DİJİTAL KÜTÜPHANE KANALI

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/0029VbDHv8uE50Us4IvMoc0Y

her şeyle savaşamazsın

Kendinle barış, dünyanın gürültüsü susar.



Özgür Bacaksız

indigo

Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

her şeyle savaşamazsın

Özgür Bacaksız

İNDİGO KİTAP

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Her Şeyle Savaşamazsın

Özgür Bacaksız

Baskı: Aralık 2025
ISBN: 978-625-8733-16-7
Yayınevi Sertifika No: 43362

Copyright © Özgür Bacaksız, 2025
Bu kitabın yayın hakları İndigo Yay. Dağ. Paz. Rek. Ltd. Şti.'ne aittir.
Yayınevinden izin alınmadan kısmen ya da tamamen alıntı yapılamaz,
hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Editör: Özlem Küskü
Son Okuma: Melisa Yiğitoğlu
Sayfa Tasarımı: B&S Ajans
Kapak Tasarımı: İlknur Muştu

Baskı
My Matbaacılık San. ve Tic. Ltd. Şti.
Maltepe Mh. Yılanlı Ayazma Sk. No: 8/F
Zeytinburnu / İstanbul
Tel: 0 (212) 674 85 28
Sertifika No: 47939

İNDİGO YAY. DAĞ. PAZ. REK. LTD. ŞTİ.
Skyport Residence Yakuplu Mah. Hürriyet Blv.
No:1 İç Kapı No: 177 Beylikdüzü / İstanbul
Tel: 0 (212) 438 17 83 • Fax: 0 (212) 438 17 84
www.indigokitap.com • info@indigokitap.com
İNDİGO YAY Bir İndigo Kitap Yayın Dağ. Paz. Rek. Ltd. Şti. markasıdır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

her şeyle savaşamazsın

Özgür Bacaksız

İNDİGO KİTAP

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



İÇİNDEKİLER

Her savaş senin savaşın değil 9

Kılıç sadece düşmanı değil sahibini de yaralar 11

1. BÖLÜM İçsel Savaşların Sessizliği 15

2. BÖLÜM Teslimiyetin Hikmeti 55

3. BÖLÜM Enerjinin Sınırları 81

4. BÖLÜM Sessiz Zaferler 133

5. BÖLÜM Eve Giden Yol- Evrenin Ritmi 157

6. BÖLÜM Yola Devam: Savaş Değil,
Bir Yolculuk Bu Senin Seçtiğin 175

Veda 189

Okuma Önerileri 191

Kaynakça 192

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İçimde bir sızı gibi gidip, gelen
Son Cengiz Aydın'a ithafen...

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Her savaş senin savaşın değil.

Hayat bana binlerce cephe açtı, bazılarına koştum, bazılarına yetişemedim.

İnsan hayatında öyle bir dönem var ki koşu biter, artık varman gereken yerdesindir.

Yaşamda bazı savaşlar sessizce kaybedilmek için vardır çünkü bazı kayıplar, bizi kurtarır.

Her şey, savaşmaya değmiyor.

Her tartışma seni büyütmüyor, her mücadele seni yüceltmiyor, her yara seni olgunlaştırmıyor.

Bazı savaşlar seni yalnızca tüketiyor.

Bazı mücadeleleri kazansan bile kaybedersin, çünkü o savaşta en değerli şeyini, iç huzurunu bırakmışsındır.

İşte o an, insan gerçekten büyümeye başlıyor.

Çünkü olgunluk, savaşmayı değil, hangi savaşın savaşılmaya değdiğini bilmekle başlıyor.

Bazen birinin seni yanlış anlamasına izin vermek, kendini anlatmaya çalışmaktan daha değerli.

Bazen sessiz kalmak, haklı olduğunu kanıtlamaktan daha onurlu.

Ruhu kirleten bir zaferdense, o mücadeleye girmemek daha akıllıca.

Ve dünya filozoflarının ortak bir dilde söylediği gibi:

İnsan çoğu zaman savaşarak değil, susarak ve çekilerek kazanır.

Toplum bize sürekli savaşmayı öğretiyor:

Kendini kanıtla, pes etme, diren, mücadele et...

Ama kimse şunu öğretmiyor:

Her savaş seni yüceltmez.

O yüzden kiminle, neyle ve neden savaştığını fark et...

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Kılıç sadece düşmanı değil sahibini de yaralar

"Öfkemle yeterince uzun süre oturdum, ta ki bana gerçek adının acı olduğunu söyleyene kadar."

C.S. Lewis

Bazı şeyler kaybolurken toz dumanın içinde, yok olurken zamanda, bir duruş kalır insanda.

Olgunluk, yüzdeki çizgilerde değil, yara haykırırken bile intikamdan vazgeçtiğin anda başlar.

Benimki de öyle başladı.

Her şeyin kendi içindeki gizil yanlarının iyice ortaya çıktığı günlerde, ben de payıma düşeni aldım. İyilikle kötülüğün, sevgiyle nefretin, yoklukla bereketin, ölümle yaşamın dans ettiği o eşikteydim. Ağlayacakken güldüren, tam mutlu olacakken masayı deviren şakacıyla göz göze geldim.

Kahkahaların kadar gözyaşlarını da kime ayıracağını bilmen gerekir. Bazı günler en büyük huzur; hiç kılıç çekmemektir.

Zırhını indir!

Her söz saldırı değil. Her yeni bakış tehdit değil. Bazısı eşiğindir. *Derviş* Farsçada kapı eşiği anlamına da gelir.

Zırh seni tutmaz, onu tutan sensin.

Gördüğün anda bağlantılar gevşer. Taşımadığında yok olur; korku besler, farkındalık aç bırakır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bazı şeyler gelişimin için sana sunulur, ancak sürekli mücadeleyi düşünürsen bilgeliği, dersi ve gelişme fırsatını kaçırırsın.

En büyük savaş dışarıda değil. Korkuların, aceleci arzuların, kırılgan yanın... İnsanın içindeki gürültü, en sert düşmandan daha yorucudur.

Mücadelelerini seç.

Her kavga sana ait değil. Bazen geri çekilmek, manzarayı bütünüyle görmektir. Bazen sükût, en açık cevaptır.

Kalbine şu cümleyi bırak: Güç, her şeyi taşımakta değil; taşımayacaklarını bırakabilmekte.

Her şeyle dövüşüp galip gelebilirsin, yine de sonunda kendine yenilmekten kurtulamazsın.

Her şeyle savaşamazsın; çünkü kimi savaşlar başladığında da insanı yok eder, kazanıldığında da...

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bazen seni küçümseyen birine
cevap vermemek bir zaferdir.

Bazen seni anlamayanlardan
uzaklaşmak aslında özgürlüktür.

Bazen sadece yürüyüp gitmek,
bütün savaşlardan daha büyüktür.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://rantey.org

1. BÖLÜM

İçsel Savaşların Sessizliği

"İlerlemekle geri dönmek arasında artık benim için hiçbir fark kalmadığı bir yere geldiğim zaman, önce beni aldatan o sakin deniz yok oluverdi."

Seneca

Kendini ifade etmekten yorulduğunda doğru sözcükleri kaçırır insan.

Doğruyken yanlışa sapar.

İyiyken kötüye döner.

Hassas bir varoluşta çabalarken batırır, dokunmak isterken çatlar, bir kemik gibi.

Kendimi bildim bileli inanırım; insanın ağrısı anlatamamaktır, yazgısı da duyulmamaktır.

Diyorum ki her şeyi çözemezsin.

Bazı şeylerin çözülmesi değil, yaşanması gerekir. Bir kuşun yuvasından düşmesi gibi... Düşersin, yer çekimi seni alır.

Ruhun bir deniz. Yüzeyinde dalgalar kabarır, fırtınalar kopar ama derinlerinde sessizlik bekler. En büyük bağırışın, en derin öfkenin sonunda hep bir sessizlik vardır. Sessizlik anına dek bir fırtına...

Yüzeydeki dalgalarla savaşmak oyalar seni. Kaygıyla, öfkeyle, arzularla, kıskançlıklarla... Oysa bilgeliğin bir parçası da, yüzeyin altına inip derinliğin sessizliğine sığınabilmekte. Zihin

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

sessizleştiğinde insan daha iyi duyabilir, beden sakinleştiğinde insan daha huzurlu kalabilir.

Ve sessizlik kelimelerin yokluğu değil, söylemeye cesaret edemediğimiz her şeyin dilidir. Onun mırıltısında en gerçek sesimizi duymuş oluruz.

Sadelik ve sessizlik kendiliğinden gelmez, yoğun emek ister, renkli bir mücadele ister. Anlam ister, anlamsızlık ister. Çaba ister, dinlenmek ister. Değersizlik ister değer istediği kadar. Yuvadan düşmeden büyümez kanatların.

Sessizliğe ulaşanlar yarı yolda bırakılanlardır, bilinen kavramlara ve hayat yokuşlarına gerek duymayanlardır.

Yaptığım şeylerin karşılığı olmasa bile onları seviyorum. Güveni seviyorum yalana inat, aldatmalara inat dostluğu, çekirdeğine inat mandalinayı.

Büyük bir beklenti kendini ateşe atmak demektir. Hassasiyetle yaklaşıyorum yaşama. Kıvanç duyuyorum boşa çıkmış emeklerimle.

Elimin boş kaldığı günler harika bir düşünce molası... Rimbaud gibi bazen teslim olmak gerekiyor kazandırmayan savaşlara.

Şimdi kelimelerin yorgun düştüğü o eşiğe kadar gelmişsin. Artık anlatma zamanı değil. İyi bir dinginlik, ateşli bir savaşa girmekten daha iyidir. Bunu bilirim. Nefret doğuracak zafer, iyi kalpli olup kaybetmekten daha iyi değildir. Bazıları bilmez.

Bir keresinde bir hocam bana "Kimsenin hoşuna gitmediğinde doğru yolda olacaksın," demişti...

İç dünyan her şeyindir. Sığın ona.

En zayıf anında bile.

Kanadını kıracaklara
uçmaktan bahsetme.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Rüzgârla Kavga Etmeyi Bırak

Gökyüzüne bak.

Işık acele etmez. Her şey kendi vaktinde olur.

Bazen omuzlarımız dünya kadar ağır. Dalgalar üstümüze doğru yaklaşır ve zihnin ilk refleksi; savaşmaktır.

Oysa rüzgârla kavga edilmez; yönü okunur. Dalgayla boğuşulmaz; akışına katılırsın.

Hayatın özü dövüşte değil, uyumdadır.

Yaş aldıkça anlarız. Aynı takıntılar, bitmeyen kavgalar, içsel hesaplaşmalar, çekişmeler...

Değmiyor.

Mücadele dürtüsü en çok bizi yaralıyor. Yıpranan da biziz, yıpratan da.

Her şeyi kontrol edemeyiz ama tepkimizi edebiliriz. Stresin dozunu içimizdeki eller ayarlar. Gürültünün sesini içeriden kısarsın. Fırtınayı değil ama yelkenini ayarlarsın. Rüzgârın şiddetini değil, yüreğinin dümenini belirlersin.

Gürültü dış dünyada, ölçüsü insanın içindedir.

Her şeyle savaşamazsın demekle şunu söylüyorum: Yol teslimiyetle açılır. Sabır ve anlayış sessiz anahtarlardır. Hatırlaman gereken şeyler var. Eşikler beliriyor önünde ama hiçbiri tek başına hayatının hikâyesi olmayacak. Bıraktığın bir tutum, vazgeçtiğin bir ilişki, terk ettiğin bir görev ya da tam tersine, yerine eklenenlerin hiçbiri tek başına seni sen yapmayacak. Sen bunların tümü ve bunlardan daha fazlasıyla okuyacaksın kendini. Hikâyenin bir kısmını da başkaları yazacak.

İnat ve gürültüyü bıraktığında, kapılar ses çıkarmadan aralanacak. Göreceksin.

Anlam ve anlamsızlığın ötesinde bir yerde sessizce bırakacaksın kendini akışa. Göreceksin.

Rüzgâra karşı yürüyen yorulur, rüzgârla yürüyen yol olur.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Zihnin Gürültüsü

Zihin hiç durmadan dönen bir çark gibi. Sorular üretir, çoğaltır, dallandırır:

"Doğru yolda mıyım?"

"Yeterince iyi miyim?"

"Ya kaybedersem?"

Gün akarken bu sorular birbiriyle çarpışır, içerde bir uğultu büyür. Sufiler, "Zihin, evin hiç susmayan çocuğudur," der. Budistler onu maymuna benzetir. Maymun daldan dala zıplar. Çocuk yorulunca ağlar. Zihin yorulunca aynı cümleyi yüz kere fısıldar.

Modern psikoloji bu döngüyü *ruminasyon* olarak adlandırır. Aynı düşünceyi tekrar tekrar çiğnemek, doyurulmayan bir açlık gibi. Dün söylenen bir söz, küçük bir hata, belirsiz bir ihtimal, bir bakış, zarar görme olasılığı... Zihin çarkı her dönüşte "Şimdi çözdüm!" der ama düşünce büyür, çözüm küçülür.

Nörobilim, düşünce tekrarında beynindeki *varsayılan mod* ağının (default mode network) aktif hâle geldiğini söyler. Varsayılan mod ağı, bir kişinin çevresinde olup bitenlere odaklanmadığı zaman aktifleşen ve birbirine bağlı beyin bölgelerinden oluşan bir sistemdir. Dinlenme durumunda kişi herhangi bir zorlu ya da dışa dönük zihinsel görevle meşgul olmadığında, zihin "varsayılan" duruma geçer. Bu ağ, geçmişin filmlerini yeniden oynatır, geleceğin fragmanlarını yaratır. Yani zihin çoğu zaman şimdide kalmaz; ya geçmişin gölgelerinde ya da geleceğin hayaletlerinde dolaşır. İşte içsel gürültü de buradan doğar.

"Bulanık su, kendi hâline bırakılınca durulur," der Lao Tzu. Bulanıklık, daha çok karıştırıldığında koyulaşır. Karıştırmayı bırakınca tortu iner, yüzey aydınlanır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Zihnin uğultusuna üç küçük anahtar:

1) **İsimlendir:** Duyguları ve olguları tanımlamaya çalış. "Bu kaygı." "Bu kırgınlık." "Bu ihtimal." Adını alan duygu yönünü kaybetmez; yanında sana eşlik eder bir süre.

2) **Nefesini ayarla:** Kendine nefes molaları ver. Nefes içe dönüştür, seni yaşama bağlayan ana damara. Ritim değişince düşünce yavaşlar; zihin bedenini fark eder.

3) **Dikkatini seç:** Bir şeye bütünüyle bakmak, fazlalığı budar. Mary Oliver'ın fısıltısı kulağında olsun "Dikkat, adanmışlığın başlangıcıdır." Dikkatin neredeyse orayı büyütürsün.

Sessizliğin Genişliği

Kimi gün soruların cevabı yoktur, cevap yerine genişlik gerekir. Rilke nasihat ediyor:

"Kalbinde çözülmeden kalan her şey için sabırlı ol. Soruların kendisini sevmeye çalış, kilitli odalar ve yabancı lisanda yazılmış kitaplar gibi. Cevapları şimdi arama. Şu anda cevaplar sana verilemez, çünkü sen henüz onlarla yaşayamazsın."

Sabır, düşünceyi susturmaz; onun tonunu yumuşatır. Aydınlanma, taşkın bir ışık değil; küçük bir fark edişle gelir.

"Şu anda öfkeliyim."

"Aklıma geçmişten kötü bir sahne geldi."

"Ona kızma nedenimin birazı da bende."

"Bunu hak etmedim."

Basitlik sana yolu gösterir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Küçük bir sahne

Akşam, gün sakinleşirken bir pencerenin kenarına otur. Sokağın sesini dinle; kapıların kapanışı, uzak bir motorun sesi, belki bir kuşun havalanışı, bir çocuğun ağlayışı. Zihnin her sesi tutmak ister. Sen seç. Bir sesi biraz daha yakına al, diğerlerini bırak.

Sonra bir diğerine odaklan. Seslerde gezin tek tek, onların hikâyesini anlamaya çalış. Herkes bir arzunun peşinde. Herkesin bir arayışı var, iyi ya da kötü.

Şimdi benzerini zihnindeki düşüncelere de yap. Onları çiğneme, gör.

Onlar neyin peşinde?

Hangi ihtiyaçlardan doğuyor?

Hangi makul, hangisi gerçekdışı?

Dikkatini böyle eğitebilirsin.

Geri Çekilmenin Zarafeti

Şafak gelirken dünya nefesini değiştirir. Işık, karanlığı ikna ederek yayılır. Her şey kendi vaktinde olur.

Evrenin ritmi görünmezdir ama ruh ve beden onu duyar. Kalp atışın, nefesin, adımların...

Her an yolculuğunun bir karesi tamamlanır ve sen ilerlesin adına "şimdi" dediğimiz yerde.

İçimizdeki saat, gökyüzünün saatine bakarak ayarlanır. Uyum, zorlayarak değil, dinlemekle başlar. Dinlemek yön vermek değildir; yönün kendini göstermesine izin vermektir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Doğa acele etmez. Ağaç, büyümek için bağırmaz. Kök derine iner, dal ağırlaşmadan uzamaz. Deniz, kıyıyı her gün yeni baştan keşfeder.

Çoğu zaman yaşamı kendi hızımıza uydurmaya çalışırız. Oysa hız, kaygının kılığındadır, onun kıyafetleriyle gezer. Ritim ise güvenin... Bir işi, kalbinin ritmine uydurduğunda hafiflersin. Ağır bir günü, ağır bir yürüyüşle taşırsın; hafif bir günü hafif bir sözcükle.

Kabul, uyumun ilk eşiğidir. Kabul etmek vazgeçmek değil, gerçeğin kapısını açmakla eşdeğer. Gerçek içeri girdiğinde, gereksiz savaşlar kendiliğinden sahneden ayrılır.

Rıza, sabırla birlikte gelir. Sabır hiçbir şey yapmadan durmak ya da beklemek değil; olanla birlikte yürümektir. Sen yürürken yükün hafifler.

Bir arıcı varmış. Çiçeklenmeyi bekler, havayı koklar, bulutun rengini okurmuş. Kovanı takvimlere göre değil, çiçeğin diline göre açarmış. "Bal, sabrın tadıdır," dermiş.

Takvimler bizim gerçekliğimizin icadıdır, ritimse içsel zaman üstünün.

Zamanı itmeye çalıştığında, zaman da seni iter. Dalgaya karşı yüzdüğünde yorulursun ama dalgayı okuyunca o seni taşır, gücünü seninle paylaşır. Gökyüzü bulutla kavga etmez; bekler. Uyum şimdinin ağırlığını azaltır. Bugünü bugüne bıraktığında sesler yumuşar.

Bazen uyum geri çekilmeyi fısıldar. Geri çekilmek yenilgi değildir; manzarayı bütünüyle görebilmenin adıdır. Bir adım geri gittiğinde, on adım berraklık kazanırsın.

Hayır demekle dünyaya küsülmez, dünyayı doğru yerden sevmenin dilidir bu.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Akış, dışarıda kapıldığın bir nehir olmamalı, o içerideki nazik ayarlamadır. Zihin bir işi tutar, beden ona katılır, zaman erir. Bu erime kaybolmanın aksine tam yerini bulmaktır. Olması gerekeni.

Akışa girmek için büyük hazırlıklar gerekmez. Üç şey yetebilir: Sessiz bir köşe, ciddiyetle oluşturulmuş bir niyet, bölünmeyen dikkat.

Gerisi kendiliğinden gelir, gelmeyeni zorlamazsın.

Sükût kalbin dilidir

Kırılgan günlerde evrenle uyumlanmak şu kadar sade olabilir: Bir ağacın gölgesine otur.

On dakika boyunca yaprakların kıpırtılarını izle. Rüzgârın yön değiştirmesiyle kendi içinin yön değiştirmesi arasında bir bağ var, fark edersin.

Bazen soru şudur: Bugün neye direnmeyi bırakıyorum?

Hangi küçük savaş, enerjimi gereksiz yere tüketiyor?

Nerelerden geri çekilebilirim?

Benim hikâyeme ait olan parçalar hangisi?

Sorular cevabın yarısıdır.

Bir başka soru: Bugün nerede esneyebilirim?

Zorladığım şeyler var mı?

İnat yıkıcıdır. Esneyen kırılmaz, yön değiştirir. Eskiden hırçın olan ses, terazisini bulur.

Kendine şefkat göstermek, evrene güvenmenin ilk hâlidir. Güven varsa, telaş azalır.

Telaş azalınca, uyum görünür.

Kısa bir hikâye...

Kıyıya yakın, küçük bir iskele. Yaşlı bir balıkçı, ağını toplamadan önce suyu dinliyor.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

"Bugün deniz benimle konuşmak istiyor," diyor. Ağını değil, niyetini topluyor önce. Sonra sadece bir kez atıyor ağını denize. Ağa takılanlar ona yetiyor.

Her şey görkemli olmak zorunda değil.

Basitlik mükemmeldir.

İnsan ruhu bir ormandır

Şafak vaktinde bir ormanda yürüdüğünü düşün. Sis, ağaçların arasında ağır ağır yükselir. Her yaprak, kendi dilinde fısıldar.

Ruh da böyledir. Kaygı kuşları birden havalanır, bir gürültü kopar. Korku, gövdene çarpan sert bir rüzgâr. Arzu, toprağa düşmüş taze bir koku. Peşinden gitmek istiyorsun.

Ne kadar kovalamaya kalkarsan, o kadar derine kaçtıklarını fark ediyorsun. Orman, kovalanmayı sevmez; dinlenmeyi sever. Tıpkı ruh gibi.

İçin başka şeyler ararken dışardakilere koşuyorsun hep. Durmuyorsun hiçbir sokakta, dinlenmeden geçiyorsun sırası gelmiş duraklarda. Gönlüne naz etmeyi unutmuş, avutulmuş gıcırdamalar saklıyorsun aklında. Eskisi gibi değilsin artık...

Açacak yerde açmıyor, doğacak yerde olmuyorsun. Kaçırılmış mevsimlerin yasını tutmadan devam ediyorsun hayata. Üşümüş bir yolcuyu oynarken bile sıcak gösteriyorsun kendini. Feryat etmiyorsun içindeki kuşa.

Dinlemek, susmakla başlar. İçindeki sesleri ayrıştırdığında hepsi yerini bulur. Biri kaygıdır, biri kırılma, biri arzu. İsim panzehirdir. Adını bildiğin şey artık seni sürüklemez; yanında yürür.

John Berger şunu der: "Kelime dağarcığımız çok fakir olduğu için hayatta başımıza gelen pek çok şey isimsiz kalır."

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Adlandırılmamış duygular ülkesi.

Ormanda patikayı, ezilmiş otlardan anlarsın. Üzerinde izler vardır, dağılmış, parçalanmışlardır. Tekrarlanan düşünceler, hep aynı yöne bakan cümleler, ezbere laflar... İzleri takip ettiğinde açıklığa çıkarsın. Açıklıkta, nefesinin ferahladığı o yerde dinlen.

Kendini sakinleştirmek için büyük sözlere ihtiyacın yok. Adımlarını yavaşlat; omuzlarını indir, nefesini duy. Ruh, duyulduğunda gevşer, göreceksin. Gevşeyen kalp yönünü bulacak.

Bazen orman susar. O suskunlukta, birden sesi en çok olanın sen olduğunu fark edersin.

İşte o an, içindeki yürüyüş başlar.

Kaygı acelecidir; hakikat ise yavaş yürür.

Bulanık su durulunca, dipteki saklı taşlar görünür.
Görünen taş, artık ayağını yaralamaz.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org



"Senin fikrin şudur:
Çabalarının sonuçlarına
seni bağlayan şeyleri yapmak zorundasın
-güdü, arzu, başaramama, hayal kırıklığı
duygusu- bütün bunlar seni geriye çeker.
Olan ne varsa sadece seyret ve bil ki sen tüm
bunların ötesindesin."

Nisargadatta Maharaj

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Asıl Savaş Başkalarıyla Değil, Kendi Gölgenledir

Ego sana şunu söyler: Eğer bırakırsan kaybedersin.
Ruh sana şunu söyler: Bırakırsan özgür olursun.

Gün batarken duvara vuran kendi siluetin gibi: Gölge, senden ayrılmaz ama sen o değilsin. O, ışığın nereye düştüğüyle büyür, küçülür.

Gölge, kusurlarının karanlığı değil, ertelenmiş duyguların, söylenmemiş cümlelerin, tanınmamış arzuların toplamı. Onu yok etmeye çalıştığında keskinleşir. Geri çekilip bakabildiğindeyse yumuşar.

İnsanın en derin savaşı, kendi gölgesiyledir. Jung'un tabiriyle gölge budur: Bastırılmış yanlarının toplamı. Öfke. Kıskançlık. Hırs. Gizli arzular. Utanç. Kibir. Karanlık ve gizlenmesi gereken içgüdüler. Eksikler. Adını koyamadıkların. Bunlar birikir, adını gölge koyar.

Çoğu kişi ışığı kapatır, kapıyı kilitler. Oysa kilitler sesleri susturmaz, hiçbir kapı onu tutamaz. İçeride yankıyı çoğaltır ancak. Karanlığa kaçtıkça gölge büyür; odaya yerleşenlerden beslenir:

"Ben kusursuzum."

"Beni eleştiremezler."

"Bunu söylemek ayıp."

Jung burada devreye girer: "Bilinçdışı aydınlanmadıkça hayatını yönetir; sen de adına *kader* dersin."

Yol, yüzleşmeyle açılır. Yüzleşmek: yargı kurmadan bakmaktır.

"Evet, burada bir öfke var."

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

"Evet, burada bir kıskançlık gizleniyor."
"Evet, burada saklı bir arzu konuşuyor."
Bu kadar.
Teşhis, savaşın yarısını bitiriyor.

Psikolojide Gölge

Jung, gölgeyi benliğin bilinçdışında kalan, sahiplenmediğimiz yönlerin bütünü olarak anlatır. İçerideki bu parçayı görmezden gelmek, kişiliğin bir bölümünü dışarıda bırakmak anlamına gelir; dışarıda bırakılan her şey yaşamda dolambaçlı yollarla geri döner.

Hermann Hesse'nin sözü uyandırıcıdır: "Eğer bir kişiden nefret ediyorsanız, o kişinin içinde sizin de bir parçanız olan bir şeyden nefret ediyorsunuzdur. Bizim parçamız olmayan bir şey, bizi rahatsız edemez."

Herkeste biraz her şey var. Eğer bir şeye takılıyorsan, onu tanıyorsun demektir.

Bastırılan her şey geri döner. Bastırılan öfke günü geldiğinde patlar. Bastırılan arzu saplantı biçimi alır. Bastırılan korku daimî kaygıya dönüşür. Bastırılan utanç kaçınma ve donakalma olarak görünür. Bastırılan kırılganlık sertlikle konuşur.

Jung şöyle diyor:

"Herkesin gölge/karanlık tarafı vardır ve bu kısım, kişinin bilinçli yaşamında ne kadar az entegre edilirse, bir o kadar karanlık ve yoğun bir hâle gelir. Eğer görünürde aşağı/karanlık olarak gördüğümüz parçamız bilinçli ise kişinin onu düzeltmek için her zaman bir şansı vardır fakat bu parçamız baskılanır ve bilincimizden dışlanırsa, hiçbir zaman düzeltilemez."

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Jung'a göre gölgesini sahiplenmeyen, kendini bütünüyle tanıyamaz. Bütünlük, gölgeyle tanışmakla başlar; yargı kurmadan, ad vererek, sorumluluk alarak ve onu sahiplenerek.

Gölgeyi görmekle kendimizle barış imzalarız. Suçu eşeğe yüklemez, kendi sorumluluğumuzu alırız. Zihinsel savaştan çıkışın etkili yollarından biri; içimizdeki şeytanı görmektir.

Neyin üstünü örteriz?

Neyi gizlemeye çalışır?

Neyi itiraf edemeyiz kendimize?

Dışarıda sorumlu aramak kolaydır, suçluyu ilan etmek kaçıştır. Büyümek kendi dikenini canın yansa da kendi elinle sökmekle başlıyor.

Sorumluluk almaya var mısın?

"Kendi gölgemizden kaçmamak veya onun tarafından ezilmemek yürek ister; hor görülen tarafımızın sorumluluğunu kabul etmek cesaret ister."

***Gölgeyle Buluşma* kitabından**

Sufilikte Nefs ve Gölge

Zaman zaman seni çekiştiren duygu ve düşüncelerin...

İnsan doğuştan bir ihtiras varlığıdır. Doğası gereği böyledir ama onu saflaştırmak bir olgunluk meselesidir.

Nefs, insanın dünyevi arzularının, bencilliğinin, ihtirasların merkezi kabul edilir. Sufiler için gölgeyle yüzleşmek, nefsi terbiye etmekle eşdeğerdir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Nefs, insanda "hep daha fazla" isteyen yanın merkezi olarak bilinse de doğuştan her insan bir nefs varlığıdır. Dünyaya doğan bir bebek içgüdüleriyle hayatta kalır. Acıkır, ağlar, süt, sıcaklık ve temasla dünya tanınır. İlk ihtiyaçların döngüsü budur.

Zamanla bu döngünün üstüne alışkanlıklar biner; çocuk büyürken ihtiyaçlar maske değiştirir: "daha çok" oyuncak, "daha çok" onay, "daha çok" başarı... Yetişkinlikte aynı ses, daha zarif cümleler kursa da içteki çağrı kaybolmaz. Yalnızca kılık değiştirir ama istekler gittikçe gölgelenir, niyetlerin yolu sapar. Kötülük eyleme dahil oldukça azgınlaşır.

Nefsin arzuları kişileri köleleştirir. Öfke, şiddet ve şehvet olarak tanımlanır bu arzular. Tam da burada ölçülülükten söz edilir.

Nefs, ham bir kuvvettir. Ateş gibi düşün, yemeği pişirir, evi ısıtır. Ölçüsüz bırakıldığında evi yakar. Sufi yolunun tecrübesi, bu gücü bütünüyle söndürmeye kalkışmak yerine onun işlevini dönüştürmeyi tembihler. Her şey yön bulunca faydaya dönüşür. Mesele kuvvetin nereye aktığı. Mevlana, nefsi ejderhaya bunun için benzetir. Üzerine basıp canını almak için değil, onu kontrol altına almak ve ehlileştirmek için.

Terbiye, bastırma ile karıştırıldığında içimizde düğümler yaratır. Düğüm büyüdükçe gerilim artar. Görmek ve ölçü vermek başka şey. Terbiye edip yerini bildirmek, onun elinden bıçağı almak gibidir.

Öfken sınırı korusun ama haneyi yakmasın.

Arzun hayatı renklendirsin ama direksiyona geçmesin.

Korkun seni uyarsın ama yolu kapatmasın.

Payını alan her ses yumuşar. Yerini bulan duygu, yıkıcı olmaktan uzaklaşır. Kalp, aynasını parlatınca yol belirginleşir.

Yunus'un "kendini bilmek" çağrısı böyle anlaşılır: İçimizdeki karanlık köşeye bir kandil asmakla. Kendini bilen, gölgesini aydınlatmıştır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Modern dünya benzer bir hakikati başka kelimelerle anlatır: *Öz-düzenleme, dürtüyle araya mesafe koyabilme.* Nefs yerine farklı sistemlerden söz eder; sonuç yine aynı yere çıkar. Amaç gerilimi azaltmak, dikkat toparlamak, söz ölçüsünde söylemektir.

Ölçüsüz olan her şey yorar. Kimi gün nefs yularından çekiştirir; o gün hız değil, ölçü iş görür. Kimi gün içte bir boşluk büyür; o gün paylaşmanın sıcaklığı sızar. Kimi gün onay isteği yükselir; o gün sessiz emek içte denge kurar. Her seferinde amaç aynıdır: Kuvveti köreltmeden iyiye kullanmak.

Sufi bilir, nefsini tanıyanın yolu açılır. Çünkü tanınan şey yaklaşır, yaklaşan şey anlaşılır. Anlaşılanlar gönüle sığar. İnsan, içindeki ateşle evi ısıtmayı öğrenir.

Dervişler nefsi bazen vahşi bir ata benzetir. Eğri yola sürersen şaha kalkar; sabırla yanaşınca eyer kabul eder, sen de onu yönetebilirsin. Nefsin dönüştükçe kalp genişler, genişleyen kalp, başkasına yer açar.

Yaşamını kendi elleriyle kuran, kendini icat eden, acıyı kumdan kale yapıp deniz suyuna bırakan insanlar benlik savaşına girmezler.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bir Hikâye: Derviş ve Karanlık

Bir derviş her gece ibadet eder ama içinde sürekli korku ve öfke vardır. Bir gün mürşidine gider ve der ki: "Efendim, ne kadar dua etsem de içimdeki karanlık bitmiyor."

Mürşidi ona bir kandil verir ve şöyle der: "Her gece bu kandili yak ve gölgene bak. Ondan kaçma, yüzüne bak. Çünkü gölgen, senin tamamlanmamış yanındır."

Derviş geceler boyu gölgesini seyreder. Önce korkar, sonra alışır, sonra anlamaya başlar. Ve bir gün fark eder ki gölgesi aslında kendi yaraları, kendi korkuları, kendi arzularıdır. Onları tanıdıkça, içindeki savaş, yavaşça sessizliğe doğru yol alır.

Mitolojide Gölge

Mitolojide anlatılan hikâyeleri hiç derinden düşündün mü? Her kültürde benzer sahneler anlatılır: Yola çıkan bir kahraman vardır, eşiğe gelir, karanlıkta bir bekçiyle karşılaşır. Savaş görünürde dışarıdadır ama asıl düello içeride hüküm sürer.

Herakles'in başı kesildikçe çoğalan Hydra'sı kendini tekrar eden düşünceleri hatırlatır. Bir başı kesilince iki baş geri gelir; tam da ruminasyon gibi. Herakles, yarayı dağlayarak çoğalmayı durdurur; yanında İolaos vardır. Yorumu şudur: İçsel canavar karşısında tek hamle yetmez, ısrar ve tanıklık gerekir.

Theseus ve labirentin sembolik anlatımındaki kıvrımlı koridorlar, zihnin karmaşıklığıdır. Minotauros, ölçüsüz iştahı temsil eder; Ariadne'nin ipi ise dikkati, bağ kurmayı ve hatırlamayı.

