

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

Ramm Dass
Aydınlanmaya Giden Yol

Meditasyon Kitabı / Bilgelik Kitabı

Çeviren: Zafer Bozkaya



OKYANUS

Meditasyon Dizisi:3
Dizi Editörü: Zafer Bozkaya

© Ramm Dass
© Okyanus Yayıncılık ve
Yapımcılık Ltd. Şti., 1998

Çeviren:Zafer Bozkaya
Çevirmenin Yazışma Adresi:P.K. 258
06693 Kavaklıdere / Ankara

Kapak Tasarımı: Nare Öztürk
Düzeltili: Esra Bilal
ISBN - 975 - 7200 - 26 - 3

Ofset Hazırlık, Kapak Baskı, İç Baskı ve Cilt:
ÇİZGE Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel.: (0212) 647 34 93

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak İşhanı 34/304 3440 Cağaloğlu/İstanbul
Tel: (0212) 513 42 59

Yazar Hakkında

Ram Dass

Asıl adı Richard Alpert olan Ram Dass, ilk kez altmışlı yılların başlarında arkadaşı Timothy Leary ile birlikte Harvard Üniversitesinde uyuşturucular üzerine yaptığı deneyleri ile tanınmaya başlandı. Richard Alpert, 1931 yılında Boston'da doğdu. Psikoloji dalında doktora derecesini Stanford Üniversitesinden aldı ve 1962'ye kadar Stanford Üniversitesi, Berkeley'deki California Üniversitesi ve son olarak Harvard Üniversitesinde dersler verdi. Harvard'tayken insan motivasyonları, Erken Sosyal Gelişmelerde Freud'cu teoriler, bilgi yeteneği ve klinik patoloji üzerine araştırmalar yaptı, dersler verdi, üniversitenin sağlık merkezinde Psikiyatrist olarak çalıştı.

1961 yılında uyuşturucularla ilk kişisel deneyimini yaşadı. Bu deneyim çok derin ve heyecanlandırıcıydı. Bundan sonra Harvard'ta Timothy Leary ve arkadaşlarının yaptığı LSD gibi sentetik uyuşturucuların yarattığı değişik bilinç seviyeleri üzerine araştırma programına katıldı. Yapılan pek çok deneyler sırasında Alpert, 300'e yakın doz uyuşturucu kullandı. Psikoloji bilgilerine beş yıllık psikanaliz tecrübelerini ekleyerek kendi psikodinamiklerindeki belirgin kaymaları gözlemledi. Aynı zamanda uyuşturucu kaynaklı deneylerin sınırlılıklarını farkettiler. 1967 yılında uyuşturucularla de-

neyimlenen olaylarla paralellik içinde olan bazı geleneklerin bulunduğunu bildiği Hindistan'a gitti.

Aylar süren araştırmalardan sonra Alpert, gurusu Neem Karoli Baba'yı (Maharaj-ji) buldu. Neem Karoli Baba, kendi yaşamının bilge yanını tam olarak bulmuş, Alpert ise uyuşturucular ile bunun çok küçük bir parçasını yakalayabilmişti. Maharaj-ji ona Ram Dass adını verdi ve Raja Yoga üzerine çalışmasını söyledi. Birkaç ay sonra Amerika'ya dönen Ram Dass verdiği konferanslar ve yazdığı "Be Here Now" ve "Grist for the Mill" gibi kitaplarıyla öğrendiklerini insanlıkla paylaştı. İlk ziyaretinden sonra Ram Dass, Hindistan'a ve Uzak Doğu'ya eğitimine devam etmek üzere zaman zaman tekrar gitti. Elinizdeki "Aydınlanmaya Giden Yol" kitabıyla Meditasyon konusunda önemli bir kaynak oluşturmıştır. Ram Dass, üçüncü dünya ülkelerinde çeşitli sağlık projeleri yürüten bir hizmet organizasyonu olan Seva Vakfı'nın başkanlığını yürütmektedir.

İÇİNDEKİLER

Giriş	7
1. İlişkileri Hazırlamak.....	9
2. Hazırlanmak.....	40
3. Yolu Seçmek.....	59
4. Yolu Bulmak.....	114
5. Yolu Kaybetmek	160
6. Tıkanıp Kalmak.....	183
7. Özgürlüğe Kavuşmak.....	207
8. Bilincin Yolculuğu	230
Meditasyon ile ilgili kuruluşlar	242

GİRİŞ

Toplumla ve çevreyle bir olup da kendimizi iyi, mutlu, kendimizle barış içinde hissetmediğimiz zaman buna şaşırıp kalırız. Maddî güvenliğe ve başarıya ulaşmak için çabalarken muhteşem bir gökkuşağı görüntüsünden sonra bir kap dolusu altının bile çekici görünmeyeceğini biliriz. Bu durumda birşeylerin yanlış olduğunu ve biraz "ayarlama" gerektiğini hissederiz. Burada varsayım; ayarlama yeteneği olan bireyin başarılı ve mutlu olacağıdır. Fakat başarı, genellikle bizi mutlu etmeye yetmez ve elimizdeki araçlar da bu iş için uygun değildir.

Başarıların boş ve anlamsız olduğuna uyanan bazılarımız çeşitli "Devrim" hareketlerinde tatmin arar, başkaları "devre dışında" kalır, daha başkaları çevresinden mümkün olduğunca fazla onay görmeye yönelirken bazıları da sorunlarını başka kültürler, felsefeler ve dinlerle çözmeye çalışır.

Bu arayış, beni Harvard Üniversitesinde Psikoloji profesörlüğünden çıkartıp LSD ve bu tür başka uyuşturucuları denemeye ve sonunda Hindistan'da Himalaya'lara kadar götürdü. Orada, ebedî yanıt bulabilmek için doğrudan doğruya iç varlığıma yönelmekten başka yol olmadığını anladım. Bu yol, Meditasyondur...

Kökenini çeşitli felsefe ve dinlerden alan sayısız Meditasyon tekniği vardır. Geçen yıllar boyunca bunların birçoğunun eğitimini aldım, uyguladım, herbirinden çok yararlandım. Geçmiş yıllardaki bu içsel deneyimlerim benim için başarı, cinsel arzu, kızgınlık, sıkıntı, zevk, para, ilişkiler, çalışma ve oyun gibi hayatın gündelik olaylarının anlamlarını değiştirdi. Artık kendimin bir parçasının ötekiyle savaştığını hissetmiyorum. Kendi varlığımda en derin noktadan en bencil yanıma kadar uzanan birliği tadıyorum. Çoğu zaman -o an ne yaptığım önemli değil- boşluk, barış, huzur, korkusuzluk, sevinç ve ışık içime yayılıyor.

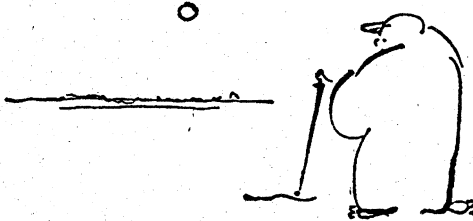
Bu kitapta, başka kitaplarımda olduğu gibi kendi bulduklarımı paylaşmaya çalıştım. Özünde bulduklarım oldukça basit. Ama asıl zorluk, bunu basit olarak anlatabilmek... Bu kitabın yararlı olacağını umarım...

Ram Dass

İLİŞKİLERİ HAZIRLAMAK

Akış

Yaşamınızın bazı anlarında saf bilinci algıladığınız olmuştur. Hiçbir kavramın, yani "Ben bilincim", "Bu, bir ağaçtır" veya "Şimdi Meditasyon yapıyorum" gibi hiçbir düşüncenin olmadığı saf farkında oluş hali. Berraklık. Varlığın genişlemiş bir durumu. Bu hali belki bir nehrin kenarına oturduğunuzda su seslerinin size doğru aktığı anda yaşamıştınız. Veya kumsalda yürürken dalgaların sesinin faaliyetle olan zihninizi temizlediği ta ki sadece yürümenin, adımlarınızı kumun üzerinde hissetmenin, güneşin ılıkliğinin başınızda ve omuzlarınızda oluşunun, göğsünüzdeki tatlı esintinin ve uzaktaki martıların sesinden başka hiçbir şeyin kalmadığı anda.



O an için varlığınızın biçimi, anın bütünlüğünde kaybolmuştu. O an hiçbir şeye bağlı değildiniz. Hatta, bu deneyime bile bağlı değildiniz. O, içinize doğru akmaktaydı, çevrenize, sizinle, çevrenizden. O anda, deneyim sizdiniz, akış sizdiniz. Sizinle - güneş - okyanus - kumsal arasında hiçbir bölünme yoktu. Düşüncelerin yaratmış olduğu ayrılığı aşmış, onu dönüştürmüş durumdaydınız. Siz, bütün tam-
lıktaki o an olmuştunuz.

Birçok kişi böyle tecrübeler yaşamıştır. Böylesi anlar "kendimizi kaybettiğimiz", "kendimizden dışarı çekildiğimiz" veya "varlığımızı unuttuğumuz" anlardır. Bunlar küçük aydınlanma anlarıdır.

Yaşamınızın bu anlarında artık ayrılık yoktur. Orada huzur, uyum, sükûnet ve sürecin parçası olmanın sevinci vardır. Bu anlarda evren pırıl pırıl görünür. Herşey yeniden başlar.

*"Geçmiş uzaklara uçtu gitti,
Gelecek ay ve gelecek yıl mevcut değil;
Bizimki sadece hal'in zarif bir noktası."*

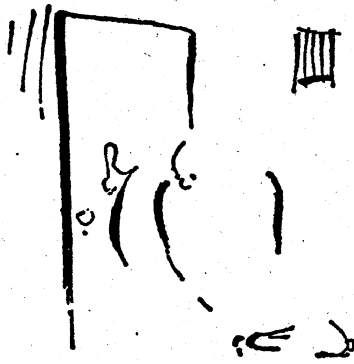
*- Şebüsteri
Gülşen-i Râz*

Genellikle ayrılığın üstesinden gelmek için çok çabalarız. Daha fazla dostluk ve daha fazla fikir alış veriş bulmaya çalışırız. Ama eğer sen kendi odandan ben kendimkinden bağırırsam bu gerçekleşmez. Hatta odadan çıkmaya çalışmak bile odayı gerçeklikle kuşatır. Ben kimim? Zihnin yarattığı odacık.

Var olmayan birşeyden dışarı çıkıp kurtulmak için çok büyük çaba harcarız, ta ki onu yaratıncaya kadar. Birşeylerin bir anda gitmesi. Biz, odacıkların olmadığı birçok anlar yaşamışızdır. Ancak bunu acaip veya aptalca bulmuşuzdur. Bazen bunu açıklamaya ve anlamlandırmaya çalışırız, bazen de yok sayarız veya geçmesini bekleriz.

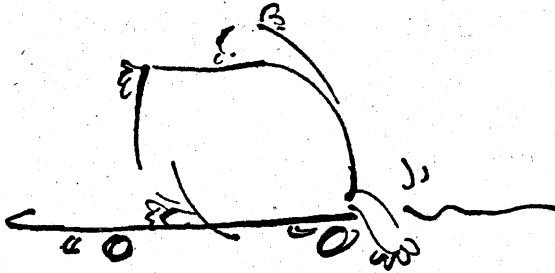
Bir an. Bir coşku ve dinginlik anı. Okyanusta sadece dalgaların olduğu an. Sevgi olunduğu an. Kendimizi unuttuğumuz veya sadece gerekli olanı yaptığımız yoğunluk anı.

Herbirimiz birçok kez dışarıya çıkmışızdır. Geriye dönüp bakarız ve dışarıda olduğumuzu anladığımızda paniklenir, odamıza koşar, kapıyı kapatır, soluk soluğa kalırız. Odamıza kapandığımızda nerede olduğumuzu biliriz. Çünkü odamız, evimiz güvenlidir. Odamızın dağınık olması evimizin bakımsız olması önemli değildir. Önemli olan odamızın, yaşadığımız yerin güvenli olmasıdır.



Yaşamımızdaki bu kısa süren aydınlanma anları birçok kez yaşanabilir. Birçok kişi için bu an, ilk kez bir duygusal travma, uyuşturucu kullanma, seks, doğa veya bir sevgi ilişkisinin getirdiği bilincin değişik durumlarına kısa bir bakışla yaşanmıştır. Bu kısa temas, kişiye ötelerde daha başka şeylerin de bulunduğunu gösterir. Öyle ki, kişi tam olarak kendisinin düşündüğü kişi değildir.

Bu anların, oluştukları koşullarla ilişkili olduğunu düşünebilirsiniz. Kendi bilincinizi dönüştürmeniz belki bir orgazm anında oluşmuş olabilir. Bu bir travma anı ya da "kendinizi unuttuğunuz" bir yoğun tehlike anı da olabilir. Belki ormanda, insanlardan uzakta ve savunma mekanizmalarınızı kaldırmış, bilincinizin sınırlarını gevşetmiş durumda iken ortaya çıkmış olabilir. Belki bir akıntıda tembel tembel uzanmışken ya da güvendiğiniz ve sevdiğiniz bir dostunuzla sessizce otururken de gelebilir.



Sörfçüler için bu an, dalgaların inanılmaz gücü ile dengeye geldikleri andır. Kayakçılar için de dengenin mükemmel olduğu andır. Başarılarımız beklentilerimizle tam

olarak uyduğunda kaygılar kalmaz. Böylece kendimizi kanıtlarız. Yapacak başka bir şey kalmamıştır. İşte o anda zihnimizde bir örtünün kalktığını, zihnimizin genişlediğini hissedersiniz.

Bu anlar, doğruluk hissi, tam mükemmellik, **birlik** olma hali, açıklık, çevrenizde bulunan herşeyle gizemli bir birliğin yaşanması, kendi-bilincinize ait düşüncelerin getirdiği gerilimden kurtulma duygularını getirir. Ancak, bu durum yanırlıkla, bu anı yaratan araçlarla kişileştirilebilir. Bu durumlara sınıksız bağlanır ve bu anları tekrar yaşamak için geri gitmeye, geri dönmeye çalışırsınız. Bu anları geçmişte yaşamış olan sizin bunlara sarılmanız gerekmez. Bu akış anları her yerde ve her zaman oluşabilir. Yaşam boyunca hepimiz bu anların birçoğuyla karşılaşmışızdır. Bu anlar gelip geçicidir ve ölümlüdür. Fakat meditasyonun da özüdür.

Bu kitapta yapmayı amaçladığımız şey yaşantımızdaki bu aydınlanma anlarını çoğaltmaya çalışmak; giderek tüm yaşantımızda bunu hakim kılmaktır. Böylece tüm davranışlarımız evrenin akışının bir parçası olur. Neden meditasyon yapmalı? Anı yaşamak için. Çevremizle uyum içinde olmak için. Uyanmak ve bilinçlenmek için.

EĞER HAYATIMI YENİDEN YAŞAMIŞ OL-SAYDIM...

Gelecek sefer daha çok hata yapmak isterdim. Rahat olurdum. Kendimi gevşetirdim. Bu yolculukta olduğundan daha fazla aptal

olurdum. Daha az şeyi ciddiye alırdım. Şansa daha fazla güvenirdim. Dağa daha çok tırmanır, nehirde daha fazla yüzerdim. Daha çok dondurma, daha az fasulye yerdim. Belki daha fazla gerçek sorunla karşılaşırırdım ama bunların daha azı hayali sorunlar olurdu.

Ben, saatten saate, günden güne duyarlı ve akıllı başında yaşayan o kişilerden biriyim görüyorsunuz ki. Oh, evet benim de yaşadığım özel anlar vardı. Onları tekrar yaşama imkanı olsaydı bu anların sayısını daha arttırmaya çalışırırdım. Birbirini izleyen birçok anlar, geçen yıllara rağmen sadece anlar.

Ben de yanına bir termometre, bir şişe sıcak su, bir yağmurluk ve bir paraşüt almadan hiçbir yere gitmeyen o kişilerden biriydim. Eğer tekrar etmek mümkün olsaydı gezilerimde yanıma daha az yük alırdım.

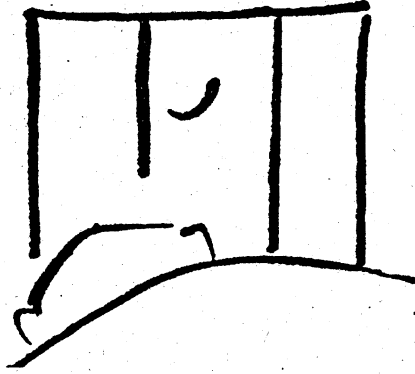
Eğer yaşantımı yeniden yaşayabilseydim ilkbaharın başlangıcında çıplak ayakla gezmeye başlar ve sonbaharın sonlarına kadar öyle dolaşırdım. Daha fazla dansa gider, daha fazla düğün törenine katılırdım. Daha fazla papatya toplardım.

- Nadine Stair

85 yaşında,

Louisville, Kentucky

Düşünce Hapishanesi



Egonuz, evreninizi tanımlayan bir düşünceler dizisidir. O, düşüncelerden yapılmış varlığına alıştığınız bir odadır, onun pencerelerinden evreni görürsünüz. İçinde iken güvenlik altındasınızdır fakat burası sizin için dış alemdeki bir-şeylere yönelme riskine girene kadar bir hapishanedir de. Egonuz sizi çok iyi tanımaktadır. Hayatta kalmak için onun belirli düşüncelerine ihtiyacınız olduğuna inanırsınız. Ego, sizi, varlığınızı kaybedebileceğiniz korkusuyla kontrol eder. Benlik düşüncesini bırakmak sizi yok edecek gibi görünür, öyleyse bunlara sımsıkı sarılmalısınız.

Buna bir alternatif vardır. Egonun hükmünden kurtulmak için onu yıkmanız, yok etmeniz gerekmez. Bu alışlagelmiş odayı istediğiniz gibi kullanabilir ve buraya öz-

gürce gelip gidebilirsiniz. Bunun için ilk olarak bilmeniz gereken şey, kendinizi tanımladığınız ego odasının çok daha büyüğüne sahip olduğunuzdur. Bunu bir kavransanız, ego-nuzun odasını bir hapishaneden yuvaya dönüştürme gücüne sahip olursunuz.

"Tüm varlığımız düşündüklerimizin sonucudur."

- Dhammapada

"İnsan varlığının özeti; bölücü, ayırıcı düşüncelerin yoğun akışına yapışıp kalmaktan ibarettir."

- Chogyam Trungpa

The Myth of Freedom

Sıradan bir günde uyanışınızı şöyle bir gözlemleyin. Saat çalar, uyanırsınız, "saatin çaldığını" anlamaya yetecek kadar yoğunlaşırsınız, ve onu durdurmaya uzanırsınız. Bu sırada düşünceleriniz şöyle oluşabilir:

"Kalkma zamanı. Tuvalete gitmeliyim. Yatağın içi sıcak. Kahvenin canlandırıcı kokusunu alabilecek miyim? 10 dakika daha uyuyabilir miyim? Ah, dün gece bulaşıkları yıkamayı unuttum. Tuvalete gitmeliyim. Ağzımın tadı berbat. Hala 10 dakika daha uyuyabilirim. Rüyamda ne görmüştüm. Rüyadaki o kişi kimdi? Yatağın dışı sıcak mı acaba? Oğlum, karnım aç. Öbür odadan gelen ses ne? Gerçekten

tuvalete gitmeliyim. Tanrım, bütün gün yatakta kalabilmeyi isterdim.”

Zihninizde bir düşünceden sonra başka bir düşünce büyük bir hızla gelir. İşittiğiniz, tattığınız, kokladığınız, gördüğünüz, hissettiğiniz, düşündüğünüz, planladığınız şeyler hakkında düşünceler sürekli olarak gelir ve giderler. Düşüncelerin gürleyen bir nehre benzeyen sesi zihninizi doldurur : “Beni düşün, beni düşün, beni düşün, beni, beni, beni, önce beni, beni düşün.” Ve bu, böylece bütün gün, ta siz uyuyana kadar devam eder.

Biz, tamamiyle duyularımızın ve düşüncelerimizin kontrolü altındayız. Saat çalar ve sizin ilginizi çeker, dik-kaunizi ona yöneltirsiniz. Fakat “siz” saati işiten kulaklarınız değilsiniz. Siz kulaklarınızın işitme duyumunda var olan bilinçsiniz. Bu, kendinizi vererek bir şey okurken odaya giren bir kimseyi işitmemeniz gibidir. Onun ayak sesi sizin işitme sürecinizi başlatabilir, fakat siz henüz hala “işitmemiş”sinizdir. Çünkü okumak ve düşünmekle meşgulsünüz. Siz, sadece işiten kulak olmadığınız gibi başka duyumlar da değilsiniz. Siz gören göz, koklayan burun, tadan dil ve dokunan deri değilsiniz. Böylece geriye sadece düşünceleriniz kalır. Bu, kendini tamamiyle düşünceleriyle kişileştiren birçok kişinin reddedemeyeceği bir noktadır. Onlar, saf bilinci onun nesneleri olan düşüncelerinden ayırmazlar. Meditasyon, bilinç ve bilincin nesnesi arasındaki bu kişileştirmeyi yıkmanızı sağlar. Bilinciniz, sizin düşüncelerinizden ve duyularınızdan **bütünüyle farklıdır**. Bilincinizi, duyguların tuzaklarına yakalanmak ve çeşitli duygu etkileriyle oraya buraya yönelip örselenmek yerine,

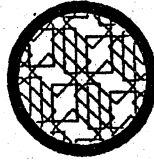
istediğiniz yere yerleştirmekte özgür olmalısınız. Meditasyon size bunu sağlar ve bilincinizi özgür kılar.

Bilinci tamamen özgür olan ve hiçbir şeye bağlanmayan varlık kurtulmuştur.

*"Nerede bağlanma varsa
Onunla birlikte,
Sonsuz acı gelir."*

- Gampopa

The Jewel Ornament of Liberation



Bizim, fiziksel ve fizyolojik yaşamımızı koruyabilmemiz için egomuzu oluşturan düşüncelerin, hislerin ve duyguların kalıbına ihtiyacımız vardır. Neyin nereye yöneldiğini, nelerden sakınmak gerektiğini, arzularımızı nasıl tatmin edeceğimizi ve her durumda ne yapacağımızı bize ego söyler. Bunu, duyumladığımız ve düşündüğümüz her şeyi etiketleyerek yapar. Bu etiketler, yaşamımızı düzenler, bize güven ve mutluluk hissi verir. Bu etiketlerle dünyamızı ve onun içindeki yerimizi biliriz.

Televizyondaki Archie Bunker adlı çizgi film kahramanı toplumun yarattığı egoya bir örnektir. Bu tip, çev-

resindeki herkese değişmez bir etiket vermiştir. Etiketlerin dahilinde kaldığında herşey yolunda gibidir. Ancak dünya bu etiketlere uymayı reddetmeye başladığında -filmdeki siyah yapı bir şirketin genel müdürüne, doktora veya bir kadına dönüşmeye başladığında- Archie'nin dünyası çöker.

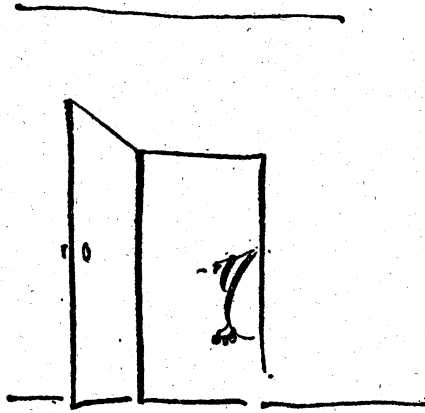
Egomuz, ele avuca sığmayan dünyayı sağlama almaya çalışır. Gün boyu, sayısız duygu izlenimleri ve düşünceler zihnimizi doldurmaktadır. Ego uygun olmayan bilgileri süzüp, filtre etmezse zihnimizde oluşacak aşırı yüklenme nedeniyle zaman zaman bağlantıyı yitirebilir, ve dengemizi tamamen kaybedebiliriz.

Ego, neye ihtiyacımız olduğuna -ve ne olduğumuza da bizi inandırır. Ben, benim bedenimim. Ben, benim kişiliğimim. Ben, benim nevrozumum. Ben, kızgınlım, depresifim. Ben, iyi bir kişiyim. Ben, samimiyim. Ben, gerçeği ararım. Ben işe yaramaz bir tembelim. Tanımlama... ve bir başka tanımlama. Odacık... ve bir başka odacık.

Meditasyon, şu türden soruları açığa çıkartır: Biz gerçekte kimiz? Egomuz ile aynı isek, egonun filtrelerini kaldırırsak ve onu çok ezersek boğuluruz. Öte yandan, eğer egonun bizi tanımladığı gibi değilsek ego filtrelerinin kaldırılması bize çok fazla bir etki yapmayacaktır. Bu, aslında bizim kurtuluşumuz anlamına gelir. Fakat ego bizi etkiledikçe asla onun söylediğinden dışarı çıkıp başkası olmayız. Bir diktatörün bize özgürlüğümüz pahasına ataerkil bir güvenlik sunması gibi.

Egomuz olmadan yaşamımızı nasıl sürdürebileceğimiz sorusu aklınıza gelebilir. Merak etmeyin ego, ortadan kaybolmaz ve yok olmaz. Ancak öyle de olsa onun ötelere

geçme riskini göze alabiliriz. Ego, orada bizim hizmetçimiz gibi durmaktadır. Odacığımız da oradadır. Her zaman oraya gidebilir ve onu ihtiyacımız oranında bir büro gibi kullanabiliriz. Fakat bu büronun kapısı her zaman açık tutulmalı ki böylece buradan her zaman çıkabilelim.



Dış dünyada ise akış vardır, tanımlama yoktur. Dış dünyada kim olduğumuzu sürekli düşünmek zorunda değiliz. Bir ağaç hiçbir zaman “Ben, bir ağacım, ben, bir ağacım; ben, bir karaağacım, ben bir meşe değilim, ben, bir karaağacım” demez. O, sadece bir karaağaç olmayı sürdürür. Neden biz de bir karaağacın yaptığı gibi evrenle, uyumlu bir ilişki kuramıyoruz. Bir karaağaç kendisinin bir tohum, küçük bir fidan, gelişmiş bir ağaç veya çürüyen bir ölü ağaç olduğuna uyumludur. Biz değiliz. Biz, akışla mücadele ederiz. Biz, “Ben genç kalacağım” veya “Bu, berbat bir şey” diye düşünürüz. İşte bu, akışı durdurur.

*"Zekasıyla övünen bir kişi tıpkı geniş hücre-
resiyle övünen bir idam mahkûmu gibidir."*

- Simone Weil

Simone Weil : A Life

*"Eğer zihniniz boşsa, o herhangi bir şey
için hazırdır. Başlangıç zihninde birçok ih-
timal bulunur, bir ustanın zihninde ise sadece
birkaç tane."*

- Shunryu Suzuki

Zen Mind, Beginner's Mind

Zen Zihni, Başlangıç Zihnidir.

Meditasyonu başlangıçta merakından, psikolojik acılardan kurtulmak için, daha fazla zevk veya daha fazla güç elde etmek için seçmiş olan birçok kişi vardır. Bütün bu güdülerin amacı egoyu güçlendirmektir. Çünkü ego daha rahat, daha mutlu ve daha güçlü oldukça onun hapishane duvarları kalınlaşacaktır. Egonun güdülerini onu yargılamaya ve onun sizin hapishaneniz olduğunu görmenize izin vermez. Bu güdüler, sizi daha fazla ve daha derin meditasyon yapmaya yönlendiren özgürlük tohumlarını da çelişkili bir biçimde içinde barındırır. Meditasyon, sizi daha sakin ve daha huzurlu yapacaktır ve bu yeni sükûnet içindeki başka ve derin güdüler, daha ileri ve daha derin meditasyonlara yönelmenizi sağlayacaktır. Ancak, meditasyonunuz ego ile hesaplaşma seviyesinin ötelere geçtikçe hapishanenin duvarları çatlamaya başlar.

Şimdi artık aşağıdaki derin güdüleri değişik biçimlerde düşünmeye başlayabilirsiniz.

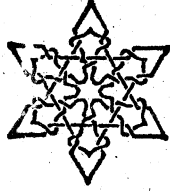
“ben kimim ?” sorusunu cevaplamak,
kozmik bilinci uyandırmak,
maddeyi olduğu gibi görmek,
yanılsama perdelerini yırtmak,
Tanrıyı anlamak - bilmek,
evrenin akışına uyumlanmak,
daha şefkatli olmak,
yüksek bilince ulaşmak,
kurtulmuş olmak,
tekrar doğmak,
düalizmin ötesinde yatan gerçeği görmek,
doğum ve ölüm çarkını aşmak,
arzulardan vazgeçmek,
özgür olmak.

Bu güdülerin hepsi, farklı noktalardan bakılınca aynı tepe noktasını tanımlamaktadır. Bunların hepsi bir tek arzuyu ifade etmektedir : Égonun hapisanesinden kurtulmak.

*“Sen bu varlık dünyasına geldiğin anda
Bir merdiven senden önce yerleştirildi ki
sen kaçabilesin.”*

- Şemsi Tebrizi

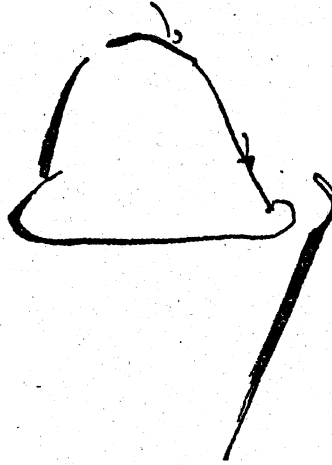
Divan'ından Seçmeler



Kendi derin içgüdülerimi izlerken zihnimi meşgul eden ego nevrozlarımdan yani benim cinsellik, başarı, aşk ve bağımlılığa olan tutsaklıklarımdan kurtulamadım. Kurtulabildiğim şeyler onlarla kendimi kişileştirmelerim ve bu temelde onların zihnimi karıştırmaları oldu. Bunlar artık bir zamanlar beni her yönden sarmış gibi olan yüksek dağlar, derin uçurumlar ve yıkıcı potansiyel felaketler olmaktan çok, eski moda, büyüleyici bir odacık ve gelip geçen bir şovdur. Her ne kadar bazan hala kızgınlığa kapılıyorsam da artık bunu daha çabuk yeniyorum. Daha önemlisi kızgınlıkla ilgili suçluluk duygularımı üzerimden atıyorum. Bu tür duygular artık benim herhangi bir direnişim veya onlara sınıksız bağlanmam olmadan sadece doğar ve uzaklaşır gider. Ben, gitgide daha artacak şekilde sadece bilincim.

Bu durum, hiçbir şeyi ele geçirmemek ve ona zorla yapışmamak şeklinde ifade edilmelidir. Sevgilerinize bağlanmış olabilirsiniz; “benim kadını” veya “benim erkeğim” dersiniz. İşte burada bağlanma vardır. Bir erkekle veya bir kadınla beraber olmak o anın akışının bir parçası olabilir, ancak o kişi yarın yok olursa bu da yeni bir andır. Herhangi birine veya birşeye bağlanmadan yaşamınızı kendi akışına bırakmalısınız.

Ben, Ram Dass'ım. Ben, içimden ne gelirse onu yaparım. İnsanları görürüm, öğretirim ve kitaplar yazarım. Yemek yerim, uyurum ve seyahat ederim, yorulur ve tahrik olurum, banyoya giderim, dokunurum, tadarım ve düşünürüm. Olayların kesintisiz akışıyla karşı karşıyayım. Bunların hepsiyle ilgiliyim fakat hiçbirine bağlanmam. O, ne ise odur. Önemli bir şey değildir.



*"Tao'daki adam
Engelsiz hareket eder*

*Canını sıkmaz,
Kendi öz ilgileriyle uğraşır
Ve başkalarını
Yaptıkları ile aşağı görmez.*

*Para kazanmak için mücadele etmez
Ve maddi varlığın erdemini yüceltmez
Başkalarına güvenmeden
Kendi yolunda yürür.*

*Ve kendisinden gururlanmaz
Kalabalığı izlemeden
Yalnız başına yürürken
İzleyenleri yargılamaz.*

*Onun için çekici değildir
Rütbe ve ödül.
Gözden düşme ve utanç
Onu vazgeçirmez.*

*O, her zaman
Doğruyu ve yanlış gözetip durmaz
Her zaman "Evet" ve "Hayır"a karar verir."*

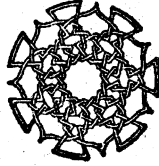
*- Thomas Merton
The Way of Chuang Tzu*

*"Yoginin zihni onun kontrolü altındadır.
Yogi, zihninin kontrolü altında değildir."*

*- Sri Ramakrishna
The Gospel of Sri Ramakrishna*

"Sizin göreviniz olmaktır; şu veya bu olmak değil."

*- Sri Ramana Maharshi
Sri Ramana Maharshi ile söyleşiler*



Bilinçlenme Oyunu

Biz, tatmine ulaşmak için bir takım ego alışkanlığı oluşturmuş durumdayız. Bazıları bize zevk verirken, bazıları ise daha nevroitik oldukları için acı verirler. Birçok başka insanın yaşamına baktığınızda onların acılarından memnun olduklarını ve onlarla birlikte rahat olduklarını görürsünüz. Onlar, yaşamlarını cehennem üzerine kurmuşlardır, ancak alışlagelmiş kanıksanmış bir cehennem.

Bu düşünceler dizisi hatırlayabildiğiniz kadar eskiden beri sizin yuvanız olmuştur. Bu yuva güvenli ve alışılmıştır. Bazen üzüntülü ve acı verici olabilir, fakat bir yuvadır. Ve, bunun ötesinde başka hiçbir yer bilmediniz. Çünkü bu yapı her zaman sizin yuvanız oldu, bunu gerçeklik olarak aldınız.

Kim olduğunuz ve gerçeğin ne olduğu konusundaki düşüncelerinizin dokusunda boşluklar yaratan bir yöntem kullanmaya başlarsanız ve eğer bu, gün ışığının içinizi aydınlatmasına ve bir an için doruk noktasına çıkma hissine sebep olursa, egonun sizi avutan duvarlarının yıkılmaya başlamasından korkmaz mısınız? Bu alışlagelmiş hapisanenin her ne kadar bazen haşın de olsa güven verici ortamını, bilinmeyen belirsizliğine tercih etmez misiniz? Bu noktada acılarınızın alışlagelmişliğine geri dönebilirsiniz.

Bu nokta kritik bir andır. İşte seçenekleriniz: Ya bu hapisaneden kaçmak için gerçek bir istek göstereceksiniz ya da sadece kendinizi aptal yerine koyacaksınız. Aslında egonuz hem acı çekmeyi ve hem de acı çekmekten kurtulmayı içermektedir. Bazen uyguladığımız tedavileri yarım yamalak ümitlerle yaparız, gizli isteğimiz bu tedavinin sonuç vermeyeceği yönündedir. Sonra acılarımıza sarılmış otururken özgür olma isteğimizi belirtiriz. İşte burada meditasyon bize yardım edebilir. Size bir an için bile olsa gün ışığı, açıklık ve bağımsızlık sunar. Eninde sonunda ya meditasyonu bırakıp kanıksanmış yolu seçeceksiniz ya da değişmenin direnişiyle yüzyüze geleceksiniz.

Meditasyona başladığınızda bu olayı okuldaki ilk dersi öğrendiğinizde, yeni bir yöntem, ulaşılabilecek yeni bir amaç edindiğinizdeki gibi bir yaklaşım gösterebilirsiniz. Eskiden yeni bir konuda bir şeyler öğrendiğinizde önce oyunun kurallarını öğrendiğinizi böylece her şeyi daha iyi çözümlediğinizi bir hatırlayın. Öğretmeninizden yüksek not almak, onay görmek ya da daha güçlü olmak istemiştiniz. Meditasyonda ilerledikçe sizi yönlendiren bu tür dışsal gü-

düler kaybolacak, içinizde sizi yönlendiren bir ruhsal çekilim hissetmeye başlayacaksınız.

Birçok kişinin meditasyona başlamasının ilk nedeni psikolojiktir. Bu kişiler Tanrı'ya büyük bir çekilim filan duymadılar. Bunlar, sadece mutsuzdular. Daha sakin bir zihne ulaşırlarsa bir parça daha fazla yeterli olacaklarını hissetmişlerdi. Yürekları daha açık olursa bu yaşam daha güzel olacak, zihinleri yoğunlaştırılırsa daha güçlü olacaklardı. Bunların hepsi de doğrudur çünkü ruhsallık pazarındaki değişik gruplar, kitleleri bu konuya çekmek için bu tür egosal güdüleri kullanırlar. Bir malı satın alan olmazsa satan da olmaz.

Kısa bir süre önce meditasyon konusunda bir dergi elime geçti. Derginin arka kapağında gayet kibar görünümlü bir çift vardı. Erkek elini kadının göğsü üzerine koymuş, kadın ise biraz şirin ve utangaç bir tavırla gözlerini yere indirmişti. Slogan ise şöyleydi: "Meditasyon yapan kişi karşı cins için daha çekicidir." Bu doğrudur. Kandırmaca değil doğrudur. Bir kişinin ışığı karartılıp örtölüp saklandıysa, tepesinde karanlık bulutlar dolaşıyorsa, küçücük bir kıvılcım ışığı bile meditasyon yapan kişiyi özel ve çekici yapar.

Bilinçlenme oyunu ise çok çok duyarlıdır. Öncelikle bir paket meditasyon satın almalısınız, çünkü sinirli, kaygılı ve köşeye sıkışmış durumdasınız. Tüm acılarınızdan kurtulmak ve yaşamdan küçük bir miktar zevk almak istiyorsunuz. Fakat gerçekte neyi satın aldığınızı bilemezsiniz. Size, Meditasyon yapın bu sayede bir Mercedes'e sahip olabilirsiniz, derler. Ancak Mercedesi aldığınızda kendinizi eskisinden daha fazla boşluk içinde hissedeceğinizi söylemezler. Mer-

cedesi aldığınız zaman onu almayı arzulayan zihin artık oralarda değildir. İşte Meditasyon, böylece arzularınızı daha tatmin etme yolunda iken değiştirir.

Meditasyonu acılarınızdan kurtulmak ve zevki artırmak için yapıyor da olabilirsiniz. Acılarınızın tıpkı düşüncelerin gelip gitmesi gibi geçip gittiğini gördüğünüz anda yeni bir bakış açısı geliştirmeye başlarsınız. Ancak, acı ve ızdırabın gelip geçici olması gibi zevk ve neşenin de geçici olduğunu görmelisiniz. Eğer Meditasyonu acıdan sakınmak ve zevki artırmak için kullanacaksanız bunun pazarlığı sırasında zevkin doğasındaki gelip geçiciliği de göreceksiniz.

Başlangıçta sadece zevki en üst düzeye çıkarmaya güdülendiğiniz halde şimdi acı ve zevkin ötesinde yatan şeyle yüzyüze geliyorsunuz. Birçok aydınlanmış kişi herhangi bir tecrübeye, dünyasal mala veya eşyaya bağlanılmasının, her şeyin değişken ve gelip geçici olması nedeniyle sadece acı ve ızdıraba yol açacağını söylemiştir. Acı ve zevkin her ikisi de tam zamanında tadılır. Acıdan tam anlamıyla uzaklaşmak için acı ve zevk kutuplarının ve zamanın ötesinde neyin yattığını aramalısınız.

Zaman, herşeyin, görünen bütün biçimlerin acımasız orakçısıdır. Biçimler her zaman değişir. Zaman, değişim, akış. Ona hep sahip olabilecek misiniz? Nereye kadar? Shelley'in Ozymandias hakkındaki ünlü şiirini hatırlayın. Ozymandias bir çöl imparatorluğunun uzun yıllarca unutulmuş kralıydı. O'nun hikayesinden geriye anlatılacak sadece yarısına kadar kuma gömülmüş kırık bir heykel kalmıştı. Ve önündeki yazıtta şöyle yazıyordu :

*"Benim adım Ozymandias, Kralların Kralı :
Yaptığım şu işe bakın, siz güçsüz ve ümitsizler !"*

Büyük ermişler tarih boyunca insanları bu konuda uyarılmışlardır. Buda "Değişen şeylere bağlanmayın" ve İsa "Hazinelerinizi güve ve pas lekelerinin çürüteceği yerlere koymayın" demişti. İkisi de her ne kadar farklı sözleri değişik insanlara söylediyse de aynı şeyi belirtmişlerdir: Gerçek tek ve aynıdır.

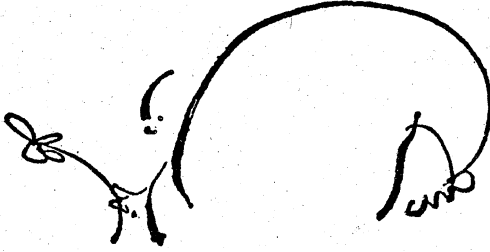
Bir mesajın iletilmesi için pek çok yol vardır. Eğer siz hazırsanız örneğin, bir tek Zen hikayesi bile sizin bütün yaşamınızı değiştirebilir. "The Way of the Pilgrim -Hacı'nın Yolu-" ve "The Little Flowers of St. Francis -Aziz Franzis'in Küçük Çiçekleri-" gibi basit küçük hikaye kitapları ile yaşamları değişivermiş olan birçok insanla karşılaştım.

Herkes, büyük kitlelerin gittikleri yolu izlemeyebilir. Ruhsal yolculuk, tamamen **bireysel** ve en üst düzeyde **kişiseldir**. Organize edilemez ve düzenlenemez. Ve herkesin şu veya bu yolu izlemesi gerektiği asla doğru değildir.

Kendi gerçeğinizi dinleyin.

"Egonun özelliği önemsiz olan şeyleri önemli, önemli olanları da önemsiz gibi almaktır."

- Meher Baba
Discourses



"Bütün Dünyevî uğraşların üzüntü veren tek ve kaçınılmaz sonları vardır; kazanç, dağılma ile son bulur; yapılar yıkılır, toplantılar dağılır; doğanlar ölür."

- Milarepa

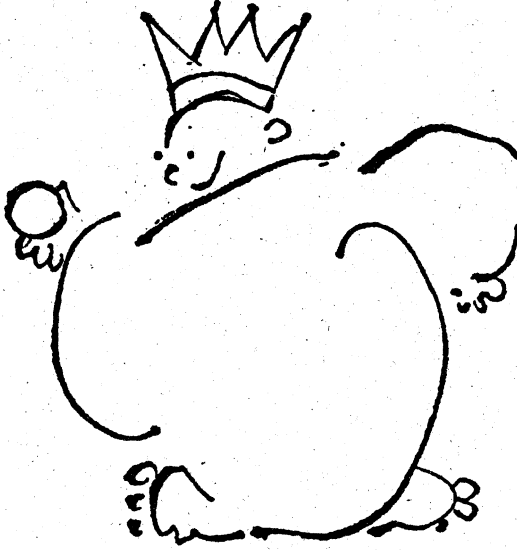
Tibet's Great Yogi Milarepa

Bir zamanlar bir kral birçok kişiyi idama mahkûm etmiş ancak bu kişilere son bir şans vermişti. Kralı üzgün iken mutlu, mutlu iken üzgün yapacak bir şey getiren kişi idamdan kurtulacaktı.

Bilge bir adam, idam gecesi bütün gece bu konu üzerine meditasyon yaptı. Sabah olup sırası geldiğinde krala bir yüzük uzattı. Kral, bu basit yüzüğün kendisini nasıl mutlu iken üzüntülü, üzgün iken de mutlu yapabileceğini anlayamadı.

Bilge kişi yüzüğün içindeki yazıyı krala gösterince kral o kadar hoşlandı ki bütün idam mahkûmlarını bağışladı.

Yüzükte ne mi yazıyordu ? “Bu da geçer.”



“Dünya öyle yapılanmıştır ki eğer onun zevklerinden tatmak isterseniz aynı zamanda acılarına da katlanmalısınız. Siz sevin veya sevmeyin biri olmadan ötekini alamazsınız.”

- Svami Brahmananda
Discipline Monastique

Göreceli Gerçeklikler

Şu anda öyle bir düşünce dizgesine sahipsiniz ki bunların her biri bir kimliği içermektedir; cinsel, sosyal, kültürel, eğitimsel, ekonomik, entellektüel, tarihsel, felsefi, ruhsal ve diğerleri. Bu kimliklerden herhangi biri, durum gerektirdiği anda ortaya çıkmaktadır. Genellikle bu kimliklerden biri düşüncelerinizi baskı altına alırsa kendinizi kaybedersiniz. Bir an için bir anne, bir baba, bir öğrenci veya bir sevgili olursunuz, geri kalanlar kaybolur.

Güzel bir filme gittiğinizde hikayenin akışına kendinizi kaptırırsınız. Film bitip de sinemanın ışıkları yandığında kısa bir an için mekan duygunuzu kaybeder, nerede olduğunuzu bilemezsiniz. Sinemada film seyreden kişiliğinizi bulmanız için -kısa veya uzun- belirli bir süre geçmesi gerekir. Ancak film iyi değilse ve sizi kendisine bağlayamamışsa o zaman patlamış mısırın, filmin teknik özelliklerinin ve sinemadaki diğer insanların farkına varırsınız. Zihniniz filme katılmaz.

Meditasyonun vereceği sükûnet tıpkı film seyrederken olduğu gibi hayatınızı geri çeker. Sizin kendi yaşantınız da bir filmidir. Bu filmin konusu ise bir dram - komedidir. "Meditasyonu öğrenecek miyim? Aydınlanacak mıyım? Evlenecek miyim, çocuklarım olacak mı, daha iyi bir iş bulacak mıyım? Yeni bir araba alacak mıyım?" Bunlar da hikayenin ana temalarıdır.

Her birimizin bir "O'nun hikayesi" vardır.* Kendi yaşamını "O'nun hikayesi" olarak görmek, hikayenin ana hatlarının ve dram - komedinin bağlarının kırılması demek olacaktır. Ancak dikkatli olun. Bu tutum, yaşamı reddetmek veya önemsiz olarak almak değildir. Bu, sadece yaşamınızın gerçeklerine sakın ve geniş bir bilinçlilikle teslim olmak anlamına gelir.

Bu, bütün bireyselliğinizi silmek te değildir. Tam aydınlanmış bilgelerin bile kişisel özellikleri vardır. Aydınlanmış bir kişinin güzel saçları, bembeyaz dişleri, genç bir bedeni veya yumuşak bir karakteri olması gerekmez. O'nun bedeni de kusurludur; yaşlanır ve ölür. Asıl fark, böyle bir varlığın kendi kendisini bu beden ve kişilik yapısı ile özdeşleştirmemesidir.

