

Keyifli Okumalar Dileriz

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

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

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

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

İKİLEMLER TUZAĞI

“Doğrular ve Yanlışlar”

Dr. Vesile Bolaç

ARITAN

İKİLEMLER TUZAĞI

"Doğrular ve Yanlışlar"

Sizi okuyacak bir kitapla karşı karşıyasınız. Kitabı okumaya başladığınız anda, eğer kendinizi de okumaya başlamamışsanız; lütfen devam etmeyin! Bırakıp gidin!

Bir süre sonra, özellikle; sıkıntılı, çaresiz, umutsuz kalıp, kendinizi terkedilmiş hissettiğinizde, yeniden deneyin. Hiçbir umudunuz kalmadığında; ancak ve ancak o zaman, kitap sizi okuyacaktır.

"Eğer yeteri kadar hayal kırıklığına uğramadıysanız, kendinizi kaybolmuş ve bomboş hissetmediyseniz, benim neyim var?" diye asla kendinize sormazsınız. Her sıkıntınızın nedenini kendi dışınızda ararsınız, yani ters istikamette. Ve asla gerçek nedeni bulamazsınız.

Yaşlandıkça, daha kan ve daha mutsuz olursunuz. Karar sizin. Ters yönde gitmeye devam mı edeceksiniz? Yoksa, "benim neyim var?" diye kendinize soracak mısınız? "Bana neler olduğunu öğreneceğim" diyecek misiniz? İşte bu yol hepimizin kaybettiği, ama bulmak zorunda olduğu, öze dönüşün yoludur.



ARITAN

ISBN 978-975-6060-55-1



9 789756 060551

İKİLEMLER TUZAĞI

“Doğrular ve Yanlışlar”

Dr. Vesile Bolaç

ARITAN

İKİLEMLER TUZAĞI

Dr. Vesile Bolaç

Türkçe Hakları © Arıtan Yayınevi 2008

*Yayınevi'nin izni olmadan, kısmen veya tamamen hiçbir yolla
kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.*

Yayın Koordinatörü: Aydın Arıtan

Teknik Editör: Selma Türhan

Ofset Hazırlık: Aydın Ata

Dizgi Operatörü: Duygu Akkuş

Düzeltili: Erkan Ünlücan

Kapak Tasarımı, Dizgi ve Ofset Hazırlık: Arıtan Yayınevi

1. Baskı: Eko Matbaası, Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi

No:2NF8 Topkapı-İstanbul Tel: (0212) 612 36 58

Baskı: Temmuz 2008 İstanbul

ISBN: 978-975-6060-55-1

ARITAN YAYINEVİ

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi

A Blok Kat: 6 No:4NA6 Topkapı-İstanbul

Tel: (0212) 576 87 41 Fax: (0212) 576 87 06

www.aritanyayinevi.com - aritan@aritanyayinevi.com

İÇİNDEKİLER

Tuzak	5
Yazar Hakkında.....	9
Önsöz	13
1. Yaşam Bütünseldir	17
2. Düşüncenin Hareketi	25
3. Farkındalığın Hareketi.....	35
4. İnsan Kökleri	43
5. Özgürlükten Bağımlılığa.....	51
6. Haz-Korku İşkencesi	61
7. Annem, Torunum ve Ben	71
8. Bağımlılıktan Özgürlüğe	79
9. Seyret: Bak! Gör ve Dinle!	87
10. Aşk ve Nefret.....	93
11. Hissetme Egzersizi	101
12. Hissetme Egzersizi	109
13. Hissetme Egzersizi.....	115
14. Bölünme ve Çatışma	121

<i>15. İstekler, Düşünceler ve Toplum.....</i>	127
<i>16. Yarışma ve Başarı.....</i>	137
<i>17. Hissetme Egzersizi</i>	143
<i>18. Hissetme Egzersizi.....</i>	149
<i>19. Sorunlar Geldikleri Gibi Giderler</i>	155
<i>20. Bizler Günahkârız, Çocuklar İse Günahsız.....</i>	161
<i>21. Doğrular, Evrensel Olmak Zorundadırlar.....</i>	167
<i>22. Varoluş Kaygısı</i>	177
<i>23. İçimizdeki Düşmanlığın Keşfi.....</i>	185
Sonsöz	193
Kaynakça.....	195

TUZAK

Çocukların geleceğı, yaşlıların geçmişı var. Aradakiler ise geçmişle gelecek arasında sıkışıp kalmışlar. İşte bu yüzden; doğru-yanlış, ceza-ödöl, iyi-kötü, güzel-çirkin... gibi karşıtlar arasında yaşarlar hep.

Bu kitabı aradakilere adıyorum. Bilmeden düştükleri bu tuzağın farkına varabilmeleri dileğıyle...

Dr. Vesile Bolaç
20 Eylül 2007, İstanbul

Yanlış hesap Bağdat'tan döner.

Halk Deyişi

Yazar Hakkında

Dr. Vesile Bolaç, 1947 Yılı'nda, Silifke'de, Mahmut Dölek ile Cemile Dölek'in altı çocuğundan dördüncüsü olarak dünyaya geldi. Onyediy yaşına kadar, Mersin il sınırları dışına çıkma fırsatını bulamadı. Çocukluğu ve ilk gençlik yılları hep Silifke'de geçti.

İlk ve Ortaöğrenimini Silifke'de tamamlayan Dr. Vesile Bolaç'ta okuma sevgisi o yıllarda başlamıştı. Ne okuduğu önemli değildi. Bulabildiği her yazıyı hatta eski Türkçe kitapları bile, büyük bir zevkle okuyordu. Ortaokula gitmek istediğinde, babası, başını örtmesi ve Kur'an-ı Kerim'i hatim etmesi şartını koşmuştu. O da, gece gündüz demeden, her fırsatta okuyup, on yaşındayken Kur'an-ı Kerim'i hatim etmişti.

Üniversite için Ankara'ya gitmesi kesinleşince, babası, başını örtme şartını yineledi: "Okulda açarsan-aç ama, dışarıda ve evde başını açtığını görmeyeyim ve de duymayayım" diyordu. Sırf okuyabilmek için, üniversite bitinceye kadar babasının bu şartına uymaya çalıştı. Arkadaşları yadırgasa da o, babasının olduğu her yerde başını örtüyordu. Okul biter-bitmez liseden tanıdığı ve Mühendislik Fakültesi son sınıfta okuyan hemşehrisi Mehmet Bolaç'la evlenerek, baba baskısından kurtuldu ve bir daha başını hiç örtmedi. Bir yıl sonra, tek çocukları olan kızları Funda dünyaya geldi.

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi'nden 1971 yılında mezun olan Dr. Vesile Bolaç, bir yıl kadar Ankara Merkez Belediye Tabibi olarak çalıştı. Takiben, mezun olduğu fakülteye asistan olarak girdi. 1976 yılında iç hastalıkları, 1979 yılında da Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları yan dal uzmanlığını tamamladı.

1980 yılında A. Ü. Tıp Fakültesi'ndeki görevinden ayrılarak, Ankara'da serbest hekim olarak çalışmaya başladı. Serbest hekimlik yaptığı 1986 yılına kadar, çok çeşitli kurum ve kuruluşlarda iç hastalıkları uzmanı olarak çalıştı.

1986 yılında, İstanbul Haydarpaşa Numune Hastanesi'ne Başasistan olarak girdi. 1989 yılında da girdiği şef yardımcılığı sınavını kazanarak, Taksim Devlet Hastanesi II. Dahiliye Kliniği Şef Yardımcısı oldu. Burada çalışırken, 1992 yılında İsviçre'de doktorlar için açılan, Ayurveda uzmanlık kursuna katıldı. 1994 yılında kendi isteği ile emekliye ayrıldı.

Emekli olduktan bir süre sonra, İstanbul Maltepe Kızılay Tıp Merkezi'nde Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları Uzmanı olarak çalışmaya başladı. Takiben 1997 yılında yine İstanbul'da bulunan Türk Kanser Derneği'ne girdi. Ancak yaşam deneyimleri ve meslekî tecrübeleri ona, insanları yiyip bitiren esas hastalığın, kanser olmayıp, üzüntü olduğu gerçeğini öğretmiştir. Bu nedenle, kanser dahil birçok iç hastalığının oluşmasında rol oynadığı çok iyi bilinen üzüntü konusunu araştırmaya karar verir.

Kendi üzüntüsünün köküne inerken, insanlığın ızdırabının da köküne inmiş ve bunun evrensel bir hastalık olduğu gerçeği ile yüzleşmiştir. İnsanları iyileştirebilme çabası, kendisinin iyileşmesini sağlamış ama, bu ona yeni bir sorumluluk da ge-

tirmiştir.

Varoluş kaygısının evrensel ve her insanın sorunu olduğunu görmüş, dahası bu endişenin, bu mutsuzluğun, bu çaresizliğin ve bu boşluğun binlerce yıllık insanlık geçmişinin bir sonucu olduğunu da fark etmiştir. Bu farkındalık, kendi kaygısının sonu olmuştur. Ama bu gerçeği diğer insanlara nasıl anlatacaktır?

Doktor olmasının verdiği insanlığa hizmet ruhu onu, kendi yaşadığı ve gördüğü gerçekleri yazmaya itmiştir. Çünkü bu konudaki bilgisini ancak yazarak diğer insanlara anlatabileceğinin farkındadır.

“Kaygının gerçek olmadığı” gerçeğini görmek olası mıdır? Daha açık ifade edersek, üzüntünün, zihnimizin bir yanılgısı olduğunu görebilir miyiz? Tıpkı korku, nefret, düşmanlık ve haz gibi. Zihin, insan yapımı zihin; geçmiş anımsar, onu bugüne getirir ve bugünün üzerinden yarına yansıtır. Geçmiş anımsamak ve onu olması gereken yerde, yani kendi gerçek yeri olan geçmişte bırakmak, kısacası şu ana yansıtmamak mümkün olabilir mi?

Dr. Vesile Bolaç, yazdığı kitaplarda bunun mümkün olabileceğini, ancak bu gerçeği herkesin kendisinin keşfetmesi gerektiğini vurgular. Gerçekleri görmek için, farkındalık egzersizleri yapmak ve çok çalışmak gerekiyordu. Aksi takdirde tekrar uykuya dalma tehlikesi söz konusuydu. Tıp doktoru olmak için altı sene okumuştur. Uzman olabilmek için bir altı yıl da ihtisas yapmıştı. Ama gerçekleri görebilmek ve hep uyanık kalabilmek, çok daha fazla emek gerektiriyordu. Bu nedenle 2004 yılında Türk Kanser Derneği’nden kendi isteğiyle ayrılarak, tüm zamanını bu konuya ayırdı.

Dr. Vesile Bolaç'ın şimdiye kadar altı kitabı yayınlanmıştır. Bunlar “Ayurveda”, “Sağlıklı Yaşamın Temeli”, “Sevilme Açlığı ve Doyum”, Korku ve Özgürlük”, “Kadın Erkek Savaşı”, “Kendi'mizden Kaçış” isimleri ile halen piyasada mevcuttur.

Önsöz

Carl Custav Jung'ın: “Yüz akıllı kafa bir Hidrosefali'ye eşittir” sözü ile kastetmek istediği gerçek, maalesef tüm insanlar için geçerlidir. Biz, bu toplumun kölesiyiz.

Hidrosefali'nin kelime anlamı: “Su dolu kafa” demektir. Hidrosefali, kafa içerisinde su birikmesiyle oluşan önemli bir hastalıktır. Doğumsal olabildiği gibi, yetişkinlerde de çok çeşitli nedenlerle ortaya çıkabilir. Bu hastalıkta, beyin fonksiyonlarındaki bozulmaların yanı sıra, zekâ geriliği, yürüme ve görme bozukluğu gibi belirtiler de görülebilir.

Tek tek zeki olan insanlar, bir araya geldiklerinde, bir geri zekâlı gibi mi davranıyorlar? Carl Custav Jung'ın kastettiği şey bu mudur? Zeki insanların aptalca davranabilmeleri için, kaç tanesinin biraraya gelmesi gerekiyor? Bir ya da iki kişi de yeterli olabilir mi?

Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi Gastro-Enteroloji Kliniği, rahmetli öğretim üyelerinden zafer Paykoç hocamız, iki kişinin yeterli olduğunu bakın nasıl anlatıyordu:

“Okul birincisi, çok çalışkan, çok yetenekli kızları asistan olarak alıyorum. Çok da başarılı oluyorlar. Ama sonra evleniyorlar. İşte o zaman ne çalışkanlık kalıyor, ne de yetenek, geri zekâlı olup çıkıyorlar. Bir daha kız asistan almayacağım.

Evlilik, kızları geri zekâlı yapıyor. Hele bir de çocukları

olunca, hepten bitiyorlar.”

Zafer Paykoç Hocamız rahmetli oldu. Eğer yaşasaydı, ona sormak isterdim:

“Kızları evlilik mi bitiriyor, yoksa ikinci ve üçüncü kişilerle birliktelikleri mi? Birlikteliklerde neler oluyor? İki kişi bir araya geldiklerinde neden bir Hidrosefali’ye eşitleniyorlar. Tek tek akıllı olan iki insan, birlikte yaşamaya başlayınca neden zekâlarını kullanamıyorlar?”

“İki akıllı kafa, bir Hidrosefali’ye eşittir” sözü, hiç de abartı değil, bireyselliğimizi nasıl yitirdiğimizi çok güzel özetliyor. Her normal insan, normal bir çocuk olarak doğduğunda akıllıdır. Zekâsını kullanır, çünkü evrenselliği bozulmamıştır. Ama ikinci, üçüncü, dördüncü... kişiler devreye girdiğinde çocuk hem bireyselliğini, hem de evrenselliğini yitiriyor. O, toplum oluyor, dünya oluyor, küreselleşiyor.

İnsan küreselleşir ama küreselleştğini de bilmez. Bireyim der. Benim görüşüm der. Benim isteklerim der. Der ama, birey değildir. O, sadece toplumun bir parçasıdır. Toplum, içine işlemiştir onun. Toplumsal kuralların dışına çıkamaz. Gerçek şudur ki; hepimiz, bugün yeryüzünde yaşayan insanların hepsi, içinde yaşadığımız toplumun bir parçasıyız. Toplumdan ayrı bir ben yok bizde. Bireyselliğimizi yitirmişiz, küresel olmuşuz. Maalesef hepimiz küreselleşmişiz. Dünya bizi bu hale sokmuş. Dünya ben olmuşum. Ben ise dünya.

Hepimiz zekâmızı kullanamaz bir hale gelmişiz. Bizi; kurallar, kuramlar, gelenekler, görenekler ve binlerce yıllık insanlık geçmişi yönetir. Siz, yönetildiğinizin farkında değil misiniz?

Bir şey yapmak isterken, tam tersini yaptığının, bir şey söylemek isterken tam tersini söylediğinin farkında değil misiniz? Bir birey gibi davranmadığının, aklınızı kullanamadığının bilincinde değil misiniz?

Bir ağaç gibi bireysel, bir orman gibi bütünsel olan insan, maalesef yozlaşmış ve küreselleşmiş. Artık biz birey değil, evrensel değil, dünya olmuşuz. Dünya benim, dünya sensin, dünya “o”dur. Birey mi? Bireysellik mi? Hani nerede?

Evrensel olduğumuz gerçeğini ne zaman kavrarsak, yaşamın bütünsel hareketini ne zaman görürsek; işte o zaman tek-rar bir birey olduğumuz gerçeği ile yüzleşebiliriz. İşte ancak o zaman, bir çam ağacı gibi bireysel, bir orman gibi bütünsel yaşarız. Asla küresel değil. Sürü halinde değil. Birbirimizi yozlaştırarak değil!

Hepimiz yozlaşmışız. Hepimiz toplumun kölesi olmuşuz. Hepimiz sürünün bir parçasıyız. Ancak bu gerçeği görerek, ondan özgürleşebiliriz.

“Empati değil”

“Sempati değil”

“Kendin gibi görmek değil”

“Kendin olduğunu görmek”

Seni özgürleştirecektir.

Hakikate Dair

*Bütünseldir hakikat,
Bütünseldir yaşam,
Bana, sana özgü değil!*

*Bakın!
Görün! ve
Anlayın!*

*Bölünmüş,
Parçalanmış ve
Ayrılmışız.*

*Nasıl bir bütün olabiliriz?
Nasıl bir olabiliriz?
Hem ayır, hem birleştir.*

*İnsanın çelişkisidir bu,
Önce ayırır, böler;
Sonra da birlikten söz eder.*

1

Yaşam Bütünseldir

“Yaşamın Bütünsel Hareketi”

“Bilincin Bütünsel Hareketi”

Göçmen kuşları bilirsiniz. Ya da bilmezsiniz. Çünkü onlar sürekli uçarlar ve senede iki kez göçerler. Ağustos ayının bu son günlerinde gökyüzünde daireler çizerek, yüzlerce leylek güneye doğru yol alıyorlar. Yazın bitmeye başladığını, havaların yavaş yavaş da olsa serinlediğini nasıl da hissediyorlar... O güzelim kuşların danslarını seyrederken, insanlar bana tuhaf tuhaf bakıyorlar. Ne seyrettiğimi merak ediyorlar sanırım.

Bazıları dönüp, benim baktığım tarafa doğru bakıyor, ama pek ilgilerini çekmiyor. Yollarına devam ediyorlar. Sonra, yürürken arkalarına dönüp dönüp, tekrar tekrar bakanlar oluyor.

Yirmi yıldır İstanbul’da yaşıyorum. Bu kuşlar yirmi yıldır, Mart ayı sonlarında güneyden gelerek, İstanbul üzerinden transit olarak geçip Avrupa’ya doğru yol alıyorlar. Ağustos sonlarında da bunun tersi istikamette; Avrupa’dan gelip, güneye doğru transit geçiş yapıyorlar. İstanbul’da yere inmiş bir leyleğe hiç rastlamadım.

Oysa Silifke’de çocukluğumda, yuva yapmış, Silifke’ye yerleşmiş birçok leylek gördüm. Hatta bizim fıstık tarlamıza

konup, fıstık yediklerine bile şahit oldum. O kadar uzun bacakları vardı ki hayran kalırdım. Güzelliklerine, yürüyüşlerine bayılır, uzun uzun seyrederdim onları.

Sayıları çok fazla olmazdı. Dam başlarına, özellikle yüksek olan bacaların üstlerine yuva yaparlardı. Yavrularını beslerlerken, birkaç kez seyretme fırsatı bulmuştum.

“Leyleğin ömrü lâklâkla geçer” diye bir söz vardır. Gerçekten de o lâk lâk diye ötüşleri, hâlâ kulağımda çınlıyor. Tahta kaşıkları birbirlerine sert bir şekilde vurduğunuzda çıkan sese benzeyen bir lakırtı. Ahenkli ve melodili. Arka arkaya defalarca lâk lâk... diye ötüşleri görülmeye ve dinlenmeye değer.

Leylekler bana çocukluğumu, çocukluğumdaki özgürlüğümü hatırlatıyorlar. Yere inmeseler de onların göçe başladıklarını gökyüzündeki o, (olağanüstü) danslarından hemen tanıyorum. Onlar danslarını bitirip sıra sıra, mutlak bir düzen içinde uçarak gözden kayboluncaya kadar, onları izliyorum ve dinliyorum.

Bana ne mi anlatıyorlar?

Ben onları seyrederken, onlar bana kendi öykülerini anlatıyorlar.

Leyleklerin öyküsünü dinlemek ister misiniz? Bana ne söylediklerini. Leyleklerin öyküsünü, onlardan dinlemelisiniz. Aslında en iyi onlar anlatır size; kendi öykülerini.

Ben anlatsam da, onlardan dinlemedikçe, kavrayamazsınız. Ama bir-iki ipucu vermenin bir sakıncası olmaz sanırım.

Eğer gerçekten seyrederseniz, seyrettiğiniz şey ne olursa

olsun, sadece seyredersiniz. Yani seyretme eylemi sonsuzdan-sonsuz, içten-dışa, dıştan-içe, her şeyi kapsar. Tıpkı leyleklerin dansı gibi, mutlak bir düzen içindeki evreni, dans eder gibi bir baştan-bir başa izlersiniz.

Eğer gerçekten seyrederseniz, seyretme eylemi önem kazanır, seyrettiğiniz şey değil.

Eğer gerçekten seyrederseniz, tam dikkat açığa çıkar, farkındalık açığa çıkar. Seyretme eylemi farkındalığa dönüşür. Sadece dışarıda gördükleriniz değil, içeride hissettiğiniz her duyguyu, o an açığa çıkan her duyguyu farkedersiniz ve duygu kaybolur. Geldiği gibi gider. Farkındalığın ışığında tüm duygular yanar-gider. Sadece sonlar vardır. Ya da sadece anlar vardır.

Seyretmeye devam ederseniz, seyretme eylemi, sonsuzdan-sonsuz, gerçeğin akışını izlemeye dönüşür.

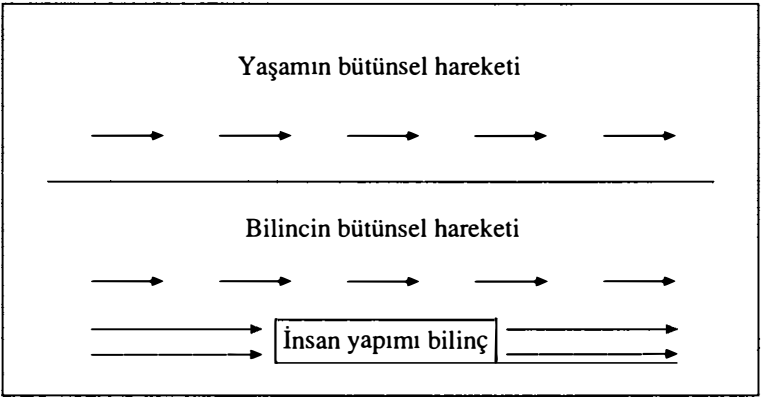
Ama zihniniz yanılsama içinde olduğu için, gerçeğin akışını bir çırpıda göremezsiniz. Önce seyretme egzersizleri yapmanız gerekmektedir.

Bilinciniz bütünselliğini yitirdiği için, yaşamın bütünselliğini göremezsiniz. Bunun tersi de geçerlidir. Yani yaşamın bütünselliğini göremediğiniz için, bilinciniz bütünsel bakamaz, böler.

Peki, bütünselliğimizi neden kaybederiz? Çünkü koşullanmamız öyledir. Bize, ayrı olduğumuz öğretilir. Ama ayrı değiliz. Bilincimizin tamamı insan yapımıdır. Yani bilincimizde biz insanlıyız, insanlığın bütünüyüz.

Bütün yaşam şimdidir. Yaşam sadece şu andır. Aslında yaşamak, etkin şimdidir. Etkin şimdi, ilişki içinde bir harekettir

(tablo 1). Dışarıda, dış dünyada olanların ve içeride bilincimizde olanların farkındalığı anlamına gelir. Tablo 1’de de görüleceği gibi, etkin şimdide yaşamayı başaran bir kişi, insan yapımı bilincin egemenliğinden özgürleşir.



Tablo 1: Etkin şimdi.

İnsan yapımı bilincin tamamı, bilincin bütünsel hareketini görmemizi engeller. Dolayısıyla yaşamın bütünsel hareketini. Tüm yaşamımız bir kurallar ve kuramlar zinciriyle kısıtlı kalır. Tıpkı hapisanede yaşar gibi yaşarız.

Bugünkü hali ile bilincimiz, bilincimizin tamamı koşulludur. Koşullanmamız doğumla başlar ve zamanla şekillenir. Korku ile büyütülürüz. Birey olduğumuz, doğru davranırsak ödüllendirileceğimiz, yanlış davranırsak cezalandırılacağımız öğretilir. Doğru-yanlış, ceza-ödül, cennet-cehennem, korku-

haz hareketleri temelde aynı hareketlerdir. Bilincimizin çalışma şeklini ifade eder.

Bireysel bilinç tamamen bir aldatmacadır. Yakıtı çatışmadır. Bilincimizin bütün içeriği, karşıtlıklar koridorunda yürümekten ibarettir. Enerjisini çatışmadan, çelişkiden alır. Bu yüzden ne yaparsak yapalım, hayal kırıklığı ile sonlanmak zorundadır. Her hareketin, her eylemin sonunda pişmanlık ve suçluluk duygusu açığa çıkar.

Dünyanın bilinci, senin bilincini şekillendirir. Senin bilincin de çocuklarının ve çevrendeki diğer kişilerin bilincini etkiler ve onları şekillendirir. Böylece sen dünya olursun. Dünya da sen olur. Dahası çocukların da dünya olur. Sen olur. Ama bütün bu gerçekleri hiç göremeden, hiç görmeden sahte bir dünyada yaşarsın. Sahte bir dünyada yaşarsın çünkü, diğer insanlardan farklı olduğunu düşünürsün. Kendini herkesten, çocuklarından bile ayırır, onlarla savaşırsın. Gerçekte ise, kendi-kendinle savaşıyorsundur.

Yazarların, psikologların ve doktorların ben-merkez ya da ego dedikleri korku-haz hareketi bize çocukluğumuzda öğretilmiş olan bir programdır. Hepimiz korku ile büyütüldük. Doğal hazlarımız, büyükler tarafından kısa sürede korkuya dönüştürüldü. Cezalandırıldık. Eleştirilip, yargılandık. Suçlandık. Korktuk, hazlarımızı bastırdık. Doğal olanları bile gizli yapmaya başladık. Özetle bilincimiz korku-haz ilkesine göre çalışmaya başladı. Kendimizi diğer insanlardan ayırıp, korumaya aldık. Onları, hazlarımızı doyumak için kullanmayı öğrendik.

Koşullanmamız o kadar güçlüdür ki, birbirimize benzediğimizi görsek bile, ayrı olduğumuz yanılmasını sürdürmek

isteriz. Biraz önce karşılaşp tanıştığım Hürşehit Gürsoy Bey'e insanın, hepimizin yozlaşması konusunda bir kitap yazdığını söyledüğimde “evet yozlaştık” dedi ve ilâve etti.

“Küreselleştirilenlerden miyiz? Yoksa küreselleşenlerden miyiz?”

Bu konuyu araştıracağımı söyledim. Şimdi bu satırları yazarken aklıma üçüncü bir soru geldi:

“Aslında insan küresel değil midir?” ya da değişik bir şekilde sorarsak:

“Aslında insan evrensel değil midir?”

Şu anda daha da derine indiğimde bir başka soru daha anlamlı geldi:

“Yeryüzündeki her canlı, ama her canlı evrensel değil midir? Benim diyebilir misiniz? Sahiplenebilir misiniz?”

Bu soruların kökenine hep birlikte inelim. Sahiplendiğiniz anda yozlaşma başlar. Benim memleketim dediğinizde, yozlaşma başlar. Sahiplendiniz demektir. Başkalarının memleketini ikinci plana attınız demektir. O, başkaları da kendi ülkelerini sahiplenirler. Onlar da sizi ikinci plana atarlar. Sizi dışlarlar ve böylece tüm dünya bölünür. Savaşlar, çatışmalar, alır başını gider. Yozlaşma budur. Hürşehit Gürsoy Bey'e buradan sesleniyorum; küreselleşmek ya da küreselleştirilmek ya da adına ne dersiniz deyin, bazı geleneklerinizden vazgeçmek yozlaşmak değildir. Tam tersine yozlaşmanın çözülmeye başladığının belirtisidir. İnsanın tek ve evrensel olduğunun farkındalığı söz konusudur.

Zaten insan özüne dönmek zorundadır. “Yanlış hesap Bağ-

dat'tan döner" diye bir söz vardır. Yanlış ego, yerini evrensel zekâya ya da evrensel bilince bırakmak zorundadır.

Çünkü yozlaşma; evrenden kopma, soyutlanma ve dışlanmadır. Yaşamın bütünselliğinden koptuğumuzda sorunlar başlar. Bunun farkındalığına vardığımızda ise, bilincimiz bütünsel kavrar, bütünsel işler. Parçalar halinde çalışmaya son verir. Yozlaşmaya son verir.

İnsanlığın Şarkısı

Ben insanlığım!

*Benim bilincim, insanlığın bilinci,
İnsanlığın bilinci ise benim bilincim.*

*Ben nefret doluyum, kin doluyum,
İnsanlık da öyle...*

*Ben şiddet yüklüyüm, acımasızım,
İnsanlık da öyle...*

*Eleştirir, yargılar, suçlarım;
Ölçer, biçer, karşılaştırırım ve sonuçta,*

*Bin kere idam ederim zihnimde,
Hem kendimi, hem de başkalarını.*

*Her akşam idam sehpasını kurarım.
En büyük suçu işlemiş gibi yargılarım kendimi.*

*Sonsuz bir acı kaplar içimi.
Suçluluk duyarım, pişmanlık duyarım.*

*Ben insanlığım!
Benim yakıtım korku.*

2

Düşüncenin Hareketi

“Ne Yaparsan Yap, Suç!”

Geçenlerde, eşimle kahvaltı yapıyorduk. Sakin gözüken nadir sabahlardan biriydi. Havadan sudan konuşuyorduk. Mehmet, aniden sinirlendi ve bağırmaya başladı: “Bu kadın benden nefret ediyor.” Yerinden kalkmaya yeltendi ama kalkmadı. Alçak bir sesle söylendi kendi kendine: “Gerçi ben de ondan nefret ediyorum ya”, sonra susup, kahvaltısına devam etti.

Dikkatle onu seyrediyordum. Nefretin kaynağının kendi içinde olduğunu fark edince sakinleşmişti. Farkındalığı aniden açığa çıkmış ve onu nefretinden kurtarmıştı.

Otuzaltı yıldır evliyiz. Mehmet, kendi nefretini ilk kez kendisine itiraf ediyordu. Hep yapageldiği şey ise, öfkesini ve kızgınlığını bana yansıtmaktı. Öfkelendiğinde gözü hiçbir şey görmez, ya elindekini, ya kapıyı çarpar ya da sofradan kalkar-gider, günlerce surat asardı.

Mehmet, öfkesini sadece bana değil, çevresindeki diğer yakınlarına da yansıtıyor. Ancak, kaynağa inmediği için ya da henüz zihni bu beceriyi kazanmadığı için, öfkesinin sorumluluğunu alıp, onu bitirecek yerde, yansıtmaya devam ediyor.

Öfkesini çevresine olduğu gibi yansıtarak rahatlamaya çalışan eski bir arkadaşımı hatırladım şu anda. Bir gün yurtta beraber ders çalışıyorduk. Memleketinden telefon geldiği anons edildi. Hemen yerinden fırlayıp, sevinerek aşağıya indi. Biraz sonra, iki gözü iki çeşme ağlayarak odaya girdi ve kendisini yatağının üstüne atıp, bağırmaya başladı:

“Allah kahretsin! Bu kadın ne zaman akıllanacak? Ya babam? Güya öğretmen, her şeyi bilir, neden hâlâ çocuk yapmaya devam ediyorlar? Kardeşlerimden birisi sağır-dilsiz, sırf onlar akraba oldukları için. Annem gene hamileymiş. Şimdi telefondan öğrendim. Ya o da sağır-dilsiz doğarsa bunlar hiç mi vicdan azabı çekmeyecekler?”

Neşide, hem ağlıyor, hem de bağıra bağıra söyleniyordu. Ankara, Kızılay’da 27 Mayıs Kız Öğrenci Yurdu’nun dördüncü katındaki oniki kişilik odada kalıyorduk. Ben Tıp Fakültesi dördüncü sınıfta okuyordum. Neşide ise ikinci sınıftaydı. Aynı ranzayı paylaşıyorduk. Üstteki yatakta ben yatıyordum, alttaki yatak ise onundu. Odamızda, Tıp Fakültesi’nde okuyan bir kişi daha vardı: Hülya. Hülya, beşinci sınıf öğrencisiydi. İkimizin de ablasıydı. Hülya ile beraber, Neşide ile konuşmaya çalıştık ama boşunaydı. O, bizi duymuyordu bile. Ağlama krizine girmişti. Bir taraftan da söylenmeye devam ediyordu: “İyi korun diye, bin kere söyledim. Neden korunmadı, anlamıyorum.”

Odadaki bütün arkadaşlar, hepimiz Neşide’yi teselli etmeye çalıştık, ama bu işin tesellisi yoktu. Akraba evliliğinin acı sonuçları, masum çocukları birer birer vurmaya devam ediyordu. Sadece Türkiye’de değil, insanın olduğu her yerde var bu yozlaşma, günümüzde bile, toplum tarafından yeni kuşak-

lara aktarılmaya devam ediyor.

Bu satırları yazarken aklıma rahmetli Sakıp Sabancı geldi. Akraba evliliği sonucunda oğlunun sakat doğduğunu, bu yüzden çektiği acıları her fırsatta anlatır-dururdu. Toplum ders al-sın diye, kitaplar bile yazdı. Ama hâlâ, televizyonda yapılan düğünlerde bile, akraba evliliklerini görüyoruz ve duyuyoruz. En acı tarafı da doktorların arasında da akraba evliliği yapan-lar var. Ama umuyorum, genetik araştırma yaptırmadan ve genetikçilerin onayını almadan akraba evliliği yapmış olan her çift çocuk yapmaz. Ya da genetik araştırmalar yapıldıktan sonra, akraba olmayan birisiyle evlenmeleri en iyisi olur.

Akraba olmasanız bile, evlenmeden önce genetik araştırma şart. Çünkü bazı genetik geçişli hastalıkları da bu sayede ön-lemek mümkün olmaktadır.

Akraba evliliği, bu yozlaşmış insanlığın toplum yolu ile bi-ze aktardığı zehirlerden sadece birisidir. İnsanlık bilincinin ta-mamı yozlaşmıştır. “Bir kurallar ve kaideler zincirinden” iba-rettir. Baştan-sona koşulludur. Doğruları ve yanlışları bile, kendi koşullanmalarına göre belirler. Bu yüzden korku içinde yaşıyoruz. Ne yaparsak yapalım, korkuya ve suça dönüşür.

