

UYANIŞ ZİHNİ FILMLERİ BÖLÜM 2

ZİHNİN PERDE ARKASI

Film transkripti

İnsan olma deneyimine girmek, büyük bir unutmaya haline girmektir. Koşulllanmış zihnin perdesi, özünde kim olduğumuz gerçeğini gizler, bizi ayırıştırır, sınırlar ve şüphe dolu bir dünyaya hapseder. Peki, kimsin gerçekten? Sadece bedende yaşayan, hayatı bir şekilde devam ettirmeye, mutluluğu bulmaya çalışan ve acı çekmekten kaçınan bir zihin misin sadece? Ya da tamamen başka bir şey... çok daha derin bir şey... ebedi bir şey. Kelimelerle açıklanamayan bir şey. İdrak edildiğinde gerçek huzur, gerçek doyum getiren bir şey. Burada zihin perdesinin ötesine, düşüncelerin ve duyguların ötesine bakacağız. Özünde kim olduğumuz gerçeğini bulmak için.

Şu halde zihin nedir? Tarih boyunca bu soru sayısız kere sorulmuştur. İnsanlığın en eski spiritüel ve bilimsel araştırmalarından itibaren insan zihni farklı kültürlerde çeşitli şekillerde kavramsallaştırılmış ve anlaşılmıştır. İnsanlar, felsefe, psikolojik ve bilimsel teorilerle birlikte direk sorgulama yöntemlerinden faydalandılar zihnin sırlarını çözebilmek için ... Zihnin ve bedenin ötesinde kim olduğumuzu bulmak için.

[Tom Das] Genelde zihni, beyin gibi kafanın içinde olan bir şey gibi düşünürüz; düşünme ve bilişten ile ilgili alan. Ancak zihin bundan çok daha derindir. Zihin aslında dūalitedir. Aynı zamanda Maya veya yanılsama olarak da bilinir. Aynı zamanda ego olarak da bilinir.

[Anlatıcı] Latince'de ego kelimesi basitçe "ben" anlamına gelir. "Ben" algısı bir şeyle sınırlandığında bu Maya'dır, yanılsamadır ama sınırsız olduğunda... bilinç olduğu gerçeğine uyandığında, içinde tüm fenomenlerin ortaya çıkıp kaybolduğu bilinç o zaman artık ayrı bir "ben" ile özdeşleşme yoktur.

[Rupert Spira] "Ben" kelimesinin gerçek anlamı sonsuz farkındalık, sonsuz bilinçtir. Var olan tek "ben" ya da tek Benlik budur. Ancak, çoğumuzda olan şu: benlik algımız, hayat denen deneyime... düşünceler, imgeler, duygular ve daha birçok şey ile o kadar iç içe girmiş ki... Kendimizi özünde ve aslen olduğumuz gibi algılamayız. Ama kendimizi modifiye olmuş halimizle tanıyoruz... insan olma deneyimin içine karışmış halimizle. İşte gerçek ve tek Benlik yani sonsuz farkındalık, sonsuz Bilinç ile deneyiminin birbirine karışması sonucunda hayali ben oluşuyor. Gerçek olmayan "ben"e ego veya ayrı benlik deniyor.

[Shakti Caterina Maggi] Ego bir fikirdir; çok güçlü, çok sağlam, çok ısrarcı. Bir şahıs olduğumuz düşüncesidir. Ayrı bir bedende, ayrı bir zihinde ayrı bir varlık. Hatta sadece beden zihin olduğumuzu düşünürüz bazen.

[Louise Kay] Ego, zihnin bir parçasıdır. Çok küçük yaşlarda oluşmaya başlar; benlik algısı verir bize. Diğerlerinden ayrı bir ben hissi.

[Lisa Natoli] Ego kelimesinin tam anlamıyla aslı olmayan uyduruk bir varlıktır; gerçek değildir ve beden olarak tanımladığımız şeydir. Zihnin ayrı olduğunu düşünen bölümüdür.

[Amoda Maa] Ego, kişisel benlik algısıdır, gerçek benlik değildir. Tamamen hayali bir 'ben' hakikatte 'kim olduğum' değil.

[Louise Kay] Nihayetinde kim olduğum daha derin, bu derinlikteki var oluşturm, hep var olan mevcudiyettir.

[Anlatıcı] Düalist zihin iki temel unsurdan oluşur... gözleyen ve gözlenen. Dünya duyumlardan, algılardan ve egosal tercihlerden oluşur algısı var. Bununla beraber, ayrı bir "ben" olduğu hissi var; gözleyen bir 'ben'. Uyanış bu düalitenin farkına varmaktır ... 'gözleyen ile gözlenen bir' gerçeğine uyanmaktır. 'Özne ile nesne bir' gerçeğine. Ve ezelden beri her an her yerde var olan farkındalığı idrak etmektir.

[Steve Taylor] Küçük çocuklara bakarsanız, küçük çocukların egosu yoktur. Hayata iştirak ederler adeta. Bir coşku halindedirler, canlı, neşeli çünkü dünyadan ayrı değiller.

[Loch Kelly] Doğduğumuzda bağımlıyızdır ve henüz kavramsal düşüncelerimiz yoktur. Büyüdükçe kavramlar öğrenir, öz farkındalık denilen yeteneği, yaptıklarımız üzerinde düşünme kabiliyeti geliştiririz bağımsız bireyler olabilmek adına... İşte bu düşünme işlemi içsel kimlik haline gelir.

[Anlatıcı] Egonun oluşumu doğumdan kısa bir süre sonra başlar. Nihayetinde "ben" veya "kendim" olarak adlandırdığımız kişisel bir kimlik geliştirmeye başlarız. İnsan gelişiminde ayna evresi, çocuğun aynada kendini fark ettiği aşamadır, genellikle 6 ila 18 aylıkken. Ve bu, egonun oluşumunun sadece bir kısmıdır, kendini özdeşleştirmek yoluyla oluşumunun.

[Anlatıcı] Tabii bu, egomuzu aynadaki karakterden alıyoruz anlamına gelmiyor. Sosyalleşme sürecinin, koşullanmanın bir ürünüdür ego. Zira çevremizdekiler bize ayrı bir kişi, ayrı bir "ben" olarak davranmaya başlar. Böylelikle, "ben" duygusu ile özdeşleşmeyi öğreniriz; bedenimizde ortaya çıkan duyularla, dış dünyanın algılanması, kavramsallaştırılması yoluyla. Zihin böler, bir şeyleri diğerlerinden ayırır, sonra bu şeylere karşı tercihler geliştiririz. Bazı şeyleri severiz, bazılarını sevmeyiz. Bu "ben", zamanla birey olarak ayrı ve özgün kimliğimiz haline gelir. Kim olduğumuza inandığımızın hikayesi budur. Ve bizimle vücut bulan bilinç de buna inanmaya başlar, küçük yaşlardan, çocukluğumuzdan itibaren ve bizimle büyür, bir kişi olduğumuza tamamen ikna oluncaya kadar.

[Anlatıcı] İnsanlar büyüdükçe, ergenliğe ve yetişkinliğe doğru ilerledikçe bir ayrılık fikri geliştirirler; kafalarının içinde yaşayan "ben" olduklarına inanırlar. Böylece, ayrı egolar haline gelirler; hep bir şeyler isteyen, hep bir eksiklik duygusuyla yaşayan, duydukları eksiklikleri telafi etmek için bir şeyler biriktirme arzusunun egemen olduğu bir hayat süren. Tüm sorunlara, tüm problemlere neden olan zihindir. Zihin, ayrılık yanılsamasının tümünü yaratan bir güçtür... 'dünyada yaşayan bir kişiyim' yanılsaması veya görüntüsünün tamamını.

