**EGO: İnsanlığın Şimdiki Durumu – Eckhart Tolle**

*‘’Yüzeydeki görünüşün altına indiğinizde, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu görmekle kalmaz, aynı zamanda bütün hayatın başladığı Kaynak ile de bağlantılı olduğunu* görürsünüz.”

Sese dökülüp ağızdan yayılsınlar ya da sadece düşünceler olarak kalsınlar, kelimeler üzerinizde neredeyse hipnotik bir etki yapabilirler. Kendinizi kolayca onların içinde kaybeder, bir kelimeyle bir şeyi bağdaştırdığınızda, ne olduğunu bildiğiniz inancına kapılırsınız. Gerçek şu: Ne olduğunu bilmiyorsunuz. Sadece gizemi bir etiket ile örtüyorsunuz. Hiçbir şey, bir kuş, bir ağaç, hatta basit bir taş ve hepsinden öte insan, asla tam olarak bilinemez. Bunun nedeni, zihinle kavranamayacak bir derinliğe sahip olmasıdır. Hepimiz algılayabilir, deneyimleyebilir, düşünebiliriz ve bunların tümü, sadece gerçekliğin yüzeydeki katmanıdır; yani buzdağının görünen ucundan bile azdır.

Yüzeydeki görünüşün altına indiğinizde, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu görmekle kalmaz, aynı zamanda bütün hayatın başladığı kaynak ile de bağlantılı olduğunu görürsünüz. Bir taş, bir çiçek veya bir kuş bile, size Tanrı’ya, Kaynağa ve kendinize uzanan yolu gösterebilir. Ona baktığınızda, elinizde tuttuğunuzda ve isimlendirmeye kalkışmadığınızda, içinizde bir hayranlık, bir huşu uyanır. Özüyle kendini size  anlatır ve özünü size yansıtır. Büyük sanatçıların sezdikleri ve sanat eserlerine yansıtmayı başardığı şey budur. Van Gogh asla şöyle demedi: “Bu sadece eski bir sandalye”. Bunun yerine, sandalyeye baktı, baktı, baktı. Sandalyenin varlığını hissetti. Sonra da tuvalinin karşısına geçip boyalarını eline aldı. Sandalyenin kendisi muhtemelen birkaç dolardan fazla etmezdi ama aynı sandalyeyi duyguyla yansıtan tablonun fiyatı bugün 25 milyon dolardan fazla.

Dünyayı kelimeler ve etiketlerle doldurmadığınızda, insanlığın düşünceyi kullanmak yerine düşünceye esir olduğu, zaman kaybettiği mucizevi bir duygu hayatınıza geri döner. Hayatınız müthiş bir derinlik kazanır. Nesnelere bir yenilik, bir tazelik gelir. En büyük mucize ise, bütün kelimelerin, düşüncelerin, zihinsel etiketlerin ve imgelerin ötesinde, kendi öz benliğinizi deneyimlemektir. Bunun olması için, kendi “Ben” duygunuzu, sizi tanımladığını düşündüğünüz her şeyle oluşturduğu kördüğümden çözüp ayırmanız gerekir.

Nesnelere, insanlara ya da durumlara sözel ya da zihinsel etiketler yapıştırmakta ne kadar aceleci davranıyorsanız, gerçekliğiniz o kadar sığ ve cansız olacaktır, aynı zamanda, kendinizi gerçeklikten uzaklaştırdığınız sürece, etrafınızda kendini belli eden yaşam mucizeleri de birer birer kaybolacaktır. Bu şekilde, akıl elde edilebilir ama bilgelik kaybolur ve onunla birlikte mutluluk, sevgi, yaratıcılık ve canlılık da gider. Algıyla yorum arasındaki hareketsiz boşlukta sıkışıp kalırlar. Elbette kelimeleri ve düşünceleri kullanmak zorundayız. Onların da kendi güzellikleri var; ama onların esiri olmak zorunda mıyız?

Kelimeler, gerçekliği insan zihninin kavrayabileceği bir boyuta indirger ve emin olun, bu da o kadar derin bir boyut değildir. Dilde ses telleri tarafından üretilen sekiz temel ses vardır: a, e, ı, i, o, ö, u, ü. Diğer  sesler, hava basıncıyla üretilen konsonantlardır: s, f, g gibi. Böylesine basit seslerin kim olduğunuzu, evrenin nihai amacını veya bir ağacın ya da taşın derinliğinde ne olduğunu açıklayabileceğine gerçekten inanıyor musunuz?

 **İLLÜZYON BENLİK**

“Ben” kelimesi, nasıl kullanıldığına bağlı olarak, hem en büyük hatayı hem de en derin gerçeği içinde barındırır. Geleneksel kullanımıyla, dilde en sık kullanılan kelimelerden biri olmakla kalmaz (“benim”, “benimki”, “kendim” gibi ilgili kelimelerle birlikte), aynı zamanda da en büyük hatalardan biridir. Normal günlük kullanımında “ben”, önemli bir hatayı, kim olduğunuzla ilgili bir yanlış kanıyı, sahte bir kimlik duygusunu da beraberinde getirir. Bu egodur. Bu sahte benlik duygusu, sadece uzayın ve zamanın gerçeklikleriyle ilgili değil, aynı zamanda insan doğasıyla ilgili derin görüşler geliştirmiş olan Albert Einstein’ın “optik bir bilinç yanılsaması” olarak adlandırdığı şeydir. Bu sahte kimlik duygusu, gerçekliğin tüm yanlış yorumlarını, tüm düşünce yöntemlerini, paylaşımları ve ilişkileri de peşinden sürükler. Gerçekliğiniz, ilk illüzyonun bir yansıması haline gelir.

İyi haber şu: Eğer bir illüzyonun illüzyon olduğunu anlayabilirseniz, çözülür. Bir illüzyonun anlaşılması, sona ermesi demektir. İllüzyonun varlığını sürdürmesi, ancak onu gerçek sandığınız sürece mümkündür. Kim olmadığınızı anladığınızda, gerçekte kim olduğunuz kendiliğinden ortaya çıkar. Ego dediğimiz sahte benliğin mekaniklerini inceleyelim, peki bu sahte benliğin doğası nedir? “Ben” dediğinizde genellikle sözünü ettiğiniz şey gerçek kimliğiniz değildir.

İnanılmaz bir basitleştirmeyle, “ben” dediğiniz her seferinde gerçek kimliğinizin derinliğini, zihninizdeki “ben” düşüncesiyle ve “ben”i tanımladığınız her şeyle karıştırırsınız. Peki, “ben” kelimesini ve “benim”, “benimki”, “kendim” gibi ilgili kelimeleri kullandığınızda genel olarak sözünü ettiğiniz şey nedir?

