı olan yere gelir ve öğrenimi, hayatı için sorumluluğu üstlendiği “şok-olmak” denen durum gerçekleşebilir. Varlık kendisinin bilincinde olmadığı sürece, onu tüketen şeyin ne olduğunu göremez. Eğer onu görebilirim, o olmam gerekmez. Ama gözlemlediğim kalıplar olmadığımı anlamadan önce 10.000 kez ya da daha fazla görmüş olmam gerekir: bu zihnin uyanışıdır.

Şok-olmak basit bir değişim değildir, başka bir varlık seviyesine, başka bir gerçekliğe geçiştir; Varlıkta öyle bir değişim olur ki artık içinde, Çalışma etkin bir ilke haline dönüşmüştür ve psikoloji, en önemlisi de zihin-duygu-karmaşası olmak üzere bedenin işlevleri pasifleşip hizmet etmeye hazır hale gelmişlerdir. Çalışma aktif ilke olduğu zaman, temel iyilik ortaya çıkar. Erdem baş gösterir. Varlık memeliyi evcilleştirip eğitime sorumluluğunu üstlenir, bu daha önce ustanın, öğretmenin gerçekleştirdiği bir işlevdir. Şok-olmak sadece varlıkta hem zihnin hem de vicdanın uyanması durumunda gerçekleşir. Zihin uyandığında, neyin gerekli olup istendiğini açıkça görürüm ve gördüğüm şeydeki saklı olan anlamı anlarım. Akıllıca tercihler yaparım. Vicdan uyandığında dehşetin şokunu derinden hissedirim çünkü vicdan bana ıstırapı hissetme hassasiyeti kazandırır. Artık hissiz değilimdir. Vicdanın ıstırapı kritik yoğunluğa eriştiği zaman, dehşetin şoku varlığı uyandırma etkisine sahip olur. Bu dönüştürücüdür. Bu gerçekleştiğinde istikrarlı ve güvenli biri olurum, çünkü artık o anda gerekli olan ve istenene karşı alışkanlıkla değil de dikkatle hareket ediyordumdur. Uygun şekilde davranmaya başlarım, artık uygunsuz duyguları açığa çıkarmam. Artık ruh hali ile bedenin işlevlerini kontrol etmek mümkün hale gelir çünkü zihin-duygu-karmaşası efendi olmaktan gönüllü bir hizmetkâr olmaya dönüşmüştür. Gereksiz düşünce artık kafa-beyne hâkim olmaz. Eski şaman geleneklerinde buna “dünyayı durdurmak” denir.

Bu dönüştürücü şok-olmanın güzelliği, saklandığı yerden ortaya çıkan varlığın karmaşık değil basit olmasıdır. Sinsi ya da

açgözlü değildir. Bölünmemiştir, tek bir varlıktır. Gerçekliğe güvenir, çünkü o gerçektir. Aynı yıpranmış ve bezgin, işe yaramaz, çalışmaz kalıpları ya da alışkanlıkları tekrarlayıp durmaz. O bir varoluştur ve şimdiki zamanda etkin bir şekilde işler. O bir insandır. Akli başındadır.

Basit Hayat, Bekleyen Arama Yok

Cep telefonu yok, arayanın kimliğini görmek yok, bekleyen arama yok, yok kablo, kamera yok, bilgisayar yok, İpod yok, yok blueberry, notepad yok, bilgisayar yok, yok çim biçme makinesi kullanmak, yaprak püskürtücü yok, ayrıkotu temizleyici yok, dijital saat yok, saç kurutma makinesi yok, yeni araba yok; başka bir ülkede, farklı bir asırda yaşıyorum.

İşe üç vitesli bisikletimle gidiyorum, çünkü Dünya'ya faydası var bunun ve zarafetle hazırlıyor bedeni onu bekleyen sona, vücudu iyice çalıştırıyor ve çalışmayı seviyor vücut, ter döktüren emeği istiyor ondan tasarruf eden teknoloji yerine ki o teknoloji yaşam gücümüzü çekip alıyor içimizden.

Bir deftere elimle yazıyorum çünkü nerede olduğumu, düzeltilerimi görmeyi seviyorum kar üstünde nereden yürümeye başladığımı görür gibi, sayfalar üstünde nasıl çalıştığımı, nerede yanlış yaptığımı tekrar nasıl başladığımı, hiçbir şey silinmeden. Bilmek istemiyorum kimin aradığını veya kimin arandığını. 65 yıl yaşadım ve hayatımı değiştiren hiçbir telefon almadım. Bana ulaşırsanız ne güzel ama ulaşmazsanız kaybedilen bir şey yok. Çoğu insan köle. Onlar böylesini seviyor.

Vefasızlık ve ihanet yüzünden, kalp ve hayal kırıklığıyla geçen onca yıldan sonra, bir sonraki telefonun sizi kurtaracağına mı inanıyorsunuz? Ölüm sizi almaya geldiğinde, söyle diyemezsiniz ama, Biraz bekler misin lütfen? Bir hayatım var diğer hatta.

(Red Hawk)

17. BÖLÜM

Bağlam Kayması – Yapmamak

Çalışma'nın amacı içimizi özgürleştirmektir. İçimizde özgürlük yaratmanın sadece bir yolu vardır ve bu nevrotik zihnin yerine Çalışma zihnini tercih etmektir. Bu bilinçli bir tercih olmalıdır ve bütünüyle bilinçli bir tercihte bulunabilmemizin tek yolu, nevrotik zihnin tamamen öldüğünü görmektir. Onun ne için olduğunu görmektir – bütün içerikten yoksun, tüm olasılıklardan yoksun, tüm yaratıcılıktan yoksun, tüm dehadan, insani duygudan yoksun, kalpten yoksun, akıldan yoksun, kendi mekanik hayatta kalma güdüsü haricinde her şeyden yoksun olduğunu görmek. Hepsi bu. Onu bu şekilde görene kadar, hayatımızı, anne babamıza duyduğumuz sevgiyi, cinsel tatmin duygumuzu, güzel yiyeceklerden aldığımız zevki, iyi müzik sevgimizi – bunların tümüyle mekanik olduğunu, tümünün bir hiç -nevrotik zihnin mutlak köleliğini yapmanın ötesinde- bir hiç olduğunu görene dek – Çalışma'yı asla seçmeyeceğiz.

(Lee Lozowick. Young, 157)

...Çocuğun zihni...kendi dünyasına ya da bir çocuğun zekâsına, bir çocuğun kavrayışına, bir çocuğun beklentilerine ve tahminlerine dayanan belli tercihler yapar. Bu zihin, hepimizin bildiği gibi, kesinlikle tüketmek için büyür. Bu zihin bize sahip olur. O zihin bizmişiz gibi onunla özdeşleşiriz. Bu Çalışma içinde er ya da geç bu zihinle bağımızı tümüyle koparma-

mız gerekir... – bütün unsurlarıyla, bütün tanımlamalarıyla, umutları, düşleri, istekleri ve ahlakıyla...bu zihnin her bir unsuru koparıp atılmalıdır. Kelimenin tam anlamıyla bu zihnin bağlamı dışında hareket etmeyi kesmeliyiz. (155)

Zihin-duygu-karmaşasının hâkimiyeti, düşüncenin sürekliliğine bağlıdır. Bu süreklilik kırılırsa hâkimiyeti de kırılır çünkü yarılama ortadan kalkar. Bu süreklilik kırıldığında ortaya çıkan bir “bağlam kayması”dır. Artık üzerinde anlaşılmış bir gerçeklik tanımına göre değil gerçekliğin kendisine göre hareket ederim. Zihin-duygu-karmaşasının sağladığı anlama göre değil de gerçekliğin tam kendisine göre davranırım. Bu, hiçbir şeyi değiştirme isteği olmaksızın bir gerçeklik kabulünü gerektirir. Hiçbir şeye müdahale etmemeyi gerektirir. İpuçlarımı, gerçekliği o an doğrudan deneyimleyerek edinirim, geçmiş olan ya da adına gelecek denen ve geçmişin ileri yansımaları olan hafızadan değil. Bilinmeyen içinde yaşarım; hafızanın müdahalesi olmaksızın bilgelik kaynağıyla doğrudan bağlantılı ve bu sebeple de zeki olan organik bir cehalet içinde yaşarım.

Hafıza hatırlamak, teknik sorunları çözmek ve başkalarıyla iletişim kurmak için faydalıdır. Bu yüzden, vazgeçilemez. Sadece meşru yerini bulur. Usta olmaktan vazgeçer ve tasarlandığı şey olur: kendi içeriğinden başka bir gücün yönlendirdiği sadık bir hizmetkâr. Bu güç, varoluştur. Varoluş ancak zihin-duygu-karmaşasıyla özdeşleşmeyi bıraktığım zaman aktif bir ilke olarak ortaya çıkar. O noktada, hafıza düşünürken, düşünceye doğru veya ondan uzağa giden hiçbir iç hareket olmaz; düşünceye doğru veya ondan uzağa olan bu hareket özdeşleşmedir. Bunun yerine, düşünce ortaya çıktığında istikrarlı bir denge, durağanlık, hareketsizlik vardır. Şaman geleneğinde, düşünceye yaklaşan veya düşünceden uzaklaşan hareketin kesilmesine “yapmamak” denir.

