

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>

Judith Malika Liberman



Masallarla

BU YOLCULUK HAYATINDA DEĞİŞİM RÜZGÂRI ESTİRECEK...

Yola Çık

1. BASKI
50.000
ADET

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

hep
kitap

Judith Malika Liberman



Masallarla Yola Çık



Tilsimli bir yolculuğa çıkmaya hazır mısın? Bu simgesel yolculukta adımlarını bir masaldan öbür masala atacak; ormanı, dağı, çölü aşacak, denizden geçip, şifa çemberini tamamlayacaksın.

İlham veren, hayatına güven ve hareket katan, dünyanla bağlarını sağlamlaştıran, 40 haftada tamamlayabileceğin bir farkındalık serüveni bu. Yolda sana masallar eşlik ediyor üstelik.

O zaman ne duruyorsun, hadi!
Düş düşlerinin peşine!
Kaybol yollarda! Çünkü ancak yollarda kaybolmayı göze alanlar bulur kendini!

Macera şimdi başlıyor.
İlk adımı at, yola çık. Bak yollar masallarla nasıl da açık!



ISBN 978-605-192-121-1

TAVSİYE
EDİLEN
PERAKENDE
SATIS
FİYATI
25 TL

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



hep
kitap

MASALLARLA YOLA ÇIK

Masallarla Yola Çık

Yazan: Judith Malika Liberman
İngilizceden çeviren: Sibel Subaşı Hill

© hep kitap 2017

Bu eserin bütün hakları saklıdır. Yayınevinden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. baskı / Ekim 2017, İstanbul

ISBN 978-605-192-121-1

Sertifika no: 34204

Kapak tasarımı: Yetkin Başarır
Kapak görseli ve illüstrasyonlar: Gamze Yalçın

Baskı: Bilnet Matbaacılık ve Yayıncılık A.Ş.
Dudullu Organize Sanayi Bölgesi
1. Cadde No:16 Ümraniye İstanbul
Sertifika no: 31345

hep kitap
Mecidiyeköy Mahallesi,
Büyükdere Caddesi,
Ercan Han B Blok 121/9
Şişli 34381 İstanbul

www.hepkitap.com.tr / info@hepkitap.com.tr

* hep kitap, TEAS Yayıncılık A.Ş.'nin tescilli markasıdır.

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

MASALLARLA YOLA ÇIK

Judith Malika Liberman

Çeviren:

Sibel Subaşı Hill



İÇİNDEKİLER

ORMAN	15
1•İLK MASAL	21
2•KIRMIZI	28
3•İKİ KÖPEK	39
4•SATRANÇ OYUNU	44
5•FARE	51
6•KOLTUK DEĞNEKLERİ	56
7•ENDİŞELİ KRAL	62
8•BİZ KAYBOLAMAYIZ	72
9•EKMEK	82
10•BENNET HİKÂYE BİLMEZ	88
 DAĞ	97
11•MELEĞİN PARMAK İZİ	103
12•MUTLU ADAMIN GÖMLEĞİ	108
13•JAKOB'UN HAZİNESİ	115
14•AARON'IN KENDİNİ ARAMAYA GİTTİĞİ GÜN	122
15•ÜSTAT FU'NUN YOLCULUĞU	128
16•KULEYE TIRMANMAK	135
17•ŞEYTANIN ÜÇ ALTIN TÜYÜ	139
18•DÜNYAYI İÇEN KURBAĞA	153
19•MEDİTASYON DERSİ	159
20•ÖRÜMCEK ANANSİ, HİKÂYELERİ NASIL ALDI?	164
 ÇÖL	173
21•İKİ HAYALPEREST	178
22•SARAMBAY	184
23•KELEBEKLER VE PERVANELER	193
24•DÜŞLERİN KERVANI	197
25•BİRADER THOMAS VE BÜLBÜL	208
26•FALCININ MASALI	214

27•NARADA VE VIŞNU	225
28•YÜZLER ÇİZEN RESSAM	232
29•BÜYÜLÜ BAHÇE	238
30•BRAN'İN YOLCULUĞU	250
DENİZ.....	257
31•BAHÇENİN EFENDİSİ	262
32•YAŞLILAR.....	268
33•SENİ TUZ KADAR SEVDİM	276
34•BAOBAB AĞACININ KALBI	283
35•KURBAĞA PRENS	289
36•IŞIK ELLİ KADIN	296
37•YILAN PRENS.....	303
38•RAHİBE	315
39•KRAL VE DERVİŞ	319
40•BİR HİKÂYE VE BİR ŞARKI	326

Yavaşlayan, bir araya gelen, dinleyen ve hayal edenler için...

Üç tür okur bu sayfalara gelecek:

Hayalbazlar gelecekler, çünkü onlar hikâyelere bayılır. Bu kitapta yazar tarafından tekrar anlatılmış, yorumlanmış ve orijinal metinler haline getirilmiş kırk geleneksel masal bulacaklar. Eğer hikâyeler için geldiysen bu kitapta kırk tane güzel, düşsel yolculuk bulacaksın. Onları hayatının içinde gör, hisset, hayal et.

Oyunbazlar gelecekler, çünkü onlar masallarla oynamayı sever. Eğer bu sensen, kitaba bir soru sor, sonra 1 ila 40 arasında bir sayı seç ve sayıya karşılık gelen masalı oku. Okuduğun sayfalar, hayatın soruduğu sorulara karşılık kendi cevaplarını bulmanda sana yardım edecek.

Yolcular ise bir hikâyeden diğerine acele etmeden geçecekler. Benim önerim, her masala bir hafta ayırmanız. Eğer böyle yaparsanız, kitap size, kendinize doğmanız için kırk hafta süren dönüştürücü bir yolculuk sunacak.

Kim olursan ol, hoş geldin...



Masallar simgesel yolculuklardır. Seni, sevgili yolcu, masalların büyüü tabiatına davet ediyorum. Bu yolculukta sana rehberlik edebilirim. Masallar dünyasını iyi bilir, sık sık o diyara yolculuk yaparım. Hatta bazen kendimi Harikalar Diyarı'nın yarı zamanlı sakini gibi hissederim. Ormanının karanlığında kendime küçük bir kulübe yaptım. Kıyılarında demirlemiş küçük bir sandalım var. Saçımda onun en yüksek zirvesine yuva yapmış kartalın tüyü ve cebimde, çölünden bir avuç dolusu kum var. Üstelik bu kitabın sonunda, senin de olacak.

Masallar dünyasında yürüyebileceğin binbir yol var. Ben sana yalnızca birini sunuyorum. Harikalar Diyarı'na daha önce kendi kendine ya da başka rehberlerle defalarca gitmiş olabilirsin veya bu senin ilk yolculuğun da olabilir. Gel, bu yolculuk herkese açık.

Biliyorum, sadece hikâyelerin sana verebileceği şeyleri aradığın için buradasın. Bilinenin içindeki bilinmeyeni görmek, zaten sahip olduğun için yeterince değer vermediğin şeyleri fark edip hayrete düşmek, duvarlara kapılar çizmek ve hayal ettiğin hayata doğru dönüş-türücü, cesur adımlar atmak. Aradığın buysa masallar sana yol gösterecek.

Bu yolculukta yanına alman gereken tek şey, görünmez olan o özel gözlük. Şu an onu hâlâ takıyor da olabilirsin tabii, ama çocukken kesin takıyordun bu gözlüğü. Hani yaptığın her resmin bir başyapıt, her çakıl taşının bir hazine olduğu; yağmurlu günleri su birikintilerinde zıplamak için bir fırsat gördüğün ve doğum günün için heyecanla geri sayım yaptığın zamanları hatırlıyor musun? İşte, o zamanki gözlüğün. Onu biliyorsun. Tak onu. Yolculuğun sırasında dünyaya bu mercekten bak. Belki tüm bunları yapmayalı çok uzun zaman oldu.