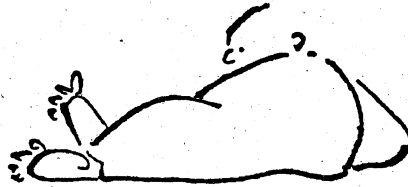
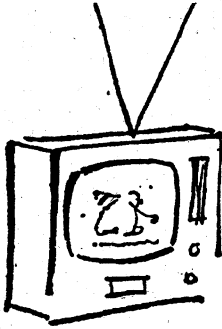
Meditasyon aracılığı ile ufkunuzu genişletmenin bir başka yolu düşlerin gözlenmesidir. Belki hiçbir zaman bir rüyanın içinde iken başka bir düşe uyanmayı tecrübe etmediniz. Fakat her sabah uyanırken bir rüyadan çıkıp neyin içine uyanıyorsunuz? Gerçekliğin? Veya belki de başka bir rüyanın? "Rüya" kelimesi gerçekdışılığı belirtiyor. Ancak daha temelli bir tanımlama ise "bir göreceli gerçeklikten başka bir göreceli gerçekliğe uyanma" şeklinde yapılabilir.

Biz, varlığın "gerçek" diye tanımladığımız belirli bir düzeyi ile yetiştirildik. Bu gerçekliği mutlak ve değişmez kabul ederek kişileştirildik. Ve tecrübelerimizi rüyada, halüsinasyonda, delilikte veya fantezilerde olma ile uzlaştırmaz

*Yazarın "Be Here Now" isimli kitabının otobiyografi bölümünün başlığı "His-Story" = "O'nun Hikayesi"dir. Yazar, burada İngilizcede "His-Story" ile "Tarih" anlamına gelen "History" kelimesi arasında benzetme yapıyor.

kıldık. Einstein'ın fizik alanında evrenin her yerinde geçerli olarak bulunduğu şey şuydu : **Bütün gerçeklikler göreceli (izafi) dir.** Her gerçeklik yalnızca verilen sınırlar içinde doğrudur. Gerçeğin yalnız bir tek versiyonu vardır. En temel gerçekliğe ulaşmak, gerçeklik denilen şeyin göreceli doğasını tanımakla olur. Meditasyon tam olarak bunu yapacak bir araçtır.

Normal uyanıklık bilinci, rüya durumları, duygusal durumlar gibi değişik bilinç durumları, aynı televizyon alıcılarındaki değişik kanallar gibi farklı gerçekliklerdir. Sokakta yürümeye başladığınızda "alıcınızı" dünyadaki kanallardan herhangi birine ayarlayabilirsiniz. Her yapılan ayarlama sizi farklı bir sokağa saptırır. Sokaklar değişmez fakat siz değişirsiniz.



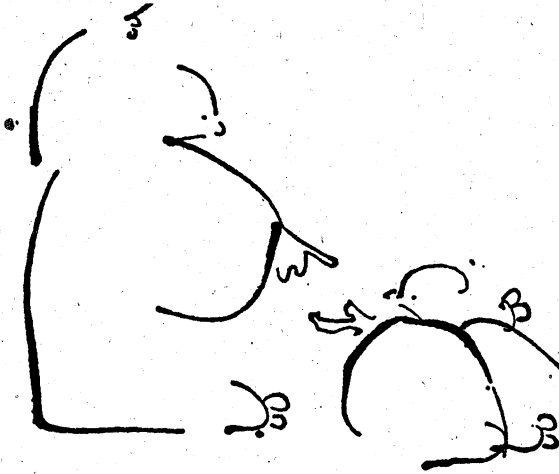
Daima aradığınız şeyi görürsünüz. Eğer zihniniz önceden fiziksel beden ile ayarlandıysa insanlara baktığınızda onları erkek veya kadın, şişman veya zayıf, uzun veya kısa, çekici veya itici olarak görürsünüz. Eğer kişiliklerle ilgili iseniz onları içe veya dışa dönük, isterik veya paranoid, mutlu veya üzgün olarak görebilirsiniz. Eğer zihniniz Astral varlıklarla ilgilirse bir Arslan veya İkizler, bir melek veya şeytan olarak görebilirsiniz. Her şey bakan kişinin gözündedir.

İsa sizi uyandırırken siz onu sade giyimli bir çiftçi olarak görebilirsiniz. Belki de "ilginç bir öğretmen, hoş bir görünümü var" diye düşünebilirsiniz. Eğer bunun ötesini görebilirseneiz O'nu Ölümsüz Ruh olarak da görebilirsiniz.

Tam bilinçlilik hali herhangi bir durumu gerçekliğin değişik seviyelerinden gözlemlemek için en uygun deneyimi yaşatır. Örneğin, ana - babanızla, eşinizle veya çocuğunuzla olan ilişkinizi ele alın. Bu düzeydeki ilişkileriniz çoğunlukla tepkicidir. Ana - babanız size birşey söyler ve bu sizde bir tepki oluşturur, bu tepkiye karşı ana - babanızda bir ikincil tepki meydana gelir. Bunlar alışkanlık tepkileridir, gerçekte hiç kimse karşısındakini dinlememektedir, insanların arasında mekanik bir iletişimden başka bir şey yoktur.

Eğer bilincinizin içinde sessizce kök saldıysanız işte boşluğu burada bulursunuz. Anne veya babanızın sizinle konuştuğu anda normal olarak vereceğiniz tepkiyi görürsünüz. Fakat aynı zamanda bu durumu başka yolların çeşitliliğinde de algıyorsunuz. Anne ve babanızın gerçekte sadece bu enkarnasyonunuzda sizin anne ve babanız olduğunu görürsünüz. Başka bir düzeyden bakıldığında ise onlar da sizin gibi **karmanın** yolunda koşan, geçmiş dav-

ranışların sonuçlarını yaşayan başka ruhlardır. Siz de karşılıklı olarak birbirinizin karmasının parçalarıınız. Bunu böyle anlamak, kurduğunuz diyalogu sebep ve sonuç yasası açısından yorumlamanızı sağlar. Bu ilişkiyi başka bir gözlem noktasından, Freud'çu sözlerle, güçler mücadelesiyle, nesil farklılıklarıyla veya belki de ana babanızın sizin için sadece baş ağrısı olmasıyla da açıklayabilirsiniz. Veya bu diyalogu Tanrı'nın Tanrı ile konuşması olarak ta alabilirsiniz.



Yaşamınızdaki her oluşu, seviye üstünde seviye ve onun üstünde başka bir seviye bulunması yönüyle çok anlamlı bir şekilde açıklayabiliriz. Birisi bir şey söylediği zaman bu seviyelerin her birisi üzerinde ayrı ayrı düşünmeye teşebbüs ederseniz, düşüncelerin karşı koyulmaz yoğunlukta bir bataklığına saplanırsınız. Tam bilinçlilik, bir entellektüel analiz biçimi değildir, gerçekliğin "alındığı"

farklı etiketlerden biri de değildir. O, bir olayı çevreleyen mekandaki varlıkları tümüyle görmeye izin verir. Tam bilinçlilik zihinsel faaliyetlerin ve diğer güçlerin belirli bir durumdaki çalışmalarını açıklıkla gösteren bir sadeliğe sahiptir. Bu açıklık sizin bir andan diğer bir ana seçiminizi etkileyen faktörleri görebilmenizi sağlar. Ancak bunların hepsini kavramak için düşünmek zorunda olmayacaksınız. Bunu çok iyi bildiğinizi görüncel anlayacaksınız. Bu içsel sükûnet ve açıklıkta tüm Gestalt'ın ve tüm tablonun tamamının bilincinde olacaksınız. Sizin cevabınız başka hiçbir çabayla bütün bu seviyelere uygun gelmez. Bu seviyelerden sadece bir tanesine mekanik olarak tepki göstermekle de sonuca ulaşamazsınız. Buna verilecek en uygun karşılık ise akış ile ayarlı ve uyumlu olmaktır.

"Zihnin kişileştirilmesi binlerce toz parçacığında,

Güneş ışığının sonsuz ışınındadır."

- Milarepa

The Hundred Thousand Songs of Milarepa

"Cenneti ve cehennemi beraberinizde taşırsınız."

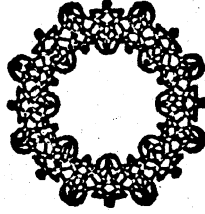
- Sri Ramana Maharshi

Sri Ramana Maharshi ile söyleşiler

***“Bunun gerçek olduğu bilinç seviyesinde
ben ne yapıyorum ?”***

- Thaddeus Golas

The Lazy Man’s Guide to Enlightenment



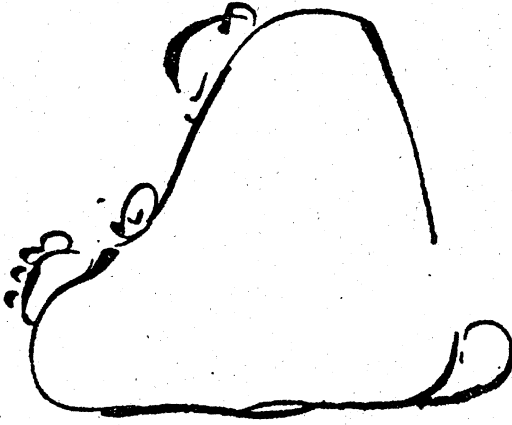
HAZIRLANMAK

Ne Beklemeli

Meditasyona yeni başladığınız zaman kendinizdeki değişimlerin farkına varırsınız. Kendinizi eskisine göre daha az kaygılı ve daha çok uyanık hissedebilirsiniz. Daha iyi konsantre olur, daha fazla enerjiye sahip, sosyal uyumu artmış ve entellektüel olarak daha güçlü olursunuz. Bazen değişen fazla birşey yok gibi de gelebilir. Hiçbir şeyi dramatik hale getirmeyin. Birçok değişim yavaş yavaş olur.

Meditasyon uygulaması sırasında karşılaşılabileceğiniz pekçok tecrübe vardır. Bunlardan bazıları, hoş bir sükûnet, biraz canlanma veya eğer yorgunsanız güçlü bir uyuklama hissi olabilir. Birçok kişinin bu konudaki ortak tecrübesi ise zihnin hızının artması hissidir. Aslında bu, o an olmakta olan bir şey değildir fakat sizin bilinciniz ilk kez uyanmakta ve ilk kez düşüncelerinizin hızının farkına varmaktasınız. Bunun dışında oluşabilecek başka çeşit tecrübeler ise gözler kapalıyken bazı hayallerin görülmesi, içsel seslerin duyulması, içsel kokuların ve tadların duyulması veya bedendeki yeni duyumlardır. Bunlar daha ender görülür. Me-

ditasyon uygulamadığınız zamanlarda yaşamınızda genişlik hissi ve yeni bir barış hissi bulabilirsiniz.



Bütün bu tecrübeler yeni ve bilinmedik oldukları için büyük bir çekiciliği vardır. Fakat bunların bir yere giderken yol boyunca görülecek uyarı levhaları, işaretler gibi görülüp belki hoşlanılması, daha sonra yola devam edilerek geride bırakılması en iyisidir.

Meditasyonda “en iyi” veya “doğru” diye tanımlanacak bir tecrübe yoktur, her seans yaşamın her bir günü gibi farklı ve tektir. Meditasyonun nasıl olması gerektiği konusunda bir fikriniz varsa ve uygulamanızda bu kabule ulaşamazsanız gereksiz yere hayal kırıklığına uğrarsınız. Meditasyon başlangıçta bir roman gibidir, ve değiştiğinizi hissetmeniz kolay olur. Bir süre sonra romanda söylenen tecrübelerin birazı

gerçekleştğinde bile hiç bir gelişme göstermediğinizi hissedebilirsiniz. Gerçekte en çok "gelişme" hiçbir işaret ve belirti hissedilmediğinde söz konusu olur. Çünkü meditasyonda karşılaşılabilecek olan gelişmeler doğru olarak algılanması çok zor olan duyarlı gelişmelerdir. Bu nedenle yargıda bulunmaktan vazgeçin ve bırakın ne geliyorsa gelsin ve gitsin.

Bazı kişiler meditasyonu sıkıcı bularak meditasyonda hiçbir şey olmadığını söylerler. Bu tecrübe sizin direncinizin sıkılma deneyimi ile ölçülmesi anlamına geliyor da olabilir. Kendinize meditasyonu ciddi olarak deneyecek, örneğin iki hafta veya bir aylık bir süre ayırın ve şöyle karar verin: "Meditasyonda tecrübelerimin nasıl olduğu önemli değil, onu düzenli olarak yapmaya devam edeceğim." Bu, size meditasyonda sıkılma gibi cesaret kırıcı deneyimlerin üstesinden gelme şansı verecektir.

Öte yandan meditasyonun ilk tepkisi olarak sıkılmanın tam zıttı olan vecd'in bulunması da söz konusu olabilir. Birçok kişi ilk birkaç meditasyondan sonra müthiş bir coşku ve gerçek vecd durumları yaşadıklarını söylemiştir. Bu durum, onları yaşadıklarını başkalarına anlatmaya yöneltir. Meditasyona başladığınız ilk dönemlerde nazik ve yavaş hareket edilmesini öneririm, aşırı tepkici olunmamalıdır.

Yaşanan olumlu tecrübeler kısa süre sonra farksız olağan olaylar haline de gelebilir. Deneyimlerinizi kendinize saklamadığınız zaman kendinizi tutarlı olmaya çabalarken yanlış yolda yürüyen bir coşku canavarı yaratmış sosyal bir ortama yakalanmış bulabilirsiniz. Meditasyonun bütün aşamalarında sakın olmanız ve olumlu veya olumsuz olsun

bütün tecrübelerinizde çok fazla ileriye gitmemeniz akıllıca olur. Onların sadece farkında olun ve duygularınızı meditasyonunuza saklayın.

Bazı kişiler tecrübelerine aşırı önem verir ve ortalıkta dolaşıp aydınlandıklarını -Buda veya İsa olduklarını- söyleyip dururlar. Bu, kendini aldatmaktan başka birşey değildir. Buna karşıt olan diğer grup kişiler ise öteki aşırı uca yönelerek bir hiç olduklarını ve değersiz olduklarını söylerler. Bu iki tutumdan da uzaklaşılmalıdır.

Meditasyonunuzda hangi tecrübeyi yaşarsanız yaşayın açık olun. Hangi tip meditasyonda ne çeşit hisler yaşanabileceği konusuna takılmayın. Yargılamaktan, eleştirici olmaktan ve birçok görüşlere sahip olmaktan kaçının. Meditasyon, modelleri ve etiketleri bırakmaktır.

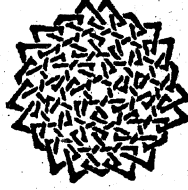
Daha az bekledikçe, daha az yargıladıkça, şu veya bu tecrübenin anlamına daha az bağlandıkça gelişme daha hızlı ve daha ileriye yönelik olacaktır. Aradığınız şey, varlığınızın dönüşmesi olmalıdır ve sadece bir tek tecrübenin bunu size verebilmesi mümkün değildir. Olumsuz olanlar dahil hiçbirşey beklememek, bütün tecrübeleri sadece yoldaki adımlar olarak almak ve sadece ilerlemek en iyisidir.

"Zazen uygularken sadece zazen uygulayın. Eğer aydınlanma gelecekse gelir."

- Shunryu Suzuki

Zen Mind, Beginner's Mind

Zen Zihni Başlangıç Zihnidir



Bedeniniz

Beden, duruş ve sağlıklılık, meditasyonun niteliğini belirler. Meditasyonda derinleştikçe örneğin bedeninizin hissettiği herhangi bir fiziksel rahatsızlığa dayanmanız daha zorlaşacaktır. Meditasyon duruşunda boynunuz acıyabilir, omurganız sertleşebilir ve rahat bir oturuş bulmakta zorluk çekebilirsiniz. Bu durumda bedeniniz üzerinde çalışmalısınız. Hatha Yoga duruşları (Asana'lar) bedeninizi sakın bir şekilde oturmaya hazırlamak üzere düzenlenmiştir. Yapılan esneme hareketleri serisi bedenin dik, açık ve meditasyon oturuşunda daha rahat olmasına yardım eder.

Meditasyon oturuşuna ilk başladığınızda sırtınızın dik olduğu rahat bir pozisyon bulun. Eğer yerde oturuyorsanız altına bir yastık alın. Sırtınızın dik olması sizi uyanık tutacaktır. Böyle oturmakla hareket etmeksizin ve bedeninizi düşünmeksizin uzun süre sakince kalabilirsiniz. Eğer yerde bağdaş kurarak oturamıyorsanız kendinizi fazla zorlamayın.

Yeni başlayanlar için arkası dik bir sandalyeye oturmak ta iyidir. Daha sonraları meditasyonunuz kuvvetlendikçe bacakları çapraz bağlayarak Yarım Lotus veya Tam Lotus duruşunda oturmaya çalışırsınız. Gerçekte dik arkalıklı bir sandalyeye oturmanız, yerde sırtüstü uzanmanız veya Tam

Lotus duruşunda durmanız o kadar önemli değildir. Önemli olan şey sırtınızın ve başınızın dik olmasıdır. Eğer bu zor geliyorsa sadece olabildiği kadar uyanık olmaya çalışın.



Meditasyona oturduğumda ilkönce rahat bir pozisyon alırım. Eğer bedenim rahatsızlık veya acı ile beni tedirgin ediyorsa meditasyon yapmam daha zor olur. Sert bir yastık üzerinde Yarım Lotus duruşunda veya bir sandalyede otururum. Yarım Lotus oturuşu -bir ayağın öbür ayak yerinde kalırken öbür kalça üzerine çapraz koyulması- için günlük Hatha Yoga duruşları ile topuk, bilek, diz ve kalçanın yumuşatılıp esnetilmesi gereklidir. Yarım Lotusta oturmanın avantajı çok dengeli bir pozisyon olmasıdır. Bu fiziksel denge hali tam bilinç durumuna girmenizi kolaylaştırır. Daha sonra bedeniniz giderek bir meditasyon tapınağı haline gelecektir.

"Beni izleyenlerin tapınaklarını (bedenlerini) ve başka hac yerlerini ziyaret ettim. Fakat kendi bedenim gibi kutsanmış ve güzel başka bir tapınak görmedim."

- Saraha
Buddhist Texts



Zihin İçin Beslenme

Beslenme tarzı meditasyon uygulamalarınız için önemlidir. Yemiş olduğunuz besinler zihninizin dinginliğini belirli ölçülerde etkilemektedir. Bırakın beslenmeniz yavaşça ve doğal olarak değişsin; kendi kendinizi kandırmayın. Belirli bir yiyecekte vazgeçmeyi eğer değişimleri zorlayarak yaptırırsanız sizin o besin üzerinde daha fazla düşünmenize yol açabilir. Eğer bir sebze yemeği yerken döner kebaptan başka bir şey düşünemiyorsanız fazla hızlı gitmişsiniz demektir. Ana nokta, herhangi bir besinden uzaklaşmak olduğu kadar onun düşüncesinden de uzaklaşmaktır. **Bağımsızlığınız, belirli bir yiyeceği yemenizden veya ondan uzak durmanızdan daha önemlidir.**

Bazı besinler sizi daha fazla uyarır bunun sonucunda sakince oturmanız zorlaşır. Zaman içinde bu tür besinlere karşı duyarlılığınız da değişecektir. Kendinizi daha hafif hissetmeye başladığınızda örneğin kırmızı et sizin için ağır gelmeye başlayabilir. Beslenmeniz yavaş yavaş kırmızı etten uzaklaşıp tavuk, balık ve yumurtaya doğru yönelebilir ve sonunda belki de sadece sebze, bakliyat ve meyve ile beslenmeyi tercih edebilirsiniz. Aynı şekilde tatlılardan, alkol ve sigaradan da uzaklaşılabilir. Bu oyunun belirli bir kuralı olmadığını hiç bir zaman aklınızdan çıkartmayın. İnsanların aydınlanmaları bazen yalnızca belirli şeyleri veya bazen de her şeyi yiyerek gerçekleşmiştir.

İçinde bulunduğunuz anın beslenme ihtiyacına uymaya çalışın. Diyetinizi değiştiriyorsanız protein dengenizi bozmamaya dikkat edin. Eğer vejetaryen beslenmeye doğru yöneliyorsanız gerekli olduğunda vitamin desteği alın. Normal vitamin alımınızı ihmal etmemekle birlikte B ve C vitaminleri, mineraller ve belki de E vitamininin desteğini de unutmayın. Enerji yetersizliği ve kansızlık derin meditasyon için engeldir.

Oruç tutma da bedeni temizlemek ve saflaştırmak için iyi bir uygulamadır. Ancak bu konuda da ılımlı olun. Uzun ve yoğun oruçları sadece bir öğretmenin rehberliği altında yapın.

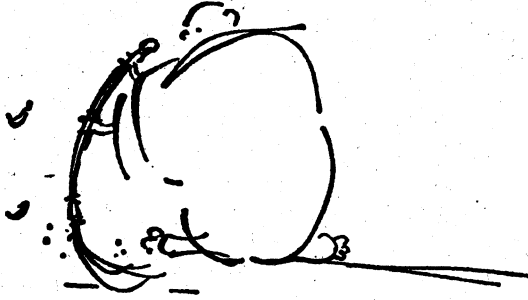
* Bu konuyla ilgili geniş bilgiyi "Vejeteryan Beslenme" adlı yayınlımızda bulabilirsiniz. (Yayıncının notu.)

Beslenmenizle ilgili bilinçlenmeniz geliştikçe zihninizi ne ile beslediğinize de dikkat edin. Makrobiyotikler gibi bazı ruhsal sistemler oldukça katı bir diyet sistemi üzerine kurulmuştur. Bununla beraber insanlar, besinlerinin kalitesi üzerine yoğunlaşırken zihinlerini neyle doldurdıklarına çok az önem vermektedir. Sadece meyve, kuru bakliyat ve çiğ sebze gibi duyarlı besinlere yönelmiş kişilerin daha sonra televizyonda sadist konulu filmleri ve maddi açlığı tahrik eden yarışma programlarını izlemeleri onların zihin - beden dengelerini bozar. Her iki tür besin için de bilinçli olunmalıdır.

Siz geliştikçe günlük haberlerin tiyatrosunu öğrenmek için gittikçe daha az heyecan duyacaksınız. İç yapınızı tanıdıkça zihninizi, gereksiz imajlar ve düşüncelerle doldurmayı gitgide daha az isteyeceksiniz. Konuştuğunuz, izlediğiniz ve okuduğunuz şeyleri basitleştirin ve sadeleştirin. Bir süre sonra kendinizi yeni tipte kitaplara, belki de meditasyonun sükûnetini anlatan kitaplara yönelmiş bulabilirsiniz. Bu kitaplar zihninizde dinginlik oluşturacak boşluğu yaratmaya yardımcı oldukları için çok değerlidir.

Zihnimizi, sadece içimizde algıladığımız boşluğu doldurmak için gereksiz şeylerle doldururuz. New - York metrosuna bindiğimde insanları Daily News okurken görünce zihinlerini ne kadar gereksiz bilgilerle doldurdıklarını anlıyorum. Bir keresinde Hindistan'da bir tapınakta kesintisiz olarak 6 ay süre ile kalmıştım. Dünya ile hiç bir iletişimim yoktu. O dönem, seçim dönemi idi ve Amerika'nın yeni Başkanının kim olduğunu bile bilmiyordum. Bu, bir psikolog olarak benim hastalarımın bazen "Amerika'nın Başkanı kimdir?" şeklinde test sorusu sorduğum için kaderin bir cil-

vesiydi. Hindistan'dan döndükten sonra bir gün içinde çeşitli dergilerin geçmiş sayılarını okuyarak son altı yılda olan önemli olayları öğrenmiştim. Böylece olaylara ki kişilikler ve onlar hakkındaki dedikodular gibi haberlerin dramatik kı-sımlarını atlamış oldum. Bir kişi zihnini medyaya ve onun haber yaratma zorunluluğuna kaptırmazsa sorumluluk sa-hibi bir vatandaş olabilir. Şöyle bir söz vardır: "Tapınağın bahçesini süpürürken eski gazeteleri okumakla vakit kay-betme."



Her ne pahasına olursa olsun sürekli beslenmesi ge-reken ve oradan oraya koşuşturan bir entellektüel canavar gibi davranıyoruz. Kesintisiz bilgi alma alışkanlığını yendim. Artık metroya bindiğimde mantramı tekrarlamaya ve ne-fesimi kontrol etmeye çalışıyorum, yolculuğun sonunda bir sonraki an için hazır ve sakin bir zihin hali elde ediyorum. Bu arada başkaları zihinlerini beslemek için bilgi toplamaya d alıyor, yolun sonunda daha gergin, dağınık ve baştakinden daha hızlı çalışan bir zihin elde ediyorlar.

"Böylece, bu nedenle besinleri yemeye (veya yememeye), şarabı içmeye (veya içmemeye) övgüler sunmamalı fakat bizi eti ve içkiyi doğru veya yanlış kullanmaya yöneltenlere övgüler veya üzüntüler sunmalıyız."

- Palladius

Stories of the Holy Fathers

"Yabancı ülkelerden bu kadar çok haber almaya ne gerek var, hepsi de içimizde sürmekte olan yaşam ve ölüm hakkında değil mi?"

- William Law

The Perennial Philosophy

"Bir yere yazılmış olan bir öğreti doğru bir öğreti değildir. Yazılmış öğretiler beyniniz için bir çeşit besindir. Beyninizi beslemeniz için bir miktar besin almanız tabii ki önemlidir, ancak daha önemlisi yaşamın doğru yolunu uygulamada kendi kendinizle olmaktır."

- Shunryu Suzuki

Zen Mind, Beginner's Mind

Zen Zihni Başlangıç Zihnidir

Nerede Meditasyon Yapmalı ?

Meditasyon bir çalışmadır. İçinde çalışabileceğimiz bir fiziksel boşluk yaratmaya yardım eder. Bir oda veya en azından odanın bir köşesi meditasyon için gereklidir. Orada yapacağınız tek şey, meditasyon, ruhsal kitaplar okuma veya şarkı söyleme olmalıdır. Orada ruhsal uygulamalarınızın bir parçası olmayan hiçbir şey yapmayınız. Eğer seçme imkanınız varsa bu köşeyi veya odayı çok sade olarak döşeyin. Veya orayı günlük rutin işlerinizin eşsiz bir parçası olduğunu gösterecek şekilde dekore edin. Bir mum veya tutsü de bunu yapabilir. Veya size ilham verecek İsa, Buda veya Ramakrishna gibi kişiliklerin resimlerini koyun. Burada size her zaman yardımcı olacak Kuran, İncil veya Bhagavad Gita gibi kitapları elinizin altında bulundurun.

Bu köşede veya bu odada oturduğunuzda yapacağınız tek şey meditasyon veya ruhsal çalışma olsun. Orayı başka bir amaçla kullanmayın. Orayı sizin ruhsal özünüzün uyanışına adayın. Böyle bir köşe, meditasyondaki her türlü çabanın değerlendirildiği bir yer haline gelir. Orayı siz kutsayın. Eğer orayı saf olarak korursanız bu boşluk titreşimlerle dolar ve bu, meditasyonda yolunuzu kolaylaştırır.

Oyalayıcı özellikleri olmayan sessiz bir yer bulun. Meditasyona yeni başlayanlar oyalamalara kolaylıkla kapılabilir. Derin meditasyona girdiğinizde çevrenizde neler olduğu artık önemli olmayacaktır ama, başlangıçta dışsal sükûnet içsel sessizliği bulmanıza yardımcı olur. Alışılmış yerler ilginizi çekecek şeylerin azlığı nedeniyle en iyisidir.



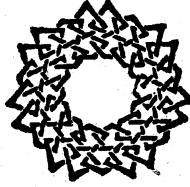
Meditasyon için belirli bir oda veya bir odanın bir köşesi tavsiye edilmekle birlikte bu şart ta değildir. Meditasyon uygulamasına alıştınız mı onu hemen hemen her yerde yapabilirsiniz. Hayatınızda sıradan birçok anın meditasyon uygulamak için mükemmel fırsatlar olduğunu göreceksiniz; dış hekiminde sıra beklerken, otobüs beklerken veya metroda giderken. Bu süreler, insanların genellikle sıkıldıkları ya da kaygılı düşüncelere kapıldıkları zamanlardır. Meditasyon, bunlara kapılmamak için verilmiş bir hediye gibidir.

Benim en derin meditasyonlarım çoğunlukla en az beklentim olduğu zamanlarda olur. Sadece başkaları ile grup meditasyon yaptığım zamanlarda değil, otomobilimi sürerken, uçakta yolculuk sırasında, vergi dairesinde sıra beklerken veya Yeni Delhi tren istasyonunda otururken olabilir. Kalabalık bir metroda ayaktayken bile içinize dönebilirsiniz. Meditasyonda kuvvetlendikçe çevrenizin sizi oyalaması azalacak, sonuçta her yerde her zaman meditasyon yapabileceksiniz.

"Yalnızlığın mutluluğu inzivalarda bulunamaz. O, belki de kalabalık yerlerde bile elde edilebilir. Mutluluk yalnızlıkta veya kalabalık arasında aranmamalı. O, özdedir."

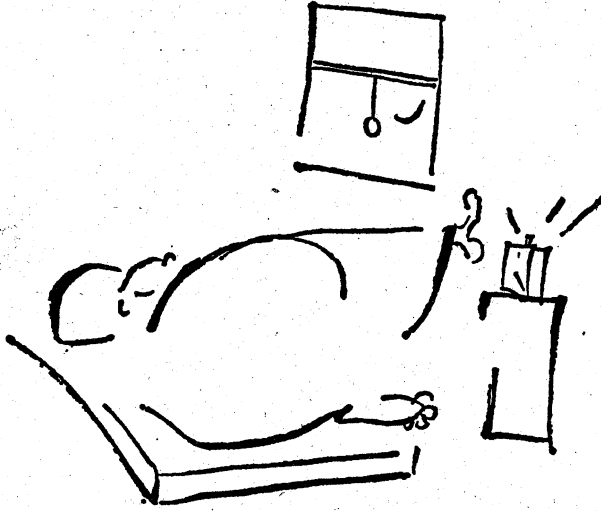
- Sri Ramana Maharshi

Talks with Sri Ramana Maharshi



Ne Zaman Meditasyon Yapmalı ?

Meditasyonu ne zaman yapmalısınız? Zamanlama ve uygun yer ayarlama başlangıç aşamalarında önemlidir. Oturmanız için rahat bir yer bulmanız gerektiği gibi, meditasyon için günün uygun bir zamanını ayarlamanız da gereklidir. Eğer ağır bir yemek yediyseniz kendinizi biraz uykulu hissedersiniz. Açlık hissiniz varsa bu da meditasyonla çelişecektir. Birçok ciddi uygulayıcı sabah uyandıktan sonra ve akşam yemeğinden önce olmak üzere günde en az iki kez meditasyon yapmaktadır. Sabah ilk oturuş gününüz başlamadan zihninizi rahat ve gevşemiş bir hale getirir, akşam meditasyonu ise sizi gece için tazeler.



Meditasyon uygulamasını günlük ritminiz içinde hep aynı zamanda yapmak, örneğin her sabah evden ayrılmadan önce ve her akşam yemekten önce yapmak en iyisidir. Sorumluluklarınızdan ve görevlerinizden tamamen özgür olduğunuz bir zamanı bulmaya veya yaratmaya bakın. Bırakın telefona başkası baksın ve çocuklarla başka birisi ilgilensin. Hergün düzenli olarak meditasyon yapma alışkanlığı meditasyonun içsel sürecini kolaylaştıracak bir dışsal çerçeve oluşturur. Bu yüzden düzenli olun.

Başlangıçta her meditasyona oturuşunuzda 20 veya 30 dakika süre ayırmak yerinde olur. Daha sonra bu süreyi yavaş yavaş artırmanız ve isteğiniz izin verdikçe 5'er dakika artırarak 45 dakikaya ve hatta 60 dakikaya kadar ulaşabilirsiniz.

Zamanın ne kadar geçtiğini kol saatinizi önünüze koyarak ve zaman zaman buna kısa bir bakış atarak kontrol edebilirsiniz. Bu tür çok kısa aralıklar meditasyonunuzun akışını bozmadıkça. Uygulamalarınızda ilerledikçe sürenin dolduğu konusundaki hisleriniz de gelişecektir.

Meditasyonu ne kadar süre ile uygulamanız gerektiği koşullara göre değişebilir. Mümkün olduğu kadar uzun süre oturmaya bakın fakat hazır olduğunuzdan daha fazla değil. Kendinize ne kadar zaman ayırıyorsanız bu sürede oturmaya azmedin, bu süre sadece saate bakarak geçse bile. Meditasyonunuzu, kalkmak ve başka bir şey yapmak şeklinde gelebilecek ilk uyarıda bırakmayın. Meditasyon, bu tür düşüncelerin herhangi bir bağımlılık olmadan gelip gidecekleri bir zamandır.

Düzenli meditasyon yaparsanız onu sevmediğinizi bile hissetseniz büyük kazançlar sağlarsınız. Çünkü bu size düşüncelerin üzerinizde hangi sınırlamaları empoze ettiğini gösterir. Meditasyona olan direnciniz ise zihinsel hapishanenizin ne kadar küçük olduğunu gösterir.

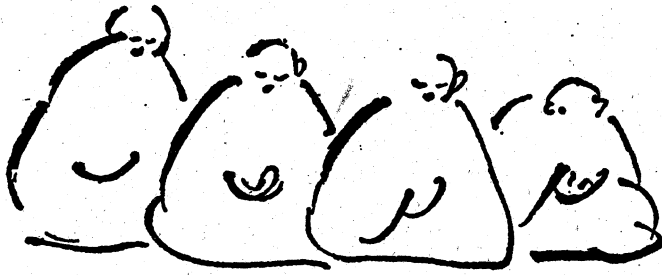
"Sadhana (Meditasyon)nın zaman yeterli olmadığı gerekçesiyle uygulanmaması doğru değildir. Gerçek sebep zihnin uyarılmış olmasıdır."

*- Svami Brahmananda
Discipline Monastique*

Kiminle Meditasyon Yapmalı ?

56. soru

Meditasyona olan ilginizi paylaşacak kişiler bulun. Onlar size destek oluşturacaktır. 19. yüzyılda yaşamış olan Hintli ermiş Ramakrishna, ruhsal uygulamalara yeni başlayan kişilerin genç bir fidanın çitle çevrilerek korunduğu gibi korunması gerektiğini belirtmişti. Bu, bir gerçek arayıcısının satsang adı verilen ruhsal gruba duyduğu ihtiyaç gibidir. Deneyimlerinizi başka meditatörlerle paylaşmakla onların tecrübelerinden yararlanabilirsiniz. Bu gruplarda meditasyonda nelerin mümkün olduğunu yalnız başınıza meditasyon yapmaktan daha geniş bir açıyla gözlemlersiniz.



57. soru

Bir grupla birlikte meditasyon yapmak, kesinlikle uygulamanızı kuvvetlendirir. Zihniniz uygulamalarınızı engellemek için çeşitli dolaplar çevirecektir. Yalnız başınıza meditasyon yapıyorsanız sıkıldığınız veya uyarıldığınız anda uygulamayı bırakıp kalkabilirsiniz. Ancak eğer başkaları ile birlikte oturdysanız bu tür hislerle mücadele etmeniz ge-

rekecektir. Grup meditasyonuna oturduğunuzda zihninizde doğacak meditasyondan kalkma bahaneleri eyleme geçirilmek yerine basitçe gözlemlenecek ve kaybolup gidecektir.

Daha derin seviyede ise Satsang ile birlikte meditasyon yapmanın grup titreşimi oluşturduğunu ve bunun da meditasyonunuzu daha yoğun hale getirdiğini göreceksiniz. Grup içindeyken düşüncelerin sükûneti bir kişiden başka bir kişiye geçerek bir araya toplanıyor gibidir. Japonya ve Amerika'da sürekli meditasyon yapılan yerin kendisinin bile bu titreşimlerle incelmış gibi olan birçok meditasyon merkezinde bulundum. Birçok kilise ve tapınakta da bu tür barış dolu ve huzurlu hava hissedilebilir.

Sizin grubunuz da belki birinizin oturma odasında buluşur, bir mum ya da tütsü yakılarak kararlaştırılan bir süre için meditasyona oturulur. Sonraları bu buluşmaya yavaş yavaş başka faaliyetler de eklenebilir. Örneğin meditasyondan sonra birlikte birşeyler yenebilir, veya meditasyonla ilgili kitaplardan sıra ile birşeyler okunabilir veya birlikte şarkı söylenebilir.

Bu kitabın sonundaki rehber bölümünde birlikte meditasyon çalışmaları yapabileceğiniz bazı merkezler yazılmıştır. Bu grupların her birinin kendi tarzları ve bakış açıları vardır. Bunlardan herhangi birisi sizi uzun süre tatmin edebilir veya edemeyebilir. Başlangıçta belirli bir grupta rahat edip etmemek sizi çok etkilemeyecektir. Daha sonraları, tecrübe kazandıkça bir gruptan ayrılarak başka birisine katılmaya karar verebilirsiniz. Fakat başlangıçta şu veya bu grubu veya şu veya bu kişiyi yargılamakta çok fazla

zaman harcamayın. Önemli olan nokta, meditasyona baş-
lamaktır.

*"İki veya üç kişi nerede benim ismimle bir
araya toplanmış olurlarsa
Ben orada onların ortasındayım."*

- Matta 18 : 20

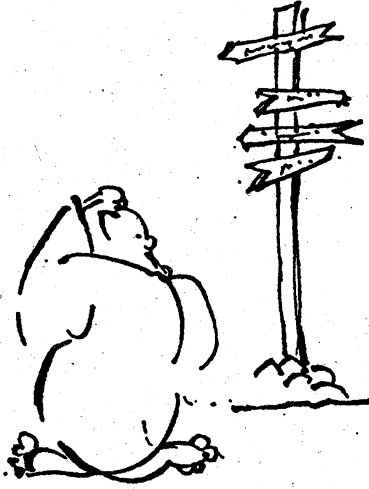
The New Testament

İncil'den Ayet



YOLU SEÇMEK

Hangi Yöntem Bana Uygun ?



Birçok kişi meditasyon uygulamaları açısından ne kadar geniş olanakların olduğunu bilmez. Çoğu kişi meditasyonu TM tekniğinde olduğu gibi gözler kapalı olarak bir mantrayı tekrar etmekten veya Zen Meditasyonunda olduğu

gibi boş bir duvara bakarak zihni boşaltmaktan ibaret özel bir uygulama olduğunu sanıyor olabilir. İçsel özgürlüğünüzü kazanmanıza yardımcı olacak yöntemler gerçekten de çok çeşitlidir. Çok tanınmış birkaç yöntemin ve grubun dışında daha az bilinen pek çok yöntem ve grup vardır.

Bazı kişiler kendilerine çok ağır gelen bir yöntemle başladıkları için meditasyondan çabucak vazgeçerler. Kendi doğal eğilimlerinizi kullanan yöntemleri izlemenizde yarar vardır. Böylece olumlu tutumlarınız kuvvetlendirilmiş olur. İlkönce, sizin halen iyi olduğunuz nokta ile uyumlu ve sizin ilginizi çeken bir yöntem seçilmelidir. Bu yöntemi, zihin sükûnetine, tam bilinç durumuna erişene ve Tanrıya karşı kuvvetli bir bağ oluşturduğunuzu hissedene kadar izleyin.

Kendinizi gözleyin ve sizi gerçekte neyin harekete geçirdiğini görmeye çalışın. Atletik bir yapıda olabilirsiniz. Meditasyon için yaklaşık bir saat hareketsiz oturmak bedeninizle gereksiz yere mücadele etmek olur. Bunun yerine Karate veya Kung - Fu ile başlar daha sonra da Tai - Chi veya başka tür hareketli meditasyonla devam edersiniz. Vaktini evde geçirmeyi seven ve kitap okumaktan hoşlanan bir kişiyse işe Krişnamurti veya Budist felsefe kitapları okuyarak ve Vipasana meditasyonu tekniği ile başlayabilirsiniz. Duygusal bir kişilik ise bu uygulamaları çok kuru bularak, Sufi danslarına veya ruhsal şarkılara yönelecektir. Bunlar da meditasyon türleridir.

Meditasyonunuz geliştikçe, önceleri uygulamaktan çekindiğiniz yöntemlere de ilgi duymaya başlayabilirsiniz. Bazen uyguladığınız yöntem size çok çekici gelmeyebilir ve gelişme ve ilerleme hızınız bu yöntemin hızının çok üze-

rinde olacağından gelişmeniz engellenir. Bu nedenle, kalbin, zihnin ve bedenin bütün aşamaları dengeye ulaşıncaya kadar bir yöntemden ötekine geçerek çalışabilirsiniz. Bunlardan herhangi birisiyle başladıysanız sonunda ötekilerle de tanışmak isteyeceksiniz. Hangi teknikle başlamış olduğunuz farketmez. Sadece, neye hazır olduğunuzu ve neye ihtiyacınız olduğunu hissetmeye bakın. Hepsinin ötesinde kendi kendinize karşı dürüst olun.

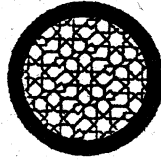
Faydalı bir taktik, doğru olduğu düşünülen bir tekniği alarak, örneğin, iki hafta süreyle uygulamaktır. Bu deneme süresinde kendi kendinizle şöyle anlaştın: "Uyguladığım bu meditasyon çeşidine karşı olumsuz tepkilerim olursa bunları beni bunu ciddi olarak izlemekten ayırmak için ego tarafından yaratılan olumsuz düşünce şekilleri olarak alacağım. Yargılama, eleştiri ve kuşkuculuğu bir kenara bırakacağım." İki haftalık bu sürenin sonunda bu yöntemi bırakmakta özgür olursunuz. Veya kendinize örneğin 3 ya da 6 aylık yeni bir süre daha tanırırsınız.

Yöntemin içine dalın. Başka bir yere gidecekseniz nerede olduğunuzu anlamak için çabalamayı bırakacaksınız. Lindberg'in New - York'tan Paris'e ilk uçuşunu yaparken sadece küçük bir periskoba ve ona yol göstermesi için "St. Louis'in ruhuna" sarıldığını düşünün. Lindberg, bulunduğu yeri yıldızlara bakarak hesaplıyordu, fakat altında sonsuz okyanustan başka bir şey göremiyordu. Hedefine ulaşıncaya kadar hesaplamalarını doğru yapıp yapmadığını gerçekten bilmiyordu. Oraya sadece inancıyla ulaşacaktı ve bu tutumu doğruydı. Bu yolculuk, aynı ruhsal yolculuk gibidir. Yolunuz gittikçe zorlaşmaya ve belirsizleşmeye başlasa bile

ona sarılma inancına ve sonuna kadar gitme direncine ihtiyacımız vardır.

*"Bir kimse gerçekten endişelenmeli mi
Aydınlanma hakkında ?
Hangi yoldan gittiğim önemli değil,
Ben, eve gidiyorum."*

- Shinsho

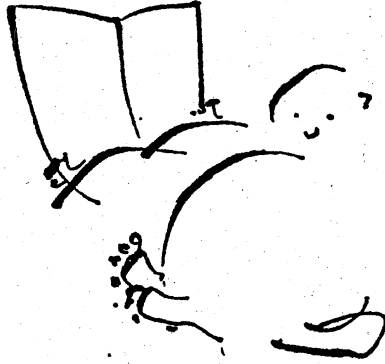


Bir Deneme Koşusu

Eğer daha önce hiçbir meditasyon tekniği denemediyseniz, bunu şimdi uygulayabilirsiniz. Herşeyden önce bir parça sakinleşin ve rahat bir oturuşa geçin. En sevdiğiniz koltuğa veya eğer lotus duruşunu uygulamak isterseniz, yere oturun.

Kendinizi rahatsız etmemek şartıyla mümkün olduğu kadar dik durun. Zamanla sırtınız dik, kafa, boyun ve göğsünüz aynı doğrultuda oturmayı öğrenirsiniz. Bir an için sadece gerçekten rahat oturun. Bir süre okumayı bırakın ve rahatlayın.

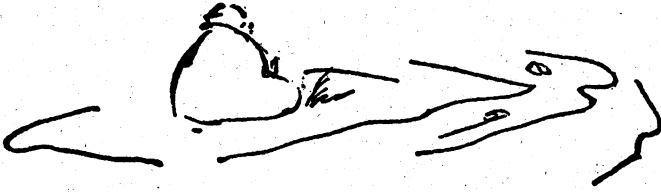
Rahatça oturduğunuzda zihniniz başıboş bir gezintiye başlayacak, çeşitli fantezilere ve anılara yönelecektir. Bu nedir? Meditasyon nasıl bir şeydir? Ne yapıyorum? diye düşünmeye başlayabilirsiniz. Eğer bu düşüncelerin, fantezilerin ve anıların hiçbirisini zihninizde tutmaz ve kendi halinde akışa bırakırsanız işte meditasyon yapmaya başladınız demektir. Hepsi bu. Yapıyorsunuz. Eğer bu düşüncelerin bir tanesi sizi yakalar ve kendi planına, fantezi, anılar ve problem çözümüne götürürse o anda sadece düşünüyor olursunuz, meditasyon yapıyor değil.



İşte size düşüncelerinizin içinde kaybolmamanız için bir yol: Düşüncelerinizi akıntıya kapılmış sonbahar yapraklarının gidişi gibi görün. Fakat yapraklara -düşüncelere- değil akıntıya yoğunlaşın. Yapraklar anafor yapan suda sürüklenirken sağa sola hareket eder, bazılarının üzerindeki su damlacıkları güneş ışığında parlamaktadır. Bırakın yapraklar, düşünceler akıp gitsin, dikkatinizi sadece suya verin. Zihniniz bir ses, bir anı, bir plan ve binlerce başka şey üze-

rinde durabilir. Zihninizin bunlardan herhangi birine takıldığıнын farkına vardığınız anda yavaşça tekrar akıntıya, en başa dönün. Bırakın yapraklar aksın gitsin. Dikkatiniz dağıldığı için kızmayın, çünkü kızgınlık ta başka bir yapraktır. Bundan bıkkınlık da duymayın, çünkü dikkatiniz binlerce kez dağılacaktır. Her seferinde onu nazikçe fakat sıkıca tekrar suyun akışına getirin. Şimdi bu meditasyonu birkaç dakika süreyle deneyin.

Bu, sessiz zihnin başlangıcıdır.



Birçok Yol

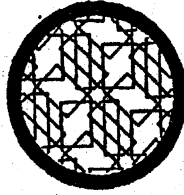
Gözler kapalı olarak sessizce oturmak meditasyon yapmanın birçok yolundan sadece biridir. İnsanlar dans ederken, Tanrının ismini söylerken, çay hazırlarken veya herhangi başka bir iş yaparken meditasyon uygulayabilir. Meditasyonu gözü kapalı olarak yapanların da, geniş bir çeşitlilikte, içsel uygulamaları vardır. Bedeninizle yaptığınız şeyler değil, fakat zihninizle yaptığınız şeyler meditasyon sayılır.

Bir sonraki bölümde incelenecek olan tam bilinçlilik uygulaması örneklerinde çok geniş seçeneklerin var olduğunu göreceksiniz. Burada anılan bütün uygulamalar sonuçta bizi aynı sonuca götürür, her biri tam bilinçlilik durumunun değişik üstünlüklerini vurgulamaktadır. Böylece, örneğin bir çeşit meditasyon zihnin saydamlığına dinginliğine ulaşmanızı sağlarken, başka biri evrenin güçlerine adapte olmanızı ve bir başkası da şefkati öne çıkarmanızı getirebilir. Bu farklılıklar hakkındaki düşüncem, bunların sadece bir zamanlama konusu olduğudur. Çünkü her ne kadar bu uygulamaların her biri şu veya bu üstün özelliğe sahipse de, sonuçta tüm bu özellikler arayıcının şu ya da bu şekilde yaşayacağı deneyimler olacaktır.