Bir çocuk anne-babasının ağzından ismini duyduğunda, zaman içinde bu kelimeyle bir özdeşlik kazanır ve zihninde kimliğiyle ilgili bir düşünce biçimlenir. O aşamada, bazı çocuklar kendilerinden üçüncü şahısmış söz ederler. “Johnny acıktı”. Çok geçmeden büyülü “ben” kelimesini öğrenirler ve kendi kimlikleriyle özdeşleştirdikleri isimlerinin yerine bu kelimeyi geçirirler. Sonra başka düşünceler gelerek ilk “ben” düşüncesiyle birleşir. Sonraki aşama, “ben” ve “benim” düşüncelerini, bir şekilde “ben”in parçaları olan düşüncelerle birleştirmedir. Bu, kendini nesnelerle tanımlamadır ama zaman içinde, nesnelere benlik duygusu katan bu kelimeler, gerçek kimliği ortadan kaldırır. “Benim” oyuncağım kırıldığında ya da kaybolduğunda, korkunç bir acı hissedilir. Bunun nedeni oyuncağın çok özel bir değere sahip olması değil -çocuk çok geçmeden o oyuncağa olan ilgisini kaybedecek ve yerine başka oyuncakları geçirecektir- “benim” düşüncesidir. Oyuncak, çocuğun gelişmekte olan “ben” düşüncesiyle ya da diğer bir deyişle benlik duygusuyla özdeşleşmiştir.

Dolayısıyla, çocuk büyürken ilk “ben” düşüncesi, başka düşünceleri kendine çekmeye başlar: Kendini cinsiyetle, mülkiyetle, vücuduyla, milletiyle, ırkıyla, diniyle, mesleğiyle tanımlar. “Ben”in kendini tanımladığı diğer şeyler, bilgi ya da görüşler, sevilen ve sevilmeyenler üreten rollerledir; baba, anne, karı-koca vb. gibi. Geçmişte başıma gelenler “bana” olanlardır ve anıların düşünceleri “ben” düşüncesiyle birleşerek “ben ve geçmişim” duygusunu yaratırlar. Bunlar, insanların kimlik duygularını aldıkları şeylerden sadece bazılarıdır. Sonuçta benlik duygusunun eklendiği ve rastgele bir arada tutulan düşüncelerden daha fazlası değildirler. Bu zihinsel yapı, normalde “ben” derken kastettiğiniz şeydir. Daha açık söylemek gerekirse: “Ben” dediğiniz de çoğu zaman konuşan siz değilsinizdir; o zihinsel yapının, ego-benliğin bazı yönleridir.

Uyanışı gerçekleştirdiğinizde, yine zaman zaman “ben” kelimesini kullanacaksınız ama bunu benliğinizin çok daha derinlerinden hissederek yapacaksınız. Çoğu kişi kendini hala genel düşünce akımlarıyla, takıntılı düşüncelerle tanımlamaktadır ve bunların birçoğu anlamsızdır.

Kendi düşünce sistemlerinden ve beraberlerinde getirdikleri duygulardan ayrı tuttukları bir “ben” yoktur. Ruhsal açıdan bilinçsiz olmanın anlamı budur. Kafalarında sürekli konuşan bir ses olduğu söylendiğinde, “Ne sesi?” derler ya da öfkeyle inkar ederler; ama aslında bunu yapan sesin kendisi, düşünücü, gözlemlenmeyen zihindir. Neredeyse kontrollerini ellerinden almış gibidir.

Bazı insanlar, kendilerini düşüncelerinden ilk kez ayırdıkları ve kısa bir süre için de olsa kimlik değişimi yaşadıkları zamanı hiç unutmazlar. Diğerleri ise bunu pek fark etmez ya da hiç nedensiz bile olsa, yaşadıkları içsel huzura veya mutluluğa bağlarlar.

**EGONUN İÇERİĞİ VE YAPISI**

Ego zihni tamamen geçmişle şartlanır. Şartlanması iki bölümlüdür: İçeriği ve yapısı.

Oyuncağı kırıldığı ya da kaybolduğu için derin acı duyarak ağlayan bir çocuğun durumunda, oyuncak içeriktir. Yerini başka bir oyuncak ya da başka bir nesne alabilir. Kendinizi birlikte tanımladığınız içerik, çevreniz, büyürken yaşadıklarınız ve parçası olduğunuz kültürle şartlanır. Çocuk zengin ya da yoksul olsun, oyuncak hayvan biçiminde oyulmuş bir tahta parçası ya da karmaşık özelliklere sahip elektronik bir alet olsun, kaybının neden olduğu acı değişmez. Böylesine büyük bir acının oluşmasının nedeni, “benim” kelimesinde gizlidir ve bu da yapısaldır. Kişinin kendi kimliğini bir eşyaya bağlamak yönündeki bilinçaltı eğilimi, ego zihnin yapısıdır.

Egonun kendini var ettiği en temel zihin yapılarından biri, kimlik tanımlamadır.  İngilizce “*identification*” yani “kimlik tanımlama” ifadesi, Latince “aynı” anlamına gelen *idem* ve “yapmak” anlamına gelen “facere” kelimelerinden türemiştir. Dolayısıyla kendimi bir şeyle tanımladığımda, onu “aynı yaparım”. Neyle aynı? Kendimle aynı. Ona bir benlik duygusu veririm ve böylece benim “kimliğim”in bir parçası haline gelir. Kimlik tanımlamanın en basit hallerinden biri, eşyalarla tanımlamalardır; Oyuncağım daha sonra arabam, evim, giysilerim vb. haline gelir. Kendimi nesnelerle tanımlamaya çalışırım ama asla başaramam ve sonunda kendim onların içinde kaybolurum. Bu, egonun kaçınılmaz yazgısıdır.

**KENDİNİ NESNELERLE TANIMLAMAK**

Reklam sektöründeki profesyoneller, gerçekte insanların ihtiyacı olmayan şeyleri satmak için, o nesnelerin kişilerin kendilerine ve başkalarının o kişiye karşı bakış açısında fark yaratacağına potansiyel alıcıları inandırmaları gerektiğini iyi bilirler; diğer bir deyişle, insanların benlik duygularına bir şey katacağını vurgularlar.

Bunu nasıl yaparlar? Örneğin bir ürünü satın almanın sizi başkalarından ayıracağını, ortalamanın üzerine çıkaracağını söylerler. Ya da zihninizde bir ürünle ünlü, genç, çekici ya da mutlu görünen bir kişi arasında bağlantı kurdurarak bunu yaparlar. Yaşlanmış ve hatta ölmüş ünlülerin kariyerlerinin zirvesindeyken çekilmiş fotoğrafları ya da filmleri bile bu konuda işe yarayabilir. Söze dökülmeyen varsayım, o ürünü alarak, sihirli bir mülkiyet hakkıyla onlar gibi olursunuz; daha doğrusu, onların yüzeysel imgesi haline gelirsiniz. Birçok durumda, bir ürün değil, bir “kimlik güçlendirici” alıyorsunuzdur. Tasarımcı etiketleri öncelikle aldığınız kolektif kimliklerdir. Markalar pahalıdır ve dolayısıyla da “ancak özel kişilere ait” olabilirler. Eğer onları herkes alabilseydi, psikolojik değerlerini kaybederlerdi ve geride muhtemelen ödediğiniz paranın onda biri kadar olabilecek maddesel değerleri kalırdı.

