

NEW YORK TIMES ÇOKSATAN

Özgür Yaşamak

İnsanlık Yazgısının Ötesinde



MICHAEL A. SINGER

Çeviren: Eren Kanat

Sola Unitas

ÖZGÜR YAŞAMAK

Translated from the English Language edition of Living Untethered by Michael A. Singer, originally published by New Harbinger Publications. Original English language Copyright © 2022 by Michael A. Singer. Turkish translation Copyright © 2024 by Sola Unitas. All rights reserved.

Tüm hakları saklıdır. İngilizce orijinali New Harbinger Publications tarafından "Living Untethered" adıyla yayımlanmıştır. Bu eserin çeviri sorumluluğu Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Bu kitabın hiçbir bölümü yazılı izin alınmadan kopyalanamaz ya da çoğaltılamaz.

SOLA UNITAS - SOLA KIDZ

Fetih Mah. Tahralı Sok. Kavakyeli İş Merkezi
No: 7/E İç Kapı No:16 Ataşehir/İSTANBUL
Telefon: 0212 939 76 52 - E-posta: solaunitas@solaunitas.com
www.facebook.com/solayayinlari
www.twitter.com/solaunitas
www.instagram.com/solaunitasyayinlari
www.instagram.com/solakidz
<https://kitap.solaunitas.com>

ISBN: 9786256811294
Yayıncı Sertifika No: 45798
1. Baskı: İstanbul 2024
İmtiyaz Sahibi: Umut Kısa
Genel Yayın Yönetmeni: Buket Konur
Çeviren: Eren Kanat
Editör: Ayşegül Yazmacı
Redaksiyon: Dicle Biçicisoy
Son Okuma: Buket Konur
Mizanpaj: Özlem Yıldız
Kapak Tasarımı: Özlem Yıldız
Orijinal Adı: Living Untethered

BASILDIĞI YER

Özkaracan Matbaacılık ve Ciltcilik San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mahallesi Gülbahar Caddesi No: 62/C Bağcılar/ İstanbul
Sertifika No: 45469

© Bu kitabın tüm yayın hakları Sola Koç, Eğ. Dan. Hiz. A.Ş.'ye aittir. Yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen hiçbir yolla kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

ÖZGÜR YAŞAMAK

İnsanlık Yazgısının Ötesinde

Michael A. Singer

Çeviren: Eren Kanat



Ustalara...

İÇİNDEKİLER

I Bilinçli Farkındalık 9

- Bölüm 1 Öz-Farkındalık 11
- Bölüm 2 Bilinçli Alıcı 15
- Bölüm 3 İçinde Yaşamak 19
- Bölüm 4 Üç Halkalı Sirk 21
- Bölüm 5 Olanın Doğasını Keşfetmek 25

II Dış Dünya 27

- Bölüm 6 Önünüzdeki An Şimdiki An 29
- Bölüm 7 İçinde Yaşadığınız Dünya 33
- Bölüm 8 Maddenin Geldiği Yer 37
- Bölüm 9 Yaratımın Kudreti 43
- Bölüm 10 Bu Kişisel Değil 45

III Zihin 51

- Bölüm 11 Boş Zihin 53
- Bölüm 12 Kişisel Zihnin Ortaya Çıkışı 59
- Bölüm 13 Bahçeden Düşüş 65
- Bölüm 14 Ruhun Peçesi 73
- Bölüm 15 Olağanüstü İnsan Zihni 77

IV Düşünceler ve Rüyalarda 81

- Bölüm 16 Zihnin Soyut Katmanı 83
- Bölüm 17 Zihninizi Geliştirin ya da Düzeltin 87
- Bölüm 18 İstemli ve Otomatik Düşünceler 93
- Bölüm 19 Rüyalarda ve Bilinçdışı 97
- Bölüm 20 Uyanırken Gördüğünüz Rüyalarda 101