[Francis Lucille] Deneyerek doğru olduğunu görebiliriz ki yaşadığımız her psikolojik acının temelinde bu 'ayrı kişi olma' inancını, her zaman bu ayrı varlık olma inancını buluruz. Hiçbir istisna yok, istisna yok. Fiziksel acıdan bahsetmiyorum, ama psikolojik acı kesinlikle gereksizdir. Bu ayrı yani görünüşte ayrı beden-zihin olduğu inancından kaynaklanır.

[Anlatıcı] Zira bütünden kopmuş parçalar gibiyiz, birbirinden kopmuş ve birbirinden çok uzaklara yayılmış yapboz parçaları gibiyiz. O yüzden "bir şeyler eksik", "bir şeyler doğru değil" hissi var. Zihin aşılmaz bir engel gibi görünüyor. Zihinle nasıl başa çıkabiliriz? Zihnin sonu yok gibi görünüyor.

[Anlatıcı] Akıllı kullanarak zihni fethetmeye çalışmak hiç bitmeyen bir mücadele yaratır. Çizmelerini çekerek kendini yukarı kaldırmaya çalışmak gibi bir şey. Ego harap olmuş, kaybolmuş ve kafası karışmış hisseder, hayatın hiçbir anlamı olmadığını. Ve sürekli arayışta olan zihin mücadele ederken, şair St. John of the Cross'un Ruhun Karanlık Gecesi dediği şeyi yaşarız. Bu, rüyadan

uyanma sürecinin gerekli bir bölümüdür. Arayışı ve arayış içinde olanla özdeşleşmeyi bırakarak ancak, yaşamla doğrudan bir olabiliriz.

[Amoda Maa] Hayatımda iyi bir yerdeydim. Spiritüel arayıştan bir nevi vazgeçmiştim... Pes ettiğim için falan değil, gerçekten aranacak başka bir şey olmadığı için. Aydınlanma arayışında değildim. Bir uyanış aramıyordum. Huzur arıyordum, mutluluk arıyordum ve anladım ki tek yol var: olana teslim olmak. Hayat benim öğretmenimmiş meğer. Çok, çok, çok uzun yıllar süren arayıştan sonra her şey yıkıldı. Kendim olarak bildiğim ben yapısı yıkıldı. Salonda oturuyordum ve birkaç hafta boyunca içimde bir tür büyük bir ıssızlık olmaya başladı.

[Amoda Maa] Yani bu beklenmedik bir şeydi, bu uçsuz bucaksız karanlık iç manzara... bir çeşit terk edilmişlik... varoluşsal terk edilmişlik hem de yaşamın kendisi tarafından. Ve zihnimdeki hareketlenmeleri fark ettim, zihnimin içimdeki bu karanlık manzaradan nasıl kaçıp uzaklaşmak istediğini. Ve kendime sordum: "Acı çekmenin anlamı ne? Acının doğasında ne var? Acı nasıl sona erebilir?" Ya da belki sona ermiyor ve bu soruda ortaya çıkan şey, olduğum yerden hareket etmeme, o karanlık manzaradan uzaklaşmama isteğiydi ve benim sonum anlamına gelse bile buna teslim olmak geldi içimden. Ve sonumun gelmesi ne demek onu da bilmiyordum, bir tür biliş olarak ortaya çıktı ama henüz bilinçli değildi ve o anda beklenmedik bir şekilde benlik yapısı çöktü, tamamen yok oldu.

[Amoda Maa] Sanki 'ben kimliği' öldü ve şaşırtıcı bir şekilde ben ve yaşam arasındaki ayrılığı sona erdiren yaşamın kendisiyle bir birleşme oldu. Ve o andan itibaren idrak ettim ki, 'Ben ve hayat biriz'. Ayrılık yok... Hepsi zihin dalgalanmalarında. Ve bu noktadan sonra, mutluluk (Amoda) bulmak adına kurban kimliği üzerine inşa edilmiş o yapı yıkıldı; sadece koşulların kurbanı değil, aynı zamanda hissettiklerimin kurbanı; duyguların kurbanı, düşüncelerin kurbanı ve bu nedenle sürekli olarak onları değiştirmeye; düşünceleri değiştirmeye, duyguları değiştirmeye, daha iyi hale getirmeye çalışmak, daha pozitif, daha coşkulu hale getirmeye çalışmak... bu sona erdi.

[Amoda Maa] Ve kurban kimliği gidince sanki yeniden doğmuş gibi oldum. Böylece öldüm ve ölümle yeniden doğdum. Algılarımı kapatmış tüm perdeler iniverdi sanki; Amoda kimliği üzerine kurulmuş algılarımı yani hikayesiyle, düşünceleriyle, inançlarıyla, deneyimleriyle 'ben' temeline oturtulmuş algılarımı kapatan tüm perdeler çözüldü. Çırılçıplak oldu, tamamen savunmasız. Hep öyle kaldı, o zamandan beri hiç değişmedi.

[Anlatıcı] Budizm'de ilk Yüce Gerçek, ıstırapın olduğudur. Zira koşullanmış zihnin doğasında var tatminsizlik. Dukkha, diğer bir deyişle zihinde var olan kronik tatminsizlik, yalnızca fiziksel ve duygusal acıya neden olan tatminsizlik değil, aynı zamanda daha derin tatminsizlik biçimlerini de kapsar: her şeyin geçici olması, dünyevi arayışlarda kalıcı tatmin bulamama gibi.

[Angelo Dilullo] Gerçek mutluluk ya da doyum, dış dünyada hele de maddi şeyler arayarak bulunamaz. İşler düşündüğümüz gibi gittiğinde bile, her şeyi usulüne uygun yapıyor olsak bile —iyi bir insanız, güzel ilişkilerimiz, başarılı kariyerimiz var— o zaman bile derinlerde yatan ve sürekli bizimle olan 'hala oturmayan bir şeyler var' hissi taşırız. Eksikliğini duyduğumuz, doğru bir şekilde algılayamadığımız bir şey ve buna ne kadar yakından bakarsak o kadar canlı, o kadar belirgin hale gelir.

[Angelo Dilullo] Bu yüzden sık sık söylediğim şey: uyanış sürecindeki ilk adım acı çektiğimizi kabul etmektir. Acı çekme hissini şöyle özetleyebiliriz: hayatım hiç yolunda gitmiyor ya da belki ben doğru yolda değilim. Ama bu, rahatsız edici bir his... Rahatsız edici olması bir lütuf zira bizi hayal bile edemeyeceğimiz yerlere götürebilecek bu sorgulamaya götürüyor.

[Francis Lucille] İnsanlar neden acı çekiyor? Fiziksel acıdan bahsediyorsak, şunu anlamalıyız ki, fiziksel acı çekmemizin bir nedeni var. Fiziksel acı genetik olarak miras aldığımız bir koruma aracıdır. Hiç acı çekmeseydik, sürekli bir şeylere çarpardık, sülfürik asit içerdik ve bedenimiz uzun süre dayanmazdı.

[Francis Lucille] Psikolojik acının nedeni farklı. O da şu: "yanlış yapıyorsun".

[Francis Lucille] Yani psikolojik acı sorun değil, çözümün başlangıcıdır. Psikolojik acı, yaptığımız diğer bir yanlışlık hakkında yani ayrı bir insan olduğumuza inanmak hakkında bize bir ders veriyor. Bu bir hata... Hataların en büyüğü. Bu, ilk günahtır; göklerin krallığından, cennet bahçesinden kovulmamıza sebep olan ilk günah.