Öylesine uzun ki o hissi hatırlayamıyorsun bile. İyi ya işte, Harikalar Diyarı'na bir yolculuk yapmak için mükemmel bir sebep bu.

Harikalar Diyarı'nda ne bulacağız? Bir sürü pembe şeker ve uçan boynuzlu atlar mı? Yok, hiç sanmıyorum, en azından bu yolculukta. Birlikte eski, büyülü şifa çemberini takip edeceğiz. Bu çember, zamanın doğuşundan bu yana bilge kadınlar ve şamanlar tarafından kurulmuştur. Çember, kuzeydeki ormanda, toprak elementiyile başlar. Sonra, doğudaki dağlara ilerler ve hava elementini bulur. Ateş için güneydeki çöllere gider ve batıdaki denize dönerek su elementiyile kapanır.

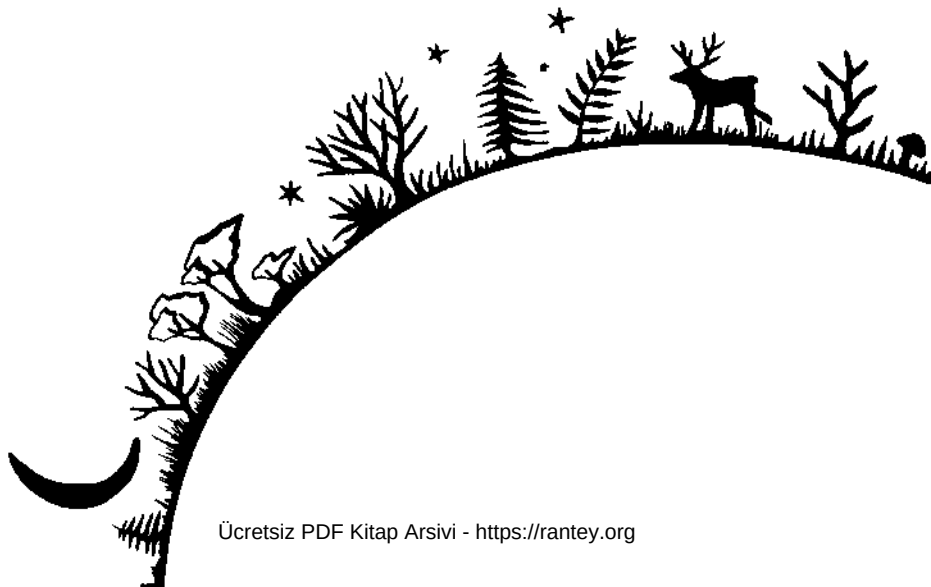
Kuzey ormandır. Biz de ormandan başlayacağız, korkularımızın dünyasından. Karanlık bir giriş olacak, biliyorum, ama korkularımızla yüzleşmek ve onları gözden geçirmek bize bu yolculuğa başlamak için ihtiyacımız olan enerjiyi verecek. Karanlığın içine dalmadan ışığı bulamayız. Ormanın içinden geçen yolculuğu yaptıktan sonra kendimizi daha hafif hissedeceğiz; çok daha hafif, uçabilecek kadar hafif. Böylece doğunun dağına yükselebilecek, düşlerimizdeki zirvelere doğru uçabilecek, ciğerlerimizi oksijen ve ilhamla doldurabileceğiz. Sonra, fikirlerle dolu zihnimizle güney çölllerine giderek yol gösterici vizyonumuzu bulmak, eyleme geçebilmek için tutkularımızın ateşiyile bağ kurmaya ve hayatta cesurca ilerlemeye hazır olacağız. Kendimizi dengede ve doğru yolda hissettiğimiz zaman batıya yöneleceğiz; denize, duygu dünyamıza. Orada ilişkilerimize, çevremizdeki dünyayla nasıl bir bağ kurduğumuza bakacağız. Dört yönden, dört elementten, dört tabiatın, dört mevsimden, dört duyudan geçen bu yolculuğu biz kırk masalla yapacağız.

Hatırla: "Hayallerde yaşananlar gerçektir ve bizi dönüştürecek güce sahiptir." Bu sembolik, hayali bir yolculuk; ama eğer bir çocuğun bir oyuna karşı gösterdiği ciddiyetle bu yolculuğa başlar, büyümesine ve içindeki boşluğu doldurmasına izin verirsen, bu dönüştür-

cü bir yolculuk olacaktır.

Acele edip sayfaları hızlı hızlı geçme. Bırak, yol sana kılavuz olsun. Önerilen oyunları ve aktiviteleri içinden geldiği gibi oyna. Yolculuğun şarkısını dinle. İç yolculuklarımızın hayatımız üzerinde dönüştürücü bir etkisi var. Bu hayali yolda yürürken yaşantında oluşan değişiklikler seni şaşırtmasın; bu, masalların büyüsidür. Hazır olmayı bekleme, şimdi başlıyor, bir adımla, bir hikâyeyle, başla...

Yürü Uç Yan Yüz



Orman



yürü

İnsan bir ormana benzer.

Nasıl ki,

*ormanda binlerce domuz, kurt, iyi ve kötü huylu hayvan varsa,
insanın iç dünyasında da her türlü güzellik ve çirkinlik vardır.*

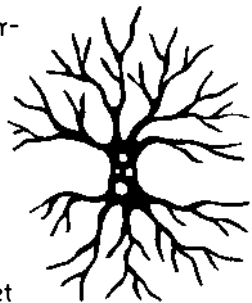
Ey yolcu!..

Musa da, Firavun da senin içinde.

Bu iki düşmanı kendinde aramak gerektir.

Mevlânâ

Hoş geldin. Öyle kenarda durma, içeri gel. Ormana girdin. Burası daha karanlık ve soğuk; aman, pelerinini giymeyi unutma! Orman; toprak, mantar, yosun ve yaprakları humusa dönüştüren bùyülü simya kokuyor. Ağaçların seni çevreleyişini hisset, gövdelerinin gökyüzünü itişini izle, dallarının yıldızlara doğru uzanışını gör. Ataların krallığına girdin. Yerin altına dalarak onların köklerini hisset ve hatırla: Yukarıda nasılsa, aşağıda öyledir.



Şimdi, olduğun yerde kitabı yere koy, ayağa kalk; ayaklarını yerde hisset; kollarını yukarıya doğru ger; parmak uçlarından başlayarak ciğerlerine kadar soluk al ve kolların ile parmaklarından göğse doğru soluk ver. Uzadığını ve hafiflediğini hisset.

Şimdi aynı şeyi köklerinle yap. Köklerinin, ayak parmaklarından toprağın içine doğru yayıldığını hisset; besini ayak parmaklarından içine çek ve artık ihtiyacın olmayan her şeyi dışarı bırak. Köklerinden gelen gücü hisset.

Şimdi, ikisini eşzamanlı yap; dallarından soluklan, köklerinden beslen. İçindeki ağacın uyanışını hisset. Toprakta ne kadar derinsen, gökte o kadar uzunsun. Işık olduğun kadar gölgesin de.

İşte, bugün ormana bunun için gidiyoruz. Genellikle görmezden gelmeyi tercih ettiğimiz bir parçamızı hissetmek için; gölgemizi. Ona bakmak, kendimizle ilgili daha net bir resim ortaya koymamızda bize yardım edecek. Bu, karanlık yerlerimizi ve korkularımızı hissedebilmemiz için bir davet.

