Saf gerçekliğe ulaşmanın ilk kuralı: Varsayımda bulunmayı bırakmak

2020 yılını kendime “kendimi gözleme” yılı olarak ilan ettim. Yeni kitap yok, yeni videolar yok; yeni bilgi yok. Zaten sahip olduğum milyonlarca bilgiyi gerçekten anlamaya, öğrenmeye ve içselleştirmeye karar verdim. Fark ettim ki çok fazla bilgi sahibiyim; bu zamana kadar çok ciddi birikimlerim olmuş fakat çok büyük bir yüzdesi sadece zihin düzeyinde kalmış.

Hani sorulduğunda teoride çok iyi biliyorum ne olduğunu, ama kendim tam olarak tecrübe etmemişim gibi. Dolayısıyla içselleştirilmiş bir bilgiden ziyade beynimin etrafında, havada uçuşan sayamayacağım kadar çok bilgi var. Bilginin olması müthiş bir şey ama onu hayatta kullanmadıkça var olmasının sebebi ne ki? Günlük hayatlarımızı kalitelileştirmek, kendimizi anlamak, sistemi anlamak ki bu sistemin içinde daha rahat var olmak için edinmiyor muyuz bilgileri? O zaman tüm hepsini artık zihinden alıp bedene indirme, hayata harmanlama zamanı.



Mesela [bırakmak](https://www.uplifers.com/kendimizi-birakmanin-armagani-ancak-biraktigimizda-hayat-bize-bize-iyi-geleni-verebiliyor/) deniyor ya her yerde?
*“Bırakın rahatlayacaksınız.”*
*“Bırakın zaten olması gereken olacak.”*
*“Bırakın, o zaman her şey daha akışında ilerliyor.”*

Demesi ne tatlı, ne kolay değil mi? Tamam bırakalım da nasıl yapacağız bunu arkadaşlar? Söylenildiği kadar kolay mı bu iş? 2 günde halledebilir miyiz? Şahsen şu an kendi adıma bu konuda ne kadar zorlandığımı size anlatamam! Dün hayatımdaki bir konu hakkında arkadaşıma mesajım aynen şöyle oldu:

“*Alan tanımak ne kadar zormuş. Ya hep ya hiçti hayatım her zaman; ya siyah ya beyazlarım vardı. Evet, grilerin olduğunu kulaktan duymuş, biliyordum ama oraya hiç yanaşmıyordum. Fakat artık sadece siyah beyazlarda var olmak beni çok sıkıştırıyor ve yoruyor. Grilere adım atma zamanı ama şu an içinde bulunduğum hisle baş etmekte zorlanıyorum. İçinde bulunduğum konuya gene ‘var mısın yok musun uğraştırma beni’ gibi bir tavır sergilemek istiyorum. Bunu istiyorum çünkü bu benim en iyi bildiğim yol. Beyin 35 senedir otomatik olarak bu yoldan gidiyor ama şu an dur deme zamanı. Bu da beni şu an epey zorluyor.*”

Neyse ama tüm bu hislerimi paylaşıp arkadaşım tarafından anlaşılmak beni çok hafifletti ve o sıkışıklığı açtı hemen. Paylaşmak ne kadar önemli. İçindekileri dışarı bırakmak ve karşılığında da anlaşılmak sanırım bu hayattaki en kıymetli anlardan bir tanesi. Değerini bilelim.

Bugünkü asıl konumuza gelelim şimdi. Son 10 gündür kafamda bir konu dönüp duruyor. “*Aradı mı aramadı mı, arar mı, ne düşünüyorlar, acaba şöyle mi oldu böyle mi oldu, ben arasam tuhaf mı kaçar, neden böyle oldu ki şimdi aslında şöyle demişlerdi?*”

Yazarken bile tekrar yoruldum şu an bu hislerden! Ne zor! Sonrasında ise asıl aydınlanmayı bu sabah, az evvel yaşadım. Uykumdan şöyle uyandım: “*Aramadı.*”

Tek gerçek bu. Bu gerçeğin dışında ürettiğin, söylediğin, tahmin ettiğin her şey ama her kelime ya da her his sadece hikayeden ibaret Gamze. Bu kelimenin altına ya da üstüne ne bir his sıkıştır ne de bir düşünce. Eğer ki yaparsan bunların hepsi sadece senin subjektif inançlarından kaynaklanan birtakım varsayımlar olacak ve hepsi bu kadar. Hiçbir gerçekliği olmayacak! Hepsi sadece beyninin senin için kurduğu hikaye düzeyinde kalacak ta ki gerçeği karşı tarafın ağzından duyana kadar. Bu sebeple gerçeğe odaklan. Elinde var olan tek şey o.