Herhangi bir yöntemi izlemek sizi daha duyarlı bir bakış açısına ve uygulamaların daha ileri seviyelerine götürecektir. Önceleri yersiz ve uygunsuz gibi görünen bir şey, daha sonra anlamlı ve önemli gelebilir. Örneğin, mantra'yı ele alalım. Mantra ile çalışmaya herkesle eşit düzeyde başlarsınız. Sonraları ise, Mantranın nüanslarının, mantralar arasındaki hassas farklılıkların ve sizi ulaştırdığı hallerin farkına varırsınız.

Her yöntem, kendine ait duyarlı yanlarını onun derinliklerine indiğinizde açığa çıkartır. Size uygun olan yöntemi bulduğunuzu anlayana kadar çeşitli yolları denemeye devam edin. Sonra bu yol -ister kendi yolunuz, ister bir öğretinin yolu olsun- üzerinde tüm kalbinizle yoğunlaşın.



Yoğunlaşma

Yoğunlaşma bütün meditasyon yöntemlerinin temel uygulamasıdır. Bir meditator hangi yöntemi kullanırsa kullansın zihnini belirli bir konu veya nesne üzerinde yoğunlaştırabilmeli ve dikkatini dağınık şeylerden uzak kalabilmelidir. Bu beceri, anlatılırken basit görünebilir fakat onu uygulamak ve geliştirmek, büyük bir sabır gerektirecektir. Yoğunlaşmayı geliştirmek için bir nesne, bir düşünce ya da beden bir parçasını seçmeye ve zihni belirli bir zaman süresince buraya sabitlemeye ihtiyacınız vardır. Zihin sağa sola gezintiye başladığında yoğunlaşmanızı tekrar nazıkça fakat sağlam bir şekilde meditasyona döndürün. Eğer bir parçacık bile konsantrasyon geliştirseniz -ki bu, meditasyonun görece kısa bir döneminden sonra olubunun diğer bütün ruhsal uygulamaları derinleştirdiğini göreceksiniz.



Dikkatinizi tek bir nesne üzerinde toplamanın basit bir yöntemi bir mum ışığına yoğunlaşmakla olur. Mumu yarım metre kadar uzağınıza koyun ve ışığına yoğunlaşın. Siz ışığa baktıkça mum, ateş, meditasyon, işitilen sesler, bedeninizin hisleri ve bunlar gibi bir çok şey hakkında zihninizde sayısız düşünceler uyanmaya başlar. Herhangi bir düşüncenin farkına vardığınız anda bırakın uzaklaşsın ve sadece mum ışığının ayırdında olmaya geri dönün. Dikkatinizi nazikçe fakat sağlam bir şekilde mum ışığına yoğunlaştırmaya çalışın, düşüncelerinizin ve duygularınızın bilincinizi ele geçirmeye çalıştığını göreceksiniz. Aynı zamanda çekilim duyma sürecinin de farkında olun.

Zihnin tek noktaya yönltilmesi eğitimi, bağlanmamayı öğrenmenin ilk adımıdır. Meditasyonun amacı, bilincinizi duyularınız ve düşüncelerinizle kişileştirmekten kurtarmaktır. Bilinciniz, öylesine özgür kalacak ki herşeyle ilgilenecek fakat bunların hiçbirine bağlanmayacaktır.

"Zihinde ve duyularda tek noktaya odaklanmak sadeliklerin en iyisidir."

- Sri Sankaracarya

A Thousand Teachings

"Meditasyonun en derin özü diğer bütün düşüncelerin hariç tutulmasıyla tek noktaya odaklanmaktır -bu düşünceler çok ayartıcı ve heyecanlandırıcı olsalar bile."

Meher Baba

Discourses



Şimdi basit bir yoğunlaşma uygulaması olan nefesi gözleme tekniğini deneyin: Meditasyona hazır olduğunuzda, gözlerinizi kapatın ve dikkatinizi soluğunuzun burundan içeriye girip çıkma hareketine toplayın. Burun deliklerine yoğunlaşıp, herbir nefes alış ve verişinizi başlangıcından sonuna kadar izleyin. Nefesinizi ciğerlerin içinde veya burundan çıktıktan sonra havada iken izlemeyin, sadece burun deliklerinden içeriye ve dışarıya geçişini izleyin. Eğer yapabiliyorsanız nefesin gelirken ve giderken bıraktığı duyarlı hisleri algılamaya çalışın. Her nefes alışveriş burun deliklerinden geçerken sadece bir bekçinin kapıdan geçenleri gözlediği gibi gözleyin.

Nefesin oluşturduğu duyuma dikkat edin. Onu hayal etmeye veya gözönüne getirmeye çalışmayın. Nefes alış ve rişinizin hissini sadece olduğu gibi yalın bir şekilde hissettiğiniz gibi değerlendirin. Nefesinizi burun deliklerinin ucunda, veya sadece burnun içinde veya arkasında dudakların üst kısmında hissedebilirsiniz. Algılayacağınız duyumlar değişebilir; nefesinizi bazen kuşt y n n hafif dokunuşu gibi, sıkıntılı bir çarpıntı gibi, dudaklarınızda yoğun bir baskı noktası gibi veya başka sayısız şekilde hissedebilirsiniz. Nefesi hissetmek için “doğru” bir yol yoktur, sadece ne ise onun farkına varmaya çalışın. Her seferinde zihninizin başka düşünceler tarafından yoldan çıkarıldığını veya geri plandaki başka gürültülere yakalandığını farkına vardığınızda dikkatinizi tekrar nefesinizin doğal ritmine getirin.

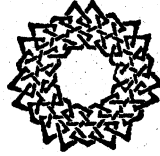
Nefesinizi kontrol etmeye çalışmayın. Onu sadece izleyin. Hızlı veya yavaş, yüzeyden veya derinden izleyin. Soluğunuzun doğal halinin ne olduğu  onemli değil, ona tam dikkatinizi verip vermediğiniz  onemlidir. Eğer nefesiniz  ezirine yoğunlaşmakta g   l k çekiyorsanız, her nefesle 1 sayı sayarak 10’a kadar gelin; sonra, tekrar 1’den başlayın. Veya zihninizi soluğa bağlamak için arada bir kuvvetli ve istekli nefes alın ve verin. Sonra tekrar soluğunuzu normal duruma getirin.

Başka birşeyler d ş nd ğ n z n farkına vardığınız anda, bilincinizi tekrar nefese getirin. D ş ncelerinizle sa-vaşmaya çalışmayın. Sadece bırakın gitsinler.

Herhangi bir ses dikkatinizi başka yöne çekerse bırakın olsun ve sonra basitçe tekrar nefesinizi izlemeye devam

edin. Eğer bedeninizde acılar ve kasılmalar oluşur ve bunlar sizi meşgul ederse yavaşça hareket ederek duruşunuzu biraz değiştirin ve onları geçirmeye çalışın. Ancak bu işi yaparken de gene zihninizi nefesin üzerinde tutun.

Başlangıçta zihniniz etrafta dolaşacaktır. Meditasyona ilk başladığınızda onun ne kadar aktif olduğunun farkına varırsınız. Buna önem vermeyin, sadece dikkatinizi tekrar nefesinize döndürün ve zihnin uğraştığı her konunun dışarı atılmasını sağlayın. İşte meditasyonun özü budur: düşüncelerden kurtulmak.



Mantra

Zihinde sürekli olarak tekrarlanan bir kelime, Tanrının isimlerinden biri veya bir ruhsal deyim mantra olarak bilinir. Mantra kullanılması, zihni yoğunlaştırmanın etkili yollarından biridir. Ancak, zihnin yoğunlaşmasını sağlamanın olduğu kadar neyin üzerinde yoğunlaşıldığının da önemi vardır. Her ne kadar zihin herşey üzerine yoğunlaşabilirse de, sadece bazı kelimeler mantra olarak nitelendirilebilir. Bir mantra, sizi kutsal olanla ilişki kurdurmalıdır. Çeşitli mantralar kutsal bir ismi tekrarlayarak, sizi Tanrı fikri üzerine yoğunlaştırır. Bir mantra, düşünceleriniz arasında bağlanmaksızın, çekilim duymaksızın dolaşabileceğiniz, duyarlı

alanlara girebileceğiniz bir araçtır. Bu, kendi kendini, Tanrının başlangıcına doğru yönlendiren bir teknedir.

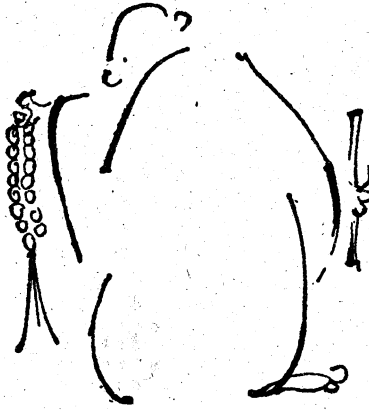
Mantrayı birçok kez tekrarlamak, kuşların süzülerek uçmaları gibi bütün düşüncelere olan çekimleri boşaltma yönünde bir titreşim oluşturmak demektir. Örneğin Tanrının isimlerinden biri olan "Ram" Sanskrit mantrasını sessiz olarak veya hafif sesle tekrarlayabilirsiniz. Sadece "Ram, Ram, Ram, Ram" kelimesini tekrarlayın. Bir reklam panosu görünüyor ve "Ram, Ram, Ram, Ram" içinde kayboluyor. Eğer arabanızdaki bir kişi size ne yaptığınızı sorarsa ona "Ayağımla gaz pedalına basıyorum" demek yerine "Ram, Ram, Ram söylüyorum" diyebilirsiniz. Arabayı kullanma otomatik olarak yapılırken bütün bilinçli düşünceniz mantra haline gelir. Böylece yaşamınızı, mantranın olumlu etkisi sayesinde iki döneme ayrılmış olarak görmeye başlayabilirsiniz.

Her ne kadar TM gibi gruplar, meditasyona yeni başlayanların, günde iki kez, 20 dakikadan fazla meditasyon yapmalarını uygun görmeseler de, ben sessizce oturup başka bir şey yapmadan uzun süreyle mantrayı tekrarlamayı yararlı bulmaktayım. Mantraya konsantre olarak iki, üç saat hatta daha uzun süreyle çalışabilirsiniz. Bu yolla mantranın sesiyle yakın ilişki kurar ve ona teslim olarak ona karışmaya, katılmaya başlarsınız.

Bütün düşüncelerinizi mantraya kurban şeklinde sunun. Eğer "bu iş böyle gitmez" diye düşünüyorsanız bu düşüncenizi alın ve kendinizi altın bir tabakla ipek bir mendil, tütsü ve bir mumla bunu mantraya sunarken hayal edin. Bu sunuşa mantrayı bozulmadan tekrarladığınız sürece devam edin. Düşüncelerinizi, kuşkularınızı, rahatsızlıkları-

nızı, sıkıntılarınızı hatta ağrıyan boğazınızı bile sunmaya devam edin.

Daha sonra günlük işlere yöneldiğiniz zaman mantrayı hatırlamayı sürdürün; onu sizinle kalmaya davet edin. Mantrayı yürürken, adımlarınıza uydurarak veya herhangi bir ritmik faaliyete uygun duruma getirerek kullanın. Başka ne yaptığınız önemli değil, sadece mantrayı söyleyin. Eğer daktilo yazıyorsanız, şaryoyu her çekişinizde "Ram", eğer konuşuyorsanız her boşlukta "Ram".



Mantrayı geniş bir kullanımı olan bir yöntemle, çok etkili bir şekilde hatırlamanın yolu, tesbih "çekmek"tir. Tesbihin tanelerini parmaklarınızın arasından her geçişiğinizde, mantrayı tekrarlamalısınız. Eğer zihniniz dağılırsa elinizin hareketliliği veya bir tesbih tanesinin dokunuşu size mantrayı hatırlatacaktır. Ritmin zorlayıcılığıyla beden, zihinle paralel ve uyum içinde çalıştığı için uygulama daha bütünsel

olur. Çekilen tesbih sayısı aynı zamanda günlük meditasyon çalışmanızda mantrayı kaç kere tekrar ettiğinizi de gösterecektir.

Uygulama yaptıkça, zihniniz sakinken mantranın daha hassas ve duyarlı olduğunu anlayacaksınız. Zihniniz uyarılmışken de mantranızın aynı şiddette kuvvetli olması gerekir. Zihninizi geriye mantra üzerine getirin ve bırakın sizi daha çok sakinleştirsın.

“Ram”dan başka bazı mantra örnekleri verelim: “AUM” veya “OM” tek temel ses veya tüm seslerin toplamı olarak bilinir. Tibet Mantrası “AUM MANI PADME HUM” un anlamı “Kalbimde çiçeklenen herşey lotus çiçeğindeki değerli mücevher gibidir.” Bir Budist Mantrası olan “GATE, GATE, PARAGATE, PARASAMGATE, BODHI SVAHA”nın anlamı “Ötesinde, ötesinde, en ötesinde, ötelerin ötesinde, seni anıyorum”dur. Bir Ananda Marga Mantrası olan “BABA NAM KEVALAM” ın anlamı : “Baba, her yerde yalnız senin ismin var”dır. Bu mantralar düşünebildiğinizin, gidebileceğinizin çok çok ötelerine gider ve sizi sonuçta herhangi bir mantraya ihtiyaç duyulmayan tüm düşüncelerin kaynağına ulaştırır.

Mantranın derinleşmesiyle uygulamanızın değişik aşamalarına ulaşırsınız. Bu süreç, kesintisiz İsa Duası yapan adı bilinmeyen bir Rus tarafından yazılan The Way of a Pilgrim (Hacının Yolu) kitabında çok güzel bir şekilde ifade edilmektedir.

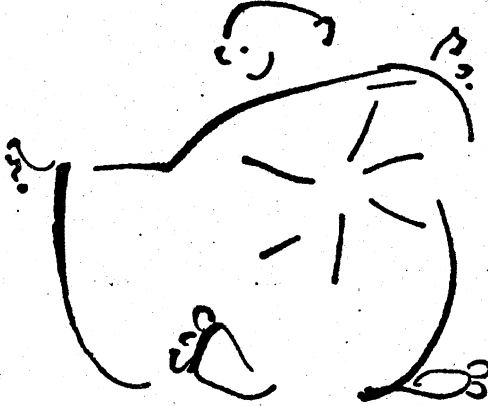
"Az bir süre geçtikten sonra duanın sahip olduğu hislere eriştim, deyim yerindeyse dua kendi hareketleriyle dudaklarımdan kalbime geçti. Sonra gönlüme değerli bir sıcaklık doldu. Bunların hiçbirisi beni aşağılara indirmedir. Bütün bu şeyler başka birisine oluyor ve ben sadece olanları seyrediyor gibiydim. Dua gönlüme tatlılıkla aktı ve beni başka hiçbir şeyi hissetmez hale getirdi."

Meditasyonda bu düzeye ulaşabilmeniz sizin ne kadar açık ve hazır olduğunuza bağlıdır. Nasıl ki kendi çevresinde dönüp duran bir topacın hareketine devam etmesi için sadece küçük bir fiskeye ihtiyacı varsa, mantra da kendi kendini yöneten bir hale gelebilir. En sonunda, hiçbir çabalamaya gerek olmadan, "Ram ben oturmuş dinlenirken bile kendi Japamı -Tanrının adını tekrarlama- uyguluyordu" diyen ermiş Kabir'in durumunda olduğu gibi kendi kendine tekrarlanmaya devam edecektir. "Siz onu tekrarlayacağınız yerde Mantranın sizi tekrarladığı"nı hissetmek çok çok mutlu bir andır.

Eğer ruhunuz olgunlaştıysa, sadece o mantrayı işitmeniz veya bir kitapta görmemiz, bunun sizin için doğru araç olduğunu anlamanız için yeterlidir. Belirli bir mantrayı denersiniz, kullanmaya başladığınız zaman hiç bir şey oluşmayabilir. Tekrarladığınızda size yabancı ve uyumsuz gelebilir. Mantranın telaffuzunu merak etmeyin. Zaman geçtikçe kendi kendisini düzenleyecektir. Mantraya şans verin. Daha sonra eğer hala garip ve rahatsız hissediyorsanız, belki

de bu sizin için doğru bir mantra değildir. Zararı yok. Başka birisini deneyin.

Mantralar Sanskrit ve Tibet dillerinde basit bir kelime veya deyimdir ve her hecesi belirli bir çakrayı veya belirli bir tip bilinci uyuracak kadar geniş bir çeşitliliktedir. Herman Rednick'in kullandığı güçlü bir İngilizce Mantra şöyledir. "Ben, Tanrı iradesinin kutsal ateşine tutulmuş noktasıyım." Bu mantrayı dikkatinizi iki kaşınızın ortasına yoğunlaştırılmış durumda uygulayın. Enerjinizi bu noktaya günden güne Mantra ile birlikte getirdiğiniz zaman Tanrının iradesinin kanalı olmaya başlarsınız.



Bir Hindu Mantrası olan ADITYA HRIDAYAM PUNYAM, SARVA SHATRU BINA SHANAM'ın anlamı "Güneş yürekleri doldurduğunda bütün kötü güçler hayat sahnesinden kaybolur" dur. Bu Mantrayı kullanırken Güneşi de

gözlerinizin önüne getirin. Güneşin, ışıklarını gönderip hem iyileri ve hem de kötülerini nasıl ısıttığını düşünün. O, asla; "Sizin üzerinizde parlamayacağım çünkü oyunu iyi oynamıyorsunuz" demez. O, sadece ışığı ve sıcaklığı göndermeye devam eder. Bu meditasyonu sabah yapın. Güneşi (Aditya) uzun uzadıya düşünün ve onu yavaşça kalbinize indirin. Onun sıcaklığını ve parıltısını kalbinizde hissedin. Kalbinize dolan bu sıcaklığı ve sevgiyi başkalarına göndermek için fazla bir şey yapmanız gerekmez; güneş bu ışığın kaynağıdır. Bırakın parlansın. Bu mantrayı tekrarlariken ve bu kurguyu gözönüne getirirken ruhsal kalbinizde (Hridayam) bulunan öz'e yoğunlaşın. Güneş gönlünüzü doldurduğunda bütün kötü güçler hayat sahnelerinizden kaybolacaktır.

İncil'de ismi gibi bāsit bir doğal Mantra vardır. Luke 18 : 13 teki "İsa Duası" veya "Kalbin Duası" şöyle söyler : "... fakat halkın bulunduğu yer uzakta, gözleri cenneti göremeyecek yerededir, fakat, göğsünü döverek şöyle söylerler :

"Ey Tanrım, ben günahkâra affedici ol."

Bu Mantra şöyle söylendi :

"Yüce İsa, Tanrının oğlu, ben günahkârı affet."

Bu biraz kısaltılarak şöyle söylendi:

"Yüce İsa, ben günahkârı affet."

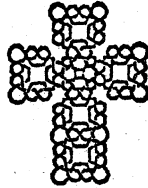
"İsa, ben günahkârı affet."

"İsa, beni affet."

"İsa, affet."

Eğer bu mantrayı öğrenmeye kendinizi verir ve sesli olarak tekrarlıyorsanız bu kalbinize yerleşir ve ondan sonra kendi kendine gider.

- Marie Idol



"Başlangıçta Söz vardı ve Söz Tanrı ileydi ve Söz Tanrıydı."

John 1 : 1

İncil'den ayet

"Senin adın işitilince nasıl ölmem şaşarım."

- Hz. Muhammed

Introduction aux Doctrines esotériques de
l'Islam

"Böylece sürekli olarak Yüce İsanın ismiyle kalınırsa sonunda kalp İsa'yı içine alır ve İsa ile kalp birleşir tek olur."

- St. John Chrysostom

Writings from the Philokalia on Prayer of
the Heart

"Kutsanmış kişi ruhunu tamı tamına Ya-hova'nın adına teslim eden orada oturup kalan ve orada onun ihtişamının tacını ku-randır."

- Zohar

Major Trends in Jewish Mysticism

*"Ben mutlu bir kişiyim gerçekten
Saf ülkeyi sık sık ziyaret ederim, istediğim
kadar :*

Ben oradayım ve ben geri gelirim,

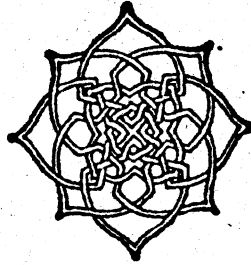
Ben oradayım ve ben geri gelirim,

Ben oradayım ve ben geri gelirim,

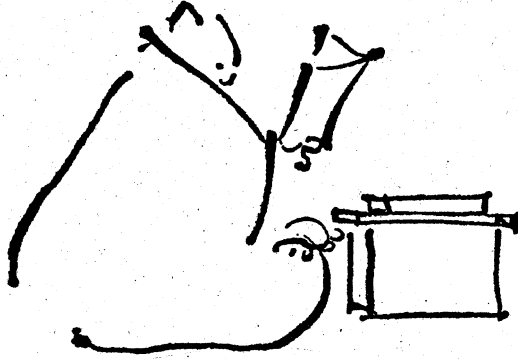
*"Namu - amida - butsu ! Namu - amida -
butsu !"*

- Saichi

Mysticism Christian and Buddhist



Derin Düşünme



Yazıtları okumak, dua ve doğa ile iletişim kurmanın hepsi derin düşünmenin çeşitleridir.

Meditasyonda ne yapmakta olduğunuzu tam olarak anlayabilmek için ruhsal uygulamalarınızın gerisinde yatan düşünce sistemi hakkında pek çok bilgi sahibi olmalısınız. Bu çalışmayı derin düşüncenin çekirdeği olarak kullanın. İç özgülüğüne kavuşmuş ya da bilincin yüksek aşamalarına ulaşmış kişiler tarafından yazılmış kitapları okuyun. Bu kitapların bazılarında yapılan alıntılar bu kitaba serpiştirilmiş durumda. Hergün sabah ya da akşam bunlardan birinden rastgele bir sayfa seçerek okuyun ya da üzerinde düşünülecek, çalışılacak bir paragraf veya cümle bulun. Bu noktayı kişiliğinizde gün boyu yansıtmaya gayret edin. Kendi yaşamınızı bu pasajın ışığı altında inceleyin. Bu uygulama yoluyla, zaman içinde algılamanızın dönüşümü ve gerçeğin doğasını anlamanın size özgü yolu açığa çıkacaktır.

Derin düşünme aynı zamanda serbest şekilde de olabilir. Thoreau şöyle yazıyor :

"Bazen, güneşli odamın kapısının önünde, gün doğumundan akşama kadar derin saygı ve dinginlik içinde otururum, çamların ve sumakların ortasında, rahatsız edilmemiş tenhalık ve sükûnette, kuşlar, etrafta cıvıldaşırken veya gölge gibi sessizce evin çevresinden geçerken güneş batı pencereden batmaya başlar. Uzak otoyoldan, geçen araçların gürültüleri gelirken bana zamanın geçtiğini hatırlatır. Bu mevsimlerde, gece büyüyen mısır tohumu gibiyim ve bu, ellerin yapabileceği her çeşit işten çok daha iyi. Bunlar benim yaşantımdan özetler değildir, fakat benim gündelik yaşantımda bu tür hislere çok az rastlanır. Doğu bilgelerinin belirttiği derin düşünme ve işten ayrılmanın ne anlama geldiğini artık anladım."

Thoreau'nun sözünü ettiği derin saygının benzerini hepimiz yaşarız. Zihninizi bir fikir veya hayalin etrafında gevşemiş, fakat yoğunlaşmış bir şekilde bırakmak derin düşünmenin en iyi bilinen çeşididir. Bu, St. John tarafından tanımlanmış olan neredeyse şekilsiz duadan çok farklı değildir. Dualar, basitçe sessiz ve açık olma halinden Tanrıyla kişisel diyaloga kadar çeşitlilik gösterir.

"Bir duaya hazırlanıyorsanız yapmakta olduğunuz ve yapmayı planladığınız herşeyi zihninizden atın. İyi veya kötü bütün düşüncelerinizi zihninizden çıkartın. Sözlere kapılmadıkça sözlerle dua etmeyin. Eğer sözlerle dua ediyorsanız bunların çok veya az olduklarına da önem vermeyin. Onları ve anlamlarını tartmayın. Ne çeşit dua kullandığınızı düşünmeyin, ve onları düşüncelerinizde formüle etmeyin, sözlerle yüksek sesle ifade etmeyin. Bilinçli zihninizde hiç bir şeyin kalmamasını sağlayın ve Tanrıya yönelen saf amacınızı koruyun. Tanrı hakkında (onun neye benzediği veya yaptığı işler gibi) bütün fikirlerinizden arının ve O'nun sadece kendisi gibi olduğunu bilincinizde tutun. Bırakın "Yalnız sana dua ederim senden başkasına değil" düşüncesi hakim olsun.

Ben kendimi sana sundum, ey Tanrım, senin varlığının hiçbir özelliğine aldırmadan. Fakat sen, sadece kendin gibisin ve bundan başka bir şey değilsin.

Bırakın bu sessiz karanlık tüm zihniniz ve sizin için bir ayna gibi olsun. Benlik düşüncenizin Tanrı düşüncesindeki gibi olabildiği kadar basit ve saf olmasıyla zihninizde hiçbir dağınıklık ve parçalanma olmadan onunla ruhsal olarak birleşirsiniz. O sizin varlığınızdır ve O'nda ne iseniz o'sunuz. Sadece var olan her şeyin yaratılış sebebi ol-

duğundan değil, sizin yaradılış sebebiniz ve varlığınızın derin merkezi olduğundandır. Bu nedenle bu derin düşünme çalışmasında kendinizi ve O'nu aynı biçimde düşünün: Bu yol, O'nun kendisi ve sizin de kendiniz gibi olduğunuz bilinç halidir. Bu sayede düşünceleriniz dağılmaz ve parçalanmaz ve her şey olanla birleşir.

Düşüncelerinizi saf tutun, sevginizi bağlantısız ve özünüzü olduğunuz gibi basit tutun, böylece O'nun lütfu ile Tanrının gerçekte nasıl olduğu deneysel bilgisi size dokunabilir ve sizi besleyebilir. Tanrınıza şunları söyleyin veya arzulayın :

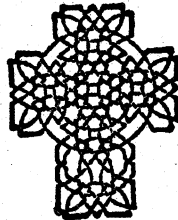
Bu ben olanı, Sana sunuyorum

Ey Tanrım, Sen bütünleyeceğin için.

Daha ileriye gitme, fakat geride kalan çıplak, saf, bütün temel bilinçliliktir O, siz olduğunuz gibi.”

- St. John of the Cross

The Ascent of Mount Carmel

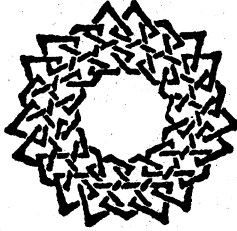


"Her yerde, nerede kendinizi bulursanız
zihninizde dua aracılığı ile Tanrı için bir ta-
pınak yapın."

Adı bilinmeyen bir Rus
The Way of a Pilgrim

"Dualar yöneltildiği şekilde cevaplandırılır."

- Ram Tirth



"Sevdiğinizize dua edin, gerçekten de bütün
dua sevgiden başka birşey değildir."

- St. Augustine

"Tanrı hakkında konuşmak yerine Tan-
rının kendisiyle konuşmak daha iyidir."

- St. Therese of Lisieux

Doğa, çevremiz bize ilham vereceği ve tüm yaradılışın sessiz birliğine yönelteceği için derin düşüncede kullanılacak en kolay nesnedir. Surya Singer ve Soma Krishna doğaya açılmanın yolunu şöyle göstermişler :

"Çocukken hafif dalgalı sularda güneşle oynamak bizi Tanrının tahtının önüne getirirdi. Bir çocuğun bir lambaya ya da gökteki aya gözünü dikip baktığını hiç gördünüz mü? Bazı ruhsal uygulamalar küçük çocuklar tarafından doğal olarak keşfedilmiştir; başka herşeyin varlığı son bulana kadar nefes tutma, gözünü kırpmadan bakma, kafa üstünde durma, hayvanları taklit etme, daire içinde dönme, hareketsiz oturma, belli heceleri birçok kez tekrarlama gibi. Düşünceyi durdurarak meditasyon yapma yöntemini çocuklar hep birlikte düşünmeden durma (TIP! oyunu) halinde uyguladılar. Bu oyun şöyledir: Çevrenizdeki Dünyaya yeryüzüne sanki yeni gelmiş gibi bakın. Kayaların doğal şekillenmelerini, ağaçların yerde kök salmalarını, dallarının gökyüzüne uzanmasını, bitkileri, hayvanları ve onların birbirleriyle ilişkilerini gözlemleyin. Kendinizi parktaki bir köpeğin açısından görmeye çalışın. Bir çiçeği kokusuyla birlikte algılayın. Bir dağı kütlesiyle birlikte hissedin. Zihin nesnesini benliksiz kalmaya bırakırsa ne zihin, ne de nesne kalır, sadece soluksuz birlik kalır."



"Dünyayı bir kum taneciğinde görmek
Ve Cenneti vahşi bir çiçekte
Sonsuzluğu tut avucunun içinde
Ve ebediyeti bir saatte"

- William Blake

Auguries of Innocence

"Rishikesh'te sabahları çok erken kalkan
ve büyük çağlayanının yanına giden bir
Sadhu vardı. Bütün gün burayı seyreder ve
Tanrıya şöyle seslenirdi : "Ah, Sen en iyisini
yapmışsın ! En iyisini ! Ne müthiş !" Başka
hiçbir çeşit japa (mantranın tekrar edilmesi)
veya meditasyon uygulamaz ve gece olunca
kulübesine dönerdi."

- Sri Ramakrishna

The Gospel of Sri Ramakrishna

"Kugami'de
Otono'nun önünde
Orada yalnız başına bir çam ağacı
Kuşkusuz o soydan pek çok ağaç
Nasıl da kutsal, ağırbaşlı
Orada durur !
Sabahleyin
Yanından geçerim
Akşam olunca
Altında dururum
Ve durup gözlerimi dikerim
Asla yorulmaz
Bu yalnız çam !"

- Ryokwan

Zen and Japanese Culture

"Dağlardaki selin sesi tek yüce bir ağız-
dan;

Tepelerin çizgileri, Buda'nın saf bedeni
değil midir ?"

- Zenrin

The Gospel According to Zen

Saf Sevgi

Dua, kutsal bir varlığın resminin önünde oturmak, sevgiliye şarkı söylemek, bütün bunlar gönlün akış yolu olan saf sevgisel meditasyon uygulamalarıdır. Saf sevgi, bilincimizi dönüştürürken insanlığımızı da eğitmemizi sağlar. Gönlün saf sevginin nesnesine doğru akışa geçmesi başka birçok yöntemde olduğu gibi sevgi dolu enerjinin akışı aracılığıyla kolaylaşır.

Bir örnek olarak Hz. İbrahim, Hz. İsa, Meryem, Mevlana veya Buda gibi bir kişiliğin önünde olduğunuzu düşünün. Bu kişilik, ısıtan parlak bakışları, şefkat ve sevecenlikle dolu, evrenle duyarlı bir uyumu sağlamasından gelen bilgeliği hissedebileceğiniz bir kişiliktir.

Bağlandığınız bütün kabalıklara ve bütün yararsızlık hislerinize rağmen böyle bir kişilik sizi koşulsuz olarak sevecektir. Böyle bir varlığın önünde oturmak veya böyle bir kişinin kalbimizde oturduğunu hayal etmek, onunla olmak ve onun sevgisine karşılık vermek, kendinizi böyle bir şefkatle, yargılamayan bakışlarla görmek, sizin şefkat, sakinlik, ılımlılık, sabır gibi özgür bir varlığın özelliklerine ulaşmanızı sağlar.

Saf sevgisel meditasyon, kişilikler arası özelliği ile sizin sevmek ve sevilmek, bilgeliği, şefkat ve huzurlu olmak gibi psikolojik ihtiyaçlarınızı karşılamakla başlar. Bu özellikleri barındıran örnek bir kişilik ile beraberken, bunlar silinip temizlenir ve kendinizi daha gelişmiş hissedersiniz, hatta içinizden gelen parıltılı ışığı kavrama noktasına kadar gelebilirsiniz. Kendi güzelliğinizi tanımanız sonunda seven ve

sevilenin birleştigi sevgiye karşı daha fazla açılmanızı sağlar. Sonunda dışınızda görülen herşeyin sizin gerçek varlığınızın yansıması olduğunu anlarsınız.

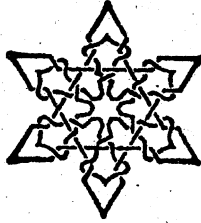
Saf sevginin alt ve üst seviyeleri vardır. Alt seviyede bu geziyi romantik olarak alırsınız. Sadece hayatınızın melodramını dış dünyadan iç tapınağınıza çevirirsiniz. Tapındaki görüntüler, tapınağın kendisi, ibadete katılmanız, İsa'ya, Krişna'ya, Buda'ya olan sevginiz zihninizin uğraşları haline gelir. Bunlar hakkında düşünmeyi, konuşmayı, bunlarla oynamayı ve bunlara kalbinizi açmayı istersiniz. Bu seviyenin romantik bir yapısı vardır, Tanrı'ya giden "araç"ınıza aşık olmuş olursunuz. Fakat aşkınız gelişir ve sevgiliniz yaşamınızın tüm amacı haline gelir, kendinizde derin bir yere ulaşırsınız. Ve sonra saf sevginin duygusal ve romantik özellikleri yerini yeni bir çeşit sevgiye bırakır ki orada bütün insanları sevgili olarak görürsünüz.

*"Ey Sadhu ! basitçe birleşmek en iyisi.
Tanrıyla karşılaştığım günden beri
sevgimizin eğlencesinin sonu gelmedi.
Gözlerimi kapatmıyor, kulaklarımı tı-
kamıyorum,
bedenimi aşağılamıyorum.
Açık gözlerle bakıyorum, gülümsüyö-
rum ve
O'nun güzelliğini her yerde görüyorum;
O'nun ismi tam, bütün, ve ne görüyorsam,
bana O'nu hatırlatıyor; ne yapıyorsam*

O'na ibadet halini alıyor.
Doğuş ve batış benim için tek;
bütün çelişkiler çözüldü
Nereye gidersem O'nun çevresinde do-
laşıyorum
Tüm başarımlar O'na hizmet
Yere uzandığım zaman, O'nun ayakları
önünde güçsüz yatarım
... tüm acı ve zevki dönüştüren O tek yüce
mutluluğa dalmışım."

- Kabir

One Hundred Poems of Kabir



"Saf sevgi kolay ve doğaldır ve me-
ditasyon ile birlikte uygulanması konusunda
zor ve sıkı kuralları yoktur. Saf sevgi ile kişi
aşkın gizemlerini kavrar. Bu yolda yürüyen
kişi, evreni Sevgilinin ifadesi olarak görür.

Burada gerekli olan tek şey güven ve
inançtır - kesin güven ve inanç. Üzerinde tar-

tıslacak hiçbir şey yoktur, çünkü o, mantığın ötesindedir. Bu durum, yüzme öğrenmeye benzetilebilir. Kişi yüzme bilmiyorsa denize girmez oysa suya girmeden de yüzme öğrenemez.

Sevgiliye yaklaşımı sağlayacak değişik davranışlar ve hisler vardır. Yahuda'nın (Krişna'nın annesi) bebek Krişna'ya karşı hisleri veya Meryem'in çocuk İsa'ya karşı olan duyguları gibi Tanrı sizin çocuğunuzmuş gibi duygular geliştirebilirsiniz. Veya Tanrı'yı arkadaşınızmış gibi de görebilirsiniz. Burada Ramayana destanında Yüce Rama'ya hizmet eden Hanuman'ın üstadına hizmetindeki tutumu vardır. Ve sonra sevilenin koca veya karı olarak, eş olarak olan davranışları gelir. Yüce Krişna ile eğlenen Gopislerin veya Küçük Çiçek Aziz Theresanın sevgili İsa Peygamber ile evlenmesi gibi, Tanrının gelini olmak gibi. En sonunda ise Hintli yogilerin büyük ermişlerin ve atalarının huzurlu ve derin düşünceye ulaşmış davranışları ortaya çıkar.

Kendinizi aşmak için ve Tanrı sevgisini daha iyi duyumsamak için birçok yol vardır. Bunlardan birisi satsang aracılığıyla, ermişlerin eşliğiyle, gerçeğin yaşayan ruhlarıyla temas etmek ve başkalarını sevmek yoludur. İsa'nın, Rama'nın veya Krişna'nın yaşamlarındaki gibi Tanrı'ya ait tatlı hikayeler

ve olaylar da bu sevgiyi açığa çıkarabilir. Guru'sunun ayaklarının dibinde alçak gö-nüllülükle ona hizmet eden aşık da sevgili Tanrı'ya teslim olurken egosunu silebilir. Ve O'nun adını ve duasını sürekli olarak şarkı halinde söylemekle zihninde ve yüreğinde ona bir yer açar. Bir aşığın, Tanrının adını sadece tekrarlaması bile O'nun varlığını ge-tirebilir. Ve sonra kesin inancıyla kişi arzular okyanusunu O'nun adının teknesiyle geçer."

- K. K. Sah

"İsa, aşkta yok olmuştu."

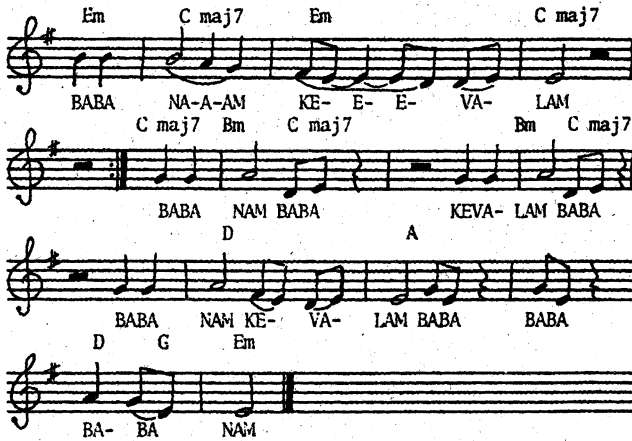
- Maharaj-ji (Neem Karoli Baba)

"Gerçek saf sevgi kendisi içindir, cennet isteği ve cehennem korkusu için değil."

- Rabia el Adeviye

Tanrının isimleri veya duaları konuşulabilir ve şarkı ola-rak da söylenebilir. Yüreğiniz bu sevgi ile dolup taşıtığında yalnız başınıza şarkı söyleyerek Tanrı'ya karşı olan sev-ginizin tamlığını ifade edebilirsiniz. O adı tekrarladıkça mü-zikteki melodi ve ritm, duygularınızı kuvvetlendirir. Bu vecd giderek yükselirse ayırımlarınız sadece sevgi ve sevgili ka-lana kadar yok olmaya başlar.

Kiirtan yani mantranın şarkı olarak söylenmesi Hindistan'da ve Asya'nın başka yerlerinde kullanılan eski bir tekniktir. Kiirtan, müziği bir araç olarak kullanır. Kiirtan söylenirken estetik ve müzikalite ana nokta değildir. Güzel bir şekilde söylemek hoştur ama şart değildir. Önemli olan yürekten söylemektir. Hindistan'da genellikle Kiirtanı en son söyleyen yaşlı kişi, dişleri dökülmüş, hırıltılı sesli ve öksürüklüdür ama herkesi etkiler çünkü kimin için söylediğini bilir. Onun Tanrı ile olan ilişkisi derin ve güçlüdür.



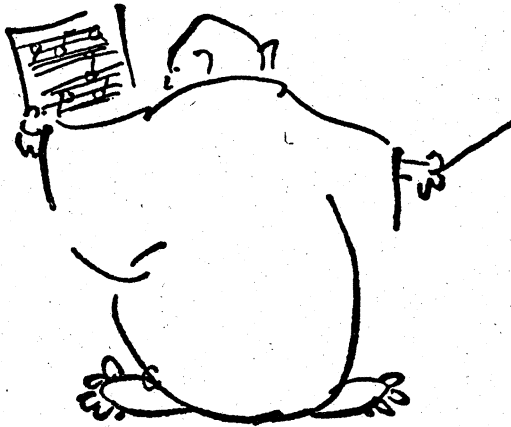
*Ananda Marga Kiirtanlarında söylenen BABA NAM KEVALAM
Şarkı - Mantralarından birisinin notaları...*

Kiirtan, diğer saf sevgi uygulamaları gibi her türlü zihin durumunda ve gelişmenin herhangi bir aşamasında uygulanabilir. Sadece Kiirtanı söylemeye sabırla devam etmekle zihinsel açılmanın ve gerçeği anlamının derin seviyelerine inilebilir. Kiirtanı söylerken kendinizi sıkılıyor

olarak bulabilirsiniz. "Saf Sevgi"yi akıl yolu ile hissetmeye çabalarsınız. Oysa zihninizde yeni bir deneyimin doğmasına ve sonra geçip gitmesine izin verir böylece iç benliğinizden gelecek yeni deneyimlere yer açarsanız Tanrının adını söylemekten gelecek güce hazırlanmış olursunuz.

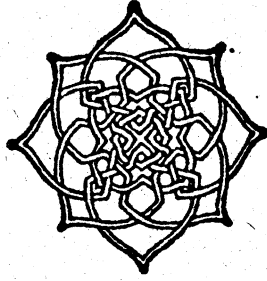
Eğer mutluysanız mutlu olun ve söyleyin. Eğer sıkıntılıysanız sıkılın ve söyleyin. Sadece deneyimlerinizi ismin ateşine sunun ve o sizi hepsinin arasından geçirecektir.

Tanrı ile sevgi ilişkisi içinde olduğunuzda O adın gerçek sesi size büyük bir sevinç getirecektir. "Kutsal Sevgi en üst aşamasında özgürlüğün ölümsüz mutluluğundan başka bir şey değildir" denmiştir. Kiirtana tam olarak açılmak, Kutsal adı şarkı olarak söylemek, mutluluğun bu en tatlı biçimini bilmektir.

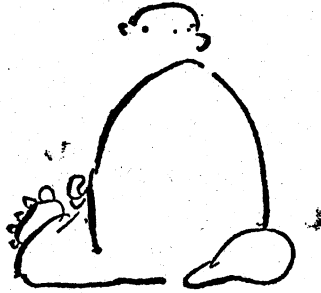


"Daha saf, gerçek ve nüfuz edici olan arkı söyleme eylemi O'nun kulaklarına en yakın ve en apaçık olandır. Topluluğun atmosferine saflık, huzur, aşk ve mutluluk O'nun arkısıyla yayılır, ve herkes bu öz'n yüce sevincini hisseder. Kişi bununla kaynaşıp içine daha çok daldıkça arkı söylemenin kendisi meditasyon haline gelmeye başlar."

- K. K. Sah



Gözönünde Canlandırma



Yönlendirilmiş gözönüne getirme çalışmalarında, üzerine meditasyon yapılan imaj zihne getirilir. Gözönüne getirme bizim sıradan, gündelik hayal kurma alışkanlıklarımıza benzer, fakat bunları disiplinli hale getirir. Sıradan düş kurmaların başıboşluğunun aksine ruhsal gözönüne getirme alıştırmaları zihni kutsal bir imge üzerine yoğunlaştırmayı

amaçlar. Bu yöntemin gücü hayal edilen varlığın niteliklerini içinizde bulmanızı sağlamasıdır.

Aşağıdaki gözönüne getirme çalışmasını örnek olarak deneyebilirsiniz. Bu çalışmayı ya bir kez okuyun ve uygulayın, ya da bir arkadaşınız size yavaş yavaş okurken uygulamaya çalışın.

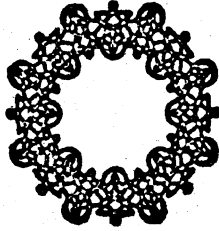
"Sirtınız dik olarak oturun ve gözlerinizi kapalı tutun.

Göğsünüzün ortasında yer alan kalp çakrasının sanki bir burnu varmış gibi düşünürken bir kaç dakika süreyle derin nefes alın ve verin, bedenin bu bölgesini ılık ve genişlemiş hissedene kadar buna devam edin. Boğaz merkezine kadar yükselin ve bu çakrayı diri ve canlı hissedene kadar nefes alıp verin. Sonra alındaki üçüncü göz bölgesine kadar gelin ve burada da soluğunuzu gözleyin. Başın en tepesindeki çakraya geldiğinizde burada da bir süre nefesinizin tepe çakrasından ayak başparmağına kadar inip çıktığını hissedin. Sonra bilincinizi ve nefesinizi tekrar kalp merkezine getirin. Kalp çakrası ve en üst çakra arasındaki bağlantıyı hissedin. Onları birleştiren enerji akışının bilincinde olun.

Tekrar kalbiniz üzerinde nefes alıp verin ve minik bir Buda'nın orada parıldayarak ve mükemmelliğini yansıtacak bir şekilde otur-

duğunu gözü-üzün önüne getirin. O, bütün erdemleri, bütün güçleri üzerinde toplamıştır. O, ağırbaşlılık, sevecenlikle herşeye katlanan sevgi ışığını yaymaktadır. Her soluk alıp verişte minik Buda parlaklık kazanmaya ve genişlemeye başlamaktadır. Bu genişlemeyi tüm kalp merkezinizi dolduruncaya kadar nefesinizle izleyin. Hayat veren nefesiniz kalp merkezinizi dolduruncaya, giderek varlığınızın her parçasını, bedeninizdeki her hücreyi dolduruncaya kadar ve sonunda siz ve Buda bir oluncaya kadar izleyin. Buda'ya ulaşmak için fazla çabalamaya gerek yok. Siz oradasınız... Bir sonraki aşamadan önce kısa bir süre bekleyin."

- Soma Krishna



*"Guru'nuzu düşündüğünüz zamanlar
İçinizde ona karşı derin bir arzu doğ-
duğunda*

*Onu zihninizin üzerinde düşünün
Ve onun sizi kutsaması için dua edin.*

*Onun kalbinizin merkezinde oturduğunu
göz önüne getirin*

Ve onu asla unutmayın.

*Fakat şunu bilmelisiniz ki sizin Guru'nuz
bile*

Aldatıcı ve düşseldir

*Herşeyin gerçekdışı ve büyülü olması
gibi."*

- Milarepa

The Hundred Thousand Songs of Milarepa

*"Sana beni hatırlatan semboller ve imaj-
larla bana ibadet et."*

- Srimad Bhagavatam

The Wisdom of God

Hareket

"Her hareket bir duadır."