Korkularımız hayatta kalma içgüdümüz tarafından yaratılır ve

canlı kalmamızı sağlar. Elimde bir şemsiyeyle bir kuleden atlamaktan korktuğum için memnunum. Hayal gücüm bana bunun eğlenceli olacağını söylerken, hayatta kalma içgüdüm korkutarak, yapma diyor. Korkularımızın birçoğu bize hizmet eder. Ama büyüdükçe, deneyimlerimiz arttıkça korku listemizi gözden geçirmeli ve artık ihtiyaç duymadıklarımızdan vazgeçmeliyiz. Çocukken sobayı kendi başıma yakmaktan korkardım; ama sonra öğrendim ve korkmaktan vazgeçtim. Bunu yaptığıma memnunum. Çocukken sürekli artan gücümüzün farkındaydık. Bu yüzden korku dolabımızı düzenli olarak temizler ve eski korkularımızdan kurtulurduk. Artık yetişkin olduğumuzda gelişimimizi fark etmeyi bıraktık; dolayısıyla korku listemize göz atmayı da. Sonuç? Korku dolabımız tozlu ve karışık. Bu yüzden kırk yaşındayken, yirmi yaşında olduğundan daha çok korkularımız var. O zaman haydi, korku dolabımızı açalım ve tozu alınması ya da vazgeçilmesi gereken korkular var mı bakalım.

Hayatta kalma içgüdü, korkulardan vazgeçmeyi onaylamaz. Ona göre, ne kadar korkarsak o kadar güvende oluruz. Eğer bir yeraltı sığınağına taşınmaya ve bir daha hiç dışarı çıkmamaya karar versek, o anda valizimizi hazırlar. Ama o deliğe sığmayacak düşlerimiz var bizim. O zaman hür, neşeli ve hafif kalmak, olacakra yüzleşme cesaretini bulmak için, haydi, korku dolabımızı toparlayalım ve bize küçük gelen her şeyden vazgeçelim. Orman bunun için en uygun yer.

Toprak; bu dünyaya ait olma, güvende hissetme ve güvenme duygusuyla bağlantılı olan kök çakrayla ilişkilidir. Yolculuğun bu bölümünde toprak elementiyile bağ kurmak için zaman ayır. Ormanda yürüyüşe çık, bir fidan veya bir çiçek dik, ellerinle toprağı kaz, toprağı otur, bir ağacın altında kitap oku, çimende çıplak ayakla dolaş.

Yolculuğun bu bölümünün arketipi Toprak Ana, Gaia. O'nun bir resmini bulup göreceğın bir yere asabilirsin. Bu bölümün renkleri olan yeşil ve toprak tonlarına hayatında yer ver.



Yolculuk ve Farkındalık: Ormana Kulak Ver

Bu yolculuk aynı zamanda kulaklarınla özenle bağ kurduğun bir süreç olacak. Duyma yeteneğin korkularınla baş edebilmek için inanılmaz bir araçtır, bekçi köpeklerine benzer. Mesela, gece uyurken kulakların herhangi bir tehlikeye karşı evindeki sesleri tarar. Sıra dışı bir ses, vücudunda aniden hissettiğin bir adrenalın patlaması etkisi yaratarak seni uyandırır. Kim bilir kaç kez uykumdan panikle uyanıp yanımdakine, "Bir ses duydun mu?" diye sormuşumdur. Kulaklarımız bize ne zaman korkup ne zaman rahatlayacağımızı söyler. Eğer kulaklarımızla korkularımız arasındaki bağlantıya bir misal daha istersen, bir korku filmi esnasında sesi kapat. Artık hiç de o kadar korkunç olmayacaktır. İşte bu yüzden korkularımızla yüzleşeceğimiz bu süreçte duyma yeteneğimiz önemli olacaktır.

Kulaklarınla çalışırken hem iç hem de dış kulağını kullan. Bu hem dış sesleri hem de iç sesini duyabilme yeteneğindir. Eğer iç sesini dinlersen hayatta seni neyin korkuttuğunun bilincinde olursun. Edindiğimiz korkuların bizi güvende mi, yoksa kilit altında mı tuttuğuna karar verebilmek için, öncelikle onların farkında olmamız gerekir. En iyisi sen, korkuların ormanında sana rehber olması için dinleme yeteneğini dikkatlice bağlan ve bekçilerini kullan. Nasıl mı? İşte birkaç öneri:

Gün içinde olabildiğince sık dinleme molaları ver. Kulaklarını açmak için bir dakika ayır. Çevrendeki bütün sesleri, en uzaktakileri bile duymaya çalış. Uzun ve tüylü tavşan kulakların olduğunu hayal etmek yardımcı olabilir. Kulaklarının beynine sürekli olarak gönderdiği tüm bilgileri fark et. Normalde dikkat etmediğimiz tüm bu sesler aslında beynimiz tarafından sürekli taranmakta. Sonra, iç sesine kulak ver; karnındaki titreşim, bağırsakların, soluğun, boğazın, kafadaki tınılar ve sesler, kalbindeki titreşim. Dış ve iç müziğin yarattığı senfoninin farkına var. İkisi arasındaki bağlantıları hissetmeye çalış. Uyum

içindeler mi? Keyifli bir titreşim yaratıyorlar mı? Bu seslerin sendeki duygu karşılığı ne?

Kulaklarına güven, onlar mükemmel birer emniyet ağıdır. Duyma yeteneğinle ne kadar bağ kurarsan yeni deneyimler için cesur adımlar atmak senin için o kadar kolaylaşacak.

Şimdi yolculuğumuza başlama zamanı geldi. İlk adım, ilk masal...

İlk Masal

Masallar nereden geldi? Onları ilk kim anlattı?

Masalları ilk bir kadın anlattı.

Peki, o kadına kim anlattı?

Bir çocuk anlattı.

Henüz bu dünyaya ilk adımını atmamış bir çocuk.

Ya o çocuğa kim anlattı?

Sessizlik anlattı, sessizlik.

Genç yaşta sert bir adamla evlendirilmişti. Kocasını onu tanıdığı herkesten uzak, ormandaki kulübesine götürmüştü. Çünkü bir oduncuydu ve ormanda yaşıyordu. Öyle yalnız bir ormandı, öyle üzgün bir kulübe... Kasları odun gibi sert, kaşları çalı gibi gür, alnı yıllanmış ağaçların kabuğu gibi kırışık bu adam, her akşam eve şu üç halden biriyle gelirdi:

Ya yorgun olurdu. O zaman sessiz yenilen bir yemeğin ardından, kesilen bir ağaç gibi yatağa devrilirdi. İşte o günler, en güzel günlerdi.

Ya kızgın olurdu. O zaman elinde kalınca bir dalla eve gelir, bulduğu ilk bahaneyle başlardı... Öyle günlerde, kadının saklanabileceği hiçbir köşe yoktu.

Ya da bazen sevgiye aç gelirdi. Ama bu adamın sevgisi ile kızgınlığı çok da farklı değildi. Öyle günlerde de kadın ağlayarak uyurdu.

"Alışırın" demişti babası, "Alışsan iyi olur" demişti anası. Ama alışılır mı?





Bir gün, oduncu ormana gidip de kadın tek başına kaldığında bir şey hissetti: Kelimeye dökülemeyecek kadar küçük, fısıltıdan alçak, sessizlikten adsız bir bebeğin ilk titreşimi.

Bir bebek! Sessizliğini ninnilerle bölecek, kulübesini tarçın kokusuyla tatlandırarak, yalnızlığını kucak kucak dolduracak ve sonunda onu hayata yeniden bağlayabilecek bir bebek.

Önce sevinçten ağladı. Ama sonra hatırladı. Bu bebeği hayata nasıl getirebilirdi ki? Dokuz ay boyunca onu oduncunun kötü rüzgârından nasıl koruyabilecekti? Önce korkudan ağladı, sonra öfkeden; yalnızlıktan ağladı ve çaresizlikten... Bütün ağlamalar tükendiğinde derin bir sessizlik oldu. Ve bu sessizlikte içinden bir ses duydu. Ta içinden. Ve bu ses ona bir masal anlatmaya başladı. Saatlerce dinledi.

O akşam, oduncu elinde bir dalla gelince, kadın ilk defa elini kaldırarak onu durdurdu. "Bekle! Sana anlatacağım bir şey var. Önce ben konuşayım, sonra istersen sopan yine konuşur." Belki daha önce hiç itiraz etmedi diye, o gece oduncu oturup dinledi karısını.

