

Kolektif Önyargıdan Saf Bilince

Leyla KARACA

Şair, Yazar, Felsefeci, Ferfir Yayınları Editörü

Özet

Bireyi ve toplumu edilgenleştirerek yetersiz olduğu inancını empoze eden kitle bilinci, özgür ve saf düşünceye ulaşma yolunda en başta gelen handikaplardan biridir. Kendi bütün ve tam gerçekliğine ulaşabilmesi için bireyin kitle zihni ve ondan doğan yanılsamaları fark etmesi ve bazı ruhsal gelişim pratikleriyle sınırsız düşünceye ve özgürlüğe giden yolu kat etmesi gerekmektedir. Kendini tanıma yolculuğunda, bilinçdışının gizemli dünyasından egonun çalışma prensibine; öz benliğin naif sesinden kendini sevmeye kadar önemli alanlara daha yakından bakılması önem arz etmektedir. Birey tek başına değişmedikçe hiçbir şey değişmez, gerçeğinden hareketle bilincimizi kimsesiz bırakan ve içgüdülerimizi adeta felç eden kolektif önyargıdan saf bilince, merkeze dönmek için takip edilmesi gereken ruhsal izlekler üzerinden ilerlemek olanağı vardır. Gözlemleyen zihne giden yolda farkındalık ve aydınlanma, yargılamanın kesildiği, minnettarlığın ve hayal gücünün etkinleştiği ve düşüncenin izlendiği yerde başlamaktadır.

Anahtar Kelimeler: kitle bilinci, ruhsal gelişim, bilinçdışı, saf bilinç, kendini tanıma

From The Collective Prejudice to Pure Consciousness

Abstract

The mass consciousness, that inactivate individual and society imposing they are insufficient, is one of the foremost handicap achieving free and pure thought. In order to reach the whole reality of human beings, its required that one should realize the mass itself and its illusions arise from it and also must exceed the path the freedom and unlimited thought with some spiritual developments practises. In the journey of self-knowledge, it is important to examine the working principle of the ego from the mysterious world of the unconscious; as important to love yourself from hearing the sound of the elegant voice. Starting from the fact that 'Nothing will change unless you change,' it is possible to move on the spiritual themes that should be followed to return to the station, from leave alone our consciousness and our instincts almost paralysing collective prejudice to pure consciousness. On the road to the mind awareness and enlightenment begins where the judging are interrupted, appreciation and imagination starts in place of activated and monitoring our thoughts.

Key words: the mass consciousness, spiritual development, the unconscious, pure consciousness, self-knowledge

1. Giriş

Hayatının şiirini yazabilen özgür bir ruh olabilmek için yapılacak en önemli iş kendimizi kitle zihninin zehirlerinden arındırmak olsa gerektir. Bu çalışmada bireyi ve toplumu düşünemez, üretmez ve yaşam şeklini belirleyemez hale getiren popüler kültürden nasıl korunacağımıza dair hayata geçirilebilir önemli şifreler üzerinde duracağız. Bize dayatılan sahte gerçeklerden sıyrılıp kendi bütün ve tam gerçekliğimize, merkezimize giden yolun izlerini süreceğiz.

Bize kendisini halkın kültürü olarak sunan popüler kültür, kavramından uzaklaştırılmış ve bireyi aptallaştırmıştır. Toplumun/ kişinin adeta kanına ve ruhuna işleyen bu post modern tanımsızlık kendi varlığına karşı gelen her türlü direnişi kitle iletişim araçlarıyla yine kitle kültürü içinde yok etmeyi iyi bilir. Televizyon ve içerdiği programlar kimliksiz popüler yöntemler sunarken; basın, yaşamı felaketleştiren tablolar sunmaktan çekinmez.

Bizi edilgenleştiren popüler kültür biz farkına varamasak da hafızamızı silmekte ve değersiz olduğumuz inancını empoze etmektedir. Tüm kitle iletişim araçları bireyin bilinçaltına aynı telkini fısıldamaktadır: Birey yetersizdir ve ne yapsa bunu aşamayacaktır. Toplumda var olan şiddet eylemlerin kökenini de burada aramamız gerekir. Kitle kültüründe seri üretim ve seri bilinçsiz tüketim söz konusudur. Tek tip olduğunuzda özgünlüğünüzü yitirmeye başlarsınız ve bunu yitirmek yok olmanın da başlangıcıdır.

Buna itiraz hakkımız var mı? Bu hakkımızı nasıl kullanacak ve göstereceğiz? Jung, insan psikolojisini incelerken insanda birbirinden ayrı üç ruh tabakasının varlığına işaret eder. Bilinç, bilinçaltı ve kolektif bilinçaltı... Bununla birlikte Jung farklı coğrafyalarda da olsa toplumların bilinçaltında birbirine benzer semboller olduğunu keşfetmiştir.

Yine ona göre yaşayan ruhun mucizesine dokunmak için kabul etmemiz gereken bir önerme var: *'Günümüzde, bizi tehdit eden tehlikenin doğadan gelmediğini, insan ve kitle ruhundan kaynaklandığını apaçık görüyoruz. Tehlike insanın ruhundan kopmuş olmasında. Yaşamın bilinçdışının kendini gerçekleştirdiği öykülerden biridir. Bilinçdışı bizi bizden daha iyi bilir.'*

Tehlike insanın ruhundan kopmuş olması ise buradan geri gidersek kaybettiğimiz kimliğimizi bulmamız olasıdır. En başta sahip olduğumuz özgür ve saf düşünceye nasıl ulaşacağız? Birçok insan *'kendini tanımayı'* bilinç düzeyindeki ego kişiliğinin bilgisi ile karıştırır. Biraz ego bilincine sahip herkes kendisini tanıdığından emindir. Ama ego sadece kendi içeriğini bilir, bilinçdışını ve onun içeriğini bilmez. Ego, aynada kendini seyredirken o aynanın ardını görmesi mümkün değildir. Varlığa ve yaşama egosu ile bakan bir insan kendi varlığının aslında bizatihi bir kâinat varlığı olduğundan habersizdir. Zamandan ve mekândan münezzeh olan Öz Benlik yaşamı sonsuz bir şimdiden izlemektedir ve varlığında bir kusur olması imkansızdır. Asla bir eksikliği, sınırlaması ya da bir marazı olamaz. Derler ki, evrendeki tüm bilgi bizim her zerremizde mevcuttur. Peki, her zerremizde mevcut olan bu bilgiye nasıl ulaşacağız? Hakikatin güzelliği ve gerçek ben arasındaki o kopmaz bağın en saf haline nasıl ulaşabiliriz?