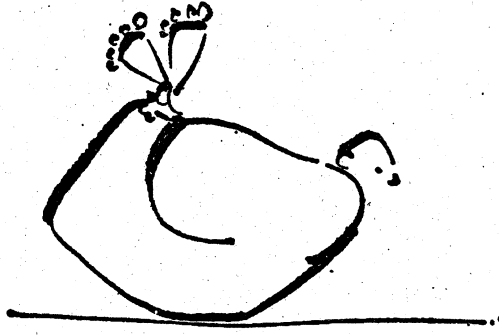
- Man of the Crow Dog Family

Akwesasne Notes

Genellikle oturur durumda ve sakince uygulandığı halde hareket halindeyken de meditasyon yapabilirsiniz. Enerjinin bedende akışı, bedenin duruşu ve pozisyonu veya yürüme tarzınız bunların hepsi birer Meditasyon yöntemi olabilir. Hatha Yoga'da herbiri evrenle özel bir ilişki ve davranışı sembolize eden Asana'lar denilen duruşlar sistemi vardır. Bu uygulamalar, bedenin alıcı kanallarını onun pozisyonunu değiştirmekle açıyormuşsunuz gibidir. Bu, örneğin dua sırasında ellerinizi göğsünüzde birleştirirseniz duanın daha etkili olduğunu hissetmeniz gibidir. Veya yumruğunuzu sıkıp öylece tutmanın, sizin başkalarının gözünü korkutma kararlılığınızı göstermesi gibidir. Öyleyse, her beden duruşunun şu veya bu çeşit bir anlamı vardır. Örneğin sadece sırtın kamburlaştırılmasıyla bile enerjinin vücut içindeki hareketi değiştirilir. Hatha Yoga duruşları bedendeki enerjileri açığa çıkartmaktadır, her duruş, farklı bir bilince açılan ayarlamaları sağlayan meditatif duruşlardır.

Yoga'da bilincin değişik durumlarını yansıtan "Mudra" adı verilen el pozisyonları da vardır. Buda'nın heykellerini incellerseniz onun ellerinin değişik pozisyonlarda olduğunu görürsünüz. Bunların her biri birer Mudra'dır. Ta'i Chi'de

peşpeşe kullanılan Mudra'larla hareketli meditasyon yapılmaya çalışılır. Ta'i Chi, sürekli hareket gibi görünmekteyse de aslında yavaş gösterimli bir filmdeki gibi kısa ve minik duruşlar serisidir.

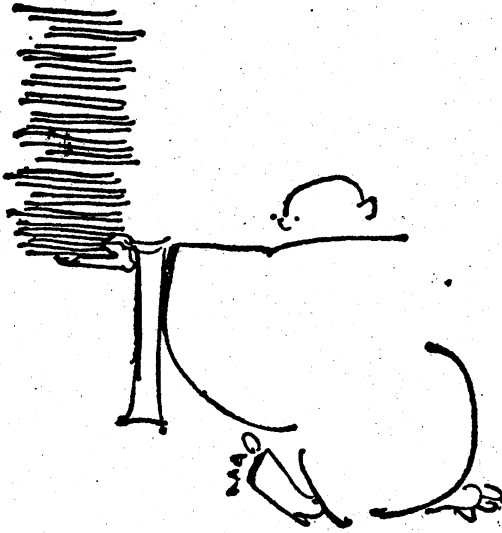


Bütün Doğu sporları gibi Ta'i Chi'nin kendisi de ruhsal bir yoldur. Budizmi Hindistan'dan Çin'e getiren Boddhidharma'nın Karate'yi (Çincesi: Kung-Fu) icadı ona büyük bir saygınlık kazandırmıştı. Doğu spor sanatlarının en üst noktasını arayan uygulamacı, egonun bütün izlerini hareketlerinin mükemmelliğinde yok eder. Bu noktaya ulaşmak için oturarak yapılan meditasyonda olduğu kadar yoğun bir öz disiplin gerekir.

Tam bilinci geliştirmek amacıyla hareketi kullanan başka bir gelenek ise Sufi Dansıdır. Dervişler semalarıyla anlatılır, ancak Sufi'lerin uyguladığı başka birçok dans ve yürüme yöntemi vardır. Bu hareketlerin birçoğu şarkı söylemek ve dansçının zihni ile bedenini Tanrı üzerinde yoğunlaştırma yoluyla duayı ve hareketi birleştirmek şeklindedir.

Bir Hatha Yoga, Ta'i Chi ve Sufi dansı üstadı için hareket dinginliktir, sükûnettir, iç barışa götüren yoldur.

Hareket Halinde Meditasyon



Meditasyonu günlük bilincimizle birleştirmenin son adımı günlük yaşamın somut olaylarını meditasyonun bir parçası gibi kullanmaktır. Dünyayı algılamanın çeşitli yolları vardır. Yaşama tarzınızın her deneyimi sizi tam bilincin daha derinlerine ulaştırır. Bununla birlikte bu çeşit meditasyon, sağlam bir temel de gerektirir. Bu temel üzerinde meditasyon yaparken etkili olarak çalışmaya devam etmelisiniz. Bu, hareket halinde meditasyondur. Sonunda bu durum bilinçli olarak yaşanmış bir yaşam doğurur. Bu bi-

linç, farkına vardığınız her şeyin ve yaptığınız her tepkinin ardında bulunur; evrene barışçı, sakin ve geniş bir bakış sağlar.

Ben, New - York'ta yürüyerek dolaşmak kadar uyarıcı ve derin başka meditatif tecrübe bulamadım. Sokakta yürürken kendi içimde -mantraya veya nefese konsantre olarak- sakin olsam bile bilincimin sokakta karşılaştığım şeyler tarafından şu veya bu yöne çekildiğini görüyorum. Bilincimin her çekilişinde bu, bazı arzu sistemlerine de yansıyabiliyor, örneğin henüz hala çekilim duyduğum cinsellik gibi. Her seferinde "şunu yapayım, şu olsun, kalsın veya ayrılınsın" diye düşündüğümün farkındayım. Her zaman yaptığım gibi meditatif durumda kalıyor, arzuların içinde kaybolmuyorum. Bu sayede bütün kenti duygularıma hücum eden uyarıların müthiş silahlarına rağmen kendi içimde sakin kalarak dolaşabilirim.

Herşeyin sizi uyandırmaya hizmet ettiği anlık deneyimleri görmenizi sağlayacak teknikler de vardır. Bhagavad Gita Karma Yoga'yı yalnızca sıradan faaliyetlerle aydınlanma yolu olarak tanımlamıştır. Her hareketi yemek olsun, uyumak, evlenmek olsun veya yaşamını kazanmak olsun Tanrıyla olan ilişkiniz üzerine meditasyon olarak görün. Eğer yolunuz bir Guru'dan geçiyorsa, günlük yaşam tecrübenizi Guru'nun sizi karşı karşıya bıraktığı deneyimlerden ibaret olarak görürsünüz.

Sabah uyandıktan uykuya yatıncaya kadar meditasyon yapabilme kapasitesine ulaştığınızda, dünyada rahat ve mükkemmel olarak kalabileceksiniz, o zaman o anı yaşamanız tamamen lezzetli, tatlı ve özgürleştirici bir tecrübe olacaktır.

"Zen, bir çeşit heyecanlanma değil fakat gündelik yaşamımıza yoğunlaşmadır."

- Suzuki

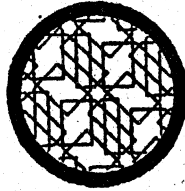
Zen Mind Beginner's Mind
Zen Zihni Başlangıç Zihnidir

"Gelin size Kavannah'ın işlevini anlatayım. Kavannah istek demektir. Sizin isteğiniz her zaman özgür olmaktır ve isteğinizi engelleyecek hiçbir şey yoktur. Hatta bütün dünya sizi belli hareketler ölçüsüne girmeye zorlasa bile siz her zaman ne istiyorsanız onu yaparsınız. Örneğin dışının koltuğuna oturursunuz. O, dışınızı oyarken acı hissedersiniz fakat bu acıyı sevginin bir gösterisi gibi "isteyebilir"siniz. Acı anında onun için acı çekmek eğilimiyle susarsınız. "Ribbonu Shel Olam ! Sen iyisin ve senin evrenin iyi. Herşey senin rahmetinle ve iyiliğinle dolu, aynı hissettiğim acı gibi. Sana başka kurban veremem. Lütfen şu anki acımı benim sunduğum sevgi gibi kabul et." Veya günlük uğraşlarınıza dönersiniz. Ne yapmanız gerekiyorsa yaparsınız ve isteğiniz: "Kanun ve Düzenin Tanrısı, sen bu işi insan için uygun buldun. Şimdi... (bu işi) Senin İraden için yapıyorum. Bu hareketimle sana bağlanmayı umuyorum." Veya seyahate çıkarsınız ve ona

zihninizde göz kırparken şöyle söylersiniz:
"Tatlı Baba, Senin varlığından hoşnutum. Te-
kerleklerin ritmi, süreksiz senaryo herşey yal-
nız sadece sensin. Sen beni ve aracımı ko-
rudun. Seyahatte dikkatli olacağım, çünkü
bu, senin iraden. Benim gitmemi ve gelmemi
sen koru. Ben sende emniyetteyim.

Bu "bilincin okları" sadece uygulaması
basit olan şeylerdir. Kendinizi O'nun varlığına
yerleşmenin bazı uygulamalarla geliştireceğini
kısa zamanda göreceksiniz."

- Rabbi Salman Schucter
The First Step



"Ch'ui, taslakçı

Serbest eli ile mükemmel daireler çizebilir
Pergel ile olduğundan çok

Onun parmakları açığa çıkarmıştı,
Hiçbir yere ait olmayan kendiliğinden bi-
çimleri.

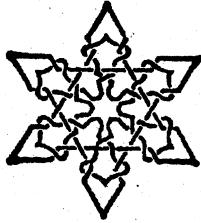
Onun zihni özgürdü,
Görüşü, düşüncesi yoktu.

*Ne yaptığı hakkında
Hiçbir açıklamaya gerek yoktu*

*Zihni mükemmel bir şekilde sade
Ve hiçbir engel tanımazdı.*

*Yönlendirmesiz, zorlamasız
Gereksinimsiz, çekilimsiz
Ve sonra sizin işleriniz
Kontrol altına girer
Siz de bir özgür kişisiniz”*

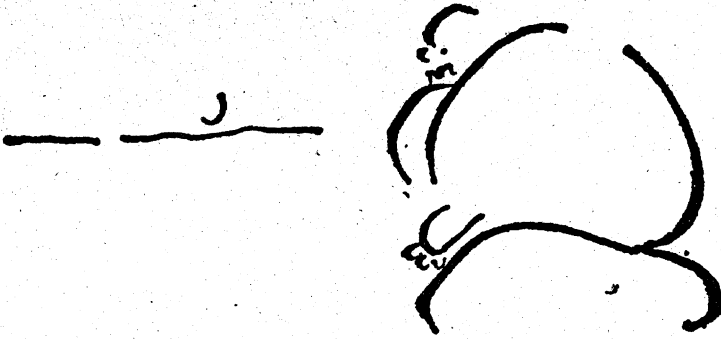
*- Thomas Morton
The Way of Chuang Tzu*



*“Bir şeyin iyi bir şekilde nasıl yapılacağını
bilerseniz her şeyi yapabilirsiniz.”*

*- Gurdjieff
Our Life with Mr. Gurdjieff*

Şekli Olmayan Meditasyon



Birçok meditasyon tekniği neyin üzerine yoğunlaşılacağı, neyin düşünüleceği veya ne yapılacağı üzerine çok belirli yönergeler verir. Fakat son tahlilde tam bilinçlilik, uygulamaların ve tekniklerin ötesine geçer. Bu aşamaya geldiğinizde bu yöntemlere gereksinmeniz kalmayacaktır. Kendinizi ve dünyayı tam bilinçlilik durumuna götüren çeşitli algılama yolları vardır. Bu algılama yolları, sizin, keskin uyanık, seçimsiz bilinçli ve açıklığa sahip olmanızı sağlar. Bu yönemsiz yöntemler, bütün geleneklerin yazıtlarında bulunabilir. Aşağıdaki yazıt bu tür bir, yolu olmayan yolu yansıtıyor. Bu hareketsizlik durumunun en güzel ifadesi Tilopa'nın Mahamudra'nın Şarkısından alınmıştır.

*"Mahamudra tüm sözcüklerin ötesinde
Ve sembollerin de, fakat senin için, Na-
ropa,*

Güvenilir ve içten, bu söylenmiş olmalı.

*Boşluk inanca gereksinmez
Mahamudra sıfır kişilik üzerinde kalır
Hiçbir çaba harcamadan,
Fakat başıboş gevşek ve doğal kalarak,
Kişi boyunduruğu parçalayabilir
Böylece özgürlüğü kazanır.*

*Kişi uzaya ısrarlı bakarken hiçliği görürse,
Eğer zihniyle kendi zihnini gözlemlerse,
Kişi, farklılıkları ortadan kaldırır;
Ve Buda'lığa ulaşır.*

*Bulutlar gökyüzünde oradan oraya dolaşır
Kökleri, yuvaları ve ayrımları yoktur
Düşünceler zihinde yüzerken
Kendi - zihin görüldüğünde
Bütün ayrımlar biter.*

*Bedenini rahatlat
Ağzını sıkıca kapat ve sessizlikte kal,
Zihnini boşalt ve hiçliği düşün
Aynı boş bir bambu kamışı gibi.*

Gerisi, bedenini rahatlat,

Verme ve alma,

Zihnini dinlendir.

Mahamudra hiçliğe bağlanmış bir zihin
gibi.

Böyle uygulanır, zamanla Budalığa ula-
şılır.

Bütün faaliyetleri durdur, kendini bırak,
vazgeç.

Bırak bütün arzularından düşünceler doğ-
sun ve bitsin

Aynı okyanus dalgaları gibi.

Doymak bilmeyen isteklerinden vazgeçen

Ve şuna buna bağlanmayan kişi

Gerçek anlamları algılar;

Yazıtlarda verilmiş olanları.

Bu dünya geçicidir;

Aynı hayaletler ve rüyalar gibi;

Maddenin hiçbir şeyi yok.

Onu terket ve akrabandan ayrıl,

Hırsın ve nefretin iplerini kes,

Ormanlarda ve dağlarda meditasyon yap.

Eğer çabasız kalırsan

"Doğal durum"da ve gevşek, başıboş.

*Hemen yakında Mahamudra; yeneceksin
Ve erişilmeze erişeceksin.*

*Bir ağacın köklerini kes,
Yaprakları solar.
Zihninin köklerini kes ,
Samskaralar dökülür.*

*Kim zihnini birşeye bağlarsa göremez,
Zihnin ötesinde yatan gerçeği
Kim Dharma'yı uygulamaya çabalarsa
Uygulama - ötesi gerçeği bulamaz.
Zihnin ve uygulamanın ötesini bilmek için
Zihninin köklerini kesmeli
Ve çıplak dimdik bakmalı. Kişi böylece
kırar ve ayrılır,
Tüm ayırımlardan ve sükunette kalır.*

*Kişi ne vermeli ne de almalıdır
Fakat doğal kalmalıdır
Mahamudra için ise o ötesindedir,
Tüm kabullerin ve redlerin*

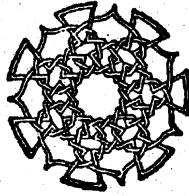
*Yüce anlayış dönüştürür,
Bütün bu ve şunları. Yüce hareket
kapsar yüce becerileri*

*Yüce başarı anlamaktır;
ümit olmadan özde varolanı.*

*İlk başta bir Yogi zihnini
Bir çağlayan gibi karışık algılar.
Orta dönemlerde Ganj gibidir
Sakin ve kibarca akar;
En sonunda yücelir,
Geniş bir okyanus gibi ışığın
Annenin ve oğulun gelip birleştiği yerde.”*

- Tilopa

Teachings of Tilopa



*“Meditasyon sonu gelmeyen bir harekettir.
Meditasyon yaptığınızı veya meditasyon için
belirli bir dönem oturduğunuzu asla söyleyemezsiniz. O sizin denetiminizde değildir.
Onun kutlaması siz sistemli bir hayata yö-
neldiğiniz için veya belirli bir rutini ve ahlak
prensiplerini izlediğiniz için gelmez. O, sa-
dece yüreğiniz gerçekten açık olduğunda
gelir. Düşüncelerin anahtarıyla açılmış değil,*

entellekt ile emniyete alınmış değil, fakat o bulutsuz gökyüzü kadar açıldığında, sizin bilginiz ve davetiniz olmadan gelir. Onu asla koruyamazsınız, tutamazsınız, ona tapamazsınız. Eğer buna kalkışırsanız asla tekrar gelmez, ne isterseniz yapın, sizden saklanacaktır. Meditasyonda, siz önemli değilsiniz, orada size yer yok, onun güzelliği siz değilsiniz fakat onun kendi içindedir. Ve buna siz birşey ekleyemezsiniz. Pencereden dışarı onu bilinçsizken yakalarım diye bakmayın, veya karanlık odada oturup onu beklemeyin, o sadece siz orada olmadığınız zaman gelir, ve onun mutluluğu sürekli değildir.”

- Krişnamurti

Second Penguin Krishnamurti Reader



“Gerçek durumundayken zihin çıplak, lekesiz, herhangi bir şeyden yapılmamış, hiçliğin varlığı, temiz, anlamsız, ikiliksiz, şeffaf, zamansız, katışıksız, engelsiz, renksiz, ayrı bir şey olarak tanınamaz, fakat onların tadının bileşiminde olmadan ve bütün farklılıkları dönüştüren şeylerin birleşimidir.”

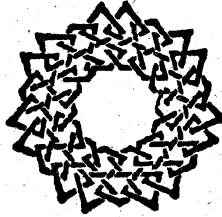
— Padmashambhava

The Tibetan Book of Great Liberation

"Zihni arayacak yer kalmadı,
O kuşların gökyüzündeki ayak izleri gibidir."

- Zenrin

The Gospel According to Zen



"Herşey sakın. Tanımlanamazı nasıl tanımlayabiliriz ? Böyle mi, şöyle mi diyebiliriz. Şeyler var veya yok. Gerçekdışılık, boşluk, her şeyin Mayası, herşeyi kaplayan gökyüzü gibi. Geçmiş, hal ve gelecek düşüncelerin ötesinde aynıdır. Nasıl anlatalım ? Var veya yok ? Böyle değil, başka birşey gibi de değil. Hatta dönüşümden de uzakta. Hiçlik ve Dharmanın doğası farklı değil. Bütün belirtilerin ötesinde. İletişimin ötesinde, farklı, isimsiz, aydınlanma gibi aniden. Düşüncenin ötesinde bir anlamda, bu nedenle anlamı yok. Şimdi hepsi bitti. Sözcükler yalancıdır."

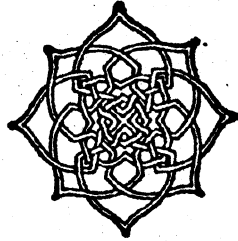
- The Fifteenth Gyalwa

Karmapa Samata Magazine

**"Sözcükler!
Yol dilin ötesindedir
onun içinde, orada**

**dün yok
yarın yok
bugün yok."**

**- Sengstan
Hsin Hsin Ming**



YOLU BULMAK

Değiştirmek

Meditasyona her zaman başlayabileceğiniz halde eğer yaşamınız karmaşı içindeyse, eğer kendinizi şüpheli hissediyorsanız, eğer sorumluluklardan bunaldıysanız veya hastaysanız bu daha zor olacaktır. Fakat bu şartlar altında bile meditasyona başlarsanız şartlarınızda bir parça iyileşme olduğunu hissedersiniz. Böylece yavaş yavaş yaşamınızı ruhsal yolculuğunuza destek olacak şekilde organize etmeye başlarsınız. Bu yolculuğun her aşamasında meditasyon ortamınızı destekleyecek bir şeyler vardır. Bu, yemek alışkanlığınızı biraz değiştirmeniz, kiminle beraber oldunuz, zamanınızı nasıl geçirdiniz, duvarınızda ne resmi asılı, hangi kitapları okursunuz, zihninizi neyle doldurursunuz, bedeninizi nasıl korursunuz veya meditasyon için nerede ve nasıl otursunuz demektir. Bütün bu faktörler meditasyon yolu ile ulaşabileceğiniz özgürlüğe katkıda bulunur.

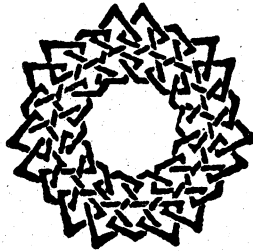
Bu değişimleri bir an önce gerçekleştirmek için hiçbir baskı altında değilsiniz. Meditasyon yüzünden giderek kontrolünüzü kaybedeceğiniz ve yeni bir çeşit yaşama doğru kayacağınız korkusuna kapılmanız gereksiz. Yavaş yavaş sakın ve açık bir bilinç geliştirirken yaşama alışkanlıklarınız sizin tüm çevrenizle, geçmiş meşguliyetleriniz, şimdiki ilgileriniz ve gelecek beklentilerinizle doğal bir uyuma girecektir. İlişkilerinizde sizin kutsal bir kişi olduğunuzu kanıtlayacak ani bir son buluş olmayacaktır. Bu tür heyecanlı değişmeler sadece sizin kendi güven eksikliğinizi gösterir. Siz, gerçekte, akışla bir olduğunuz zaman hayatınızdaki değişmeler doğal hale gelecektir.

"Bir süre uygulama yaptıktan sonra hızlı gitmenin mümkün olmadığını anlarsınız. Çok yoğun çalışsanız bile yapacağınız gelişme hep küçük küçük olacaktır."

Shunryu Suzuki

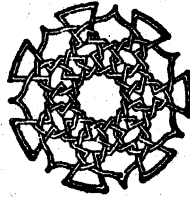
Zen Mind Beginner's Mind

Zen Zihni Başlangıç Zihnidir.



60'ların sonlarında ve 70'lerin başlarında birçok Amerikalı sonlu zevklerin sınırlamalarını görmüş ve isteklerin çarkını kırmak için yeni yollar aramaya başlamıştı. Böylece Doğu öğretileri çok çabuk moda oldu. Fakat bu sistemler Batı'ya tam anlamı ile uyumlu değildi. Batı'da inanç sistemlerini; bireyin kendi içinden kaynaklanmaktan çok, dıştan geldiğini temel aldık. Dış şekilleri hemen kabul ettik ama özdeki içsel öğretileri alamadık. Boynumuza tesbihler takmak ve beyaz elbiseler giymek Doğu'ya benzememizi sağladı ama bütün bunların içi boştu.

Yüzbinlerce insan için ruhsal bilinç bir gerçektir. Ben Omaha, Idaho City, Seattle, Buffalo veya Tuscaloosa'da ve başka birçok yerde konferans veririm; her yerde binlerce kişi beni dinlemeye hazırdır. Onlar, uzakdoğulu giysiler giymeden ve boyunlarına tesbih takmadan kendi gündelik yaşamlarında ruhsallığı geliştiriyorlar. Onların ruhsal uyanışı kendi içlerinde geliyor.



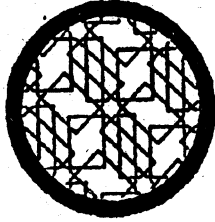
"İki çeşit Yogi bilinmektedir, gizli ve bilinen. Dünyadan elini eteğini çekmiş olanlar "bilinen" yogilerdir, onları herkes tanır. Fakat "gizli" yogiler dünyada yaşar. Onlar bilinmez."

- Sri Ramakrishna

The Gospel of Sri Ramakrishna

"Bir Tibetlinin Lhasa'daki bir dini törene gitmesiyle Chang içilen bir toplantıya gitmesi arasında bir anlaşmazlık veya bir sakınca olduğunu görmek bir hata olacaktır. Bir tekne dolusu eğlence düşkünü ile sessizce tesbih çeken farklı görmek te aynı... Dinsel faaliyet, başka faaliyetler gibi yaşamın doğal bir parçasıdır. Ve dinsel inanış ve düşünceler de düşüncelerimizin birçok parçası gibi, bir sonraki yiyeceğimizi nasıl sağlayacağımızı düşündüğümüz gibidir."

- Thubten Jigme Norbu



"Dünyadan uçmak, eşyadan uzaklaşmak, inzivaya çekilmek ve dünyadan el etek çekmek sonradan öğrenilen şeyler değildir. Daha doğrusu içsel uzaklaşımı, inzivayı nerede ve her kim olursa olsun öğrenmelidir."

- Eckhart

Meister Eckhart : A Modern Translation

Yaşamınızı artık daha ileriye gidemeyeceğinizi hissetmeye başladığınızda değiştirmeye başlarsınız. Yaşamın değişmesi sizin özgürlüğüne engel olan şeylerin ortadan kaldırılması demektir. Aslında hiçbir şeyin kendi kendine engel haline gelmediğini fakat sizin çekiliminizin ve motiflerinizin onu engel haline getirdiğini aklınızdan çıkartmayın. Örneğin sorun et yemek ya da yememek değildir; sorun kimin, niçin yediğidir.

Eğer duygularınız bir şeylere yakalanabiliyor ve bir şeylerce tutulabiliyorsa siz hala dünyaya zincirlisiniz. Sizi zindanda tutan şey duygularınızın nesnesine çekilim duymanızdır. Duyguların çekilimlerini kırmaktaki başarısızlığınız sizi sonsuza kadar geride tutacaktır. Dışarıda neler olduğu konusundaki ön-meşguliyeti kaldırdığınız anda bu çekilim kaybolacak ve meditasyonda derinlere dalmakta serbest olacaksınız.

Bu, kolay değildir. Sağlığın bu seviyesine ulaşmak pis kokulardan kaçmaktır. Bu işe, ne yediğiniz, kiminle uyduğunuz, televizyonda ne seyrettiğiniz, zamanınızı neyle geçirdiğiniz gibi şeylerle başlayın. Birçok kişi kendisini, başkalarının sağlığını taklitle kandırmaktadır. Bunu taklitçi bir yolla yaparlar, kutsal olmama korkusuyla yaparlar. Yanlış sebeplerle birşeylerden kaçınma, onu yapmaktan daha iyi değildir. Saflaşmış gibi yapamazsınız sadece kendi hızınızda gidirsiniz.

Meditasyon sayesinde değişim meydana geldikçe daha önce sahip olduğunuz eski modelinizle uyumlu olan şeylere karşı çekilim duyduğunuzu göreceksiniz. Genellikle örneğin bir süre tavizsiz (belli oranda da doğru) bir şekilde me-

ditasyon uyguladıktan sonra eskisi gibi televizyon tutkunu, sinemaya gider, banyo alan ve gevşemeye önem veren bir süre geçiririm. Sonraları beni de şaşırtarak; kendimin bu bölümlenmelerin bir çoğuna çekilim duymadığımı fakat sadece sessizce oturmaya çekildiğimi hissedirim. Varlığın bu yeni yolu benim daha önce olduğum yeni modelimle uymamaya başladı. Bu, sanki kendisini pek iyi tanımadığım birisiyle beraber yaşamışım gibiydi. Benliğimin modelleri, olmaya başladığım kişiliğe dönüştüğüm kadar hızlı dönüşmemektedir.

"İçinizde ve dışınızda gördüğünüz hiçbir şeyi dönüştürmemelisiniz, sadece onu görüş şeklinizi değiştirin."

- Thaddeus Golas

The Lazy Man's Guide to Enlightenment



Budacılar, tam bilinçlilik yolunu Punya, Sila ve Samadhi adlı üç zihinsel özelliğin yoğunluğundaki denge olarak görür. Punya, bilgelik veya anlamak, Sila, saflaşmak veya yaşamı sadeleştirmek ve Samadhi ise yoğunlaşmak ve tek noktaya yönelmektir. Meditasyona oturup zihninizi bir parça sakinleştirmeye başladığınızda bu, samadhinin başlangıcıdır. Bu dinginliğin tadılması ile zihninizi ve bedeninizi gereksiz yere ne kadar çok uyardığınızı ve yaşamınızı ne kadar karmaşıktırdığınızı görürsünüz. Böylece yaşamı sadeleştirmeye başlarsınız. Bu silanın başlangıcıdır. Yaşamınızı sadeleştirdikçe meditasyonlarınız daha iyi olmaya başlar. Bu ise daha fazla samadhi yaşantısını doğurur. Daha kuvvetli samadhi daha derin bilgelige ve daha fazla sila'ya uyarlanmanızı sağlar. Daha fazla sila; daha fazla samadhi, daha fazla samadhi; daha fazla punya, daha fazla punya; daha fazla sila demektir. Herbiri diğerlerini besler ve dengeler.

Basitçe Yapın

Meditasyon, yaşamınızın başka yönlerinin de sadeleşmesine yardımcı olur. Daha sakin alanlara girdiğinizde arzularınıza sıkıca sarılmanın yaşamınızı nasıl karmaşık hale getirdiğinizi görürsünüz. Sarıldığınız şeyler sizi bir arzudan başka bir arzuya, aniden açığa çıkan bir istekten başka bir isteğe çeker ve sizde gitgide daha fazla durağanlık halleri yaratır. Meditasyon, sizin bu sarıldığınız şeyleri bırakmanıza, terketmenize yardımcı olacaktır.

Örneğin zihninizi şu veya bu şeylerle doldurduysanız meditasyonun son geçen birkaç saat içinde topladığınız şeylerin zihninizden atılmasıyla geçtiğini göreceksiniz. Meditasyonunuzun daha saf çevrelerde bulunduğunuzda daha açık ve temiz olduğunun farkına varacaksınız. Bu, yaşamınızı sadeleştirmekte size cesaret verecektir.



Meditasyon sırasında düşüncelerinizi gözlemlediğinizde yaşamınızın hangi alanının aniden ortaya çıkıp düşüncelerinizin yönünü değiştirerek sizi çektiğini farkedersiniz. Daha ileriye yönelmek için odacığınızda neyi temizlemenin gerektiğini kolaylıkla görürsünüz. Örneğin ekonomik koşullarınızı sadeleştirirken yaşamınızdaki etki ve tepki ilkesinin etkilerini daha açıkça görürsünüz. Yaşamınızı daha hafif ve daha açık hale getirirken çevrenizden beklentileriniz de azalacaktır. Daha sonra meditasyonunuz güçlendiğinde birçok sorumluluğu onların düşüncelerine fazla saplanmadan üstlenebileceksiniz.

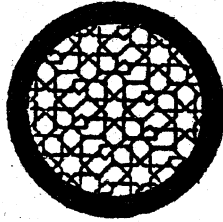
Yaşamınızı hafiflettiğinizde kendinizin ve başkalarının fikirlerine daha az saplanacaksınız. Bu, sanki sizin, olmak istediğiniz düşüncelerin üzerinde temellenmiş düşünceler yaratmanız gibidir. Meditasyon yaptıkça, bu modellerin sadece basit düşünceler olduğunu ve sizin gerçekte olduğunuz gibi olmadığını anlarsınız. Uzaklaştığınız her düşünce şeklinin sizde yarattığı çekilimin eksilmesiyle dünyanız daha hafif ve daha açık hale gelecektir.

Meditasyon, yaşamınızı etkiler ve sizin yaşamınız meditasyonu şekillendirir. Yaşamda daha az meşguliyet meditasyonda daha çok zenginlik getirir. Bu zenginlik dış yaşamınızın düzensizliğinin azalmasıyla tatmin olmanızı sağlar. Süreç devam ettikçe bu azalma artar.

"Sükûnet meditasyonun bahçesidir."

Hız. Ali

Maxims of Ali



Harvard'ta profesör olarak çalışmaktayken arabamda FM radyo, büromda ve evimde müzik setim vardı. Sürekli olarak -banyoda bile bir hoparlör vasıtasıyla- müzikle çevrilmiştim. Buna ek olarak bütün duvarlarda tablolar ve arabamda süsler vardı.

Meditasyon benim evren hakkındaki algılamamı yavaş yavaş değiştirdikçe daha sade olmayı istemeye başladım. Duvarlara yüksek bilinç durumuna erişmiş kişilerin bu bilinçlerinin sembollerini ve onları temsil eden sanatlarını içeren resimlerini astım. Sessizlikten, -her boşluğu sesler ve görüntülerle doldurmak yerine- sanatın ve müziğin bazı parçalarından tatmin olmaya başladığımı buldum.

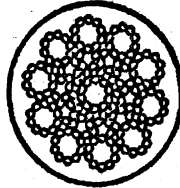
Zamanla, tamamen beyaz boyalı sade bir odada sessizce oturmanın ne denli muhteşem bir şey olduğunu hissettim.

"O, ki azıcık bir şeyle tam tatmin olan kişi gerçekte bir Kral gibi zengindir. Ve Kral bütün görkemi içinde krallığı onu tatmin etmediği zaman bir gezgin satıcı kadar yoksuldur."

- Shekel Hakodesh
The Holy Shekel

"Yeterlinin yeterli olduğunu bilen kişi her zaman yeterliye sahip olur."

- Lao - Tze
Tao Te Ching



Gurum Maharaj-ji, Hari Dass Baba'ya beni eğitmesi görevini verdiğinde Hari Dass yıllarca sessiz kalmıştı. Çevresiyle üzerine basit cümlelerini yazdığı küçük bir kara tahta ile iletişim kurardı. Uzun süre benim de sessiz olmamı istemiş ve bana da bir kara tahta hazırlamıştı.

Sessizlik, başlangıçta bir oyun gibiydi, ama derinliği ve güzelliği zamanla açığa çıktı. Öncelikle uzun cevaplar yazmak için yorulmaya başladım ve böylece birşeyler söylemenin daha basit yollarını bulmaya ve bu sayede daha basit düşünmeyi öğrenmeye başladım. Bir karatahta aracılığıyla diyalog kurmak, iletişimi, bireysel düşünce şekillerini ve onu çevreleyen evreni görmeye yetecek kadar yavaşlatıyor. Yargılama ile tepki arasındaki boşluk giderek içimdeki derinliği büyüttü. Günlük normal çene çalmamızda büyük miktarda zihinsel enerji kaybı vardır. Sükûnet bana büyük bir enerji ve açıklık getirdi. Hari Dass'ın yazdığı gibi "yokluk, bir şeyler olmasından iyidir."



"Kişi kendisi sadeleşip basitleşmedikçe en sade varlık olan Tanrıyı tanımlayamaz."

- Bengal'ce Şarkı

The Gospel of Sri Ramakrishna

"Konuşmayı durdur, düşünmeyi durdur ve anlamayacağınız hiçbir şey yoktur.

Köklere dön ve anlamını bulacaksın.

Işığı ara ve onun kaynağını kaybedeceksin...

Gerçeği aramaya gerek yok, sadece görüşlere sahip olmaktan vazgeç."

- Sengstan

Budist Metin



Herşeyin Mevsimi Vardır

Meditasyon yoluyla gelen dönüşüm düz çizgi gibi olan bir gelişme seyri izlemez. O, spiral ve inişli çıkışlıdır. Benim kendi yaşantım da sarmal bir yol izlemiştir. Bir zaman için belirli bir çeşit sadhana veya yaşam tarzına doğru çekilir, belki 6 ay veya 1 yıl süreyle bunu izlerim. Bu sürenin sonunda bunun etkilerinin ne kadar yüce olduğunun kıymetini takdir ederim. Daha sonra bir süre çeşitli hizmet çalışmaları gibi dışsal yöntemlerde çalışırım. Daha sonraki bir dönem ise çekilimim içe doğru olur ve zamanın çoğunu yalnız başıma geçirebilmek için toplumdan uzaklaşıyorum.

Bu aşamaların sizin gelişiminizdeki zamanlaması, iç sesinizle ve dışsal yaşantınızla ayarlı olmalıdır. Bu yöntemlerden hiçbirine çok katı olarak bağlanmayın. Bir başka yöntemin zamanı geldiğinde ve onun için uygunlaştığınızda, ona geçin.

Ben, bu geziye ilkönceleri fiziksel anlamda çalışarak, entellektüel analiz ve hizmet ile başlamıştım. Yüreğin yöntemleriyle çalışmayı zor bulmuştum. Kalbimi açmaya çalışıyordum fakat uygulanan yöntemler bana çok soyut geliyordu. 1960'ların başlarında Allen Ginsberg ile birlikte Hare Krişna şarkılarını yöneten Swami Bhaktivedanta ile tanışmaya gitmiştim. Bu şarkılar bana hep çok garip ve anlaşılmaz görünmüştü. Beni soğuk ve kötümser yapıyordu. Hep şöyle düşünürdüm: "Bu, çok kötü. Allen'inkiler çok uçlarda dolaşıyor. Bu şarkı böyle bir şeyi katiyen yapamaz." Yıllardan sonra aynı Hare Krishna şarkılarıyla vecd halleri yaşadım. Yüreğim mavi Krişna ve parlayan Ram'ın güzelliği ile genişçe açıldı ve şimdi ben kendi değişimime ve gelişmeme gülüyorum.

Bir zamanlar bir öğrenci bana geldi ve saf sevgi uygulamalarıyla altüst olduğunu hissettiğini söyledi. Budist uygulamalar yapıyordu ve kullandığı meditasyon, evrensel yasalar - Dharma üzerineydi. Buna rağmen kalbinin kapalı kalmasından şikayetçiydi. Kendisine "Dharma, seni seviyorum" mantrasını uygulamasını söyledim. Nefes alırken ve verirken yüreğinden söyleyecekti : "Dharma, seni seviyorum." Onu sevdi.

Bu, ya hep ya hiç oyunu gibi değildir. Hiçbir zaman bir aşamanın tamamen dışında değilsiniz. Yavaş yavaş ve derece derece bir dönüşüm vardır.

*"Herşeyin zamanı var,
ve gökler altında her işin vakti var,*

*Doğmanın vakti var, ve ölmenin vakti var
Dikimin vakti var ve dikilmiş olanı sökmenin vakti
var.*

*Öldürmenin vakti var ve şifa vermenin vakti var
yıkmanın vakti var, ve bina etmenin vakti var*

*Ağlamanın vakti var ve gülmenin vakti var
dövünmenin vakti var, ve oynamanın vakti var*

*Taşları atmanın vakti var ve taşları devşirmenin
vakti var
kucaklaşmanın vakti var ve kucaklaşmadan çek-
kinmenin vakti var*

*Aramanın vakti var ve yitirmenin vakti var
saklamanın vakti var ve atmanın vakti var*

*Yırtmanın vakti var ve dikiş dikmenin vakti var
susmanın vakti var ve söylemenin vakti var*

*Sevmenin vakti var ve nefret etmenin vakti var
cengin vakti var ve barışıklığın vakti var."*

*- Ecclesiastes 3:1-8
Tevrat'tan ayet*



"Samimi bir öğrenci için her gün şanslı bir gündür."

- Zengetso

Arkadaşlar

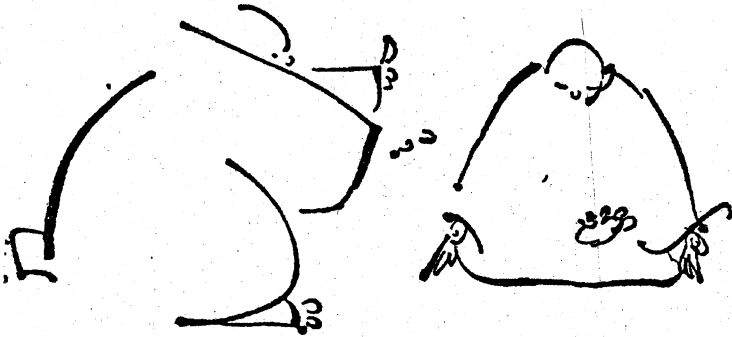
Meditasyon uygulamanız derinleştikçe başka insanlara karşı olan tutumunuz da değişecektir. Giderek yalnız olmayı ya da meditasyon ile ilginizi paylaşan birkaç kişi ile beraber olmayı tercih etmeye başlayacaksınız. Bu değişimi yumuşakça yapmaya çalışın.

Siz geliştikçe dostlarınız da değişir. İlişkilerinizin değişmesi sebebiyle birlikte oturduğunuz kişiyle arkadaşlığınızın sürmesine gerek kalmayabilir. İlk zamanlarda yakın bir arkadaşınızın meditasyona karşı ilginizi paylaşmaması sizi rahatsız edebilir. Fakat insanların farklı yollarla ve kendi hızlarıyla gelişmelerini yargılamayın. Ne eski arkadaşlarınız sizi meditasyonun yanlış bir şey olduğuna ikna edebilir ne de siz onları meditasyonun doğru olduğuna. Sadece başkalarının izlemekte olduğu yollara saygı gösterin. Hepsinin ötesinde inancınızı değiştirmeyin. Kendinizde oluşacak değişimler size en çok güven verecek şeylerdir.

İnancınız zayıf olduğu zaman başkalarını meditasyon konusunda ikna etmeye çalışırsanız bu zayıflığı ortadan kaldırırsınız. Bu tür çabalar kendinize olan güveninizi artırır. Büyük ve popüler hareketlerdeki fanatizm, genellikle bunları izleyenlerin bu tür inanç eksikliğinden kaynaklanır. İnanç değiştirme, deneyimleriniz hakkında konuşma ve meditasyonun basit sonuçlarını ruhsal bir tiyatroya dönüştürerek dramatize etme ihtiyacı, hep meditasyonu günlük, sıradan bir olay haline dönüştürdüğünüzde zamanla kaybolacaktır.

Bu tür melodram bir çeşit ruhsal materyalizmdir. Kendinize ruhsal bir yaşantı kuruyorsunuz ancak -örneğin yeni bir otomobil veya bir TV gibi başka bir şeyin sahiplenilmesi şartıyla. Siz sadece uygulamalarınızı yapın, onları olduklarından daha önemli bir yere çıkartmayın. Olayı ne kadar az dramatize ederseniz kendinize o kadar az engel yarattırırsınız. Romantizm, ruhsallık yolunda eninde sonunda yok edilmesi gereken başka bir bağımlılıktır.

Meditasyonu çevrenizde ruhsallıkla ilgilenen bir grup oluşturmadan yalnız başınıza yapıyor ve eski sosyal ilişkilerinizi koruyorsanız kendinizi, sizi hiç anlamayan ve kişiliğinizde nelerin değiştiğini kavrayamayan insanların arasında bulursunuz. Bu durumda ketum olun. Meditasyon hakkında ve onun yaşamınızdaki etkileri konusunda düşüncelerinizi başkaları size sormadan kimseye söylemeyin. Başkalarının kuşkulu düşünceleri inançlarınızı olgunlaşmalarına fırsat vermeden zayıflatır. Mantranın başkalarından gizli olarak verilmesinin sebeplerinden birisi de budur. Bu, mantranın etkili olabilmesi için gizli olması gerektiğinden değil; fakat özellikle mantranın başkalarının alaylarına ve kuşkularına konu olmadan basitçe konsantre olunmasının öneminden dolayıdır.



Meditasyon, yaşamınızı daha bütünden etkilemeye başladıkça benzer ruhsal ilgileri paylaşan başka kişilerle beraber olma -satsang- arzusu, sizi başka ruhsal öğrencilerle bir komünde ya da aynı evde komünal bir ayarlamada yaşamaya yöneltebilir. Komün ya da komünite sadece "ruhsal" olduğu için grupta genellikle bulunan yoğun psikolojik melodramların azalmasını garantilemez. Birlikte meditasyon yapma, az ya da çok benzer yaşamsal kaygılara sahip olma, ve -belki de- aynı ruhsal öğretmeni izleme bu dramının bir kısmını ortadan kaldırmaya yardım edebilir. Bu eğilimlerin hepsini ortadan kaldırmak mevcut insani eğilimler nedeniyle büyük ihtimalle yeterli olmayacaktır. Bir Satsang'da yaşamak, üzerinde çalışmakta olduğunuz bağımlılıklarınızı değiştirmez, fakat onlar üzerindeki bakış açınızı değiştirebilir. Bu yeni bakış açısı, daha önceleri sıkıcı ve monoton gibi görünen günlük faaliyetlerinizi yeni bir neşe ve sevinç kaynağı haline getirebilir.

Satsang aşaması ile meditasyon, bir kaçış haline ya da komüncülük haline gelmemeli fakat yaşamınızdan süzülen şeylerin yeni bir duyumu olmalıdır. Meditasyon uygulamalarınızda daha fazla ilerledikçe başkaları ile mi yoksa yalnız mı meditasyon yaptığınız daha az farketmeye başlar; dış desteğe daha az ihtiyaç duyarsınız. Satsang, en sonunda sizi satsang'ın da ötesine geçirir. Yaşamınız tamamen içe yönelik olduğunda ise hiç kimsenin yardımına ve desteğine ihtiyacınız kalmaz, o zaman siz başkalarına yardım edersiniz. O güne kadar, çevrenizde meditasyon ile ilgilenen insanların bulunması ve yolu paylaşmanız faydalı olur.

"Bunlar kimdir ki onların sana hayran olmalarını istiyorsun. Bunlar senin genellikle deli diye tanımladığın kişiler değil mi? Öyle ise ne istiyorsun? Deli olarak mı hayran kalmak istiyorsun?"

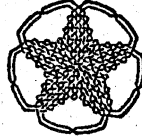
- Epictetus

Arrian's Discourses of Epictetus

"Akrabalarınız çoğunlukla size yabancılardan daha uzaktır."

- Hz. Ali

Hz Ali'nin Hadisleri



Gruplar

"Gene gel gene. Ne olursan ol
İster kafir ol, ister ateşe tap, ister puta;
İster yüz kere tövbe etmiş ol, ister yüz
kere bozmuş ol tövbeni

Umutsuzluk kapısı değil bu kapı nasılsan
öyle gel..."

- Mevlana

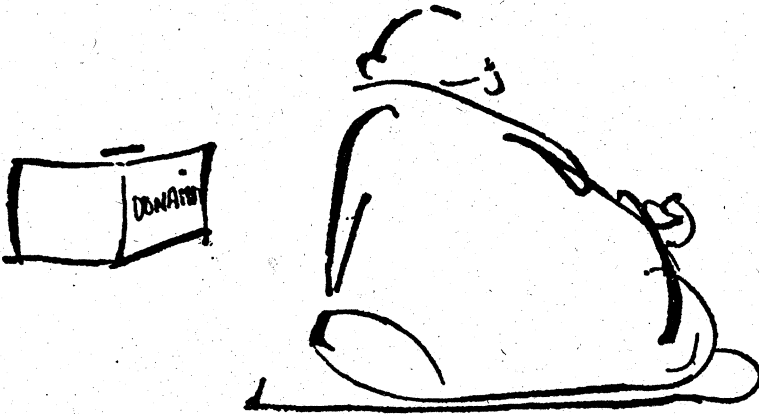
Belki değişik meditasyon programlarından hangisine katılacağınız konusunda kararsız kalabilirsiniz. Günüümüzde Amerika'da -ve Türkiye'de- ortaya çıkmış olan değişik meditasyon türlerinin saflığını veya geçerlilik derecesini bilemezsiniz. İşte size bu konuda dikkat edebileceğiniz bir kaç nokta.

