

Farkındalık

"Ruhsal gözler açılmadan, karanlıklarını ışıkla doldurmadan, kim olduğunu görmeden, uyanık olduğunu düşünme." diyor Osho ve şöyle devam ediyor Farkındalık öğretisine;

Etrafımızda ve kendimizde olup bitenlere kesin bir dikkatsizlik gösterir halde yaşayıp gidiyoruz...

Evet, bir şeyleri yapma konusunda oldukça yetkinleştik, yapmakta olduğumuz şeyleri yapmakta o kadar yetkinleştik ki, onu yapmak için hiçbir farkındalığa gerek kalmadı. Mekanik, otomatik hale geldik. Robotlar gibi işliyoruz. Evet, şoka uğramazsan temellerine kadar sarsılmazsan uyanmayacaksın. Dolayısı ile uyanık olmak, dikkatli olmak, tanık olmak için görkemli bir çaba gerekmektedir.

Farkındalık, anda olan her şeyin tam bir bilinçlilikle gerçekleşiyor olması anlamına gelir, sen orada mevcutsun, bilincinle oradasın demektir. Örneğin, kızgınlık gerçekleşirken sen farkındalıkta olursan, bilincinde olursan, kızgınlık oluşmaz, sen farkındaysan pek çok şey mümkün değildir. Zihin her zaman ya geçmişte ya da gelecektedir. O şimdiki zamanda bulunamaz, zihin için şimdiki zamanda bulunmak kesinlikle imkânsızdır. Farkındalık şimdiki anın içinde öylesine tam olarak bulunmak demektir ki, ne geçmiş ne de gelecek orada yoktur, sadece şimdi vardır, an vardır.

Öğrenilmesi gereken izleyiciliktir. İzle! Yaptığın tüm eylemleri izle. Zihninden geçen her düşünceyi izle. Seni ele geçiren tüm arzuları izle; yürümeyi, konuşmayı, yemeği, her şeyi izle. Daha çok farkında oldukça, tüm telaşın giderek yavaşlar. Daha zarif hale gelirsin. İzledikçe geveze zihin daha az gevezelik yapar çünkü gevezelik haline gelen enerjin farkındalık haline dönüşür.

Bilinçli olan kişi geçmişten ve hafızadan değil, yalnızca anın içinde eylemde bulunur. Kişi, bilincinde olmazsa aynı hatayı tekrar etmeye devam edebilir. Hatalarını görmeye başladığın an, onlar kuru yapraklar gibi düşmeye başlarlar ve bu farkındalıkla hatalar kaybolmaya, buharlaşmaya başlarlar.

Yaşamın içine sürekli farkında olarak katıl. Tekrar ve tekrar unutacaksın, bu doğaldır. Farkındalığı hiç denemedin, bu nedenle sürekli olarak unutman doğaldır, çünkü alışkanlıklar çok

zor bırakılır. Ama hatırladığın anda tekrar izle. Birkaç anlığına dahi farkında kalabilirsen şükran duy, bu çok az anlar dahi beklenenden daha fazlasıdır. O berraktır. Farkındalıkta yani, olma halinde, şimdi de düşünceler giderek incelmeye başlar, kilo kaybeder ve yavaş yavaş ölür ve düşünceler ölmeye başladıkça berraklık ortaya çıkar, zihin bir ayna halini alır. Kafa karışıklığı sefaletin kökündeki nedendir; mutluluğun temelleri ise berraklıktadır. Uyanıklık, farkındalık hayata giden yoldur.

Yaşamla ölüm arasındaki ayrım farkındalıktır. Sadece nefes aldığın için, sadece kalbin attığı için canlı sayılmazsın. Ama sadece farkında olduğun oranda canlısın. Şimdiki ana daha çok duyarlı ve tetikte ol, onun daha ve daha çok farkında ol. Ne zaman anı kaçırdığını hissedersen geri gel, hepsi bu.

Dönüşmek, sadece sen tüm enerjini ona verdiğinde gerçekleşir. Kendini uyandırmak için, farkındalığını arttırmak için tüm gayretini ortaya koymazsan bu gerçekleşemez, ilk gayretler başarılı olamayabilir, ancak kaydığın zaman buharlaşırsın, o zaman değişiklik gerçekleşecektir. Bir mevcudiyet ol diyorum, her ne yapıyor ya da yapmıyorsan bilincinde ol. Bu, var olma halinin merkezini yaratır, bir dinginlik, bir içsel hâkimiyet yaratır. Farkında olmaya başladıkça içinde yeni bir enerji hissetmeye başlarsın, yeni bir hayat. Ve bu yeni hayat, yeni güç, yeni enerji nedeniyle seni baskılayan pek çok şey, savaşmak zorunda kalmadan çözülp gider.

Birisi gelir ve sana güzel sözler söyleyerek egonu şişirir ve kendini çok harika hissedersin. Sonra birisi gelir ve sende bir delik açar ve sen dümdüz yere yapışırır, çünkü kendinin efendisi değilsin. Kendinin efendisi olmak demek; bilincinin merkezinde, eylemlerinin farkında olmak, dolayısı ile zihnin efendisi olmak demektir.

Eylemlerinde dikkatli ol. Bu çok uzun, zor bir yolculuk, tek bir an bile farkında olmak zordur çünkü zihin sürekli meşguldür. Ama imkânsız değildir, herkes için mümkündür. Yalnızca gayret etmek gerekir, bütün kalple gayret etmek. Ve yavaş yavaş farkındalık geliştikçe tüm kişiliğin değişmeye başlar. Bilinçsizlikten farkındalığa geçmek en büyük kuantum sıçramasıdır.