Böylece çıktılar yola. Az gittiler uz gittiler, dere tepe düz gittiler. Devlere meydan okudular; kartalın yuvasından anahtar çaldılar; sihirli sofralarda karınlarını doyurup gençlik pınarlarından kana kana içtiler; tam kral kızının bahçesine varacaklardı ki oduncunun gözleri uykuya yenik düştü.

İlk gece böyle korundu kadının karnındaki ümit tohumu.

Ama bir gece yetmezdi ki! Ne bir gece ne on gece ne de yüz gece... O yüzden bir sonraki gün kadın yine ağlamaktaydı. Korku, öfke, yalnızlık ve çaresizlik aktıktan sonra bir kez daha sessizliğin içinden aynı ses yükseldi. O gün yine ocağa bakmadan, yerleri süpürmeden bütün gün masal dinledi.

Akşam olunca bir kez daha dedi ki: "Bekle! Sana anlatacağım bir şey var. Önce ben konuşayım, sonra istersen sopan yine konuşur."

O gece ormanda kayboldular; yolda hırsızlarla, yol ayrımında

perilerle karşılaştılar; ejderhalar çıktı karşılarına; dileklerini fısıldadılar cinlerin kulağına. Yalnızca bir gecede, kırk gün kırk gecelik serüvendi yaşadıkları. Kafasını yastığa koyar koymaz deliksiz bir uyku çekti oduncu.

Dersiniz ki bir gece geçer, iki gece geçer ama dokuz ay! Günleri dinlemekle geceleri anlatmakla geçti kadının. Günebegün yuvarlandı karnı.

Sonra ne oldu? Dokuz ay on gün sonra yeni bir hayat.

Oduncunun sert kucağına yerleşince bu minik, taptaze aşk parçası; kocaman, dişsiz, baldan tatlı bir gülümsemeyle selamladı babasını. Oduncunun gür kaşlarının altındaki küçük gözlere girip gönlüne kadar indi bu gülümseme. Ve o gönül, bir bahar goncası gibi açıldı. Dokuz ay boyunca içine sığınılmış bütün masallar bir nehir gibi aktı dünyaya. Oradan başka gönüllere ulaştılar. O günden beri, ağızdan kulağa, kulaktan gönüle geziyorlar dünyada. Dönüşerek, değişerek, çoğalarak...

İşte sorarsanız, nereden geliyor bu masallar? Onları ilk kim anlattı?

İlk bir kadın anlattı.

O kadına kim anlattı?

Bir çocuk anlattı. Henüz bu dünyaya ilk adımını atmamış bir çocuk.

Ya o çocuğa kim anlattı?

Sessizlik anlattı, sessizlik.

Çocuklarının Güvenliğini Sağla

Değişim zordur. Konfor alanımızdan çıkmak istemeyiz. Rahatsız bir ortamda sıkışıp kalmışsak bile, ruhumuza işkence etme pahasına



değişim riskini almayabiliriz. En azından sadece kendimiz için yapmayız. Ama çocuklarımız için yaparız. Bu gerçek bir çocuk ya da bizden doğmak isteyen herhangi bir şey olabilir. Projeler, rüyalar, bahçeler, kitaplar ve hatta kendi sağlıklı bedenimiz bizden doğmayı isteyebilir. Bir yetişkin olarak bir yere kadar sıkıntı, eleştiri ve acıya katlanabiliriz, ama bebeklerin güvende olması gerekir. Onlar için korkularımızla yüzleşmeye ve dönüşüme hazırız.

Epey arkadaşım çocuklarını büyütme için sıkış tıkiş dairelerde hayatlarını geçirdikleri, gürültülü ve kişiliksiz şehirlerden çıkıp daha geniş evlerde yaşayacakları, sessizlik ve ağaçlarla çevrili, uçurtma uçurup domates yetiştirebilecekleri doğaya taşındılar. Böylesi yaşam alanları onların yetişkin ruhları için de daha güvenli, ancak sadece kendileri için bu sığınağı yapmazlardı. Yaptılar, çünkü çocuklarına daha güvenli bir ortam sağlayabilmeyi dertleri.

Tavsiyem, bu doğal içgüdüğü kendi hayatında bir değişim yaratmak için kullan. Çocuklarını —yani içinde tuttuğun her şey: yaratıcı işler, taze meslekler, uçuk projeler, sanat, çlgın fikirler...— kalbinde birer yeni doğan çocuk gibi tut ve onların ihtiyaçlarına odaklan. Onlara odaklanırsan, seni korkularından kurtarıp özgürleştirirler ve değişim o an başlar.

Hayata Uygula: Çocuklarını Dinle



Şu an yetiştirdiğin çocuklar ve senden doğmak isteyenler kimler? Bir liste yap. Şimdi, masadaki kadın gibi dinleme zamanı. Her çocuğa güvende olabilmesi için neye ihtiyacı olduğunu ve ona büyüyeceği güvenli bir ortamı nasıl sağlayabileceğini sor. Dikkat! Gelenekçi zihninin, korku kutundaki hazır cevapları sunup öne geçmesine izin verme. Bunun yerine tavşan kulaklarını tak ve korumak istediğin çocuğu gözünün önüne getirerek odaklanmaya

çalış. Sonra ona neye ihtiyacı olduğunu ve bunu ona nasıl sunabileceğini sor. Dinle, zaman ver, cevaplar gelecektir.

Oynama Zamanı: Her Gün İlgilen



Listelediğin çocuklardan her biri için bir taş seç. Taşın üzerine çocuğun/projenin/fikrin adını yazabilir ya da onu temsil eden bir sembol çizebilirsin. Taşları bahçendeki toprağın üzerine, saksıların dibine yerleştir. Bitkilerini suladığında onları da sula.



Bizden doğmak isteyen çocukları doğurmak ve dünyamıza gelip bir değişim yaratacakları zamana kadar onları güvenli bir şekilde taşımak bizim motivasyonumuzdur. Bunun için korkular ormanında daha derinlere gitmeye razıyız. O zaman gidelim; bir adım daha, bir masal daha...



*Bir çekirdek verdim
dört bostan verdi
Benim sadık yârim
kara topraktır*

Âşık Veysel

Kırmızı

Başka günlerden farklı olmayan bir günde, başka köylerden farklı olmayan bir köyde, başka annelerden farklı olmayan bir anne, kızını çağırır.

"Kızım, vakti geldi. Artık ormana gitmenin vaktidir. Bugün büyükanneyle tanışıp ona ilk armağanını götüreceksin. O hepimizin annesidir. Köydeki bütün kadınlar onu tanır. Yabani otları bilir, eski sözleri bilir, ağaçların dilini konuşur ve bizi korur. Bohçanı hazırladım. Şimdi sözlerimi iyi dinle. Ormana vardığında bir yol ayırımına gelersin. Bir taraftaki yol ormanın etrafından dolaşır, öbürü ormanın kalbine gider. İlki aydınlıktır, çim ve kır çiçekleriyle süslü; ikincisi ise karanlık... Sakın korkma, ikinci yolu seç. Tek gerçek yol ormanın kalbine giden yoldur, unutma. Sonra beyaz kayın ağaçlarına geleceksin, orada seslenirsin:

*Büyükanne,
Annemin kızıyım,
Annemin annesinin
Bizi koruyorsun,
Beni tanıyorsun,
Aç kapını.*

O zaman evi belirir. Haydi, kızım gecikme. Ormandayken oyalanma; kimseyle konuşma; çabuk git, çabuk gel; seni bekleyeceğim. Bir de al, yeşil pelerinimi giy; ormanda seni korur."

"Gerek yok anne, benim kırmızı pelerinim var zaten" diye ce-



vapladı Kırmızı. İsmi Angele'ydi, ama köyde herkes pelerininin renginden dolayı ona Kırmızı derdi. Annesinin uzattığı bohçasını aldı ve orman yoluna koyuldu.

