

İÇİNDEKİLER



TEŞEKKÜR

15

ÖN SÖZ

17

GİRİŞ

19

DÜŞÜK BİLİNÇLİ VE YÜKSEK BİLİNÇLİ İNSAN	25
Bilinci yükselen kişide oluşan değişiklikler.....	28
Büyük resmi görebilmek.....	29
Bilincin yükselişi ve enerjinin artışı.....	30
İyilik ve kötülüğün bilinç düzeyine bağlı olması	31
Saldırganlığın artmasının nedenleri	31
İnsanların her şeyi bilinç seviyesine göre değerlendirmesi.....	33
Zihinsel yapımızın yaşlanmamız üzerinde etkisi	34
BİLGELİK BİLİNCİ VE BİLGE OLABİLME SANATI	37
Bilgelğin dört temel direği.....	39
Bilgelik yolunda olduğumuzu nasıl anlayabiliriz?	42
Bilgelğe giden altı yol.....	43
Bilgelğin başlangıcı	44

Bilgenin ölmeden evvel çocukluğunu tekrar etmesi	45
Doğuştan bilge insan var mıdır?	46
Bilgi hiyerarşisi	46
BİLGENİN ÖZELLİKLERİ	48
Bilge, bir amaca yoğunlaşır ve hayatına anlam katar	49
Bilge, sorumluluk bilinciyle sürekli öğrenir	50
Bilge, düşüncelerinin efendisidir	51
Bilge, genellikle öfkelenmez	52
Bilge, hayatında birçok acı ve ıstırapla karşılaşmıştır	54
Bilge, egosunu aşar	56
Bilge, özü sözü bir olmaya yatkın kişidir	59
Bilge, ölümün verdiği mesajı iyi anlar	60
Bilge, insanlara değer verir	61
Bilge, yüksek bağlam insanıdır	62
Bilge, tercihsel programa sahiptir	63
Bilge, beden bilgeliğinin bilincindedir	63
Bilge, "sahip olmak ve yapmak"tan "olmak" aşamasına geçebilmiş kişidir	64
Bilge, kolay kolay haksızlığa ve hakarete uğratılamaz	67
MÜKEMMELE ADIM ATMAK: TEKÂMÜL YOLCULUĞU	68
Kur'an-ı Kerim'de nefsin (kişiliğin) tekâmül aşamaları	70
1. Nefs-i emmâre:	70
2. Nefs-i levvâme:	70
3. Nefs-i mülhime:	71
4. Nefs-i mutmainne:	71
5. Nefs-i raziye:	71
6. Nefs-i mardiyeye:	72
7. Nefs-i kâmile:	72

Ruhsal tekâmül ve ruh hastalıkları	73
Dertler yoktur, dersler vardır.....	74
Tekâmül sürecinin mucizeviliği	75
Kişisel entropinin etkilerini nasıl azaltabiliriz?	77
Tekâmül ve ölüm	78
Sen o olayı yaşamazsan film tamamlanmıyor	79
ÇAĞIMIZIN EN ÖNEMLİ HASTALIĞI: DUYGUSAL BOŞLUK.....	81
Boşluktaki insanlar	83
Duygusal boşluk belirtileri nelerdir?	85
Boşluğa düşme ve "Yabancı" romanı.....	86
Boşluğa düşme ve "İvan İlyiç'in Ölümü" romanı.....	87
Neden bazı insanlar her türlü maddi imkâna sahip olduğu hâlde depresyona giriyor veya intihar ediyor?	88
Varoluşsal suçluluk	91
Kalabalıklar içinde yalnızlık acısı	91
Kendimize sorular	92
M. Pişkin'i ölüme varoluş bunalımı mı götürdü?.....	93
HAYATIN PUSULASI: DEĞERLER	95
Ortak değerler	96
Değerlerin önemi	97
Değerler ne işe yarar?.....	97
Saat ve pusula	98
Değerlerinle uyumlu yaşamak.....	98
Değerler ve bağışıklık sistemi.....	99
Değerlerden yoksunluk.....	102
Değerler sistemi aşınıyor mu?.....	102
Hangi din?.....	103
Kendini gerçekleştirme ile değerler sistemi arasında nasıl bir ilişki vardır?.....	105