V Kalp 105

Bölüm 21 Duyguları Anlamak 107

Bölüm 22 Kalbin Açılıp Kapanmasının Nedeni 113

Bölüm 23 Enerjinin Hareketi 119

Bölüm 24 Ruh Hâli ve Duyguların Nedenleri 125

Bölüm 25 Kalbin Sırları 131

VI İnsanlığın Çıkmazı ve Ötesi 135

Bölüm 26 İnsanoğlunun Çıkmazı 137

Bölüm 27 Paradigmadaki Değişim 141

Bölüm 28 Kalp ile Çalışmak 145

Bölüm 29 Duyguları Dengelemek: Bastırmak mı İfade Etmek mi? 151

VII Bırakmayı Öğrenmek 157

Bölüm 30 Kendinizi Özgürleştirmenin Yolları 159

Bölüm 31 Kolay Hedefler 167

Bölüm 32 Geçmiş 171

Bölüm 33 Meditasyon 179

Bölüm 34 Önemli Konuların Ele Alınması 183

VIII Kabullenilmiş Bir Hayat Yaşamak 187

Bölüm 35 Engellenmiş Enerjilerle Başa Çıkma 189

Bölüm 36 Enerjinin Dönüşümü 193

Bölüm 37 Niyetin Gücü 197

Bölüm 38 Daha Yüksek Aşamaları Keşfetmek 203

Bölüm 39 Dünya'da ama Dünya'dan Değil 209

I

Bilinçli Farkındalık

Bölüm 1

Öz-Farkındalık

İnsanlar evrenin küçük bir parçasıdır ve Dünya’da sadece kısa bir süre için var olurlar. Dünya’nın 4,5 milyar yıllık varlığına rağmen, insanlar sadece yaklaşık 80 yıl yaşamaktadır. İnsanlar Dünya’da doğar ve öldüklerinde Dünya’yı terk eder. Bu bir gerçektir ancak Dünya’da geçirdiğimiz sınırlı sürenin nasıl bir şey olduğu tam olarak belirlenmiş bir gerçek değildir. Kuşkusuz, Dünya’daki yaşam heyecan verici olabilir. Her fırsatta coşku, tutku ve ilham getirebilir. Hayat bu şekilde gelişirse her gün güzel bir macera olabilir. Ne yazık ki Dünya’daki yaşam nadiren tam olarak arzu ettiğimiz gibi gelişir ve direnç, deneyimlerimizi son derece tatsız hâle getirebilir. Direnç, gerginlik ve kaygı yaratarak yaşamı bir yüke dönüştürür.

Tarih boyunca bilgiler, tatmin edici bir hayat yaşamak için gerçekliği kucaklamanın çok önemli olduğunu öğütlemiştir. Daha iyi bir dünya yaratmak ancak hayatın akışına uyum sağlayarak ve onun gerçekliğini kabul ederek mümkündür. Bilimin temeli gerçekliğin gözlemlenmesine, yasalarının incelenmesine ve bunların yaşamlarımızı iyileştirmek için kullanılmasına dayanır. Bilim insanları gerçekliği göz ardı edemez; gerçeklik araştırmalarının temel taşıdır. Uçmak ancak yerçekimi yasasını benimseyerek ve onun varlığını inkâr etmeyerek başarılabilir. Bu durum ruhani âlemde de geçerlidir. Teslimiyet, kabullenme ve direnmeme ilkeleri derin bir ruhani yaşam için temeldir ancak bu kavramları anlamak zor olabilir. *Bağımsız Yaşamak* bizi kabullenmenin pratikliğini ve özgürlük, huzur, içsel aydınlanma gibi olumlu sonuçlarını keşfedeceğimiz bir yolculuğa çıkarıyor. Kabullenme kavramı en iyi şekilde gerçekliğe direnmemek olarak açıklanabilir. En iyi çabalarınıza rağmen, bir olayın gerçekleşmiş olduğu gerçeğini değiştirmek mümkün değildir. Sadece iki seçeneğiniz vardır: Olayın meydana geldiğini kabul etmek

ya da ona direnmek. Birlikte çıktığımız yolculuk boyunca, olayı kabul etme ya da ona direnme kararınızın ardında yatan nedenleri araştıracağız. Öncelikle, karar verme gücüne kimin sahip olduğunu anlamak gerekir.

Kendi içinizde sezgisel bir varoluş hissine sahip olduğunuz için kesinlikle mevcutsunuz. Bu nedir? Bu, tartışmanın en önemli konusu olan benliğin farkında olmayı gerektirir. Ruhsal kabulün derinliklerine inerken, işe kimin kabul ettiğini ya da direndiğini anlamakla başlamalıyız.

Benliğin doğasına ilişkin çeşitli yaklaşımlar benimsenebilir. Yavaşça ilerlemeli ve basit bir kavramla başlamalıyız. Birinin size yaklaştığını ve “Merhaba! Burada mısınız?” diye sorduğunu düşünün. Yanıtınız ne olurdu? Herhangi birinin “Hayır, burada bulunmuyorum.” diye yanıt vermesi pek olası değildir. Böyle bir yanıt tamamen bağlam dışı olacaktır. Eğer burada bulunmuyorsanız, o zaman kim yanıt verdi? Siz kesinlikle buradasınız, ama bunun önemi nedir?

‘Oradaki siz’in anlamını belirlemek için, size üç farklı fotoğrafın sunulduğu bir senaryo düşünün. Her bir fotoğraf art arda gösteriliyor ve ardından “Fotoğraflar değişse de her birini aynı kişi olarak mı gördünüz?” sorusu soruluyor. Cevabınız, “Evet, her bir fotoğrafı aynı kişi olarak gördüm.” olacaktır. Aferin, bu alıştırmaya faydalı bir başlangıç noktası sağlamaktadır. Bu kısa alıştırmaya, gözlemlediğiniz şeyin değil, gözlemcinin siz olduğunuzu vurgulamaktadır. Fotoğraflar değişti ama sizin onlara ilişkin algınız sabit kalmaya devam etti.