Birincisi, ne istiyorsanız onu alacağınızdır. Ancak ulaşmaya hazır olduğunuz aşamaya kadar gelişebilirsiniz. Gerçek arzunuz sizi bu programlardan bir tanesine yöneltir. Meditasyon öğreten bu duyarlı gruplardan sizi çeken birisine açık olun ve bu grubun sizinle uyumlu olup olmadığını hissetmeye çalışın. Eğer kendinizle uyumlu buluyorsanız bu yolda ilerleyin ve meditasyonu onlardan öğrenin. Bu yöntemin tek sakıncası, onların amaçlarının gerçek kurtuluşa ulaşmaktan uzak olması ve en sonunda onların sınırlı vizyonları nedeniyle umutsuzluğa kapılmanızdır.

Bazı programlar ötekilerden daha saf ve temizdir. Birçok meditasyon grubunun meditasyon öğretmekte samimi çabalar içinde olduklarını söyleyebiliriz. Ancak piyasada bulunan bazı gruplar sadece kötü niyetli sömürücülerdir. Onların temiz olmamaları öncelikle kendilerini, sizi ise sadece geçici olarak etkiler. Eğer siz arzunuzda safsanız hiçbir aşırı istek size dokunmayacaktır.

Toplumumuzda çoğunluk sosyal faaliyetlerde çok kuvvetli bağlılıklarla hareket eder; kitle hareketleri onların coşku duymalarını sağlar ama aldatılmalarına da sebep olur. Halka yönelik büyük programlar bu tür kişileri birçok farklı motiflere çekmektedir. Bunlardan en çok tanınmış olan TM (Transandantal Meditasyon) programı amacını dünya yü-

zündeki insanların % 1'ine meditasyon öğretmek olarak belirlenmiştir. Daha fazla insanın meditasyon yapmasıyla sosyal yapının daha uyumlu olacağı görüşüne ben de katılıyorum. Ve kesinlikle, meditasyonu bir mantra kullanarak uygulamak kişiyi yolun çok dışına çıkartabilir. TM yöntemi birçok kişiye evrensel huzurun ilk tadını tattırabiliyor fakat birçokları da sonraları bu tekniğin yeterli olmadığını görerek ayrılıyorlar. TM tekniği çok hoş bir deneyimdir ve kesinlikle size bir miktar kendini - kontrol ve sükûnet hissi getirecektir. Ancak daha derine gitmek isteyenler, TM'de kullanılan mantraların yeterli olmamasından değil TM organizasyonunun sınırlı olmasından dolayı ilerleyemezler. Bu yöntemi öğreten kişilerin, en tepede bulunan Maharishi Mahesh Yogi haricinde, hiç de çok ilerlemiş ruhsal kişilere benzemediklerini de söyleyebiliriz.



Birçok kişi mantra için belirli bir ücret ödenmesi konusunda da şikayetçidir. Bir organizasyonun, çabalarının desteklenmesini istemesinde hiçbir yanlış yan yoktur eğer ki meditasyonu yaygınlaştırma istekleri tamamen saf isteklerse. Fakat bazı grupların zenginleşerek ilerlemeleri bazan çok hızlı gibi görünüyor. Zenginliğin kişileri ve grupları yoldan çıkarma gücü çok büyüktür; eski bir deyişe göre "altın, birçok yoginin düşüşüne sebep olmuştur." Benim gurum beni sık sık "kadın ve altın"a karşı; cinselliğin ve paranın ayartmalarına karşı uyarmıştır. Meditasyon çok değerli bir araçtır. Bazı öğretmenlerin -herkesten daha iyi bilmeleri gerekirken- sadece zenginlik ve güç aramaları çok üzücüdür. Onlar etkilerini biçerler. Örneğin meditasyon öğrenmek için para ödediyseniz ve öğretmen sizden çok yüksek bir ücret aldıysa o, para ile kalıyor siz ise kurtuluş aracınızı alıyorsunuz. Eğer bu yöntemi iyi kullanırsanız sonunda siz özgür kalırsınız ve öğretmeniniz tuzağa düşmüş olur.

Büyük meditasyon gruplarının daha fazla güç isteyen insanları çekme eğilimlerini savunduklarını da görürsünüz. Böyle büyük organizasyonlarda güç arayanların düzenci ve sahte ruhsallıklarını yürütecek birçok açık nokta vardır. Sizin arzunuz temizse -eğer bu arzunun arkasında gizli bir güç elde etme isteği yoksa- bu tür organizasyonların kaynağına kadar ulaşabilirsiniz. İşte bu kaynaktan alacağınızı alın ve bırakın olumsuzluklar geçip gitsin.

Örneğin farzedelim bir grubun öğretisi sesle eğitim tekniklerini içeriyor fakat organizasyonun kendisi size uzun dönemde engel oluşturacak gibi görünüyor. Benzer görüşe sahip arayıcıların oluşturduğu bir grubun bir parçası olmak

istiyorsanız böyle bir organizasyona karşı çekilim duyabilirsiniz. Bu grubu kendi iç disiplininiz yeterince güçlü olana kadar kullanın ve sonra yola kendi kendinize devam edin.

Birçok meditasyon grubu herhangi bir ruhsal kişiliğe sahip olmaktan sakınır. Örneğin TM, ruhsal yanını olabildiği kadar hızla yok etmiş böylece askeri okullarda, halk okullarında ve Amerikan kitlesinde daha fazla kabul görececek duruma gelmiştir. Başka bazı programlar da -görüş açıları ruhsallık yönünde olanlar dışında- sadece terapik değişimler sunar. Kitle psikoterapisi yoluyla insanlara kendini - kıymetlendirmenin yeni hislerini vererek çok yararlı şeyler yapmaktalar. Bunlar için para harcamaya değer. Bu programlar yararlıdır, kullanılıp atılacak şeyler değildir. Bu yöntemlerin sınırlılıkları insanlara psikolojik iyileşmeden çok daha fazlasını sundukları metodlardır. Ancak amaçlarını daha çok psikolojik terimlerle ifade ediyor ve böylece insanları daha ileri aşamalara yöneltmedikleri için gelişmeye fazla açık olamıyorlar. Bu yöntemler bazı kişiler için yeterli gibi gelirse de birçokları için yetersiz olacaktır. Yöntemin ötesinde yatan birşeyleri arayanlar ise daha ileriye yönelecektir.

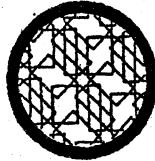
Bu tür gruplar bilincin yüksek seviyeleri hakkında konuşur fakat gerçekte sadece sıradan yeterlilikleri öğretir ve bu dünya gerçeklerinin sınırlamaları içinde kalır. Bir kişinin yeryüzünde kalmasının birinci sebebi hiçbir zaman yükselmemiş, uçamamış olması ise ikinci sebebi uçup ta tekrar yeryüzüne dönmesidir. Bu türden geniş kitlelere yönelmiş çeşitli ruhsal hareketlere yönelttiğim temel eleştiri; bu örgütlerin daha önce yükselip bu deneyimi yaşamış ve sonra

yeryüzüne dönmüş kişiler tarafından yönetilmemeleridir. Kendisi de illüzyonlar ve yanılsamalar içinde olan bir kişinin ne kadar güzel sözler söylüyor olması önemli değildir, çünkü başkalarını asla özgürleştiremez. Başkalarına rehberlik yapan kişilerin özgürlük eksiklikleri onu izleyen herkes için büyük bir acı kaynağı yaratacaktır.

Gezinize henüz yeni başladıysanız size hemen hemen her yöntem yardımcı olabilir. Daha ileri aşamalara ulaştıkça belirli rehberlerin amaçlarının sizinkilerinin çok aşağısında olduğunu bulacaksınız. Böylece sizi özgürleştirmek yerine tuzağa düşürecek olan bir öğreti yerine daha iyi bir öğreti bulmak arayışlarına girişmelisiniz.

Kitle programları da oldukça faydalı psikolojik zihin-temizliği sunar. Onlar sizi dünyada daha etkin yapabilir. Fakat benim için en çekici eğitim programı insanlığın en üst amacına yönelmiş olan programlardır. Yaşayan Ruh'a, Tanrı'yı bilme ya da Tanrıyla bir olma'ya yönelmiş olan bu programlar aynı zamanda insanlığa da hizmet etmektedir.

Tanrı ve Şeytan bir gün yolda yürüyorlardı. Tanrı yere eğilerek birşey aldı. Bu şeye yüzü parıldayarak bir süre baktı. Şeytan, meraklanarak sordu "Nedir bu?", "Bu" diye cevap verdi Tanrı, "Hakikattir". Şeytan bu şeye uzanarak şöyle dedi "Ver onu bana. Onu senin için organize edeyim."



"Sahte peygamberlerden sakının. Size koyun giysisi içinde görünürler ama açgözlü kurtlardır."

- Matthew 7:15

The New Testament

İncil

"Benares Doğuda, Mekke Batıdadır; fakat kendi gönlünüzü keşfedin orada Rama ve Allah vardır."

- Kabir

One Hundred Poems of Kabir

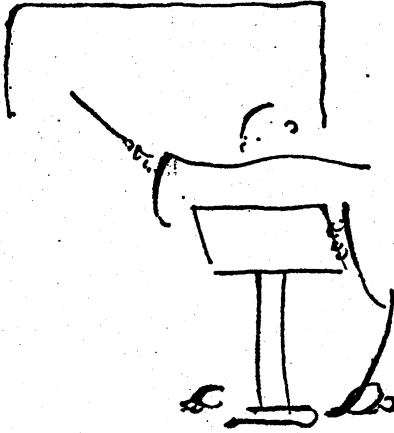


Öğretmenler

Bulduğunuz yerde birkaç değişik öğretmen varsa bunlardan birisini nasıl seçmeli? "Sizin bölgenizde" diye belirttim, çünkü meditasyona başlamak için çok uzaklara gitmenize gerek yoktur. Mükemmel bir öğretmen bulacağım diye etrafta dolaşıp durmak sizi özgürlüğe kavuşturmaz sadece sıkıntılarınızı artırır. Gerçekte basit bir şekilde başlamak için herhangi bir öğretmen size uygundur, eğer hiçbir

öğretmen bulamazsanız kendi kendinize de baş-
layabilirsiniz. En sonunda, zaten kendinizin en iyi öğretmeni
gene kendiniz olacaksınız.

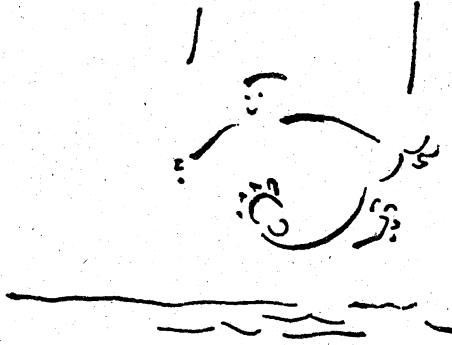
Sonraları belirli bir öğretmene çekilim duyduğunuzu hissedebilirsiniz. Bir öğretmen arıyorsanız açık olun. Dinleyin, yoğunlaşın, hissedin. Öğretmenin, öğretilerinin ve uygulamalarının sizin ihtiyaçlarınızla uyumlu olup olmadığını algılamaya çalışın.



Birçok kişinin saygı duyduğu ve sevdiği fakat sizin yüreğinizde hiçbir etki yapmayan bir öğretmenle karşılaşabilirsiniz. Bu kişiliği yargılamaya veya başkalarıyla tartışmaya ve onları inandırmanıza gerek yoktur. Sadece o anda sizin için neyin doğru olduğuna karar verin. Bu, belli bir süre sonra aynı öğretmenin sizin veya başkaları için mü-

kemmel bir öğretmen olabileceği olasılığını ortadan kaldırmaz. Bir öğretmenin öğretilerini uygulamak ve onunla ruhsallıkta ilerlemeye çalışmak yerine onu yargılamak günaha kışkırtmadır. Ruhsal dedikoduya gerek yoktur.

Bazı öğretileri alırken öğretmene ve öğretinin geldiği kaynaklara karşı sorumluluklarınız olacaktır. Kendinizi öğretilere açın. "Senin öğretinden sadece bir miktar alacağım, ama daha fazla değil" demeyin. Bir öğretmenden birçok şey alabilmek için öğretinin içine dalın, kendinizi tamamen bırakın. Islanma riskiniz olacaktır. Yeteri kadar aldığınızda sudan dışarı çıkabileceğinize güvenin.



Almış olduğum meditasyon derslerinden birinde bir öğretmen bana ilk günde şöyle dedi: "Bu önümüzdeki on günde sana söyleyeceğim şekilde bana teslim olacağına söz ver." Bu sınırlı bir anlaşmaydı ve onunla ilgili hiçbir sorunum olmadı. Öğretilerinin sağlıklı bir şekilde iletilmesi için bu teslimiyetin gerekli olduğunu anlamıştım.

Öğreti bittiğinde sorumluluklarınız neler olacaktır? Bazen öğretmen şöyle söyler: "Şimdi öğretileri benden öğrendin, bana hizmet etmeli ve benim görüşlerimi izlemelisin." Veya "Şu anda ayrılamazsın, henüz hazır değilsin, daha fazla öğretiye ihtiyacın var." Fakat gönlünüzde bu öğretmenle olan işinizin bittiğini hissediyorsunuz. Bir öğretmenle olan ilişkiniz bittiğinde ona olan tek borcunuz sizin kendi özgürlüğünüzdür.

Bütün öğretmenler öğrencilerine gerçekten kendi öz benliklerini açmaktadır. Örneğin birçok aydınlanmış öğretmenin sadece bir mantrayı tekrarlayarak öğrencinin tüm yaşantısını değiştirdiğinden bahsedilmektedir. Öğrenci dünyasal davranabilir fakat mantranın yaratıldığı kaynaktaki ruhsallık büyük bir sorumluluk içerir. Mantranın ötesinde öğretmenin sunduğu şey sadece mantra değil fakat onu doğru olarak kullanma yeteneğidir. Bir öğretmen kendisinin tam olarak sahip olmadığı bilgileri aktarmaya çalışırsa ruhsal öz eksik olacak ve aktarım tamamlanamayacaktır. Öğrenci öğretmenin mantrayı yaratmakta yeterli olmadığını düşünüyorsa sonuç olarak öğrenci daha iyi başka bir mantrayı kullanmaktan kaçınır.

Bazı kişiler bir öğretmenle içli dışlı olmaktan korkar. Öğretmenin olası kirliliklerinden, sömürülmekten, kullanılmaktan veya tuzağa düşürülmekten korkarlar. Gerçekte ise sadece kendi öz arzularınız ve bağılıklarınız tarafından tuzağa düşürölürsünüz. Eğer sadece özgürlük istiyorsanız her öğretmen sizin için uygundur. Öte yandan, eğer güç kazanmak istiyorsanız öğretmen size özgürlükten söz eder ama sizi güç isteğinizi kullanarak çeker. Böyle bir öğ-

retmene tabi olduysanız bu öğretmenin sizi aydınlanmaya götüreceği yerde bir güç kazanma eylemine dönüştüğünü görünce ona kızarsınız. Fakat şunu hatırlayın: İçinizin belirli bir seviyesinde bunu zaten biliyordunuz. Bu öğretmene olan çekiliminizin kaynağı sizin güce olan arzunuzdu. Kızgınlığınız sadece kendinize olan kızgınlıktan başka bir şey değildir.

Bazıları bir öğretmenin yardımı olmadan hiçbir şey yapmamak gerektiğini, bir rehber olmadan birşeylere başlamanın tehlikeli olacağını söyler. Başkaları da tam tersine öğretmenin çok gerekli olmadığını kendi kendinize de ilereleyebileceğinizi belirtir. Tabii ki bazı kişiler hiçbir öğretmenin yardımı olmadan uyanabilmiş ve tam olarak aydınlanabilmiştir. Öte yandan yol boyunca belirli aşamalarda öğretmenlere de ihtiyaç duymuştur. Örneğin eğer yalnızca zihninizi sakinleştirmeyi istiyorsanız, ilk başlarda sadece meditasyon öğrenmek yeterli olur. Daha sonra en basit bir meditasyon tekniğinin bile özgürlük yolunda kullanılacak yerde egoya hizmet edebileceğini gösterecek bir öğretmene ihtiyaç duyabilirsiniz.

Yol boyunca tecrübe edilecek öğretiler güzel, hoş, acımasız ve hatta yumuşak olsun hepsi uyanış için bir kazançtır. Çok küçük bir tepki, en duyarlı bağlantıyı yansıtır. Bu, egonun hala nerede tutunduğunu gösteren çok anlamlı bir ipucudur. Tepkilerinizi basitçe gözlemlemenizle bir öğreti kadar bilgi sahibi olursunuz.

Öğretmenler ve öğretiler aslında birer şekildir ve en sonunda bütün şekillerin ötesine geçmelisiniz. Kendi öz iç sesinizde tutarlı, doğru ve gerçeksensiz o ses gitgide daha du-

yarlı olur, sizi arayıcı ile rehber arasındaki ayrılığın ötesine geçirir. Böylece öğretmeninize en iyi şekilde hizmet etmiş olursunuz.

"Albert Einstein'in karısına kocasının İzafiyet Teorisini anlayıp anlamadığı sorulduğunda şöyle cevap vermiş; "Hayır... fakat ben kocamı biliyorum, ona güvenilebilir."

"Dağa doğru giden bir yolu öğrenmek isterseniz,

Dağdan geri gelen ve çıkmak için çaba harcayan adama sorun."

- Zenrin

The Gospel According to Zen

"Bir adam kendini akan bir suda değil, durgun bir suda görebilir."

- Chuang-Tse

The Wisdom of China and India

"Tüm düalistik fikirleri unuttuğunuzda herşey sizin öğretmeniniz haline gelir ve herşey sizin tapınma nesneniz olur."

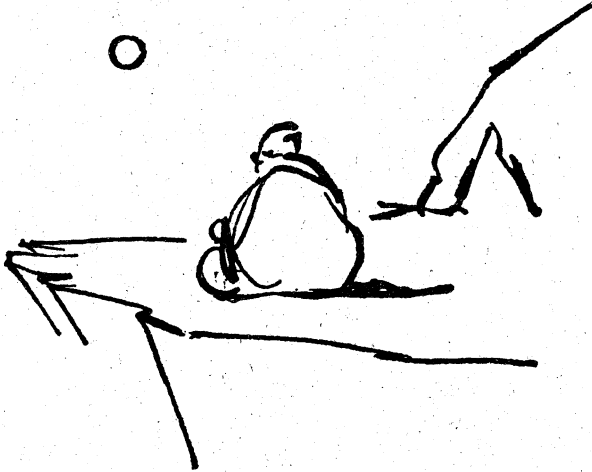
- Shunryu Suzuki

Zen Mind, Beginner's Mind

Zen Zihni Başlangıç Zihnidir.

İnzivalar

İnsanların meditasyona yönelmek amacıyla ortalıktan çekildiği eski ve bozulmamış bir gelenek vardır. Bu geri çekiliş, bir günlük uzaklaşmadan başlayıp kişinin tüm yaşantısını dünyadan elini eteğini çekecek şekilde bir adayış ya da bir dini inanışın üyesi olmaya kadar gidebilir. En azından birkaç günü ya da birkaç haftayı içsel çabanızı artırmak üzere adamanın size de yararlı olacağı kesindir. Bu iş için bir keşiş olmanız gerekmez ama arasıra yapılacak inzivalar gelişmenizi hızlandırır.



Kendi öğrencilerimin ayda bir kez bir hafta sonu تنها bir köşeye çekilmelerini tavsiye ederim. Bunu siz de demelisiniz, kurallar çok basit. Boş bir odaya ya da eğer varsa geniş bir salona kapanın. Hiç kimseyle görüşmeyin ve konuşmayın. Herhangi bir şey okumayın veya çalışmayın. Sadece sessizce oturun, kendinizin ve çevrenizdeki dünyanın farkına varın. Eğer isterseniz bazı genel meditasyon teknikleri uygulayın. Yalnızlık, size zihninizin evreni yaratma yolunu gösterir.

Daha uzun süreli inzivalar için bu kitabın sonunda vermiş olduğumuz meditasyon kuruluşlarından birine başvurun veya şehir dışında bir çadır kurarak bu işe başlayın. Bir hafta, bir kaç hafta, bir ay veya daha uzun bir süre tamamen yalnız kalabileceğiniz bir yere gidin. Bu sürede temel meditasyon teknikleri, Hatha Yoga, şarkılar ve mantra ile dolu bir bireysel çalışma programı uygulayın. Fakat aynı zamanda sadece sessizce oturmaya da zaman ayırın. Bir ağacın, bir derenin veya bir kayanın yanında oturun. Bilincinizi bir kenara bırakın. Bırakın evrenin doğal akışı varlığınızın içinden geçsin ve ruhunuzu bu akışla uyumlaştırsın, sizi zamanın ve akışın ebedi uyumuna doğru çeksın. Sakince otururken zaman zaman yaşamınızın geçmişte kalan bazı hayallerine ait görüntülerin hücumuna uğrayabilirsiniz. Hayalleriniz ve planlarınız sizi tedirgin edebilir. Fakat eninde sonunda derin sükûnet varlığınızı kaplayacak, kendinizin ve evrenin en derin gerçekleriyle sizi temasa getirecektir. Sizin Tanrıya yaklaşmanızı sağlayacak olan içinizdeki derin rehberliği açığa çıkaracaktır.

*"Patikasız ormanlarda bile zevk var,
Yalnız sahilde sonsuz sevinç,*

*Hiç kimsenin zorla alınmadığı toplum var,
Derin denizde, ve gürleyen müzikte."*

- Lord Byron

Child Harold's Pilgrimage

*"Zihin herşeydir. Eğer zihin aktifse sakın
yalnızlık bile çarşı pazar gibi olur."*

- Sri Ramana Maharshi

Talks with Sri Ramana Maharshi

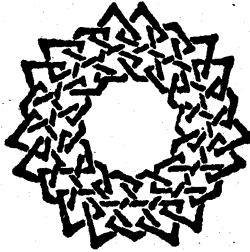
Her yıl değişik inziva gruplarına -Budist, Hindu, Hristiyan vb. katılıyorum ve böyle yaparak pekçok zihinsel besin almaktayım. Birkaç yıl önce New York eyaletinde bir Benedict Manastırında kalmıştım. Burada bana bir hücre verilmişti ve rahiplerin günlük sessiz meditasyonlarına, eğitim çalışmalarına ve işlerine katılıyordum. Beni çok derinden etkileyen bir ânı hala çok canlı bir şekilde hatırlıyorum. Orada tamamen sessiz bir yaşam sürüyorduk. Kalaylı tabaklarda mütevazî yemeklerimizi yiyor ve bulaşıklarımızı yıkamak üzere sıraya giriyorduk. Bulaşık yıkamak için büyük bir lavabo ve durulamak için ikinci bir lavabo vardı. Yıkama lavabosunda üzerine sünger takılmış bir tahta bulunurdu.

Bir çeşit sosyal iletişim kurabileceğimiz ender anlar bu bulaşık yıkama anlarıydı. Kuyruğa girdiğimizde birbirimizle fısıldayarak konuşmamıza izin verilmişti. Kırk yaşlarında çok

sağlıklı ve güçlü görünen bir adamın arkasında durmuştum. Süngerin tabağının içinde dolaşmasını seyrederken ona sordum : “Ne kadar süredir bu manastırda bulunuyorsunuz?”. Şöyle bir cevap geldi: “Onaltı yıl.”

Elinde bulunan sünger, tabağının etrafında şöyle bir döndü ve “onaltı yıl” sözü zihnimde belirdi. “Onaltı yıl” sözünü söyleyiş biçimi hiçbir övünme, üzüntü veya herhangi belirli bir duygusal iz taşımıyordu. Bu sadece bir gerçeğin ifadesiydi. Bu an beni ağırbaşlılık, sabır ve dingin yaşamın derinliklerine yöneltmişti.

Bir ders sırasında bir arkadaşım şöyle demişti; “Burada, bu manastırda, giyinme, yemek ve zamana bağlı olarak yapılan bütün şeylerin seçiminin dışındayız. Bu, bizim içimizi de özgürleştirir.” Dışsal ve içsel özgürlükler arasında kritik bir farklılık vardır. Manastır yaşantısı bir hapisane yaşantısına çok benzediğinden dolayı “Hapishaneyi sadece demir perdeler meydana getirmez” demişlerdir. Siz normalde tamamen zaman ve mekan kavramlarının kontrolü altına girmiş durumdasınız. Dış yaşam hakkında düşünme ihtiyacıyla kendinizi ancak bu sınırlar dahilinde keşfetmede özgür bırakacak şekilde özgürsünüz.



Bu ülkede -Amerika'da- çok mükemmel inziva alanlarının bulunması avantajından yararlanın. Bunların bazıları sizin kendi kendinize kalmanıza izin verir, böylece sanki vahşi yaşıntıda tek başınıza gibi olursunuz. Başkaları ise meditasyonun öğretilen ve yoğunlaştırılmış eğitimlerle kuvvetlendirilen yapısal inzivalardır. Her iki çeşit inzivayı da çok yararlı bulmaktayım. Yalnızca kendinize ayıracağınız bu zaman, yaşamınızı basitleştirmeyi sağlayacaktır. On gün süresince elli kadar başka kişiyle birlikte oturup meditasyon yapmaya çalışmak ve bir öğretmenin size ilham vermesi meditasyonunuzu müthiş bir şekilde geliştirecektir.

Amerika'da bazı dinsel organizasyonlar ve gelişim merkezleri bu tür inzivalar sunmaktadır. Birçok Hristiyan Kilisesi ve Manastırı halkın katılımına açık inziva programları uygulamaktadır. Burma'da inziva, ulusal vakit geçirme türüdür. Tatillerinde deniz kenarına gitmek ya da dağa tırmanmak yerine Burmalılar meditatif inzivalar yapmaktadır. Bu inzivalarda kendi kendilerini yeniler ve tekrar dünyaya dönerler. Bu tür programlar batıda da ilgi görmeye başlamaktadır.

Inziva merkezleri size en az oyalanma ile tamamen kontrol altına alınmış bir boşluk sunar. Buralarda televizyon, radyo, gazete, sağa sola takılarak boşa vakit öldürme yoktur. Meditasyonu etkileyebilecek olan birçok arzunun tatmini imkanlarınız kısıtlanmıştır. Biz, içimizdeki küçük cansız sesi, arzularımızın gürleyen trompet sesleri nedeniyle işitememekteyiz. Inziva türü düzenlemelerde gürültü yaratacak hiçbir şey kalmadığı için içinizden gelen küçük sakın sesi daha kolay işitirsiniz.

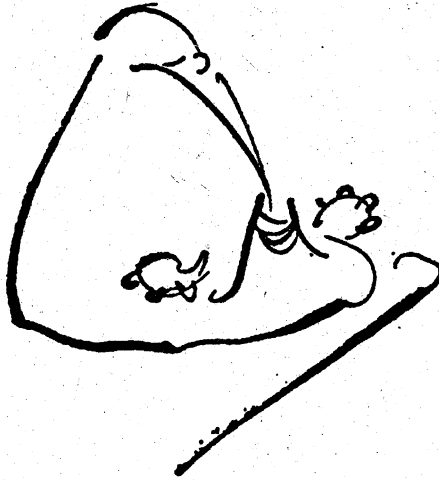
Kişinin amaçlarını değiştirmesiyle birlikte ona daha önceleri çok itici görünen şeyler giderek daha işlevsel - gerçekte değerli- hale gelebilir. Bir keresinde Black Panther (Kara Panter) ile karşılaştım. Bakışlarının keskinliğinden çok etkilenmiştim. Ona: "Nasıl böyle çok açık hale geldin?" dedim. "O, yalnız yaşamaktadır, arkadaş" diye cevap verdi. O, uzun bir süre için yalnızlık tutsaklığındaydı ve bunu kendi öz benliğini derinleştirerek sağlamıştı.

Himalaya'larda Guru'mun yanındayken çok basit bir yaşantım vardı. Kalın bir örtü üzerinde uyur, bir kova içinden yıkanır, günde bir öğün yemek yer, uzun saatleri pencereden bakarak ya da Bhagavad Gita'yı okuyarak geçirirdim. Bir gün orada öylece otururken Life dergisinde savaş sırasında esir düşmüş bir Amerikan pilotunun anılarını anlatan bir makaleyi hatırladım. Pilotların esaret yaşamını gösteren birkaç fotoğraf dışarıya sızdırılmıştı. Bir savaş esiri olarak onun en önemli tanımlamalarından birisini hatırladım. "Bütün gün bir odada otururdum. Bir örtü üzerinde uyur, bir kovadan yıkanır ve günde sadece bir öğün yemek yerdim." Makale, o kişinin bu ümitsiz koşullar altındaki korkunç günlerini yansıtıyordu. Kendi o anki yaşamıma baktım. Tamamen aynı şartları gönüllü olarak seçmiştim fakat geçirdiğim zamanın çoğunda sonsuz mutluluk ve vecd içindeydim.

Tapınağın dışına günde bir defa bir otobüs gelirdi. O, benim dünya ile olan bağlantı hattımdı. Genellikle öğleden sonraları otobüsün gelme saatinde kendimi pencerede onu bekliyor olarak bulurdum. Geri dönüş uçak biletimi alacaktım ve onu çok iyi koruyacaktım. Böylece dünyaya geri

dönüş arzularımı sınıyordum. Bu otobüse bindiğimi ve belki otuz veya kırk saat sonra geride bırakmış olduğum şeylerin ortasına atlamak için Amerika'ya geri döndüğümü hayal ederdim.

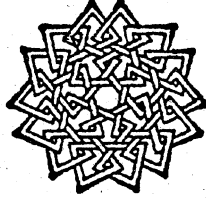
Bu anda beni sürükleyen belirli bir hayali; San Francisco Film Auditorium'unda Grateful Dead ile dansettiğimi görürdüm. Yapacağım herşeyi hayal ederdim - yeme içme, seks, eğlence, sosyal ilişkiler, aile ziyaretleri ve diğerleri gibi. Kendimi bu rollerden hiçbirine yakıştıramaz, olacakları ayrıntılarına kadar düşünür ve sonunda kendimi "Gerçekte ne olmayı istediğini biliyorsun. Hindistanda içinde bütün gün sadece oturacağın bir tapınakta yaşamayı" diye söylerken hayal ettiğim noktasına gelirdim. Bu noktada tekrar uçak biletimi bir kenara atar ve uygulamalarım dönerdim.



"Sessizce otur, hiçbir şey yapma,
İlkbahar gelir ve otlar kendi kendilerine
büyür."

- Zenrin

The Gospel According to Zen



Meditasyon Bir Kaçış mıdır ?

"Hiçbir zaman olmamaktansa geçici ola-
rak bencil olmak daha iyidir."

- Gurdjieff

In search of the Miraculous P. D. Ouspensky

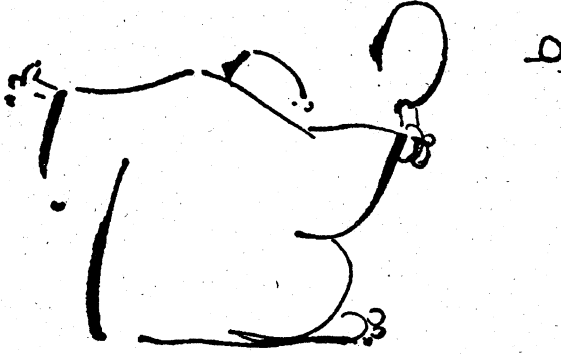
Bazı insanlar meditasyonu yaşamdan bir kaçış yöntemi olarak kullanır. Onlar için meditasyon yaşamın problemleriyle karşılaşmaya karşı bir savunma gibidir. Kendilerini sorumluluklardan kaçmak için tüm kalpleriyle meditasyona verirler. Fakat bu amaçlarını gerçekleştiremezler çünkü kişinin "hiç kimse" haline gelebilmesi için öncelikle "bir kimse" olması gereklidir. Ruhsal yol, yaşamdan kaçma yolu değildir. Yaşamı bırakmaya kalkışmadan önce onu temizlemeniz gerekir.

Meditasyon yapan kişinin bilinen pozisyonu gözleri kapalı oturmuş ve içine dönmüş olan halidir. Batıda birçok kişi meditasyonu dünyadan çekilerek sosyal sorumluluklardan kaçmak olarak görmüştür. Bu tür çekilimler meditasyon yapan kişi inziva dönemlerine girdiğinde söz konusu olabilir. Fakat bu, meditasyonun amacını tam olarak yansıtmaz. Meditasyon, arayıcının dünyadan tam olarak uzaklaşmasına sebep olmaktan çok olayların, aile ilişkilerinin, arkadaşlıkların, milletin ve dünyanın iç ilişkilerini daha iyi anlamasına sebep olur.

Meditasyon uygulayan kişi aynı zamanda toplumun temelini oluşturan bireysel farklılıkları onaylamaya da yönelir. Evrenin uyumlu akışı içinde her bir kişinin kendi katkısı olan parça, kendine ait rolü oynar. Örneğin bana meditasyon yapmakta özgürlük veren bir ülkede yaşadığım için vergi ödeyerek ve oyumu kullanarak bana bu özgürlüğü veren topluma karşı görevimi yerine getiriyorum. Ancak protesto için Washington'a gitmek zorunda da değilim. Bence bu, benim yapmam gereken rolün bir parçası değildir, fakat başka birisinin bunu yapmasına da engel olmam.

Acıma hissini ve protestoculuğu ele alalım. Her birimiz farklı sosyal rolleri oynamaya uygun hale getirilmişiz. Kimimiz kendisini, ailesini sevgiyle birleştiren bir anne rolüyle uyumlu hisseder. Başka birimiz ise aynı uyumu sosyal adaletsizliği aktif olarak protesto ederken yaşar. Hiçbir rol, ötekinden daha bilinçli değildir. Kişinin bilinci, oynadığı rolün şeklinde yansımaktadır. Tam bilinçlilikle yüksek bir zihne sahip olan bir kimse sosyal adaletsizliği protesto edecek olsa bu protesto, daha çok eylemin haklılığının şefkat dolu duygu

seviyesinden gelecektir. Meditatif bilinçlilik kişinin daha geniş bir açıklığa ulaşmasını sağlar, böylece kişi, sosyal zorlukları tümüyle algılayabilir. Bu durum, protestocuyu olayların nasıl olması gerektiği hakkındaki kendi öz görüşüne saplanmamış olduğu için daha etkili davranmaya yöneltecektir. Gandhi, ruhsal hayat ile sosyal eylemi bu şekilde biraraya getirmişti. O, bir krizin yoğunluğunda bile meditasyon yapmaya ve Tanrıyı hatırlamaya çalışırdı. Öldürüldüğü zaman, son sözleri Tanrının ismi olmuştu.



Meditasyon, her ne yapıyorsanız onu yapma tarzınızı değiştirir. Spor yarışmalarına bakın. Örneğin, iki tenis oyuncusu şiddetli bir mücadeleye girmiş olsun. Herbirinin zihni kazanma düşüncesiyle dağınıktır. Fakat aynı zamanda o anın güzelliğini de yaşarlarsa -bu, iki insanın yarışmayı kazanmakta işbirliği içinde olmaları gerçeğini de içeriyor- bu, oyunun tüm doğasını değiştirir. Onların genişlemiş bi-

linçliliği günün güzelliğini ve oynayabiliyor olmanın şanslılığını değerlendirmelerini de sağlayabilir. Bu fazladan kazanılan bilinçlilik, oyunlu yarışma duygusunu artırır. ve bizim centilmen olmayan sporculuk diye tanımladığımız her şeye rağmen yenme bağımlılığını uzaklaştırır. Onlar basitçe o andan hoşnutluk içinde olur.

Herhangi bir eylem yaparken başarıyla davranabilmenin arkasındaki sır ister meditasyon, annelik, sosyal protestoculuk veya tenis oyunu olsun eylemi yapanın tutumundadır, yapılan eylemde değil.

1967'de Hindistan'da gurumun yanında birkaç ay kalmıştım. O zaman, Allen Ginsberg'den Chicago olaylarını ve benim de tanıdığım birçok kişinin katıldığı devrimci protestoları anlatan bir mektup aldığımı hatırladım. Bir an için kendimi, Hindistan'da bu tapınakta oturarak basit ve sessiz bir yaşantıya doğru dünyadan kaçmış gibi hissettim. Eylemden uzakta bir dinlenme kampına çekildiğimi ve arkadaşlarımdan daha iyi bir dünyaya ulaşmak için insanlığa yardım etmekte en ön saflarda yer aldığımı düşündüm.

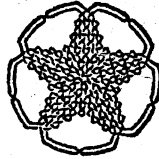
42
Krishna'nın Arjuna'ya savaşa gitmesi için kesin emir vermesi hikayesini anlatan Bhagavad Gita'yı çalışıyordum. Daha önce de ifade ettiğim gibi Bhagavad Gita, dış düşmanla mücadele etmenin kişinin içsel şeytanlarıyla karşı karşıya gelmesinden daha kolay olduğunu anlamamda yardımcı olmuştu. Gerçekte bu, kendi öz benliğimi derinleştirmek şeklinde yapılan mücadelenin ilk aşamalarından sadece birisidir. Belki de, diye düşündüm, onlar en son karşılaşma için geride beklerken ben en ön safta olacağım.

Daha sonra kişinin kimin daha iyi, kimin daha kötü olduğunu yargılamaması gerektiğini anladım. Biz sadece dramadaki oyunun değişik parçalarıyız.

"Zihni sakinleştirmek eylemini durdurmak demek değildir. Gerçek sakinlik eylemin kendisinde bulunmalıdır."

- Shunryu Suzuki

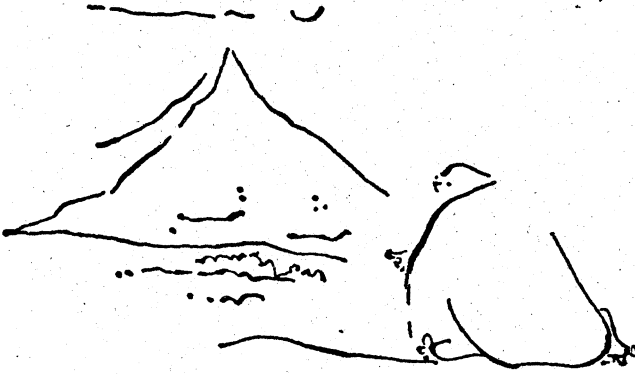
Zen Mind, Beginner's Mind
Zen Zihni Başlangıç Zihnidir.



Çok aşamalar, çok yollar

Kendi arazi işaretleriyle ve kendi özgün güzergahıyla sayısız yol vardır. Belirli deneyimler ve onların yolları kişiden kişiye ve yöntemden yöntemle değişiklik gösterir. Saf sevgisel meditasyonla, dua sırasında yoğun sevgiyle, ayrılığın derin acısıyla veya Yaşayan Ruh'un varlığıyla dolabilirsiniz. Eğer nefese yoğunlaşarak yapılan Meditasyon tekniğini kullanarak meditasyon yapıyorsanız, ilkönce uyarlama, sonra sakinleşme, derin sükûnet, düşüncenin daha

küçük birimlerinde yoğunlaşan ani aydınlanma ve en sonda mekan ve şekillerin ötesinde var olan dinginliğe ulaşabilirsiniz. Meditasyona başka bir yaklaşım olan Tai Chi tekniğindeki ilk tecrübeleriniz belki de denge, uyum veya yeryüzü ile havayla ve çevreyle akış olacaktır. Tek bir yol tanımlamak veya her bireyin aynı tecrübeyi edineceğini söylemek mümkün değildir. Yüreğin, zihnin ve bedenin kendi yolları aynı amaca giden farklı zeminlerdeki birer ray hattı gibidir.



Meditasyonunuzun yol ve yöntemine bağlanmayın. Amacınızın kurtuluş olduğunu ve her tür meditasyonu ihtiyacınız olduğunda kullanılabileceğinizi zihninizden çıkartmayın. Nefesinizi izleyerek zihninizi, tüm dünyasal düşüncelerinizi birarada tutan bağları çözmek için tek nokta dinginliğine yönlendirin. Tek noktaya yoğunlaşma yöntemi bir kez ele geçirildi mi onu birçok yerde kullanabilirsiniz.

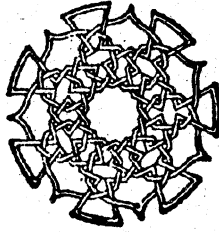
Onu zihninizin çalışmasını gözlemeye yönlendirirseniz Nirvana aşamasına kadar ulaşabilirsiniz. Veya başka bir yönde çalışabilir; dua ile başlayabilirsiniz, ve İsa'nın sevgisi yoluyla yaşamınızı yeni Karma almayacak bir noktaya doğru basitleştirirsiniz. Daha sonra sizi yönlendirecek şey, dinginliğe olan ihtiyaç olacaktır, böylece sadece nefesi izlemek gibi daha basit meditasyonlara yönelebileceksiniz.

Denediğim her meditasyon tekniğinin kendi varlığımdaki bir başka alana ulaşmakta bana yardım ettiğini buldum. Belirli bir meditasyon tekniğinin tek gerçek yol olduğunu söyleyecek bir değer sistemine yakalanmadan bu yollar arasında dans edip durdum.

Bununla beraber aydınlanma yolunda aynı anda çeşitli yolları izleyemezsiniz. Sizin için iğnenin deliği olacak ve sizi içsel tapınağınıza götürecektir şu veya bu yola doğru çekeceksiniz. En sonunda başka arayıcıların da kendi yollarını izleyerek ulaştıkları yolun bir tek olduğunu anlayacaksınız. En tepede, zirvede tüm yollar birleşir.

Hint ermişleri Kabir ve Tulsi Dass Tanrıya ulaşmak için aynı Azize Teresa gibi inanılmaz yoğun bir istek göstermişlerdir. Öte yandan Ramana Maharshi kendini bilgilendirme ve kişiyi "Ben" kavramına götüren bağlardan kurtarma şeklindeki yöntemiyle ayırımcı zihindeki yolu göstermiştir. Tibetli ermiş Padmasambhava ve Milarepa gibileri kişiliklerinde bu müthiş gücün insanlığa hizmette başarıyla kullanılmasının örneklerini göstermişlerdir. İsa, çok saf ve katıksız sevgi, şefkat ve fedakarlık örneğini vermiştir. Buda içgörüş yolunu göstermiştir. Bütün bu farklı yollar basit ve ortak bir sonuca, kurtuluşa yönelmiştir.

Dağın zirvesine giden başka başka yollar. Herbirinin kendine özgü bakış açıları, deneyimleri ve tehlikeleri vardır. Yol boyunca birisine yakalanmamaya ve bu yüzden yüz- züsütü kalmamaya bakın.



"İnsanın beni sevdiği yolla aynı şekilde benim sevgimi bulurlar; birçokları için bu insanın yoludur, fakat onların hepsi sonunda bana gelir."

- Bhagavad Gita 4:11

"Gerçek uygulamada belirli bir yol yoktur."

- Shunryu Suzuki

*Zen Mind, Beginner's Mind
Zen Zihni Başlangıç Zihnidir.*

Meditasyona başladığınız zaman büyük bir olasılıkla hangi yöntemin sizin için son yöntem olacağını bilemiyordunuz. Başlangıçta yolun görünümü kendi kabullerinize ve gerçeklik modelinize yakalanmış olduğunuz için bulutlu ve pusluydu. Meditasyonunuz geliştikçe kendi öz yolunuza uyarlanmaya başladınız. Sonra yolculuğunuzu bitirirken tüm kuşakların evrenselliğine açıldınız.

Bu evrensel açılımın en iyi tanımlanması Hintli aziz Ramakrishnanın yaşantısıdır. Kendi kuşağının saygı duyduğu, ibadet ettiği ve sevdiği Ana tanrıça Kali'nin yolunu izledikten sonra onu dönüştürmüş ve İslam, Hristiyan ve başka diğer geleneklere bağlamıştır. Günümüzde Batı'da bazı insanlar İsa'ya karşı yoğun duygusal bağları nedeniyle köktenci Hristiyanlığa sürüklenmekte, başkaları Zen Budizmin basit, yalın ve süssüz yaşantısına çekilmekte ve daha başka kişiler de Sufi semalarının sonu gelmeyen enerjisine ve sevgisine yönelmektedir. Belirli bir gelenek üzerinde çalıştığınız zaman kendinizi tamamen ona vermelisiniz. Onu işitin, onu görün, onu tadın ve tamamen ona teslim olun. Yolunuz hakkında merak etmeyin. İçinizdeki gurunun sizi çağırmasını bekleyin. Meditasyon yoluyla çağrı açıkça ve hatasızca size ulaşınca kadar sakince dinlemeyi öğrenin.

"Eskiler için iki yol yoktu.

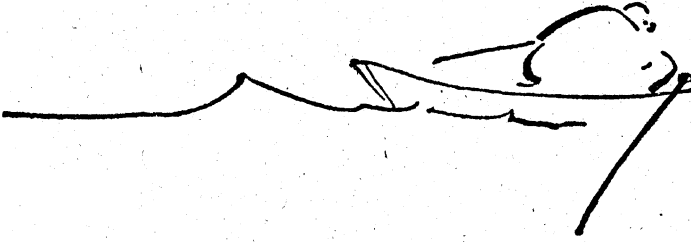
'Ulaşanlar' hep aynı yolda yürüdüler."

- Zenrin

The Gospel According to Zen

YOLU KAYBETMEK

Yöntem



Varlık okyanusunu bir tekne kullanmadan geçebilen çok az kişi vardır. Aramızda çok az kişi gerçeği egonun yansıttığı illüzyonlarının arasından görmeye hazırdır. Bu nedenle yöntemler, yani bir tekne kullanırız, ancak karşı sahile ulaştığımızda tekneden ayrılacağımızı da bilmeliyiz. Taşınmaya gitmiyoruz, teknemizi kafamızın üzerinde taşımamız gerekmiyor. Tekneyle sona ulaşmış olacağız.

Yolun sonunda teknenin kendisinin de kurtuluş için bir tuzak olması tehlikesi var. Bu yolculuğun sonunda ya bir denizci oluruz veya her davranışı ruhsallık yolunda çalışma olan aydınlanmış bir kişi haline geliriz. Tekneler uzmanı olabilirsiniz ve bu konuda en iyi olanları biriktirebilirsiniz. Veya bir tekneyle en uzak sahile giderseniz ötelere ötesine: "Gate, gate, paragate, parasamgate, bodhi shava," ötelere hatta öte kavramının da ötesine.

Aradığınız her ne ise -ruhsal gerçekliğe ulaşma, kurtuluş, aydınlanma, Tanrı ile bir olma, veya onu nasıl tanımlarsanız tanımlayın- meditasyona bir yöntem olarak bağlanmayın. Aynı zamanda yolunuza çıkabilecek her türlü fırsata ve seçeneklere açık olun. Bir yöntemin arkasında kalıp tuzağa düşmek korkusu ile saklanmak sizi uzak kıyıya karşı arzu ve özlemle dolu, fakat bu kıyıda tutar. İşin içine dalın ve içsel rehberinize güvenin. İsteğinizin saflığı ve izlediğiniz yöntem size yolu gösterecektir.

Yöntemler aynı bir tekne gibi büyük, eğlenceli ve süslü püslü olabilir. Bir yöntem ne kadar bağlı olduğunuz maddeye ne kadar bağlı olduğunuza bağlıdır. Örneğin Hare Krishna aşıkalarının kalplerini sevgiyle doldurdukları gibi Krishna üzerine Meditasyon yapmaya sarılmış olabilirsiniz. Nefesinizi izleyerek veya tek noktaya yoğunlaşma çalışmaları ile vecd'e ulaşmaya çalışıyor olabilirsiniz.

