

ortalamasını yetmiş (70) yıl olarak düşünürsek vede birgünün 24 saat olduğundan yola çıkılarak bunun da sekiz saatini uykuya ayırdığımız bir gerçektir. Günlük sekiz saatlik bir uykuyla yetmiş yılda ortalama yirmidört (24) yıl gerçek dinlenme uykusundayız. Buna sekiz saatlik iş hayatındaki düşünmeden bir otomat halindeki iş yaşantımızda eklersek ikinci bir yirmidört yıl (24) eklenmiş olur. Çocukluk ve ergenlik çağında ortalama yirmi yıl (20) olarak hesapladığımızda toplam altmışsekiz (68) yıl, yani ömrümüz boyunca uykuda olduğumuzu tespit etmiş oluyoruz. Böylece, sadece dikkatli bir gözlem sonucu daha önce belirttiğimiz gerçekleri fark ettiğimizde uyanmaya başlayabiliriz. Ama bu gözlem eleştirel olmamalıdır. Zaten, yanlış olarak gördüklerimizi eleştirip doğrularımızla övünürsek çalışmalarımız boşa gider. Çünkü bu bizi özdeşleşme (kendini beğenme ve kendini benzetme) iter. Zira, hayatımızda birçok sorunlara neden olan etmenlerden biri de özdeşleşmedir. Batını - İçrek - Ezoterik öğretisi ilk önce bize bunu fark ettirir, sonrada onu yenmemizi sağlar. Kendini beğenme ve kendini benzetme anlamındaki özdeşleşme alışkanlığını ortadan kaldırdığımız zaman, kendimizi bilerek ve kendimizi aşarak aşma yolunda büyük bir adım atmış oluruz. Özdeşleşme herhangi birşeyle aynı hale gelmektir. Örneğin sarsıcı bir durumla karşılaşıncı, sarsılma duygusuyla şuursuzca özdeşleşiriz. Yani, bizde sarsırız. Ve de bu duyguyu her yaşayışımızda kendimizi bu duyguyla özdeşleştiririz. Kısaca, yaşamdaki her olayda başımıza gelen budur. Mutluluk, huzursuzluk, can sıkıntısı, düş kırıklığı, coşku vb. hangi durum olursa olsun, kendi benliğimizi bu duygu, düşünce yada davranış içinde yitiririz. Demekki Batını - İçrek - Ezoterik öğretinin bize göstermek istediğini görebilmek çok zor. Sıradan psikoloji, özdeşleşmeyi bir yetenek olarak kabul eder ve doğal karşılar. Yüzeysel değerlendirmesiyle bu durumu doğru bulur. Buraya kadar niçin kendimizi gözlememiz gerektiğini ve bunun psikolojik mekanizmamıza ışık tuttuğunu anladık sanıyorum. Ancak bu gözlemeyi iç gözleme ile karıştırmamalıyız.

**Çünkü içe dönüş ve kendini gözleme: "kendini izleme" yada "pasif olarak kendi kendisinin farkına varmak " olarak tanımlanır.** Bu,

günlük yaşantımızdaki düşünce, duygu ve davranışlar yönünden gerçekten şuurlanabileceğimiz tek yöntemdir.

Bizi farklı varlıklar olmaya yönlendiren birçok sistem vardır. Türüne ve amacına bağlı olarak, kimisi daha başarılı, kimisi daha uyumlu olmamızı sağlar. Ama hepside yaşamı kolaylaştırmak içindir. Ancak, insanın kendini bilme ve tanımlama yolunda mutlaka kendini gözleme ve pasif olarak kendini farketme tekniğini kullanmalıdır. Çünkü, bu temel tekniği kullanmaksızın kendimizi gerçekten bilip tanımamız olanaksızdır. Kendimizi gözlemeden kendimizi bilemeyiz. Kendimizi bilmeden de hiçbir içsel gelişme gösteremeyiz. İnsanın gerçek benliğine ulaşabilmesi için, önce içinde bulunduğu şu anki konumdan kurtulması gerekmektedir. Bugün, ne olduğunu gerçekten görmediği sürece, kişi kendi içindeki değişim isteğinin farkına varamayacaktır. Böylece onun en temel gereksinimi kendini gözlemektir. Bu olmadan ilerleme gösteremez. Bu gerçek, kendimiz olarak gördüğümüz, ama aslında öyle olmayan günlük kişiliğimize karşın, asıl benliğimizi keşfedip onu tam olarak harekete geçirmeliyiz.

**KENDİNİ GÖZLEMENİN NİÇİN? KENDİNİ DEĞİŞTİRMEK İÇİN!**

Kişi kendini gözleyerek ancak alışa geldiği biçimin dışında kendini ele alabilir. Bugüne kadar, kendisi saydığı varlık geri planda kalırken gerçek beni ön plana çıkacaktır. Ama, çok tabi olarak, ilk bakışta bu gerçek ben kişiye tamamen yabancı olarak görülecektir.

**NASIL ONU FARKEDECEĞİZ? BU İŞE KENDİNİ ANIMSAMAK TEKNİĞİYLE SAĞLANABİLİR.**

**Kendini anımsama Tekniği:** Günlük yaşamın sıradanlığı içerisinde hep kişiliğimizle yoğruluruz. Sahte kişiliğin hareketleri, istekleri, düşünce ve özlemleriyle o denli eşkoşar - özdeşleşiriz ki daha derinde olan gerçek benliğimizi hiç farkedemeyiz. Ancak kendini anımsamak bizim bunu farketmemizi sağlayacaktır. Kendini anımsamanın ana işlevi, sahte kişiliğin alışkın olduğu bu egemenliğe ara vermek ve kısacık zaman birimleri içerisinde de olsa, içimizdeki daha büyük ve daha derin şeyleri farketmektir. Kendini anımsamanın oluşturduğu düşünce, alışık olduğumuz hergünkü kişiliğimizden daha büyük ve kutsal olan birşeyin içimizde var olduğu konusunda