2.Yargılamanın Dışına Çıkmak Ve Egonun Çalışma Prensibi

İnsan, merkezine doğru bir yolculuğa çıkmadan evvel gerek toplumun, gerekse kitle zihninin kendisine uzun yıllar aşılıp durduğu bir bendi aşması gerekir: Yargılamak. Yargılamaktan uzak durmak saf kalbe giden yolda damarlardaki zehri temizleyecek kadar güçlüdür. Bizim adımıza iyi ve kötünün ne olduğuna karar veren kitle zihnine dev bir dur levhası hükmündedir. Etiketleme, sınıflandırma ve suçlama düşünce akışını kesintiye uğratar. Etiketlemenin olmadığı bir alan zekanın gelişmesi için en uygun ortamı sunar.

Yargılamayı yapan kim? Bu soru yolumuzu aydınlatacaktır. Etiketlemediğinde kendini yasalardan, dogmalardan ve sınırlı inançlardan kurtarmaya başlarsın ve bu Tanrı'nın insana bahsettiği özgürlüğe ve sınırsızlığa izin vermek demektir. Bizi bu sınırsızlığı deneyimlemekten alıkoyan en büyük engel egomuzdur. (Burada yargılamayı yapan egonun çalışma prensibine bakacağız.)

Ego, en basit ifadeyle ayrılık bilincinin merkezidir ve diğer bireylerden kendini ayıran bir yapıya sahiptir, bireyin kendini koruma mekanizmasıdır, dış dünyanın kendine göre yorumunu yapar. Ego ayrılık düşüncesinden, kırılmak, kızgınlık, şikayet ve tepkiden beslenir. İyi haber şu ki, egoyu fark ettiğimizde ego ortadan kalkar. Ego her şeyi kişisel alan yanımızdır. Ve diğer bireylerden kendini ayıran bir yapıya sahiptir.

Ego her zaman kıyaslar, diğerleriyle yarışa girer ve olduğu halden asla memnuniyet duymaz. Hep bir eksiklik duygusu içinde kıvrılır durur. Bu eksiklik duygusunu bazen bir insanla, bazen bir maddeyle, bazen bir kimlikle gidermeye çalışır. Yaşama bedensel ihtiyaçlar çerçevesinden bakan ego açlık, susuzluk, acı gibi etmenlerden korkar.

Oysa Öz benliğimiz tam ve mükemmeldir, her şeyle bütün ve eksiksiz yanımızdır; böyle olduğu için de hiçbir korku taşımaz. Kitle zihninin bize yaptığı en büyük kötülük bu olsa gerektir: Bizi ego bilinçte tutar. Bizi, düşman bir dünyada yaşadığımızı öyle inandırmıştır ki, modern insan attığı her adımla başına kötü bir iş gelmesinden endişe içindedir. Bu dünya ego bilince göre tehlikelerle doludur ve zavallı ego bilinç kendini nasıl koruyacağını şaşırılmış haldedir. İllüzyonlar ve yalanlar içinde döner durur.

Oysa kainat varlığımız, Gerçek Benliğimiz, hiçbir kimlikle özdeşleşmeyen muhteşem yanımız değerli ve özel olduğunu bilir. Dahası değerli ve özel olduğunu bilmek için herhangi bir dışsal veriye ihtiyaç duymaz, onaylama beklemez. Olduğu haliyle tam ve mükemmeldir; olduğu gibi engelsiz ve özgür...

Ego kendini dış dünyaya beğendirmek için kılıktan kılığa giredursun, Öz benlik hiçbir yalana ihtiyaç duymaz. Bununla birlikte hiç kimseyi, olan hiçbir şeyi de yargılamaz. Olan her şeyin bir tekâmül planı içinde cereyan ettiğini ve yüce bir amacın yörüngesinde olduğunu bilir.

Ego bilincimiz, her şeyden şekva eden yanımız şükretmediği gibi durmaksızın farklılıklar ve ayrılıklarla ilgilenir. Kategorize eder, sınıflandırır; her şeyi kendince iyi ve kötü diye ayırmakta

ustadır. Bu yolun en nihayetinde çatışma yaratacağını ve hatta şiddete varacağını bilmeden yoluna devam eder.

Öz benliğimiz hiçbir şekilde yargılamadığı gibi kimse tarafından yargılanmayacağını da bilincindedir. Yaşamaya, var olmaya sınırsız bir veçheden baktığı için herhangi bir sorunu çözmesi çok kolaydır. Ego, sorun yaratmakta iken, Öz çare yaratmaktadır.

Durum tam da ruhsal gelişimcilerin dediği gibidir: ‘Sınır yoksa zaten sorun da yoktur ve sorun egonun gıdası ve çare öz’ün gıdasıdır.’ Şimdi buradan bakıldığında kötülüğü ve ayrımcılığı pompalayan medyanın ve kitle zihninin neden böylesi bir kışkırtmaca içinde olduğu daha bir anlaşılırdır. Ego, sorundan beslenmektedir; sorun istemekte ve sorun üretmektedir. Bu yüzden felaket haberlerine daha bir dikkat kesilir, dünyanın en ücra noktasındaki bir deprem müthiş şekilde ilgisini çeker.