[Anlatıcı] Günah kelimesinin orijinal anlamı "amaçlanan hedefi başaramamak" tır. Egosal bilinç, sürekli olarak hedefi kaçırdığımız patolojik bir zihin durumudur. "Düşüş" ün anlamı budur. Bilgi ağacının meyveleri —iyi ve kötü— üzerine, düşünceler üzerine odaklanmış bir haldeyiz. Düalist zihin, algıladığımız form dünyasına şekil veren olgulardan oluşur yani duyumlardan, algılardan, bencil tercihlerden ve bu gözleyen ayrı bir "ben" var algısından. İşte ego ile özdeşleşmenin temelinde yatan bu "ben" düşüncesidir.

[Rupert Spira] Her ne yaşıyorsak onu yaşayan bu "ben". Üzgün, endişeli ya da yalnızsam, bu deneyimi yaşayan bu "ben". Eğer seninle konuşuyorsam, konuşan bu "ben". Eğer dünyayı görüyorsam, dünyayı gören de bu "ben". Böylelikle tüm yaşamımız bu "ben" etrafında döner. Yaşadığımız tüm deneyimlerde merkezi karakter "Ben"dir. O yüzden yapılması gereken asıl sorgulama... Uyanışın ön koşulu, gerçekte olduğumuz "Ben" in veya benliğin doğasını keşfetmek, onu tanımaktır.

[Anlatıcı] Budizm'in en saygı duyulan öğretilerinden biri olan Kalp Sutrasi'nda şöyle yazar: Kurtulmak için düalist zihnin bu mekanizmasının tamamının boş olduğunu, zihinde ben diye bir şey olmadığını fark etmemiz gerek. "Ben" düşüncesinden vazgeçildiğinde, düalitenin kendisi de çöker. Form tamamıyla boşluk olarak, boşluk tamamıyla form olarak görülür. Samadhi durumunda, boşluk doluluk olarak dans eder, durgunluk hareketin; sessizlik sesin özündedir. Hayat doğrudan deneyimlenir, zihin süzgeci aracılığıyla değil. O zaman bilgi ağacının meyvelerinin peşinden gitmeyiz artık, iyilik kötülük diye bir şey kalmaz. Dünyayla eskisi gibi ilişki kurmadığımızda, bu, kurtuluştur, özgürleşmedir, acının, ıstırapın sona ermesidir.

[Shakti Caterina Maggi] 'Benim' inancına sahibiz —benim zihnim, benim cehaletim, benim egom— çünkü kendimizi ayrı tutan bir bakış açısı ile görüyoruz her şeyi ve biliyor musunuz bu normal başlangıçta, yani bu şekilde göreceksiniz. Ama gerçekte durum farklı. Gerçekte sadece yaşam var. O kadar. Eylemde olan yaşam. Saf bir şekilde akıyor. O halde acı çekmek, yaşama karşı dirençtir; 'Evet'imize karşı direnç, 'Hayır'ımıza karşı direnç, görünen, vuku bulan her şeye karşı durmaktır, çünkü kendimizi ayrı hissediyoruz. Ve uyanış, işte bu ayrı olma fikrine son vermektir.

[Anlatıcı] Zihindeki egosal direnci, tüm enerjinin evrende nasıl hareket ettiğini gözlemleyerek anlamaya başlayabiliriz. Anlamanın bir yolu, Lichtenberg figürü adı verilen şeye bakmaktır. Lichtenberg figürü, yüksek voltajlı elektrik boşalması maddelerden geçtiğinde ortaya çıkan şekildir. Elektrik boşalması, dallanmış ağaç benzeri kanallar şeklinde desen oluşturur. Burada elektrik odunun içine gidiyor. Bu örnekte Lichtenberg figürü, beş milyon voltluk hızlandırıcı kullanılarak trilyonlarca elektronun akrilik bir blok içine enjekte edilmesiyle oluşturulmuştur.

[Anlatıcı] Tüm fiziksel maddeler, bu durumda akrilik blok, enerjinin direnmesi veya yavaşlamasıdır. Fırtınada, havanın direnci iletken kanalın oluşumunu ve akım akışını etkiler. Enerjinin yarattığı ağaç

benzeri desenleri gözlemlediğimizde, enerjinin zaman içinde ortamda izlediği yolu görüyoruz. Ağaç benzeri bu desenler veya dallanma şekilleri, mikrodan makroya kadar doğada var olan her şeyde ve her ölçüde bulunur. Evrenin dokusu bir biçim oyunu, bir direnç oyunudur; kendisiyle bir tür saklambaç oynayan dev bir zihin. Samskaralar yani bilinçdışı örüntüler, yaşanan deneyimin yükü ağır, enerjisi yoğun olduğunda meydana gelir. Enerjiler bir araya gelir ve "Ben" düşüncesi ortaya çıkar. Direnç ortaya çıkar. Direnç olmazsa, enerji sadece içinden geçip gider... Hayat içine akıp gider. Ama direnç olduğunda, "ben" ortaya çıktığında, enerji dallanır ve bilinçaltında yeni yollar, yeni örüntüler yaratır. Bu örüntüler kendi kendilerine çalışır, gölgelerde saklanır, tekrar ortaya çıkana ve bilinçli olarak bütüne entegre olana kadar büyür.

[Helen Hamilton] İlk hatırladığım şey şu: Gerçekten korkmuştum ve neden korktuğumu bilmiyordum ve bir anda bir şeyler ters gidecek gibi hissediyordum ve bu his tüm hayatım boyunca devam etti ve 20'li yaşlarımda yoğunlaştı. Ve dört çocuğum olmasına rağmen ağır bir depresyona girdim. Ve sonunda arayışa girdim. Yaklaşık üç dört yıl boyunca bir şeyler aradım ama aradığım şeyin ne olduğunu bilmiyordum. Uyanış ile ilgili hiçbir şey duymamıştım, uyanmanın ne olduğunu bilmiyordum.

[Helen Hamilton] Ve zamanla netleşmeye başladı: Aradığım her ne ise onu dışarda bulamayacaktım. O zamanlar iyi bir ailem, iyi bir işim vardı; herkesin isteyebileceği her şey. Ama yine de içimde ciddi bir boşluk vardı ve nihayet yaşadığım depresyondan kurtulup iyileşme yolları ararken meditasyonu keşfettim ve içine daldım, biraz huzur buldum, biraz rahatladım ve hayatımda ilk kez o korku, o dehşet hissi bir an için kayboldu, sadece bir anlık ilk olarak o anda.

[Helen Hamilton] Böylece, ne olduğunu, bu değişikliğin nedenini ve o korku hissinin neden geri geldiğini bulmak için elimden gelen her şeyi yaptım. Değişik spiritüel yolları araştırmaya başladım ve bu uyanış, aydınlanma terimiyle karşı karşıya geldim. Bunun ne olduğunu anlamaya çalıştım. Nihayet, 15–20 yıl sonra şunu fark ettim: Artık düşüncelerimize inanmadığımız zaman uyanmaya başlıyormuşuz. Düşünceler hala devam edebiliyor ama korku, düşüncelerime inanmaktan, sadece yaşamını sürdüren bir kişi ya da biri olduğuma inanmaktan ve bundan çok daha fazlası olduğumu görmeye başlamaktan geliyordu.