Acaba kendini gerçekleştiren insanların değerleri, dinler tarafından ortaya konulan ideallerle veya düşüncelerle benzer midir?	105
Doruk deneyim yaşayan insanların özellikleri nelerdir?	106
Bir insanın değeri ne ile ölçülür?	108
İnsanların değerlerini anlamak ve temel ilgi kalıbı.....	111
Neden bazı toplumlar tarihten siliniyor?	113
Benim en derin ve içsel değerim nedir?	114
EVRENLE BÜTÜNLEŞME BİLİNCİ	116
Evrenle birlik içinde olmak	117
Evren-insan ilişkisi.....	118
Hiç kimse bir ada değildir	119
"Minik Dalga" hikâyesi	120
Tekâmülün yasası.....	120
Evrenle bütünleşme duygusu	121
Bilge bütünlük duygusu içindedir	123
Evrendeki her şey bütünün aklına göre çalışır.....	124
"Evreni hatırlama egzersizi"	124
Asıl resmi görmek	126
Gökyüzüne bakmak	128
Yalnızlığın zindanlarından kurtularak bütünlüğe ulaşmak	129
İçe dönük konuşmanın beş seviyesi ve evrenle bir olma	130
Fark + Cem = Tevhit formülü	132
SEVGİ VE YÜKSEK BİLİNÇ.....	134
"Seni seviyorum" ne anlama gelir?	136
Sevgiye dayalı ilişkilerde saygının yeri ve önemi.....	138
Kazan-kazan ilişkisi	139
Sevginin şifası	140
Egonun kaybı, ruhun kazancıdır	140

Anlamak ve sevmek.....	141
Beden bilgeliği ve sevgi.....	143
Dokunma ve duygusal okşama	144
Sevgi ve psikoterapi	145
Güneşte oturduğumuzda ısınmadan edemeyiz	146
Nefretin sebebi nedir?	147
Bilge, sürekli işlerini bitirerek hayatına devam eder	148
Sevgi vermeye ve sevgi almaya hazır mısınız?.....	150
Hediyelerin en güzeli: Sevgiyi gösterebilme	151
TOPLUMLARIN GELİŞMELERİ VE BİLİNÇ SEVİYELERİ	153
Toplumların gelişme seviyeleri.....	154
İnsanı kategorize eden on yedi aşama	155
20'den 1000'e kadar bilinç düzeylerinin ölçüm sonuçları.....	156
Toplumların bilinç seviyeleri.....	161
Atalarımızın bilgeliği	165
Beynimiz daha başından iyiliğe ayarlanmıştır	167
Yüksek bilinçli bir Finlandiya bilgesi: Johan Vilhelm Snellman....	167
Kovulan veya öldürülen bilgiler.....	170
Kişisel ve toplumsal sorunların çözümü.....	171

SONUÇ

173

BU KİTAPTA GEÇEN BAZI KELİMELERİN ANLAMLARINI MERAK EDİYORSAN...

177

KAYNAKLARI MERAK EDİYORSAN...

181



*Bu kitabı;
eğitim in gücüne inanan, eğitim yolculuğum boyunca
bana daima destek olan, güven veren, hayatıma yön veren,
temel değerlerini yaşıyarak örnek bir insan olan
rahmetli annem Mahbup Özkan'ın aziz hatırasına
ithaf ediyorum.*

TEŞEKKÜR



Elinizdeki kitabın yazarı olarak yalnızca benim adım görünse de, bu eser aslında bir ekip çalışmasının ürünüdür. Bu süreçte katkı sunan tüm dostlarıma içtenlikle teşekkür ediyorum.

Öncelikle, bu kitapta yararlandığım eserlerin yazarlarına ve onların yetişmesine katkı sunan tüm düşünürlere minnettarım.

Kardeşim, filozof-yazar Senail Özkan, kitabın şekillenmesinde çok önemli bir rol üstlendi. Metni, eleştirel bir bakışla değerlendirerek son derece kıymetli katkılar sundu. Onunla gurur duyuyor, kendisine gönülden teşekkür ediyorum.

Ağabeyim, iş insanı Mustafa Özkan, bilimsel çalışmalarımda ve kitaplarımın ortaya çıkışında her zaman maddi ve manevi destek verdi, beni sürekli yüreklendirdi. Kendisine minnettarım. Teşekkürlerimi sunuyorum.