Varlığa yokluk ve kıtlık bilincinden bakan ego bu kalın perdeyi çekebilse nasıl bir bolluk ve bereket içinde olduğunu da görecektir. Bu yüzden ego vermek, paylaşmak istemez; yığmak ve biriktirmekten yanadır. Oysa muazzam Tanrısal yanımız evrenin ve varlığın sonsuz olduğunun bilgisiyle verdikçe çoğalacağını bilincindedir. Bolluğun ve bereketin, hatta zenginliğin ve mutluluğun bir zihin durumu olduğunu en iyi bilendir. Zihnimiz bereketin gelişine izin verdiği müddetçe bunu deneyimleyecektir.

Egonun tedirginliğinin bir diğer sebebi, bir şeye ulaşmak için daima bitmek bilmeyen bir zahmetin gerektiği düşüncesidir. Ona göre, hayat zor, oyunun kuralları dayanılmaz derecede çetindir. Rekabete inanan ego, gerekli tüm çabayı gösterse bile zafere ulaşacağından emin değildir. Kısaca, yaşam kendisinden yana değildir ve yalnızca bu düşünce bile insanın özgürlüğünü elinden almaya yeter.

Tahmin edileceği gibi öz benlik her şeyin tam ve mükemmel olduğunu ve hiç çabasız her şeyin ona sunulmuş olduğunu bilmektedir. İnsanın elde etmesi için yalnızca kabul bilincinde olması gerektiğini en iyi bilen yanımızdır. Işık, koşulsuz sevgi ve güzellik olan derin benliğimiz yaşamaya her halükârda tatminle ve genişleyen bir hayranlıkla bakar. Bu yüzden insan yargılarını bıraktıkça öz benliğine yaklaşır.

Ego, geçmişte veya gelecekte yaşarken öz benliğimiz sonsuz bir şimdi içinde mutludur. Egonun sorundan beslenmesi de şu durumda normaldir; daima geçmişte veya gelecektedir. Yaşadığını âna dönemediği için çözüm üretmez.

Ego kendini kurban addederken öz benlik yaşamının efendisidir. Ego daima başkalarını suçlama eğiliminde olduğu için yaşamının kontrolünü eline alması bu tutum içinde mümkün değildir. Egonun aksine hayatı coşkuyla ve sevinçle yaşayan öz benlik her durumun kendisinin hayrına olduğunu bilir. Yaşama siyah ve beyaz gibi ayrımların olduğu dar bir pencereden bakan ego bilinç, evrensel akışın dışında kalır.

Buradan bakıldığında insanın ego bilinçle yaşamasın nasıl bir eziyet olduğu gerçeği netleşecektir. Kendi kısır düşüncesi içinde kuyruğunu ısırmaya çalışan bir varlık gibi bir amaca hizmet etmez bir döngü içindedir. Bu yapıyı değiştirme taraftarı da değildir. Katı, sert, akıştan uzak, tutucudur. Oysa Öz benliğimiz, yenilikten ve değişimden yanayken berrak bir su gibi evrenle birlikte akar...

3. Şükrün Saf Bilince Ulaştıran Enerjisi

Egonun perdelerini kaldırıp merkeze, kalbe, ruha doğru ilerlemeye devam edelim. Sahte benlik egodan Tanrı'nın bir parçası olan Öz Benliğe giden bu yolda karşımıza çıkan ikinci durak: Şükürde kalmaktır. Yunus'un 'Görene dir görene, köre nedir, köre ne.' dediği gibi görmeyi murat edersek hakikat yolunda en kalın perdelerden biri daha çekilmiş olur. Minnettar olmak Tanrısaldır.

Derler ki, evrende yalnızca iki enerji vardır: koşulsuz sevgi ve korku. Koşulsuz sevgi olmayan her şey korkudur. (Burada şükrün enerjisi işlenecektir.)

Yukarıda egonun çalışma prensibini anımsayacak olursak takdir etmenin ve onurlandırmanın egonun değil de tam tersi Öz benliğin tavrı olduğunu kolaylıkla anlarız. Şükür, bizi şimdide tutarken egoyu fark etmemizi sağlar. Einstein evrende her şeyin enerji olduğunu söylemişti. Öyleyse her şeyin bir titreşimi var ve bana kalırsa titreşimi arttırmanın en kestirme yolu en yüksek titreşime uyumlanmak... İyi Hayat adlı kitabın yazarı şöyle diyor: 'Şükür duygusu belleğin anma sevinci ve yaşanmış olana duyulan aşktır.' Şükür duygusu belleği sevinç ve neşeyle dolduruyorsa asla edilgen değil ama aktif bir zihinsel duruştur.

Bu duruşun en belirgin özelliği hayatınızın sorumluluğunu ilk elden size geri vermesidir. Şükreden insan, ego bilincin prangalarını gevşetir ve hayatın kontrolünün kendi elinde olduğunu görür. Burada bizi kitle zihninden ayıran şükür, bir şey yapmadan beklemek ve bizi hırpalayan şartlara sorgusuzca teslim olmak anlamına gelmemektedir.

Duygular bilinçaltı için mihenk taşıdır. Bilinçaltımız ana duygu tonundan aldığı emirle zihninden geçen düşünceleri gerçekleştirmektedir. Eğer ana duygu tonumuzu şükür ve minnettarlıkta sabit tutarsak bilinçaltımız en basit ifadeyle şükrettiklerimizin gerçek olduğuna inanacak ve onları hızla hayatımıza katmaya çalışacaktır.

Şükür var olmanın yükseltilmiş hali, bilinçli esriklik... Dünyanın bir bilinci var ise eğer, her şeyin bir bilinci olduğundan hareketle doğrulanabilir bir şey bu artık, dünya daimi bir takdir, şükür ve bundan doğan zikir hali içinde dönmektedir.