Oysa doğru; koşullanmalarımıza göre değil, her koşulda doğru olandır. Evrensel olmak zorundadır. Ama bilincimizde-ki yanılsamalar nedeni ile yaşam bugün bir sırat köprüsü ha-line dönüşmüştür.

Bilmem farkında mısınız? Hiç sevgi yok. Hiç kimse, kim-seyi sevmiyor. Tutkuları, bağımlılıkları, kendini adanmaları kastetmiyorum. Onlar elbette ki sevgi değil! Neden mi? Biri-sini ölürcesine sevdiğinizde diğerlerini dışlıyorsunuz. Ya da bir

şeye aşırı değer verdiğinizde, yaşamın diğer yanlarını ihmal eder, boşlarsınız da ondan. Maalesef bilincimiz böyle çalışır. Hep taraf tutar, yanlı çalışır.

Bugün dünyada olanları seyredin, izleyin. Dışarıda olan, dış dünyamızda yaşanmakta olan her şeyin farkına varın. Dışarıda olanları adım adım izleyin. En yakınınızdan başlayarak en uzağınıza kadar, olanları seyredin. Hiç yorum yapmadan gözlemleyin. Önce ailenizden başlayın. Yaşadığınız evde sizi arkanızdan vuranlar, size karşı olanlar ya da bunun tam tersi size sahip çıkıp, sizi koruyup kollayanlar var öyle değil mi? Bazen de aynı evde her iki durum da söz konusu olabilir. Örneğin; babanız sizi seviyordur da anneniz sizden nefret ediyordur. Veya bunun tersi bir durum söz konusu olabilir. Siz babanızı seviyorsunuzdur da annenizden nefret ediyorsunuzdur...

Sırasıyla gidelim. Aileden çıkıp, arkadaş çevrenize bir göz atalım. Gruplaşmaları görelim. Kıskançlıkları, hasetlikleri, taraf tutmaları, eleştirileri, tacizleri görelim.

Daha sonra; okul içindeki ya da çalışıyorsanız iş yerinizdeki çekişmeleri, çekememezlikleri, arkadan vurmaları, ayak kaydırmaları, aşağılamaları, dışlamaları birer birer görelim. Yan tutmalar ne olacak diyeceksiniz. Yan tutma ya da dışlama, iki aynı harekettir. Bölünme ve ayrımın sonucudur. Biri varsa, öteki olmak zorundadır. Bizi onaylayan kişiyi severiz, eleştiren kişiyi sevmeyiz. Oysa ikisi de aynı hareketin zıt kutuplarıdır.

Evet, yan tutmaları görelim. İçinde yaşadığınız şehirdeki adam kayırmaları, yan tutmaları ya da kenar mahallelerdeki bakımsızlığı, ihmal edilmişliği görelim.

Hangi ülkede yaşıyorsanız o ülkedeki yönetimi, yönetimdeki kişilerin tutumlarını, onların davranışlarını, sözlerini, çatışmalarını, adam kayırmalarını görelim.

Nihayet tüm dünyada, ülkeler arasında olup bitenlere bakalım. Yine aynı hareketi orada da görürüz. Yan tutmalar ve dışlamalar. ABD, İsrail'i tutar, İngiltere'yi destekler. Irak'ı, Filistin'i, İran'ı dışlar. Fransa, Yunanistan'ı destekler, Türkiye'yi aşağılar...

Dış dünyayı kısaca gözden geçirdik. Ama bölünme her alanda sürüp gidiyor. Sadece ülkelerin bölünmesi ya da yan tutması değil; din, dil, ırk, ekonomi, beyaz, siyah ve daha birçok alanda ayırım ve bölünme var, savaş var. Katliamlar var. Sefalet var, açlıklar var. Sömürü var. Lüks içinde yaşayanlar var. Gelişmiş ülkeler, gelişmekte olan ülkeler, geri kalmış ülkeler... Dünyada halen olup-biten tüm sefaleti görelim. Ve bu sefaletin binlerce yıldır devam ettiğini, insanlık tarihi boyunca, hiç hız kesmediğini; savaşların, sömürülerin, düşmanlıkların bitmediğini görelim.

Tüm bu sefaletin kökeninin ayırım olduğunu görelim. İnsan tektir ve insandır. Ama görüyorsunuz ki bölmüşler, acımasızca bölmüşler. İlk insandan bugüne kadar devam eden bu bölünme bugünkü dünyayı oluşturmuş.

Dünyanın hali bu. Paramparça. Her alanda paramparça olmuş. Avrupa Birliği'ne girmek bu parçalanmayı önleyecek mi? Avrupa Birliği'ne girmeyen ya da giremeyen ülkelerle ilişkiler ne olacak. AB, dünyanın bugünkü parçalanmasına bir tepki değil midir? AB taraf tutma temeline dayanmıyor mu?

Taraf tutan birlik, başkalarını yani taraf olamayan ülkeleri

dışlamak zorundadır. Böyle bir birlik dünyanın gidişatını düzeltebilir mi?

Peki, o zaman dünya birliği olması gerekir diyeceksiniz değil mi?

İnsan tek,

Dünya tek,

Tek Dünyanın,

Tek insanı, tek.

Bölünmemiş, parçalanmamış

Tek Dünyanın, tek insanıyız her birimiz.

Şimdi bu gerçeği gördünüz mü? Bütünü gördünüz mü?

Dünyada sürüp giden bölünmeleri, parçalanmaları gördünüz mü? Dünyadaki tüm sefaleti bu bölünmenin doğurduğu gerçeğini de gördünüz mü?

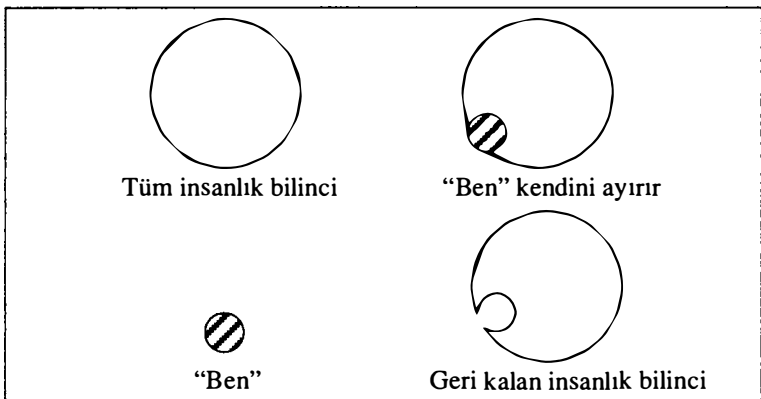
Eğer gördüyseniz, dışarıda sürüp giden bu bölünmenin aynısının, kendi içimizde de sürüp gittiğini rahatlıkla görebilirsiniz.

Gerçek şu ki dünya-toplum kendi yapısını aynen yeni doğan bir çocuğun zihnine aktarır. Çocuğun bomboş zihni, doğumunu takiben çevresindeki kişiler tarafından programlanır. Ama bu program dünyanın programının aynısıdır. Anne-baba bunu farkında değildir. Çünkü, kendi zihni de aynı şekilde çalışır. Ona da annesi babası yüklemiştir bu programı. Ve böylece sürüp-giden bu sefalete onlar da katkıda bulunurlar.

Dünyanın-toplumun ve anne-babamızın bize yüklediği bu program nedir peki?

Dışarıdaki programın aynısı.

Yani ayrı olduğumuz koşullanması. Bütün insanlardan ayrı bir bilincimizin olduğu koşullanması. Çocuğa ayrı bir “ben”i olduğu öğretilir. Ama o ben ayrı değildir. Tüm insanlık bilinciyle aynı şekilde çalışır. O ben de bir koşullanmanın ürünüdür. Tüm insanlık bilinci gibi, bir insan yapımıdır. Ben, yani kendini bütünden ayıran bu bilinç parçası, geri kalan insanlık bilinci ile savaşı. Ama, onun kendisi de insanlık bilincinin geri kalanıdır. Aslında insan kendi kendisi ile savaşı.



Tablo 2: İnsan yapımı bilinç

Ben-merkez, bütünden kendini ayırdığı için, geri kalan insanlık bilinci ile çatışma içindedir. Hem kendisi ile hem de diğer tüm insanlarla çatışmaya düşer.

Eğer seyrederseniz, bilincinizin çalışma şeklini seyreder-
seniz; hem kendinizi, hem de tüm diğer insanları acımasızca
yargıladığınızı görürsünüz. Hem kendi bilinciniz üzerinde
baskı kurarsınız, hem de diğer insanların bilinci üzerinde.
Çünkü diğer insanlar da kendilerini ortak bilinçten ayırmışlar-
dır.

Tüm koşullanmalar gibi, ayrı bir “ben”imiz olduğu
düşüncesi de bir koşullanmadır. Bütün gelenekler gibi, ayrı
olduğumuz geleneği de daha biz üç yaşına gelmeden zihnimi-
ze kazınır. Bu yüzden diğer insanlardan farklı olmaya çalışı-
rız. “Ben farklıyım” deriz. “Egoist, açgözlü, acımasız değı-
lim” deriz.

“Ben iyiyim, diğerleri değil! Onlar beni anlamıyorlar” di-
ye düşünürüz. Onlardan nefret ederiz ama aslında kendimiz-
den nefret ediyoruzdur. Öz-nefretimize katlanacak yetkinlikte
olmayan zihnimiz, bunu başkalarına yöneltir. Bu nefreti den-
gelemek için, dostluk dediğimiz, özünde kullanım olan arka-
daşlıklar kurarız. Arkadaşlarımıza, sevgililerimize taparız.
Taparız ama, bu yine de sevgi değildir, bir kullanımdır. Bu
yüzden kaynağına, yani nefrete döner. Dönme de, nefrete
dengede kalmaya çalışır.

Korkuyu Seyrediyorum

*Kendimi seyrediyorum, kendi korkumu,
Seni seyrediyorum, senin korkunu,
Onu seyrediyorum, onun korkusunu.
İşte gördün!*

*Hepimize olanlar bu,
Hepimize olanlar korku.
Hepimize olanlar nefret
Üstelik öz nefret.*

*Çünkü sen
İnsanlıksın!
Ayrı değilsin!
Korkusun, öfkesin, nefretsın,
Üstelik öz nefretsın.*

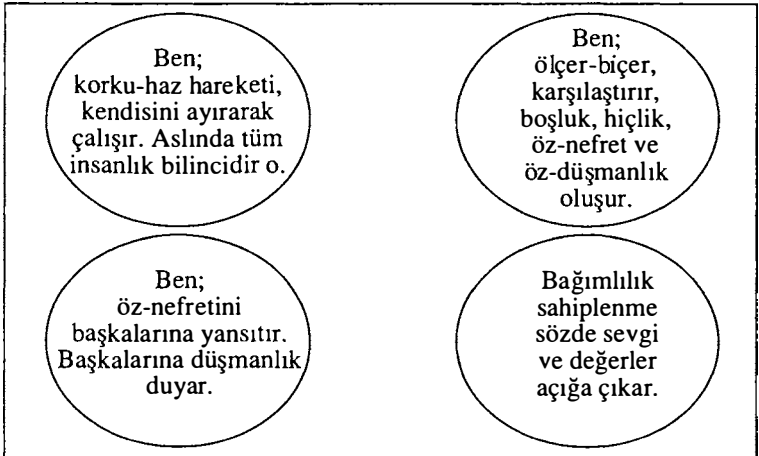
3

Farkındalığın Hareketi

“Sıkıntıdan Huzura”

“Karmaşadan Düzene”

Sıkıntı ve Karmaşanın nedeni, ben-merkezli etkinliktir. Yani “ben”in kendisini geri kalan insanlık bilincinden ayırması, sorunlara neden olur.



Tablo 3: “Ben” kendisini, geri kalan insanlık bilincinden ayırır.

İçeride sürüp-giden bu bölünmenin dışarıdaki ifadesi, bugünkü sefil yaşamımızı oluşturur. İçimizde sürüp-giden bu korku-haz hareketini ise oraya dışımızdakiler sokmuştur. Çocuk, zihninde korku-haz hareketi ile doğmaz. Doğduğunda zihni farkındalığın hareketi ile çalışır. Yaklaşık olarak üç yaşına kadar da bu program işler. Ama üç yaşından itibaren korku-haz programı zihnine yerleşmeye başlar. Bir yetişkin olduğunda ise; artık zihninde sadece bu program vardır. Dışarıdaki tüm davranışları da, bu programın dışsal ifadesidir.

Kişinin dışarıdaki bütün ilişkileri, bu korku-haz programını devreye sokar. Onu tetikler. Her şeyle ilişki, onu açığa çıkarır. Etki-tepki ilkesi ile çalışır. Otomatik yanıt verir. Akıl, devre dışıdır. Aklınızı kullanmak istersiniz ama genelde kullanamazsınız. Çünkü korku-haz programı bunu engeller. Yeni doğan bir çocuk dış dünyayı kendisinden ayrı olarak görmez. Kendisi acıkınca dünyanın da acıktığını, kendisi susayınca dünyanın da susadığını zanneder.

Ama büyüdükçe önce kendisinin bedensel olarak ayrı olduğunu idrak eder ki, bu normal bir biyolojik büyümenin sonucudur. Daha sonra psişik olarak da ayrı bir birey olduğu, ona çevresindeki insanlar tarafından öğretilir. Doğru davranırsa sevileceğini, yanlış davranırsa horlanacağını öğrenir. Biraz daha büyüdükçe ceza-ödül, günah-sevap sistemlerini öğrenir. Bütünsel insanlık bilincinden kendisini ayırır, soyutlar ve bir birey olmaya çalışır.

Birey olmaya çalışır ama o, tüm insanlık bilincinin bir parçasıdır. Kendine ait bir bireysel bilinç oluşturur ve tüm insanlık bilincinden kopar. Kopar ama maalesef o, geri kalanını bilinçaltına itmiş ortak insanlık bilincinin sadece bir parçasıdır.

Ya da daha açık ifade edersek o, hem tüm insanlık bilincidir, hem de bireysel bilinçtir. Kendini ayırmıştır, ama ayrı değildir.

Geçenlerde bir fıkra dinlemiştim. Sayın Milli Eğitim Bakanımız Hüseyin Çelik anlatıyordu. İki kör sarma yiyorlarmış. Biri ötekine demiş ki:

- Çift, çift götürme sarmaları.

Öteki de yanıt vermiş:

- Çift çift götürdüğümü nereden biliyorsun?

- Ben öyle yapıyorum da... demiş.

Farklı olduğumuzu sanıyoruz ama farklı değiliz. Kendimizi zihinsel olarak ayırmışız. Tüm insanlık bilincinden ayırmışız. Soyutlamışız. Bedenlerimizin ayrı olduğu gibi, zihinlerimizin de ayrı olduğunu sanıyoruz. Ama ayrı değiliz. Bütünle aynıyız. Ortak insanlık bilinciyle ilişki halindeyiz. Her birimizin bilinci, dünyanın bilinciyle aynı çalışıyor. Ayrım olmadığında, bütünsel bilinç, bütünsel insanlık bilinci hiçbir sorun yaratmaz. Çünkü ondan özgürsünüzdür.

Sorunu yaratan ayrımdır. Yani zihinsel olarak ayrı olduğunuz yanılsamasıdır. Sizin zihniniz doğduğunuzda boştu, saftı, programlanmamıştı. Tüm çevreniz, tüm dünya elbirliği ile sizi programladı. Bu yetmiyormuş gibi bir de sizin ondan ayrı olduğunuzu sanmanızı sağlayan bir programı zihninize kazıdı.

İşte sorunu yaratan bu ayrı olduğunuz yanılsamasıdır. Çünkü gerçeği görmenizi engelleyen bu ayrımdır. En ufak bir ayrım; bölünme, karşıtlık ve savaş demektir. Çevrenize duvar

örmek demektir. Yalnızlık demektir. Dipsiz cehennem demektir. İşte bu dipsiz boşluk, bu kupkuru yalnızlık, korkuyu doğurur.

Korku, daha çok soyutlanmaya yol açar. Daha çok soyutlanma, daha çok korku doğurur. İçimizde gittikçe derinleşen dipsiz bir cehennem oluşur. Bu cehennemden kaçırız. Yaşadığımız her deneyime sarılarak kaçırız. Anılara bağlanarak kaçırız. Hoşlandığımız şeyleri abartır, hoşlanmadığımız şeyleri bastırırız. Sonuçta yaşamın bütünselliği tamamen bozulur. Bazı şeylere tapar, bazı şeylerden nefret ederiz. Oysa tapma; sadece nefreti dengelemek için zihnimizin bize oynadığı bir oyundur. Gerçekte olan ise sadece nefrettir. Öz-nefrettir. Tüm insanlıktan kendimizi ayırdığımız için oluşan öz-nefrettir. Bu öz-nefrete dayanamadığımız için onu dengeleyecek yollar buluruz. Bir kısmını başka insanlara yansıtırız. Bir kısmını bazı değerlere yöneltiriz. Kalanını da kendi vücudumuza yansıtırız. Nefreti ve düşmanlığı; bazı kişilere, bazı şeylere ve bazı değerlere aşırı düşkünlük göstererek dengelemeye çalışırız.

Ne yaparsak yapalım nefret, şiddet, düşmanlık ya da düşkünlük asla geçmez. Kendimizi feda ederiz. Kendimizi feda etmekle, kendini çekmek aslında aynı şeydir. bir şeye karşı olmakla, bir şey için kendini feda etmek arasında fark var mıdır? Fark yoktur. Çünkü ikisi de korku sonucunda oluşur. İçimizdeki korku, içimizdeki boşluk; içimizdeki yalnızlıktan kaçıştır. Eğer kaçmazsanız korku sona erer.

Korkunun nasıl oluştuğunu, mekanizmasını anlarsanız, korku çöker. Korkuyu oluşturan tüm yapı çöker. Korkuyu oluşturan tüm yapı ise: Soyutlanma, soyutlanma sonucu olu-

şan iç boşluk, yalnızlık, umutsuzluk, çaresizlik ve yetersizlik duygularıdır.

Eğer, hemen şimdi bu boşluk, bu yetersizlik, bu umutsuzluk ve onların doğurduğu sıkıntıyı görürseniz korku yok olur. Görmek, farkına varmak demektir. Anlamak demektir ve anladığınız şeylerden özgürleşmek demektir.

Ayrım yok olur.

Tümel sevgi açığa çıkar.

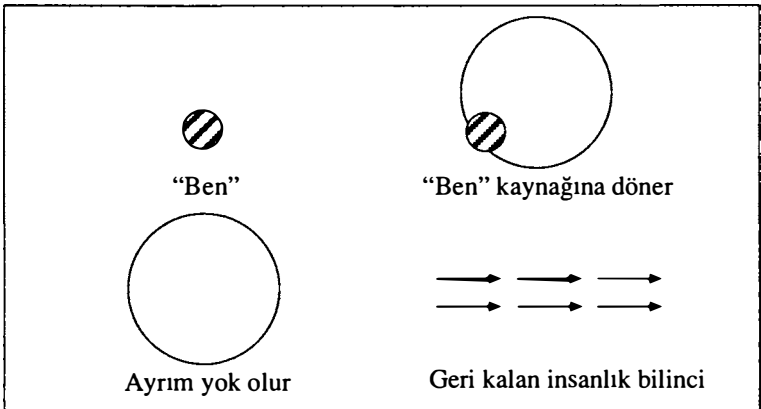
Tümel şefkat açığa çıkar.

Hem kendisini,

Hem de tüm evreni

Koruma ve kollama

Duyguları devreye girer.



Tablo 4: Farkındalığın hareketi. Ayrım yok olur. "Ben" yok olur.

Farkındalığın süreklilik kazanması ile birlikte korku devre dışı kalır. Korku-haz hareketi devre dışı kalır. Hem içeride hem de dışarıda sürüp giden bu hareket yerini, farkındalığın hareketine bırakır. (Tablo 4).

Dış farkındalık, iç farkındalığı açığa çıkarır. İç farkındalık korku-haz hareketini sona erdirir. Korku sona erer. Nefret sona erer. Şiddet sona erer. Yerini, anında sevgiye ve şefkate bırakır. Dışarıdaki hareket artık karmaşanın hareketi değil, sevgi ve şefkatin hareketi olan düzenin hareketidir.

Korku-haz hareketinin dışsal ifadesi olan karmaşa, sefalet ve düzensizlik, yerini farkındalığın dışsal ifadesine bırakır.

Farkındalığın dışsal ifadesi ise düzendir. Mutlak bir düzendir. Mutlak bir düzen içindeki evrenle mutlak bir düzen içinde kurulan ilişkidir. Artık yaşam, ilişki içinde bir harekete dönüşür.

İlişki içinde hareket demek hem dışta, hem de içte farkındalık içinde bir hareket demektir. Dış farkındalıktan iç farkındalığa, iç farkındalıktan dış farkındalığa kolayca ve güzelce geçmek demektir. Tıpkı gel-git olayı (med ve cezir) gibi. Otomatik bir farkındalık hareketidir bu. Sürekli olarak farkındalıktan, farkındalığa geçiştir. Dıştan-içe, içten-dışa sürekli ilişki içinde bir harekettir bu.

İlişki olduğunda korku yoktur. Çünkü ayırım yoktur. Her şeyin ve herkesin bir parçasısınız; ayırım yok, bölünme yok, çatışma yok demektir.

Kökler

*Bakar,
Görür ve
Dinlersen eğer;*

*Kökleri görürsün,
İnsanın köklerini,
Yaşamın köklerini.*

*Öyle ise;
Bak, gör,
Ve dinle!*

*Kökleri gör!
İnsanın köklerini,
Yaşamın köklerini.*

*Böler
Parçalar
Ayırırsan eğer;*

*Bütünü göremezsın!
Bütünün içindeki
Özelin yerini göremezsın!*

*O zaman
Özel önemli olur,
Bütün değil!*

*Parçalar önemli olur.
Kökler değil!
Ben önemli olur, sen değil!*

4

İnsan Kökleri

Kök demek, kaynak demektir. Her şeyin kaynağında olan nedir? Hep birlikte keşfedebilir miyiz?

“Tek Tanrı; yöntemler farklı” sözü, Papa’nın Türkiye’yi ziyaretinden sonra gündeme geldi. Yöntemler farklı olabilir mi?

Papa ve Patrik arasında yapılan Hıristiyan köklerini koruma anlaşması, bir anlaşma mıdır? Yoksa bölme, parçalama, ayırma mıdır?

Hıristiyanlığın köklerini diğer dinlerden ayırırsanız, özünü korumuş olur musunuz? Dünyada bugün mevcut olan bütün dinlerin köklerinde yer alan ana düşünce nedir?

Gelin şimdi bunu hep birlikte araştıralım. Bu farklı yöntemleri önyargısız, kaynağına inerek inceleyelim.

Aşağıdaki tabloda tarih sırasına göre ilerleyen Vahiy görülüyor. Tabloda da görüldüğü gibi çok çeşitli yöntemler var.

M.Ö.	5000	Sabaizm	(Yıldızlara tapma)
	2000	Hindu dini	(Krishna)
	1330	Yahudilik	(Musa)
	1000	Zerdüşt dini	(Zerdüşt)
	560	Budizm	(Gautama Buda)
M.S.	1	Hıristiyanlık	(İsa)
	622	İslamiyet	(Muhammed)
	1844	Babilik	(Bab)
	1853	Bahailik	(Baha'ullah)

Tablo 5: İlerleyen vahiy

Yöntemler çok çeşitli de olsa kök tek, kaynak tek.

Önemli olan kaynağa inmek; köke inmek, kaynağı görmek, kökü görmektir.

Gerçekten köklere inerseniz, tüm yöntemlerin gerçek köklerine inerseniz, orada Tanrı'yı bulursunuz. Hakikati keşfedersiniz.

İşte o zaman, kökleri korumanıza gerek kalmadığını anlarsınız. Çünkü hakikati koruyamazsınız!

Ama köklere inmezseniz, yöntemlerin köklerine inmezseniz, hangi yöntem olursa olsun, (halen dünyada mevcut dinî yöntemleri kastediyorum) korumaya kalkarsınız. Çünkü kaynağa ulaşmamışsınızdır.

Çünkü kaynak, sürekli olarak parlayan bir güneş gibidir. Yönteme ihtiyacı yoktur. O, oradadır, hep vardır. Yöntemler, ondan bizi uzaklaştırırlar. Başka bir işe yaramazlar.

Yöntemsiz bakın kaynağa. Yöntemsiz inin köklere. Tüm dinlerin kökünde tek bir kaynak bulursunuz. Tek bir kaynak. Ama yöntemler, sizin kaynağa inmenize ve hakikati keşfetmenize engel olurlar.

Önce yöntemleri bırakmak, onlardan vazgeçmek zorundasınız. Ancak o zaman özgürce araştırıp-keşfedecek bir enerjiniz olur. Yoksa önyargılarınız sizi keşfetmekten alıkoyarlar.

Bizi yöntem arayışına iten nedir? Neden arayış içindeyiz hep?

Mutsuz, huzursuz ve yalnız olduğumuz için mi? Korku içinde olduğumuz için mi?

Kökler, eğer evrensel değilse ve her insanı kapsamıyorsa karmaşayı arttıracaklardır. Hangi kökü güçlendirirseniz güçlendirin, ayrımcılığı ve bölücülüğü arttırırsınız ve yaşama zarar verirsiniz. Oysa insan tektir. Her birimiz, tek dünyanın tek insanıyız. Hepimiz biriz. Hepimiz insanlığız. Hepimizin kökü bir ve aynı; insanlık ve hakikat.

Hepimiz insanlık olduğumuza göre, ki bu bir gerçektir, insanlığın köklerini araştırabiliriz, öyle değil mi?

İnsanlığın kökleri binlerce yıl öncesine dayanır. Binlerce yıllık insanlık tarihi, bugün yeryüzünde mevcut olan insanlık bilincini oluşturmuştur. Eğer bakacak ve seyredecek olursanız, dünyanın neresinde olursa olsun her insanın bilinci aynı şekilde çalışır. Anımsama-yanılsama ilkesi ile çalışır. Yeni bir şey yoktur. Sadece geçmişin devinimi söz konusudur. Dünün,

evvelsi günün ya da bin yıl önceki bir koşullanmanın etkisi ile çalışır. Yakıtı bu koşullanmalardır. Ama doğrular, evrensel olmak zorundadırlar. Her koşulda doğru olmayan bir şey, doğru olamaz. “Yanlış hesap Bağdat’tan döner” deyişinde olduğu gibi mutlaka sıkıntı ve karmaşaya yol açar.

Silifke Lisesi’nde okurken bir sıra arkadaşım vardı. Adı Aleksandra idi. Rus kökenli olan arkadaşım Hristiyan olduğunu her fırsatta gururla söyler ve din derslerine girmezdi. Daha doğrusu din derslerinden muaftı. Aleksandra’ya hayranlıkla bakar, onu kıskanırdım. Biz içeride ders yaparken o dışarıda, okulun bahçesinde gezerdi. Hristiyan olmayanlara din dersi muafiyeti yoktu. Müslüman olanlar, nüfus kâğıdında Müslüman yazanlar din dersine girmeye mecburdu.

Aleksandra’yı kıskanan başkaları da vardı. Örneğin Türkçe öğretmenimiz Güner Hanım. Güner Hanım ramazanda herkes oruç tutarken, Aleksandra’nın teneffüslerde simit yemesine bozuluyor, ona ters ters bakıyordu. Bu öğretmenimiz, bir ramazan günü Türkçe dersinde bize kompozisyon ödevi verdi. Herkes bir sahur anısını yazsın dedi. Aleksandra, komşularının yaşadığı bir sahur gecesini, o kendine özgü güzel Türkçe ifadesi ile yazmıştı. Güner Hanım, ondan yazdığı yazıyı okumasını istedi. Aleksandra kompozisyon ödevini, ayakta ve çok düzgün bir konuşma tarzı ile okudu. Bitirir-bitirmez, Güner Hanım hemen sordu: “Neden kendi yaşadığın, bir sahur gecesini değil de komşunuzun yaşadığını yazdın?”

Aleksandra: “Ben Müslüman değilim. Bizim orucumuz farklı” dedi.

“Peki senin dinin hangisi?” diye sordu Güner Hanım:

“Ben Hıristiyan’ım” dedi Aleksandra.

Güner Hanım alaycı bir tarzla Aleksandra’yı süzdü ve: “Tamam o zaman, yerine otur” dedi.

O zamanlar, 14-15 yaşlarında, ortaokul son sınıf öğrencisiydik henüz. Yer Silifke Lisesi idi. Ve biz, “Hıristiyan’ın” diye gururla dolaşan, din derslerinden muaf tutulan o güzel Rus kızını kıskanırdık.

Her hafta sonu Mersin’e kiliseye giderdi. Pazartesi günleri de büyük bir heyecanla Mersin’de yaşadıklarını, kilisede yaptıklarını anlatır-dururdu.

Aleksandra ile yıllarca aynı sırada yan yana oturduk. Ondan o kadar çok şey öğrendim ki saymakla bitmez. İlk önce; Rus kökenli, dininin Hıristiyan olmasından gurur duyan bir insanı ve ailesini yakinen tanıma fırsatını buldum. En yakın arkadaşımın Rus ve Hıristiyan olması henüz ortaokul sıralarındayken benim ufku mu açtı. Öyle ki lise son sınıfa geldiğimde, dünyada mevcut olan tüm dinleri araştırmış, Buda’dan Konfüçyus’a bütün Doğu felsefesinin altını üstüne getirmiştim.

Aleksandra’ya hayrandım. Giyinmesi, konuşması, fiziği ve davranışları beni çok etkiliyordu. Keman çalıyor, resim yapıyor, çok güzel yazılar yazıyordu. Edebiyattan müziğe, beden eğitiminin resim yapmaya kadar benim pek de ilgilenmeye zaman bulamadığım alanlarda o, son derece başarılıydı. Özel keman dersleri alıyordu. Ben, bazen evlerine gider onu dinlerdim.

Tam otuz yıl sonra Aleksandra ile İstanbul’da karşılaştık. Daha doğrusu o, adresimi bulup beni aramış.

Hal-hatır sohbetinden sonra büyük bir gururla Müslüman birisiyle evlendiğini ve Müslümanlık'a geçtiğini anlatmaya başladı: “Kur'an-ı Kerim'i defalarca okudum. Böyle bir mucize olamaz. Hayran kaldım. Eşim, benimle gurur duyuyor. Ramazanda oruç tutuyorum. Namaz kılıyorum. Çok huzurluyum artık” diye, duygularını uzun uzun anlattı.

Aleksandra korku içindeydi. Çünkü köklere inmemişti. İnsan köklerine. Hâlâ okyanusun yüzeyinde dalgalanan bir yelkenli gibi sürüklenip, duruyordu.

Barış Kendinle!

*Kadınsan kadınlığınla,
Erkeksen erkekliğinle barış!*

*Öfkeliysen öfkenle,
Kızgınsan kızgınlığınla barış!*

*Üzgünsen üzüntünle,
Yalnızsan yalnızlığınla barış!*

*Barış bedeninde,
Barış ruhunda.*

*Kucakla yaşamını,
Kucakla kendini,*

*Bak! Şu ana, bitiyor!
Ve yeniden başlıyor.*

*Yine yeniden ve
İşte yine yeniden.*

5

Özgürlükten Bağımlılığa**Bir Cinsel Taciz Öyküsü (kurgusal)**

Ankara’da serbest hekimlik yaparken, genelevde çalışan hastalarım olmuştı. Genelev kadınlarının kontrollerini yapan bir doktor arkadaşım, iç hastalıkları şikâyeti olan hastaları bana gönderiyordu.

Aralarında hiç ayırım yapmadan her hastanın öyküsünü dinlemek benim meslekî görevimdi. Kaldı ki iç hastalıklarında öykü dinlemek yarı yarıya teşhis koymaktır. Hatta bazen öykü bitmeden, daha başında teşhisi koymuşsunuzdur.

Genelev kadınlarının öykülerindeki ortak nokta, çocukluklarında gördükleri aile içi cinsel tacizdi. Öyle ki, ben bugüne kadar, çocukluğunda aile içi cinsel tacize uğramamış bir genelev kadınına rastlamadım. Hatta akrabalarımın geneleve düşen bir kız tanıyorum. Çocukluğumda babası tarafından ben bile cinsel tacize uğramıştım.

Bu akrabamız bir gece bizde yatılı kalmıştı. Ben 9-10 yaşlarındaydım. Yaz aylarıydı. Fıstık tarlasındaki “ayaklı” tabir ettiğimiz, bahçeye kurulmuş tahta köşkte yatıyorduk. Sivrisineklerden korunmak için her akşam gün batmadan, köşke cibinlik kuruyor, akşam olunca erkenden yemeğimizi yiyor, sivrisinekler çıkar çıkmaz da cibinliğin içine doluşuyorduk. O

gün de aynı şeyi yaptık. Cibinliğimiz tek olduğu için, akrabamız da bizim yanımıza yattı. Ben, yatar-yatmaz uyumuşum. Sabaha karşı, bacaklarımda bir elin kalçama doğru ilerlemesiyle uyandım. Bir de baktım ki çadırdaki akrabamızla benden başka kimse yok. Hemen çadırdan fırladığım gibi annemin yanına koştum. Çok korkmuştum. Anneme rüya gördüğümü söyledim. Annem bana su içirdi. O günden sonra o akrabamızdan hep uzak durdum.

Yıllar sonra, bu akrabamızın kızının geneleve düştüğünü duyunca hiç şaşırmadım. “Misafir olduğu evde bile, bir çocuğa cinsel tacize yeltenen birisi, kimbilir kızına neler yapmıştır” diye düşündüm ve hıçkırığa hıçkırığa ağladım.

