



# AWAKEN THE WORLD

Video Transcriptions

Inner Worlds, Outer Worlds  
Part 4: Beyond Thinking



awakentheworld.com

## Video Transkripsiyonu - Türkçe

### İç Dünyalar, Dış Dünyalar - Bölüm 4: Düşünmenin ötesinde

Hayat, özgürlük ve mutluluk arayışı. Hayatlarımızı sanki bir eşyaymış gibi, "dışarıda bir yerlerde" olan mutluluğun peşinden koşarak geçiriyoruz. Bizler, kendi arzu ve ihtiraslarımızın birer kölesi haline geldik. Mutluluk, peşine düşülebilecek veya ucuz bir takım elbise gibi satın alınabilecek bir şey değildir. Bu Maya'dır... ilüzyondur... Biçimlerin sonsuz oyunudur.

Budist geleneğinde, Samsara veya ızdırap döngüsü, zevk almayı arzulama ve acıdan kaçınma devam ettikçe, kendini sürekli kılar. Freud bunu "haz prensibi" olarak tanımlamıştır. Esasında, yaptığımız her şeyin altında haz alma, istediğimiz bir şeyi elde etme veya hoşlanmadığımız bir şeyi kendimizden uzaklaştırma amacı yatmaktadır. Bunu terliksi hayvan gibi basit bir organizma bile yapar. Buna, "uyartıya tepki" adı verilir. Terliksi hayvandan farklı olarak insanlar, daha fazla seçeneğe sahiptir. Bizler düşünmekte özgürüz ve sorunumuzun en can alıcı noktası da burası. Ne istediğimize dair düşüncelerimiz kontrolden çıkmış durumda. Modern toplumun çelişkisi, dünyayı anlamak için, kadim içsel bilincimiz yerine, dış dünya olarak algıladığımız şeyi, bilimsel metotlar ve yaklaşımlar kullanarak, nicel ve nitel değerlendirmeye tabi tutuyor olmamızdan kaynaklanıyor.

Düşünmek, bizi yalnızca daha fazla düşünmeye ve daha çok soruya götürür. Dünyayı yaratan ve izlediği yolda ona rehberlik eden en içteki güçleri, öğrenmek ve bilmek istiyoruz. Fakat bu özün, kendi doğamızın da özünde olan canlı bir varlık olduğunu düşünmek yerine, onun bizim dışımızda olduğunu varsayıyoruz. Ünlü psikiyatrist Carl Jung: "Dışına bakan kişi rüya görür, içine bakan kişi ise uyanır," demiştir. Uyanık olmayı, mutlu olmayı istemek yanlış değildir. Yanlış olan şey, mutluluğun bulunabileceği tek yer kendi içimizken, onu uzaklarda, kendi dışımızda aramaktır.

4 Ağustos 2010 tarihinde Kaliforniya Tahoe Gölü'nde yapılan Techonomy konferansında Google CEO'su Eric Schmidt, insanı hayrete düşüren bir istatistikten bahsetti. Schmidt'e göre medeniyetin başlangıcından, 2003 yılına kadar ürettiğimiz bilgi miktarını, günümüzde her iki günde bir üretmekteyiz. Bu, yaklaşık olarak 5 exabyte'lık veriye tekabül eder. İnsanlık tarihinin hiçbir döneminde, şu anki kadar fazla düşünce üretilmediği gibi, gezegen üzerinde bu denli çalkantılı bir dönem daha görülmemiştir. Ne zaman bir soruna çözüm arasak, kendimize iki yeni sorun daha yaratıyor olabilir miyiz? Eğer daha büyük mutluluklara sebep olmuyorsa, bunca düşüncenin ne yararı olabilir ki? Daha mı mutluyuz? Daha mı huzurluyuz? Tüm bu düşüncelerin sonucunda, daha mı neşeliyiz? Yoksa bu düşünceler bizi tecrit ederek, hayatı daha derin, daha anlamlı bir şekilde deneyimlememize engel mi olmaktadır? Varoluş; düşünme, harekete geçme ve faaliyet ile dengelenmelidir. Çünkü varoluş eylem halinde değil, oluş halindedir.

