

## TESLİMİYET

Teslimiyet, yaşamın akışına karşı koymak yerine ona izin vermeyi içeren basit ama çok derin bir bilgeliktir.

Yaşam akışını deneyimleyebileceğiniz tek yer şimdi'dir, öyleyse teslim olmak şimdi ki anı koşulsuz ve çekincesiz bir şekilde kabul etmek, olana içsel anlamda direnmeyi bırakmaktır. Olanı kabullenme sizi hemen zihinle özdeşleşmekten kurtarır ve Varlığa yeniden bağlar. Direnç zihnin ta kendisidir.

Teslim olmamak psikolojik formunuzu, egonun kabuğunu katılaştırıp sertleştirir ve güçlü bir ayrılık duygusu yaratır. Bu durumda çevrenizdeki dünyayı ve özellikle insanları tehdit edici varlıklar olarak algıyorsunuz. Böylece bilinçsiz bir biçimde diğerlerini yargılayarak yok etme dürtüsü, onlarla rekabet etme ve insanlara hükmetme ihtiyacı ortaya çıkar. Bu durumda doğa bile düşmanınız haline gelir, algılarınızı ve yorumlarınızı korku yönetir. Paranoya denilen zihinsel hastalık bu bozuk işlevli bilinç halinin biraz daha ağır biçimidir.

Sadece psikolojik formunuz değil bedeniniz de direnme sonucunda katılaşıyor ve sertleşir. Bedenin farklı bölümlerinde gerilim ortaya çıkar ve beden bir bütün olarak kasılır. Bu durumda bedenin sağlıklı işlev görmesi için gerekli yaşam enerjisinin özgürce akışı büyük ölçüde kısıtlanır. Masaj ve fiziksel terapiler bu akışın düzelmesine yardımcı olabilir, ama günlük yaşamınızda teslimiyeti uygulamadıkça, neden ortadan kalkmadığı için bu tür terapiler sizi ancak geçici olarak rahatlatırlar.

Teslimiyeti, artık hiçbir şey canımı sıkamaz ya da artık hiçbir şey umurumda değil tutumuyla karıştırmayın.

Eğer yakından bakarsanız böyle bir tutumun gizli içerleme şeklinde bir olumsuzluk içerdiğini görürsünüz, bu kesinlikle teslimiyet değil maskeli dirençtir. Teslim olurken içinizde herhangi bir içerleme kalıntısı bulunup bulunmadığını görmek için dikkatinizi içinize yöneltin. Bunu yaparken çok uyanık olun, aksi takdirde bir direnç kalıntısı karanlık bir köşede bir düşünce ya da kabul edilmemiş bir duygu olarak saklanmayı sürdürebilir. Her ne şekilde olursa olsun olumsuzluk,

mutsuzluk ya da ıstırap direncin olduğunu gösterir ve direnç daima bilinçsizdir.

Eğer bilinçli olsaydınız, yani tümüyle şimdi'de yaşasaydınız tüm olumsuzluk anında yok olurdu. Olumsuzluk mevcudiyetinizde varlığını sürdüremez, ancak siz yokken var olabilir. Acı bedeni bile huzurunuzda uzun süre varlığını sürdüremez, ona zaman tanıdığınız için mutsuz olursunuz, çünkü yaşam kaynağı odur. Zamanı yoğun şimdiki an farkındalığıyla uzaklaştırdığınızda mutsuzluk da ölür. Ama onun ölmesini istiyor musunuz? Bu mutsuzluk gerçekten canınıza yetti mi? Peki onsuz kim olacaksınız?

Spiritüel enerji teslimiyet yoluyla dünyaya girer. O sizin için, diğer insanlar ya da dünyadaki diğer yaşam formları için hiçbir ıstırap yaratmaz. Zihin enerjisinden farklı olarak yeryüzünü de kirletmez. Her şeyin ancak zıddıyla var olabileceğini, kötü olmadan iyinin de olamayacağını söyleyen zıtlar yasasına tabi değildir. Ego kurnazdır, bu yüzden zihinsel bir pozisyonla özdeşleşmeyi gerçekten bırakıp bırakmadığınızı anlamak için çok uyanık olmak zorundasınız. Eğer kendinizi çok hafif, derin biçimde huzurlu hissediyorsanız bu gerçekten teslim olduğunuzu gösteren açık bir işarettir. Direnerek onu güçlendirmediğiniz zaman diğer insanın zihinsel pozisyonuna ne olduğunu gözlemleyin. Zihinsel pozisyonlarla özdeşleşme ortadan kalktığı zaman gerçek iletişim başlar. Direnmeme ille de hiçbir şey yapmama anlamına gelmez, sadece herhangi bir “yapmanın” tepkisel olmayan hale gelmesidir. Doğunun dövüş sanatlarının altında yatan bilgeliği, o derin bilgeliği hatırlayın. Rakibinizin gücüne direnmeyin, onun kendini yenmesine izin verin!

ECKHART TOLLE'den alıntıdır