Orman köyden uzak değildi, ama köydeki çocukların ona yaklaşması bile yasaktı. O nedenle, ormanın eşiğine geldiğinde biraz ürkütü Kırmızı. Girmeden içeriye baktı. Ağaçların arasına giren güneş ışığı karanlığı oklarıyla delerek yere altın renkli aydınlık noktalar saçıyordu. Belki de orman zannettiği kadar korkutucu bir yer değildi. Kırmızı, ağaçların arasında yürümeye başladı. Ormanda sesler daha boğuk, kokular daha keskindi. Çok geçmeden yol ayrımına geldi. Yollardan bir tanesi çimden bir halıyla kaplı gibiydi; öbür yol ise karanlıktı. İçeriden ağır bir koku yayılıyordu. Derin sessizliğin içinden sanki binlerce tehditkâr göz Kırmızı'ya bakıyordu. Kırmızı sesli yutkundu, annesinin yol tarifini yanlış mı anlamıştı acaba? Başka bir yol ayrımından bahsetmiş olabilir miydi? Tam da o anda derinlerden gelen bir ses duydu. İçindeki şüpheli düşüncelerini taklit ediyor gibiydi: "Acaba karanlık yolu mu seçsen, yoksa aydınlık yolu mu?"

Ve birden kapkara, güçlü, tüylü, gizemli, büyüleyici bir kurt beliriverdi.

"Nereye gidiyorsun? Neyse canım, nereye gidiyorsan git de aydınlık yoldan gitmeni tavsiye ederim. Bazı yollar senin gibi küçükler için fazla karanlıktır."

"Ama annem bana tembih etti; korkmadan karanlık yoldan gitmem lazım, çünkü ormanın kalbinde yaşayan büyükanneye gidiyorum."

"Amaan, anneler de her şeyi abartıyorlar. Ha aydınlık ha karanlık, ormanda bütün yollar aynı yere varır zaten."

"Emin misiniz?"

"Bu orman benim. Onu benim kadar iyi tanıyan kimse yok. Ayrica büyükanne ormanda yaşamıyor. Ormanın kalbinde sadece beyaz

kayın ağaçları var. Ev yok.”

“Annem bana büyükanneyi çağırmak için özel bir söz öğretti ama.

Büyükanne,
Annemin kızılım,
Annemin annesinin
Bizi koruyorsun,
Beni tanıyorsun,
Aç kapını.

deyince evi belirliyormuş.”

“İlginç” diye mırıldandı kurt. “Her neyse, dediğim gibi ormanda bütün yollar aynı yere varır. Bence çiçek toplaya toplaya da gidebilirsin büyükanneyi görmeye. Çiçek sever mi büyükanne?”

Bu son sözü Kırmızı'yı ikna etmeye yetmişti. Sonuçta annesi bile buna itiraz edemezdi. Yeni tanışacağı bir

insana çiçek götürmek son derece kibar bir hareketti ve annesi de bunu isterdi. İçi rahat, çiçek toplayarak yola koyuldu. Kurt da hemen, rüzgârdan hızlı, kararlık ama kısa yoldan ormanın kalbine ulaştı. Beyaz kayın ağaçlarının arasından seslendi:



Büyükanne,
Annemin kızılım,
Annemin annesinin
Bizi koruyorsun,



*Beni tanıyorsun,
Aç kapını.*

Ve bacası tüten, çatısı saman, kapısı açık, küçük bir ev belirdi. Kurt içeriye koşup büyükanneyi yakalayıp yarısını yedi. Evet, sadece yarısını; bizim kurdumuz aç ama obur da değil. Öteki yarısının etini tuzda, kanını şişede sakladı ve büyükannenin giysilerini giyip yatağa girerek Kırmızı'yı beklemeye başladı.

Çok geçmeden Kırmızı şarkı söyleye söyleye, kolları kır çiçekleriyle dolu beyaz kayın ağaçlarının olduğu yere vardı. Karşısında bacası tüten, çatısı saman, kapısı açık büyükannenin evini görünce şaşırıldı. Yine de annesine verdiği sözü tutmak için seslendi:

*Büyükanne,
Annemin kızıyım,
Annemin annesinin
Bizi koruyorsun,
Beni tanıyorsun,
Aç kapını.*

İçeriden "Kör müsün? Kapının açık olduğunu görmüyor musun?" diye bir ses gelince, biraz korktu. Ama ardından, "Yavrruum, canım, ay kurban olurum, ne tatlı bir çocuk bu!" diyen sevgi sözcüklerini duyunca rahatlayıp içeriye girdi.

Girer girmez et kokusu alıp acıktığını fark etti. Yatakta yatan büyükanneden biraz yemek istedi.

"Al çocuğum. Tuzda et var; şişede kan var; ye iç, sonra yatağa gelirsin."

Kırmızı oturup yemeye, içmeye başladı. Köpek koşarak eve girdi: "Kırmızı! Büyükanneni yiyor, kanını içiyorsun!"

"Büyükanne, ne demek istiyor bu köpek? Seni yediğimi, seni içtiğimi söylüyor!"

"Aman, sen ne diye köpeğin lafını dinliyorsun ki? Saçmalık işte. Haydi, sen de yatağa gel."

"Yok, hâlâ açım büyükanne."

Kırmızı yemeye devam etti.

Bu sefer pencerede kedi belirdi:

"Kırmızı, büyükanneni yiyor, kanını içiyorsun!"

"Büyükanne ne demek istiyor bu kedi? Seni yediğimi, seni içtiğimi söylüyor!"

"Aman, sen ne diye kedinin lafını dinliyorsun ki? Saçmalık işte. Haydi, gel yatağa."

"Yok, hâlâ açım büyükanne." Kırmızı yemeye devam etti.

Biraz sonra horoz uçarak eve girdi:

"Kırmızı, büyükanneni yiyor, kanını içiyorsun!"

"Büyükanne, ne demek istiyor bu horoz? Seni yediğimi, seni içtiğimi söylüyor!"

"Aman, şimdi de horozu mu dinliyorsun? Haydi, gel artık yatağa."

Kırmızı yatağa yaklaşıncı, içinde garip bir tereddüt hissetmeye başladı.

"Büyükanne, yatağa nasıl geleyim ki ayakkabılarım var."

"Ateşe at ayakkabılarını, artık ihtiyacın olmayacak."

Ve Kırmızı ayakkabıları yaktı.

"Büyükanne, yatağa nasıl geleyim ki pelerin var üstümde."

"Ateşe at pelerinini, artık ihtiyacın olmayacak."

Ve Kırmızı pelerinini yaktı.

"Büyükanne, yatağa nasıl geleyim ki elbise var üstümde."

"Ateşe at elbiseni, artık ihtiyacın olmayacak."



Ve Kırmızı elbisesini de yakıp yatağa girdi.

Yatak çok sıcaktı. Kırmızı yanıyor gibiydi. Büyükanneye baktı. Yakından çok farklı görünüyordu. Yorganın altında bacaklarının kıl-larını hissedebiliyordu ve gözlük camlarının ardındaki gözleri sarı ve yusuvarlaktı.

“Büyükanne, gözlerin neden bu kadar büyük?”

“Hım, seni daha iyi görebilmek için yavrum.”

“Büyükanne kulakların neden bu kadar büyük?”

“Seni daha iyi duyabilmek için yavrum.”

“Büyükanne?”

“Evet?”

“Büyükanne, çişim geldi.”

“He, yatakta yap çocuğum.”

“Ay yok büyükanne! Utanırım. Dışarda yapıp geleyim.” O zaman kurt, Kırmızı’nın ayak bileğine ip bağlayıp öteki ucunu da elinde tutarak: “Kaybolma diye” dedi.

Ama Kırmızı evden çıkar çıkmaz ipi çözüp koşmaya başladı, kurdu tanımişti.