Aynı anda hem değişim, hem de istikrâr arzuluyoruz. Düşünen zihinlerimiz bizleri istikrâra, güvenliğe ve duyuların terbiye edilmesine doğru götürdükçe, kalplerimiz yaşam sarmalıyla, değişim kanunuyla olan bağlarını yitirmeye başlıyor. Dehşet verici bir merakla cinayetleri, tsunamileri, depremleri ve savaşları izliyoruz. Zihnimizi sürekli olarak meşgul etmeye ve bilgiyle doldurmaya çalışıyoruz. Akla gelebilecek her cihazdan izlenebilen aralıksız TV programları, oyunlar ve bulmacalar, telefon mesajlar. Ve olanca ıvır zıvır. Durmaksızın akan yeni görüntülerin, yeni bilgilerin, duyuları yatıştırmaya ve boş ümitlerle aldatmaya yarayan yeni yolların, bizleri hipnotize etmesine izin veriyoruz. Sessiz içsel düşüncelerimize daldığımız zamanlarda kalplerimiz bize, hayata dair mevcut gerçekliğimizden çok daha

fazlasının var olduğunu, aç hayaletlerle dolu bir dünyada yaşamakta olduğumuzu söyleyebilir. Durmaksızın bir şeyler isteyen ve asla tatmin olmayan hayaletler. Gezegenin etrafında dönüp duran bir veri girdabı yarattık; daha fazla düşünebilelim diye, dünyayı nasıl düzeltereğimize dair daha fazla fikir üretebilelim diye. Sadece zihin onları yarattığı için var olan sorunları giderebilmek adına. Şu an içinde bulunduğumuz bu büyük karmaşayı yaratmış olan şey düşüncedir. Hastalıklara, düşmanlara ve sorunlara karşı savaş açıyoruz.

Çelişki şudur ki; neye karşı direnç gösterirseniz, o şeyin devamlılığını sağlarsınız. Neye karşı direnç gösterirseniz, onu daha güçlü kılarsınız. Tıpkı bir kası çalıştırmak gibi, aslen kurtulmak istediğiniz şeyi, bizzat güçlendirmektесinizdir. O halde, düşünmenin alternatifi nedir? İnsanlar, bu gezegende var olabilmek için başka nasıl bir mekanizma kullanabilir? Son yüzyıllarda Batı kültürü, fiziksel olanı düşünce ve analiz yöntemleriyle keşfetmeye odaklanmışken, diğer antik kültürler, içsel mekânı keşfetmek için, aynı ölçüde sofistike teknolojiler geliştirmişlerdir. Gezegenimizdeki dengesizliği yaratmış olan şey, içsel dünyamızla bağlantımızı kaybetmiş olmamızdır.

Eskiden burada olan "kendini bil", yerini, dışsal biçim dünyasını deneyimleme arzusuna bırakmıştır. "Ben kimim?" sorusuna cevap vermek, kartvizitinizde yazılı olanları izah etme meselesi değildir. Budizme göre kişi, bilincinin içeriğinden ibaret değildir. Yalnızca düşünce veya fikirlerden oluşmuş bir derlemeden ibaret değildir. Zira düşüncelerin ardında, o düşüncelere tanıklık eden kişi vardır. "Kendini bil" buyruğu; bir Zen koan'ıdır, cevaplanması mümkün olmayan bir bilmedir. Bir cevap bulmaya çabalayan zihin nihayetinde yorulacaktır. Tıpkı bir köpeğin kuyruğunu kovalaması gibi. Bir cevap veya bir amaç bulma arzusunda olan yalnızca ego kimliğimizdir. Kim olduğunuz gerçeği, bir cevaba ihtiyaç duymaz çünkü tüm sorular egosal zihin tarafından yaratılır. Siz, zihniniz değilsiniz. Gerçek, daha çok cevabın altında değil, daha az sorunun altında yatar. Joseph Campbell'ın dediği gibi, "İnsanların, hayatta olma deneyimini aradıkları kadar, hayatın anlamını aradıklarına inanmıyorum."