Aslında bütün yöntemler birer tuzaktır. Fakat bir yöntemin iş görebilmesi için onun iyice içine; tuzağa düşmeyecek kadar içine girmelisiniz. Kendinizi anlamınıza güvenin, yöntemin doğası en sonunda sizi yöntemin kendisinden kurtaracaktır. Temiz, saf bir Guru'nun varlığı

sadece sizin kurtuluşunuzu sağlamak içindir. Gurunun sizi izleyici veya öğrenci olarak tuzağa düşürmek gibi hiçbir arzusu olamaz. Sizin ilişkiniz yapıcı olduğu için yöntemin tam olarak içine girmenizi ve ona teslim olmanızı ister. Eğer öğretmen temiz değilse ayrılmaya hazır olduğunuz zamandan sonra da sizi öğrencisi olarak tutmak isteyecektir. O durumda sizin amacınızın temizliği, saflığı işlemeye başlayacak ve sizi öğretmenden uzaklaştıracaktır.

Bu, sizin meditasyon ile olan ilişkinizde de aynıdır. Her yeni aşamaya vardığınızda yeni yüksekliklere bağlanırsınız. Veya zamanınızı ve çabanızın bir çoğunu bu işe verdiğinizden yeterince birşeyler alamama korkusuna kapılırsınız. Veya çalışma sırasında meditasyonun daha fazla yeterlilikleri olması gibi meditasyonun yararlarını ortaya çıkarırsınız. Bunlar yoldaki çıkmaz sokaklar gibidir.

Yöntemi kullanış biçiminiz, onun sizi tuzağa mı yoksa kurtuluşa mı götüreceğine karar verir. Oyun, grup yönteminde değil, aklın ötesindedir. “Ben Meditasyon yapan biriyim” demek -veya “Ben bir şey'im” demek- sadece başka bir tuzaktır.

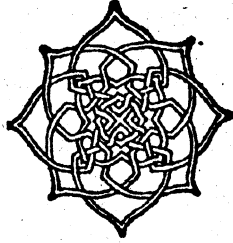
Krishnamurti gibi bazı filozoflar meditasyonun gerçekte kurtuluşa ulaştırabilip ulaştıramayacağını sorgular. Onlara göre bütün yöntemler sadece bilinçlenmenin tuzağa düşürülmesinin yeni yollarıdır. Bizi egonun tuzaklarından kurtaracak yerde özgürlüğümüze yeni engeller koymaktadır. Patanjali ve Buda gibi öncüler bunları onlara ihtiyacımız kalmayınca kadar kullanabileceğimiz aletler olarak almışlardır. Benim hislerim, bu tür yöntemlerin by-pass edilmesinin en iyisi olacağını söylüyor, fakat çok azımız bilincin

böyle bir sıçrayışı yapabilecek kapasiteye sahiptir. Bunun dışında kalanlar çeşitli yöntemlere kesinlikle ihtiyaç duyacaktır. Bunlar, kendimizi özgür kılan kadar içinden geçmemiz gereken tuzaklardır.

"İyi bir gezgin, iz bırakmaz."

- Lao Tse

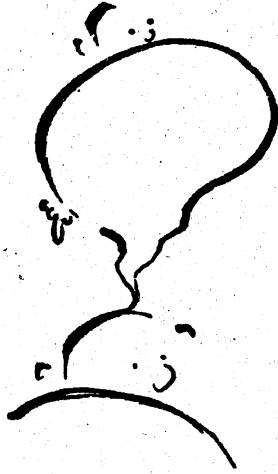
Tao Te Ching



Deneyim

Zihniniz meditasyonda sakinleştikçe bilinciniz temelden değişmeye başlayabilir. Sükûnetle birlikte sevgi dalgaları ve aydınlanma duygusu gelebilir. Bedeninizden ayrıldığınızı ve başınızın yukarıdaki gerçekliklere doğru yükseldiğinizi ve omuriliğinizin içinden yukarıya doğru bir enerjinin yükseldiğini de hissedebilirsiniz. Vizyonlar, görüntüler, yanma hisleri, kalbinizde keskin bir acı, derin sükûnet, bedeninizin katılaşması gibi halleri de yaşayabilirsiniz. Krishna'nın flütü, bir şelale, fırtına veya bir zil sesi gibi içsel sesler işitebilirsiniz. Burnunuzda garip kokular

veya ağzınızda acayip bir tad algılayabilirsiniz. Daha derinlere giderseniz Budistlerin 'jhana' diye adlandırdığı vecd, esrime, sonsuz mutluluk ve algının açılması gibi trans aşamalarına da girebilirsiniz. Hiç görmediğiniz uzak yerler hakkında vizyonlar algılayıp nasıl olduğunu açıklayamayacağınız şeyleri bilebilirsiniz.



Bu tecrübeler sizi aldatmasın. Eğer bunlara bağlanır, bunlarla büyülenirseniz -bu büyülenme çekilim veya itilimden kaynaklanmıyor olsa bile- onlara gereksiz bir önem verirsiniz. Bu çeşit aldatıcı bir tecrübe geçirdiğinizde bu deneyimi tekrarlamaya çalışırsanız bunlar meditasyon için bir engel haline gelir. Meditasyonda ilerleyebilmek için, ulaştığınız bu aşamalara olan bağımlılıklarınızı bırakmalı ve daha ötelere gitmeye çalışmalısınız. Bu deneyimler kendi kendine geliyorsa, iyidir. Fakat onlara ulaşmaya çalışmayın.

Onbeş günlük bir içe bakış meditasyon kursunu hatırlıyorum. Onikinci günde yaşamım boyunca hiç tadmadığım bir huzur ve sükûnet hissi duyumsamıştım. O kadar derindi ki hemen öğretmenime koştum ve "Bu huzur benim tüm yaşamım boyunca hep ulaşmak istediğim bir şeydi. Yaptığım herşey, sadece bu aşamaya ulaşmak içindi." dedim. Bir ay kadar sonra başka çeşit ruhsal uygulamalara devam ettim. Bu barış ve huzur deneyimi yeterli değildi. Sınırlıydı. Her çeşit tecrübe aşaması, bizim etiketlediğimiz şeyler o değildir.

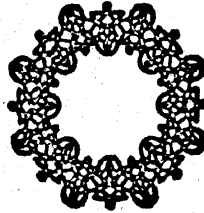
Uyuşturucularla ilgili yoğun deneyimlerim beni bu trip-lerin anılarının güçlü bağılıklarına götürmüştü. Onları Yoga uygulamalarıyla tekrar yaratmaya çalıştım. Meditasyon uygulamalarıyla bu uyuşturucu deneyimlerimi kıyaslamaktan vazgeçmem yıllar aldı. Yalnızca geçmiş tecrübelerime bağlanmayı durdurduğum zaman şimdiki tecrübelerimin yeterli derecede tam ve zengin olduğunu ve anılara ihtiyacım olmadığını görebildim. Daha sonraları Pranayama ve Kundalini üzerine yoğun dersler uygularken birdenbire nefesim kesildi ve yoğun bir aydınlanma yaşadım. Bir kez daha deneyimin yoğunluğu beni kiskacına aldı ve beni geride tuttu, fakat bu anları tekrar yaşama teşebbüslerim sürdü. Sadece o anın kendisinde Tanrıya çok yakın olduğumu gördüğümde geçmiş tecrübelerim bu tür engellemelerini durdurdu. Ve tekrar anılara bağlanmanın bir engel olduğunu gördüm.

Bu tecrübeleri kendi bağlanmalarınız yoluyla ederseniz kendinizi onlarla uğraşmakta daha az ilgili bulursunuz. Arzu ve çekicilik nedeniyle oluşan umutsuzluk ve bıkkınlık ve arzulara ulaşamama, iç dünyamızın en azından

bir kazancı olmaya başlar. Bu oldukça rahatsız edici bir süreçtir. Bu durumda nesneleri bütün açıklığıyla görebilirsiniz veya onu da aşarak başka bir duruma geçersiniz. Fakat aynı uyuşturucularda olduğu gibi sizi eksik bırakırlar. Onu bir an için yakalarsınız, fakat bahçenin meyvasını yiyemezsiniz.

"Meditasyon; aydınlanmaya, dinginliğe, ruhsal mutluluğa ve daha iyi bir insan olmaya ulaşma çabası değildir. O, sadece kendi nevroitik oyunlarımızı, kendimizi aldatmalarımızı, gizli korkularımızı ve gizli umutlarımızı ortadan kaldırıp yok edecek boşluğun yaratılmasıdır."

- Chogyam Trungpa
The Myth of Freedom



Krishna'nın Gopi'lerle dans ettiği kutsal kent Brindavan'da bir sütçü vardı. Sütçü, gerçek bir Krishna aşığıydı. Bir keresinde süt satarken Krishna ve eşi Radha, Brindavan'ın bir sokağında bulunan tezgahının önüne gelmiş ve tertemiz olduğundan dolayı ondan biraz süt almıştı. Sütçü, onları gerçekte oldukları gibi görmüş, gözleri parlak bir ışığa bakıp da yanmış gibi kamaşmıştı. Krishna ve Radha, tez-

gahının önüne geldiğinde hiçbir şey konuşamamıştı. Daha başka ne kadar süt satabileceği de umurunda değildi. O, Tanrı'yı bir ışık halinde görmenin aydınlanmasını yaşamıştı. Ve bu, onun yaşamı boyunca ulaşabileceği en yüksek aşama olmuştu.

Bu kadarı yeterli olmalı mıydı? Aydınlanma durumunda kalmamalı mıydı? Sonsuz mutluluk? Esrime? Tanrılarla bir arada olma? Uçma? Bahse girerim hep uçmak istemiştiniz. Başkalarının zihinlerini okuma? Hangi güce sahip olacaktınız? Şeytan İsa'ya çölde şöyle söylemişti. Bir şey istiyor olmalısın. Ne istiyorsan olacak, yakında veya uzakta. Ve sen de orada olacaksın. Bu arzulara son vermediğin sürece, tuzaktasın.

Güçlere çekilim duydukça ve zevkler tarafından baştan çıkarıldıkça yukarı doğru yönelen yol, yatay duruma gelir. Tam özgürlüğe ulaşma yönündeki amacın yetersiz kaldıkça bu deneyler tarafından tuzağa düşürüleceksin. Uzun dönemli amacı istediğini biliyorsan, bu bilgi sana yol boyunca karşılaşacağın durumları boşvermene yardım edecektir. Her bir arzu ortaya çıkarken egoyla bir mücadele içinde olacaktır. Bir parçanız bu baştan çıkarıcı zevklerle eğlenmeyi isterken bir başka parçanız onlardan uzaklaşmak ve ilerlemek isteyecektir.

Bu olağanüstü tecrübelerle başa çıkabilmenin bir yolu onlardan ne korkmak, ne de onlarla oyun oynamaktır. "Tibet'in Ölüler Kitabı" onbin korkunç ve onbin güzel vizyona atıfta bulunur. Meditasyon sürecinde onların hepsiyle karşılaşabilirsiniz: güçler, güzellik, ölümler, gariplikler, melekler, şeytanlar, hepsi. Bunlar sadece şekillerdir, evrende

bulunan varlıklardır. Onlarla yolda ilerlerken karşılaşırsınız; aynı kalabalık bir caddede yürürken her çeşit insana rastlayabileceğiniz gibi. Onların farkına varın, onları kabullenin -onları reddetmeyin- ve bırakın geçip gitsinler. Bu cennetlere ve cehennemlere takılmak, bağlanmak ne kadar güzel olurlarsa olsunlar ilerlemenizi yavaşlatır. Onları kabullenmemek veya onları uzaklaştırmaya çalışmak ise sadece bağlanmanın ince bir çeşididir. Orta yolu izleyin. Eğer varlıklar zihninizde belirirse, bırakın belirsin, farkına varın, ve sonra bırakın gitsin. Bağlanmayın.

"Birçok duyumlar gelir birçok düşünceler doğar, fakat onlar sadece kendi zihnimizin dalgalarıdır. Zihnimize hiçbir şey dışarıdan gelmez.

Aldanmadaki saf zihni anlamanın yolu uygulamadır. Aldanmayı yok etmeye çalışırsınız o size daha çok direnir. Sadece "Oh, bu sadece bir aldanmadır" deyin. Ve bununla canınızı sıkmayın."

- Shunryu Suzuki

Zen Mind Beginner's Mind

Zen Zihni Başlangıç Zihnidir

Güç

İçsel huzurun ve dinginliğin sadece başlangıç aşamalarında bile daha çok şeyler göreceksiniz. Evreninizi nasıl yaratacağınızın ve nasıl kontrol edeceğinizin yeni durumlarını alacaksınız. Olaylara kör şablonlarla ve düşünce alışkanlıklarınızla tepki göstermeyi durduracaksınız. Yaşamınız daha yaratıcı olacak. Sahip olacağınız başka güçler meditasyonunuz derinleştikçe bu yeni yaratıcılığı izleyecektir. Bunlar psişik güçler, astral yolculuk ve başka düzeylerdeki güçleri elde etmek gibi olabilir.



Ancak bütün bunlar birer tuzaktır. Bunlar özellikle kendisini güçsüz, yetersiz veya zayıf hisseden kişiler için baştan çıkarıcıdır. Siz onlardan hoşlanırken bu güçler çekicilikleri nedeniyle sizin yolculuğunuzu da yavaşlatacaklardır. Bu durum, genellikle daha fazla duyusal tatmin sağladığı için

-örneğin bu gücü cinsel ele geçirmelerde, yeni aşıklar kazanma yolunda kullanırsanız- oluşur. Güç, onu iyi şeyler yapmakta kullandığınızda da sizi tuzağa düşürebilir. Güç uygulamalarının daha doğru bir ifadesi kendinizi çevrenizi etkileyen özel bir varlık şeklinde alarak egonuzu derinden büyütmenizdir. Bu nedenle bu güçler, yol boyunca bulunan başka baştan çıkarıcılar gibi üzerinde çalışmak yerine sadece görülmeli ve geçip gitmeleri sağlanmalıdır. Onları yıkıp aşmak, birlikte kalıp az bir yararla yetinmekten iyidir.

Meditasyon, çeşitli psişik güçler geliştirdiği için dünyasal etkileşimleri yoğun olanlara, daha çekici gelir. Bu tür kişiler telepatik güçlerini geliştirmeye, mücadelelerini kazanmak için nesneleri uzaktan etkileyip değiştirme yeteneklerini artırmaya veya başka kişileri veya şeyleri zihinleri ile kontrol altında tutmaya çalışırlar. Meditasyon bütün bunları yapmayı sağlayabilir. Ya sonra? Evrensel Dansın getirmiş olduğu ümitsizlik içinde meditasyonun en dibindeki potansiyelini görürsünüz: Hiçbir şey yetersiz değildir, benim değil her şeyin kaynağını bulduğu O'nun isteğiyle Tanrı'nın isteğiyle. Neden daha azına razı olalım.

"Bu basit uygulamayla her gün devam edersen müthiş bir güç elde edeceksin. Buna ulaşmadan önce o, müthiş bir güç gibidir fakat onu kazandıktan sonra sana hiç de özel bir şeymiş gibi gelmeyecektir."

- Shunryu Suzuki

Zen Mind Beginner's Mind

Zen Zihni Başlangıç Zihnidir

Ruhsal Onur



Tüm yol boyunca sürekli karşılaşılabilecek olan bir başka tuzak ise kişinin ruhsal saflığından gurur duymasıdır. Bu gurur başkalarını üstünlük hislerinizle yargılamanız sonucunda gelişir. Bu durum, sizin ruhsal uyanışınızı sonsuz derecede sınırlar. Çevrenizde bu "erdem" tuzağına yakalanmış birçok kişi görebilirsiniz. Amerika'da günümüz Yoga sahnesinde belirli bir şekilde giyinen, belirli bir türde beslenen ve bazı biçimlerde özel olan birçok grup, saflık hislerinin bu tür ego - besleyen yanına tutulmuşlardır.

Bu tuzağın zararlı etkileri kişinin sosyal ilişkilerine değil kendisine olmaktadır. Bu türden, çok özel bir kişi olma veya üstünlük hisleri egoyu şişirir ve onu gururla besler. Bu gurura karşı en iyi ilaç, kişiyi şefkat duygusuna götüren alçakgönüllülüktür. Bu yolculukta şefkat ne kadar çabuk yaratılırsa o kadar iyidir. Şefkat, her bireyin her ne yapıyorsa

değerini bilmemiz ve başka bir kişiyi yargılamamızın gereksiz olduğu hissidir. Bu nedenle sonuç olarak yapmanız gereken tek şey sadece kendi uyanışınız yolunda ilerlemenizdir.

"En kötü insan, kendini en iyi insan olarak gören kişidir."

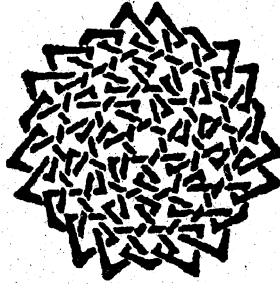
- Hz. Ali

"Yüreğinde pirinç tanesi kadar gurur taşıyan kimse Cennete giremeyecektir."

- Hz. Muhammed

"Biz erdem ve doğruluğu uygularız, ona sahip olmayız."

- Eckhart



Yükseklikler

Meditasyona uyuşturucular yolunu izleyerek gelmiş olan birçoğumuz için bilincin değişmesi modeli bir tür "yükselme" idi. Normal uyanıklık bilincine ise yoğun mutluluk, uyumluluk, huzur ve vecde ulaşmak yolunda pek fazla önem vermemiştik. Birçoğumuz tekrar tekrar yükselmek ve düşmekle çok uzun vakit harcadı. Çok bilinen bir öyküde olduğu gibi düğün törenine giden fakat uygun giysileri giymediğinden içeri alınmayan misafirler gibiydik. Benim Guru'm uyuşturucular hakkında şöyle söylemişti: "Bu ilaçlar İsa'yı bile görmenizi sağlayabilir. Fakat onunla yalnızca kısa süre kalabilirsiniz. Sonra tekrar ayrılmak zorunda olursunuz. Bu, gerçek bir Samadhi değildir. İsa'yı sadece ziyaret etmektense İsa gibi olmak daha iyidir." Sonra şunu ekledi: "Fakat sevgi en güçlü ilaçtır." Sevgi sayesinde uyuşturucuların size sadece kısa bir an hissettirebildikleri şeyler yavaş yavaş dönüşüme uğrar.

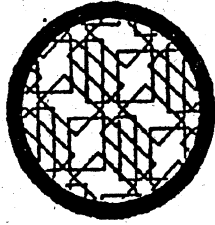
Onun sözlerinin ışığı altında benim LSD ve diğer tür uyuşturucularla olan yaşantımı düşündüm. Dönüşümün çok kısa bir anını yakaladıktan sonra bile kendimi bu tür dönüşümün mümkün olduğuna inandırmak için çok uğraştığımı hatırladım. Bu imkanı görebilmek, kişiye ve imkanın çeşidine göre değişir. Zihninizi, kalbinizi ve bedeninizi temizlemek ve değiştirmek, sizi aşağıya çeken şeylerin üzerinizdeki güçlerini kaybetmesiyle olur. Uyuşturucular, beyninizdeki düşünce örneklerini kimyasal olarak etkiler ve yeniden şekillendirir; fakat bu kimyasal maddeler etkilerini kaybedince tekrar eski alışkanlıklarınız ortaya

çıkar. Onlarla birlikte umutsuzluk geri gelir ve o kimyasal madde olmadığı sürece düşüncelerinizin mahkumu olarak kalırsınız.



1962 yılında Newton'da yaşadığım güçlü aydınlanma deneyimini çok canlı olarak hatırlıyorum. Birkaç saat süresince evrenle birleşmiş bir aydınlanma durumu içinde kalmıştım. Aldığım kimyasal madde, terimle birlikte dışarı atılırken kan kırmızı renkte bir dalganın üzerime doğru geldiğini gördüm. Bu dalganın içinde bana ait olan -benim kendime dair sosyal ve psikolojik tanımlamalarım olan- binlerce görüntü vardı. Ben; bir bisiklet üzerinde, konferans verirken, aşk yaparken ve daha başkaları. Bu yoğun dalga sanki benim üzerime çökecek ve beni içine alarak kendimden götürecekti gibiydi. Buna ellerimle karşı koymaya çalışırken zihnimde bir mantra veya bir teknik bularak bu müt-

hiş gücü engellemeye ümitsizce çabalıyordum. Fakat buna yarayacak hiçbir ses veya söz yakalayamadım. Bu dalga beni tamamiyle içine aldı ve tekrar eski benliğime döndüm. Son yıllarda böyle bir dalgayı içeren bir düşünce oluştuğunda onu sadece gözlemleyecek meditatif durumun nasıl oluşturulacağını öğrendim. Bu, dalganın gücünü yavaşça azaltır ve beni tekrar anı yaşamaya bırakır. Daha sonra zirve tecrübelerine dair hiçbir şeyin kalmadığını, düşünce dalgalarının hücumuna uğramadığımı gördüm. Geriye sadece madde kalmıştı.



Yüksek tecrübelerin tuzağı, her nasıl olursa olsun onun anılarına bağlanmanızla ve onu tekrar yaratmaya çabalamanızla gerçekleşir. Bu anılar, sizi tekrar tepelere çıkarmaya zorlar. En sonunda sizi tuzağına düşürür, çünkü o anki durum ile paralellik kurulmuştur. Meditasyonda sadece anın içinde olmalısınız, kıyaslamaları ve anıları kendinizden uzaklaştırmalısınız. Eğer yaşadığınız zirve tecrübesi önceden yaşadıklarınızla kıyaslanamayacak kadar çok güçlüyse, o anı ortadan kaldırır ve sizi geçmişe yoğunlaştırır. Bu tabii ki bir paradokstur, geçmişe geçmeye bırakmıştınız, yaşadığınız şimdiki anda eskiden sahip olduğunuzu bulacaktınız. Fakat geçmişe tekrarlamaya çalıştığınız için anı kaybedersiniz.

Kaç kez mükemmellik anını hissettiniz -sadece geçecek olan uyanıklık tarafından son anda fırlatılıp atılacak. Kaç kez bu sefer düşmemeyi umarak yukarılara çıkmaya çalıştınız. Tekrar aşağıya düşeceğinizi anlayıncaya kadar yukarıya çıkmaya uğraştınız. Bu iniş, çıkışın bir parçasıdır. Meditasyonda yaşadığınız o anlar, sonsuzluğun anıları sizin arzularınızı harekete geçirir. Daha fazla mutluluk, daha yoğun coşkunluk duygusu, bunlar sadece oynanmakta olan oyunun bölümleridir. Kendi tamlığı içindeki an, yükseği de aşağıyı da içinde barındırır, ve kendisi ikisinin de ötesindedir.

"Dünya bir mümine hapishane gibi görüldüğü gibi Cennet de bir ermiş için hapishane gibidir."

- Yahya bin Muad el-Razi

Başarı

Her ne kadar sayı oransal olarak pek azsa da binlerce disiplin ve dirençli çalışma ile yaşamımızın açık, temiz ve bağlantısız bir görüş noktasına ulaşabildik. Bu yeni mekanda aydınlığa, günlük yaşantımızın sürdürülmesinde kolaylığa ve düştüğümüz olumsuz durumlara karşı espri ile yaklaşma yeteneğine sahip olduk. Zihnimizin sükûneti sayesinde tanıdıklarımızla, ailemiz, çalışanlarımız ve arkadaşlarımızla daha kolay ilişki kurabildiğimizi bulduk. Aynı zamanda çevremizdeki herkesi yaşamın öteki kollarında biraraya getirmek de kolaylaştı.

Üzüntü ve acı etrafımızı sarmış olduğu halde hafiflik ve sevinç hislerini geliştirebildiğimizden dolayı kendimizi yavaş yavaş yeryüzünde küçük birer Tanrı gibi görmeye başladık. Sanki dünya bizim zevk almamız için yaratılmış ve hatta bizim kendi sorunlarımız bir eğlence kaynağı haline gelmişti. Başka birisine baktığımızda sadece açıklık ve içtenlik görürüz. Bizim belirli bir derecede iç barışımız var. Aramızdan birçoğumuz hayatta bu çeşit ağırbaşlılık, tamlık ve hoşluk yaşanacağına asla ihtimal vermezdi. Kendini kabullenme, genişlik ve bir an içinde tam olma duyumlarını her gün yeterince hissederdik. Bu, birçok açıdan da kurtuluş anlamındaydı.



Çevremdeki insanlara şöyle bir baktığımda kendisiyle bir süre için bile uğraşmış olanlarda müthiş değişiklikler algılarım. Bedenlerini düşman gibi görmüş ve ruhsal melodramlara kapılmış kişileri şimdi parlak, açık ve kuvvetli olarak görürüm. Onların yaşamlarında birlik içinde, tatmin edici ilişkiler kurmuş, yaşadıkları anlar yeterli ve yüzlerine

ışılı dolmuş durumdadır. Onları bu şekilde görmek beni mutlulukla doldurur.

Bununla beraber bu aşamayı, tam özgürlüğe giden son tırmanışı, son çabayı yapmak için bir hazırlık noktası gibi algılam. Aslında bu aşama çok tehlikelidir: Çok rahattır. Güzel bir dağ manzarası karşısında  am ormanı içinde kurulu çadırlarda ve su kenarında dinlenilecek bir yer gibidir. Hava tertemiz, görüş ise mükemmeldir. Bu seviyede kuşlar ve vahşı çiçekler de vardır... Tüm bu zevkler birer tuzak olarak algılanmalıdır.

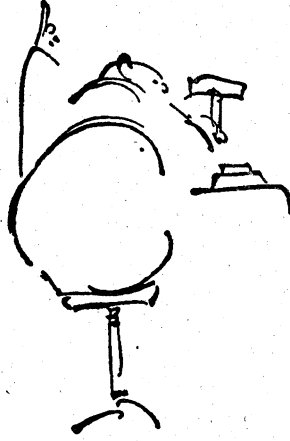
Pekçok kişi Tanrının bu rolünde birçok hayat boyunca bekler. Fakat en sonunda bu cennet bile yeterli gelmeyecektir. Bu hoş  ayır manzarasından sizi yüksek ve huzurlu tepelere götürecek başka bir yol vardır. Son yolculuk ise oradadır.

Ruhsal yolun neresinde bulunduğunuz konusunda kendinizi suçlu hissetmemelisiniz. Her nerede iseniz yolculuğun başlangıcındasınız, daha sonraki gelişmeniz için bir anahtar olacağından nerede olduğunuzu çok iyi bir biçimde tanımlamalısınız. Tüm yolculuk için genel bir bakış açısına sahip olmalısınız, böylece daha kurtuluşun başlangıcında bile değilken yolculuğun bittiğini zannederek kendini beğenmişlik içine düşmezsiniz.

“Bilge kişi konuşmaz, akıllı kişi konuşur ve aptal kişi tartışır.”

- Kung Tingan

Yargılama



Okul sınavlarında, kazanılan derecelerde ve bunun gibi şeylerde her ulaşılan şeye rekabetçi bir şekilde bakmaya derinden şartlanmış durumdayız. Nasıl yapıyoruz: Biz daha iyi, eşit veya aynı yolda bulunan kişilerden daha mı kötüyüz? Ruhsal yaşantımızdaki gelişmelere kıyaslamalı biçimde baktığımız için bizim durumumuzdaki böyle bir değerlendirme gerçek bir engel haline gelir. Birileri size meditasyon yaparken ışıklar gördüğünden bahseder. Siz böyle bir şeyi hiç algılamamışsınızdır. Bu, içinizi yetersizlik ve kıskançlık hisleriyle doldurur. Öte yandan siz de meditasyon sırasında bedeninizden ayrılma hisleri yaşamaktasınızdır. Arkadaşlarınız da bunu tadmamışlardır. Bu da egonuzu besleyen duyarlı bir ruhsal gurura yol açar.

1970 yılında Swami Muktananda ile birlikte konferanslar vermek üzere bir dünya turuna çıkmıştık. O, öğrencileri aracılığıyla öğrencilerine Shakti'yi, yani enerjiyi aktarırdı. Avusturalya'da Melbourne'da yirmi kişinin bir araya gelip Meditasyon yapmak üzere onun önünde oturduğu odayı, apaçık hatırlıyorum. Akşam üzereydi, o, sevgi tah-tında odanın ta en sonunda ayakları çapraz olarak oturmuş, güneş gözlüklerinin arkasındaki gözleri kapalı, örme bir şapka başında ve tek telli bir çalgıyı gelişiğüz, tembelce çalıyordu. Oda sessizdi.

Yavaşça odadaki kişiler birer birer tuhaf davranışlar göstermeye başladılar. Koyu mavi takım elbiseli kibar bir adam aniden ortaya çıkarak geleneksel Hint el pozisyonları olan Mudralar yapmaya başladı. Onun yüzündeki ür-permeye ve şaşkınlığa baktığımı hatırlıyorum. Bu mudralar hakkında hiçbir şey bilmediğine ve bunları isteyerek yap-madığına emin gibi görünüyordu. Onun yanındaki lskoç ku-maşı elbise giymiş ve cebinde bir piposu ile kesinlikle bir profesör olması gereken kibar bir kişi de aniden ayağa kal-karak geleneksel Hint dansları yapmaya başladı ve çevresine yapmakta olduğu şeyden hiçbir sorumluluğu olmadığını gös-terircesine şaşkınlıkla baktı. Benim yanımda Swami Muk-tananda'yı görmeye erkek arkadaşı ile birlikte gelmiş olan bir kız vardı. Bu kız, aniden yoğun ve otomatik nefes alıp vermelere başladı. Onun sık sık nefes alışı öyle bir seviyeye yükseldi ki kız odayı bir baştan bir başa nefesi ile zıplayarak gidebilirdi; bu kızda da şaşkınlık belirtileri gördüm.

Swami Muktananda'nın Shakti'sine temas etme de-neyimini birçok kişide gözlemledim fakat onu hiçbir zaman

kendimde hissedemedim. Bunların hiçbiri bana olmadı. Herşey bittikten sonra Swami Muktananda'nın konferansları ile eğer "yeterince gelişirsem" ruhsal uyanmanın bu dramatik sinyallerini niye yaşamıyayım diye düşündüm. Kısakançlık hissinin tohumları benim de içime yayılmıştı. Buna rağmen bu uyanışın belirtilerini yaratmak için yapabileceğimin en iyisini yaptığım halde buna ulaşamıyordum.

Daha sonra bunları, kişinin içindeki çeşitli tıkanmaların sonucunda Shakti'nin acayip ifadeleri olarak ortaya çıktığını ve ruhsal yolda hiç de gerekli olmadığını öğrendim. Zaman geçtikçe, aslında hiçbir tecrübenin, hiçbir belirtinin ruhsal gelişme için mutlak olarak gerekli olmadığını öğrendim. Her birimiz birçok hayat boyu sürmüş kötü durumların özgün örnekleriyiz. Her kişinin yolu yapmış olduğu uygulamaların farklı araçları ile çizilir ve bireyin kendi özgün yolu ile ifade edilir.

Bireysel farklılıklar daha iyi veya daha kötü değildir, sadece farklıdır. Eğer bu farkları yargılamaktan vazgeçersek her birimizin bu özgün yolculuk için gerekli olan özgün duruma sahip olduğumuzu anlarız.

Yol boyunca karşılaşacağımız deneyimler aydınlanmanın kendisi değildir. O halde eğer, meditasyon sırasında ışıklar görmüyorsanız, başka seviyelerden varlıklarla karşılaşmıyorsanız, bedeniniz sallanmıyorsa, çok müthiş bir huzur hissetmiyorsanız, hatta meditasyonda hiçbir şey olmuyorsa kendinizi herhangi bir şeyle kıyaslamayın ve yargılamayın. Kendinizi başkalarıyla kıyaslamak yolculuğunuzun size özel olan özgünlüğünü unutmaktır.

*“Yapılan yanlışlardan sürekli pişman
olmak*

Yüreğine asla rahatlık getirmeyecektir.”

- Chi K'ang

170 Chinese Poems

*“Tanrıyı, Ruhu tek varlığı, evrenin özünü
gerçekleştiren ve yaşayan kimse hiç kimseyi
ne över ne de yerer. Aynı güneşin herşeyin
üzerine eşit olarak yansıması gibi tüm var-
lıklara eşit gözle bakar. Dünyada özgür bir
ruh olarak, tüm bağılılıklardan kurtulmuş ola-
rak davranır.”*

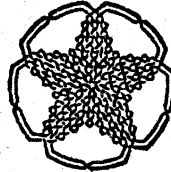
- Srimad Bhagavatam

The Wisdom of God

“O’nu olduğu gibi sev.”

- Thaddeus Golas

The Lazy Man’s Guide to Enlightenment



TIKANIP KALMAK

Beden Tepki Gösterir

Zihni sakinleştirecek küçücük bir teşebbüste bile içe dönüş nedeniyle, kişinin düşünme alışkanlığı ile önceden edinmiş olduğu bağlar gevşer ve yeni deneyimler yaşamaya başlanır. Birçok kişi meditasyona başladığı ilk zamanlarda zihninde anormal faaliyetler ve belirli bir tür enerji hücumu hissetmiştir. Bunda korkulacak bir şey yoktur. Bu değişen enerji örneklerine karşı açık olun ve onları sadece izleyin. Onlara karşı direnmeyin. Eğer korkarsanız bu enerji bedende tıkanır ve akamaz.

Gerilim ilk görüldüğü anda herkesin kendi özel zayıf noktası açığa çıkar. Bazılarının midesi altüst olur, kimileri boynunda ve sırtında ağrılar hisseder, başkalarının ise baş ağrısı tutar. Sadece yirmi dakika hareketsiz oturmak bile sürekli hareket etme alışkanlığında olan bedende derhal gerilim yaratacaktır.



Meditasyonda ilerledikçe uyku alışkanlığınız da değişebilir. Giderek daha fazla veya daha az uyku ihtiyacı duymaya başlayabilirsiniz. Zihnin çok küçük bir oranda sakinleşmesi bile büyük bir enerjiyi açığa çıkartır. Eğer bu enerji sizin içinizden rahatça akabilirse kendinizi yükselmiş hissedersiniz ve daha az uyursunuz. Öte yandan eğer eski alışkanlıklarınız bu akışa kuvvetle karşı koyar ve bu enerjiyle mücadeleyle girişirse bitkin düşersiniz.

Aşırı tepkiyle veya yorgunluk ağrılarıyla kendinizi kaybetmeyin. Sadece kendinizi mümkün olduğu kadar rahatlatın ve meditasyonda ilerlemeye bakın. Bunlar çoğunlukla sadece oyalayıcı şeylerdir, gerçek hastalık belirtileri değildir. Her durumda hangi yola yönelmek gerekiyorsa ona sakince adapte olun. Bu tür şeylerden korkmayın ve paniğe kapılmayın. Meditasyon sırasında bu tür fiziksel belirtiler her zaman gelir ve giderler.

Eğer her açıklanamaz belirtiyi gerçek olarak alırsanız doktorlara çok para dökmeniz gerekecektir. Birkaç ay yoğun meditasyon yaptığım bir dönemde kendimi çok hasta hissetmeye başlamıştım. Beni sürekli yeni testler yapmaya gönderen bir doktora gittim. Benden çok yüksek bir miktar para aldı ve ayrıca hiçbir sonuç göstermeyen testler için 600 Dolar ödedim. Buna çok sıkıldım ve bir daha o doktora gitmedim. Belirtiler için meraklanmaktan da vazgeçtiğimde kısa sürede hepsi kayboldu.

Bu, hastalıklarınızı tedavi ettirmeyin demek değildir. Hatırlayın, bedeniniz sizin için bir tapınaktı, onu iyi korumalısınız. Sadece hasta olma melodramını bırakın. Hastaysanız ihtiyacınız olan tedavi neyse onu uygulayın. Fakat durum ne gerektiriyorsa onu yapın ve hastalığınızı meditasyonu bırakacak bir bahane olarak kullanmayın.

Acıyı onun gerçek olduğunu görmekten sakınarak yok etmeye çalışmayın;

Acı, birliğin içinde sükûneti ararsanız kendiliğinden kaybolacaktır.”

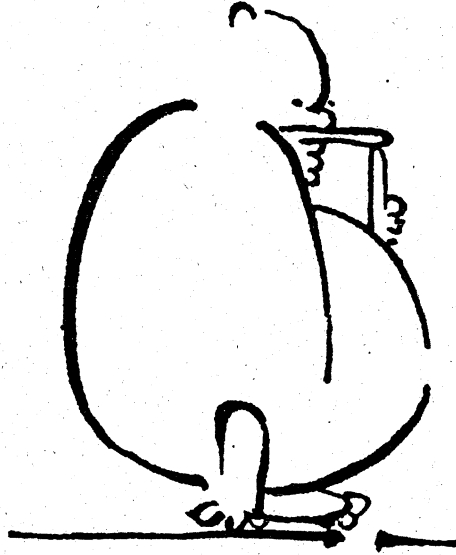
*- Sengstan
Budist Texts*

“Fiziksel plandaki acılarınızı giderme yolunuz sizi en üst ruhsal aydınlanmaya kadar götürebilir. Yol çok basittir. Dirençsizlik.”

*- Thaddeus Golas
The Lazy Man's Guide to Enlightenment*

Zihin Tepki Gösterir

Yıllar boyunca evreni algılamanın güçlü alışkanlığını geliştirmiştik ve bu alışkanlıkların içinde kendimizi çok güvende hissetmekteydik. Kendi çevremizi onu güçlendirecek şekilde seçerek algılarız. Bu alışkanlıkların toplamı ise bizim ego dediğimiz şeydir. Fakat meditasyon egoyu kırar ve yok eder. Meditasyon açısından baktığımızda gerçeğin ne olduğu konusunda çelişkiye düşebiliriz. Daha önce mutlak olarak gördüğümüz şey bize şimdi relatif gelmeye başlar. Bu durumla karşılaşan bazı kişiler çelişkiye düşer ve bazıları da korkabilir.



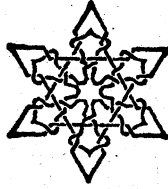
Gelişmenin daima değişmeyi gerektirdiğini kabul etmelisiniz. Bir çocuğun gerçekliği algılama yapısı onun ergenlik çağında endokrin sistemlerinin değişmesiyle yön değiştirmeye başlar ve onu bazen çelişmeye ve duygusal tatminsizliklere götürür.

Böylece meditasyon sonucunda gittikçe daha fazla bilinçli bir varlık haline gelirsiniz, eski sahip olduğunuz gerçeklikler parçalanır, ufanır, zaman zaman mekan duygusunu da kaybedersiniz. Bu yabancılaşma ile başa çıkmanın en iyi yolu onu algılamaya çalışmak ve olan ne olursa olsun serbest bırakmaktır. Onu kendinizden uzaklara itmek için uğraşmayın ve eski alışkanlıklarınıza geri dönmeyin. Birçok kişi bu kesintiden korkmaz. Bu durumda her ne kadar biraz kaygı hissetseniz bile egonun savunma mekanizmaları genellikle sizin onu kaldıracabileceğinizden daha hızlı gitmez. Fakat bu tepkileri çok rahatsız edici bulursanız meditasyonun sayısını azaltın veya bir süre için tamamen durdurun. Kendinizi daha sakin ve rahat hissettiğinizde tekrar meditasyona geri dönün.

Özgürlük yolu, egonuzun eski alışkanlıklarından kurtulmasından geçer. Evrenin daha gelişmiş yapısı içinde deneyimlerinizin yeni ve daha derin bir birliğine ulaşacaksınız. Egonuzun sınırlarının ötesine, evrenle birleşene kadar bu akış sürecektir. Böylece egonun ötesine geçmiş olursunuz. O zamana kadar var olan eski zihinsel yapıları yıkıp yeni ve daha geniş yapılar kurmalı, daha sonra bunları da yıkıp daha da geniş yapılar kurmalısınız.

"Bir kişi meditasyonu uygulamaya ilk başladığında birçok problemin karşısına geldiğini görür. Kişiliğinde gizli bütün yapılar aşığa çıkar. Bunun sebebi kendisine zihninin yapısını olduğu gibi görmesine ilk kez izin vermesidir."

*- Chogyam Trungpa
The Myth of Freedom*



Son zamanlarda bir tür sinirsel boşalımdan şikayetçi olan bir kadın beni görmeye gelmişti. Belirtilerden birisi kadının tahmin edilemez biçimde muazzam bir enerjiye sahip olmasıydı. Kadın, bazen , dört saat bisiklet sürüyor ve sonra eskisinden daha fazla enerjiye sahip oluyordu. Birdenbire görünür hiçbir sebep olmadan ağlamaya başlıyordu. Bazen hastalarına -bir terapistti-öyle bir sevgi duyuyordu ki onların ayaklarınıpmek ve onlara tapmak istiyordu. Geceleri uyanıyor ve kendisiyle konuşan görüntülerle karşılaşıyor ve onların varlığını odasında hissediyordu. Bu vizyonyle çok ortaya çıkıyordu ki kadın bunun bir rüya olduğunu söylediği anda acaba gerçekten oldu mu diye şaşkınlığa düşüyordu. Bazen boğazındaki bir sıkışıklık yukarı doğru çıkmaya çalışıyor ve kadın omuriliğinden yukarıya yönelen bir enerji hissediyordu.

Bu belirtilerin bir çoğu, geleneksel bir psikoterapiste gösterilse patolojik olarak değerlendirilirdi. Kadının anlattıklarını ve tanımlamalarını duyduğumda onun başına gelen şeyin omurganın içinde psişik bir kanal olan Shushumna'da bulunan Kundalini'nin uyanışı olduğunu anladım. Elimde bulunan dökümanlara baktım ve Kundalini'nin uyanığında meydana gelebilecek olayların bir listesini buldum. Listeyi kadına okuduğumda ondaki belirtilerin en az % 80'inin listede bulunduğunu gördüm. Ben okudukça kadının kaygıları azaldı ve aniden artık çılgın olmadığını anladı. Şimdi artık ruhsal gelişme yolundaydı ve bu enerjilerle çalışmak için net adımlar atmalıydı. Sadece kaygılarının azalmış olması kadının tüm doğasını değiştirmeye yetti. Böylece kendisini değişimlerin olmasına bıraktı.

Meditasyonun başlangıç aşamalarında bu şekilde kesin belirtilerin oluşması çok mümkün değildir. Fakat meditasyonunuz derinleştikçe egonuz bunun ne anlama geldiğini anlayacaktır. Bu bağılıklar çoğunlukla fiziksel belirtiler veya yoğun olumsuz psikolojik durumlar şeklinde kendini gösterecektir. Bu, bir şeyin uzun süre sessiz ve hareketsiz kaldığı halde aniden kımıldayıp yüzeye çıkması gibidir. Bu tür uzun süre gizli kalmış safsızlıklar sıyrılıp atılmalıdır.

Hepimizin psikolojik olarak zayıf olduğumuz yanlarımız vardır. Bu zayıflık; paranoya, depresyon, kesiklik, çelişki ve kararsızlık şeklinde kendini gösterebilir. Açık, kararlı kişilerin bir süre meditasyon uyguladıktan sonra gitgide daha çok kararsız bir yapıya sahip olduklarını da gördüm. Bunları yakından inceleyince daha önceki kararlılıklarının

gerçeğin katı modellerine hapsolmuş olmalarından geldiğini ortaya çıkardım. Bu modeller parçalandıkça ve onlar dünyanın relatif yapısını görmeye başladıkça bir zamanlar bildiklerini sandıkları şeylerde karar vermeleri zorlaşmaya başlarlar. Bu, yaşayacaklarının sadece bir aşaması olacaktır. Daha sonra, eskiden olduğu gibi gerçeğin sadece küçük bir kısmını değil daha geniş bir bölümünü algılayabilecekleri bir sessizliği işitmeye başlarlar. Onların kararlılıkları öncesinden daha iyi bir duruma gelir. Her tepki ortaya çıktıkça ona sadece izin verin ve onunla kalın.

“(Krishnakishore) sadece ‘Om’ hecesini tekrarlamakla Tanrı ile bir olarak yaşama haline ulaştı ve kendisini odasına kapattı. Akrabaları onun delirdiğine karar vererek bir doktor çağırdılar. Natagore’dan Ram Kaviraj onu görmeye geldi. Krishnakishore doktora şöyle söyledi: “Beni iyileştir, eğer yapabilirsen bu hastalıktan kurtar, ama Om’dan değil.”

*- Sri Ramakrishna
The Gospel of Ramakrishna*

Oyalamalar

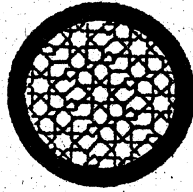
Meditasyon hakkında yazılmış yazıtlar size engel çıkartacak belirli zihinsel durumlardan bahseder. Meditasyonunuz sırasında bunlardan sakınmaya ve bunları yenmeye çalışın. Bunlar: yorgunluk ve uyuşukluk, kuvvetli arzular, çılgınlıklar, tahrik olmalar ve kaygılar, depresyon ve kuşkulardır. Değişik zamanlarda ortaya çıkıp sizi engelleyebilir ve her biri çok zorlayıcı olduğundan meditasyon uygulamasına karşı özel bir tehlike oluştururlar.

Bu durumlardan herhangi birisi; örneğin bir cinsel fan-tezi düşüncesi veya "Meditasyona devam edebilmek için çok yorgunum, iyisi mi gidip yatayım" gibi düşünceler zihinde belirirse bunlar herhangi bir sorunu zihinde evirip çevirmek gibi sizi baskılayan başka diğer tür oyalayıcılar gibi alınmalıdır. Sadece tüm dikkatle meditasyon üzerine yoğunlaşmalıdır. Bu tür engelleyici durumlar, zihninizden geçen başka rastgele fikirlere yönelmek yerine tekrar meditasyon düşüncesine dönebilmeniz için çok fazla çaba harcamanızı gerektirir. İşte bu çabayı göstermek meditasyonun özünü oluşturmaktadır.

Saatler süren fakat hiçbir şey olmamış gibi görünen bir meditasyon yapmıştım. Sonra gittikçe artan bir şekilde sıkıntı ve nefret hissetmeye başladım. Bu olumsuz duygusal durumdan kurtulmak için uyguladığım bütün taktikler faydasız kaldı. Yetersizliklerimi sınamalıydim, kuşkularım beni Tanrı'ya götürecek uygulamalarım ve inançlarım hakkındaydı. Meditasyon yapabilmek için tepkilerimle karşı karşıya gelmeliydim. Örneğin, yorgunluk duygusunu ele alalım.