Hareketin kesilmesi, Yaratıcıya bir doğrudan sinyal gönderir. Antik geleneklerde buna “Davet” denir. Bilgelik kaynağı olan daha yüksek merkezlerden gelen bir bilgi akışı, sadece davet üzerine gerçekleşir. Bazıları bu merkezlerin insan biyolojik enstrümanının dışında ama onunla doğrudan bağlantılı halde var olduğunu söyler; yine de ben bundan emin değilim. Kesin olan bir şey varsa o da bu merkezlerin vicdana doğrudan bağlı olmasıdır. Vicdan, hissetme merkezine dönüşmüş duygu merkezidir. Vicdan, bu merkezlerden sezgi ve ilham biçimlerinde doğrudan bilgi alır. Sezgi, daha yüksek zihin merkezinden gelen, tamamen farklı bir düşünme biçimidir; her şeyi, bir durumun bütünü, onun geçmişini, şimdisini ve geleceğini bir anda görür. Bu yüzden, bilinmeyen içeren bir şekilde bilgi vermeye muktedirdir, oysa hafıza daima ve sadece bilinen üzerinden hareket eder. Neyin henüz gerçekleşmediğini bilemez, bu yüzden daima geçmiş üzerinden hareket eder ve geçmişin kendisidir. Yani, düşüncenin kısıtlanmasıdır.

Sezgi, farklı bir ölçekte ve farklı bir bağlamdan yola çıkarak işler. İlham da öyle. İlham özünde hissetmenin farklı bir formudur; aslında duygu değil de hissedıştır. Buradaki ayrımı anlamak önemlidir – bakın bakalım, üstüne hiç düşünmeden bu farkı anlayabilecek misiniz. Duygular sınırlıdır çünkü işlevleri, ortamdaki tehlikeyi ölçmekle sınırlıdır. Öfke, keder, mutluluk, korku içerirler ve duygu merkezinde bulunurlar. Öfke ve korku, içgüdü merkezinde bulunan ve hayatta-kalma-güdüğü diye adlandırılıp maskelenen hiddet ve dehşetle aynı şey değildir. Öfke ve korku, bu iki temel duygunun gölgeleridir.

Duygu merkezi dönüşüğünde, hissetme merkezi ve vicdanın yuvası olur. O zaman daha yüce bir duygu merkezi mecrasıdır. İlham daha yüksek bir duygu merkezinden ya da benim söylemeyi tercih ettiğim şekilde, daha yüksek bir hissediş merkezinden kaynaklanır. Bu ayrımı daha açık seçik ortaya koyar. Doğrusal ve adım adım işleyen hafızadan kaynaklanan düşünceden farklı

olarak, ilham tüm resmi bütünlük içinde ve bir anda gösterir; ayrı ayrı parçalar halinde veya adım adım değil. Düz bir çizgi gibi değil de tam bir daire şeklinde işler.

Yalnızca bilinen üzerinden işleyebilen ya da “düşünebilen” hafızadan farklı olarak, sezgi ve ilham bilinmeyende tam kapasite çalışır ve onun işlevleridir. Bu yüzden, düşünce için kesinlikle ulaşılmaz olan, düşüncenin erişmesinin imkânsız olduğu bilgilere ulaşabilirler. İnsanlık boyunca büyük icatların, fikirlerin ve keşiflerin “bir ilham gelmesi” sonucu gerçekleştiğine dair ortak bir hikâye anlatılagelir. Böyle anlarda, kadınlar ve erkekler resmin bütününe net bir şekilde görebilmişlerdir. Ve bu yüzden, genellikle bir görüntü ya da resim biçiminde gelir. Bu yüzden, Crick birbirine sarılmış iki yılan gördü ve DNA’nın ikili sarmalını sezdi. Einstein kendisini bir roketin içinde ışık hızında ve ışığın yanında giderken gördü ve Genel Görelilik Kanunu’nu sezdi.

İşte, düşman ya da kusurlu olmayan, sadece herhangi bir bilgisayarın yapacağı şekilde programlandığı işlevleri yerine getiren zihin-duygu karmaşasının güzelliği buradadır. İçeride bir bağlam kayması yaşandığında, bu karmaşanın işlevi sevgi ve ilhamdan gelen şeyi başkalarıyla paylaşabileceği dile ve görüntülere tercüme etmektir: iletişim. İncillerin, *Dhammapada*’nın, *Bhagavad Gita*’nın ve *Tao Te Ching*’in yazarları, sezgi ve ilhamdan gelen bilgelikle iletişim kurmuş ve onu, anlaşılır bir dile tercüme ederek başkalarıyla paylaşmışlardır. Ama bu yazarların bu bakımdan dilin sınırlarını anladıkları ortadadır. Lao Tsu, *Tao*’nun daha ilk satırlarından bizi bu konuda uyarır:

Anlatabilen Tao ebedi Tao değildir.

Adlandırılan isim ebedi isim değildir.

İsimsizlik, cennetin ve yeryüzünün başlangıcıdır.

(*Tao Te Ching*. Sutra 1)

Lao Tsu bağlam kaymasını tarif ediyor ve aynı zamanda, ke-
limeler tarafından baştan çıkarılmaya karşı uyarıyor. Her biri di-
rekt deneyimlemenin, kelimelerle edinilmiş bilgiye karşı üstün-
lüğünün altını çiziyor. Dolayısıyla, irfan yüklü nasihatleri faydalı
ve değerli olsa da gerçeği kendim için, kendi kendime bulmak-
tan beni hiçbir şekilde muaf tutamazlar. Bana söylenen her şeyi
direkt kendi deneyimimle doğrulamam gerekir. En temel ve en
doğrudan deneyim, kendini gözlemlemeden gelir. Bu uygulama
gerektiği biçimde beni bağlam kaymasına yönlendirecektir çün-
kü zihin-duygu-karmaşasındaki kirli programlanmayı ağır ağır
ve sabırla ortaya koyacaktır. Bütün kirlenme basitçe bedene
gerilime yol açan gereksiz düşünce ve yersiz duygu, aynı basma-
kalıp nöral (beyin) ve sinir (merkezi sinir sistemi) yolları üzerin-
den alışlageldik kalıpları takip etmek ve daima aynı faydasız ve
kullanışsız çözümlere varmaktır = deliliktir. Neden buna tepki
veririz? Ne anlamı vardır ki? Sadece dikkati bedene yeniden ve-
rerek mevcut görevi kabul etmek, anlamak, izin vermek ve ona
geri dönmek gerekir.

Yorgunluk, çöküntü ve umutsuz keder noktasına vardığımda,
ancak o zaman hayata ve dünyaya bakışında bir anlam kayması
olduğunu düşüneneğimdir. Bu kayma doğrudan insanın kirlili-
ğinde bir gediğe yol açar. Sonunda dikkatim yuvasına dönmek
zorunda kalır = yani, bedenin içine ve kendisine. O zaman dikkat
gerçek yerini ve doğru işlevini bulur. O zaman bir şey yapmama
uygulaması ortaya çıkar.

Hepimiz çocukluğumuz, hayat deneyimlerimiz ve zihin-duy-
gu-karmaşasını programlayan ilk bakıcılarımız tarafından hasara
uğramış enstrümanlar işletiyoruz. Dünyayı sadece bu programlar
aracılığıyla görmeye programlandım, bu yüzden onların içeriği
benim dünyayı görme bağlamımı oluşturuyor. Bu dünyaya son
derece sınırlı ve korku-temelli bir bakıştır. Daha dolu, tam ve
daha tatminkâr bir hayat yaşamam için gerekli şey, kendimi ve
bu hayatı algılayışimdaki bağlamın kaymasıdır.

Bu kayma ancak kendimi daha bilinçli bir şekilde anlayıp bildiğimde gerçekleşir: alışkanlıkla-yönetilerek, mekanik, otomatik pilota bağlı olarak değil de şefkat ve tarafsızlıkla. Tarafsızlık, kendimi dürüstçe görmem, kendimi net bir şekilde tanıyıp anlamam ve görüp hissettiklerim konusunda sorumluluğu tamamen ve olgunlukla kabul etmeye razı olmam demektir. Kendini gözlemleme, bana bunu yapabilmem için çok gerekli olan bilgiyi sağlar. O olmadan yapmaya çalışacağım her türlü değişiklik sadece kaba tahmin, parçayı bütünle karıştırmak olacaktır ve başarısızlığa mahkûmdur. Eğer onu görüp hissedersen, o olmam gerekmez. Eğer onu görmeye istekli değilsem, hiçbir seçeneğim de olmaz.

Şefkatle kendini gözlemleme, 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. Haşin, 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 gözlemler ve tam da onun varlığı esaslı değişikliğin kendisidir. Diğer her şey, bir mıknaşa toplanan metal parçaları gibi ona eklenir. Kendini gözlemleme yardımı kendine çeker; evrendeki temel bir cazibe kaynağıdır. Zihin-duygu-karmaşası alanında daha etkin ve daha tarafsız bir şekilde yaşamama izin verir. O, kurtarıcıdır. Bilincin en az zararla kendini bilmeye başlaması, nasıl öğrenip yaratacağını öğrenmesidir. O, olma sürecindeki tarafsız sevgidir.