Kendinizi birlikte tanımladığınız şeyler, yaşa, cinsiyete, gelir seviyesine, sosyal sınıfa, modaya, etkenlere göre kişiden kişiye değişir. Ama kendinizi birlikte tanımladığınız şey sadece içerikle ilgilidir; oysa bilinçsiz tanımlama takıntısı yapısaldır. Bu, ego zihnin çalışmasının en temel yollarından biridir.

Ama sorun şu ki tüketim toplumunun devam etmesini sağlayan şey, insanların kendi kimliklerini nesneler aracılığıyla bulmaya çalışmalarıdır ve bu da hiçbir işe yaramaz; ego sadece geçici bir süre için tatmin olur ve bu yüzden sürekli daha fazlasını arar, bir şeyler satın almaya devam eder, sürekli tüketirsiniz.

Elbette ki yüzeysel kimliklerimizin varlıklarını sürdürdüğü bu fiziksel boyutta nesneler gereklidir ve yaşamımızın kaçınılmaz parçalardır. Eve, giysiye, mobilyaya, aletlere, ulaşım araçlarına ihtiyaç duyarız. Güzellikleri veya öz nitelikleri açısından değer verdiğimiz şeyler de olabilir. Nesneler dünyasını aşağılamak yerine, onurlandırmamız gerekir. Her şeyin bir Varlığı vardır; her şey, enerjisini tüm yaşamın kaynağından alan geçici bir biçimdir.

Antik kültürlerde, insanlar her şeyin -cansız nesnelerin bile- bir ruhu olduğuna inanırlardı ve aslını söylemek gerekirse, bu konuda gerçeğe bugün olduğumuzdan daha yakınlardı. Zihinsel soyutluk yüzünden cansızlaşmış bir dünyada yaşadığınızda, artık evrenin canlılığını hissetmemeye başlarsınız. Çoğu insan yaşayan bir gerçekliği değil, kavramsal bir gerçekliği algılar.

Ama onları kendi kimliğimizi güçlendirmek için kullandığımız sürece, nesneleri onurlandıramayız. Egonun yaptığı şey tam olarak budur. Egonun kendini nesnelerle tanımlama çabası, kişinin onlara bağlanmasına, nesnelere takıntılı olmasına neden olur ve bu da sonuçta bir tüketim toplumu ve tek ilerleme ölçütünün hep **daha fazlası** olduğu ekonomi yapıları yaratır. Sürekli olarak daha fazlası için açlık duymak, bir hastalıktır. Kanserli hücrelerde bundan farklı değildir, çünkü onların da tek amacı kendilerini kopyalamaktır ve bunu yaparken parçası oldukları organizmayı yok ettiklerini fark etmezler. Bazı ekonomistler gelişim kavramına kafalarına o kadar takmışlardır ki o kelimeyi bir türlü bırakamazlar ve bu yüzden gerileme dönemlerine bile “olumsuz gelişim” derler.

Çoğu kişinin hayatı, nesnelere karşı takıntılı bir ilgiyle geçer. Zamanımızın en önemli hastalıklarından birinin nesne arayışı olmasının nedeni de budur. Artık gerçek siz olan yaşamı hissedemediğinizde, hayatınızı nesnelerle doldurmaya çalışırsınız. Ruhsal bir uygulama olarak, size nesneler dünyasıyla ilişkinizi tarafsız olarak gözlemlemenizi ve özellikle de “benim” kelimesiyle tanımladığınız nesneleri incelemenizi öneririm. Örneğin; öz değer duygunuzun sahip olduğunuz nesnelere bağlı olup olmadığını bulmak için dürüstçe kendinizi inceleyin. Belli nesneler size bir üstünlük ya da önem duygusu veriyor mu? Onlardan mahrum kalmak kendinizi daha fazlasına sahip olanlardan daha aşağı hissettiriyor mu? Sahip olduğunuz şeylerden sık sık söz ediyor veya başkalarının gözünde değerinizi arttırmak için onları kullanıyor musunuz? Başka biri sizden daha çok şeye sahip olduğunda veya çok değer verdiğiniz bir eşyanızı kaybettiğinizde, öfkeleniyor ve bir şekilde benlik duygunuzun zayıfladığını hissediyor musunuz?

**MÜLKİYET İLLÜZYONU**

Bir şeye “sahip olmak”; bunun tam olarak anlamı nedir? Bir şeyi “benim” kılmak ne demektir? Eğer New York’ta bir caddenin ortasında durup bir gökdeleni işaret ederek “Bu bina benim. Ben ona sahibim” derseniz, ya çok zenginsinizdir, ya hayal görüyorsunuzdur ya da yalan söylüyorsunuzdur.

Durum hangisi olursa olsun, “ben” düşüncesiyle “bina” düşüncesini birleştiriyorsunuz. İşte mülkiyetle ilgili zihinsel kavram böyledir. Eğer herkes sizin hikâyenizi onaylarsa, fikir birliğini geçerli kılmak için bir kâğıt parçası imzalarlar. Tebrikler, zenginsiniz. Eee? Eğer kimse hikâyenizi kabul etmez ya da onaylamazsa, sizi bir psikiyatra götürürler, çünkü ya ciddi hayal gücü sorunlarınız vardır ya da takıntılı bir yalancısınızdır.

İnsanlar sizinle hem fikir olsun veya olmasın, burada hikâyenin ve hikâyeyi yaratan düşünce biçimlerinin gerçekte sizin kim olduğunuzla bir ilgisi olmadığını anlamak önemlidir. İnsanlar söylediğiniz şeyi doğru olarak kabul etse ve imzalanan kâğıt parçalarıyla bu bütün dünyada kabul görse bile, sonuçta sadece bir kurgudur. Birçok kişi, ölüm döşeğine düşene ve sahip olduklarını sandıkları her şey avuçlarından kayıp gidene kadar, bunun bir kurgudan, ibaret olduğunu anlamazlar. Ölüm kapıyı çaldığında, bir şeye sahip olma kavramının hiçbir anlamı olmadığını fark ederler. Hayatlarının son birkaç dakikasında, bütün hayatları boyunca daha güçlü bir benlik duygusu arayışıyla dolaştıkları halde,  aslında gerçek benliklerinin başından beri orada olduğunu, sadece kendilerini eşyalarla tanımlamaları yüzünden büyük ölçüde gizlenmiş olduğunu anlarlar.