Ve bir atomu düşünün; bir çekirdek ve onun etrafında dönen elektronlar da şükür ve minnettarlık içindedirler. Var olan her şey, her zerredeki hayat prensibi bu aynı, eşsiz şükür halkasına kopmaz bir şekilde bağlıdır. Minnettarlık Tanrısal duyguların zirvesine çıkaran görünmez bir merdiven gibidir. İbrahim Suresi 7.ayet-i kerimede şöyle buyrulmuştur: 'Andolsun, eğer şükrederseniz elbette size nimetimi arttırırım.'

Egonun çalışma prensibini hatırlayacak olursak, ego daima soruna odaklanıyordu. Ve bunu en çok da dikkatini sürekli kendisinde olmayan şeylere vererek yapıyordu. Yani kıtlığa, yokluğa odaklanarak... Ego bilincinden çıkmanın ilk kuralı yokluğa değil varlığa odaklanmaktır. Yani soruna değil çözüme. Varlığa odaklanıp onu yüceltmeye başladığımız zaman yaşama Öz benliğin dingin farkındalığından bakmaya başlıyoruz. İnsan, zamanla asıl varlığının tam ve kusursuz olduğu gerçeğine buradan yaklaşabilir.

4. Kitle Zihnine En Güçlü Darbe: Hayal Gücü

Kolektif bilinç en yalın ifadeyle bize kendi dışımızda kontrol edemeyeceğimiz muazzam güçlerin olduğunu ve açıkçası bunlar karşısında çaresiz ve hatta yetersiz olduğumuzu söyler. Bu, bizi, aslında varoluşa düşman olmayı gerektirecek bir konuma sürükler. Dahası bu düşünceye göre onaylanmak ve sevilme için sürekli gergin ve bitmek bilmez bir çaba içinde olmamız gerekmektedir. Peki, gerçekten durum bu kadar vahim midir? Bizi yokluk, kıtlık ve kitle bilincinde tutmaya çalışan kitle zihnine vuracağımız bir diğer darbe: Hayal gücümüzdür.

Alfa modu yaratıcılığın ve düş dünyasının en yüksek olduğu, beynin dışarıdan gelen bilgileri en hızlı şekilde almaya açık olduğu moddur. Alfa, dünya frekansı ve Alfa hali insanın hayal kurma yeteneğinin kendiliğinden olduğu dalga boyudur. Alfa, Sufizm'de yakaza hali olarak bilinen uykuya ilk dalma anıdır. Ve bu frekans hayal gücünün devreye girdiğinde aktiftir. Hayal kurduğunuz zaman her şeyin kendisinden neşet ettiği kaynakla uyumlanırsınız ve insanlığın ortak pozitif enerjisinden çekmeye başlıyorsunuz. Bütün büyük buluşlar, fikirler ve yapıtlar imajinasyondan ve sonsuz olanın enerjisine kanallık etmekten ortaya çıkmıştır.

Yine ruhsal gelişimciler göre, 'Hayal gücü Tanrı'nın çalışma alanıdır.' Bunu şöyle de söyleyebiliriz: Fortis imaginato generat causum: güçlü bir hayal gücü olayın kendisini doğurur. James Mapes'in konuyla ilgili sözleri altı çizilecek türdendir.

'Bir düşüncenin olduğu zaman beyindeki nöronlar ateşlenir ve küçük elektrik yükleri yaratır. Bu yükler merkez sinir sistemine çarptığı zaman karşılık olarak hareketi yaratan iç ve dış tepkiler oluşur. Beyindeki bir düşünce vücuttaki bir hareketi yaratır.'

(Burada bilinç ve bilinçaltının hayal ve gerçek arasındaki farkı ayırt edememesi ve bilinçaltı-alfa ilişkisi işlenir.)

5. Sınırsız Zekâ Bilinçaltının Olağanüstü Evreni

Bedenin bütünlüğünü koruyan güç nedir? Sizden bizimle her an etkileşim halinde olan ve 7 gün 24 saat boyunca çalışan ve hiç yorulmayan ve uyumayan gücün ne olduğunu düşünmenizi istiyorum. Siz uyurken nefes alan, tırnaklarınızı ve saçlarınızı uzatan, kalbinizi muntazaman ve hiç durmadan çalıştıran gücün ne olduğu üzerine düşünün. Bu güç asla uyumaz, dinlenmez ve çalışmayı bırakmaz. Aynı anda pek çok işlemi yapabilir. Bir çok veriyi işleyebilir. Ve kolektif bilince bağlı olduğu için herhangi bir şeyi başarmak onun için çok kolaydır.

"Sizce nedir çağların en müthiş sırrı? Atom enerjisinin sırrı mı? Termonükleer enerji mi? Nötron bombası mı? Gezegenler arası yolculuk mu? Hayır hiçbiri değil. O halde nedir bu müthiş sır? Nerede bulunabilir ve nasıl temas kurulur ve eyleme geçirilir? Bunun cevabı olağanüstü basittir. Bu sır, insanları arayacağı en son yer olan kendi bilinçaltınızın içinde, mucizeler yaratan o harika güçtür" (Joseph Murphy-Bilinçaltının Gücü-sf.12)

Bu harika güç bilinçaltıdır. Her an bizimle etkileşim halinde olan bu gücün farkına varmak için izleyeceğimiz yol düşüncelerimiz ve bu düşüncelerden oluşan duygularımızdır. Çünkü duygularımız yukarıda belirttiğimiz gibi bilinçaltı için mihenk taşıdır. Her hangi bir şeyi bilinçaltına aşılama için ona duygu katmak yeterlidir.

O zaman bilinçaltına biraz daha yakından bakalım:

Bilinçaltı duygularımızın olduğu yerdir.

Bilinçaltı doğal görme organlarını kullanmadan görür.

Bilinçaltı akıl yürütmez, telkinlere karşı hassastır.

Bütün sorunların çözümünü bilir.

Bilinçaltı tüm beden faaliyetlerini kontrol eder.

Bilinçaltındaki bir resim bin sözcüğe bedeldir.

Zihninizde tuttuğunuz ve inançla desteklediğiniz her resmi hayata geçirecektir.