Maalesef ki, tüm hayat kadınları cinsel taciz kurbanı. Hem de aile içi cinsel taciz kurbanı. Sıklık sırasına göre; ağabey, üvey baba, baba, dayı, amca, enişte...

Aşağıdaki hikâyede ağabeyleri tarafından cinsel ilişkiye zorlanan iki kız kardeşin öyküsü anlatılıyor. Bu öykü, tamamen kurgusal olup, hayal ürünüdür. Tesadüfler ve benzerlikler için şimdiden özür diliyorum.

“Acıdı” diye bağırdı Selvi, yattığı yerden doğrulmaya çalışarak. Ama başaramadı. Çünkü ağabeyi kalkmasını engelliyordu. Ağabeyi ile birlikte ot biçmeye gitmişlerdi. Mehmet; önce biraz ot biçip, otların arasında geniş bir yer açtı, Selvi’yi buraya yatırıp, tecavüz etti. Canı yanan Selvi kaçmak istediysede ağabeyi onun üstüne çöküp, kaçmasını engelledi. Selvi kaçamayacağını anlayınca, var gücüyle bağırmaya başladı:

“Acıdı! Acıdı! Acıdı! Yeter! Yeter! Yeter artık!

Ağabeyi, eliyle Selvi’nin ağzını kapattı:

“Sus, bağırma! Yoksa çarparım tokadı” diye gürledi.

“Herkes duyacak. Kes sesini, yoksa öldürürüm seni!” diyerek Selvi’yi tehdit etti. Sonra Selvi’ye arkasını dönüp, üstünü giyinmeye başladı. Selvi doğrulmuş, şaşkınlıkla ağabeyini izliyordu.

“Neden bana arkasını döndü? Bağırdım diye kızdı mı acaba? Beni dövecek mi? Belki de öldürür. En iyisi ben kaçayım” diye düşündü. O an ölüm korkusunu yaşadı. Ve sonra yerinden fırlayarak, bütün gücüyle koşmaya başladı.

Ağabeyi arkasından yetişip, yakaladı Selvi’yi. “Birisine söylersen seni öldürürüm. Hiç kimseye hiçbir şey söylemeyeceksin, tamam mı? Haydi şimdi üstünü giyin de ot biçmeye devam edelim” dedi.

“Tamam” dedi Selvi ağlayarak. “Kimseye söylemem.” Üstünü giyindi Selvi ve ağabeyiyle ot biçmeye devam ettiler. Sonra da hiçbir şey olmamış gibi, otları eşeklerin sırtına yükleyerek evin yolunu tuttular.

Selvi bu olaydan hiç kimseye söz etmedi. Annesine bile. Ömür boyu, bu kara lekeyi hep kendi beyninde sakladı-durdu.

Eve doğru ağabeyinin yanında hiçbir şey olmamış gibi yürürken içinden yeminler etti. “Ben asla evlenmeyeceğim. Asla hiçbir erkekle yatmayacağım. Asla anne olmayacağım. Mehmet Ağabey’imle birlikte, yalnız olarak hiçbir yere asla gitmeyeceğim. Bir daha onun yanına asla yatmayacağım.”

O güne kadar Selvi, hep Mehmet Ağabeyi’nin yanında yatmıştı. Akşamları, uyuyuncaya kadar Ağabeyi’nin elleri, hep bacaklarında gezerdi. Hatta ağabeyi Selvi’nin ellerini elinin içine alıp, külotunun, kendi külotunun içinde gezdirirdi. Eline

kıllar dokununca, Selvi ürker, kıllardan rahatsız olur ve elini çekmeye çalışırdı. Ama ağabeyi çekmesine izin vermezdi.

Bütün aile tek bir odanın içinde yatarı. Akşamları yere serilen minderlere sıra sıra dizilirlerdi. Anne-baba ve çocuklar, yanyana, kardeş kardeşe, koyun koyuna yatarlardı. Çocukların uyuduğuna kanaat getiren karı-koca birlikte olmaya koyulurlarken, çocuklar uyur numarası ile gözleri yarı kapalı bir şekilde, anne-babalarını seyredereklerdi.

Selvi, kızların en büyüğü idi. Bir küçük kız kardeşi ve üç ağabeyi vardı. En büyük ağabeyi Samet kendisinden on beş yaş, onun küçüğü Ferhat ise onüç yaş daha büyüktü. Onların, kızlara bir zararı olmadı. Selvi'den on yaş büyük olan Mehmet, o yıllarda beş-altı yaşlarında olan Selvi'yi her gece taciz ediyordu. Her gece yanına yatarak ve fırsat buldukça gündüzleri de ıssız yerlere götürerek, cinsel tacizde bulunuyordu.

Tecavüz olayı, bardağı taşıran son damla olmuştu. Selvi artık kararını vermişti. Mehmet'in yanına asla yatmayacaktı. Ve onunla asla hiçbir yere yalnız gitmeyecekti. Artık, altı yaşına girmişti ve akıllı pek çok şeye ermeye başlamıştı.

Gerçekten de o günden sonra Mehmet, Selvi'yi asla rahatsız edemedi. Ama bu kez de Selvi'den iki yaş küçük olan Fatma'ya musallat olmuştu Mehmet. Durumdan şüphelenen Selvi, kardeşinin kullanılmasına izin vermeyecekti. Ama nasıl?

Selvi düşünmeye başladı. Ağabeyine engel olamayacağını biliyordu. Fatma'nın da akıllı henüz ermiyordu. Fatma dört yaşındaydı. Ve hiçbir şeyden anlamıyordu. Bu nedenle Selvi anesini uyarmaya karar verdi.

“Anne! Mehmet Ağabeyim Fatma'yı sıkıştırabilir. Tarlaya

hep Fatma ile gitmek istiyor. Onların ikisini sakın yalnız gönderme! Sen de onlarla git, olur mu?” diye annesini üstü kapalı uyardı.

“A kızım kerkiyor* mudur? Ben ne kadar cahilim. Kerkeceğini (*) hiç düşünmedim. Şimdi neredeler acaba? Gidip arayalım mı?” diye Selvi’ye sordu annesi.

Deneyimli Selvi, annesiyle birlikte Fatma’yı aramaya koyuldu. Ot biçtikleri yere vardıklarında Mehmet onları uzaktan gördü. Hemen doğrulup, şalvarını giydi. Fatma ise ağlayarak annesine koştu. Annesi Fatma’yı kucağına alıp, ona sıkı sıkı sarıldı. Kızının tir tir titrediğini gören Feride Hanım avazı çıktığı kadar bağırmaya başladı.

“Vay benim akılsız başım! Ne diye dört yaşındaki kız çocuğunu, onaltı yaşındaki ağabeyine güvenir de, birlikte ota gönderirsin! Kalkmışın dini, imanı olur mu hiç?”

Feride Hanım, hem bağırıyor, hem de ağlıyordu. Mehmet bir anda toz olup, ortadan kayboldu. Feride Hanım bir süre ağlayıp, rahatladıktan sonra kızlarının elinden tutarak, ikisini de eve götürdü.

Bu olaydan kısa bir süre sonra Mehmet’i evlendirdiler.

Mehmet’in evlenmesi ile Selvi derin bir nefes alıp, oh çekti. Artık Mehmet tehlikesi ortadan kalkmıştı. “Gerisini karısı düşünsün” diyordu.

Feride Hanım’ın iki kızının ikisi de Mehmet Ağabey’lerinin mağduruydular. Ama Feride Hanım’ın kendisi de ağabe-

(*) Kerkmek: Yöresel bir tabir. Kızlık zarını bozmayacak şekilde, cinsel taciz. Bu tabir bile, bu tür tacizlerin sıklığının bir göstergesidir.

yinin mağduru olduğu için olsa gerek, bu olayın üstünde hiç durmadı. Normal bir aile içi ilişki gibi görüp, ört-bas etti.

“Kerksin varsın! Bir şey olmaz. Geçti gitti. Artık evlendi. Size bir daha hiçbir şey yapamaz. Zaten karısı izin vermez. Siz daha küçüksünüz. Yaranız iyileşip-gitmiştir çoktan. Hamile kalacak yaşta da değilsiniz” diyerek kızlarını teselli ediyordu.

Feride Hanım’ın asıl unuttuğu şey, kızlarının ruhlarında ve zihinlerinde açılan yaralardı. Onlar nasıl iyileşecekti. Kızlar büyüyünce geneleve mi düşeceklerdi? Yoksa erkek delisi olup, erkeklerin kulu kölesi mi olacaklardı? Ya da erkeklerden nefret edip, kız kurusu mu kalacaklardı?

Feride Hanım’ın aklı bu işlere hiç ermiyordu. O sadece, aman bir tatsızlık çıkmasın, eşi Halil Bey duymasın, oğlanlar sinirlenip, öfkelenmesin yeter diyordu.

Feride Hanım oğullarından çok korkuyordu. Hele hele en büyük oğlu Samet’ten ödü kopuyordu. Nasıl ödü kopmasın? Samet bir gün üzerine yürüyüp: “Bütün cazılık sende! Sen yüz vermesen Mehmet radyo satın alıp, bu eve şeytan sokmazdı. Senin yüzünden bütün bu olanlar. Senin yüzünden Mehmet buna cesaret etmiştir” diye bağırmamış mıydı? Neredeyse kadıncağızı parçalayacaktı. Neyse Halil Bey gelip, radyoyu gerisin geri götürdü de olay kapandı. Yoksa Samet, anne, kardeş demeden ortalığı talan edecekti.

Samet yirmili yaşlara gelmişti ama, içindeki öfkeye hâkim olmayı öğrenememişti. Öfkesini olduğu gibi karşısındakine yansıtıyordu.

Öfkesi aslında kendisine aitti. Ama gözü dönünce, hiçbir

gerçeği göremiyordu. Radyo çalmanın günah olduğunu düşünüyordu. Mehmet eve radyo getirdi diye çılgına dönmüştü. Oysa Mehmet, radyo dinlemeye bayılıyordu. Bayılıyordu ama, ağabeyi ona izin vermemişti işte. Hem de çok kaba bir şekilde karşı çıkmıştı. Mehmet'e tekme atıp, onu yumruklamış, annesinin de üzerine yürümüştü. Kadıncağız kaçmasa, onu da tekmeleyecekti.

Samet, sürekli huzursuzluk çıkarıyordu ve mutsuzdu. İçindeki şiddet, kızgınlık, öfke ve nefret, ona asla huzur vermiyordu. Mutsuzluğunun suçunu önüne gelene, özellikle de anne-babası ve kardeşlerine yüklüyordu. Mutsuzluğunun kendi sorunu olduğunu asla görmüyordu. Ego merkezli yönetme işteğini tüm gücüyle eyleme geçirmeye çalışıyor, ailesinin üzerinde baskı kuruyordu.

Babası Halil Bey bile, Samet'in hiddetinden korkuyordu. O ne isterse yapmaya çalışıyor, onu memnun etmek için elinden geleni ardına koymuyordu.

Samet'in acımasızca yaptığı bu baskılar; eve radyo girmesini yasaklaması, annesine kötü davranması kız kardeşlerini korkutuyordu. Bu korkuya, Mehmet'in düşüncesizce yaptığı cinsel tacizler de eklenince Selvi ve Fatma'da erkeklere karşı besledikleri nefret duyguları, giderek daha çok pekişiyordu. Samet'in erkek kardeşleri üzerinde de ağır baskıları oluyordu.

Samet, Ferhat ve Mehmet, babaları ile birlikte tarlada, bahçede çalışıp, çiftçilik yapıyorlardı. Kızlar ise evde, birbirlerine annelik etmeye çalışıyorlardı. Feride Hanım, tek başına ev işlerini yapıyor, ineklere bakıyor ve kalan zamanında da eşine ve oğullarına yardım ediyordu. Kocasından ve üç büyük oğlundan ölesiye korkan Feride Hanım, bu korkusunu farkın-

da olmadan kızlarına da bulaştırıyordu.

Kızlar büyüyüp de birer genç kız olduklarında ne mi oldu?

Tahmin edin ne oldu?

Ya da şöyle soralım: Çocukluğunda cinsel tacize, özellikle de aile içi cinsel tacize uğramış olan kızları, büyüdüklerinde ne gibi tehlikeler bekliyor?

“Erkeklerle karşı güvensizlik” ve “korku” duyguları gelişir öyle değil mi?

Bu kızlar, erkeklerden ölesiye korkarlar. Onlara asla güvenmezler. Güvenmezler ama hayatta kalabilmek için, tıpkı çocukluklarında yaptıkları gibi, korkularını derinlere bastırıp, erkeklerin kölesi olurlar ve onlara bağımlı bir hale gelirler.

Yukarıdaki hikayede ağabey mağduru olan Selvi ve Fatma da büyüyüp genç kız olduklarında, yine benzer şekilde davrandılar. Görücü usulü ile evlenip, kocalarının kulu-kölesi oldular. İstemeseler de, arzu duymasalar da onlarla yatmak zorunda hissettiler kendilerini. Tıpkı çocukluklarında, ağabeyleri ile olan ilişkilerinde olduğu gibi; kendilerini yetersiz, değersiz ve çaresiz hissederek, evlilik yaşamlarını ölünceye kadar sürdürdüler. Çünkü tek tutundukları dal eşleriydi.

Tutundukları dalı kesemezlerdi ki... Onlar da, bu dalın kölesi oldular.

Böldüler Seni

*Nereye gitti sevincin?
Coşkunu kimler söndürdü?
Vücuduna bile dokunmaz oldun.
Pis mi dediler? Yoksa günah mı?*

*Korkuttular seni, çok korkuttular.
Pis çocuk olursan,
Sevmeyiz seni dediler.
Ve sevmediler öyle değil mi?*

*Ceza verdiler; odana git dediler.
Gittin odana ağladın, ağladın, ağladın.
Seni sevmediklerini düşündün.
Öleceğini sandın öyle değil mi?*

*Sen ölmedin ama, güvenin öldü
Annene, babana güvenin.
O en çok sevdiğin iki insana olan güvenin.
Beni sevmiyorlar diye düşündün.*

*Ve nihayet kendini sevmemeyi öğrendin.
Nefret ettin kendinden,
“Sevilmeyi hak etmiyorum” dedin
“Ben bir hiçim, bir hiçliğim.”*

*Bir hiç olmamak için çalışıyorsun.
Önemli biri olmaya çalışıyorsun.
Çok önemli biri, öyle değil mi?
“Belki o zaman severler” diye.*

*Nasıl bir yanılgıya düştün!
Artık görüyor musun bu gerçeği?
Kısır döngü içindesin,
Değersiz değilsin çünkü.*

6

Haz-Korku İşkencesi
(Kurgusal bir hikâye)

“En Çok Sevdiğim Bir Şeyi Yapmak İstiyorum”

Hazza süreklilik kazandırmak istediğimiz anda, sıkıntıya dönüşür. Aşağıdaki hikâye beş yaşındaki Boran’ın haz-korku deneyiminden bir kesit içeriyor.

“En çok sevdiğim bir şeyi yapmak istiyorum” dedi Boran. Anneanesi sordu:

“Ne yapmak istiyorsun Boran?”

Boran sıkıntılıydı. Canı sıkılıyordu. “Sıkılıyorum. En çok sevdiğim bir şeyi yapasım geliyor” dedi mızızlanarak.

“Neyi mesela?” diye sordu anneanesi.

“Anneanne artık ben büyüdüm. Huysuzluk yapmıyorum. Azıttığım geçti. Neden bulaşık yıkamama izin vermiyorsun?”

“Olur yıka” dedi anneanesi.

Boran’ın yemek yediği tabakları, çatalı ve bardağı mutfak-taki lavabonun içine koydu. Sıcak ve soğuk suyu dengeleyerek, elini yakmayacak şekilde ayarladı.

“Sıcaklığı iyi mi Boran?”

Boran elini suyun altına tuttu.

“Ben soğuk suyu çok severim anneanne. Soğuk olsun.”

Anneannesi suyu biraz daha soğuttu.

“Tamam” dedi Boran. “Şimdi oldu.”

Büyük bir zevkle bulaşıkları yıkamaya koyuldu Boran. Yıkadı, yıkadı, yıkadı. Ve nihayet suyla oynamaya başladı. Ta-bağa suyu doldurup, tekrar döküyor, lavaboyu eli ile tıkayıp, suyun dolmasını bekliyor. Sonra deliği açıp, suyun akışını seyrediyordu. Derken anneannesinden conta diye adlandırdığı lastik tıkaçlar, oyuncak araba lastikleri, jantları gibi deliği tıkamaya yarayan şeyleri istedi. Suyla oynamayı bırakmak istemiyordu. En çok sevdiği şeyi sürekli yapmak istiyordu. Oyuna son vermek istemediği belliydi.

“Boran hazza süreklilik kazandırmak istiyor” diye düşündü anneannesi.

Bir şeyden, çok büyük bir haz almak çok doğaldı da bu hazza bir süreklilik sağlamak istediğinizde bu, yaşamdaki en yıkıcı şeyi istiyorsunuz demektir. Elif Hanım kıyametin kopacağına o anda anladı. Boran’ın isteklerini yapmaya devam etse de kıyamet kopacaktı, etmese de. Çünkü Boran yaşama, doğaya ters bir şeyi istiyordu. “Süreklilik.” Sürekli suyla oynamak istiyordu. İzin verilmediği anda kıyameti koparacaktı.

Boran, Elif Hanım’ı kandırmıştı. “Azıtlığım geçti. Ben büyüdüm. Bulaşık bitince suyu kapatacağım. Söz” demişti. Elif Hanım da gerçekten inanmamıştı ama, Boran’ın haz-korku hareketini kavraması, seyretmesi ve ondan özgürleşebilmesi

için bu riske girmişti. Onun, suyu kapattığı anda, ya da istediği eşyaları vermediği takdirde, azıtacağını ve suları mutfağın her tarafına dökeceğini, bağırıp-ağlayarak kıyameti koparacağını anladı ve hemen zekâsını kullandı. “Madem çok seviyor. En büyük hazzı bu. O zaman oynasın varsın” diye düşündü. Ama bir pazarlık da kesmek zorundaydı. Çünkü Boran’ın annesi biraz sonra gelecekti. Boran’ın suyla oynadığını görmemesi gerekiyordu. Bu konuda annesini defalarca uyarmıştı: “Benim izin vermediğim şeylere sen de izin verme! Çocuğun dengesi bozuluyor. Sanki ben kötüymüşüm de sen iyiymişsin gibi. Annen izin vermiyor diyorsun. Ben Boran’a azıttığı için izin vermiyorum. Suyla oynayıp bırakmıyor ki, sürekli oynamak istiyor. Kapatınca da kıyamet kopuyor. Ben, ondan izin vermiyorum. Sen de izin verme!” demişti.

Elif Hanım, Boran’dan söz almaya karar verdi. Annesi geldiği anda suyu kapatırsa, o gelinceye kadar oynamasına izin vereceğini söyledi. Boran: “Söz” dedi. “Annem kapıyı açtığı anda kapatırım.” Böylece Boran oynadı, oynadı, oynadı...

Elif Hanım, Boran’ı seyrediyordu. Hazzın korku olduğunu ve sıkıntıyla sonuçlanacağını biliyordu. “Nasıl olsa sıkılacak ve başka bir haz arayacak. Hiçbir şey, ama hiçbir şey, bize sürekli haz vermez ki. Bütün hazlar, eğer onlara süreklilik kazandırmak istersek, korkuya ve sıkıntıya dönüşmez mi? Dönüşür tabii. Şimdi sıkılınca neyi isteyecek acaba? En çok sevdiği başka bir şeyi tabii ki. Eğer annesi gelmeden sıkılır da suyu kapatırsa, büyük ihtimalle salona gidip, arabaları ile oynar. Ama eğer annesi, o suyla oynarken gelirse, mutlaka sinirlenecek, kızacak ve öfkelenip, yukarı odasına çıkacak. Ya da salona girip, kütüphanedeki kitapları teker teker alıp, sağa-sola

fırlatmaya başlayacak. Annesi de bana kızacak. Çünkü Ebru, Boran'ın o halinden nefret ediyor, çocuğuyla birlikte olmaktan aldığı haz, korkuya ve acıya dönüşüyordu. Boran'a yabancılaşıyor; öfkelenip, sinirleniyor ve bana bağıırıyordu: “Benim izin vermediğim şeylere sen neden izin veriyorsun? Hadi, hemen evine git. Tamam, ben ilgilenirim onunla. Sen git!”

Boran; annesi gelinceye kadar suyla oynuyor. Kapıda anahtarın dönüşünün çıkardığı sesi duyar duymaz suyu kapatıyor. Doğru salona gidiyor. Ama çok sinirli ve tedirgin. Arabaları ile oynamak istemiyor. Başka bir şey yapmak ister gibi etrafına bakıyor. “Başka bir haz aradığı belli” diye düşünüyor Elif Hanım. O sırada Ebru salona giriyor. Boran annesini görünce, hemen yerinden kalkıp, odasına çıkıyor. Merdivenden çıkarken de anneannesine sesleniyor:

“Anneanne sen de gel!”

Boran'a Ebru cevap veriyor:

“Hayır, anneannen gidecek, evde deden bekliyor. Sonra yine gelir.”

“Gitmesin” diyor Boran. “Biraz sonra git anneanne. Şimdi yukarı gel. Odamda beraber oynayalım.”

Elif Hanım hem Boran'ın, hem de kızının tedirginliğini seyreder. İkiisi de birbirine yakınlaşma güçlüğü çekmektedirler. Birlikte olmaktan aldıkları haz; korku, yabancılaşma ve acıya dönüşmüştür.

Elif Hanım, onların sıkıntıları geçinceye kadar kalmaya karar verir. Kızına döner:

“Sana biraz alışıncaya kadar kalayım. Akşama kadar seni

görmedi. Çocuk bu, kiminle birlikteyse ona alışıyor. Biraz sonra sana da alışır. Ben o zaman giderim. Ona biraz yakınlık göster. Onunla ilgilen. Sen onunla ilgilenirken, ben de giyinir giderim.”

Ebru yorgun ve sıkıntılıdır. Annesini her gördüğünde te-dirgin ve gergin olduğunun farkında bile değildir. Oysa Bo-ran’ın onu gördüğünde hissettiği ayrılık-yabancılaşma-korku-acı duygularının aynısını o da yaşamaktadır. Elif Hanım, kızının davranışlarını seyreder. Sözlerini tepki göstermeden din-ler.

“Sen git anne! Bana da ne yapacağımı söyleme! Sen böy-le söyleyince sinirlerim bozuluyor. Hadi git!”

“Tamam, kıyafetlerim yukarda. Üstümü giyinip, çıkayım. O arada, sen de Boran’la ilgilenirsin. Ben de kaçırım.” Ebru, sinirli sinirli yukarı çıkar. Yatak odasına gidip, üstünü deği-ş-tirir. Elif Hanım da oturma odasındaki kıyafetlerini giyer. Ama biraz yavaştan alır ki, Ebru giyinip Boran’ın yanına git-sin, onunla ilgilenir. Böylece Boran, annesine ısınır. O da ra-hatça kaçar. Kimse rahatsız olmadan çıkar-gider.

Gerçekten de Ebru, Boran’ın odasına girer. Onunla konu-ş-maya başlar.

“Bugün ne yaptın bakalım?”

“Azıttım” der Boran.

Annesi bağırarak:

“Ne... Azıttın mı? Ne yaptın?”

Boran susar. Ne yaptığını anlatmaz. Annesi, “O zaman, sa-na aldığım sürprizi vermeyeceğim. Madem azıttın, sürpriz

yok” der.

Boran bağırır:

“Ne sürprizi? Araba mı? Hadi ver. Bir daha azıtmayacağım. Söz”

Ebru biraz yumuşamıştır.

“Yalan söylemediğin için, doğruyu söylediğin için sürprizi veriyorum. Ama bir daha azıtmak yok, ona göre” der.

Bu arada Elif Hanım, dış kapıya çoktan inmiştir bile. Kapıyı kapatır ve gider. Giderken yolda aklından şunlar geçer:

“İşte bu kadar, ikisi de birbirlerine ısındı. Artık beni görse de istemez. Ana kuzusu yavru, daha üç yaşında, haz-korku hareketini öğreniyor. Çok gereклиymiş gibi. Ama ne yapsın yavrucağı. Bu toplumun içinde yaşıyor. Ve bu toplum demek, haz-korku hareketi demektir. Başka seçeneği yok ki... Hepimiz korku ile büyütüldük. Koşulsuz sevgiyi hiçbirimiz tatmadık. Boran’ın da hiç şansı yok. Artık üç yaşında ve zihninin yakıtı maalesef korku ya da haz. Bu ikisi paranın iki yüzü gibidir. Birinin olduğu yerde, öteki de olmak zorundadır. Maalesef bu bir gerçek.”

Herkes kendi istediği ve en çok sevdiği şeyleri yapıyor. İyi de, o halde neden mutlu olamıyoruz. Çünkü en çok sevdiğimiz şeyler, en çok bağlanmış olduğumuz şeyler de o yüzden. Bağımlı olduğumuz şeylere dikkat edersek, bunların sevgi değil de, korku ya da kölelik olduğunu görürüz. Evet, maalesef bu durum, tam bir kölelik.

Bağımlı olduğumuz her şeyin kölesiyiz. Bu yüzden sinirli, tedirgin ve sıkıntılıyız. Sevdığımızı sanırız ve seviyorum de-

riz, ama bu sevgi bilinçdışına itilmiş bir zincirdir. Bağımlı olduğumuz şeylere maalesef ki mecburuz.

“Ben sana mecburum

Çünkü senin kölenim.

Sensiz yaşayamam” diyemeyiz. Onun yerine “seni seviyorum” deriz.

Seyret!

*Seyretmiyorsan eğer,
Farkında değilsen gerçeğin,
Yaşamıyorsun çünkü;
Savaşıyorsun yalnızca.*

*Biri olma savaşı,
Birey olma savaşı,
Olma savaşı çünkü;
Sen savaştan ibaretsin yalnızca*

*Olmaya çalışıyorsun;
Ünlü, üstün, başarılı.
Bir birey değilsin çünkü;
Sen toplumsun yalnızca.*

*Sen toplumsun!
Toplum sensin!
Birey olduğun doğru değil,
Bir yanılısama yalnızca.*

*Öyle ise seyret!
Yaşamın bütünsel dansını,
Sonsuz-sınırsız akışını çünkü;
Yaşam akıştır yalnızca.*

*Yaşam ilişkidir.
Yaşam harekettir.
Yaşam ilişki içinde bir harekettir çünkü;
Yaşıyorsun yalnızca.*

*Yaşıyorsun yarışmıyorsun
Yaşıyorsun savaşmıyorsun
Yaşıyorsun çünkü;
Sonlar var yalnızca.*

7

Annem, Torunum ve Ben

Yüzlü yaşlardaki annemi ve yeni doğmuş torunumu aynı zaman dilimi içinde, üç yıl boyunca gözlemleme şansını elde ettim.

Onları dinledim. Hiç eleştirmeden, yargılamadan, suçlamadan ve övmeden oldukları gibi izledim.

Onları sahiplenmeden, benim annem ya da benim torunum demeden, iki özgür insan olarak kabul edip; duygularını, düşüncelerini, ve davranışlarını gözlemledim.

Bana ihtiyaçları olduğunda yanlarında olmaya ve onlara yardım etmeye can atarken, ihtiyaçları olmadığında yalnız kalmalarına özen gösterdim. Çünkü ne kadar şikâyet etsek de yalnızlığın özgürlük olduğunu çoktan anlamıştım.

Üç yıl içerisinde annemde ego merkezli davranışların git-tikçe zayıfladığını gördüm. İlk yıllarda daha huzursuz, daha mutsuzken, son yıl boyunca daha sakin ve huzurlu oldu.

Torunumda ise, doğduğunda ve ilk yıllarda belirgin olmayan egonun üç yaşına kadar yavaş yavaş güçlenişine şahit oldum. Üç yaşında, artık ben-merkez dört-dörtlük çalışıyordu. Yaşamı çoktan bir savaş alanına dönmüştü bile.

Annemde ise, biraz önce bahsettiğim gibi, ego etkinliğinin

yavaş yavaş azaldığını gözlemledim. Üç yıl içinde kırılğanlığı, alinganlığı, nefreti ve bağımlılığı gittikçe azaldı. Son zamanlarda ise, hiçbir şeye üzülmez oldu. Hiç kimse onu üzmez oldu. Çünkü olayları hemen unutuyordu. Özellikle de kendisini üzen olayları biraz sonra hiç hatırlamıyordu bile. Çok sevdiği kişilerin ziyaretlerini ve telefonla yaptığı konuşmaları hemen unutuyordu. Hatırladığı olaylar, çocukluğunda yaşadığı ve kendisinde derin iz bırakan olaylardı.

Çocukluk anılarını en ufak ayrıntısına kadar hatırlıyordu. Sanki dün yaşamış gibi, büyük bir heyecan ve coşkuyla anlatıyor, anlatıyor ve yine anlatıyordu.

Biz çocuğuz diye başlayan anıları, genellikle erkeklerle ilgiliydi. Babasının Çanakkale Savaşı'na gidişini, orada şehit düşüşünü, bir yaşındayken babasız kalışını tekrar tekrar anlatır-dururdu. Babasını resimlerinden tanımış. Ama annem on yaşlarındayken köyün muhtarı onun annesini iğfal edip, hamile bırakmış. Sonra da kendisi imam nikâhı kıyıp, onunla evlenmiş. Üvey babasını hiç sevmemiş annem. Hep nefret etmiş ondan. “Anneni nasıl hamile bırakmış muhtar?” diye sordüğümde heyecanlanıp, anlatmaya başlıyordu.

“Kapıyı anamın üstünden kapatıp-kilitlemiş kör olasıca herif.

Bağırsa kim duyacak. Anası tembihliymiş gözü kör olasıcanın, evde yokmuş.

“Benim, komşu köyde bir alacağım vardı. Oraya gideceğim Ayşe. Sen işin bitince, ıstarın üstünü örter, gidersin” demiş anama. Anam bize çamaşır dikmek için bez dokumaya gitmiş oraya.

O zamanlar hazır entarilik, hazır bezi nereden bulacaksın. İplikten bez dokuyup; don, gömlek, entari dikerdi anam bize. Biraz iplik hazırlamış: “Çocuklarımin giyeceğı yok. Dokuyup onlara çamaşır diksem iyi olur. İstarım da yok ya. Gidip Yörük Mehmet’in anasının ıstarında dokuyayım bari” demiş.

Keşke çıplak kalsaydık da gitmeseydi onların evine. Ne bilsin başına gelecekleri.

Kör olasıca herif anamın üstüne çökmüş.

Anamın karnı şişmeye başlayınca da kendisi bir nikah kıymış. Tamam evlendik demiş. Anam her gün onların evine gitmeye başladı. Yayığı yayar; yağını, ayrıranını, çökeleğini yüklenir, onların evinin yolunu tutardı.

Bir gün dağda halama rastladım. Bana:

“Sen, ayağın taş kaka kaka duvar gü. Anan yağı, çökeleğı, ayrıranı Yörük Mehmet’e götürüp, yedirsin. Yazık değil mi senin kan emeklerine” dedi.

Eve gelince anama, halamın söylediklerini anlattım. Anam yerden bir taş alıp, bana doğru fırlattı:

“Elâlem der de, sen de mi dersin!” diye bağırđı.

Taş topuğuma denk geldi. Topuğumdan parçaladı, kanlar akmaya başladı. Ağlaya ağlaya gerizin (*) yolunu tuttum. Gerize varınca ayağımın kanlarını suyla yıkadım. Bir kova su daha çektim gerizden. Hepsini kana kana içtim. Susuzluktan

(*): Geriz: 1) Yöresel bir tâbir. Yer altı ırmağı üzerine açılmış kuyuya verilen isim. Gerizin lûgat anlamı: Yer altında pis suların aktığı yol. 2) Lağım.

ölmüşüm meğer. İyi ki oraya gitmişim.

Anamın bir oğlu oldu. Yörük Mehmet oğlunu evine almadı. Anamı da istemedi. Komşu köyden bir kızla düğün yapıp, evlendi. Anam artık Yörük Mehmet'in evine gitmez oldu.

Oğlanı ben büyüttüm. Annem sırtıma hop ederdi. Davar güderken, onu sırtımda gezdirirdim.

Bizim karnımız çok tokmuş gibi, şimdi bir de bu çocuk başımıza belâ oldu. O çocuğu hiç sevedim. Yörük Mehmet gibi oğlu da adam olmadı a kızım.”

Son yıllarla ilgili fazla bir şey hatırlamıyordu annem. Üç yıldır, son üç yıldır İstanbul'daydı. Ama: “Geleli üç gün oldu, artık gideyim” diyordu. Evine gitmek istiyordu hep. Evi Silifke'deydi. Ama eşim ve küçük kız kardeşim, kendisine bakmadığı gerekçesiyle annemi, bana bile haber vermeden alıp, buraya İstanbul'a getirmişlerdi.

Önce bizim eve geldi annem. Ben; evinden, memleketinden ayrılmasından yana değildim. Çünkü bu yaşına kadar hep orada yaşamıştı. Evinden hiç ayrılmamıştı. Yüzlü yaşlarda ev ve yer değişikliğinin zararlarını bildiğim için, İstanbul'a getirilmesine hep itiraz etmiştim.

Kadıncağız üç yıl süre ile biraz benim evimde, biraz kardeşimin evinde kaldı. Kaldı ama, hep bir gün Silifke'ye, kendi evine döneceğinin hayaliyle yaşadı.

Silifke'deki evin yakınında iki ağabeyim oturuyor. Mersin'de de ortanca ağabeyim ve benim bir küçüğüm olan kız kardeşim yaşıyor. En büyük ağabeyimin evi, annemin evi ile bitişik. İşyeri de evinin yanında.

