

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>

Ruhun Yasaları

Dan Millman

... ÖTESİ

Ruhun Yasaları

Dan Millman

Türkçesi

Nil Gün

... ÖTESİ

© PEGASUS AJANS

RUHUN YASALARI

Dan Millman

KİTABIN ÖZGÜN ADI

The Laws of Spirit

H.J. Kramer Inc.

TÜRKÇESİ

Nil Gün

YAYIN KOORDİNATÖRÜ

Nil Gün

YAYIN YÖNETMENİ

Seda Toksoy

YAYINA HAZIRLAYANLAR

Gülşen Sayın - Uğur Alkapar

KAPAK

Uğur Alkapar

2. Baskı: İstanbul 2000

1. Baskı: İstanbul 1998

ISBN 975-94527-2-3

BASKI

Kitap Matbaacılık

Tel: 0212. 567 48 84

CİLT

Fatih Mücellit

Tel: 0212. 501 28 23

ÖTESİ YAYINCILIK

Sinan Ercan Cad. No: 34/33 81080 Erenköy-İstanbul
Tel: 0216. 445 22 14 - 380 29 24 Faks: 0216. 416 48 31
email: otesi@kuraldisi.com
www.kuraldisi.com

İçindekiler

Sunuş	5
Teşekkür	7
Önsöz	9
Giriş: Dağ Bilgesiyle Karşılaşma	11
Denge Yasası: Orta Yolu Bulmak	19
Seçimler Yasası: Gücümüze Yeniden Sahip Çıkmak	27
Süreç Yasası: Hayatı Adım Adım Yaşamak	35
Şimdi Yasası: Anda Yaşamak	43
Şefkat Yasası: İnsanlığımızın Uyanışı	51
Güven Yasası: Ruha Güvenmek	59
Beklenti Yasası: Realitemizi Genişletmek	67
Onur Yasası: Gerçek Doğrularımızı Yaşamak	75
Eylem Yasası: Yaşamı Uygulamak	83
Değişim Yasası: Doğanın Müziğiyle Dans Etmek	91
Teslimiyet Yasası: Yüksek İradeyi Kucaklamak	99
Bütünlük Yasası: Bağlantımızı Hatırlamak	107
Son Söz: Bilgenin Elvedası	116



*Çoğunun Tanrı dediği bir Gizem var ;
Evrensel Sevgi, Yasalar Sistemi ve
Büyük Oluşum denilen Gizem.
Oluşum, her birimizde Kendini ifade ediyor.
Oluşum mükemmel işliyor.
Yaşam yolculuğumuzun bu temel gerçeğini
keşfettiğimizde adımımızı nereye atarsak atalım,
yol daima ayağımızın altında belirir.*

SUNUŞ

Mutlu, huzurlu ve doyumlu bir yaşam hiçbirimize altın bir tepside sunulmuyor. Kendi doğamıza uyumlu bir yaşam sürdürdüğümüz ölçüde mutluluğa, huzura ve doyuma hak kazanıyoruz. Ölçüyü belirleyen kendimiziz.

Mutluluk bazılarının başına konan bir talih kuşu değildir. Talih(sizlik), şans(sızlık), kader(sizlik) insan egosunun zihinsel, duygusal, sezgisel ve eylemsel tembelliğini haklı çıkarmak, mutsuzluğunun sorumluluğunu üstlenmemek için ürettiği kavramlardır.

Nasıl yerçekimi yasasına karşı koyabileceğine inanarak bal-kondan atlayan kişi bu eyleminden zarar görürse, kendi doğamızın tabi olduğu evrensel yasalara karşı koyarak yaşamını sürdüren kişi de bu eylemlerinin bedelini mutsuzlukla, huzursuzlukla ve doyumsuzlukla öder; maddi her türlü olanağa sahip olsa bile.

Yasalara inansak da inanmasak da sonuçlarından kaçamayız. Tıpkı yerçekimi yasasına inanmasak da sonuçlarından kaçamayacağımız gibi.

Yazar bu kitabında, Ruhun yasalarını ve bu yasaların yaşamımızdaki etkisini, işlevini ve sonuçlarını sizlerle paylaşıyor.

Yasalara uygun bir yaşam sürmek ya da sürmemek ise sizin seçiminiz. Ağlayıp sızlanmak da bir seçimdir, mutlu olmak da...

Varoluşumuzun gizeminde evren, yerçekimi yasası kadar

gerçek; mevsimlerin değişimi kadar düzenli olan Ruhsal Yasalar doğrultusunda işliyor.

Ruhun Yasaları her birimizin yüreğine kodlanmış yasalarlardır. Kitabın sayfalarında kendi yolculuğunuzu yaparken içsel barışın ve açığa çıkmayı bekleyen potansiyelinizin anahtarlarını da keşfedeceksiniz. Tüm varlıklarla uyumun derin anlamını ve bağlantısını yüreğinizde hissedeceksiniz.

Ruhun Yasaları, yaşam serüveninizde size ilham verecek, tekrar tekrar elinize alacağınız kitaplardan biridir.

Eski dünya trambolin şampiyonu bir jimnastikçi olan Dan Millman, Stanford Üniversitesi, Oberlin College ve California Berkeley Üniversitesi'nde branşında hizmet vermiş, yazdıklarıyla dünyada milyonlarca insana ilham kaynağı olmuş bir yazardır. Evrensel prensipleri ve pratik yaşam bilgeliğini akıcı bir dille ve içten bir yürekle kaynaştırabilmesi onu tüm dünyada tanınan bir yazar haline getirmiştir.

Kuraldışı Yayınları'ndan çıkan *Dingin Savaşçı* adlı kitabında da Dan Millman, kendi ruhsal gelişimi için verdiği mücadeleyi akıcı bir dille anlatıyor. Ruhsal gelişim yolculuğunun önemini fark eden her insan için motive edici ve aydınlatıcı bir kitap olan, çevrildiği her dilde ve yayınlandığı tüm ülkelerde en çok satan kitaplar listesine girmiş olan “Dingin Savaşçı”yı da -daha önce okumadıysanız- zevkle okuyacağınıza eminiz.

Sevginin kozmik bağlayıcı gücü ile hoşça olun.

Nil Gün

TEŞEKKÜR

*Sadece kendi beynimden değil,
başkalarının beyninden de yararlanıyorum*
Woodrow Wilson

Bir kitap, üzerinde yazarının ismini taşır, oysa o bir ekip ürünüdür. Kitabıma destek veren yetenekli profesyoneller ve arkadaşlarımdan editörüm Nancy Carleton'a; arkadaşım ve meslektaşım yazar Doug Childers'a; yayıncım Linda Kramer'a ve H. J. Kramer'deki çalışanlara teşekkür etmek isterim. Ayrıca, Dick Schuettge, Jim Marin ve Stan Shoptaugh'a olduğu kadar Peter Russell,, Holly Deme, Jerry Gregoire, David Kay, Jason Seeber, Wes Tabler, Fred Taub, Beth Wilson ve kendi yollarıyla bu kitabın oluşmasına yardım eden herkese de teşekkür ederim:

Son olarak da benden destek ve anlayışlarını esirgemeyen aileme ve yazmayı sürdürmek için bana ilham veren okurlarıma da minnettarım.

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir

ÖNSÖZ

*İnsanlara hiçbir şey öğretemeyiz
yalnızca kendilerinde olanı keşfetmelerine
yardımcı olabiliriz.*

Galileo Galilei

*Yaşam hakkında öğrendiğiniz en önemli prensip nedir? Yıllar önce kendime bu soruyu sormuştum. O zamandan beri edindiğim deneyimlerden aldığım yanıtlar ve içgörüler, *Ruhun Yasaları*'nı oluşturdu.*

Hangi dinsel, kültürel ve ahlaki sistem içinde yaşıyorsak yaşayalım, *Ruhun Yasaları* hepimizin yüreğinde yer alıyor.

Evrensel Yasaların neler olduğunu bilmek için kullandığım metotlardan biri kendime şu soruyu sormaktır: “Eğer dağlarda bilge bir varlık görünümünde Yüksek Benimle karşılaşıyordım bilge bana ne öğretirdi?”

Bu soru bizi daima her birimizin içindeki Bilgelik İrmağı'nın kaynağına götürür.

Bütün yolculuklar gerçektir, gerçekte yaşanmamış olsalar da. ‘*Ruhun Yasaları*’nda, yaşamın ruhsal yasalarını, hayali bir bilge ile yaşadığım deneyimler ve yaptığım sohbetler aracılığıyla anlatmaya çalıştım.

Bu kitap bir romandan çok hikayeye benziyor. Daha önce yazdığım ruhsal serüven romanları gibi değil.

Bana yasaları öğreten bilgeyle dağ yollarında yaptığımız yürüyüşe siz de katılın. Bu yasalar hem perspektifimin genişlemesine yardımcı oldu hem de yaşamımı istediğim doğrultuda değiştirme gücümü bana yeniden hatırlattı.

Size de aynı ölçüde yararlı olmasını diliyorum.

Dan Millman

GİRİŞ

DAĞ BİLGESİYLE KARŞILAŞMA

Dağ ve ben birlikte oturuyoruz

Yalnızca dağ kalana dek

Li Po

Şehir dışındaki evimin çevresindeki çam, meşe ve manzanita ağaçlarıyla örtülü tepelerinde sağlık yürüyüşlerine çıkmaktan hep zevk almışımdır. Sahile doğru uzanan ormanın içinde gezinirken daracık geyik patikalarını takip ederek dağın zirvelerine ulaşmanın hazzı bambaşkadır. Bu yürüyüşlerde hep merakımın ve güdülerimin beni yönlendirmesine izin veririm.

Yıllar önce, ailemin hafta sonu tatili için evden ayrıldığı bir sabah gün doğmadan yataktan kalkmış ve uzun bir yürüyüşe çıkmaya karar vermiştim. Dağların henüz görmemiş olduğum bölgelerini keşfetmekten ve tırmanmanın zevkini yaşamaktan öte bir planım yoktu. Bin-bin beş yüz metreden daha yüksek olmayan uygarlıktan yeterince uzak bu dağların, insanın içinde gizem ve coşku duygularını uyandıran nice keşfedilmemiş bölgeleri vardı.

İnişli çıkışlı tepeler kendi iç dünyamın zirvelerini ve vadilerini yansıtıyordu adeta. O günlerde kendimi güvensizlik ve şüphenin gölgeleriyle dolu vadide kaybolmuş hissediyordum. Hayatım bir tekdüzelik içinde sürüp gidiyordu.

O sabah içimde bir değişim için, yeni bir farkındalık için, yeni bir heyecan için dillendiremediğim bir arzu duyuyordum.

Yaşamımda yeni bir şeyler olmasını çok istiyordum. “İstediğin şeye dikkat et, başına gelebilir” sözünün gerçekliğini biraz sonra keşfedebileceğimi nereden bilebilirdim ki?

Sabah, dağların üzerinde alçak bulutlar geziniyordu, doğanın içinde uzunca bir süre yürüdükten sonra kendimi iki tepe arasında kesif bir sis bulutunun içinde buldum. Sis öylesine kesifti ki bir adım ötemi bile zorlukla görebiliyordum. Hava buz gibi soğumuştü ve ben yön duygumu yitirmiştim. Aşağılardan bir yerlerden gelen ırmağın şırıltısını arkama alarak yürürsem vadiden çıkarak tepelere tırmanabileceğimi düşünüyordum. Bir an önce sisin içinden çıkabilmek için dikkatlice yürümeye başladım.

Bir süre sonra yaşlı çam ağaçlarının bulunduğu bir düzlüğe ulaştım. Plato derin bir uçurumun hemen yanında yer alıyordu, platoya ulaşmak ancak kayalıkların arasındaki daracık patikadan geçmekle mümkündü. Bu yol üzerinde tesadüfen yürümüş olmam tamamen bir şans eseri idi. Büyük kayalıkların etrafından tırmanarak sis bulutunun dışına çıktığımda karşımda küçük bir kulübe buldum. Kulübeye doğru yürüyüp kapısını hafifçe tıklattım.

Olağanüstü sıcaklıkta melodik bir ses sanki yıllardır beklediği misafiri gelmişçesine yanıt verdi: “İçeri gir Gezgîn. İçeri gir!” şaşkın bir durumda kapıya açtım. Yüzünden tebessüm ve sükunet yansıyan bir kadın yerde oturuyordu. Nedenini bilmeksizin ürperdiğimi hissettim.

Toprak zeminin üzerinde yaprakların oluşturduğu bir yastı-

ğın üstünde, bir aslanın vakur zarafetiyle dimdik ama sakın ve dengeli bir şekilde oturuyordu.

Gözleri beni adeta içine çekiyordu. Ela badem gözler duvardaki çatlaktan süzülen güneş ışığının parlaklığını yansıtıyordu. Pürüzsüz cildi ve kısa kahverengi saçlarla çevrili yüzünde gözleri mücevher gibi parlıyordu. Yaşını, ırkını ya da hangi kültüre mensup olduğunu kestirmek mümkün değildi. Etrafı sanki parlak bir enerji alanı ile çevriliydi; herhalde bu ışığın bir oyununu olmalıydı.

Garip bir şekilde zaman ve mekan kavramlarını yitirmeye başladığımı hissediyordum. Yağmur ormanlarında mıydım, Shakespeare İngiltere'sinin tepelerinde miydım, İskoçya'nın dağlık bölgelerinde miydım yoksa ölümsüz Çin bilgelerinin yaşadığı dağlarda mıydım?

“Bir ziyaretçimin olmasının üzerinden çok uzun zaman geçti.” dedi. “Geldiğine memnun oldum çünkü paylaşacak çok şeyim var. önemli bir misyon için yardımına ihtiyacım var.”

Acaba kaybolmuş muydu, bir rehber mi ihtiyaç duyuyordu? Şaşırmıştım ama söyledikleri de bir o kadar merakımı uyandırmıştı, “ilginç” demekle yetindim.

“İlginç bulacağına inanıyorum.” diye yanıt verdi. “Ama önce seni hazırlamak için biraz eğitime ihtiyacın var.”

“Hazırlamak mı? Ah bu hazırlık iki saatten fazla süreceksen zamanım olacağını sanmıyorum.”

“Sandığından hem daha az hem daha çok zamanın var.” dedi. Ne garip bir yanıt.

Kadının farklı ama zararsız biri olduğuna kanaat getirerek oyuna katılmaya ve merakımı gidermeye karar verdim. Eliyle oturmamı işaret etti. “Rahatına bak Gezgini; neden geldiğini ve ne kadar yol aldığını biliyorum.” dedi.

Ona evden yalnızca bir saat uzaklıkta olduğumu söylemek

üzereydim ki, onun sabah yürüyüşünü değil yaşamımın uzun ve inişli çıkışlı yolunu kastettiğini anladım.

Birden bire zihnim değişik zamanlara ve kültürlere ait sayısız görüntülerle doldu. Bu görüntülerin bir şekilde onunla bağlantısı olduğunu algıliyordum sanki ama aklıma yine şüphe girdi: bu kadın sadece münzevi yaşayan biri. Ben de kadınla ilgisi olmayan bir serüven yaratıyorum.

“Kimsin?” diye sordum.

“Durgun bir göldeki yansıma” dedi. “Karanlık bir gecede bir ay ışığı huzmesi, sabah çiği kadar taze ve Dünya kadar yaşlı. Her şey bende, ben de her şeydeyim. Bunun ötesinde Gezgini, benim hayatımın da seninki kadar gizemli olduğunun dışında bir şey söyleyemem. Seninle aramızdaki tek fark ben Ruh’un kucağında yaşıyorum sen ise yeni uyanıyorsun.”

Dilim tutulmuş gibi zorlukla sorabildim: “Sana nasıl hitap etmeliyim? Bir adın var mı?”

“Bir ad mı?” Gerçekten şaşırmış görünüyordu. “O kadar çok adım oldu ki, hatırlamıyorum bile.”

“Peki sen kendini nasıl nitelendiriyorsun?”

“Kendimi nitelendirmem ki” diye bir tebessümle yanıt verdi. Konu kapanmıştı.

“Pekala nereden geliyorsun?”

“Geçmişle gelecek arasında gider gelirim. Sonsuz anda yaşıyorum. Birbirimizle değişik zamanlarda karşılaştık. Seninle benzin istasyonunda çalıştık. Hawai’de yağmur ormanlarında birlikte yürüdük. Büyük şehirlerde yaşadım. Altın ve gümüş kubbelerin altında oturdum. Ocağı tüten evlerin de dağ manastırlarının yalnızlığının rahatını da bilirim. Zenginliği de yoksulluğun soğuk yüzünü de yaşadım. Kazanmayı ve kaybetmeyi, sağlığı ve hastalığı, hazzı ve acıyı da bilirim. İncecik ipeklerin, yumruğum kadar irilikte opalin, rengarenk parlak taşların cazibesini de bili-

rim. Ama seninle hazinelerin en büyüğünü paylaşacağım. Vermekle çoğalan parlaklığını asla yitirmeyen bir hazineyi.”

Konuştukça sesi Tüm İnsanların sesini yansıtıyordu. Sesi rüzgar gibi yön değiştiriyor, tarihin tozlu koridorlarında esiyor, ışık yayıyordu.

“Sihir, dünyada hep var Gezgin. Seninle simyanın sırlarını paylaşmayı amaçlıyorum.”

“Kurşunu altına dönüştürmek gibi mi?”

Güldü. “Minerallerle oynamak kimyacının işidir. Benim bahsettiğim simya, yaşamın temel elementlerini dönüştürüyor. Korkuların özgürlüğe, karmaşaların netliğe, engellerin ve zorlukların dinginlik ve rahatlığa, endişelerin hazzla dönüşüyor.

Seninle paylaşacağım sırlar Ruhun yasalarıdır.”

“Ruh’mu dedin?” diye sordum. “Tanrı’ya inanıyor musun? Mensup olduğun bir din var mı?”

Güldü. “Sabahın ısıtan aydınlığının hazzını duymak için güneşe inanmak zorunda değilsin. Olan ortada. Ben de Tanrı’yı böyle biliyorum. Dinimin ne olduğuna gelince...” derken sanki geçmişî hatırlıyormuşçasına gözleri uzaklara daldı.

“İsraillilerin tapınaklarında, Müslümanların camilerinde oturdum, Hristiyanların büyük katedrallerinde diz çöktüm; Kızılderililerle birlikte barış çubuğunu tüttürdüm; Afrika’da şaman olarak yaşadım, Budist tapınaklarında meditasyon yaptım, Ganj’ın kıyılarında tütsülerin tatlı aromasını içime çektim. Her yerde aynı Ruh buldum. Zamanı, inancı, kültürü aşan Yüce İrade her yerde aynı evrensel yasaları ifade ediyor.”

“Bu yasalardan biraz bahseder misin?” diye sordum.

“Niyetim zaten bu” diyerek devam etti.

“Hayatın gizemi içinde evren yerçekimi yasası kadar gerçek olan yasalara göre işler. Varoluşun ta kendisi olan evrenin primal zekasını yansıtan Ruhun Yasaları, evrenin işleyiş mekaniz-

masını da yönlendirir. Çiçeklerin güneşe yönelmesini, dalgaların sahile vurmasını, Dünyanın dönüşünü, doğanın gücünü ve mevsimleri bu yasalar yönetir. Galaksiler bu yasaların müziğiyle dans eder.”

Aramızdaki küçük dal yığınınan aniden alevler ve dumanlar yükseldi. Sanki alevler kendi kendilerini ateşlemişlerdi. Gözlerinde dans eden ışıklarla “Bunu bana Merlin öğretti” dedi. Şaşkınlık içinde olmama rağmen şüpheci beynim yine devreye girmişti. “Belki Merlin, belki birazcık benzin” diye düşündüm.

Dumanın kulübenin çatısından kayboluşunu seyrettikten sonra konuşmasına kaldığı yerden devam etti.

“Ruhun yasaları evrenin zekasına ve doğal düzenine işaret eder. Bu yasalar, kavramların, geleneklerin ve inançların ötesindedir. Ve insan ahlakının temelini oluşturur. Gezegenlerin hareketleri kadar düzenli işleyen bu yasalar yalnızca doğanın mekaniğini değil, varoluşun her boyutunu yönlendirir. Yıldızlar ve pusula nasıl eski gemicileri yönlendirmişse bu yasalar da yaşam serüveninin inişli çıkışlı her anında sana rehberlik ederler.

Bazı yasaların insan yaşamının pratiğine yönelik özel anlamı vardır. Zor bir dünyada içsel huzuru bulmak için bu basit ama güçlü yasalara uygun yaşamının sırları size birçok öğretilerle hatırlatıldı. Bu yasalara uygun yaşayanlar doyum, huzur ve boluğa kavuşur: yasaları yok sayanlar ya da umursamayanlar ise uyanmaları için onlara öğretici görev yapan sonuçlarla karşılaşır... Onlar da bir gün yüksek bir anlayışın ışığında dinginliği bulabilsinler diye.”

“Bu yasaları nereden öğrendin?” diye sordum.

“Onlar her birimizin içinde sezgisel bilincin devasa deposunda kayıtlı. Doğayı gözlemleyerek de onların işleyişini görmek mümkün.” Zarif bir çabuklukla ayağa kalkarak kapıya doğru yöneldi ve bana onu takip etmemi işaret etti. “Gel Gezgin; izin ver dağlar senin okulun olsun.”