Buda'ya "Nesin sen?" diye sorulduğunda, basitçe şöyle cevap vermiş: "Uyanığım". Uyanık olmak ne anlama gelir? Buda tam olarak bunu açıklamaz, zira her bireyin hayatının, çiçeklenme biçimi farklıdır. Fakat söylediği bir şey vardır; "uyanış ıstırahın sonudur." Belli başlı dinsel geleneklerin hepsinde, uyanık olma halini tanımlayan bir sözcük vardır. Cennet... Nirvana... veya Moksha. Akışın doğasını fark etmek için ihtiyacınız olan tek şey sessiz bir zihindir. Zihin sustuğunda, her şey kendiliğinden oluverir. O sessizlikte, içsel enerjiler uyanır ve sizin çabanız olmaksızın kendiliğinden çalışır. Taocuların dediği gibi, "Ki, bilincin peşinden gider." Sükûnet halinde olan kişi, bitkilerin ve hayvanların, bilgeliğini duyabilmeye başlar. Sessizlik, rüyalarda fısıldar. Kişi, rüyaların maddesel forma dönüşmesini sağlayan, bilinç mekanizmasını öğrenir. Tao te Ching'de bu yaşam tarzı, "wei wu wei": "yapmamayı yapmak" şeklinde adlandırılır.

Buda, "orta yol"un aydınlanmaya giden yol olduğundan bahsetmiştir. Aristoteles, 'iki uç noktanın ortası' dediği Altın Orta'yı, güzellik yolu olarak tanımlamıştır. Ne çok fazla çaba gösterilmelidir, ne de çok az. Kusursuz bir denge içindeki yin ve yang. Vedanta'nın Maya veya illüzyon kavramına göre, çevremizi olduğu gibi deneyimlemek yerine, düşünceler tarafından yaratılan bir izdüşümünü deneyimlemekteyiz. Düşüncelerimiz elbette bu titreşimsel dünyayı belirli bir şekilde deneyimlemenize izin verir, fakat içsel huzurumuzun, dışsal olaylara bağlı olmasına gerek yoktur. Algılayan kişiden bağımsız bir dışsal dünyanın varlığına inanmak, bilimin temelini oluşturur. Ne var ki duyularımız bize ancak dolaylı bilgiler verir. Zihnin yarattığı bu fiziksel dünyaya ilişkin görüşlerimiz, duyularımızdan geçerek filtrelendiğinden, daima eksiktir. Tüm duyuların altında yatan ortak bir titreşimsel alan vardır. "Sineztezi" adı verilen bir duruma sahip insanlar, bu titreşimli alanı değişik şekillerde deneyimlerler. Sinezteziler, sesleri, renkler veya şekiller halinde görebilirler veya bir duyunun özelliklerini bir diğeriyle birleştirebilirler. Sineztezi, duyuların sentezlenmesini veya birbirine karışmasını ifade eder. Çakralar ve duyular, bu titreşim ortamını filtreleyen, bir prizma gibidir. Evrendeki her şey, farklı oranlarda ve frekanslarda titreşmektedir.

Horus'un Gözü her biri duyulardan birini temsil eden, altı sembolden oluşur. Eski Vedik (Hint) sisteminde düşünce, bir duyu olarak kabul edilir. Düşünceler, duyuların bedende deneyimlenmesi ile eşzamanlı olarak algılanır. Aynı titreşimsel kaynaktan doğar. Düşünce yalnızca bir araçtır. Altı duyudan biri. Ancak bizler onu, zaman içinde kendimizi, düşüncelerimizle tanımlamaya başlayacak kadar yüksek bir konuma çıkardık. Düşünceyi altı duyudan biri olarak tanımlamadığımız gerçeği, büyük önem arz eder. Kendimizi düşünceye o kadar kaptırdık ki, onu bir duyu olarak tanımlamaya çalışmak bir balığa suyu anlatmaya çalışmaktan farksız hale geldi. Su mu, ne suyu? Upanişad'da dendiği üzere; "Gözün gördüğünün değil, sayesinde gördüğünün insanların tapındığı değil, ebedi olan Brahma olduğunu bil. Kulağın duyduğunun değil, sayesinde duyduğunun insanların tapındığı değil, ebedi olan Brahma olduğunu bil. Sözü

aydınlattığının değil, sayesinde aydınlandığının İnsanların tapındığı değil, ebedi olan Brahma olduğunu bil. Zihnin düşünebileceğinin değil, sayesinde düşündüğünün İnsanların tapındığı değil, ebedi olan Brahma olduğunu bil.