[Helen Hamilton] Ben sonsuzum. Bu gerçekliğin oturması 5 yıldan fazla sürdü. Onu anlatacak daha iyi bir kelime yoktu. Ve onu bloke eden her şeye bakmak, her şeyi ele alıp incelemek zorunda kaldım. Yeterince iyi bir ebeveyn olamama duygusu, içimin derinliklerindeki bu yetersizlik hissi... Buna gerçekten bakmam, bunu araştırıp üzerinde düşünmem gerekti. Ve nihayet huzur geldi kendiliğinden, çabasız ve bir daha da gitmedi. Beraberinde sevgi, neşe ve bazen de eksiksiz mutluluk da geldi. Her şeyin yolunda olduğuna dair derin bir his, kendimi evde hissetmek, güvende hissetmek, kendimi sevebileceğimi hissetmek, kendimi sevmek benim için daha önce mümkün olmayan bir şeydi.

[Anlatıcı] Birçok insan bir anlık uyanır ama sonra tekrar uyku haline geçer. Bir yakalar bir kaybeder. Oyun gibi adeta. Uyandım ama şimdi zihin geri geldi. Uyanış gerçek anlamıyla idrak edilmediği zaman olur bu. Samadhi (Aydınlanma) durumuna ulaşıldığında tatlı bir keyiflilik hali olur; canlılık, mutluluk olur. Zihin-bilinç akışında diğer bir değişle algıda değişiklik olur, bir rahatlık, bir özgürlük duygusu gelir. Ve insan doğal olarak bu durumu özünde kim olduğu gerçeğiyle karıştırır.

[Anlatıcı] Bir anlık uyanış yaşadıktan sonra insan çoğu zaman daha üst boyutlar, deneyimler aramaya başlar. Zaten mevcut olan farkındalığı görüp asıl doyumun kaynağının bu farkındalık olduğunu idrak edemez. Hakikatte kim olduğumuz gerçeği geçici bir durum veya deneyim değildir. Olaylar gelir ve gider ama geriye kalan, özümüzde var olan farkındalıktır, her zaman VAR OLAN.

Spiritüel boyut veya deneyim aramaya devam ederseniz, sonunda 'arayısta olan' daha da güçlenecek ve siz gerçeklerden daha da uzaklaşacaksınız.

[Anlatıcı] Arayısta olan, daima hedefi kaçıır zira geçici olanın peşinden koşar tıpkı geçici haz arayan uyuşturucu bağımlısı gibi ve tıpkı bağımlı gibi, sahte bir arayış içinde olan da her zaman kriz noktasına veya başarısızlık noktasına gelecektir.

[Bernardo Kastrup] Hayat, bağımlılık yaratan davranış örüntülerinden oluşan bir şenlik yeridir ve bunu söylediğimde sadece alkol ve nikotin gibi maddelere bağımlılıktan bahsetmiyorum. Toplumda hâkim olan her şey bağımlılık yapan davranış kalıpları haline gelir; Realite televizyon bağımlılığı, ünlülerin hayatına bağımlılık, bir ayakkabı daha alma bağımlılığı ... Peki neden? Bunun nedeni şu: Son derece anlamsız ve doğaya aykırı bir şekilde yaşadığımız hayattan kaçıp kurtulmanın bir yolunu bulmaktır. Ama nasıl kaçıp kurtulacağımızı bilmiyoruz, o yüzden bağımlılıklarla telafi etmeye çalışıyoruz.

[Bernardo Kastrup] Oysa gerçekliği anlamak özü itibarıyla ayrıcalık sağlar: hayatımızı doğallaştırır, hayatın ritim ve akışıyla, doğanın işleyişiyle daha uyumlu hale getirir. Böyle olunca artık bağımlılığa gerek kalmaz, daha doyumlu, daha sağlıklı, genel anlamda daha iyi hayatlar yaşarız; 'senin hayatın sana, benim hayatım bana' gibi çarpık bakış açısı olmadan. İnsan aklının düşünebileceği, doğaya en aykırı şeylerden biridir bu görüş. Bahçemdeki elma ağacındaki çiçek gibi, 'bu benim yaşamım' diye düşünüp 'sonsuz kadar hayatta kalmam lazım' demesi gibi bir şey bu. Çiçeğin arzusu gerçekleşse ne elma kalırdı ne elma ağacı.

[Anlatıcı] Gerçeği anladığımızda, doğal olarak ego merkezli bir yaşamdan, istek, arzu, nefret örüntülerini sürekli olarak besleyen bir yaşamdan, daha doğal, daha akışta olan bir yaşama geçiş olur.

[Shakti Caterina Maggi] Ve belki belli bir noktadan sonra bu fikir yeterli gelmeyebilir. O zaman da spiritüel arayışa başlarız ya da belki ondan önce bazı psikolojik araştırmalar yaparız. Sonra, bir an gelir, sen ben ayrımı yanılışının ötesini görmeye hazır oluruz. O zaman da manevi arayış, diğer bir deyişle bilinçli bir spiritüel arayış başlar. Çünkü spiritüel arayış, spiritüel arayışta olduğumuzun farkına varmadan önce başlayabilir. Bilinçli olduğunda, yaşamı, olanı artık savaşılabilecek bir şey olarak değil, uyanmak için bir davet olarak görebiliriz. Böylece hayata daha açık olmaya başlarız.

[Bernardo Kastrup] Ayrıca acı çekmek, içgörü geliştirmenin en iyi, en doğal aracıdır. Acı çekmeyince sorulması gereken derin soruları sormayız. Eğer acı çekmiyorsak, hayatı yüzeysel bir şekilde yaşıyoruzdur; Epiküryen felsefesiyle yani kaygı yok, tasa yok sahte bir hayat. Bir es verip neler oluyor diye düşünmeyiz. 'Ben kimim?' diye, Bu ne demek?' diye sormayız asla. 'Tüm bunların amacı ne? Bunların anlamı ne?' Acı çekmeye ne kadar bu soruları sormayız. Bu yüzden acı çekmek muazzam bir araç. İçgörüyü geliştirir.

[Bernardo Kastrup] Günümüzde her şeyi daha kötü hale getiriyoruz gereksiz yere. Gereksiz ıstıraplar icat ediyoruz. Ben buna meta-acı diyorum. Meta acı kafanızın içindeki 'ben' den kaynaklanıyor, 'sürekli acı çekiyorum, acı çekmemem lazım' diyen o küçük 'ben' den. Bu, anında acıyı ikiye katlıyor. Zira şimdi doğal olan ve hayatınızın bir parçası olan ve kaçınamayacağınız acıya ilaveten meta-acı var. Doğayla savaş halinde olmaktan, yaşadığınız acıyla savaş halinde olmaktan kaynaklanan gereksiz acı. Oyun, içgörüye, farkındalığa yol açan doğal bir süreçten, doğa vergisi önemli bir araçtan kurtulmak değildir. Oyun, acıya karşı savaş açarak onu gereksiz yere büyütmemektir.

[Anlatıcı] Acıya karşı direnci bıraktığımızda acı acı olmaktan çıkar. Bizim yararımıza olan bir şeye dönüşür. Genellikle spiritüel ortamlarda "olanı sevmek" ifadesini duyarız. Ne olursa olsun acıyı kabullenmek, sevmek mümkündür; egosal tercihlerden vazgeçmeyi öğrenerek, ortaya çıkan acının aslında yaşamla daha derin bağ kurmamıza yardımcı olan güçlü bir fenomen olduğunu anlayarak. Olanla sakin kalarak, ego yapısında var olan direnç örüntüleri arındırmaya başlarız.