Bana öğreteceği yasaları, onun deyimiyle “hazinelere” keşfetmeye karar verdim. Onları çocuklarımla hatta ilgilenen diğere insanlarla da paylaşmak istiyordum. Fakat bu yasaların etkisinin, gücünün ve büyüünün boyutlarının henüz farkında değildim. Buna rağmen olağanüstü bir deneyim yaşayacağımın bilincinde olarak kulübenin kapısından dışarı çıktım. Ve kendimi daha önce hiç görmediğim bir gölün hemen yakınında buldum.

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir

DENGE YASASI

ORTA YOLU BULMAK



*Nasıl yerçekimi evreni
bir arada tutan bir yapıştırıcı ise,
denge de evrenin
sırlarının kapısını
açan anahtardır.
Denge, beden, zihin ve duygularımız,
varlığımızın her boyutu
için geçerlidir.
Yaptığımız her şeyde,
az ya da çok yaptığımızı bize hatırlatır.
Yaşam sarkacımız ya da alışkanlıklarımız
en uçlara gittiğinde,
diğer uca gitmemiz de kaçınılmazdır.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



*Dünya tozundan yapıldığın için
alçakgönüllü ol,
yıldız tozundan yapıldığın için
asil ol.*
Sırp atasözü

“Rüzgarın estiği yönde duruyoruz. Bu yüzden henüz burada olduğumuzun için farkında değil” dedi yumuşakça. Dikkatimi gölün kıyısına yöneltmemi istedi. Beyaz bir kuş tek ayak üzerinde mükemmel bir dengeyle duruyordu. “Bu kuş gibi dengede durabilir misin?” diye sordu.

“Tek ayak üzerinde durup duramayacağımı mı soruyorsun?”

“Kuşun *içinde* hissettiği gibi demek istiyorum. Günlük yaşamının ortasında onun gibi sakın kalabiliyor musun?”

“Evet... Belki... Bilmiyorum. Hala buraya *nasıl* geldiğimizi anlamaya çalışıyorum.”

Sorusunu tekrarladı: “Dinginlik duygusunu sıkça yaşamıyorsun değil mi?”

“Ha... hayır. Galiba yaşamıyorum.”

“Dürüst bir yanıt iyi bir başlangıç noktasıdır.” diyerek göle bakan bir taşın üzerine oturdu.

“Bir an için insan yaşamının doğal düzeni içinde dengenin önemini düşün. Biz dengenin ürünleriyiz. Bir balık gibi iyi yüzemiyoruz, çitalar kadar hızlı koşamıyoruz, goriller kadar ağır kaldıramıyoruz ama bunların hepsini dengeli bir şekilde yapabiliyoruz.” Bilge yine tek ayağı üzerinde duran beyaz kuşu göstererek “Her insan bedeni içsel dengenin, içsel barışın özlemini duyar ve bu dengeyle en sağlıklı yaşamı sürdürebilir. Şu anda içinde bu dengeyi hissedebiliyor musun?”

Avcunu göğsümün üzerine koyduğu anda beynimi dolduran ve zihnimi sakinleştiren derin bir huzur hissettim.

“Hissediyorsun” diye fısıldadı.

“Evet” derken sesim haz doluydu.

“Bu dinginlik duygusunu bir referans noktası olarak al; bu senin günlük yaşamındaki dengesizliklerinin farkındalığını artıracak ve dengesizliğe toleransını azaltacaktır.”

“Nasıl?”

“Gevşemenin nasıl bir duygu olduğunu bilmeyen gergin insanlara ‘gevşe’ denildiğinde gevşeyemeyeceklerdir. Ama bir kez olsun derin gevşeme yaşadıklarında bir referans noktası oluşur. Ondan sonra gergin olduklarını daha kolay anlayabilirler ve gerginliklerinden kurtulmak için ne yapacaklarını bilirler.

Sen de gerçek dengenin nasıl hissedildiğini bildiğinde hayatının *her* alanında nerelerde dengesiz olduğunun farkında olmayı başlarsın. Bu sana içindeki denge merkezine dönmek için otomatik sinyal olarak hizmet eder. Denge yasasını dengesizliklerinin farkında olarak uygularsın.”

“Bu kadar basit mi?”

Güldü. “Çok basit ama her zaman kolay değil. Çünkü alışkın olduğun fiziksel ve duygusal dengesizlik ne kadar uçta olursa olsun sana normal gelecektir. Çoğu insanın ‘nevroz’ dediği şey bir düşüncenin, duygunun, dürtünün ve davranışın dengesizliği

ve abartılmış halidir. Bu yüzden gerçek dengeye ulaşmak başlangıçta gerçek dışı ya da garip gelebilir.”

“O zaman gerçek dengeyi bulabilmek için nasıl adım atabilirim?”

Bir balık, gölün ayna gibi durgun yüzünde dalgalar oluşurken bilge yanıt verdi: “İçindeki o dingin göle o sakin göle dön. Bak. Dinle! Beslenme, egzersiz, iş ve iletişim alanlarında *çok fazla* ya da *çok az* yaparsan bedeninde dalgalar oluşur. Yaşamında ya da bedeninde oluşan bu dalgalara dikkat et.”

Bunları düşünürken bir başka düşünce aklıma geldi. “Dünyanın bu gidişatı içinde tüm enerjimi içime dönmek, denge ve huzur bulmaya çalışmak için harcamak bencilce olmaz mı?”

Yüzünde tebessümle bilge beni gölün etrafında yürümeye davet etti. “Çoğu insan ‘Ben-merkez’li olmakla ‘bencilliği’ karıştırıyor.” dedi.

“Ama bir kez kendi dengeni bulduğunda iç huzurunu ve gerçek gücünü de bulacaksın. Bu da yaşamında ve dünyada gerçek bir farklılık yaratacaktır.”

Bilge eğilerek yerden ince uzun bir dal aldı ve dalı tek parmağı üzerinde dengelemeye çalıştı. Dal önce kıpırdamadan durdu. Sonra ileriye geriye hareket etmeye başladı.

“Arzular ve bağımlılıklar seni ileriye çeker. Korku, kaçış ve tepkisellikler ise geriye” dedi. “Her türlü uçlar, hatta herhangi bir konuda katı bir tutum dengeni bozar ve konuyu her açıdan görmeni engeller. Anlıyor musun?”

“Sanıyorum. Ama emin değilim.” dedim.

“İyi! Bu, öğrenmeye hazır olduğunu gösteriyor.”

Gölün kıyısında yürümeye devam ederken, yerlere düşmüş yapraklar ve dalların üzerinde bilgenin ayak seslerini işitmekte zorluk çektiğimin farkına vardım. Öylesine hafif basıyor ve kendi dengesini öylesine özgün bir şekilde ifade ediyordu ki... “Se-

ninle paylaşmayı istediğim tüm yasalar gibi Denge Yasası bir felsefe değil tüm pratik yönleriyle yaşamın ta kendisidir.” diye devam etti.

Yüzümdeki boş ifadeyi görünce yerden bir taş alarak bana uzattı. On metre ötedeki bir çam ağacını işaret ederek “Ağacın gövdesini görüyor musun? Bakalım bu taşı isabet ettirebilecek misin?” dedi.

Derin bir nefes aldım. Hedefimi belirleyerek taşı fırlattım. Taş ağacın solunda bir iki metre uzağa düştü. Bilge bana bir başka taş uzattı. Yine fırlattım. Bu kez biraz daha yakına düşmesine rağmen yine isabet ettirememiştim.

Bana dört taş daha vererek “Bu taşlardan birini ağacın gölgesine isabet ettirmen önemli.” dedi. Bunun neden önemli olduğunu anlamamıştım ama isabet ettirmem gerektiğini anlamıştım. Kalp atışlarımın hızlandığını hissediyordum.

“Denge Yasasını uygula!” diyerek bana hatırlattı.

“Nasıl?”

“Dengesiz olduğun zaman bunun sana normal geleceğini söylemiştim. Bu yüzden bildiğin hataları tekrar etmeye devam ediyorsun. Dengeyi bulmak için en hızlı yol, özellikle bildiğin alışık olduğun yolun tam *zıddını* yapmaktır. Örneğin; insanların seni anlayabilmeleri için *çok hızlı* ya da *çok yavaş* konuşuyorsan özellikle sana *çok hızlı* ya da *çok yavaş* gelen tonla konuş.”

“Hep taşı ağacın çok soluna fırlattığım için şimdi çok sağ hedeflemeliyim değil mi?”

“Evet” dedi.

“Ama sadece dört taş hakkım var. Hedefimi çok sağa ya da sola belirleyerek başaramayacağımdan korkuyorum. Taşı ağacın gölgesine atmak istiyorum.”

“Biliyorum ama her iki uçta da yeterince deneyim kazandığında ortayı bulmak kolaylaşır. Hedefin ağaç ya da her ne olursa olsun.”

“Anlıyorum” dedim.

“*Yapmak* anlamaktır.” diyerek parmağıyla ağaca doğru işaret etti. Emin olamadan ama denemeye çalışarak taşı sağa doğru fırlatmaya özen gösterdim. Taş yine sol tarafa düştü.

“Gördün mü?” dedi bilge.

“Her zaman yaptığın şeye alışık olduğun için, sana normal gelen bu olduğu için davranışını değiştirmeye çalışsan da yine yeterince düzeltemedin. Bu nedenle alışkanlıkları değiştirmek zor gelir. Bu nedenle çoğu insan çok yavaş öğrenir. Bu kez cesur ol! Bundan sonraki atacağın iki taş ağacın *sağına* doğru fırlat!”

Taşları kesinlikle ağacın sağına fırlatmaya karar verdim. İlk taş ağacın sağına yarım metre uzaklığa düştü. İkincisi de. Elimde sadece bir taş kalmıştı. “Son şansım” dedim endişeyle.

“Denge Yasası sana yardımcı olacak... Ben de!” dedi. Beni ağacın iki metre kadar yakınına götürdü. Gülerek, “kimse sana hayatımı zorlaştırmaz demedi. Eğer çok uzakta olduğunu düşünüyorsan... yaklaş!” dedi.

Ben de gülerek taş ağacın gövdesinin tam ortasına fırlattım. Başardım!

Gölün etrafında yürümeye devam ederken bilge yaşamın diğer boyutundan bahsetti: “*denge nefesle başlar*” dedi. “Nefes almak ve vermek yaşamın primal ritmidir. Nefes alarak ilham ve enerji dolarsın, nefes vererek rahatlarsın. Her nefes bir doğum ve ölümdür.”

“Şimdi nefesini hisset” dedi. “Nefes ritminin nasıl ve ne zaman dengesiz olduğuna dikkat et. Duygularının da nefesinle paralellik gösterdiğinin farkında olacaksın. Kızgınlık hissettiğinde bu duygunu olduğu gibi kabul et ve nefesini dengele. Acı hissettiğinde acını kucakla ve nefesini dengele. Korku hissettiğinde korkuna saygı göster ve derin nefes alarak nefesini dengele.

Nefes verdiğinde veriyorsun; nefes aldığında alıyorsun. Eğer verdiğinden daha çok alıyorsan karşılık verme ihtiyacının dengelessnessini ve ilişkilerinin bir türlü tamamlanamadığını hissedersin. Eğer verdiğin aldığından daha fazlaysa kendini tükenmiş hissedersin ve bir süre sonra verecek bir şeyin de kalmaz.”

“Azizler ve bilgiler çok verdikleri halde çok az almıyorlar mı? Bu hep böyle öğretiliyor.”

“Öyle görünüyor. Ama bu insanlar haz, sevgi ve şükran duygusunu bollukla yaşıyorlar. Denge Yasası sevgi ve cömertlik ruhuyla özgürce veren insanların bolluk bilinciyle yaşadıklarının garantisini de veriyor.”

Keçi yolunda dağın tepelerine doğru yürürken bilgenin ilk tanıştığımızda söylediği söz aklıma geldi.

“Bana bir tür misyonda yardımına ihtiyacın olduğunu söylemiştin.” dedim.

“Bu senin hazırlık safhan” diye hatırlattı. “Önce beyaz kuşun dersini hatırla, yaşamının her alanında dengeyi bul. Bu yasaya gereken önemi ver ve bilgelerin ayak izlerini takip et. İnsanlık deneyimini gözlemle. Alışkanlıkların uç noktaları stres yarattığı için daima dengeye dön. Davranışların ve sözlerin tıpkı değişen mevsimler gibi yumuşakça geçişler yapsın. Ancak içsel dengeyle mutluluğu ve huzuru bulabilirsin.”

Bilgenin sözleri sessizliğe gömüldüğünde son kez geriye dönüp baktım. Beyaz kuş hala gölün kıyısında tek ayak üzerinde duruyordu.

SEÇİMLER YASASI

GÜCÜMÜZE YENİDEN SAHİP ÇIKMAK



*Özgür iradenin sorumluluğu
hem yıkıcı hem yapıcıdır.*

Seçimin gücüdür bu.

*Geleceğimizi büyük ölçüde belirleyen
şimdi yaptığımız seçimlerdir.*

*Koşullarımızı her zaman kontrol edemeyiz
ama tepkilerimizi seçebiliriz.*

*Seçim gücümüze sahip çıktığımızda
dünyada dolu dolu yaşama cesaretini de buluruz.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



*Açık yürekle açık yolda ilerliyorum.
Sağlıklı, özgür önümde uzanan dünyada,
uzun kahverengi yol, benim seçtiğim yol.*

Walt Whitman

Gölün parlatılmış cam gibi, ayna yüzü, tepelere doğru yürüdükçe kayboldu. Biraz sonra yol üçe ayrıldı. “Artık yolu sen seç” dedi bilge.

“Ama nereye gittiğimizi bilmiyorum.”

Bilge bana baktı ve gülümsedi. “İlginç bir inanç, Gezgin. Ama farkında olsan da olmasan da her zaman nereye gittiğini bildiğini düşünüyorum. Şimdi hangi yolu seçiyorsun?”

“Fark eder mi?”

“Sonunda mı? Hayır” diye yanıtladı.

“Sonunda her yol aynı yere çıkar. Ama bu yollardan *biri* yeşil vadiler, diğeri kayalık tepeler, üçüncüsü karanlık ormanlardan geçebilir. Hangi yolun seni hangi ortamlardan geçireceğini bilemezsin. Ama bir seçim yapmak zorundasın.” Güldüm, “Bana bir şeyi göstermek istediğini hissediyorum.” dedim.

“Yolunu seç ve konuşarak ilerleyim.”

“Peki, bu yoldan gidelim” diye yolu gösterdim. Sanki beni işitmemiş gibi, “Pekala, seştin mi?” diye sordu.

“Seştim tabii ki. Ortadaki yolu seştim” dedim. Hala söyledi- ğimi işitmemiş gibi “Birlikte zamanımız sınırlı, Gezgini. Seşimi- ni yapsan iyi olur” dedi.

“Fakat ben...” Birdenbire anladım ve orta yoldan ilerlemeye başladım.

“Nihayet! Seçim Yasası seşimlerimizi sözlerimizle değil, davranışlarımızla işler.”

Gökyüzünü işaret ederek “zerimizde uçan şahini görüyor musun? dedi. Başını salladığında yere çömeldi ve açını örmek- te olan bir örümceği gösterdi. “Uçan şahin ve minik örümcek gi- bi Dünya’daki tüm yaratıkların seşimi sınırlıdır. Her varlık ken- di iğgdleri ve doğaları doğrultusunda yaşar. Senin de doğanda zgr irade var: Seçimler Yasası.

Yaşamın bu seçimlerin bir tiyatrosu. Kaderin, şu anda yaptı- ğın seşimlerle belirleniyor. Özgür irade bir seçimdir. Ya en de- rin sezgilerinle ifade bulan yasalara göre davranırsın ya da kor- kularının, alışkanlıklarının, arzularının esiri olarak gösteriyi ynlendirebilirsin. Anında doyumu, içindeki bilge sese rağmen seçersen, seğimlerinin sonucu seni eninde sonunda Ruhun Yasa- ları’yla uyumlu olmaya doğru yönlendirecektir. Hangi yolu se- ersen seç; kimi yol ışıklı olacak, kimi yol seni önündeki engel- lerle ve zorluklarla güçlendirecek ama hepsi kendi metotlarıyla sana hizmet edecektir.”

“Bazen, kendi yolumu çizmiş biri gibi değil, kadere boyun eğen biri gibi hissediyorum kendimi.”

“oğu kararlar bilinçaltının bilgeliği tarafından yönlendirilir. ‘İ bilge’ bilinçli aklının çok daha ötesinde veriye sahiptir. Ba- zen, neden olduğunu bilmeksizin yaşamına bilinçli olarak iste- mediğin olayları ve insanları çekersin. Ama onlar, öğrenmen ve -en yüksek- iyiliğin için sana hizmet ederler.”

“Fakir, acı çeken, taciz edilen, aç insanlar hakkında ne düşünüyorsun? Onların da acı çekmeyi seçtiklerini mi söylüyorsun?”

“Acının birçok yüzü vardır; en zengin olan da acı çeker. Herkesin yapabileceği tek şey, kendi koşulları içinde en iyiyi seçebilmektir. Yaşama, sevgiye, hizmete yönelik seçimler... Ama hayat size ne sunarsa sunsun, onlara nasıl *tepki* vereceğiniz *sizin* seçiminizdir: öfkelenebilir, kaderinize lanet edebilirsiniz ya da durumunuzla yüzleşebilir, farklı seçimler yapabilir ve anı yaşayabilirsiniz.”

“Başka birini sevdikleri için, rahatsızlığı ve zorluğu seçenlere ne dersin?”

“Kendi arzularını, çocuklar, sevdiklerin ya da birileri adına bir yana koyarsan bu ruhsal olarak kendini feda etme davranışıdır. Ama kendini ‘kurtarıcı’ olarak görüyorsan niyetini yenisinden gözden geçirmelisin. Başkaları adına çok fazla sorumluluk üstlenmek, onları yaptıkları seçimlerin derslerinden mahrum bırakır.”

Acı çeken insanlara anlayış ve destek vermek, onların sıkıntısını üstlenmeye dönüşüyorsa, sevdiklerinizin ihtiyaçları olan güç ve özsayıgılarını da çalmış oluruz.”

Söyledikleri üzerinde düşünürken, sessizce yolumuza devam ettik. Ve bir soru geldi aklıma: “İlişkilerim ve işim hakkında yaptığım seçimleri düşünüyorum.”

Bilge sözümü kesti; “Eve döndüğünde, karına boşanmak istediğini söyle” dedi.

“Ne? Ne diyorsun?”

“Neden boşanmıyorsun? Her an bir avukata telefon etme gücün var.”

Söz kesme sırası bendeydi, “Bunu yapamam!”

“Neden?”

“Çünkü bu... olanaksız. Karım... çocuklarım... ve benim için. Ekonomik karmaşanın altından kalkamam. Ayrıca, evlen-

diğımızde bir söz verdim. Yaptığım çocuklarım için nasıl bir örnek olabilir?”

“Kendini kapana kısılmış hissediyorsun” dedi.

“Hiç de değil” diye haykırdım.

“Ama öyle görünüyorsun” dedi yumuşakça.

“Bir sürü neden saydın. Ama boşanmaktan korkuyorsun. İlişkinize son verme gücünü kazandığın zaman, ilişkini sürdürebilirsin. Ancak o zaman bir sürü nedenle evliliğini sürdürmek ‘zorunda olmak’ yerine, evli kalmayı *seçebilirsin*. Anlayabiliyor musun?”

“Evet” dedim başımı sallayarak, “Galiba anladım.”

“Yalnızca karınla ilişkilerini kastetmiyorum. Söylediklerim işinle, arkadaşlarınla, yaşadığın yerle ve tüm hayatınla ilgili.”

“Ne demek istiyorsun?”

“Seçim gücünü unutmuş birçok insanın kimi kendilerini ilişkilerde kimi de koşulların içinde tuzağa düşmüş hissediyor. Bu insanlar yeni seçimler yapmak için gereken irade, cesaret ve özsaygı için çok acı çekmeye ihtiyaç duyuyorlar.

Hayır deme gücüne erişmediğinde, ne ilişkilerinde ne hayatında ne işinde ne de başka bir şeyde gerçek anlamda evet de diyemezsin. Olumlu, güçlü değişimler yapmak için beklemek *zorunda* değilsin. Okula gitmek *zorunda* değilsin. Savaşa gitmek *zorunda* değilsin. İşe gitmek *zorunda* değilsin. Evli olmak *zorunda* değilsin. Çocuk yapmak *zorunda* değilsin. Başkalarının beklentilerine ve arzularına göre davranmak *zorunda* değilsin.

Hiçbir şey yapmak *zorunda* değilsin. Sadece yaptığın ve yapmadığın her şeyin sonuçlarına hazır ol. Bu sonuçları kabullenmen sana kim olduğunun, nerede olduğunun, ne yapacağının, gücünün ve özgürlüğünün seçimini verir. İşte o zaman hayat görevler yığınınından olanaklar yığınınına dönüşür. İşte o zaman mucizeler olur.”

Seçtiğim yol bizi ormanın mis kokulu ağaçları arasına götür-

dü. Sık ağaçların arasından fısıldayan rüzgarın eşliğinde bilge Seçim Yasası üzerine son sözlerini söyledi:

“Dışsal güçler ya da idealler ne olursa olsun herhangi bir anda yolunu değiştirme ve seçme gücünün farkında olmak denizin derinliklerinden suyun üzerine çıkarak nefes almaya benzer. Andaki durumuna kıyasla görebildiğin alternatif seçimler seni sarhoş edebilir. Hayatında sana zor gelen kendini çaresiz hissettiğin ilişkilerin kariyerini ya da herhangi bir şeyi değiştirmek bazen kolay bir yol olarak da görünebilir.