Ama annemin kendi evinde yalnız yaşamasına tahammül edemedi. İstanbul'a bizim yanımıza gönderdi. Yüz yaşındaki anasını gurbetlere yolladı. Ne zaman evini hatırlasa gitmek isterdi annem. Büyük bir özlemle şöyle derdi:

“Evim, bucağım batar gider. Boşalan eve ağaların işçilerini oturturlar. İşçileri de doğru dürüst kira vermezler.” Biz ağalardan almadık ki sana versek diye dert yanarlar.

Burada rahatım. Bana iyi bakıyorsunuz ama, gidesim var. Komşu hanımlar benim ışığıma bakıp duruyorlardır. Ben varır varmaz gelirler. Yalnız bırakmazlar. Her gün gelirler. Bazı geceler benim evimde yattıkları bile olur.

Benim yaşı kaç kızım? Seferberlikte babamı askere götürdüklerinde bir yaşındaymışım. Hesap et bakalım kaç yaşında olurum.”

“Doksan altı yaşında.” (Üzülmesin diye yüz yaşında olduğunu söylemiyordum.)

“Yüze varmaya az kalmış.

Beni neden sevmezler? Ben onlara ne yaptım? Eğrisin demedim. Doğrusun demedim. Hiçbir şeylerine karışmadım. Yine de beni sevmezler. Bu yaşında attılar beni gurbet ellere. Evimi bucağımı dağıtırlar, talan ederler. Her şeyimi alırlar. Ben gideyim, yine gelirim.”

“Olur anne git. Otobüse bindirelim git.”

“Bindirin otobüse. Ben kendim giderim evime. Yitecek değilim ya... Oralarda beni herkes tanır.”

Evim diyor, başka bir şey demiyordu annem. Üç yıl memleket özlemiyle geçti. Sonunda kız kardeşim, üç yıl önce İs-

tanbul'a getirdiği annemi tekrar Silifke'ye götürüp-bırakmak zorunda kaldı. Annem halen Silifke'de yaşıyor. Sağlıklı ve mutlu. Çocuklarına bile muhtaç olmadan tek başına ve ayakta kalmayı başarabiliyor.

Her hafta telefonla konuşuyorum annemle. Hayatından oldukça memnun ama, yanıma, İstanbul'a gelmek istiyor. "Burada rahatım iyi ama, senin yanına gelesim var" diyor. "Tabii gel anne, ne zaman istersen gel!" dediğimde ise nazlanıyor. Havalar biraz ısınsın, o zaman gelirim. Birkaç gün daha kalayım. Ağabeylerin beni nasıl olsa getirirler. Sen zahmet etme" diyor.

Buradayken Silifke'yi, evini özlüyordu. Şimdi Silifke'de yaşıyor ve burayı, İstanbul'u özlüyor. Zihnimizin bize yaptığı oyunu izleyebiliyor musunuz?

Hep ötelerde bir kurtarıcı ararız. Yüz yaşında bile olsak, bulunduğumuz yerden başka yerlere gitmek isteriz. Olduğumuzdan farklı olmaya istek duyarız. Kaçıp-kurtulup bir yerlere, birilerine sığınma arzusu, çocukluktan mezara kadar bizi sıkıntı içinde yaşatan korkunun hareketidir.

Yaklaşık olarak üç yaşlarında zihnimizi ele geçiren bu korku-haz hareketi, bizi hallaç pamuğu gibi oradan-oraya fırlatır. Dengemizi bozar. Bu dengesizlik yüzünden hem kendimize, hem de çevremize zararlar veririz.

Köle

*Birey değilsen eğer,
Özgür değilsen,
Toplumsun demektir.
Toplumun bir parçası.*

*Toplumsan eğer,
Toplumun bir parçasıysan,
Kölesin demektir.
Toplumun kölesi.*

*Toplum seni etkiler.
Sen de toplumu.
Böylece kendinin kölesi olursun.
Kendi kendinin.*

*Kendine yetemezsin!
Özgür olamazsın.
Bağlanırsın eşine, dostuna
Çünkü sen kölesin.*

8

Bağımlılıktan Özgürlüğe

“Bir Aşk Hikâyesi” (Kurgusal)

En yakın arkadaşının sevgilisine ilk görüşte âşık olan bir genç kız, bağımlılıktan özgürlüğe geçişini bakın nasıl anlatıyor.

“Birden onun kollarına atılmak, sarılıp-öpmek istedim. Sanki o, benim öbür yarımdaydı. Öbür yarım mı? Yoksa o, ben miydim? Evet, evet o, bendim. Gözlerinde çaresizlik, ümitsizlik ve yalnızlık vardı. Acı çekiyordu. Çünkü âşıktı. Sevdığı kadın çok uzaklardaydı. Ailesiyle birlikte tatil yapıyordu.

Kenan’la ilk karşılaşmamız böyle oldu. O, başka birisini seviyordu, Rüya’yı. Rüya gibi bir kadını, Rüya, yaz tatilini geçirmek üzere ailesi ile birlikte uzaklara gidince, Kenan’ın çaresizliği iyice açığa çıkmıştı. Acısını biraz dindirmek için bana telefon edip, benimle görüşmek istediğini söyleyerek, ilk adımı o atmıştı. Sürekli Rüya’dan bahsediyordu. Onunla yaşadıklarını ya da yaşayamadıklarını anlatıyordu. “Yanı başımda olsun istiyorum. O, burada olsun yeter” diyordu. (Eliyle yanı başındaki sandalyeyi göstererek.)

Kenan, kendisini Rüya’ya adamıştı. Ona kilitlenmiş, geri kalan her şeyi ve herkesi ikinci plana ve daha geri planlara atmıştı. Ben ikinci plandaydım. Rüya’nın en yakın arkadaşı ol-

duğum için, benimle konuşmak onu rahatlatıyordu. Ya da acısının üstünü örtmeye yarıyordu. Ama en az benim kadar acı çektiği gözlerinden okunuyordu. Örtmeye çalışsa da, kaçsa da, bastırsa da acı çekiyordu. Çaresiz, yalnız ve umutsuzdu. Tıpkı benim gibi. Ben de çaresiz, umutsuz ve yalnızdım. O, uzaklara dalıp dalıp giderken, ben de çok yakına, onun içindeki çaresizlik ve umutsuzluk denizine dalıp dalıp çıkıyordum.

Öz-nefretim, değersizlik ve yetersizlik duygularım açığa çıkmış; kendimi reddedilmiş, kullanılmış ya da kullanılıp atılmış bir paçavra gibi hissetmeye başlamıştım. İçimdeki dipsiz cehennem ya da “öz-nefretin dipsiz kuyusu” derinleştikçe derinleşti ve nihayet hep yaptığım gibi kaçmaya başladım. Sevilme açlığımı hemen gidermek zorundaydım. Ve karşımda, beni aşağılayan ya da beni kardeşi gibi gördüğünü söyleyerek, kendimi aşağılık hissetmeme neden olan bir erkek duruyordu. Çocukluğumdaki tacizlerin acısı, sonra da terkedilmişliklerin acısı içimi yakıyordu. “Tıpkı diğerleri gibi! Onlar da, evlenince beni nasıl da aşağıladılar, horladılar ve terk ettiler” diye düşünüyordum. “Ben sevmeye değer biri değilim. Hiç kimse beni sevmedi, sevmiyor ve sevmeyecek.” Kendimi dünyanın en berbat insanı, aşağılık bir pislik gibi hissediyordum. Kendimi parçalamak, yerden yere vurmak, yok etmek istiyordum.”

Öz-nefretimi seyrederken, kendime duyduğum nefret ve düşmanlık yön değiştirmeye başladı. Beni sevmeyip, kullanan herkesten nefret ettiğimi şaşkınlıkla izledim. Herkes beni kullanmıştı. İşte Kenan karşımdaydı ve beni kullanıyordu. Beni nasıl sevebilirdi ki? Rüya’nın arkadaşı olduğum için benimle

ilgilaniyordu. Benim değerim yoktu ki. Kendi değerim yoktu ki. Rüya vardı. Sadece Rüya. Ben bir hiçtim. Bu hiçlik, işte bu hiçlik ömür boyu kaçtığım, korktuğum o hiçlikti. Kendi özümdü.

Aynı duyguları, hayatım boyunca kaç kez yaşamıştım! Kaç kez yaşadım? Yüzlerce, yüzlerce kez... Sayamayacağım kadar çok. Peki neden içine girmedim? Neden hep kaçtım? Ya da beni sevsinler diye birilerinin kölesi oldum. Hem de beni aşağılayan, eleştiren ve itip kakanların kölesi oldum.

Birisi beni aşağıladığında neler oluyor. Neler oluyor bana? Ya da bize neler oluyor? Bizi birileri aşağıladığında bize neler oluyor? İncindiğimizde neler oluyor? Kırılıp uzaklaşmak istiyoruz ya da kaçıp kurtulmak. Öyle değil mi? Ama her zaman kaçamıyoruz? Kaçmak istiyoruz ama, kaçamıyoruz. Bir şarkı sözünün de çok güzel ifade ettiği gibi: “Başım alıp dört bir yana;

Ama kaçamadım,

Kaçamadım,

Kaçamadım yâr...”

Bazen kaçamayız. Hemen yön değiştirip, bizi yerden yere vuran o kişinin kölesi oluveririz. Maalesef bize olanlar bunlar.

Birden Kenan’ın kölesi olduğumu fark ettim. Kenan, Rüya’nın kölesiydi. Ben dahil her şeyi ve herkesi, Rüya’yı memnun etmek için kullanıyordu. Onun yanında bir çöplük kadar bile değerim yoktu. Onunla tek ilişki kurma yolum, onun kölesi olmaktı. Kendimi feda edersem, Kenan’ı mutlu etmek için elimden geleni yaparsam, bir işe yaramış olacağımı düşündüm. Ne kadar saçma değil mi? Tüm düşünceler gibi, son

derece saçma bir fikir. Kenan'ı memnun et, kendini unut ve çaresizliğinden, hiçliğinden, boşluğundan kaç, kurtul!

Çelişkiyi görüyordum. Kendi çelişkimi. Dipsiz cehennem ve ondan kaçış. Dipsiz cehennemimden; başkasına, bir başkasına, bir başkasının dipsiz cehennemini doldurmaya çalışarak kaçıyordum.

“İçimdeki boşluk.” Sorunum, içimdeki boşluktu. Ama ben ne yapıyorum? Kenan'ın içindeki boşluğu, çaresizliği, umutsuzluğu yok etmeye çalışıyorum. Bu gerçeği film seyrederek gibi seyrettim. Kenan bendim, ben ise Kenan. Umutsuz, çaresiz ve yalnız. Yalıtılmış, soyutlanmış ve hapsedilmiş. Rüya, onun her şeyiydi. Karanlıkta tek umudu, tek ışığıydı. Ama karanlıkta! Kendisi karanlıktaydı! Hâlâ karanlıktaydı.

Ben de yalıtılmış, soyutlanmış ve hapsedilmiştim. Karanlıktaydım ve aydınlığa çıkacak, beni aydınlığa çıkaracak bir ışık arıyordum. Kenan'ı dinlerken, onu seyrederken birden içimdeki karanlık yok oldu. Çevremdeki duvarlar birdenbire yıkıldı. Ve işte her taraf ışıkla dolmuştu. her şeyin ve herkesin bir parçasıydım. Kenan da her şeyin ve herkesin bir parçasıydı. Kenan bendim. Ben ise Kenan. Ayırımız gayrımız yoktu ki. Çevreme baktım. Ağaçlara, kuşlara, kelebeklere, sineklere, arılara ve diğer insanlara baktım. Gökyüzüne, önümdeki denize, denizdeki gemilere, sandallara baktım. Karşı kıyıdaki binalara, ağaçlara ve gökyüzüne baktım. Sonsuz, sınırsız gökyüzüne, karşımda duran, ben de varım diyen yarımlanmış aya baktım. Yan masalarda oturan insanlara, sağa-sola koşuşturan garsonlara baktım. Çevremde gördüğüm her şey ve herkes benim bir parçamdı. Ya da ben, her şeyin ve herkesin bir parçasıydım. Ayırım yoktu ki. Evet ayırım yoktu. Ayırımız gayrımız

yoktu.

Ayrı olduğumuz öğretilmiş ama ayrı değiliz. Herkesin ve her şeyin bir parçası olduğumu ilk kez duyumsamıyordum elbette. Ama bu gerçeği ya da bu öz duyumsamayı yitireli o kadar çok seneler geçmişti ki, yeniden yerleşmesi elbette zaman alacaktı.

Kenan'ın çaresizliği, benim çaresizliğim ya da yeryüzündeki milyonlarca insanların çaresizliği hep aynıydı, insanlık bilinci ya da insanlık zihni hep aynı bozulmanın ürünüydü. Aynı yozlaşmanın, aynı parçalanmışlığın ya da aynı bölünmenin ürünü. İnsan dışında çaresiz ve nefret dolu bir başka canlı yoktu ki... Evet nefret ve düşmanlık dolu. Hem kendisinden, hem de diğer insanlardan nefret eder. Hem kendisine, hem de diğer tüm insanlara düşmandır. Bu yüzden hem kendisiyle, hem de diğer insanlarla savaş halindedir, çatışma içindedir. Hem kendisini, hem de kendi hemcinsini yok eder. Ya da yok etme güdüsü taşır. Bilinçli değildir. Genellikle bu düşmanlığın bilincinde değildir. Öz-düşmanlığının, öz-nefretinin bilincinde değildir. Çünkü zihni bu gerçekle başedecek olgunlukta değildir. Bu yüzden onu bastırır, öz-nefreti bilinçdışıdır. Bilinç alanına çıkmaması için çaba gösterir. Çıktığı anda da onu yansıtır. Ya da başkalarına yansıtır ve onlardan nefret eder. Ya da başkalarının kendisinden nefret ettiğini düşünür. Bazen de kendi iç organlarına yansıtır nefretini ve düşmanlığını. O zaman da çok çeşitli psiko-somatik hastalıklar ortaya çıkar.

Zihin, insan zihni ya da insan yapımı zihin, bu toplumun bir sonucudur. Bu yüzden toplumun kurallarını, kuramlarını ve değer yargılarını yansıtır. Baskısını yansıtır. Toplumun

baskısı ise, insan zihnini çarpıtır. Çarpık çurpuktur zihnimiz. Soyutlanmış, bölünmüş, yalıtılmış, sonradan olmadır anadan doğma değil. Öğretilmiştir, kalıtsal değil. Kirletilmiştir, arı değil. Bu yüzden temizlenmesi zorunludur. Yoksa hep çarpık çurpuk yaşarız. Korku içinde ve yalpalayarak.

Hisset Kendini

*Korku içindesin!
Kaçmak istiyorsun,
Kaçıp-kurtulmak
Ve yok olmak.*

*İşte bu yokluk sensin!
Sen yokluksun.
Sen yoksun.
Çünkü sen, toplum olmuşsun.*

*Kendini yok etmişsin,
Kendi kendini.
Özünden eser kalmamış,
Öz varlığından.*

*Saf, temiz ve kirletilmemiş
Bakış, görüş, işitiş,
Tadı, koklayış ve dokunuş;
Hani nerede özün?*

*Öz varlığın nerede?
O saf, temiz algin;
O saf, temiz tadın;
Dokunuşun, koklayışın.*

9

Seyret: Bak! Gör ve Dinle!

İstanbul'da, Bostancı sahilinde bir kafede oturmuş çevreyi seyrediyorum. Görüş alanımın içinde olan her şeyin üzerinde gözlerimi gezdirerek, etrafıma bakıyorum, sesleri dinliyorum ve yazıyorum.

Karşımda adalar sıra sıra dizilmişler ve deniz. Gökyüzünde martılar özgürce uçuyorlar. Bazıları da balıkçıların damına konmuş, tıpkı benim yaptığım gibi etraflarını seyrediyorlar. Martıların çığlıkları duyuluyor. Yoldan geçen arabaların çıkardığı sesleri dinliyorum. Oturmakta olduğum kafedeki konuşmalar ve televizyondan müzik sesleri geliyor kulağıma.

Deniz otobüsleri, feribotlar tam karşımda duran iskeleye gelip-gidiyorlar. Bir de tekneler, özel tekneler ve feribotlar iskeleye gelip-gidiyorlar.

Bahçede güller; kırmızı ve pembe güller, açmış ve tomurcuk güller, en güzel şey olduklarının farkındalar. Zambaklar; kırmızı, sarı ve rengârenk zambaklar. Sardunyalar, evet sardunyalar; açmış ve açmamış, kırmızı, pembe çiçekleriyle birer zarafet örneği sergiliyorlar. Onlar da en güzel varlık olduklarının bilincindeler.

Bahçede çimenler, yemyeşil eşsiz güzellikte çimenler, çimenlerin içinde yine kendilerine özgü güzellikleri ile süzülen

beyaz, bembeyaz çiçekler.

Tam karşımda balıkçılar, balık alan müşteriler, kaldırımda dolaşan insanlar ve seyyar satıcılar var. Seyrediyorum; insanları, arabaları, vapurları, deniz otobüslerini, tekneleri, kuşları, çiçekleri, çimenleri, gökyüzünü, görebildiğim her şeyi.

Dinliyorum; kuşların çığlıklarını, arabaların çıkardığı sesleri, kafedeki konuşmaları, televizyondan gelen müziği, garsonların konuşmalarını, her şeyi, her sesi dinliyorum.

İşte o kahredici yalıtılmışlık duygusu ve yalnızlık. Hiçlik, boşluk, değersizlik, yetersizlik ve çaresizlik. Evet devam ediyorum. İçine giriyorum. Kaçmıyorum. Öz-nefret ve diğer insanlara karşı nefret, kızgınlık ve öfke duyuyorum. Kendimden ve herkesten nefret ediyorum. Ben bir hiçim, bir hiçlik, bir pislik, kendimi parçalamak istiyorum. Ben sevmeyi hak etmiyorum. Dünyanın en aşağılık yaratığıyım. Kimse beni sevmiyor. İnsanlar, tanıdığım herkes, en yakınlarım bile beni sevmiyor. Sadece beni kullanıyorlar. Kendi isteklerini tatmin etmek için beni kullanıyorlar. Bugüne kadar tanıdığım herkes beni kullandı. İlişkilerin hiçbir anlamı yok. Herkesten nefret ediyorum.

Bütün insanlardan ve kendimden nefret ediyorum. İçimde bir volkan var biriken. Herkesi ve herşeyi yok etmek isteyen bir yanardağ var. Kendimi ve herkesi.

Bu nefretin içine giriyorum. Bu nefret nasıl oluştu? Nasıl bu kadar büyüdü? Hissettiğim şey nefret ve düşmanlık. Kendimden ve herkesten nefret ettiğimi, kendimi ve herkesi yok etmek istediğimi, bu acımasız düşmanlığı görüyorum. İçimdeki bu düşmanlık, bu şiddet; ayrı olduğum için, herkesten

ayrı, farklı bir şey olduğumu düşündüğüm için mi oluştu? Kendimi, kendimden bile ayırdım. Kendimi yok etmek istediğime göre, bu yok edici varlık ben olabilir miyim? Yoksa öz varlığıma düşman olmuş bir yargıç mı? Bir denetimci mi? Bu denetimci hem beni, hem de diğer tüm insanları mı denetliyor?

İçimdeki şiddeti, nefreti, düşmanlığı gördüm. Ayrımı gördüm. İkiliği gördüm. Beni kendime ve herkese düşman eden bölünmeyi, karşıtlığı ve savaşı gördüm. Savaş benim zihnimde. Bölünme ve ikilik bilincimde. Düşman benim. Beni yerden yere vuran düşman benim.

Öz-nefretime ve onun acısına dayanamadığım, başkalarına karşı duyduğum nefret ve düşmanlıktan korktuğum için mi bu duygularımı derinlere bastırdım? Biriktirdim, biriktirdim, biriktirdim ve ondan kaçtım. Ama artık kaçmıyorum ve bastırmıyorum.

İşte hepsi orada, içimde öylece duruyor. Şiddet, düşmanlık, nefret, kızgınlık, öfke, umutsuzluk, çaresizlik ve yalnızlık. Bütün bunlar ayırım sonucunda oluştu. Diğer insanlardan ayrı olduğum öğretildi, ben de birey olmaya çalıştım, biri olmaya çalıştım. Kendimi soyutladım. Çevreme kalın duvarlar ördüm ve herkesle ilişkimi kestim. Kendi özümle bile. Kendi kendime ve herkese düşman oldum. Düşmanlık ve saldırganlık toplumda hoş karşılanmadığı için bu duygularımı bastırdım. Dostluk ve kardeşlik duygularını benimsemeye çalıştım. Ama işte hiçbir yararı olmamış. Düşmanlık da, saldırganlık da, şiddet de orada, içimde öylece duruyor.

Ayrımın gerçek olmadığını görüyorum. Ayrı olduğum öğretilmiş ama, ayrı değilim. Bütün insanlar, dünyadaki bütün

insanlar şiddet, nefret ve düşmanlık dolu. Herkes ayrı olduğu koşullanmasının kurbanı. Yani toplumun kurbanı. Toplum baskısının kurbanı. İçindeki “Ben”in kurbanı. Ya da ego dediğimiz yargıcın kurbanı.

İçimdeki yargıcı seyrediyorum. En ufak bir eleştiri ya da onaylanmama söz konusu olduğunda beni nasıl da yerden yere vuruyor. Son derece acımasız. Dünyanın en büyük suçunu işlemişim gibi, bir canıymışım gibi acı çekmeme yol açıyor. Şimdiye kadar hep kaçtım. Çünkü suçluluk duygusu, öz-nefrete yol açıyor ve bu öz-nefret ise dayanılacak gibi değildi. Zihnim bugüne kadar onun içine girmeye yetkin değildi.

Artık kaçmıyorum. İçine giriyorum ve hiçbirisi yok artık. Kayboluyor. Öz-nefret de, suçluluk da, kızgınlık, öfke ve diğerlerine karşı duyduğum nefret ve düşmanlık duyguları da tamamen yok oluyor. Yerinde ne mi var?

Yerinde sonsuz-sınırsız bir sevgi ve şefkat var. Hem kendime hem de dünyadaki bütün insanlara karşı duyduğum sonsuz-sınırsız bir sevgi ve şefkat. Aslında özümde her zaman varolan ama içimdeki, içime soktukları toplumsal yargıcın ya da toplumsal baskının yok ettiği sonsuz-sınırsız bir sevgi ve şefkat.

Artık her şeyi ve herkesi ve bu arada kendimi de korumak ve kollamak istiyorum. İçimdeki nefretten eser yok. Düşmanlık ve şiddet yok oldu. Açıgözlülük, hırs, güç, konum ve mevki isteği sonsuza kadar yok oldu.

“Herkesten daha fazla para, mal, mülk, ün, unvan, güç, başarı... isteği iyi bir şey midir?” sorusunun ne anlama geldiğini artık görebiliyorum. Daha fazla kelimesinin yıkıcılığını,

gereksinimlerin önemini artık biliyorum.

Diğerlerinden daha üstün, daha başarılı, daha güçlü olmak isteği bir yana, kendimi başkaları ile karşılaştırmam bile bir saldırıydı. Hem başkalarına, hem de kendi özüme yapılmış bir saldırı.

Biri olmak ya da bir şey olmak; ünlü, üstün başarılı olmak, sahiplenmek anlamını taşır.

Sahiplenmek ise, gereksinimler dışındaki sahiplenmeleri kastediyorum, yine bir saldırıdır. Diğer insanlara zarar verirsiniz. Dolayısıyla kendinize de.

Tek Dünyanın Tek İnsanı

*İnsan tektir,
Dünya tektir.
Tek dünyanın
Tek insanı, tektir.*

*Bütünsün;
Bölünmemiş,
Parçalanmamış,
Ayrılmamış.*

*Saf algısın;
Saf bakış,
Saf görüş,
Saf tanıksın.*

*Saf işitiş,
Saf koklayış,
Saf tadış ve
Saf dokunuşsun!*

10

Aşk ve Nefret

Biz aşkı, öz-nefretimizden kaçmak için kullanırız. Yani bugünkü anlamı ile aşk, kendimizi iyi hissetmek için karşı cinsten birisini kullanmaktır. Bunun bilincinde olmasak da, genelde aşağıdaki gibi düşünürüz.

“Hiç kimse bana değer vermiyor. Hiç kimse beni sevmiyor. Çevremdeki insanların yanında hiçbir değerim yok. Herkes benden nefret ediyor. Beni hiçe sayıyor. Beni kimse sevmiyor.

Bir hiçlik olduğumu düşünüyorum. Bomboş bir hiçlik. İnsanlar bana bir hiçmişim gibi davranıyorlar zaten. Ancak kullanmasını biliyorlar. Bana ihtiyaçları olduğunda, ihtiyaçları olan şeyi alıp, sonra da beni, kullanılmış bir paçavra gibi çöpe atıyorlar. Sadece kullanıldığımı hissediyorum. Sevildiğimi hiç hissetmedim. Ömrüm boyunca herkes beni kullandı. Başkalarının çıkarlarına alet oldum.”

Peki, sen başkalarını seviyor musun? diye sorarsak; muhtemelen aşağıdaki gibi bir yanıt alırız:

“Hiçbir ilişkinin hiçbir anlamı yok. Herkesten nefret ediyorum. Herkes her şeyi ve bu arada beni de kendi çıkarları için kullanıyor. Kullanıldığımı açık açık görürken başkalarını nasıl sevebilirim. Onlar beni sömürüyorlar.

Evet onlar beni sömürmeye çalışıyorlar. Peki ben bu gerçeği artık gördüğüme göre kendimi kullandırtmayabilir miyim? Bu mümkün olabilir mi? Onlar beni sömürmeye çalışırken, onları görüp, onlara yem olmayabilirim. Evet bunu yapabilirim. Onlara şöyle diyebilirim:

“Senin çaresizliğini görüyorum. Yalnızsın, sıkıntılısın, bozulmuşsun. Beni kullanarak kendinden kaçmak istiyorsun. Ama ben sana yanıt vermeyeceğim. Senin tatmin aracın olmayacağım. Boşuna uğraşma ve beni özgür bırak!”

Ve ben aklımı kullanarak onun doyum aracı olmam. O da kendisini değersiz hissedecek ve kancayı bir başkasına takacaktır. Ama bana takamayacak. Benden nefret edecek. Çünkü kullanımın karşısı nefrettir. “Kedi erişemediği ciğere pis der” atasözü burada devreye girer. Beni kullanamazsa benden nefret edecektir.”

Bu yüzden, bugün yeryüzünde olanlar maalesef bu iki psikik olay. Yani “Kullanım” ve “Nefret”.

Ama biz kullanıma sevgi deriz, aşk deriz, sadakat deriz, bağlılık deriz. Oysa o, sadece nefretimizi baskılamaya yarayan bir tepkidir. Bir tepkidir, çünkü bize olanlar sadece nefrettir. Nefret sona ermeden, nefreti karşısına dönüştürmeye çalışırız. Çünkü nefrete dayanamayız. Nefretimizi tam olarak yaşayamadığımız için, nefret sona ermez. Sadece bilinçaltımıza bastırır, ondan birilerine yapışarak kaçırız. Yapışırız, ona kancayı takarız, onu kullanırız ve onu bunaltırız.

Oysa nefretin içine girsek;

Onun nasıl oluştuğunu görsek,

Nefreti yaratanın zihin olduğunu görsek,

Zihnin ben-merkezli etkinliğinin nefrete yol açtığını anlasak,

Bu ayrımın gerçek değil de bir koşullanmadan ibaret olduğunu bulgulasak,

Nefret de, düşmanlık da sona erer, öyle değil mi?

İşte o zaman, ancak o zaman sevgi açığa çıkar. Aksi takdirde sadece nefretten kaçır, onun zıddına sarılırız, ki bu kulanımdır. Sözde sevgidir. Ya da bağımlılık dediğimiz illettir. Sahiplenmedir.

Hiç sahiplendiğiniz birisiyle olan ilişkinizi gözlemlediniz mi?

Ya da değişik bir şekilde sorarsak, sizi sahiplenilen birisiyle olan ilişkinizi gözlemlediniz mi?

İkisi de aynı şey. Sahiplenmek ve sahiplenilmek. Eğer ilişkileriniz ben-merkezli ise, yani ilişkilerinizde kendinizi soyutluyorsanız, sevdiğiniz kişilerle aranızda duvarlar varsa eğer, yalnızsınız demektir, yalıtılmışsınız demektir, çaresiz, umutsuz ve bomboşsunuzdur. Korkarsınız, acı çekersiniz ve sevdiklerinize sarılırsınız. Onları sahiplenirsiniz. Kendi değerinizi onların gözünde ararsınız. Onlara egemen olmak, hükmetmek, onları yönetmek istersiniz. Dolayısı ile endişe, kin, öfke ve nihayet nefret devreye girmek zorundadır.

Seviyorum dersiniz. Ama sevdiğinizizi söylediğiniz kişiyi doğduğuna pişman edersiniz. Onu iter kakarsınız. Eleştirir, yargılar, suçlarsınız. Kin, nefret, düşmanlık ve şiddet devreye girer. En acı olanı da, bütün bunları sevgi adına yaparsınız.

Aşkı, nefretten kaçmak için kullanırız. Nefretimizi denge-

lemek için âşık oluruz. Bu yüzden o da bir süre sonra kaynağına dönmek zorundadır. Delicesine sevsek de her aşk, nefret üzerine temellendiğinden asla kalıcı ve sürekli değildir.

Ancak ve ancak karşıtı nefret olan aşk, açığa çıkar. Karşıtı nefret olan aşk ise bağımlılıktır, kullanımdır. Çaresizlik, umutsuzluk ve yalnızlıktır. Âşık da olsanız derinlerde bir yerlerde yapayalnızsınızdır. Acı çekersiniz. Çünkü soyutlanmışsınızdır.

Bize olanlar nefrettir. Bu yüzden nefret sona ermeden, gerçek sevgi açığa çıkmaz. Eğer nefretinizin farkında değilseniz, bu onun olmadığı anlamına gelmez. Çok derinlere bastırdığınız için farkına varamazsınız. Bastırılmış nefret, bilince sevgi olarak yansır. Bazı kriz anlarında nefretinizin ve düşmanlığınızın farkına varabilirsiniz ama derhal bastırır, gerisin geri bilinç altına itersiniz. Çünkü zihnimiz nefretimizle ve öz-nefretimizle yüzleşmeye henüz yetkin değildir.

“Bir insandan nefret etmeden, bir başka insanı seveyiz.” Özellikle kadınsanız babanıza duyduğunuz nefret, bir erkeğe âşık olmanıza neden olabilir. Erkekseniz, annenize karşı duyduğunuz nefret, bir kadına âşık olmanıza yol açabilir.

Bazen de bir kişiye âşıkken, aşk biter bitmez, nefret açığa çıkar. Bu nefret yüzünden hemen bir başkasına âşık olursunuz.

Bilinç alanına çıkan nefret ve düşmanlığı, bir başkasına sığınarak dengelemeye çalışırız, sığındığımız kişiyi sevdiğimizi zannederiz. Oysa bu bir sığınmadır. Yani korkudan kaçıştır, nefretten kaçıştır, yalnızlıktan kaçıştır, soyutlanmadan kaçıştır.

Bugün, yeryüzünde yaşandığı şekli ile aşk nefrettir. Nefret ise, aştır. Bu yüzdendir ki en çok kimden nefret ediyorsanız, ona âşiksınız demektir. Âşıkların birbirlerinden utanmaları, çekinmeleri ve korkmaları boşuna değildir.

Örneğin; başkalarının yanında son derece rahat olan bir erkek, sevdiği kızı görünce, ezilip büzülüp-çekinebilir. Kızlar için de aynı durum söz konusudur. Sevdiği erkeğin yanında yemek yiyemez. Utanır ya da iştahı kesilebilir.

Dinle Bak, Ne Diyor?

Şu ağaçta öten kargayı dinle!
Dinle bak, ne diyor?
O zaman dinlemek önemli olur,
Karganın ötüşü değil!

Sokaktaki gürültüyü dinle!
Dinle bak, ne diyor?
O zaman dinlemek önemli olur.
Sokağın gürültüsü değil!

Bir köpek havlıyor uzaklarda
Dinle bak, ne diyor?
O zaman dinlemek önemli olur.
Köpeğin havlaması değil!

İçindeki sıkıntıyı dinle!
Dinle bak, ne diyor?
O zaman dinlemek önemli olur.
İç sıkıntısı değil!

Dinle! Sadece dinle!
Dinlemezsen eğer, yargıolarsın!
Yargıolarsan eğer, bölersin.
Bölersen eğer, dışlarsın,
Eleştirir ve suçlarsın
Öyleyse dinle! Sadece dinle!

Eleştirmeden, yargılamadan ve
Suçlamadan dinle!
Dinlediğin her şeyden özgürsün!
Öyleyse dinle; bak, ne diyor?

11

Hissetme Egzersizi

“Kendime Sordum”

Kendi duygularımızla nadiren temasa geçeriz. Genelde yaptığımız şey ise duygularımızdan kaçmaktır.

Hissetme egzersizleri, kaybettiğimiz bu yeteneği yeniden kazanmamızı sağlarlar. Hissetme egzersizlerinin ilk örneğini kendimden vermek istiyorum. Çünkü insanın ne hissettiğini, gerçekten ne hissettiğini bulması, ve onu, değil başkalarına kendisine bile itiraf etmesi çok zordur. Olağanüstü bir çalışmayı ve zaman ayırmayı gerektirir.

Böylesine bir çalışma yapmadan hissettiğinizi sandığınız şey, sadece gerçek duygularınızdan kaçmanıza yol açar.

Birden değersizlik, yetersizlik ve iç sıkıntısı hissetmeye başladım. Bu sıkıntıyı hemen bitirmenin tam zamanı. Bu duygunun içine giriyorum ve kendime soruyorum: “Kendini değersiz hissediyorsun, öyle değil mi?” Aldığım yanıt aşağıya yazmaya çalışacağım.