Bilinçaltı hayalle gerçeği ayırt edemez.

Bilinçaltı bilinçli zihinden emir alır.

Bilinçaltı için yalnızca an vardır.

Bilinçaltı aynı anda birçok işlemi yapabilir ve 7-24 hiç durmadan çalışır. Birçok veriyi işleyebilir.

Bilinçaltı kolektif bilinçaltı ile bağlantılıdır

Bilinçaltı tersten duyabilir ve anlayabilir.

Bilinçaltı asla dinlenmez uyumaz ve çalışmayı bırakmaz.

Bilinçaltı sade ve açık anlatımlardan anlar.

Bilinçaltı kolektif bilince ve kolektif bilinçaltına bağlı olduğu için başarması çok kolaydır.

Bilinçaltınızdaki sınırsız zekâ her şeyi bilir ve görür.

Tüm bu özelliklere baktığımızda aklın sınırlarını zorlayan, muazzam bir zekâ ile karşı karşıya olduğumuz açıktır. Böyle bir gücün farkında olan ve onu lehine çevirebilen insanın başaramayacağı bir şey olmasa gerek. Yine ruhsal gelişim uzmanlarının söylediğine göre bilincimiz bilinçaltına göre kapıdaki bekçi gibidir. Zihin neye inanırsa bilinçaltı onu sorgusuz sualsiz kabul etmektedir. Lakin çok fazla detaya girmeden burada bizi en çok ilgilendiren maddenin 'Bilinçaltı hayalle gerçeği ayırt edemez.' olduğunu hatırlayalım. (Elbette bilinçaltının kolektif bilince ve kolektif bilinçaltına bağlı olduğu bilgisi de konuyla derinden bağlantılıdır.)

Beynin alfa frekansı 7.8, aynı zamanda dünyanın manyetik alanı olarak bilinen Shumann Rezonansı'nın (yükseldiği söylene de) frekansı aynı. Alfa, sakinlik, huzur, uykudan önceki o ince eşik... Gevşeme ânı. Yaratıcılığın ve düş dünyasının en yüksek olduğu mod. Alfa, bizzat dünyanın kendi frekansına eşitse neden orada kendimizi bu kadar iyi hissettiğimiz de açıklığa kavuşuyor böylece. Var olan her şeyle bütün olma hali. Yani aslında dünyanın kendi frekansı da Alfa; 'huzur, çabasız dinginlik, sakinlik.' Hayal kurduğumuzda olan şey de Alfa'ya geçiş ve

dünyanın o tatlı ve sakin kalp atışlarına uyumlanma... En çok da bunun için evet, ‘Hayal gücü bilgiden önemlidir.’

Bilinç ve dahi bilinçaltı zihnimizdeki resimleri gerçek addediyor ise, ki bilim dünyasının söylediği bu, o zaman kurduğumuz tüm hayalleri de gerçek olarak işleme alıyor demektir. Yine bilim dünyasının söylediğine göre âşık olduğumuzda, öfkeli olduğumuzda veya başka bir duygu hissettiğimizde beynimiz değişik kimyasallar üretiyor. Her duygunun bedende kimyasal bir karşılığı var. Bu kimyasallara nöropeptid deniyor. Bunlar vücudun her tarafına gönderilerek vücuda nasıl tepki vermesi gerektiğini söylerler.

Çoğumuzun düşünceleri kitle zihninin veya nam-ı diğer kolektif bilincin merhametine kalmış durumdadır: istek dışı, otomatik ve tekrarlayıcı. Düşüncelerin kontrolsüz bir şekilde, gelişigüzel aktığı bir süreçtir bu. İnsan bu durumda düşüncenin yani kendi zihninin tutsağı olmuş durumdadır. Eğer zihin geçmişte olan bir olaya takıldıysa sürekli kafanızda aynı olay tekrarlanır durur.

Görüldüğü üzere bedendeki sonsuz zekâ müthiştir ancak buna rağmen gerçek bir durumla hayal arasındaki farkı bilmez. Bunu şöyle anlatalım: diyelim ki geçmişte yaşadığınız bir olayı sürekli düşünüyorsunuz. Bu durumda zihniniz gerçekle hayal arasındaki farkı bilmediğinden bu olayı tıpkı bedeniniz de aynen yaşıyormuş gibi kimyasallar salgılar. Bu yüzden geçmişte yaşamak fiziksel olarak da oldukça yıpratıcıdır. Eski olayda yaşadığınız duyguları tekrar tekrar hissetmeye başlarsınız ve bedenin duygusal tepkileri de olayı aynen yaşıyormuşçasına gerçek olur.

Anlatmaya çalıştığım şeyin hissedilmesini istiyorum. Çünkü aslında Oscar Wilde’ın dediği gibi ‘Bilmeye değer bir şey zaten öğretilemez.’ Bana kalırsa öğretilabilir olmasından çok hissedilebilir olmalıdır. Tüm hücrelerde yaşanan duru bir bilişle... Yukarıdaki son üç paragrafta anlatmak istediğim şu ki, düşünmek gerçek kimliğinizin yalnızca minik bir parçasıdır ve bedenin zekası düşüncelere belli tepkiler veriyor...

Bilinçaltımız zihnimizdeki düşünceyi baz alır. Şimdi şunu düşünün; zihin duygudan bir an bile çıkamaz, bir duygudan diğerine geçer. Ve dedik ki bilinçaltı bilinçli zihinden emir alıyor. Şimdi bizi en çok ilgilendiren kısma geldik. Burada bilinçli veya bilinçsiz olarak – hayal kurduğunuzda-bilinçaltına emir verirsiniz ve o bunu hiç sorgusuzca doğru kabul edip itaat eder ve bunu gerçek kılmaya çalışır. Anlaşıldığı üzere bilinçaltınız hayal ettiğiniz şeyi gerçek addetmektedir.