Psikomitoloji, bu hikâyeleri bugüne taşırken bize şunu söyler: Kahramanın karşısındaki ejderha çoğu kez benliğin

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

dışlanmış parçasıdır. Ve kural yalındır: Tanıştığın şey yaklaşır; yaklaşan şey anlaşılır; anlaşılan şey yıkıcı gücünü yitirir.

Bu yüzden mitler "öldür-kurtul" çağrısı yapmaz. Kimi zaman "bağ kur", kimi zaman "yön ver", kimi zaman "kapıyı sessizce kapat," der.

Sana İnanna'nın doğumundan bahsetmek isterim.

Yaratıcı İniş

İnanna, göklerin ve yeryüzünün kraliçesidir. Fakat bir gün gücünü artırmak, kız kardeşi Yeraltı Kraliçesi Ereşkigal'in ülkesini görmek ve orada da hâkimiyet kurmak ister. Bunun üzerine, Büyük Yukarı Gökyüzü'nden Büyük Aşağı Dünya'ya yani ölüler diyarına inmeye karar verir.

Yeraltının yedi kapısı vardır. Her kapıda İnanna'dan üzerinde taşıdığı değerli bir parçasını teslim etmesi istenir: tacı, küpeleri, kolyeleri, bilezikleri... 6. kapıya geldiğinde geriye pek bir şeyi kalmamıştır, değerli eşyaları ondan alındıkça zayıflamış ve iyice savunmasız bir hâle gelmiştir. 6. kapıda sorulmadan göğüs zırhı alınır. Ve işte, şimdi neredeyse çırılçıplaktır. Geri dönmeyi düşünür bir an, artık iyice karanlık bastırmıştır. Yol bitmiştir ve sadece aşağı doğru inişine devam etmek zorundadır.

Aşağı indikçe labirentin duvarları üzerine kapanmaya devam eder ve pelerini engebeli, çamurlu zeminde sürüklenip takılır. Elleri ve dizleri üzerinde yürümeye başlar, bacakları ve avuçları yaralanmıştır. Yolculuk zordur, beklenenden daha zor... Neden böyle yaptığını, tüm bu acının ne anlamı olduğunu merak etmeye başlar.

Sonunda nihai kapıya ulaşır. Kapıya hafifçe vurur. "Merhaba. Buradayım!" diyebilir sadece. Bu kapıda ondan son ve

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

nihai giysisi olan kraliyet pelerinini teslim etmesi istenir. Artık tamamen çıplak ve savunmasızdır, kendini savunacak hiçbir şeyi yoktur.

Her şeyini kaybeder. Çünkü ölüler diyarına çıplak ve savunmasız girilir. Bu; gücün, statünün ve kimliğin soyulmasıdır.

Sonunda kız kardeşi Ereşkigal'in karşısına çıplak ve korunmasız çıkar. Yeraltının yargıçları onu öldürür ve bedenini kancaya takarlar. 3 gün, 3 gece sonunda yeniden diriltilen İnanna için yeryüzüne dönüş vakti gelmiştir.

Yukarı çıkması için feda etmesi gereken bir şey daha istenir. Geride en değerli şeyini bırakmalıdır.

Ama ne?

Uzunca düşünür ve sevdiği eşinden de vazgeçer İnanna.

Üst dünyaya dönüş yolculuğuna başlarken, vazgeçmek zorunda kaldığı şeyleri sorgulamak için her kapıda durur.

Taç, kolye, küpeler bilezikler, zırh...

Her bir eşyanın artık onun için ne kadar değerli olduğunu kendine sormalıdır.

Tacı yeni dünya görüşüne uyuyor mu?

Pelerin gerçek bir güce sahip mi?

Zırh ne işine yarar?

Sahiplikler bizi nereye götürür?

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Kendi masalına dön

İnsanın özüne çıplak kalması, gölgesiyle yüzleşmesidir.

Hangi ejderha günlerini tüketiyor?

Elinde tuttuğun ip ne? Sadık bir dost mu, amacını hatırlatan bir cümle mi?

Yeraltından hangi armağanla çıkacaksın? Ölçü mü, merhamet mi, sınır mı?

Geride bırakmaya razı olduğun şey, aslında kim olduğunu hatırlatıyor olabilir mi?

Bırakmakta zorlandığın şey ne?

"Gerçekliklerden fazla put var dünyada."
Nietzsche

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Küçük bir sahne

Sana dokunan bir söz olduğunda sor kendine "Bu gürültü neyi korumaya çalışıyor?"

Cevap geldiğinde anlamaya çalış. Duygunu, düşünceni tart.

Gölge, düşman olmak zorunda değil; doğru mesafede bir öğretmene dönüşür o. Seni eğitir, olmaman gerekeni, dönüşmemen gerekeni hatırlatmak için iş başındaki bir el freni gibidir.

Şimdi kendine sor:

- Bugün gölgen hangi adla konuşuyor?
- Gerginlik hangi düşüncelerle içine doluyor?
- Bu duygunun senden istediği nedir: Korunmak, sevilmek, görülmek mi?

Bir cümleyle neyi kabul edersen gürültü diner?

Hangi küçük sınır yarınını rahatlatır?

Kendi gölgene bakmak cesarettir. Korkularını sakladığın o dar çekmeceyi açarsın: Kırgınlıklar, kıskançlıklar, "keşke"ler, öfke, hesaplaşma arzusu...

Hepsi aslında senden bir şey ister: "Beni gör, beni besle, beni büyüt."

Görmek, onaylamak değildir, yargısız bir tanışmadır. Öfkeyi, açlığı, haseti gördüğünde çekişme bitiyor. Duygularını kabul ettiğinde daha insani olabilirsin.

Gece, karanlık bir odada bir masanın üzerine bir mum koy. Işığa elini yaklaştır. Parmaklarının sınırında titreşen gölgeyi izle. O kaçmıyor; sadece dengesini arıyor.

Elini biraz geri çek. Işık nasıl da genişliyor ve odayı doldurmuyor, değil mi?

Ruh da böyledir. Işık ve mesafe ayarıyla her şey sakinleşir.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org







Kendini yenen,
kimseyle dövüşmek zorunda
kalmaz.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Gölgenle anlaşmanın üç anahtarı:

Dürüstlük. İçinden geçeni olduğundan büyük ya da küçük görme.

Şefkat. Bugünkü hâlin, dün hayatta kalmak için öğrendiğin hâlin devamı olabilir.

Sınır. Gölgeni tanı ama kontrolü ona verme.

Gölgeyle Barışmak

Gölgelerle yüzleşmek, onları reddetmeden kabullenmektir.

- Öfkenin, sana sınırlarını korumayı öğretebileceğini anlamak.
- Kıskançlığın, aslında derinlerde saklı bir özlemin işareti olduğunu görmek.
- Korkunun, seni dikkatli olmaya çağıran bir rehber olduğunu kavramak.

Gölgeyi düşman değil, öğretmen olarak görmek.

Peki, barış sana ne mi katar?

Dünyadaki en büyük hoşnutluk; insanın kendisiyle barışık olması. Bu nedenle diyorum ki sana, çekil savaşlardan. Giriştiğin her savaşta kendinden bir parçayı da öldürürsün. O meşhur film repliğini anımsa: "Seni öldürmeyen şey; seni tuhaflaştırır."

Kazanırsın ama kirlenebilirsin. Galip gelirsin ama ruhun biraz daha kararır.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Zor kullanarak yapılanlar içsel huzurunu ve dengeni biraz daha bozar.

Kendinle barıştığında içsel şefkatin büyür. İçsel dünyanla eski bağlantılarını söküp yenilerini inşa edersin ve yeniden inşa tamamen senin varoluşunla ilgilidir. Özünü büyütmenle.

Zihinsel, duygusal ve ruhsal berraklığa kavuşursun böylelikle. Özüne güvenirsin. Anlayışın gelişir. Bütünleşme duygusu sana iyi hissettirir, parçalarını toplarsın, bu da seni "sen" yapar.

Daha az çatışma yaşarsın. Girdaplar seni kolaylıkla yakalamaz, düşünce fırtınalarında savrulmazsın. Kendin gibi diğer insanların da kusurlu olduğunu anladığını daha az öfkelenir, daha az suçluluk hissedersin.

İçindeki gizli kalmış yetenekleri ortaya çıkarabilir ve yaratıcılığını besleyebilirsin. Hiçbir şeyi çöpe atmak zorunda değilsin, duygularından doğan enerjiyi bir elektrik akımı gibi düşün. Ondan yakıcı bir güç de elde edebilirsin verimli bir bereket de.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Gölge ve Işık

Gölgeyi anlamanın en basit gerçeği şu: Gölge, ışık olduğu için vardır. Eğer ışık olmasaydı, gölge de olmayacaktı. Yani gölge, aslında içimizdeki ışığın kanıtıdır.

Bu yüzden gölgeyle yüzleşmek, aynı zamanda ışığımızı fark etmektir. İçindeki ışığı görebilmek için önce gölgenin varlığını kabul etmek gerekir. Gölgesinden kaçan kişi, ömrünü savaşla geçirir. Ama gölgesine bakan kişi, sonunda sessizliğe ulaşır. Çünkü o bilir ki gölge yok edilmez; anlaşılır. Onu anladığında artık savaşmaya gerek kalmaz.

Mistik Aziz Yuhanna, ruhsal yolculukta ruhun karanlık gecesinden bahseder. İnsanın Tanrı'dan uzaklaştığını sandığı ama aslında egosunun çözüldüğü karanlık dönemden. O karanlıkta insan içsel savaşlarını kaybettiğini hisseder, elindekiler yitip gidiyor gibidir, kayıplar artar. Şimdi, gerçekte, savaş değil, sessizlik başlıyordur.

Karanlık gece, sufi dilinde "çile"ye benzer. Çile, insanın nefsiyle kavgasını bırakıp teslimiyete varmasıdır. Karanlık geceyi aşan kişi, artık savaşmaz; çünkü sessizlikte barınmayı öğrenir.

En yorulduğun yerde hatırla: Bizi kabullendiklerimiz dönüştürür.

Direndiğin şey kalıcı hâle gelir, kabullendiğin şeyi ise dönüştürürsün. Kaçınma göstermeden, izin vererek, kaygıyı tamamen kabullendiğimizde ya da bir yarayı anladığımızda, bir insanı olduğu gibi gördüğümüzde, bir nesneyi olması gerektiği gibi düşündüğümüzde...

Diretmeden, anlayış kapısını kırmadan, suya kir, havaya toz bulaştırmadan.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İki Kurt'un Hikmeti

Bir Kızılderili bilge torununa anlatır:

"İçimizde iki kurt vardır. Biri öfkeyle, kinle, hırsla beslenir. Diğeri şefkatle, huzurla, sevgiyle beslenir. Ve bu iki kurt sürekli kavga eder."

Torun sorar:

"Hangisi kazanır büyükbaba?"

Bilge cevap verir:

"Hangisini beslersen o."

İçsel savaşın sırrı budur: Sen hangi sesi besliyorsun?

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bir Çalışma

Kendi gözümde nasıl biriyim?

.....

.....

.....

.....

.....

Kendimde hoşlandığım özelliklerim neler?

.....

.....

.....

.....

.....

Kendimde hiç sevmediğim özellikler neler?

.....

.....

.....

.....

.....

Genelde çevremdeki insanlar için hangi olumsuz düşüncelere sahibim?

.....

.....

.....

.....

.....

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İnsanlarda görmeye tahammül edemediğim en itici özellikler neler?

.....

.....

.....

.....

.....

Bu itici özelliklerin hangileri bende de mevcut?

.....

.....

.....

.....

.....

Beni hangi davranışlar tetikler?

.....

.....

.....

.....

.....

Hangi duygu ve düşüncelerimle sürekli kavga hâlindeyim?

.....

.....

.....

.....

.....

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Hangi düşüncelerin zihnime gelmesi beni korkuyor? Neden

.....

.....

.....

.....

.....

İnsanların benim hakkımda ne demesi beni çok endişelendirir?

.....

.....

.....

.....

.....

Kendimde asla kabullenemediğim özelliğim nedir?

.....

.....

.....

.....

.....

Kendimde neleri değiştirmekten kaçınıyor ve ısrarla reddediyorum?

.....

.....

.....

.....

.....

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

İnsanların beni nasıl görmesini istiyorum?

.....

.....

.....

.....

.....

Hayattaki değerlerim neler?

.....

.....

.....

.....

.....

Yaşama ne katmak, insanlığa ne sunmak isterim?

.....

.....

.....

.....

.....

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Ağaçların sana büyümenin sabır gerektirdiğini öğretmesine izin ver.

Rüzgârın sana istediğin gibi yön ve hız değiştirebileceğini öğretmesine izin ver.

Çiçeklerin sana güzel şeylerin tüm yıl boyunca çiçek açmadığını öğretmesine izin ver.

Denizin sana hem nazik olmayı hem de güçlü olmayı öğretmesine izin ver.

Yıldızların sana, ışığı görmek için karanlığın gerekli olduğunu öğretmesine izin ver.

Güneş sana öğretsin ki, ne kadar saklanırsan saklan, mutlaka yeniden doğacaksın.



Ücretsiz PDF Kitap Arşivi - https://

Saklan biraz.

Çantana doldurduğun o pişmanlığı bırak bir ormana. Kararmış bahtını kuşlara ver, sermayeni ah çekenlere.

Acını dağla, bas, git. Bir yerde olmak acı, bir yere ait olmamak şükür gibi felsefe. Yığılmış kitlelere, zift gibi kararmış sevgilere inattır şu dünyaya gelişin...

Günleri değil anıları hatırlamak için bir toprak bul kendine, hafif bir minderde uyu. Hiç durma öyle, maydanoz tohumları serp en yakınına, beyaz perdeler çek karanlığa, ki niceleri görmeden uzakları.

Bilir misin ay ışığındadır Sokrates'in tüm söyledikleri, es geçme içindeki evrenin doğasını. İşgüzarlığa, maddesel ağırlığa kayma, gözlerini boyama.

Ruhunda çiçek açmadan, başkasına bahçe olma.

Bu sessizliği, sükûneti tanı.



Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bazen Sessiz Kalmak, Binlerce Kelimeden Daha Güçlüdür

Söylenecek çok şey olsa bile sessiz kalma sanatında ustalaşıyorum.

Su dinginleştiğinde kendi yolunu bulurmuş. İnsan da sessizlikte buluyor yolunu tüm arayışların ardından. İhtiyacını son anda anlıyor.

Ve o an fark ediyorsun: Asıl ev zaten içeride. Her şey, her yol, hep oraya çıkıyor.

Ama sessizliğini çalmaya gelenler olacak.

Gece gibi sızacaklar yanına; şüphe tohumları ekecekler içine, yeteneklerini sorgulatacaklar, kalbinin aynasına gölge düşürecekler.

Sözlerini eğip bükerek gerçekliğini yeniden yazmaya kalkacaklar. Sana hikâyeni başka türlü anlatacaklar. Başta fark etmeyeceksin. Dillerinde sevgi sözcükleri taşısalar da nefeslerinde zehir olacak.

Orada kaldıkça unutacaksın kendini, kaybolmadan önceki sessizliğini.

Oradan ayrıl.

Çünkü senin yolun, içindeki eve çıkan sessizlikte başlıyor.

Kışı geçirmiş bir palto gibi kaldır üzüntülerini

Kaldır ki artık üşütmeyen, yalnızca hatırlatan bir kumaş gibi dursun.

Ben bazı insanları savaş yaralarından sevdim. Her yara bir yol haritası. Her acı sıkı bir öğretmen.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

En sevdiğim insanlar, her zaman çok şey yaşamış ama yaşadıkları her şeyi ruhlarını uyandırmak ve kim olduklarını hatırlamak için kullanmış olanlardı.

Acıyı bir tabloya dönüştürmek, kederi bir sanatçının sabrı ve inceliğiyle işlemek ne hoş.

Kırılmış hissetmenin ne olduğunu bilen ve parçaları nasıl bir araya getireceğini bilmeyen ama o bilmezliğin içinden empatiyi doğuran insanlar var.

Onların kalbi, başkalarının yükünü taşıyabilecek kadar geniş.

Kutsal alanı keşfetmek ne hoş.

Geri çekilmek vazgeçmek değildir

Bazen de sessizlik bilinçli bir seçimle değil zorunlu olarak olanca ağırlığıyla doluyor hayatına.

Bazıları eksik başlamıştır, kendi kalesine gol atarak küskün kalmıştır. Bazıları sadece anılarıyla sessizce oyalanır. Bazılarının yazacak çok şeyi vardır ama yaşayacak mecali kalmamıştır. Bazıları anlatmaz boyuna yazar, dillendirmez, hüzünlenir.

Bazıları zorunlu olarak, mecburen sessizdir. Bazıları anlaşılma çabasından erken vazgeçmiştir. Bazısı yuvadan düşen acemi bir kuş gibi daha yeni yeni eğitiyordur kanatlarını. Güçlenince şarkısını söyleyecek elbet. Her şeyin ve herkesin bir zamanı var.

Her şeyle savaşamazsın, geri çekilmen gereken anlar da var.

Deniz, kendi dalgasıyla meşguldür. Geri çekilmek vazgeçiş değil, gücünü toplama sanatıdır. Söz de böyledir.

Her söz enerji ister. Açıklamak, ikna etmek, haklı çıkmak...

Bazen cümleler çoğaldıkça içimiz kurur. Sessizlik ise onu yeşertir. Sessiz kalmak, yaşama sus payı bırakmaktır. Karşındakine değil, önce kendine.

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bu kavga bana ne öğretiyor?

Bu açıklama, ilişkime ne katıyor?

Bu işe kalkışmak için yeteri kadar kuvvetim kaldı mı?

Cevap yoksa açıklamalar gereksizdir. Sessizlik, sınırın zarif dilidir. Kırmadan "hayır" demenin bir yoludur.

"Şimdi değil."

"Bu savaşa girmeyeceğim."

"Bu çekişme bana ait değil."

Bu kısa cümleler hem seni hem ilişkilerini koruyacak.

Bazı gecelerde yastığına zor sığarsın, gün içinde içinden geçen o ince sızılarla uğraşırsın, ara ara seni üzen düşünceleri yoklarsın. Sen kendi kendinle boğuşurken yastığında nihayetinde bir başkası için hiç kimsesin, bilmeyen için.

Anlaşılmayı beklediğin o an tüm anlamları kendinde ara, bekleme kendiliğinden "gelmeyecek" hiçbir şeyi. Kendine (içe) çekilmiş bir deniz ol geceleri, kıyılara uzak, kumlara uzak, kendi kendine yeten, kendi içine akan, kendini örten, kendini bilen.

Tüm anlamların ötesinde kendine kavuşan bir deniz ol geceleri, anlaşılmadığın yerde kendini bul.

Deniz ol geceleri.

Hışırtısı kimseye zarar vermeyen o deniz.

Sessizlikten Doğan Zafer

Sessizlik kaçış değil, derinlerde anlatan bir öğretmen. Meditasyon yapanlar, zikir çekenler, uzun yürüyüşlere çıkan dervişler... Hepsi aslında aynı şeyi dener: İçsel savaşların sesini sessizlikte eritmek.

Zen ustaları der ki: "Sessizlik konuşmaz ama her şeyi öğretir."

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - https://rantey.org

Bir derviş "İçindeki kavga bitmiyor diyorsun. O hâlde taraf tutma. Kavganın seyircisi ol. Sessizlik seni eğitecektir," diye nasihat eder.

Dikkatimizin dağılmasını önlediğimizde içimizde kendini ifade etmeye başlayan sezgisel bir berraklık uyanır. Bu, normalleştirdiğimiz dikkat dağıtıcı şeylerden daha sessiz içsel bir bilme biçimidir.

Kalp bir ayna. Onun aynasına bakan kişi kendi savaşlarını görür. Arzuların gölgesini, korkuların izini, geçmişin yükünü... Ama aynı zamanda kalbin derinliklerinde saklı olan huzuru da görür.

Kalbin aynasında barış bulabilen, artık dışarıdaki savaşları önemsemez. Çünkü bilir ki dışarıdaki her kavga, içerideki bir yaradan doğar. O yara şifaya kavuştuğunda savaş da sona erer.

Gerçek zafer, kılıçla değil, sessizlikle kazanılır. Sessizlik, yenilgi değil; hakikatin en güçlü cevabı. Sufiler buna "sükût" der: Sözün bittiği, kalbin konuştuğu hâl.

"Biraz daha sessizlik olsaydı, hepimiz sussaydık... Belki bir şeyler anlayabilirdik," diyor Federico Fellini.

Ağzımızı kapalı tutmayı öğrenmek ne önemli. Her şeye değinmek veya her şey hakkında konuşmak zorunda değiliz. Gerçeğin her zaman ortaya çıkması ve bazı şeylerin bizim altımızda olması gerçeğinde teselli bulmalıyız.

Yaratıcı Sessizlik

İcraat yapmadan görülmek.
Ses çıkarmadan duyulmak.
Kaybolmadan özlenmek.
İspatlamadan yeterli olmak.
Dağılmadan bir arada kalmak.
Açıklamadan anlaşılmak.
Kurtarılmak değil, yalnızca dinlenmek.
Değiştirilmek değil, içtenlikle anlaşılmak.
Olabileceği gibi değil, olduğu gibi kabul edilmek.
Sessizlik burada yalnızlık değildir.

Yaratıcı bir alan açılır orada. Bir bakışın bütün cümleleri taşıdığı, bir nefesin her şeyi özetlediği alan. Görülmek için bağırmaya gerek kalmayan, sevilmek için kanıt sunulması istenmeyen o yer. Her şeyin doğal hâliyle yettiği, her şeyin kendi varlığıyla tamamlandığı zemin.

Zemin çöktüğünde ve hiçbir şey anlam ifade etmediğinde, boşluğu doldurmak için acele etme. Boşluk kutsaldır. Kaybedilemeyecek olanı ortaya çıkarır.

Kırık bir ruhla bile parla.

Sessizlikte sözcükler küçülür ama anlam çoğalır.

Her şeyi yeterince kırdığında geriye sessizlik kalır.

Orada bekliyorum kendimi.

Düşüncelerimi yargılamalarına izin verdim.

Ruhumu yanlış anlamalarına izin verdim.

Hakkımda konuşmalarına, yanlış anlamalarına izin verdim.

Onların görüşleri kendi yaşamımın bir sorunu, parçası değil.

Benim sorunum nazik olmak, özgün kalmak, farkında olmak.

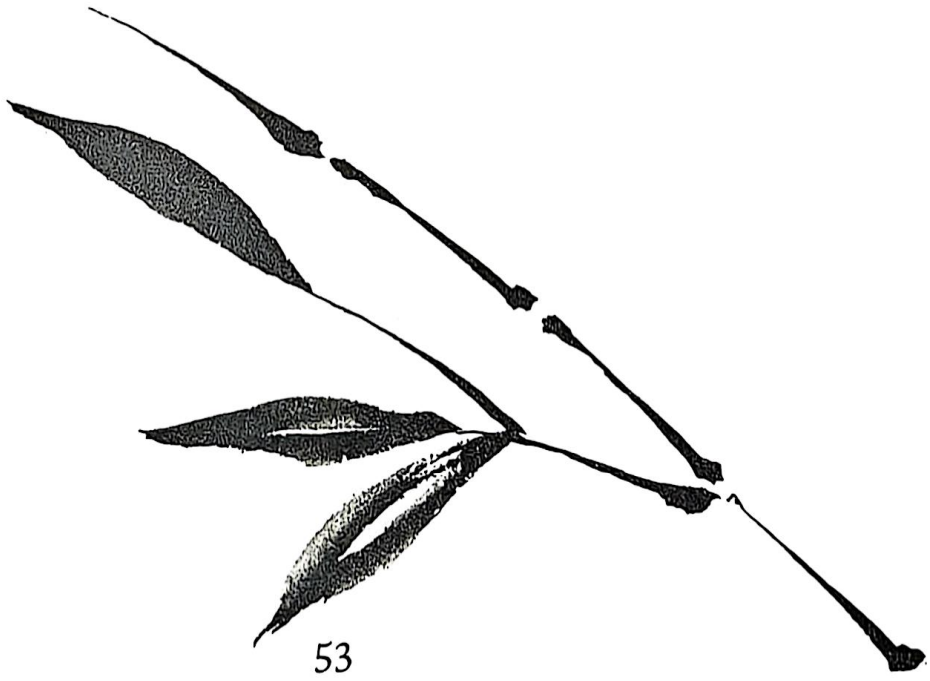
İyiliğin dolanıp kapımı çalacağı vakte kadar sabırda, nezakette, özümde durmayı seçiyorum

Ve biliyorum: Bugünün yükü, yarının hayrına hizmet eder.

Yürürüm ve sessizlikte kendime varırım.

Ruh sağlığı yerinde olan insan;

- Özür dilemeyi sorun etmez.
- Geri adım atmayı bilir.
- İkinci olmayı dert etmez.
- Doğru yerde pes etmeyi bilir.
- Yanlış seçimlerinin sorumluluğunu almayı bilir.
- Travmatik olsa bile, geçmişiyle barışıktır.





2. BÖLÜM

Teslimiyetin Hikmeti

Olana teslim ol, olanı bırak, olacak olana inan.

Ay Çalınmaz - Ryōkan'ın öyküsü

Zen ustası Ryōkan dağda, küçük bir kulübede yaşardı.

Bir gece bir hırsız pencereden içeri girdi, çalacak bir şey bulamadı.

Ryōkan onu fark edince ceketini çıkarıp uzattı:

"Uzak yoldan geldin, boş dönme," dedi.

Hırsız şaşkın ayrıldı.

Ryōkan çıplak omuzlarına gece serinliği vururken ayı seyretti:

"Keşke şu güzel ayı da verebilseydim," diye fısıldadı.

Senden Çalınamayacak Olan Nedir?

Değiştiremediğin bir şeyle mücadele etmeyi bıraktığında garip bir sakinlik hissettin mi?

Kabullenmenin sessizliği bu. Hayat etrafınızda yumuşadığında gelen o tatlı, ham, kutsal sessizlik. Zorlama yok. Düzeltme yok. Sadece yaşıyorsun.

Dinginlik, gürültüden kaçarak değil; gürültünün içinde bile sükûnetini koruyabilmeyi öğrenerek bulunur.

Sessiz bir dünyanın değil, sakin bir zihnin insanı özgürleştirdiğini fark ettiğinde, gerçek dinginliğin kapısı aralanıyor. Çünkü dışarıdaki sessizlik geçici fakat içindeki sessizlik her zaman kalıcı bir evdir, odadır...

İnsanı rahatsız eden aslında dünya değil, dünyayı yorumlayış biçimi. Dış koşullar değişir, insanlar gelir gider, şehirler gürültülüdür ama senin içinde bir yer var, her şeyin sustuğu, zamanın durduğu, sadece "olmanın" yeterli olduğu bir yer.

İşte dinginlik, bu merkeze dönebilme becerisi.

Birçok insan dinginliği bulmak için uzaklara gider, dağların sessizliğine sığınır, şehirden kaçar, başkalarını terk eder. Oysa nereye gidersen git, zihnini de yanında götürürsün. Gerçek dinginlik, bulunduğun yerde, tam şu anda, zihninin fırtınalarını izleyip onlara kapılmamayı öğrenmektir. Rüzgâr dinmese bile, senin yelkenlerini sakinleştirebilme gücündür dinginlik.

Dinginlik, çevreye değil özdenetime bağlıdır. O, olayların seni sarsmaması değil, senin olaylar karşısında sarsılmamayı öğrenmende saklanır.

Bir kelimeyle, dinginlik bir varış noktası değil, bir yaşama biçimidir. Kendinle barışık olduğunda, hayatın gürültüsü bile bir melodiye dönüşür.

Unutma sessizlik demek sesin yokluğu anlamına gelmiyor, o zihnin dinginliğidir ve bu dinginlik, dış dünyanın değil, senin içsel disiplininin eseridir.

"Felaketlerin ortasında bile sakin kalabiliriz ve sakinliğimizle başkalarını daha sakin hâle getirebiliriz."
Swami Satchidananda

Kapına Gelene Bak

Teslimiyet kelimesi çoğu insana yenilgiyi hatırlatıyor. Oysa mistik gelenekler, teslimiyeti yenilgiden çok özgürlük hâli olarak anlatır. Teslim olan, savaşı bırakınca yenilginin ağırlığı çözülür; yükler iner, insan hafifler.

Bazı anlar vardır, kişi yenildiğini sanır; içerden sessiz bir zafer büyür. Teslimiyet yumuşak bir güçtür, tüm sertliği alır.

Eckhart Tolle "Bazen teslim olmak, anlamaya çalışmaktan, vazgeçmek ve bilmemekten rahatsızlık duymamak anlamına gelir," der.

Peki, neyi, ne kadar teslim edebiliyoruz?

Anlama çabamızdan, bir şeyleri oldurmaya çalışmaktan, birinden beklediğimiz ilgiyi talep etmekten vazgeçebiliyor muyuz?

Bilmemek, kimi zaman öze yaklaşmanın yoludur; öze yaklaşan kalp huzur bulur. Kontrol arzusu sıkı bir yumruktur; yumruk açıldığında yol görünür.

Teslimiyet, eyleme direnç eklememek, gerekeni yapmak, sonucu serbest bırakmaktır.

Bırakışın ilk meyvesi dinginlik. Sonrasında görüşün berraklaşır, durumu kendinden de arındırırsın.

Haklı çıkma arzusu susunca sana ait olan öne çıkar. Su engeli itmez, aşındıra aşındıra geçer. Teslimiyetin gücü de buradan parlar.

Sahiplenme çözülünce, korkunun dişleri sökülür. Haklı çıkmakla oyalanma, kapına gelene bak.

Varlığına tutunan bağlar gevşeyince içte yer açılır, ay ışığı o boşluktan içeri dolar.

Teslimiyet böyle çalışır. Bir şeyi elinden bıraktığında hafiflersin.

Ryōkan, boş kulübesine gelen hırsıza ceketini uzatmıştı, "Ay'ı da verebilsem," diye fısıldamıştı. Bu Zen hikâyesinde

hırsız para edecek şeyler için odaya girmişti ama usta ona ceketini verirken fısıldadığı sözcüklerde aslolan; içsel bir gelişmeye daha fazla ihtiyaç duyduğudur. Çünkü hırsız daima tedirgindir, acelesi vardır ve durup Ay'ın muhteşem güzelliğini endişe duymadan izlemeyi de aklından geçirmez. Onun gölgesini aydınlatacak olan Ay ışığından habersizdir.

Ay geceye doğar. Ay çalınmaz, maddi kayıplar verebilirsin ama ruhsal gelişimini kimse senden çalamaz. Yine de perdeyi çekmek bizim işimiz. İçindeki ışığı kimse alamaz; fakat kendi elinle saklarsan, gecen uzun sürer.

"Huzuru bir yaşam biçimi hâline getirdiğinizde, her şey değişir. Huzurunuzu bozmak için gönderilen şeylere yaklaşım ve tepki verme biçiminiz, nehrin doğal akışı gibi, serin ve sakin olacaktır. Gerçek berraklık, rahatlık ve uyum, düzenli bir kalp ve sinir sisteminden yayılır."

Oya Hailu Divine

Bambu ve Fırtına
Bir Zen hikâyesi

Dağın eteklerindeki manastıra akşamüstü rüzgâr indi. Gökyüzü ağırlaştı, bambu ormanı uğuldamaya başladı. Genç öğrenci telaşla koştu, sırıkların gövdelerine kalın ipler sarmaya başladı.

Üstat bekledi, öğrencisinin çabasını bozmadı. Sonra makasının ucuyla ipleri tek tek kesti. "Bırak eğilsinler," dedi. "Eğilen kalır."

Gece boyunca rüzgâr yükseldi; gök gürledi, yağmur sicim gibi indi. Sabah olduğunda manzara açıktı, bağlanan sürgünler çatlamıştı, serbest kalanlar yer yer toprağa kapanmış, sonra yeniden doğrulmuştu. Yaprakların üstünde damlalar parlıyordu; köklerin çevresi taze bir toprak kokusu yayıyordu.

Öğrenci şaşkınlıkla sordu: "Nasıl oldu bu?"

Üstat bambuların kıvrımını gösterdi:

"Zorladığın şey sertleşir, sertleşen kırılır. Yoluna eşlik ettiğinde güç yerini bulur. Teslimiyet budur."

Bambu o günden sonra öğrenciye öğretmenlik etti: Rüzgâr gelir; beden eğilir, kökler tutar; fırtına geçer. Zorlamak yorar, uyum canı korur.

Teslimiyetin Yanlış Anlaşılmasına Dair...

Modern dünyada teslimiyet çoğu zaman "pasiflik" ile karıştırılır. İnsanlar, "Teslim olursam hiçbir şey yapmam," diye düşünür. Oysa teslimiyeti pasif bekleyişe sıkıştıramayız.

Diğer uçta da eylemden ve sorumluluktan kaçınmak vardır. "Kişinin güçsüzlük hissi ve özgün irade eksikliği," diyor

Erich Fromm. "Ne kadar büyük olursa heveslerini ve keyfilik ısrarını tatmin etmesi için teslimiyet duygusu ya da takıntı hâline gelmiş arzusu da o kadar güçlenir."

Özgürlük alanını iyi belirlemek gerekiyor, dikkatle bakıldığında özgürlüğün eşdeğer olduğu kimi değerler var: Anlamlı çaba, hakkıyla verilmiş kararlar, sorumluluk bilinci, ahlaki niyet.

Çaba yerinde, kavrayış ise hafiflikle olmalı.

Zen ustasının öğüdü ne kadar güzel ifade eder: "Ağaç sert olduğu için fırtınada kırılır; kamış ise eğildiği için hayatta kalır."

Teslimiyet, rüzgâra direnen ağaç yerine rüzgârla birlikte salınan kamış olmaktır. Kamışın sırrı kök topraktayken gövdeyi esnek tutmaktır. Fırtına üstünden geçer ama yaşam diriliğini içinde saklar.

Vazgeçişle karıştırılan yan burası. İçten olmayan bir vazgeçiş ruhu küstürebilir, teslimiyetteyse yön ayarlaması hüküm sürer. Derin bir kabullenme vardır ama zorla değil, içsel idrakle.

Hiçbir şeyi zorla kabullenemezsin.

Mideni zorlayacak hiçbir şeyi zorla yutamazsın.

Hacmini zorlayacak hiçbir su bir kapta sıkıştırılamaz, taşar.

Kabullenme, içeride olgunlaşmış rızanın adıdır. Ham lokma boğazda düğümlenir, olgun lokma kendiliğinden iner.