Kardeşim Muhammer Özkan'a, en çok ihtiyaç duyduğum anlarda yanımda olduğu için teşekkür ederim.

Bu kitabın oluşumunda öğrencilerimin de büyük katkısı oldu. Hepsinin ismini tek tek yazmak isterdim, ancak oluşacak uzun liste yerine isimlerini kalbime yazmayı tercih ediyorum. Özellikle yüksek lisans öğrencilerimden aldığım değerli geri bildirimler ve ilham verici sözler, bu kitabı yazma sürecimde bana büyük güç verdi. Onlar benim şükür sebebidir.

ZÜLFİKAR ÖZKAN

Yayın sürecinde desteklerini esirgemeyen Aile Yayınları ailesine teşekkür ediyorum. Bu vesileyle, Hatice Kübra Tongar'a, Ayşe Çetintaş'a ve Hatice Kübra Özdemir'e katkıları için ayrıca teşekkürlerimi sunuyorum.

Son olarak, iki evladım A. Denizhan Özkan Yağlı ve S. Emre Özkan'a, hayatıma kattıkları mutluluk ve bana verdikleri enerji için sonsuz teşekkür ediyorum.

ÖN SÖZ



Doğu'nun bilgeleri ile Batı dünyasının felsefecileri, hiç şüphesiz insandaki kreatif gücün ortaya çıkması için mesai harcamışlardır. Onların düşünce tarihindeki tecrübeleri ve keşifleri bizim için bir hazine değerindedir.

Biz bu dünyada rölatif kısa bir hayat sürüyoruz. Buna rağmen bu kısa zamanı ve elimizdeki fırsatları iyi değerlendirmek suretiyle fevkalade bir bilinç seviyesi yakalayabiliriz. Hâl böyleyken, istenilen hedeflere ulaşmak için bir takım engellerin de olduğunu unutmamalıyız. Malumdur ki bu engeller zihinsel şartlanmalar, programlar ve yıkıcı düşüncelerdir.

Okullarda çok şey öğrendik ama “nasıl yaşamamız” gerektiğini öğrenemedik. Bunun elbette sebepleri var. Bizim amacımız burada sorunu iyi belirlemek ve çözüm önerileri sunmaktır.

İnsanların %99'undan fazlası yaşadıkları her sorundan dış dünyayı sorumlu tutuyor. Bu anlayış mutluluğa götürmüyor. “*İyi belirlenmiş bir sorun, yarı çözülmüş bir sorundur*” diyen Charles Kettering haklıdır.

Elinizdeki kitapta, yaşadığımız temel sorunun ne olduğunu belirlemeye çalıştım. Bize göre temel sorun, düşük bilinç seviyesinde yaşamamızdır.

Bir akademisyen olarak yıllarca “mutluluk ve bilgelik” konusunu araştırdım ve yazdım. Yılların tecrübesiyle Doğu ve Batı kültürünün bir sentezini yapmaya çalıştım. İnsanın fiziksel, zihinsel, duygusal ve ruhsal boyutlarını belirlemeye ve muhtemel krizlere en uygun çözümler hazırlamaya hassasiyet gösterdim.

Genel olarak başkalarının yanlışlarına odaklanıyoruz. İlgi alanımız çok geniş, etki alanımız ise dar. Çok iş yapalım derken doğru dürüst bir iş yapamıyoruz. Bilge Konfüçyüs'ün deyişiyle: *“İki tavşan kovalayan kişi, hiç birini yakalayamaz.”*

Emily Elizabeth Dickinson ile beraber diyorum ki: *“Bir tek kalbin kırılmasını önleyebilirsem, bir hayattan acıyı hafifletebilirsem veya bir ardıc kuşunu yuvasına koyabilirsem, boşuna yaşamış olmayacağım.”*

Bu kitabı hazırlarken uzun yıllar kazandığım farkındalıkları gözden geçirdim. Gençliğim çoğunlukla gergin, stresli ve mutsuz geçti. Şimdi huzurlu, anlamlı ve şükür duygusuyla dolu bir hayat sürüyorum. Bunun sebebi, içinde yaşadığım şartların iyileşmesi değil, yeni şeylerin farkına varmam.

İnanıyorum ki, olabileceği en iyi insan olma yolculuğuna çıkmış kişiler, bu eseri faydalı bulacaklar.

