

VAROLUŞ, KİTLELER, GERÇEKLER

Arif ATA, MD, PhD

Bu kitabın yayın hakkı PHOENİX YAYINEVİ'ne aittir. Yayınevinin ve yayıncısının yazılı izni alınmaksızın kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

VAROLUŞ, KİTLELER, GERÇEKLER
Arif ATA, MD, PhD

Yayınevi Editörü: Cevat Palođlu

Kapak ve Sayfa Düzeni: Gamze Uçak

© Phoenix Yayınevi Tüm Hakları Saklıdır.

2021 Eylül, Ankara

ISBN No: 978-605-7789-20-4

Phoenix Yayınevi-Ünal Sevindik

Yayıncı Sertifika No: 11003

Şehit Adem Yavuz Sok. Hitit Apt. 14/1

Kızılay-Ankara

Tel: 0(312) 419 97 81 pbx

Faks: 0(312) 419 16 11

e-posta: info@phoenixkitap.com

http://www.phoenixyayinevi.com

Baskı:

Tarcan Matbaacılık Yayın. San.

Sertifika No: 47663

İvedik köy mah. İvedik cad. No: 417/ A

Yenimahalle/ANKARA Tel: (0312) 384 34 35

Dağıtım:

Siyasal Kitabevi

Şehit Adem Yavuz Sok. Hitit Apt. 14/1

Kızılay/Ankara

Tel: 0(312) 419 97 81 pbx

Faks: 0(312) 419 16 11

e-posta: info@siyasalkitap.com

http://www.siyasalkitap.com

İÇİNDEKİLER

1.VAROLUŞ	9
Varoluş kitle kültürüne angaje olmaktan kurtulmaktır	9
Varoluşa içsel derinlikte ulaşmak mümkündür	13
Kitle zihni gibi koşullanmış zihin de varoluşa karşıdır	17
Varoluşa ulaşmak için engellerden uzaklaşmak, aşmak gerekir..	19
Varoluşa ulaşmanın basamakları farkındalıktır; zihin, egodan kurtulmaktır	22
Sorgulamak mitolojiyi berhava eder	28
Aşırı zorluk o oranda beceri geliştirir	29
Aşkınlık ve coşku için yaşamak ve görmek yeter.....	30
Sabit dini kurallar koşullanmış zihinler yaratır.	32
Şiddet içgüdüsel özellik taşıır	35
Boyunduruktan ve yulardan kurtulmak	38
Varoluş, varlık, bütünlük ayındır.	41
Boş yere kürek çekmek	42
Engeller atlamak, ileriye gitmek için birer fırsat ve uyarıdır.....	43
Bunalımda, hasta görünmek yarar sağlar	46
Varlık sırdır, sonsuzdur, sınırsızdır.....	46
İnsanlar toplumsal kurallara göre yaşarlar.....	47
Yaşam dönme dolap gibidir.....	50
Varlık doğayla bütünleşmektir	52
Kişilik sergilemek gösteriş yapmaktır	55
Hırs ve tamah çoğu kitlede olağandır.....	57
İnançlar sorgulanmaz, pekiştirilir	60
Özgürlük ve özgünlük toplumca çelmelenir	63
Bedel ödemedenden kazanmanın değeri düşüktür	65
Toplumlar ödül ya da ceza ile susturulur	67
Toplumlar maskelenir, ikiyüzlülüğe teşvik edilir	69
Parayla özdeşleşmek toplumlara aşılabilir	70