Bir ayakkabının ayağını sıkması gibi, yaşadıkların seni sıkar. Sindiremezsin, geçirgen değildir alanın ve her şeyin sana çarptığını görürsün. Sadece kötü deneyimler değil en çok da merhameti, şefkati almakta zorlanırsın. Katılaşmış duygulardır buna engel olan.

Teslimiyet, kalbin ölçüsünü tanımaktır: Neye hazır olduğunu duymak, neyi bekletirsen güzelleşeceğini bilmek. Zaman terbiye eder; acı yumuşar, üzüm şaraba döner, anlam yavaşça belirir. Zorlanan barış kısa sürer; içten gelen rıza kök salar ve sana meyvesini sunar.

Kendine sor:

Nerede sıkışıyorum?

Bana ait olmayan hangi yükü tutuyorum?

Neyi bekletirsem olgunlaşır, neyi bırakırsam yolunu bulur?

Bedeninin yeter dediği yerde dinlemek; zihninin hemen şimdi diyen çağrısında tempoyu düşürmek; kalbinin burada dediği yerde kalmak.

Acele çağıran sesler sustuğunda sezgi duyulur; zamanın ritmi işini görür. Hastayı çekiştirmek büyütmez; toprağı gevşet, su ver ve bekle.

Bırak tohum kendi vaktinde açsın.

Lao Tzu aynı şeyi söyler: "Yumuşak olan sert olanı yener."

Uyum, taşan suya uygun kap seçmek;
lokmayı vaktinde ağza almak;
sırası gelene evet demektir.

Yoluna her çıkandan bir ders çıkar ki
Yenilmek nedir bilmeyesin.
Mücadeleyi tekâmül vesilesi kabul et ki
Çaresizliğin pençesine düşmeyesin.
Acıyı iyileşmeye giden bir yol olarak gör ki
Kahreden bir ıstırap çekmeyesin.
Reddedilmeyi yalnızca bir istikamet olarak gör ki
Terk edilmiş hissetmeyesin.
Hayal kırıklığını bir varış noktası değil, bir sapma olarak kabul et ki
Umudunu asla yitirmeyesin.
Karanlığı müttefikin olarak gör ki
Hiç gücün tükenmiş hissetmeyesin.
Kederi bir sevgi okyanusu olarak gör ki
Bir boşluğa düşmeyesin.
Düşmanlarını en güçlü öğretmenlerin olarak gör ki
Mağlubiyet nedir bilmeyesin.
Ölümü daha yüce bir boyuta açılan bir kapı olarak gör ki
Korkudan titremeyesin.
Ve sevgiyi en büyük rehberin olarak gör ki
Asla kaybolup gitmeyesin.

Tahlia Hunter

Bazen güçlü olmak, kalabalığın ortasında
haykırmak değil;

kalabalıktan uzaklaşıp kendi sessizliğinde
kalabilmektir.

Gerçek güç, bağırmakta
değil; sessizlikte gizlidir.

Çünkü sessizliğin içinde, insan kendini duyar.



Sufilerde Teslimiyet: Tevekkül

"Özgürlük gizleyecek hiçbir şeyin, kovalayacak hiçbir şeyin ve kanıtlayacak hiçbir şeyinin olmamasıdır."

Sufilikte teslimiyet *tevekkül* kavramıyla anlatılır. Tohum sende, mevsim O'nda.

Tevekkül, hiçbir şey yapmadan beklemek değil; çaba gösterdikten sonra sonucu Allah'a bırakmaktır. "El işlesin, kalp bıraksın,"denir. "Sen sebebe sarıl; sebebin ötesindeki yer O'nun," der bu anlayış.

Mevlânâ "Sen elinden geleni yap, gerisini bırak," diyor ve devam ediyor: "Çünkü tohum toprağa senin elinle düşer ama güneşi ve yağmuru sen yaratamazsın." Mevlânâ'ya göre kadere böylesine iman ve teslimiyet, insanı hayatın gereksiz kuruntu ve gelecek endişesinden kurtarır; ancak asla kişiyi tembelliğe sevk eden pasif bir tutum değildir.

Tembelliği tevekkül zannetmenin büyük bir yanılgı olduğunu sık sık vurgular Mevlana; zira kader inancı insana çalışmamayı değil, sonucu ne olursa olsun kalbin ilahi varlığa bağlı kalmasını öğütler.

Emek kapıdır; açan rüzgâr ve rahmet. Hesabın bittiği yerde lütuf başlar. Tasavvufta teslimiyet, kişinin kendi aczinin farkına varmasıyla başlar. Acziyet burada insanın, sınırlı kudretiyle hayatın tüm belirsizliklerini kontrol edemeyeceğini idrak etmesidir. Gücünün sınırlı olduğunu, her yere yetişemeyeceğini, geri çekilmeyi bilmesi gerektiğini...

Çaba insana aittir, sonuç ilahi olana. Maddeden soyutlanan ve acziyetini anlayan insan manevi olarak derinleşir. İnsan, tehlikeleri bütünüyle kontrol edemeyeceğini anladığında, içindeki bu acziyet duygusu onu her şeyin sahibine sığınmaya sevk eder.

Teslim olan kazanır.

Durulmuş Bir Kalp: Tevekkül

Sufiler, teslimiyet hâlini tarif etmek için gönülde korku ve kaygıya yer kalmadığını belirtirler; zira kalbini bütünüyle O'na bağlayan, O'ndan gelen her şeyi güzellikle karşılar. Böyle bir güven duygusuna erişen kişi, her hâlükârda kaderin hükmünde bir hayır ve hikmet olduğuna inanır; gönlü, geleceğe dair endişelerden arınarak huzur bulur.

Tevekkül, vazgeçilmez bir erdem olarak zikredilir. Kelime olarak "vekalet" kökünden gelir ve "işini bir başkasına havale ederek ona güvenmek" manasındadır.

Sufiler ve kadim bilgeliği derinden özümsemiş bilgeler, görünür alemin gelip geçiciliğinde boğulmamayı öğütler. Bir rüzgarın esip geçmesi gibi en derin acılar ve sarhoş edici güzellikteki tüm mutluluklar gelip geçiyor.

Bizi yoranlar bir göle damlayan yağmur damlasının kaybolmasına benzer şekilde deneyimlerimiz de zamanın okyanusunda dağılıp çözülüyor. Bırak dağılsın.

Thich Nhat Hanh'ın söylediği gibi, "Acı çekmemize neden olan geçicilik değildir. Acı çekmemizin sebebi, öyle olmadıkları hâlde şeylerin kalıcı olmasını istememizdir."

Belirsizlik canımızı sıkıyor. Kaybetmekten ölesiye korkuyoruz. Oysa zaman çalıyor bizden ve hiçbir şey yapamıyoruz. İçimizde sinsi bir gözetleyici büyütüyoruz, ne aldık hayattan, o bize ne verdi, kim ne söz söyledi, hangisi damarımıza bastı, kim bize iyilik sundu.. İçsel muhasebeler bitmiyor. Kendimize ait olmadığımız topraklarda bir mülteci gibi yaşıyoruz, kendimize, içsel varlığımıza dahil olamıyoruz.

Modern insan, teknolojinin ve bilimsel bilginin getirdiği imkânlara rağmen, içsel bir hesaplaşma içinde, kontrol

edemediği belirsizliklerle boğuşuyor. Hayatın getirdiği ani değişimler, gelecek kaygıları ve tatminsizlik duygusu, günümüz insanının ruhunda derin boşluklar açıyor.

İşte tasavvufun tevekkül ve teslimiyet prensipleri, modern çağın bu ruhsal sancılarına merhem olabilecek hikmetler barındırıyor. İçsel huzur arayışındaki kişi, her şeyi kontrol etme çabasının beyhudeliğini fark ettiğinde tevekkülle yükünü hafifletebilir.

Kendi iradesinin sınırlılığını kabul edip elinden gelen gayreti gösterdikten sonra sonucu bırakmak, insanın omuzlarındaki ağır yükü indirebilir.

Psikolojik açıdan bakıldığında da, kontrol edemediği şeyleri kabullenmek ve akışa teslim olmak, endişe ve stresi azaltan sağlıklı bir tutumdur. Nitekim mutasavvıfların öğretileri, "Sen tedbirini al, gerisini Yaratıcı'ya havale et," deyişiyle, insanın hem sorumluluk sahibi hem de teslimiyette olmasını dengeli bir şekilde telkin eder.

Kadim öğütler sadece maneviyat ve inançlarla sınırlı kalmazlar. İnsanın en yüce değerlere ulaşması için yol haritaları sunarlar. Psikolojik sağlamlık, ruhsal olgunluk, özgürleşme ve sınırları korumak için değerli hatırlatıcılardır.

Peki ya gerçeğin filizlenmek için bekleyen bir tohum gibi uykuya yatması gerekiyorsa?

Etkileyecek kimseniz, kaybedecek bir şeyiniz, oynayacak bir oyununuz, herhangi bir sonuca takıntınız, insana dair beklentiniz kalmadığında uyanış başlar, özgürlük gerçekleşir.

En zarif paradoks...

Her şeyden vazgeçer vazgeçmez, her şeye sahip olduğunu düşünürsün. Ki bu bazen doğrudur. Bir şeyler çok istendiğinde, elde çok tutulduğunda bırakmak ağırlaşır.

Gün gelir ağırlıklar zincirini koparır, uyanış, sıcak bir güneşle yola çıkar.

Bir tohum o önemli güne, kendi gerçeğine ulaşmak için çözülme yoluna gider, kabuk çatlar, içindekiler çıkar ve her şey değişir. Tohumun gerçeği kabuk kırılınca varlığa gelir.

Büyümeyi anlamayan birine, tam bir yıkım gibi görünse de bu bir uyanıştır, büyümedir.

Kopma, bir görme biçimidir. Uyanış için kopar bazıları.

Sessizlik ceplerinde, tesadüflerde, doğada, unutulmuş anılarda, bulutlu günlerde, yalnızlık anlarında, kalpteki küçük çekişmelerde gerektiğinde kopun.

Çünkü kopmaması acıtır.

Sonra toprağın altı aydınlanır. Tohum kendi karanlığını yırtar. Kimse görmez ama o kendini aşar. Kök aşağıdadır, filiz ise yukarıda. Aynı bedende iki yön.

Uyanış budur. Kırılan kabuktan içeri dolan rüzgâr, içeride çoktan hazır olanı çağırır.

İçerisi bekler. Sen bilmezsin.

Koparsın. Hafiflersin.
Hayat tam orada seni tutar, yeniden filizlenmek için.

Eriha Gülünün Sessiz Çabası

Eriha gülünün hikâyesini bilir misin?

Eriha gülü bir çöl bitkisidir, adına diriliş bitkisi de derler. Arabistan'ın kumlu çöllerinde ve Suriye'nin çatlamış topraklarında yetişir. Pek az olasılıkla yeteri kadar yüksekliğe ulaşır, çöl ortamında büyümek imkansızlaşır. Çiçeklenme mevsiminden sonra yapraklarını döker ve güneşin altında bir top gibi kıvrılarak kendi içine döner, saklanır ve beklemeye başlar.

Yoğun kuraklıkta diriliş bitkisinin kökleri, tekrar uygun şekilde sulanabileceği yeni bir yuva aramak için rüzgarla taşınmak üzere köklerini koparır. Çöl rüzgarları onu yuvarlar, o kendini rüzgarın ellerine bırakır. Kilometrelerce yol gider, savrulur ve denize atılır.

Vakit gelip suyla buluştuğunda kendini bırakır Eriha gülü ve açılmaya başlar. Tam burada tohumlarını suya bırakır. Bir kısmı bu döngüde kaybolur, bir kısmı ise denizin kıyılarından tekrar çöle dönmeyi başarabilir, yeniden köklenmek ve tohumlarını yine aynı döngüde suya bırakmak için.

Eriha gülü teslimiyettedir.
O yaşamın döngüsündedir.

Doğu Geleneğinde Teslimiyet

Budist öğretilere göre acının kaynağı, olması gerektiği gibi olmayanı kabullenmemektir. Teslimiyet, hayatı olduğu gibi kucaklamaktır.

Zen öğretisinde öğütlenir: "Nehir denize varmak için toprağa direnmez; kendi yolunda akar ve sonunda sonsuzluğa kavuşur."

İnsanın teslimiyeti de böyledir. Hayatın akışına direnmemek, onunla birlikte ilerlemek.

Küçük bir hikâye...

Usta, öğrencisine çatlamış bir tahta kase verdi. "Su koy," dedi. Öğrenci su doldurur doldurmak kase sızdırmaya başladı.

"Çatlakları sıkıca tıka" dedi usta. Öğrenci bezlerle kapattı, kasedeki su bulanmaya başladı.

Usta kaseyi aldı ve göle doğru uzattı: "Kase sana yetmiyorsa, göle yaklaş" dedi.

Öğrenci anladı. Kap dar gelince teslimiyet büyük olana yaslanmaktır.

Kontrol İllüzyonu

Psikolojide "kontrol yanılsaması" diye bir kavram var. İnsan, aslında kontrol edemediği şeyleri kontrol edebileceğini sanır. Başkalarının düşüncelerini, kaderin yönünü, yaşamın iniş çıkışlarını. Ellen Langer'in tanımladığı bu eğilim, kimi zaman zar atarken daha sıkı tutuşla sonucu değiştireceğine inanmak kadar masum, fakat zihni yoran bir eğilimdir.

Kontrol yanılsamasına sahip biri olayları kontrol etme yeteneğini abartma eğilimindedir. Nedensellik zincirinin tamamen

dışında duran bu durum sürekli bir savaş hâli yaratır. Çünkü insan kontrol edemediği şeyleri kontrol etmeye çalıştıkça hayal kırıklığına uğrar.

Teslimiyet, bu illüzyonu bırakmak demektir. Zihnin hedefi güvenliktir; kesinlik bulamayınca hikâye üretir. Hikâye arttıkça gerginlik yükselir. Ve ilginçtir ki, psikolojik araştırmalara göre kontrolü bırakabilen kişiler, daha az kaygı yaşar, daha fazla huzur hisseder. Kabul ve adanmışlık yaklaşımı gibi psikoloji yaklaşımları, kontrol çabasının kısılmasıyla bedensel gerilimin ve bilişsel yükün azaldığını, değer odaklı davranışların arttığını anlatır.

Gerçek güç, etki alanına dönmektir: Dikkat, niyet, emek, sınır.

Yelken ayarı sende; rüzgârın yönü dışarıdadır.

Belirsizlikle Dostluk

Belirsizlik, kapıda bekleyen düşman değil, o iç odaya alınca uslanan bir misafir. Keats'in "negatif yeti" dediği hâl tam da bu. Ona göre büyük bir düşünürün, sanatçının ya da insanın en önemli yeteneklerinden biri belirsizlikler, gizemler, şüpheler içinde, olgu ve akıl peşine düşmeden, sinirli bir şekilde koşmadan var olabilmektir.

Kesinlik aramadan, kararsızlıkla birlikte oturabilmek.

Belirsizlikle göz göze gelebilmek. Kaçmadan.

Rengi ve tonu netleşmemiş günün de bir getirisi var. Duygunla baş başa kalırsın, griler, siyahlar, beyazlar ve diğer tüm renkler solduğunda beklersin.

Kesinlik mi istiyorsun yoksa berraklık mı?

Kesinlik hızdan beslenir, net bir kuvvet doğrudan etki eder. Berraklık ise beklemeyi sever, arınıp durulmayı. Renklerin kendini bulmasını.

Belirsizlik tüm ihtimallerin vücut bulmak için beklediği zemindedir. Buradan doğacak özgürlük duygusuna kendine bırakmayı bil. Muazzam bir hisle dolduğunu göreceksin.

Bazen senin için tüm ihtimaller yok olur. İşini yitirirsin, sevdiklerinle eski sıcaklığın kalmaz, dünyada seni en iyi anlayan dostunu toprağa bırakırsın, kuvvetin zayıflar, içinde bir şey kurur.

Bir süre kalırsın orada.

Peki ya şimdi olacak?

Hatırlarsın, tutunduğun ve bırakamadığın geçmiş de bir zamanlar belirsiz bir gelecekten doğmuştu. Şimdiyse önünde yeni bir yol uzanıyor.

Tam bu eşiğe dikkat kesil.

Büyük cevaplar peşinde koşma, küçük kesinlikler kur kendine. Kısa bir yürüyüş, kendinle geçireceğin keyifli bir nefes aralığı, yapılacak ufak bir işi tamamlamak. Soruları askıda tut, aceleyle verilmiş yanıtların ömrünün kısalığında bekleme.

Belirsizlik anlarında anlam uzaklaşmış görünür; aslında biçimler içerde ağır ağır kurulur. Komuta çabası arttıkça gürültü artar, dikkat sadeleştikçe sahne netleşir.

Yaşam otoriterliğe sırtını döner, onun yasaları bellidir. Yerçekimi seni aşağı çeker, güneş belirir ve kaybolur, mevsimler gelir ve sana kendisini dayatır.

Belirsizlik, sabrı sınar; sabır görmeyi öğretir. Sonra bir işaret belirir. Bir kelime, bir ses, bir karşılaşma. Yaşamın mucizesi ben buradayım der. İhtimaller geri döndüğünde, seni hazır bulsun.

İşte o an Eriha gülü gibi tohumlarını suya bırak.

Hayatın kendisi uzun bir belirsizliktir. Bir fotoğraf makinesi nasıl çalışır? Yaşamın sürekliliği içinden bir anı yakalar ve dondurur. Fakat hiçbir hayat hikâyesi tek bir fotoğraf karesiyle özetlenemez. Hayat tüm fotoğrafların peş peşe dizilmesinden ortaya çıkan bir harekettir. Hayat devinir, devinim belirsizliğin içinde gerçekleşir.

Bir Hikâye: Balıkçı ve Fırtına

Bir gün denize açılan bir balıkçı büyük bir fırtınaya yakalanır. Dalgalar teknesini sallar, rüzgâr yelkenini parçalar. Balıkçı bütün gücüyle suya karşı kürek çeker. Ama ne kadar uğraşsa da teknesi batmak üzeredir.

Tam umudunu kaybedecekken içinden bir ses "Savaşmayı bırak. Dalgalarla değil, dalgaların gücüyle ilerle," der.

Balıkçı küreğini bırakır, teknesi fırtınayla birlikte sürüklenir. Ve sonunda dalgalar onu sahile taşır.

İşte teslimiyet budur, fırtınayla savaşmak yerine onunla uyumlanmak.

Teslimiyet Sessizliktir

İnsan çoğu zaman özgürlüğü her şeyi kontrol etmek sanır. Oysa gerçek özgürlük, her şeyi kontrol etme zorunluluğundan kurtulmaktır. Teslimiyet bu yüzden özgürlüktür. Çünkü savaşmadığında zincirlerinden kurtulursun.

Teslimiyet, hayatın ortasında sessizlik bulabilmektir. Savaşmayı bırakıp akışa uyumlandığında, içinde bir huzur doğar. Ve o huzur, savaşla kazanılabilecek her şeyden daha değerlidir.

Teslimiyet aktif bir eylem. Gücünü bakıştan alır. Edilgin bir bekleyiş değil, canlı bir var oluş hâlidir.

Gözlemleyen kişi, sesi kısılmış bir gözetmen gibi durur; sahneye girmek için acele etmez. Sorular, yargılar azalır, bakış ve odaklanma derinleşir. Tüm çarpışmaların ortasında gürültüsüzdür. Gün iyi gitmediğinde de oradadır; yönünü öğrenilmişliklerden değil dikkatinden alır.

Gözlem, iç ritmi kurar. Kıpırtıyı fark etmek, tepkiyi geciktirmek, anlamı doğmadan zorlamamak, niyet okumamak, sessizlik için alan açmak ve diğer şeylerin devinimine izin vermek. Gören, henüz adı konmamış olana yer açar.

Gözlem, hükmü erteler.

Gözlem, sahayı genişletir.

Gözlem, hangi sese yöneleceğini öğretir.

Gözlem, teslimiyeti çalıştırır, gereken yapılır, geri kalanı kendi vaktini bulur.

"Sabah gökyüzü mükemmel derecede açık.
Düz bir çizgide yavaşça akan bir bulut var.
Gün batımının rengi çok güzel.
Bugün zamanımı mütevazı bir şekilde geçirdim."
Taneda Santōka

Peki ya kötülük?

Bu soruyu içten içe sorduğunu duyar gibiyim. Ben de sordum. Bunca manevi yükselişten, iyi insan olmaktan, teslimiyetten bahsederken herkes gibi o büyük çelişki yumağının önüme yuvarlanmasına engel olamadım. Ama yine inatçı bir kışa direnen bir tohum gibi sabırla durdum.

Yürüdüm, yolu bulamadım, yürürken yol içimde büyüdü, yolun kendisi oldu. Üstümden geçmelerine izin verdim, kaybolanlara uyanış diledim, yolundan şaşanlara sabır.

Kınandım, kınamadım.

Bedri Ruhselman'ın sözünü hatırladım: "Ben bilirim ki, bana kötülük yapmak isteyen bir kimse bilmeden iyilik yapmaktadır. Selim akla sahip olanlar bilir ki; ne türlü bir olayla karşılaşırlarsa karşılaşsınlar, o olay yakın ya da uzak bir gelecekte kendisine mutlaka bir iyilik getirecektir."

Bizler kalıplarımız değiliz, bizler bize dayatılan şeyler değiliz, maruz kaldığımız kötülüklere dönüşmemeliyiz, bizim tek engelimiz yine kendimiz.

Kişiliğimizin maliyeti pahalıdır! Masumiyetimize olsa da ucuz değildir.

Koru kendini.

Suyun Öğüdü

Su deniz ulaşmak için tevazusuyla en aşağıdan yürür. Yerçekimidir onun alçak gönüllüğü.

O önündeki taşı itmez, taşın varlığını duyumsar ve çevresinden dolanır.

Acele suyu köpürtür ve bulandırır, o sabırla durulur.

Az ve yerinde hareket bereketi taşır.

İşini yap, beklentiyi bırak. Meyve dalı kendi ağırlığıyla eğilir.

Döngü doğanın usulüdür.

Sertlik kendi yüküne yenilir, esnek olan varlığını korur.

Yelkenini ayarla, rüzgâr zaten orada.

Teslimiyetin Gücü

Teslimiyet insana üç büyük armağan getirir:

Huzur. Çünkü artık kontrol edemediğin şeyler için savaşmazsın.

Güven. Evrene, yaratana, hayatın akışına güvenmeyi öğrenirsin. Tohumu ekersin, gerisine mevsime teslim edersin.

Hafiflik. Yüklerini bırakan yolcu, daha kolay yürür. Bir dervişin sözüyle: "Teslim olan kaybetmez; çünkü kaybedecek hiçbir şeyi kalmamıştır."

Hiç kimse mükemmel değil ve bu harika!

Her şey mümkün değil.

Ne kadar tezahür edersen et, tüm gücünle dile, olumlu düşün ya da yüksekte titreş, her şey mümkün değil. Her zaman bir -dur- noktası var.

Her şey ne kadar da harika değil, biliyor musun!

Seni ölümcül bütünlük fikrinden kurtaran bu. Seni hayata yerleştiren ölümün tanınması. Seni tanrılaştırmayan şey önüne çekilmiş sınırlar.

Kimse tamamıyla haklı değil, sen ve o. Ya da diğerleri.

Varoluşun doğasındaki o -boşluk- durumunu kabul etmek, bir şeylerin seni tatmin etme sorumluluğundan kurtarmayı sağlayan bir kurtarıcı.

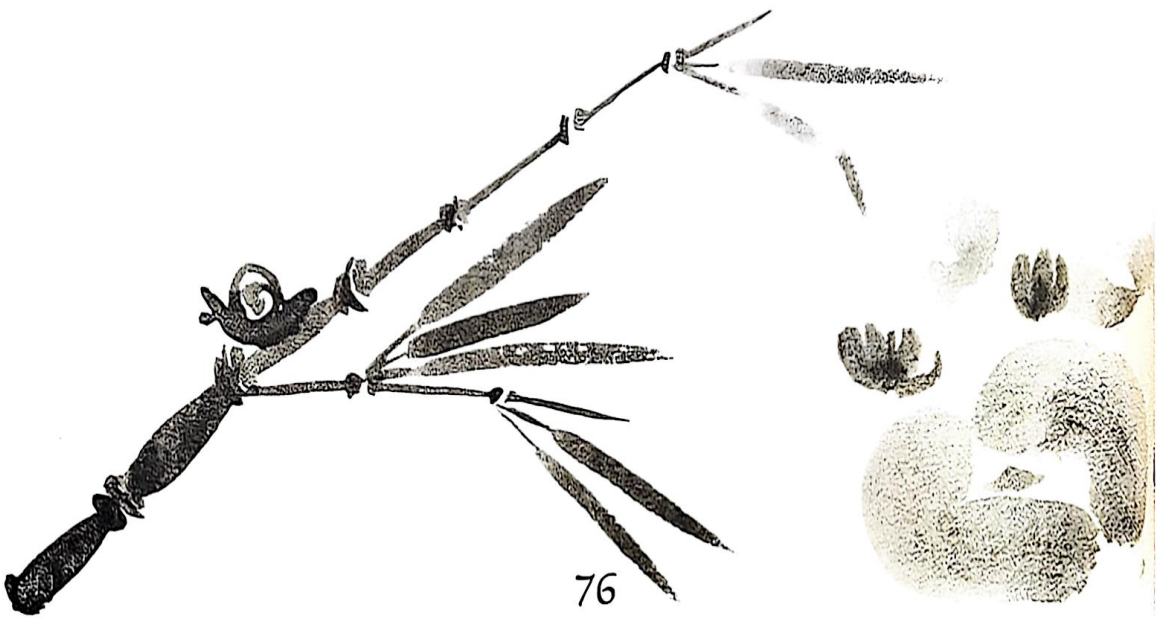
O boşluk ve kusur.

Bir nefes....

Teslimiyet duruşunun yenilgiyle değil, bitişle değil, bizden kaçan şeyin sakin bir şekilde kabul edilmesiyle ilgisi var.

Ötekinin, olmayanın, sonların her zaman çözülemezlik payı var.

Boşluğa, eksikliğe yol açana, olmayana ve ötekine saygı.



Belirsizliğin Yüzleri

Sana katacakları:

Merak ve keşif: Orta düzey belirsizlik merakı artırır; keşif davranışını tetikler.

Öğrenme sinyali: Tahmin edilen ve ölçülen değer arasındaki farka tahmin hatası denir. "Tahmin hatası dopamini uyandırır; beklenmeyen sonuç öğrenmeyi hızlandırır.

Yaratıcılık ve esneklik: Belirsizliğe toleransı yüksek olan kişilerde yaratıcı problem çözme ve bilişsel esneklik artar.

Gelişim odağı: Kesinlik arzusunu gevşetenler öğrenme zihniyetini sürdürür; hata geri bildirim olur.

Risk okuryazarlığı: Belirsizlik, sezgisel ama etkili kestirme kuralları geliştirmeye yol açar.

Duygusal dayanıklılık: Belirsizlikle temasta değer odaklı eylemin artar.

İlişkilerde açıklık: Kesinlik beklemeden yas tutabilenler ilişkilerde sabır ve şefkat kapasitesini genişletir.

Seni zorlayacak olanlar:

Kaygı döngüsü: "Belirsizliğe tahammülsüzlük", yaygın anksiyetenin merkezinde yer alır, endişe üretimini besler.

Felaketleştirme: "Bilinmeyen= tehlike" şeması abartılı tehdit algısına yol açar.

Karar felci: Seçenekler çoğaldıkça tatmin düşer; belirsizlikte erteleme ve pişmanlık artar.

Aşırı kontrol çabası: Kontrol yanılsaması gerginliği yükseltir; sonuç üzerinde etkisi olmayan ritüelleri çoğaltır.

Sürekli stres yükü: Uzayan belirsizlik kortizolü yüksek tutar; tükenmişlik riskini büyütür.

Aşırı güvenli tercihler: Kesin görünen küçük kazanç, belirsiz büyük kazanca tercih edilir; büyüme fırsatları kaçar.

Tekrarlayıcı kontrol davranışları: Kontrol etme, kontrol listeleri, tekrar kontrol gibi kompulsif örüntüler artar.

Ruminasyon: Belirsizlikte dönen düşünce çarkı uyku, odak ve duygu düzenlemesini bozar.

Belirsizliğe not:
Şu an sonuç belirsiz.
Bende olanlarsa dikkat, emek, sınır.
O zaman her şey yolunda.

Geç Kalmadın

Yeri ve zamanıdır, doğrudur, bazı şeylere geç kaldım ama bazıları da yeni başlıyor.

Merhametli zamana güvendim, çiçek açtım, derimi değiştirdim, çılgın iklimlerden çıktım. Hayat çok ilginç. Küçüklükten bu yana başarısız oldum. Hiç övünç madalyalarım olmadı. Bazen bir iş, bir arkadaş, bir fırsat, bir an. Çoğunlukla aldanan olarak başarısız oldum. Her zaman doğru şeyleri söylemiyorum ya da söyleyemiyorum. Sorun değil. Kalp kırmak, kalp hırpalamak yük.

Bende bırakılmış insani izleri inanılmaz seviyorum. Saklamıyorum, taşıyorum. Bir hikâyem ve düşünce dünyam olduğu için bitmez tükenmez yaralarım var. Sorun değil, hoş.

Bazıları beni seviyor, bazıları sevmiyor. Doğrusu da bu zaten, dengeli sevgi. İkisi de fazla olmasın. İyi şeyler yaptım, kötü şeyler yaptım. Kimseye kızmıyorum, kırılıyorum ama derin bir kızış yok artık. Beklentisiz, üşümüş, kuru bir ciltle dışarı çıkıyorum, göğü selamlıyorum ve çoğu zaman insan yüzlerine bakmıyorum bile. Olmadığım biri gibi davranmıyorum, kötü de olsa olanmış- gibi davranıyorum. Hoyrat değilim, kabullenişin en yüce doruklarındayım.

Ben olduğum kişiyim, gururlu, dürtüsel, "big bang" anlarında ağlak, biraz deli ama ben buyum. Tekrar ediyorum, beni sevebilirsin ya da sevemezsin. Nefret veya diğer türlüsü...

Olsun. Sorun yok.

Hiç kimse her zaman mutlu değildir, iyi de değildir. Mükemmel aile, dost, nesne diye bir şey yoktur. Mükemmel düşman da yoktur. Ekmediğimizi de biçeriz, ben biçtim. Mutluyum, hoş.

Böyle şeyler olur. Gerçekler beni yıkmadan önce, onlarla yüzleşmeyi seviyorum.

Olsun, sorun yok.

Jung "Hastalıktan sonra kendi kaderini onaylamanın ne kadar önemli olduğunu anladım," demişti.

Anladım, olsun.

3. BÖLÜM

Enerjinin Sınırları

Kırmadığın şeyleri düzeltmeye çalışmaktan, kendin sebep olmadığın sorunlara çözüm bulmaktan, her zaman elinden gelenin en iyisini yapıp bunun takdir edilmemesinden. Bir gün kendini parçalamayı bırakıp, başkalarını bütün tutmaya karar verirsin.
Ve bu bencillik değil, kendini sevmektir.

Her Şey Ölçüsünde

İnsan sınırsız hayaller kurar; gücü sınırlı bir kaptadır. Beden yorulur, zihni incelir, ruhu yüklerinin altında daralır. Yolun ilk dersi açıktır: Her şeyle savaşamazsın; enerjin ölçülü bir kandil yağıdır.

Kandilin yağına iyi bak. Alevi büyütenle söndüren şey çoğu kez aynıdır: Hesapsızca harcamak. Bazı sözler yağı çeker, bazı bakışlar ışığı kısmaya yeter. Gün uzun, gece uzun; ışığı nereye ayıracağına sen karar ver...

Kalbin bir bahçe. Her tohuma su yetmeyecek. Elin kararında olsun. Dikenlere su verince güller susayacak. Hangi kökü besleyeceğini seçmek, mücadelenin çoğunu alacak. Küçük bir "evet" bahçeni çoğaltacak; yerinde bir "hayır" toprağı koruyacak.

Daha önce de söylemiştim çiçeklerin açmadan kimseye bahçe olma.

Yola çıktığında fark edersin cebindeki taşları. Birkaçı sana atılmıştır. Biri annenden biri babandan yadigâr, benim yerime taşı bu borcu diye fısıldar habire sana. Sitem taşı, küskünlük taşı, çocukluk kırgınlıkları, suçluluk ve utanç taşları da yanında.

Dere seslenir, sen taşıyamazsın ama ben ağırlığını alırım, yuvarla bana içindekileri. Bazısı akarsuya bırakılır, bazı kelimeler suya fısıldanır. Su taşın ağırlığını bilmez, onu taşıyan bilir. Kelimelerin de.

Bu, çocukluktan kalan sitem.

Bu, geç kalmış bir özür.

Bu, kendimi kanıtlama telaşı.

Bırak suya.

Yükün hafiflediğinde yürüyüşün ritmini duyarsın. Eski bir defterin sayfalarını rüzgâr karıştırır. Ceplerdeki taşlar gibi tek tek masaya konur her şey. Kırgınlıklar, birikmiş borç gibi sunulan açıklamalar, ispat telaşı. Birkaçını masada bırakırsın, çoğunu cebine geri koyarsın.

Dikkat, günlük yevmiyendir. Kimseye veresiye yazma. Yüreğini daraltan kavgalara pay ayırma; yaşamda payını büyüten işlere yönel. Kısa bir soluklanma anı, yormayan bir dostluk, kandilin yağının üstündeki muhafazadır, alevini koru.

Hesapla yaşanmaz ama her gün hesabını vereceğin şeyler olmalı:

- Bugün neyi sulayacağım?
- Hangi savaşı kapıdan uğurlayacağım?
- Cebimden hangi taşı suya bırakacağım?
- Kime hayır, neye evet diyeceğim?

Gecen kandilindeki yağın kadar uzundur,

Yükün cebinden bıraktığın taşlar kadar hafif,

Ve gündüzün kabul edebildiğin kadar aydınlık.

Sen yürü.

Bahçenin suyu yerini bulacak, ırmak taşı unutacak, alev ölçüsünce yanacak.

Bu seçişin bir sonucu var.

Herkes gibi olmamayı daha sakin karşılıyorum. Bazen hüzün bırakıyor. Yine de kötü saymıyorum. İnsan kendini tanımaya başlayınca, içeride şaşırtıcı şeyler görür. Kendinden ürkmediğin sürece kendin hakkında pek az şey biliyorsun demektir. Soğuk bir yüzün önünde yanmayı bırakmak zordur; öğrenilir.