/

Çoğu Zaman En İyi Yardım Hiçbir Şey Yapmamaktır

Guru'ma yardım etmek için elime geçen
birkaç bariz fırsatı kaçırdıktan sonra, bir zamanlar bizzat Onun isteğiyle ettiğim
dualar bu sefer ona bir faydam dokunması içindi,
ne kadar küçük ve önemsiz olursa olsun.
Hayal ettiğim hemen her şeyde olduğu gibi, hiçbir şey
planladığım gibi gerçekleşmedi.
Kadının tatlı sesini seviyordum, Usta Lee'nin onun için yazdığı
melodileri söyleme biçimini. İlham aldım
marşlar, blues'lar yazmak için ona,
yazdım da.
Hiçbiri çok güzel olmadı,
yine de Usta Lee'ye götürdüm onları
O'na anlattım neler yaptığımı. Bana şöyle dedi,
şarkı yazmak bana zevk veren çok nadir şeylerden biridir.
Başka hiç bir şey söylemedi. Benden bunu yapmamamı istemedi,
Benim şarkı yazmamın onun pek az zevklerinden birini çaldığını
söylemedi;
ne yalvarma, ne gerekçelendirme, ne özür vardı ama
o an karşımdaki fırsatı gördüm,
dua ettiğim şeyi.
Pişmanlık ya da kendime acıma duymadan,
tek bir şarkı bile yazmadım bir daha.

(Red Hawk)

18. BÖLÜM

Yüksek Otlar İçindeki Geyik

Çağrışimsal düzeyden ayrılmak için daha saf enerjilerle bağlantı kurmalıyız. Başın üst kısmı saf enerjiyle doludur – orada, sessizlik vardır – orada kelimeler yoktur – mücadele yoktur.

Kendimle ilgili hislerim daha saf enerjilerle bağlantıya geçince, yoğunlaşırlar. Bu enerji kesinlikle iç dünyamdan başka hiçbir şey için kullanılmamalıdır. Dış dünyanın ona ihtiyacı yoktur.

Azar azar ve uzun bir süreçte, bu saf enerjilerden bir kısmını tutarım. Onları toplanım ve dışa saçmamaya çalışırım. O zaman kristalize olabilirler ve kaba enerjilerle karışmadan kalabilirler. Bu yavaş gerçekleşir, sabır gerektirir ve yerçekimi merkezinde bir değişim yaratmanın tek yoludur.

(Henriette Lannes. *Inside A Question*, 201)

Böylece, yavaşça ve son derece doğal bir biçimde, nazıkçe ve sabırla radikal varoluş pratiğine gelirim: bu basitçe mücadelenin ve uygulamamın bedende anbean ortaya konması, gece ve gündüz (hatta sık değilse de bazen uyurken – bazen bu beni uykumdan uyandıracaktır, dün gece saat 4'te bana gelen ve kaybolmasın diye kalkıp yazmam gereken bilgi gibi) hatırladığım anda bedende var olmaya geri dönmektir. Bu, ilhamdır. İnsan biyolojik enstrümanı ile zihin merkezinin daha yüksek bir bağlantı kurmasıdır. Hızlı

ve net bir şekilde gelir. Eminim siz de bu huzurlu kendini hatırlama ve aynı zamanda eve dönme deneyimini biliyorsunuzdur.

Bu uygulamaya olanak sağlamak için size şunları önerebilirim: bunu veya başka (ama özellikle bilgelik hakkında) bir kitabı her okuduğunuzda: omurganızı düz ve her iki ayağınızı da yerde tutun (bunu okurken); bu, kendini gözlemlemeye ve kendini hatırlamaya belli bir tür ve seviyede olanak tanıyacaktır. Mevcut durumda radikal biçimde var olmak için dikkatin, bedensel duyumsamada (içgüdü merkezi) tutulmasını gerekli kılar. Ben dikkati alında ya da başın tepesinde merkezlemeyi tercih ediyorum, başka ekoller onu farklı biçimlerde göbek deliğine, karın boşluğuna ya da kalp merkezine yerleştirir. Bu, ekolün ve öğretinin amaçlarına bağlıdır. Lord Sri Krishna, hayranı Arjuna'ya şu şekilde öğüt vermişti:

Zihnini yerinden kımıldatmadan bedenden ayrılan ve meditasyonunun gücüyle bütün yaşam enerjisini kaşları arasında toplayan kişi, En Yüce'ye erişir. (Bhagavad Gita, 79)

Ama göbek deliği (içgüdü merkezinin yeri) muhtemel bir istisna oluşturmakla birlikte, bu merkezlerin tümü içimde kirlenmiştir. Alnın ortasındaki ve başın tepesindeki (tepe çakrası) merkezler içimde net ve tarafsızdır; etkin ve net bir biçimde iş görmeme ve enerji izlenimlerini¹ enstrümana girdiği anda yakalamama imkân tanır. Bu enerji-izlenimleri burada tarafsızca değerlendirilir; muhafız-dikkat burada yerleşiktir ve hiç kıpırdamadan öylece durur, enstrümanı gelen izlenime doğru çekmeden veya ondan uzaklaştırmadan her şeyin içeri akmasına izin verir: başka bir seçeneği olmaksızın farkındadır ve özdeşleşmez. Bunlar

1) Enerji izlenimleri (energy impressions): Tepe çakrasından insan biyolojik enstrümanına giren ve ardından enstrüman boyunca yayılarak veya çeşitli kirlenmiş merkezlerin kendi takınılarıyla ele geçirip tükettiği Yüce'den gelen daimi yaşamsal enerji akışı.

bir kez kirden arındığında, diğer merkezler de tarafsız görmeye başlayabilir. Sonuç, sürekli olan içe akış enerjisinin son derece etkin kullanımı olur. Kirlilik yaratanlar artık özdeşleşme yoluyla beslenmezler (= ben buyum) ve böylece kirlilik sınırlı kalır, yaratıcı biçimde kullanılır. Yargılanmaz, mahkûm edilmez, savatılmaz, psiko-duygusal dramayı sonuna kadar oynamak için beslenmez ve böylece kirliliğin kendisi, insanın amaçlarına bağılı kalması için kullanışlı bir “içsel hatırlatma faktörü”ne dönüşür: enstrümanı temizle, net tut, uygula, gözlemlerle, rahatlat. İçeride, kirliliğin tüm enstrümana yayılmadan tutulup ikamet edebileceği, yargılamamanın olmadığı, “güvenli” bir yer yaratılır. Yargılanmadan içerde bir yer verildiğinde, kirlilik yavaş yavaş arınmaya başlar.

Kirlenmemiş beden, rahat bir enstrümandır. Her kirlenme, türü ya da içeriği ne olursa olsun, bedende gerilim yaratır ve bu gerilim hangi noktada kendini gösterirse, enerji izlenimlerinin içsel akışı, zihin-duygu-karmaşasınca ele geçirilip tüketildiği *tam o noktada* bloke olur. Sonuç, enstrümandaki enerji akışının ciddi şekilde tehlikeli bir hale gelmesi, kirliliğin kendi türünden besinle beslenmesi ve varlığın gerçek gıdaya büyük açlık çekmesidir. Varlık açlık çektikçe, kirlilik daha da güçlenir.

Bununla birlikte radikal varoluş pratiğinde, yargılama ya da gözlemlenen şeyi değiştirme çabası olmaksızın yapılan kendini gözlemlenme aracılığıyla, bu kirlilik varlığın gıdası haline gelir. Yumurtanın içindeki civcivin yumurta sarısıyla beslenmesi gibi –tek besin kaynağı– varlık da egoyla beslenir, ego kirliliktir ve yavaş yavaş ego/kirlilik tüketilir. Ardından geriye kalan, egoyla engellenmemiş ve alışkanlıkla kirlenmemiş varlıktır.

Bu sürecin gerçekleşmesi için gereken, enerji izlenimleri tepe çakrasından (başın tepesinden) akarken dikkatin hareketsiz (= özdeşleşmeden) kalmasıdır. Bu noktada her türlü içsel hareket özdeşleşmedir. O zaman da dikkat ele geçirilip tüketilir. Bu yüzden, bu noktada dikkat, avcı ortallardayken yüksek otlar arasında

duran bir geyikle kıyaslanabilir. Avcı avını ararken, geyik yüksek otların içinde, hiçbir yöne kıvıldamadan tamamen hareketsiz ve gizlenmiş halde kalır. Böylece geyik hareket ederek yerini açık etmeyince, avcı başka bir av aramak için yoluna devam eder. Yüksek otlar arasındaki geyik gibi, labirent düşünce, duygu ya da fiziksel duruş aracılığıyla ağını attığı zaman dikkat müdahale etmeye kalkmadığı, ileri geri hareket etmediği, dikkatini duyumsamada tuttuğunda, labirent kendi planını gerçekleştirmek için dikkati yakalayıp kullanamaz; çeşitli küçük “benler” ortaya çıkar ve hiçbir etki ya da tepki yapamadan yavaş yavaş sakinleşir. Dikkat onlarla özdeşleşmez ve onlar da güçsüz kalmış olurlar çünkü kendilerine ait enerjileri yoktur. Harekete geçmek için dikkat enerjisini ele geçirmek zorundadırlar ama geyik yerini belli etmezse, avcı yoluna devam eder.

Özdeşleşmemiş bir dikkate bazı ekollerde “özgür dikkat” denir ve bu “özgür dikkat” en içteki amaçlarımdan biridir. Bir “özgür dikkat,” kirlenmekten bağımsızdır. Özdeşleşmeden bağımsızdır. Seçme özgürlüğü, hareketsiz kalma özgürlüğü vardır. Psalm 46: 10 şöyle öğütler: “Hareket etme ve bil ki Ben Tanrıyım.” Hareket etme ve bil ya da bir köpek gibi öl. Seçim bana ait. Eğer göbek deliğine doğru nefes alır ve gelen enerji izlenimleriyle müdahale etmeksizin bedeni rahat tutarsam, beden bir enerji-dönüştürme düzeneği (E.J. Gold’un onu adlandırdığı şekliyle) olarak daha yüksek işlevlerini kabul edebilir hale gelir; gelen enerji-izlenimlerinin enerjisini daha iyi kalitede bir enerjiye dönüştürebilir. Böylece, enerji ego yerine Yaratıcıyı besler.