“Ne mutlu yoksullara, çünkü cennet krallığı onların olacaktır” demiştir İsa. Peki, “yoksul” derken neyi kastetmiştir? İçsel yükleri ve anlamsız tanım takıntıları olmayan insanları elbette. Kendilerini eşyalarla ve zihinsel kavramlarla tanımlamayan insanları kastetmiştir. Peki, “cennet krallığı” nedir? Kendinizi başka şeylerle tanımlamayı bırakıp “yoksul” hale geldiğinizde hissedeceğiniz güçlü Varlık mutluluğudur.

 Bilinçsiz varsayımlardan biri, bir eşyayı mülkiyet kurgusuyla tanımlarken, o maddi nesnenin gözle görünür sağlamlığının ve kalıcılığının, sizin benlik duygunuza da sağlamlık ve kalıcılık kazandıracağını sanmaktır. Bu özellikle binalar ve araziler için geçerlidir, çünkü sahip olduğunuzu sandığınız şeyler arasında yok olmaz gibi görünenler bunlardır.

İşin ilginç yanı, özellikle arazi durumunda bir şeye sahip olma kavramı gerçekten de de çok mantıksız görünmektedir. Ego, “sahip olmayı” “Varlık” ile birleştirme eğilimindedir. Sahibim, o zaman Varım. Ne kadar çok Sahip isem, o kadar çok Varım. Ego karşılaştırmalarla varlığını sürdürür. Başkalarını görme şekliniz, kendinizi görme şekline dönüşür.

Herkes bir malikânede yaşasa ve herkes zengin olsaydı, malikâneniz ve zenginliğiniz benlik duygunuzu güçlendirmek için bir araç olamazdı, çünkü çok sıradan olurdu. O zaman sahip olduğunuz zenginlikten vazgeçerek basit bir kulübeye taşınır, bu kez kendinizi diğerlerinden daha ruhsal görerek egonuzu beslerdiniz. Başkalarının size bakış açısı, nasıl ve kim olduğunuz konusunda size ışık tutar. Egonun öz değer duygusu, başkalarının gözündeki değerinizle doğrudan ilgilidir.

Başkalarının size bir benlik duygusu vermesine ihtiyaç duyarsınız ve eğer büyük ölçüde öz değeri ne kadar şeye sahip olduğunuzla bağdaştıran bir kültürde yaşıyorsanız, bu kolektif aldanmanın ötesine geçemiyorsanız, bütün hayatınızı öz değerinizi ve benlik duygunuzu güçlendirmek için sürekli yeni şeylere ve daha fazlasına sahip olmaya çalışmakla geçirirsiniz.

Eşyalara bağımlılığınızdan nasıl vazgeçebilirsiniz? Bunu denemeyin bile. İmkânsızdır. Eşyalara bağlanmaktan vazgeçmek, ancak kendinizi onlarda aramayı bıraktığınız zaman mümkün olabilir. Bu arada, sadece eşyalara bağımlı olduğunuzun farkına varın. Bazen bir şeyi kaybedene ya da kaybetme tehlikesiyle karşılaşana kadar, ona bağlı olduğunuzu fark etmeyebilirsiniz. Eğer kendinizi bir şeyle tanımladığınızın farkına varırsanız, kendinizi onunla tanımlamanız tam anlamıyla gerçekleşmez. Yani diğer bir deyişle, bir şeye bağlı olduğunuzun farkına varmak, kendinizi onunla tanımlamanın ötesine geçmeye başlamaktır. O zaman şunu hissedersiniz: “*Ben bağımlılığın farkında olan farkındalığın kendisiyim*“. İşte bu, bilinç değişiminin başlangıcıdır.

**İSTEMEK: DAHA FAZLASINA İHTİYAÇ DUYMAK**

Ego kendini sahip olmakla tanımlar ama bir şeye sahip olmaktan duyduğu haz oldukça sığ ve kısa ömürlüdür. İçinde derinden yerleşmiş bir tatminsizlik, bir tamamlanmamışlık, bir yetersizlik vardır. “Henüz yeterince şeye sahip değilim” derse egonuz, aslında şunu söyler: “Henüz yeterince var değilim”

Gördüğümüz gibi, sahip olma- mülkiyet kavramı- egonun kendisine sağlamlık, kalıcılık vermek ve kendisini özel kılmak için yarattığı bir kurgudur. Ama bir şeye sahip olmakla kendinizi bulamayacağınız için, aslında egonun yapısına işleyen daha güçlü başka bir dürtü daha vardır: Daha fazlasına ihtiyaç duyma, yani diğer bir deyişle “daha fazlasını istemek”. Hiçbir ego, daha fazlasını istemeden yapamaz.

 Dolayısıyla, sürekli daha fazlasını istemek, egoyu en çok canlı tutan etkendir. Ego sahip olmayı istemekten çok daha fazlasını istemeyi ister. Dolayısıyla, sahip olmanın sağladığı sığ tatmin duygusunun yerini daima daha fazlasını istemek alır. Bu, kendini birlikte tanımlayacağı daha fazla şeye ihtiyaç duymaktır. Ama gerçek bir psikolojik ihtiyaç değil, bağımlılık türünden bir ihtiyaçtır.

Bazı durumlarda, bu ihtiyaç o kadar güçlenir ki ego fiziksel boyutta kendini var eder ve yatıştırılması imkânsız bir açlığa dönüşür. Buna bir örnek olarak, daha fazla yiyecek daha fazla damak zevki alabilmek için kendilerini kusturan insanları verebiliriz. Aslında aç olan vücutları değil, zihinleridir. Bu hastalığa yakalanan insanlar zihinlerindeki açlığı bir kenara atıp vücutlarını dinlemeyi öğrenebilirlerse, rahatsızlıklarından kurtulabilirler.

Bazı egolar ne istediklerini bilirler ve hedeflerini kararlı bir acımasızlıkla izlerler; Cengiz Han, Stalin ve Hitler, bu konuda birkaç örnek olabilir. Ama isteklerinin arkasında yatan enerji aynı yoğunlukta zıt bir güç yaratarak sonunda kendi düşüşlerini getirir. Bu arada, kendilerini ve başkalarını mutsuz eder ya da yukarıda verdiğimiz örneklerde olduğu gibi, cehennemi dünyaya getirirler. Çoğu egonun birbirleriyle çelişen istekleri vardır. Farklı zamanlarda farklı şeyler isterler ya da ne istediklerini bilmeyebilirler. Huzursuzluk, gerginlik, can sıkıntısı, endişe, tatminsizlik, sürekli istemenin sonuçlarıdır. İstemek yapısaldır, dolayısıyla o zihinsel yapı yerinde kaldığı sürece, hiçbir şey kalıcı bir tatmin sağlayamaz.