Geçtiğimiz on yılda, beyin araştırmaları alanında büyük atılımlar gerçekleştirildi. Bilimadamları nöroplastisite denen şeyi keşfetti: beynin fiziksel şebekesinin, içinden geçen düşüncelere bağlı olarak, değiştiğini belirten bir terim. Kanadalı fizyolog Donald Hebb'in sözleriyle, "birbirlerini ateşleyen nöronlar, aynı zamanda birbirlerini etkiler." Nöronlar, kişinin dikkatini uzun bir süre koruması durumunda en yoğun etkileşimi gösterirler Bu, kişinin kendi öznel gerçeklik deneyimini, yönlendirebileceği anlamına geliyor. Kelimenin tam anlamıyla düşünceleriniz korku, endişe, kaygı ve olumsuzluk üzerine yoğunlaştığında bu tür başka düşüncelerin de gelişebilmesi için, şebekeyi büyütürsünüz. Düşüncelerinizi sevgi, şefkat, şükran ve neşe üzerine yönelttiğinizde, şebekenizi bu deneyimlerden daha fazla yapabilmek için genişletirsiniz. Ancak şiddet ve ıstırap dolu bir ortamda bunu nasıl başarabiliriz? Şu durumda bu bir tür yanılgı ya da hayalden ibaret olmaz mı? Nöroplastisite, gerçekliğinizi olumlu düşünceler ile yarattığınız doğrultusundaki yeniçağ sanrısıyla aynı şey değil. Bu aslında Buda'nın 2500 yıl önce, öğrettiği şeyin ta kendisi.

Vipassana Meditasyonu ya da içgörü meditasyonu, özerk bir nöroplastisite olarak tanımlanabilir. gerçekliğinizi tam anlamıyla olduğu gibi kabullenirseniz, OLDUĞU gibi: ancak bunu, önyargı ya da düşüncelerin etkisi olmaksızın, algının ana seviyesinde, titreşimsel ya da enerjisel seviyede deneyimlersiniz. Dikkat, bilincin ana seviyesinde tutularak, gerçekliğin tümüyle farklı bir açıdan algılanabilmesi için, gerekli olan şebeke yaratılmış olur. Çoğu zaman bunu tersten yaparız. Dış dünyadan edindiğimiz fikirlerin sürekli olarak sinirsel ağlarımızı şekillendirmesine izin veririz ancak içsel metanetimizin dışsal olaylara bağımlı olmaması gerekir. Koşullar önemsizdir. Önem arz eden tek şey, bilincimin içinde bulunduğu haldir. Sanskritçe'de meditasyon, ölçülerden bağımsız olmak anlamına gelir. Tüm kıyaslamalardan bağımsız. Tüm 'başka şey'lerden bağımsız. Başka bir şey haline gelmeye çalışmazsınız. Zaten olan şey, size yeter. Fiziksel âlemin ıstırapının üzerine yükselmenin yolu, onu bütünüyle kucaklamaktır. Ona evet demek. Böylece artık siz onun değil, o sizin bir parçanız haline gelir. Kişi, artık içeriğiyle çelişmeyen bir bilinç hali ile nasıl yaşar? Kişi, nasıl değersiz tutkularla dolu kalbini arındırabilir?

Bunun için bilinçte, kökten bir devrim yaşanmalıdır. Bilincin dış dünyadan, iç dünyaya doğru tamamen yön değiştirmesi gerekir. Bu, tek başına istek ya da çaba ile gerçekleştirilebilecek bir devrim değildir. Teslimiyet de gerekir. Gerçekliği olduğu gibi kabullenme. Yalnızca kalpten gelen erişebilir gökyüzüne - RUMİ İsa'nın tasvir edilen cömert mizacı, kişinin bütün acılara, kucak açması gerektiği fikrini vurgular. Kişi, kendini evrimsel kaynağa açmak istiyorsa, HER şeyi kabullenmelidir. Bu bir mazoşist olmanız gerektiği anlamına gelmez. Sürekli acı peşinde koşmazsınız ancak size uğradığında, -ki bu kaçınılmazdır- yalnızca başka bir gerçeklik için kıvranmak yerine, gerçekliği OLDUĞU gibi kabullenirsiniz. Hawaii'liler, gerçeğin kalp ile öğrenildiğine inanırlardı. Kalp belirgin bir biçimde, tıpkı beyin gibi kendi zekâsına sahiptir. Mısırlılar ise, insan bilgeliğinin beyin değil, kalpten kaynaklandığına inanırlardı. Kalp, ruh ve kişiliğin merkezi olarak kabul edilirdi. Antik Mısırlılara, gerçek yolun bilgisini bahşeden tanrısallık, kalp vasıtasıyla konuşurdu. Bu papirüs "kalbin tartımı"ni betimler. Ölümünden sonraki yaşama hafif bir kalple gitmek iyi bir şey olarak görülürdü. Bu, kişinin iyi bir yaşam sürdürdüğü anlamına gelirdi. İnsanların kalp merkezinin uyanışı sırasında deneyimledikleri evrensel ya da arketipik evrelerden biri, kişinin kendi enerjisini evrenin enerjisi olarak deneyimlemesidir. Kendinize bu sevgiyi hissetme, "bu sevgi" olma hakkı tanıdığınız zaman, iç dünyanızı dış dünyaya bağladığınız zaman her şey birdir.