Yaşamın bazı anlarında farklılaşmayı yabancılık saymıyorum. Anlaşılmayı mecburiyet saymıyorum. Kimliklerde ve anlamlarda yaktığımız ateşi zamanında söndürmeyi de öğrenmeliyiz. Ateş, görevini tamamlayınca kül olur; kül toprağa karışınca yerini bulur.

Biz anlamdan sorumluyuz.

Anlam, taşıdığın yükle değil, bıraktığın fazlalıkla berraklaşır. Işığına pay ayırdığında. Bahçene suyu ölçülü verdiğinde.

Yürürken de cebinde taşlar taşımak yerine şunu hatırla:

Kandilin sende, gecen senin kontrolünde.

Bugün Hırsız Kim?

Dünya büyük bir soygun yeri. Duygularını, enerjini, düşüncelerini, kimliğini ve karakterini çalarlar senden.

Hırsız nazik bir rica kılığında uğrar, "Bir dakika," diye girer, saatlerini alıp çıkar.

Gözünün kenarında yanıp sönen bildirimler en usta yankesicidir. Meraktan bir kapı aralarsın; dikkatini, günün dinginliğini hatta niyetini götürür.

Kıyas başka bir hırsızdır. Başkasının penceresinden bakarken kendi evinin ışığını göremezsin.

Erteleme, cüzdanından tek tek bozukluk aşırır; akşam olunca tüm kasan boştur.

Bir de içerdeki hırsız var: Onay arayan ses, şefkatsiz muhasebeci, mükemmellik bekçisi.

"Daha çok, daha iyi, daha hızlı."

Parolası budur, sevincinin payını sinsice azaltır, uykuna dokunur, yumuşak kalbini sertleştirir.

Hırsızların yöntemi bellidir. Acele, dağınıklık, küçük kapı aralıklarından sızmalar, iyi niyet suistimalleri, kurban sayıklamaları, değersizleştirme, sana ihtiyacım var, bu işi yapsan yapsan, sen yaparsın...

"Biraz daha bakayım, bir cümle daha okuyayım, bir video daha seyredeyim, bu sefer de yardım edeyim, az kaldı şunu da atlatayım, zor durumda kurtarayım."

Geriye ne kalır?

Günün sonunda yorgunluk; parçalanmış dikkat, eksik kalmış cümleler, içte tuhaf bir kuraklık.

Yine de her evin bir bekçisi olur. Kapıda duran üç kısa söz: Hayır. Sonra. Yeter.

Bu sözcükler sertlik getirmez, eşiğine düzen, evine huzur ve sakinlik getirir. Dostlukta ölçü olur, çalışmada ritim, yalnızlıkta nefes.

Bugün sor:

Hırsız kimdi?

Neyi götürdü?

Sınırlı Bir Kap: İnsan

İnsan, içine evreni sığdırmak isteyen küçük bir kap gibi. Kalbimiz sonsuz sevgiyi özler, zihnimiz sınırsız bilgiyi arar, bedenimizse bitmeyen arzulara açtır. Fakat gerçekte her şey sınırlıdır: Bedenimizin dayanıklılığı, zihnimizin dikkati, kalbimizin taşıyabileceği yük.

Bir damla, minik bir bardağı doldurur; aynı damla denizde iz bırakmaz. Biz de öyleyiz: Bir sözle taşar, bir servetle sendeleyebiliriz. Mesele kabın ne kadar büyük olduğu değil, içine ne koyacağımızdır.

Gün boyunca kapına misafirler gelir. İşler, sesler, yüzler, haberler, davetler. Kalbinin odaları sınırlıdır. Herkese yer açarsan evin dağılır; yankı çoğalırken sen kaybolursun. Bilgelik eşiği beklemektir: Kime yer veriyorum, kimi kapıda selamlıyorum, kimi yoluna uğurluyorum...

Seçmek, eksiltmek değil; anlamın yerini açmaktır. Gereksiz eşyayı boşaltınca oda ferahlar, lüzumsuz sözü söndürdüğünde iç sesin duyulur.

Bir avuç ilişkiyi derinleştirmek, yüz sığ tanışıklıktan daha besleyicidir.

Bir işi tamamlamak, on yarım hamleden daha çok güç kazandırır.

Bir duyguyu tümden taşıyacağına, payına düşeni taşı. Gerisi akıp gitsin.

Mevlânâ "Gönül bir han gibidir. Her geleni ağırlayamazsın. Bazısını kapının önünde selamla, bazısını içeri al. Bazısı öyle ağırdır ki, girerse evini çökertebilir" diyor. Kapıyı herkese açamazsın; kapının bekçisi sensin.

Kendine küçük bir yoklama yap:

- Bugün kabımda neye yer açıyorum?
- Hangi sözü içeri alırsam ışığım artar, hangisi karartır?
- Hangi ağırlığı dışarıda bırakınca yürüyüşüm hızlanır?
- Kuru kalabalığı azalt, özünü çoğalt şey ne?

Yeniyi ağırlamayı bekleyen boşluk

Bugünün insanı, sanki sınırsız bir kapmış gibi davranıyor. Onlarca iş, yüzlerce haber, binlerce temas...

Hepsini taşıyabileceğini sanıyor. Akşam olduğunda kapıya vuran duygu tanıdık: Yorgunluk, dalgınlık, bitkinlik. Çünkü ruh sınırsız değil; sınırları zorlanan her şey gibi çatlak verir.

Psikologların "bilgi yorgunluğu", "karar yorgunluğu" diye andığı hâl, zihnin taşıyabileceğinden fazlasını üstlendiğimizde büyür. Bir damla huzura hasret kalmamızın sebebi çoğu zaman bu fazlalık.

Mistik gelenekler başka bir gerçeği fısıldıyor bize: Kap her an dolu kalmak zorunda değil, boşluğun da kıymeti var. Boş kalan kap, taze suyu almaya hazırdır. Zen öğretisinde anlatılan hikâyeyi hatırla: "Bana öğret," diyen öğrencinin fincanını usta doldura doldura taşırıyordu. Öğrenci, "Artık almıyor," dediğinde usta gülümseyerek cevaplıyordu: "Senin zihnin de öyle; boşalmadan yeniyi ağırlayamazsın," diyordu.

Boşluk, çağırmanın en kadim yolu... Simone Weil "Dikkat, cömertliğin en saf hâlidir" demekle bunun altını çizer. Dikkat alan açtığında derinleşir. Alan açmak için boşaltmak gerekir.

Peki nasıl?

- Fazlalık yerine gerekli olanı koy.
- Laf kalabalığı yerine sahih söze yer ver.
- Yüzeysel kalabalık yerine ruhuna temas eden birkaç kişiyi seç.

Her gün biraz daha yer aç hayatında, her gün sevmediğin şeyleri biraz daha törpüle, adaletli ol hem kendine hem de diğerlerine.

Zararlı alışkanlıklarını ve boş sözlerini kıs. Çekmeceden bir şey çıkar, gündeminden bir haber azalt, telefondan bir bildirim sustur, takvimden anlamsız bir randevu sil, cebinden bir taşı suya at.

Kendinde kendi varlığına yer kalsın.

Zihnine nefes aralığı bırak. Küçük boşluklar ani ve büyük taşmaları engeller.

"-*Non multa, sed multum*-
Çok şey yerine özlü olan."
Seneca

Bir Hikâye

Bir kervancı devesine yük üstüne yük yüklemiş. Altın, kumaş, yiyecek, eşya... Deve adım adım ilerlemiş ama sonunda bir saman çöpü daha konduğunda yere çökmüş. Kervancı şaşkınlıkla bakmış "Onca yükü taşıdın da bu saman çöpüne mi yenildin?"

Bilge bir yolcu oradan geçerken şöyle demiş: "Hayır. Deve samana yenilmedi. Onu taşıyabilecek kapasitesinin bittiğini kabul etmeyen sahibine yenildi."

İnsan da böyledir.

Çoğu zaman bizi çökerten büyük yükler değil, sınırlarımızı görmezden gelmemizdir.

Her şeyi yapabiliriz ama her şey bizim için iyi değil.

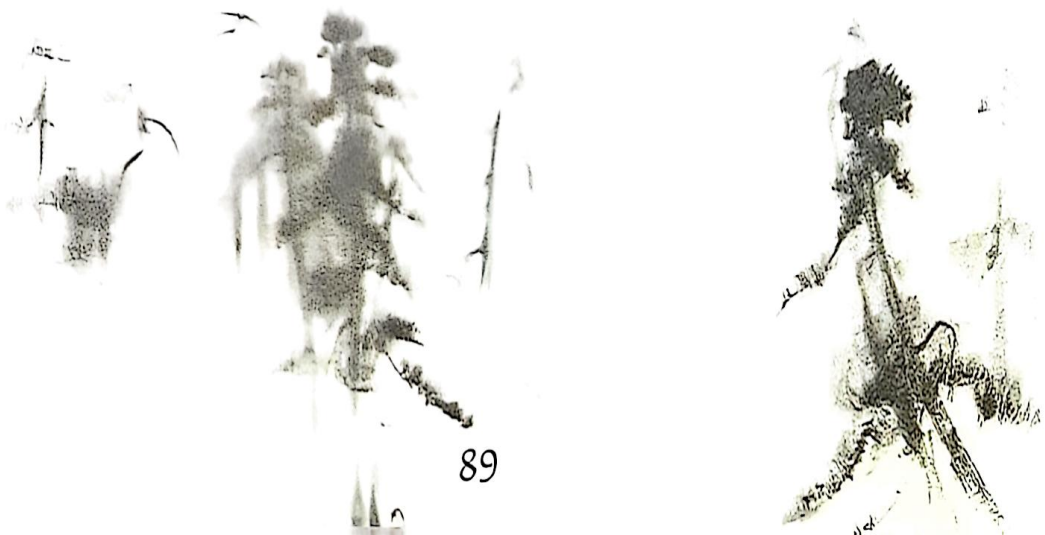
Her şeye ihtiyacımız yok.

Her şeyi hak etmiyoruz.

Her şeye uymuyoruz ya da her şey uyumlu olmak zorunda değil.

Her şeyi ilham verici, güçlendirici, çekici bulmak doğru değil.

Dolayısıyla dengeyi, esnekliği, seçmeyi ve yönlendirmeyi bilmek çok önemli.



Herkes Seni Anlamak Zorunda Değil

"Bir şeyi reddetmek sizde suçluluk duygusu yaratırken, rıza göstermek ardında bir kırgınlık bırakacaksa suçluluğu tercih edin. Kırgınlık ruhun intiharıdır."

Gabor Mate

Sıkı sıkı tutuyorsun, çünkü bırakırsan savaşacak hiçbir şeyin kalmayacakmış gibi geliyor. Ama belki de ihtiyacın olan şey kopuşa razı olmaktı.

Daha az savaşmanın daha fazla huzur getirdiği durağa geldin. Şimdi iniyorsun, kalan yolu kendin yürü. Olan her şey, bugün olduğun insan için. Pişmanlık, utanç, dargınlık hissetmek yok. Her şey olmasa da bazı şeyler seni özgür kıldı.

Yürü öyle...

Böylesi güzel.

Kopuşlardan dert yanan, kopuşla can bulur.

Kopuş dolu bir yalnızlık içinde olmak, yanlış anlaşılmalarla çevrili olmaktan daha huzurlu.

Hiçbir şey kolay değildi, hiçbir şey kimsenin seni gördüğü gibi sıradan ve dışardan değildi. Kalbini kıran ama ruhuna huzur veren kararları almak kolay değildi.

Seni tetikleyen şeylerden kaçmak, seni anlamayanlardan uzaklaşmak, çıldırmamak için nefesini tutmak kolay değildi.

Bu yıl birçok şeyi beraber yaşadın, kaybettin, kazandın, başarısız oldun, insan kaybettin, ağladın, güldün, ihanete uğradın, sevdin, sevilmedin.

Ama her şeyden önce öğrendin:

Herkes seni anlamak zorunda değil.

Bu dünyada hiçbir insan bir bağlantıyı sürdürmek uğruna akıl sağlığının mahvolmasını hak etmiyor.

İkinci Dersin Zili

Ama sen anlıyorsun.

Artık anlıyorsun. Bıraktığın her düğüm, nefesine yer açtı. Kopuşlar kayıp değil; fazlalığın dökülüşüydü. Kendini açıklama çaban yordu.

Sustuğun yerde ilk kez bir ses duydun:

"Buradayım."

İçeriden geldi.

Seçilmiş azlık, kalabalığın gürültüsünden sakındı seni. Gidenler, yükün nereden hafiflediğini öğretti. Kalanlara minnet, gidene sessiz bir elveda, gömülene selâ. Hepsi yolu işaret etti.

En büyük uyanışlardan biri, herkesin değişmediğini fark ettiğinde gelir. Bazı insanlar asla değişmez. Ve bu onların yolculuğu. Onları düzeltmeye çalışmak senin işin değil.

Bir anda fark ettin. Kızgınlık, kalbin kapısında bekleyen bekçiymiş. Kapıyı açtın.

İçeriye hava girdi, içeride yer açıldı ve sen kendi payını aldın.

Yanılgılarını adınla çağırdın. Kırdığın aynalara bakabildin. Affediyorum dedin. Bırakıyorum dedi. Ağırlık gitti, derslerle baş başa kaldın.

Şimdi yürüyüşün farklı. Adımların acele etmiyor, gözlerin acele karar vermiyor. Bir cümleyi yarım bırakmayı, bir tartışmayı büyütmemeyi, bir telefonu açmamayı seçiyorsun. Seçimler özgürlüğün iskeletidir.

Yalnızlığına yeni bir ad koyuyorsun. İnziva ya da sığınak, ille de havalı olmak zorunda değil. O senin yeni ustan. Seni içeriden kıracak, senin heykelin böyle yontulacak.

Gücünün merkezi değişiyor. İspatla değil itinayla. Gösteriyle değil emekle. Yakın ama sınırları belirgin. Her daim nazik. Dışarıdan onay beklemeyen bir huzur omuzlarına yerleşiyor. Ve sonuç basit, keskin, yeterli.

Herkes seni anlamak zorunda değil.

Sen kendini duyduğunda, yol kendini açıyor.

Kalanını bir kitap gibi hayat kendisi anlatıyor.

Sen de Her Şeyi Anlamak Zorunda Değilsin

Bugün her şey maliyetli, ekonomi sayfaları yazmaz ama sağlıklı bir zihnin, şefkatli bir kalbin pahasını bilen biliyor.

Onurlu bir duruşun, kalpten bir paylaşımın, acıyla beklerken omuzda hissedilen bir elin varlığını.

İyi ki...

Hayat bazen bilmemektir, nerde olduğunu, nasıl yaşadığını, nasıl atlattığını, ne ara büyüdüğünü...

Bilmeyi varsaydığımız yerde "bilmemek" bize gerçek gibi gelir. Ben bir cevap bulmak ya da cevabı bilmek zorunda olmadığım günlerin masumiyetini seviyorum. Kesinlikle emin olunmadan geçirilen anları, içine tevazu ve masumluk katılmış o ruh hâllerini.

"Neden buradayız?" diye sormanın bir anlamı olup olmadığı gibi, hakkında hiçbir şey bilmediğim pek çok şey var elbette. Üzerine biraz düşünebilirim lakin cevabı bilmek zorunda değilim.

Bazen iyiyle kötünün dışında, doğruyla yanlışın tam ortasında bir susuş bana her zaman çok şey anlatabilir. Ruhuma aşıladığım olumsuzluk değil, durgun bir duruş.

Kendime bilmeme duygusunu deneyimlenmeye izin veriyorum. Kendime bu bilmeme armağanını verip onu takip ettiğimde, içimde engin bir ferahlık, gizemli bir açıklık doğuyor.

Bilmeyerek rahatlamak neredeyse büyük, rahat bir koltuğa teslim olmak gibi; sadece bir olasılık çukuruna düşersin, rahatına bakarsın.

Daha küçük yaşlarda felsefem uçurumu görmek, gerçeği yakalamaktı. Şimdi anlıyorum ki merdivenler ve asansörler var. Her gün bulunduğum yer ile olmak istediğim yer arasındaki boşluğun bana ilham vermesini ve beni korkutmamasını sağlamayı öğreniyorum.

Herkesten, her şeyden yardım isteyebilirim, her şeyi bilmek zorunda olduğumu hissetmiyorum ve işte bu "bilmeme" hâlinde büyük bir ferahlık var.

Her şeyi bilemezsin, bazen her şey sana uygun değildir.

Bilmediğin cephede savaşa katılamazsın.

Her şeyi bilmediğimiz anlara saygı duyalım.

Belki kimse söylememiştir ama bilmek kadar bilmemek de çok önemli.

Boşa Harcanan Enerji

İnsanın ömrü, çoğu zaman gereksiz savaşların ateşinde tükenir. Enerji bütçesi sınırlıdır; heves yangını çabuk söner.

- Herkesin seni sevmesi için uğraşmak.
- Herkesin seni anlaması için didinmek.
- Her tartışmayı kazanmak için dil tüketmek.
- Her yanlışı tek başına düzeltmeye kalkmak.

Bunların çoğu denize taş atmak gibi. Deniz eksilmez, suyun canı yanmaz, kolun ağrır, nefesin kesilir. Sufinin sözü yerindedir: "Denize taş atma evladım. Çünkü deniz senden büyük. Senin taşın onu eksiltmez ama senin elini ağrıtır."

Peki hangi savaşlar kıymetlidir?

Ruhu yıpratmayıp büyüteni ayırt et.

Bir çocuğun hakkını korumak. Zayıfın yanında durmak vicdanı keskinleştirir.

Adaletin tarafında kalmak. Bedeli omurgayı dikleştirmektir.

Kalbi kapatmamak, yüzünü aydınlığa çevirmek.

Kendine karşı dürüst kalmak.

Böyle savaşlar yük değil güçtür. İnsanı tüketmez; insanın içindeki insanı büyütür, varlığını genişletir.

Taşlarını denize değil, kandiline yağ olacak işlere ver.

Geri kalan gürültü, yol kenarında bırakılmak içindir.

Savaşmadan Zafer

En büyük savaş meydanını mı görmek istiyorsun?

Kendi içine bak.

En büyük savaş meydanı orada. Orada kurulur en yüce mahkemeler, en amansız yargıç işte sen. En hızlı kelleler orada alınır. Edilmeyen kavgaların sahnesi tekrar tekrar canlandırılır. Bir gölge oyunu. Kim bu oyunun baş kahramanı?

Başkasının kusuruna bakmak kolaydı; gölgeyi eline alıp tartmaksa zor. Mevlânâ'nın pusulası zamana gömülü: "Sen kendini düzelt; dünya düzelmeye başlar."

Bir adım geri attığında, bir adım içeride olursun. Orada kazanılan küçük bir arınma, içindeki on kavgayı söndürür.

Zen'de savaşsız zafer vurgusu vardır. "Gerçek güç, düşmanı yenmek değil, onunla savaşmamaktır," derler. Ustalar kılıçlarını parlatmaz, kılıcın kınını eğitirler, kılıcı oradan çıkarmamak için.

Gerçek güç, düşmanı yere sermektense savaşı terk etmekte. Çünkü her hamle ateşi besler. Beslemediğin ateş, rüzgâr bulsa da sönmeye yazgılıdır. Geri çekilmek kaçış sayılmaz; edilgin kuvvete yer açmaktır.

Ruhun zayıf düşüşü çoğu kez fazla evet kelimesinden gelir. Sınırlar kapı kapamak için değil, içerdekini korumak için vardır. Her davete koşamazsın. Her ihtiyacı üstlenemezsin. Seçim huzurun da iskeletidir. Yerinde bir "hayır" gecenin uykusudur; ölçülü bir "evet" gündüzün bereketidir.

Gürültü dışarıda sürerken sen içerde alevini koru. Kavgaya girilmediğinde duyulan o ince sessizlik var ya...

İşte senin zaferin, orada.

Ve şimdi bilmemenin eşiğinde duruyorsun. Cevap istemeyen bir soru gibi. Kalbin ağırdan atıyor. Zihin gevşiyor. Boşluk nefes aldırıyor.

Uçurum manzaraya dönüşüyor. Merdivenler daha da görünür. Asansör önüne iniyor.

Bir adım atıyorsun. Karanlık yer açıyor. Yol çıkıyor.

Öğrendin.

Her şeyi anlama çabası yorar.

Anın hakkını vermek güç verir.

Bazen en doğru hareket susmak.

Bazen en büyük cesaret sormayı bırakmak.

Bazen en güzeli gitmektir.

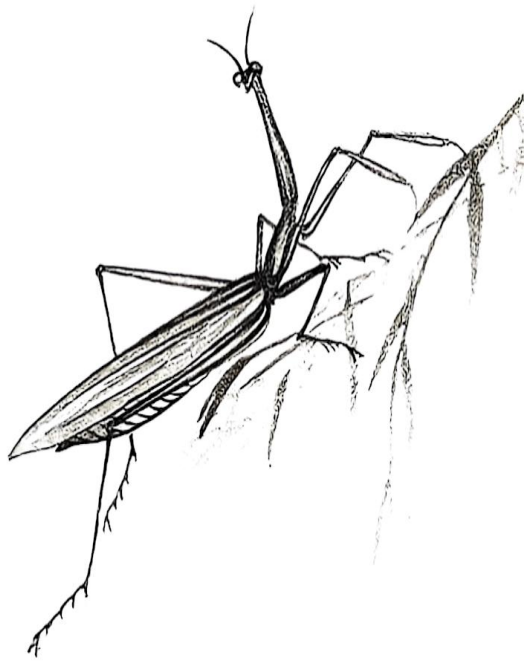
"Bir tür gizli güç var.

O senin içinde yaşıyor ve hiç kimse, hatta sen bile onun orada olduğunu bilmiyorsun.

İçinizde yaşar, ihtiyaç duyulacağı günü bekler, en karanlık gecenin en karanlık saatini bekler. Ve sonra, yenildiğinizde, kalbiniz o kadar kırıldığında ki bir daha asla bir araya getirilebileceğini bilmediğinizde, fısıldar,

'Merhaba. Beni tanımıyorsun.
Ama buradayım.'"

Iain S. Thomas



Modern Hayatta Tükeniş

Değerin ne kadar başardığınla bağlantılı değil.

Modern dünyanın getirdiği yeni yükler var sırtımızda. Beni ister istemez seçim yapmaya zorluyor.

Neleri mi seçiyorum?

Artık çok fazla yük taşımaktan hoşlanmıyorum, bu yüzden öfkenin, kırgınlığın, nefretin farklı bir boyutta akmasına izin veriyorum...

Artık saçma sapan sorulara ve hiç anlaşılmayan şeylere kızmıyorum. Ciddileşmeye, şikâyet etmeye ve anlaşılmayan şeylere aklımı bırakmıyorum.

Her şeyi doğaçlama yapan insanlara kızmıyorum artık, aksine çok seviyorum onları. Gülümsemeleri, sarılmaları, iyilikleri gelişigüzel yapanlara müthiş bir hayranlık besliyorum. Kalp onların pusulası. Benim de.

Her zaman sözünü tutan, orada olan, her şeyi ellerini acıtacak kadar sıkı tutan kişi olmaya üzülmüyorum, anlaşılmayan ve kaderinde mıh gibi tek kalmaya ayarlanmış o insan olmaya çok da dert bağlamıyorum.

Artık içimdeki boşluğu doldurmak için okyanus dolusu dalgaları içimde yüzdürmüyorum.

Bir şeyi düzeltmeye çalışmak ile bunun bana bağlı olmadığını anlamaya çalışmak arasındaki o ince çizgiyi, alnından öpüyorum.

Mademki yeni bir dünyadayız ve mademki hayat beni buna zorluyor, iyilik içinde; kendi içimde kalabilirim.

Başkalarının dürtüleriyle ve içsel savaşlarıyla uğraşmayabilirim. Herkes kendi cephesine çekilsin.

Beni yoran, kıran ve sürüklendiğim çelişkilerden olmak istemediğim biri gibi çıkmama neden olan cephelerden çekiliyorum.

"Her zaman güçlü olmak gerekmez.
Zayıflıklarımızı da solumamız gerekir."
Clarice Lispector

Neden uzaklaştım?

Biçimsiz krizler, kaygılar, kendinden geçişler, insanlara anlamsız gelen o duruşlar, hiç hissedilmeyen, yanından geçilen ama hiç görülmeyen o duygular...

Bir an bir köşeye otururşun, artık anlaşılmak değil, dinlenmek istersin. Şunu bilirsin ki, kaygı anında insan, insana uzaktır.

Kimi yol gösterir, kimi yoldan ettirir.

Kimi ders verir, kimi akıl hocası olur.

Kaygı köpürür ve devam eder, daha fazla, daha yakıcı. Kaygının en kötü yanı, sevdiğiniz insanlar için aşağılık, yetersiz ve tamamen önemsiz olduğumuza inanmaktır. Bizim için hiçbir şey bu düşünceden daha acı verici değil.

Kaygı anlaşılmak istiyor, bazen veya farklı şekilde.

Şunu da söylüyor: "Bir kişi boğulurken ona yardım edilmeli, yüzme öğretilmemelidir."

Sadece sarılmaya ihtiyacın varken kaç kez kriz yaşadın ve kaç ahlaki dersler aldın, kaç tavsiye duydun?

İç sesin -otur orada, kaygını kucakla- diyor.

İnsan kendi kaygısına, insandan daha yakın.

Lacan şöyle dedi: "Senden istediğimi bana verme çünkü istediğim bu değil."

Sizden istediğim bu değil...

Tükenmişlik

Psikoloji, modern çağın en büyük sorunlarından birinin "tükenmişlik sendromu" olduğunu söylüyor. Çünkü adeta savaş hâlinde yaşayan bir dünyadayız. Hız zamanın yakıtı.

- Daha çok çalışmak için.
- Daha çok kazanmak için.
- Daha çok görünür olmak için.

Ama bu "daha çok" arayışı, ruhun enerjisini emiyor. İnsan kendini yorgun, huzursuz, anlamsız bir koşunun içinde buluyor.

Arıcının kovanda verdiği emek, çiçeğin cömert nektarı ve mevsimlerin adil terazisi onu vicdanlı, öngörülü ve minnettar kılıyor. Buna karşın dünya koşulları, ekonomik tutarsızlıklar ve adaletsiz bir toplum onu tatminsiz, kurnaz, kıskanç ve dayanılmaz bir cimriye dönüştürüyor.

Nörobilim, insan beyninin sürekli alarm hâlinde çalışmasının stres hormonlarını artırdığını, bunun da bedeni erken yaşlandırdığını gösteriyor. Mistikler yüzyıllar önce bunu sezmişti: Savaşmayı bırakamayan ruh, kendi ömrünü kısaltır.

Bugünün adı konulan sorunu tükenmişlik üç belirtiyle ilerler:

- Duygusal yıpranma
- İşe ve insanlara yabancılaşma
- Etkisizlik hissi.

Bu üçlü "daha fazla" temposuyla beslendiğinde hem ruha hem bedene yerleşir. İnsan duygularını tanıyamaz olur.

Emeğinin ürünü ona ait değildir. Bedenen oradadır ama ruhen yoktur. Ürünüyle kimseye dokunamaz, dünyayla bağ kuramaz.

Çağın yeni insanı kendine ve her şeye yabancı. Bugün herkes bir mülteci, görünmeyen bir savaşın enkazı. Artık herkes kendi topraklarını sömüren bir efendi.

Sınırların bulanıklaştığı bir dünyada saldırının nereden geleceği de belirsiz, düşman nerede saklanıyor, kimdir bana saldıran...

Yabancılaşma

Sosyal bilimlerde yabancılaşma, bireyin yaşadığı çevreden, işinden, kendi benliğinden ya da ürettiği şeylerden kopma hâli olarak tanımlanır. Bu kopuş, duygusal, toplumsal, psikolojik boyutları olan bir yaradır.

İnsan kendinden kopar çünkü dışa doğru genişleme aynı zamanda kendine dönüşü, zenginleşmeyi içermelidir. Eğer dışa çıkma, kopuş biçiminde olursa, öz parçalanır.

Kapitalist düzen, emeği metalaştırır; insan, üretim sürecinden yabancılaşır. Ürettiği ürün artık kendisine ait hissettirmez. Emeğin içindeki anlam çözülür, iş bir geçim aracına indirgenir; insan yaptığı işin değil, üretim bandının uzantısına dönüşür.

Teknoloji, iletişimi artırırken yabancılaşmayı da derinleştirir. Dijital ortamda temasta olsak da yüz yüze, etkileşimde bağlar azalır. Birbirimize daha çok bakar ama daha az görürüz. Ekran ışığı yüzleri aydınlatır ama anlamı gölgede bırakır. İlla katı duvarlar gerekmez, telefona eğilmiş gözler yüzeyselliği ve izolasyonu yaratır.

Toplumsal eşitsizlik, sınıfsal organizasyon, gelir uçurumu gibi yapı taşları, psikososyal yabancılaşmanın kaynağındadır. Kimse bundan kaçamaz. Çünkü sistem yalnızca emeği değil, zamanı ve dikkati de sahiplenmiştir.

Yabancılaşma, çağımızın görünmez salgını. Maskesi ilerleme, semptomu sessiz tükeniş.

Yabancılaşma sana hangi yüzlerle gelir:

- Kendinden Kopma: İnsan kendi benliğini tanıyamaz hâle gelir. İçindeki istekler, kattığı anlam ile güncel davranışları arasında uçurum oluşur.
- Yalnızlık, İzolasyon: Kalabalığın içinde olmak tatmin etmez, aksine yalnızlığı vurgular. Sosyal ağlarla sarılıdır ama aidiyet ve içtenlik nadirdir.
- Anlamsızlık: İşler "Ne için?" sorusuna cevap vermez; yaptıkların kendi ruhuna geçmez, başkalarının kurgularına eklemlenir.
- Eylem Boşluğu: Değişim talebi vardır ama birey kendi gücünü anlamaz; sistemin çarkları karşısında ezilir.

Modern dünyada yabancılaşma, dış yapıların zorlamasıyla değil; bireyin içsel özgürlüğünün erozyonuyla da ilgilidir. Artık kimse bizi zincirle tutmuyor ama hepimiz görünmez ağlarla bağlıyız.

Çözüm, küçük dönüşümlerle insanın kendi alanını, zamanını, nefesini geri kazanması. Belki de yabancılaşmadan kurtulmak, hızın büyüsünü bozmakla başlar. Durmayı yeniden öğrenmekle. Herkesin kendi cephesine çekilmesiyle. Buradan belki bir anlam doğacak.

Sessiz zafer, bu dönüşümün ruhsal karşılığı olabilir. Sesin sınırını bilmek, sessizlikle yeniden rezonans kurmak, maddi dünyaya dokunmak, kendi hikâyeni tekrar talep etmek.

Çözüm önerileri:

Nesnelerle yeniden bağ kurmak: Teknolojik, geçici bilgi sunucuların ötesinde, elle tutulur nesneler, el işi, doğayla temasla maddi dünyaya dokunuşu geri getirmek. Bir şeyi yalnızca "tüketmeden" dokunarak yaşamak, insanın varlığa yeniden kök salmasıdır.

Sessizlik, geri çekilme, direnç: Dijital çağın zorunlu temposuna karşı mütevazı bir karşı hareketlerle sessizlik, faydalı boş zaman, sınır çizme gibi yollarla kendine geri dönme.

Hikâyeyi geri kazanmak: Hikâyesini kaybetmiş hiçbir karakter yaşayamaz. Zamanın değirmeninde farkındalıksız bir şekilde öğütülmek yerine kendi hikâyeni yeni baştan kurma gücünü ele almak kimliğinin katmanlarını da korur. Çünkü hikâyesini hatırlayan insan, yabancılaşamaz, gücünü eline alır.

Korku

Kendimizi her zaman sert ve korkusuz hissetmiyoruz doğrudur ama insan olma ve adalet duygusunda kendimizi bir savaşçı gibi hissetmeliyiz, böyle olmalıyız.

Bugüne kadar zihnimizde ve bedenimizde oluşmuş konfor alanımızdan çıktıktan sonra değişim başlıyor, kalıplar eriyor. Herkes biliyor ki korku bittiğinde yaşam başlıyor.

Bizim kendi üzerimizde bir kimlik gibi taşıdığımız akılsız korku, bilinçli korkudan daha büyük. Oysa korku, onu tanıdığında azalıyor. Çoğu zaman, korku düşüncesinin kendisi, korktuğumuzdan daha büyük hâle geliyor.

Hayır. Düşünce korkutmamalı.

Eğer ona doğru yaklaşırsak korku umuda ulaşmak için bir erişim noktası.

Bir şekilde korkunun saldığı o buhrandan kurtulduğumuzda, korkunun kendisinden de kurtulmuş olacağız.

Bir olgunun korkusuz tavrına ve bir çocuğun sevgi dolu kalbine artık ihtiyacımız var.

Bu kozayı terk etmeliyiz.

Şefkatle buradayız, korkusuzca direneceğiz, bilgelikle döneceğiz.

Artık yuvadan ayrılmaya cesaret edemeyen ürkek kuşlar gibi olmayacağız.

Kendimize en büyük iyiliği yapıp, tenlerimize kadar tütsülenmiş korkudan vazgeçeceğiz.

Burası hepimizin dünyası.

Mutlu Olma Takıntısı

Mutsuzluk, bizi mutluluktan daha fazla etkiliyor çünkü onun peşinden çok koşsak da alışkanlık olarak pek yerleşik değil. Aksine mutsuzluk daha alışılmadık bir misafir ve o uğradığında varlığının daha çok farkında oluruz.

Mutluluk bizimle yürür ama nedense onunla göz göze gelmek zordur. Yaşansa da hızlıca çözülür gider hayatımızdan, rüzgarla yuvarlanan bir bulut gibi çabucak dağılıverir. Mutluluk nadiren hayat akışımızı uzun soluklu olarak etkiler, bilimsel olarak buna hedonik adaptasyon denir. Kısa sürede var olana uyum sağlanır. Ancak mutsuzluğun çıktıları daha yıkıcı olabilir, depresyon, ruhsal çöküntü, tükenmişlik uzun yıllar insanı esir alabilir.

Mutsuz edici olaylar travma olarak kalıcı izler bırakabilir ve biz bunları ölene dek hatırlayabiliriz. Bu anlar hayatın olağan

akışın dışında ortaya çıktığı için etkileri de büyük olur ve zihnimizin kötü olaylar hanesine kayıtlanır.