Yeni seçimlerin bazıları uygun hatta gecikmiş de olabilir ama seçim, sorumluluğu da beraberinde getirir. Kendini ifadede etkin ve bilinçli bir sorumluluğu da üstlendiğinde seçimin şimdi olduğundan daha doyumlu ve gerçek bir seçim olur; kaçış değil!

Seçim Yasası’na uyduğunda yaşamını *yaratmak* için daha net kararların olur. O zaman acaba doğru mu yapıyorum? Doğru kişiyle mi beraberim? Doğru işte mi çalışıyorum? diye şüpheye düşmezsin. Her gününü dolu dolu seçerek en yüksek üretkenlikle yaşarsın.”

Hayatımda yaptığım seçimlerin beni buraya nasıl getirdiğini, işimi, ailemi neredeyse sekiz saat önce ayrıldığım evimi düşündüm.

“Bana öğrettiğin şeyler için müteşekkirim. Ama eve dönmek zorundayım. Evde yapmam gereken bir sürü iş var.”

Bilge omzunu salladı. “Seçim yapmak istediğin bir şeyden daha çok yapmak istediğin bir şey için vazgeçmektir. Bu senin hayatın. İstedtiğin zaman gidebilirsin.”

Kalmam için beni ikna etmesini bekliyordum. Ama umursamazlığına hazırlıklı değildim. Eğer gidersem geri gelme şansım olmayacağını hissettim.

“Galiba biraz... biraz daha kalabilirim.” dedim.

“Pek emin değilsin.”

“Hayır eminim. Gerçekten! Kalmayı *istiyorum*. Sadece bu

kadar uzun kalacağımı sanmıyordum. Yapmam gereken işler vardı.”

Bilge gülümsedi. Sanki beni benden iyi tanıyordu.

Ağaçlar seyrekleşip de tepelerin ötelerinde görebildiğim geniş alan farkındalığının genişlemesini sembolize ediyordu adeta.

Bu bildiğim manzarayı, bu kadının, bu varlığın yanında sanki ilk kez görüyordum. Sanki bir başka boyutta, günlük yaşamımdan bir göz kırpması kadar uzakta bir zamandaydım.

Gittikçe dikleşen yolda ilerlerken bilge, “gezimize devam edelim” dedi.

SÜREÇ YASASI

HAYATI ADIM ADIM YAŞAMAK



*Süreç, her seyahatin küçük adımlarıdır.
Adım adım her amaca ulaşılır.
Süreç, zamanı aşar, sabrı öğretir,
dikkatli bir hazırlanmanın sağlam temelini oluşturur.
Ve ortaya çıkmayı bekleyen potansiyelimize
güvenmeyi sağlar.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



Yükseklere merdivenlerle ulaşırız.

Francis Bacon

Keçi yolunun dönemeci öylesine keskindi ki, sanki dağa dik bir merdivenle tırmanıyor gibiydik. Yürüyüşe alışık olmama rağmen kalbimin sıkıştığını ve nefesimin daraldığını hissediyordum. Oysa bilge sanki düz yolda yürüyormuş gibi, sakın ve çabasızca konuşuyordu.

“Bu dağ yolunun nasıl yaşamı yansıttığına dikkat ettin mi? Her gün amacımıza doğru nasıl yol aldığımızı görüyor musun?”

“Yola hiç dikkat etmedim” dedim nefes nefese. Ama zirve hiç de yakın görünmüyor. Yolcu eğer sadece yolculuğun sonuna odaklanırsa son daima uzakta görünür. Bu da çoğu insanın yolculuktan vazgeçmesine ya da yol dikleştikçe ve engeller karşısına dikildikçe yoldan geri dönmesine neden olur.

Her yolculuk ilk adımla başlar. Ama gideceğimiz yere ulaşmak için ikinci, üçüncü ve gerekli olan tüm adımları atmak zorundayız.

Süreç Yasası, amacımız ne kadar büyük olursa olsun adım adım emin adımlarla hedefimize ulaşabileceğimizin teminatıdır.”

“Bu bilinen bir şey.”

“Tamamıyla bilinen bir şey.” diye bilge sözümü onayladı.

“İşte bu yüzden çoğu insan yasayı görmüyor bile.”

“Küçük adımlar atarak *hemen hemen* her amacımıza ulaşabileceğimizi söylüyorsun?”

“Evet” dedi gülerek. “Kanyonu iki hamlede geçemezsin. Ama adım adım geçmeye hazırlanabilirsin. Şu anda önümüzde bir kanyon olmadığına göre...” Bilge yerden bir taş alarak bana uzattı. Yirmi metre uzakta olan bir çam ağacını işaret ederek “Ağacın gövdesine isabet ettirebilir misin?” dedi.

“Ne! Yirmi metre uzaktan mı? Hiç sanmıyorum. Sola da sağa da nişan alsam yine de çok uzak.”

“Peki öyleyse” diyerek beni ağacın tam önüne götürdü. “Şimdi?”

“Tabii ki şimdi isabet ettirebilirim.”

“Öyleyse yap.”

Ağacı gövdesinden vurdum. Bilge, beni birkaç metre geriye çekerek elime bir taş daha tutuşturdu. “Yine” dedi.

Adım adım geriye giderek, her seferinde her vuruşta tam isabet kaydettim. 12 metre geriye gittiğimde, hedefimi şaşırdım. “Bir adım öne git ve yine dene” dedi. Yine tam isabet. Geriye gitmeye devam ettik, 16 metrede iki kez isabet ettiremediğimde, bir adım öne giderek yine başardım. Birkaç başarısız denemeden sonra 20 metreden de taş ağacın gövdesine vurabildim.

Dik patikadan yürümeye devam ederken o konuşmaya devam etti: “Bu yasanın hayatının her alanında nasıl işlediğini görüyor musun? Herhangi bir görevi üstesinden gelebileceğin küçük adımlar dizisi olarak gördüğünde başarı duygusu için görevin tamamlanmasını beklemek zorunda kalmazsın. Adım adım küçük başarılar dizisi yaratabilirsin.”

Bahar yağmurlarının yükselttiği geniş bir nehir kıyısına geldik. Bilge taşlar üzerine zikzaklar çizerek hafif atlayışlarla önce karşıya geçti. Ben de onu bir taştan diğerine atlayarak takip ettim. Birbirine çok yakın duran iki taştan biraz daha uzakta dura-

nına atlamaya karar verdim. Ama mesafemi iyi ayarlayamadığım için ayağım yosun tutmuş taşın üzerinden kaydı. Ve kendimi suyun içinde buldum. Bilge, gülmesini saklamak için hiçbir çaba göstermeden ayağa kalkmam için elini uzattı.

“Gördüğün gibi bir süreçte her adımı atmak yerine basamakları atlayarak geçebileceğini düşünürsen eninde sonunda ıslanır-sın. Bu süreç nehri geçmek için bile olsa.”

Patika genişlemeye başladığı için artık yan yana yürüyebili-yorduk. Çok geçmeden -giysilerim neredeyse kuruduğunda- bir bataklığa geldik. Bir yol bulabilmek için sola ve sağa bakındım ama küçük kanyonun iki tarafı da çok dikti. Bilge kahkahalarla gülüyordu.

“Doğa ne harika bir okul! Derslerini hep ne de doğru zaman-da veriyor.”

“Bunun anlamı ne?”

“Gözlerini aç!” dedi. “Bu çamurlu patika hayati nasıl yansı-tıyor?”

“Şu anda hiçbir fikrim yok!”

“Öyleyse açıklayayım. Senin ve amaçlarına doğru giden yol genellikle kırmızı halıyla mı kaplı?”

“Hayır daha çok bataklığa benziyor.”

“Evet. Değerli amaçlar çabayı, riski ve özveriyi gerektirir. Korkularının ve şüphelerinin üzerine gitmen gerekir; içsel kay-naklarını kullanman ve her adımda öncesinden daha ‘çok’ ol-man gerekir. Her yeni mücadele bir teşvik olarak hizmet görür: hevesinin kırıldığını hissedersin ama rahatsızlığının, sıkıntının ve çaresizliğinin üstesinden geldiğinde yepyeni bir güçle donan-mış olduğunu görürsün.”

Bileklerimize kadar gelen çamur içinde yürümeye çalışırken sözüne devam etti:

“Seni hayatın çamurlu yollarından çekip çıkaran şey, sana amacının peşinde gitmeye karar verdiren ilham ve vizyondur.

Bu vizyon seni bir mıknatıs gibi kirin, çamurun içinden çeker çıkarır. Herhangi bir süreci başlatmak için atılacak ilk adım kendine uygun bir amaç belirlemek ve bir yön yaratmaktır.”

“Bu her zaman kolay olmuyor. Hangi amacın peşinden gideceğime karar vermek hiç de kolay değil.”

“Amacının ne olduğunu, yüce bir ilhamın gelmesini, kesin bir garantinin olmasını, mistik bir vizyonu ya da Tanrı’nın sesini duymayı bekleyerek keşfedemezsin. Düşüncelerini tartıp biçerek, yolunun ne olduğu konusunda şüpheye düşerek veya başkalarının sana ne yapman ya da yapmaman gerektiğini söylemesini bekleyerek amacının ne olduğuna karar veremezsin. Seni çeken, sana heyecan ya da ilham veren şeyin peşinden git. Yüreğinin götürdüğü yere git. Kendini bir amaca adanmak için gereken çaba ve özveriye neyin değeceğini kendine sor.”

Çamurlu ayaklarımızı ve ayakkabılarımızı nehirde yıkarken bilge bir öneride bulundu: “Unutma Gezgin, uzak geleceğe ait büyük rüyalar, taşıması ağır bir yükür. En iyi amaçlar gelecek hafta, ertesi gün, bir saat sonra ya da bir sonraki adımda gerçekleştirilebileceğın amaçlardır. Kendine birçok küçük başarılaraya yol açan bir süreç yarat.”

“Birçok küçük başarılar” diye tekrarlıyordum kendime çukurlardan atlarken.

“Peki şöreti bir gecede yakalamış görünen insanlar için ne diyorsun? Onların süreçleri nerede?” diye sordum bilgeye.

“Her gerçek başarı, bir evi inşa etmek gibidir. Önce sağlam bir temel atılır sonra sabırla evi tamamlamak için gerekenleri yaparsın. Bazı evler ya da kariyerler çabucak inşa edilebilir ama sağlam temeller üzerine oturmazlar. Görünüşleri güzeldir ama dayanıklı değildir. ‘Bir gecede oluşan başarı’lara yakından bakarsan on sen gibi bir hazırlık sürecinden geçtiğini de görürsün.”

“On yıl...” diye mırıldandım kendi kendime.

“Düşün!” dedi. On yılda her şeyi başarabilirsin. Bir doktor ya

da bilim insanı olabilirsin. Bir sporda, oyunda üstün yetenekler geliştirebilirsin. Herhangi bir konunun uzmanı olabilirsin. Zengin olabilirsin, bedenini istediğin gibi geliştirebilirsin.

“Yine de on yıl çok uzun zaman gibi geliyor!”

“Geleceğe doğru bakarsan, evet ama geriye baktığında göz açıp kapayana kadar asırların geçmiş olduğunu görürsün.”

Birdenbire gökyüzüne doğru parmağıyla işaret etti. “Bak! Dağın zirvesine bak!”

Baktım, hala çok uzakta görünüyordu.

“Şimdi aşağıya bak” dedi. Altımızda sıra sıra tepeler görünüyordu. “Adım adım çok uzun bir yol katettik. Saatlerdir yürüyor ve konuşuyoruz. Yürüyüşe başladığımızda bu kadar saat yürüyeceğimizi söyleseydim sana çok uzun bir zaman gibi gelebilirdi. Ama geriye dönüp baktığında” cümlesini tamamladım. “Hiç de uzun gelmiyor.”

Sık ağaçlarla kaplı karanlık gölgeli bir alana girdiğimizde gökyüzünü göremez olmuştuk. Bilge eğilerek yerden bir kozalak aldı. “Tıpkı bu küçük kozalağın devasa bir çam ağacını oluşturduğu gibi, tıpkı nehrin sabırla taşı oyarak bir kanyon yarattığı gibi, tıpkı küçücük bir bebekken, yetişkin bir erkeğe dönüştüğün gibi, istediğin her şeyi adım adım gerçekleştirebilirsin ve gerçekleştireceksin.”

“Çok kesin konuşuyorsun. Nasıl bu kadar emin olabilirsin? Bazen, adım adım yol alınsa bile yine başarısız olunabilir.”

“Bu dünyada çok az şey kesindir. Ama insanlar nadiren başarısız olurlar; sadece çaba göstermekten vazgeçerler.”

Karanlık bölgeden çıkıp yine gökyüzüne kavuştuğumuzda dönüp geride bıraktığımız tepelere baktık. Bilge Süreç yasasıyla ilgili son sözlerini söylüyordu.

“Kalıcı değişim birkaç dramatik an içinde değil, saat be saat, gün be gün oluşur. Zaman geçtikçe her süreç onarımı da gerektirir. Mutluluğa giden yol daima onarım altındadır. Doğruyu bu-

lana kadar adım adım hayatı yaşa. Daha sonra yapabileceğin şeyleri bir kenara ayır. Sabır ve disiplin güç birliği yaptığında, amacını gerçekleştirecek gayreti de göstermek kolaylaşır. Coşkulu ve istekli olmak hızını belirler ama seni amacına ulaştıran şey gösterdiğin gayrettir. Herhangi bir hedefe giden kapıları açan anahtarlar; süreç, sabır ve gayrettir. Ödül yalnızca sürecin sonunda bekleyen değildir, sürecin kendisi de bir ödüldür.”

Kendimizi zirvede ayakta dururken bulduk. Alnımdaki teri silerken aşağıdaki manzaranın büyüleyici güzelliğinden kendimi alamıyordum. Bu güzelliğin hazzını yaşamayı kendi çabamızla hak etmiştik.

Bilgeye başımı çevirip baktığımda parmağıyla uzaktaki daha yüksek tepeleri gösteriyordu. Birbiri ardına gittikçe yükselen tepeler.

“Bir amaca ulaştığında, bir başka amaç yaratırsın; yolculuk asla bitmez” derken aşağıya doğru dönüş yolunda yürümeye başlamıştık bile.

ŞİMDİ YASASI

ANDA YAŞAMAK



*Zaman 'geçmiş'ten 'geleceğe'
uzanan bir paradokstur.*

*Zamanın gerçekliği yalnızca
zihnimizdedir.*

*Zaman kavramı düşüncenin,
dilin ve toplumsal fikir birliğinin
bir ürünüdür.*

*İşte daha derin bir gerçek:
Yalnızca bu an var.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



*Sonsuza dek mutlu yaşamak
ancak an be an mümkündür.*

Margaret Bonnano

İniş yolculuğumuz, tırmanmaktan çok daha kısa sürdü ama düşüncelerimde öylesine kaybolmuştum ki, zamanın farkında bile değildim. Nereye gidiyoruz? Bundan sonra ne yapacağız? Bana söylediklerini hatırlayabilecek miyim? Eve ne zaman döneceğim? Onu yarın da görebilecek miyim?

Sanki aklımdan geçenleri okumuş gibi, “Kafan çok meşgul gibi görünüyorsun. Galiba Şimdi Yasasını anlatmanın zamanı geldi. Evet” dedi. “Şimdi daima en iyi zamandır.”

Bilge aşağıdaki tepeleri göstererek sordu:

“Güneşin fulyayla bezenmiş alanı nasıl aydınlattığını görüyor musun? Bak. Zümrüt yeşili çimenler ve fulyalar. Bu manzara benim için dünyanın herhangi bir müzesindeki sanat eserleri kadar güzel.” Gökyüzündeki renk cümbüşü her yeri boyarken sessizce yürüdük. Birkaç dakikadan sonra, tanıdık kayaların etrafından dolanarak kulübeye geldik. Bilge kapıyı açtı ve beni içeri davet etti. Çabucak ateşi tutuşturdu. Ve ayağa kalkarak dışarı çıkması gerektiğini söyleyerek izin istedi. Daha önce benim de yaptığım gibi ihtiyaçlarını gidermek istiyordu.

Birkaç dakika içinde geri döneceğini umut ediyordum. Ama zaman geçip hala geri dönmeyince huzursuzluk duymaya başladım. Ne zaman geri dönecekti? Karanlıkta eve gitmek için yolu mu nasıl bulacaktım? Acaba bu akşam eve dönebilecek miydim? Gerçi hava serin olmasına rağmen soğuk olmadığı için tepelerde uyuyabilirdim. Zaten ailem Pazartesi öğleden sonraya kadar eve dönmeyecekti. Yani iki günüm vardı.

Biraz sonra öyle garip bir şey oldu ki aklımdan şüphe etmeye başladım. Kulübeye bilge yerine kocaman bir kedi girdi.

Kedi adımlarını atarken nereye gittiğini biliyor gibiydi. Koyu parlak tüyleri vardı. Biraz Siyam kedisine biraz da... bilgeye benziyordu. Böyle tarif ediyorum çünkü biraz sonra kedi benimle konuşmaya başladı. Ağzıyla değil, düşünceleriyle. Sesi bilgenin sesi gibiydi ama daha alçak bir tonu vardı. Diğer kediler gibi dimdik durarak gözlerime baktı ve doğrudan konuya girdi. “Zamanın nasıl bir paradoks olduğunu hiç düşündün mü?” Bir taraftan da omuzlarındaki tüyleri keyiflice yalıyordu.

Kendimi çok acayip hissederek, yüksek sesle yanıt verdim: “Pek düşündüğümü söyleyemem. En azından en son, zamanda yolculukla ilgili bir romanı okuduğumdan beri.”

Sesi kulaklarımda ya da zihnimde yankılandı:

“Zaman, objektif bir gerçekliği olmayan geçmiş ve gelecek arasında uzanır. Zaman, düşüncenin, dilin ve toplumsal konsensusun bir ürünüdür.”

“Bir başka deyişle, zaman biz var dediğimiz için var.”

“Aynen böyle” dedi fısıldayarak. “Zaman, merceğin önünden geçen karelerin oluşturduğu bir film gibidir. Yaşam filminin her karesinde sadece anda var olursun. Ama kareler hareket ediyor gibi görünür. Zihninde geçmiş ya da gelecek dediğin şeyi yansıtabilirsin ama şimdiden başka bir anda yaşayamazsın. Ben ve benim gibiler şimdiki an ustalarıdır.”

Bu sözleri söyledikten sonra gerinerek zarif bir şekilde yere uzandı ve tüylerini yalamaya başladı.

Söyledikleri üzerinde düşündüm. Hiçbir şeyi umursamaz, birbirli havalara rağmen kedileri severim. Şimdi Yasasını bir keden öğrenmek ne kadar çılgınca gelirse gelsin aynı zamanda çok doğru ve uygun da geliyordu. Bildiğim hiçbir kedi geçmişe veya geleceğe önem vermiyordu. Bilgeler gibi kediler de her anı taptaze yaşıyordu.

Pür dikkatiyle kedi bana baktı. “Ben, benim türüm yalnızca anda yaşarsınız. Şimdi ve burada. Sen şimdi ve burada yaşadığınızı söyleyebilir misiniz?”

“Be... Ben mi? E.. Evet. Bazen... burada olduğumu hissediyorum. Şu... şunu demek...” Kekeleyerek ağzımdan bu kadar laf dökülene kadar o daha önemli şeylere dikkatini vermişti bile. Ateşin üzerinde dolaşan bir pervane böceğini seyretmek gibi.

Yanıt vermeye degecek bir şey söylememişim gibi o sözüne kaldığı yerden devam etti. “Bu sabah, dün ya da geçen yıl ne yaptığınızı şimdi yok. Onlar sadece zihninde. Tıpkı bir rüya gibi. Sadece şimdiki anımız var, anılıyor musunuz?”

“Anlıyorum!” dedim neyi anladığıma pek emin olamadan.

“Sözüm bitmedi. Zaman diye algıladığınız şeyin şimdiki anda olan duyumsal veriler ve anılar dizesi olduğunun farkında mısınız? Geçmişe ait pişmanlıklar şimdiki anda olan algılarındır. Geleceğe ait endişelerinin de zihninden başka hiçbir yerde gerçekliği yok. Bir başka deyişle geçmiş ve gelecek, imaj, hayal, ses ve duygu olarak *şimdi* senin tarafından yaratılarak varoluyor.

Söylediklerini bir temele oturtmaya çalışma gayreti içinde “Eğer Şimdi Yasası buysa, bana biraz soyut görünüyor” dedim.

“*Zaman* soyuttur” dedi. Fakat Şimdi Yasasını pişmanlık, endişe, kararsızlık duygularından kurtulmak için kolayca uygulayabilirsin. Dikkatini ana yönlendirmek pratikle gelişen bir yete-

nektir. Tıpkı benim doğal olarak yaptığım gibi bir gün sen de bunu başarabilirsin.”

Kedi söylediklerini kesinlikle uyguluyordu. Bir anda yine aklıma başka bir şey takıldı ve kapıya baktım. Bilge nerede kalmıştı? Çoktan dönmesi gerekiyordu.

“Heyyy!” Kedi bağırarak beni ana döndürdü. “Şimdi Yasasının, hayatını sonsuza dek değiştireceğini biliyor musun? ‘Sonsuz’ tabii ki şimdi demek.”

“Tabii ki anda yaşamının değerini biliyorum” dedim özsaygımı biraz olsun korumaya çalışarak.