Ne kadar güçlü hayal ederseniz ve olaya ne kadar duygu katarsanız durum bilinçaltına o denli güçlü kodlanacaktır.

6. Saf Bilince Giden Yolda Duygu Gerçeği Ve Koşulsuz Sevmek

Buradan yalnızca gözlemleyen bir zihne giden yolda bilinç ayrışması işte tam da yargılamanın kesildiği, minnettarlığın ve hayal gücünün var olduğu yerde devreye girer. İnsanın merkezine giden yolda ana caddeye bu tali yoldan çıkabiliriz: Kendini sevmek. Kendini sevmek aynı zamanda kendisinin dışında dolaşıp duran insanın ‘yuvaya’ dönmesi için kendini ve diğerlerini içinde

affetmesini de içerir. Kendimize erişme imkânına ulaştığımız bu yerde İnsanın Merkeze Yolculuğu'nun bir bütün olduğunu idrak etmeye başlarız.

Kolektif bilinçaltının etkilerinden sıyrılabilmek için gereken diğer bir adım:Koşulsuz sevmektir. Jung'a dönecek olursak, 'Örgütlü kitleye direnebilmek, ancak ve ancak, insanın bireyliğini o örgütün organizasyonu kadar iyi organize etmesi ile mümkündür.' Birey tek başına değişmedikçe hiçbir şey değişmez, gerçeğinden hareketle bilincimizi kimsesiz bırakan ve içgüdülerimizi adeta felç eden kolektif önyargıdan saf bilince dönmek suretiyle arınmak mümkündür. Zihnimiz, öz benliğimiz üzerine çekilmiş bir perde gibidir. Kitle zihninden arınarak öz benliğe giden yolda atılacak önemli adımlardan biri: Zihnimize özdeşleşmeyi bırakmaktır. Farkındalığın yükselmesi ve aydınlanma dediğimiz, ruhumuzu şarkısını işitmeye de burada başlarız. (Burada duyguların nefes üzerindeki farklı etkilerine bir tablo eşliğinde bakılacak ve zihnin perdeleri aralanacaktır.)

DUYGULAR

Tatmin edici bir yaşamın ve kendini gerçekleştirmiş bir birey olmanın ilk şartı 'kendini tanımaktır.' Kendini tanımak en çok da duyguları fark edebilmekle mümkündür.

Duyguları tanımının yolu nedir? Bana kalırsa duygular ruhsal tekâmül sürecinde birer sinyaldir. O yüzden duyguların bastırılması insanın psikolojik dengesini bozmaktadır.

Çoğunlukla psikolojik dengenin bozulması bazı fiziksel belirtilere yol açar. Ortaya çıkan bu belirtiler bizdeki asıl problemi temsil etmektedir. Düşünce biçimindeki katılık, kol ve bacaklarda sertleşmeye; öfkeyi içe atmak depresyona sebep olabilir. Hisleri bastırmak yerine onları serbest bırakmak gereklidir.

Denilebilir ki, fiziksel hastalıklardan muzdarip olanların önemli bir kısmı aslında duygusal sorunların sebep olduğu bir durumu yaşamaktadır. Duygusal sorunlarla baş etmeyi bilmek kişinin bütünlüğünü koruması açısından önemlidir. Örneğin her duygunun kendine has bir solunumu olduğunu fark ettiniz mi? Örneğin öfkede yüksek ve kesik bir solunum vardır. Korkuda solunum kesilir. Aşk duygusunun solunumu rahat ve geniştir, üzüntüde ise soluk uzar.

Duygu	Nefes alma	Kalp atışı	Kaslar	Sıcaklık	Konum
Korku	yükselir	yükselir	gergin	soğuk	karın
Öfke	sığlaşır	yükselir	çene kasları gergin	sıcak	tüm vucut
Üzüntü	derinleşir	yavaşlar	rahat	soğuk	göğüs
Mutluluk	yavaşlar	Yavaşça yükselir	rahat	ılık	göğüs

Şimdi gelelim duyguların neye bağlı olduğuna... En açık ifadeyle duygularımın ne olduğu yalnızca bana bağlıdır. Çünkü kendi zihnimizdeki tek düşünür yine biziz. İşte bu yüzden duygu durumunuz yalnızca sizin düşüncelerinizden etkilenir. Dış dünya bazı zor durumlar dışında nötr'dür. Biz dünyaya çoğunlukla kendi algı filtrelerimizden baktığımız için bunu fark etmek pek mümkün olmaz. Peki duygularımızın kumandasını nasıl ele alacağız?

Dedik ki duygusal durumunuzu yalnızca sizin düşünceleriniz belirler. Aslında duygularımız sahip olduğumuz en değerli hazinedir. Bu hazineye sahip olduğunu bilmek ve onu kendi tasarrufumuz altında tutabilmek için ne yapmamız gerekiyor?

Tıpkı kasların hafızası olduğu şaşırtıcı bilgisi gibi, zihnimiz dahi kas gibi çalıştıkça güçlenmektedir. O yüzden düşünce biçiminizi tutarlı bir şekilde değiştirerek enerji düzeyinizi ve gerçekliğinizi değiştirebilirsiniz. Hissettiğiniz duygular, insanlar veya olaylar yüzünden ortaya çıkmıyor; duygular, insanlara veya olaylara olan tepkilerinizdir. Emerson'un dediği gibi, 'Büyük insanlar dünyayı düşüncelerin yönettiğini görenlerdir. İyi veya kötü bir şey yoktur, sadece düşünce onu öyle yapar.'

Duygularınızın kumandasını ele alan insan yaşamının hâkimi olmuş demektir. Duygularımızı kendimiz etkiliyoruz. Nötr olan dış dünyayı onunla ilişki kurarak renklendiriyoruz.

Burada konumuzla ilgili olan soru şudur: Duygularım kendi seçtiklerim mi yoksa toplum tarafından bana telkin edilenler mi? Hangi duygusal aşamalar özerkliğimi tekrar ele geçirmemi sağlıyor? Ayrıca reklamlar için harcanan milyon dolarlar, pazarlama çalışmaları hepsi insanların duygularına hitap etmek için...