“Ben”, “benim”, “daha fazlası”, “istiyorum”, “ihtiyacım var”, “elde etmeliyim”, “yetmez” gibi düşünce formları, egonun içeriğiyle değil yapısıyla ilgilidir. İçerik her zaman değişebilir. Bu düşünce formlarını kendinizde tespit edemediğinizde ve bunlar bilinçsiz halde kaldıkları sürece, söyledikleri her şeye inanırsınız; o bilinçsiz düşüncelerle hareket etmeye mahkûm olursunuz. Sürekli aramaktan ve bulamamaktan kendinizi kurtaramazsınız; çünkü o düşünce formları hareket halinde olduğu sürece, hiçbir mülkiyet, yer, kişi ya da durum, sizi tatmin edemeyecektir.

Egoist yapı yerinde kaldığı sürece, hiçbir içerik sizi tatmin etmez. Ne elde ederseniz edin, asla tatmin olamazsınız. Sürekli olarak daha fazla tatmin vaat eden, yarım benlik duygunuzu tamamlayacağı ve içinizde hissettiğiniz eksiklik duygusunu dolduracağı umudu veren yeni şeyler ararsınız.

**VARLIĞIN UNUTKANLIĞI**

Ego daima biçimle tanımlamak, kendinizi biçim içinde aramak ve dolayısıyla da biçim içinde kaybetmektir. Biçimler sadece fiziksel vücutlar ve maddi nesneler değildir. Harici biçimlerden daha temel olanı, bilinç alanımızda sürekli ortaya çıkan düşünce biçimleridir. Bunlar enerji formasyonları olarak fiziksel nesnelerden daha az yoğunluklu ve daha hassastırlar ama yine de biçimdirler. Zihninizde hiç durmadan konuşan bir ses olarak algılayabileceğiniz şey, aralıksız ve takıntılı düşüncelerdir. Her düşünce dikkatinizi tamamen kendi üzerine çektiğinde, kendinizi tamamen zihninizdeki sesle ve ona eşlik eden duygularla tanımladığınızda, kendinizi düşüncelerde ve duygularda kaybettiğinizde, tamamen biçimle tanımlanırsınız ve dolayısıyla egonun tutsağı olursunuz. Ego, sürekli tekrarlanan düşüncelerin ve benlik duygusu eklenerek şartlanmış zihinsel-duygusal kalıpların bir yığınıdır. Normalde biçimi olmayan bilinç olan Varlık duygunuz biçimle karıştığında, ego ortaya çıkar. Kendinizle biçimle tanımlamanın anlamı budur. Bu, Varlığın unutkanlığı, öncelikli hata, gerçekliği kâbusa çeviren mutlak ayrılık illüzyonudur.

**DESCARTES’ İN HATASINDAN SARTRE’ İN İÇGÖRÜSÜNE**

Modern felsefe kurucusu olarak kabul edilen 17.yy. düşünürü Descartes, ünlü sözüyle -bunu temel gerçek olarak değerlendiriyordu- büyük bir hata yapmıştı: “Düşünüyorum, öyleyse varım”. Bu aslında şu sorunun cevabıydı: “Mutlak kesinlikle bilebileceğim herhangi bir şey var mı?”. Hiç şüphesiz her zaman düşündüğünü anlayarak ve bunu Varlık ile bağdaştırarak, kendini düşünceyle tanımlamıştı. Nihai gerçek yerine aslında egonun kökenini bulmuştu, ama bunu bilmiyordu.

Yaklaşık üç asır sonra, bir düşünür Descartes’in bu sözünde neredeyse diğer herkesin gözünden kaçan bir noktayı yakaladı. Bu kişinin adı Jean-Paul Sartre idi. Descartes’ in “Düşünüyorum, öyleyse varım”, sözünü derinden inceleyen Sartre, sonunda kendi sözleriyle şunu anladı: “Ben’ diyen bilinçle düşünen bilinç aynı değil”. Bununla ne demek istemişti?

Eğer düşündüğünüzün farkındaysanız, o farkındalık düşünce sürecinin bir parçası olamaz; dolayısıyla, bilincin farklı bir boyutu olması gerekir. Ve “ben” diyen de o farkındalıktır. İçinizde düşünceden başka bir şey olmasaydı, düşündüğünüzü dahi bilemezdiniz. Rüya gördüğünün farkında olmayan biri gibi olurdunuz. Rüya gören kişinin rüyadaki imgelerle kendini tanımlaması gibi, siz de kendinizi düşüncelerle tanımlardınız. Birçok kişi hala bu şekilde yaşamakta, uyurgezer gibi ortalıkta dolaşmakta, uyuduğunu dahi bilmemekte, sürekli olarak aynı kâbus gerçekliği yeniden yaratan zihin yapısının tutsağı olmaktadır. Rüya gördüğünüzü bildiğinizde rüya içinde uyanıksınız demektir. Yani başka bir bilinç boyutu devreye girmiştir.

Sartre’ın iç görüsü muhteşemdir ama keşfettiği şeyin önemini kavrayabilmek için o da kendisini düşünceyle tanımlamaktadır: Yeni bir bilinç boyutunun ortaya çıkışı.

**BÜTÜN ANLAYIŞIN ÖTESİNE GEÇEN HUZUR**

Bu yeni bilinç boyutunu hayatlarının bir noktasında trajik bir kayıp yaşayarak keşfeden insanların sayısı çoktur. Bazıları sahip oldukları her şeyi, bazıları çocuklarını ya da eşlerini, sosyal pozisyonlarını, ünlerini ya da fiziksel becerilerini kaybederler. Bazı durumlarda, bir doğal felaket ya da savaş yaşandığında, bütün bunları bir anda kaybederler ve ellerinde “hiçbir şey” kalmadığını görürler. Buna bir sınır durumu diyebiliriz. Kendilerini tanımladıkları, kendilerine benlik duygusu veren her şeyleri ellerinden alınmıştır. Sonra, aniden ve açıklanamaz bir şekilde, ilk anda hissettikleri yoğun korku veya acı, yerini kutsal bir Varlık duygusuna, derin bir huzura ve korkudan tam bir özgürleşmişliğe bırakır. Gerçekten de mantıklı görünmeyen bir huzurdur ve bunu deneyimleyen insanlar kendilerine şöyle sormuşlardır: **Böyle bir durum karşısında nasıl oluyor da huzurlu olabiliyorum?**

Egonun ne olduğunu ve nasıl çalıştığını anladığınızda, bu sorunun cevabı gayet basittir aslında. Kendinizi tanımladığınız, size benlik duygusu veren biçimler çöktüğünde ya da elinizden alındığında, ego da çöker, çünkü ego biçimle tanımlamadır. Geride kendinizi tanımlayabileceğiniz bir biçim kalmadığında, siz kim olursunuz? Etrafınızdaki biçimler yok olduğunda ya da ölüm yaklaşırken, Varlık ya da Benlik duygunuz, biçimle iç içe geçmişliğinden tamamen arınır. Ruh, maddedeki tutsaklığından kurtulur.