“Hissettiklerimin yanında değersizlik, yetersizlik duyguları çok hafif kalır. Kendimi çaresiz, yalnız, bir kenara atılmış bir pislik gibi hissediyorum. Hiçbir işe yaramayan bir çöp gi-

biyim. Kendimden nefret ediyorum. Öz-nefretin dipsiz çukurundayım. Kendimi parçalamak istiyorum. Yok olmak. Kendimi yok etmek. Hepsini bu.

Kendimi neden mi yok etmek istiyorum? Çünkü ben aşağılık bir insanım da ondan. Yaptığım her şey yanlış, söylediğim her şey yanlış ve bundan sonra da yaptığım ve söylediğim her şey yanlış olacak. Yaşadığım sürece hiç kimse beni sevmeyecek. Ben bir pisliğim. Daha da derinlere iniyorum. Ben kokuşmuş bir lağım çukuruyum. Zaten rüyalarım da sık sık lağım çukuruna gömülüyor muyum? Gömülüyorum, hem de boğazıma kadar gömülüyorum. Dışarıda beni seyreden insanlar kimler biliyor musunuz? Babam ve kardeşlerim, ağabeylerim, annem. Öğretmenlerim, arkadaşlarım ve komşularımız. Ben elimi onlara uzatıyorum, uzatıyorum da hiç kimse, ama hiç kimse elini bana uzatıp, lağım çukurundan beni kurtarmıyor. Her gece, her gece lağım çukuru. Lağım çukuru neden aşağılık olsun? Ben neden aşağılık olayım? Beni kurtarmayıp, seyreden bu insanlar neden lağım çukurunun dışında? Beni çukura iten onlar değil mi? Aşağılayıp, eleştirip, dışlayarak kendimden nefret etmeme yol açan bu insanlar değil mi? Evet bu insanlar. Onlardan nefret ediyorum. Beni eleştirip, yargılayıp, suçlayarak, onaylamayan bu insanlar, kendimi değersiz hissetmeme yol açtılar. Sevilmediğimi, onaylanmadığımı hissettim. Onların hepsinden nefret ediyorum. Onlar da beni sevmiyorlar zaten. Hiç kimse beni sevmiyor. Ben bir hiçim. Değersiz ve yetersiz bir hiç. Birden öz-nefretimi başkalarına yansıtmaya başladığımı farkediyorum. Aslında onlardan nefret edenin kendim olduğunu keşfediyorum. İçimdeki nefreti özgür bırakıyorum. Herkesten ve herşeyden nefret ediyorum. Herkesin ve herşeyin anlamını yitirdiğini farkediyorum.

yorum. Hiçbir şeyle ilişkim yok. Yapayalnızım. Tek başıma. Evet tek başıma. Tutunabileceğim bir tek bile dalım yok. Bir tek insan, ya da bir tek önemli bir şey yok çevremde. Herşey öyle boş ki. Kapkaranlık herşey.

Ama o da ne, bir ışık. Evet bir ışık. Çevremde birdenbire bir aydınlanma, bir ferahlık oldu. Kafamın, beynimin üstündeki ağırlık aniden ortadan kalktı. Beynim artık özgür. Kuşlar kadar özgür. Ya da böcekler kadar özgür artık. Tutunacak dallara ihtiyacım kalmadı. İçimdeki şiddet, nefret ve kızgınlık uçtu, gitti. Sonsuz, sınırsız bir şefkat ve sevgi seli her yanı kapladı. Hem kendimi, hem de herkesi ve her yeri. Ayrımsız ve seçimsiz, sonsuz ve sınırsız.”

Artık özgürdüm. Nefretten, değersizlik duygusundan, iç yetersizliğinden, kızgınlıktan, öfkeden ve de taraf tutmaldan.

Hissederseniz, sonuna kadar hissederseniz, hissettiğiniz duygudan özgürleşirsiniz. Ne hissettiğinizi, gerçekten ne hissettiğinizi keşfetmezseniz, özgürleşme şansınızı hepten yitirirsiniz.

Anne, baba, kardeş ya da çocuklarınızı ve eşinizi sevdiğinizi söylersiniz. Hiç düşünmeden seviyorum dersiniz. Onsuz yaşayamam dersiniz. Ama hissettiğiniz şey, gerçekten hissettiğiniz şey nefrettir. Ama nefret, ne toplum, ne de sizin tarafınızdan hoş karşılanmaz. Bu nedenle nefretinizi derinlere, bilinçaltına bastırır ve seviyorum dersiniz. Oysa bu duygu nefretin karşıtı olan bir sevgidir, yani bağımlılıktır ya da sözde sevgidir. Köleliktir. Adına ne dersiniz deyin; içinde korku ve nefreti de beraberinde taşır.

Oysa gerçek sevgi için, nefretin tamamen son bulması gerekmez mi? Nefret sona ermeden sevgi yoktur. Kullanım vardır. Sömürü vardır. Sahiplenme vardır. Ve “yanlış hesap Bağdat’tan döner” misali sevginiz de aslına döner, yani nefrete.

Bu yüzden kendinize hemen şimdi sorun: “Şu anda kendinizi nasıl hissediyorsun?”

Sorunun cevabını çok çalışarak kendiniz bulun. Hiç kimse size kendinizi nasıl hissettiğinizin cevabını veremez. Ancak siz kendi duygularınızın içine girerek, kendinize zaman ayırarak ne hissettiğinizi keşfedebilirsiniz.

Kolaylaştırıcı bir etken olarak ayna egzersizini önerebilirim. Büyük bir aynada kendinizi seyredin. Ve aynı soruyu aynanın karşısında sorun. Kendinizden gerçek duygularınızı saklamanız, ayna karşısında daha zordur. Hemen hemen imkânsız gibidir. İlk günler saklasanız bile, bir-iki gün içinde öz-nefretiniz açığa çıkacaktır. Tabii ki birlikte gözyaşlarınız sel olup akacaktır.

Ağlayın ağlayabildiğiniz kadar. Hissettiğiniz gibi hissetmeye hakkınız var. Gülmek kadar ağlamaya da ihtiyacınız var. Hatta ağlamaya daha çok ihtiyacınız var. Çünkü çocukluğunuzdan bu yana size hep ağlama, sus artık, yeter, demediler mi? Dediler. O zaman şimdi ağlayın! Fırsat bu fırsat, hayatınızda belki de ilk kez birisi size ağla diyor. Siz de ağlamak istiyorsanız, kendinizi engellemeyin. Aynanın karşısından kalkıp, egzersizinizi yarım bırakmayın. Rahatlayıncaya kadar ağlayın!

Ayna egzersizi, bastırdığınız duyguları açığa çıkarmaya yardımcı olur. Kendinizi daha kolay tanırırsınız. Ama duygu-

lar, düşünceler yeniden, yine yeniden ortaya çıkarlar. Her seferinde onları görüp, nereden kaynaklandığını anlayıp, sonuna kadar izlerseniz, geldikleri gibi giderler.

Her an duygularınızla ve düşüncelerinizle ilişkide olursanız; onların sorumluluğunu alır, kendi hissettiğiniz duygular nedeniyle başkalarını suçlamazsınız.

Duygularınızla, düşüncelerinizle temasa geçmezseniz eğer, onları yaşayıp aşamazsınız. Bu yüzden ne hissettiğinizi kendinize sorun ve aldığınız yanıtı bir yerlere yazın!

İçimdeki Çöl

*Hiçbir işe yaramayan kurak bir çöl,
Bütün gücü, bütün kuvveti sömürülmüş.*

*Darmadağın dağıtılmış, oraya buraya saçılmış,
Bütün gücü, bütün kuvveti sömürülmüş.*

*Sen nesin diye sordum kendi kendime,
Kendini nasıl hissediyorsun?*

*Kurak bir çöl dedi, içimdeki ses;
Bütün gücü, bütün kuvveti sömürülmüş.*

*Kullanılıp atılmış bir paçavra gibiyim,
Hiçbir işe yaramayan bir çöplük.*

*Evet, gerçeği gördüm. Çölü gördüm.
Çöl oradaydı. İçimde ve derinlerde.*

*Onu örten örtü kalktı birden,
Çöl de yoktu artık, çöplük de.*

*Örtü bendi, sendi, oydu.
Çöplük, çöl, paçavra örtünün parçalarıydı.*

*Sahteydi hepsi, gerçek değil.
Bir bütündü yaşam, parça parça değil.*

*Ben; sendi, oydu, yoktu.
Çöplük; çöldü, paçavraydı ve yoktu.*

*Çölü oraya ben koymuştum,
Bir başkası değil!*

*Kendimi sömüren bendim,
Sen değil, o değil!*

*Toplum bendim, ben ise toplum
Toplum sendin, sen ise toplum*

*Ben, sendim
Sen ise ben.*

12

Hissetme Egzersizi

“Bir genç kıza sordum”

Ondokuz yaşındaki üniversite öğrencisi bir genç kıza sordum: “Şu anda kendini nasıl hissediyorsun?”

Yanıt: “Kaçmak, kurtulmak istiyorum. Sıkılıyorum. Sürekli aynı ortamda bulunmaktan. Aynı arkadaşlar. Her gün aynı şeyler konuşuluyor. Onların konuşmaları beni sıkıyor. Özellikle birisi var ki beni rahatsız ediyor. Sürekli hayatındaki erkekleri bana anlatıyor. Tek bir kişiyle ve ciddî bir ilişki olmalı diye düşünüyorum. Bunu ona söylüyorum ama onun düşünceleri farklı. Ciddî bir ilişki düşünmüyor. Birden fazla kişiyle çıkıyor. Gününü gün etmek istiyor. Onun bu davranışlarından ve sürekli erkek arkadaşlarından söz etmesinden bıktım. Arkadaşlığımı kestim. Artık onunla görüşmüyorum.”

“Peki görüştüğün bir erkek arkadaşın var mı? Flört anlamında soruyorum. Flört ettiğin kimse var mı?”

“Şu anda böyle birisi yok. Ama hoşlandığım birisi var. Şimdi askerde. Geçen gün telefon etti. Çok heyecanlandım. O da benden hoşlanıyor sanırım. Ama annem kapıdan dinliyordu, konuşamadım. Annemi farkedince kapattım. Biraz sonra mesaj çektim: “Beni yarın ara. Şimdi konuşamıyorum” diye

yazdım. Ama aramadı. Bir haftadır aramıyor. “Onunla hiç çıktınız mı? Yani askere gitmeden önce. “Hayır” dedi genç kız, “çıkmadık. Askere gideli dört ay oluyor. İlk önceleri aramızda hiçbir şey yoktu. Hatta tavırları, davranışları hoşuma gitmiyordu. Ondan nefret ettiğim zamanlar oldu. Ama sonra o askere gitmeden kısa bir süre önce, bir kız arkadaşım ona, benim telefon numaramı vermiş. Aslında o, başka bir arkadaşın telefonunu istemiş ama arkadaşım benim telefonumu vermiş. Bir haftadır aramadı. Her gün arıyorum. Telefonu kapalı.”

“Askerliğinin bitmesine ne kadar var?”

“Sanırım birbuçuk sene var.”

“Bence sen telefonunu şimdi kapat ve birbuçuk sene sonra aç.”

“Aramıyor zaten. Kapatmamın ne anlamı var ki...”

“Ama, bulduğu ilk fırsatta tekrar arayacaktır. Bir hafta önce nasıl aradıysa, yine öyle arayacaktır.”

“Mutsuzum. Sıkılıyorum. Kaçmak, buralardan gitmek, kurtulmak istiyorum.”

“Mutsuzluğunun, sıkıntının nedenine inip, sorununu kökünden çözmek ister misin?”

“İsterim” dedi genç kız. “İsterim ama, bir çözüm yolu bulamıyorum.”

“Peki çözüm; kendinden kaçıp, şu anda çok uzaklarda olan birisine kancayı takmak mıdır sence?”

“Çevremdeki herkesten nefret ediyorum. Bütün arkadaşlarımdan nefret ediyorum.”

“Peki sevgi dediğin şeyin, ya da hoşlanma dediğin şeyin,

nefretin karşıtı olduğunu biliyor musun? Bir erkekten nefret etmeden, bir diğer erkeği sevemeyeceğini, bu acı gerçeği hiç duymuş muydun?”

“Hayır” dedi genđ kız. “Yani ben şimdi bir erkekten nefret ettiğim için mi askerdeki arkadaşıma ilgi duyuyorum?”

“Bilinçli olmayabilirsin. Genelde farkında olmayız ama içimizdeki nefreti dengelemek için âşık oluruz. Bu nefret temelde öz-nefrettir. Yani kendimize karşı duyduğumuz nefret-tir. Ama bu gerçeğe dayanamadığımız için nefretimizi başka-larına yöneltiriz. Kızlar babalarına, erkekler annelerine yönel-tirler öz-nefretlerini.”

“Babamdan nefret ettiğim zamanlar oldu. Ama şimdi nt-rm. Yani hiçbir şey hissetmiyorum. Ne sevgi, ne nefret. İlgisizim.”

“Bir başka erkeğe zihnen sığındığın için nefretini, babana karşı duyduğun nefretini bastırmış olmalısın. Bilinçaltına itilen duygulardan habersiz oluruz.”

“Evet, gerçekten de artık babamdan nefret etmiyorum. Eskisi kadar kızmıyorum ona. Sevmiyorum ama, nefret de yok.”

“Sıkıntın, mutsuzluğun yok oldu değil mi? En azından şimdilik sıkılmıyorsun. Kaçıp, buralardan gitme isteğin yok oldu, öyle değil mi?”

“Evet” dedi genđ kız, şaşırarak. “Gerçekten de çok rahatladım. Artık askerdeki arkadaşımın beni aramasına ihtiyaım kalmadı. Hatta istemiyorum. Askerden geldikten sonra ne olacağı belli olmaz. şimdi cazip geliyor. Çünkü o, buralarda değil ama, geldiğinde belki de hoşuma gitmeyecek.

Nitekim ablamda aynen öyle oldu. Askerlik dönüşü evlenmelerine rağmen evlilikleri yürümedi. Ama eniştem asker-deyken saatlerce telefonla görüşürlerdi. Sonra ayrıldılar. Ablam şimdi bizde kalıyor. Bu yüzden benim de öyle olmasını istemiyorum.”

“O zaman, arkadaşın aradığında ona hiçbir ümit vermeden, normal bir arkadaş gibi konuşabilirsin. Veya telefonu hiç açmayabilirsin. Tercih sana kalmış.

Unutmaman gereken tek şey sıkıntıdan, mutsuzluğundan kaçmak için onu kullanmaman. Çünkü bak, o seni kullanmak istiyor. Askerliğini yaparken sıkıntısını azaltacak bir kaçamak arıyor ve sana telefon ediyor. Oltaya takılacak mısın? Yoksa, özgür iradeni kullanıp ikiniz için de en doğru kararı mı vereceksin?”

“Telefon ettiğinde açmamayı düşünüyorum. Zaten artık onunla konuşma ihtiyacı da duymuyorum” diye cevap verdi genç kız. Oldukça rahatlamış gözüküyordu.

Hissettiğimiz, sonuna kadar hissettiğimiz ve yaşadığımız duygulardan tamamıyla özgürleşiriz. Acı çekmeye dayanamadığımız için hep kaçmayı, bizi rahatlatacak bir şeyler yapmayı tercih ederiz. Oysa yaşanmayan acılar bilinçaltına itilir. Orada birikerek güçlenir. Eninde sonunda nevroz dediğimiz sinir bozukluklarına ve dengesizliklere yol açar.

Ya acı çeker, acınızı anlarsınız ve acınız biter.

Ya da acıdan kaçarsınız. Acı çekmeniz yerini nevroza bırakır. Ömür boyu dengesiz ve mutsuz bir şekilde dolaşır durursunuz. Tercih sizin.

Duman

*Uçup gider kızgınlığm,
Eğer tutmazsan onu.*

*Dışarıdan gelmiştir çünkü,
Senin özünden değil.*

*Ama sevinç özündedir.
Dışarıdan değil!*

*Kızgınlık, öfke, nefret varsa eğer,
Sevinç yoktur.*

*Dışarıdan gelen, özünü boğar çünkü,
Sevincini, huzurunu boğar.*

*Sevinç, huzur ve güzellik,
Ötekiler uçup gidince vardır.*

*Çünkü ötekiler dumandır.
Boğar senin özünü, sözünü.*

*Kızgınlık, öfke ve nefret dumandır.
“Dumanda hiçbir şeyi göremezsın!”*

*Ateşi yakmak gerek, yeniden;
Her an yeniden.*

13

Hissetme Egzersizi

“Dipsiz Kuyu”dan Çıkış

Bazen içimdeki boşluğun farkına varıyorum.

“Kendimi kötü hissediyorum. Mutsuzum. Yapayalnızım. Bomboş bir hiç; çaresiz, yalnız ve boş. Hapishanede gibi; yalıtılmış, soyutlanmış, duvarların arkasına hapsedilmiş gibiyim. Değersiz, yetersiz, öksüz ve yetim kalmışım sanki. Kaçmak, kurtulmak ve yok olmak istiyorum.” Siz de bazen böyle duygular hissediyor musunuz?

Beş yaşındaki torunumun dediği gibi: “Avustralya’dan daha uzaklara gitmek istiyorum.” Torunumla her gün yürüyüşe çıkıyoruz. Bilmediği yerlere gitmek istiyor hep. “Anneanne, bilmediğimiz yerlere gidelim. Avustralya’dan daha uzaklara gidelim olur mu?” diyor. Bilmediği, ilk kez gittiği sokaklarda, yeni yerler keşfediyor. O zaman rahatlıyor. Buraya hep gelelim diyor ama, ertesi günü yine bilmediği yerlere gitmek istiyor. Beş yaşında, ama yeni yerlere giderek, kaçarak, sıkıntılarından kurtulmak istiyor ve kurtuluyor da. Yeni yerlerde, yeni sokaklarda, yeni insanlar arasında kendini daha rahat, mutlu ve özgür hissediyor. Onların da, orada yaşayanların da kendisi gibi olduğunu, kendisi gibi ağladığını, güldüğünü, huy-

suzluk yaptığını görerek yaşamı ya da gerçekleri keşfetmeye çalışıyor.

Avustralya'nın çok uzak olduğunu söylemişler. Çok uzaklardan daha da uzak yerlere gitmek, oraları keşfetmek için her gün sokağa çıkıyor, akşama kadar bıkıp usanmadan gezmek istiyor. Ona söylenilenlerle yetinmiyor, kendisi keşfetmek istiyor.

Çocukken ben de hep yaşadığım semtin ötelere gitmek isterdim. Görmediğim yerleri, oradaki insanları ve yaşamlarını görmek isterdim. Şimdi, altmış yaşına girdiğim bugünlerde ötelerdeki yaşamın da aynı derecede sıkıcı ve boş olduğunu biliyorum. Gidilecek, kaçılacak, sığınılacak hiçbir yer yok. Bütün insanlar, dünyadaki bütün insanlar, hepsi aynı dipsiz cehennemde yaşıyor. Hep ötelere, hep ötelere gitmek, kaçmak ve kurtulmak istiyor. Burada İstanbul'daki yaşamla, Avustralya'da Sydney'deki yaşam aynı. İnsan yalıtılmış, doğadan, bütünlüğünden kopmuş, kendi hapisanesinde yaşıyor. Maalesef hepimize olanlar bu.

Şu anda 19 Temmuz 2007 Perşembe Günü Saat 20:00'de kendi duygularımın içine girmeye karar veriyorum. Kendimi iyi hissetmiyorum. Ölmüş gibiyim. Zihnim bomboş. Yapayalnız, yalıtılmış ve çaresiz. Soyutlanmışlığımı fark ediyorum. Yalıtılmışlığımı fark ediyorum. Çevreme bakıyorum. Ağaçlara, kuşlara, çiçeklere. Hiçbir yalıtılmışlık yok. Her bir ağaç tek başına ve özgür ama, diğer ağaçlardan da kendini soyutlamamış. Hepsini ile birlikte ve yan yana. Kendi özelliğinden hiçbir şey kaybetmeden. Karga, serçe, güvercin ve martılar da öyle. Her biri tek başına ve özgür, ama birlikteler. Akşamın bu saatinde gökyüzünde yarasalar özgürce uçuyorlar, birbirle-

rini hiç rahatsız etmeden. Birden çevremdeki duvarların yıkıldığını gördüm. Yoktular artık. Geldikleri gibi gittiler. Sahteydiler zaten. Onu oraya başkaları dikmemiş miydi? Benim ayrı olduğumu, iyi olursam sevileceğimi, kötü olursam sevilme-yeceğimi bana başkaları öğretmemiş miydi? Beni eleştirip-yargılayıp-suçlayarak, içimde acımasız bir yargıç oluşturmamışlar mıydı? Ben de kendimi yaşamın bütünlüğünden koparıp, duvarların arkasına hapsedmemiş miydim? Kendimi başkaları ile karşılaştırarak, ölçüp biçip değerlendirerek, içimde boşluk ve hiçliğin dipsiz çukurunu oluşturmamış mıydım?

Dipsiz cehennem, ama sahte bir dipsiz cehennem. Sahte çünkü doğaya aykırı. Doğada hangi canlı, insan dışında hangi canlı kendisini değersiz hisseder. Karga mı, serçe mi, yoksa tepemde dönüp duran şu güzelim yarasalar mı?

Karşımda duran şu erik ağacı, üzeri sapsarı eriklerle dolu şu yaşlı, dalları yere doğru eğilmiş erik ağacı, kendisini değersiz hisseder mi? Kendisini değersiz hissetse, eğer gerçekten kendisini değersiz hissetse o güzelim erikleri insanoğluna hiç karşılıksız sunar mı? Elbette o erik ağacı kendisinin en güzel şey olduğundan son derece emin. O en güzel şey olduğunu, tek başına ve özgür olduğunu, ürettiği her şeyin en güzel şey olduğunu biliyor. Biliyor, çünkü asla olduğundan farklı bir şey olmak istemiyor. Yanı başındaki meşe ağacının yanında, erik ağacı olduğunun, kendine özgü ve en güzel şey olduğunun sevinciyle dimdik ayakta duruyor.

Benim bu erik ağacından tek farkım, kendimi değersiz, yetersiz, çaresiz, yalnız bir pislik gibi hissetmem öyle değil mi? Üstelik bu dipsiz cehennemi oraya ben koydum. Toplumun oluşturduğu, toplumun kendisine tıpa tıp benzettiği sahte kişi-

liğim koydu. Toplumun bilinci, benim bilincimi oluştururken, kendisinden farklıymışım gibi, ayrıymışım gibi, beni dışladı. Ben de böylece kendimi dışlamayı öğrendim. Sonra da başkalarını dışlamayı. Böylece kendi hapishanemde yapayalnız kaldım. İşte benim farkım. Ya da insanın farkı. İnsanın ağaçlardan, kuşlardan ya da böceklerden farkı. Kendisini yalnızlığa mahkûm etmesi. Yaşamın bütünselliğini elinden kaçırmaması.

Sezen Aksu bir şarkısında bu acı gerçeği bakın nasıl dile getiriyor: “Ne farkımız var çiçekten, böcekten. Tabiat misali coşmak istiyorum.” Tabiat misali coşamaz insan. Belki çocukluğunda. Doğadan, yaşamın bütünselliğinden tamamen kopmadığı o ilk çocukluk yıllarında. Çocuğun yaşam coşkusu nasıl bastırırız. O ilk üç yaştaki yaşama sevincini kısa sürede söndürürüz. “Çünkü bizim coşkumuzu da başkaları söndürmüştür.” Ve bu böylece devam eder gider. Ta ki içimizden birileri bu yozlaşmayı ya da insan zihnindeki bu küresel bozulmayı farkedene kadar. Bu bir bozulma öyle değil mi? Her birimizin içinde öz-nefretten oluşan bir yanardağ var. Var ama hiç birimiz bunun farkında değiliz.

İçimdeki dipsiz kuyu, öz-nefretimden dipsiz çukuru birden yok oldu. Artık, şu an tepemde uçan martılar ya da yarasalar kadar özgürüm. En güzel şeyim, tek başıma ve özgür. Her şeyin ve herkesin bir parçasıyım. Ayrılmamışım, bölünmemişim.

Dipsiz cehennemden; içimizdeki dipsiz kuyudan ya da dipsiz boşluktan hep kaçırız. Sinemaya giderek kaçırız. Televizyonu açarak kaçırız. Ya da kitap okuyarak kaçırız. O kadar çok kaçış yolları icat etmişiz ki, kendimize duygularımızı yaşama fırsatını asla vermeyiz.

Oysa bir yaşasak, o acıyı bir tatsak; dünyanın en ağır suçunu işlemişiz gibi derin bir suçluluk duygusu, öz-nefret ve acı sizi öyle bir kavrar ki nefesinizi keser. Bu acıyı yaşadığınız anda, derinlemesine deneyimlediğiniz anda nasıl oluştuğunu da anlarsınız. Öz-nefretin derin acısını, değersizlik ve yetersizlik duygularının o kahredici etkisini tüm hücrelerinizde hissedersiniz. Ve mucize gerçekleşir. Anında mucize gerçekleşir:

“Deneyimlediğiniz anda, acıyı yaşadığınız anda dipsiz kuyu yoktur artık. Acı yoktur artık. Beyninizde hiçbir baskı hissetmezsiniz. Çünkü özgürleşmişsinizdir artık.”

Ateş

*Her an yakarsan ateşi
Ya da ateş sürekli yanarsa eğer,*

*Duman yoktur öyle değil mi?
Duman oluşmaz.*

*Sürekli yakamadığımız için ateşi,
Karanlıkta yaşarız hep.*

*Birilerinin ateşimizi körüklemesini isteriz,
Onu arar gözlerimiz.*

*Ama o birilerini
Bulamayız her zaman,*

*Ya da biz birilerini bulamadan
Söner gider ateşimiz.*

*Ateşini kendin yakamaz mısın?
Bir dene istersen!*

*Karanlıkta isen eğer;
Yak ateşini, aydınlat kendini!*

14

Bölünme ve Çatışma

Bir gün yolum bir çay salonuna düştü. Salon tıklım tıklımdı. Sadece bir tek masada boş yer vardı. Üç hanımın oturduğu bu masaya doğru yürüdüm. İzin alarak, hanımların yanına oturdum. Üçü de önlüklüydü. Orada çalıştıklarını söylediler.

Hanımlar koyu bir sohbeta dalmışlardı. Arada sırada seslerini yükselterek tartışıyorlardı. Önceleri lafa hiç karışmadım. Sadece çayımı yudumlarken onları dinliyor ve seyrediyordum. Lacivert giysili olan hanım hararetili hararetili şöyle söyledi: “Benim için önce Türk Halkı gelir. Önce vatanım gelir.” Pembe giysili hanım: “Valla” dedi “Ben Alman’ın elini, ayağını öperim. Neden mi? Çünkü benim milletime ekmek, aş, para verdi. Kapısını açtı. Fakiri fukaramız onlar sayesinde zengin oldu.”

Bu sırada ben dayanamayıp, söze karıştım: “İkinizde aynı şeyi söylüyorsunuz. Hanımefendinin Alman sevmesinin nedeni Türkler’e kucak açması öyle değil mi? Eğer Almanlar Türkler’i işçi olarak kullanmasalardı, Almanlar’ı sevmeyecekti. Aslında sevdiği Almanlar değil, Almanlar’ın Türkler’e verdiği para. Yani hanımefendi için de önce Türkler geliyor. Öncelik Türkler’in. Peki sizin ikinize de bir soru sorabilir miyim?”

Hanımlar soru sormama izin verdiler. Ben de aşağıdaki soruyu sordum:

“Benim için önce Türk Halkı, önce vatanım gelir” sözünün, ya da düşüncesinin nereden kaynaklandığını, bu sözün ifade ettiği gerçek anlamı, bu düşüncenin kaynağına inerek bulabilir miyiz? Hep birlikte düşüncenin kaynağına doğru bir yolculuk yapmaya ne dersiniz?

Haydi hep birlikte ayrımın insanları nasıl böldüğünü görelim. En ufak bir ayrımın çatışmaya, çelişkiye ve karışıklığa yol açtığını görelim. Yaşamda her şeyin kendi gerçek yeri vardır. Eğer bir şeye aşırı değer verirse, yaşamın geri kalanını boşlarız, ihmal ederiz ya da dışlarız. Bu da bölünmeye karışıklığa ve savaşa neden olur.

Şimdi sorumuza geri dönelim. “Benim için önce Türk Halkı, önce vatanım gelir” sözü, Türkiye’de halen yaşamakta olan yetmiş milyon insanın hepsi için geçerlidir, öyle değil mi? Aksini söyleyen, ya da: “Olur mu canım ayrım yapılır mı? Bütün insanlar eşit. Türk Halkı ya da Fransız Halkı ne fark eder? Türkiye ya da Fransa ne fark eder? Neden önceliği Türkiye’ye veriyorsun? Bir ülkeye öncelik tanırsan, başka bir ülkeyi de dışlarsın” diyen birisine vatan haini gözüyle bakılır. Dolayısıyla yetmiş milyon insanın hepsi önce Türkiye demek zorunda hisseder kendisini.

Fransa için de öyledir. Fransa’da yaşayan herkes de şöyle der: “Benim için önce Fransız Halkı, önce Fransa gelir.”

Almanya için de öyledir. Her Alman: “Benim için önce Alman Halkı, önce Almanya gelir” der.

Amerikan halkı da aynı şekilde düşünür. Dünyada kaç ta-

ne devlet varsa, hepsinin halkı: “Önce benim halkım, önce benim vatanım” der.

Dünya’da olanlar bu. Öyle değil mi? Önce benim vatanım dediğinizde dünyaya bütünsel bakamazsınız. Dolayısıyla yaşama da bütünsel bakamazsınız. En ufak bir ayırım ise savaş demektir.

Sonra da savaşa karşıyız diye yürüyüşler yaparız. En ufak bir sahiplenmenin bölünmeye, çatışmaya ve savaşa yol açtığı gerçeğini görmedikçe bölünme sona ermez. Dolayısıyla çatışma da. Savaş da.

En ufak bir sahiplenme de “ben” ve “ben”im bölünmesidir. Hepimizin bilinci aynı şekilde çalışır. Ama biz bu basit gerçeği göremeyiz. Ben farklıyım deriz. Ben milliyetçiyim. Benim için önce memleketim gelir. Göremediğimiz gerçek; yukarıdaki örnekte olduğu gibi dünyada yaşayan insanların hepsinin bilincinin aynı şekilde çalıştığıdır. Her insan aynı şeyi düşünür: “Benim için önce kendi memleketim gelir!”

“Benim için önce kendi ülkem gelir” sözünü her alanda uygulayabiliriz. Örneğin: “Benim için önce ailem gelir” ya da: “Benim için önce işim gelir.” Yaşamın bir alanına aşırı değer vererek, geri kalan alanlarını boşlarız. Dolayısıyla sorunlar ortaya çıkar. Sorunu bizim düşünme biçimimiz yaratır aslında. Bu düşünme biçimi bütün insanlar için aynıdır. Hepimiz için geçerlidir. Bilincimiz bütünselliğini yitirdiği için, parçalar şeklinde düşünürüz.

Bilincimizin bütününün farkına varabilmemiz için, her sorunu kökenine kadar izleyip, sorunu yaratanın bölünme ve ayırma olduğu gerçeğini görmemiz gerekir.

Şimdi başka bir sorunu ele alalım. Ve bu sorunun kökenine kadar hep birlikte inelim. Hangi sorunu ele alırsanız alın, sorunu yaratanın bölünme olduğunu bulgularsınız. Her sorunun kökeninde bölünme, ayırma ve dışlanma yatar. Yaşamın bütünselliğini bozmuşsunuzdur çünkü.

İnsan yapımı zihin ya da toplumun bir sonucu olan, bir sonuç olan insanlık zihni, bir şeye aşırı değer verirken, geri kalan şeyleri boşlar. Böylece sorunlara neden olur. Örneğin cinsellik sorununu ele alırsak, bu sorunun cinselliğe aşırı değer vermekten kaynaklandığını görürüz.

Neden cinselliğe aşırı değer veririz? Yaşamda herşeyin kendi gerçek yeri varken. Yaşamda her şeyin kendi gerçek değeri varken, biz cinselliği diğerlerinden ayırır, ona taparız. Tüm şarkılarımız cinsellik üzerinedir. İsterseniz dinleyip, kendiniz keşfedin bu acı gerçeği.

Cinselliğe aşırı değer veririz çünkü, tek özgür hazzımız odur da ondan. Kendimiz olabildiğimiz ya da daha açık ifade edersek, özümüzle iletişime geçebildiğimiz tek alan cinselliktir. Orgazm sırasında, çok kısa da olsa “zıtlar koridoru” dediğimiz ego sınırları yıkılır. “Ben”imizin ötesine geçeriz ya da bir dakika için bile olsa “ben” yok olur.

Sonra, hemencecik geri gelir. Geri gelmesine gelir ama, o bir dakikalık yıkımının anısı bizi bir dahaki sefere kadar idare eder.

Aşkın ilk evresinde de egonun sınırları yıkılır. Sevgilimizle bir bütün oluruz. Bu da yine sahte bir yıkılmadır. Geçicidir. Büyü gibidir. Evet tıpkı büyülenmiş gibi oluruz. Sanki bir mıknaş bizi kendisine doğru çekiyordur. Ve biz, bu manye-

tik alandan kendimizi asla kurtaramayız. Ne zaman ki bu güç etkisini kaybeder, ancak o zaman aklımız başımıza gelir. Gelir ama o zamana kadar da hasta gibi yaşarız.