Yukarı doğru, içe doğru ile eş anlamlıdır ve aşağı doğru da dışa doğruyla eş anlamlıdır. Bilinç içeri doğru gider, bilinçsizlik dışa doğru gider. Bilinçsizlik senin başkaları ile şeylerle, insanlarla ilgilenmeni sağlar.

Bilinçsizlik seni her zaman başkalarına odaklandırır. O, bir çeşit dışsal alan yaratır, seni dışa dönük yapar. Bilinç ise içsel alan yaratır. O seni içe dönük yapar, seni içeriye doğru, derine daha derine götürür. Derine ve daha derine aynı zamanda yükseğe ve daha yükseğe demektir; ikisi eşzamanlı olarak gelişir, tıpkı bir ağacın gelişmesi gibi. Sen sadece onun yükseğe gittiğini görürsün, köklerin aşağıya doğru gittiğini göremezsin. Ama öncelikle köklerin aşağı doğru gitmesi gerekir, ancak o zaman ağaç yukarı doğru yükselir. Bir ağaç göğe ulaşmak isterse, en alta köklerini göndermek zorunda kalacaktır, mümkün olan en alttaki derinliklere.

Tamamıyla aynı şekilde bilinç de yukarı doğru yükselir, aşağı doğru köklerini senin varlığının içine gönderir. Sefalet bir bilinçsizlik halidir. Sefil durumdayız çünkü ne yaptığımızın, ne düşündüğümüzün, ne hissettiğimizin farkında değiliz; bu yüzden her an kendimizle çatışma halindeyiz. Eylem bir yöne giderken düşünce diğerine gider, hisler ise bambaşka bir yere. Sürekli bölünüyoruz ve giderek daha çok parçalara ayrılıyoruz. Sefalet budur; bütünlüğümüzü, birlikteliğimizi yitiriyoruz. Tamamıyla merkezsiz kalıyoruz. Doğal olarak bu ahenksiz hayat, perişan bir hal alıyor, trajik oluyor, bir şekilde taşınması gereken bir yük haline geliyor ve ıstırap dolu oluyor. İstiraba uyum sağlamaya gerek yoktur; ıstıraptan tamamıyla özgürleşmek mümkündür. Bu ıstıraptan kurtuluşun iki yolu vardır. Birinci yol: Her an farkında, uyanık, bilinçli ve şimdide olmaktır..Ancak, o zaman yol biraz çetindir; o zaman yol bir meydan okumadır, cesarettir. İkinci yol: Seni daha çok bilinçsiz hale getirecek olan ıstıraplarına uyum sağlayacağın, sahte tatminleri bulduğun oyalayıcı yoldur. Bunlar seni biraz rahatlatırlar, bir şekilde senin ıstırabına kendini uydurmana yardım ederler ama seni dönüşüme uğratamazlar. Bunlar senin tüm huzursuzluğunla, mutsuzluğunla ve anlamsızlığınla uyum sağlamana yardımcı olurlar.

Farkındalığın ilk adımı bedeni izlemektir. Yavaş yavaş kişi her harekete, her mimiğe dikkat kesilir. Ve farkında olmadan bir mucize gerçekleşir; eskiden yapmakta olduğu pek çok şey kayboluverir. Bedenin daha gevşek hale gelir, bedenin daha uyumlu hale gelir ve bedenini bile derin bir huzur kaplar. Sonra düşüncelerinin farkına varmaya başlarsın; aynı şey düşüncelerinin de yapılmak zorundadır. Onlar bedeninden daha zor fark edilir. Düşüncelerinin farkına vardığında içinde olup biten şeylere şaşırıp kalacaksın. Farkında olman, izliyor olman gerçeği, onu değiştirir. Yavaş yavaş düşünceler belli şekiller almaya başlar, artık kaotik değillerdir, artık daha bir kozmos haline gelmiştir ve huzur yayılır. Bedenin ve zihnin huzurlu olduğunda, onların birbirleriyle uyum içerisinde olduğunu göreceksin; bir köprü vardır. Artık farklı yönlerde konuşmuyorlar, başka atlara binmiyorlar. İlk kez arada anlaşma vardır. Düşüncelerinin farkına varırsan, bir adım sonrasında duygularının, hislerinin ve ruh hallerinin de farkına varırsın. Bunun

için biraz daha yoğun farkındalığa ihtiyaç vardır. Ve bunu da başardığında hepsi bir orkestra haline gelirler ve sonuncu olan nihai farkındalığa ulaşırsın. Onu sen yapmazsın, o kendiliğinden olur, o hepsini yapanlara verilen bir ödül gibidir. Farkındalık retilbilecek bir şey değildir; o zaten oradadır, sadece uyandırılması gerekir. O yüzden hatalar, yanlışlar, eksikler konusunda endişe etme. Tüm enerjini tek bir hedefe koy ve bu da nasıl dahaok bilinçli olacağın, nasıl daha aydınlanmış olacağın olsun. O kaçınılmazdır; enerjini buna verirsen gerçekleşecektir. O, senin doğuştan sahip olduğun hakkındır...

Sonsuz mutluluk amaçtır ve farkındalık da ona doğru giden yoldur...

OSHO (alıntıdır)