Öz kimliğinizi biçimi olmayan, her yana yayılan bir Varlık, bütün biçimlerden ve tanımlamalardan çok önce var olan bir Benlik olarak algılarsınız. İşte Tanrısal huzur budur. Kim olduğunuzla ilgili nihai gerçek, ben buyum ya da ben şuyum değil, Ben’dir.

Ne var ki trajik bir kayıp yaşayan herkes bu uyanışı deneyimleyemez. Bazıları hemen güçlü bir zihinsel imge ya da düşünce biçimi yaratarak, kendilerini şartların, başka insanların, adaletsiz kaderin ya da Tanrı’nın bir kurbanı olarak görürler. Bu düşünce biçimi ve yarattığı duygular -öfke, kırgınlık, kendine acıma gibi- hemen sahte  bir kimlik oluşturur ve trajik kayıpla çöken diğer tüm tanımların yerini alır. Diğer bir deyişle, ego hemen yeni bir biçim bulur. Bu yeni biçimin son derece mutsuz bir kimlik olması egoyu hiç endişelendirmez, çünkü bir kimliği olduğu sürece iyi ya da kötü olmasını umursamaz. Aslında, bu yeni ego daha katı, daha kasılmış ve daha delinmez olacaktır.

Trajik bir kayıp yaşandığında, ya direnir ya da teslim olursunuz. Bazı insanlar derin bir kırgınlık yaşarlar; bazıları ise şefkatli, bilge ve sevgi dolu bir hale gelirler. Teslim olmak, olanları içtenlikle kabullenmek, kendinizi yaşama açmak demektir. Direnç, egonun sertleşen kabuğu, içsel büzülmesidir. Bu durumda kendinizi yaşama kapatırsınız. İçsel direnç durumunda yapacağınız her şey -buna olumsuzluk adını da veriyoruz- daha fazla dış direnç yaratacak ve evren sizin tarafınızda olmayacaktır; yaşam size yardım etmeyecektir. Eğer panjurlarınızı kapatırsanız, güneş ışığı içeri giremez. Ama içtenlikle teslim olduğunuzda, yeni bir bilinç boyutu kendiliğinden açılıverir. Eğer eğleme geçmek, bir şey yapmak mümkün ya da gerekliyse, eyleminiz bütünle uyum içinde olacak ve yaratıcı zekâ ya da diğer bir deyişle koşulsuz bilinç tarafından desteklenecektir. O zaman şartlar ve insanlar size yardımcı olacaktır. Hiç beklemediğiniz tesadüfler gerçekleşecektir. Eğer hiçbir eylem mümkün değilse, huzur içinde olursunuz ve teslimiyetle birlikte içsel dinginlik gelir, çünkü Tanrı’ya teslim olmuşsunuzdur.

Var Olmanın Gücü

Eckhart Tolle

**AYDINLANMA NEDİR?**

**İç Dünyanın Keşfi**

Aydınlanma nedir? Bu soru varoluşun anlamını arayan insanlar tarafından tarih boyunca sorulmuştur. Böyle bir anlayışa sahip olmak mutlulukları için o denli değerli, o denli önemli görülmüştür ki, her yaştan erkek ve kadın karşılaştıkları zorluğa, yokluğa ve dahası zaman zaman toplum tarafından dışlanmalarına karşın, kendilerini yalnızca bir yanıt bulmaya adamışlardır. Arayışları “kendi” nin bilgisine duydukları açlık tarafından yönlendirilmiştir: Ben kimim? Neden buradayım? Nereye gidiyorum? Yaşamın anlamı nedir? Bunların tümü şu temel sorunun yanlarıdır: Aydınlanma Nedir?

**Varlık ve Oluş Paradoksu**

Aykırı görünse de, aradığımız yanıt özde daha şimdiden ne olduğumuzdan başka bir şey değildir- Varlık: tüm Oluşun kaynağı ve zemini olan en son bütünlük. **Aydınlanma Varlığın hakikatinin gerçekleşmesidir.** Doğduğumuz zamanki koşulumuz, hakiki kendimiz geleneksel olarak Tanrı, Kozmik Kişi, Yüce Varlık, her-şeydeki-Bir diye adlandırılan Varlıktır. Bizler Varlığın belirişleriyiz, ama aynı zamanda kozmosun kendisi gibi Oluş sürecindeyiz- varoluşun kaynağının eksiksizliğinin her geçen gün daha güzel bir biçimde dile getiren çok daha yüksek hallere doğru her zaman değişen, gelişen, büyüyen, evrimlenen bir süreç. Dolayısıyla, bizler yalnızca insan varlıklar değiliz; aynı zamanda insan oluşlarıyız. Aydınlanma oluştaki varlığın olağanüstü dengeli yerini anlamaktır.

Öyleyse, tüm varoluşun ve tüm deneyimin hakikati kesintisiz burada -ve- şimdiden, şu anda burada olandan, arayan, çabalayan ve soran şeyin başlangıçtaki doğasından, yani Varlıktan başka bir şey değildir. Ruhsal yolculuk o hakikati keşfetme ve yaşama sürecidir. Kendini gören göz demektir- ya da daha doğrusu, kendi “kendi”sini gören ben. Felsefi terimlerde, aydınlanma tüm ikiliklerin birliğini, tüm karşıtların uyumlu bileşimini, sonsuz çokluk ve türlülüğün tekliğini kavramaktır.

Psikoloji terimlerinde, aydınlanma tüm sınırlanma ve başkalık duyusunun aşılmasıdır. Hümanist terimlerde, yolculuğun öğreti olduğu, yolun ve varış noktasının eninde sonunda bir olduğunu anlamaktır.

Tanrı bilimsel terimlerde, Tanrının ve insanın birliğini kavramaktır. Varlık bilimsel terimlerde, bütün kozmosu aşan ama yine de aynı zamanda hiçbir şey Ondan ayrı olmadığı ya da hiçbir zaman ayrı olamayacağı için her günkü gerçeklik olan tüm hallerin **Halidir**, tüm koşulların **Koşuludur.** Sonunda büyük gizemi anladığımız zaman, hakiki doğamızı, En Üstün Kimliği, her şeyin Kendiliğini keşfederiz. Sonsuz ile birliğimizin o doğrudan algısı, tanrısal ile özdeşliğimizin o ussal anlayışı tüm mutluluğun, tüm iyiliğin, tüm güzelliğin, tüm hakikatin kaynağıdır.