Diyelim ki biri duygularımı incitti ve içimdeki hayatta kalma güdüsünü tetikledi: savaş ya da kaç güdüsünü. Bu basit (ama kolay olmayan) uygulama şunu yapar: alışkanlığı değiştirmeye çalışmak yerine –yargılamanın sonucu budur, yoksa onu değiştirmek için neden istek duyayım ki?– sadece ona içimde yer açmaya başlarım, böylece hayatta kalma güdüsü (savaş ya da kaç) kendi doğal, biyolojik, genetik olarak programlanmış yanıtına

yer açmış olur. Biri beni herhangi bir sebepten kırdığında ona içimde yer açarım. Ve böyle yapınca, artık savaşıacak bir şey kalmamış olur – yani, bedende gereksiz hiçbir gerilim olmaz. Artık mücadelenin bir anlamı vardır. Nedir bu? Tarafsız dikkat ve beni kıran kişiye (karşımdakinin sevme korkusu yüzünden olmuştur bu ve en azından kendi sevme korkuma eşittir) sakın, mantıklı, nazik yanıt verebilmek için. Dolayısıyla bu kirlilik benim müttefikim olur; beni bir anda kendi içsel amaçlarıma (bilinçli dikkat, nezaket, cömertlik, affedicilik, sıkı çalışma) götüren bir “içsel hatırlatma faktörü” görevi görür. Savaş-kaç tepkisi bana nazik ve affedici olmayı *hatırlatır*, beni bilinçli dikkate çağırır. Böylece, onu düşman olarak görmektense (onu değiştirmeye çalışmak, onunla savaşmaktansa) müttefikim ve içsel Çalışma’nın eşlikçisi olacak şekilde dönüştürürüm. Artık içimde deli bir savaş kalmaz. Merkezler arası işbirliği, iletişim, sevginin ve başkalarının lehine olacak şekilde insan biyolojik enstrümanının uyumlu içsel çalışması vardır. Bu, özverili sevgidir, tarafsız sevgidir. Ve her ne kadar sevgiyi hissetmek durumu söz konusu olsa da bir hisse bağlı değildir. Bunun yerine, bu tür tarafsız sevgi yalnızca sadakate ve uygulamaya bağlıdır. Bu yüzden güvenilir ve istikrarlıdır, ruh hali tiranlığının kölesi olmaz. Ruh hali, yüksek otlar arasında geyiği arayan bir avcı gibidir. Şayet geyik sabit, kımıldamadan durursa, avcı yoluna gider. Olmadığınız şeyle özdeşleşmeye son verip de avcının elinde koz kalmayınca, acılarınız sona erer.

Sevgi Bir His Değildir

(Smitty için)

Sevgi bir duygu değil,
taşa dağlanmış bir bağlılıktır.
Ama duygulara inanmak bizi sersemletip savurur
bir hatadan ötekine; sonunda yapayalnız kalırsınız

kınk ve kuşku içinde. Sevgi bir duygu değil,
güvenilir bir günlük çalışmadır.
Her ne hissedersen hissedeyim, onu gizlemem
olduğu gibi yaşarım. Belki o bir kaktüs gibi dikenli

ve hiç hoş görünmüyor göze,
o zaman duygu iğrenmedir;
ya da diyelim ki o çok güzel,
duygu şehvet olabilir; en sonunda ikisi de küle döner

yine de çalışmaya sadakat baki kalır,
hazır olup olmadığımıza bakmaz.

(Red Hawk)

19. BÖLÜM

Vicdanın Uyanışı – Kendi Çarmihımı Taşımak

Vicdan, tarafsızca acı çekme anlayışına bağlıdır.

Tamamlanmış bir insan olarak bizden istenen, yapabileceğimiz en basit şey, başkalarının bize ve diğer insanlara karşı hoş olmayan ifadelerine gücenmeden katlanmak, bize yapılan yanlışlıklara karşı harekete geçmemek ve doğaları varlıklarından çok daha güçlü olanlar için şefkat duymaktır.

(E.J. Gold. The Joy of Sacrifice, 99)

Başkasının acısını hissetmeyi öğret bana,

Gördüğüm hatayı gizlemeyi;

Başkalarına gösterdiğim merhamet ki,

Bana gösterilecek merhamettir.

(Alexander Pope. 1688-1744)

Yargılamadan ya da gözlemlenen şeyi değiştirmeye çalışmadan yapılan kendini gözlemleme yolunda anlaşılması gereken ilk ve en önemli şey şudur: kendini gözlemleme yolu, vicdanı uyandırma yoludur. Yani, kendimi dürüstçe, yeterli süre gözlemlemeye devam edersem içimde vicdan uyanacaktır; bu son derece nor-

mal ve kaçınılmazdır. Dürüstçe kendini gözlemlemenin bir yan ürünüdür.

İnsan biyolojik enstrümanında vicdan bir kez uyandırılınca, acı ben olur çünkü artık bilinçli (gönüllü) acı çekmenin gerçekte ne olduğunu biliyorumdur ve acı çekişim, daha önce hiç bilmediğim, tamamen yepyeni bir boyut kazanır. Bile isteye, insafsızca, körü körüne, zalimce içimdeki vicdan (vicdanı bir “ses” olarak nitelemek yanlıştır çünkü *o konuşmaz*; o bir histir ve bu yüzden acı çeker) olan durağan, küçük hisse karşı gelirim. Ve vicdan kendini asla zorlamaz, asla saldırgan, ısrarcı, sırnaşık, şiddet dolu, eleştirel ya da yargılayıcı değildir. Sadece ihlal edildiğinde bir nabız gibi acısını hissettirir ve yaptığımı düzeltene ve haksızlık ettiğim şeye ya da kişiye karşı işleri yoluna koyana kadar his-nabız şeklinde acı çekmeye devam eder.

Vicdan içimde bir kez uyanınca, ihlal edildiği her seferinde acı çeker. Ve bu ısırap, alışkın olmadığım 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: Sadece vicdanı ihlal ettiğimi görürüm ve hissederim. 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. Ezoterik Hıristiyanlıkta bu, “insanın kendi çarmihini taşımaları” olarak adlandırılır. Yani, artık Tanrı’nın ya da Guru’nun harici vicdanım olmasına, hatalarımın bedelini onların ödemesine gerek duymam. Artık vicdan içimde uyanmıştır, kendi hatalarımı görebilirim, onları düzeltebilirim, onlar için acı çekebilirim ve

vicdanın içsel kılavuzluğuna güvenirim. Bu, gerçekliğe güvenmektir. Bu, içimdeki akıl sağlığının düzelmesidir.

Vicdan nedir? Ustalar vicdanın, Yaratıcının zihin ve kalbiyle doğrudan iletişim yolu olduğunu söyler; ezoterik Hristiyanlık vicdanın, Kaynak'a ya da Yaratıcıya ait olan daha yüksek duygu ve zihin merkezleriyle doğrudan bağlantı olduğunu ileri sürer; benim deneyimim, bu görüşü geçerli kılma yönünde. Diğer antik ekoller, vicdanın Tanrı olduğunu söyler; bu görüşten şüphe duymak için tecrübeye dayanan hiçbir deneyimim yok. Başkaları vicdanın Kutsal Ruh olduğunu söyler; buna karşın diğerleri de vicdanın uyanmış ruh ya da özün uyanışı olduğunu iddia eder; ezoterik Hristiyanlıkta bazıları bunu "İsa'nın Göğe Yükselişi" olarak adlandırır; ve nihayet, vicdanın uyanışını "bilincin uyanışı" olarak adlandıran ustalar da vardır.

Bu fenomeni nasıl anlarsanız anlayın, bu Çalışma içindeki bir insanın maruz kaldığı en gerçek şeydir. İçimde uyanmış olan vicdana güvenilebilir. Kesinlikle, daima ve her şeyde. Vicdan yalan söyleyemez. Sufiler buna içteki Gerçek Dost der; doğru yoldaki gerçek yardım kaynağı ve rehberdir. Bireyin ruhunun Kaynak'la birleşmeye doğru olan yolculuğunda Yaratıcının yardımudur.

Ve böylesi bir fenomen, elbette yargılamadan ya da gözlemlenen şeyi değiştirmeye çalışmadan yapılan daimi, tutarlı kendini gözlemleme uygulamasından ortaya çıkar. Davranışımı hem içten hem de dıştan görmem ve hissetmem şarttır. "İstek" ve "niyet" birlikte vicdanı uyandırır. Ve nihayet, ağır ağır, "istek" ile "niyet" in birleşiminden, vicdanda amaç ortaya çıkar. Gerçek amaç, vicdandan gelir.

"Amaç" müttefikimdir. Artık her gün içimde alışlagelmiş eğilimler ortaya çıkınca, anbean, onların hemen yanında amaç da belirir. Aslında bir noktada, bu içsel alışlageldik eğilimler yer değiştirir ve bana amaçlarımı hatırlatmak için içsel "hatırlatıcı faktör" haline gelir. Böylece zayıflıklar ve kusurlar olmaktan çıkıp Çalışma'mın sadık hizmetkârları haline dönüşürler; benim içsel

*Çalışma döngüme** sokulurlar. Artık onlarla savaşmam ve onları değiştirmeye çalışmam, ama oldukları gibi amaçlarıma hizmet ederler ve yardımcı olurlar. Vicdanı besler, onun gelişmesini, büyümesini ve olgunlaşmasını teşvik ederler. Şaman dünyasında, müttefik devasa güce sahip büyük, şekilsiz, korkutucu bir varlıktır. Bunun nasıl da insanın en derin “kusuruna” ya da kör noktasına uygulanabilecek bir benzetme olduğunu görebiliyor musunuz? Onun gücünü ele geçirmek ve Çalışma’mıla aynı hiza-ya getirmek bir güç becerisi, şamana göre bir “büyülü geçiş”tir. Kendini gözlemleme buradaki araçtır.