Peki ya mutluluk için bu denli ciddi kayıtlarımız var mı?

Fırtınayı hatırlarız, depremi, kayıpları, sessiz çığlıkları. Ama güneşin sıradan parıltısını, rüzgârın alnımıza değen serinliğini çoğu zaman anı defterimize yazmayız. Huzur, ses çıkarmaz çünkü ve insan, çoğu kez sesini duymadığında onu unutur.

Bizi gerçekten mutlu eden anları yıllar geçtikçe anımsasak da çoğu sisli hatıralara dönüşür. Travma kayıtlarımız sapasağlam dururken şükran ve minnettarlık dolu günlerimizin keskin ayrımları nadirdir.

Mutluluk bizi sakince taşıdı ama biz hep onun peşinde koştuk.

Onun varlığını mutsuzluk sayesinde fark ettik ama mutsuzluk ortadan kalktığında yine de onun kıymetini bilemedik. Onun büyüsü mütevazı olmasından gelir, mutluluk mutsuzluk gibi yakana yapışmaz her zaman, onun gibi seni alt üst ederek sarsmaz. O sakince siner yaşamına.

Sadece kırılgan insanların fark edebildiği mutluluk anları var. Hassas ruhların seyredebildiği, mutluluğun gizli ve nehrinden akan akıntısına kendini bırakabildiği. Memnuniyet günümüzün en önemli ilacı. Hep daha fazla diye inleyen bir dünyanın panzehri.

Mutluluk, mutsuzluk kadar görkemli değil her zaman. Onun ihtişamı onun sadeliğinde. Çünkü o basitliğe gömülü. Bir arının polenleri toplaması gibi toplamalısın onu.

Sağlıkla çalışan bir beden, ulaşabildiğin iki lokma yemek, huzurlu bir an, dingin hisler, nazik bir dost sesi...

Belki büyük işler peşindesin, insanlara ulaşmak gayen. O zaman yıldızlara erişmen hiç de imkânsız olmayacak. Kendinden sonrakilere ulaşacak tohumlar bırakacaksın toprağa. Her ruh, kırılganlığının içinde bir sonsuzluk taşır, bil bunu.

Biz ölümlü bedenlerimizle geçiciliğin ortasında yaşarken, zihnimiz yıldızlara uzanır. Bazen bir dua olur o, bazen bir fikir, bazen bir iyilik eylemi. Ve her biri, görünmez bir yankı gibi geleceğin sessiz tavanlarında çınlar.

Belki de insanın en büyük görevi budur: Karanlıktan ışık taşımak. Kendi küçük yaşamını, sonsuz olana bağlayan o ince ipliği fark etmek. Hayat bir mükemmellik alanı değil ama bir anlam sahası. Ve anlam, çoğu kez bir sükûnet anında doğar. Bir nefeste, bir vedada, bir teşekkürde. Böylesi güzel.

Hayat sadece mutlu anlardan oluşmaz, onun görkemi karşıtlıklardan doğanlardadır. Her şey sessizce yaşamın içinde yitip gittiğinde, eskisi gibi gücün yoksa eğer ama yine de tüm insani erdemlerini giyinmişsen kendine huzurlu bir an çağır. Ona ulaşmak o kadar da zor olmayacak.

Tarihte binlerce yıl boyunca, senden öncekiler de böyle yaptı.

Yorgunluklar Çağı

Adı koyulmamış bir yorgunluk çağından geçiyoruz. Kimse kırbacı sallamıyor; hepimiz kendi içimizde "Yapabilirim," diye fısıldayan görünmez bir efendinin peşindeyiz. Güne "Daha çok"la başlıyor, geceyi "Yeterince parladım mı?" sorusuyla kapatıyoruz.

Başarı bir unvan değil, içten içe yükselen bir elektrik akımı. Zamanla insan, kendi bedeninin işletmecisi, kendi ruhunun denetçisi oluyor. İzin kâğıdını da cezayı da kendisi yazıyor.

Her yer ışık istiyor. Bu kadar görünürlük mahremi eritiyor. Görmek yakınlaşmak sanılıyor, oysa görünürlüğün parlak yüzeyi derinleşmeyi engelliyor. Görünmek için kuruluyor sahneler iletişim için değil. Dokunmanın yerini veriler alıyor;

dosyalar büyüyor, "şey"lerin ağırlığı azalıyor. Geriye çevrimiçi bir uğultu kalıyor.

"Aynılaşmanın cehennemi" diyor günümüz için Byung Chul Han. Öteki, dünyadan çekiliyor. Farklılıklarla karşılaşmanın yerini aynının güveni kaplıyor. Merakı zayıflıyor, artık her şey birbirine benziyor, herkes aynı kelimelerle konuşuyor, tekstil fabrikalarının hepimiz için diktiği ceketleri giyiyoruz, ayakkabılarımız aynı.

Hepsi gürültünün içinde soluk alacak yer arıyor. Sürü mantığı hızla örgütleniyor; kısa öfke, hızlı hüküm, kolay linçler. Dikkat ve huzur dağılıyor, anlam yitiyor.

"Kendin ol!" komutu, "Kendini sürekli yükselt" anlamına geliyor. İnsan, kendi kaynaklarını kendi üzerindeki projeye yatırıyor; tükeniş bu yüzden bu kadar sessiz ve derinden.

Kimsenin durmaya ve sıkılmaya vakti yok.

Modern felsefe, anlam kaybını bu yüke ekliyor. Camus'nün sözü akıllarda: "Asıl mesele, hayatın yaşanmaya değer olup olmadığıdır." Yorulan zihin önce anlamı sorgular.

Nörobiyolojide buna eşlik eden kavram allostatik yüktür: Sürekli uyarılmışlık hâli bedene yük yaratır, uykuyu bozar, dikkati seyreltir, bağışıklığı zayıflatır.

Dijital çağ, dikkati bir pazar yerine çevirir. "Bildirim ekonomisi", dikkatin doğal döngüsünü keser; zihin derinleşemeden konu değiştirir. Kısa vadeli dopamin kazançları, uzun vadeli doyumu gölgeler.

Güncel psikoloji, iyi oluşun iki eksenini özellikle vurgular:

• Özerklik, yeterlilik, aidiyet. Bu üçü beslendiğinde enerji kendini yeniler.

• Değerlerle eylem arasındaki hizalanma. Günlük eylemler değerine yaslanınca iş yükü anlam kazanır; anlamsız yükler kapının önünde kalır.

Çağa uygun küçük ayarlamalar

1. **Mono eylemler:** Aynı anda tek iş yap. Yemek yerken video izlemek, biriyle sohbet ederken telefonda sosyal medya kaydırmak zihni böler, dikkati dağıtır ve zihinsel yorgunluğa sebep olur. Derinleşmeyen her şey yüzeyde dağılır.
2. **Planlı detoks:** Bildirimlere ara ver ve günün belli aralıklarında bak.
3. **Küçük hedefler belirle:** Güne bir "küçük bitiriş" yerleştir, evi toplamak, kısa yürüyüş, tek sayfa yazı. Tamamlanma hissi zihni toparlar ve olumlu mesajlar yollar. En kolay işlerle başla.
4. **Sınır cümleleri belirle:** "Bugün bu kadar", "Bunu yarına bırakıyorum", "Buna ben bakmıyorum." Sınır çizmek kendine şefkat göstermenin bir yolu.
5. **Sosyal beslenme:** Az ama nitelikli temaslar kur. Yormayan bir dostluk, yormayan bir sohbet, seni besleyen masalarda olmak sinir sistemine dinlenme izni verir.
6. **Uyku:** Uyku, performans değil iyileşme odasıdır. Yatağa girerken ekrana değil yastığına ve sakinleşmeye odaklan.

Farkındalık Çalışması

Beni mutlu/mutsuz edecek şeylerin ne olduğunu biliyorum.
Mutlu edenler:

.....

.....

.....

.....

Mutsuz edenler:

.....

.....

.....

.....

Hayatıma anlam katan şeyler:

.....

.....

.....

.....

Yaşamda ihtiyaç duyduğum şeylerin ne olduğunu buldum/bulamadım çünkü:

.....

.....

.....

.....

İlişkilerde beni sabote eden şeyleri biliyorum ve bunlar:

.....

.....

.....

.....

Beni en çok öfkelendiren şeyler ve nedenleri?

.....

.....

.....

.....

İnsanları memnun etmek için her şeyi yaparım çünkü:

.....

.....

.....

.....

Kendimde yeterince tanımadığım alanlar:

.....

.....

.....

.....

Beni ben olmaktan uzaklaştıran, asla hayır diyemediğim noktalar ve nedenleri:

.....

.....

.....

.....

Terk etmek istediğim alışkanlıklarım ve davranışlar:

.....

.....

.....

.....

Kendimi iyi hissetmek için yaptıklarım:

.....

.....

.....

.....

Yaşamda benim için önemli olan değerler ve nedenleri:

.....

.....

.....

.....

İnsanlar beni şu şekilde hatırlasın isterim:

.....

.....

.....

.....

Yaşamı daraltan şey, biraz da onu herkesle paylaşmaktır.
Yaşamı genişleten şey belki insanoğlunun içsel serüvenidir.
Çok paylaşılan, çok anlaşılmayan oluyor.
Ağızdan çok çıkan cümleler, az anlam taşıyor.
Sırası hiç bitmeyen muhabbetler öze inmiyor.

En büyük anlamlar teklikten ve sessizlikten doğuyor.

Mutluluk, bazen harekette, eylemde değil, beklentide değil, insanın kendi düşünceleriyle baş başa kalmasında.

Saklı olanı bulmak, içimizi genişleten ve ferahlatan düşünceleri anlamak için berrak bir bakışa ihtiyacımız var.

Belki de güzel bir yerlerde güzel bir molaya ihtiyacımız var.
Tek başımıza, her şeyi anlamak için.
Bir defa.

Hissederek, anlayarak.
Anlamak, yalnızlık istiyor.
Keşfetmek, sessizlik istiyor.

Bir Hikâye: Yaşlı Bilge ve Tartışma

Bir köyde herkes tartışmayı çok severmiş. Her söze itiraz, her fikre karşı çıkış...

Yaşlı bir bilge bu tartışmalara hiç katılmazmış. Bir gün gençler sormuş.

"Efendim, neden tartışmıyorsunuz? İnsanlar yanlış şeyler söylüyor, haksızlık ediyorlar."

Bilge gülümsemiş.

"Her davete gitmek zorunda değilim. Bazı kavgalar bana mektup gibi gelir. Zarfı açmadan geri yollarım."



Seçimlerin Hikmeti

"Artık size hizmet etmeyen, sizi büyütmeyen, sizi mutlu etmeyen her şeyden uzaklaşacak kadar kendinize saygı gösterin."
Robert Tew

Yaşamda seçimlerini neye göre yapıyorsun?

Antik dönem filozofları seçimlerin ardında var olan gereksinimlerden bahsederler. Bunları bedensel, ruhsal ve zihinsel olarak üçe ayırırlar. Hepsi kendine benzeyen ham maddelerden ibaret şeylere ihtiyaç duyar.

Bedenin doğası yeme, içme ve haz odaklı ihtiyaçları talep eder. Zihin düşüncelerle beslenir çünkü onun doğası budur. Ruh ise anlamla, ilişkiyle ve değere temasla beslenir. Kaynağı sessizliktir; gıdası sevgi, doğruluk, adalet, merhamet, güzellik, sanat ve minnettarlıktır. Kendini aşan bir amaca bağlanmak ister. Şahitlik etmek, derinlik kurmak, ait olmak ister.

Seçim, bu üç alanın hangi anda hangisinin aç olduğuna kulak vermek ve ölçülü bir şekilde ihtiyacı karşılamaktır.

Beden açsa bakım ister: Uyku, hareket, beslenme.

Zihin dağınıksa sınır ister: Dikkat, sadeleşme, odak.

Ruhun sızlıyorsa yön ister: Değer, anlam, ilişki, sevgi, adalet, merhamet.

Bedenimin hakkı ne?

Zihnimin yükü ne kadar?

Ruhumun yönü nereye bakıyor?

Seçimlerin terazisi bu üç soruyla kurulur. Beden hayatta kalmayı, zihin ilerlemeyi, ruh iyi yaşamayı ister. Üçüne de pay verildiğinde, kararların kendiliğinden adaletle yerini bulur.

Her zaman başkalarına adaletli olmaya çalışma. Kendine de adaletli misin?

Nerede yoruyorsun zihnini, bedenini, ruhunu?

Onlara yüklediğin ağır yükler neler?

Hakkın var mı onlara bunu taşıtmaya?

Enerjiyi seçmek, hayatın özünü seçmektir, hatırla. Çünkü enerjini nereye koyarsan, hayatın da oraya akar. Bedene yönlendirirsen o alanı büyütürsün, aklına yatırım yatarsan kavrayışı büyütürsün, ruhuna yatırım yaparsan değerlerini eyleme dökme gücünü bulursun.

Eğer sürekli şikâyet edersen dertlerin büyür.

Eğer sürekli öfkeye yatırım yaparsan öfke büyür. Ama sevgiyi seçersen sevgi büyür.

Oburluk fazladan bir yatırıma dönüşürse, bedenin hastalanır.

Tekrarlayan döngüsel zihinsel düşünceler, zihinsel enerjini tüketir.

Neye odaklandığın, hayatın içinden neyi seçip aldığın seninle ilgili.

Hangi çiçeği büyüteceğin senin elinde.

"Ne kadar güzel sevdin?
Ne kadar dolu dolu yaşadın?
Ne kadar derinden bıraktın?"
Gotama Buda

Doğadan Aldığım Dersler

Bir akarsu taşları büyük darbelerle kırmaz. Önüne çıkan kayayı gördüğünde ya etrafından dolaşır ya da zamanla onu aşındırır. Ama hiçbir zaman kayayla inatlaşmaz. İnsanın enerjisi de akarsu gibi olmalı. Akışkan, esnek ve sabırlı.

Zen öğretisinde "Güçlü olan, herkesi yenen değil, doğru anda geri çekilendir," denir.

Doğa, insana en sessiz ama en bilge öğretmenlerden biridir. Ağaç; kökleriyle sabrı, dağ; sarsılmazlığıyla gücü, rüzgâr; özgürlüğüyle teslimiyeti öğretir. Fakat en çok da akarsu; yaşamın akışına dair sırları fısıldar.

Bir akarsuyu izleyen onun gücünü değil, hikmetini fark eder. Çünkü akarsu her engelle karşılaşır ama hiçbir zaman durmaz, kıvrılır ve yönünü belirler. Onu gören hayatın savaşarak değil, akarak yaşanacağını anlar.

Akarsu görünüşte narindir. Elini uzatsan suyun arasından geçer, avucunda tutmak istersen kayar gider. Ama yüzyıllar boyunca bir kayaya temas ettiğinde o kayayı deler, aşındırır, şekillendirir. Bu yumuşak güçtür. Ateş yakar ama su onu söndürür hem de serinlikle.

Taoist bilgelikte bu durum şöyle ifade edilir: "En yumuşak olan, en sert olanı yener."

Sertlikle değil, sabırla ilerle. Bağırarak değil, sessizce akarak yol al. Çünkü gerçek güç, bazen görünmez bir ısrarın içindedir.

Bir ağaca bak sonra. Sana neler anlatıyor?

"Seni hırpalayan kötülüklerden kaçmak için başka bir yerde değil, başka biri olmalısın."
Seneca

Ağaçlardan Ne Öğrendim?

Kökleriyle toprağı kucakladığında dünyayla bir bütün olmayı öğrendim. Orası benim ayak bastığım yer.

Dalların ne kadar uzun ve geniş olursa olsun yanımdaki ağaçların dallarına alan açmayı öğrendim. Orası diğerlerinin yaşam alanı.

Vakti geldiğinde olgunlaşan meyveyi, başkasının eline bırakabilmeyi öğrendim.

Sabırla beklemeyi ve sert rüzgarlar estiğinde onunla oynamayı, sağa sola esneyip bükülmeyi öğrendim ve sonra tekrar doğrulmayı.

Bazılarının üzerime yuva yapmasına izin vermeyi öğrendim, geçici bir yuva; bir dinlenme yeri olmayı ve sonra onları selametle uğurlamayı.

Mevsim değişirken bırakmayı öğrendim, yapraklar dökülürken yenilerinin yeniden büyüyeceğini bilerek. Bir şeylerin gidişine izin vermek yenilerin habercisidir.

Her toprağın köklenmek için uygun olmadığını, her ağacın kendine ait topraklarda büyüyebileceğini öğrendim.

Ve en sonunda şunu öğrendim: Gölge verip gölge istememeyi. Kabuğumdaki yaraların yaş halkalarına dönüştüğünü, acıdan geçenin derinleştiğini.

Kuşlar konduğunda sessiz kalmayı, fırtına dindiğinde kökümün sesini dinlemeyi. Toprağın sabrına güvenmeyi, suyun yolunu bulacağına inanmayı.

Bazen büyümenin dikey değil, içeriye doğru olduğunu.

Ve gün bittiğinde, gövdem kadar sözümün kısa, sadakatimin uzun kalması gerektiğini.

Suyun Tevazusu

Su, her zaman aşağıya doğru akar. Dağlardan doğar ama denize varmak için hep en alçağı seçer. Çünkü suyun tabiatı tevazudur. Bu tevazu, onun büyüklüğünün kaynağıdır.

Mevlânâ suyu överken şöyle der: "Su gibi ol. Önüne konanı temizle, içine düşeni kucakla, gürültüsüz ak ama hayat ver."

İnsan da su gibi olduğunda, savaşmak yerine kucaklamayı öğrenir.

Küçük bir hikâye:

Bir bilge öğrencisiyle birlikte akarsu kenarında oturuyormuş. Öğrenci öfkeyle sormuş:

"Neden hayat bu kadar zor? Neden engeller hiç bitmiyor?"

Bilge suyu işaret etmiş.

"Bak, suya engel çok. Taşlar, çamur, kökler... Ama su hiçbirini düşman görmüyor. Onları geçiyor, dolaşıyor, sabrediyor. Ve sonunda denize varıyor. Sen de su gibi ol. Çünkü deniz seni bekliyor."

Akarsu acele etmez, kendi ritminde akar. Damlalar yavaş yavaş ilerler ama sonunda dağları deler. Bu, insana gösterilen bir sabır dersidir. İnsan çoğu zaman hemen sonuç ister, hemen görmek, hemen bilmek ister. Ama akarsu gösterir ki sabırla akan yol, en sağlam olandır.

Doğanın dersleri basittir. Yaşamı güzel kılacak olan basittir.

Akarsu konuşur:

"Esnek ol, çünkü katı olan kırılır."

"Sabırlı ol, çünkü zaman en büyük müttefikindir."

"Tevazu göster, çünkü yükseklik kalıcı olamazsın."

"Akmayı bırakma, çünkü hayat hareketle anlam bulur."

İnsan, akarsu gibi olduğunda hayat kolaylaşır. Engellerle kavga etmez, onları yolunun bir parçası olarak görür. Savaşmaz,

ama vazgeçmez de. Akışa katılır. Sonunda, denizle yani bütünlükle buluşur.

Her şeyle savaşamazsın.

Ama su gibi akarsan, engelleri aşar, kendi denizine varırsın.

"Bakışlarını içeri yönelt ve bulacaksın
Bin diyar içinde zihninin keşfedilmemiş.
Gez oraları ve ol,
Bir ev-kozmografyası erbabı."
Henry David Thoreau

Posttravmatik Büyüme

Bazı savaşlardan kaçamayız. Ölüm, hastalık, afetler ve büyük yıkımlar. Onlar hayatımızı dipten etkilediğinde tepkilerimiz, dünyaya bakışımız değişir.

Büyük yaşantılar kadar basit bir olay da yıkıcı olabilir. O sözde dendiği gibi kovayı taşıran bir damla sudur.

Posttravmatik büyüme insanın en karanlık gecesinden sonra göğe bakmayı yeniden öğrenmesidir. Yıkımın içinden bir bilgelik çıkar, kaybın kalbinde bir anlam filizlenir. Psikoloji bu süreci "travma sonrası gelişim" olarak tanımlar; fakat hakikatte bu, ruhun yeniden doğum hikâyesidir.

Bir olay insanın varoluşunu sarsacak kadar güçlü olduğunda —ölüm, kayıp, ihanet, hastalık, savaş— zihnin yapıları çözülür. O an, kişi eski anlam haritasını kaybeder. Ancak tam da o çözülme anında yeni bir yapı kurulmaya başlar.

Richard Tedeschi ve Lawrence Calhoun adlı iki psikoloğun çalışmalarında bu yeniden yapılanma, "büyümenin beş boyutu" olarak tanımlanır:

1. Yaşamın değerini daha derinden kavrama,
2. İlişkilerde bağlanma kapasitesinin artması,
3. Kişisel güce dair farkındalığın çoğalması,
4. Ruhsal veya varoluşsal bir derinliğin açılması,
5. Yeni yaşam olasılıklarının belirmesi.

Travmalar, olumsuz yaşantılar insanı yalnızca yıkan bir deneyim değildir; aynı zamanda iç dünyayı yeniden kuran bir eşiğe de dönüştürebilir. Bir anlamda, acı ruhun mimarıdır. Bizi dağıtan şey, aynı zamanda bizi yeniden biçimlendirir.

Viktor Frankl, toplama kampında bu hakikati şöyle dile getirmişti: *"İnsandan her şeyi alabilirsiniz, ama bir şeyi asla: hangi tutumu seçeceğini."* Bu cümle, posttravmatik büyümenin kalbidir; acıya teslim olmakla değil, acının içinden seçim yapabilmekle mümkündür.

Modern psikoloji bu dönüşüm sürecinin altında üç temel mekanizma görür:

- **Anlam arayışı:** Travma, önce anlamı yıkar. Sonra kişiyi, daha derin bir anlamı inşa etmeye zorlar.
- **Bilişsel yeniden yapılanma:** Kişi olayın kendisine değil, olayla kurduğu ilişkiye odaklanmaya başlar.
- **Kutsal tanıklık:** Acının şahitliğini kabullenmek, onu anlatıya dönüştürmek.

Bu büyüme, "iyileşmek" kelimesinin ötesine geçer. Bir yara kapanır ama iz kalır. İşte posttravmatik büyüme o izin estetiğini fark etmektir: yara kabuğu bir utanç değil, ışığı sızdıran çatlağa dönüşür. Ruh, kendi karanlığından geçerek olgunlaşır.

Hayat seni yaralarken aslında seni teslim almıyordu, derinleştiriyordu.

Küllerinden doğan anka kuşu gibi, insan da travmanın ardından artık eskisi gibi olmaz.

Daha kırık ama daha gerçektir.

Daha sessiz ama daha bilgedir.

Kendi Merkezinde Kalmak

Bazen insan bir şeyleri "bırakmak" gerektiğini duyar derinlerde bir yerde. Ama bırakmak, sanıldığı gibi kesmek, susturmak, unutturmakla eşdeğer değil. Birini hayatından silmekle, konuşmamayı seçmekle ya da düşünmemeye çalışmakla ilgili değil.

İnsan, engellemeye çalıştığı şeyi aslında hâlâ içinde taşır. Gerçek anlamda bırakmak, olanları anlamakla ilgilidir. "Anlıyorum ve devam ediyorum," demekle. Bu kadar sade ama bir o kadar da zor.

Hayat bazen öyle anlar yaratır ki, içinde bir şeyler hâlâ orada kalmak ister. Hoşuna giden bir yer, tanıdık bir yüz, güvenli bir alışkanlık... Ama yine de bilirsin: "Burası artık benim yerim değil."

Çünkü büyümek, bazen konforlu olanı terk etmeyi gerektirir.

Kendini geliştirmek, kendini yeniden tanımaktır.

Ve bunu yaparken, sevdiğin şeyleri bile geride bırakmak zorunda kalırsın.

Zor olacak.

İçin sızlayacak, belki pişmanlıkla karışık bir sessizlik çökecek üzerine. Ama bir gün dönüp baktığında, kendine teşekkür edeceksin. Çünkü kendi merkezinden kopmadığın için, çünkü gidenle gitmeyip kendinde kaldığın için.

Kendi merkezinde kalmak, hiçbir şeye tutunmadan, hiçbir şeyi de itmeden var olmayı bilmektir.

Dışarıdan gelen seslere rağmen içindeki sessizliği koruyabilmektir.

Rüzgâr eser, insanlar gider, zaman geçer... Ama sen, tüm bunların ortasında hâlâ kendinsindir.

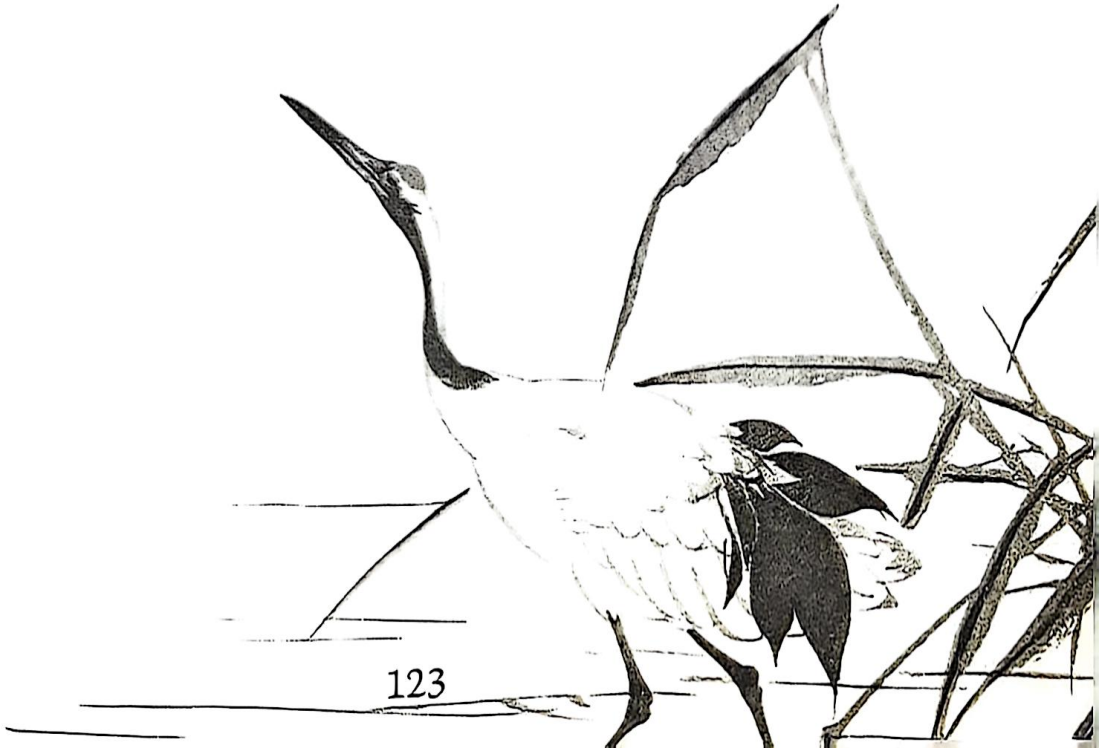
Ve işte o an anlarsın: Kendi merkezinde kalmak, hayata karşı direnmek değil; hayata rağmen dengede kalabilmektir.

O denge, ne geçmiştedir ne gelecekten gelir.

Sadece "şimdi"dedir -ve sadece sende.

Birini sevmek için zihinsel sağlığınızı ve duygusal dengenizi feda etmek sevginin kanıtı değildir.

Birine bir şey kanıtlamak için bedeninizi taramak, özünüzü küçümsemek ve dönüştüğünüzü küçümsemek sevginin kanıtı değildir.



Eğer istikrarlı bir iş seçerseniz, hırsınızın olmadığını söylerler.
Bir hayalin peşinden koşarsanız, pervasız olduğunuzu söylerler.
Çok seyahat ediyorsanız,
o parayı biriktirmeniz gerektiğini söyleyecekler.
Eğer çok tasarruf ederseniz,
size hayattan keyif almadığınızı söylerler.
Çok ders çalışmaya karar verirseniz,
sosyal hayatı kaçırdığınızı söylerler.
Daha fazla sosyalleşmeyi seçerseniz,
size geleceğiniz konusunda ciddi olmadığınızı söyleyeceklerdir.
Genç yaşta evlenirseniz,
daha fazla beklemeniz gerektiğini söylerler.
Otuzlu yaşlarında evlenmemişseniz,
"Yalnız öleceksin," derler.
Eğer kariyerinize odaklanırsanız,
kişisel hayatınızı ihmal ettiğinizi söyleyecekler.
Kişisel hayatınıza öncelik verirseniz,
yeterince profesyonel olmadığınızı söylerler.
Evde kalmaya karar verirseniz, sıkıcı olduğunuzu söyleyecekler.
Dışarı çıkarsanız, "Sokakta çok zorlanıyorsunuz," derler.
Kararlarınız hakkında her zaman görüşler olacaktır.
Diğerlerinden daha uzun sürmesi
başarısız olduğunuz anlamına gelmez.
Herkesin yolculuğu farklıdır.
Herkesi memnun etmeye çalışırken çıldırmayın.

Enerjiyi Korumanın Yolları

Hiçbir şey kendinizi mutlu görmekten, tutku duyduğunuz şeyler karşısında yeniden heyecanlanmaktan, sizi üzen şeylerden kurtulmaktan, yeniden ışık saçabilmekten ve yeniden gerçekten gülümseyebilmekten daha güzel olamaz.

Günlerimiz sınırlı bir bütçeyle başlar. Dikkat, irade, karar verme kapasitesi...

Hepsinin bir limiti var. Bilim buna bilişsel yük ve ego tükenmesi der; mistikler iç kuvvet. Adı ne olursa olsun, korunmadığında gün yarılanmadan içteki ateş söner. O yüzden mesele, her şeye yetişmek değil, neye güç vereceğini seçmek.

Bu yüzden mistik öğretiler, enerjiyi korumanın yollarını öğretir. Çünkü savaşmak sadece dışarıda değil, içeride de enerji tüketir. Gerçek bilgelik, enerjiyi harcarken seçici olabilmektir.

1) Sessizlik: Gücü İçeride Toplamak

Söz, en pahalı para birimidir. Aşırı açıklama, bitmeyen tartışma ve ikna gayreti enerji kaybı yaratır. Kelimeler çoğaldıkça etkisi azalır; gürültü büyür, anlam kaybolur.

Gereksiz cevapları kendine sakla. "Anlaşıldım mı?" takıntısını bırak, her söz yolunu bulur.

Stratejik susuşu öğren. Susmak, geri çekilmek değil; gücü savurganca dağıtmamaktır. Sessizlik, duygularını hizaya getirir, sinir sistemini sosyal dinlenme moduna alır. Böylece tepki değil, cevap verebilirsin.

2) Sadelik: Fazlalıkları Sistematik Ayıklamak

Enerjiyi en çok fazlalıklar tüketir: Fazla iş, fazla eşya, fazla bildirim, fazla randevu.

Zen'in önerdiği düzen, bir estetikten öte eylemden doğan bir hafifliktir.

- Ajandanı hafiflet: Her güne tek iş kuralını uygula.
- Eşiğini düşür: "Mükemmel" yerine "yeterince iyi"yi benimse.
- Bildirimleri kapat: Sürekli kesinti sürekli yeniden başlama maliyetidir.

Sadelik, karar sayısını azaltır; enerji depon korunur.

3) Seçicilik: Hayır Demeyi Öğrenmek

Her "evet", başka bir yerde gizli bir hayırdır. Sınır, kapı kapatmak için değil; içteki düzeni korumak için vardır.

- Davetleri değerlendir: Her yerde olan hiçbir yerdedir derler. Her yere yetişmek zorunda değilsin.
- Tartışmaya girme: İlişkiyi büyütüyor mu? İşe yarıyor mu? İkisi de yoksa girme.
- Yardım dozajı: Kendini ihmal eden yardım, uzun vadede kimseye iyi gelmez. Seçicilik, suçluluk değil sorumluluk işaretidir. Kendinden sorumlusun ve alanını korumalısın.

Bir bilge şöyle der: "İnsan, ruhunu hayır diyemediği için yitirir." Enerjini korumak istiyorsan, bazı davetleri reddetmeyi öğrenmelisin. Çünkü her yolcunun yolu ayrıdır; herkesle aynı yoldan gitmeye kalkarsan, kendi yolunu kaybedersin.

4) Doğayla Temas: Sinir Sistemini Yeniden Ayarlamak

Enerjiyi yenilemenin en basit yolu, doğayla temastır. Çünkü doğa insandan bir şey almaz, ona verir. Bir ağacın gölgesinde oturmak, bir derenin sesini dinlemek, gökyüzüne bakmak... Bunlar ruhun enerjisini geri yükler.

Toprak, rüzgâr, gökyüzü, deniz... Bu çevresel etkiler sinir sistemini parasempatik hatta vagus ekseninde sakinleştirir; kortizol düşer, dikkat genişler.

Modern araştırmalar dahi gösteriyor: Doğada vakit geçirmek stres hormonlarını azaltır, zihinsel berraklık sağlar. Bu yüzden mistikler sık sık doğaya çekilir. Çünkü bilirler ki: Doğanın kuvveti dinginlik vericidir.

5. Nefes ve İçsel Dengeler

Nefes, ruhun en basit ama en güçlü enerjisidir. İnsan çoğu zaman nefes aldığının farkında bile değildir. Ama derin ve farkındalıklı bir nefes, zihni sakinleştirir, bedeni dengeler, ruhu arındırır.

Bir sufi zikrinde şöyle der: "Nefes, O'ndan sana gelen hediyedir. Onu fark ettiğinde, her nefes bir dua olur."

Enerjiyi korumak için nefese dikkat etmek, savaşların ortasında bile insanı dingin kılar.

Yorgun Yolcu

Bir yolcu, sırt çantasına yıllar boyunca şunları doldurmuş: "Karşı çıkılan her söze cevap", "kimse kırılmasın diye verilmiş sözler", "ertelemiş uykular", "görülmek için fazladan yapılan işler", "haklılık kavgaları."

Yol uzadıkça adımlar kısalmış, manzara daralmış. Yolda bir bilgeye rastlamış. Yorgun görünmekteymiş, henüz daha fazla yol almamışken.

"Neden yürüyemiyorum?"

Bilge, çantaya işaret etmiş:

"Çünkü yol değil, yük seni yıpratıyor. Çantanın içinden önce başkalarının beklentileri dosyasını indir. Sonra mükemmellik klasörünü. En sonunda her kavgaya girme alışkanlığını bırak."