“Bilmek ve yapmak aynı şey değildir. Özellikle senin durumun için” diye keyifle mırıldandı. Kendinden pek memnun görünüyordu.

“Bir sorunun olduğunda bu geçmişle ya da gelecekle ilgilidir. Dikkatini ve enerjini sorunlarına yoğunlaştırarak onları zihninde canlı tutuyorsun, kafanı boşuna meşgul ediyorsun. Benşe onlarla anımı ziyan etmem. Hayat çok kısa.” dedi kesin bir ifadeyle.

“Pekala, teşekkür ederim haşmetmeap” dedim, “Söyleyecekleriniz bitti mi?”

“Henüz değil. Geçmiş ve geleceğin zihninin kötü bir alışkanlığından başka bir şey olmadığını gerçekten anlayana kadar söyleyeceklerim bitmeyecek. Geçmiş ve gelecek kaygıları, sesler işiten, yaratıklar gören bir delinin hezeyanları gibidir. Gördükleri ve işittikleri sadece onun zihnindedir. Tabii sözüm meclisten dışarı.”

Kedi benimle hafiften dalga geçiyordu.

“Fakat ne yaptığına daha çok dikkat ettiğinde her alışkanlık gibi bunun da üstesinden gelebilirsin. Sadece Şimdi Yasasını hatırla ve uygula.”

Tüylerini yalamayı bırakarak tüm dikkatini bana yöneltti.

“Şimdi Yasasını ve Yasayı sana anlatabilmek için ayırdığım zamanın değerini umarım taktir edersin.” Yanıt vermemi bekle-

meden devam etti: “Anda yaşamak zihni aydınlatır. Seni endişelerinden özgürleştirir ve yeni bir yaşam biçimini doğurur, bir başka deyişle benim gibi olursun.”

“Sana benzemek için sabırsızlanıyorum” dedim gülerek.

“Şimdiye *sahip olmak* için şimdide *varolmalısın*. Ne zaman ve *nerede* olduğunu hatırladığında *kim* olduğunu da bileceksin. Şimdi, sana bugün yaptıklarının önemini öğretir. Çünkü öğrendiklerinin bedelini yaşamının bir günüyle ödüyorsun.

Bu yasanın zihnindeki çöplükleri silip süpürmesine, berrak bir zihne, iç huzuruna ve sadeliğe geriye dönmene yardımcı olmasına izin ver.”

“Tıpkı senin gibi” dedim.

“Bunun farkında olmana memnun oldum” diye mırıldandı. “Unutma. Düşüncelerin ne kadar gerçek ve zorunlu görünürse görünsün Şimdi Yasasını devreye sokabilirsin. Kendine yalnızca şimdinin varolduğunu yalnızca şimdinin gerçek olduğunu hatırlatabilirsin. Eğer her anın kutsallığını görerek her ana gereken saygıyı gösterirsen içindeki kedi benliğine de saygı göstermiş olursun. İçindeki bilgi her şeyin yolunda gittiğini biliyor.”

“Kedi gibi olmak o kadar kolay öyle mi?”

“Senin için oldukça esnekleşmek zorunda kalmak demek.” derken geriniyor ve bedeninin tüm esnekliğini sergiliyordu. Ateşin etrafında dolanıp kapıya yöneldi. “Anı kucakla. Adım adım önündeki sorunların üstesinden gel. Zihnin nerelerde gezinirse gezinsin bedenin daima şimdi ve buradadır. Aceleci davrandığını hissettiğinde şimdiki anda dinlen. Derin bir nefes al ve şimdi ve buraya dön.”

Kedi bir kez daha uzun uzun gerindi ve başka söz söylemeden kapıdan çıktı gitti.

Kedi gider gitmez bilgi geri geldi. Hiçbir açıklama yapmadan oturdu. “Nerede kalmıştık?” dedi. “Ah evet Şimdi Yasasını konuşuyorduk.”

“Yeterince anladığımı sanıyorum” dedim. Gözlerinde muzip bir ifade vardı. “Nerelerdeydin?” diye sordum.

“Oh, dışarıda gecenin havasının zevkine varıyordum.”

“Ama bir dakika sen...?” Sözümlü bitirmek zahmetine katlanmadım. Bilge ateşin üzerine küçük bir çaydanlık koydu. İçine birkaç çay yaprağı attı. Acaba gece boyunca konuşacak mıydık? Ama bunu düşünmekten vazgeçip anın tadını çıkarmaya karar verdim. Çayın lezzeti harikaydı.

ŞEFKAT YASASI

İNSANLIĞIMIZIN UYANIŞI



*Evren bizi yargılamaz;
sadece sonuçları ve dersleri gösterir.
Neden- sonuç yasasıyla bize
öğrenme ve denge kurma
olanaklarını sunar.
Şefkat her birimizin o andaki inanç
ve kapasite sınırlarımız içinde
yapabildiğimizin en iyisini
yaptığımızın anlayışını
kazanmaktır.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



*Açı doyurduğumda,
hakareti affettiğimde,
düşmanımı sevdiğimde...
Bunlar güzel erdemler.
Fakat ya dilencilerin en fakirinin,
suçluların en gaddarının da
kendi içimde olduğunu fark edersem.
Ya şefkatime en muhtaç kişinin
sevilmeye en muhtaç düşmanımın kendim
olduğunu fark edersem.
O zaman ne olacak?
C.G. Jung*

Ateşi seyretmeye dalmış gözlerinde, yansıyan alevlerin pırlı-tısını görüyordum. Alevlerin aydınlattığı yüzü yaşı hakkında hiçbir ipucu vermiyordu. Gözlerinin etrafındaki birkaç çizgi de yüzünden hiç eksilmeyen tebessümün izleriydi. En ciddi olduğu anlarda bile yüzünde bir tebessüm vardı. Bu tebessüm mizah do-lu bir bakış açısının da göstergesiydi.

Uzunca bir süre yanan kirlere bakarak sessizce oturduk.

Sonra Şefkat Yasasını öğrenmem için beni dışarı çıkmaya davet etti. Birlikte ayağa kalkarak kapıya yöneldik.

Etrafıma şaşkın gözlerle baktım. Farklı bir yerde miydik yoksa ay ışığının bir oyunu muydu? Önümüzde yeterli sayıda ağaç bizi günün tozlarını yerlerine yerleştiren çiğle karışık yağmurdan koruyordu. Ağaç kabuklarının ve yaprakların kokusu toprak ve ot kokusuna karışarak mis gibi etrafa yayılıyordu.

“Her şey ne kadar canlı” dedim.

“Öyle” diyerek yakındaki ağacın gölgesini okşadı. Ay ışığının vurduğu tepeler Dünya’nın bedeninin kıvrımları gibi görünüyordu.

“Zihnini bu tepelerin, dağların ötesine genişlet” dedi.

“Okyanusları, fiyortları, volkanları, kayalıkları, denizin üstündeki ve altındaki devasa dağları düşün. Hepsi canlı. Hepsi Dünya Anamızın eti kemiği, kanı ve ruhu.”

Bir anda görünüp kaybolan mini minnacık bir böceği işaret etti. “Sen bir böcek olsaydın ve bir filin üzerine konsaydın yalnızca etrafındaki kıl ormanını görecektin. Ama neyin üzerine konduğun hakkında hiçbir fikrin olmayacaktı. Eğer yeterince yükseklere uçarsan, aşağıya baktığında canlı bir varlığın derisinin üzerinde yaşadığını fark edecektin. Uzaya giden astronotlara da bu oldu. Dünyadan bilim insanı ve pilot olarak ayrılan astronotlar mistik olarak geri döndüler. Çünkü yaşayan, nefes alan mavi yeşil bütün bir organizmanın canlılığını gördüler. Bu vizyon alçakgönüllülüğü getiriyor. Ve günlük sıradan yaşam da bu saygıdan, şefkatten payını alıyor.

Tıpkı beyaz kuştan dengeyi, kediden şimdide olmayı öğrendiğin gibi Dünya’dan da Şefkat Yasasını öğrenebilirsin.

Dünya’nın cildi üzerinde yaşıyor, ağaçlarını kesiyor ve yakıyor, doğanın zenginliğini talan ediyor ve bu yaptıklarını

za rağmen Dünya'dan ne izin istemeyi ne de teşekkür etmeyi düşünüyorum.”

Bilge lacivert gökyüzüne baktı. “Asırlar boyu Dünya ile konuşuyorum. Onun yüreğini biliyorum. O sizi öylesine derinden anlıyor ki eğer onun şefkatinin bir ucuna dokunmuş olabilseydiniz, gözlerinizden akan yaşları zapt edemezsiniz. Dünya bizi affediyor çünkü bizim onun kendi parçası olduğumuzu biliyor. Biz onun hala öğrenen ve gelişen bir parçasıyız.”

“Sana soruyorum” derken çömelerek yerden bir avuç toprak aldı. Parmaklarının arasından toprağı akıttı. “Eğer Dünya seni, hatalarını affedebiliyorsa sen kendini aynı şefkatle affedemez misin? Ve aynı şefkati başkalarına da gösteremez misin?”

Toprağı sırt üstü uzandım ve yıldızlarla dolu gökyüzüne baktım. “Şefkat konusunda pek iyi olduğumu söyleyemem.”

“Kendine de hiç şefkatle yaklaşmıyorsun değil mi?” diye yumuşakça sordu.

“Hayır, hiç sanmıyorum.”

“İşte başlangıç noktan; kendine sevgi ve şefkat verdiğin ölçüde başkalarına verebilirsin.”

Ayağı kalkarak kulübeye girdi. Onun peşinden gittim. Gözlerinde ışıltıyla, yüzüme bakarak, bu yasanın özünü açıkladı:

“Kendini ve başkalarını yeni bir gözle görmenin zamanı geldi Gezgin; seni dünyadan ayıran yargılardan ve beklentilerden uzak bir gözle.

Düşmanlarımız, dostlarımız, hepimiz kendi inanç ve kapasite sınırlarımız içinde bildiğimizin en iyisini yapıyoruz.

Mevlana şöyle diyordu: ‘Yanlış ve doğru hakkındaki fikirlerimizin ötesinde bir alan var. Sizinle orada buluşacağım. Ruh, çimenlerin arasına uzandığında, dünyanın doğru-yanlış fikirlerini ihtiyacı olmadığını göreceksiniz.’ Mevlana bunları söyle-

yebiliyordu çünkü yargılamaların insan ürünü olduğunu biliyordu. Tanrı'nın bizi yargılamak için değil, gelişmemiz ve olgunlaşmamız için hatalarımızdan öğrenme imkanları sunan bir kavram olduğunu söylüyordu. Eğer seni yargılamayan bir Tanrıyı kabul edebiliyorsan, sen başkalarını nasıl yargılayabilirsin?"

"Başkalarını yargılamamaya çalışıyorum" dedim. "Ama şiddet dolu gaddar insanlara nasıl bakmalıyım?"

"Şefkat Yasası zorunlu ve koşullu değildir" dedi.

"Dünyada hastalıklı ve yok edici insanların var olduğunu biliyoruz. Bu hasta insanlar, başkalarına da zarar veriyorlar. Şefkat, bu insanların size zarar vermesine ya da yok edici davranışlarını sürdürmelerine izin vermek anlamına gelmiyor. Bazı insanların toplumdan ayrılmaları gerekiyor. Ama kötülüğe boyun eğmeden de şefkat gösterilebilir. Ölümüne savaşırken bile düşmanlarına şefkat hissedebilirsin."

"Ama niye gaddar insanlara şefkat göstermeliyim? Neden nefrete layık insanlardan nefret etmeyeyim?"

"Bu önemli soru, net bir yanıtı hak ediyor. Yanıtını da kendin bulmalısın. Ama şunu düşün: Nefret ve şefkat farklı enerjiler. Dünyayı hangi enerjiyle doldurmak istiyorsun?"

"İyi niyetli olduğundan şüphem yok" dedim. "Ama hala ırkçılara ve çocukları taciz edenlere karşı şefkatli olmakta zorlanıyorum."

"Şefkatin kolay olduğunu söylemedim!" dedi.

"Ama kolay ya da değil, yasa, nefret ve cehalet yerine sevgi ve anlayış doğrultusunda davranmaya doğru seni yönlendiriyor. Bunu yapabilmek için geniş bir anlayış gerekiyor. Gizemli bir evrende yaşadığının bilincinde ol. Bu anlayış derinliği sezgisel farkındalıktan evrenin doğal zekasına doğru akıyor.

Bu anlayışı ister gözlemlerle ister mantıkla ister dinsel inançlarınla kazan, sonunda dünyada arkadaşların ya da düşmanların değil, yalnızca öğretmenlerin olduğunu kavrayacaksın."

“Bu yasayı uygulamak için insanın ermiş olması gerekiyor galiba.”

Gülerek yanıt verdi. “Şefkat Yasası sınırlı perspektifimizi sevgiyle aşmamızı gerektiriyor. Bu başa kaldıracağımızdan fazlası olabilir. Sabırlı ve sevecen ol. Her birimizin zihnimizde ve yüreğimizde kabaran olumlu ve olumsuz düşüncelerimiz ve duygularımız var, ermiş olmak zorunda değilsin. Ama olumsuz düşüncelere inanmak ya da tepki göstermek yerine şefkatin sevgi ve anlayış suyuyla onları yıkamasına izin ver.

“Hala bana çok ermişçe geliyor.”

Bilge bana dönüp bakmadan önce birkaç adım atarak odayı dolaştı.

“Hayatında şiddetli bir münakaşanın içinde olduğun, öfke, kıskançlık ya da aldatılmışlık duygusu yaşadığın bir anı hatırlıyor musun?”

“Evet” dedim.

“Bu anlardan birine geri dön” dedi. “Acıyı ve kızgınlığı hisset.”

“Pekala. Hissediyorum.”

“Şimdi, bu şiddetli münakaşanın bir anında münakaşa ettiğin kişinin birdenbire kalbine elini koyduğunu, inlediğini ve yere düşüp öldüğünü düşün.”

“Tanrım!” dedim. Söylediklerini gözümden canlandırabiliyordum.

“Şimdi ne kadar kızgınsın? Kıskançlığın, öfken, tepkin ve acına ne oldu?”

“Tüm bu duygularım yok oldu.” dedim. “Ama... ama ya öldükleri için memnunsam? Ya hala onları affedemiyorsam?”

“O zaman da onları affedemediğin için kendini affedebilirsin. İşte bu affetmede, bu dünyada insan olmanın acısını iyileştirecek şefkati bulabilirsin.

İhtiyaç duyduğun anda böyle bir şefkati hissedebilmek için arkadaşının, sevgilinin, düşmanın ayaklarının dibinde öldüğü-

nü düşün. Tıpkı bir gün Ruhun ayaklarının dibinde senin uzanacağı gibi. O zaman farklı bir gözle bakacaksın her şeye. Çünkü ölüm eşsiz bir eşitleyicidir. Her birimiz bu dünyayı terk edecek ve sevdiklerimizi geride bırakacağız. Her birimizin umutları ve umutsuzlukları var; her birimizin rüyaları ve kayıpları var. hepimiz nedenini bilmeksizin yaşam denilen gizemde yapabileceğimizin en iyisini yapmaya çalışıyoruz.”

“Galiba Eflatun da ‘Şefkatli ol, karşılaştığın herkes zor bir mücadele veriyor’ derken bunu kastediyordu.”

“Evet” dedi bilge. “Şimdi anlıyorsun.”

Ayağa kalkarak köşedeki yaprak yığınının oluşmuş yatağa gitti ve uzandı. Birkaç dakika onu seyrettim. Ateş gittikçe sönüyordu. Korların üzerindeki son kıvılcımlar da azaldı ve kayboldu.

GÜVEN YASASI

RUHA GÜVENMEK



*Güven, evrensel bilinçle
doğrudan bağlantımızdır.
Güven işittiğimizden, okuduğumuzdan,
öğrendiğimizden daha fazlasını
bildiğimizi bize hatırlatır.
Hepimizin içinde olan
Evrensel Ruhun bilgeliğini,
sevgisini hissetmek için görmemiz,
dinlememiz ve
güvenmemiz yeterlidir.*

Sonsuzluğun ötesi içinizedir



*Güven, ruhun olabildiğinden daha
ötesini görebilmesi için meydan okur.*

William Clarke

Uyandığımda gitmişti. Ne zaman döneceği hakkında hiçbir fikrim yoktu. Çabucak ayağa kalktım ve kulübenin dışına çıktım. Yakınlarda olduğuna dair ne bir işaret ne de bir ayak izi vardı. Zaman geçiyor ve zihnim kara şüphe bulutlarıyla doluyordu. O sahiden var mıydı yoksa bir rüya mı görmüştüm? Hayır, hayır! Yaşadıklarım tabii ki gerçektir.

Ağaçların arasında yürürken onu gördüm. Sakin bir sabahın gölgesinde üç geyiğin -bir dişi iki yavru- yanında duruyordu. O anda sanki o da insan şeklinde bir geyikti. Kendimi dışlanmış gibi hissettim. Aynı anda bana doğru dönerek beni gördüler. Geyikler, ağaçların arasına dalıp kaybolurken bilge bana doğru yürüdü.

“Sana göstermek istediğim bir şey var” dedi. Mevsim için turfanda olan bir avuç böğürtleni uzattı. “Geyik bunlardan hoşlanıyor ama sen biraz acı bulabilirsin” dedi.

Haklıydı ama yine de açlık duygumu geçirmeye yetti. Ken-

dimi hafiflemiş ve enerjiyle dolmuş gibi canlı hissediyordum. Bu hafif kahvaltıdan sonra sabah yürüyüşüne çıktık. Küçük bir şelaleden avcumuzla su içtik. Her yer kırmızı, sarı, mavi çiçeklerle doluydu.

“Sabah güneşle açan çiçekler bana Güven Yasasını hatırlatıyor” dedi bilge.

“Bu yasanın dini bir anlamı var mı?” diye sordum.

“Güven dışsal bir Tanrı’ya inanmayı gerektirmiyor. Çiçeklere inan yeter” dedi gülerek.

“Ama çiçeklerin hazzına varan biri Tanrı’yı da hisseder. Bir inanç olarak değil, mucizenin ve gizemin sarhoşluk duygusu gibi. Güven Yasası senin ve her şeyin içinde varolan sevgiye ve zekaya güvenme duygusudur.”

“Herkes güvendiğimi söyleyemem” dedim.

Bilge güldü, “Güven kör değildir. Hepimiz dürüst olmayan ve tehlikeli insanları tanıyoruz. Bu yüzden ihtiyatlı ve güçlü olmak zorundayız. Bir Arap bilgesinin dediği gibi ‘Tanrı’ya güven ama eőeęini sağlam kazığa bağla.’

Güven Yasasını uygulamak için herkesin doğruyu yapacağına güvenmen gerekmiyor. Bu yasanın daha geniş bir anlamı var: Güven, Ruhun her birimiz, her kişi ve her koşul aracılığıyla kendisini ifade ettiğini bilmek demektir. Güven aynı zamanda görünen ne olursa olsun daha iyiye doğru hizmet edildiğinin farkındalığıdır.”

“Bu biraz fazla esnekliği gerektirmiyor mu? Özellikle çok acı çektiğimiz zamanlar?”

“Güven insanın atabileceği en büyük adım ve kaldıracılabileceği en büyük esnekliktir. Ne olursa olsun devam etmeniz gerekiyor. Değil mi?”

“Bu adımı nasıl atabilirim?”

Bilge kaygan bir zeminin üzerindeki yaprak gibi hafifçe oturdu ve sordu: “şu anda *kesinlikle* yüksek bir zekanın insanlık

için senin ve herkesin aracılığıyla çalıştığını bilseydin.... her acının ve her hazzın bir amacı olduğunu bilseydin?”

“*Bilseydim* ne olurdu?”

“Güven Yasasını uygulamak için inanman gerekmiyor Gezin. Ama yaşamını bunu biliyormuş gibi yaşamana rehberlik ediyor. Bu yasanın ışığı altında yaşamını sürdürdüğünde algılamalarında ve deneyimlerinde büyük farklılıklar oluşacaktır. Her zorluğa seni olgunlaştıran bir test olarak bakacaksın. Her zorlukta dersler ve olanaklar bulacaksın.”

“Güveni, mantığa tercih etmemi mi söylüyorsun?”

Güldü. Sorumu eğlenceli bulmuştu.

“Güven mantığın zıddı değildir. Güven Yasasını uygulamak yaratıcı bir yaşam için en yapıcı, en pratik ve en mantıklı şeyleri yapmayı sağlar.”

Bir çiçeğin yapraklarına dokunarak “doğanın en hassas yaşam formlarından biri olan çiçek kısa ömürlüdür. Dikkatsiz bir ayak soğuk bir kış, seller gibi boşanan yağmur, hassas tomurcuk için yaşam-ölüm farkı demektir. Çiçeklerin bize güven konusunda öğretecekleri çok şey var. Kendi yaşamında güven bahçesini suladığın zaman tıpkı bu çiçek gibi yeniden açacaktır.”

Tomurcuğa dokundum. Çok yumuşak ve hassastı. İlk kez bir çiçeğin güvenine bile sahip olmadığımı fark ettim. Bilgenin söyleyecekleri tam da en derin duygularımın yanıtıydı.

“Güven sahip olduğun bir nesne değildir” dedi. “O her şeyde kendini ifade eden, gözlerindeki ışığın ardındaki yaratıcılığın merkezinden yayılan, sevecen ve gizemli zekadır.”