Kişi kürelerin müziğini nasıl deneyimler? Bir kalp nasıl açılır? Sri Ramana Maharshi'nin dediği gibi, "Tanrı senin içinde, sen olarak yaşar. Tanrıyı ya da kendinizi gerçekleştirmek için, hiçbir şey yapmanıza gerek yoktur. Bu sizin, gerçek ve doğal halinizdir. Sadece tüm arayışları bir kenara bırakın. Dikkatinizi içe yöneltin ve zihninizi, öz varlığınızın kalbinden yayılan kendinize feda edin. Bunun şu anda yaşadığınız deneyim olabilmesi için en hızlı yol, kendinizi sorgulamaktır. Meditasyon yaparak, içinizdeki sezgileri ve içsel canlılığınızı gözlemlerken, aslında değişimi gözlemlersiniz. Enerji şekil değiştirdikçe, bu değişim kuvveti, yükselir ve söner. Bir kişinin ne derecede evrimleştiği ya da aydınlandığı, onun her ana adapte olabilme ya da sürekli bir şekilde değişen insan koşullarını, acılarını ve sevinçlerini, kusursuz bir hoşnutluğa dönüştürebilme yetisine bağlıdır. "Barış ve Savaş" eserinin yazarı Leo Tolstoy, "Herkes dünyayı değiştirmeyi düşünür ama kimse kendini değiştirmeyi düşünmez," demiştir. Darwin, türlerin hayatta kalabilmeleri için en önemli karakteristiğın, güç ya da zeka değil, değişime adapte olabilme becerisi olduğunu söylemiştir. Kişi, uyumlanabilmeye uyumlanmalıdır.

Budist öğretisi "annica", bunun üzerinedir. her şey yükselir, söner ve değişir. Sürekli değişir. İztırap, yalnızca belirli bir forma bağlandığımızda var olur. İçinizdeki, tanıklık eden parçaya odaklanırsanız, bu anlayış ile birlikte kalp de,

kusursuz bir mutluluk dolar. Tarihteki azizler, bilgeler ve yogiler ağız birliğı etmişçesine, kalpte meydana gelen kutsal bir birlikten bahsederler. Hıristiyan azizi John'ın yazmaları, Rumi'nin şiirleri, ya da Hindistan'ın tantra öğretileri. Bütün bu farklı öğretiler, kalbin ince gizemini ifade etmeye çalışırlar. Kalp, Shiva ve Shakti'nin birliğidir. Yaşam sarmalına nüfuzun erilliğı ile, değışime teslimiyetin dişilligi. Tekliğı tanıklık etme ve koşulsuz kabulleniş. Kalbinizi açabilmek için, kendinizi değışime açmalısınız. Görünüş açısından katı bir dünyada yaşamak, onunla dans etmek, onunla birbirinize tutunmak, tümüyle yaşamak, tümüyle sevmek ancak yine de bunun geçici olduğunu ve her şeyin eninde sonunda, her formun çözülerek değıştiğini bilmek. Kusursuz mutluluk, dinginliğe karşılık veren enerjidir. Bilinci tüm içeriğinden arındırmayla gelir. Bu enerjinin dinginlikten doğan içeriğı, bilincin KENDİSİDİR. Bu bilinç, kalbe aittir. Bu bilinç, VAR olan TEK şey ile ilişki halindedir. Varolan gerçeklikle savaşarak, asla bir şeyleri değıştiremezsiniz. Bir şeyi değıştirmek için, mevcut modeli geçersiz kılacak yeni bir model inşa edin.