Ruhunu Yoran Şeylerden Kurtul, içinizdeki potansiyeli keşfetmenize ve sizi bilgeliğe taşımaya yardımcı olacak bir el kitabıdır. Bu kitaptan faydalanmak için, kitabı bir kez okuyun ve sonra her bölümdeki fikirleri kendi bakış açınızla yorumlamaya ve içselleştirmeye çalışın. Bu teknikleri hayatınızın bir parçası hâline getirdiğiniz zaman, içinizdeki güç çiçek açacaktır. Hayatınızın değiştiğini, bilgeliğinizin arttığını ve bilincinizin yükseldiğini fark edecek, dolayısıyla bu durumun keyfini ve huzurunu yaşayacaksınız.

Bu kitabın size sağlayacağı faydalardan bazıları şunlardır:

- Bilinci sürekli olarak yükseltme
- Bilgelik bilincine doğru adım adım yaklaşma
- Zihinsel ve ruhsal sağlığın iyileştirilmesi
- İç huzuru keşfetme
- Olumlu bir bakış açısı kazanarak kendi sağlığını iyileştirme
- Sezgileri geliştirme
- Sarsılmaz bir öz güven kazanma
- Egoyu aşarak evrenle birlik içinde olma
- Manevi uyanışla kalıcı mutluluğa ulaşma

GİRİŞ



İnsanlık düşük bilinç kalıplarından bir türlü kurtulamıyor. Hayatın, sürekli çalışmak, sevgi ve mutluluk üretmek için kurulduğunu maalesef gereği kadar anlayamıyor. Bundan dolayı da mutlu olmak için yapmaları gerektiğini düşündükleri faaliyetler kendilerine mutluluk, huzur ve sevinç vermesi gerekirken, çoğu zaman beklenmedik bunalımlara yol açıyor.

Jiddu Krishnamurti'nin belirttiği gibi, çoğumuz ikinci el insanlar hâline geldik. Okuyoruz, üniversiteye gidiyoruz, büyük oranda bilgi biriktiriyoruz. Bu bilgiler başka insanların düşüncülerinden ve söylediklerinden oluşuyor. Topladığımız bilgileri başkalarının söyledikleriyle kıyaslıyoruz. Orijinal hiçbir şey yok. Yalnızca tekrar ediyoruz, tekrar ediyoruz, tekrar ediyoruz. Ve biri bize, "Düşünce nedir, düşünmek nedir?" diye sorduğunda yanıt veremiyoruz.

Bu eser, bir bakıma mutsuzluğa sebep olan bu düşünce tuzaklarından ve düşük bilinç seviyelerinden kurtulma yollarını gözler önüne sermek için kaleme alınmıştır. Kitapta sunulan yöntemi uygulayan her insan, hayatının akışını tersine döndürebilir ve mutluluk yolunun kapısını açabilir. Çünkü sunulan bu yol, değişik yerlerde ve zamanlarda binlerce yıldır denenmiş bilgelik ve yüksek bilinç yoludur.

Şu günlerde, egosunu aşmış yüksek bilinçli bilge insanlara olan ihtiyacımız her zamankinden daha fazladır.

Bilge, temel değerlerine göre oluşturduğu amacının peşinden koşan ve kendini inşa etme yolculuğuna çıkan kimsedir. Bilgelik, insanın yüreğindedir. Bilgeler bizim kahramanlarımızdır. O kahramanları izlemek belki felsefi bir sistemi, bir dünya görüşünü bütün detaylarıyla araştırmaktan daha kolay ve faydalıdır.

Öyle görünüyor ki biz bu dünyaya hayatımızın gerçek amacını ve anlamını öğrenmek için geliyoruz. Hayatımızın amacını yüreğimizin sesini dinleyerek anlarız. Gerçek mutluluk, kendimizi bir amaç uğruna harcamaktır. Bir amacın parçası olmak, değerli bir şey için yaşadığımız duygusunu verir bize.

İnsanın önünde iki seçenek vardır; ya içinden gelen üretici iç güçlerini kullanarak dünya ile bir olmaya çalışacak ya da özgürlüğünü ve kişisel bütünlüğünü feda ederek, güvensiz bir biçimde bir asalak olarak yaşayacak.

İçimizin sesi olan vicdanımız ise, bizden üretici bir şekilde yaşamamızı, kendi içimizde bütünlük oluşturmamızı ve evrenle bir uyum içine girmemizi istiyor.