Kişi koşullanmışlığı fark etmezse değişemez.....	73
Sihirbazlık toplumlarda yaygın olarak, değişik biçimde kullanılır	74
Toplumun koşullanması uyanmadıkça biteviye sürer	76
Taklitçi ve yüzeysel yaşamak toplumun bir ögesidir	78
Yaratıcılık bağımsızlığa yol açar	79
Maddiyat, cinsellik, statü kalıcı mutluluk getirmeyen şeylerdir..	80
Değişim görmezden gelinirse ne olur?.....	87
Alternatifler ufku genişletir, tekdüzelikten kurtarır	90
Sömürü, dolandırıcılık nitelikli düzenbazlıkla uygulanır	91
Doğal yaşam dış koşulların değil varoluşun uzantısıdır	92
Kapitalist sistem önceliği maddi kazanca, servete verir.....	94
Aydınlanmak için sorgulamak şarttır	95
Sevgi sözcüğü yerine eyleme dikkat etmek gerekir	97
Arzular sonlansa da yenileri doğar	99
Gerginlik özgün seçimden değil dışsal etkenlerden kaynaklanır.....	101
İçsel dünyanıza dönmek artık dış mihrakları yok eder	103
Hayat akan bir ırmak gibidir ve biz de parçasıyız	110
Koruyucu, destekleyici güce tapma, peşinde koşma inancı	111
Aydınlanma için sözcükler yeterli değildir, eylem gerekir.....	114

2. BİLİNÇ VE ZEKÂ.....	119
Bilinç zihnin karşıtıdır; aydınlatıcıdır	119
Bilinç ve zekâ, zihni uzaklaştırmakla açığa çıkacaktır	122
Bilinç lazer ışını gibidir.....	123
Bilinci geliştirmek, zekâyı keskinleştirmek karanlığı yok eder...	126
Öfke yangını büyütür, bumerang benzeri kendine dönebilir ...	127
Materyalist, egoist sistemler güçlendikçe huzursuzluk artar	130
Maddiyat haz verse de evrensellik mutluluk yaratır	132
Evren bütündür; biz değişik görünümlü parçasıyız	134
Koşullama bebeklikten başlar, ölüme dek sürdürülür	139
Yaşama sadece dış dünyaya odaklanarak ulaşmak olanaksızdır	145
Deneyimlemek gerçeğe ulaştırır	146
Kendiliği keşfetmek perdeyi açmak gibidir	148
Yaşam doğanın parçasıdır ve değişkendir	152
Yalnızlık ve tek başlılık farklıdır	154

İçsel dünyaya ulaşmak propagandadan uzaklaştırır.....	157
Görkem, toplumlarda geçerli modellerdendir	161
Güç gösterisi ve şiddet ego tatmini sağlar	163
Yoksul bir şey götüremez, zengin bırakır gider; sonuç aynıdır ..	170
Gerçeğe ulaşmak kitle kurallarını alt üst eder.....	175
Özel ve dışsal hedefler farklı kulvarlardadır.....	179
Şöhretiyle övünenler gün gelir bahçeye ve eve kapanırlar	181
Hükümrانlık sadece iktidar koltuğunda yaşamak değildir	183
Evren gibi okyanusun bir dalgası olan dünya ve içeriği de değişkendir.....	186
İnsanlar duyu, duygu, rüya, sezgi, sevgi, nefret gibi öğeler taşırılar	188
İnançlar, ideolojiler bilinçleri ve farkındalıkları bastırarak yaşarlar.....	189
Yaşam tarzını sorgulamak baskıdan kurtulmak, özgürleşmektir	192
Korku, nefret yerine cesaret, sükûnete yönelmek mümkündür	194
Özellik, özgürlük, sorgulama, keşif ve yaratıcılık birlikte işler	198
Sabır, sebat meyve ve sebzeleri olgunlaştırdığı gibi insanları kemale ulaştırır	200
Geçmişe bağımlılık köstekler, ders almak ise destekler.....	203
Kendini tanımak yeteneklerini, kendiliğini ortaya çıkarmaktır..	204
Doğum da ölüm gibi yaşam zincirinin bir halkasıdır.....	209
Kişi sorumluluk alırsa bireysel davranır.....	211
Kalıcı mutluluk dışsal dünya kural, yarışma ve çatışmalarıyla sağlanamaz.....	212