Yolcu bunları indirince değişen tek şey yoldur zanneder; oysa değişen kendisidir. Aynı rota farklı bir zihniyette kısalır.

Sürdürülebilir Güç Eylemle Doğar

Sence bu bir yetenek mi, yoksa üzerinde çalışılması gereken bir eylem planı mı?

Sağlamlıktan bahsediyorum, bazı insanlarda gördüğümüzde hayran kaldığımız ve özendiğimiz yaşamdaki sağlam ve güçlü duruştan.

Doğuştan kıvılcım olsa da, kalıcılık çalışmayla gelir. Sürdürülebilir güç, tesadüfün değil disiplinin ürünüdür.

Maratoncunun sırrı patlamada değil temponun korunmasındadır. Kilometrelerce yolu uçarak kat eden kuşu taşıyan kanat değil ritimdir. Gün, gücünü savurmayanlara uzun davranır. Yükünü ayarlayan, hızını bilir; hızını bilen, mesafeyi büyütür.

Sağlam duruş, tek bir büyük cesaret anından değil, küçük ve tekrarlı seçimlerin toplamından doğar. Uykuya hakkını vermek, zihni gereksiz gürültüden çekmek, gerekli yerde "hayır" demek, geri çekilmeyi yenilgi saymamak...

Gücün kaynağı süreklilikte. Bugün seçtiğin ritim yarına taşınır; yarınkine tutundukça kimliğe dönüşür. Kırılgan an geldiğinde dayanıklılık, hazır reçeteden değil, önceden biriktirilmiş düzenden ses verir.

Evet, bazıları şanslı bir başlangıca sahip olabilir ama bazı atlar bitiş çizgisine daha sağlam varır.

Enerji, günün rastlantısı değil; tasarımıdır.

Konuşmayı azalttığında anlam derinleşir.

Fazlayı elediğinde yol hızlanır.

"Hayır" dediğinde özün korunur.

Doğaya çıktığında sistem sıfırlanır.

Nefesi yönettiğinde zihin yerini bulur.

Her şeye yetişmek güç değildir. Gerçek güç, sadece gerekli olana güç vermektir.

Enerji, insanın kandilindeki yağdır.
Onu koruyan kişi, ışığını uzun süre uyanık tutar.
Boşa harcayan ise kendi karanlığını hazırlar.
Her şeyle savaşamazsın. Enerjini sakla,
çünkü ancak ışığını koruyan yolcu,
yolun sonuna kadar yürüyebilir.

Kabul ettikten sonraki sessizlik farklıdır.

Ne gürültülüdür, ne de kaotiktir — sadece sessizdir.

Bir şeylerin geri dönmeyeceğini,

Olmayacağını fark ettikten sonraki sessizlik.

Her şeyin istediğin gibi gitmeyeceğini anladıktan sonraki sessizlik.

Olanları kontrol edemediğini kabul ettikten sonraki sessizlik.

Sonunda bırakabilmenin sessizliği,

Acı verici ama garip bir şekilde tutkulu, hoş - huzurlu.

Enerjiyi Yönetmenin Çekirdeği

- Sessiz kal ki gücün dağılmasın.
- Sadeleş ki yükün hafiflesin.
- Seçici ol ki yolun berraklaşsın.
- Doğaya dön ki ruhun tazelensin.
- Nefesine sahip çık ki hayatın merkezinde kalasın.

Başkalarına öfkelenmek yerine kendi fırtınanızı yatıştırmayı öğrenin. Her şeyi dışarı vurmak terapötik gelebilir ancak olumsuz düşünceleri güçlendirirsiniz. Sorunlarınızdan kendinizi çekip çıkarmak sizden başka kimsenin işi değildir. Günlük tutun, meditasyon yapın, egzersiz yapın ve rahatlayın.

Öfkeyi boşaltmak; bir su ısıtıcısındaki buharı boşaltmak gibidir; basıncı azaltır, ancak ateş hâlâ yanmaktadır. Gerçekten iyileşmek için, sadece hayal kırıklığı patlamalarını serbest bırakmak yerine, kaynağa yönelmelisiniz.

O yüzden yazın, hareket edin, nefes alın; bir başkasının sizin için yükü kaldırmasını beklemek yerine acıyı ilerlemeye dönüştürün.

Bazı tutumlar, sizden çok diğer kişi hakkında daha çok şey söyler.

Sana ait olmayan yükü taşıma.

Nefes al. Bırak. İlerle.



4. BÖLÜM

Sessiz Zaferler

Bir damla suyun taşı delmesi gibi, sessiz ve görünmez zaferler vardır. Nefes almak, yürümek, sevmek, dua etmek... Bunların hiçbiri savaş gerektirmez.
Sessizlik, bazen en büyük cevap olur.

Sessizlikten doğar güzellik. O bağırmaz.

Sesini yükseltmeyenlerin, gün gün emek verenlerin, acıya diş sıkanların, karınca sabrıyla ilerleyenlerin yanında durur. Onların yürüyüşü yankısızdır; kazandıkları da öyle.

Acıyla yüzleşince herkes başka türlü tepki verir. Kimi boşluğu sözle doldurur, teoriler kurar, tartışmaya tutunur. Kimi, problemi çözen çalışkan bir çocuk gibi içine kapanır, dersine devam eder.

Benim içimde ikisi de yaşar. Dışarıda hayatla temas eden, insanlara karışan bir yan; perdelerin ardında sessizce ateşini taşıyan öteki yan.

Kalabalık gözle görüleni alkışlar. Sahnedeki galibiyeti, yükselen sesi, diğerini susturan kuvveti. Oysa değeri uzun süren zaferler gürültüsüzdür. Çünkü dışarıya dönük olan çabuk kaybeder rengini, içeride kazanılan insana bir ağacın yaş halkası gibi katılır, sarar onu.

Sufilerin sözü fazla uzatmazlar: "Dışarıdaki zafer, kalpte kaybolur. Kalpteki zafer ise sonsuza dek sürer."

Bizim payımıza düşen, bağırmadan devam etmek; gerekli olduğunda konuşmak, gerekmediğinde susmak, düşüncemizi toplamak, adımlarımızı ilerletmek Kimseden onay beklemeden, kendi ateşimizi söndürmeden.

Biliyorum sessizce ilerleyenler var. Bir gece gibi ağır ağır yol alır onlar. Gündüz sıradan işine bakıp, gece kendi yangınını gözetirler. Kendi derdinden kendi ilacını yapmaya çalışırlar. Aynı güneşin ve aynı ayın altında dururuz, aynı çatıyı paylaşırız onlarla.

Biliyorum geceyi omuzlarında taşıyanlar var. Gündüz hayatın telaşında görünmez kalıp, karanlıkta hepimizin adına vicdan azabı çekenler. Yarasıyla konuşanlar, suskunluğunu hayata siper edenler. Yol ayrımlarından bir harita yapanlar, kırıklarından ışık sızdıranlar. Aynı göğün altında yan yana dururuz onlarla.

İcraat yapmadan görülmek.

Ses çıkarmadan duyulmak.

Kaybolmadan özlenmek.

İspatlamadan yeterli olmak.

Dağılmadan tutulmak.

Açıklamadan anlaşılmak.

Kurtarılmak değil dinlenmek, değiştirilmek değil anlaşılmak, olabileceği gibi değil olduğu gibi.

Onların zaferi manşet olmaz ama yüzlerindeki çizgilerde, bakışlarının dinginliğinde bütün hikâye okunur. Onların zaferi içeridedir.

Bir tartışmaya girmemek, kavga etmeyi seçmemek.

Haksızlık karşısında öfkeye değil, sabra sarılmak.

Yanlış anlaşıldığında kendini açıklamaya çalışmadan kalbini korumak.

Nefret yerine şefkat gösterebilmek.

Bunlar küçük görünebilir ama aslında en büyük zaferlerdir. Çünkü kendini yenen kahramandır.

Sufilere göre asıl savaş, "cihad-ı ekber"dir yani nefsle savaş. Bu savaşta en büyük zafer, dışarıdan görünmez. Çünkü burada kılıç yok, kan yok, gürültü yoktur; sadece kalbin dönüşümü vardır.

Mevlânâ şöyle der: "Kendi içini fethetmeyen, şehirler fethetse ne çıkar?"

Zen öğretisinde zafer, düşmanı alt etmekle değil, onunla savaşmamayı seçmekle ölçülür. Zen ustaları öğrencilerine "Kılıç çekilmediğinde, en büyük zafer kazanılmıştır" düşüncesini aşılar. Sessizlik, burada yenilgiyi değil, ustalığı gösterir. Çünkü susabilen, nefsi susturabilmiştir.

Kendine hâkim olan her şeye hâkim olmuştur.

"Güç ve güveni her zaman kendim dışında arıyordum. Ama o içten gelir. Her zaman oradadır."

Anna Freud

Psikolojide Sessiz Zafer

Sessiz zafer, psikolojide isimlendirilmemiş olsa da insanın en derin yolculuğunun ifadesidir.

Çoğu kez zaferi dışarıda ararız: Bir tartışmayı kazanmak, sesimizi yükselterek üstün gelmek, başkalarını susturmak. Oysa bunlar anlık bir üstünlüğün ötesine geçmez. Asıl güç, insanın

kendi içinde olanı fark etmesi, onu dönüştürmesi ve sessizce yönlendirmesidir. Çünkü dışarıya yansımayan bu içsel devrim, hayatın bütün akışını değiştirecek kadar köklüdür.

Duygusal özdenetim bu noktada en büyük güç olarak belirir. Bastırmak ya da yok saymak değildir mesele; tam tersine, duygunun gözünün içine bakmak, onun dilini anlamak ve yönünü değiştirebilmektir.

Öfke, fark edildiğinde bir öğretmene dönüşür. Korku, görüldüğünde hareketi felç etmek yerine cesaretin ilk adımı olur. Üzüntü, bilindiğinde insanı ezmek yerine derinlik kazandırır. İşte bu, görünmeyen ama hissedilen bir zaferdir.

Sessiz zaferin büyüklüğü, alkış ya da onay beklememesinden gelir. Bir insan kendi iç fırtınasını dindirdiğinde, dış dünyanın gürültüsü eskisi kadar sarsıcı olmaz.

Bu yüzden sessiz zafer, en gürültülü çatışmalardan daha etkilidir. Çünkü bağırarak kazanılan bir üstünlük, çoğu zaman geçicidir; fakat içte kurulan denge, ömür boyu sürecek bir dayanıklılık yaratır.

Gerçek güç, başkalarını alt etmekte gizlenmez. Kendi içindeki düzensizliği uyumlu bir akışa çevirmekte saklıdır. Sessiz zafer, görünmezliğiyle değer kazanır. Bir insanın kendi kendine verdiği bu sınavı geçmesi, dışarıdan fark edilmese de onun varlığını kökten değiştirir. Ve aslında hayatın en büyük dönüşümleri, hep böyle sessizce kazanılan zaferlerin ardından başlar.

Filozofun Yolu

Sessiz zafer, antik çağlardan bugüne kadar farklı dillerde farklı adlarla anılmıştır. Stoacılar, buna "apatheia" derdi. Duygularını yok etmek değil, onların kölesi olmamak.

Epiktetos'un sözleriyle, "Seni sarsan şeyler, olanlar değil; onlara yüklediğin anlamlardır." O anlamı değiştirdiğinde, en büyük gürültünün ortasında bile bir dinginlik bulabilirsin.

Doğu bilgeliğinde ise sessiz zafer, çoğunlukla nefesin sadeliğinde öğretilir. Zen ustaları için gerçek güç, başkasını alt etmekten doğmaz. Aksine kendi zihninin dalgalarını izleyebilmektir. Bir düşünce yükselir, bir duygu kabarır ama sen onların akışını seyreden bir tanık olarak kalabilirsen, içteki fırtına yavaş yavaş diner.

Modern psikoloji de aynı noktaya dokunur. Daniel Goleman'ın "duygusal zeka" dediği şey, tam da bu sessiz zaferin bilimsel açıklamasıdır. Beynin amigdala gibi ilkel bölgeleri hızla tepki üretir; fakat prefrontal korteks yani aklın direksiyonundaki merkez, duyguyu fark edip yönlendirebilir. Bu denge sağlandığında öfke körlük yaratmaz, korku felç etmez, üzüntü insanı dibe çekmez.

Tarih de bize gösterir ki büyük liderler en yüksek zaferlerini savaş meydanlarında değil, içsel mücadelelerinde kazanmıştır. Gandhi'nin sessiz direnişi, Nelson Mandela'nın sabırla örülü yılları... Hepsinin ortak paydası, görünmeyen ama dönüştürücü bir sessiz zaferdir.

Rilke'nin dediği gibi, "İçinde sakladığın ejderhayı evcilleştirdiğinde, onun kanatlarıyla uçmaya başlarsın." Sessiz zafer, ejderhayla kavga etmek değil, onun ateşini dönüştürebilmek, onun kanatlarını emanet alabilmektir. Uçmak için.

Sonuçta insanın en büyük gücü, başkalarını susturmasında değil; kendi iç sesini dinginleştirmesindedir. Sessiz zafer, alkışsız bir devrimdir. Görünmezdir ama kökten dönüştürür.

Neden mi sessizdir?

Çünkü sen onu kendi içsel sahnende kendine karşı oynar ve kazanırsın.

Başkasının bilmesine gerek yok.

Fırtına İçinde Dinginliği Koruyabilmek

Nörobilim bize dinginliğin fizyolojik tarafını anlatır. Amigdala tehlike gördüğünde savaş, kaç ya da don tepkisi üretir. Hayatın gürültüsünde bu refleks çoğu kez gereklidir, çünkü atalarımız böyle hayatta kaldı.

Peki buna bugün hala ihtiyacımız var mı?

Modern insanın meydan savaşları, artık çoğunlukla içsel arenalarda yaşanır. İşte burada ön beyin yani prefrontal korteks devreye girer. Sessizlikle, nefesle, farkındalıkla amigdalanın çığlıklarını yatıştırır.

Bilimsel bulgular, meditasyon ve nefes çalışmaları sırasında ön beynin daha güçlü devreye girdiğini, amigdaladaki fırtınayı sakinleştirdiğini söyler. Yani aslında bilim bile şiirsel bir gerçeğe dokunur:

Sessizlik bir zaferdir. Çünkü o anda beyin, kadim savaş çanlarını susturmuş, yeni bir dil bulmuştur.

Rilke, "Her şeyin seni alt üst etmesine izin ver; yeter ki sessiz kal" diyor. Sessizlik, teslimiyet değil; bilinçli bir duruş. Nörobilimsel dille söylersek, içteki biyolojik mekanizmaları aşmak, kendi zihninin kaptanı olmak.

Psikolojide bu hâle duygusal dayanıklılık denir. Sessizlik, dingin bir sahilde kolaydır. Asıl sınav, içte fırtına koptuğunda başlar. Bir psikoloğun dediği gibi: "Olgunluk, öfkenin yokluğunda değil; öfkeyi hissettiğinde ne yaptığında gizlidir."

Öfkeye bağırarak cevap vermek kolay çünkü bu amigdalanın mirası. Ama öfkeyi fark edip onunla birlikte nefes almak, sessizliği seçmek... işte orada görünmeyen bir devrim gerçekleşir.

Eğer evin yanıyorsa, yapman gereken en önemli şey geri dönüp yangını söndürmeye çalışmaktır, evini yaktığına inandığın kişinin arkasından gitmek değil.

Lao Tzu'nun bir sözü bu anı hatırlatır: "Sakin bir zihin, bütün evreni yansıtan berrak bir göldür." Sessiz zafer, tam da bu gölün içinde, fırtınanın ortasında durur.

Musashi'ye göre uzun kılıcın ustası yalnızca bir silahın değil, stratejinin de ustasıdır. Uzun kılıç yolunda onların sanatı, yalnızca kılıcı değil, dünyayı ve kendini yönetmektir. O pek çok kişiyi yenebilir ama gücün kaynağı, tekniğin ötesinde stratejiyi kavramaktır.

Sessiz Zaferin Aşamaları

Dışarıdan bakıldığında görünmez ama içeride bir yolculuk gibi ilerler. Her aşama, insanın kendi ruhunun kapılarından birini aralaması gibidir.

1. Fark etme

Her şey bir kıvılcımla başlar: "Şu anda öfkeliyim, korkuyorum, üzgünüm." Bu basit farkındalık bile ilk adımdır. Çünkü görülmeyen duygu insanı yönetir, görülen duyguya ise yön verilebilir.

2. Kabul

Fark ettikten sonra, duyguyu bastırmaya çalışmadan onun varlığını onurlandırmak gelir. "Öfkeliyim ve bu öfkenin bana bir şey anlatmaya çalıştığını biliyorum." Kabul, duygunun düşman olmaktan çıkıp öğretmene dönüşmesidir.

3. Yönlendirme

Kabul edilen duygu, artık çarpıp yıkan bir fırtına olmak zorunda değildir. Öfke, bir haksızlığa karşı adalet arayışına; korku, dikkatli ve bilinçli adımlara; üzüntü, empatiye ve derinliğe dönüşebilir. Bu yönlendirme içsel bir devrimdir.

4. Sessizlik

Dışarıya bağırmadan, öfkeyi bastırmadan, yalnızca içteki fırtınanın dinmesine izin vererek kazanılan bir dinginlik. İşte burası sessiz zaferin kalbi. Çevre fark etmese de içerideki savaş bitmiş, yeni bir denge kurulmuştur.

5. Dönüşüm

Son aşama, artık aynı kişi olmamaktır. Sessiz zaferi yaşayan insan, hayatın aynı dalgalarıyla karşılaşır; fakat artık eskisi gibi savrulmaz. Bu içsel dönüşüm, bütün yaşamına yeni bir güç ve derinlik katar.

Sessiz zaferin yolculuğu bir kez kazanıldığında bitmez; her gün ve her an yeniden yaşanır. Çünkü insan, her an yeni bir fırtınayla karşılaşır. Ama bu aşamaları bilen, artık kendi iç denizinde kaptan olmayı öğrenmiştir.

Geçitten Geçmek

"Bu dar bir boğazdan denize açılmak ya da bir geçit noktasında yüzlerce kilometrelik açık denizi aşmak anlamına gelir. Ben, bu tür geçitten geçişlerin insan hayatında birçok kez yaşandığına inanıyorum.

Bu, rotayı bilerek geminizin sağlamlığını tartarak, günün koşullarını gözeterek; hatta arkadaşlarınız limanda kalsa bile denize açılmak demektir. Tüm koşullar uygun olduğunda ve uygun bir rüzgâr varsa suya açılın. Eğer rüzgâr hedefinize birkaç kilometre kala yön değiştirirse, kalan mesafeyi kürek çekerek tamamlamalısınız.

Bu ruha ulaştığınızda, onu günlük yaşamınıza da uygulayabilirsiniz. Her zaman bir geçitten geçtiğinizi düşünmelisiniz."

Miyamoto Musashi



Sessiz Zaferler ve İlişkiler

"Sessizlik esastır. Nasıl ki havaya ihtiyaç duyuyorsak, bitkiler ışığa ihtiyaç duyuyorsa, biz de sessizliğe ihtiyaç duyarız. Zihin sözlerle ve düşüncelerle dolu olduğunda içimizde yer kalmaz."
Thich Nhat Hanh

Sessiz zaferi yalnızca bireysel bir kazanım olarak görme. O aynı zamanda ilişkilerin dokusunda da güçlü bir bağlayıcıdır. Bazen çatışma; sözcükler yerine suskunlukla çözülür.

- Bir tartışmada susmak, haklılığı kaybetmek değil; ilişkinin geleceğini korumaktır. Suskunluk bazen yüksek sevginin bir ifadesidir.
- Kışkırtıldığında cevap vermemek, korkaklık değil; özdenetimin olgunluğudur. Kendini tutmak, kendine hâkim olmanın işaretidir.
- Yanlış anlaşıldığında sakin kalmak, kendini savunmamak değil; içsel özgürlüğün kanıtıdır. Çünkü gerçek özgürlük, başkasının algısına mahkûm olmamaktır.

Psikolojide bu hâl "ego gücü" olarak tanımlanır: Kendi benliğini sürekli savunma ihtiyacı duymayacak kadar köklü ve güçlü olmak. Başkalarının yargıları karşısında dağılmamak, kendi öz değerinden emin olmak.

Sessiz zafer, işte bu noktada bir ilişkiler bilgeliğine dönüşür. Sustukça küçülmezsin; tam tersine, içte büyürsün. Cevap vermedikçe yok olmazsın; tam tersine varlığın derinleşir. Ve zaman gösterir ki en sağlam köprüler, bazen sözlerle değil, sabırla ve dinginlikle kurulur.

Bir Hikâye

İki kişi aynı hakareti işitmiş. Biri anında öfkelenip bağırmış, kavga çıkarmış. Diğeri derin bir nefes almış, gülümsemiş ve susmuş. İlk kişi "Ben savaştım, hakaretin karşılığını verdim," demiş. İkincisi ise "Ben savaşı içimde bitirdim," demiş.

Dışarıdan bakıldığında ilk kişi kazanmış gibi görünür. Ama gerçekte kalbinde öfke büyümüştür. İkinci kişi ise sessiz bir zafer kazanmıştır. O, öfkenin zincirinden kurtulmuştur.

Sessiz Zaferler İçin Kalp Dersleri

İlişkiler, çoğu zaman görünmez savaş alanlarıdır. Kimi zaman bir kelime, kimi zaman bir bakış, kimi zaman da suskunluk her şeyi belirler. Sessiz zafer, işte burada en büyük gücünü gösterir.

1. Dinleme Sanatı

Sessiz zafer bütün kalbinle dinlemektir. Sözün arkasındaki suskunluğu duyabilmek, söylenmeyen acıyı hissedebilmektir. Gerçek dinleme, karşındakine 'yalnız değilsin' demektir. Bu sadece karşımızdaki kişiler için gerekmez, bizim için de iyi bir pratiktir. "Dinlemek" der Doğan Cüceloğlu "çok önemli bir davranıştır çünkü insanlar ancak bir başkası tarafından dinlenirken kendilerini bulur, kim olduklarını anlarlar."

2. Gururu Yumuşatmak

Haklı olmak çoğu kez mutluluk getirmez. Sessiz zafer, egonun yükselen sesini alçaltmaktır.

Marcus Aurelius'un hatırlattığı gibi: "Seni öfkelendiren, seni alt eder."

3. Yanlış Anlaşılmaya Tahammül

İlişkilerde en büyük sınavlardan biri budur. Sessiz zafer, kendini hemen savunmamak, içteki özgürlüğe güvenmektir. Çünkü yanlış anlaşılmak kişiliğini azaltmaz, yalnızca sabrını sınar. Nietzsche'nin "Kendi hakikatine sadık kalan, sonunda anlaşılır" sözüyle bunu vurgular.

4. Empati ve Şefkat

Sessiz zafer, öfkeyi bastırmaz. Karşıdakinin öfkesinin ardındaki acıyı görür. Birinin öfkesine şefkatle bakabilmek, onun acısını görebilmektir.

5. Zamanlama Bilgeliği

Her kelime kendi zamanını bekler. Bazen sessizlik, bazen doğru anda söylenen tek cümle ilişkiyi kurtarır. Musashi'nin dediği gibi "Zamanlamayı bilmek, her şeyin ruhunu bilmektir."

6. Geri Çekilme Gücü

Sessiz zafer, geri adım atmayı da içerir. Bu, kaybetmek değil ilişkiye nefes aldırmaktır. Geri çekilen adım, iki kalbi yeniden buluşturan boşluğu yaratır. Aramızdaki boşluk bir duvar değil bahçedir; ikimiz de orada dinleniriz.

Sessiz Zaferin Armağanları

Bilim bize sessiz zaferin yalnızca bir duygu hâli olmadığını hatırlatır. Öfkesini dizginleyen, sabredip sükuneti seçen bir kalp:

- Daha az kortizol salgılar,
- Kalbin ve damar sağlığını korur,
- Ömür çizgisi daha uzun olur,
- İnsanlarla daha derin bağlar kurar.

Yani sessiz zafer, yalnızca ruhu değil, bedeni de iyileştirir. Ama asıl armağan, istatistiklerde değil, insanın kendi yaşam deneyiminde saklıdır. Sessiz zafer üç büyük hazine bırakır insana:

1. İçsel Huzur

Dışarıda fırtına kopsa da kalbin derinliğinde dingin bir göl saklıdır. Lao Tzu'nun dediği gibi: "Sakin bir zihin, bütün evreni yansıtan berrak bir göldür."

2. Denge

Duygular seni savurmaz; sen onları yönlendirirsin. Öfke, dikkat kesilmeye; korku, cesarete; üzüntü, şefkate dönüşür. Ruh, düşüncelerinin rengini alır.

3. Özgürlük

Artık başkalarının seni anlamasına ihtiyaç duymazsın. Kendi gerçeğinde serbest, kendi dinginliğinde tam olursun. Bu sarsılmazlık seni güçlü kılar, eylemlerinde kararlılık katar.

Sessiz zafer böylece yalnızca bir anın tercihi değil, hayatın bütününe yayılan bir bilgelik hâline gelir. Her nefeste, her ilişkide, her sınavda yeniden doğar.

Sessiz Zafer Bir Yaşam Tarzı Olabilir mi?

Evet olabilir.

Çünkü sessiz zafer bir anlık sabır değil, tekrar eden bir seçimdir. Her günün içinde küçük anlarda kendini hatırlatan bir içsel duruştur. Bir yaşam tarzına dönüşmesi için yapabileceklerin var elbette.

Her şey hızlandığında kendine dönebilirsin. Sakin bir limana demir atıp soluklanmak pek çok zorluğu yenmek için ihtiyaç. Panik anlarında korku ve kaçma güdülerimiz baskın gelir. Kalbimize ve aklımıza "güvendesin" mesajı vermek için sakinleşmeyi bilmeli.

Tartışmalarda sözcükleri peş peşe sıralamak yerine ağzını mühürleyebilirsin. Derin sessizlikler sadece kendi düşüncelerini gözden geçirmek için değil, başkalarının hangi konumda olduklarını göstermek için de iyi bir hatırlatmadır.

Durmak, sessizlik pasif değil aksine aktif ve çok güçlü bir mesajdır. Bazen seni söylemediğin bir söz kurtarır. Sessizlik, sözcüklerin en bilgesidir.

Ne yaptığını kavramak önemlidir, neyi ne zaman yapacağını kavramak da...

Bir söz, bir eylem, hatta bir suskunluk...

Doğru anı beklemek, sessiz zaferi hayatın ritmine taşır.

Duygularının tanığı ol.

İzle onları.

Gün içinde nasıl yol alıyorlar, sana ne diyorlar. Bir gözetmen var içinde, onu uyandırdığında nereye, nasıl sürüklendiğini daha iyi kavrarsın.

Gün içinde kendine zaman ayırıp sessizlik molaları ver. Kendini gözden geçir, neyi neden yaptın, derinlerdeki nedenleri kavra. O duyguya seni taşıyacak bir dalga yükseldiğinde içinden artık sadece o dalgalanıp gelip geçmesini seyredersin. İşte basit ama önemli bir zafer daha.

Haklı çıkma hırsını bırak, bu kibir göstergesidir.

Herkes yenilebilir, herkes kaybedebilir. Bu eksiklik değil. Haklılık çabası yüreğini ağırlaştırır. Haklı olsan bile, ne fark eder ki?

Birinin zayıflığının üzerine basıp yükselmenin ne faydası olabilir?

Birkaç dakikalık övünme, yalandan avunma, bunlar oyalanmadır. Bağışlamak zorunda da olmayabiliriz bazı şeyleri ama yine de bağları zayıflatabiliriz. Bu çaba seni köle yapar.

"Eğer,
Biri sana zarar vermek istiyorsa,
Gizlediği acıyı gör.

Biri sana yalan söylemek istiyorsa,
Sakladığı boşluğu gör.

Biri sana ihanet etmek istiyorsa,
Yüklendiği yalnızlığı gör.

Biri seninle dalga geçerse,
Kilitlediği travmaları gör.

Biri seni küçümsediyse,
Sefaletinin ne kadar büyük olduğunu gör.

Biri seni kıskanıyorsa,
İçindeki hayal kırıklıklarını gör.

Şimdi kendi kusurlarına iyice bak ve anlamaya çalış!
Anladın mı?

Başkalarının kusurları için görevin, yardımınıza en çok ihtiyacı olan kişiye karşı, nâzik olmanızı engelleyen her şeyi düzeltmek.

Her yetişkinin arkasında, acı hikâyesi olan yaralı bir çocuk vardır.

Ona karşı şefkatli ol."

Thich Nhat Hanh

Tasavvufun Derin Hikmeti: Sessizlik

"O kadar yakın ki, göremezsin.
O kadar derin ki, kavrayamazsın.
O kadar basit ki inanamazsınız.
O kadar iyi ki, kabul edemiyorsunuz."
Tibet Atasözü

Güneşin doğuşundan hemen önceki o anlamlı sessizliği duydun mu? Ya da bir rüzgârın sona erdiği andaki sakinliği hissettin mi hiç? Birinin sana sorduğu bir sorunun yanıtını bulamadığındaki o sessizliği hiç tattın mı? Sabahın sessizliğini, gecenin sessizliğini ayrı ayrı düşündün mü hiç? Rutinden çıkıp dokundun mu hiç maneviyata? Bir kapının kapanıp, ev içinde tek beklediğin o an düşündün mü hiç sana iyi gelen sessizliği? En güzelini düşündün mü tek yolculuk yaparken? Soğuk bir günde üşümenin sana verdiği dondurucu düşünceyi soluklarında hissettin mi hiç?

Tek başına kaldığın o an mı?
Yoksa gürültüsüne takıldığın o kalabalık mı?
Bilirsen ve dikkatli dinlersen sessizlik çok güzel.
Bildiğin sessizlik değil anlamadığın sessizlik güzel...

Sufilerin Sessizlik Yemini

Sessiz zafer, yalnızca bireyin içindeki savaşta kazanılan bir duruş değil; dilin sınırlarını, kelimelerin gölgesini ve suskunluğun kutsiyetini tanıyarak yaşanan içsel ritüeldir. Tasavvuf geleneği, bu sessizlik sanatını kılıçsız savaş kadar kutsal sayar.

Az konuşmak, dile sahip olmak... Konuşmak, nefes kadar canlıdır ama kelimeler çoğu zaman önümüze durur, seni, niyetini, içini göstermez, gizler, engel olur. O hâlde susmak, dile sahip olmak demektir. Konuşmadan önce söyleyecekle susacak arasındaki o sınırı korumaktır.

Sufiler der ki: "Dilini koru; gereksiz söz, kalbin hırsıyla yara açar."

Zamanında susmak, söz söylemek kadar yücedir. Kelimelerin kendi gücü ve yıkıcılığı vardır. Bir kelime, kılıç kadar keskin olabilir. İyileştirir de, yakar da. Söz çoğu zaman sınırlarından taşarak niyeti aşabilir. Bu yüzden tasavvufta "kelamın sınırı" üzerine hassasiyet büyüktür.

Söz çok iş yapar ama sessizlik daha derin bir kudrettedir.

Önce sözün sınırını bilmek, sonra sessizliğin denizine açılmak...

Sessizlik duru bir görüş verir insana. O bir çöl değildir; belki içindeki suyun usulca yükseldiği bir derinliktir. Rumi şöyle der: "Sessizlik, Tanrı'nın dilidir; diğer her şey yoksul bir tercümedir."

Demek ki kelimeler, ancak sessizliğin içine doğarsa hakikat kanallarına dokunabilir; aksi hâlde yüzeyde kalır, yıkanır gider.

İki tür sessizlik vardır, dış sessizlik, iç sessizlik. Tasavvufta, kalbin ve zihnin susması, "fenâ / yok oluş" sürecine eşlik eder. Ruh, bazen sözle yol alır; bazen suskunlukla. O dengeyi yakalayabilmek, sessiz zafer yolunun mihenk taşıdır.

Az Sözle Derinlik Gelir

Sufilerin sessizlik yemininin ardında, dilin zincirlerinden kurtulmuş bir özgürlük yatar. Çünkü söz, insanı hem bağlar hem de çözer. Hallâc-ı Mansûr, "Benim sırrım, sözlerimin altında gizlidir," derken kelamın hem saklayan hem açığa çıkaran doğasına işaret eder. Söz, bir anahtar gibidir, açtığı kapı kadar kapattığı kapı da çoktur.

Fazlalık zihni bulanıklaştırır ama az söz kalbi berraklaştırır. Böylece suskunluk, insanı kendi derinliğine indirir. İbn Arabi, kelamı denizle kıyaslar: "Söz, dalgalardır; hakikat denizin derinliğinde saklıdır." Dalga üstünde kalan çoktur, ama dibe inen azdır. Sufiler için susmak, o derinlikte nefes alabilmektir.

Dil, kalbin elçisidir. Yanlış bir kelime, gönülde açılmayan yaralar bırakabilir.

Sessizliğin bu yüceliği, yalnızca dinlemeyi değil, görmeyi de öğretir. Ömer Hayyam'ın dizelerinde saklıdır: "Az sözle çok şey anlatan kişi, hakikatin kıyısında durandır."

Konuşmanın gürültüsünde insan kendini kahraman sanır; oysa hakiki güç, dili dizginlediğinde doğar. Söz çoğaldıkça hakikat incelir, kırılır, dağılır. Suskunluk ise ağırdır; yere sağlam basar, göz göze geldiğinde bakışı derinleştirir.

Bir sufi için susmak, kaçış değil daha keskin bir yüzleşmedir. Çünkü suskunlukta insan, kendi içinin uğultusuyla baş başa kalır. Kaçacak perde yoktur, oyalanacak kelime yoktur. Kendi nefsinin çıplak sesini işitirsin, işte bu yüzden susmak cesaret ister.

Suskunluk, karanlık bir mağaraya inmeye benzer. İlk anlarda karanlık ürkütür, yalnızlık kemiklerine işler. Ama gözler alıştığında, taşların arasında saklı kristaller parlamaya başlar. Konuşmadığın her an, kalbinin mağarasında yeni bir ışık uyanır.

Hikmet budur: Suskunluk seni susturmaz, seni derinleştirir. Sözcükler üzerinden hükmetmeyi bırakır, nefesinle hüküm sürersin. Bir bakışın, bir duruşun, bir nefesin, kelimelerin taşıyamayacağı kadar anlam yüklenir.