Aslında, içimde yargılayıp savaştığım bütün bu şeylerin “kusurlar,” “zayıflıklar” olduğunu söyleyen bütün bu öğreti hatalıdır. Bunlar bize Yaratıcı tarafından armağan olarak verilmiştir. Neden mi? Basit: vicdanın uyanışına yardım etsinler diye. Onlar olmadan, vicdanın sunacaklarına değer biçme noktasına varamam. İçsel bir “istek” ya da içsel bir “niyet” geliştiremem. İçimde dönüşüm için hiçbir güç bulamam. Bunlar armağandır, kusur değil. Bunlar, kendimin ve sevdiklerimin üstündeki etkilerini görmeye ve hissetmeye dayalı basit uygulamanın ortaya çıkarmasını bekleyen, enerjinin depolandığı yerlerdir.

Hardal tohumu kadar bir vicdan bile –Yaratıcımızın zihin ve kalbinin minicik, mikroskobik izi– insan biyolojik enstrümanındaki en güçlü itki haline gelebilir. Mucize mi istiyorsunuz? *Mucizenin içinde yaşamak için ne verirsiniz?* Bu hardal tohumu, Yaratıcının insan biyolojik enstrümanında yerleşmiş zihninin ve kalbinin mucizesidir. Ama onu alabilmek için bedel ödemeniz gerekir. Ve gönüllü acı çekme, içimizde bu ödemeyi yapabilmek için sahip olduğumuz tek şeydir – cüzdanımdaki en değerli paradır. Bu yüzden, İnciller’in şu öğretisi, “Bir tüccar [Çalışma yapan insan, rh] *çok pahalı bir inciye almak için* [vicdan, rh] *elindeki her şeyi sattı* [”benleri”ni ve onların planlarını, rh]” tam olarak durumu açıklar. Ancak umutsuz bir insan, yıllar boyunca “durumun dehşetine” katlanan bir insan, hardal tohumunu, bu “çok pahalı

inciyl” elde etmek için her şeyini Yaratıcıya teslim etmek gibi bir çareye başvurur. Anlıyor musunuz?

Vicdan, benim içimdeki Yaratıcıdır, Yaratıcının zihni ve kalbiyle bağlantı kurmanın direkt yoludur; bu yüzden, vicdanı ihlal ettiğimde –eylemlerimin doğrudan sonucu olarak– hissettiğim acı Yaratıcının acısıdır. Yaratıcı isteyerek ve hiç şikâyet etmeden benim ihlallerime katlanır ve yine hiç şikâyet etmeden acı çeker. 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 değildir. Nokta. Dolayısıyla, temiz bir vicdanı koruyabilmek için hemen yaptıklarımın uzaklaşırım.

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 çekmesindense kendi hayatımın sorumluluğunu almak dahil her şeyi yaparım. Bu noktada, sadece bir memeli olmaya son verir ve bir insan olmaya başlarım.

Ve bu acı çekişi Yaratıcıma yüklediğimde, içimde hissettiğim şeye “vicdan azabı” denir. Bu azap Yüce’den gelir, bir armağandır ve beni dönüştürecektir. Onu görürüm. Onu yaşarım. Azap, vicdanın insan biyolojik enstrümanına getirdiği dönüştürücü etmendir.

Artık burada bir sır, bu kitaba gömülmüş ve ancak bu noktaya kadar okuyanların bulabileceği bir şey var. Bu, vicdanı besleyen ve onun büyümesine yardım eden bir Çalışma uygulamasıdır.

Ancak uyanmış bilinç noktasında olgunlaşmış ruhlar, böyle bir uygulamayı ya da onu sürdürmenin değerini anlayacaktır. Bu yüksek seviyede, olgun bir Çalışma uygulamasıdır ve dolayısıyla beni büyük oranda işgal eder. Bütünyle farklı seviyede ve türde bir acı çekiş ortaya çıkarır ama ayrıca yeni bir büyüklük değeri de vardır; dostlarım arasında farklı bir ilişki düzeniyle ödüllendirilirim. Hem içte hem dışta yeni bir güven seviyesi doğar. Böylesi bir uygulama ilginizi çeker mi? O zaman, işte Çalışma bu uygulamayı şöyle ifade eder:

Başkalarının yaptığı hoş olmayan şeylere şikâyet etmeden veya belli etmeden katlan; hiçbir şekilde karşılık vermeden sana karşı yapılan hatalara katlan. Başka bir deyişle: Onların sana davranmasını isteyeceğin şekilde davran başkalarına; diğer yanağını çevir.

Belki de bunun neden olgun bir uygulama olduğunu, ancak bilincin yardımıyla mümkün kılındığını görebilmişsinizdir. Bu, sıradan bir insan, böyle bir şey yapmanın faydasının ne olacağını hayal bile edemeyen biri için düşünülemez bir şeydir.

Ama kitabı buraya kadar okuyan siz belki de bu ileri Çalışma uygulamasının derin çıkarımlarını, hem ruhun gelişiminde hem de ilişkide olduğum insanlarda sezebilirsiniz. Benden sıra dışı bir şey ister: sahip olduğum her şeyi elden çıkarmamı. Bunun karşılığında, yarattığı içsel öfke ve uyuşmazlık “çok kıymetli bir inci” geliştirir. Böyle bir şeyin ne kadar gerekli ve değerli olduğunu sezebiliyor musunuz? Bu, “kendi çarmıhımı taşımak” ifadesinin anlamına yeni ve farklı bir seviye katar. Sizin için değerli olan ne? Kendi şikâyetlerinizi, dedikodularınızı, olumsuzluğunuzu, intikamınızı ve haklı gazabınızı, Vicdan'ın, Koruyucu Melek'in hizmetlerine kavuşmak için elden çıkarmaya razı mısınız?

Bana göre bu zor bir uygulama ama bu zorluğun kaynağı sizi şaşırtabilir. Bu uygulamanın en büyük sınavını içime yerleştiren

–her ne kadar hepsi bunu yapsa da– arkadaşlar, meslektaşlar veya hatta yabancılar değildir kesinlikle. Hayır, bunu yapan, büyük bir aşkla sevdiğim ve bana en yakın kişi olduğu için dilimi tutmak ve yargılarımla öfkemi hükümsüz kılmak konusunda büyük mücadele verdiğim karımdır. Bu yüzden bu uygulama için çok fazla Çalışma yapmam gerekir. Ama buna büyük değer veririm ve onunla mücadele etmekten memnunumdur; alışkanlıklarıma karşı değil de bu inci için, Koruyucu Melek’in sağladığı bu yardım için. Bir insan için ancak onun yardımıyla bir umut söz konusudur. Vicdanımın peşinden gitmek benim en büyük dileğimdir ve bunun için daima ve her şeyde dua ederim. Bu benim amacımdır.

Dahası, artık içimde başkalarından ödünç alınmış inanç sistemleri değil de *bedelini ödediğim için tümüyle bana ait olan* bir hardal tohumu kadar vicdan olduğu için –bu çok kıymetli inciye alabilmek için sahip olduğum her şeyi elden çıkarmışımdır– artık daha yoğun, tümüyle yepyeni bir şekilde ve yepyeni bir düzeyde acı çekerim. *Ve bu acı çekiş vicdanı besler.* Yine de gözlemlediğim herhangi bir şeyi değiştirmeye hiç gerek yoktur. Vicdan her şeyi, kendine özgü, uygun zaman ve şekilde değiştirecektir; ben hiçbir şeyi değiştiremem ve eğer böyle bir şey yapmaya kalkarsam, her zamanki gibi her şey berbat olur.

Tom Bir Tavşan Öldürdü

Tom karının babasıydı. Bir seferinde
8. doğum gününde bir yay ve altı ok
hediye geldiğini anlattı bana.
Bahçesinde samanlardan bir hedef kurmuş

ve bıkana kadar saatlerce ona ok atıp durmuş,
ardından daha küçük, daha zor şeyler bulmuş,
bir teneke kutu, ağaca çivilenmiş bir kâğıt parçası
ve bir kütüğün üstünde eski bir ayakkabı. İyiymiş bu işte

ama üç günde falan bunlardan bile sıkılmış.
Başka bir şey istemiş, canlı bir şey,
onun için koşacak bir şey;
bir şeyi öldürmek istemiş.

Ormana gitmiş ve gördüğü ilk şey
yerinde donakalmış bir küçük tavşan olmuş.
Yayını çekip bırakmış, oku dosdoğru
tavşanın bedenine yollamış, ama hemen ölmemiş hayvan;

bunun yerine ok yere saplanmış,
tavşanı oracığa mıhlıyarak.
Bacaklar telaşla çırpınmış, ancak dönebiliyormuş
çılginca okun etrafında, kanı boşalıyormuş, gözleri

vahşi, pırıl pırıl ve acı doluymuş.
Tom donakalmış, dehşetten felç olmuş halde.
Anlatırken gözlerimin içine baktığında
o da tavşan kadar acı içindeydi.