“Günlük yaşamımda böylesine bir güveni nasıl hissedebilirim?” diye sordum.

“Öncelikle Ruhun konuştuğu yüreğinin sezgisel bilgeliğini dinle. Çoğu kişi bakış açılarını geçerli kılmak için öğretmenlere, kitaplara, bilim insanlarına, medyumlara, bir takım insanların yönlendirmelerine ihtiyaç duyuyor.”

“Ben de senin öneri ve yönlendirmelerine ihtiyaç duymuyor muyum?”

Hafif bir yağmur başladı ve gittikçe hızlandı. Bilge beni ağaç dallarının koruyucu sığınağına doğru çekti.

“Öğretmenlerin ve kitapların değeri vardır. Sana rehber olacak ve ilham verecek kaynak yaşamına değişik şekillerde girer. Ama hazinenin içinde olduğunu asla unutma; hiç kimse sana zaten sahip olmadığın bir şeyi veremez; ancak kendi içsel zenginliğinin kapısını açan anahtarın yerini gösterebilirler. Deneyimden konuşan insanları dinle. Nerede karşılaşırsan karşılaş bilgelikle kucaklaş. Ama her zaman yüreğinin bilgeliğiyle dışarıdan gelen rehberliği tart.”

“Kendime güvendiğim, karar verdiğim ve yanlış olduğumu gördüğüm nice anlar oldu.”

“Bir yolu diğerine seçebilirsin ve bu kararının sonucunda zorluklarla karşılaşabilirsin. Bu, en yüksek iyiliğin ve öğrenmen için yanlış seçim yaptığın anlamına mı geliyor?”

“Tabii ki hayır. Sanmıyorum.”

“Güven her zaman doğru seçim yapmış olduğunu bilmektir.”

“Böylesine bir güvene sahip olmayı isterdim.”

“Özgüven” dedi bilge, “doğal olarak kendi doğrudan deneyimlerinle gelişir; bedeninin güdülerine, yüreğinin sezgilerine, zihninin evrensel zekayla bağlantı kurma kapasitesine güvenmeyi öğrenirsin.”

Alnıma düşen yağmur damlaları beni rahatlatmıştı. Bilge, yakınımızdaki bir kayanın arasındaki çatlaktan akan suyu gösterdi.

“Suyun nasıl kayalardan fışkırıyor gibi görüldüğüne dikkat ediyor musun?” diye sordu.

“Ama suyun kayalardan değil, çatlakların arasından geldiğini biliyorsun. Suyun kaynağı yukarıda. İşte tıpkı su gibi, yüksek düşünceler, beyninden gelmez ama onun *aracılığıyla* gelir. Sen, dışsal bilgilerin yüklendiği bir bilgisayar değilsin; yaratıcılıkla

kendisini ifade eden evrensel zekanın frekanslarını algılayan bir radyo gibisin. Yapman gereken şey dinlemek ve güvenmek.”

“Keşke ben de senin kadar emin olabilseydim” dedim.

Bilge yine gülümsedi. “Güven emin olmadan yaşamaktır Gezgini” dedi. “Yaşam pusulasını hissetmek, yüreğinin bir lamba gibi karanlığı aydınlatmasına izin vermektir. Mutlak güven olmadıkça mutlak eminlik duygusu olamaz. Bu her şeyin senin istediğinin gibi gideceği anlamına gelmiyor. Ya da ilahi adaletin seni her yaralandığında iyileştirme görevi üstleneceğini göstermiyor. Güzel ya da çirkin her şey bu hayatta olabilir. Küçük aklımız daima en büyük resmi göremez ve en büyük iyiliğimizin hangi yolla olacağını bilemez.

Yaşamın karmaşa ve güvensizliği içinde tıpkı çiçek gibi güvenle yaşamayı öğrendiğinde zihninin algılayabileceğinin çok ötesinde Ruhun her yerde, her kişide, her şeyde ifade bulduğunu da görebileceksin.”

Kıvrımlı bir yolda birkaç dakika yürürken zihnim sessizliğe bürünmüştü. Birden yeni bir soru aklıma geldi: “Senin gibi bir bilgeliğe ulaştığımda hiç hata yapmayacak mıyım?”

Güldü. “Birkaç hafta önce ayağım takıldı ve tepenin yarısını yuvarlanarak aştım.”

“Sahi mi?”

“Gerçekten. Ama yerde yuvarlanırken eğer düşmeseydim asla görme şansını elde edemeyeceğim bir taş gördüm. Gördüğün gibi, güven asla hata yapmamak ve her şeyin istediğinin gibi gitmesi anlamına gelmiyor.

Güven, esnek olmak, hata yapma riskini almak, hatalarından öğrenmektir. Bir başka deyişle, yaşam sürecine güvenmektir. Ruha bu şekilde güvendiğinde yaşam gücünle doğrudan iletişim içinde yaşamını sürdürüyor olacaksın.”

Bilge sözlerini bitirdiğinde yağmur durdu. Ağaçların altından ılık gün ışığına çıktığımızda, içimde olağanüstü bir dingin-

lik ve iyilik hissediyordum. O anda insanlığın karşılaştığı zorluklar ve geçmesi gereken testler ne olursa olsun Dünyamızın Ruhun elinde olduğunu biliyordum. Tıpkı Işığa ulaşmak için yönelen çiçek gibi.

BEKLENTİ YASASI

REALİTEMİZİ GENİŞLETMEK



*Enerji düşünceyi takip eder.
Hayal edebildiğimizin ötesine değil,
ona doğru gideriz.
İnandığımız, beklediğimiz,
umut ettiğimiz şeyler
deneyimlerimizi yaratır
ve renklendirir.
Mümkün olabileceğini
gördüğümüz en derin
inançlarımızı genişleterek
Yaşam deneyimimizi
değiştirebiliriz.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



*Yaşamımız yaşadıklarımızla değil,
beklentilerimizle şekillenir.*

George Bernard Shaw

Sessizce dönemeçli geyik patikasından yürüdük. Düzlüğe geldiğimizde bilge aniden durdu. Elime bir taş uzatarak, yedi metre uzaklıktaki ağacı hedef almamı söyledi. “Hadi bakalım” dedi.

“Yine mi?” dedim.

“Evet. Ama bu kez tek bir taşın var. Ağacın gövdesine isabet ettirmek için tek şansın var.”

“Ya isabet ettiremezsem?”

“Paylaşacağım daha çok şey var ama başaramazsan, birlikte geçireceğimiz zaman sona erer” dedi.

“Ciddi misin?”

“Söylediğim her şeyde ciddiyim.”

“Neden, ilk atışta isabet ettirmem böylesine önemli?” diye ağacı gösterdim.

“O ağaç değil, diğeri” diye beni düzeltti.

Gösterdiği kocaman çam, yirmi metre uzaklıktaydı.

“Bir atışta isabet ettirmem mümkün değil. Süreç Yasasına ne oldu? Daha yakından başlamanam gerekmez mi?”

“Bu, Süreç Yasasıyla ilgili değil. Beklenti Yasasını deneyimliyorsun. İnançlarının ve beklentilerinin deneyimlerini oluşturduğu yasa.”

“Pekala, kabul ediyorum. O ağaca isabet ettireceğime inanmıyorum.”

“Ben inanıyorum” dedi gülerek.

“Eğer inanıyorsan, sen isabet ettir” dedim.

Söylediğime aldırmadan, bilge bir taşın üzerine oturdu. Ve beni de oturmam için davet etti.

“Eğer bir sakıncası yoksa ayakta durmayı tercih ederim; biraz gerginim de” dedim.

“Anda ol” diye hatırlattı. “İstiyorsan daha sonra endişe edecek zamanın var.”

Oturdum ve dinledim, “Bu dünyada herhangi bir şey ortaya çıkmadan önce, birisinin düşüncesinde ya da hayalinde var olur. Düşüncelerin, dünyayı gördüğün pencereleri renklendirir; inançların deneyimlerinin yapı taşlarını oluşturur. Bir başka deyişle, her olumlu düşünce bir duadır ve her dua yanıt alır.

“Buna gerçekten inanıyor musun?”

“Benim neye inandığımı şu anda önemli değil. Ama *senin* neye inandığın önemli” dedi.

“İnandığını *sandığın* şey değil, yüzeysel inançların etkisi çok azdır. Derinden inandıklarının gücü, realiteni oluşturur.”

“Bu bana eski bir şiiri hatırlatıyor” dedim.

“İki adam hapishane parmaklıklarından bakıyor. Biri çamuru görüyor, diğeri gökyüzünü.”

“Evet” dedi. “Nereye bakmayı seçersen onu görürsün. Nereye baktığın da, ne görmeyi beklediğine bağlı. Örneğin, ‘insanlara güvenilmez’ diye bir inancın varsa, dünyayı bu inancının filtresinden görürsün. Ve inancını destekleyen birçok kanıt da bu-

lursun. İnançların yaptığıın seçimleri, gittiğin yönü hatta arkadaş ve düşman seçimini ve kaderini etkiler. İnançların davranışlarını ve duygularını etkileyen içsel süreci harekete geçirir.

Daha derin boyutlarda düşüncelerin insanların farkında olmadan tepki verdiği, enerji alanının rengini ve genişliğini de etkiler. Örneğin; eğer etrafındaki insanları seni seven kişiler olarak algılasan kendini rahat hisseder ve enerji alanını genişletirsin; enerjin ve davranışların insanları sana çeker. Bu, beklentilerin realiteni oluşturduğu yollardan biridir.”

“Söylediklerin mantıklı geliyor. İlk denemede ağaca isabet ettirmenin bana nasıl yardımcı olacağını görmekte sabırsızlanıyorum.”

“Tek deneme” diye beni düzeltti. Ayağa kalkmamı işaret etti. “Şimdi tüm dikkatini ağaca yoğunlaştır. Taşı fırlatmaya hazır ol. Ve yüksek sesle, ‘ağaca kolaylıkla isabet ettirebiliyorum’ de.”

Kendimi aptal gibi hissederek; “pekala, ağaca kolaylıkla isabet ettirebiliyorum” dedim. Söylediklerime bir an olsun inanmadım tabii ki. Tam tersine, başaracağıma olan inancım hepten yok olmuştu. Yirmi metre uzaklıktaki bir ağaca bir denemede isabet ettirmem mümkün değildi. Hatta istediğim kadar denesem bile mümkün değildi. Sola da atsam sağa da atsam, daha yakından da denemeye başlasam, ki zaten buna izin vermiyordu, profesyonel hentbolcu de olsam bunu başaramazdım. Yirmi metre çok uzak bir mesafeydi!

“Ağaca isabet ettirmek kolay” dedi bilge. Yine düşüncelerime yanıt veriyordu. “Mücadelen, seni engelleyen negatif inançların üstesinden gelmek olmalı.”

Eline bir taş aldı ve fırlattı. Taş gürültülü bir ses çıkararak ağacın gövdesinin tam ortasına isabet etti. Ağzım açık bakakalmıştım. “Sadece dikkatini toplaman içindi” dedi gülerek. Şüphelerin ve güvensizliğin ruhunu, dikkatini ve gücünü çalarken “yapabilirim, yapabilirim” diye tekrarlamak yeterli değildir. Ne-

gatif beklentilerini açığa çıkarmanı istiyorum. Onları bilinçli olarak farkındalığının ışığında görmeye başladığında ne olduklarını da netçe görebilirsin. Hadi, ciğerlerinin var gücüyle şüphelerini haykır!”

Kendimi gerçekten aptal gibi hissetmeme rağmen dediğini yaptım. Neden ağaca vuramayacağıma dair aklıma gelen tüm nedenleri haykırdım. O, tekrar tekrar ‘Hadi, hadi!’ dedikçe tüm şüphelerimi avazım çıktığı kadar bağırarak sıraladım.

“Şimdi” dedi, “ağaca bak ve şu beklentini oluştur: *Ağaca kolaylıkla isabet ettirebiliyorum.*”

Sözü tekrar ettim. “Ağaca kolaylıkla isabet ettirebiliyorum.” Ve çok ilginç bir şey oldu. En ufak bir şüphe duymuyordum. Söylediğim gerçektir. Bir gerçeği dile getiriyordum.

Söylediklerime tümüyle inanıyordum ve *hissediyordum!* Gerçek buydu. Ağaca bakarken benden ağaca doğru uzanan bir enerji hissettim. Taşın enerjiyi takip ederek hedefi bulacağını *biliyordum*. Ayakta dengemi buldum. Ben, taş ve ağaçtan başka bir şey yoktu. Bir anda “ben” de yoktum. O anda derin bir nefes alıp taşı fırlattım. Taşın hedefi bulacağını biliyordum. Taş uçuyor, ağaç onu bir mıknaş gibi çekiyordu.

Taş gövdenin tam ortasına isabet ettiğinde, benim de içimde bir şeyler değişti. Beklenti Yasasını anlamıştım. Taşı atabilmek için, atabileceğime inanmalıyım. Gerçekten bunu bilmeliydim. Bir şeye yüreğinden inandığında ve kesinlikle bilme duygusunu hissettiğinde o gerçekleşiyordu.

Bilge düşüncelerimi başıyla onayladı. “Taşı atmadan önce zihninde onu isabet ettirdiğini gördün. Günlük yaşamında zihninde pozitif imgeler, olumlu koşullar, başarılı sonuçlar yaratırsan bunlar derin zihnin tarafından gerçek olarak algılanır. Ve derin zihnin bu deneyimler doğrultusunda hayatına benzer deneyimleri çeker. Beklenti Yasası sana imgeleme ve yarattığın beklentilerle yaşamını şekillendirme gücünün kendi içinde olduğu-

nu hatırlatır. Şüphelerini yüksek sesle dile getirdiğinde onların kökünü derin zihninden çıkartmış olursun. Şüpheler farkındalığın ışığında kaybolur.

“Ya uçabileceğim beklentisini yaratmak istersem? Aynı metodu uygulayabilir miyim?”

“Coşkunu köreltmek istemem Gezin. Ama Dünyanın da tabii olduğu Ruhun Yasaları tarafından oluşturulan yasalar insan inançlarının üstünde yer alır. İnsanın da inanmasan da yerçekimi yasası işler.”

“Yani tüm şüphelerimden arınsam bile yine uçamaz mıyım?”

“Uçabilirsin!” dedi.

“Gökyüzüne yükselebilir, uzayda gezinebilir, aya konabilirsin. İnsanlığın ‘imkansız’ı gerçekleştirebilmesi ve uçabilmesi için devasa boyutta şüpheleri ve ‘bilimsel gerçekleri’ aşması gerekir.

Ruhun Yasalarında inançlarımızdan başka sınır yoktur. Bireyler ve tür olarak geleceğimiz, Beklenti Yasasını anlama ve uygulama yeteneğimizi de yansıtacaktır.”

Vadiye doğru inerken, bilge sözüne devam etti:

“Beklenti Yasası eski inançlarımızı ve varsayımlarımızı gözden geçirmenin önemini vurgular. Ancak bunu yaparak bizi engelleyen inançlarımızı, bilinçli olarak yenileriyle değiştirebiliriz.”

“Peki bu yeni inancı destekleyen hiçbir kanıt yoksa?” diye sordum.

“Ben de sana bunu anlatmaya çalışıyorum. Yine de inan! Beklenti kanıtı yaratacaktır.”

“Elimden geleni yapacağım” dedim. “ama beni engelleyen inançlarımı aşmam gerektiğini bilmeme rağmen, günlük gazeteleri okuduğumda bazen depresyon hissediyorum. Çevre sorunları, istenmeyen çocuklar, savaşlar ve açgözlülüğün yarattığı sorunları gördükçe insanlık için umudumu yitiriyorum bazen.”

“Ben umut etmiyorum, inanıyorum” dedi bilge.

“Problemler var. yardıma acilen ihtiyaç duyulan problemler olsa da, olumlu sonuçlara ve insan potansiyelinin zenginliğine odaklanmalıyız. Beklenti Yasası odaklandığın şeyin büyüdüğünü söyler. Sorunlarla savaşmak, sorunlara odaklanmak demektir. Odaklandığın şey enerjiyi çeker. Bu nedenle çözümlere odaklan, problemlere değil.”

Bilge rüzgarda uçan uçurtma gibi üzerimizde uçan şahine baktı ve beklenti üzerinde son hatırlatmasını yaptı: “Eski simyacılar gibi Gezgin şüpheyi güvene, korkuyu cesarete dönüştürebilirsin. Yeni beklentiler, yeni seçimleri getirir. Olmak istediğin yeni beklentini düşle ve kesinlikle olacağını bil.”

ONUR YASASI

GERÇEK DOĞRULARIMIZI YAŞAMAK



*Onur, ruhsal yasalarla
uyum içinde yaşamak
ve davranmaktır.*

*Koşullar bize ne kadar karşı
olursa olsun, onurlu yaşamak,
içsel gerçeğimizi bilmek,
kabul etmek ve ifade etmektir.
Başkalarına söylediklerimizle değil,
davranışlarımızla ilham vermektir.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



Kazanmayı değil, gerçeği seçiyorum.

Başarıyı değil, ışığın doğrultusunda

yaşamayı seçiyorum.

Abraham Lincoln

Şahinin yükselişini seyrettikten sonra, vadinin derinliklerine doğru yol almaya devam ettik. Ağaçların zümrüt yeşili gittikçe koyulaşıyordu. Şu ana kadar öğrendiğim yasaları düşünürken bilgenin söylediklerinin çoğunu hatırlayamıyordum bile.

Endişemi bilgeye söyledim.

“Her sözü hatırlamak zorunda değilsin Gezgin” dedi. “Sözcükler yalnızca sestir. Oysa, bazı sözler yüreğine işler ve ruhuna dokunur. Ruhsal bilgeliği ancak Ruhun Yasalarını yaşayarak kazanırsın.”

Durarak uzaklara baktı. Ardımızdaki bir tepeyi işaret etti. “Şu tepenin zirvesini görebiliyor musun?”

“Oraya taşı isabet ettirmemi istemiyorsun değil mi?”

Güldü. “Hayır. Sadece o zirveye tırmanmanı ve otuz dakika içinde buraya dönmeni istiyorum.”

Tepeye baktım. “Otuz dakika mı? Oraya koşarak gidip gelsem bile yine de... galiba inançlarımı gözden geçirmeliyim...”

“Yirmi dokuz dakikan kaldı” dedi.

Sesimi keserek fırladım.

Koşu zordu ve her yerim acıyordu. Daha yarı yolda ciğerlerim öyle yanıyordu ki, zirveye ulaşmadan dönmeyi düşünmeye başlamıştım bile. Devam edemeyeceğimi hissediyordum. Ama gitmek zorundaydım. Zirveye ulaştım ve geriye döndüm.

Başladığım yere döndüğümde, neredeyse ayaklarının dibine yığıldım kaldım. On dakika gecikmiştim. Nefes nefese kalmıştım. Ve bu başarısızlığın ne anlama geldiğini düşünüyordum.

O anda bilge sordu: “Zirveye ulaşmadan önce niye geri dömedin? Öyle yapsaydın zamanında dönebilirdin. Kim gidip gitmediğini bilecekti ki?”

“Ben!” dedim nefes almaya çalışarak. “Ben bilecektim!”

Tebessümü yüzüne yayıldı. “İşte bu: Onur Yasası koşullar ne olursa olsun kendi gerçeğin doğrultusunda yaşamaktır. Kimse seni görmese bile nasıl davrandığın hakkındadır.”

Terden sıırıslıkla bir vaziyette bilge beni, kış yağmurlarıyla oluşan mevsimlik bir göle doğru peşinden sürükledi. En ufak bir rahatsızlık duymaksızın giysilerini çıkararak göle daldı. Ben de aynısını yaptım. Karımın dışında bir kadınla dağlarda yalnız başına çıplak suya girmek, günlük davranışlarım arasında değildi. Bilge çekici bir kadındı. Acaba bir seks yaşamı var mıydı? Suçluluk duygusu hissettim. Cinsel bir amacım yoktu. Karımı aldatmak kurallarına uygun değildi. Ama bir an aklımdan geçmediğini de söyleyemem.

Bunları düşündüğüm anda bana dönerek düşüncelerime yanıt verdi: “Toplumun kurallarına karşı gelmek akıntıya karşı yüzme gibidir. Toplumun gelir geçer değerlerine karşı çıkmaktır. Eğer yüreğinin en derin arzularına karşı koymazsan istediğini yapabilirsin ama bu hayatını zorlaştırır. Seni tüketebilir ve sonuçlarına katlanırsın.”

“Ne gibi?”

“Bu inançları ciddiye alan diğer insanların inançlarını ve duygularını sarsmak gibi.”

“Onur toplumsal değerlere uymak demek mi?”

“Toplumsal değer yargılarına uymak, etik, yasal ve ahlaki olmayan davranışlardan kaçınmak onur değildir. Onur, bilinçle ilgilidir.”

“Kolay olduğu için uyum sağlamayı mı öneriyorsun?”

“Kör bir uyum göstermeni ya da kör bir karşı çıkışı kastetmiyorum. Sadece gözlerini aç, anlık arzulara ve dürtülere yenik düşmek ya da boyun eğmek yerine yüreğinin söylediklerinin farkında ol. Martin Luther’in söylediği gibi ‘Tanrı’yı sev ve istediğini yap.’”

İstediğini yap! Bu bir davet miydi? Eğer yaparsam ne olurdu? Düşüncelerim, giysilerini üzerine geçiren bilgenin sözleriyle kesildi. Ben de giyinmeliydim.