[Anlatıcı] Bu bizi teslimiyet paradoksuna götürür. Teslimiyet paradoksu, direndiğimiz şeyin büyüdüğünü fark etmektir. Direnç egoyu güçlendirir aslında. Ego, dirençten başka bir şey değildir aslında. Aydınlanma yolunda, şu ya da bu duyguyu hissetmemek gerektiği fikrine kapılırız. Nefret veya öfke hissettiğimizde gerilediğimizi hissedebiliriz. İnsan duygularının tümünün yaşanması gereklidir. Paradoks şu ki, her duyguyu tam olarak kabul ettiğimizde, ona karşı direnci bıraktığımızda, inançlarla dolu, yargılar ve tercihlerle dolu duygudan saf bir hisse, yalın canlılığa dönüşür; değerlendiren, anlam yükleyen zihnin ötesinde olan saf bir duyumsamaya bu.

[Anlatıcı] Zen'de bu konuyu anlatan ünlü bir hikâye var. Bir keresinde bir öğrenci, bilgeliği ve sakinliği ile tanınan Zen ustası Tenzin'e "Usta, eşiniz vefat ettiğinde üzüldünüz mü?" diye sorar. "Tabii ki üzüldüm," diye yanıtlar Tenzin, "Nasıl üzülmeyeyim ki?" Öğrenci şaşkınlıkla sorar, "Ama ben sizin bir Zen ustası olduğunuzu sanıyordum. Bu tür duyguların ötesinde olmanız gerekmez mi?" Tenzin gülümseyerek nazikçe cevap verir, "Ah, yanlış anladın. Üzüldüğümde, üzüntüyü tam olarak hissetmek, derinden deneyimlemek için kendime izin verdim. Ve böyle yaparak o anın gerçekliğini onurlandırdım. Sonra gökyüzünden geçen bulutlar gibi, hüznün geldi ve gitti. Ama gökyüzü, varlığımın sınırsızlığı değişmeden kaldı."

[Victoria Ukachukwu] Gerçeğe uyanışım tam olarak yüksek lisanstayken başladı. Yaşadığım bir dizi kişisel deneyim beni epey zorlamıştı. Yaşamın, özellikle kendi yaşamımın amacını ve anlamını sorgulamaya başladım. 'Bütün bu yaptıklarımın ne anlamı var?' diye sordum. Uyanış deneyimim, herhangi bir şey olmadan sadece farkında olmaktan ibaretti. Çok özgürleştiriciydi. Büyük bir rahatlama hissi oldu, sanki büyük bir baskı altında olan bir şeyi serbest bırakmış gibi. Hafifledim, canlandım. Tek hatırladığım sadece var olmaktı. Tek olmak istediğim bu... sadece ol'mak. Özel bir şey yok.

[Victoria Ukachukwu] Benim için büyük değişim diyorum buna. Beni gerçekten değiştirdi... Neredeyse "tümünden" demek istiyorum ama... gerçekten olayları nasıl gördüğüm ve deneyimleme şeklim, insanları nasıl gördüğüm, insanlarla nasıl etkileşime girdiğim... ve yani şöyle söyleyeyim: yaptığım her şeyde, söylediğim her şeyde ya da yaşadığım her şeyde, sadece farkındalık ifade buluyordu. Özüm olan farkındalık ifade buluyordu. Yani o anda veya herhangi bir anda ne söylüyor ne yapıyorsam olan tek şey farkında olmaktı ve bu benimle kaldı. Ve doğasını ortaya koymaya devam etti. Düşüncelerin akıp gittiğini görebiliyordum sanki ve yapılması gereken oluyordu, eylem açığa çıkıyordu. Beden sadece rolünü yapıyor, eylemi gerçekleştiriyordu.

[Victoria Ukachukwu] Daha önce böyle değildi. Daha önce bir şey düşünürdüm, "Sanırım bunu yapmam gerekiyor" ve bu kişinin "ben"i bunu yapıyordu. Hayır, şimdi olan yani, olmaya başlayan şey, ben sadece ol'uyorum. Farkında oluyorum ve eylemler ortaya çıkıyordu ve dahası beden bir araçtı ve ben o anda bedeni izliyordum. Beden, farkındalıkta açığa çıkan herhangi bir eylemi yerine getiriyor sadece ve ben bir katılımcı ve gözlemciyim. Bence en güzel yanı bu.

[Anlatıcı] Farkındalıkta seçenek diye bir şey yok. Gerçek Benlik seçimin ötesindedir. Bunu duyan kişi, "Tamam, her şeyden vazgeçiyorum. Hiçbir seçim yapmayacağım" diyebilir. "Gidip bir mağarada oturacağım, o kadar." Ve birçok insan bunu yaptı. Fakat sorun şu ki, bu da bir seçimdir. Yani aslında şu anlama geliyor: Seçimlerimi ve arzularımı bastırmayı seçiyorum. Seçmemeyi seçen

koşullanmış zihindir. Hem seçmek hem de seçmemek, hepsi koşullanmış zihin boyutundadır. Peki, öyleyse, o zihnin farkında olan kim ya da ne? Uyanıştan sonra, koşullanmış benliğin hâlâ en sevdiği çayı seçtiğini göreceksiniz. Vücuduna iyi gelen sağlıklı yemeği de yiyecektir. Artık seçim yapılmıyor değil. Pek çok seçim oluyor hâlâ, her zaman açığa çıkıyor. Ancak aradaki fark, "Ben" algısının bu seçimlere dahil olmamasıdır. Zira "Ben" düşüncesi ortadan yok olmuştur. "Ben" seçim yapmıyor-um, seçimi de bastırmıyor-um.

[Shakti Caterina Maggi] Şu halde uyanmak, egonun görünmez duvarlarını yıkmaktır, bu zırhı yıkmak ve her şeyle 'Bir' olduğumuzu fark etmektir. Ve sonuç olağanüstü. Çünkü öfke, acı, üzüntüden dolayı ıstırap çekmediğimizi keşfederiz... Yaşamı reddettiğimiz için acı çekiyoruz ve kendimizi yaşama açmayı, yaşamı kucaklamayı öğrenebiliriz; o zaman her an yaşamla bir oluruz, her şeyiyle, bilinçli olarak.

[Jan Frazier] Acı çekmektense kendimizi iyi hissetmeyi tercih ederiz... Bu normal bir şey. İnsanda var olan bir şey, normal Homo sapiens türünde, kendini kötü hissetmektense iyi hissetmeyi tercih eder.

[Jan Frazier] Ve bilinçli olunca insan kendini gerçekten iyi hissediyor, bunun farkına vardığımız zamanlarda, sanırım içimizde bir şey sıradan insan beynine kaydoluyor, "Oh, sevdim bunu. Bu mümkünmüş demek." Ve bu his kendini besleyerek güçleniyor.

[Anlatıcı] Uyanış yavaş yavaş aşamalar halinde gerçekleşebilir ya da radikal bir değişimle aniden olur, bir anda kim olduğumuzu idrak ederiz, rüyadan uyanmış gibi oluruz. Sanki tüm hayatımız boyunca hayali karakterimizin içinde uyuyormuşuz gibi.

[Anlatıcı] Uyanık kalmak için benlik yapısının arınmaya devam etmesi gereklidir. Tam olarak uyanmış olsak bile, tetikte olmak, bir sonraki düşünceye inanmamak, bilinçdışı düşünceler ortaya çıktığında olanla sakin kalmak önemlidir. Aksi takdirde, bilinçdışı zihin örüntüleri gerçeği gizleyebilir. Bilinçdışı (bilinçaltı) şeffaf bir bilinçdışı haline gelmelidir.