Egonun sınırlarını doğal yoldan aşmak ise öyle değildir. Tam tersine bu yolda attığınız her adım, sizi özgürlüğe biraz daha yaklaştırır. Karşıtlardan oluşan o hapishanenin duvarlarını yıktığınız anda, artık özgürsünüzdür. Ama önce hapishaneyi keşfetmeniz gerekir. Hapishaneyi keşfetmeden ve onu tam olarak yaşamadan ötesine geçerseniz, kısa sürede geri gelirsiniz. Tıpkı âşık olduğunuzda olduğu gibi ya da orgazm sırasında yaşadığınız gibi.

Ama biz hapishaneyi keşfetmek istemeyiz. Onun içine girmek istemeyiz. Kestirme ve kolay yollar ararız. Kolay yollar ise sorunlara, karmaşaya ve sıkıntıya yol açar. Sonra da bu sorunlardan, karmaşadan ya da sıkıntıdan kurtulmak için uğraşır dururuz. Ömrümüzü bu çelişkiler ve çatışmalarla tüketir-bitiririz.

Işık

*Bir ışık ararsın çevrende bir ışık,
Çok küçük de olsa bir ışık.*

*Sana hayat verecek bir ışık,
Dünyanı aydınlatacak bir ışık.*

*Bir ışık bulursun belki,
Birisi bir ışık yakar çevrende,*

*Ama kalıcı olmaz ki gülüm,
Kalıcı olmaz ki...*

*Söner gider biraz sonra,
Tekrar kararır dünyan*

*Çünkü düşmanlık
Pusu kurmuştur içinde.*

*Aniden patlar
Ve kararır bütün dünyan.*

*Işığını kendin yak ve
Körükle onu!*

*At içindeki zehirleri,
Bırak gitsin hepsi.*

15

İstekler, Düşünceler ve Toplum

*İçimizdeki toplum baskısı,
İçimizdeki düşüncelerin baskısı,
İçimizdeki isteklerin baskısı; bizi köle gibi yaşatır.*

İstekler, toplum ve düşüncenin ürünüdür. İstekler arayış değil midir? Huzur arayışı, sıkıntıdan kaçış. Doyum ve hoşnutluk peşinden koşma arzusu değil midir? İstekleriniz yüzünden açgözlü, hırslı, doyumsuz ve hoşnutsuz değil misiniz? İsteklerinizi yerine getirdiğinizde doyum diye bir şey söz konusu mudur? Yoksa yine yeniden, daha çok, daha çok mu istersiniz? Veya onu bırakır başka bir şey mi istersiniz?

İsteklerimizi yapamayınca mutsuz oluruz, öyle değil mi? Çünkü onlara bağımlıyızdır. İsteklerimiz genellikle, temel gereksinimlerimizden farklıdır.

Gereksinimler! Peki gereksinimler nelerdir? Yaşamak için nelere gereksinimimiz var?

Yiyecek, giyecek, barınak ve bir de fiziksel güven. Fiziksel güven; soğuktan, sıcaktan, zararlı ortamdan ve çevreden korunma gereksinimi anlamındadır. Sağlıklı yaşayabilmek için gereken korunma tedbirleri.

Gereksinimlerimiz olan yiyecek, giyecek ve fiziksel korunma için gerekli olan parayı kazanmak da bir gereksinimdir. Sağlıklı yaşayabilmemizi temin edebilmek için, gereken parayı kazanabilmek şarttır.

Temel gereksinimler, yaşamak için zorunlu olan ihtiyaçlarımız olduklarından hepimiz için aynıdır. Ve yeterli miktarda olduklarında soruna yol açmazlar.

Peki istekleriniz, gereksinim duyduğunuz şeyler olduğunda baskı var mıdır? İçsel baskı yapar mı? Bu gereksinimler yaşamak için zorunlu olan şeyler olduğunda, ki gereksinimden kastedilen zaten budur, o zaman bu istekler çatışmaya yol açmaz.

Ama onun dışındaki her istek koşullanmadır, alışkanlıktır, bağımlılıktır. Temede, haz-korku hareketine yani düşüncenin devinimine dayanırlar. Bu nedenle sorun yaratırlar. Doyum söz konusu değildir. Hep daha çok, daha çok isteriz. Asla doymayız. Doymayız, çünkü bunlara aslında hiç de ihtiyacımız yoktur. Hoşnutsuzluğa, bıkkınlığa yol açarlar.

Özgürlük; isteklerden özgürlüktür.

Yoksa istediğini yapabilme özgürlüğü değildir. Çünkü isteklerin hiçbir anlamı yoktur. Gereksinim dışındakileri kastediyorum. Yaşayabilmek için istemek, o bir gereksinimdir. Hepsi bu. Yaşayabilmek için para kazanmak hepsi bu. Daha çok, daha çok. Ya da diğerlerinden daha lüks içinde yaşamak doyum sağlar mı? Gereksinimlerin karşılanması için olandan daha çok para kazanmaya çalışmak, para biriktirmek ya da mal-mülk edinmek iyi bir şey olabilir mi? Doğru bir şey olabilir mi?

Sadece isteklerden özgür olduğunuzda gerçekten bir birey olursunuz. O zamana kadar değil!

İstekler zihninizi çarpıtır. Düşüncenizin üzerinde baskı yaparlar. Sonunda zihninizi çürütür. İsteklerden özgürlük; toplumdan özgürlüktür. Düşünceden özgürlüktür. İçsel baskıdan özgürlüktür.

İsteklerinizi gözlemleyin. Onların nasıl oluştuklarını anlayın. Ve onlardan özgürleşin. Özgürleştiğinizde ise isteklerin baskısı ile değil, gereksinimlerinize göre davranırsınız. Sizin ve diğer canlıların, tüm evrenin gereksinimlerine göre davranırsınız.

Tüm dünyada yaşayan canlıların gereksinimleri sizi ilgilendirir o zaman. Afrika'daki aç insanların ya da öksüz kalmış çocukların gereksinimleri bile. Yoksa doyumsuz istekleriniz değil!

Birey nedir? Bireysellik ne anlama gelir? Siz birey misiniz? Yoksa toplumun bir parçası mı?

Eğer kaçmak, kurtulmak ve bir yerlere sığınmak istiyorsanız ki her insan, her çocuk bunu ister, o zaman özgür değilsiniz demektir. İçsel baskı altındasınız demektir. Korku içindedir demektir. Haz peşindedir demektir. Acı veren bir şeylerden kaçıyorsunuz demektir.

Seyredin kendinizi. Gözlemleyin zihninizi. Kaçtığınız şey nedir? Sıkıntı mı? Yalnızlık mı? Çaresizlik ya da umutsuzluk mu? Hoşnutsuzluk ve doyumsuzluk mu? Daha çokun peşinde mi koşuyorsunuz? Eğer öyle iseniz isteklerinizin peşinden koşuyorsunuz demektir. Koşmayı bırakıp kendinize şu soruyu sorun: “Peşinden gittiğim bu şeylere gerçekten gereksinimim

var mı?”

Eğer tek başına ve özgürsen, bir bireysen, yani toplumun bir parçası değilsen; o zaman ne istersen onu yapabilirsin. Çünkü isteklerin, gereksinim duyduğun şeyler olacaktır.

Zihin üzerindeki toplumsal baskı sona erdiğinde, iç sıkıntısı ya da can sıkıntısı diye bir şey artık bilmeyeceksin. Çünkü yetişeceğin bir yer artık olmayacak. Arayış-çaba sona erecek.

Toplum ürünü olan istekler, düşünceler ve baskılar, içimizde bölünmelere yol açar. dışarıda, dış dünyada ise yine bölünmelere neden olur. Gruplaşmalar, çatışmalar ve savaşlara neden olur.

Şimdi bu bölünmelere biraz daha yakından bakalım. Yaşamın bölünmüşlüğü'nün farkına varalım. Dış dünyadaki, çevrenizdeki, ülkenizdeki ve toplumdaki bölünmeler; gruplar, ülkeler, dinler, mezhepler, ırklar, arkadaş grupları, dernekler, vakıflar, cemiyetler... Akrabalar, arkadaşlar, dostlar ve yabancılar; bölünmeler, bölünmeler ve yine bölünmeler. Aile; anne-baba, kardeşler. Meslek grupları; doktorlar, avukatlar, mühendisler, öğretmenler... Futbol, basketbol, voleybol takımları... Hangi takımı tutuyorsun? Alevî misin, Sünnî mi? Ya da: Mezhebin nedir?

Bölünmeler, bölünmeler, bölünmeler. Her yerde, her zaman, dışarıda ve içeride.

İçeride; “ben”e “benim”e süreklilik veren koşullanmanın devinimi. “Ben”in devinimi. Ve düşüncenin devinimi. “Ben” düşünce üzerinde baskı uygular. Düşünceyi denetler. Ne yaşıyorsanız yaşayın “ben”, onu esir alır. Onun düşüncesini esir

alır. Eleştirir, yargılar ve suçlar. Onu denetlemeye, biçimlendirmeye, yönetmeye çalışır. Oysa kendisi de düşüncedir ve düşünceleri denetleyemez. Yönlendiremez. Bu yüzden karmaşa yaratır. “Ben” karmaşa yaratır. “Ben”, her zaman karmaşa yaratır. Çünkü “ben”in kendisi bölünmedir, ayrımdır. Bir düşünce hareketidir. Gerçekte ayrı değildir. “Ben”, ayrı değildir. “Ben” kendisini geri kalan insanlık bilincinden ayırmıştır. Ayırmıştır ama, gerçekte ayrı değildir. Yani ayrı bir “ben”imiz, ayrı bir bilincimiz yoktur. Ayrı olduğumuz öğretilmiştir. Birey olduğumuz öğretilmiştir. Öğretilmiştir ama birey değiliz. Bilincimiz tüm insanlık bilinci ile aynı. Yani “ben” insanlığım. Benim bilincim insanlığın bilinci. Tüm insanlığın bilincinden ayrı bir bilinç yok bende. Bilincimin tamamı binlerce yıllık düşüncenin ürünü. Düşüncenin zaman içindeki hareketinin ürünü. Düşünce; geçmiş deneyimlerin izlerinin devinimi olduğuna göre; bilincimiz, insan yapımı olan insanlık bilinci, tamamen düşüncenin deviniminden ibarettir. Bilincimizde yeni olan hiçbir şey yoktur. Bilincin tamamı geçmişin, geçmiş deneyimlerin izlerinin hareketinden oluşur. Bireysel geçmiş ve insanlık geçmişi. Bireysel geçmiş de yine insanlık geçmişinin ürünüdür. Çünkü bireyi bu insanlık geçmişi şekillendirir. Birey dediğimiz, “ben” dediğimiz, ayrı sandığımız “ben”imiz aslında insanlığın bir parçasıdır. Ya da insanlığın geri kalanıdır. Bilincimiz insanlık bilincidir. Biz insanlığız. Biz insanlığın ürünüyüz. Çünkü bizi toplum şekillendirmiştir. Binlerce yıllık insanlık geçmişinin ürünü olan koşullanmalar, kurallar, kuramlar bilincimizi oluşturur. Bireysel geçmiş + insanlık geçmişi = bilincimizin tamamı. Yani koşulludur. Yani geçmiştir. Yani ölüdür. İnsan yapımıdır. Bunu atın, geriye ne kalır. Boşluk kalır öyle değil mi? İnsan ya-

pımı bilinci atın, geride sonsuz-sınırsız bir boşluk kalır, öyle değil mi?

Bomboştur. Bilincimiz bomboştur. Sonsuzdur-sınırsızdır. Bölünmemiştir. Parçalanmamıştır. İnsan yapımı değildir. Bana veya sana özgü değildir. Bütünseldir. Bütünsel hareket eder. Bilincinizin bütünsel hareketini gözlemleyebilir misiniz? “Ben” olmadığında bu mümkün olur. Bütünden ayrı bir “ben” yok sizde. “Ben” dediğiniz şey, tüm insanlık bilincinin bir parçası. Tüm insanlık bilinci, bireyin ayrı olduğuna koşullanmıştır ve dolayısıyla o “ben”i kendisinden ayırır. Oysa o “ben” de kendisidir. Kendisinden ayırmıştır ama kendisidir. Birey değildir. Birey olmaya çalışır ama birey değildir. Bu yüzden çatışma olur. Birey değildir ama birey olmaya çalışır. Çatışma buradadır. Olmaya çalışmanın kendisi çatışmadır. Çünkü o, birey değildir. O da tüm insanlıktır.

Peki “ben”, kendini neden ayırır?” “Ben” kendini tüm insanlık bilincinden neden ayırır? Çünkü öyle öğretilmiştir. Ayrı olmadığını gördüğünde, kendisinin insanlık bilinci olduğunu da görür. Ayrı bir “ben” yoktur bende.”

“Ben insanlığım,

Ben dünyayım. Ya da Dünya benim. Dünyadan ayrı bir “ben” yok bende.”

Dünyada, dış dünyada olanların aynısı, benim içimde de oluyor. Öyle değil mi?

Görmek, çözmektir	Dışarıda :	Karmaşa
	İçeride :	Karmaşa
	Dışarıda :	Bölünme
	İçeride :	Bölünme
	“Ben” ve “ben” olmayan	
	Benim ve benim olmayan	

Tablo 6: Dış dünya, iç dünyanın aynısıdır.

Toplum benim, ben toplumum. Ve toplumdan özgürüm. Artık bir bireyim. Gerçeği gördüm ve ondan özgürleştim.

Bensiz Bak!

*Bensiz bak güneşe, aya
Bensiz bak ağaçlara, kuşlara
Bensiz bak eşe, dosta*

*Ama ben dediğin anda;
Ya da benim dediğin anda,
Sorun da orada olur.*

*Sorunu yaratan bu merkezdir.
Sorunu yaratan sahiplenmedir.
Sorunu yaratan bölmedir, kesmedir.*

*Bilincini neden bölüyorsun?
Bütünlüğü neden bozuyorsun?
Sahiplenmeden bakamaz mısın?*

*Bir dene istersen!
Gökyüzüne, güneşe, aya bak!
Denize, ırmağa, kuşlara bak!*

*Yollara, parklara, ağaçlara bak
Çiçeklere, böcekler, sineklere bak
Çimenlere, otlara ya da taşlara bak.*

*Senin değil! Yollar, parklar.
Senin değil! Çiçekler, böcekler.
Senin değil! Çimenler, otlar.*

Öyleyse sahiplenmeden bak!
Eşine, dostuna, kızına
Ya da annene, babana, oğluna.

16

Yanışma ve Başarı

27 Aralık 1961, Silifke Atatürk Heykeli'nin önünde nefes nefese yürümeye çalışıyorum. Doktor Pancar Bey, koluma girmiş, nefes aldırmaya ve yürütmeye çalışıyor. “Derin nefes al ve yürü! Sakın durma! Yürü! Yürü! Sen aniden durursan, kalbin de durur. Tebrik ederim. Koşuyu bitirdin. Aferin sana! Ama şimdi yürü! Durma sakın.”

Silifke Hükümet Doktoru Dr. Pancar Bey, koşuyu birincilikle bitirdiğim için sadece benimle ilgileniyordu. Ben rahatlayıncaya kadar yanımdan hiç ayrılmadı.

O yıllarda Silifke’de tek bir hükümet doktoru vardı. Onun da soyadı “Pancar”dı. Herkes ona “Dr. Pancar” diye hitap ederdi. Adını kimse bilmezdi. Çok babacan bir beyefendi idi. Pancar Bey ile ilk tanışmamız bu şekilde oldu. Yani hastalık değil de, başarı sonrası. Başka bir başarıyı ilk kutlayan da bir doktor olmuştu. Ben o zaman lise birinci sınıf öğrencisiydim. Doktor, mühendis, avukat gibi meslekler, benim hayal bile edemeyeceğim mesleklerdi. Bildiğim ve hayran olduğum tek meslek öğretmenlikti. En hayran olduğum hocalarım da Matematik ve Fransızca öğretmenlerimdi. Ben de ya Matematik ya da Fransızca hocası olurum diye düşünüyordum.

Koşu sonrası lisede tören düzenlendi. Birinci, ikinci ve

üçüncü olan öğrencilere hediye verildi. Tüm Silifke Lisesi öğrencileri ve öğretmenlerinin hazır bulunduğu bu törende, bana okul çantası hediye ettiler. Okul müdürü ve beden eğitimi hocamız, ayrı ayrı beni tebrik ettiler. Aldığım çanta, turuncu renkte, fermuarlı ve deriden yapılmıştı. Hayatımda ilk kez böyle güzel bir çantam oluyordu. O güne kadar kitaplarımı hep kucağımda taşımıştım. Artık çantamda taşıyabilecektim.

Elimde çanta, eve doğru giderken, en büyük ağabeyimle yolda karşılaştım. Ağabeyim bisikletinin üzerinde, çarşıya doğru gidiyordu. Beni görünce durdu: “Aferin işte böyle gözün açık olsun. Çantayı kapmış gidiyorsun. Her zaman böyle ol!” dedi.

Lise ikinci sınıfta yine 27 Aralık Atatürk Koşusu, yine ben birinci geliyorum. Yine Dr. Pancar Bey beni ilk tebrik eden kişi oluyor. Ama bu kez çanta değil de bir İngilizce-Türkçe sözlük hediye ediyorlar. Silifke Lisesi’nin bütün öğrencileri ve öğretmenlerinin huzurunda bana İngilizce’den Türkçe’ye bir sözlük hediye ettiler. Sözlüğü elime aldım, baktım. Arkasını çevirdim. İçini açtım. “Keşke İngilizce okuyorsa idim. Ama maalesef Fransızca okuyorum. Ve İngilizce’nin İ’sini bile bilmiyorum” diye aklımdan geçiyor. Yüksek sesle: “Ama ben İngilizce okumuyorum ki” dedim. Beden Eğitimi öğretmenimiz: “Zıyanı yok. Şimdi değiştiririm. Sen merak etme” dedi. Gerçekten de biraz sonra Fransızca’dan Türkçe’ye bir sözlük bana verildi. Bu benim hayatımdaki ilk sözlüğümdü. O güne kadar hiç sözlüğüm olmamıştı. O yaz, o sözlükteki Fransızca kelimelerin hemen hemen tamamına yakını anladığıyla birlikte ezberledim.

O sözlük sayesinde lise son sınıfta Fransızcam on oldu. Li-

se bittikten sonra da, Fransız Dili ve Edebiyatı'nı yabancı dil puanı ile kazandım ve kaydımı buraya yaptırdım. Ama daha sonra, A. Ü. Fen Fakültesi, Matematik Bölümü'nü, yedek listeden kazanınca, buraya geçmek istedim. Kayıt değiştirmenin nasıl yapılacağını öğrenmek için okula gidip, lise müdürümüz Vecihi Timuroğlu'ndan bilgi aldım. Vecihi Bey, Matematik bölümü'ne geçmeme şiddetle karşı çıktı:

“Sen deli misin? Hiç, hangisi olursa olsun dil bölümü bırakılır da Matematik Bölümü'ne geçilir mi? Sakın böyle bir hata yapayım deme. Ama usulü yine de öğrensen iyi olur. Kayıt yaptırdığın yere dilekçe vereceksin. Kazandığın yeri belirterek oraya geçmek istediğini yazacaksın. Senin kaydını verecekler, alıp yeni okula götüreceksin. Hepsi bu kadar” dedi. Eve gelince, beni Ankara'ya götürecek olan ortanca ağabeyime, vazgeçtiğimi söyledim. “Kayıt değiştirmekten vazgeçtim” dedim. Bunu duyar duymaz, Ankara'ya gitmeye gönüllü olan ağabeyim çıldırdı. İsteğinden vazgeçmeye niyetli değildi. “Sen nasıl vazgeçersin?” dedi ve arkamdan bütün gücü ile tekmeledi. Beni bahçe kapısına sıkıştırıp, sırtıma vurdu, vurdu, vurdu. Sonra da: “Akşam Ankara'ya gidiyoruz. Hadi hazırlan, Mersin'e gidip, oradan da Ankara otobüsüne bineceğiz” dedi. Korkumdan ağzımı bile açamadım. Ankara'ya gittik. Kaydımı değiştirdik. Ve beni Ankara'da bir ahabamızın yanında bırakıp, kendisi Silifke'ye döndü. Yurda ön kayıt yaptırmıştık. Sıramı takip etmem için beni Ankara'da bırakıp gitti.

Fen Fakültesi'nde bir yıl okudum. Yıl sonunda Genel Matematik sertifikası aldım. Ortaöğretimde matematik dersi verebilme hakkını bir yılda elde ettim. Genelde bir yılda alına-

mayacak kadar zor olan bu ders, aslında lisede okuduğumuz matematik derslerinin hemen hemen aynısıydı. Biraz daha geniş kapsamlı olabilir. Derslerim iyiydi, sınıfımı da geçmiştim ama, okula pek ısınmadım. Ayrıca kaldığım yurttaki arkadaşlarımdan üçü Tıp Fakültesi’nde okuyorlardı ve çok havalıydılar. İçlerinden Hatice adında bir arkadaşımız vardı ki, beni sürekli aşağılıyordu. Konuşurken lafa karışsam, beni sustururdu. “Sen ne bilirsin. Sanki Tıp Fakültesi’nde mi okuyorsun da lafa karışıyorsun. Kapa çenen” diye beni azarlardı. Onun aşağılamaları çok gücüme gidiyordu. Tekrar sınava girip, Ankara Tıp fakültesi’ne geçmeye karar verdim. İlk tercih Ankara Tıp olmak üzere, üç tercih yaptım. Üçü de Tıp Fakültesiydi ve ben ilk tercihim kazandım.

Artık ben de Ankara Tıp’lıyım. Hatice beni aşağılayamayacak diye seviniyorum. Derken okullar açıldı. Hatice’yle aynı odada kalıyoruz. Büyük bir gururla Ankara Tıp’a geçtiğimi söyledim. Hatice’nin ilk tepkisi: “Bize abla de bakalım ufaklık” dedi. Deyiş, o deyiş Tıp Fakültesi bitinceye kadar Hatice ile ne zaman karşılaşsak bana hep ufaklık demiştir. Ama aşağılayarak, hep aşağılayarak! “Ne haber ufaklık?” demiştir.

Allah’ın işine karışılmazmış. Ama Hatice bu gerçeği göremediği için karıştı ve bir gün bizim sınıftan bir çocuğa âşık oldu. Evet, Hatice sonunda, kendisinden bir alt sınıfta okumuş olan Metin’le evlendi. Metin ile ilişkisi başladıktan sonra Hatice bana asla “ufaklık” demedi. Nasıl desin ki, o zaman, ufaklıkla; ufaklık biriyle evlendiğini de kendisine itiraf etmek zorunda kalacaktı. Gururu buna izin vermediği için bana ufaklık demekten vazgeçti. Ben de böylece aşağılanmaktan kurtulmuş oldum.

Kurtuldum ama, aşağılık duygum meğerse derinlerde, çok derinlerdeki değersizlik ve yetersizlik duygularımı gizliyormuş. O zamanlar bu gerçekleri bilmiyordum. Hatice'yi ne zaman görsem, içimden şöyle söylemeye başladım. “Bana ufaklık dermisin? Oh olsun. Bak işte bizim sınıftan, üstelik benim arkadaşım olan biriyle evlendin!”

Ama şimdi hem Hatice'nin, hem en büyük ağabeyimin, hem de ortanca ağabeyimin değersizlik ve yetersizlik duygularını net bir şekilde görüyorum. Kendi yetersizliğimi de fark etmiş durumdayım.

Fen Fakültesi'ni bırakıp, Tıp Fakültesi'ne geçmeme yol açan aşağılık ve yetersizlik duygularımı şimdi daha iyi anlıyorum. Ömrüm boyunca başarı peşinde koşturma yol açan, Atatürk Koşusu'nda, iki yıl üstüste birinci gelmem için beni motive eden hep bu iç yetersizliğim değil miydi?

Başarı peşinde koşarken, aslında kendi değersizlik duygularımdan kaçmışım hep. Ama hiç faydası olmamış işte. O dipsiz cehennem, bulduğu her fırsatta açığa çıkıyor. Onunla barış yapmayı çok geç de olsa, şimdi bu yaşımda, altmış yaşımda, öğreniyorum. Artık biliyorum ki, cumhurbaşkanı da olsanız yüzleşmedikçe, değersizlik duygularınız peşinizi bırakmayacaktır.

Karanlık

*Öfke, kızgınlık ve nefret
Karanlıktır öyle değil mi?*

*Kızgınsan, öfkeliysen ya da
Nefret dolu isen eğer,*

*Hiçbirşey göremezsın.
Dünyan kararmıştır çünkü.*

*Ölmüş gibi olursun.
Yaşadığını hissedemezsin çünkü.*

*Öyle ise bitir öfkeni
Ya da kızgınlığını ve nefretini.*

*Aydınlat dünyanı ve
Doyasıya hisset yaşamını.*

17

Hissetme Egzersizi

“Ölmüş gibi”

Soru: Kendimi nasıl hissediyorum? (Ne hissettiğimi araştırıyorum)

Yanıt: Ölmüş gibi. Bomboş bir hiç. Evet hiçlik. Hissettiğim bu. Hiçlik. Bu hiçlikle birlikte yaşıyorum. Ölümle birlikte yaşıyorum.

O hiçlikten kaçmıyorum. Nasıl oluştuğunu seyrediyorum. Mutsuzum, huzursuzum. Kaçıp kurtulmak, yok olmak istiyorum. Hiç kimsenin beni sevmediğini, hiç kimsenin beni onaylamadığını biliyorum. Herkes beni, ellerinden gelse parçalayacak. Hep kendi istekleri ön planda. Ben sanki yokum ve yaşamıyorum. Yaşamak sadece onların hakkı. Kendimi bu dünyada sığıntı gibi hissediyorum. Yaşamaya hakkım yok gibi. Ben yok olsam, herkes bayram edecek, sevinecek. Tüm insanlar beni boğuyor. Hakikati, gerçekleri keşfedeceklerine, zaman öldürecek etkinliklerin peşindeler. Para kazanmak, eğlenmek, hoşça vakit geçirmek, televizyon, sinema, gazete, dergi gibi etkinliklerle zaman öldürüyorlar. Ev ziyaretleri adı altında dedikodu ve fesat toplantıları yapıyorlar. Akraba, eş, dost diyerek ayrımcılık tohumları ekiyorlar.

Herkesin ölesiye sahiplendiği ve kendisini adadığı birileri ve bir şeyler var. Diğer insanları ve diğer şeyleri dışlıyorlar. Ben dışlandığımı hissediyorum örneğin. Beni sahiplenenler var. Ama onların istedikleri gibi davranmam için beni baskılıyorlar. Bunu da sevgi adına yapıyorlar. “Benim isteklerime saygı göster! Ben senin tatile gitmeni istiyorum. Sen de git!” Buna benzer istekler: “Benim dediğimi yap. Bunu yapmaktan da hoşlan!” tutumu ya da: “Herkes nasıl davranıyorsa sen de öyle davran!”

Bir gün; etrafı ağaçlarla çevrili, gölgeyle kaplanmış dar bir yolda yürüyordum. Yol çok hoşuma gitti. Birkaç kez aynı yolda gidip geldim. Etrafı seyredebilmek için yavaş yürüyordum. Küçük bir kız çocuğu yolun kenarındaki çimenlerin üzerine oturmuş, bebeğiyle oynuyordu. Bana doğru gelip dedi ki:

“Sen burada ne yapıyorsun?”

“Yürüyüş yapıyorum.”

“Neden herkes gibi yürümüyorsun. Baksana herkes nasıl yürüyor?”

“Anlamadım. Nasıl yürüyor?”

“Buradan geçip-gidiyor, uzaklardan dolanıp, hızlı hızlı yürüyüş yapıyorlar. Sen burada dönüp duruyorsun. Yürüyüş öyle yapılmaz.”

“Tamam” dedim. “İzin verirsen bir kere daha gidip geleyim. Sonra, ben de uzaklara giderim.”

“Şimdi git” dedi çocuk. “Tepemde dikilip durma. Rahatsız oluyorum.”

“Peki” dedim yavaşça ve hızla uzaklaştım oradan.”

Küçücük, dört-beş yaşlarında bir kız çocuğuydu. Küçü-cüktü ama toplumun bir parçası olmuştu çoktan. “Niye sen de herkes gibi yürüyüp gitmiyorsun? Buralarda dolanıp duruyorsun?” Herkes gibi davranmamı istiyordu.

Herkes gibi davranmazsanız göze batarsınız. Size deli derler. Çocukluğumda ders çalışmak için, kitabımı kaptığım gibi evden kaçırdım. Evden uzakta, yolda, yol kenarlarında, ağaç altlarında, yıkık evlerin içlerinde kitabımı okurdum. Annem her seferinde beni uyarırdı: “Yapma kızım. Sonra sana deli derler. Kırk kişi deli derse deli olursun. Yolda, sokakta, bağda, bahçede ders çalışıp durma!” derdi. Oysa evde ders çalışmamın imkânsız olduğunu o da biliyordu. İmkânsızdı çünkü; dört kardeş, bir de annem, bazen de babam ve diğer iki büyük ağabeyim evde, tek odanın içinde değil ders çalışmak, oturup dinlenmek bile mümkün değildi. Babam ve üç ağabeyim evin krallarıydı. Onlar varken onların hizmetine ancak yeterdik. Zaten benim okumamı istemedikleri için, onlardan gizli ders çalışırdım. Kitabımı eteğimin altına saklar, evden öyle çıkardım. Aç-susuz akşama kadar ders çalışır, akşam yorgun-argın eve dönerdim. Ama kendi isteklerimi yaptığım için huzurlu olurum. Evet “kendi isteklerimi yapınca huzurlu olurum” gerçekten. Ama şimdi bunun bir aldatmaca olduğunu görüyorum. Aldatmaca çünkü bu istekler, babama ve ağabeylerime ve içinde büyüdüğüm tutucu mahallenin dar görüşlü değerlerine aykırıydı. Onların “kız çocuğunu okutmak günah” ya da “kız çocuğu okur mu?” gibi önyargılarla bana yaptıkları baskı yüzünden, aşırı bir okuma arzusu duyduğumu, şimdi net ve açık bir şekilde görüyorum.

Programlanmış bir robot gibi ömrüm boyunca okudum.

Okumak benim en büyük sığınağım, en büyük huzur kaynağım olmuştu. Aslında okudukça, daha çok okuma arzusu duyardım. Okumaktan doyduğum ya da bıktığım hiç olmadı. Hep daha çok daha çok okumak istemişimdir.

Artık bu gerçeğin içine girebiliyorum. Okumak, kendi hiçliğimden kaçmamı sağlıyor. Bir kitap okuyarak ya da ders çalışarak ya da kitap yazarak; kendi boşluğumdan, kendi yalnızlığımdan kaçıyordum. Kendimden kaçıyordum. Kaçış yollarımı birer birer görüp anladım. Onları bir kenara bıraktım.

Şimdi, şu anda kendimi çaresiz, yalnız yalıtılmış, soyutlanmış, dışlanmış ve terkedilmiş bir hiçlik olarak duyumsuyorum. Bu hiçliğin içine giriyorum. Ondan kaçmıyorum. Bu hiçlik nasıl oluştu. Doğduğumda ve ilk çocukluk yıllarımda da böyle miydim? Bir hiçlik miydim ya da kendimi çaresiz hissediyor muydum?

İlk anılarımı hatırlıyorum. İlk anılarımdaki korkuların ölüm korkusu, yok olmak ve sevdiklerimin yok olması-ölmesi olduğunu anlıyorum. Ölümden kaçmak, yok olmaktan kaçmak, hiçlikten kaçmak ve önemli biri olmak için durmadan okuduğumu, durmadan ders çalıştığımı idrak ediyorum. “Kaçmak, kurtulmak, bir yerlere sığınmak.” Huzur aramak, mutluluk aramak, ünlü, üstün, başarılı olmak. Yani süreklilik. Evet, istediğim süreklilikti, kalıcılıktı, kesinlikti. Ölümsüzlüktü. Ündü, unvandı, başarıydı.

Yaşama ters olan şeyleri istiyordum. Oysa bütün yaşam şu andı. Her an bir sona erişti. Son duygusu vardı. Sürekliliğin olmadığı duygusu vardı. Ölüm korkusundan özgürleşme vardı.

Birden bire çaresizlik, yetersizlik ve değersizlik duygularım uçup gitti. Hiçlik ve ölüm duygularım sonsuzlukla yer değiştirdi. Yalıtılmışlık ve yalnızlık duygularım her şeyin ve herkesin bir parçası olduğum hakikatının ışığında söndü gitti. Artık çevremde duvar yok. Ne dışarıda, ne de içeride, zihnimde en ufak bir ayırım kalmadı. Dolayısıyla sorun da yok.

Sonuna kadar gidebilme yeteneğini kazandığınızda sorunu anında bitirebilirsiniz. Çünkü sorun, sizin zihninizin ürünüdür.