David R. Hawkins'ın şu satırları bu durumu gayet iyi anlatmaktadır: *“Tanrı’ya veya yüksek bir amaca adanmış bir hayat sonsuza dek kendini gerçekleştirir. Bunun aksine, kişisel kazanca adanmış bir hayat tuzaklar ve acılarla doludur.”*

Mutlu olmanın yolu, bilgeliği ve bilinci yükseltmekten geçer. Bilinç üzerinde yaptığımız çalışma, hayatta yapabileceğimiz en anlamlı ve sonuç getirici çalışmadır. Stephen Covey'in deyişiyle: *“Bu bin yılın ‘bilgelik çağı’ olacağına inanıyorum. Bu, ya insanların oluşan şartların gücüyle kibirlerinin kırılması sonucu ya da vicdanın kuvvetiyle meydana gelecek. Belki de her ikisiyle.”*

Öte yandan bir Hitit duasında dile getirilen şu hakikat bize yol gösterebilir: *“Tanrım, bana değiştirebileceğim şeyleri değiştirmek için güç, değiştiremeyeceğim şeyleri kabul etmek için sabır ve ikisi arasındaki farkı anlayabilmek için de bilgelik ver.”*

Bu yöntemin farkında olan bilge, enerjisini ve zamanını boşuna harcamaz.

İnsanları güçlendirmek, bilinçlerinin yükselmesine yardımcı olmak demektir. Bizim bu eserdeki temel amacımız da insanların açık bir zihne, yüksek bir bilince ve bilgeliğe sahip olmalarına katkı sunmaktır. “Gerçekten iyi ve değerli olan, iyi insana değerli ve güzel gelendir” diyor Aristo.

Yaşayacak her yeni şey için, önce başka bir şey değişmelidir. Kozasından çıkan bir kelebeğin, topraktan yükselen bir çiçeğin, yeni doğan bir bebeğin ve yeni bir bilinç seviyesine ulaşmak isteyen insanın mücadelesi benzerdir. Farkındalık, değişim ve yenilik...

Bu dünyada olmamızın tek sebebi, bilgeliğimizi geliştirmek ve bilincimizi yükseltmektir. Bilge olmak, bir oluşumdur. Bir yere varmak değerlidir, hayat boyu süren bir arayıştır. Bilgeliğe yaklaşmayı istemek bile, hayatımızı değiştirebilecek temel bir seçimdir. Böyle bir seçim yapanlar, dostlarının arasında yaşarken ölmeyi, mal mülk içinde ölmekten daha üstün tutarlar.

Őunu da ifade edelim ki, bilim dünyasında bilgeliğe ilgi duyanlar genellikle görmezlikten geliniyor. Pek çok üniversite hocası, bilimsel sağlamlık bahanesiyle, kişisel düşünce ve pratikten uzak duruyor. Bilgeliğe ilgi duymayı, bunun için çaba sarfetmeyi ve nihayet kendini bilgeliğe vakfetmeyi dinsel inanışlara benzeterek bundan uzak durmayı tercih ediyorlar. Oysa bilgelik başka, dinî inançlar başkadır; her birinin hayatımızdaki yeri ayrıdır.

Bu eserde, çok sayıda düşünür, filozof ve bilgenin yazılarından olabildiğince faydalandım. Çalışma esnasında pek çok çiçek bahçesine girdim ve bol bol çiçek topladım. Kendi düşüncelerimin yanı sıra, başkalarının yetiştirmiş olduğu nadide çiçeklerden de bu kitapta bir buket sunmaya çalıştım. “Bilgelik” ve “yüksek bilinçle” ilgili literatürü tarayarak elde ettiğim bu bilgileri, kendi

tecrübelerim ve eğitimim doğrultusunda, kültürümüzle harmanlayarak âdeta bir çiçek demeti olarak okuyucularıma sunuyorum.

“Bilgelik bilinci” konusunda yazılmış pek çok kitap ve makale vardır. Şüphesiz bu çalışmaların hepsi önemlidir ve gereklidir. Bununla beraber elinizde tuttuğunuz bu kitap, benzer konularda yazılmış diğer eserlerden farklılık arz etmektedir.