[Anlatıcı] Eğer bilinçaltındakilerle yüzleşmezsek, spiritüel baypas olarak adlandırılan şeye düşeriz. Spiritüel baypas, bazı bireylerin zaten uyanmış oldukları konusunda ısrar etme eğilimini ifade eder. Bunu, zor duygularla yüzleşmekten, çözülmemiş psikolojik sorunlar veya gerçek yaşam zorluklarıyla yüzleşmekten kaçınmak için yaparlar. Egosal zihin, bir anlığına deneyimlenen uyanışı sahiplenip insanı o hakikat yerinden yaşamaktan alıkoyabilir.

[Jan Frazier] Yatağımda oturmuş ertesi gün yaptıracağım mamografi testini düşünüyordum ve bu her yıl yaşadığım aşırı kaygı yaratan bir deneyim haline gelmişti. Bu kadar yoğun korkuyu hissetmekten yorulmuştum. Ölmekten korkmaktan yorulmuştum ve yatakta oturuyordum ve bir anda bu şeyi yarın ödüm kopmadan yapamaz mıyım diye düşündüm. Ve bir düşünceydi bu, gerçekten, sadece bir düşünce ama birdenbire aslında bunu yapabileceğime dair bir farkındalık dalgası hissettim. Ve bunu nereden bildiğimi bilmiyordum. Az önce ne değişmişti bilmiyordum, ama bir şeylerin değiştiği kesindi.

[Jan Frazier] Şaşırmıştım. Birdenbire bunun daha önce yıllarca yaşadığım o korkunç endişe dolu deneyimlerden farklı olacağını bildim. Ve bu, mamografinin iyi çıkacağı anlamına gelmiyordu. Bu meme kanseri olmadığım anlamına gelmiyordu. Bu bana gerçekten tuhaf geldi. Şok oldum ve ayağa kalktım, partnerimin yanına gittim, bilgisayarıyla meşguldü. Sadece kapıda durdum. Nihayet yukarı baktığında orada olduğumu fark etti ve "Ne?" dedi. Ve ben, "bir şey oldu," dedim. Ve ona anlattım.

[Jan Frazier] İlerleyen günlerde yavaş yavaş fark etmeye başladım; bu, artık korkuyla yaşamıyorum gibi bir şey değildi sadece. Kendimi huzurlu hissediyordum, her zaman sürekli yaşadığım stres yok olmuştu. Zihnim sakindi. Ama hayatım aynıydı aslında. Bir uyanış, bir aydınlanma yaşamış olduğumu aylar sonra anladım. Anlamam gerçekten çok uzun zaman aldı. Tek bildiğim, artık eskiden olduğu gibi acı çekmiyordum. Ve zihnim sakindi, o zamandan beri hâlâ öyle.

[Anlatıcı] Uyanışın kendisinin bir anısı olamaz. Sadece deneyimlerin ve olayların anısı vardır. Anı varsa, zihinde bir direnç izi kalmış demektir. Bu direnç işareti, "ben" düşüncesinin başlangıcı... orijinal tekrarıdır. Uyanışın kendisi zihinde bir iz bırakmaz. Uyanış bir deneyim değildir. Ezelden beri var olan farkındalık, şimdide kendine, gerçeğine uyanır; doğrudan, hafıza ve zihnin filtreleri aracılığıyla değil. Herhangi bir boyut, herhangi bir deneyim peşindeyse ve orada yaşamaya çalışıyorsa, onu kaçırmışız demektir. Eğer gelip gidiyorsa, eğer şimdi ve burada değilse, o zaman bu bizim gerçek doğamız değildir.

[Anlatıcı] Şimdi bir dakika ayırılım ve gerçek doğamızı keşfetmek için doğrudan doğruya sorgulama yapalım. Doğrudan doğruya demek zihin yoluyla değil demektir. Zihnin ötesinde olanı, zihin aracılığıyla anlayamazsınız. Dikkatinizi içinize kaydırın ve bu anın farkında olun. Farkındalığınız kendisinin farkına varın. Bu farkındalıkta ortaya çıkan düşünceleri, duyumları ve duyguları fark edin ve içinde ortaya çıktıkları açıklığı da fark edin. Bilinçaltından yukarı fenomenler çıkabilir: Düşünceler, anılar, hisler, duygular, enerjiler. Doğal bir temizleme sürecidir bu. Sorgulama yaptığımızda gerçekleşen doğal bir arınma süreci. Sadece açık olun, ortaya çıkan her şeye açın kendinizi. Zihnin doğal halinde kalmaya izin verin kendinize, kavramsal düşünmenin yarattığı sınırlanmışlıktan arınmış zihinde kalın.

[Angelo Dilullo] Doğrusu, benim kendi uyanışım, iki aşama halinde gerçekleşti. İkisi birbirinden tamamen farklı. İlk bölümde yaşadığım değişime acı dolu bir yerden gitmiştim. Derin bir ıstırap çekiyordum ve bunun düşüncelerle bir ilgisi olduğunu biliyordum. Düşünme şeklimle, dünyayı algılama şeklimle, kendimi algılama şeklimle bir ilgisi vardı. Ve bu, beni düşüncenin doğasını doğrudan doğruya sorgulamaya götürdü.

[Angelo Dilullo] En önemlisi düşünen şahsın doğasını; görünüşte bu düşüncelere tutsak kişinin doğasını. Böylelikle doğrudan sorgulama sonucunda, düşünen kişi olduğum algısı yok oldu ve düşünen kişi algısı yok olunca sanki tüm düşünce biçimleri anlamını yitirdi benim için. O anda farkına varamadığım şey, düşünceler anlamsızlaşınca saf bir deneyimle, sınırsız bilinçle baş başa kaldığımdı. Ve benim için bu son derece huzur vericiydi, acılarımı muazzam bir şekilde hafifletti. Bu benim uyanışımın ilk bölümüydü.

[Angelo Dilullo] O aşamada bile açığa çıkan netlik ve huzurun çok daha derin olabileceğine, bununla daha derinlere inilebileceğine dair hiçbir fikrim yoktu. Böylece birkaç günlük bir süre içinde, yaşadığım ilk anlık uyanış, ilk derin, özgürleştirici ve hayret verici deneyim, insan boyutunun ötesine geçen bir şeye dönüştü; ben diyerek sahiplendiğim sınırlı formların hepsinin ötesine geçti. Dünyayı gördüğüm sınırlı bakış açılarının tümünü aştı. Bunların hepsi dağıldı.

[Angelo Dilullo] Geriye kalanı, şu anda da olanı, anlatmak, kelimelere dökmek son derece zor. Ancak kitaplarla, kendini bu konuya adanmış insanlarla doğrudan etkileşim yoluyla açığa çıkarılabilir ve eğer buna hazırsa ve kendini araştırmaya adanmışsa, o kişiye açıklanabilir.

[Anlatıcı] Kimse size zihnin ne olduğunu, matrisin ne olduğunu veya ne olduğunuzu anlatamaz. Sınırsız olanı, tarif edilemez olanı anlamak için zihnin olağanüstü derecede sakın, duru ve hareketsiz olması gerekir. Bu derin sükûnette, bu derin sessizlikte sonsuz bir şeyi keşfetme olasılığı var, tüm sınırların ötesinde ebedi olan bir şeyi.

[Shakti Caterina Maggi] Diyelim ki, bir metaforla anlatırsak, kafanız, egonun kafası yaşam tarafından kesildiği zaman aydınlanma olur. Açık ve net bir şekilde beden-zihin olmadığınızı gördünüz. Beden-zihnin içinde bir varlık değilsiniz ama kafa hayat tarafından kesildi ve hâlâ tepeden aşağı yuvarlanıyor ve tepeden aşağı yuvarlanırken beraberinde eski kalıpları, eski şemaları, eski bakış açılarını götürüyor. Artık bunların hiçbirini dikkatinizle beslenmiyor. Zira siz sadece tanıklık yapıyorsunuz, bütünlüğünüzü bozmadan gözlemliyorsunuz. Ortaya çıkan o eski kalıpları bildiğinizi görüyorsunuz ama onlarla ilgilenmiyorsunuz. Ancak, onlar ortaya çıkmaya devam ediyor, hâlâ oluyorlar.