Koş! Dallar saçlarına takılıyor,

Dikenler kollarını çiziyor,

Gözlerin görmüyor,

Ama koş Kırmızı, koş

Ayakların köklere takılıyor, düşüyorsun,

Kalk, durma, durmadan koş Kırmızı, koş...

Ormanın ucuna kadar koştu Kırmızı ve nehre geldi. Geniş, uzun, geçit vermez nehir; ormanın içinde onu hapseden nehir. Kurttan nasıl kurtulacaktı şimdi?

Kırmızı’yı nehir kenarında bırakalım, kurttan haber verelim.

Kurt yatakta bekledi bekledi, ama sonunda çekti ipi. Öteki ucu

boştu! “Aha, benim ormanımda benden kaşmaya mı çalışıyorsun ufaklık? Ne mümkün! Bu toprak benim, içinde gezen her şey benim, yakalarım seni!” diyerek koşmaya başladı. Kurdun önündeki ağaçlar çekilip ona yol verdi ve Kırmızı’nın izini bulup nehre doğru yaklaştı.

O ara Kırmızı nehrin ilerisinde kadın sesleri duydu. Onlara doğru koşarak her biri nehrin ayrı yakasında çamaşır yıkayan iki kadına rastladı.

“Ablalar, yardıma gelin! Peşimden bir kurt geliyor. Nehri geçmezsem beni yakalar.”

Kadınlardan biri, “Tabii yardım ederiz kızım” diyerek, yıkadığı beyaz çarşafın bir ucunu öteki taraftaki kadına attı. Kadınlar çarşafın her iki tarafını tutup gererek nehrin üstünde beyaz pamuktan bir köprü yaptılar. Kırmızı koşarak çarşafın üstünden nehrin öteki tarafına geçti. Daha yeni kaçmıştı ki kurt geldi. Kadınlara Kırmızı’yı sordu. “Evet, gördük. Küçük kız daha yeni buradaydı. Onu öteki tarafa çarşafımızın üstünde geçirdik.”

“Onu bulmam çok önemli, bana da nehri geçmek için yardım eder misiniz?”

Kadınlar yine beyaz çarşafı nehrin üstünde gerdiler ve kurt koşarak geçmeye başladı. Ama tam nehrin ortasında iken kadınların tuttukları çarşafı bırakmasıyla kurt, çarşafı birlikte nehre düşüp boğuldu.

Bu kurt gitti, ama tabii bu dünyada kurtlar çok.

Ormanın Kalbine Direkt Giden Yolu Seç

Korkunun karanlık ormanının kalbinde bir ev var. Çatısı saman, bacası tüten ve camından hafif loş bir ışığın yansıdığı küçük bir ev... İstikametimiz bu ev. O evde yaşayan bir büyükanne var. Toprak Ana



arketipini temsil ediyor. Köklendiren, besleyen, koruyan ve iç bilgeliğimizin bekçisi olan; gölgenin dünyasıyla barışık. Ne karanlığı yok etmeye çalışıyor ne de çok fazla etkisinde kalıyor. Senin olgun, emin, topraksever özünü temsil ediyor.

Bu masalda Kırmızı, kendisinin bu yönünü tanıyabilmek için bir olgunlaşma yolculuğuna çıkıyor. Annesi onu uyarıyor: "Eve ulaşmak için direkt giden yolu seçmelisin; korkularınla yüzleşmelisin; ormanın kalbine direkt giden yolu seç."

Karar mekânı olan yol ayrımına geldiğinde, Kırmızı hangi yolu seçmesi gerektiğini biliyor, ama korkuyor. Daha az ürkütücü, daha aydınlık olan uzun yolu, kolay yolu seçmek, uzlaşmak istiyor. Görünüşe göre iki yol da aynı yere gidiyor, ama Kırmızı oraya ulaştığında Toprak Ana yerine kurtla karşılaşacak. Büyümek için korkularınla yüzleşmek zorundasın. Ormana direkt giden yolu seçmemekle Kırmızı meseleyi sadece ertelemiş oluyor. Sonunda evin içindeki tehlikeyle yüzleşmek zorunda kalıp Toprak Ana'yla buluşmaktan mahrum kalıyor, ama yine de büyükanneyi yeme şansı yakalayarak Toprak Ana'nın bilgeliğiyle bütünleşmiş oluyor.

Ayrıca giysilerini yakarak ateş gücüyle bir dönüşüme uğruyor. Bu yolla toplum içinde takındığı kişilik ve maskelerinden vazgeçiyor. Gerçek benliğini, özünü keşfediyor. Bunu yapmak ona kendinden emin büyüebilmesi için gerekli olan bilgeliği sağlıyor: İçgüdülerine güvenmeyi, sorular sormayı, tehlikeyi tanımayı, kaçmayı, ormanda yolunu bulmayı, rehber kadınlardan yardım istemeyi ve kendini kurtarmayı öğretiyor.

İş, hayal ettiğimiz hayata ulaşmak için karar vermeye gelince, her birimiz zaman zaman Kırmızı gibi olabiliriz. Önümüzde iki yol var ve ikisi de aynı yere ulaşıyor gibi. Biri direkt oraya gidiyor; yolculuk bugün, hemen, şimdi başlıyor. O yolu seçmek demek; risk almak, öbür

sapaklara hayır demek ve uzlaşmaya yanaşmamak demek. O yolu seçmek demek; arzuladığın şeye hemen yönelmek demek. Kendine hangi yolun arzuladığın şeye direkt gittiğini sorarsan, cevabı bildiğini göreceksin. Sen bu yolu biliyorsun; hızlı değişim yaratan, ama aynı zamanda korkutan, güvensiz hissettiren. Tam bu yola çıkmak üzereyken diğerini fark ediyorsun. O yol daha uzun olabilir, ama daha aydınlık gibi, daha az riskli. Hem yolda toplayabileceğin şu muhteşem çiçeklere bir bak! Buradaki "çiçekler", yolun sana sunduğu ikincil yarar sağlayan herhangi bir şeyi temsil edebilir: para, bağlantı, zaman. Bir örnek: Yeşim, tek tutkusu seramikçilik olan bir kadın. En direkt yol olan, banka müdürlüğünden istifa edip birikimiyle bir seramik atölyesi açmak yerine, haftada iki saat bir seramik atölyesinde hobi olarak seramik yapmaya karar verip yeteneğinin farkına varılmasını bekler. Şansını sonra deneyeceğini söyler. İşte bu, uzun yolu seçmektir.

Yol ayırımına geldiğinde içindeki kurda kulak asma, seni uzun ve kolay yola yöneltmeye çalışır. Kendine güven, hayatın kenarında beklemenin bir anlamı yok, zannettiğinden güçlüsün. Ormana dal, kısa yolu seç, içinde olduğunu bilmediğin gücü o yolda keşfedeceksin, Toprak Ana seni yolun ucunda bekliyor, yürü.

Hayata Uygula: Kendine Sor



Aşağıdaki soruları içinden geldiği gibi yanıtlamak için kendine on beş dakika ver. Yazarken durma, düzeltme, üzerinde fazla düşünme. Bırak elin kalemi takip etsin, kalem sayfayı dinlesin.

Hedefine giden kısa ama ürktücü yol hangisi?

Neye sebep olur, hangi korkuları ateşler?

Uzun olan yol nasıl görünüyor?

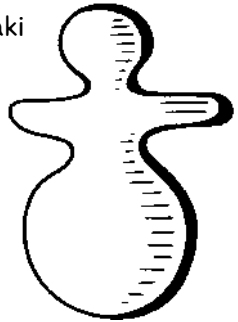
Bu yolun sana sağladığı ikincil yararlar neler?