Deneyim zamanın, uzayın ve nedenselliğin ötesindedir; benin ve toplumsal olarak koşullanmış tüm “Ben” duyusunun ötesindedir. Kendimizin zamansız, sınırsız ve dolayısıyla kozmik olarak özgür olduğunu bilmek, ayrılık yanılsamasını ve ayrıca, ben-yanılsamasını başkalarına karşın korumak için bireysel ve toplumsal olarak oluşturduğumuz tüm acı verici, yok edici savunmaları sona erdirir. Maitrayana Upanişad bunu şöyle dile getirir: “Kendisinin “kendilik” olduğunu anladığında kişi ”kendi-siz” olur… Bu en büyük sırdır.”

**Varoluş Tanrının Oyunudur**

Her ne kadar özde Varlık olsak da, durağan değiliz. Aynı zamanda etkin, aynı zamanda Kendi’ nin -neden-olduğu-değişim-sürecindeki-Varlığız; buna geleneksel olarak Oluş ya da Kozmik Evrim denir. Bununla birlikte, evrim yaratımın altında yatan o gizemli sürecin yalnızca bir yanıdır. Bizler kendi tarafından sahneye koyulan bir tiyatro oyununda eninde sonunda Tanrıyız- bir oyun ki onda Tanrının bir parçası kendisini “unutur” kendisinin “kaybolduğuna” inanır ve böylelikle Bütün ile, bir İkincisi Olmayan Bir ile yeniden birleşmeyi aramaya isteklenir.

İçinde kaybolduğumuz süreç katışmadır, yani lütuf ve kutsamadan düşüş, içinde kendimizi bulduğumuz ve hakiki koşulumuzu anımsadığımız süreç evrimdir, yani tanrısala bilinçli geri dönüş.

Aydınlanma sonsuz bir süreçtir -yalnızca bir kerelik bir olay değildir. Kutsal gelenekler tarafından geliştirilmiş “**gerçeklik haritaları**” nın gösterdiği gibi, farkındalıkta ruhsal yolu belirleyen kuantum sıçramalarının olduğu doğrudur, ama tek bir beyaz ışık deneyimi insanı ne bir gizemci ne de bir aziz yapar. Ruhsal açıdan yükselmiş kişiler bile içinde bulundukları gelişim düzeyinin ötesinde varlık halleri olduğunu görmüşlerdir.

Bu ömür aydınlanmaya ulaşmaya yeter, ama onu tamamlamaya yetmez. Kendini gerçekleştirme kendini dönüştürmeyle aynı şey değildir. Kendini gerçekleştirme, insanın yolculuğunun sonu değildir.  Daha yüksek gelişim halleri bizi bekler ve evrimsel yazgımızda bizi daha öte dönüşüme çağırır. Bununla birlikte, yine de Oluşun tüm böyle gelecek evrelerinin sınırsız ve sonsuz Varlığın dışavurumları olduğu ve her zaman şimdide aydınlanma olduğu anlaşılmalıdır.

**Aydınlanmaya Giden Yolu Yürümek**

Aydınlanma hiç kimseyi hiçbir zaman kalbinizden dışarı atmamaktır- başka bir deyişle, Tanrının sevdiği gibi, sınırsız ve koşulsuz sevgi halinde yaşamak. Aydınlanmanın doğuştan hakkımız olduğunu öne sürsek de bu kolay bir iş değildir. Lütuf herkesin üzerine yağmur gibi iner, ama yine yağmur gibi, onu “yakalamaya” uygun biçimde hazırlanmış bir kap tarafından alınabilir. Hazırlık bir bilinç değişimini kapsar. Bu değişim olmaksızın, yağmurun üzerinden akıp gittiği taşlardan başka bir şey değiliz; ama bu değişimle, gökten yağanı alabilen kupalar ya da kadehler biçiminde oyulup işlenmiş taşlara dönüşürüz.

Doğuştan hakkımız olan aydınlanma dümdüz bir yol da değildir. Ruhsal yol üzerinde, tuzak olmasa bile çıkışı olmayan birçok yan yol vardır. Aynı zamanda, zihinde kaotik kargaşa dönemleri, iç görü ve kısmi buluş anları, tükenme ve tam bir ilgisizlik aralıkları, ruhsal yolculuğun sonsal önemine olan imanın, tek başına, sizi tökezleyerek de olsa ileriye götürdüğü yoğun mücadele ve kuşku zamanları da vardır. Bu hakiki “kendi” mizi bulma süreciyle ilgili ne söyleyebiliriz?

Bir Zen ustasından söz gelimi **Satori’** nin (Ruhsal aydınlanma anlamında, özellikle Zen Budizm’de kullanılan bir terim) ne olduğunu açıklamasını isteyecek olursanız, yerden bir taş alıp bunu size verebilir, ya da bir köpek gibi hırlayabilir, ya da aynı ölçüde şaşırtıcı bir şey yapabilir. Böyle bir davranıştaki niyet, sizin son derece şey-odaklı ve dille sınırlı, kültür tarafından son derece koşullanmış olan sıradan farkındalık durumunuzdan birdenbire kopmanıza yardımcı olmaktır. Ya da sizi şöyle bir  **koan** -görünürde, çözülemez bir bulmaca- ile şaşırtabilir: “Aydınlanmadan önce, odun yarar su taşırdım. Aydınlanmadan sonra, odun yardım su taşıdım.”

Böylesi bir “**çılgın bilgelik**” ten ruhsal arayış içindeki kişinin anlaması gereken şey nedir? Yanıt şudur: Gerçeklik değişmez, ama sizin gerçekliğe ilişkin algınız siz bilincinizi değiştirdikçe değişir. Eski Hindistan’ın rişilerinin dediği gibi: bilgi bilinçte yapılanır. Bu nedenle aydınlanma öncesi ve sonrası farkındalık sizdedir- gerçeklikte değil. Sınırlama sizdedir -bilincinizdedir- ve o sınırlama aşıldığı zaman varoluşu farklı bir biçimde algılar ve dolayısıyla onunla yeni bir biçimde ilişkiye girersiniz. Kimlik duygunuz değişir. Kendinizi varoluşun tüm geri kalanından ayrı, soyutlanmış bir fiziksel biçim olarak deneyimlemek yerine kozmosu kendi Özsel varlığınız ile birleşik ve içsel bağlamda bir olarak deneyimlersiniz.

**Alçakgönüllülük, Benliksiz Hizmet ve Koşulsuz Sevgi**

Kozmik bakış açısından insanın durumu, lütuf yoluyla ve sizin en ufak çabanız  olmaksızın uyandırıldığınız bir tür uyurgezerliktir. Ama bu övünülecek bir şey değildir. Siz ve tüm şeyler eninde sonunda bir olduğunuz için, Tanrının gerçekten kendiniz olarak anlaşılması, ne denli zeki, yetenekli, etkileyici ya da başka bir bakımdan seçkin olursanız olun, size özel bir konum kazandırmaz. Özel biri olmadığınızı anlarsınız, çünkü dışsal biçim ve adın altında, başka herkes de Bir  Büyük Varlığın dışavurumları olarak sizdir. Dolayısıyla, kendini gerçekleştirmeye verilecek doğru yanıt alçakgönüllülüktür.