Yayı yere bırakmış, onu almak için asla geri dönmemiş.
Büyük bir adamdı ve bu öykü benim gözümde onu,
ormanda ok atan ve
kendi kalbini vuran biri yaptı.

(Red Hawk)

20. BÖLÜM

Daha Yüce Merkezler

İnsan, kendi başına, yeni bir insan olamaz; özel içsel düzenler şarttır...böyle özel bir cevher yeterli miktarda biriktiğinde, belli bir miktardan fazlası eklenen tuzun suda kristalleşmeye başlaması gibi kristalize olmaya başlayabilir. Bir insanın içinde büyük miktarda iyi cevher biriktiğinde, an gelir onun içinde yeni bir beden biçimlenmeye ve kristalleşmeye başlar: yeni, daha yüksek bir oktav “oluşur.” Genellikle astral olarak adlandırılan bu beden, bu özel cevherden oluşur ve varlığın içine bilinçsizce gelemmez. Sıradan koşullarda, bu cevher organizmada üretilebilir ama kullanılıp atılır.

(G.I. Gurdjieff. Views From the Real World, 202)

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. Evine, özüne –başı ya da sonu olmayan sınırsız bilinç– dönen bitap Yolcu’dur. Bu noktada varlık, gereken bağlayıcı–ifadede bulunur: “Ben O’yum” ya da “Ben ve Baba Bir’dir.” Bu tümüyle sevginin, bağımsız bir dizi kuralı olan, farklı bir ölçeği ve seviyesidir: Koşulsuz sevgi başkasında da aynı tepkiyi ortaya çıkarır. Bu kanunun guru biçiminde işlediğini gördüm. Bu yüzden, bir kitaptan

ya da ödünç alınmış bilgiyle veya inanç sistemiyle bu kanundan bahsetmiyorum size, kendi kişisel deneyiminin doğrulamasını anlatıyorum. İçimde erdemin ortaya çıkması için çalışıp bekliyorum.

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. Nokta. Hikâyenin sonu. 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. Nokta. İki insanın birbirlerine karşı ölümsüz bir sevgi duyduklarını iddia ettiği çoğu ilişkide, üzerinde anlaşılıp ortaklaşa kabul edilmiş sınırlar dahilinde hareket etmeyen iki kişi vardır, böyle bir ilişkide bağlılık yoktur, yalnızca ne istediğim, onu ne zaman istediğim ve nasıl istediğim söz konusudur. Bu olgunlaşmamış bir duygusal ilişki seviyesidir; bebekler de annelerinin onlara böyle davranmasını ister. Bu, küçük bencil “benlerin” zamanları gelince ortaya çıkmalarının, ilişkiye girip ardından yok olmalarının sonucudur. Parçalanmak ve ayrılmak, ilişkideki küçük “benler”in, mekanik tercihler yapıp sürekli acı çeken bilinçsiz varlıkların kaçınılmaz bir sonucudur.

İnsan biyolojik enstrümanında daha yüce merkezler harekete geçirildiğinde böyle şeyler olmaz. Bu noktada, bedeli her ne olursa olsun karşıdakinin iyiliği için hareket eden özverili davranış ortaya çıkar. Vicdan, içimdeki daha yüce merkezlerin eylemini kabul eden mekanizmadır. Vicdan bir kez uyanınca, o zaman gönüllü olarak daha yüce merkezlerin etkisi altına girerim. Uygulama yaparak, onların üzerimdeki etkisini aktifleştiren daveti açığa çıkarmış olurum. Vicdan, içimdeki daha yüce merkezlerin alametidir. Kanundur ve insanı meşru bir şekilde, temel iyilikten hareketle davranmaya yöneltir. Ruhun doğası budur ve doğumla kazandığımız bir haktır. İyi olmayı ve iyi şeyler yapmayı hak

ederiz. Ruh, koşulsuz sevgi becerisini geliştirmek için meleklerin dünyasından insan biyolojik enstrümanına işlemiş, meleksi bir varlıktır. Dünya okuldur, gelişmemiş ruhların eğitim için gönderildiği bir anaokuludur. Müfredat basittir ama kolay değildir. Sınırlar, beklentiler ya da koşullar olmaksızın nasıl seveceğimizi öğrenmeye gönderiliriz buraya. Her insanın doğasında öğrenme kabiliyeti vardır: bu, öğrenmenin tek aracı olan kendini gözlemlemedir. İhtiyaç duyulan tek şey budur.

Böyle yaparak, gelen etkilerin titreşimsel enerjisini zihin-duygu-karmaşasının çalıp sonsuzca tekrarlayıp duran, işe yaramaz psiko-dramalar ve mekanik tepkiler üretmek için tüketmesinden onları toplayıp depolamam gerekir. Gelen etkilerin titreşimsel enerjisini “yemeye” başlamam gerekir. şamanik gelenekler, “bazen ben ayıyı yerim, bazen de ayı beni yer” diye ifade eder bu uygulamayı. New York’ta yirminci yüzyıl ortasında, bir antikacı dükkânı işleten meraklı bir adam vardı. Manevi çevrelerde bir efsane olmuştu. Adı Rudi veya Swami Rudrananda’ydı. Rudi, titreşimsel enerji izlenimlerini tarafsızca yerdı ve bunun nasıl yapılacağını başkalarına da öğretti. Daha yüce merkezlerle çalışırdı. Öğrencileriyle bir odada saatlerce oturur ve müdahale etmeden ya da özdeşleşmeden sadece gelen etkilerin enerjisini içine çekerdı. Bu bedenın “enerji dönüştürme enstrümanı” olarak daha yüksek işlevini ortaya çıkarmasına imkân tanır. Benim görevim, gelen enerjiye bilinçli bir şekilde müdahale etmemek, bedenın daha yüce işlevlerini yerine getirmesine izin vermektir. Eğer bu enerjiyi sürekli olarak çalarsam, beden memeli düzeyinde, sadece bir makine olmaya sabitlenmiş kalır.

Etkilerin titreşim halindeki enerjisini tarafsızca yiyen, insanların uygulamak üzere yaratıldıkları Çalışma’dır: Yaratıcının yaratımını sürdürmesine yardım etmek ve hem içimde daha yüksek bir beden yaratmak hem de Dünya gibi daha yüksek, meleksi bir varlığı besleyebilecek daha iyi öz ya da gıda sağlayabilmek için. Buna başka bir açıdan, daha basit bir benzetmeyle, daha

küçük bir ölçekte bakalım. Yediğiniz havuç bedene, beden 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 gittikçe daha da incelik, 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. Şayet bu enerjiye müdahale etmezsem, onu bencil psiko-dramalar ya da fantaziler, olumsuz duygular ve hayaller için çalmazsam, o zaman beden dönüştürücü bir enstrüman olarak daha yüksek tarafsız işlevini ortaya çıkarabilir, Yaratıcıyı ya da daha yüce merkezleri besleyebilir. Evrendeki her şey yemek zorundadır, bu sabit bir kuraldır. Yaratıcı bundan muaf değildir.

Bu yol cesaret ister. Cesaret kolay elde edilmez. Cesaret kahramanlar için değildir, kahramanların ona ihtiyacı yoktur; cesaret benim gibi korkaklar içindir. İçsel dehşeti açık seçik görmekle ortaya çıkar, öyle ki artık herhangi başka bir şey bundan daha iyi görünüyordur. O zaman bilinmeyene varmak için cesareti kullanırım çünkü bilinen kabul edilemez, hatta katlanılamazdır. Ama bu durumda bilinmeyen, nöral bilimdeki yeni keşiflerle daha az gizemli bir hale gelmiştir. Jonah Lehrer, *New Yorker*'daki "The Eureka Hunt" ("Evreka Avı") adlı makalesinde bu keşiflerin bazılarını söz eder. Lehrer, beynin neo-korteksinin prefrontal lobunda yapılan araştırmayı anlatarak şunları ortaya koyar: "...Prefrontal korteks (beynin "tepesi") doğrudan diğer bölgelerdeki aktiviteleri değiştiriyor" (28 Temmuz 2008, 45). Bu araştırmaların çoğu sadece beynin tepesine değil, ayrıca sağ yarıküreye yoğunlaşıyor. Bu yarıküre, bilinmeyene açılan kapı, beynin daha yüce merkezlerle bağlantılı olduğu kısımdır. Bu araştırmalar, EEG ölçümlerinde, deneklerin "iç görü" –ben buna ilham diyorum– olarak ifade ettiği anlarda çok kesin bilgiler elde edilebildiğini ortaya koyuyor: "...EEG, beynin ürettiği en yüksek elektrik

frekansı olan gama ritmini kaydeder. Gama ritminin, nöronların “bağlanmasından” ortaya çıktığı sanılmaktadır; hücreler korteks boyunca yeni bir ağ oluşturacak şekilde dağılırlar ve ancak o zaman bilinçliliğe ulaşmak mümkün olur” (43). Başka bir deyişle, beyin “iç görü” anında tümüyle yeni ve bilinmeyen konfigürasyonlar haline dönüşür ve yeniden düzenlenir. Meditasyon ve Kendini Gözlemlemenin yaptığı budur. Lehrer şöyle diyor: “Bir iç görü, beynin devasa bilinmeyen bilgi deposunda kısacık bir andır. Korteks, onun sırlarından birini paylaşır” (45).