Bu, benim için kronik bir problemdi. Meditasyon sırasında uyku haline geçmemek için kendimi yastık yığınlarıyla desteklediğimi hatırlıyorum. Sık sık değişik meditasyon kurslarına giderdim. Çünkü yalnız başıma meditasyon yaptığımda uyulamaktan korkuyordum. Daha sonra nefes teknikleriyle birlikte uyuşukluk durumlarıyla da başa çıkmayı öğrendim. Sık sık, yorgunluk olarak algıladığım durumun aslında derin dinginliğe bağlı bir durum olduğunu tecrübe ettim. Bu uyuşukluk duygusunun uykuya bir çağrı olmayıp, geçici bir durum olduğunu anlayarak meditasyonda oturmaya devam ettim.

Hangi düşünce zihnimize gelirse gelsin ve ne kadar güçlü ve heyecanlandırıcı olursa olsun onu dışarı atarsak ve sabit bir şekilde meditasyona dönersek eski zihinsel alışkanlıklar üzerimizdeki baskısını kaybeder. Yeni imkânlar, yeni gerçeklikler ve yeni bir varlık için boşluk yaratmış oluruz.

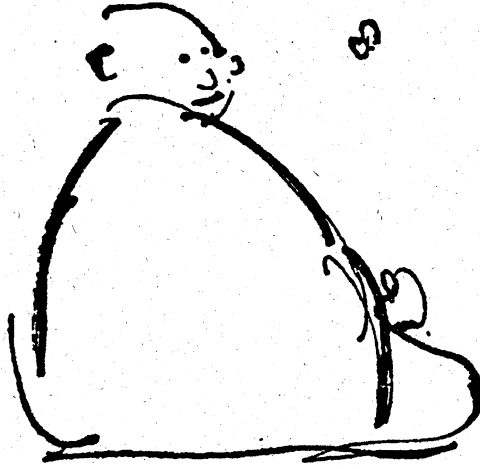


Hindistan'da Buda'nın aydınlanmayı yaşadığı Bodh-gaya'da bir meditasyon eğitimi için yüz kadar kişi toplanmıştık. On gündür sabah 5:30'dan gece 22:00'ye kadar yoğun bir şekilde meditasyon yapıyorduk. Bu on günlük dönemin sekizinci gününde öğretmenimiz bize salonda altmış dakika süreyle kıpırdamadan durma uygulaması vermişti. Bu çalışmayı çok net olarak hatırlıyorum. Salon kalabalıktı ve karanlık yavaş yavaş çöküyordu. Dışarıdaki köyden sesler geliyordu; öküz arabalarının tekerleklerinin gıcırtiları, sürücülerin öküzlere bağırtiları ve çocukların oyunlarındaki gülüşmeleri. Yeryüzünde nazik ve zaman ötesi bir uygarlığı hissediyordum.

İçeride ise öğretmenimiz bize hatırlatıyordu: "Nefesinizin farkında olun. Hareket etmeyin." Uzaklardan bir sivrisineğin vızıldamasını hissettim, ses gittikçe kuvvetleniyordu. Zihnimde çok kötü bir düşünce belirdi. "Eğer sivrisinek birisine konacaksa, umarım benden başkasına konar." Sonra suçluluk duygusu; ve bir sonraki nefeste bu duygu yok oldu. Sivrisinek yaklaştı. Bilincim bir kez daha sivrisineğin sesine yakalandı. Sivrisinek gelerek yanağıma kondu. Öğretmen "Hareket etme" diye fısıldadı.

Sivrisineğin derimin yüzeyinde yürüdüğünü ve beslenmek için uygun bir yer aradığını hissedebiliyordum. Otomatik uyarıcı hissim sivrisineği oradan kovmak veya öldürmek şeklinde zihnime geldi. Zihnimi tekrar nefes alış verişime döndürebilmek için onunla mücadele etmeye başladım. Sonra sivrisineğin derimi deldiğini hissettim. Yine zihnimi soluğuma getirebilmek için mücadele ediyordum fakat zihnim, derimin yüzeyinde olup bitenlere ya-

kalanmıştı. Sivrisinek yavaşça çekildi; bir süre hareketsiz kaldı ve yeni yükü -benim kanım- ile havalanmaya hazırlandı. Kanımı oburca yutan sineğin yaşadığı tamlığı hissettim. Ve uçtu gitti.



Cildimin yüzeyinin biraz altında bir duygu belirdi. Kaşıntı, kaşıntı, kaşıntı. Zihnimi tekrar nefesime getirmek için mücadele etmeye başladım. Kaşıntı, kaşıntı. Kaşınan bölgeyi gözlemledim, ümitsizce dayanılmaz gibi görünüyordu, ve sonra yaratığın salgılarının sistemime emilmeye başlamasıyla kaşıntı giderek azaldı.

Bir parça acı çekmenin sonunda ne kadar çok şey öğrenmiştim! Tepkimi geride tutarak tüm süreci açıkça görebilmiştim. Sivrisineğin, bu olayın doğasını inceleyebilmem için bana sağladığı imkân ne kadar büyük bir lütuftu.

"Dua sırasında baştan çıkmalarımızı ve oyalanmalarımızı ortadan kaldırmaktan başka bir şey yapmıyorsak duamız yerine gelmiş demektir."

*- Saint Franzis de Sales
Conformity to the Will of God*

"Zazen uygulamaya başladığınızda düşüncenizi durdurmaya çalışmayın. Bırakın o kendisi dursun. Zihninize birşey gelirse bırakın gelsin ve bırakın gitsin. O fazla kalmayacaktır. Düşüncenizi durdurmaya çalıştığınızda o sizin canınızı sıkıyor anlamına gelir. Hiçbir şeye canınızı sıkmayın."

*- Shunryu Suzuki
Zen Mind Beginner's Mind
Zen Zihni Başlangıç Zihnidir*

"Zihni başıboş kalan insan, öfkenin sivri dişleri arasında kalmıştır."

*- Santi - Deva
The Path of Light*

Kuşku

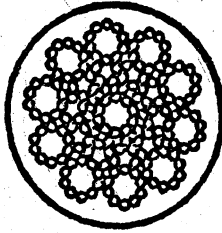
Egonuzun yere yıkılmasını ve direnmeyi birden bire bırakmasını bekleyemezsiniz. O, sizin her çeşit zayıflığınızı kullanmak için yeni ve daha nazik yollar bulacaktır. Ruhsal yolculuğunuzun her aşamasında inancınız zayıflayabilir, kararlılığınız azalabilir ve gayretiniz yok olabilir.



Egonun en çok sevdiği direnç yollarından birisi sizi kuşkuyla doldurmaktır. Uykuya geç yatmak için uygun bir sebep bulduğunuzda sabah meditasyon için erken kalkmamakta da bahaneniz hazırlanmış olur. Meditasyonun hiçbir faydalı yanı yokmuş gibi görünür size. Öğretmeniniz, kendiniz ve ruhsallık hakkında kuşkuyla dolarsınız. Tanrı hakkında bile kuşkulanırsınız.

Bu kuşkuların bir kısmını korumak belki iyidir, bazıları geçerli de olabilir. Örneğin öğretmeniniz hakkında kuşkulanmakta haklı ol. ilirsiniz. Öğretmeninize kendisini izleyen öğrenciler tarafından değer verilmeyebilir. Öte yandan bu kuşku, sizi daha derin kararlılıktan uzakta tutacak bir oyun da olabilir. Gerçekte hangisinin geçerli olduğunu sadece siz bilebilirsiniz. İçinizde kendinizi uzaklaştırmaya yönelten bir kontrol merkezi mi yaratıyorsunuz yoksa gerçekte sınırlılıkların haklı uyanışı ile mi meşgulsünüz, bunu bilen bir yer vardır.

Kuşku duyguları yaptığınız işlere eleştirci bir gözle bakmanızı sağlar. Hatta kuşkunun kendisine de. Eğer kuşkularınız sadece egonun başka bir oyunuysa onu bastırın ve ilerlemeye devam edin. Kuşkunun panzehiri inançtır, fakat bu, bilgili bir inanç olmalı kör bir inanç değil.

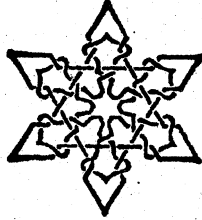


"Bir zamanlar bir adam denizi geçecekti. Bibhishana, bir yaprağın üzerine Tanrı Rama'nın adını yazdı, adamın giysisinin bir köşesine sıkıştırdı ve ona şöyle söyledi: "Sakin korkma. İnançlı ol ve suyun üzerinde

yürü. Fakat şuna dikkat et; inancını kaybettiğin anda suya gömülürsün." Adam suyun üzerinde kolaylıkla yürüdü. Fakat aniden elbisesine sıkıştırılan şeyin ne olduğunu öğrenmek için yoğun bir arzu duydu. Onu açtı ve üzerinde sadece Rama yazılı bir yaprak parçası olduğunu gördü. 'Nedir bu?' diye düşündü. 'Sadece Rama'nın ismi!' Zihnine bu kuşku girer girmez suya battı."

- Sri Ramakrishna

The Gospel of Sri Ramakrishna



Korku

Bazı kişiler zaman zaman Meditasyon'dan korkar. Korku her çeşit nesnenin şeklini alabilir. Hipnozdan, tizlenmekten, delirmekten, kontrolünü kaybetmekten, solumsuzluktan, dostlarını kaybetmekten, kimliğini veya iradesini kaybetmekten, pasiflikten korkmak, boşluğun içinde kaybolmaktan korkmak, belirgin olmayan bir şeyden adı belli olmayacak şekilde korkmak, sizi değiştirecek birşeyin olmasından korkmak.

Bu tür korkular sizi ele geçirebilir ve sizi meditasyondan vazgeçme yönünde etkileyebilir. Bu korkuları sinayın; onlara karşı açık olun. Fakat merak etmeyin onlar geçecektir. Meditasyonun getireceği değişimler ortada korkacak bir şey olmadığını gösterecektir. Bu konuda Roosevelt şöyle demektedir haklıydı: "Korkunun kendisinden başka korkacak bir şeyimiz yoktur." Egonuz, meditasyonun herhangi bir olumlu etkisini ortadan kaldırma fırsatını büyütmede yeterince güçlüdür.

Benim tavsiyem gevşemek ve yolculuktan hoşlanmaya bakmaktır. Eğer korku duyguları kuvvetlenirse ona kendi mekânında izin verin. Şunu anlayın ki meditasyonun size getireceği çelişki, zevk, acı, heyecanlanma ve sıkıntı hisleri gibi korku hissi de geçecektir.

"Yaz başlangıcında, havanın ılınmaya başladığı karanlık bir geceydi. Büyükbaba Joe arabasından inerken bir tavsiyesini almak üzere ona seslendim. Dağlardaki ayıların özellikle geceleri faaliyette oldukları uyarısını almıştım. Karanlık bastığında ormanda yürümek tehlikeli olabilirdi. Ve dahası, geçen yaz bir ayı gelmiş, şu anda yaşamakta olduğum yerde dolaşmış ve yirmi dakika kadar buralarda oyalandıktan sonra başka Lama barınaklarına yönelerek dağa gitmişti.

'Büyükbaba' diye sordum 'bu gece karanlıkta yalnız başıma yürümek zorundayım. Belki bir ayı ile karşılaşabilirim. Ne yap-

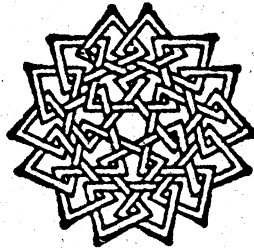
maliyim? Ayı ile konuşayım mı? Ona sevgi mi göndereyim?’

Büyükbaba gerindi ve birlikte uzun bir sessizlik yaşadık. Ve sonra bana şu tavsiyede bulundu: “Ayı ile konuşma. Tanrı ile konuş!”

- Sarasvati

“Korkulardan uzak kalmalısın demek doğru değildir. Kendini korkudan uzak tutmaya çalıştığın anda korkuya karşı direnç oluşturmuş olursun. Direnç, her durumda korkuyu sonlandırmaz. Gerekli olan, kaçıp uzaklaşmak, kontrol etmeye veya baskı altına almaya çalışmak veya başka tür bir direnç göstermek değil, korkuyu anlamaktır. Bunun anlamı ise onu izlemek, onun hakkında öğrenmek, onunla doğrudan bağlantı kurmaya çalışmaktır. Korkuyu öğrenmeliyiz, ondan nasıl kaçılacağını veya cesareti kullanarak ona nasıl direneceğimizi değil.”

Krişnamurti



Anlamı Yitirmek

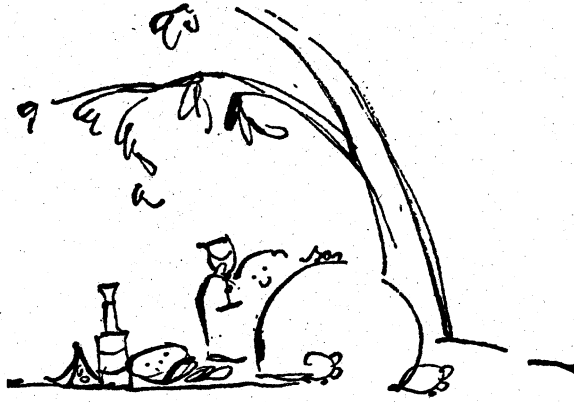
Çok sıklıkla değişik kişiler bana meditasyonun yaşamlarına boşluk getirdiğini söylediler. Meditasyona başladıktan bir süre sonra onlara herşey anlamsız görünmüştü. Ruhsal dönüşümün böyle ağır bir dönemini aşabilmek gerçekten büyük bir inanç gerektirmektedir.

Ruhsallığa yöneldiğimde çok hoşlandığım durumların giderek değerini kaybettiğini görünce ben de kızgınlığa yakın hisler duymuştum. Daha önceleri beni heyecandan titreten şeylerin içi boşalmaya başlamıştı. Örneğin çok eski yıllarda benim estetik zevklerimin en yüksek zirvelerinde Boston Senfoni Orkestrasının konser verdiği Tanglewood ormanlarına gitmek vardı. Özellikle bir karaağaç altında bir battaniyenin üzerinde şarap ve peynirle Berlioz'un Requiem'ini dinlediğim o güzel geceyi çok iyi hatırlıyorum. Büyük bir dinginlik ve berraklık içindeydim.

Birkaç yıl sonra gene Tanglewood'dan geçiyordum ve o anı hatırladım. Orada kalmaya ve o geceki konseri izlemeye karar verdim. Benim şansına o gece de Berlioz'un ünlü Requiem'ini çalacaklardı. Hemen şarap ve peynir aldım, battaniyemi hazırladım ve erkenden ormana geldim, böylece altına oturacağım ağacı öncelikle seçecektim. Gece çok güzel, yumuşak ve ılıktı. Müzik çalmaya başladı.

Çok uğraştığım halde daha önce yaşadığım coşkunluk duygusuna bir türlü ulaşamıyordum. Deneyim inanılmaz biçimde güzel ve hoştu. Fakat benim anımsadığım gibi gelmiyordu bana. O zaman benim o anda çok yüksek his-

settiğimi, çünkü benim daha önceki yaşadıklarımla kıyasladığımda eski yaşadıklarımın çok aşağılarda kalmış olduğunu anladım. Fakat şimdi şartlar değişmişti ve her günün her anı yeni bir coşku sunmaya ve parlaklığıyla beni etkilemeye başlamıştı. Konsere gelmek, şarap ve peynir almak ve ağacın altında uzanmak konserin sunulduğu gibi mükemmeldi. Ancak, bu benim için tepeler ve vadiler değil bir ova gibi olmuştu.



Meditasyon size bu değişimi getirir. Her bir an kendi öznel zenginliğine veya kabalığına sahip olmaya başlar. Daha az sayıda an öznel olmaya ve bir çoğu da zenginleşmeye başlar. Bu, ivmeleri, tepeleri ve çukurları azaltır. Onlar gözden kayboldukça hayatın romantizmini ve zenginliğini kaybetmiş olma duygusu ile bazan üzüntü ve depresyon hissedebiliriz. Gerçekte ise uyanmış bir birey, hiçbir şey özel olmadığından romantik olamaz. Her an herşeyin tümüdür. Romantizm yoktur. Sadece gelir ve geçer. Gelir ve geçer.

Bir kişinin hikayesinin içinin boş bir şekil almasını görmek bana hep üzüntü vermiştir. Ruhun karanlık gecesi, yaşam kokularını kaybettiğimizde ve kutsallığın tümlüğüne ulaşamadığımızda gelir. Öyleyse alışık olduğumuz şeylerden uzaklaşıp yeni zenginliklerin bizim olduğu dönüşüm döneminde karanlık dönemi aydınlatmalıyız.

"Saygı ifadeniz belirli bir Kadın'a yönelik miydi?"

Yaşlı Mahatissa cevapladı:

"Bir kadın mı yoksa bir adam mı geçti bilmiyorum ama,

Bir yığın kemik bu yöne gitti."

- Buddhagosa

The Path of Purity

"Kendisini Tanrının Lotus çiçekleri olarak gören çok güzel bir kadın bile ölü yakılan yerde sadece bir avuç kül olacaktır."

- Sri Ramakrishna

The Gospel of Sri Ramakrishna

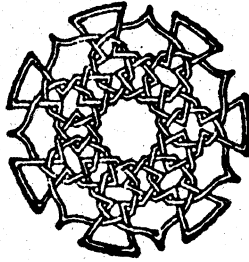
"Bir kimse Tanrıya ulaşmadan önce... tüm istekleri ve arzuları temelden değişmiş olmalı... Her şey ona isteklerinin tümünün tatmininin tadı gibi acı gelmelidir."

- John Tauler

Life and Sermons of Dr. John Tauler

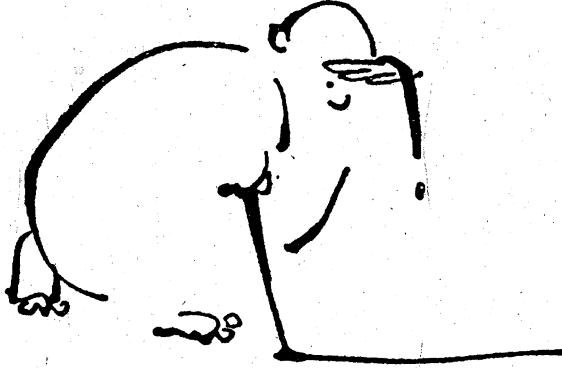
"Ego'nun görüş açısından aydınlanmaya ulaşma; ani ölüm, ben'in ölümü, ben ve benim'in ölümü, izleyen'in ölümüdür. Umutun en son ve en üst derecede kırılışıdır."

*- Chogyam Trungpa
The Myth of Freedom*



Gurunuzu Bulamamak

Bir guru aramak bir hac yolculuğu gibidir, ancak bunu yolu bitirmek anlamında almamalıdır. Belki gurunuzla hiç-bir zaman karşılaşamayacaksınız. Fakat bir guru ile karşılaşamamak sizin bir gurunuz olmayacak demek değildir. Tanrıya, kurtuluşa, ruha yönelmiş bir kişi onunla bağlantı kurduğunda sonunda kendisini eve götürecek bir aracı bulduğunun farkına varır.



Gurunuzu bilmenize ihtiyacınız yoktur, gurunuzun sizi bilmesi yeterlidir. Sizi sadece kontrolü elde tutma ihtiyacınız guruyu bilmeye yönlendirir. Yolunuz bir saflaşma yoludur ve guruyu bilseniz de bilmeseniz de ilerleyeceksiniz. Bunu merak etmeyin. Gurunuz gerekli olduğu zaman size görünür olacaktır. Eğer guru size çok çabuk kişileşirse sizin için başka bir tuzak olabilecek kişilerarası saf sevgide kendinizi kaybedebilirsiniz. Sürecin iyilik yönünde olduğuna güvenmelisiniz. Gerekli olduğunda guru ortaya çıkar.

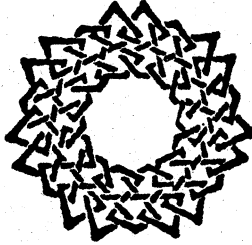
Bir keresinde guruma şöyle sormuştum: Bir kişinin gurun olduğunu nasıl anlarsın?" Bu soruyu bu kişinin beni bütün yolu götürebilip götürememesi ile cevapladı. Seni yoldan götürecektir demek, bunu senin yerine yapacak demek değildir. Aksine yol gurunun kendisidir. Gurunun varlığı seni özgürlüğüne götürecektir olan giriş kapısıdır.

Yolunuz sırasında gurunuz ile karşılaşılabir ve onu çılgınca sevebilirsiniz. Bu sizi guruya bağlar. Fakat, sonunda sevmiş olduğunuz biçimin ayırmacı özelliğinin ötesine geçmelisiniz. Tüm yolu geçmek, "guru" fikrini de geçmek demektir. Ramana Maharshi şöyle demiştir: "Tanrı, guru, benlik, hepsi aynı şeydir."

"30 yıl boyunca Tanrıyı arayıp gezdim doluştım, bu sürenin sonunda gözlerimi açtığımda O'nun da beni aradığını gördüm."

- Beyazid Bistami

Translations of Eastern Poetry and Prose



ÖZGÜRLÜĞE KAVUŞMAK

Temelinizi Koruyun

Kendinizi, sadece meditasyon sırasında özgür hissediyorsanız gerçek anlamda özgür sayılmazsınız. Özgürlük, sorumluluklarınıza sırtınızı dönmek değildir. Daima, dünyanın içinde olmak gerekir, ötesinde değil. Kendinizi ortamdaki soyutlanmış, boşlukta ve dağılmış olarak hissetseniz bile bu anın gerekliliklerini yerine getirmek için fazladan bir çaba göstermelisiniz. Meditasyonu yaşamdan kaçma fırsatı olarak almayın.



Başka zamanlarda olduğu gibi meditasyonu yeterince düzenli yapamadığınız dönemlerde ve özellikle yoğun inziva çalışmalarından sonra kendinize belirli adapte olma süresi tanıyın. Böylece çok derin bir meditasyondan hemen sonra bile doğru davranışı göstermeyi öğreneceksiniz. Amaç, içte ve dışta dengeyi korumak olmalıdır. Siz bir toplumun, bir ailenin ve değişik grupların bir parçasısınız. Sorumluluklarınızı tam olarak yerine getirin, bu sorumlulukları daha sonraları ulaşacağınız özgürlük aşamasına da hazırlık olarak yapın. Aramakta olduğunuz bilgelik, yaşam dansının tüm yönlerini anlayıp kabul etmekle ve bunları uyumlu bir şekilde tatmin etmekle mümkün olacaktır.

"Çalıştığım zamanlar benim için dua okuduğum zamanlardan farklı değildir. Beni değişik kişiler aynı anda çağırdığında yüce bir sükûnetle sanki kutsanmışlık içinde onun dizlerinde oturuyormuşum gibi Tanrı'ya sığınırım."

- Brother Lawrence

The Practise of the Presence God

"Günlük yaşantının olaylarının sizi bağlamasına izin vermeyin, fakat kendinizi asla bu olaylardan geri de çekmeyin. Sadece bu tür davranış gösterebilerseniz 'Kurtulmuş Kişi' olursunuz."

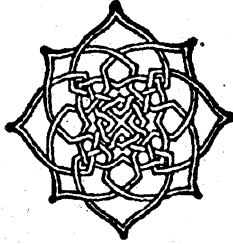
- Huang Po

The Zen Teaching of Huang Po

"Gerçek ermiş kişi halkla birlikte olur, onlarla birlikte yer içer ve uyur, pazarda onlarla birlikte alışveriş yapar, evlenir ve sosyal ilişkiler kurar, ve asla Tanrı'yı unutmaz."

- Ebu Said Ebu'l Hayr

Studies



Zayıflıklarla Karşılaşma

Biz, hep yükseklerle çıkmak ve özgür uyanışlara ulaşmak fikirleriyle büyülenmiş durumdayız. Bu nedenle bilincimiz şu veya bu şeye tekrar tekrar yakalandığında onu baskı altına almaya veya aşağı düzeyleri reddetmeye çalışırız. Bilincimizde yükseklerde olma hayalini severiz, aşağılara düşmekten de korkarız. Yolculuğunuz ilerledikçe yüksek seviyeleri sürekli olarak elinizde tutamayacağınızı ve zaman zaman oluşacak düşüşlere engel olamayacağınızı anlayacaksınız. Düşüşleriniz sizin bilincinizi körelten eskiden kalan bağılıklarınız tarafından yaratılır. Düşüşlerinizle - kızgınlığınız, yalnızlığınız, aç gözlülüğünüz, korkularınız, depresyonlarınız ve çelişkilerinizle karşılaşmak bu- labileceğiniz en yapıcı saflığa ulaşma yoludur.



Bağlantı kurduğunuz ruhsal alan derinleştikçe sizin bağıllığınızı yüzeye getiren bu şeyleri bulup seçer, onlarla yüzyüze gelir ve böylece bilincinizi bunlardan kurtarabilirsiniz. Size yürü veya dur diyecek bir rehber bulana kadar kendi yolunuzu kendiniz çizmelisiniz. Eğer bir rehberiniz yoksa kendi öz yargınıza güvenin. Örneğin kızgınlık hisleri sizin bilincinizi tuzağa düşürüyor, ve sizi etkiliyorsa kendinizi kızgınlığınızı ortaya çıkartacak durumlara sokarak açık bir uyanıklığa ulaşmaya çalışabilirsiniz.

Kendinizi bağıllıklarınızla, suçluluğunuzla, şunu yap, bunu yapma türü yönergelerle veya dışarıdan empoze edilmiş bazı disiplinlerle karşı karşıya getirirseniz bu yöntem, işe yaramaz. Bunun nedeni bu karşılaşmaların zor olmasından ve bunlarla karşılaşma motiflerinizin derin iç ya-

pınızdan gelmesi gerektiğindendir. Çok güçlü olan baştan çıkarıcı duygulara karşı direnmek içsel bir kararlılık gerektirir. Bilincinizi şehvet, kızgınlık veya başka her çeşit güçlü arzudan ayırmalısınız. Meditasyon, size derinlere yönelme arzusunu, yüreğinizi veya hayatınızı değiştirme coşkusunu getirir. Fakat en derin bağlılıklarınızla karşılaşma anı henüz hala önünüzde ve ilerinizdedir ve bu karşılaşma çok yoğun bir cesaret ve yüreklilik gerektirir.

Yaşamınızı aydınlanmaya adanmış olduğunuz zaman bu tür zayıflıklarla karşılaşmaktan sakınmanıza gerek kalmayacaktır. Uyguladığınız taktik değişecek ve daha hızlı gitmeye çalışacaksınız. Önünüzdeki, bilincinizin seviyesinin düşmesine sebep olan engellerle çabucak karşılaşmak isteyeceksiniz. Onların yolunuzun üzerinde bulunmasını istemeyeceksiniz. Bu yoğun ateşi ve şiddetli karşılaşmayı isteyeceksiniz. Hatta bu durum sizin için zevkli olmaktan çok, acı verici olsa bile bunun önemi yoktur, çünkü siz, acı ve zevkin ötesinde yatan özgürlüğe doğru yönelmişsiniz. Bunları birer birer yakmaya başladığınızda yaşamınızı temizlemek için nelerin gereksiz olduğunu anlayacak ve ego-nun tutunduğu bu şeyleri ortadan kaldıracaksınız.

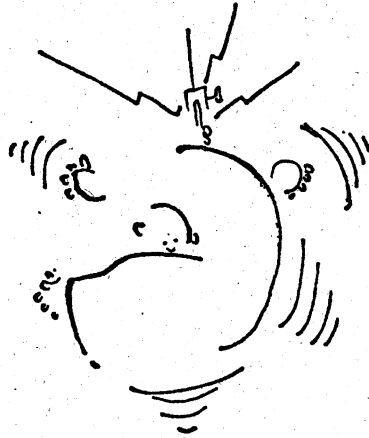
"Sadece gerçek Kali Yuga'nın gösterişsizliğidir."

- Sri Ramakrishna

Woman Saints of East and West

Enerjiyi kullanma

Meditasyon, bir okyanusun derinliklerine dalmak gibidir. Derinlere gitmek ve tehlikesizce geri dönmek için bedeniniz her aşamada buna yavaş yavaş alıştırmalıdır. Bu yolculukta her yeni seviyeye uyarlandıkça daha büyük miktar enerjiyle dolarsınız. Meditasyon sırasında daha yüksek düzeyde enerji almanın zor yanı; bu enerjinin meditasyon yapmadığınız, zihninizin eski alışkanlıklarının sizi yargılama durumunda tuttuğu zamana da taşınmasıdır. Bu yeni enerjileri boşa harcatacak baştan çıkarıcı eğilim, bunları eski alışkanlıkları kuvvetlendirecek şekilde egonun hizmetinde kullanmaktır. Örneğin, bu yeni enerjileri; cinsel heyecanlarınızı, coşkularınızı ve sosyal gücünüzdeki veya karizmanızdaki yeterlilikleri artırmakta kullanmaktır. Bu, hiç kuşkusuz meditasyonun çok çekici yanlarından biridir.



enerjiler bana harcamaya yoksullarlayamazsın.

Fakat sizin arzunuz ruhunuzun derinliklerine yönelmek, Buda'nın, Hz. İsa'nın, Ramakrişna'nın, Hz. İbrahim'in ve Hz. Muhammed'in yöneldikleri yola gitmek ise bu enerjileri eski alışkanlıklarınızla boşa harcamamaya dikkat etmelisiniz. Bunları daha derinlere gitmek için bir kanal gibi kullanmalısınız. Sizi Tanrıya yönlendiren kuvvetler, Tanrının en yakınına kadar ulaşmanızı sağlayabilir.

Ego, bu enerjilerin ortasında canlı kalacak şekilde düzenlenmiştir. Bu, dış uzayın yüksek enerjilerinin inanılmaz bombardımanından kalın çelik duvarlarla korunmak gibidir. Meditasyon sanatı bu yeni enerjilerle uyumlu bir şekilde çalışmak ve bilinci, onu bozmadan egodan ayırmaktır.

Zihniniz ve yüreğiniz yeteri kadar açılmadıysa içinize yönelttiğiniz enerjiler olumsuz şekiller de alabilir. Bunlar sizi bozucu titremelerin birleşimine götüren kavgacı enerjiler gibidir. Bu enerjilerin etkisiyle kendinizi sinirli, uyuma zorluğu çeken, hızlı, heyecanlı ve uyarılmış hissedebilirsiniz. Hatta paranoya bile hissedebilirsiniz çünkü hiç kimsenin algılayamadığı bir iç görüşe sahip durumdasınız.

Bu enerjileri olumlu olarak kullanmaya hazırlanmak için zihninizi temizleyin ve bedeninizi güçlendirin. Böylece büyük enerji kaynaklarıyla aranızdaki engellerin yavaş yavaş kalkmasına hazır hale geleceksiniz. Bu yoğun enerji, sizin varlığınızın içinden geçerken onu kullanmayı gerektirebileceksiniz, ama bununla beraber titreme veya sinirlilik gibi şeyler de hissedebilirsiniz. Bunlar bana olduğu zaman yüreğime yoğunlaşır, oradan nefes alıp vermeye çalışır ve her nefesi sevgi ile doldururum. Size de böyle büyük

güçler gelebilir fakat sevgi sayesinde dengeye ulaştıysanız bunlar sizi rahatsız etmez. Sevgi aracılığıyla, bu enerjiye daha açık olursunuz. Böylece gücün içinde yetişirsiniz - sevginin gücünde. Çünkü siz eve doğru gidiyorsunuz.

Meditasyon uygulamalarının yoğun ve derin olduğu dönemlerde yapabildiğiniz kadar sakin bir yaşam sürün. Yeteri kadar dinlenin. Kendinize keşfedilecek yeni mekânlar bulabilir veya çok büyük enerjiler yaratabilirsiniz. Bedeniniz bir an için tamamen bitkinleşirken daha sonra enerji ile dolu ve taptaze olabilir. Bazen davranışlarınız bile düzensizleşebilir. Bu tür yoğun boşlukta olduğum zamanlarda bedenim, olmakta olan olaylara ancak dayanacak kadar güçlü olmaktadır. Sonra aniden on - onbeş dakika kadar süren derin uykuya dalarım. Uykudan sonra tüm bedenim enerji ile dolu ve yeniden yaşamla tazelenmiş olur.

Bazı insanlar dengeleyebileceklerinden daha fazla enerji aldıklarında bir rehber ihtiyaçları olur. Bu tür rehberler bir kişinin enerjinin yeni seviyelerine ayarlanmak için neye ihtiyaçları olduğunu görür. Sezgisel sağduyuları ile birçok kişinin karşılaşacağı orta düzeydeki değişimleri dengeleyebilirler.

Meditasyon uygulaması bizi evrenin enerjisine derece derece yaklaştıracaktır. Eğer en üst düzeydeki bilgeliği - enerji ve sevginin bir olduğunu- hatırlayacak olursak bu yolculukta hiç bir korkuya yer kalmaz.

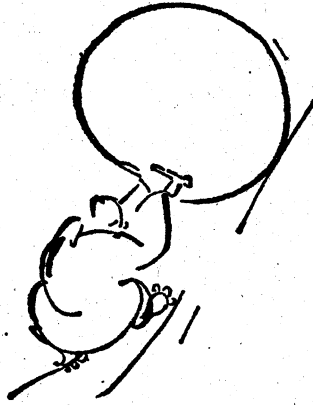
İnanç ve Direnç

Meditasyon süresince birçok kez çeşitli şeyleri sadece öylesine yaptığınızı düşündünüz. Sıkıntılı, cinsel arzulu, kuş-kulu veya bezgin hissettiğiniz anlarınız oldu. Bu anları sizin inancınız olarak adlandırabiliriz. Neyin inancı? Meditasyonun, bilincinizi ve gerçeklik hakkındaki görüş açınızı değiştirme gücüne olan inanç.

Bu inancı kuvvetlendirecek şey, meditasyon uygulamalarına yönelmek ve bu konuda çeşitli kitaplar okumaktır. Ruhsal kitaplar okumak sizin neden meditasyon yaptığınızı ve neyi beklemeniz gerektiği hakkında anlayışınızı geliştirir. Başka kişilerin aydınlanma yaşantıları hakkında bir şeyler okuduğunuzda bundan, kendi yaşamınızda ve meditasyon uygulamalarınızda karşınıza çıkabilecek birçok şeyler öğrenebilirsiniz. Bu bilgiler, meditasyonda karşılaşabileceğiniz zor anların üstesinden gelmeniz için size ilham verecektir.

İnançla birlikte, direnmekten yılmamak da gerekir. İlk meditasyonlarınız size yumuşak yükseklikleri veya acılarınızın biraz hafiflemesini getirebilir. Fakat, zamanı geldiğinde -her çeşit başarının elde edilmesinde olduğu gibi- bir düzlüğe ve durağanlığa erişeceksiniz. Bu durumda, belki de sıkıntılı, cesareti kırılmış, olumsuz ve hatta her şeyi kötü gözle gören bir kişi oldunuz. Bu an sadece inanca değil direnme de ihtiyacınız olduğu bir zamandır. Bu dönemde kendinizi meditasyona oturmaya zorlamakta olduğunuzu, meditasyon yapmak istemediğinizi hissedebilirsiniz. Kendinizi bu için konusu haline getirirsiniz çünkü derinlerde bir şey

devam etmenizi söyler. Sizi, sürecin bıktırıcılığına rağmen direnmeye zorlar. Bu direnme çabası da büyük oranda inanç getirir.



Yolculuğun sonuna ulaşıldığında bile bu inancı savunmanız zor olacaktır. Örneğin meditasyona oturmak için inancınız yeteri kadar güçlü olsa da meditasyonu küçümseyen kişilerin kuşkuculuğu sizin kararlılığınızı zayıflatabilir. Fakat, meditasyonda kalırsanız yolunuza olan inancınız herhangi bir eleştiriye ve sizin kendi kuşkularınıza karşı kuvvetlenir.

Meditasyon, olması gerektiği gibi iş gördüğünde sizin varlığınızın doğal bir parçası olacaktır. Meditasyonda sizin inandığınızın dışında hiçbir ayrı parça bulunmayacaktır. Umut, bu yolculuğu başlatır inanç ise sağlamlaştırır. Fakat en sonunda umudun da inancın da ötesinde son bulur.

"Küçük bir oğlan çocuğu okula gönderilir. Çocuk, öbür çocuklarla birlikte derslere başlar. İlk derste öğretmen "bir" kelimesini yazmalarını söyleyerek ilk ödevlerini verir. Öteki çocuklar bunu çabucak öğrenip başka konulara geçtikleri halde bu çocuk hep aynı şeyi yazmaya devam etmektedir. Birkaç gün sonra öğretmeni ona gelir ve sorar: "Dersini bitirdin mi?" Çocuk, şöyle söyler: "Hayır hala 'bir'i yazmaya devam ediyorum." Çocuk sürekli aynı şeyi yapmaya devam eder; hafta sonu geldiğinde öğretmeni ona tekrar sorar ve onun cevabı; "Onu henüz bitirmedim"dir. Öğretmen, bu çocuğun geri zekalı olduğunu, birşey öğrenemediğini ve öğrenmek de istemediğini düşünür. Evde ise çocuk aynı alıştırmayı tekrar etmektedir ve anne - babası da bundan sıkılmış ve üzgündür. Çocuk ise sadece şöyle söylemektedir: "Onu henüz öğrenmedim. Bu konuyu bitirince başka dersleri de alacağım." Çocuğun annesi şöyle söyler: "Öteki çocuklar çok ilerledi. Öğretmenlerin seni okuldan uzaklaştırıyor çünkü sen hiçbir ilerleme göstermiyorsun." Genç çocuk üzgün bir yürekle anne-babasını da üzdüğünü ve en iyisinin evden ayrılmak olduğunu düşünür. Daha sonra öğretmeni ile karşılaştığında ona şöyle söyler: "Sanırım onu öğrendim. Bakın olmuş mu? Bunu duvarın üzerine yazayım mı?" Ve bu söylediğini yazmaya başlayınca

duvar ikiye ayrılıverir."

- Hazret İlayet Khan

The Sufi Message of Hazrat İlayet Khan

Bir grup arkadaş saunada takılıyorduk. Bazen dışarıya güneşe çıkıyor ve sonra tekrar banyoya giriyorduk. Bir ara bana bir telgrafla şöyle bir mesaj geldi: "Rohatsu Dai Seshin Los Angeles'te Baldy dağında bir toplantı yapıyor. Sizin için bir yer ayırdık." Bu, her yıl yapılan, en zor Zen oturumlarından biriydi. Ertesi gün başlayacaktı. Hemen bir uçağa atlayarak Los Angeles'e gittim.

Ilık çölün ortasındaki sıcak saunayı feda ederek Los Angeles'in dışındaki soğuk bir dağda bulunan Zen Manastırına geldim. Burada "Hey, Ram Dass gelebildiğine çok sevindik." gibi egomu okşayacak bir karşılaşma bekliyordum. Onun yerine siyahlar kuşanmış ve kafası traşlı birisiyle karşılaştım: "Dass, Ram. 6 numaralı hücrede kalacaksınız. Cüb-beniz burada. John kardeş size nasıl giyineceğinizi gösterecek ve altı dakika sonra Zendo'da olacaksınız." dedi.

Öyleyse, evet bebek. Ben bunu oynayacağım. İçeri girdim ve hücreme yerleştim. Dokuz gün süresince hiçbir kimseye bakmayacak ve hiç kimseyle konuşmayacaktım. Dokuz gün, her sabah ortalık zifiri karanlıkken bütün bu siyah giysili insanlar tuvalete koşuyorlar, dış fırçalıyorlar. Zendo sırasında sırtınız dik durmuyorsa ensenize sopayı indiriyorlar. Burada her yer karla kaplı bu yüzden üşüttüm. Gitgide daha çok hastalanıyorum, bundan nasıl kurtulacağım. Kendime acil bir durum olduğunu söyleyen bir telgraf mı gönderteyim veya bir yerde bir konferansım olduğunu mu hatırlayayım?

Altmışında, yerden bitme, katı bir Japon olan Sasaki Roshi'yi günde dört kez ziyaret etmekteyim. O'nun Ruhsal ismi Doku-San'dır. Bize "Buda'nın doğasını kriket oyununun sesi aracılığıyla nasıl bilebilirsiniz?" diye bir Koan vermişti. Benim cevap verme sıram geldiğinde içeriye girdim belirli sayıda selam verdikten sonra oturdum. Bir çingırağı ve bir sopası vardı ve bana "Ah, Dok-tor, Buda'nın doğasını kriket oyununun sesi aracılığıyla nasıl bilebilirsiniz?" diye sordu. Dışarıda sıramı beklerken düşünmüştüm, ama şimdi nasıl bileceğim... Böyle yapmamalı ama, ben anladım ki, kahretsin, işte Yahudi, Hindu ve Zen Budacıları filan, neyse ben ona bir Tibet Budisti cevabı vereceğim. Sonuçta, bir elimi kulağımın arkasına götürerek Tibetli Milarepa'nın mağarasından dışarıyı tüm evreni dinlemesi gibi tuttum. Roshi sadece "yüzde altmış" dedi ve çingırağı çaldı, bu, odadan çıkmam gerektiğini belirtiyordu.

Bu böyle günlerce sürdü. Gitgide daha fazla hastalanıyor, deliriyor, sıkıntıdan patlayacak gibi oluyordum. Meditasyonlarım daha çok kuvvetlendiği halde Allahın belası Koan'ı bir türlü çözemiyordum. En sonunda dördüncü veya beşinci gün Roshi'yi görmeye gittim. Koan'ı hala çözememiştim. Orada durdum ve şöyle düşündüm: "Koan'ın cevabına lanet olsun, tüm bu sahne umurumda değil. Ben yeterince doldum."

İçeri girdim ve o: "Ah, Dok-tor "Buda'nın doğasını kriket oyununun sesi aracılığıyla nasıl bilebilirsiniz?" dedi.

Ve ben de ona: "Bu saçmalığı keselim, günaydın, bu kadarı yeter" dercesine "Günaydın, Roshi" dedim.

"Ah, Dok-tor. En sonunda gerçek bir Zen öğrencisi olmaya başlıyorsunuz."

"Lütuf çabaya göredir."

- Satya Sai Baba

"Şeyleri (zihninizde) alıp bırakmayın. Meditasyonunuzu giderek daha büyük yoğunlukla hergün yapın."

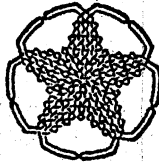
- Swami Ramdas
Guide to Aspirants

"Sonuç önemli değildir; bizi geliştiren çaba önemlidir. Bu uygulamanın bir sonu da yoktur."

- Shunryu Suzuki
Zen Mind, Beginner's Mind
Zen Zihni Başlangıç Zihnidir

"Dayanıklılık ve sabır bir ermişin doğasıdır."

- The I Ching



Kalbinize Güvenin

Yolunuzun başlangıcında belki çok seçiciydiniz ve çeşitli yöntemleri denediniz. Bir yöntemden ötekine olan bu yönelimleri bir zayıflık olarak görmeyin. Fakat doğru olmadığı hissedilen bir yönetime bağlı kalmak veya yöntemlerden birisiyle yolun sonuna kadar gitmek yerine çabucak başka bir yönetime yönelmek de zayıflıktır. Yönteminizi ne zaman değiştireceğinizi veya onu ne kadar uygulayacağınızı nasıl bileceksiniz? İçsel sesinizi ve yüreğinizi dinleyin. Kendine güven ve samimiyet size sadece bu aşamalarda değil, tüm aydınlanma yolunda rehberlik edecektir. Herkes gelişmesinin her aşamasında kendisine karşı samimi ve saygılı olmalıdır. Hiç kimse bir başkasının hayatını yaşamaz. Siz de kendi kendinizinki yaşıyorsunuz.

Hindistan'da Bodhgaya'ya gittiğimde meditasyon üzerine peşpeşe yoğun kurslar aldım. Kurslar ilerledikçe daha fazla yemek yemeye, uykudan daha geç kalkmaya ve her günü boşa geçirmeye başladım, ta ki gizli mesajı açıkça alınca kadar. Bu mesaj, bu dönemin benim için yoğun meditasyon yapma dönemi olmadığıydı. Bu dönem, öylesine takılınacak bir dönemdi. İyice hazır olmadığınız bir zaman kendinizi yoğun meditasyona zorlamanız da benzer zorlukları ve gerilimleri getirecektir. Öte yandan meditasyonun çekiliminin çok kuvvetli olduğu zamanlarda ona direnmek de aynı sonucu getirir.

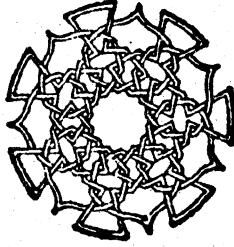
Meditasyonda herhangi bir an için size, doğru uygulama ve uygun strateji gibi görünen bir çalışmanın kısa bir süre sonra aslında öyle olmadığını görmeye hazır olun.

Süreç oldukça dinamiktir ve değişkendir. Örneğin, bazen meditasyona doğru çok derin bir çekilim hissedersiniz. Belirli bir ruhsal gruba katılırsınız fakat onların amacının sizinkinden çok daha sınırlı olduğunu görürsünüz. Sizin uygulamalarınızın bu grubun çok ötesindeki boyutlara yöneldiğini görür ve daha derin yöntemleri ve öğretmenleri bulmaya çalışırsınız.

Bu yolda ilerledikçe edindiğiniz yola ilişkin modelleri bırakmaya hazır olun. Hatalarınızı kabul etmekte utanılacak bir şey yoktur. Mahatma Gandhi, bir zamanlar binlerce kişinin işlerinden ve evlerinden ayrılarak ve büyük bir eziyete katlanarak yapacağı bir protesto yürüyüşü düzenlemişti. Yürüyüş başarılı bir şekilde devam ederken Gandhi birdenbire bunu durdurmuş ve iptal etmişti. Kurmayları hemen gelmiş ve "Mahatma-ji bunu yapamazsınız, bu yürüyüş uzun bir zamandan beri planlandı ve buna pek çok kişi katılıyor." demişti. Gandhi'nin cevabı ise: "Gerçeklerden ayrılmayacağım üzerine verdiğim sözün çelişkiler içerdiğini gördüğüm için vazgeçtim" olmuştu.

Aradığınız her şey sizin içinizdedir. Buna Hinduizm'de Atman; Budacılıkta Saf-Buda zihni denir. İsa "Cennetin Kralığı sizin içinizdedir" demişti. Quaker onu "içteki sakin, hafif ses" olarak adlandırır. Bu, tüm evrenle uyum içinde olan tam bilinçlilik ve bilgeliktir. Meditasyonun her yeni aşamasında ve gerçekte kim olduğunuzu yeniden her kavrayışınızda buna daha çok uyum sağlarsınız. Böylece içsel sesinizi daha açıkça ve daha çok işitir ve ona doğru yönelirsiniz. Bağımlılıklarınız zaman zaman bu gerçeği sizden tekrar gizler. Sorularınızı sadece kalbinizden gelen ses ce-

vaplayabileceği halde bağımlılıklarınız sizi kendinizden dışarıya yöneltir. Bu içsel bilgelikle olan bağınızı her kaybettiğinizde yapmanız gereken şey sadece meditasyon olacaktır. Yalnızca meditasyon sayesinde yaptığınız şeyin doğru olup olmadığı duygusunu ileten içsel "cız"ınızı duyacaksınız. Sizin cevaplarınız size özgü olacaktır. Kalbinizi dinleyin.