Doğru yanıt aynı zamanda benliksiz hizmettir- koşulsuz sevginin davranıştaki yansıması. “**Hakiki Kendi**” nizi gerçekleştirdiğinizde, insanlığın çağrısına kendiliğinizden yanıt verirsiniz. Ne denli bilinçsizce dile getirilmiş olsa da, o çağrı şudur: Bana Tanrıya giden yolu göster. Böylece aydınlanmış kişiler insan toplumuna herhangi  başka bir gruptan daha çok girmiş durumdadırlar, çünkü bir tek onlar varoluşun kalbindeki hakikati, güzelliği ve sevgiyi görürler. Bir tek onlar başkalarının bilinç değiştirmesine ve böylelikle tüm şeylerin özündeki eksiksizliği keşfetmesine yardımcı olacak o algı ile uyum içinde yaşarlar. Yaşamdaki amaç, anlam, yön, anlayış, mutluluk -tüm insanların, bilmeden de olsa aradığı şey budur. Ve bu, aydınlanmış birinin bir ödül ya da ün, konum ya da güç kaygısı duymadan, sabırla, alçakgönüllülükle, sevgiyle başkalarının da bulmalarına yardım ettiği şeydir, çünkü eninde sonunda tüm bunlar kişinin kendisi için yapılmaktadır. “Onları meyvelerinden tanıyacaksınız”.

**Dünyayı Kurtarmak**

Bugün dünya gezegeni, yaşama yönelik eşi görülmemiş tehditlerle yüz yüzedir. Ama üzerimize gelen -toplumsal- ekonomik, çevresel, nükleer/askeri- bu tehlikeler, bizimle dalga geçercesine, kendi zihinlerimizin- cahilliğimizin ve ben-merkezliliğimizin- ürünleridir. Şimdi, bir sorun onu yaratan düzeyde çözülemez. Dolayısıyla insanlığın yüz yüze olduğu tehlikelerin çözümü sıradan zihnin ya da kendi-duyusunun ötesine geçmeyi gerektirir. Siyasi eylem, toplumsal programlar, insanlık için yapılan çalışmalar ve benzer şeyler iyidir, ama yetersizdir. Ancak dönüşmüş bilinç dünyayı dönüştürebilir. Öyleyse en son eylem aslında bilinci değiştirmekten başka bir eylem değildir.

Aydınlanma kurtuluştur, özgürlüktür. Bir kişi bile özgür olmadığı sürece, hiç kimse özgür değildir. Tarih boyunca, gerçekten aydınlanmış insanların her zaman dünyaya adanmış bir hizmet misyonunu üstlenmelerinin nedeni budur. Kendini gerçekleştirme kişinin bütün varlığının dönüşümüyle sonuçlanır -hem içsel farkındalığının hem de dışsal davranışının. Ayrı bir  ben olduğu yanılsaması dağılıp gider. İnsanların kendilerine ilişkin yanıltıcı imgelerini varoluşun hakikatinden korumak için sürekli yineledikleri -daha doğrusu egonun yinelediği- tüm yıpratıcı düzen, hile ve savunmalardan olağanüstü bir kurtuluş söz konusudur.

Kendine acıma, kendini haklı görme, öfke, şehvet, kıskançlık, uyuşukluk vb. uçup gider. Geriye kalan şey sıradan algıya bir insan biçiminde görünür. Tüm öteki insanlar gibi o da  yer, uyur, yürür ve işlevlerini yerine getirir. **Koan’** da dendiği gibi, odun yarmayı ve su taşımayı sürdürür. Ama kişinin sonsuzla tam birliğinin farkına varıldığında, kişisel olan evrensele dönüşmüştür. Enerji ve zeka ağır işi hafifletecek, görevlerde ve ilişkilerde yaratıcı olacak şekilde özgürleşecektir. Azizlik ve bilgelik açığa çıkar. Yaşam yalın ve birleştirici bir duruma gelir. Dünya harika olağan olan olağanüstü olur. Önceden bir sorun olarak görülen koşullar bir meydan okuma, giderek heyecan verici bir öğrenme, büyüme ve dünyanın yükünü üstünden bir parça atma  olanağına dönüşür. Hoşa gitmeyen koşullar, güç koşullar yine olabilir, ama tiksinme ve onlardan dolayı acı çekme söz konusu değildir.

**Anlamanın ve Mutluluğun Anahtarı**

Anlamak bilinç halinizin bir işlevidir. Mutluluk da öyle. Bilincinizde bir “başka” olduğu sürece, anlamanıza ve mutluluğunuza  bir sınır olacaktır. Bilgisizlik ve acı çekme kendi koşullarınıza getirdiğiniz ben ya da ben-merkezlilik derecesiyle doğru orantılıdır. Ama “Bir” den başka hiçbir şey olmadığında, her şeyin “Kendi” si olduğunuzda, sonsuz ölçüde doymuş, sonsuz ölçüde kendinden emin, sonsuz ölçüde mutlu olursunuz. Böyle bir durumda, varoluşun kendisinin koşulsuz sevgi hali olduğu görülür. O zaman, yaşamınızda gerçekleşen her şey ve yapmanız gereken her şey bütünüyle kabul edilebilir. Salt varlığınız herkesin özgürleşmesine ve dünyanın kurtuluşuna katkı sağlar. Bu kitabın gösterdiği gibi, aydınlanma dağına çıkan birçok yol vardır. Ama yollar tepeye vardığında, hakikatin bir olduğu anlaşıldığında bütün yollar birleşir. Başka bir deyişle, yine bu kitabın gösterdiği gibi, ben öldüğü ve siz yaşama, gerçekliğe yeniden doğdunuz zaman. Aydınlanan kişinin durumunda, yalnızca yolcu olmadığınızı -aynı zamanda yol ve dağ olduğunuzu- keşfedersiniz. Budist azizlerin, önce tüm duyarlı varlıklar hazır olmadan en son aydınlanmayı kabul etmeme andı içmelerinin nedeni budur. Bunu tam *şimdi* *gerçek*leştirmek sizin için olanaklı, çünkü bu her an tam da  içinde bulunduğunuz durumdur.

Aydınlanma nedir? Çevrenize bakın. Her şey sizsiniz. İşte bu - yalnız bu. Öyleyse “Ben” inizi açın, (burada gözünüzü açın anlamı da taşımaktadır), odun yarmanın ve su taşımanın güzelliğini görün. Sonra onu başkalarıyla sevgiyle paylaşın.

Aydınlanma Nedir?

“İç Dünyanın Keşfi”

John White

Ayna Yayınevi