Dramı da içinde barındırır bu yol. Çünkü çoğu kez insanlar seni "korkak" ya da "sessiz" sanır. Onlar, senin sükûtunun altında saklanan fırtınayı bilmez. İçinde kopan dalgaları, boğazına dizilen kelimeleri, ama onları salıvermeyip yutkunmanın gücünü görmezler. O an suskunluk bir yemin gibi durur; yıkmamaya, yakmamaya, daha büyük bir hakikati saklamaya dair bir yemin.

Uyanış burada başlar: Dilin kapısını kapadığında, iç kapıların açılır. Sessizlik, içinin aynasını berraklaştırır. Artık başkasının sözüne değil, kendi özünün yankısına kulak verirsin.

Suskunluğun hikmeti, zaferin en sessiz, ama en sarsıcı hâlidir. Öyle bir zafer ki, görünmez; ama bir kere tadıldığında, insana bir daha asla kelimelerin sunamayacağı bir kudret verir.

Köydeki İki Adam

Bir köyde iki adam sürekli kavga ederdi. Herkes onların kavgalarını izler, taraf tutardı. Bir gün köyün bilgesi, kavga eden adamlardan birine şöyle dedi:

"Eğer sen kavga etmezsen, bu savaşın yarısı biter."

Adam bir süre düşündü ve sessiz kaldı. O günden sonra kavgalar kesildi. Köy halkı şaşkındı: "Sen nasıl kazandın?" diye sordular. Adam gülümsedi:

"Kazandım mı, kaybettim mi bilmiyorum. Bildiğim tek şey: Sessiz kalınca savaş da kayboldu."

Dinleme Sanatı

Hayatının büyük bir çoğunluğunda kimseyi gerçek anlamda dinlemiyorsun. Sadece birileriyle bir araya geliyorsun. Zamanın geçmesi, kulakların sesle dolması için vakit geçiriyorsun.

Doğayı da öyle, hiç yakından dinlemiyorsun. Rüzgârın hışırtısını, yağmur damlasının şefkatini, melodiye dönmüş kuş seslerini. Hiçbir şeyi hissetmiyorsun, özde kulak vermiyorsun. Hiçbir şeyi özde dinlemiyorsun.

Sana sunulan içten bir kalbi dinlemeden, çok konuşarak kestirip atıyorsun, rutinin dışındaki seslere adapte olamıyorsun.

Kötüsü de var, konuşmayı seviyorsun, konuşkanları seviyorsun. Çünkü sana dinlemeyi değil konuşmayı öğretmişler. Platon; "Erdem olmadan bilgiye ve duyguya geçiş imkânsızdır," derken her şeyin dinlemekte gizli olduğunu, anlamların orada saklı olduğunu anlatıyordu.

Temelde atılan dinleyiştir, sen bağırış sanıyorsun. Mesele konuştuğun şeyin boşluğuna düşen sessizlikte. Sözcüklerin çok, anlama çok uzaksın. Ama anlayacaksın gerçekten dinlediğinde, boğmadan sevmenin, yargılamadan takdir etmenin, suçluluk duymadan özgür bırakmanın, suçlamadan eleştirmenin, üstün gelmeden eşit gelmeye çalışmanın değerini...

Tüm gürültülerden arındığında başka bir sesi duyacaksın.

Gerçekten dinlediğinde duymadıklarını duyacaksın.

Bilinçli Seçim

Sessiz zafer, pasif bir suskunluk değil. O, bilinçli bir tercih.

"Ben bu tartışmaya girmeyeceğim."

"Ben bu kavgada kendimi kaybetmeyeceğim."

"Ben öfkeme esir olmayacağım."

İşte bu bilinç, insana özgürlük verir. Çünkü artık savaş dışarıda değil, içte kazanılmıştır. Nefret bir ateş gibidir; içine düşünce seni yakar. Ama sessiz kalmak su gibidir; ateşi söndürür. Zafer ateşle değil, suyla gelir.

Sessizlik ilk başta ürkütür insanı. Limandan ayrılma korkusunu yendiğinde, denizin aslında ne kadar güzel olduğunu görürsün.

Çünkü sessizlik, bir boşluk değil; sonsuzluğun davetidir. Dalgaların arasında kaybolurken, içindeki gürültünün yavaş yavaş sustuğunu fark edersin. Rüzgâr, sana kendi sesini geri getirir.

Kıyıda sana ait olmayan sesler vardı. Kalabalıkların uğultusu, sözlerin ağırlığı, beklentilerin zinciri... Sana ait olmayan savaşlar. Ama denizde, sessizlik keskin bir bıçak gibi her şeyi sıyırır. Geriye yalnızca sen ve kalbinin sessizliği kalır. Korku yerini hayranlığa bırakır.

Eve dönüş yolculuğudur bu.

Suyun üzerinde süzüldükçe, sessizliğin aslında seni ürkütmediğini; tam tersine burasının evine uzanan yol olduğunu sezersin.

O senin pusulana dönüşür, vicdanınla, adilce hareket etmeyi öğretir sana. Hem kendi hakkını, hem de başkalarını gözetmek için.

Eve Dönüş

Aramadığım ama bana hiçbir şey sormadan beni bulan geceler, masum bir kalbe fırlatılan zehirli oklar, üstüme yığınla gelen sorular ve minik bir anlamın çiçek açtırma ihtimalini bilmeyen insanlar...

Bir odanın sadece bir oda olmadığını, bir arkadaşın da bir oda etmediğini anladığın o hissiz dönemler. Evi ve dört duvarı en samimi hücre hissettiğin o kusursal zamanlamalar. Hasret gibi kaçıyorum insanlara göz dikmiş bakıntılardan. Suni bir kalabalıktan bir özgürlük gibi fırlıyorum dışarı. Beni haykıran her şeyden kaçıyorum. Unutmak ve hatırlamak arasında can çekişme nöbetlerim bitti. Tarihe değil ama güne not düşüyorum.

"İyiyim," demiyorum. "Kötü değilim," diyorum. Soruları değiştirilmiş, cevabı mümkün menzilde bulunmayan bu deli diyaloglarda iyi olmam mümkün değil. Herkes cevabı ve duası kadar umudu, ben değil. Bir tarlanın en verimsiz mahsulüyüm ve tanrım ne de kurtaran?

Benden bir ayçiçeği çıkmadı, özür dilerim bağışladığın tüm tohumlar için.

Ama ben gövdesini rüzgâra ve savaş meydanına bırakmaktan yorulan bir at gibi üzgün, kederli.

Bir gün yüz ören diğer gün ruha isyan dolduran bu tükeniş denemelerimi bağışla... Anlama çabam delirme sanatına döndü. Ve anlayışlarım, en kötü kusuşları bıraktı ruhuma. Başkalarına da en güzel susuşları...

Düğümlensem mi, çözülsem mi?

Essem mi, yağsam mı tanrım?

Ayakta kalmak için kötü mü olmak gerekiyor?

İyiler yaralı, iyiler yerde.

Ve iyiler tüm anlayışlara uzak.

Hatırlanmak için hafızasını, anlaşılmak için kalbini yırtan tüm mücadelelerin yorgunu ben.

Bu yerkürede susuşa ermek ne büyük mertebe tanrım?

Öyle bir dönem gelir ki, anlaşılmaya, dahil edilmeye ve kabul edilmeye daha az ihtiyaç duyarsınız.

Kırılan camları onarmak, oturmayan taşları düzeltmek ve kimileriyle aramdaki enerjiyi, mesafeyi düzeltmek için defalarca girişimde bulundum, kendimden çıkıp başka sınırlarda çiçekli mayınlara bastım. Anlaşılmak için farklı kalplerde ışık aradım.

Fakat yıllar sonra geç de olsa anladığım bir şeyler vardı; bazen ortak noktada bile bulunmadan, kaosa kibrit atmadan olayların ve insanların kendi hâline bırakılması gerekiyor. İçimde çiçek açmasını beklediğim hiçbir şey kalmadığını anladığımda, elimde kalan tek şey evime geri dönmek oluyor.

Şunu rahatlıkla söyleyebilirim ki böyle anlarda "Evim gibisi yok."

5. BÖLÜM

Eve Giden Yol- Evrenin Ritmi

"Bilgeysen, ama asıl bilge olmak istiyorsan, bütün boş şeyleri at, sağduyuya doğru koşar adımlarla, olanca gücünle atıl. Seni bağlayan bir şey varsa, ya çöz onu ya da kopar at."

Seneca

İçsel olan şeye geri dönmek için çekip gitmek lazım.

Yeni gözler ve yeni renkler için ya da insanlara farklı görünmek için bazen gitmek gerekir. Başladığın yere geri dönmek, hiç gitmemekle aynı şey değildir.

Bazen geri dönmek için gidersin. Kendini toparlayamadığın, sesini duyamadığın bağrışlardan uzaklaşmak için gidersin. Uzaklaştıkça kendine gelirsin, ruhuna dönersin.

An geliyor ki uzaklaşmak kucak açıyor ruha. Dram yok, intikam yok, dönmek yok, kararsızlık yok. Sadece uzaklaşırsın. Gerçeğin içinde sakladığı gururu kaybetmek istemezcesine kaçmak istersin.

Utanma gururlu bir yolculuktan, suskun bir ruhtan. Siyah perdeler çekme pencerelerine. Bir şeylerin seni ve başkalarını ezmesine izin vermektense, "uzaklaşmak" soylu bir felsefe.

Kötüyü unut, iyiye odaklan, yoluna bak.

İnsan "uzaklaştığında" anlar.

Evrenin Ritmi

Evren, sessiz ama kudretli bir düzen içinde işler. Güneş doğar, ay batar, mevsimler değişir, rüzgâr eser, deniz kabarır ve diner.

Bu büyük düzenin içinde insan, çoğu zaman kendi küçük planlarını evrene dayatmaya çalışır. Sır evrene direnmekte değil, onunla uyumlanmakta gizlidir. Her şey kendi zamanında gerçekleşir; bazen isyan etmek, yalnızca dalgaya karşı yüzmektir.

Her şey bir ritimle akar: kalbin atışı, nefesin inişi çıkışı, gecenin gündüzle dansı, doğum ve ölümün kadim döngüsü. İnsan, akan bir ritmin ortasında var eder kendini. Ne zaman bu ritme kulak verir, huzur orada belirir; ne zaman ona direnirse, acı kendini gösterir.

Kendimizden bağımsız akışı gördüğümüzde çözülür acılar. Bizden daha büyük bir planın eşsiz parçalarıyız. Stoacılar "Sadece zihninizde olup bitenlerden dolayı acı çekmeyin, derdi. Büyük plandan ayrı bir zihne hapsolmak yalnızlığı getirdiği gibi öfke de doğurur.

"Zihin her zaman Şimdi'yi inkâr etmeye ve ondan kaçmaya çalışır. Başka bir deyişle, zihninizle ne kadar özdeşleşirseniz, o kadar çok acı çekersiniz. Ya da şöyle ifade edebilirsiniz: Şimdi'yi ne kadar onurlandırabilir ne kadar kabul edebilirseniz, acıdan, ıstıraptan ve egosal zihinden o kadar özgür olursunuz."

Hayattaki en ödüllendirici ve önemli anlardan biri, sonunda değiştiremeyeceğimiz şeyleri bırakma cesaretini bulduğumuz andır. Kontrol edemediğimiz şeyler hakkında endişelenmeyi ve şikâyet etmeyi bıraktığımızda, kontrol edebildiğimiz şeyleri değiştirmek için daha fazla zamanımız olur ve bu her şeyi değiştirir.

Evrenin ritmine ayak uydurmak teslimiyet değil, bilgelik. Suyun akışına güvenmek, onun nereye gideceğini bilmemekle değil, oraya ulaşacağını sezmekle ilgili.

Budist öğretiler de aynı öğüdü tekrarlar: "Acının kökü, hayatı olduğu gibi kabul etmemektir." Çok çalışır, kendimizi adarız, elimizden gelenin en iyisini yaparız ve buna rağmen bazı şeyler ters gider. Bazen her şeyi doğru yapılsa da iyi sonuç gelmez. Arada sırada neyi yanlış yaptığımızı düşünürüz ve hiçbir şey bulamayız. Çünkü bize bağlı olmayan şeyler var. Sadece onu kontrol etmiyoruz.

Hiçbir nehir tersine akmaz, hiçbir ağaç aniden kışa direnmez. Evrenle uyum, kabul ile başlar. Kabul, boyun eğmek değildir; kabullenen kişi, kendini akışın parçası kılar. Ve o zaman hayat, artık karşısında değil, içinde akar.

Bazen sessiz kalmak, bir dua kadar derindir. Bazen hiçbir şey yapmamak, en doğru eylemdir. Çünkü evrenin ritmini duymak için önce kendi iç sesini kısmak gerekir.

Ve o an geldiğinde, insan fark eder bazı şeyleri. Rüzgârın yönünü değiştirmeye çalışmak yerine, yelkene dokunmak yeterlidir.

Tasavvufta Evrene Uyum, Sınırlar ve Rıza

Akarsular kendi yatağında akar. Dağlar dayanaklarının üzerinde yükselir. Ağaçlar dallarını uzatırken göğe diğer ağaçların dallarından sakınır. Sen de böyle yap.

Amansız savaşlara sürüklenmenin an meselesi olduğu bir zamanda bahçeni koru. Zihinsel ve ruhsal izolasyonun gerekli olduğu durumlar var. Seni aşırı tüketen diyaloglar, hiçbir yere varmayan çekişmeler, hırsını, öfkeni tetikleyen dürtüler...

Bunları kışkırtan dış dünya koşullarını suçlamak da anlamsız, durumun sorumlusu biraz da sensin.

Evet olayları kontrol edemezsin ama tepkini kontrol edebilirsin. Böyle diyordu Epiktetos.

Bununla ilgili çalışıyor musun?

Şüphesiz hızlı olmayacak, bir çiçeğe bakım verir gibi yapmalısın bunu. Eğilmelisin kendi üzerine, alanını belirlemelisin, ne kimse senin alanını talan etmeli ne de sen izinsiz girmelisin başkalarının bahçelerine.

Sufi terminolojisinde bunları karşılayan çok güzel kavramlar var: *Rıza*, *edep*...

Rıza insanın hoşnutluğudur, hayatından, başına gelenlerden ve kendinden. Bir diğeriyle temas kurduğunda bunu da rıza çerçevesi içinde yaparsın, onun hoşnutluğunu kazanarak.

Tasavvuf mekteplerinde edep çok önemlidir. Sufiler canlıya, cansıza, insana, hayvana, kısaca her şeye, her varlığa karşı edep üzere davranırlar. Ayrıca cansız varlıklara da bir tür dirilik atfederek, cansız varlıklara dahi edep üzere tavır geliştirirler.

Uyum sınırdır. Kendi sınırlarında akan her şey evrenle uyumdadır. Kendi sınırlarında davranan biri başkalarıyla da uyumdadır.

Bir bebek dünyaya geldiğinde sakince demir alır kıyıdan, dünyaya açılmak için. Yavaş yavaş büyür, temel ihtiyaçları ilk başta onun hayatla tek bağıdır. Zamanla, yani büyüdükçe bilinçlenir ve keşfeder dünyayı. Yeni kelimeler öğrenir, duygularını dillendirir. O an, ilk zincirini takar: "Ben." Bilinçle birlikte ayrılık doğar; o masum bütünlük, yavaş yavaş çözülür.

Sahi, nereden öğreniriz doğamıza ters düşmeyi?

Kim öğretir bize kıyaslamayı, yetmemeyi, acele etmeyi?

Doğanın sabrını unuturuz. Rüzgârın ritmini keser, suyun yoluna set çekeriz. Böylece yabancılaşırız; önce toprağa, sonra birbirimize, sonra kendimize.

Oysa her şeyin bir hatırlayışı vardır. Tekrar masumiyete dönmek, çocukluk saflığına değil; bilerek sadeleşmeye, uyuma dönüşmektir. Bilgeliğin yolu, unutmaktan değil, arınmaktan geçer. Bir sufi, yıllarca yürüyüp en sonunda başladığı yere varır ama bu kez gözleri açık, kalbi uyanıktır.

Eğilmelisin kendi üzerine.

Yalnızca içini görmek için değil, içindekini duymak için.

Orada, hiç konuşmayan bir benlik seni bekler; henüz kirlenmemiş, acele etmeyen, her şeye saygı duyan o ilk hâlin. Belki o hâle dönmek mümkün değildir ama onun huzuruna yeniden oturmak mümkündür. Çünkü evren, eğilenleri duyar. Bazen uyumla sadece başını onun önünde eğilmek bile bütün bir hayatın kutsamasına dönüşür.

Bir Hikâye: Çiftçi ve Mevsimler

Bir çiftçi baharı beklemeden tohum ekmiş, kışı beklemeden hasat istemiş. Toprak karşılık vermemiş. Yıllar sonra bilge bir köylü ona demiş ki:

"Toprak senin arzularına göre değil, kendi ritmine göre çalışır. Sen onunla kavga etme. Mevsimi bekle, rüzgârı dinle, yağmuru kabul et. O zaman toprağın bereketini görürsün."

İnsan da böyledir: Evrenin mevsimine uymadıkça hayal kırıklığı yaşar.

Evrenle Uyumun Sessiz Bilgeliği

Gökyüzü bulutlarla kavga etmez. Bulut gelir, geçer; gökyüzü bekler. Kimi zaman yıldırımı taşır, kimi zaman yumuşak bir yağmuru. Ama gökyüzü, hiçbirini reddetmez. O hem fırtınanın şiddetini hem sessizliğin dinginliğini taşır içinde.

Evrenle uyumlanmak da böyledir. Hayatın üzerimize çöken ağırlığını da içimizde filizlenen sevinci de aynı sabırla taşımak. Çünkü evren, çatışmayan bir bilgelik öğretir. Onun yasasında direnmek yoktur; yalnızca akmak, değişmek ve dönüşmek vardır.

Akışın diline kulak verebiliyor musun?

İnsan genellikle savaşır; zamana, olaylara, kendi doğasına karşı. Ama Stoacıların dediği gibi, "Rüzgâra karşı yelken açan, yol almak yerine yalnızca yıpranır." Hayatla uyumlanmak, pasif bir teslimiyet değildir. Aksine, kendi gücünü doğanın ritmiyle birleştirmektir, sınırları gözeterek.

Nehrin kıyısında oturan biri, suyun nereye gittiğini merak eder. Nehir ise bilir: varacağı yeri bilmeden de güvenle akar. Evrenin akışına güvenmek, bilinmeyene yaslanmak demektir. Çünkü bilinmeyen korkulacak değil, seni büyütecek alandır. Her kriz, kendi içinde bir yön duygusu taşır. Fırtına, gökyüzünü yeniler; yıkım, toprağı bereketlendirir.

Evrenle uyumlanan kişi artık küçük engelleri dert etmez; çünkü anlar ki, her şey bir döngünün parçasıdır. Bugünün zorluğu, yarının farkındalığına hizmet eder. O, artık dalgaları yönetmeye çalışmaz; dalgaların üzerine binmeyi öğrenir. Zamanın hızına değil, ritmine kulak verir.

Bu hâl zamanla insanın iç dengesine dönüşüdür. Zihnin karmaşası azalır; kalp, evrenin temposuna ayak uydurur. Her şeyin bir zamanı olduğunu, hiçbir şeyin rastlantı olmadığını

kavrarsın. Direnmek yerine esnersin; hükmetmek yerine izlersin. Belki bir sabah, içindeki gürültünün susmasıyla fark edersin ki hayat seninle hep konuşuyormuş, sadece sen duymuyormuşsun.

Gökyüzü kendi gölgesine bakmaz. Deniz, dalgasını suçlamaz. Ağaç, mevsim değiştiğinde köklerinden şikâyet etmez. İnsan doğanın bir parçasıdır; evrenden ayrı değil, onun nefesiyle var olandır. Bu yüzden evrenle barışmak, kendi doğamızla barışmaktır.

İnsanın en büyük huzuru, kendine dönmekle başlar, dış dünyanın değil, iç dünyanın akışını izleyerek. Evrenle uyum içindeysen yaşam artık bir mücadele değil, bir ritüeldir. Her sabah doğan güneş, ona sabrın biçimini öğretir; her akşam batışı, bırakmanın zarafetini.

Kavga ettiğinde yalnızca yorulursun. Bırak dalgaların birazı da seni taşısın. Kavgalar yerini sessizliğe, dirençlerin yerini esnekliğe bıraksın. Bir an gelir, su gibi durulursun.

Kendi sınırlarını aş ama savaşmak için değil uyumlanmak için.

Bütüne kavuşmakla kendi yerini de bilirsin. Diğerleriyle ilişkini, bir başkası olmadan kendini göremeyeceğini, yarattığın her bir etkinin bir başkasını etkilediğini. Tarihte öyle olaylar vardır ki kelebeğin kanat çırpması gibi devasa etkiler yaratır. Bir komutanın ani öfkesi bir ülkeyi devirir, bir elçinin yanlış tercümesi savaş başlatır, bir unutulmuş mektup imparatorlukları yıkar. Küçük bir karar, yüzyılların hikâyesini değiştirir.

Her şey birbirine görünmez iplerle bağlıdır. Bir söz, bir suskunluk, bir bakış. Kader, bazen birinin gecikmiş adımında, bazen de bir başkasının erken uyanışında yön değiştirir.

İşte bu yüzden bütünü görebilen insan, rastlantıya inanmaz. O bilir ki evrende hiçbir dalga boşa kırılmaz, hiçbir kanat

boşuna çırpılmaz. Her şeyin birbiriyle konuştuğu bir dünyada, sessiz kalmak bile yankı bırakır.

Karar vermelisin. Kendi dinginliğinde uyumla hareket etmeyi seçebilirsin. Bu sana iyi gelecek.

"Bir başkasının davranışı yüzünden üzgün, çaresiz, ıstırap içinde ya da incinmişlikle geçirdiğiniz her an, hayatınızı kontrol etmekten vazgeçtiğiniz andır."

Wayne Dyer

Başkalarına en iyisini sunan bir insan olmanın sorunu, her zaman başkalarından en iyisini beklemen, her zaman başkalarının davranışlarını anlamaya çalışmandır.

Oysa aslında yapman gereken tek şey insanları oldukları gibi kabul etmek ve bundan uzaklaşmak ya da uzaklaşmamaktır.



İyileşmeye Dair

"Yaşam, insanlar öyle her istediklerini elde edemedi diye değil, arzuları kendilerine hasar vermeye başladığında, istedikleri şey katlanılmaz kayıplara gebe olduğunda trajik hâle gelir."

Adam Phillips

İyileşmek için bir zaman gelir, şu an ne kadar kırılmış olursan ol, ne yaşamış, ne yaşamamış olursan ol, kalbin ne kadar ağır, düşüncelerin ne kadar ağır olursa olsun iyileşmek için bir zaman gelir.

An gelir, dışarı çıkacağın ve güneşe çıplak gözle bakacağın bir zaman olur. Bir çözüm sana yaklaşır, bir ipucu, bir nefes can olur. Girdapların bittiği yerde dinlenmeler başlar. Gitti dediğin döner, bitti dediğin başlar.

İyileşmek...

Bir sabah, her şeye söz vermişken tam da...

Işıkların yüzünde parlamasına, rüzgârın saçlarına dokunmasına, kalbinden geçen yolların o şehirlere ulaşmasına izin ver.

İyileşmek derken anlamak; anlamak derken hissetmek.

Uyanık olmakla yorulmadığın, koşarak terlemediğin, yeniden yaşamaktan mutlu olacağın bir his.

Artık bilmediğini anlayacak, emin olmamanın nasıl bir şey olduğunu bileceksin; ki gerçekten öyle olacaksın, iyileşeceksin.

Eğer öyleysen o gün her şeyin başlangıcı olacak.

O gün beyninden geçen damarların bir nehir, kalbine karışan kan, yaşama sevincin olacak.

O güne izin ver.

Bırak güneş vursun ruhuna.

Kederi Kucaklamak

Keder çoğu zaman bizden kaçmamızı ister gibi gelir. İçimizi saran o ağırlık, ruhumuza çöken gölge, hayatın rengini siler ve bizi yalnızlaştırır. Ama aslında keder, düşmanımız değil; en dürüst öğretmenimizdir.

Onu bastırmaya, görmezden gelmeye çalıştıkça büyür, kök salar ve derinleşir. Fakat kederin ellerini tutup yüzüne baktığımızda, bize anlatmak istediği şeyi duymaya başlarız. Her gözyaşı, kalbimizin henüz sevgiyle dolu olduğunun işaretidir. Her sessizlik, kendimize dönmemiz için bir çağrıdır.

Kederi kucaklamak, acıya teslim olmak değil; onun içimizde bıraktığı izlerin bize ne öğrettiğini anlamaktır. Çünkü keder, kalbi yontar; keskin köşeleri törpüler ve bizi daha incelikli, daha derin, daha anlayışlı kılar.

Biliriz ki hiçbir keder sonsuza kadar sürmez. Fakat onunla oturmayı, nefes almayı ve varlığını kabul etmeyi öğrenirsek, bir gün o ağırlık hafifler. Yerine dingin bir bilgelik, sessiz bir güç gelir.

Kederi kucaklamak; kendimizi kucaklamaktır aslında.

Aynı döngülerin içinde kaybolup duruyorsun çünkü hayat sana karşı değil, sağlıklı olanı değil, tanıdık olanı seçmeye devam ediyorsun. Yeni bir sonuç istiyorsun ama eski kararları almaya devam ediyorsun. Değişimi arzuluyorsun ama beraberinde gelen rahatsızlığı reddediyorsun.

Evren berraklığı sever. Ne istediğinizi netleştirin.

Sınırlara saygı

Kendinizi savunmak sizi tartışmacı yapmaz.

Duygularınızı paylaşmak sizi aşırı duyarlı yapmaz.

"Hayır" demek sizi umursamaz veya bencil yapmaz.

Birisi sizin duygularınıza, ihtiyaçlarınıza ve sınırlarınıza saygı duymuyorsa sorun sizde değil.

Sınırlar insanın kalesidir, kale bir defa aşıldı mı artık hep istila edilir. İnsan nerede duracağını, nerede konuşacağını ve nelere cevap verilip nelere verilmeyeceğini bilmek zorunda.

Duygularımızı anlatmak için yoğun bir mesai harcamak suç değil. Suç, sessiz istilaya maruz kalmakta ve başkasının dayattıklarını kabul etmekte. Birisi bizim hafifliğimizde kötü bir ağırlık fırsatı buluyorsa bu açık kapanmalı.

Başka birisi bizim düşüncelerimizde, eylemlerimizde sürekli bir basitlik ve anlamsızlık görüyorsa orada artık sevgiden değil, denetimden söz edilir.

Sınır koymak uzaklaşmak değildir; aksine, ilişkinin netliğini korumaktır. Çünkü sınır, iki tarafın da kendisi olabilmesi için çizilir. Kendini korumak, başkalarını dışlamak değil; iç dünyana zarar gelmeden sevebilmektir.

İnsan kendi sınırlarını çizmeyi öğrenmezse, başkalarının çizdiği dairenin içinde yaşamaya mecbur kalır.

Kimi bunu "uyum" sanır, kimi "sevgi". Oysa ikisi de değildir.

Uyum, karşılıklı farkındalıkla mümkündür; sevgi, özgürlükle nefes alır.

Birisi seni sürekli küçültüyorsa, sana yükledikleriyle değil, senden aldıklarıyla besleniyordur. Ve bazen en sağlıklı bağ, sessizce atılan bir geri adımdır.

Unutma: "Hayır" demek bir kapanış değil, kendine dönüş kapısı. Sınır koyduğunda yalnızlaşmazsın; gerçek olanlar zaten orada kalır.

(Bazen) İyileşmenin Yolu

Bir yere uymadığını anladığında orada oyalanma

Artık yanıldığımı anladığımda, sebebinin ne olduğunu söyleyemediğimde ruhumu orada bırakıyorum ve çevrem bana nasıl olduğumu sorduğunda nasıl cevap vereceğimi bilmiyorum, artık nasıl giyineceğimi, nasıl hissedeceğimi bilmiyorum. Birikmiş zihinleri ve sıraya dizilmiş istekleri anlamıyorum. Bir terk edilmişliği, bir üzüntüyü, bir hevesi haklı çıkarmak istesem de ne diyeceğimi bilmiyorum; kaçıyorum.

Kurak ve anlamsız yerleri terk ediyorum. Küskün göçmen kuşların telaşını hissediyorum.

Ne icat edeceğim?

Yeni bir dil mi? Anlayış mı?

Yorgun olduğumda, dışarı çıkmak istemediğimde ve artık kendimi anlatmaktan tükendiğimi anladığımda ne yapacağım?

Gitmem gerekmediğinde ne diyeceğim? Bna "Senin sorunun ne?" diye sorduklarında, hayatında ne yaptın dediklerinde ne diyeceğim?

Bilmiyorum.

Önümde mavi gökyüzü ve yeşil çimenlerden başka bir şey yok, gidip yürüyebileceğim bir yer yok ve tüm bunlarla, bu enginlikle ne yapacağımı bilmiyorum -ben korkuyorum ki korkmasam daha iyi, burada kalsam iyi olur.

Ama uzaklaşıyorum.

Acı gibi gelse de iyileşmenin yolu bazen acıdan geçer.

Kaybolmuşum gibi bakma, kendime izin verdim. Ruhuma bir teselli bıraktım, bir pencere gösterdim ona iyileşene kadar. Temiz havalar ve hisler bıraktım ona.

Kendimi güvende hissettiğim bir yer var. Küçük, garip bir şekilde sığındığım bir yer.

Yavaşça birkaç dakika da olsa nefes aldığım yer...

Parçalarım orada.

Bugün kendime izin verdim, kendimi aramayacağım.

Bulma telaşım biraz hafiflesin.

Hepimizin bir süre kaybolmaya ve dağılmaya da hakkı var.

Bazı şeyler düzelir sanırsın ama bazı şeyler,
bazı şeyler olarak kalabilir.
Ve bu yara aldığın anlamına gelmez.
Belki kurtuldun, belki de güçlendin.
Kapının kilidi değişebilir,
sokaklar çıkmaza açılabilir.
Kuşlar zamanında göçmeyebilir.
Olan, olduğu ile kalabilir.
Bilmeliyiz.
Dağınıklık denen şey
yaşama dair.
"amor fati"



Evrenle Uyum Üzerine Bir Mektup

Sevgili dostum,

Sana bu satırları sabahın en sessiz vaktinde yazıyorum. Henüz rüzgâr bile uyanmamıştı; perdelerin arasından giren ilk ışık, masamın üzerindeki kâğıtla dost olmaya çalışıyordu.

Düşündüm "Bu kadar sessizken bile dünya çalışıyor. Ben neden hâlâ direniyorum?"

Belki sen de bazen böyle hissediyorsun —her şeyin üstüne geldiği, hiçbir şeyin yolunda gitmediği böyle günlerde. Oysa bugün anladım, hiçbir şey aslında bana karşı değildi. Ben, hayatın ritmini duymayı unutmuşum sadece.

Bir zamanlar her şeyi planlamaya çalışırdım. Havanın neye benzeyeceğini, insanların ne diyeceğini, hatta başıma gelecekleri bile tahmin etmeye kalkardım. Kaderin önüne geçmeye çalışan bir nehir gibiydim; sürekli kıyıya çarpıyor, kendi taşlarıma takılıyordum.

Bir gün, yorgunluğumun ortasında, bir deniz kenarında oturdum. Dalgalar kıyıya vuruyor, geri çekiliyor, sonra yeniden geliyordu. Saatlerce izledim onları. Bir an geldi, suyun ritmiyle nefes aldığımı fark ettim. O gün, ilk kez savaşmayı bıraktım.

Sana sormak isterim:

Sen de hiç hayatın tam ortasında kendi kendine kavga ederken yakaladın mı kendini?

Bir şeyi kontrol etmeye çalışırken aslında onu kaybettiğini fark ettiğin oldu mu?

Benim için kırılma noktası, bir kaybın ardından geldi. Uzun süre direndim; "Neden?" sorusuna takıldım. Oysa doğa hiçbir

şeyi açıklamaz, yalnızca varlığını sürdürür. O kayıp bana bir şey öğretti, bazen yaşadıklarının net bir cevabı yoktur, sadece yönü vardır. Ve biz, o yönü hissedebilmek için durmayı bilmeliyiz.

Şimdi biliyorum, uyum pasiflik değil. Nehrin akışına bırakmak kendini ama yönünü suya emanet edebilmek...

Yıllar önce bir arkadaşım, "Her şey kendi zamanında olur," demişti. O zamanlar bunun bir avuntu olduğunu sanmıştım. Şimdi anlıyorum, evrenin en dürüst yasası bu.

Kendime küçük bir ritüel edindim. Bir şeyler yolunda gitmediğinde, önce gökyüzüne bakıyorum. Çünkü gökyüzü asla tepki vermez; bulut gelir, geçer, o hep oradadır. Ben de öyle olmayı öğreniyorum. Her fırtına, üzerimden geçsin diye değil, beni arındırsın diye geliyor.

Sen de dene bir gün. Bir şey seni öfkelendirdiğinde hemen savunmaya geçme. Birkaç saniye sadece dur. Tam kalbinde tüm evrenin nabzı atıyor. Ona eşlik etmeyi seçersen, savaşın bitiyor.

Biliyorum, bazen teslim olmak korkutucu. Aptalca bir mahkûmiyet, ağır bir aşağılama. Ama teslimiyet yenilgi değil; direncin biçim değiştirmesi sadece.