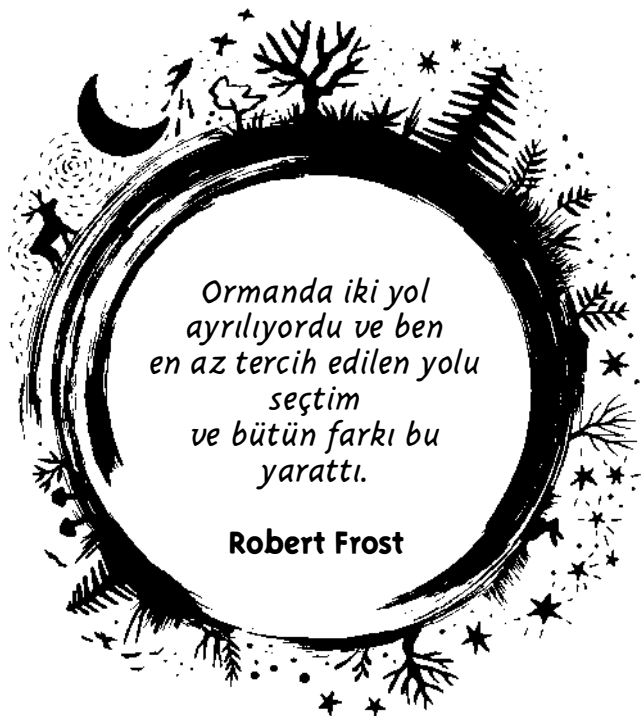
Oynama Zamanı: Toprak Ana'yla Tanış



Kendine bir Toprak Ana bebeği yap. Yandaki modeli kullanarak iki parça kumaş kes. Kumaşları birbirine dik. Kol altlarına çift dikiş atıp başını doldurmak üzere açık bırak. Bir kalem yardımıyla kumaşı tersyüz et ve içini tuzla doldur. Başşı dikerken saç yapmak için iplik kullanabilirsin. Kor-ku ve belirsizlik anlarında rahatlamak için bu bebeği kullan. Toprak Ana seni koruyacak, sana özgüven, yi-yecek ve bolluk verecek. Tuz kristalleri, korktuğunda enerjini dengelemen için sana yardımcı olacak. Bebeği kal-binin üzerine ya da karnına koyabilirsin.



Ormana girip yol ayrımına geldik. Önümüze iki yol açılır. Ve sonra kurt gelir. Yolumuzu seçmek yolculuğumuzun bir parçası, kurtla karşılaşmak da öyle. Haydi, biraz daha ileriye adım atalım ve onu biraz daha iyi tanıyalım. Bir başka adım, bir başka masal...



Ormanda iki yol
ayrılıyordu ve ben
en az tercih edilen yolu
seçtim
ve bütün farkı bu
yarattı.

Robert Frost

İki Köpek

Ahmet'in dedesi Ahmet'i iyi tanırdı. Bir sırrı olduğunda ya da yanlış bir şey yapıp da ortaya çıkmasından endişelendiğinde ya da bir şey onu rahatsız ettiğinde hemen anlardı. O gün de dedesi Ahmet'e şöyle bir baktı ve onu yanına çağırdı:

"Küçük Ahmet'im, gel yanıma. Aklında ne var, bir şey mi takıldı kafana?"

Böylece Ahmet dedesine sıkıntısını anlattı. Neden insanları anlamak bu kadar zordu? Kimin iyi, kimin kötü olduğuna karar veremiyordu. Can'ın güvenilirmez bir yalancı olduğunu okulda herkes biliyordu, ama bugün arkadaşları kendi telaşlarına kapılıp onu yüzüstü bıraktıklarında Can ona yardım etmişti. Yani bu ne demek oluyordu? Onu yalnız bırakan arkadaşlarıyla arkadaşlığını kesmeli miydi? Yalan söylemeyen, paylaşımcı, sabırlı ve bağışlayıcı olan mükemmel arkadaş nasıl bulabilirdi? Böyle bir arkadaş olabilir miydi? Kendisinin bile böyle olduğundan emin değildi. Ahmet daha anlatabilirdi ama dedesi kendisini daha fazla tutamayıp gülmeye başladı.

"Himm, kafanın neden o kadar karışık olduğunu şimdi anladım. Buna verecek kolay bir cevabım yok, ama izin ver düşünmene yardım edeyim. Köpeklerimiz var ya şurada, biri beyaz, öbürü siyah; boğuşmayı ne kadar sevdiklerini biliyorsun. Şimdi, bu iki köpeğin senin ve tanıdığın herkesin içinde boğuştuklarını hayal et. Biri korkun, öfken, bencilliğin, yalancılığın, gölgen; öbürü aşkın, güvenin, cömertliğin, dürüstlüğü, ışığın. Anlayacağın, içindeki krallıkta kimin hüküm süreceğine karar vermek için savaşıyorlar."

Ahmet nihayet bir cevap bulmanın heyecanıyla, bir sonraki so-

ruyu bağırarak sormadan edemedi.

“Ama dede söylesene hangi köpek yeniyor? Beyaz olan mı yoksa siyah olan mı?”

Dedesi, Ahmet’in kesin cevaplara susamış gençliğine gülerek yanıtladı:

“Sonunda oğlum, beslediğin köpek yener. Beslediğin köpek.”





Işığı Besle

Orman, karanlığı barındırdığını bilir. Bir saniyesini bile onu yok etmek için harcamaz. Karanlığın kendinden bir parça olduğunu bilir. Ama ormandaki tüm ağaçlar, ışığa doğru uzanırlar.

Her birimizin içinde bir korku ormanı bulunur; biz onu ziyaret etmedikçe derinleşir ve daha karanlık olur. Burası içimizdeki vahşi kurdun koştuğu yerdir. İçsel ormanımızdaki kurt, masaldaki siyah köpek gibi karanlık tarafımızı temsil eder: alay eden, eleştiren, kıyaslayan, kıskanan, utanan ve kopuk tarafımızı. Korkularımız onun doğal yaşam alanıdır, onlardan beslenir, onların arasında özgürce koşar.

İçimizdeki kurdu öldürmeye çalışmamalıyız. Kurtları öldürmek, yaşadığımız dünyada ekolojik olarak nasıl korkunç bir trajedi ise ruhun ormanlarında da öyledir. Öyleyse, korkuların arasında koşmayı seven karanlık yönün için ne yapmalısın? Git ve tanış onunla; konuş, dinle onu.

Söylediklerini ve düşünce yapısını anlayabilmek için sesini tanımalısın ki, sen bir yol ayrımındayken kurt senin fikrini değiştirmek üzere geldiğinde onu tanıyıp aslında ne olduğunu bilesin. İşte o zaman senin fikrini değiştiremez. Onun sesini duysan bile kendi hakiki değerlerin üzerinde dengede kalırsın.

Hayata uygula: Kurtla konuş



Kurtla yazılı bir diyalog için on dakikanı ayır. Düşüncene odaklanmak ve onun sesini daha net duyabilmek için bir kurt resmi kullanabilirsin. Rehberliğe ihtiyaç duyduğun bir konu seç. İlk sorunu yaz ve içindeki kurdun bu konuda ne söylediğini dinle. Dikkat et! Kurt zeki ve ikna edicidir; fikirleri genellikle mantıklı ve oldukça inandırıcı olabilir. Onun gücüne yenilmemenin yolu, ışığı beslemek.

Işığı beslemek kişiye göre değişir. Bu, doğada yürümek, ağaçlara sarılmak, içinde bulunduğun topluluğa yardımcı olmak için zaman ayırmak, çocuğunla kutu oyunu oynamak, sanat yapmak, bahçeyle uğraşmak, günlük yazmak, ilham veren kitaplar okumak, rol model aldığın bir kişiyle vakit geçirmek, günlük egzersiz yapmak, dans etmek ve daha fazlası olabilir. Aydınlık tarafına nasıl beslenmek istediğini sor ve ona istediğini ver.

Oynama Zamanı: Bir Kurt Yap



Küçük bir kurt figürü yap, bul ya da al ve sık sık göreçeğin bir yere koy. Ne zaman göz göze gelirsen ona şunu söyle: "Seni görüyorum, seni tanıyorum, senden etkilenmiyorum."