“Söylediğim gibi Gezgini. Onur Yasası, içsel realitemizin gerçek ifadesini gerektirir. Kıskançlık, manipölasyon ve açgözlülük davranışlarımızı ya da ifademizi yönlendiriyorsa, sonuçlarıyla da yüzleşmemiz kaçınılmazdır. Sebep-sonuç yasası evrensel mekanizmanın işleyiş biçimidir.

Ruhsal yasalara uymamanın *kendisi bir cezadır*. Yerçekimi yasasından kaçamadığımız gibi, davranışlarımızın harekete geçirdiği gizil güçlerin yarattığı sonuçlardan da kaçamayız.”

Vadinin derinliklerine ulaşmıştık. Ağaç yaprakların sıklığı, ayak seslerimizin bile duyulmasını engelliyordu. Toplumsal değerler, arzular ve onur üzerindeki düşüncelerimde kaybolmuş vaziyette neredeyse bilgeyle çarpışıyordum. Bilge, kayanın oyuğundaki bir kertenkeleyi göstermek için durmuştu.

“Bu kertenkele başkası olmaya çalışmıyor.” dedi. Birbiri ardına çevredeki objelere işaret ediyordu.

“Bu bir ağaç. Bu bir ırmak...”

“Evet” diye sözünü kestim. “Görüyorum.”

“Peki onları *hissedebiliyor musun?*”

“Ne demek istediğini anlayamadım.”

“Doğal yaşamın yaratıklarından farklı olarak insanlar kendi doğalarından toplumsal kurallarla kopmuş durumdalar.”

Adeta fısıldarcasına devam etti: “Şamanlar, yerli insanların iyileştiricileri, değişim sanatının ustalarıdır. Bu sanat, bedenini değiştirmekle ilgili değil, farkındalığını bir hayvana, bir ağaca ya da ırmağa yönelterek ve hissederek genişletebilmektir. Onların derslerini öğrenmek her biriyle özdeşleşerek, içsel değerlerini hissederek onlar ‘olmak’tır. Bu mümkündür. Çünkü senin büyük ‘Ben’in her şeyi kapsar.”

“Bunun Onur Yasasıyla ne ilgisi var?”

“Bunu sormanı bekliyordum” dedi gülerek. “Dostum Leo-Tsu bir zamanlar şöyle söylemişti: ‘Kuğu kendisini beyazlaştırmak için yıkanmak zorunda değildir. Sen de kendin olman için bir şey yapmak zorunda değilsin. Doğal yaşam *doğaldır*. Akan nehir, esen rüzgar, cırcır böceği kendisi olmaktan memnundur. Sen eksiğinle, fazlalığınla kendin olmaktan memnun musun?”

“Ya daha fazlası olmayı istiyorsam?” diye sordum.

“Daha fazla mı?” diye güldü bilge.

“Nasıl daha fazla olabilirsin? Zaten sınırsızsın! Öldüğünde Gezgin, cennetin kapılarında kimse sana ermiş olup olmadığını sormayacak. Sadece *kendin* olup olmadığın sorulacak.

Asırlar boyu Eflatun’dan Shakespeare’e kadar herkes bize aynı şeyi hatırlattı: ‘kendini tanı’ ve ‘kendi gerçeğin ol.’ Onur, *bütünleşmek* demektir. Kendimizi bilmek ve kendimiz olmak demektir. Onurlu olduğumuzda davranışlarımız en yüksek amaçlarımızla uyum halindedir. Bedenimiz, zihnimiz, duygularımız ve davranışlarımız uyum içindedir. Bütün, parçaların toplamından daha büyüktür. En derin dürtülerimizi, değerlerimizi, amaçlarımızı anlayana kadar onurdan bahsetmek anlamsızdır.

Kim olduğumuzu sanmak ya da olmak istediğimiz gibi gö-

rünmeye çalışmak yerine, olduğumuzu kabul edene dek onurluymuş gibi görünürüz ama onurlu olamayız.

Kimi fakire, sevgi ve şefkatle verir, kimi suçluluk duygusuyla ve başkalarını etkileme ihtiyacıyla. İkisi de 'iyilik' yapar. Ama biri onurludur.

Amaç ve ihtiyaç, verenin de alanın da yaşamında fark yaratır. Çünkü verdiğimiz, paranın değerinin çok ötesindedir. Verdiğimiz, kendimizi gördüğümüz değerdir.”

“Galiba onur düşündüğümde daha zor bir başarının adı.”

“Her şey kolay olana kadar zordur” dedi bilge. “Kendin olabilmek, cesaret ve açıklık ister. Kendin olabilmek için kendine ve dünyaya karşı ‘beğensen de beğenmesen de ben buyum’ diyerek bu gerçeği *yaşayabilmen* gerekir. Bir kez insan olduğunu kabullendiğinde onurlu yaşam hiç de zor değildir. Onur mükemmel olmak ya da hata yapmadan yaşamak değildir. Hepimiz hata yaparız. Sadece yapabildiğimiz en iyisini yaparız ve hatalarımızdan öğreniriz; bir daha ki sefere daha iyiyi yapabilmek için.

Onur Yasasıyla uyum içinde olmak, zayıflıklarımızı kabul ederek ve içimizdeki gücü kullanarak diğer insanlara örnek ve ışık olmaktır.”

“Belki Mahatma Gandhi ‘hayatım benim ÖĞRETİMDİR’ derken bunu kastediyordu.”

“Evet” dedi bilge. Çocukların asla anne-babalarını dinledikleri söylenemez. Ama daima onların yaptıklarını taklit ederler.”

“Sadece çocuklardan bahsettiğini sanmıyorum.”

“Tabii ki hayır” dedi bilge. “Her birimiz diğerlerini davranışlarımızla etkileriz. Ve her birimiz gördüklerimizi taklit ederek öğreniriz. Bunu bilinçli ya da bilinçsiz olarak yaparız. Başkalarına ne söylediğimizle değil, nasıl davrandığımızla öğretiriz.

Barış elçisi olmak uygulamayı gerektirir Gezzin.” diyerek gözlerimin içine baktı.

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir

EYLEM YASASI

YAŞAMI UYGULAMAK



*Ne kadar hissedersenek
ya da bilirsek bilelim,
potansiyelimiz ve yeteneklerimiz
ne olursa olsun,
yalnızca uygulamayla
onları gerçekleştirebiliriz.
Çoğumuz kendimizi adama,
cesaret ve sevgi gibi kavramların
ne olduğunu anlıyoruz.
Ama ancak bunları uyguladığımızda
ne olduklarını bilebiliriz.
Yapmak, anlayışı getirir.
Uygulamak bilgiyi bilgeliğe
dönüştürür.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



Okyanusu suya bakarak aşamazsın.
Rabindranath Tagore

Vadiden yukarı sarp bir yolu tırmandığımızda, bilgenin kulübesinin tam üstünde bir düzlüğe ulaştık. Kamım gurulduyordu. Bir avuç böğürtlenin dışında, iki gündür neredeyse bir şey yiyememiştim. Tam bu anda, bilgenin sesini duydum. “Bir şeyler yeme vakti geldi.”

“İlginç” dedim. “Tam da bunu düşünüyordum.”

“Biliyorum” dedi. “Kamının gurultusunu duyuyorum” gülerek, kendi ektiği bahçesine doğru yöneldik. Bahçenin ortasından küçük bir su yolu geçiyordu. Bahçede rengarenk meyveler, sebzeler ve baharatlar büyümüştü.

“İstedğini topla” dedi.

Patates, kabak, maydanoz ve ismini bilemediğim çeşit çeşit baharat topladık. Bunları pişirdik yanında nefis bir salata hazırladık.

Yemeğe oturduğumuzda bilge Eylem Yasası hakkında konuştu. “İyi niyetleri yiyemezsin” dedi. “Bu yemeği hazırlamak için tarlayı düzelttim, çapaladım, tohumları ektim. Bu dünyada yaşamak için rüyalar ve iyi niyet yetmiyor, eyleme geçmek gerekiyor.”

Yemeğimizi yerken bir anısını paylaştı. Herhalde bir başka yaşamının anısıydı. “Her zaman düşünce ve uygulama arasındaki farkı bilmiyordum” dedi bilge. “Hindistan’da genç bir öğrenciyken, önemli bir şey öğrendim. O zamanlar, ‘yüksek tabakaya’ mensup bir ailenin üyesiydim. Zamanımın çoğunu okuyarak geçiriyordum. Bir gün, bir yolculuk sırasında, büyük bir nehirde sandalla giderken, kaptana ne kadar çok şey bildiğimi anlatıyordum. Kaptan beni dikkatle dinliyordu. Bir süre sonra, yüzme bilip bilmediğimi sordu. ‘Hayır’ dedim. ‘Bilmiyorum’, ‘Korkarım ki tüm bildiklerini boşuna öğrenmişsin çünkü sandal batıyor’ dedi.

İkimiz de güldük. Söylediklerinin ne anlama geldiğini biliyordum.

“Peki ne oldu?” diye sordum.

“Oh, boğuldum” diye yanıtladı. “Bu dersi asla unutamam. Bu dünya enerji ve eylem dünyası. Ne bilersen bil, kim olursan ol, ne kadar kitap okursan oku, ne gibi yeteneklere sahip olursan ol, tüm bunları ancak uygulayarak yaşama geçirebilirsin. Felsefeler ne kadar yüce olursa olsun, sözler ne kadar etkileyici ve büyük olursa olsun beş para etmezler. İdealler, cesaret ve sevgi hakkında konuşmak kolaydır. Ama *yapmak* anlamaktır. Bilinç ve bilgelik için uygulamak gereklidir.”

Bahçenin öbür ucuna kadar onu takip ettim. Kayalıkların üzerine tırmandık ve aşağıdaki ormanı seyrettik.

“Çoğu insan bu manzarayı seyretmekten hoşlanır” dedi bilge. “Buralara tırmanıp bu manzarayı görmek isterler. Ama onlar burada değil, biz buradayız. Daha zeki, güçlü ya da daha çok hak ettiğimiz için değil, tırmandığımız için. Tırmanmayı göze alan, zirvenin de hazzını yaşar.”

Soframıza geri döndüğümüzde, bilge konuşmasına devam ediyordu.

“Eyleme geçmek bu dünyada hiç de kolay olmuyor; şüphe ve

tembellik her yerde. Zihnimiz ve bedenimiz bile tembel. Düşünce ve fikirleri uygulamak enerji, özveri, cesaret ve yürek gerektiriyor. Çünkü harekete geçmek risk almaktır. Yaşamımızı ertelemek için sayısız mazeretimiz var. İyi niyet koltuğunda oturuyor ve başkalarının bir şeyler yapmalarını bekliyoruz. Eylem Yasası aynı mesajı tekrar ve tekrar ediyor: Yapabileceğinin en iyisini yapmak, hiç yapmamaktan ve mazeret üretmekten iyidir.”

“Sabahları yataktan kalkmak bile cesaret istiyor. Herkes Eylem Yasasını bir şekilde uyguluyor, değil mi?”

“Her canlı varlık hareket ediyor ama çoğu insan sadece tepki gösteriyor. Tepkilerini de acı ve korku hissettiklerinde, ilişkileri savaş alanına döndüğünde, bedenleri stresten hasta olduğunda gösteriyor.

Eylem Yasası bize cesaret, net bir amaç, kararlılık doğrultusunda tembelliğimizi ve sabırsızlığımızı aşmayı öğretiyor.”

“Kişi tembelliğin üstesinden nasıl gelebilir?”

“Üç temel gerçeği kabul ederek” diye yanıtladı.

“Birincisi, insan olduğumuzu ve bu dünyada fiziksel olarak var olduğumuzu, ikincisi, kimsenin bizim için yaşamayacağını ancak, kendi çabalarımızla güçleneceğimizi, üçüncüsü eyleme geçmenin bazı zorlukları da getireceğini ve bunlara rağmen eyleme geçmekte kararlı olduğumuzu göstererek!

İşte o zaman kendimizin güvenli, emniyetli, coşkulu ve motivasyonlu olduğumuz anı bekleme lüksünden vazgeçeriz. Korku ve şüphelerin önümüze duvar örmesine izin vermeyiz. Biri-lerinin bize yaptıklarımızın doğru olduğuna dair onay vermesini beklemeyiz.

Korkularımıza, şüphelerimize ve kararsızlıklarımıza rağmen en yüksek ideallerimiz doğrultusunda hareket etmemizin zamanı geldi. Bu aciliyetten dolayı, bu zamanda ve yerde yine karşı- na çıkıp konuşmak gereğini duyuyorum. Korkuların üzerine cesaretle gitmemiz gerekiyor. Her gün cesur olmalıyız. Çünkü her

gün korkularla yüzleşiyoruz. Bu korkular hiç de banka soyguncusuyla güreşmek ya da boğulan bir insanı kurtarmak gibi büyük değil. Ama, duygularımızı ifade etmek, alışkanlıklarımızdan kurtulmak ya da farklı olabilmeyi göze alabilmek türünden korkularla her gün karşı karşıyayız.”

Soframızı toplamak için ayağa kalktık. “Artıklarımızı hayvanlara sunmak istiyorum. Ama kulübenin yakınlarına dökmek istemiyorum.”

Ağaçların arasından neredeyse uçurum olarak nitelendirebileceğim kayalıkların ucuna geldik.

Bilge, kayaların tepesine tırmanarak, yemek artıklarını aşağılarda gezinen geyiğe doğru fırlattı.

Birden, üstünde durduğu taş, yağmurdan dolayı yerinden oynamış olduğu için yuvarlandı. Şoktan kasılmış gözlerimin önünde bilge gözden kayboldu. Eğilip baktığımda yuvarlandığını gördüm. Dengemi korumaya çalışarak kıyıda eğilip elini tutmaya çabaladım. Ama ben de kaydım.

Bilincini kaybetmemiş olmalıydı. Çünkü bir ağacın gövdesine tutunmaya çalıştığını gördüm. Her şey yavaş çekim bir kamera gibi bir anda oldu. Yaralandığımı biliyor ama acı hissetmiyordum.

Ona yardım etmek istiyordum ama öncelikle kendime yardım etmem gerekiyordu. Otlara ve köklere tutunmaya çalıştım. Düşerken bir an ellerimiz kavuştu. Yuvarlanan bir taş başıma vurduğunda gerisini hatırlamıyordum bile.

Bir gölün kıyısında uzanmış vaziyette kendime geldim. Başım kanla ıslaktı. Gözlerimi açtığımda bilgeyi gördüm. Yüzü kir pas içindeydi ama başımı ıslak bir bezle silerken gülümsüyordu. “Kanaman durdu” dedi. “Yaşayacağa benziyorsun.”

“Sen de” dedim gülümsemesine karşılık vermeye çalışarak.

Daha sonra gecenin serinliğinde, kulübesinde ateşin etrafında otururken ne olup bittiği aklıma geldi. Korku tüm bedenimi sarmıştı. “Ölebilirdik! Ya da seni bilmem ama ben ölebilirdim!”

“Olduğın yerde kalsaydın daha emniyetli olurdun ama benim peşimden gelerek cesur davrandın” dedi.

“Cesur falan değildim. Düşünmedim bile. Sadece düştüğünü gördüm ve atladım.”

“Yine de Eylem Yasasının mükemmel bir uygulaması” dedi.

“Daha fazla uygulamak istiyorsan, ağaçlara taş atmayı tercih ederim.”

Güldü. “Bazen bunlar da başına gelebilir.”

“Galiba senin düşme yılın” dedim, daha önce sandaldan düşmesine atıfta bulunarak.

“Denize daha yakın bir yerlerde mi yaşamalıyım?” diye muzip bir ifadeyle sordu.

Sonra ciddi bir tonla “Ölebilirdin de” dedi. “Yardım etme çaban takdir edilebilir bir çaba ama düşüncesizdi.”

“Ne?”

“Kendimi kurtaramayacağımı düşündün.”

“Ama yardıma çokça ihtiyacın var gibi görünüyordun.”

“Öyleydi. Yine de her yasanın zıddının çekirdeğini taşıdığının farkında ol. Bazen şefkat eylemi gerektirir. Ama bu yasa aynı zamanda hareketsizliğin ve dingin olmanın derinliğini de öğretir. Yani eylemsizliğin eylemini.”

“Tıpkı meditasyon gibi” dedim.

“Evet. Hareketin de durmanın da zamanı vardır. Bazen en büyük sabrı, cesareti ve olgunluğu hiçbir şey yapmadan gösterebilirsin. Bir şeyler yapma arzularına ve dürtülerine rağmen.”

“Kişi ne zaman harekete geçmesi gerektiğini ya da hiçbir şey yapmaması gerektiğini nasıl bilebilir?”

“Tembelliğe eğilimli ve korkularına boyun eğen insanlar cesaret ve kararlılığa doğru odaklanmalı, tepkisel konuşan ve davranan insanlar ise durup, derin nefes almalı, duygu ve dürtülerinin kendilerini kontrol altına almasına fırsat vermemeli.” dedi bilge.

Ve devam etti. “Her durumda, yüreğinin bilge sesini dinle: ne zaman harekete geçmen, ne zaman sakın kalman gerektiğini duyacaksın.”

Gecenin sessizliğine oturduk ve yaşadıklarımızın ağrılarını azaltan ateşin sıcaklığında alevlerin dansını seyrettik. Gece ilerlediğinde üzerime yorgunluk çöktü. Uykunun bastırmasıyla ateşin yanına uzandım. Son kıvılcımları seyrederken bilgenin söylediklerini dinliyordum.

“Ateş maddeyi enerjiye dönüştürüyor. Bu da bize her şeyin geçici ve değişime uğradığını hatırlatıyor.

Sonunda, her birimiz, yaşamın alevsiz ateşi içinde yok oluyoruz. Cesur ol Gezgin, hala zamanın varken; hala bedeninin varken.”

Ve gece sessizliğe gömüldü.

DEĞİŞİM YASASI

DOĞANIN MÜZİĞİYLE DANS ETMEK



*Doğanın ritmi,
dönemleri,
devreleri vardır.
Mevsim dönemleri,
yıldızların ritmi,
gel git hareketlerinin
devreleri gibi.
Mevsimler birbirini itmez.
Bulutlar gökyüzünde
yarış etmez.
Her şey kendi zamanında olur.
Tıpkı yükselen ve alçalan
okyanus dalgaları gibi.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



*Her kışın yüreğinde
titreyen bir bahar vardır.
Her gecenin peçesinin ardında
tebessümle bekleyen
bir şafak vardır.*

Halil Gibran

Gece kulübede uyurken bir rüya gördüm. Galiba bir rüyaydı: Bilgenin sesiyle uyandım. Gün ağarmıştı bile. Oysa daha biraz önce yattığımı sanıyordum.

Vücudumda düşüşten sonra en ufak bir ağrı hissetmiyordum, hatta bedenimi bile hissetmiyordum. Bilge “Gel” dedi. Dudaklarının kıpırdadığını hatırlamıyorum. Kulübemin kapısında parlak bir yaz güneşine bakıyordum, California yeşili sarıya dönüşmüştü, hava kuru ve tozlu.

“Kapa gözlerini” dedi. Bir anlık karanlığı ve sessizliği hatırlıyorum. Gözlerimi bulutlu bir sonbaharda açtım. Yağmur yağmış olmalıydı. Tozlar yerli yerine oturmuş ve kurumuş çimenlerin bir kısmı hala yeşilliklerini sürdürmeye çabalıyorlardı. Serin bir rüzgar yüzümü okşadı ve gözlerimi kapattım.

Gözlerimi açtığımda, kışın çıtır soğukluğunu hissediyordum.

Ağaçlar çıplaktı. Yere düşen yaprakların üzerinde kar kalıntıları duruyordu. Kulübeden dışarı çıktım. Kışın acı soğuğunu hissettim. Uzaklardan gök gürültüsünün sesi yankılanıyordu.

Bir anda, yine bahar oldu ve bilgenin sesini işittim.

“Dünya, değişimin müziğiyle dans ediyor. Mevsimler geçiyor, günler gecelere dönüşüyor. Her şey kendi döngüsünde gelişiyor, değişiyor, büyüyor, ortaya çıkıyor, kayboluyor, doğuyor, ölüyor, geliyor, gidiyor. Doğan batıyor, batan doğuyor. İşte bu Değişim yasası.”

Ve sabah oldu. Kendimi canlı hissediyordum ama ağırlarımı da duyuyordum. Yüzümü soğuk suyla yıkayıp, bir avuç böğürtlen yedikten sonra, bilge beni birlikte tepelerin yüksekliklerinde özel bir yürüyüşe davet etti.

Kayalıklı patikadan yürürken ona rüyamı anlattım.

“Mevsimlerin sana öğreteceği çok şey var, rüyan dersini öğrenmeye hazır olduğunun işareti.”

“Neyi öğrenmeyi?”

“Değişim rüzgarları yaşamını alt üst eden şiddetli bir fırtına olarak da, yanaklarını okşayan bir meltem olarak da gelebilir. Değişim sürekli olan tek şeydir ve değişimin kendine özgü yolu, kendine özgü zamanı vardır.”

“Değişim hakkında daima karmaşık duygular hissetmişimdir. Bazen yaşam monoton hale geldiğinde bir şeylerin değişmesini isterim ama her şey yolunda gittiğinde değişim zor gelir, özellikle de zor olanları.”

“Değişimin kendisi zor değildir.” dedi bilge “Güneşin doğuşu kadar doğal olur. Ama çoğumuz düzen ve kontrol duygusunu yaratabilmek için bildik yollar ararız. Bu yüzden değişimi arzulamız ve isteklerimize bağlı olarak şans ya da felaket olarak algılarız. Yağan yağmura çiftçiler hoş geldin derken, piknik yapanlar lanet okur.