"Biz, aradığımız şeyiz. O, her zaman orada ve eğer ona vakit ayırırsak kendisini bize bilir kılar."

- Thomas Merton

"Eğer onu yüreğinizde aramayacaksanız Onu nerede arayalım?"

- Zenrin

The Gospel According to Zen

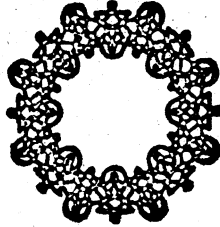
Espri

Hiç kötü bir gün geçirdiniz mi? Bu sürede size herşey kötüye gidiyor gibi görünüyor, kızgınlık, bezginlik ve kendine acıma duyguları içinde kayboluyorsunuz. Olaylar gitgide kötüleşiyor ve örneğin son otobüsü kaçırdığınız ana kadar geliyor. Herşeyin çok kötü olduğu bir tepe noktasında olaylar birdenbire soyutlaşıyor ve sizi ezen herşeye karşı gülmekten başka elinizden birşey gelmiyor. İşte bu anda karşılaştığınız zorluklar zihin seviyenizi yükseltir ve kendi acılarınızdaki kozmik şakayı görürsünüz.

Meditasyon, olayların çevresinde bir boşluk yarattığı için size zorluklarla karşılaştığınız durumlarda olaydaki espriyi yanları görme şansını verir. Kişinin sürmekte olan gösterinin -yaşamın- bilincine varması çok kısa bir an önce yoğun zorlukların yaşandığı duruma esprili bir hafiflik getirir.

Espri, herşeye yeni bir bakış açısı getirir. Bir çok seviyede espri vardır - yaşama esprisi, seks ve tatmin etme esprisi, güç ile ilgili espri gibi. Bütün bunların ötesinde şefkat ile dolu espri vardır. Bu durum bu tür evrensel zorlukları açıkça gören Buda'nın hafifçe yukarıya kıvrık dudağında yansımıştır. Bütün varlıklar illüzyonlar ve yanılsamalar içinde kaybolmuştur fakat o, hala herkesin bu yanılsamalardan uyanacağını, çünkü, onların yüreklerinin aslında aydınlanmış durumda olduklarını bilmektedir. O, başka bir görüş açısından bakıldığında kendi özgürlük yollarını yürüten varlıkların yollarının çok zor olduğunu iyi bildiği için gülümsemektedir.

Kendiniz ve evren hakkındaki görüş açınız sizi gülme veya hafifçe kıkırdama isteğine götürebilir. Bu kıkırdama kötü niyetli değildi; benim gurum Maharaji ile ki-
şileştirdiğim kozmik bir kıkırdayıştır. Onunkisi bu dünyaya ait bir şey değildi. Sosyal ya da kişisel bir ifade de değildi, daha çok herşeyin temelinde yatan eğlenceli bir kozmik gül-
lüştü. Onun kıkırdayışı "Liila" adı verilen, yaşamın kutsal dansının bir ifadesiydi.



"Eğer bir yerde gülünmüyorsa Tao olmak için yeterli şey yok demektir."

- Lao Tse

Tao Te Ching

Yüce Aklın Erdemi

"Maharaj-ji bir grup öğrencisiyle otururken aniden sordu: "Kim geliyor, kim geliyor?" Etrafta hiç kimse görünmüyordu. Tam o anda bir öğrencinin hizmetçisi görüldü. Maharaj-ji onu gördü ve seslendi: "Git-meyeceğim. Biliyorum o, ölüyor. Git-

meyeceğim." Hizmetçi şaşırdı; çünkü oradaki hiç kimse patronunun kalp krizi geçirdiğini ve Maharaj-ji'yi yardıma çağırdığını bilmiyordu. Herkes Maharaj-jiye gitmesini rica etti fakat o, reddetmeye devam etti. En sonunda bir muz aldı ve şöyle dedi: "İşte bunu götür, ve o iyileşecek." Hizmetçi muzla birlikte eve koştu. Muz ezilerek ölmekte olan adama yediriliyordu ama adam son lokmada öldü."

- Bir öğrencisi

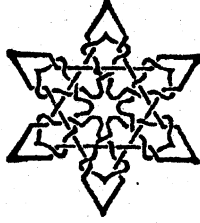
"Büyük Gelugpa Manastırındaki keşişler bir sabah ana bahçedeki dua direğinin tepesinde bir adamın bulunduğunu görünce çok korktular. Bunun kötü bir işaret olduğunu yorumladıklarından dolayı bu hayaletin çıkartılması için bir tören yapmaya karar verdiler. Tapınak bahçesinde öğleden sonra beşbin kadar keşiş toplandı ve hep bir ağızdan Kalp Sutrasını söylemeye başladılar. Mantranın sonunda, şeytan çıkarmayı tamamlamak üzere geleneğe uyarak şu iki mısrayı tekrar etmeye başladılar.

Sözlerimizin gücüyle bu şeytani güç aşağı insin
Bu sözlerin tasavvur gücüyle bu şeytani güç aşağı insin.

Herkes birinci mısrayı söylerken bayrak direğindeki adam (Bhutan'ın Deli Yogisiydi) yarıya kadar kayıyor, ikinci mısrada ise tekrar yukarıya çıkıyordu."

- Chogyam Trungpa

Visual Dharma: The Buddhist Art of Tibet



"Dindarlığı ve heybetli görünüşü ile herkesin saygısını kazanmış bir Bektaşî Derişine nasıl böyle kutsal olduğu ve yüksek bir kişiliğe ulaştığı sorulduğunda: "Ben Kuran'ın içinde ne olduğunu bilirim" diye cevap verirdi.

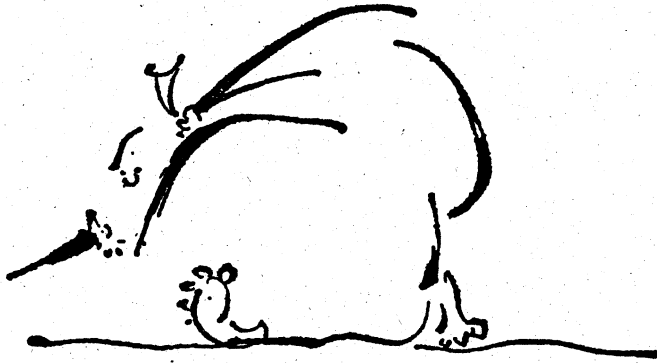
Bir gün birisine bu cevabı verdiğinde kendisine aptalca bir soru soruldu: "Eee, Kuran'ın içinde ne var?"

"Kuran'ın içinde dedi Bektaşî; "İki kurtulmuş çiçek ve arkadaşım Abdullah'dan gelen bir mektup var"

- İdris Şah

"Amerika'da Çin mahallesinde yürüyen bir kişi bez bir heybe taşıyan şişman bir kişinin heykelini görür. Çinli tüccarlar bu heykeli Mutlu Çinli, ya da Gülen Buda diye adlandırmıştır.

Hotei adındaki bu kişi Tang hanedanında yaşamıştı. Zen ustası olarak bilinirdi ama öğrenci kabul etmezdi. Bunun yerine sokaklarda yürüyüşe çıkar ve heybesine hediye olarak dağıtacağı şekerlemeleri, meyveleri ve hamur tatlılarını doldururdu. Bunları çevresini saran çocuklara oyunları sırasında verirdi. O, sokaklarda bir çocuk bahçesi oluşturmuş gibiydi.



Herhangi bir Zen öğrencisiyle karşılaştığında elini uzatır ve: "Bana 1 Peni ver" derdi.

Bir gün gene bir oyun-iş sırasında başka bir Zen ustası göründü, üstad ona şöyle sordu: "Zen'in belirleyici işareti nedir?"

Hotei heybesini hemen yere indirdi böylece cevabını sessizce vermiş oldu.

"Öyleyse" dedi öteki, "Zen'in gerçeğe ulaştırılması nasıl olur?"

Mutlu Çinli, bir kez daha heybesini omuzuna alıp yoluna devam etti.

- Paul Reps

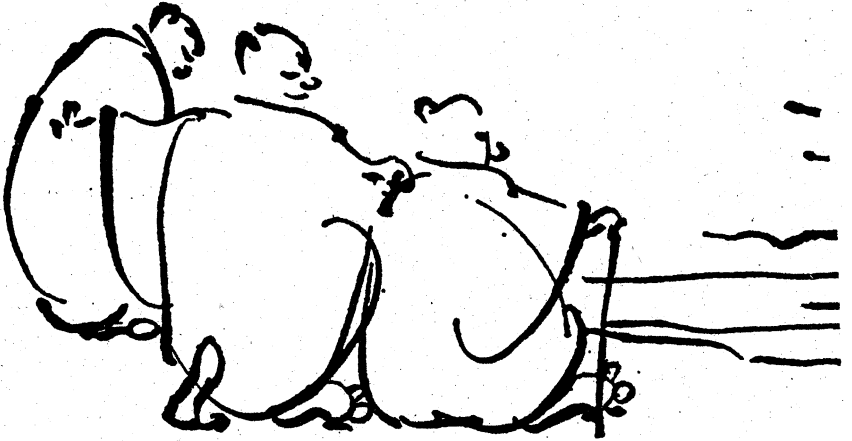
Zen Flesh, Zen Bones

Zen Eti, Zen Kemiği

BİLİNCİN YOLCULUĞU

"Biz gökyüzüne yolculuğa gidiyoruz
Kim çevredeki manzaraya bakar?"

- Mevlana Cemaleddin Rumi



Güzel bir yaz günü. Bir grup insan yakındaki bir dağa tırmanmaya karar vermişti. Hava yumuşak olduğundan, gidiş kolay oldu. Grup, birkaç saat sonra bir ovadaki dinlenme istasyonuna vardı. Burada bir restoran, rahat koltuklar, dinlenme odaları, teleskoplar yani her türlü hizmet vardı. Görüntü de müthişti. Hava aşağıdakinden biraz daha soğuk, fakat daha açık ve berraktı. Bu tazelik dolu atmosferin sağlığı ve enerjisi tırmanıcıların bedenini ve ruhunu canlandırdı. Fakat gruptaki birçok kişi için bu kadarı yeterliydi. Onlar tazelenmiş ve tatmin olmuş olarak eve döndüler. Bu grup, Pazar günü gezginiydi.

Geri kalan birkaç kişi başka bir yol buldu. Bu yol, belki de vadinin derinliklerinden başlamış olan yolun bir devamıydı. Bu grup, birşeyler keşfetme isteğinin dürtüsüyle daha ilerlere yönelmişti. Bir süre sonra hava giderek so-



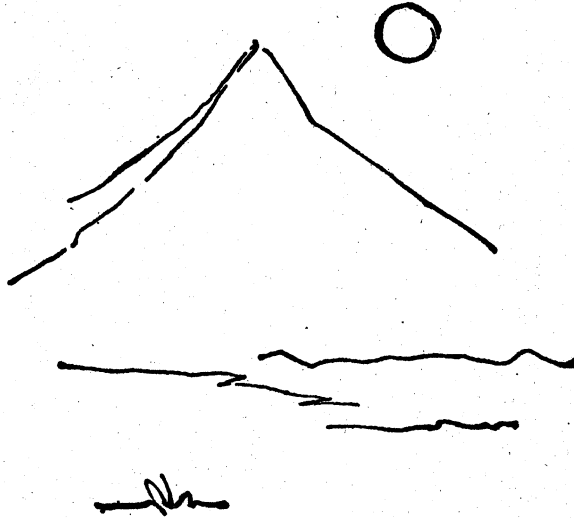
ğumaya başladı, ağaçlar da seyreldi. Bulutlar güneşi zaman zaman örtüyor ve patika yükseldikçe dikleşiyordu. Ancak karşılaşılan zorluklar devam etmeye kararlı olanların başarmasını engelleyecek kadar büyük değildi.

İkinci dinlenme yerine geldiklerinde burada sadece boş bir ev ve bir ateş yakma yerinden başka bir şey bulamadılar. Gruptakiler arasındaki yoldaşlık bağları da derinleşmişti. Bulundukları seviyeden çok daha geniş bir bölgeyi görebiliyorlardı. Yaşayıp büyüdükleri köy, bu mesafeden çok küçük ve çok uzak görünüyordu. Bu yeni bakış açısıyla gördükleri hep kendi geçmişleriydi. Aşağıda uzaklardaki vadedeki yaşamlarının aslında ne kadar sınırlı olduğunu fark ettiler. Gruptan birkaç kişi daha yukarılara gitmek için istasyondan ayrıldı. Birçoğu ise burada bir süre daha kaldıktan sonra aşağılara döndü.

Geri kalan bir avuç kişi yukarıya doğru yönelen ve sonu görünmeyen gizli bir yol buldular. Bu kişiler, kayaların üzerinde güçlkle tutunacak bir yer bulmaya, düz çıkıntılar boyunca sürünerek ilerlemeye, yükseklerde mağaralar keşfetmeye, karlı bölgenin sınırlarına ve daha ötelerine kadar ağır ağır ilerlemeye hazır mıydı?

Bu yolculuk sırasında içlerinden bazıları korku ve yalnızlık duymaya, bazıları da çelişkiler hissetmeye başladı. Kendi kendilerine dinlenme yerinde kalmak yerine bu acılı ve tehlikeli yolculuğa -belki de bir hac yolculuğuna- neden girdiğini sormaktaydı. Çektikleri fiziksel sıkıntılar onların ruhsal mücadelelerini yansıtmaktadır. Bu yolculukta kayaların ve uçurumların yarattığı engeller daha büyüktü ve kaza olasılığı ve riski çok daha fazlaydı.

Burada söze eklenecek ikinci şey, içsel mücadeledir. Dağ, onlar için sahip olunacak ve kontrol edilecek bir şey haline gelmektedir. En yükseklerle tırmanabilen bu bir avuç kişiden sadece biri veya ikisi zirveye ulaşabilecektir. Bu zinciri kırmak ve zirveye ulaşmak isteyen bu kişiler ellerindeki her türlü aracı en iyi şekilde kullanacak ve sonuca muhakkak ulaşacaklardır. Dağın tepesini, zirveyi ele geçirmeyi, her büyük dağcının çok iyi bildiği bu mistik tecrübeyi yaşamak istemektedirler.



Amerika'da bu yüce amaca ulaşma üzerine çok az deneyime sahibiz ve bu nihaî yolculuk için örnek alacak hiçbir modelimiz de yoktur. Bu en son yolculuk, İsanın çöldeki kırk gününde, Gautama Buda'nın aydınlanmasından önce tamamladığı yoğun ruhsal çalışmasında, büyük ermiş Swami

Nityananda'nın ağaçta maymunlar gibi oturduğu uzun yıllar delilik aşamasına yakın yaşamasında ve Ananda Mayii Ma'nın kendisini ve ailesini trans içinde kaybedinceye kadar başıboş gezmesinde ifade edilmiştir. Asya'da böylesi sert ve vahşi yolculuğu yapmış birkaç kişinin hikayeleri anlatılmaktadır. Bu yolculukta, sadece içsel ateşinizle yönlendirildiğiniz zaman içinizdeki derin istek ve özgürlüğe karşı olan çekilimin müthiş gücü karşısında direnemezsiniz.

Bir kişinin en tepeye varmasından, varlığın tüm değişiminden geçmesinden, korkuyu, şüpheleri, çelişkileri ve ben-bilincini yenmesinden sonra yolculuğu tamamlayacak son bir adım daha kalmıştır, aşağılarda kalan vadiye, gündelik yaşamın sürdüğü dünyaya geri dönmek. Geri gelen kişi artık ilk tırmanışı gerçekleştiren kişi değildir. Geri gelen, varlığın kendisi dinginlik, şefkat ve bilgeliktir. Bu varlık artık başkalarını, dağın zirvesine ulaşabilmiş olan özgürlük olarak aydınlatacaktır.



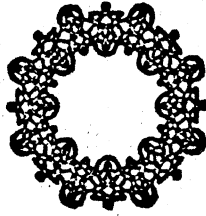
Kişi, geri dönüşü ile bu çevrimi tamamlar. Böylece ruh yeryüzüne geri gelir, insanları bir kez daha ümit ve istekle doldurur. Bu dönüşümü tamamlama olanağı her insanın açıkça algıladığı bir şeydir artık. Bu yol, Bodhisatva'nın, aydınlanmış ruhun ve ermişin yoludur.

*"Gerçek geliş ve gidiş yoktur
Gitme ne ise gelme nedir?"*

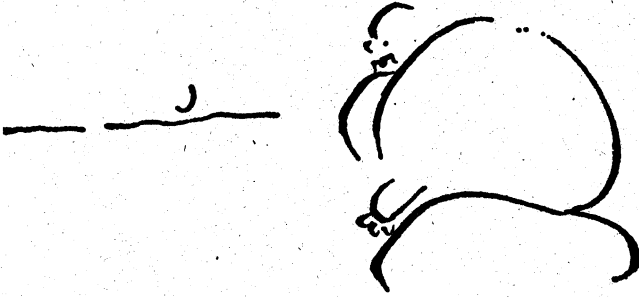
*- Şebüsteri
Gülşen-i Raz*

"Sükûneti korumak bir dağdır."

- The I Ching



Böyle bir varlığın ötelerden dönüp geldiği söylenebilir mi? Gerçekte o, geri dönmenin de ötesindedir. Zirveye ulaşmış olan kişi artık dağın eteğinde çıkışa hazırlanan kişi değildir. Tepeye ulaşmış olan kişi ise ölüm korkusunu aşmış, çok az kişinin gördüklerini görmüş ve çok az kişinin bildiklerini öğrenmiştir. Böyle bir varlık dünyada alçakgönüllülük ve sadelik içinde yaşar. Evrenin müthiş güçleriyle karşı karşıya gelmesi ve onlarla uyum sağlayabilmesi için kişinin gerçek yerini yani akışta olmayı bulması gerekir. Bu ulaşılır olmayan ulaşmadır. Bu çok özel yolculuk ile bu varlık, hiçbir özel hali olmayan çok sade ve basit bir hale gelir.

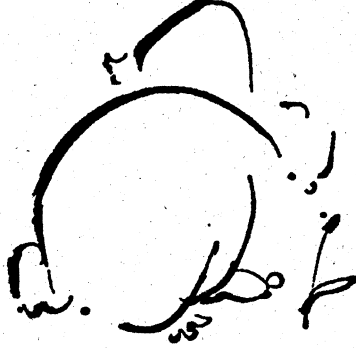


Özgürlük dağına tırmanmanın en sonuna gelen kişilerde en duyarlı acılar hala etkindir. Çünkü o, kendini hala ayrılık ile kişileştirmektedir. Onda hala son bir bağ vardır. En yüksek tepenin keşfi sırasında ya da en dar yerde yürürken tırmanıcı, tırmanmanın mükemmel bir aleti olabilmek için herşeyden uzaklaşmalıdır, benlik bilincinden

bile. Tırmanışın bu en son anında tırmanan kişi tırmanıcı kişiliğini bile kaybeder. İsa'nın söylediği gibi kişi bu yolda gerçekten ölmeli ve tekrar doğmuş olmalıdır.

Benliğin kişisel ego ile yok olması o varlığın özgür, saf şefkat, saf sevgi ve saf bilinçlilik haline gelmesi demektir. Böyle bir varlık için herşey anın içindedir. Geçmiş, şimdi ve geleceğin zenginliği hep ortak varlık halindedir. Tam bilinçlilik anında bir şeyin varolmadığını veya beklemede olduğunu söyleyemezsiniz. Bir şeyin veya başkasının üzerine, şekillerin boşluğu üzerine veya şekillerin çeşitli düzeylerinin üzerine yoğunlaşabilirsiniz. Tamamen özgür bir varlığın yoğunlaşması anın ihtiyacı ile, kişinin beraber olduğu Karma ile yönlendirilir. Böyle bir birey için hayat sürekli bir açılım olacaktır. Hayatta neler yapmak gerektiği üzerinde düşünmeye gerek bile kalmaz. Çünkü artık her şey sezgiseldir, küçük bir çocuğun basit tecrübeleri gibi masum ve tap-tazedir. Kişi, sadece bu dinginlikte -düşüncenin ötesinde yatan dinginlikte- evrenin senfonisini işitebilir, Söz'ün fısıltısını işitebilir, ruhların yaşadığı içsel tapınağa yaklaşabilir.

An zamansızdır. Fakat zamansızlığın içinde zaman vardır. An mekansızdır. Fakat sonsuz boşluğun şekillenmemiş sınırlarında şekil sınırlanmıştır. Orada açıklık vardır, böylece herşey ayrılmış ve bir tek yoğunlaşmayla görülebilir durumdadır. Orada özgürlük vardır, orada mükemmel inanç, değişimden korkmama, ana bağlanmama vardır. Bu an yeterlidir. Sonraki an da yeterlidir. Ve sonra "yeterli"lik yargısı gider, seçimsiz uyanıklık yaşanır.



"Yetişkin bir insan yüreklerinin çok saf olması nedeniyle küçük bir çocuktan çok şey öğrenebilir, böylece Yüce Ruh yetişkin insanların aslında neleri kaçırdığını gösterir."

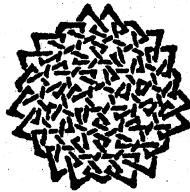
- Black Elk

The Sacred Pipe

"Hepsi apaçık bir gizemdir."

- Ramana Maharshi

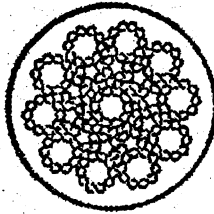
Talks with Sri Ramana Maharshi



Böylesi bağlantısız geniş bilinç; yoğun bir Tanrı sevgisi, ağırbaşlılık, şefkat ve bilgelik içerir. Bu bilinçte açıklık ve tüm evrenle uyum vardır. Bilinci özgür olan varlıklar bu başı ve sonu olmayan sevgi okyanusuna dalar. Bu sevgi, bir elmas gibi temiz, okyanus gibi akan, cinsel faaliyetteki gibi ihtiraslı ve rüzgarın okşayışı gibi yumuşaktır.

Bu, hepsi ve herşeydir. Bu, her türlü kutuplaşmanın ötesinde olduğu için nefreti de içeren sevgidir. Bu, bütün varlıkları seven sevgidir.

Meditasyonun yolunu tamamlayan, entellektlerini dönüştüren, yüreklerini açan ve evrenin geldiği kaynakla uyumlanan kişilerin evrensel bir geleneği vardır, akmak. Bu kişiler; atalarımız, aydınlanmış, ermiş, özgür ve Tanrının Çocuklarıdır. Onlar, Tanrılaşmış insanlardır. } e



Bir gün gurum Maharaji ile birlikte bahçede otuyordum. Etrafta onunla şakalaşan ve konuşan, ayaklarını ovalayarak masaj yapan, ona elma ve çiçek veren birçok kişi vardı. O, verilen bu şeyleri sağ tarafından arkasına iletliyordu ve böylece onun verdiği sevgiyi görebiliyordum. Fakat bahçenin bir köşesinde kişiliğinden sıyrılmış bir durumda otuyordum.

"Bunların hepsi iyi ve güzel ama bu, sadece bir şekle bağlanmaktır. Bunu daha önce de yaşamıştım. Bunun ötesine geçmeliyim. O, her ne kadar herşey olduğu halde O'nun kendisinin hiçbir özelliği yoktu. Evrenin herhangi bir yerinde bulunup onun ayağının dibinde olabilirdim. O ve Ben'in varlığının yolu şekillerle hiç bağımlı değildi. Biz, bilinçte birleştik." diye düşündüm.

O anda Maharaji eski bir öğrencisinin kulağına birşeyler fısıldadı ve bu öğrenci koşarak yanıma gelip ayaklarıma dokundu. Ona "Neden böyle yaptın?" diye sorduğumda şöyle cevapladı: "Maharaji 'Ram Dass'ın ayağına dokun' dedi, o ve ben birbirimizi çok iyi anlarız."

Maharaji ile karşılaştıktan sonra özgür bir varlığın nasıl olması gerektiğini, aydınlanmanın ne olduğunu, zamana, mekana ve kişiliğe bağlanmamayı öğrendim. *Anın* içinde tamamen bütün olarak yaşamayı ve hiçbir şeye bağlanmamayı algıladım.

Bir öğrencisi onun için şöyle demişti :

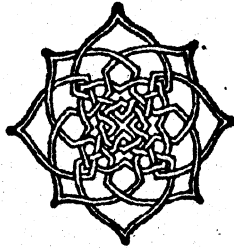
"Maharaji hakkında bir biyografi yoktur. Gerçekler birkaç ama hikayeler pek çoktur. O, Hindistan'ın değişik yerlerinde farklı isimlerle biliniyor; yıllar boyunca bir görünüp bir kayboluyor gibidir. Son yıllarda çevresinde toplanan Batılı öğrencileri kendisini Neem Karoli Baba olarak tanıyorlar. Takma ismi olan Maharaj-ji (Yüce Kral anlamına gelir) Hindistan'da o kadar yaygındır ki bazen bir çaycıya bile bu isimle seslenildiğini du-

yabilirsiniz. Tam da onun söylediği gibi o, "hiç kimse"dir.

O, konferanslar vermemiştir, öğretileri çok kısa ve basit hikayelerden ibarettir. Genellikle tahta bir sırada oturur veya uzanır, kumaş bir battaniye ile sarınır, öğrencileri de etrafına toplanırdı. Ziyaretçiler gelir ve gider, onlara yiyecek ikram edilir, birkaç söz söyler, bazen sadece kafa sallar, veya başlarına veya sırtlarına dokunur ve onları gönderirdi. Orada dedikodu ve kahkaha vardı -şakalaşmayı severdi. Gelişen ve büyüyen Ashram için emirler verir, arasına tüm çevrede duyulan keskin bir çığlık atardı. Bazen sakindir ve sessizce oturur, bizim izleyemediğimiz başka bir dünyaya emilir fakat sonsuz mutluluk ve huzuru tepemizden aşağıya akıtırdı.

O'nun deneyiminden başka bir şey olmayan, varlığının nektarı, özsuyu, varlığının bütünlüğü, bizi aynı onun kumaş battaniyesi gibi sarıp sarmalıyor.

- Anjani



REHBER

Hazırlayan: Zafer Bozkaya

"Her ne kadar ermişler farklı konuşuyorlarsa da bir ve aynı Gerçeği ifade ederler."

-Srimad Bhagavatam

Bu küçük rehber, toplumumuzda bulunan ruhsal eğitim veren kuruluşlardan hiç olmazsa bir kısmına ulaşmayı kolaylaştırmak amacıyla hazırlanmıştır. Bu rehberde hem dünyada hem de Türkiye'de faaliyet gösteren bellibaşlı meditasyon kuruluşlarını verdik.

Aslında pek çok meditasyon grubu toplanmakta, pek çok öğretmen bu konuda dersler vermekte ve birçok organizasyon çeşitli faaliyetler sürdürmektedir ancak biz buraya sadece ulaşabildiklerimizi aldık.

Bu işi yaparken bazı grupların belirli ve açık adreslerinin olmaması ve bazılarının belirli bir süre çalıştıktan sonra çeşitli nedenlerle dağılmaları bizi engelledi. Burada yer alan gruplar hakkında hiçbir yargıda bulunmadan sadece kısa bir tanıtım yazısı yazmayı ve bunları alfabetik sıra ile vermeyi tercih ettik. Okuyucu ya da deneyici bu gruplardan birisi ile karşılaştığında grubunun gerçek değeri hakkında kararı kendisi verecektir. Bu işlem içine dalın ve kendinize güvenin diyoruz.

DÜNYADAKİ VE TÜRKİYE'DEKİ MEDİTASYON ORGANİZASYONLARI

ANANDA MARGA

854 Pearl St.
Denver, CO 80203
U.S.A.
Tel:(303) 623-6602

Bostancıbaşı Sokak
No:26
Beşiktaş - İstanbul
Tel:(0212) 259 18 82
260 41 89

Ananda Marga Organizasyonu detaylı meditasyon öğretileriyle kişileri saflaştırarak zihinsel gelişmelerini sağlamak ve aynı zamanda sevgi üzerine temellenmiş yeni bir sosyal düzenin kurulmasını sağlamak için toplumsal reform yapmaya çalışan uluslararası bir organizasyondur. Tüm öğretiler ücretsizdir. Yoga duruşları bireysel olarak öğretilir ve kişinin sağlık ve beslenme durumu gözönüne alınarak uygulanır. Oldukça ileri teknikler kullanan Ananda Marga sisteminde meditasyon sadece iyi yetişmiş öğretmenler tarafından öğretilir.

Ananda Marga'nın sosyal hizmet projeleri arasında okullar, çocuk yuvaları, aile grupları, mahkumlara ve uyuşturucu alışkınlarına yönelik rehabilitasyon programları, evrensel ilkyardım kuruluşları gibi kuruluşlar vardır ve burada "hizmet edenle hizmet edilenin bir" olduğu ideali gözetilir.

Bu organizasyon 1955 yılında Shrii Shrii Anandamurti tarafından kurulmuştur. Günümüzde Amerika Birleşik Devletleri'nde 200 kadar şubesi aktif olarak çalışmaktadır. Ananda Marga, Birleşmiş Milletler'in resmi rakamlarına göre 180 ülkede 5 milyon kadar gönüllü çalışanıyla dünyanın en büyük misyoner örgütü durumundadır.

BEYAZ YILDIZ

Selamlık Cad. Yapıkur Apt.

No:18/2 Beşiktaş/İstanbul

Tel: (0212) 227 19 87

Beyaz Yıldız Düşünce Gücünü Kontrol Etme, Yoga, Meditasyon, Reiki Uygulamaları, Astroloji, Yaratıcı Eğitsel Drama, Taş ve Renk terapilerinin yapıldığı bir merkezdir.

Yasemin Gülgün yönetimindeki bu merkezde aynı zamanda Doğaltaş, Doğal Bitki Çayları, Tütsü ve Tütsülük satışları da yapılmaktadır.

**DIVINE LIGHT MISSION**

INTERNATIONAL HEADQUARTERS

P.O. Box 532

Denver, CO 80201 U.S.A.

Tel: (303) 623-8280

Guru Küçük Maharaj-ji tarafından kurulmuştur. Divine Light Mission örgütü anlamanın üçlü yolu, yaşamın içsel özü ile ilgili meditasyon, hizmet etmeyi öğrenme ve benlik-siz davranış uygulaması, deneyimleri dinleme

ve dersler verme toplulukları inisiyasyonları verir. Bütün Amerika'da yüzlerce Divine Light Mission organizasyonu şubesi bulunmaktadır.

PARAS RAJNEESH MEDITATION CENTER

P.O. Box 22174

San Fransisco, CA 94122 U.S.A.

Tel: (415) 664-6600

Rajneesh, öğretilerini Hindistan'ın Tantrik ve Sufi mirası üzerine kurmuş ve kendi kişisel gizil güçlerini Batı düşüncesine uyarlamıştır. Rajneesh'in öğrettiği teknikler derin ve hızlı nefes almalarla ve kendiliğinden gelişen beden hareketleriyle grup içinde katharsis oluşturabilecek durumlar yaratmaya yönelik Kaotik Meditasyon tekniğidir. Grup danslarının ve duygusal oyunların en tepe noktasına vardığı anda sessizlik uygulanır ve kişi kendiliğinden meditasyon haline geçer.

Amerika'daki faaliyetleri çeşitli nedenlerle engellenen Rajneesh 1985 yılında Hindistana gitmiş ve 1989 yılında orada ölmüştür.

"Aşk bir ilişki değil varlığın bir durumudur."

-Rajnessh



SAHAJA YOGA-SHRII MATAJI NIRMALA DEVI

Sağlıklı Yaşam Derneği

Atiye Sokak No:7/9 Teşvikiye

80200 İstanbul

Tel: (0212) 241 60 97

Shrii Mataji çok genç yaşlarda ruhsal yetenekler göstermeye başlayan Hintli bir kızdı. İlk meditasyon öğrenimini Gandhi'nin ashramında aldı. 1970 yılında "insanın içinde uyumakta olan ruhsal enerji" adı verilen Kundalini'in

kollektif bir şekilde uyanışının yolunu buldu. Kundalinin uyanışı aydınlanma sürecini başlatır. Sahaja Yoga teknikleri sayesinde, Kundalini, vibrasyon adı verilen serin esintiler olarak hissedilmeye başlanır. Shrii Mataji'ye göre Meditasyon, herşeyden önce dikkatin düşüncesiz konumda olduğu bir bilinçlilik halidir. Bizim "şu anın deneyimi" diyebileceğimiz iç sessizliğimizden neşe duymamızı sağlar.

Shrii Mataji Sahaja Yoga tekniklerini öğretmek için beş kıtaya faaliyetler yapan uluslararası bir hizmet örgütü kurmuştur. Bu örgütün çalışmaları arasında kadının korunması ve konumu, çocuğun korunması ve eğitimi, Bosna'ya yiyecek yardımı, şiddete karşı savaş ve nükleer deneylere karşı savaş gibi sosyal hizmet faaliyetleri de bulunmaktadır.



INTEGRAL YOGA INSTITUTE

227 W. 13 th. Street

New York, NY 10011 U.S.A

Tel:(212) 929-0585

Integral Yoga Institute merhum Sri Swami Satchidananda tarafından kurulmuş ve yönetilmiştir. Integral Yoga, yoganın değişik dallarının bireyin, fiziksel, duygusal, sosyal entellektüel ve ruhsal bütün katmanlarının uyumlu gelişmesini sağlamak için düzenlenmiş bir sentezidir. Hatha Yoga (fiziksel duruşlar, nefes teknikleri, derin gevşeme), Raja Yoga (konsantrasyon ve meditasyon), Japa Yoga (mantra tekrarı), Karma Yoga (benliksiz davranış), Bhakti Yoga (Şarkılar ve başka saf sevgisel uygulamalar), ve Jñana Yoga

(eğitim ve kendini yetiştirme) gibi uygulamalar İYI tarafından öğretilir ve uygulanır. Günlük dersler, 15 Enstitü Dalı ve 20 Birleşik Yoga Grupları ile ve yukarıda açıklananlardan başka Yoga beslenme tarzı, yazıtların incelenmesi ve satsang (ruhsal paylaşım) ile birlikte uygulanır. Integral Yoga Evleri ve bunlara bağlı Yoga Enstitülerine konuklar her zaman gelebilir ve bilgi alabilir. Sri Swami'nin Integral Yoga sistemini açıklaması şöyledir:

"Mükemmel, sağlıklı ve güçlü beden, berrak ve kontrollü zihin, ustura gibi keskin ve çelik gibi irade, yürek dolusu sevgi ve şefkat, ortak mutluluğa adanmış bir yaşam ve gerçek Ben'in idraki."



ISKCON

INTERNATIONAL SOCIETY

FOR KRISHNA CONSCIOUSNESS, INC.

3764 Watseka Ave.

Los Angeles, CA 900034 U.S.A.

Tel:(213) 871-0717

ISKCON (Hare Krishna hareketi olarak bilinir) 1965 yılında C. Bhaktivedanta Swami Prabhupada tarafından kurulmuştur. Hindistan'dan, öğretmeni tarafından batılı insanlara Tanrı'nın sevgisini vaaz etmek üzere Batıya gönderilmiş ve burada yerleşmiştir. Sri Krishna - Tanrılığın Yüce kişileşmesi organizasyonun temel ilgi alanıdır. O'nunla mutluluk dolu ilişkilerini Bhakti Yoga ile ve özellikle mantraları olan

*"Hare Krishna, Hare Krishna,
Krishna, Krishna, Hare Hare,
Hare Rama, Hare Rama,
Rama Rama, Hare Hare"*

ile yaparlar. Ziyaretçiler yalnızca gündüz saatlerinde kabul edilir. Her Pazar düzenlenen "mutlu festival ve mükemmel ziyafet" toplantıları herkese açıktır.

"Tüm dinsel motifleri terket ve Bana teslim ol. Ben seni bütün günahkar reaksiyonlardan koruyacağım. Hiç korkma.

-The Bhagavad Gita



SATYA SAI BABA AMERİKA MERKEZ KOMİTESİ

P.O. Box. 668
Soquel, CA 95073
U.S.A.

Satya Sai Baba Hindistan'da ve dünya çapında milyonlarca izleyicisi olan bir öğretmendir. Sai Baba'nın yolu "bhajan" denilen ilahiler söyleyerek ve hizmeti bir araç kabul ederek ilerlenecek olan saf sevgi ve adanmışlık yoludur. Sai Baba organizasyonu hiçbir tanıtım ve reklam faaliyeti yapmaz. Buna rağmen izleyicileri ve müridleri çığ gibi artmış ve dünyanın birçok ülkesinde Sai Baba Meditasyon Merkezleri kurulmuştur.

Sai Baba ayrıca gösterdiği mucizelerle ve ruhsal şifa uygulamalarıyla da bilinir. "Avatar" (İlahi Enkarnasyon) olarak

değerlendirilen Sai Baba'nın görevi büyük bir tehlike karşısında olan dünyayı ve insanlığı kurtarmaktır.

"Eğer sizin aranızda deniz kabuğunu, çarkı, mızrağı ve nilüfer çiçeğini tutan dört kollu Narayana olarak gelseydim, beni bir müzeye koyar ve Darshan - ruhsal sohbet- peşinde koşanlardan ücret alırdınız. Eğer sadece basit bir insan olarak gelmiş olsaydım benim Öğretime saygı duymaz ve onu kendi hayrınıza olarak izlemezsiniz. Dolayısıyla insan-üstü bilgeliğe ve kudretlere sahip olan bu beşer formu içinde olmak zorundayım."



TM®
(TRANSANDANTAL MEDİTASYON)

17310 Sunset Blvd.
Pacific Palisades,
CA 90272
U.S.A.
Tel:(213) 459-4387

Maharishi Birleşik Alan
Teknolojisi Derneği
Cumhuriyet Cad. 37/8
Taksim - İstanbul
Tel:(212) 235 02 28

Transandantal Meditasyon ismi belki de birçok kişi için meditasyon denilince akla gelen ilk isimdir. Hatta birçokları bu tekniğin dünyadaki tek meditasyon tekniği olduğunu sanmaktadır. Bunun nedeni bu organizasyonun tanıtım ve reklama çok önem vermesi, çalışmalarını ve deneylerini bilimsel kuruluşlara ve üniversitelere bağlı olarak yapmasıdır. TM organizasyonu meditasyonun insan bedeni üzerindeki

fizyolojik ve psikolojik sonuçlarını deneysel olarak ortaya çıkartma çabaları çok önemli katkılar sağlamıştır. TM, bilime verdiği önemi kendi üniversitesini kurarak göstermiştir. Grubun kurucusu ve "guru"sü mesleği Fizik Mühendisi olan Maharishi Mahesh Yogi'dir.

Geleneksel meditasyon tekniğini batı kültürüne ve toplumuna uyarlama amacıyla ritüellerinden ve mistik yapısından ayırarak tanıtmaya çalışan TM programı dünyanın 5 kıtasında faaliyet göstermektedir.



KUZEY YILDIZI

Kültür ve Spor Merkezi

Sıraselviler Cad. Havyar Sokak

No:30 Beyoğlu - İstanbul

Tel:(0212) 252 67 16 - 243 06 33

Kuzey Yıldızı ülkemizde yeni kurulmuş, geniş faaliyetleri olan bir merkezdir. Cem Şen yönetimindeki bu merkezde değişik meditasyon teknikleriyle birlikte Kadim Uygulamalar adı altında Yoga (Hatha Yoga) Tai Chi Chuan (13 Formluk Yang Stıl, İçsel Tai Chi Chuan, 108 Formluk Yang Stıl) Savaş sanatları (Aikido, Kendo) gibi doğu kökenli uygulamalı öğretiler verilmekte ve kuramsal seminer düzenlenmektedir. Kuzey Yıldızında aynı zamanda Çağdaş Uygulamalar adı altında değişik bedensel aktiviteler de öğretilmektedir. (Areobic, Step, Vücut Geliştirme, Fitness, Dans, Bale, doğa Sporları)

VADİ RUHU

Hakan Onum

Konaklar Mah. Faruk Nafiz

Çamlıbel sokak Bilsel

Apt. 3/6 4.Levent

Tel:(0.212) 280 84 20

(Not: Adres ve telefon numarası değişebilir)

Vadi Ruhu'ndaki etkinliklerin amacı insanın öz varlığının atıl gücünü yeniden ortaya çıkarmaktır.

Doğayı özenle gözlemek, ondan esinlenmek, onu anlamaya ve sezmeye çalışmak, yaşamın her alanındaki canlılık bilincini görmek, kendi varlığımızı ve çevremizle olan bağlarımız üzerindeki duyarlılık ve farkındalığımızı arttırmak, yaşamı çetrefillikten yalınlığa kaydırmak, bize sunduğu doğal olanakları harekete geçirmek, dolayısıyla, bünyenizin kendini iyileştirme süreçlerini canlandırmak, yaşamı paylaşmak, yürütmek, destek olmak, yalnızca birkaç canlı türüne değil bütün yaşama saygı duymak Vadi Ruhunun savunduğu ilkelerin başında gelmektedir. Bu amaçla insanı, hem çok yönlü sağlığı açısından destekleyen hem de ruhunu yücelten uzakdoğu sanatlarının çalışmalarını yapmaktadır.

Vadi Ruhu'nun Hakan Onum rehberliğinde yaptığı çalışmalar şunlardır:

Çigong: Çok amaçlı yapılabilen her tür yaşam enerjisi çalışmasının genel adı,

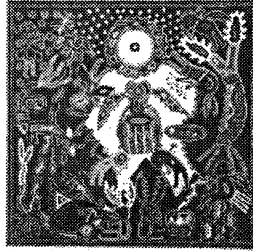
Taici güven: Hareket etme (bedeni ve yaşam enerjisini devindirme) sanatı,

Şiatsu: Çeşitli elle tedavi sanatlarının sentezinden oluşan bir tür enerji mesajı,

Fong Şui: Yaşanılan çevrenin insanla olan uyumunu inceleyen, yerleşim sanatıdır.

ŞAMANİZM

Nevill Drury



OKYANUS

ŞAMANİZM

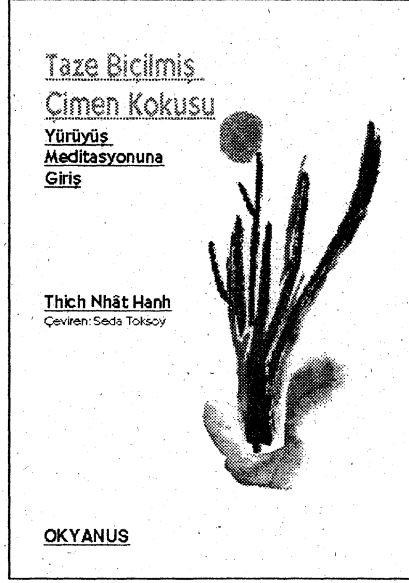
Doğal dünyaları tanımak, fizik ötesi güçleri aramak, tinsel öğelerle ilişki kurmak için değiştirilmiş bilinç durumlarından yola çıkan çok eski bir öğretiler Şamanlık.

İçten gelen, ilkel, yalın, insancıl bir yaşam gerçeğidir. Üstün güçlerle öngörölmüş kesin kurallara bağlanmadan kendi iç dünyamızın varoluşunu katkısız arılığıyla gözlemlenmesidir.

Bu kitap size şunları açıklıyor:

- Şamanlık nedir,
- Şamanlığın yaygın olduğu bölgeler nereleridir,
- Şamanlığın evrenbilimini, dinsel törenlerini, içsel dünyasını nasıl anlıyabiliriz,
- Çağdaş dünya ile bağdaştırarak geleneksel şamanlıktan neler öğrenebiliriz,

Şimdiye kadar gözardı edilmiş bu bilgi alanında öğrenecekleriniz olmalıdır. İşte bu kitap da okuyucusuna buengin bilgeliğin kapısını aralama amacıyla sunulmaktadır.



*Taze Biçilmiş Çimen Kokusu, her zaman yaptığımız
ancak çoğu zaman farkında bile olmadığımız bir
edimimizi, yürüyüşümüzü, nasıl*

*meditasyon uygulamasına dönüştürebileceğimizi,
bunun bizde yaratacağı içsel dönüşümü, huzuru, sevinci
anlatan basit, ancak görkemli bir kitaptır.*

*Şiddete karşı olması ve barış yanlısı tutumuyla
ünlenmiş bir Zen ustası olan Thich Nhât Hanh'ın
bu kitabı yalnızca Zen ve Meditasyon konusuyla ilgili-
nen kişiler için değil, dünyanın güzellikleriyle, doğayla,
yaşamla içiçe olmak isteyen, şiddete karşı, barış yanlısı
olan herkese ışık tutacak niteliktedir.*

Gündelik Yaşamda Zen

Adelheid Meutes & Judith Bossert
Çeviren: Seda Toksoy



OKYANUS

Gündelik Yaşamda Zen

Günün birinde bir keşiş Zen Ustası Joshu'ya sormuş "Zen nedir? Lütfen öğret bana". "Kahvaltı ettin mi?" diye sormuş Joshu "Evet, Usta" demiş keşiş.

"Öyleyse" demiş Joshu "git çanağını yıka". Zen özel bir şey değildir. Zen sizin dininizdir, benim dinimdir. Japonların dinidir.

Zen kızılderililerin, İslam'ın dinidir. Bir felsefedir.

Bedenimizdir Zen. Bedenimizin duruşu, bedenimizin çalışmasıdır. Bilgisayarın tuşlarında gezinen parmaklarımızdır Zen. Bisiklete binerkenki ben'dir. Gülüşümüzdür Zen, ağlayışımız, nefretimiz, sevgimiz, yasımızdır. Zen davranışımız ve davranışımızın gözlemidir.

Aydır Zen, ağaçtır, güneşin batışıdır. İlkbahar, yaz, güz ve kıştır.

Zen, çiçekleri vazoya yerleştiren kadındır. Usta'nın çay içiştir. Zen'i öğrenmek istiyorsanız Asya'da uygulanan geleneksel yolları izlemek zorunda değilsiniz. Yürürken, yemek pişirirken, araba ve bilgisayar kullanırken, koşarken, dans ederken, tenis ya da futbol oynarken de Zen'i uygulayabilirsiniz.

İşte bu kitap ta bunun için yazıldı.

439 kuantite bulundurulmuştur ?
164 incinili
180?

1678 incinili
156 214
102

1891-1892
23
30 kuantite
34-36

43
52
71? Montecchi yazmış
102
106 kuantite bul.

Eski Metinlere Göre

BUDİZM

Walter Ruben

Hazırlayan: Lütfü Bozkurt



2.BASIM

OKYANUS

Eski Metinlere Göre BUDİZM

Dünyadaki en yaygın dinlerden birisidir Budizm. Eski metinlere göre Budizm'de Buda'nın öğretisi, başta Hint dinleri ve kültürleri olmak üzere diğer dinlerle ve kültürlerle karşılaştırılarak anlatılmaktadır. Bu kitapta Buda'nın yaşamı ve genedeğüm öyküleri de bulunmaktadır.

92 77 100
55 50
74 166