3.KİTLE KÜLTÜRÜ, TOPLUM KURALLARI 215

Kitle yaşam tarzı	215
Kitle zihni sorgulanmadan yerleşmiş programlardan oluşur.....	217
Kitle kültürü herkese uyan, en alt düzeyde kurallar dizisidir	221
Kitle temsilcileri için düzeni korumakta her yol mubahtır	225
Kitle seçim ve hedefi yerine özgün seçim doğru olandır.....	228
Kitle zihni kişi zihnine aktarılır; Batı ve Doğu'da aynıdır	233

Kitle koşullamasından uzaklaşmak yalnızlık değil tek başlıklardır.....	237
Kitle kültürü kadınları mücevher gibi görür	240
Kitle zihnine yeni sistem yerleştirmek doğru değildir	243
Aydınlanmak, karartıcı kurallardan kurtulmaktır	245
Bilim teorisiz, kuşku, deneylere dayanır	251
Yaşam dışarıdan görünen ve içeriden fark edilen şekliyle söz konusudur	255
Dışsal koşullara, kitle kurallarına uymak bütünlükten uzaklaştırır	259
Toplumun kontrolünü yitirme korkusu ödül ve ceza uygulatır ..	265
Tümüyle anılara, tarihe bağımlılık kadar görmezden gelmek de yanlışdır	266
Din, devlet, kültür uyum içinde çalışırsa güç kazanırlar	272
Aşkınlık, ben öncesi ve beni geride bırakmaktır.....	274
İnsan zorlukları yener aşkınlığa ulaşır	279
Sözcükler farklı yorumlara, anlamlara yol açar	284
Sevgi sınırsız ve sonsuzdur	286
Mutluluk, huzur ve sükûnetin kaynağı farkındalıktır.....	289
Bağımlılık, alışkanlık ve önyargılar kitle zihnini destekler	292
Dinler fizyolojik ve psikolojik ihtiyaçların üstünü örter ya da değiştirirler.....	298
Yüzeysel yaşam çevre; derin yaşam merkezdir	303
Tiranlar zayıf hissettiklerinde alttan alır ya da susarlar.....	307
Nefret ve kin, sevgi, şefkat gösterileriyle örtülmek istenir	312
Özgün hedefte ilerlemek, zorlukları yenmek, yeteneği bilemek zevk verir	317

4. ZİHNİN, EGO	323
Zihnin marifetleri	323
Kişilerin zihin yoluyla zehirlenmeleri.....	327
Zihni sahiplenmemek, uzaklaştırıcaktır	328
Zihin tutsağı olmak savrulup gitmektir.....	331
Zihin koşullamalarından uzaklaşmak.....	333
Zihin insanı kitle kültürü ve mevcut düzene sürükler	336
Koşullanmış zihin ego ile el eledir	343
Liderler kitle kültüründen beslenirler ve pekiştirirler	348

Kişi mevcut düzenden, kitle zihninden aydınlanırsa kurtulur ...	351
Yaratıcılık, sorgulama, değişime uyum hayatın öğeleridir	355
Öfkeye tepki vermek tuzağa düşmekten farksızdır	359
Din, kitle kültürü, mevcut düzen, koşullanmış zihin ve ego birlikte çalışır	364
İkiyüzlülük, kurnazlık, zihin, ego kitlesel yaşamın öğeleridir	369
Koşullanma algılanmadıkça ömür boyu sürer	371
Öznel yerine kitlesel yaşam kişiyi robotlaştırır	377
Sevgi ve nefret gibi dostlukla düşmanlık da bir sopanın iki ucudurlar	386
Kendini bilmek kitle yaşam tarzından kurtulmak, özgürleşmektir	389
Efendi zihin, şişmiş ego insanı yönlendirir	393
Egonun zihinle ortaklığı	397
Egonun şişirilmesiyle açlık artar, doyum sağlanmaz	399
Ego varoluş karşıtıdır	403
Ego tatmin olmaz, yeni hedefler belirler	404
Ego maddi olduğu kadar manevi alanda da doyurulur	406
Ego kişinin kendini sergilemesine yöneliktir	410
Ego kişinin zırhı, kalkanı, hançeri gibidir	413