Mevlânâ'nın bahsettiği bir pergel metaforu vardır. Mevlânâ, pergelin sivri ucunu bir yere sabitleyip diğer ayağıyla dünyayı dolaşmaktan bahseder. Pergelin sabit ayağı, kişinin kendi öz değerlerini, inançlarını ve kimliğini temsil eder. Hareketli ayağı ise kişinin dünyaya açılan yüzünü, keşfetme arzusunu ve sürekli gelişim ihtiyacını ifade eder.

Aynı şekilde biz de bu kitabımızda pergelin bir ayağını temel değerlerimize ve kültürümüze sabitleyerek, diğer hareketli ayağımız ile yüksek bilinç ve bilgelik yolculuğuna çıkmaya çalıştık. Sabit ayağımızın temsil ettiği köklerimizden, geleneklerimizden ve bizi biz yapan değerlerimizden kopmadık. Bununla birlikte hareketli ayağımızın temsil ettiği yeniliklere açık olmaya, farklı deneyimlerle zenginleşmeye, dünyayı kucaklamaya ve bilimsel yoldan ayrılmamaya gayret ettik. Hem kendi özümüzü korumamız ve hem de dünya bilgeliği ve yüksek bilinciyle etkileşim hâlinde olmamız, kendi alanında orijinal olan bu eserin ortaya çıkmasının yolunu açmıştır.

Okuyucu bu eserde, yüzyıllar boyunca muazzam sonuçlar getirmiş olan denenmiş ve doğrulanmış temel teknikleri bulacaktır.

Bu eser dokuz bölüm içermektedir. Yüksek bilince yolculuk etmek isteyen herkesin okuması gereken bir rehber niteliğindeki bu eserin anlaşılması kolaydır. Eseri okuyup bitirdiğinizde lütfen kendinizi alkışlayın. Leonard Abrahamson'un şu sözünü unutmayalım: *“Başarılı olduğunuzda kendinizden aldığımız alkış, başkalarının verebileceği her şeyden çok daha değerlidir.”*

Bilinç seviyemiz ve bilgeliğimiz arttıķça mutluluğunuz artar, umutsuzluğumuz ve depresif hâllerimiz azalır.

Sizleri yeni bir hayat tarzına, yeni bir bilinç seviyesine ve bilgelik yolculuğuna davet ediyorum.

Egosunu aŗmıŗ “yuksek bilinçli ve bilge insan” olmaya hazır mısın?

Kendi gücünü geliŗtirmeye ve bana katılmaya var mısın?

DÜŞÜK BİLİNÇLİ VE YÜKSEK BİLİNÇLİ İNSAN



“Yalnızca bilinç durumu kalıcıdır ve sürekli olarak etkilidir. Geri kalan her şey geçici etkiye sahiptir. Dolaysız olan yalnızca bilinçtir, diğer her şey dolaylıdır.”

– Arthur Schopenhauer

İçinde bulunduğumuz bilinç düzeyi, neyin farkına varıp neyin farkına varmadığımızı belirler. Bilinç; anlama, kavrama ve farkına varma demektir.

İnsanın yaşadığı en büyük sorunlar düşük bilinç nedeniyle olur. Düşük bilinçli insan, kendisi ve çevresi hakkında sınırlı bir anlayışa sahip olan bir kişidir. Bu kişiler genellikle düşük öz saygıya ve öz güvene sahiptirler. Düşük bilinçli insan, kendisi ve dünya hakkında sınırlı bir farkındalığa sahiptir. Hayatlarını sahip oldukları alışkanlıklarla, geleneklerle, egosunu tatmin edici unsurlarla sürdüren kişilerdir. Mutsuzluklarının sebeplerini başka insanlar ve durumlarda ararlar. Bunlar, bağımlılıklardan kurtulup özgür olamamış dar bilinçli kişilerdir.

Düşük bilinçli olmanın bedeli ise yitirilmiş sevgi, yitirilmiş sükûnet ve yitirilmiş bilgeliktir. Bu insanlar genellikle negatif duygulara, ön yargılara, endişelere ve korkulara sahiptirler. Kendileri ve hayatları hakkında olumsuz düşüncelere sahip olan düşük

bilinçli insanlar, genellikle diğer insanlara karşı açık olamaz ve duygularını ifade etmekte zorlanırlar.