[Shakti Caterina Maggi] Yani kafa tepeden aşağı yuvarlanıyor ama belli bir noktada duracak. Zihin durulmuş, hareketlenme yok. Bundan böyle karma yok, geçmiş karma işlemiyor artık. Arayıp bulmanız ve çözmeniz gereken düşünce örüntüleri yok. Onlar gitti. Ve bu Moksha'dır, Kurtuluş'tur.

[Shakti Caterina Maggi] Bir açılma olduğunu gördüm, hâlâ büyümeye devam eden bir açılma. Yaşama açtım kendimi. Hayatı bedeninin içindeki bir kişi olarak değil, sessizce, huzur içinde tanıklık ederek gözlemlemeye açtım kendimi. Hayat anlardan, eylemlerden ibarettir... Ancak bu eylemleri yapan yok. Bir köpek havlıyordu... Olan, sessizliğin içinde bir havlamaydı sadece ya da biri yürüyordu veya bedenim yürüyordu ama bu sadece yürüyüştü. Yürüyen biri yoktu. Ve bununla beraber bazen hayatıma eşlik eden iç diyalog da sona erdi.

[Shakti Caterina Maggi] Böylece, hayatı deneyimleyen kişi olma düşüncesinin dışına çıktığım anlar giderek daha da sıklaştı. Ve bunlar olurken, düşündüğüm her şey, yaptığım her şey farklı bir anlam kazanmaya başladı. Bütün dünya bana karşı ya da hayat bana çok zor geliyor diye düşünmek, hayatımda bir değişiklik olsun diye dua etmek yerine, kalbimi daha fazla açmaya, olan her şeyin daha yüce bir amacı olduğunu görmeye başladım: Kalbimi daha çok açmak. Hayatı olduğu gibi kucaklamak.

[Shakti Caterina Maggi] Kaza ya da hata dediğim şeyler veya hoşuma gitmeyen şeyler, bunların yanlış olmadığını görmeye başladım ve bana karşı olmadıklarını. Aslında bağ kurmadığım daha derin bir gerçekliğe işaret ediyorlardı. Böylece tüm dualar daha çok birer âmin oldu. Hayata güven. Tüm istekler şöyle bir anlam kazandı: hayatta hâlâ neleri reddettiğimi görmeme yardım et. Kendimi hayatın akışına bırakmak, teslim olmak yerine daha nelere hayır diyor, acı çekiyorum, görmeme yardım et. Böylelikle bir açılma oldu.

[Shakti Caterina Maggi] Ve kendimi daha çok açtıkça hayata bilinçli bir şekilde tanıklık anları arttı. Uyanış bu açılmanın sadece başlangıcıdır. Ve bu açılma hiçbir zaman bitmez. Sonu olmayan bir açılma.

[Shakti Caterina Maggi] Ve ne kadar çok olursa, hâlâ zor olarak gördüğümüz, korktuğumuz, kasıldığımız o kadar çok şey var demektir. Tıpkı trampolinde giderek daha yükseklerle çıkmak gibi daha yüce bir aşka doğru çıkmak gibi. Sevgi boyutuna, huzur ve şefkat boyutuna ve hepimiz onun içindeyiz. İçinde olmadığını düşündüklerimiz bile. Hepimizi barındırıyor içinde.

[Bernardo Kastrup] Bilinç var, biliriz. Bunu kesin olarak biliriz. Gerisi hep tahmin, bilgilerimizden yola çıkarak yaptığımız tahminler. Belki çok iyi tahminler ama yine de tahminler sonuçta. Bilinç, teori öncesi verilmiş tek doğa gerçeğidir. Diğer her şey bilinç içinde ortaya çıkan teorik soyutlamalardır. Bilinç, doğanın tek aksiyomudur. Doğada varlığı kesinlikle mutlak olan tek şeydir.

[Bernardo Kastrup] Ve sizi temin ederim ki, fizik alanında, bilinç ile ilgili bilimsel araştırmalarda ortaya çıkan çıkarımlara ve deneysel kanıtlara dayanarak, bilincin esas temel olduğu fevkalade olası hale geldi. Bilincin ikincil veya beyin sürecinin yan ürünü olarak düşünülmesi, her türlü

çözüksüz soruna yol açar. Dolayısıyla, bilincin doğanın tek temeli olduğu kabul edilmese bile en azından yapı taşlarından biri olarak almak için mükemmel bir rasyonel ve deneysel neden vardır.

[Bernardo Kastrup] Yaşamı anlamak için kullanılacak araç yaşamın kendisidir. Hayatı anlamak için hayattan kopamazsınız. Anlamaya çalıştığınız şeyden kopamazsınız. Yapacağınız şey, neler olduğuna dikkat etmek, nüansı yakalamaya çalışmaktır. Kendinize sorun, "Bu ne hakkında? Bu neden oluyor? Bu ne anlama geliyor?" Dünya hayatı, okunması ve anlaşılması gereken bir kitaptır. Ancak daha az acı çekmek ihtiyacına —ve bu, anlaşılır bir ihtiyaç— o kadar odaklanıyoruz ki kitabı okumayı hepten unutuyoruz. Dikkatimizi vermeyi unutuyoruz. Kitabı çözmenin anahtarı kitabın kendisidir. Hayat kitabını deşifre ederseniz, otomatik olarak daha az acı çekersiniz, ama dikkatinizi vermezseniz eğer hayatın anlamını çözemezsiniz. Hayatı anlamaya yarayan araç hayatın ta kendisidir.

[Anlatıcı] Bütün büyük dinler, spiritüel gelenekler şu anlayış üzerine kurulmuştur: Her birimizin içinde parıldayan sonsuz ve bölünmez bir gerçeklik, "Ben" olarak deneyimlenen ve bize dünya olarak görünen bir "Ben" var. Başka bir deyişle, herkesin ve her şeyin özünü oluşturan bir Benlik, deyim yerindeyse herkesin ve her şeyin kaynağı olan bir varlık okyanusu var. Herkesin ve her şeyin içinde yaşadığı ve içinde yok olup gittiği.

[Anlatıcı] Ve bu, Varlığın birliğinin tanınmasıdır; özü itibarıyla tüm büyük dini geleneklerin temelinde yatan ilkedir. İlk Hermetik ilke şudur: "Her şey zihindir, evren zihinseldir." Nereye bakarsak bakalım gördüğümüz tek şey zihindir. Mevlâna'nın dediğı gibi, "Nereye baksam, O'nun yüzü var." İster mikro dünyaya ister uzayın makro kozmosuna bakalım, yalnızca zihni buluruz. İşte insan nöronlarına ait bir görüntü ve işte evrende karanlık maddenin dağılımının simüle edilmiş bir görüntüsü.

[Anlatıcı] The Millennium Run, evrendeki karanlık maddenin dağılımı ve evriminin bir temsilini oluşturmak amacıyla süper bilgisayarlar kullanılarak Max Planck Enstitüsü tarafından yapılan bir simülasyondur. Karanlık Madde, birbirine bağlı lifler ve düğümlerden meydana gelen geniş bir Kozmik ağ oluşturur. Görsel olarak insan beyninde bulunan nöronlar ve sinir yollarıyla neredeyse aynı. Ve aynı örüntü doğada her yerde bulunur.