Çok eski manevi geleneklerde bunun haber değeri yoktur. Lord Sri Krishna, Arjuna’ya dikkatini “...kaşlarının arasına” yerleştirmesini öğütlediğinde, bunu yaptı çünkü ustalar dikkati böyle uzun süre bir yere yerleştirmenin korteksteki gama ritimleri akışını tetiklediğini biliyorlardı; bu ritimler daha yüce merkezlerden çıkıyordu ve bunları işletilebilir olan ama bizim bağlantımızın bulunmadığı daha yüce merkezlere açıyordu. Bunun sonucu, onların tabiriyle “aydınlanma”dır. İşte böyle çalışır. Bedeni 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. Artık enstrümandaki doğru yerini bulmuştur ve yavaş yavaş meşru yerini anlamaya başlar. Enstrümanın işleyişi içinde faydalı ve etkin bir biçimde neler yapabileceğini anlamaya başlar. Bazı şaman geleneklerinde, buna “ses adası temizliği” denir. Adanın (beynin) bir tarafında, her çeşit “benler” kendi planları, sığınaklarıyla dikkati ele geçirmeye çalışır. Öbür tarafta, sağ yarıkürede sessiz tanık, müdahale etmeden gözlemler. Sol tarafın kalabalığı muntazaman beslemeye son verilirse, onlar da sessizleşir. Artık sol yarıküre kendi daha yüce işlevini, daha bilinçli bir şekilde aktifleşmiş ve işlevi daha yüce merkezlerden veri almak olan sağ yarıkürenin pasif bir hizmetkârı olarak üstlenebilir. Sağ yarıküre bir kez bilinçli bir

şekilde aktifleştirildiğinde, artık bilinmeyen için, “iç görü” için ve bilgeliğin akışı için bir mecra olur. Böylesi tarafsızca yapılan meditasyonun sonucu, insan biyolojik enstrümanında gerginliğin olmaması, gereksiz düşüncenin ortadan kalkması ve yersiz duyguların yavaş yavaş sona ermesidir. Çok eski manevi gelenekler buna “aydınlanma hali” der. Ben artık bir su yolu, Zen deyişiyle, bir “boş bambu”yumdur. Daha yüce fışkırmaların tarafsız bir alıcısı ve titreşimsel enerjik etkilerin tarafsız bir yiyeniyimdir. Yaratım’da etkin bir Çalışma-birimiyimdir, olgun ve sorumlu bir şekilde meşru yerimi bilip ona uyarım ve uyum içinde, Yaratıcıyla aynı düzeye gelirim. Bu kendini hatırlamanın en üst düzeyidir.

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 olduğumda (ki bu da kendini hatırlamanın başka bir seviyesidir) yardım gelir. Dönüşüm, sonuçtur. Beyin yeniden düzenlenir ve varlık dönüşür.

Yağmur Ruhunu Çağırarak

Bir defasında kızım ile beraber arabayla
ağaçların ve otların alev alev yandığı bir yerden geçtik.
Durduk: 100 dereceydi, bulut yoktu,
yangınla savaştık hiçbir şey yoktu.
Yağmur Damlası 5 yaşındaydı o zaman. Yağmur Ruhunu
çağıracağım dedi ve çağırdı da.

Gözlerini kapatıp oturdu oracığa
arabanın arka koltuğuna, bağdaş kurup
ve sonra sağ yanına düştü.
tümüyle kımıldasız kaldı.
Küçük Rüzgâr ve ben izledik
ne yapacağımızı pek bilemeden.

Birkaç dakika sonra kalkıp oturdu.
Birkaç dakika sonra da yağmur boşandı
öyle ağırdı ki arabalar kenara çekip durdu.
yangın hemen söndü.
Bunun olduğunu gördüm. Çocuk oynuyordu.
Buna inanmanızı beklemiyorum;

size bunu anlatıyorum çünkü
güveni mantıkla takas ederek
ödediğimiz bedeli gördüm.
Yağmur Damlası tam ne yapması gerektiğini biliyordu
ve onu yaptı. Bunu gördüm ben.
Sizden buna inanmanızı beklemiyorum.

(Red Hawk. *Sioux Dog Dance*, 25)

Sonsöz

Savaşçının yolculuğunda... tüm yaratıkların ıstırabını aşmak-tansa, yapabildiğimiz kadarıyla karmaşaya ve şüpheyeye doğru yol aldık. Güvensizliğin ve acının gerçekliğini ve öngörülemezliğini inceledik, onu itip uzaklaştırmamaya çalıştık. Yıllar sürececek olsa bile –ömür boyu sürececek olsa bile– bırakalım öyle olsun. Kendi tempomuzla, hızlanmadan ya da hücum etmeden. Gittikçe daha aşağı inelim. Bizimle birlikte milyonlarca başkası, korkudan uyanan dostlarımız da gelecek.
(Pema Chödrön)

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... Sonunda insan kendine şunu sormalıdır: Algıladığım şeye karşı hangi pozisyonu alıyorum ve gerçekten hiçbir pozisyon almamak ne dereceye

kadar mümkün? Bu tür bir meditasyon sürekli yapılmalıdır. Sadece bir kez yapıp bırakılacak bir şey değildir. (Andrew Cohen. "The Paradox of the Fully Awakened Condition." *What Is Enlightenment?* 2:1 [January 1993]. 6–7)

Korkmaktan tümüyle bıkmadınız, öyle olsa ondan kurtulurdunuz. İçinizde bir yerde onu bırakmak istemiyorsunuz, ona bağımlısınız. Kendinizi değiştiremezsiniz, sizi hiçbir şey değiştiremez: ne Temel Terapi ne de gruplara katılmak – hiçbir şey. 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...

Değişmek isteyen, ışıklı, aydınlanmış, eşsiz olmak isteyen egodur. Kimse kendini sevmez. Ve dindar insanın en güzel davranışı da budur – hiçbir şey değiştirilemez, bu yüzden iyi yer, yaşar, keyif alır. Kendi kendisiyle savaşıyor vakit öldürmez. Yanlış bir tavırdan başka yanlışlık yoktur. Çemberi kare yapmaya çalışıyorsunuz – böyle bir şey olamaz; olabilseydi, o artık çember olmazdı. (Osho Rajneesh. Pre-Darshan Notları. Poona, Hindistan. 26 Haziran 1975)

Terimler Sözlüğü

Amaç: Niyet (zihin merkezinden) ve İstek (duygu merkezinden) güçlerinin birleşiminin sonucudur; Gerçek Amaç Vicdan'dan gelir ve İrade'nin (ayrıca bakınız: **Niyet, İrade**) başlangıcıdır.

Bilinç: Tüm duygusal varlıklarda ana yaşam gücü ya da zekadır; varlığın "Ben" duygusu ya da mevcudiyetidir; Var olduğum algısıdır; ego-nun müdahale etmediği özgür dikkattir. İnsanlarda, bilinçli bir çabayla bu gücü Yaratıcı seviyesinde geliştirip olgunlaştırmak mümkündür; kendini gözlemleme, bunu yapmanın yollarından biridir.

Çalışma: (ayrıca İnsanın Kendi Üstünde Çalışma Uygulaması): Kendimi olduğum gibi, yargılamadan ya da gözlemlenen şeyi değiştirmeye çalışmadan gözlemlemek için bilinçli, kasti içsel çaba; günlük hayatımın tam ortasında kendimi hatırlamak; kendimi olduğum gibi, tamponlar, yalanlar, suçlamalar ya da gerekçelendirmeler olmaksızın gözlemlemenin bir sonucu olarak gönüllü acı çekme.

Çalışma Döngüsü: (veya İçsel Çalışma Döngüsü): Gözlemlenen şeyle özdeşleşmemekle yaratılan içsel, peşin hükümsüz bu alan, içimde oluşan şeye müdahale etmeksizin bunu yapmamı sağlar; bu küçük içsel "benler" ve "benler"den oluşan gruplar içsel Çalışma'yı desteklemek için bir araya gelir; sezgi yoluyla bağlanan zihin ve beden, merkezlerin uyum içinde çalışmasına olanak verir.

Delilik Koridoru: Kendini gözlemleme sürecinde tampon sisteminin ortadan kaybolduğu noktadır, kör nokta tamamen açığa çıkar, Çalışma'ya direnç çok güçlüdür ve içsel Mahşer meydana gelir. Çalışma'mın

bundan sağ çıkması için tek umudum tümüyle Guru'ya, Dharma'ya, Sangha'ya ve uygulamaya güvenmektir. Burada mutlaka bir bağlam kayması meydana gelmelidir (bakınız 17. Bölüm).

Dikkat: Zihnin, duyguların ve Varlık'ın bir nesneye ya da sürece yoğunlaşması eylemidir; Varlık, insan bedenindeki Dikkat'tir; Bilinçlilik (ayrıca bakınız: **Varlık**).

Dikkat İradesi: Özdeşleşme kısı kacında ve başka hiçbir eylemin mümkün olmadığı durumda bile dikkati bir nesneye ya da içsel sürece bilinçli bir şekilde yöneltmek için gereken temel, minimum beceridir; günlük hayatımın ortasında kendimi olduğum gibi görebilme becerisidir.

Duyumsama: Enerjinin bedendeki hareketi, 5 duyuyla olduğu kadar Dikkat'le de açığa çıkar.

Dürüst Beden: Bilinçli bir şekilde rahatlamış beden, özellikle de stres anlarında; özdeşleşmenin gereksiz gerilimlerinden muaf beden.

Ego: Psiko-duygusal yapının bütünü; sadece zihin-duygu-karmaşasında değil, aynı zamanda çeşitli duruşlar ve hareketler olarak hareket merkezinde de yerleşiktir.