Yüksek bilince sahip insanlar ise, kendisi ve çevresi hakkında farkındalığını arttırmış kimselerdir. Bu kişiler, hayatını sürdürürken aklını kullanan, neyin ne anlama geldiğini bilen ve her alanda adaleti tercih eden kimselerdir. Yaptıklarına anlam verebilen yüksek bilinçli insanlar, egosunu aşabilmiş, bağımlılıklardan kurtulmuş, oturmuş kalıplardan kendini uzaklaştırmış, karşılaştığı her duruma uyum sağlayabilen, kendisine huzurlu bir dünya oluşturmuş esnek kimselerdir. Hayatlarında bir amaç ve hedef belirlerler ve bu hedeflerine ulaşmak için disiplinli bir şekilde çalışırlar.

Kişinin bilinç düzeyinin en iyi göstergesi, karşılaştığı zorluklarla nasıl başa çıktığıdır. Yüksek bilinçli insan için sevgi ve huzur, yalnızca amaç değil, aynı zamanda amacına ulaşmak için kullanılan bir yöntemdir. Çünkü yalnızca duygusal olarak sakin bir beyin net ve bilgece görebilir, böylelikle insanlarla sağlıklı iletişim kurabilir. Duyguları aniden canlanan kişi, içinde bulunduğu durumu gerçekçi biçimde algılayamaz. Kendisi ile diğer insanlar arasındaki farkları abartır, benzerlikleri bastırır. Kişi, bağımlılıklarla yaşamak için harcadığı enerjinin yarısını bilinç gelişimine harcamış olsa bilgeliğin kapılarını açmış olur.

Yüksek bilinçli insan, dünyadaki insan ve nesnelere uyum içinde yaşar. Kişi yüksek bilince doğru yol aldıkça birleştirici düşünce ve davranışlara sahip olur. İnsanları “iyi” veya “kötü” diye etiketlemez. Yüksek bilinç, doğuştan hakkımız olan güzel bir düşünce yapısıdır. Şimdi yaşadığımız ne olursa olsun onu duygusal olarak kabullenmemizi sağlar.

Hayat, kişinin kendi varlığını devam ettirme ve kendini aşma çabasıdır. Sadece kendi varlığını korumak isteyen kişinin bir ölüden farkı kalmaz.

Değişik ortamlarda insanlara şu soruları sık sık soruyorum:

- “Hayattaki amacınız nedir?”
- “Bu dűnyaya neden geldiniz?”
- “Varlık sebebiniz nedir?”
- “şu an yaptıklarınızı neden yapıyorsunuz?”
- “Hayatta uğraştığınız şeyleri niçin yapıyorsunuz?”

Aldığım cevaplar genel olarak şoyle:

- “Para kazanmak için yapıyorum.”
- “Ailem istediği için yapıyorum.”
- “Niçin yaptıęımı hiç dűřűnmedim.”

Hayat gailisi dediğimiz arka oylesine kaptırıp gidiyoruz ki, bu hengmede, bahsettiğimiz sorular çoęu zaman aklımızın ucundan bile geçmiyor. Çok bűyűk bir enerjiye ve potansiyele sahibiz. Ama bundan gereği gibi faydalanmıyoruz. Faydalanabilmemiz için öncelikle bu enerjimizin farkında olmalıyız. Bu sebeple bize gerçekten huzur verecek, hedefler ve amaçların peşinden gitmeliyiz. Bir amaç uğruna ve faydalı işler ortaya koyduğumuz zaman, boşuna yaşamamış oluruz.

Savunduęunuz deęerler doęrultusunda hareket ederek, önceden belirledięiniz yolda yűrűyűp gittięiniz zaman, hayatınız bir serűvene dnűřűr. O zaman iřiniz bir oyundan farksız hle gelir.

İnsan, hayatının amacına hizmet ederken, olabileceęinin en iyisi olmaya programlanmış olur. Hayatlarını kendilerinden bařka bir insana veya amaca adayanlar, daha çok çalıřır, ellerinden gelenin daha fazlasını yapar ve daha bařarılı olurlar. Amacına ulařmak için bűtűn eylemlerini, davranıřlarını sıraya koyarlar. Kiřinin bunu bilmesi olaęanűstű bir duygudur. Hangi iři en iyi yapıyor ve hangi iři yaparken zevk alıyorsak muhtemelen o iři için dűnyaya gelmiřizdir.