Sorunlar

*Bağımlılıktır sorunlar,
Alışkanlıktır,
Koşullanmadır.*

*Zihin yaratır onları.
Sonrada kaptırır kendini,
Kendi yaptıklarına.*

*Sorundur yaptığımız her şey,
Sorundur söylediğimiz her şey,
Sorundur yaşadığımız her şey.*

*Sorundur yapamadığımız her şey,
Söyleyemediğimiz her şey,
Yaşayamadığımız her şey.*

*Tüm geçmişimiz sorundur.
Biraz önce ya da dün.
Bittiği anda sorundur.*

18

Hissetme egzersizi

“Bütün ilişkiler anlamını yitirdi”

Birdenbire bütün ilişkiler anlamını yitirdi. Dipsiz bir kuyu ya da sınırsız-sonsuz bir yalnızlık ve boşluk içindeyim sanki. Hiçbir şeyin, ama hiçbir şeyin hiç bir anlamı yok. Çünkü hiçbir şeyle ama hiçbir şeyle ilişkim yok. Yalıtılmış soyutlanmış ve dışlanmış durumda yapayalnız bir hiçlik, bir boşluk olduğumu fark ediyorum. Bu boşluğun derhal içine giriyorum ve onun ne olduğunu anlıyorum. Etrafımı duvarlarla çevirsem de içeride hapsetmeye çalıştığım şey, sadece bir hiçlik ve bir boşluk. Duvarlar birer birer yıkıldı ve şimdi tüm evreni kaplayan sonsuz bir boşluk var içimde. Sonsuz-sınırsız ve olağanüstü canlı, enerji dolu bir sonsuzluk. Evet sonsuzluk ve sınırsızlık. Meğerse o sıkıntı, o yalnızlık, o çaresizlik ve umutsuzluk bir kandırmacaymış. Korktukça kaçmışım, kaçtıkça korkmuşum. Son on gündür hiç kaçmıyorum. Çaresiz, umutsuz yalnız ve bomboş hissettiğimde kendimi; bu duyguların içine giriyorum. Onları yaşıyorum. Onların nasıl oluştuğunu; nasıl yetersizlik, değersizlik, çaresizlik ve hiçlik duyguları biriktirdiğimi sonuna kadar izleyip, seyrediyorum.

Bu duyguları oraya, zihnime zihnimin ta derinliklerine

yerleştirenler gözümün önünden birer birer resmi geçit yapıyorlar. Şu anda bir tanesi geçti örneğin. Üniversitede ikinci sınıfta okurken, yaz tatilinde Silifke' ye gitmiştim. Annem ve benden iki yaş küçük kız kardeşimle akşam yemeği hazırlıyorduk. Bir anda babam içeri girip kız kardeşimi ve beni tekmelemeye başladı. “Sizin ikinizi de öldüreceğim. Erkeklerle konuşursunuz ha öyle mi? Artık okutmayayım da görün gününüzü! Evlendireyim o heriflerle sizi” diye bağırarak bu defa annemin üzerine yürüdü. “Bütün kabahat sende, sen yüz verdin bu kızlara” diyerek anemi de tekmelemeye başladı. Babamın, annemi tekmelemesi beni çıldırtmıştı. Babama bağırmaya başladım: “Pireyi deve yapıyorsun baba! Bir erkekle konuşmakla bir şey mi olur?”

Benim çıldırdığımı görünce, bu defa da annem hem ağlamaya hem de bağırmaya başladı:

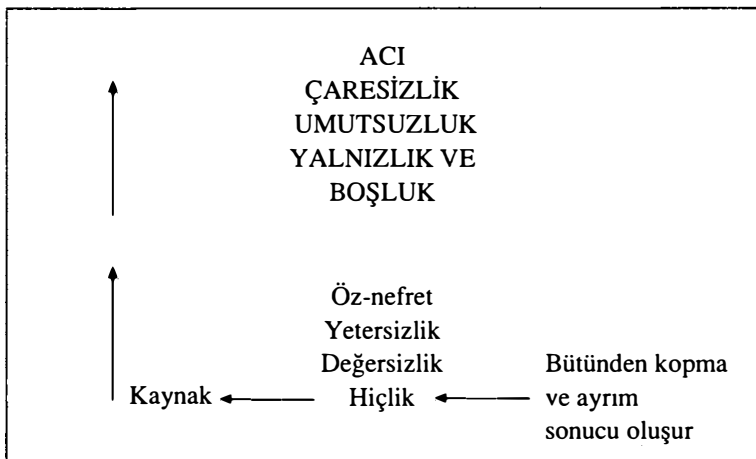
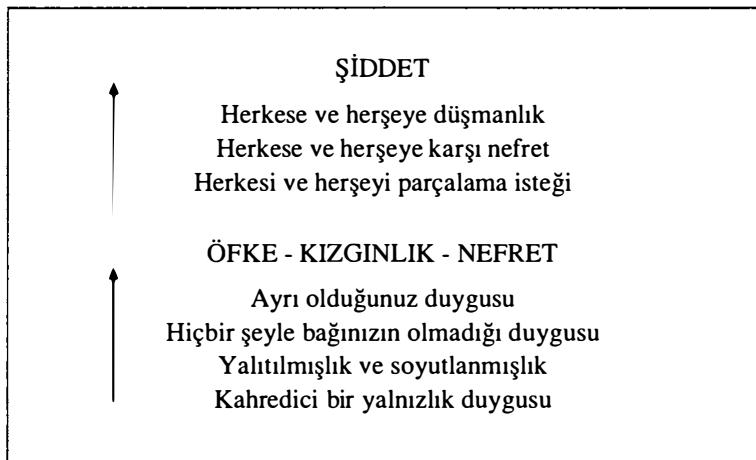
“Git kız! Git de bir daha geri gelme! Sen bari canını kurtar!” Annemin bu çılgınlıkları hâlâ kulağımda zaman zaman yankılanır.

Kaç, kurtul! Kaçmak, kurtulmak!

Git. Git de bir daha geri gelme!

İşte bize olanlar bunlar. Babam, tüm diğer babalar gibi, kız kardeşim ve beni ömür boyu sürecektir olan bir korkuya mahkûm etmişti. Öyle bir korku ki; bu ve benzeri olaylardan sonra, artık oralardan kurtulmak ve bir daha geri dönmek üzere memleketimden ayrıldım. Daha sonraları arada sırada uğradığım oldu ama, son on yıldır hiç gitmiyorum. Gitmemek hiçbir şeyi çözümüyor elbette. Çünkü sizi kahreden soyutlanma ve onun sonucunda oluşan derin yalnızlık, şiddet, nefret

kızgınlık, öfke ve çaresizlik, bilinçaltınızı çoktan ele geçirmiştir bile.



Tablo7: Bizi, bilinçaltından yöneten duygular.

Bu duygular ya da düşünceler, siz farkında olmasanız da sizi bilinçaltınızdan yönetir. Ama eğer siz bu duyguları yönetmek istiyorsanız, onların farkında olmak zorundasınız. Ancak farkındalık olduğunda bu duygular ya da düşünceler sona erer. Tekrar gelseler bile, her farkındalıkta yeniden, yine yeniden yok olurlar. Ve öyle bir an gelecektir ki artık düşüncelerden duygulardan özgür olacaksınız. Sizi geçmiş yönetmeyecek.

Nefret, kırgınlık, öfke; umutsuzluk, çaresizlik, yalnızlık; yetersizlik, değersizlik hiçlik; öz nefret, suçluluk, öz düşmanlık ve hazlar, yani bağımlılıklar, istekler, arzular, takıntılar, saplantılar. Özetle bizi oradan oraya sürükleyen, yerden yere vuran bütün duyguların kökenine inerseniz, hepsinin kökeninde ne vardır? Ne görürsünüz?

Sizce ne vardır?

Bütünlükten kopma;

Bölünme, ayırım.

Ayrı bir birey olduğumuz koşullanması.

Ayrı bir birey olduğumuz yanılsamadır. Ama bu gerçeği sizin kendinizin keşfetmesi gerekiyor. Bakarak ve de yine bakarak, siz kendiniz bu gerçeği keşfetmek zorundasınız.

Kendinize,

Kendi duygularınıza,

Kendi düşüncelerinize,

Kendi davranışlarınıza,

Başkalarının duygularına,

Başkalarının düşüncelerine,
Başkalarının davranışlarına,
Binlerce yıllık insanlık geçmişine,
Binlerce yıllık insanlık geçmişinin ürünü olan bugünkü dünyaya,

Dünyanın sefaletine,
İnsanlığın sefaletine,
Kendi sefaletinize;

Gerek kendi içinizdeki, gerekse çevrenizdeki karmaşaya, çelişiklere bakarak keşfetmek zorundasınız.

Seyrederek, seyrederek ve yine seyrederek keşfedeceksiniz. Çocukluğunuzdan beri alıştığınız, farkında olmadan kendinize ve herkese uyguladığınız, yargılama ve değerlendirme kalıbını bir yana bırakarak keşfedeceksiniz. Önceleri, bu çok zor olacak. Çünkü biz, bize ters gelen şeyleri kınayacak, hoşumuza giden şeyleri onaylayacak biçimde yetiştiriliriz.

Yani önyargılıyızdır. Hepimiz önyargılıyızdır.

Birer, birer ön yargılarınızı fark edeceksiniz. Sonra da onlardan özgürleşeceksiniz. Farkındalık iyileştirir çünkü.

Aynım

*İnsanlık bilinci,
Bütün insanlık bilinci,
Bir bütündür ayrılamaz.*

*Ama ben, kendini ayırır,
Ben bütünden kopar,
“Ben ayrırım” der.*

*Ayrırım der ama
Ayrı mıdır?
Yoksa aynı mıdır?*

*Bireyim der ama
Birey midir?
Yoksa ortak bilinç midir?*

*Ben, bunu neden yapar?
Neden kendini ayırır?
Öyle öğretilmiştir de ondan.*

19

Sorunlar Geldikleri Gibi Giderler

Ağustos ayının en sıcak günlerinden biri bugün. İstanbul, Valide Bağ Öğretmen Evi'nin kafesinde meşe ağaçlarının altında bir bankta oturdum, etrafı seyreliyorum.

Etrafı seyretmeye başladığım şu dakikalarda içimde bir sıkıntı var. Boşluk, çaresizlik, umutsuzluk ve yalnızlık hissediyorum. Bu hissettiğim yalnızlık, bankta tek başıma olmaktan gelen bir yalnızlık değildi. Eşin, dostun ya da arkadaşların giderebileceği bir yalnızlık hiç değildi. Bu yalnızlık, yalıtılmışlık duygusuydu. Etrafımdaki duvarları, beni her şeyden ve herkesten ayıran ego duvarlarını ve onun arkasındaki hapishaneyi farketmenin açığa çıkardığı bir yalnızlıktı.

Zaman zaman derinden hissettiğim bu yakıcı duygunun tek bir ilacı vardı: Onun içine girmek, nasıl oluştuğunu görmek, sahte olduğunu görmek.

Yalnızlık, duvarların arkasındaydı. Duvarlar yıkılmadan giremezdim ki...

Duvarları yıkmamanın tek yolu vardı. Seyretmek; bakmak, görmek ve dinlemek. Önce dışarıları, dışarıdan gelen sesleri, sonra içeriği, içeriden gelen sesleri dinlemek.

Seyretmeye ilk başladığımda, etrafım sanki sisle kaplıydı. Hiç bir şeye net olarak bakamıyor, hiçbir sesi net olarak din-

leyemiyordum. Kafamın içinde durmadan konuşan, beni suçlayan, eleştiren yargılayan bir yargıç vardı ve seyretmemi engelliyordu.

Ama ben yılmadım. Daha önceki hissetme egzersizlerimde olduğu gibi etrafıma bakmaya, görebildiğim tüm alanı bir baykuş ya da karga gibi, ayırmsız seyretmeye devam ettim.

Gözümü, görme alanımda olan her şey üzerinde gezdirerek etrafımı seyrettim.

Kulaklarımı, işitebildiğim tüm sesleri dinleyecek şekilde, bütün seslere açtım. Her bir sesi ayrı ayrı dinledim.

Önceleri içimdeki yargıç işbaşındaydı ve özgürce seyretmemi bir süre engelledi. Ama ben seyretmeye devam ettim. Dinlemeye devam ettim. Hem dışarıyı, hem de içeriyi. Bakarak, bakarak ve yine bakarak yargıcın yargılamayı bıraktığını, duvarların yıkıldığını farkettim. Artık özgürdüm.

O aşamadan sonra özgürce seyretmeye başladım. Etrafımdaki sis dağılmıştı. Herşey net, açık ve berraktı. Hem dış dünyadakileri, hem de içimde o anda olmakta olanları tam ve zorlamasız bir dikkatle seyretmeye devam ettim.

Artık sadece seyrediyordum. Artık sadece dinliyordum. Artık sadece bakıyordum. Saf bir algı söz konusuydu.

Algıladığım dünya, hakikatin dünyasıydı. Hakkın dünyasıydı. Yaşamın tüm gerçeklerini birer birer anlatıyordu.

Dıştan içe, içten dışa özgürce ve rahatça geçerek saatlerce seyrettim. Dışarıda ormanda ve içeride zihnimde seyrederken gördüklerimi, aşağıda yazmaya çalışacağım.

Belki bir gün, siz de iç sıkıntınızdan kurtulmak isterseniz,

seyretmeyi denersiniz.

İşte karşımda meşe ağacı; bütün görkemiyle gökyüzüne doğru uzanmış, orada duruyor. Yaprakları, dalları rüzgâr estikçe dans ediyor ve sol yanımdaki erik ağacı. Kıpırmızı binlerce erik var üzerinde. O da mağrur ve dimdik. Hiçbir korkusu hiçbir güvensizliği ve çaresizliği yok. Eşsiz ve biricik olduğunu, en güzel şey olduğunu biliyor. O, erik ağacı ve en güzel şey. Her zaman da öyle olacak. Ve yaşadığı sürece herkes, ama herkes ona saygı duyacak. Saygı duymak zorunda zaten.

Neden mi saygı duymak zorunda? Çünkü o ağaç, en güzel şey olduğundan emin. Hiçbir ayırım yapmamış. Her şeyle birlikte. Çevresindeki ağaçlardan kendini ayırmamış. Soyutlamamış. Dalları yanıbaşındaki meşe ağacının dalları ile içiçe ve sarmaş-dolaş. Öbür yanımda bir başka erik ağacı var. Üzerinde üç-beş tane erik kalmış. Erikleri daha iri ve simsiyah. O da oldukça mağrur ve özgür. Çaresizlikten eser yok.

Çaresizlik bana mahsustu. Çaresizlik insana mahsustu.

Doğada çaresizlik yoktu ki. Yoktu işte. Meşe ağacının başında bir karga gak gak diye ötüyor. O da çaresiz değil. Küçük gövdesine rağmen görkemli ve en az ikiyüz yıllık meşe ağacının tepesinde hiç korkmadan, hiç çekinmeden özgürce ötüyor. Arkadaşlarını çağırıyor. Hiç yarın korkusu yok. Yarın korkusu bana mahsustu. Yarın korkusu insana mahsustu.

Yalnız, çaresiz ve umutsuz olan bendim, sendin, oydu, yani insandı.

Böyle bir ayırım hakikaten olabilir miydi?

Yani bir tek ben çaresiz bir tek sen çaresiz. Bir tek insan

çaresiz olabilir miydi?

Elbette ki hayır! Elbette ki sahte! Elbette ki yanılgı!

Haydi, bunun hakikatini hep birlikte görelim. Ayrım yaratanın ve onun etkisinde kalanın biz olduğumuzu görelim. Hem ayırır, böler, dışlarız. Hem de hakikatmiş gibi bu bölünmeye kendimizi kaptırır, çaresizlik ve umutsuzluk tohumları ekeriz.

Korku'nun sahte olduğunu görüyordum. Ayrım sonucunda, kendimi soyutlayarak oluşmuştu. Kendimi herkesten yalıtarak çevreme duvarlar örmüştüm. Bir zamanların komünist ülkelerindeki demirperde duvarları gibi yıkılmaya mahkûm olan bu duvarların arkasında çaresiz, yalnız ve bomboş kalmıştım.

Sorunu görmüştüm. Kaçmadım. Sorun sahteydi. Gerçek değil. Geldiği gibi gitti. Artık yoktu. Yine gelebilir, gelecektir de. Daha önce de defalarca geldi. Ama ben yılmadım, kaçmadım, sorunla yaşadım. Boşlukla, hiçlikle, yalnızlıkla ve çaresizlikle yaşadım. Bu ölümdü, ölüm gibiydi, ölümle birlikte yaşamaktı. Ben de ölümle birlikte yaşadım. Ve o, birden yok oldu. Şimdi her an ölüyorum. Ve yeniden doğuyorum. Her anın bir son olduğunu ve sadece sonların olduğunu artık görüyorum.

Her an bir sona eriştir. Sadece sonlar var. Son (the end), (fin) ya da bitti.

Bitti, her an biter, her an sona erer. Süreklilik diye bir şey var mıdır? Şürekli olan, her an biten ve her an yeniden başlayandır. Yani her an yenilenendir. Yenilendiği için asla eskimeyen ve yıpranmayan.

Veda

*Gözünden yaşlar akar,
Sessiz sedasız ağlarsın.
Ağlarsın, ağlarsın yine ağlarsın.*

*Ben bir hiçim dersin!
Bir pislik!
Hiçbir işe yaramayan bir pislik.*

*Yaptığım ve söylediğim her şey boş,
Yaptığım ve söylediğim her şey yanlış,
Hiç kimse beni sevmiyor, sevmeyecek.*

*Öz-nefretin dipsiz boşluğuna düşersin,
Boşluk yutar seni tamamen,
Ve sen yoksundur artık.*

*Sen boşlukta kaybolursun!
Ve seni sen yapan sorunlar,
Onlar da boşlukta kaybolur.*

*Kendine de, sorunlarına da
Veda edersin. Sonsuza dek...
Evet sonsuza dek...*

20

Bizler Günahkânz, Çocuklar İse Günahsız

İstanbul Pendik'te bir cami; çocuklar önlerde oturmuşlar, büyükler çocukların arkasında saf tutmuşlar; yağmur duası yapıyorlar.

Yağmur duasından sonra, duayı yöneten hoca açıklama yapıyor: “Bizler günahkârız. Çocukların duası kabul olur diye onları öne oturttuk.”

Televizyonda seyrettiğim bu haber bana çocukluğumu hatırlattı.

O saf, temiz ve lekesiz zihnim nasıl olmuştu da büyüdüğçe nefret, kin ve düşmanlık duyguları ile dolmuştu. Yıllardır içimdeki öz-nefret ve şiddet duygularıyla bulduğum her fırsatta yüzleştiğim halde, bugün hâlâ, zaman zaman beni pençesine alıyordu.

Yukarıdaki haberi seyrettikten sonra, içime ekilen düşmanlık ve nefret tohumlarının kökünü tamamen kazımaya karar verdim. Beni zehirleyenlerin ve beni zehirleyen tüm anıların listesini çıkardım. O kadar çoktular ki... İkiyüz, üçyüz, belki de beşyüz kez horlanmış, aşağılanmış ve itilmiş-kakılmıştım. Nefret, intikam, ünlü biri olma arzusu daha küçücük

bir çocukken beynimi yemeye başlamıştı bile.

Tüm geçmişimi, bugüne kadar yaptığım ya da yapmadığım her şeyin acısını sonuna kadar yaşadım. Bana yapılan ya da yapılmayan her şeyin acısını yine sonuna kadar yaşadım. Tüm geçmişim sanki kurşun olmuş, beni kalbimden vuruyordu.

Yaşadıklarım ya da yaşamadıklarım. Yaptıklarım ya da yapmadıklarım. Bana yapılanlar ya da yapılmayanlar. Acılarım, incinmelerim, korkularım, kızgınlıklarım ve hazlarım.

Özetle, altmış yıl boyunca beni peşinden sürükleyen tüm korkularıyla yüzleştirdim.

Şimdi zihnim bomboş. Geçmişin izlerinden eser yok. Hepsi yandı-bitti, kül oldu. Evet küller, yaşadığım her şey kül oldu gitti. Şu anda yeniden doğdum. Gerçek bir doğum bu. Geçmişin lekesinden eser yok. Lekesiz, tertemiz, saf ve günahsızım. Tıpkı Pendik'teki o camide yağmur duası eden çocuklar kadar masum olan zihnimi, bir daha hiçbir yetişkin günahla dolduramayacak. Nefret ve düşmanlık tohumları ekemeyecek. Çünkü ben o tohumların yeşerdiği toprağı yok ettim. Tüm yetişkin insanların etki alanının dışındayım artık. Onlar beni zehirleyemeyecekler.

Zihnim ve yüreğim sadece çocuklara açık. Henüz toplum tarafından kirletilmemiş, günahsız ve tertemiz çocuklara açık. Bir de çocuklaşmış yaşlılara... Sadece çocukluk anılarının acısıyla yaşayan; dünü, evvelsi günü, geçen yılı, son on, yirmi ya da elli yılı hatırlayamayan yaşlı insanlara.

Yüz yaş civarındaki annemi seyrettiğimde ve konuşmalarını dinlediğimde korku içinde olduğunu görüyorum. Küçük bir çocuk kadar saf, temiz ve korku içinde kadıncağız. Bir

çocuk gibi her şeyden korkuyor. Yalnız kalmaktan, aç kalmaktan, hastalıktan ve ölümden korkuyor.

“Bizler günahkâriz, çocuklar masum ve günahsız” diyen hoca da çocukluğunda günahsızdı. Tıpkı, caminin saflarında yer verilen o çocuklar kadar günahsızdı. Ama şimdi kırklı ya da ellili yaşlarında “bizler günahkâriz “ diyor. Günahkâr olduğunun farkında mı acaba? Yoksa okuduğu kitaplardan öğrendiği bilgileri mi söylüyor? Bu ikisinin arasında o kadar büyük fark vardır ki, yerle gök kadar ya da doğu ile batı kadar farklı şeylerdir.

Eğer günahkâr olduğunu gerçekten farketmiş ise, bunun nedenini de anlamıştır. Nedenin, büyürken çevresinde bulunan yetişkinler olduğunu da fark etmiştir. Öyle ya tertemiz, masum bir zihin yıllar sonra kirli, körelmiş ve günahkâr oluyorsa ve bu kural herkes için geçerli ise, bizi kirletenin yetişkinler olduğu, gün gibi ortada değil midir?

İşte bu noktada durmak ama, gerçekten durmak ve şu andan itibaren yeni doğan çocukların kirletilmemesi için, yetişkinleri günahlarından arındırmak gerekmez mi?

Öyle ya, biz yetişkinler değişmedikçe, çocukları zehirlemeye devam edeceğiz, öyle değil mi? Bir de çocuk eğitimin den söz ederiz. Çocukları zehirlemenin eğitimi mi olur? Hangi yöntemi uygularsanız uygulayın, sonuçta çocuk bir yetişkin olduğunda şiddet, düşmanlık ve nefretle dolacaktır. Zihni kirlenecek ve masumiyetini kaybedecektir.

Biz yetişkinlerin günahları bulaşıcıdır. Tıpkı sigara tiryakiliği ya da alkol içme alışkanlığı gibi. Her sigara tiryakisi toplum kurbanıdır. Her alkolik ya da uyuşturucu bağımlısı top-

lum kurbanıdır. Bunun gibi, bütün günahları bize, bu toplum öğretir. Sonra da bizi idama mahkûm eder. Elli ya da yüz yıl sonra da anıt-mezar yapıp, toprak olmuş cesedimizi bu beton yığınının altına gömer.

En büyük ve gerçek özgürlük toplumdan; toplumun zehirlerinden, hazlarından, günahlarından, yetişkin insanların etkilerinden özgürlüktür. Küçücük bir çocuk kadar masum ve tertemiz oluncaya kadar günahlarınızdan arınmaya ne dersiniz?

Evet diyorsanız, hemen şimdi başlayın arınmaya. Ne hissettiğinizi bulun. Bu duygunuzun nedenlerini anlayın. Nasıl oluştuğunu dinleyin. Geçmişinizin, geçmişte yaptığınız her şeyin sizi yerden yere vurduğunu, bu acı gerçeği görün. Acınızı yaşadıkça, acınız bitecek ve arınma işlemi devreye girecektir.

Suç

*Suça dönüşür her deneyim,
Suça dönüşür her eylem,
Suça dönüşür her söz.*

*Ne yaparsan-yap, suç olur.
Ne söylersen-söyle suç olur.
Ne yazarsan-yaz, suç olur.*

*Yapmadığın her şey,
Söylemediğin her şey,
Yazmadığın her şey suç olur.*

*Yargılarsın kendini,
En büyük suçu işlemişçesine,
İdama mahkûmsundur aklınca.*

*Suçluluğun arkasından
Öz-nefret açığa çıkar,
Dipsiz bir cehennemdir bu.*

*Bir pislik, bir hiçliksindir sen,
Bir hiçsindir,
Bomboş bir hiç.*

21

Doğrular, Evrensel Olmak Zorundadırlar

Doğru nedir? Sizce doğrunun her koşulda doğru olması gerekmez mi?

Bir geleneğe, bir kurala, bir kültüre, bir dine, bir dile, bir ırka ya da bir cinse göre değil de; her koşulda doğru olan şey değil midir doğru?

Tıp Fakültesi'ni bitiren her doktora mezuniyet belgesi verilmenden önce Hipokrat Yemini imzalatılır. Hipokrat Yemini etmeyen ya da imzalamayan Tıp Fakültesi mezununun çalışmasına, yani doktorluk yapmasına izin verilmez.

Peki nedir bu Hipokrat Yemini? Hipokrates (M.Ö. 460?-377?) tarihlerinde yaşamış, tıbbın babası sayılan, bir eski Yunan hekimidir. “Hepimizin içindeki doğal iyileştirme gücü, en büyük iyileştiricidir” diyen Hipokrat, tıbbın ilkelerini ve evrenselliğini binlerce yıl önce ortaya koymuştur.

Hipokrat Yemini özetle şöyle der: “Dil, din, ırk ve cinsiyet ayrımı gözetmeksizin her hastada mesleğimin gereğini eşit olarak uygulayacağıma yemin ederim.”

“İlk önce, zarar vermemenin esas olduğunu” belirten Hipokrat'ın, doktorun görevleri ile ilgili saptadığı ilkeler evrenseldir. Evrensel olduğu için ikibin küsur yıldır doktorlara ışık tutmuştur. Dolayısıyla insanlığa da.

Tıbbın ilkelerini her mesleğe uygulamak şarttır aslında. Neden mi?

Çünkü mesleğiniz ne olursa olsun önce zarar vermemeyi ilke edinmek zorundasınız. Eğer birinci iş ilkeniz “zarar vermemek” değilse, yaptığınız işten trilyon da kazansanız bir önemi yoktur. Çünkü yaptığınız iş doğru bir iş olamaz.

Örnek mi? O kadar çoktur ki...

Aklıma gelen ilk iş, bir büfe işletmeciliği. Büfeniz var, para kazanmak için açtınız. Büfeye ilk aldığınız şey sigara, kibritle ve çakmaktır. Bira ya da rakı bulundurursunuz. Çünkü onları satmazsanız müşterilerin diğer ihtiyaçlarını da almadan gideceklerini ya da ekmeği bile gidip tek el ürünlerini satan bir dükkândan alacaklarını düşünürsünüz.”Mecburum” dersiniz. “Satmak zorundayım. Yoksa müşterim kalmaz.”

Peki, şimdi ben size soruyorum. Yaptığınız iş, doğru bir iş midir? İnsanlara sigara ve alkollü içki satarak zarar veriyorsunuz. Birinci iş ilkesini ihlal ettiniz. “Önce zarar vermemek” ilkesini, “önce zarar vermeye” çevirdiniz.

Öğretmenlik mesleğini ele alalım. “önce zarar vermemek” ilkesini göz ardı edersiniz! Neden mi? Çünkü çocukları yarıştırırsınız, karşılaştırırsınız, eleştirir ve suçlarsınız. Çocuklardan bazılarını över, bazılarını da aşağılırsınız. İncitirsiniz. İşte en büyük zararı verdiniz bile. Neden mi? Çünkü bir kişiyi överseniz, diğerlerini aşağılamış olursunuz da ondan. Ayrım yapmış oldunuz. Mesleğinizin ikinci ilkesini de çiğnemiş oldunuz. Nasıl mı? Herkese eşit davranmadınız da ondan. Çalışkan dediğiniz, uslu dediğiniz, saygılı dediğiniz çocuğu diğerlerinden ayırarak etiketlendirdiniz. Çocuk bu etiketlerini

zin izini ömür boyu sürdürebilmek için kendisini baskı altında tutacaktır. Bu baskı yüzünden belki de hiç çocukluğunu yaşayamadan ve onu aşamadan büyük bir yetişkin olacaktır. Olacaktır ama, içindeki yaşayamadığı o çocukluk yılları, çok çeşitli dengesizliklere ve asabiyete yol açacaktır.

“Yetişkin çocuklar” dediğimiz, büyümüş ama gelişmemiş, gelişmemiş dengesiz insanlar yetişmesine yol açtınız demektir.

Oysa önce zarar vermemek ilkesini benimsemiş olsaydınız eğer, çocuklar arasında ayırım yapmazdınız. Onları tembel-çalışkan ya da uslu-yaramaz şeklinde sınıflandırmazdınız. Bir çocuğu, bir etikete mahkûm etmezsiniz.

Bu örnekleri çoğaltmak mümkün. Çünkü “önce zarar vermemek” ilkesi, günümüzde maalesef doktorlar arasında bile bazen ihmal edilebiliyor. Doktorlar arasında diyorum çünkü onlar Hipokrat Yemini etmiş kişiler ve mesleklerini yaparken ilk önce hastaya zarar vermemeleri gerektiğini çok iyi bilirler. Bilmek, uygulamayı kolaylaştırsaydı eğer, doktorlar ilk önce kendilerine zarar vermezlerdi. Söylemek istediğim şey, birçok doktorun sigara ve içki içerek kendilerine zarar vermele-ridir. Kendisine zarar veren, bir nevi intihar eden bir doktor, hastasına nasıl yardımcı olabilir? Olamaz. İlk önce kendisi sigarayı ya da içkiyi terk edecek ki hastalarına da bırakabilirsin.

Doğru dediğimiz zaman bu, her koşulda doğru anlamına gelir.

Bir inanışa, bir dine, bir mezhebe bir kurala ya da bir geleneğe göre değil elbette.

Doğru! Neye göre doğru? Her koşulda doğru!

Eğer her koşulda doğru değilse, o şey doğru olamaz. Ama eğer her koşulda da doğru ise ancak o zaman o şeye doğru diyebiliriz.

Örneğin alkollü içki içmek, İslam dinine göre haramdır ve yasaklanmıştır.

“İçki içmemek” doğru bir davranıştır. Neye göre doğru? İslam dinine göre doğru.

Peki bu doğru, her koşulda geçerli midir? Yani alkolü içki gerçekten insan sağlığına zararlı mıdır?

Evet, gerçekten zararlıdır.

“İlk önce zarar vermemek” ilkesine göre; değil içmek, alkollü içki imal etmek ve satmak bile doğru bir hareket değildir.

Şimdi, İslam dinine göre doğru olan alkolün zararlı olduğu gerçeğinin, evrensel bir gerçek olduğunu açık ve net bir şekilde görüyoruz. Görüyoruz çünkü alkol, insan vücuduna girdiği anda başta beyin ve karaciğer hücreleri olmak üzere, tüm vücudumuza zehir etkisi yapıyor, işte bu nedenle “içki ve sigara içmek doğru bir hareket” değildir.

Son olarak başörtüsü örneğini ele alalım.

İslam dinine göre kadınların, yüz, el ve ayakları dışında kalan yerlerini örtmeleri emrediliyor. Yüz, el ve ayakları dışında kalan yerlerini örtmeyen kadın, günah işlemiş sayılıyor.

Şimdi burada, İslam dinine göre doğru olan nedir? “Yüz, el ve ayaklar dışında kalan yerlerin örtülmesi”

Peki bu doğru, evrensel midir, değil midir? “İlk önce zarar

vermemek ilkesi” ve ardından “dil, din, ırk, cinsiyet ayrımı yapmaksızın herkese faydalı olmak olan” diğer ilkeler ışığında bu doğruyu ele alalım.

Bir kere cinsiyet ayrımı var. Kadınlar diye ayrılmış. En ufak bir ayrım yaptığınız anda, herkese eşit davranma ilkesini ihlal ettiniz demektir. Neden mi?

Çünkü 2007’nin bu 40 derecedeki Ağustos sıcaklığında erkekleri özgür bırakırken, kadınları 50 dereceye mahkûm ettiniz demektir. Hipokrat Yemini’nizi bozdunuz demektir. Doktorluğunuz elinizden gitti demektir. Kadınlara zarar verdiniz demektir. Belki birçok kadın, sıcak nedeni ile hayatını kaybedecektir!

O zaman bu doğru, evrensel bir doğru olmaktan uzaktır.

O zaman bu doğru, Hipokrat ilkelerine ve Hipokrat yemini-ne uygun olmaktan uzaktır.

O zaman bu doğru, insanlara fayda yerine zarar veren, bölücü bir etken rolü oynamaktadır.

Bu nedenlerle İslam dinine göre kadınların, el, ayak ve yüzleri dışındaki yerlerini örtmeleri, evrensel bir doğru olamaz. Oysa doğrular evrensel olmak zorundadır. Tıpkı, 2500 yıl önce Hipokrates’in ortaya attığı ve halen uygulanan doktorluk yeminindeki ilkelerde olduğu gibi. Bu ilkeleri özetlersek:

1. “İlk önce zarar vermemek.”

2. “Dil, din, ırk, cinsiyet ayrımı gözetmeksizin herkese eşit davranma ve herkesin sağlığını eşit olarak koruma ve gözetme.”

İlkeleri doğrultusunda olmayan doğrular, gerçek doğrular olamaz. Bu nedenle hep karmaşa, hep çatışma, hep sefalet yaratmak zorundadırlar. Kural şu: “Yaptığınız şey her koşulda doğru olmak” zorundadır.

Aksi takdirde sizi sefalete sürükler. Toplum, sizlerden oluşur. Bu nedenle toplumu sefalete sürükler.

Bir kişi, sadece bir kişinin evrensel doğruyu ihlal etmesi bile, karmaşa yaratmaya yeter de artar bile...