Çok sık hissettiğimiz duygular bizi bu hislere iten başka bir etmenin olduğunu gösterebilir. Çünkü inanç bizim gerçekliği yorumlayış tarzımızdır. Duyguların değişimi için düşünce biçiminin tutarlı bir çabayla olumluya dönüştürülmesi mümkündür. Burada bilinmesi gereken en önemli husus şudur: hissettiğimiz duygular insanlar veya olaylar yüzünden ortaya çıkmamaktadır. Duygular, bedenimizin düşünceye verdiği tepkidir.

Ego bilinci hatırlayacak olursak, ego her zaman bir başkasını suçlama eğilimi taşıyordu. Ego, çektiği acı dolayısıyla diğerine, 'acımın sorumlusu sensin.' demekten çekinmez. Açıkçası ego durumla o durum hakkındaki yorum arasındaki farkı görememektedir. Gerçekte, durum nötr'dür. İyi veya kötü değildir. Kötü olan içsel direncimiz ve o direnci yarattığı duygudur.

Duygusal sağlığımız yalnızca düşüncelere, onların niteliği veya niceliğine bağlıdır. En açık ifadeyle söylemek gerekirse dışarıdaki herhangi bir uyaran kendi başına sizin üzerinizde bir güce sahip değildir. Davranışlar duyguların göstergeleridir. Duyguları doğrudan denetleyemesek bile bize duyguları denetlemek için bir açık kapı bırakılmıştır: davranışları denetlemek. Nasıl davranırsanız öyle hissedeceksiniz. Hissetmek istediğiniz biçimde davranın. Hatırlanacak olursa, yüksek benlik saygısı, özgüven, özdenetim gibi kavramlar çoğunlukla duygularını sağlıklı bir biçimde tanıyıp onları kontrol edebilen kişilere hastır.

Konunun uzmanları, düşündüğünüz her şeyin belli duygular yarattığını bilin, diyorlar. Düşünce ve duygu arasındaki bağlantıyı iyi bildiklerinden olsa gerek. Ancak kendinizi bunlarla tanımlamayın, onun arkasındaki saf farkındalık ve bilinç olun. Duygular gerçektir. Duygular sadece soyut düşünceler değildir, aslında tamamen gerçektirler. Düşünme tarzını değiştirirsen beyin kimyanı da değiştirirsin.

Burada en başta sözünü ettiğimiz yargılama devreye girmektedir. Ego bilincin yargıladığı ve sınır koyduğu, böldüğü, ayırttığı yerde düşünce ve duyguların kontrolü zorlaşmaktadır.

Derin benliğimiz hayatın asla yargılamadığını ve sadece insanla aynı dili konuştuğunu iyi bildiğinden neşe ve sevinç içindedir. Ancak biz yaşama genelde ego bilincinden baktığımız için bunu fark edemeyiz. Aslında zihnimizin alışkanlıklarını değiştirip düşünme süreçlerini kontrol etmeye başladığımızda bilinçaltıyla olumlu bir işbirliğine gireriz. Bilinçaltı kolektif bilince ve kolektif bilinçaltına bağlı olduğu için başarması çok kolaydır.

Kişi koşulsuz seven Öz benliğe yaklaştıkça kaygılarından arınır. Çünkü bilir ki, yaşamda hata yapmak diye bir şey yoktur, hepsi yalnızca birer deneyimdir. Sorunumuz fazla hata yapmak değil yeterince hata yapmamamızdır. Yaşamı düşünün: İnsan kendini ne kadar sakınsa da mutlaka engelle karşılaşır hata yapacaktır. Hata yapma korkusu insanı hedefe odaklanmaktan alıkoyan en büyük etmendir.

Kolektif bilinç, yaşamımız boyunca bizi onaylanmama tehdidiyle korkutmuştur. Yanlış yaptığımızda toplumun bizi dışlayacağı düşüncesi hemen hepimiz için dayanılmazdır. Hep koşullu sevgi gören insanlar hep başkalarının ne düşündüğüne odaklanır, onay almak için çabalar. İhtiyacımız olan şeyin her durumda koşulsuz sevmek olduğu açıktır. Kitle zihni sevgi ve saygının hak edilmesi gereken bir şey olduğunu söyler ve sizi buna inandırır. Bu düşünce insanın kendisiyle arasında aşılması imkânsız bariyerler koyacaktır. Oysa gerek kendimiz gerek başkalarına duyacağımız sevgi ve saygı hak edilmesi gereken bir şey değildir ve hiçbir yolla hak edilemez. Diğer insanlar da bizi yargılayamazlar.

Kitle zihni bu şekilde bizi olmak'tan mümkün olduğunca uzağa atar. Olmak, ilişkide olmaktır ve olmaktan uzaklaştıkça kendi gerçekliğimizle, özümüzle ilişki kurmaktan uzaklaşırız.

Bilinmelidir ki, insanları memnun etme çabası anlamsız zihinsel aktivitedir. Diğerlerinin onayını kazanmak için uğraşmak bilinçaltına hiç de lehimize olmayan mesajlar yollayacaktır. Bilinçaltı bunu kendine inancın olmadığı şeklinde okur. Bu titreşim de başarıyı zorlayan bir engeldir. Yapılması gereken, geçmişi veya geleceği analiz etmeyi bırakıp ân'a ve güven duygusuna odaklanmaktır.

Kendini sevmenin gücü öyle muazzamdır ki, neredeyse diğerlerini sevmek için ilk elden yapılması gerektir. Dahası kendinizi yargılar ve suçlarken diğerlerini sevmek ve onurlandırmak nasıl mümkün olabilir? Bu, hâlâ ayrılık bilincini deneyimlemeye devam etmektir. Kendini diğerlerinden kesin çizgilerle ayırmak demek olur bu. Oysa kendimizi kurban ederek uyumu yakalayamayız.