Yűksek bilinçli insan daima yapabileceęinin en iyisini yapar. O, her eylemi, her çabayı zevk almak için yapar; dűl bekledięi için deęil.

“Düşük bilinçli insan” denize düşüp çırpınan insana; “yüksek bilinçli insan” denize düşmüş ama bir sandala çıkmayı başarmış ve rahatlamış insana benzer.

Düşük bilinçli insan, trafik kazası geçirip omurgası kırık bir hâlde sokağın ortasında yatan arkadaşını görüp ona yardım etmek ister. Arkadaşını hastaneye götürmek için kucağına aldığı anda kırık omurga, sınırı ezer ve arkadaşı bir daha yürüyemez. Böylece yardım etmeye çalışırken cehaleti yüzünden ve düşük bilinç programı kullandığından arkadaşına zarar vermiş olur.

Bilinç düzeyi, insanların kendilerini ifade etme şekillerine etki eder. Yüksek bilinç düzeyine sahip insanlar, kendilerini ifade ederken daha zarif, saygılı, mizahi ve yapıcı olma eğilimindeyken; düşük bilinç düzeyine sahip insanlar daha sert, kaba ve yargılayıcı olma eğilimindedir.

Bilinci yükselen kişide oluşan değişiklikler

- Bilinci yükselen kişi, o zamana kadar konuşup keyif aldığı düşük bilinçli insanların konuşmalarından artık keyif almamaya başlar. Kendisi gibi olan insanları arar.
- Söylenen sözleri olduğu gibi kabul etmek yerine sorgulamaya başlar.
- Yüksek bilinçli bilge, incinse de incitmez, kırılrsa da kırmaz, dövülse de dövmez.
- Öfke ya da üzüntü gibi duygular, bilinci yükselen kişinin üzerine yapışmaz ve onu günlerce rahatsız edemez.
- Tek başına kalmaktan keyif almaya başlar, korkuları azalır, gelecek için kaygılanmaz.
- İltifatlar da onu eskisi gibi etkilemez. Onaylanma ve takdir edilme peşinde koşmaz. İnsanları eleştirmeyi, kınamayı, yargılamayı bırakarak onları anlamaya çalışır.
- Diğer insanları kıskanmak yerine, onlardan bir şeyler öğrenmeye çalışır.

- Yapılan hataları çok çabuk affeder.
- DıŐarıda ne olursa olsun içinde sebepsiz bir sevinç olur. Huzurunu kimse bozamaz.
- Yüksek bilinçli kişi, her yerde ve herkesin yanında kendisi gibi olur.
- Dünyayı bir oyun alanı gibi görmeye başlar.

Büyük resmi görebilmek

Bir sitede beton dökmekte olan üç inŐaat iŐiŐisiyle konuŐan bir muhabirin öyküsü ilginçtir.

Üç adam el arabasıyla beton taŐımaktadır. Muhabir her birine ne yaptıklarını ayrı ayrı sorar.

Birinci adam, “Beton taŐıyorum, ücretimi hak ediyorum” diye mırıldanarak cevap verir.

Muhabir aynı soruyu, omuzlarının üzerinden bakmakta olan ikinci iŐiŐiye sorar ve Şu cevabı alır: “Ne yapıyora benziyorum? Beton döküyorum. Bir duvar yapılmasına yardım ediyorum.”

Sonra çalışırken gülümseyen ve ıŐlık alan üçüncü iŐiŐiye döner ve “Ne yapıyorsun?” diye sorar. nc iŐiŐi iŐini bırakır ve heyecanla konuŐur:

“Büyük bir niversite yapıyorum,” der. Ellerini bir bezle sildikten sonra da devam eder: “Bakın, iŐte burası kanser araŐtırma merkezi olacak. Burası kütüphane, burası öğrencilerin dershaneleri olacak. Burası da...”

Bu adamların  de aynı iŐi yapıyor.

Sizece, bu adamlardan iŐini en çok seven hangisi? Hangisinin enerjisi ve bilinci en yüksek? Hangisi yaptığı işe yüreğiyle katılıyor? Hangisinden iŐini en iyi yapmasını beklerdiniz?

Elbette nc iŐiŐi. Onun yaptığı iş, bir hayali gerçekleştirir ve o kalbini bir dava ğruna yaptığı işe vermiŐtir.