Bütün çoklar, azların bir araya gelmesi ile oluşur. Geçenlerde televizyonda Göksu Nehri’nin kaynağı ve kolları ile ilgili bir belgesel izlemiştim. Ermenek Dağları’ndan çıkarak Mut’a doğru yol alan ana kolun, kâh toprak altında kayboluşunu, kâh yeryüzüne, toprağın üstüne çıkışını, taşların arasına dağılarak yayılışını ve nihayet Mut’tan gelen kol ile birleştikten sonra iyice güçlenişini büyük bir hayranlıkla seyrettim. Mut’tan sonrasını zaten biliyordum. Defalarca yaptığım Mut’tan Silifke’ye yolculuklarım sırasında görmüştüm. Mut’tan sonra, koskoca bir ırmak haline gelen Göksu Nehri’ni tutabilene aşk olsun. Silifke’nin ortasından geçip, şehri iki eşit parçaya bölerek denize doğru akan heybetli bir ırmak Göksu.

Göksu Nehri, tıpkı diğer nehirler gibi küçük küçük kolların birleşmesi ile güçlenip, büyük bir ırmak haline gelmiş. Silifke Ovası’na hayat veriyor. Nehre kurulan barajlar sayesinde bütün ovada senede en az iki-üç ürün almak mümkün olmaktadır.

“Bütün çoklar, azların bir araya gelmesi ile oluşur.”

Eğer azlar doğru ise, güçlü bir çokluk oluşur.

Yok eğer azlar evrensel değil de; bir kurala, bir kurama, bir ırka, bir kültüre, bir dine, bir mezhebe ya da bir topluluğa göre doğru ise, bu azların oluşturduğu çokluk her zaman, ama her zaman yıkıcıdır. Ve yıkılmaya mahkûmdur.

Hindistan, Çin, Japonya, Türk Cumhuriyetler ve Türkiye güçleniyor. Neden mi? Çünkü bu ülkeler evrensel doğruların çıktığı, binlerce yıl önce çıktığı ama, göz ardı edilerek unutulduğu ya da uyutulduğu topraklar. Türklerin de anavatanı olarak yıllarca komşu yaşadıkları o topraklardaki insanlar, şimdi büyük bir atılımın eşiğindeler. Zengin Batı'nın ve Amerika'nın göz ardı ettiği evrensel doğruları, bugün Çin, Hindistan, Japonya ve Türk Cumhuriyetleri ilke haline getirme eşiğindeler.

Gerçek atılım ve kalıcı reform, ancak ve ancak evrensel doğrularla mümkündür. Bu dünyada açlık diye bir sorun varken, lüks içinde yaşamayı kendine hak gören ve diğer insanlardan daha çok para kazanmaya çalışan bir insanın, bu davranışı evrensel olarak doğru bir hareket midir?

Diğer insanlardan daha çok parasının, malının, mülkünün ya da yiyeceğinin olması doğru bir davranış mıdır? Evrensel olarak doğru mudur? Yanıtı siz kendiniz verin! Kendinize sorun; neden diğer insanlarla yarışıyorum?

Eğer bu sorunun içine girerseniz, yarışma duygusunu size bu toplumun aşıladığını görürsünüz. Anne-babanız, öğretmenleriniz, arkadaşlarınız ve toplum, sizi yarışmaya itmiştir. Sizde meslektaşlarınızdan üstün olmaya, onları geçmeye çalışırsınız. Yaşayacak yerde, yarışmaya başlarsınız.

Yarışmak ise; daha çok, daha çok isteğine, aç gözlülüğe ve

doyumsuzluğa yol açar.

Karar sizin! Yarışmaya devam mı edeceksiniz? Yoksa bu duygunuzun içine girip, gerçekleri göreceksiniz?

Birey

*Ayrı olduğun öğretilmiş,
Birey olduğun öğretilmiş,
Ama, insanlığın bütünüsün sen!*

*Ben dersin ama,
Ben, sendir, o dur.
Toplumdur, insanlıktır.*

*İnsanlık ürünüyüz,
Hepimiz insanlığız,
Birey değil!*

*Birey olmadığını gördün,
Ürün olduğunu gördün,
İnsanlık olduğunu gördün.*

*Artık bir bireysin!
Sonuç değil!
Köle değil!*

22

Varoluş Kaygısı

Çocukluğunuzda, yapmaktan en çok hoşlandığınız şey neydi bilmiyorum ama, ben, yalnız kalmaktan, tek başıma bahçe-bahçede gezmekten ve ders çalışmaktan çok hoşlanırdım.

Kendimle baş-başa kalmak bana çok huzur verirdi. Ders çalışmak için, mutlaka yalnız kalabileceğim bir yer bulur, orada saatlerce çalışırdım. Evimiz tek odalıydı. İki küçük kardeşim evden dışarıya pek çıkmazlardı. Annem de beni görür görmez mutlaka bir iş verir, ders çalışmamı engellerdi. Bu yüzden hep evden kaçardım.

Bahçede gizli bir yere, yıkık duvar arkasına ya da bir ağacın tepesinde görülmeyeceğim bir yere oturur, dersime çalışırdım. Geceleri ve yağmurlu havalarda ahıra sığınırırdım. Gazyağı ile yanan fenerlerden birini yakıp, ahıra kaçardım. İneklerin yanında kendimi huzur içinde hisseder, saatlerce ödevlerimi büyük bir zevkle yapardım. Takılırim-kalırim korkusu ile yemek saatlerinde bile eve gitmezdim. Sadece okul vakti yaklaştığında eve giderdim. Üstümü giyinir giyinmez de okula koşardım.

Liseyi bitirinceye kadar hiç devamsızlığım olmadı. Okul benim sığınak yerimdi. Okulu, okumayı çok seviyordum. Eve

gelen komşular ya da misafirlerle konuşmak bana vakit kaybettiriyordu. Bu yüzden eve birisi gelir gelmez, kitaplarımı kaptığım gibi komşuların bahçelerine saklanarak kitap okurdum. Annem beni bulmasın diye, sürekli yer değiştirmek zorunda kalıyordum. Bazen çok uzaklara, şehrin dışına çıktığım bile oluyordu. Oralarda bir ağaç dibi bulup, oturur ders çalışırdım.

Herkes, benim insanlardan kaçtığımı zannederdi. Oysa ben insanların, benim zamanımı çalmalarından kaçırıyordum. Ders çalışmamı engellemeleri ve boş boş konuşmaları beni sinirlendiriyordu.

Annem, benim de komşu kızları gibi gezip, tozمامı, oturup onlarla sohbet etmemi ve kendisiyle yol boyunda gezmemi isterdi hep. “Sen neden elin kızları gibi hopur hopur süslenip gezmiyorsun, ha? Bir de sen gez, toz! Durmadan okuyorsun. Bu okudukların sana fayda edecek mi bakalım?” diye üstüme üstüme gelirdi.

Yaz tatillerinde bile kitap okurdum. Bir yıl sonra okuyacağımız kitapları arkadaşlarımdan bulur, bütün yaz onlara çalışırırdım. Komşu kızları bazen yanıma gelir, beni çeneye tutarlardı. Konuştukları şeyler o kadar saçma ve rahatsız edici gelirdi ki, bir bahane bulur, oradan kaçardım.

Sahi, insanlar bir araya gelince ne konuşurlar? Dedikodu yaparlar, öyle değil mi? Onu, bunu çekiştirirler. Öğrenciler bir araya gelince ne konuşurlar? Ya öğretmenlerinin ya da arkadaşlarının arkasından atıp-tutarlar. İşte beni sıkan bu konuşmalardı. Eleştiriler, yargılamalar, suçlamalar... Arkadaşlarım, komşularımız hep saçıma, kıyafetime karışır; şöyle giyin, böyle yap, saçını söyle kestir gibi eleştiriler yaparlardı. Bu

eleştiriler kendimi kötü hissetmeme yol açıyordu. Ben çok çalışkan, okul birincisi bir öğrenci iken kılığımla kıyafetimle ilgileniyorlar; derslerime, başarılarıma hiç saygı göstermiyorlardı.

Hatta bir gün sınıf arkadaşlarımdan bir kız gelip şöyle demişti: “Vesile, sen sokakta dondurma yiyebilir misin? Ben seni hiç sokakta dondurma yerken görmedim. Okulda arkadaşlar senin hakkında ne diyorlar biliyor musun?” Vesile’yi Ankara’da kaçırlılar. O, oralarda okuyamaz, fakülteye falan gidemez. Lise ikinci sınıfa gelmiş, hâlâ hiç sinemaya gitmemiş. İnsanlardan kaçıyormuş, eve gelen misafirlere “hoş geldin” bile demiyormuş.”

Evet, lise bitinceye kadar hiç sinemaya gitmemiştim. Ama bunun nedeni, çekindiğim ya da gitmek istemediğim için değil, baba korkusuydu. Babam ve ağabeylerimden korktuğum için sinemaya gitmiyordum. Bir kere bir düğüne gittim ve “başımı açtım” diye babam beni okuldan almaya kalkmıştı. “Sinemaya gittiğimi duyarsa eve kilitler, okula falan göndermez” diye gitmiyordum.

Yolda dondurma yemek içinse zamanım yoktu ki. Okuldan eve hızla gider ve hemen derse otururdum. Lisede dersler hem çok ağırdı, hem de üniversite sınavlarını kazanmak için çok çalışmak gerekiyordu. Üniversiteyi kazanmak zorundaydım. Çünkü kendimi oralardan kurtarmak istiyordum. Baba, ağabey, anne ve kardeşlerimin; komşuların, arkadaşların ve çevrem baskıları beni boğuyordu. Ben, özgürce yaşamak istiyordum. Silifke, kış aylarında bile sıcaktı ve başörtüsü beni boğuyordu. Okula bile başörtüsü ile gitmek zorundaydım. Evde zaten başımı açmam yasaktı. Kısa kollu ya da kısa etekli

giyinmem yasaktı. Kalın çoraplar giymek zorundaydım. Silifke'nin o cehennem gibi yaz sıcaklarında bile bacağımda şalvar, başımda yazma, sırtımda uzun kollu entari ile ders çalışıyordum.

Kendimi bazen o kadar değersiz görüyordum ki, evden kaçıp bir ağaç dibinde saatlerce oturduğum oluyordu. Neden mi? Çünkü annem çeyiz işlemem için durmadan baskı yapıyordu. “Erkek gibi evden okula, okuldan eve gidiyorsun, dersten başka bir şey yapmıyorsun. Çeyiz yerine kitaplarını mı götüreceksin? İş işle biraz. Bak divan örtüsü başladım. Al da işle bakalım!” diye bana zor kullanıyordu. Mecburen kitapları bırakıp, kaneviçe işlemeye koyuluyordum. Aslında güzel de işliyordum. İşlemesine ama, gözümünden yaşlar sel gibi akıyordu. Süslü püslü nakışlar, çeyiz adı verilen işlemler, örtüler ya da danteller bana o kadar saçma ve boş şeyler olarak geliyordu ki anlatamam.

Örneğin o işlediğim örtülerden, bizim evde bir tane bile yoktu. Bunu anneme söylediğimde, bana şöyle cevap veriyordu: “Ama kızım sen yeni evleneceksin. Çeyiz şart, ben otuz yıllık evliyim çeyiz benim neyime ki” diyordu.

Liseyi bitirinceye kadar bir masa örtüsü, bir karyola takımı, bir bebek kıyafeti takımı işlemek zorunda kaldım. İş işlerken beni en çok sıkan şey çevremdeki insanlarla konuşmak zorunluluğuydu. Annem, komşu kızları, yengelerim ve kardeşlerim genellikle evin önündeki divanlarda oturup çene çarlardı. İki kız kardeşim iş işlemekten çok hoşlanıyorlardı. Onlarla oturup iş işlemek bana ölüm gibi geliyordu. Bulduğum ilk fırsatta işi bırakır, bir kitap alıp bahçeye kaçardım. Kendimle başbaşa kaldığım zamanlar bana huzur veriyordu.

Zenginleşiyordum adeta.

Büyüdükçe, yalnız kalma ihtiyacım daha da arttı. İnsanlarla birlikte iken kendimi kötü hissediyordum. Çünkü onları memnun eden basit günlük olaylar beni açmıyordu. İnsanlarla birlikteyken kendimi yetersiz, değersiz ve hiç bir işe yaramayan çaresiz bir çocuk gibi hissediyordum.

Üniversite yıllarımda da arkadaşlarla birlikte yapılan etkinlikler bana zaman kaybı gibi geliyordu. Ve onların yanında kendimi değersiz ve çaresiz hissediyordum. Taşralı olduğumu sık sık ima eden arkadaşlarımdan yanından hızla uzaklaşıyordum.

Bu değersizlik ve yetersizlik duyguları yüzünden uzun süreli bir arkadaş ilişkisi sürdürmek istemedim. İlgi duyduğum erkek arkadaşlarım oluyordu ama, ilk eleştirilerinde onlardan uzaklaşıyordum. Eleştirileri de hep, kılık, kıyafet, ayakkabı seçimi gibi konularda oluyordu. “Ne kadar da şekilciler” diye düşünüyordum. Çünkü benim için kıyafet, sadece ve sadece giyinmekti. Yürürken ayağımın rahat edeceği bir ayakkabı, beni üşütmeyen bir elbise ve bir de manto. Çünkü Ankara’nın soğuk kış günlerinde sıkı giyinmezseniz, hastalanırsınız.

Ama olmadı işte, sonunda depresyona girdim. Tıp Fakültesi’nin üçüncü yılında çok ağır bir depresyon geçirdim. Öyle ki o dönemde girdiğim bir vizeden sadece ben kaldığım için hocamız vize telafisini sözlü yapmıştı. Ve hoca bana şöyle sordu: “Senin neyin var kızım? Neden herkes geçti, sen kaldın. Bu hiç normal değil! Bir sıkıntın mı var?”

“Depresyon geçirdiğimi” söyledim hocama. Çok üzüldü. Ve bana, önce konuyu anlattı. İyice öğretti. Sonra da aynı ko-

nudan sorular sordu. Çok iyi cevap veremememe rağmen beni geçirdi. Ve hemen bir psikiyatrist arkadaşını telefonla arayıp beni ona gönderdi. Psikiyatrist hocamız bana ilâç verdi ve psikoterapiye başladı. Tıp Fakültesi bitinceye kadar üç yıl boyunca psikoterapi gördüm. Zaman zaman ilâç takviyesi aldım. Gurup terapilerine katıldım.

Gurup tedavisinde gördüğüm, dinlediğim ve tanıştığım üniversite öğrencilerinden o kadar çok şey öğrendim ki... Bunlardan en önemlisi ve bu altmışlı yıllarımda bile bana hâlâ ışık tutmaya devam eden gerçek, varoluş kaygısının evrensel olduğuydu.

Evet, var oluş kaygısı evrenseldir. Çocukluktaki yetersizlik ve çaresizlik duygularının, her fırsatta, bulduğu her fırsatta açığa çıkmasıyla oluşur. Bir hiçlik olduğunu duyumsayan, anne ve babasından onay alamamış bir çocuğun, derinlere gömdüğü anılarının açığa çıkmasıdır bu kaygı.

Temel kaygı da denilen bu endişe ve acı, bastırılmış düşmanlık duygularının açığa çıkmasıyla oluşur. Ve her açığa çıktığında biraz daha iyileşme yoluna sokar bizi. İçimizdeki gizlenmiş düşmanlık su yüzüne çıktıkça kaygımız, endişemiz ve çaresizliğimiz azalır. Her geçen gün daha dengeli, daha kendine yeten, daha özgür insanlar oluruz.

Çektiğimiz kaygılar, depresyonlar ve acılar aslında kurtuluşumuzu sağlarlar. Eğer kaçmazsak ve bu duyguların içine girebilirsek tabii...

Sensiz Bak

*Senin olmayan şeylere bak!
Sahiplenmen gerekmiyor değil mi?
Çünkü onlar senin değil!*

*Çünkü onlar sana çıkar sağlamıyor.
Çünkü onlar gururunu okşamıyor.
Çünkü onlar seni büyütüyor.*

*İlgini çekmiyor değil mi?
Bana ne diyorsun!
Bana ne gökyüzünden, aydan, güneşten.*

*Bana ne çiçekten, böcekten,
Sinekten, kuştan, kediden,
Bana ne ottan, çimenden.*

*Benim derdim bana yeter.
Ben işimi düşünüyorum,
Ben evimi düşünüyorum.*

*Ben ekmeğimi, aşımı düşünüyorum
Ben geçim derdindeyim sen nelerden söz ediyorsun?*

*Sen nelerden söz ediyorsun?
Gökyüzü karın doyurur mu?
Ya da otlar, çiçekler?*

*Bozulmuşsundur!
Kendinden başka bir şey düşünmezsin!
Yiyecek, içecek, para peşindesin!*

*Çünkü sorun sensin!
Çünkü sen, sorunsun!
Çünkü sen, korkusun!*

*Öyleyse sensiz bak!
Sensiz bak paraya, pula
Sensiz bak işine, aşına.*

23

İçimizdeki Düşmanlığın Keşfi

“İnsanlığın en büyük zaferi barışı sağlamak olacaktır.”

Dün yolda giderken bir afiş okudum. Şöyle diyordu: “İnsanlığın en büyük zaferi barışı sağlamak olacaktır.” İnsanlık ve barış. Bugün bu dünyadaki insanlık; barışı sağlayabilir mi?

Binlerce yıldır hiçbir zaman eksik olmadığı dünyamızda bugün de hâlâ sürmekte olan savaşları durdurmak mümkün olabilir mi? Değişik bir ifade ile sorarsak: Savaşları nasıl durdurabiliriz?

Adım adım ilerlersek, hep birlikte adım adım ilerlersek ve savaşların çıkma nedenlerinin köküne inersek, işte ancak ve ancak o zaman, o kökü kurutabiliriz, öyle değil mi?

Köke, tüm çatışmaların kökü olan, içimizdeki düşmanlığa, şiddete ve nefrete inmeye ve bu alanı keşfetmeye hazırsanız başlayabiliriz.

Gerçekten savaşın yıkıcılığını görüyorsanız, ilk önce neden diye sormaz mısınız? En basitten başlayalım. Alfabenin a'sından başlayalım.

Sorumuz şu: “İnsanlar neden savaşır?”

“Birbirlerine karşı oldukları için.”

“Peki insanlar neden birbirlerine karşıdır?”

“Kendilerini diğerlerinden ayırdıkları için.”

“Peki insanlar kendilerini diğerlerinden neden ayırırlar?”

“Ayrı oldukları öğretilmiştir de ondan.”

“Her insan, bu dünyada bugün yaşamakta olan her insan, eğer kendisinin ayrı olmayıp da tüm insanlığın bir parçası olduğunu anlasa, bilincinin, insanlık bilinci olduğu gerçeğini görse, kendisini ayırır mı?”

“Ayırmaz!”

“Eğer ayrı değilse, savaşır mı?”

“Savaşmaz.”

O zaman keşfetmemiz gereken ilk hakikat: “Ayrı olmadığımız, tüm insanlıkla bir olduğumuz gerçeğidir.”

İnsanlık sensin! İnsanlık benim! Ben insanlığım! Sen insanlıksın! Nasıl mı? Birlikte keşfedelim! Nefret ettiğin birisini düşün! Ölsün istiyorsun.

“Bıktım artık ondan, gebersin gitsin!” diye düşünüyorsun. Zihninde onu bin kere öldürüyorsun.

“Allah kahretsin! Allah belâsını versin! Gebersin!” gibi beddualarla nefretini, öfkeni ve düşmanlığını ona yansıtıyorsun.

Nefret, düşmanlık ve şiddet senin içinde.

Bunu gördün mü? O kişiye kibar davranabilirsin, boyun eğebilirsin. Ama zihninde onu parçalamak istersin. Vurmak, vurmak, vurmak istersin. Tekrar tekrar.

Bu kişi eşin olabilir, baban olabilir, annen olabilir, oğlun

ya da kızın olabilir. Seni terk etmiş eski bir sevgili de olabilir. Muhtemelen yakınındaki, çok yakınındaki birisidir. Hatta onu kaybedersen ayakta bile kalamayabilirsin. Yıkılırsın. Ama hiç fark etmez, nefretin o kadar büyüktür ki, gözün hiçbir şeyi görmez. Kime zarar verdiğini anlayamazsın. Aslında kendine zarar veriyorsundur çünkü.

Beyninde savaşırsın. Savaş beyninde başlamıştır. Düşmanlık şiddet ve nefretini, kimi seçersen seç, ona yansıtırsın. Ama o kişinin ölümü ya da senden uzaklaşması, seni asla rahatlatmayacaktır. Başka bir kurban bulmakta gecikmezsin. Çünkü düşmanlığının kaynağına henüz inmedin. Düşmanlığından kurtulmaya çalışıyorsun hâlâ!

Şimdi zihnimizi seyretmeye devam ediyoruz. En çok nefret ettiğin kişiyi düşün. Şu anda en çok kimden nefret ediyorsun? O kişiden neden nefret ediyorsun?

İkinci adım: “O kişi sana ne yaptı da ondan nefret ediyorsun? Haydi bul! O kişi sana ne yaptı?”

“Beni hiç sevmedi, beni aldattı. Bana ihanet etti. Sevseydi, bir başkasına ilgi duymazdı...”

“Kendini değersiz mi hissediyorsun?”

“Değersiz, çirkin ve aptalım. Zaten hiç kimse beni sevmiyor, sevmedi ve sevmeyecek.”

“Ya annen-baban? Onlarda mı seni sevmiyor?”

“Hayır sevmiyor. Onlar beni değil, kardeşimi seviyor. Bana değil kardeşime değer veriyorlar. Özellikle de babamdan nefret ediyorum. Beni durmadan kardeşimle karşılaştırıp, duruyor. “Bak kardeşine, onu örnek al, ne kadar da çalışkan. Sen

tembelin tekisin. Açıköğretimi zar zor bitirdin. Kardeşin mühendisliği kazandı. Sana verdiğim emekler boşa gitti...” gibi şeyler söylüyor hep.”

“Babanın ve kardeşinin yanında kendini değersiz mi hissediyorsun?”

“Evet, kendimi kötü hissediyorum. Mutsuz oluyorum. Kendimden nefret ediyorum. Kendimi parçalamak istiyorum.”

“Kendimden nefret ediyorum” dedin. Gerçekten de kendinden nefret mi ediyorsun?

“Evet, nefret ediyorum. Neden daha güzel değilim? Neden daha başarılı değilim? Neden babam beni sevmiyor.”

“Babanın seni sevmediğini düşündüğün için, kendini değersiz görüyorsun! Sevmeye layık olmadığını, belki de bir hiçlik olduğunu, bir pislik olduğunu düşünüyorsun, öyle değil mi?”

“Evet, tamamen öyle. Ben bir hiçim. Değersiz, yetersiz, sevmeyi hak etmeyen bir hiç. Bu yüzden kendimden nefret ediyorum.”

“İlk ne zaman değersiz olduğunu anladın? Yani, babanın seni sevmediğini ilk ne zaman anladın?”

“Beş yaşlarındaydım. Evin içinde topla oynuyordum. Babam: “Bırak o topu” diye bir iki kez ihtar etti beni. Ama ben oynamaya devam ettim. Biraz sonra babam “ben dışarı çıkıyorum” diyerek kapıya doğru yöneldi. Ben de peşinden koştum. Beni de götürmesini söyledim.”

“Götürdü mü?”

“Ne gezer.” Sen cezalısın. Hem evin içinde topla oyna, hem de benimle birlikte gezmeye gitmeye kalk, olacak şey mi? Önce uslu durmayı öğren. Bak kardeşine! Nasıl da uslu uslu oynuyor. Bak da sen de onun gibi ol” dedi ve gitti.”

“O gittikten sonra saatlerce ağladım. “Babam beni sevmiyor, kardeşimi seviyor” diye düşündüğümü hatırlıyorum”

“Babanın yanında hiçbir değerinin olmadığını, bir hiçlik olduğunu mu düşündün?”

“Kardeşimi kıskandığımı, onun yerinde olmak istediğimi, kendimden nefret ettiğimi hatırlıyorum.”

“Babanın seni eleştirmesi ve kardeşinle kıyaslaması, sevilmeyi hak etmediğini düşünmene neden oldu, öyle değil mi?”

“Evet öyle. “Ben kötüyüm, kardeşim iyi. Ben sevilmeyi hak etmiyorum, kardeşim hak ediyor” şeklinde düşündüğümü hatırlıyorum.”

“Peki şimdi şu anda ne düşünüyorsun? Sen o zaman beş yaşında bir çocuktun. Yaramazlık yapmak ya da bir topla içe-ride veya dışarıda oynamak senin en doğal hakkındı. Babanın sana o zamanlar kötü davranması, şimdi senin bu yirmili yaşlarında kendine kötü davranmanı gerektirmez, öyle değil mi?”

“Yani, şimdi kendimi değersiz hissetmemin nedeni, çocukluğumdaki değersizlik duygularım mı?”

“Demek istediğim tam da bu. O değersizlik duyguları gerçek değil, sahte. Sonradan olma, öğretilme! Sen, çocuk gözü ile öyle algıladın. Çünkü baban ayrımcılık yapmış, kardeşinle seni karşılaştırmıştı. Karşılaştırmak bir saldıridir. İki insanı ayırmak, bölmek, dışlamak anlamına gelir. Psikik alanda, kar-

şılaştırma varsa eğer; ölçme, biçme ve değerlendirme söz konusudur. Böylece boşluk, hiçlik, soyutlanma devreye girer. Ve öz-nefretin dipsiz çukuru oluşur.”

“Kendimi kardeşimle karşılaştırdığım için mi kendimden nefret ediyorum?”

“Kardeşinle ilgili anıların, öz-nefretinin tohumlarını ekmiş. Ama daha sonraki yaşamında kendini karşılaştırmadan ilişki kurduğun birileri oldumu hiç?”

“Gerçekten de, bu giden son sevgilimle bile kendimi karşılaştırdığımı şimdi daha iyi anlıyorum. Ben onu sevdim. Her şeyimi verdim. Ama o beni sevmedi. Bana ihanet etti diye düşünmüyor muyum?”

“Oysa onun seni terk etmesi ve bir başkasına ilgi duyması tamamen onun kendi nedenleri ile ilgilidir. Belkide ona kendi küçük kız kardeşini hatırlatmışsındır. O da bu yüzden senin yanında kendisini kötü hissetmiş olabilir.”

“Gerçekten de, beni terk etmesinin nedeni kendisi ile ilgili olabilir.”

“Elbette kendisi ile ilgili. Seninle hiçbir alakası yok. Sen sadece onda zaten varolan, çocukluğundaki değersizlik ve yetersizlik duygularını açığa çıkardın. Tıpkı onun sendeki bu duyguları açığa çıkardığı gibi. Şimdi bu duyguları yeniden hisset, davet et ve içine gir? Bu fırsatı değerlendir. Ben sana tekrar aynı soruyu soruyorum:

“En çok kimden nefret ediyorsun? O kişiden neden nefret ediyorsun?”

“Artık hiç kimseden nefret etmiyorum. Herkesi affettim.

Babamı, kardeşimi, kendimi, beni terk eden sevgilimi; herkesi.”

“Yani nefretin düşmanlığın bitti mi?”

“Tamamen bitti. İçimde sadece acıma duygusu ve şefkat duyguları var. Herkese ve kendime karşı sınırsız ve sonsuz bir şefkat ve sevgi duyuyorum”

İçimizdeki düşmanlığın ve şiddetin kaynağına hep birlikte inebildiysek eğer, siz de kendi içinizdeki nefreti keşfetseydiniz, artık ondan özgür olurdunuz.

Eğer hâlâ nefret ettiğiniz kimseler varsa, şundan emin olun ki, bu nefret kendi zihninizde çöreklenmiş öz-nefretinizin bir yansımasıdır. Çocukluğunuzdaki çaresizlik, yetersizlik ve değersizlik duygularınızın sonucunda oluşan bu öz-nefreti bitirmediğiniz sürece, değil dünyada, hiçbir yerde, hatta iki kişi arasında bile barışı sağlayamazsınız.

Düşmanlık, şiddet ve nefret zihnimizde, insanlık zihninde kök salmışken onu nereye yansıtırsanız yansıtın, bitiremezsiniz. Hangi tedbiri alırsanız alın, barışı sağlayamazsınız. Sadece ve sadece baskılırsınız. Tıpkı radyonun sesini kısmak gibidir. Radyo çalmaya devam eder. Gizli gizli çalar. Siz duymazsınız da duyanlar vardır. Ve onlar bir gün gelir, yine patlarlar. Sizin içinizdeki düşmanlığı da açığa çıkarırlar.

Oysa içinizdeki şiddetin keşfi, topu topu bir-iki saatinizi alır. Aslında deneyimli birisi bu kaynağa bir-iki dakikada inebilir ama, hiç farkında olmayan birisi için bu keşif, önceleri çok zordur.

İçinizdeki düşmanlığın kaynağı, öz nefrettir. Ayrı olduğunuz duygusudur. Daha doğrusu ayrı olduğunuz yanılıgsıdır.

Oysa bilincinizde siz ayrı değil, bütün insanlıksınız. Ya da insanlığın bütünüsünüz. İşte bu gerçeği gördüğünüz anda, insan yapımı bilinçten özgürleşirsiniz. Dolayısıyla ayrı olduğunuz yanılgısından, şiddetten, düşmanlıktan ve öz-nefretten de özgürleşirsiniz. İşte o zaman gerçek bir bireysinizdir. İnsanlığın bir parçası olan sahte bir birey değil!

Gerçek bir birey; bir çiçek, bir böcek, bir kelebek, bir kuş kadar özgürdür. Kendi içindeki düşmanlığı görmüş ve ondan özgürleşmiştir. Dışındaki düşmanlıkları görmüş ve onlardan da özgürleşmiştir. Barışı sağlamanın tek yolu budur. Yani gerçek bireyler olmaktır. Sahte değil!

Sonsöz

Ne hissettiğinizi, gerçekten ne hissettiğinizi kendinize sorun. Fırsat bulduğunuzda kendinize biraz zaman ayırıp sorun: “Ben ne hissediyorum?”

Sonra olurluna bırakın. Bilinçaltınız ne hissettiğinizi, bir süre sonra size söyleyecektir. Kendinizi nasıl hissettiğinizi, gerçek duygularınızı, ancak siz kendiniz keşfedebilirsiniz? Bunu bir başkası sizin adınıza yapamaz.

Doğa, çevre, ağaçlar, kuşlar ve insanlar eğer seyrederseniz size çok şey anlatacaklardır. Dış dünyaya bakın. Dışarıda olanların hepsi, dış dünya size köle olduğunuzu, özgür olmadığınızı söyleyecektir. İlk tepkiniz; kaçmak, kurtulmak, bir yerlere sığınmak isteği olacaktır. Hapishanede olan insan ne ister, hapishaneden kurtulmak, öyle değil mi? Siz de aynı şeyi isteyeceksiniz.

Durun ve kaçmayın! Hapishanenin, sizin içinde bulunduğunuz hapishanenin nasıl oluştuğunu keşfedin. Duvarları çevrenize kim ördü? Kim sizi yalıtı. Kendinizi yapayalnız, yitmiş gibi hissediyorsunuz, öyle değil mi?

Dışlanmışlık duygusu acı verir. Gözünüzden yaşlar akar, akar, akar. Aksın varsın. Üzülmeden, üzüntüden özgürleşemezsiniz. Üzüntüyü, acıyı ancak yaşayarak sonuna kadar yaşayarak, onun ötesine geçebilirsiniz.

Acı çekmenize izin verin. Ağlamanıza izin verin. Hatta kızgınlığınızın, öfkenizin, nefretinizin açığa çıkmasına da izin verin. Eğer izin verirsiniz ve onları seyrederseniz, bir bakmışsınız ki hiçbiri yok. Hepsi kaybolmuş. Yerini özgürlüğe bırakmış. Huzura bırakmış.

Her düşüncüyü, her duyguyu sonuna kadar seyreder ve izlerseniz, geldikleri gibi gittiklerini görürsünüz. Onlardan özgürleşirsiniz. Düşünceler ve duygular artık zihninize baskı yapamazlar.

Kaynakça

- Bolaç, V.:** “Kendi” mizden Kaçış Arıtan Yayınevi, İstanbul 2006.
- Fordham, F.:** Jung Psikolojisi, Çeviren: Aslan Yalçın, Say Yayınları, İstanbul 1997.
- Horney, K.:** Ruhsal Çatışmalarımız. (Our inner Conflicts: A Constructive Theory Of Neurosis), Çeviren: Selçuk Budak, Öteki Yayınevi, Ankara 1995.
- Jung, C. G.:** Bilinç Ve Bilinçaltının İşlevi, Say Yayınları, İstanbul 1997.
- Jung C. G.:** Keşfedilmemiş Benlik, Arkaik İnsan (The Undiscovered Self/Archaic Man), Çeviren: Barış İlhan-Canan Ener Silay, İlhan Yayınevi, İstanbul 1999.
- Kirschner, J.:** Korkusuz Yaşama Sanatı (Die Kunst Ohne Angst Zu Leben), Çeviren: Dr. Saffet Günersel, Arıtan Yayınevi, İstanbul 1997.
- Krishnamurti, J.:** Doğa Ve Çevre Üzerine (On Nature and Environment), Çeviren: Nurgül Demirdöven-Deniz Demirdöven, İstanbul 1999.
- Krishnamurti, J.:** Doğru Meslek Üzerine (On Right Livelihood), Çeviren: Nurgül Demirdöven-Deniz Demirdöven, İstanbul 2004.
- Lauster, P.:** Olgunlaştırıcı Yönüyle Aşk Acısı (Liebeskummer Als

Weg Der Reife), Çeviren: Turan İnceyar, Doruk Yayıncılık, Ankara 1996.

Peseschkian, N.: Pozitif Aile Terapisi (Positive Family Therapy), Çeviren: Merih Naim, Beyaz Yayınları, İstanbul 1999.

Plum, F., Posner J.B.: Nörolojik Hastalıklar. S.: 1000-1.233. Çeviren: Aksel Siva, Cecil Essentials of Medicine'ın Türkçesi, 2. Baskı, Editör: Ayhan Yalçın. Yüce Yayınları, İstanbul, 1990.