Değişim Yasası, tıpkı mevsimlerin değiştiği gibi bize değiş-

memizi hatırlatır. Hayatımızı eski alışkanlıklarla sürdürmek zorunda değiliz. Geleceğimiz geçmişin bir tekrarı olmamalı. Değişim bizi eninde sonunda daha büyük farkındalığa, bilince ve huzura doğru götürür.”

İlerdeki zengin bahçesine doğru bakarak sözlerine devam etti:

“Dört mevsim bahçeyle uğraşmak, doğal yaşamdan alacağımız birçok dersi bize öğretir: tohumlar yalnızca kendi türlerini üretir, daima ne ekersen onu biçersin, ekinleri topladığında daima tohumların bir kısmını bir sonraki sezonda ekmek üzere ayırırsın, yeni bir sezonun başlaması için öncekinin tamamlanması gerekir, her tohumun büyümesi, değişmesi ve sonunda ölmesinin zamanı farklıdır, bol ürün almak için toprağı çapalamalısın. Yaşamlarımız da tohumlar ve sezonlar gibidir.

Hayatının her mevsiminin tadını çıkar Gezgin. Sabırla toprağı hazırla, tohumları ek ve emek ver. Bunları yaparsan emeğinin meyvelerini bollukla alırsın. Mevsimlerin değişimini doğal kabul ettiğin gibi, şans ya da terslik gibi görünen olayları da olduğu gibi kabul et. Kışın beyaz güzelliğinin de, yazın sıcak ve nemli günlerinin de zevkine var. her mevsim, her gün, her an gelir geçer ve hiçbirisi asla birbirinin aynı ya da tekrarı değildir. Kış soğğunun ortasında yazı, yazın bunaltıcı sıcağında kışı özlemek yerine, her mevsimi kendi güzelliğıyle kabul et. Geminin dalgaların üzerinde ilerlemesi gibi, sen de zamanın ve dönüşümün dalgalarıyla uyum içinde ol.”

“Değişim rüzgarları hoşlansam da hoşlanmasam da esecektir. O zaman bunu olduğu gibi kabuı etmem gerektiğini söylüyorsun.”

“Bunun yanında başka şeyleri de” diye yanıt verdi.

“Değişim Yasası kendi gelişimimizle nasıl uyum içinde olabileceğimizi de gösterir. Bize doğru zamanlamayı öğretir.”

“Nasıl?”

“Her şey için en uygun ve en az uygun zaman vardır.” dedi.

“Kapılar açılır ve kapanır; enerjiler yükselir ve düşer. Bir düşünce ya da eylem enerjinin yükselme anında başlarsa, sonuca ulaşmak daha kolay ve hızlı olur. Enerjinin düşüş anına rastlayan düşünce veya eylemin hayata geçmesi ise gerektiğinden fazla zaman alır. O zaman Değişim Yasası, Eylem Yasasıyla birleşerek bilgeliğin bir parçası olan sabrı öğretir.

Ne zaman harekete geçmen, ne zaman durman gerektiğini, ne zaman konuşman ne zaman susman gerektiğini, ne zaman çalışman ne zaman dinlenmen gerektiğini ne zaman enerjinin yükseldiğini veya bir sonraki yükselen dalgayı beklemen gerektiğini sana içindeki bilge söyler.”

Patikadan ayrılıp, sık ağaçlık bölgeye daldığımızda bilge bir an sustu, sonra bir hikaye anlattı: “Kral Solomon içinde müthiş bir karmaşa hissediyordu. Daha sade ve huzur dolu bir yaşamın özlemini çekiyordu. Ülkenin en iyi kuyumcusunu çağırarak, kendisine, içinde *her* zaman ve *her* koşulda geçerli, uygun ve doğru olan sözler yazılı sihirli bir yüzük yapmasını istedi; yazılan sözün hem acıların hafiflemesine hem de acı çeken kişinin bilgece bir bakış açısı kazanmasına yardımcı olması gerekiyordu. Usta kuyumcu özel bir yüzük yaptı ama günlerce düşündükten sonra yüzüğe yazacağı sözü buldu.

Kuyumcu yüzüğü Kral Solomon’a sundu. Yüzüğün içindeki yazı şuydu: Bu da geçecektir!”

Ağaçlık bölgeden çıktığımızda manzara aniden değişti. Pırıl pırıl bir güneşin altında üzeri portakallarla dolu portakal ağacının mis gibi kokusu burnuma doluyordu. Birkaç elma ağacı çiçek açmıştı ama henüz meyvesini vermeye hazır değildi, adını bilmediğim iki ağaç daha vardı.

“Ceviz ağaçları” diye bilge düşüncemdeki soruya yanıt verdi. Zamanlaması her zaman olduğu gibi mükemmeldi. Ceviz ağaçlarından birinin önünde saygıyla eğilerek dallarından yeşil bir meyve kopardı ve bana uzattı.

“Aç onu” dedi.

“Yenileceği kadar olgunlaştığını sanmıyorum” dedim.

“Aç onu” diye tekrarladı. Yeşil kabuğu önce parmaklarımla sonra iki taşın arasına koyarak açmaya çalıştım.

Sonunda sert ve kenarı keskin bir taş bularak kabuğu kırma-ya çalıştım. Ama başaramadım. Bilgenin omzuma dokunan eliyle başımı çevirdiğimde, avcunun olgun cevizlerle dolu olduğunu gördüm. “Geçen yılın ürünü” dedi. Onları toplayıp yakınlar-da bir yere depolamıştım.”

Küçük bir taş alarak cevizin kabuğuna hafifçe vurdu, kabuk hemen kırılmıştı. Bütün cevizleri kolaylıkla kırdı. İkimiz de kar-nımızı cevizle doyurduk. Bir taraftan cevizleri atıştırırken, bilge sözlerine devam ediyordu.

“Burada seninle hayatını kolaylaştıracak basit gerçekleri paylaşmak için varım. Ama sana aydınlanma vaat edemem. Onun kendine göre bir zamanı var. İnsanlar, ceviz kabuğu gibidir: eğer yanlış zamanda açmaya çalışırsan açmak neredeyse im-kansızdır. Ama bir kez olgunlaştığında doğru yerine hafifçe do-kunmak bile açılması için yeterlidir. Günlük yaşam sizin olgun-laşma sürecinizdir. Bir gün biri ya da bir şey size uygun doku-nuşu sağlayacaktır.”

Elma ağaçlarının gölgesine oturduk, güneş ağacın tepelerine doğru yükselirken biz de cevizlerimizi ve portakallarımızı yi-yorduk. Elma ağacına sırtımı dayayıp, yakınlardaki bir ırmağın sesini dinlerken doğaya kendimi çok yakın hissediyordum. Gü-neş kemiklerimi ısıtmıştı, içimde derin bir huzur duyuyordum. Sırt üstü uzanarak parlayan yaprakların arasından gökyüzünde gezen bulutları seyrediyordum. Bilge “Bulutlar rüzgarla nasıl da kolaylıkla ilerliyorlar. Hareketlerinde ne bir zorlama ne de ace-le var.” dedi.

Bunu daha önce de düşünmüştüm. Ama onun düşüncelerimi dile getiren yumuşak sesi derinlerde bir yere dokunmuş, bulut-

lar ve rüzgar farkındalığının merkezine nüfuz etmişti. O anda doğa öğretmenim olmuştu.

Bilge Değişim Yasası ile ilgili söyleyeceklerini bir hikaye ile tamamladı: “Yıllar önce Polonya’da yolculuk yaparken bilgeliğiyle ün salmış bir hahamı ziyaret etmiştim. İçinde yaşadığı tek odası kitaplarla doluydu. Odada kitaplardan başka sadece bir masa ve çekyat vardı.

Hahama “Mobilyalarınız nerede?” diye sordum.

“Sizinkiler nerede?” diye sordu bana.

“Benimkiler mi?” diye şaşırarak “ama ben yolculuktayım” dedim.

“Ben de öyle” dedi haham. “Ben de öyle.”

TESLİMİYET YASASI

YÜKSEK İRADEYİ KUCAKLAMAK



*Teslimiyet,
açık kollarla bu anı,
bu bedeni,
bu hayatı kabul etmektir.*

*Teslimiyet,
kendi yolunun önünden çekilerek,
yüksek irade ile uyum içinde yaşayabilmektir.*

*Teslimiyet,
yüreğin bilgeliğidir.*

*Teslimiyet,
pasif bir boyun eğme değildir.*

*Teslimiyet,
her zorluğa ruhsal gelişim
ve genişleyen farkındalık
olarak bakabilmektir.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



*Kimi sıkı sıkıya tutunmanın
kişiyi güçlü kıldığını düşünür.
Kimi de gerektiğinde bırakabilmenin.*
Sylvia Robinson

Öğle vakti olmuştu. Birdenbire çıkan rüzgar başımızın üzerindeki dalları sallıyordu. Kopan bir yaprak döne döne uçarak yakındaki ırmağın üzerine kondu. Akan suyu göstererek bilge sordu.

“Akan suyun ne kadar yumuşak ve aynı zamanda güçlü olduğuna dikkat ettin mi Gezgin? Güçlü ve akışkan su, yerçekimine karşı mücadele vermediği gibi neyin içine konursa onun şekline uyum gösteriyor. Su her koşulda verebileceğimiz en zekice ve güçlü tepkinin ne olduğunu bize öğretiyor.”

“Nasıl bir tepki?”

“*Teslimiyet*” dedi.

“Anlayamadım” dedim. “Bana inandığım şey için mücadele etmem ve asla yılmamam gerektiği öğretildi.”

“*Teslimiyet Yasası* yaşamamızda ne olursa olsun olduğu gibi kabul etmemiz anlamına gelmesine rağmen hoşlanmadığımız şeyler için *pasif* davranmamız, tolerans göstermemiz anlamına gelmiyor.

Adaletsizliği görmezden gelmek ya da kontrol edilmenize, kurban olmanıza izin vermeniz demek de değil.

Gerçek teslimiyet, aktif, olumlu, etkin bir şekilde durumunuzdan bir değer çıkararak yaratıcı çözümler üretmektir.”

“Soğuk algınlığında, patlayan lastikte ya da diğer problemlerde bir değer varmış gibi davranmam” dedim.

“Bu yasa herhangi bir şeydemış gibi davranman ya da gerçek duygularını yadsıman anlamına gelmiyor. Yasa, sorunları dönüştürebilmekle ilgili. Bakış açını değiştirebilmek teslimiyeti öğrenmenin yoludur.”

Sanki doğru sözcükleri arıyormuş gibi birkaç saniye ileri geri yürüyerek dolaştı.

“Şöyle bak, atletizmde eğitilirken koç sana bir gün ödöl verir. Ertesi gün takatın kalmayana kadar çalıştırır. Bunu *eğitiminin bir parçası* olarak kabul eder, hatta değerini bilirsin.

Aynı şey günlük yaşamın için de geçerli. Ruh senin koçun, hayat da eğitimindir Gezgin. Şimdi soruyorum: Eğer patlamış tekerleği ya da soğuk algınlığını öğreniminin ve gelişiminin gerekli bir parçası olarak *görebilseydin* ne olurdu?”

“Böyle görebilsem iyi olacak galiba ama kendimi patlamış tekerleğe teslim olmuş bir vaziyette göremiyorum” diye şaka yaptım.

Tebessümle bilge açıkladı: “En gerçek anlamıyla bu yasa sana ana teslim olman için yol gösteriyor... Ne olursa olsun ve nasıl tepki gösterirsen göster. Olanı kabul edebilmenin yolunu gösteriyor. Sadece yaşamın iniş çıkışlarını değil, bedenini, düşüncelerini, duygularını yani kendini kabul edebilmek anlamına geliyor.”

“Kendimi olduğum gibi kabul ettiğimi öğrendiğimde, ne olursa olsun teslimiyet gösterdiğimde yaşamın kolaylaşacağını mı söylüyorsun?”

“Yaşam önüne çözman gereken sorunlar ve testler çıkarmaya devam edecek” dedi.

“Ama yaşama gergin değil, rahat yaklaştığında en zor durumlarda bile zevk alacak bir şeyler bulabileceksin. Tıpkı bir bulmacayı çözerken, satranç oynarken aldığın zevk gibi.”

“Tüm bunları söylemek yapmaktan daha kolay gibi geliyor bana.”

“Her şeyi söylemesi yapmasından kolaydır!” diye yanıt verdi.

“Küçük şeylerle başla. Ufak bir anlaşmazlık yaşadığında karşındaki kişinin bakış açısını anladığını göster. Bak o zaman ne oluyor. Küçük düş kırıklıklarını önemseme. Yunanlı filozof Epiktetus’un öğrencilerine söylediklerine kulak ver. Her şeyin gitmesi gerektiği gibi gittiğini bilmeyi öğrenin.”

“Öğrendiğim tüm yasalar içinde bu en zoru gibi görünüyor” dedim. Sanki arzularımdan, değerlerimden, seçimlerimden, Kendimin bir bölümünden vazgeçmek zorunda kalacakmışım gibi hissediyorum.”

Bilgenin yüzü kendi ışığıyla aydınlandı. “Teslimiyet Yasası her ruhun kendi özgünlüğünün kutsallığına saygı duyar. Bundan vazgeçmek zorunda değilsin Gezgini; yalnızca kendi yolunun önünden çekilmek gerekiyor. Küçük arzulardan yüksek seçimler uğruna vazgeçmek sık görünen bir davranış değildir” diye sözüne devam etti.

“Çünkü kendi istediğini yapmak istersin. Bunu anlıyorum. Ama hayat bize daima kendi isteklerimiz doğrultusunda olanaklar sunmuyor. Bu yüzden isteklerimizin esiri oluyoruz. Bu da endişe, çaresizlik ve umutsuzluk yaratıyor. Küçük arzuların peşinden gitmek geçici doyumlar verebiliyor ama kalıcı mutluluk sağlamıyor. Hayatın, isteklerini elde etmeye çalışmaktan ibaret olmadığını netçe görebildiğinde elde ettiklerini sevmeyi öğrenmenin ve değerini bilmenin de hayatın ta kendisi olduğunun bilincine erdiğinde, hayatını Teslimiyet Yasasıyla uyumlu hale getirmiş olursun.”

“Bu yasayı nasıl hayata geçirebilirim?” diye sordum.

“Öncelikle her durumda şu soruyu sormakla işe başla: ‘Bu durumla ilgili *herkesin* yararına en iyi olan nedir?’ Bu bazen evinin çatısı akacak bile olsa susuzluk çekilen bir yerde yağmur yağması için dua etmek bile olabilir. Gerçek teslimiyet için arzu edilen şeyi yürekten istemek gerekir.”

“Bu benim için oldukça esneklik, çaba ve geniş düşünmeyi gerektirecek.”

“Herkes için öyle!” dedi gülerek. “Ama esneklik yaşamın bir parçasıdır. Geniş düşünce enerji ve dikkatine küçük arzularından yüksek iradenin bilgeliğine yöneltmektir.”

“Tanrı iradesinden mi bahsediyorsun?”

“Bu dışsal bir Tanrıya inanmayı gerektirmiyor. Sadece yüreğinden şu soruyu sor: Eğer sevecen, bilge ve anlayışlı bir Tanrı bana yol gösteriyor *olsaydı*, bu durumda ne yapardım? Sonra yüreğini hisset, yüksek beninin sesini dinle; ne yapman gerektiğini bileceksin. Yapabilmen için ihtiyacın olan cesaret ve sevgiyi de hissedeceksin. Çünkü Ruh, farkında olsan da olmasan da senin aracılığında kendisini ifade ediyor.”

“Nasil uygulamaya başlayacağıma hala emin değilim.” diye itiraf ettim.

“Hangi seviyede uygulamaya geçilebileceğine inanıyorsan o noktada hayata kendini aç. Zaman içinde teslimiyet duygun derinleşecek ve yoğunlaşacaktır. O zaman yağmur bulutlarından da pırıl pırıl günden aldığın haz kadar haz duyacak hale geleceksin. Gevşemeyi rahatlamayı hep hatırla! Gevşeme, bedeninin ‘an’a teslim olma yoludur. Ne olması ‘gerektiği’ konusundaki kesin fikirlerinden vazgeçtiğinde her ‘an’a yargı ve beklentiden uzak doğal ve içten tepkiler verebilirsin.”

O anda bana ‘an’da yaşamayı öğreten kediyi yakındaki bir kayalığın üzerinde otururken gördük.

“Kraliçe tahtında oturuyor” dedim.

Bilge tabii ki bunu da bir dersi öğretme yolu olarak değerlendirdi.

“Dikkat ettin mi Gezgin?” dedi. “Kediler nasıl da gitmek istedikleri bir yere gitmekte engel tanımıyorlar.”

“Evet dikkat ettim” dedim gözümü kediden ayırmaksızın.

“Fakat bir şey yollarını engellediğinde oturuyor, rahatlıyor ve bunu kendilerini yalama fırsatı olarak değerlendiriyorlar. Çok az insan teslimiyeti kediler ve Uzakdoğu sporları ustaları kadar iyi öğrenebiliyor.”

“Teslimiyetin Uzakdoğu sporlarıyla ilgisi ne?”

“Gerçek Uzakdoğu sporu, tıpkı su gibi akıcı ve esnektir. Katı ya da tepkisel değil, etkiseldir. Uzakdoğu sporu bize itildiğimizde çekmeyi, çekildiğimizde itmemiz gerektiğini söyler. Güce güçle tepki verip mücadele ederek enerjiyi ziyan etmek yerine, yaşam gücüyle işbirliği yaparak enerjiyi doğru kullanmayı öğretir.”

Sustu ve bir süre tepelere doğru baktı. Sonra yine bana dönerek devam etti.

“Uzun zaman önce feodal Japonya’da kılıç ustası olmak isteyen genç bir samuraydım. Her gün uzun saatler boyunca kılıç kullanma teknikleri üzerinde çalışıyordum. Bana kılıç kullanmayı öğretmeyi kabul eden bir usta buldum.

Usta, geliştirdiğim teknikler hakkında hiçbir şey söylemiyor, sadece tekniğin ikinci derecede önemli olduğunda ısrar ediyordu. Bunun yerine, kazanmaya, zafere, emniyete ya da istenilen sonuçlara bağımlı olmaktan vazgeçmenin önemini vurguluyordu. Ancak, egosunun arzularından, korkularından ve bağımlılıklarından vazgeçebilen bir savaşçının rahat ve odaklanma yeteneğine sahip olabileceğini söylüyordu. Bir düelloda ölüme teslimiyet yaşamak, yaşama yapışmak kaybetmek anlamına geliyordu. Anlayabiliyor musun? Bu yasa yaşam-ölüm seçimini bile belirliyor. Bağımlılıklarından kurtuldukça daha büyük özgürlüğe doğru yol alıyorsun.”

Soru sormak için sabırsızlanırken bilge ilave etti: “Bağımlılıklardan vazgeçmek insanın evini ya da mallarını dağıtması anlamına gelmiyor. Teslimiyet içsel bir davranıştır. Ne olursa olsun olanı kucaklamaya hazır olmaktır.”

“Tam olarak *ne zaman* bu yasa günlük yaşama uygulanıyor?”

Bilge güldü. “Uygulanması gerekmediği zaman! Normal olarak reddettiğin, kaçındığın ya da tepki gösterdiğin herhangi bir olay düşün; olaya tümüyle teslim ol, arkana dön ve yapabileceğinin en iyisini yap. Yaşamında olumlu değişiklikler yapabilmek için en yüksek dürtülerine teslim ol. Fakat tıpkı kedi gibi kontrol edemeyeceğin ya da değiştiremeyeceğin koşullar için enerjiyi zıyan etme.”

Aşağıdaki tepelere bakmak için durduk. Bilge çimenlerin üzerine oturdu, ben de yanına oturdum. Sonra alçak bir sesle adeta huşu içinde devam etti: “Dünyanın şu andaki durumuna teslim olmanın ne kadar zor olduğunu anlıyorum. Dünya açlık, açgözlülük ve adaletsizliklerle dolu ama zaman içinde herkesi ve her şeyi Ruhun bir boyutu olarak göreceğin an gelecek. Tüm görünen zorluklara rağmen evrende her şeyin olması gerektiği gibi olduğuna güven duyacaksın. Teslimiyet alçakgönüllülüktür. Hayatın aklın alamayacağı kadar derin bir gizem olduğunu hissedebilmektir.

Isaac Bashevis Singer’ın dediği gibi; ‘Hayat Tanrı’nın romanıdır; bırakın Tanrı yazsın.’ Sana şu sözü verebilirim Gezin.” diyerek sözlerini tamamladı.

“Teslimiyet Yasası, doğal halinize giden yolu açacak, inancınızın artmasını ve tüm varlıklarla olan temel birliğinizin farkına varmanızı sağlayacaktır. Bu farkındalığın derinliği öylesine güçlüdür ki, evriminizin insan potansiyeli yolunda hızını artırarak sizi madde dünyasından çok daha önce varolan spiritüel gerçekliğe doğru götürecektir.”