“*Aramadı.*” Bu kadar. Burada seni ne acıtacak bir his var, ne endişeye kapılmana sebep olacak bir durum. Kelimeye öylece baktığında ne kadar da düz. E tamam, artık saf gerçeklere, kelimelere anlam yüklemeden dümdüz yaşama zamanı ki gerçekte kal. Zihinde oradan oraya koşturarak hikayeler arasında koşturmaktan yorulma devrini kapatıyoruz. Kapatıyoruz çünkü sana iyi gelmediğini ve enerjini çok sıkıştırdığını anladın bu durumun ve adım atma zamanı.

Tamam, tabii ki bu bir anda olmayacak. Sonuçta zihninin 35 senedir gitmeye alışık olduğu bir yol var. Beyninin hiç düşünmeden, yorulmadan, ezbere gitmeye alışık olduğu bağlantılar var. Zaman, çaba, emek, vazgeçmemek gerekiyor fakat bu bağlantılara mahkum değilsin çok şükür. Yaratma gücümüz, insanoğlunun sahip olduğu en büyük güç bu hayatta. Yarat Gamze. Yeni bağlantılar yarat beyninde, yeni yollar öğret zihnine. Zihin seni korumak adına en kötü senaryoları düşünüp incinme diye seni eski bildiğimiz yollardan gidelim diye çekiştirecek.

Niyeti kötü değil, bir kez daha amacı seni acıdan korumak. Ama anladın ki bunların hepsi sadece bir ihtimalden öte değil ve ihtimallerle yaşamak gerçekten saçma gelmeye başladı artık. Ya deprem olursa, ya işimi beğenmediyse, ya benden sıkılmışsa; ve sonu bitmek bilmeyen ya ile başlayan cümleler. Hayatımda kotalarının dolduğunu hissediyorum artık ve büyük bir netlikle güle güle deme zamanı. Bana iyi gelmeyen bir şeyi hayatımda inatla tutmanın bir anlamı yok.



Sonra aklıma düşüyor bir anda 2 sene önce okuduğum kitap: Don Miguel Ruiz’in *Dört Anlaşma*’sı.

İnsanların bu dünyada daha rahat, sevgi dolu ve doğal yaşamasını amaçlayan bu öğretinin anlaşmalarından bir tanesi olan 3. anlaşma ne idi? “VARSAYIMDA BULUNMA”

*Dört Anlaşma* içerisinde yer alan bu anlaşmaya birkaç cümle ile bakalım:

“*Yaşamınızda üzüntülerin ve dramaların kaynağında kişisel algılamak ve varsayımda bulunmak vardır. Bu cümlenin gerçekliğinin üzerinde bir an olsun düşünün.*” (s:69)
“*Gerçeği duymaya cesaret edemediğimizde ya da açıklama istemekten korktuğumuzda varsayımda bulunuyoruz. Sonra da varsayımlarımızın doğru olduğuna inanıyoruz.*” (s:70)
“*Çünkü bir şeyi anlamadığımızda, varsayımlarda bulunarak ona anlam vermeye çalışırız.*” (s:70)
“*Birileri bize bir şey söylediğinde varsayımda bulunuruz, bir şey söylemediğinde de varsayımda bulunuruz. Çünkü bilme ihtiyacımızı, ancak böyle doyuma ulaştırırız.*” (s:72)
“ –*Bunu yapabileceğimi zannediyorum. Bu varsayımı yaptığınızı düşünelim ve sonra da bunu yapmadığınızda kendinize öfke duyarsınız.*” (s:73)

Üzerine yorum yapmayacağım, zaten her şey çok net. Kesinlikle ama kesinlikle okumanızı tavsiye edeceğim bir kitaptır; bunu söylemeden geçmeyeyim. İki sene önce okuduğumda her şeyin altını çizmişim, yanına notlar almışım, genel kavramı evet anlamışım ama tüm kalbimle ne demek istediğini ben şu an anlıyorum. Anlıyorum demek de iddialı, anlamaya başlıyorum demek daha doğru geliyor. Bir anı fark etmekle bundan sonra hep böyle gidecek diye bir şey yok. Yeni başlıyoruz. Her şey pratik işi. Dileğim nice çok çok pratikler olsun ki o gitmek istediğim yepyeni yollardan artık sıkışmadan, zorlanmadan, doğalım olarak gitmeye başlayayım.

Ve bu son cümleleri yazarken de tam şu an çok başka bir açıdan anladım neden her başımıza gelenin bir fırsat olarak değenlendirildiğini spiritüel insanlar tarafından. Doğru! Fırsatmış işte! Kendini istediğin yönde dönüştürmek için fark etme ve pratik fırsatları. Müthiş!

Nice farkında anlara ve çokça, bolca deneyimlere. Sevgiyle…