Kendimiz olmanın muhteşemliğini hissetmek. Gerçek biraz şu cümle etrafında usulca döner: ‘Sen neye hazırsan o da senin için hazırdır.’ Yaşamınızdaki tek sınır kafamızın içinde...

Hayal gücüyle ve biraz da kendini sevmekle ilgili şu sözler altı çizilesidir: ‘Yaşamınızdaki imgeleri değiştirmeyi öğrendiğinizde geri kalan her şey sizi takip edecektir. Zihninizi oyuncak bir tren gibi düşünün. Tren (düşünceleriniz) aynı raylara (olumsuz görüntüler) siz yeni bir ray (taze görüntüler ve yeni potansiyeller) ekleyene kadar döndükçe döner ve siz bu yolları düzenlemek için bazı makasları çıkarırsınız. (gelişmiş düşünce sistemi) eski raylar hala oradadır ama siz kendinize yolculuk için yeni yollar verdiniz artık. İşte canlandırmanın yaptığı budur. Sizin rotanızı değiştirir. Enerjinizin gitmesini istediğiniz yeni haritalar sağlayarak kafa yapınızı geliştirir. Yani size yeni bir düşünme tarzı sunar. Yani böylelikle beyin kimyanı veya diğer deyişle salgılanan nöropeptitleri değiştirir.’ (Kuantum iyileşme)

Doğrudur çünkü her görüntü kendisine ait bir duygu oluşturur. Herhangi bir konuda arzu varsa çözüm de vardır. Çünkü arzulu bir zihin yeni raylar oluşturacaktır. Bu yüzden başarıya ulaşmada imkândan daha önemli bir şey vardır: insanın zihinsel tutumu.

Şimdi, tüm bu bilgilerin ışığında şu paragrafa yeniden bakmak ve cevap ya da cevapları tefekkür etmek daha da mümkündür:

Evren benimle aynı dili konuşuyorsa ondan duymak istediklerimi neden söylemiyor? Bugün bilimin de iddia ettiği gibi biz ve gezegen aynı şekilde frekans değiştiriyorsak, soruyu şu şekilde sorabiliriz: Ben evrenle aynı dili konuştuğum bu yerde kelimelerimi onunla nasıl bir bütün kılmalıyım ki sözlerim bana büyü bir yankıyla dönsün?

Seyreden bir göz kesildiğimiz yerde düşüncelerin nereden geldiğini ve nereye vardığını ‘görebildiğimiz’ zaman ‘yargısız, yorumsuz, gözlemleyen’ bir bilince ulaşırız. Tabiri caizse sürü içinde kaybolan bilincimizi geri almak ve merkeze, ‘yuvaya’ yaklaşmak ancak bu şekilde mümkündür. Kendi ruhumuza, ölümsüz olana yaklaştığımız ve bilinçaltımız ve Öz benliğimizle iletişim kurmaya başladığımız yer de burası olsa gerektir. Kendi merkezimize, derin benliğimize ulaşabilirsek orada sonsuz bir huzur, muhteşem bir zekâ ve muazzam bir merhametten neşet eden eşsiz bir barış durumuyla karşılaşırız. Bir şey olmak için hiçbir şekilde zor bir çabanın gerekmediğini, tüm güzelliğin ve imkânların içimize derç edilmişliğini idrak edebileceğimiz yer yalnızca orasıdır. Kendi merkezimizde, buna isterseniz Öz benlik de diyebiliriz, anne kucağındaki bir bebek kadar mutlu ve rahatızdır.

Kaynaklar

- [1] Tolle Eckhart, Hayatla Bütünleşmek, Artemis Yayınları, 1. Baskı, İstanbul, 2012.
- [2] Kahili King Serge, Hayal Mühendisliği, Kuraldışı Yayınları, 2. Baskı, İstanbul 2006.
- [3] Tolle Eckhart, Var Olmanın Gücü, Koridor Yayınları, 1. Baskı, İstanbul, 2006.
- [4] Murphy Joseph, Bilinçaltının Gücü, Koridor Yayınları, 1. Baskı, İstanbul, 2007.
- [5] Peck M. Scott, Az Seçilen Yol, Akaşa Yayınları, 6. Basım, İstanbul, 2011.

- [6] Murphy Joseph, Manevi Bir Yaşam, Sistem Yayıncılık, 1. Basım, İstanbul, 2011.
- [7] Rovira Alex, İyi Hayat, Literatür Yayınları, 2.Baskı, İstanbul, 2009.
- [8] Mapes James, Kuantum Düşünce Yöntemi, Yakamoz Yayınları, 1.Baskı, İstanbul, 2009.
- [9] Jung Carl Gustav, Keşfedilmemiş Benlik, İlhan Yayınevi, 1.Baskı, İstanbul, 1999.
- [10] Jung Carl Gustav, Dört Arketip, Metis Yayınları, 2.Baskı, İstanbul, 2005.
- [11] Kürklü Bahtiyar, BeyinSİZ, Çay Yayınları, 1.Basım, Ankara, 2013.
- [12] Coleman Daniel, Duygusal Zekâ, Varlık Yayınları, 35. Baskı, İstanbul, 1996.
- [13] Mountrorse Phillip-Mountrorse Jane, EFT Duygusal Özgürleşme Teknikleriyle Gizli Potansiyelinize Dokunun, Kariyer Yayınları, 1. Baskı, İstanbul, 2001.
- [14] Öztekin Ayşe, Ahmet Yesevi Üniversitesi Uzaktan Eğitim Uzmanı, İbn Arabî'nin "Âyân-ı Sâbite"si ile Jung'un "Arketipler"i Üzerine Bir Değerlendirme Ankara Üniversitesi İlahiyat Fakültesi Dergisi, 52:1(2011), ss. 293-303.
- [15] Şanal R, Kuantum İyileşme, Pegasus Yayınları, 1.Baskı, İstanbul, 2009.