Fotoğraflarda gözlemlediğimiz nesnelere tarafından tanımlanmadığımız yaygın olarak anlaşılan bir kavramdır. Bununla birlikte, diğerlerinden daha güçlü bir şekilde özdeşleştiğimiz bazı nesnelere vardır. Güçlü bir şekilde özdeşleştiğimiz bu nesnelere biri de bedenlerimizdir. Çoğu zaman bedenlerimizle o kadar güçlü bir şekilde özdeşleşiriz ki kendimizi fiziksel özelliklerimizle etiketleriz; örneğin, “Ben kırk üç yaşında, 1.80 boyunda bir kadıyım.” deriz. İçinde bulunduğumuz beden-

sel kap gerçekten de kimliğimizin bir temsili midir: Kırk üç yaşında, 1 metre 80 santimlik bir kadın bedeni mi? Alternatif olarak, beden sadece farkında olduğumuz fiziksel bir varlık mıdır? Bu kavramı daha fazla keşfetmek için eli inceleyerek başlayalım. Biri size elinizi görüp göremediğinizi sorsa muhtemelen “Evet, elimi görebiliyorum.” diye cevap verirsiniz. Peki, ya eliniz kesilirse? Geçici olarak acıyı görmezden gelin ve elinizin artık orada olmadığını hayal etmeye çalışın. Kendinizi hâlâ mevcut ya da tamamlanmış hisseder miydiniz? Elinizin eksik olduğunu algılamaz mıydınız? Bu, fotoğraf değiştirme fikrine benzer: El mevcut olduğunda görülebiliyordu. Kaybolduğunda ise eksik olduğu gözlemlenmiştir. Algılayan gözlemci değişmemiştir; bunun yerine gözlemlenen nesne değişmiştir. Fiziksel beden de başka bir nesne olarak algılanabilir. Yine de akla şu soru geliyor: Gözlemi yapan kim?

Kendimizi el ile sınırlamamıza gerek olmadığını unutmayın. Cerrahi o kadar ilerledi ki kalp-akciğer makinesi gibi cihazların yardımıyla cerrahlar bedenin önemli bir bölümünü çıkarabilirken, bireyin benlik duygusu değişikliklerin farkında olsa da hâlâ var olmaya devam ediyor. Bedeniniz bu tür değişikliklere uğrarken benlik duygunuz değişmeden kaldıysa nasıl hâlâ fiziksel formunuzla eşanlamlı sayılabilirsiniz?

Neyse ki bedeniniz olmadığınızı anlamak için çok daha basit ve sezgisel bir yöntem var. Bu konuda çok daha basit ve sezgisel bir yaklaşım mevcuttur. Üç, on, yirmi ya da elli yaşındayken bedeninizin görünümündeki değişiklikleri fark etmiş olabilirsiniz. Seksen ya da doksan yaşına geldiğinizde bedeninizin aynı görünmesi pek olası değildir ancak bedeninizdeki değişiklikleri gözlemleyen aynı benliğinizdir. Şu anda ayananın yansıttığı görüntünün aynısını on yaşındayken de görüyor muydunuz? Gördüğünüz görüntü farklı olsa bile o zaman da şimdi de onu değerlendiren yine sizsiniz. Başından beri orada bulunuyordunuz, değil mi? Bu, üzerinde düşündüğümüz temel, özlü fikri ifade etmektedir. Siz tam olarak kimsiniz? Sizin gözlemlerinizle

New York Times Çoksatanı!

Çoksatın *Özgür Ruh* kitabının yazarı Michael A. Singer'dan yine kendini gerçekleştirilmeye ve koşulsuz mutluluğa doğru heyecan verici bir yolcuğa çıkmak isteyenlere özel çoksatın bir rehber!

Hepimiz hayatlarımızda her zamankinden daha fazla neşe, mutluluk ve daha derin bir anlam hissetmek istiyoruz. Ama yanlış yerlere mi bakıyoruz? Bütünlük duygumuz kendi dışımızdaki bir şeylere ya da insanlara bağlı olduğunda -ister imrenilen bir iş, ister yeni bir ev, lüks bir tatil, hatta yeni bir ilişki olsun- er ya da geç tatmin olmamış hissetmeye mahkûmuz. Bu yüzden gerçek özgürlük, sevgi ve ilham için içimize bakmalıyız. Peki ama bu içsel yolculuğa nasıl çıkacağız?

Son derece pratik olan *Özgür Yaşamak*, geçmişin acılarını iyileştirebilmeniz ve ruhunuzun yükselmesine izin verebilmeniz için size sıkışmış hissettiren düşünce, duygu ve alışkanlıkların ötesine geçmenizde açık bir rehberlik sunuyor. Her sayfada, düşüncelerinizin ve duygularınızın nereden geldiğini ve doğal enerji akışınızı nasıl etkilediğini daha derinlemesine anlayacaksınız. Ve potansiyelinizin önündeki psikolojik engellerden kurtulacaksınız.

Mücadele etmeyi bırakıp deneyimlemeye başlamanın zamanı geldi. Bu mucizevi kitap size Michael A. Singer'ın ruhani öğretilerini her gün nasıl uygulayacağınızı gösterecek ve sizi özgürleşme, dinginlik, açıklık ve kendini tanıma dolu bir yaşama doğru itecek.

Sizce de özgür yaşamaya başlamanın zamanı gelmedi mi?