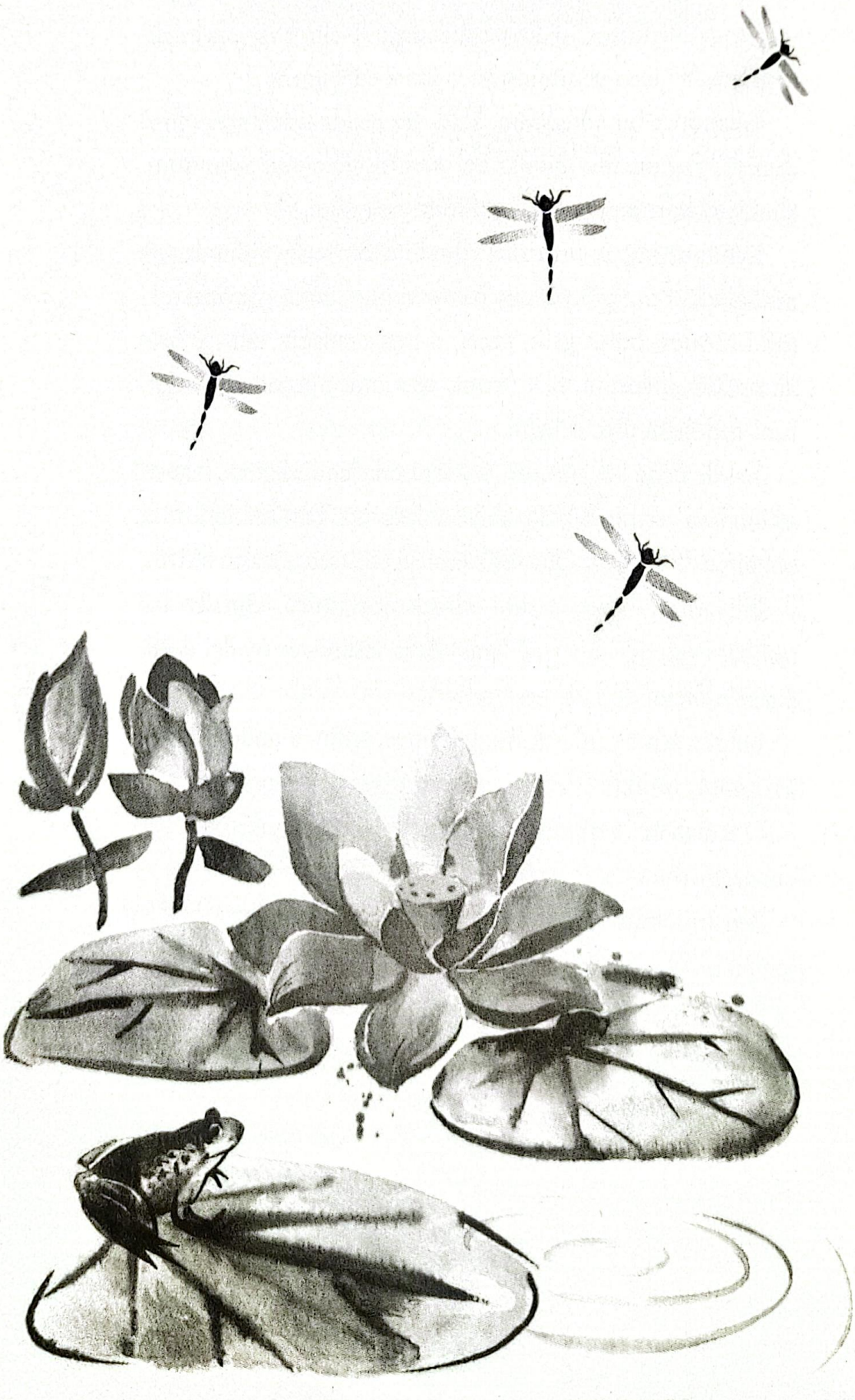
Bir gün sen de anlayacaksın: Dünya, senin önünde eğilmez, sen onunla birlikte eğilirsin, sonra birlikte doğrulursunuz.

O zaman belki rüzgârın yönünü değil, kendi yelkeninin açısını değiştirmeyi öğrenirsin.

Ben artık bunu deniyorum. Her sabah biraz daha az direniyor, biraz daha çok hissediyorum.

Belki sen de bugün, sadece bir günlüğüne, gökyüzü gibi olmayı denersin.

Neden olmasın?



6. BÖLÜM

Yola Devam: Savaş Değil, Bir Yolculuk Bu Senin Seçtiğin

Sen yine de kırgın olma.

Başına gelen onlarca şeye, kabuk tutmuş tarifi edilemeyen derin acılara ve hükmü kalmamış bir geçmişe sürekli sitem edebilirsin. Söz hakkı alıp "Bu yaşadıklarım da neydi?" diyebilirsin.

Ama görüyoruz ki küçük bir güzellik altında her şeye yeniliyoruz, bir bebeğin bakışına, başka birisinin gülüşüne, vapurdan esen rüzgara, bir dokunuşa, umutlu bir habere, kedinin kuyruğuna, köpeğin ıslak burnuna.

Bunca varoluş nedeni varken bazı şeylere kızgın kalmak oldukça zor. Kalbin patlamaya hazırken ve kendini bir intihar notu gibi bırakmak isterken, sevenlerinin o tatlı tılsımına yeniliyorsun. Sakinleşmeyi, tutunmayı özüne kazıyorsun.

Sonrasında yağmur gibi akıp gidiyor her şey.

Gök gürültülü, sağanak.

Temiz bir sokak gibi durgun.

Sonsuz minnet duyuyorsun acılarına, salaklıklarına, deliliklerine, yaşanmışlıklara.

Her an için...

Sen yine de kırgın olma.

Tüm savaşları kaybetsen ne yazar?

Tüm davaları kazansan ne olur?

Bugün dünyanın en haklı insanı gibi bitir gününü. Kendi kendine. Ne önemi var.

Kırgınlığın yükünü taşımak seni yüceltmez, sadece ağırlaştırır. Bırak, giden gitsin, kalması gereken zaten yolunda.

Haklı çıkmaktan değil, affedebilmekten genişleyecek kalbin.

Aldığın bir kılıç yarası seni sana yaklaştıracak, senin kârın bu.

Hayat seni defalarca yere serdi, biliyorum. Ama her defasında, başka bir yerinden filizlendin. Kırılmak seni eksiltmedi; aksine törpüledi keskin uçlarını. Kıvrılan akan bir nehir oldun farkında olmadan.

Sen yine de kırgın olma.

Kırıl ama kalma orada.

Hayattaki en zor savaşlardan biri, tutunmakla bırakmak arasında olan kararsızlık savaşı. Karar verip yola devam edenlere, kırmadan, kırılmadan değişenlere ne mutlu. Eskiye saygı duyup, eskisi gibi olmamak güç ister.

Öfke, küskünlük ve kıskançlık başkalarının kalbini değiştirmiyor, sadece seninkini değiştiriyor.

Yola bak, yolu sev.

İçteki Barışı Bulmak

Her bölümde gördük ki:

- Zihin gürültüsü sustuğunda kalpte dinginlik doğar.
- Gölgeyle yüzleşildiğinde insan tamamlanır.
- Enerjisini seçen kişi, tükenmeden yürür.
- Teslimiyet, yenilgi değil özgürlüktür.

- Sessiz zaferler, kalpte kazanılır.
- Evrenle uyumlanan, dalgalarla değil denizle bir olur.

Bütün bunlar, savaşın dışarıda değil içeride bittiğini gösterir ve insan, sonunda şunu fark eder:

- Barış, hiçbir zaman dış koşullardan gelmez.
- Ne sessiz bir evde, ne de huzurlu bir manzarada bulunur.
- Barış, zihnin karmaşasında bile sakin kalabilmektir.

Kendinle dost olmayı öğrendiğinde, dış dünyanın gürültüsü anlamını yitirir. Artık tepki vermek yerine dinlersin; direnmek yerine akarsın. Kırgınlık yerini kabule, korku yerini güvene bırakır.

İçteki barış, varoluşun en sessiz mucizesidir. Ne bir ödül, ne de bir hedef. Sadece bir hatırlayış. Kendini, olduğun hâliyle yeniden kabul ediş.

O anda, savaş bitmez aslında sadece savaşmaya gerek kalmaz.

Hangi Savaş İçin Yaşadın?

Hayat bir savaş meydanı. Her birimiz görünmez cephelerde kendi mücadelemizi veriyoruz. Ömür denilen sahnenin sonunda karşımıza çıkacak o büyük soruyu düşlüyorum:

Hangi savaş için yaşadın?

Bu soru, hayatımız boyunca peşinden koştuğumuz amaçları, değerleri ve kavgaları tek bir cümlede özetliyor. İnsanın kendi yaşam öyküsüne dönüp bakacağı o son durakta, galiba asıl verilecek hesap şu:

Ömrünü hangi dava uğruna harcadın, hangi mücadeleye yüreğini adadın?

Değerli ve değersiz savaşlar

Kimi savaşlar var, daha baştan kaybedilmeye mahkûm; kıymetsiz, insanın ömründen çalar ama ruhuna hiçbir şey katmaz. Günlük hayatın keşmekeşinde, egomuzu okşamak için girişti-ğimiz kavgalar, başkalarına üstün gelmek için verdiğimiz didişmeler, bitmek bilmeyen daha fazla "şey" edinme yarışı...

Bunlar değersiz savaşların örnekleri.

Öfkeyle kazanılan bir tartışma zafer mi yoksa ilişkilerde açılmış bir yara mı?

Daha fazla para, daha yüksek unvan uğruna feda edilen sağlık ve zaman kazanılmış bir savaş mı, yoksa anlamsız bir oyalanma mı?

İnsan bazen öyle savaşlara girer ki kazansa da kaybeder; ne uğruna dövüştüğümüz her şeyden önemlidir.

Oysa bir de hakikaten değerli savaşlar vardır. Kişinin kendini gerçekleştirmek uğruna verdiği emek, sevdiklerini korumak için göze aldığı fedakârlık, haksızlık karşısında adalet için sesini yükselttiği anlar...

Bu tür mücadeleler kaybedilse bile onurludur çünkü insanın ruhunu büyütür, yaşamına anlam katar. Mark Manson'un sözünü andırır biçimde, aslında kim olduğumuzu tanımlayan şey, uğruna mücadele etmeye değer gördüğümüz hedeflerdir.

Her birimiz hayatımızda bir şey için çabalıyoruz ve hiçbir şey için çabalamamayı seçmek bile kendi içinde bir mücadele. Kaçınılmaz olarak enerjimizi bir yerlere akıtıyoruz; önemli olan onu hangi savaşa harcadığımız. Ne için mücadele ettiğimiz, kim olduğumuzu belirler. Boşa kürek çekilen onca küçük savaş arasında, insan ömrü ancak gerçekten inandığı büyük bir dava uğruna harcandığında değer kazanır.

Nedenimiz ve Nasılımız

Hayatın manasını aramak, belki de insanın en değerli savaşı: Viktor Frankl, İkinci Dünya Savaşı'nın karanlığında, toplama kamplarındaki dehşeti yaşarken bile bazı mahkumların hayata tutunabildiğini gözlemlemişti. Fiziksel olarak en güçlü olanlar değil, yaşamlarında bir anlam bulanlar en uzun süre dayanıyordu.

Frankl'ın dediği gibi, "En acı verici koşullarda bile yaşam anlamla doldurulabilir; hatta acının kendisi bile bir amaca dönüştüğünde, acı olmaktan çıkar." O, insanın temel güdüsünün Freud'un dediği gibi *haz* ya da Adler'in ileri sürdüğü gibi *güç* değil, *anlam bulma isteği*olduğunu savundu. "Yaşamak için bir 'neden'i olan, hemen her 'nasıl'a katlanabilir," sözü bu hakikati anlatır. İçimizde bir amaç, bir anlam ışığı varsa, hayatın fırtınaları içimizdeki alevi kolay kolay söndüremez.

Frankl'ın ifadesiyle, insanın yaşama sebebi, hayatına anlam katma arayışından kaynaklanır. Öyleyse yaşam boyu verdiğimiz en önemli savaş, anlamsızlığa karşı verdiğimiz savaştır. Çünkü anlamı yitirdiğimizde, ruhumuz boşluğa düşer; hiçbir zafer tat vermez, hiçbir acı katlanılır olmaz.

Kimi zaman hayattan beklediğimiz anlamı bulamayız ve karamsarlığa kapılırız. İşte o anlarda Frankl'ın öğüdü hatırlanmaya değer: "Hayatın anlamı, hayata anlam katmaktır. Dışarıdan hazır bir anlam gelmez; biz yaşamımıza yüklediğimiz anlamla onu değerli kılabiliriz. Bazen bu, başka bir insana duyulan sevgiyle mümkündür, bazen bir işe, sanata kendini adayarak..."

İnsan, uğruna acı çekmeye değecek bir "neden" bulduğunda, çektiği her sıkıntı bir basamak olur. Anlam arayışı, insanın içindeki boşluğu dolduran en asil mücadeledir.

Hayat sonunda bize sorulduğunda "Hangi savaş için yaşadın?" diye, vereceğimiz cevap belki de "Kendi hayatıma bir anlam bulmak için savaştım," olabilir. Böyle bir cevap, boşa yaşanmadığının kanıtını sunabilir.

Otantik Yaşam ve Kendilik Mücadelesi

İlle de bir anlam üretmek zorunda değilsin.

Bir şeyleri başarmak zorunda değilsin.

Ellerin dolu dolu olmayabilir.

Belki de en büyük çaban en büyük bulmacayı çözmek: Kendini.

En çetin savaş, insanın kendisiyle yaptığı savaştır derler. Çünkü dışımızdaki düşmanları alt etmek kolay; asıl zor olan içimizdeki korkuları, sahte maskeleri, kendimizden kaçış yollarını alt etmektir.

Carl Jung'un dile getirdiği gibi, bir ömür boyu kazanılabilecek en büyük ayrıcalık, gerçekten olduğumuz kişi olabilmektir. Fakat kendimiz olma cesareti, ciddi bir meydan okumadır; bir bakıma otantik yaşam hayatta verilmesi gereken büyük bir savaştır.Toplumun beklentileri, ailemizin doğruları, çevrenin baskıları derken, çoğu insan kendi olmayı erteleyerek yaşar. Kendi sesini kısmak pahasına onaylanma peşine düşer. Ancak bunun bedeli ağırdır: İnsan kendine yabancılaştığında kazandığını sandığı tüm zaferler anlamsızlaşır.

Erich Fromm, insanın hayattaki başlıca görevinin "kendini doğurmak" olduğunu söyler. Yani içimizdeki potansiyeli gerçekleştirmek, gerçek benliğimizi dünyaya getirmek... "İnsanın temel işi, potansiyelini gerçekleştirmek üzere kendini doğurmaktır; bu uğurda harcadığı çabanın en önemli ürünü kendi kişiliğidir," der Fromm.

Bu söz, kendi olma mücadelesini bir doğum sancısına benzetir: Kendimizi bulmak zahmetli, sancılı ama bir o kadar da mucizevi bir süreçtir. Her insanın içinde gizli bir öz vardır ve onu ortaya çıkarabilmek, belki de hayatın en anlamlı savaşlarından biridir. Bu savaşta zafer, başkalarına rağmen kendine sadık kalabilmektir.

Ne yazık ki, pek çok kişi bu savaştan kaçar. Kendisi olmaktansa, başkalarının onayladığı kalıplara sığınmak daha kolay gelir. Fakat başkalarının beklentilerine boyun eğdikçe, insan kendi ruhuna karşı yenilir. Bir yazarın söylediği gibi, başkalarının beklentilerinden kurtulup kendimize geri dönebilmek, öz saygının filizlendiği andır. Kendi olmaktan vazgeçen, sahte zaferlerle avunur; oysa kendini fethetmek, kazanılacak zaferlerin en büyüğüdür.

İnsan kendini aştığında, gerçek özgürlüğe ulaşır. Kendi gölgeleriyle yüzleşebilen, kusurlarını kabullenip onları dönüştürebilen kişi, yaşamının en anlamlı mücadelesini vermiş demektir. Bu otantik yaşam savaşı, sonunda insana ben buyum diyebilme huzurunu kazandırır.

Aidiyet ve Sosyal Onay İhtiyacı

İnsan sosyal bir varlıktır; hepimiz bir yerlere ait olmak, onay görmek isteriz. Abraham Maslow'un ihtiyaçlar hiyerarşisinde aidiyet ihtiyacı, temel fizyolojik ve güvenlik ihtiyaçlarından hemen sonra gelir. Sevilmek, bir gruba dahil olmak, anlaşılmak...

Bunlar uğruna neleri feda etmeyiz ki?

Çocukken bile, kabul görmek uğruna öz benliğimizden ödün vermeye meylederiz, ait olma gereksinimi öyle kuvvetlidir ki, bazen güvenlik ihtiyacını bile bastırır.

Yetişkinlikte de durum farklı değil. Toplumda onaylanmak, değer görmek uğruna, kendi isteklerimizi arka plana attığımız çok olur. Başkaları "aferin" desin diye, istemediğimiz hayatlar yaşayabiliriz. Sosyal onay peşinde koşmak, insanın içine işleyen bir savaşa dönüşebilir; reddedilme korkusu bizi esir alabilir.

Ancak burada büyük bir ironi var. Onay uğruna kendimizi kaybedersek, ait olsak bile ait olduğumuz kişi artık biz olmayız. Gerçek aidiyet, sahte bir kimlikle elde edilemez.

Psikologlar, uyum sağlama ile ait olma arasındaki farka dikkat çekerler. Uyum sağlamak için insan kendini değiştirir, bastırır; oysa gerçek aidiyet, olduğun gibi kabul edildiğin yerde mümkündür. Eğer bir maskeyle seviliyorsak, sevilmenin tadı bile acı olur; çünkü içten içe biliriz ki sevilen o maske biz değiliz.

Maslow'un piramidinde, aidiyetin üstünde bir de saygı ve takdir ihtiyacı vardır ki (üst düzeyde itibar, statü, başkalarının gözünde değerli olma), bu da bizi epeyce yönlendirir. İnsan, toplumda görünür olmak, alkışlanmak ister. Fakat bu arzunun tuzağına da dikkat etmek gerek.

Başkalarının takdiri, narkotik bir haz gibi, sürekli daha fazlasını ister. Alkışın sesi kesildiğinde, kişi kendini boşlukta bulabilir. Sadece sosyal onay için yaşamak, dipsiz bir kuyuyu suyla doldurmaya çalışmak gibi beyhude bir çabadır. Kendi içsel değer duygumuzu inşa etmeden, sürekli dışarıdan değer dilenmek, ruhumuzu yorar.

Yine de aidiyet ihtiyacını görmezden gelemeyiz...

Sevgiye, dostluğa, topluluk duygusuna muhtacız. Önemli olan, kendi özümüzü koruyarak ait olmanın yolunu bulmak. Bizi biz yapan değerlerden vazgeçmeden bir yere ait olabiliyorsak, işte o zaman hem kendimize sadık kalmış hem de sosyal doğamızın ihtiyacını karşılamış oluruz.

Başkalarının onayı için yaşamak, kazanılması imkânsız bir savaşa girmek gibidir, kuralları bizim koymadığımız bir maçta sürekli puan toplamaya çalışırız. Oysa kendimizi onaylayabildiğimizde, başkalarının alkışına da daha az muhtaç hâle geliriz.

Hayat sonunda o büyük soru sorulduğunda, "Sırf herkes beni sevsin diye yaşadım," demek ne acı olurdu! Bunun yerine, "Sevmeyi ve sevilmeyi öğrendim, ait olduğum yeri buldum, ama kendimden ödün vermedim," diyebilmek, huzurlu bir veda olmaz mı?

Modern Dünyada Görünür Olma Arzusu

İçinde yaşadığımız modern toplum, bir açıdan tarihte görülmemiş bir görünürlük mücadelesi yaratmış durumda. Sosyal medya çağında, insanlar kendi hayatlarının yayıncısı hâline geldi. Her paylaşım, her fotoğraf bir nevi sahneye çıkış, bir alkış arayışı. Görünmez olmaktan ölesiye korkuyor, sürekli "Buradayım, varım, beni fark edin," deme ihtiyacı hissediyoruz.

Bu da yeni bir savaş cephesi açtı: Dikkat ve görünürlük savaşı. Milyonlar, ekranların ışığında kendini göstermeye çalışırken, birbirimizin hayatını da birer performansa dönüştürdük. Kaç beğeni aldığımız, kaç takipçimiz olduğu, modern dünyada değerimizin ölçütü hâline geliverdi. Adeta sanal bir arenada, alkış uğruna çarpışıyoruz.

Sosyologlar bu durumu "gösteri toplumu" diye niteliyor. Görüntü, özün önüne geçiyor; imaj, hakikatin yerine konuyor. Herkes kendi hayat filminde hem yönetmen, hem başrol, hem de halkla ilişkiler sorumlusu artık.

Böyle bir dünyada görünür olmamak, sanki hiç yaşamamış olmak gibi korkutuyor insanı. Fakat bu görünürlük yarışı,

bitmeyen bir açlık yaratıyor: Ne kadar göz önünde olsak da yetmiyor, sürekli kendimizi güncellememiz, hep daha fazlasını sergilememiz gerekiyor. Bu, yıpratıcı bir mücadele. Başkalarının hayatlarıyla kıyaslamalar, sürekli onay arayışı, dijital kalabalıkta kaybolma korkusu...

Hepsi zihnimize yük bindiriyor.

Bir an durup düşünmek lazım:

Bu modern dünyada olan savaş, gerçekten bizim savaşımız mı?

Yoksa bize dayatılan bir oyunun içinde, asıl hedefimizi unutarak mı koşuyoruz?

Görünür olmak uğruna, otantik benliğimizi feda etme noktasına geliyorsak, yanlış cephede çarpışıyoruz demektir. Elbette ki insan, varlığının bir yankısı olmasını, iz bırakmayı istiyor. Ancak bıraktığımız izin değeri, sayısal popülariteden değil, hayatın özüne dokunma derecemizden gelmeli. Bir kişinin kalbine dokunabildiysek, dünyayı ufak da olsa daha iyi bir yer yapabildiysek, belki ismimizi milyonlar bilmez ama yaşadığımız savaş değerli olmuş demektir.

Modern dünyanın aldatıcı ışıkları altında kendimize şunu hatırlatabiliriz: Sahte görüntüler, sahte zaferler üretir. Gerçek zaferler ise çoğu zaman gözle görülmez. Bir babanın çocuğu için uykusuz geçirdiği geceler, bir gönüllünün sessiz sedasız yaptığı iyilikler, bir sanatçının içinden kopan gerçeği tuvale dökmesi... Bunlar manşetlere çıkmaz, "görüntü" dünyasında belki fark edilmez. Ama hayatın gerçek değerleri bu görünmeyen savaşlarda saklıdır. Günün sonunda, kendine karşı dürüst kalarak ve başkalarının ruhuna değerek yaşadıysan, görünür olup olmaman ikinci planda kalır.

Unutma, gösteriş için yaşamak, samimiyetin ölümüdür; oysa içtenlik ve anlam için yaşamak, er ya da geç hakiki bir iz bırakır.

Son Soruya Hazırlık

Hayatımızın sonunda dönüp baktığımızda, tüm bu mücadelelerden geriye kalacak olana hazırlanıyoruz aslında. Her gün, verdiğimiz kararlarla, seçtiğimiz savaşlarla kendi hikâyemizi yazıyoruz. Ve gün gelecek, biri –belki kendi vicdanımız– bize soracak:

"Hangi savaş için yaşadın?"

Bu soruya verilecek cevabı, bugünden şekillendiriyoruz.

Kimimiz bu soruya "Sevgi için yaşadım!" diyebilecek; kimimiz "Hakikat için savaştım!" veya "Kendim olabilmek için mücadele verdim!" diyecek. Belki de en güzel cevap, yaşamının anlamını bulmuş birinin vereceği cevap olacaktır.

Anlam arayışı, otantik benlik, aidiyet ve sevgi, görünür olma arzusu –hepsi insan olmanın çeşitli cepheleri. Önemli olan, bu cephelerin hengâmesinde esas gayemizi unutmamak. Biz de hayatımız boyunca tutumumuzu seçiyoruz: Hangi mücadeleye gireceğimizi, enerjimizi nereye akıtacağımızı seçiyoruz.

Hayatın sonunda, zaferlerimizin ve yenilgilerimizin ötesinde, geriye kendimize dürüst olup olmadığımız kalacak. Kendi yüreğimizin tanıklığında şu soruya cevap vereceğiz:

"Gerçekten yaşamaya değer bir şey için yaşadın mı?"

İşte "Hangi savaş için yaşadın?" sorusu tam da bunu soruyor. Cevabımız, kupalarımız, madalyalarımız değil; yüreğimizde taşıdığımız anlam olacak.

Şimdi, hayattaysak eğer, henüz vakit varken, bu soruya layık bir cevap hazırlayalım.

Değersiz kavgaları bırakıp değerli olana yönelelim. Anlamı arayalım, kendimizi bulalım, gerçek olalım. Ömrümüzü, gönlümüzce tek bir savaşa adayalım, öyle bir savaş ki sonunda pişmanlık değil, derin bir huzur getirsin. Çünkü günün birinde

vakit dolduğunda, kendi kendimize vereceğimiz hesapta, en güzel şey "Ben, işte bunun için yaşadım," diyebilmektir. Ve o "şey" her neyse, işte o bizim savaşımızdır, bizim hikâyemizdir.

Hayatınızın son sahnesinde, sorun kendinize:

Hangi savaş için yaşadın?

Şu an aldığınız her nefes, verdiğiniz her karar, o cevabı şekillendiriyor. Cevabınızın sizi gururlandıracağı bir yaşam diliyorum, anlamla, aşkla ve hakikatle yoğrulmuş bir yaşam. Zira sonunda, tek bir soru var ve bütün hayatımız onun etrafında anlam kazanıyor.

Tekrar soruyorum:

Sen hangi savaş için yaşadın?

Bir Cepheyi Terk Etmenin Hüzünlü Ama Umutlu Hikâyesi

Bazen hayat, elimizden kayıp gidenleri tutmak için değil, bırakmayı öğrenmek için çağırır bizi. Uzaklaşmanın sarsıcı bir ağırlığı olsa da bırakmanın huzuru insanın içinde bir şeyleri hep canlı tutar.

Canımızı acıtan şeyleri ardımızda bırakmak, tanıdık olanın güvenini terk etmek kadar zordur. Fakat insanın geç anladığı bir şey var ki; huzur çoğu zaman bir sonraki adımda geliyor.

İnsanın güvenle attığı çapalarını bir süre sonra kaybetmesi yalnızlık ama bundan daha fazlasını istemek cesaret ister, bir vazgeçiş ister. Şunu biliyoruz ki; en zor günlerimizde, bize yol gösterecek olan yine kendi cesaretimiz.

Hepimiz için bilinmeyene adım atmak korkutucu fakat daha iyi günlerin geleceğine inanmak başlı başına bir cesaret eylemi.

Bir Hitit duasında söylendiği gibi;

"Eğer bana ait değilse Tanrım, kalbimden o arzuyu al.
Onu istemekten vazgeçmeme yardım et.
Yokluğunda huzur bulmama izin ver."

İnsan kendisine ait olmayan, huzur vermeyen, kendisi için bir anlam ifade etmeyen bir şeyden uzaklaşırken, alıştığı şeyin yasını da içinde tutar. Alışılmışın huzuru, radikal kararların önüne geçer.

Tanıdık kıyılar ile bilinmeyen ufuklar arasındaki boşluk -boş- değildir; sonunda kendimizle buluştuğumuz yerdir.

Düşmek gibi hissettiren şey, aslında uçmaktır; bir kez her zaman sahip olduğumuz kanatlara güvendiğimizde, uçmanın ne kadar güzel olduğunu anlamış oluruz.

Bir şeyi çok derinden hissediyorum.

Gençken bazı insanlar sosyal hayatta bağlılıkları ve davranışları ile bizlere çok zarar verdiler. Onların ne kadar zarar verdiklerini fark etmek, çok uzun zaman alsa da kıyıyı terk etme cesaretini her zaman gösterdim.

Bir aileye, dosta, ortama ve alana sahip olma arzusu o kadar güçlü ki, bu insanlar bize ne kadar kötü davranırlarsa davransınlar, bizim orada kalmamıza sebep oluyorlar. İnsan gerçekten alıştığı şeyin esiri oluyor. Bir ailemiz olsun, bir dostumuz olsun, bir ortamımız olsun, bir işimiz olsun, bir sevgilimiz olsun diye onların bize kötü davranmasına izin veriyoruz.

Oysa insan hayatı biriciktir, tektir. Başka yollara çiçek ekmenin dışında, kendi bahçesine ulaşması için de bir yol ayrımı vardır.

Hayattan öğrendiğim bir şey var:

İnsanın iyi günlerin geleceğine inanması, başlı başına bir cesaret eylemi.

Vazgeçmek zordur ama insanın kendi huzurunu seçmesi her zaman buna değer.

Güçlü kal ve lütfen yolculuğa güven.

Her zaman birinin gözünde cesur, bir başkasının gözünde korkak; birine güçlü, diğerine kırılgan; birine iyi, bir diğerine ise korkunç görüneceksin.

Birine sinir bozucu, bir başkasına ise huzur verici görüneceksin. Kimileri senin yanında kaygı hissedecek, kimileri ise varlığında huzur bulacak. Bazıları seni "fazla" bulacak, bazıları ise seni bir armağan gibi görecek.

Dünya sana kendi bakış açısından bakacak. Dünya, senin kim olduğun konusunda asla ortak bir tanımda buluşmayacak.

Öyleyse, kalbinin doğruluğunu hissettiren şekilde yaşasan iyi olur.



Veda

Sevgili okur,

Bu yolculuğun sonuna birlikte geldik. Belki sayfaları çevirirken kendi savaşlarını düşündün; kimini hâlâ sürdürdüğünü, kimini çoktan geride bıraktığını fark ettin.

Belki de içinden geçen ses sana şunu fısıldadı:

Her şeyle savaşmak zorunda değilim.

Unutma ki hayat bir meydan savaşı değil, bir yolculuk. Yüklerini azalt, savaşlarını seç, sessizliği dinle. Çünkü savaşmaya gerek kalmadığında, asıl zafer zaten kalbinin içinde doğar.

Sana önerim şudur:

• Zihninin gürültüsüne karşı sessizliği hatırla.

• Gölgeni reddetme, onunla tanış.

• Enerjini küçük tartışmalara değil, büyük değerlere sakla.

• Teslimiyeti yenilgi değil, özgürlük olarak gör.

• Sessiz zaferlerin tadını bil.

• Evrenin ritmiyle uyumlan; çünkü o ritim, senin de kalbinin ritmidir. Yolun uzun, yolun belirsiz olabilir. Ama yolun sana ait.

Her şeyle savaşamazsın. Ama kendinle barıştığında, dünya da seninle barışır.

Geride bıraktığım yolların izleri birer birer gözlerimin önünden geçiyor. Her bir hatırada acının da sevinçlerin de payı var. Hepsini kalbimde bir hazine gibi saklıyorum.

Yolun sonunda anlıyorum ki yaşadığım her anın ve her duygunun bir anlamı varmış. Hepsi de beni ben yapmış. Artık

acılar bir yük değil; hepsi birer derse, birer armağana dönüştü. Sevinçler ise yüreğimde ebedi bir bahar gibi yeşeriyor.

Bu veda beraberinde tarifsiz bir huzur ve filizlenen bir umut getiriyor. İçimde bir kapı kapanırken, ruhumda yeni bir günün ilk ışıkları doğuyor.

Bu sessiz vedada kendi benliğime sarılıp ne kadar bütün olduğumu hissediyorum. Artık ne geçmişin gölgeleri, ne de geleceğin belirsizliği beni korkutuyor.

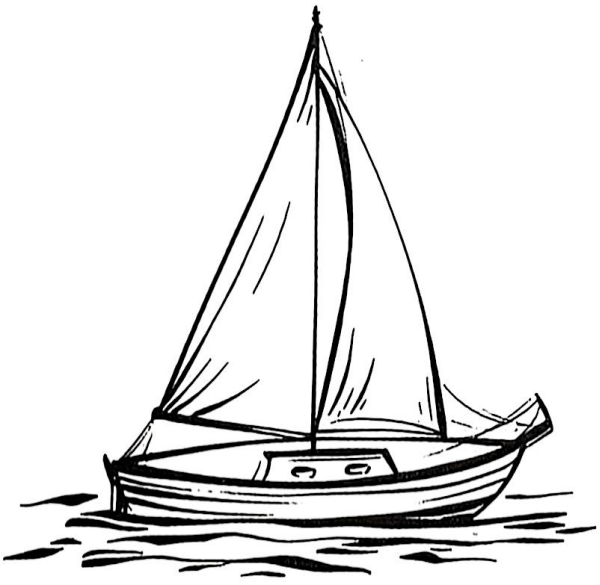
İçimdeki sükûnet bana yol gösteriyor.

Artık kelimeler susuyor, yol sana kalıyor.

En çok da kazanamadığım savaşlar beni ben yaptı.

İyi ki...

ozgurbacaksiz



Okuma Önerileri

Byung Chul Han- Yorunluk Toplumu, Enfokrasi Dijitalleşme ve Demokrasinin Krizi

Carl Gustav Jung- Dört Arketip

Connie Zweig -Gölgeyle Buluşmak

Ernest Hemingway -İhtiyar Balıkçı ve Deniz

Hermann Hesse – Siddhartha

Viktor E. Frankl – İnsanın Anlam Arayışı

Mevlânâ Celâleddîn Rûmî – Mesnevî

Lao Tzu – Tao Te Ching

Henry David Thoreau – Walden Gölü- Ormanda Yaşam

Fred'u Okumak – Jean Michel Quindoz

Baltasar Gracian – Akıllı Yaşama Sanatı

Gabor Mate – Dağınık Zihinler

Kaynakça

Tahlia Hunter – Your Authentic Self
Osho – Dingin Ruh, Gürültücü Zihin
C.S. LEWIS – MIRACLES
Seneca – Letters on Ethics
C.G. JUNG – RED BOOK
CARL JUNG – Gary Bobroff
The Spiritual Poems / Rumi (Nader Khalili)

her şeyle savaşamazsın



Özgür Bacaksız

...Ve belki de
en büyük zafer,
hiçbir savaşa gerek
kalmadan, sakinlikle
“**var olabilmektir**”.

Sessizlik kelimelerin yokluğu değil, söylemeye cesaret edemediğimiz her şeyin dilidir.

Bazen savaşmayı bırakmak, bir yenilgi değil,
ruhun en derin bilgeliğidir.
Hayatın yüklerine direndikçe sertleşir,
sertleştikçe kırılırsın.
Oysa bazen sadece akmak gerekir…
Fırtınanın yönünü değil, kendi yönünü bulmak için.

"Her Şeyle Savaşamazsın", insanın kendine dönüşünü anlatan bir içsel yolculuk, bir davet.
Kırılmanın içindeki incelikli gücü, sessizliğin ortasındaki içten sesi, vazgeçmenin getirdiği o eşsiz özgürlüğü ve geri çekilmenin zarif melodisini kalbimize fısıldıyor.

Belki de mesele hayata karşı durmak değil,
onunla yeniden dans etmeyi öğrenmektir.
Ve belki de en büyük zafer, hiçbir savaşa gerek kalmadan,
sakinlikle **"var olabilmektir"**.

THG
0699708
ZEB

www.indigokitap.com
ISBN: 978-625-8733-16-7
9 786258 733167
indigo
/indigokitap
/indigokitap
/indigokitap