BÜTÜNLÜK YASASI

BAĞLANTIMIZI HATIRLAMAK



*Dünyada farklı yaşamları
olan farklı varlıklar gibi görünüyoruz.
Ama her farklı yağmur damlası
nasıl okyanusun bir parçasıysa
her birimiz de Farkındalık
Okyanusunun,
Tanrı'nın Bedeninin bir parçasıyız.
Hepimizin Bir olduğu yüce
gerçeğinin derinliklerinde
sevgiyi ve huzuru bul.
Korku, kıskançlık ve öfkenin
ağırlığını geride bırakarak,
anlayışın kanatlarında uç.
Şefkat Ülkesine doğru.*

Sonsuzluğun ötesi içinizdedir



*Yıldızların yasalarından kendini ayırma,
İç dünyanın, daha derin gökyüzü değil de ne?
Uçan kuşlar da eve dönüş rüzgarları da orada.*

Rainer Maria Rilke

Sahilden gelen bulutlar, kısa ve hızlı bir yağmur ve gökkuşağı getirdi. Bu harikulade manzaraya bakarken bilge ayrılma-mızdan önce benimle paylaşmak istediği son yasa hakkında ko-nuştu.

“Bütünlük Yasası ikimiz için bazı zorlukları da beraberinde getiriyor. Çünkü bu yasanın aşkın doğası, ancak yüksek bir farkındalıkla kavranabilir. Bu nedenle, önce zihnine hitap etmeye çalışacağım. Ama sözlerim sadece tohumlardır. Bu tohumlar yü-reğine ulaşp çiçeğini açtığında, bu yasa hayatını sonsuza dek dönüştürebilir. Bütünlük Yasası, gördüğümüz gibi ayrı varlık-lar olmadığımızın Büyük Anlayışıdır.

Hepimizin gerçekte TEK VARLIK, TEK BİLİNÇ olduğumuzun En Geniş Kavranışı. “

“Saygısızlık etmek istemiyorum” dedim, “ama bu yasanın günlük yaşamla ne ilgisi var?”

“Bunu zaman içinde anlayacaksın” dedi.

“Bütünlük Yasasının ego tarafından, küçük benliğimiz tara-

fından algılanabilmesi hiç de kolay değildir çünkü sıradan algılamalarımızla açıklanamaz. Bu nedenle, öncelikle günlük yaşantımız boyutunda ele alalım. Evet her birimizin ayrı bedeni, zihni ve duyguları var. Eğer bir şey düşünüyorsam, bu düşünce aynı zamanda senin zihninde de belirmez. Ben bir duyguyu yaşıırken sen hiç de benim gibi hissetmezsin. Ben dizimi yaraladıgımda sen dizimin acısını hissedemezsin.

Bütünlük Yasası bir paradokstur. Farkındalığımızın boyutuna göre hem doğru hem yanlıştır. Bizim Bir ya da çok olduğumuz objektif gerçeklikten çok bakış açımıza bağlıdır. Gündelik bilgi bize ayrı olduğumuzu söyler. Yüksek Bilinç ise, Bir olduğumuzu.

Algı açısının değişmesi bize aynı Bilincin farklı bedenlerde ifadesi olduğumuzu gösterir. Tıpkı tüm yaprakların aynı ağacın parçası olduğu gibi. insanlık bu yüksek gerçeği görmeyi unutuyor. Bunun yerine, farklılıklarımıza, ayrılıklarımıza odaklanıyor. Ama sen Yüksek Gerçeği hatırlayacaksın değil mi Gezin?”

“Unutmayacağım” dedim, “ama anladığıma da pek emin değilim.”

“En azından ilk adımı attık. Bakalım ikinci adım bizi nereye götürecektir?” dedi yerden bir kozalak alarak.

“Bu kozalağı incelersek, ‘tek’ bir kozalak deriz. Oysa milyonlarca hücrelerden, moleküllerden ve atomlardan oluşmuştur. Mini minnacık atoma ‘tek’ bir atom deriz; oysa o da birçok parçacıklardan oluşmuştur. Dünyayı incelediğimizde ‘tek’ bir dünya deriz; oysa Dünya gerçekte toprak, hava, ateş ve sudan, milyonlarca türden, milyarlarca canlı varlıktan, trilyonlarca atomdan oluşmuştur. O zaman bir kozalak, bir atom ya da Dünya ‘tek’ mi, ‘çok’ mu? Peki insanlık nedir?”

Bir yanıtlım yoktu sadece soru üzerine düşünüyordum.

“Galiba gerçek bir paradoks” dedim sonunda.

“Evet” dedi bilge. “Şimdi sen de gerçeği nasıl göreceğini *seçebilirsin*. Dar ya da geniş açıdan.”

“Şimdi bir başka yolla da anlamaya çalışalım” diye devam etti bilge:

“Dilin en temel bakış açımızı yansıttığı konusunda hemfikir misin Gezin? Konuşma tarzımız ve kullandığımız szcuklerin realitemizle nasıl doğrudan bağlantısı olduğuna?”

“Evet, doğru.”

“Evime gidiyorum’ dediğinde bu cümle doğru geliyor değil mi?”

“Tabii ki.”

“*Benim*’ evim diyen ‘*sen*’ evden ayrı bir varlıksın değil mi?”

“Şu ana kadar söylediklerin doğru geliyor.”

“Peki, yleyse ‘bugün bedenimi iyi hissediyorum’ dediğinde ne demek istiyorsun? ‘*Benim*’ bedenim diyen ‘*sen*’ bedenden ayrı bir varlık mısın?”

“Daha önce bu konuda hiç düşünmemiştim. Galiba yle söylendiği için söylüyorsun” dedim.

“Evet, doğru” dedi. Dilin en temel bakış açımızı yansıttığı konusunda hemfikirdim. Bu cümle ise, ‘*sen*’in bedeninin olmadığını söylüyor ama bedene ‘sahip olan’ bir başka şeyin varolduğunu da ifade ediyor.”

“Evet, galiba yle.”

“Dilimizin daha derin bir gerçeği yansıttığı söylenemez mi? Bir adım daha öteye gidelim. Eğer sen bedeninin değilsen, sen kimsin?”

“Pekala, bedeni olan ya da bedende yaşayan bir ruh, yüksek ben olduğumu veya buna benzer bir şey söyleyebilirim.”

“Pekala o zaman ‘Yüksek Ben’im ya da ‘ruh’um diyen ‘ben’ kim? O ‘*ben*’ kim?”

“Bi... Bilmiyorum.”

“Beden aracılığıyla konuşan ‘sen’, ‘benim’ evim, ‘benim’ ruhum, ‘benim’ yüksek benim diyen ‘sen’ en gerçek anlamıyla, saf Farkındalığın kendisi olamaz mısın?”

“Bi... Bilmiyorum. Bu bir paradoks... Bir...”

“Evet, öyle. Düşün Gezgin! Milyarlarca varlık aracılığıyla ifade bulan Farkındalık, Tanrı dediğimiz sınırsız sevgi ve bilgeliliğin Tek Bilinç’idir. Yaşamın ta kendisi olan Bilinç, yaşamın yani Kendisinin adım adım tezahür etmesini de şefkat ve anlayışla, sabırla ifade ediyor.

Arzuların, endişelerin ve rüyalarınla günlük yaşamını sürdürürken yine de bu Farkındalığın bir ifadesi olabilir misin? Tüm farklı bedenlerde, zihinlerde, ağaçlarda, kuşlarda ve kozalaklarda ifade bulan Farkındalığın bir parçası olabilir misin?”

“Özür dilerim” dedim, “zihnim karmakarışık”

Güldü.

“İşte sorun burada! Beynin bunun içinden çıkamaz, Farkındalığı ancak *hissedebilirsin*. Nadir anlarda, doruk deneyim dediğiniz anlarda, bunu hissettiğinizde zihniniz nihayet dinlenme imkanı bulur. Saf huzuru ve hazzı deneyimler, vecd halinde yikanırsınız. O ana kadar her şey yalnızca sözlerle sınırlıdır.”

Derin nefes aldım, sanki önemli bir şeyi kaçırmış gibi hissediyordum. O söylediği şeyi deneyimlemek istiyordum.

Yine derin düşüncelerimi duyarak, bilge çenemi kaldırarak gözlerime baktı. Ben de onun gözlerine baktığımda, gittikçe derinlere daldım. Ta ki yüzü değişmeye başlayana dek. Önce, bilgiyi çevreleyen bir ışık gördüm. Sonra yaşlı bir kadın oldu, sonra acımasız bir savaşçı oldu, birçok insan oldu, sonra... sonra... kendimi gördüm. Yansımamı kastetmiyorum; bağlantımız öylesine derindi ki orada tek bir varlık vardı, iki kişi değil.

Sonra bir anda günlük farkındalığıma geri döndüm. Yumuşak çimenlerin üzerinde bağdaş kurmuş oturuyorduk. Dalgın ve suskundum.

“Bu sadece küçük bir deneyimdi Gezgin” dedi. “Senden günlük yaşamının sınırlı farkındalığı içinde Tüm Yaradılışla Bir’lik duygusuna inanmanı, deneyimlemeni ya da anlamanı beklemiyorum. Böylesine bir deneyimi ancak yüksek bir bilinç boyutuyla yaşayabilirsin. Fakat, bir insanla bile Bir’liği hissettiğinde, dünya ile de bir olduğunu bilebilirsin. Yüreğinin derinliğinde bir yerde. Bir parçan bu yüksek gerçeği biliyor; bu yüzden herhangi bir anda, sevdiğin ve sevmediğin tüm insanları kendi Yüksek Ben’inin boyutları olarak görmeyi seçtiğinde kendini Bütünlük Yasası ile uyumlu hale getirebilirsin.

Bundan böyle birisiyle münakaşa ettiğinde, seviştiğinde ya da oyun oynadığında kendine şu soruyu sor: ‘Başkalarını da kendi parçam olarak görsem, onunla BİR olduğumu hissetsem ne olurdu? Nasıl davranırdım? Bu ilişkilerimi nasıl etkilerdi? Kıskançlık ya da öfke duygularına ne olurdu? Bencilliğim Benlik (Birlik Bütünlük) duygusuna dönüşseydi ne olurdu?

Düşmanlarının bile senin bir parçan olarak öğrencilerin ve öğretmenlerin olduğunun farkında olduğunda rekabet duygusu, işbirliğine dönüşmez miydi?”

“Bu her şeyi değiştirdi.”

“Bu farkındalık dünyayı değiştirebilir. Tek tek her ruhun farkındalığıyla” dedi bilge.

“Bazı öğretmenler ve kitaplar BİR’lik yasasından bahsediyor.”

“Ama çok azı işitiliyor ve okunuyor. Dünya ancak son dönemde olgunlaşmaya, bu gerçeği anlamaya hazır hale geliyor. Sadece birkaç idealist değil, birçok realist de insan evriminin, hatta insanın varlığını sürdürebilmesinin insanlığı BİR olarak görmenin geniş kavrayışından geçtiğinin farkındalığına bağlı olduğunu anlıyor. Tıpkı farklı organlarımızın beden bütünlüğünün iyiliği için uyum içinde çalışması gibi, İnsanlık Bedeninin iyiliği için rekabetçilikten ve bencillikten, açık yürekle işbirliğine yönelmenin eşiğindeyiz.”

O anda neden ilk karşılaştığımızda bana ‘uzun zamandır kaybettığım kardeşim’ diye merhaba dediğini anladım. Bilge gerçekten beni de herkesi de kendisinin bir parçası olarak görüyordu.

Düşüncelerime yanıt vererek “Neden yaşamın bana bir mizah gibi göründüğünü şimdi anlayabilirsin” dedi. “Seninle konuşurken, ağaca bakarken, geyiği seyrederken sadece ‘kendimin’ diğer boyutlarını görüyorum. Bөгürtlenleri toplarken sanki....”

“J.D. Salinger hikayesi gibi” diye sözünü kestim.

“Bir çocuk süt içerken ‘Tanrıyı Tanrıya boşaltıyormuş’ gibi hissettiğini söylüyor.”

“Evet Gezgin aynen öyle; dostlarını, düşmanlarını, tanıdıklarını, yabancıları TEK OLANIN gözleriyle görmeye başladığında tüm çelişkiler ve çatışmalar çözüme ulaşır, tüm yaralar iyileşir ve tüm paradoks bu temel gerçeğin ışığında, paradoks olmaktan çıkar. Bu, tüm arayışların sonudur. Çünkü o zaman her yerde ve herkes olursun. Tüm korkuların sona erer çünkü kendinin asla ölmeyen Saf Farkındalığın yaşayan gerçeği olduğunu anlarsın.

BÜTÜNLÜK YASASI, Ruhun tüm yasalarının bütünüdür: eşitlik ve denge hali, yaptığın seçimlere ve yaşam sürecine tam bir güven, sonsuz an içinde adım adım yürüme sabrı, Ben’liğinin tüm diğer boyutları için derin anlayış.

Bu noktada şüpheler ortadan kalkar ve her davranış onurla ifade bulur. Yaşamlar boyu arayışın sonunda evrenle bir olursun.

Bilgenin sesi gittikçe yumuşadı. Adeta vecd halinde konuşuyordu: “Kavrayabiliyor musun söylenenleri Gezgin? sözlerimin doğruluğunu hissedebiliyor musun? Savaşın yerle bir ettiği köyde yanan çocuğun da, oraya bombayı atan pilotun da kendin olduğunu anlayabiliyor musun? Annenin de, yeni doğmuş bebeğin de, tecavüz kurbanının da, saldırganın da sen olduğunu biliyor musun? Her şey Tanrı adına ya da şeytan adına yapılıyor. Yırtık giysileri giyen de, altın sırmalı şatafatlı giysileri giyen de sensin.

Şefkatle, gaddarlıkla, korkaklıkla, cesaretle yapılan her davranışta sen varsın. Cahilin de, bilgenin de, yürüyen, uçan, yüzen her varlığın gittiği yolda sen de gidiyorsun.

Tek ve çok, yüksek ve alçak, acı ve tatlı, Dünya, Cennet ve Cehennem... her şeyde ve her yerdesin.

Her varlığın gözlerinden yansıyan gerçekte TEK olan Işıksın. Bu BİR'likle düşüncelerini biliyor 'geçmiş yaşamlarından' bahsedebiliyorum: BİR olduğumuz için şu anda yaşanan TÜM geçmiş yaşamları da paylaşıyoruz. Çünkü geçmiş, şimdi ve gelecek de BİR'dir.

"Bu bütünlüğü senin kadar derin hissedebildiğimde, benim de diğer insanların düşüncelerini ve geçmiş yaşamları bileceğimi mi söylüyorsun?"

"Tabii ki!" dedi gülerek. "Başkalarına hizmet verebilmen için bilmek istediğin her şeyi bileceksin. Fakat bu tür güçlere sahip olmak senin için önemini yitirecek çünkü herkes olacaksın. Yaşamını Bütünlük Yasasıyla uyumlu hale getirdiğinde her şey değişecek. Dışarıdan her şey eskisinden farksız gibi görünse de.

Sıradan bir hayat sürdüreceksin tıpkı benim gibi; sıradan bir insan gibi görüneceksin ama dünyanın daha yoğun, daha güzel, daha zevkli, eğlenceli ve huzurlu olacak."

Ağaçların koruyucu dallarının altından çıkıp dağın aşağısına doğru yürümeye başladık. Beni eve götürecek patikaya doğru ilerliyorduk. Ayrılma zamanı yaklaşıyordu. Yürürken bilge geleceğimizle ilgili vizyonunu paylaştı: "Global bilinç uyanırken Gezin, kendimizi yoğun bir dönüşüm sürecinin ortasında bulacağız. Bu geçiş döneminde zorluklar yaşanacaktır. Ama Büyük Uyanış ölenin son nefesi, bebeğin ilk çığlığı kadar kaçınılmazdır. Şu anda ayrılık illüzyonu yerini adım adım bütünlük gerçeğine bırakıyor.

Şimdi Dünyayı kucaklamanın zamanı. Daha sonra da evreni kucaklayacağız."

SON SÖZ

BİLGE’NİN ELVEDASI

*Arada bir insan yapımı
olmayan bir şeye dikkatle bak:
bir dağ, bir yıldız,
akan bir nehrin kıvrımları.
O zaman bilgeliği ve sabrı bileceksin.
Daha da ötesi bu dünyada
yalnız olmadığını.
Sidney Lovett*

Bilge konuşmasını bitirdiğinde, bildiğim patikaya ulaşmıştık. İçimde tamamlanmışlık duygusu hissediyordum. “Bu eğitimin bittiği anlamına mı geliyor?”

“İlk önemli basamakları tamamladın ama yolculuk asla bitmez” dedi.

“Hani önemli bir misyondan, yardıma ihtiyaç duyduğundan bahsetmiştin?”

“Onun ne olduğunu Gezgin, sen ve birçok diğer ruhlar zaman içinde anlayacaksınız. Şu anda konuşurken bile misyon

gerçekleşiyor. Her şey Büyük Uyanış'ın bir parçası. Artık gitmeliyim. Yakında İngiltere'de genç bir kadınla, İspanya'da yaşlı bir adamla buluşacağım, Almanya'da bir çocuk beni bekliyor, henüz beklediğinin farkında olmasa da. Şu anda nöbet tutan İran'lı bir asker sessizce beni çağırıyor.

Onların sözlere dökemedikleri özlemlerini hissediyorum. Başkaları da var Gezgini. Tıpkı senin beklediğin gibi bekleyen niceleri var.”

“Sana nasıl teşekkür edebilirim?” diye sordum.

“Yasaları yaşa.” dedi. “Bu yeterli olur.”

“Seni asla unutmayacağım.”

“Yasaları hatırladığında, beni de hatırlamış olursun.”

Ellerini omuzlarıma koydu. Anlayışın ışıyla dolu gözleriyle gözlerimin içine baktı.

“Gezgini, birlikte geçirdiğimiz zaman geriye dönüşü olmayan bir öğrenme sürecini de başlattı. Sana bu yasaları zorlanman için değil, özgürleşmen için hatırlattım. Onlar, senin kendi derinliğinden gelen yasalar. Onlar simyacının sevgi, özgürlük, haz ve doyum kapılarını açan anahtarları. Onlar, insanın gerçek doğasına ve potansiyelinin sınırsızlığına uzanan yolun basamak taşları.

Yasaları hatırlamak zorunda değilsin. Yaşaman yeterli olacaktır. O zaman hayatının nasıl dönüştüğünü göreceksin. Onlar, içinde açmak ve büyümek için doğru zamanı bekleyen tohumlardır. İçindeki bu tohumların bahçıvanı da daima seninle, ihtiyacın olan her yardımı yapmaya hazır bekliyor. Tohumlar kendi zamanları doğrultusunda tomurcuk verdiğinde cesaretin, sevginin ve anlayışın meyvelerini toplamaya da hazır olacaksın.

Tüm bu meyvelerin içinde en güçlü olanı Sevgi Yasasıdır. Yüreğinin bilgeliğiyle bağlantını koparırsan diğer meyveleri de tadamazsın. Sevginin olduğu yerde ise başka bir şey gerekli değildir. Bu yasalar içinde tutsak halde duran sevgiyi özgürleştir-

mek için var. Sevgiyi özgür bıraktığında bütünün iyiliği doğrultusunda vereceğin hizmetin yarattığı hazzın olağanüstü tadını da alacaksın.

Yaşama teslim olduğunda huzuru bulacaksın.

Aramaktan vazgeçtiğinde mutluluğu bulacaksın.

Bu yasalara güvendiğinde, Dünya'nın bilgeliğine erişeceksin.

Doğanın yüreğiyle bağlantını yeniden kurduğunda Ruhun yüceliğini hissedeceksin.

Bunların gerçekleşmesi için senin adına dua ediyorum.

Günlük yaşamının mücadelesi sürmeye devam edecek.

Sana öğrettiklerimi unutmaya eğilimli olacaksın ama derin benliğin daima hatırlayacaktır. Hatırladığında yaşamınla ilgili problemlerin önemi sabun köpüğünün etkisi kadar olacaktır.

Daha önce yalnızca şüphe ve karmaşa otlarının büyüdüğü yolunun önü açılacaktır.

Senin geleceğin de, tüm insanlığın geleceği de Işığa doğru giden yolda Yaratıcının ve tüm yaratılanların BİR ve BÜTÜN olduğu gerçeğine ulaşan yoldadır.

Gökyüzü ne kadar karanlık görünürse görünsün, bulutların ardında güneşin daima parladığını, her an sevgiyle sarmalandığını ve içindeki saf Işığın eve dönmek için sana daima rehberlik edeceğini bil.”

Bilge benden birkaç adım uzaklaştı ve aniden kayboldu. Güneş henüz bulutların arasından doğuyordu. Aşağılara doğru ilerlerken, belki tepelerde bir yerlerde bir kadın silueti görme umuduyla geriye baktım. Ama yalnızca doğan güneşin oluşturduğu kendi gölgemi gördüm. Eve doğru yürümeye devam ettim.

... ÖTESİ

"Bu tür kitaplara çok ihtiyacımız var.
Bu kitabı okuma şansını kaçırmayın."

John Bradshaw

Ailenizi Keşfedin kitabının yazarı

"Nefes almak kadar kolay, Tao kadar zarif, bilgece
ve eğlendirici bir öğreti."

Jack Kornfield

Yüreğin Yolu kitabının yazarı

"Spiritüel gıdayla dolu bu kitabı elimden bırakamadım."

Gerald Jampolsky

Sevgi Korkudan Özgürleşmektir kitabının yazarı

"Dan Millman ruhun çiçeğini bilincimize çıkarıyor."

Lynn Andrews

Büyücü Kadın kitabının yazarı

"Gelişen kolektif farkındalığımıza değerli bir armağan."

Ken Carey

Üçüncü Bin Yıl kitabının yazarı



SONSUZLUĞUN ÖTESİ İÇİNİZDEDİR