Gönüllü Acı Çekme: İnsanın bir alışkanlık ya da inanç sistemi, beklenti ya da istek eylemi sonucu oluşan normal acı çekişinden farklıdır; kendimi dürüstçe, yargılamadan ya da gözlemlenen şeyi değiştirmeye çalışmadan gözlemlemek için verdiğim Bilinçli Niyet'in sonucudur; sıradan ve mekanik acı çekmeden farklı olarak, Gönüllü Acı Çekme'nin Varlık'ı dönüştürme gücü vardır.

İnsan Biyolojik Enstrümanı: İnsan bedeninin daha Tarafsız bir bakış açısından görülmesi.

İrade: Zihin, duygu ve içgüdü-hareket merkezlerinin bir nesne, eylem, yön ya da sürece aynı anda bilinçli olarak yoğunlaşmasıdır; Dikkat'i yöneltme becerisidir (ayrıca bakınız: **İstek, Amaç**).

İstek: Duygu merkezinden gelir, daha derin olabilir, muhtemelen Varlık'tan gelebilir; Gönüllü Acı Çekme'nin sonucudur ve içsel bir değişim ihtiyacı olduğunu gördüğümde ortaya çıkan ilk yardım çığılığıdır (ayrıca bakınız: **Amaç, Niyet, İrade**).

Kirlilik: Bedenle, onun işlevleriyle ya da içinde bulunduğu durumla veya harici nesneler ve insanlarla özdeşleşme; **Kör Nokta** (aynıca bakınız: **Kör Nokta**); çocukluğumuzda bizi etkileyen iyi niyetli (ya da değil) ama cahil insanlarca bedenın enerji merkezlerine yerleştirilen programlar: bu programlar insanın kendisini, hayatı ve dünyayı tanımlar, sınırlar ve çerçevesini belirler, neyi nasıl göreceğimizi, ne hissedeceğimizi kontrol eder.

Kör Nokta: Baş Özellik, Kramp, Küçük Zorba, Kirlilik, Ana Kusur ve Ana Defo, perdenin ardındaki Büyücü olarak çeşitli şekillerde bilinir; psiko-duygusal yapı ya da ego, bu çekirdek özelliğın etrafında kuruludur. İnsanın kendisinden başka herkes bunu görür: onun ne kadar merkezi olduğuna hiçbir kanıt ikna edemez beni.

Labirent: Zihin-duygu-karmaşasının bir diğeri ismi.

Mekanik: Alışkanlıkla hareket etmek; otomatik pilot; bilinçsiz; farkında değil.

Merkezler: Bazı sistemler buna Çakralar der, bedendeki enerji dönüşüm noktalarıdır; burada biz başlıca 4 merkezi göz önünde bulunduyoruz: zihin (baş-beyin), duygu (karın boşluğu-kalp merkezi), içgüdü (göbek deliğı) ve hareket (omurganın alt kısmı). Çalışma ayrıca, bedenın dışında olan ama bağlantı kurup erişebilmenin mümkün olduğu iki daha yüksek zihin ve duygu merkezini öğretir.

Niyet: Zihin merkezinden, hatta daha bile derinden, muhtemelen Varlık'tan gelir; duygu merkezinden gelen İstek'le birleştiginde İrade'nin başlangıcı olabilir (ayrıca bakınız: **İstek, İrade**).

Olumsuz Duygu: Organizmanın içinde bulunduğu mevcut tehlikeyle ilişkili olanlar hariç her türlü korku-temelli duygu; sevgi olmayan tüm duygular

Özdeşleşme: Ben-buyum; kendimi sadece beden, bedenın süreçleri ya da fonksiyonları veya Dikkat'ten başka herhangi bir şey olarak görmek.

Ruh: (bakınız Varlık).

Tamponlar: Fonksiyonu ego–yapısını korumak ve kendimi olduğum şekilde görmekten beni alıkoymak olan bir sistemdir; içimdeki çeşitli küçük “benler”in çatışmalarını görmemi engeller; pek çok şeyden oluşmuştur, bunların arasında suçlama, gerekçelendirme, kendini önemseme ve kendine acıma vardır.

Tarafsız: Bir nesneyi ya da süreci egonun, onun inançlarının, yargılamalarının, sevmelerinin ya da sevmemelerinin müdahalesi olmaksızın görmek; yani: nesneyle ya da süreçle özdeşleşmemek (ayrıca bakınız: **özdeşleşme, ego**)

Temel İyilik: Ego–müdahalesinden bağımsız olan gerçek Varlık–doğası; Vicdan tarafından eğitilip yönlendirilen Varlık (Chögyam Trungpa Rinpoche’nin görüşü).

Vicdan: İnsan Biyolojik Enstrümanı ile Yaratıcının Zihni ve Kalbi ile kurulan organik bağlantıdır; Gerçek İrade kaynağıdır (ayrıca bakınız: **İrade**). Bazıları ona Kutsal Ruh, bazıları ise Koruyucu Melek der.

Varlık: Ruh, Atman, Tin diye çeşitli şekillerde adlandırılır; sıradan yaşam içinde gelişmeden kalan, sadece özel çabayla, Bilinç çabasıyla gelişebilen Dikkat ya da Bilinçlilik (ayrıca bakınız: **Dikkat**).

Yaratıcı: Kim bilir? Ben değilim. Muhtemelen benim.

Kaynaklar

- Peter Brook. "The Secret Dimension." *Gurdjieff: Essays and Reflections on the Man and His Teaching*. Ed: Needleman, Jacob ve George Baker. Continuum: New York, 1996.
- Buda. *Dhammapada*. Çev: Thomas Byrom. New York: Viking Press, 1976.
- de Salzmänn, Michel. *Material for Thought* 14. San Francisco: Far West Editions, 1995.
- Gold, E.J. *The Joy of Sacrifice: Secrets of the Sufi Way*. Prescott, Arizona: Hohm Press, 1978.
- Gurdjieff, G.I. *Views From the Real World*. New York: Penguin Books, 1973.
- Lannes, Henriette. *Inside A Question*. London: Paul H. Crompton Ltd., 2002.
- Lao Tsu. *Tao Te Ching*. Çev: Gia-fu Feng. New York: Viking, 1972. Sutra 33.
- Lozowick, Lee. *Feast or Famine: Teachings on Mind and Emotions*. Prescott, Arizona: Hohm Press, 2008.
- Osho. *The Dhammapada: The Way of the Buddha*. Portland, Ore: Rebel Publishing House, n.d.
- Ouspensky, P.D. *The Fourth Way*. New York: Vintage Books, 1957.

- Red Hawk. *The Art of Dying*. Prescott, Arizona: Hohm Press, 1999.
- Red Hawk. *The Sioux Dog Dance*. Cleveland: Cleveland State University Press, 1991.
- Red Hawk. *The Way of Power*. Prescott, Arizona: Hohm Press, 1996.
- Red Hawk. *Wreckage With A Beating Heart*. Prescott, Arizona: Hohm Press, 2005.
- Young, Mary. *As It Is*. Prescott, Arizona: Hohm Press, 2000.

Yazar hakkında:

Princeton Üniversitesi'nden Hodder bursu almış olan Red Hawk, halen Monticello'daki Arkansas Üniversitesi'nde dersler veriyor. Diğer kitapları şunlar: *Journey of the Medicine Man* (August House); *The Sioux Dog Dance* (Cleveland State University); *The Way of Power* (Hohm Press, 1996); *The Art of Dying* (Hohm Press, 1999); ve *Wreckage With a Beating Heart* (Hohm Press, 2005). *The Atlantic*, *Poetry* ve *Kenyon Review* gibi dergilerde yazıları yayımlandı; Allen Ginsberg (1994), Rita Dove (1995), Miller Williams (1996), Tess Gallagher (1996) ve Coleman Barks (2005) gibi isimlerle birlikte okuma seansları gerçekleştirdi, bunun yanı sıra ABD'de yetmişden fazla solo okuma seansı gerçekleştirdi. Red Hawk okumalar, konferanslar ve atölye çalışmaları yapmaya devam ediyor. Yazara 824 N. Hyatt, Monticello, AR, 71655 posta adresinden veya moorer@uamont.edu e-posta adresinden ulaşabilirsiniz.

BEN

RED HAWK

"Beni çıldırtan şey, dünyanın olduğu biçimiyle absürtlüğünü gördüğümde, deli bir dünyayı anlama ve ona anlam yükleme çabasıdır. Her şey meşrudur. Anlamaya tek ihtiyacım olan şey budur. Şeylerin "neden"ini ya da "ya şöyle olursa"sını anlamam gerekmez. Bunu düşünmek beni delirtir."

"Karanlığı ölçemem ve ne olmadığını söylemenin dışında onu tanımlayamam: karanlık, ışığın yokluğudur. Aynı şekilde, korku da sevginin yokluğudur."

G. I. Gurdjieff'in öğretisi ve P. D. Ouspensky'nin "Dördüncü Yol"unu temel alan bu kılavuz, bir Çalışma kitabıdır. Hiçbir şey yapmamayı önerir: olan biteni bütünüyle kavramaya yetecek bir süre boyunca sessiz ve tarafsız bir tanığa dönüşmek...

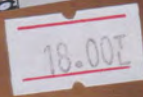
"Uyuduğunu fark eden biri, uyanmaya başlamıştır."
- P.D. Ouspensky

psikoloji/ kişisel gelişim - 50

ISBN 978-605-4054-88-6



9 786054 054886



okuyanus.com.tr

f /okuyanusayinevi
t /okuyanus
y /okuyanusayinevi
u /okuyanus