[Anlatıcı] Buna Tek Zihin veya Tanrı ya da basitçe "var olan her şey" diyebiliriz. Ve Tanrı olarak adlandırılan şey, dünya ötesi ve öncesi dışsal bir varlık değildir. Tanrı, her birimizin içinde parıldayan, "Ben" olarak bildiğimiz özümüz, ve bize dünya (hayat) olarak görünen varlıktır. O yüzden, din dilindeki bu bakış açısından hareketle şunu söyleyebiliriz: Dünya Tanrı sözcüğünün, Logos'un görüntüsüdür ve biz Tanrı'nın zihninin içinde O'nun birer parçalarıyız.

[Bernardo Kastrup] Öyleyse nasıl olur da tek bir evrensel öznellik alanı, tek bir evrensel bilinç, çok gibi görünür? Çünkü ben senin düşüncelerini okuyamam, muhtemelen sen de benimkini okuyamazsın. Andromeda Galaksisi'nde neler olduğunu bilmiyorum, hatta Çin'de de. Doğanın tamamını tümünden deneyimleme özelliğimiz yok. Peki, mademki bu tek zihinde böylesi sınırlama var o halde nasıl çok gibi görünebilir? İşte tam da bunu yapan doğal bir süreç biliyoruz sanırım. Psikiyatride buna kendinden ayrışma (dissosiyasyon) adı veriliyor. Bu, tek bir zihnin görünüşte birden fazla ayrı farkındalık merkezine bölündüğü bir süreçtir.

[Bernardo Kastrup] Bunun için kesin ampirik kanıtlarımız var. İnsanlarla ilgili nörogörüntüleme çalışmalarından elde edilen kanıtlar bunlar. Son zamanlarda, ayrışma ile ilgili net bir kavramsal açıklamaya yaklaşmaya başladığımızı düşünüyorum. Bu açıklama, nörobilim ve bilinç alanında Bütünleşik Bilgi Teorisi adı verilen temel teoriye dayandırılıyor. Dissosiyatif bir sınır oluştuğunda, bu dissosiyatif sınırın öteki tarafında ne olduğunu sadece algı yoluyla görebilirsiniz. Ve o zaman

algıladığınız şey maddedir, fizikselliştir. Başka bir deyişle, madde yani fiziksellik, dissosiyatif sınırın öte tarafından gelen bilinçli bir sürecin bilinçli bir görüntüsüdür.

[Anlatıcı] Bu süreçleri ister modern teoriler açısından tanımlayalım ister beş skanda gibi eski modelleri kullanalım, önemli olan şu: Genelde bilinçsiz olan bu süreçleri bilinçli hale getirmemizdir. Bilinçli hale getirildiklerinde, benlik yapısındaki direnç düşer. "Ben" in bilinçsiz işleyişi son bulur. Fiziksel bir beden olduğumuz algısı, beden üzerinde oluşan duyumları fark ediş, nesnelerin ve olayların kavramsallaştırılması, bunlara yönelik tercihlerle özdeşleşme ve tüm bunları izleyen bir tanık olduğu hissi yok olur. Böylece bu zihin süreçlerinin hepsi 'ben' olmadan gerçekleşir. Başka bir deyişle, 'ben' in işine son verince gerçekte ne ise o olmasına izin vermiş oluyoruz aslında. Bu, hayata yüz çevirmek değildir. Tam aksine, yaşama yakınlaşmak, yaşamla kurulan bağı derinleştirmektir.

[Bernardo Kastrup] Bilincin temel yapı olduğu ve fiziksellikten önce geldiği anlayışım, yıllar içinde dünyadaki yaşam deneyimimi ve dünyada yaşayan bir insan olmanın ne anlama geldiğini temelden değiştirdi. Benim için bu, yavaş yavaş oldu. İlk başta sadece kafamda kavramsal bir anlayıştı ve sonra bedenime indi ve duygularımı, hislerimi değiştirmeye başladı. Her şeyi değiştiriyor. Dengeli ve doyurucu olduğunu düşündüğünüz hayatı değiştirir, uğruna çabalamaya değer dediğiniz hedefleri değiştirir, benlik algınızı değiştirir, diğer canlılarla olan ilişkinizi değiştirir; evet, her şeyi değiştirir.

[Bernardo Kastrup] Statü, güç, para gibi kişisel hedefler, bunlar gitti. "Hayatım aslında benimle ilgili değil, hiçbir zaman değildi ve asla benimle ilgili olmayacak. Hayat sadece doğayla ilgili" farkındalığı ve "Ben sadece doğanın yerel bir tezahürüyüm" anlayışı büyük bir rahatlamaya yol açar; kişisel bazı hedeflere ulaşma ihtiyacıyla ve bu kişisel hedeflere ulaşamadığınızda ortaya çıkan hayal kırıklığıyla gelen kaygı yok olur. Bu tür şeylerin hepsi gitti.

[Bernardo Kastrup] Şimdi Doğa'ya bir hizmet biçimi olarak yaşıyorum hayatı. Doğa benim aracılığımla ne yapmak istiyorsa onu yapmaya açığım. Bu, köleymişçesine hizmete mecbur olmak gibi gelebilir kulağa ama öyle hissetmiyorsun. Aksine, kendini kişisel olarak mutlu etmek için ağır, boğucu bir sorumluluktan kurtulmuş, özgürleşmiş hissediyorsun. Bu sorumluluk düşüncesi, insan zihninin sahip olabileceği en baskı yaratan sorumluluktur. Hayatınızın sizinle ilgili olduğunu ve bu nedenle mutlu olma sorumluluğunuz olduğunu düşünürseniz, başarısız olduğunuzda bu sizin başarısızlığınız olur. Sonra pişmanlıklar başlar. Hayır, bu gitti. Yok oldu. Hayatımda değişen şeylerden biri de bu. Daha derin bir gerçeklik anlayışı, empatinin, karşılıklı saygının, egosal olmayan amaçların ortaya çıkmasını sağlar. Bağımlılık yapan davranış örüntülerinin azalmasına yol açar.

[Anlatıcı] Hiç şüphe yok ki, insanların anlayışı daha derin ve bu anlayış daha yaygın olsaydı, hayat kesinlikle daha güzel olurdu. Dünyanın sorunlarının çözümü, sorunların gerçek kaynağını yani sadece kendi çıkarları için çalışan egoyu fark etmektir. Egonun neyle meşgul olduğu önemli değil; ister siyaset, ister din, ekonomi isterse eğitim olsun. Ayrı bir "ben" olduğu düşüncesiyle —ki bu uyduruk, gerçek dışı bir düşüncedir— hareket ettiği sürece, acı çekmeye ve ayrılığı sürdürmeye devam edeceğiz. Şu anda insanlık için tek çözüm u-y-a-n-m-a-k-t-ı-r.

Budizm'de, benlik duygusu ayrı bir şey olarak ortadan kalktığında ve aynı zamanda Varlık'tan başka bir şey olmadığına, Nirvana, egosantrik faaliyetlerin sona ermesi, aldatmacanın sona ermesi, uykunun sona ermesi ve hayatın rüyasındaki karakterin uyanışıdır. İncil, Söz'ün beden olup aramızda yaşadığını söyler. Söz, genellikle Logos olarak çevrilir, bu da derin bir anlamı olan eski

bir kelimedir. Logos, sonsuzluk, Gerçek ve doğrudan vahiy ile ilişkilendirilir. Tanrı'nın zihninin Logos veya Mesih Bilinci veya Buda'nın doğası aracılığıyla kendini gösterdiğini söyleyebiliriz.