Hiçbir harita içsel yolculuğumuzda bize yardım edemez, çünkü hepimiz keşfedilmemiş alana giryoruz. Bizim ihtiyacımız olan bir pusula, yıldızımızla uyumlu. Bu yolculukta ihtiyaç duyduğumuz her şey gibi o da kendi içimizde mevcut. Hepimizde var. Nerede? İçimizdeki pusulaya nasıl ulaşabiliriz? Bunu irdelemek için bir hikâye daha.



Satranç Oyunu

Yolden hayatı boyunca bir savaşçı olmuştı. Konu kavgaya etmeye gelince tam bir uzmandı veya hayatını tehlikeye atmaksa, hiç tereddüt etmeden bunu yapardı, duvar yıkmayı, kapı kırmayı, öldürmeyi –ki bunu birçok kez yapmıştı– bunların hepsini çok iyi bilirdi, ama barışa gelince, kaybolurdu. Barış zamanlarında içer ve ortalıkta amaçsızca dolanırdı. Yaşadığı topraklara barış gelse de onun kalbine hiç uğramazdı.

Bir gün kalbindeki bitmek bilmeyen savaşı sona erdirmenin bir yolunu bulmaya karar verdi. Günlerce dağda yürüyüp yardım alabileceğini düşündüğü tek yer olan manastırın kapısını çaldı. Başkeşiş onu içeri alıp derdini dinledi. Sonra sakalını sıvazlayıp ona rahatlatıcı birkaç söz söyledi; bir kâğıda sabah akşam okunacak birkaç dua karaladı; nefes egzersizleri öğretti ve bir ay sonra onu tekrar beklediğini söyledi. Bir umutla Yolden kendini bu pratiği uygulamaya verdi. Fakat hiçbir şey değişmedi: İçindeki savaş hâlâ şiddetliydi, uyuymıyordu; dinmeyen bir korku yüzünden hep gergin olduğu için ani tepkilerde bulunuyordu. Bu terörü durdurup birkaç saat uyumasını sağlayacak yegâne şey, bir şişe içkiydi.

Bir ay sonra keşişi görmeye gitti. Keşiş onu tekrar dinledi ve bir öncekinden biraz daha uzun başka bir dua yazdı, daha önce önerdiği nefes egzersizlerine bazı esneme ve gerinme hareketleri de ekledi ve bir ay sonra onu tekrar görmesini istedi.

Yolden bir kere daha denedi, ama bütün çabalarına rağmen dua da, egzersizler de hiçbir işe yaramıyordu. Kafası karıştı ve öfkelen-di. Onu o yapan dünyaya öfkelen-di, ona ayaküstü boş umutlar ve-



ren keşişe öfkelen-di. Manastıra bir daha gidip keşişin ağızını açması-na fırsat vermeden, onu tuttuğı gibi yere fırlatıp kafasına basarak bağırmaya başladı: "Sen yalanlarınla beni kandırabileceğini, vakti-mi boşa harcayabileceğini mi sanıyorsun! Bu sefer bana yardım ede-cek-sin, yoksa seni öldürürüm!" Yüzü yerde, kafası Yolden'in ayağının altında olan keşiş sakince cevap verdi: "Görüyorum ki gerçek bir der-se hazır-sın. Acaba, satranç oynamayı biliyor musun?" Yolden şaşırdı. Böyle bir karşılık beklemiyordu. Ama evet, satranç oynamayı biliyor-du, hatta oldukça da iyi oynardı. "Peki" dedi keşiş, "benimle satranç oynamaya ne dersin? Eğer oyunu sen kazanırsan canımı alırsın, ama ben kazanırsam, kelleni alırım."

Yolden şimdiye kadar bir keşişten hiç bu kadar tuhaf bir teklif duymamıştı, ama savaşmak zaten onun uzmanlık alanı olduğundan bu öneri ona çok uygun geldi. Keşiş satranç tahtasını çıkardı, taşları dizmeye başladılar. Oyun başlarken Yolden bu tuhaf öneriyi düşün-meye başladı ve fark etti ki, eğer oyunu kaybederse, barışı bulmak için geldiğı bu manastırda, en kanlı savaş alanlarında bile kaçmayı başardığı o kaderle yüzleşecekti. Bu ne kadar ironikti! İnsanlar duy-sa ne derdi? Korkusuz kahraman, bir keşiş tarafından yenildi! Bun-lar gözünde canlanınca, panikle-meye başladı. Onuruyla oynanıyordu ve oyun iyi gitmiyordu. Keşiş tahmin ettiğinden daha iyiydi, Yolden'in hamlelerini önceden tahmin edebiliyor gibiydi. Birden Yolden'in aklı-na keşişin düşünce okuyabilme becerisinin olabileceğı geldi. Sanki bu becerisini onu yenmek için kullanıyordu. Paniğı gitgide arttı. Görünü-şe göre iki hamlede şahını kaybedecekti.

"Odaklan, odaklan!" dedi kendine. "Olacakları düşünme, sadece oyuna bak, sadece oyuna..."

Sonra keşiş bir hamle yapınca Yolden kaçış yolunu buldu, ne-fes verdi, tamamen oyuna yoğunlaşarak tekrar bir hamle yaptı. İçin-de bulundukları oda yok oldu, zaman eridi, göğsünde hızla çarpan

kalbini artık hissetmiyordu, sadece oyun vardı, sadece oyun... Hatta oyunun verdiği heyecandan zevk almaya başlamıştı, daha önce hiç bu kadar iyi oynamamıştı ve bu kadar zekice oynayan bir rakibi de olmamıştı, rahatladı. Kısa bir süre sonra fark etti ki iki hamleden sonra oyunu kazanacaktı. Oyun biteceği için neredeyse üzgündü, hamlesini yapmak üzereyken, kazanırsa keşişin canını almak zorunda kalacağını fark etti. Ona baktı; karşısındaki ne kadar sabırlı, bilge ve zarif bir ruhtu ki Yolden'e bir şey öğretmek pahasına kendi hayatını ortaya koymuştu. Birden kakhaha atarak kolunun bir hareketiyle tüm taşları odaya savurdu.

Keşiş gülümseyerek ona baktı: "En kritik satranç oyununu, ruhunla girdiğin mücadeleyi kazandın dostum. Önce karşılaşabileceğin sonuçlardan korkmayı bırakıp şimdi bulunduğun ana döndün; sonra tüm dikkatini oyuna verdin. Bu da ortama barışı getirdi. Kalp yalnızca barışın olduğu yerde açılır ve sevgi onun içine akar."

Gözleri sevinç ve sevgiyle dolu dolu olan asker, keşişe baktı. Keşişin haklı olduğunu biliyordu. Bir oyunluk süre zarfında, içinde bir şeyler değişmişti, savaş bitmişti. Sonunda barış ve sevgi, ruhunun krallığına ulaşmıştı.

Savaş Alanını Terk Et, Oyun Alanına Geri Dön

Savaşlar daima alınacak ganimetler için yapılır: toprak, petrol, para, Truvalı Helen... Oyunlarsa bulunduğumuz anı keyifli hale getirmek ve andan zevk almak için oynanır. Önemli olan sonuç değil, süreçtir. Hayat bir mücadele ya da bir oyun olarak kabul edilebilir.

Birçoğumuz savaşçı olarak yetiştirildik. Çok küçük yaşlarımızdan başlayarak bitmeyen ödüller ve cezalar çarkını keşfedip üzerimize düşeni, ya yaratacağı sıkıntıdan kurtulmak için yaparız ya da karşılığın-



da bir şey almak için: alkış, bir oyuncak, yeni giysiler, daha büyük bir daire, deniz tatili, yeni bir araba...

Biz büyüdükçe başarıma karşılık aldığımız ödüllerin niceliği artarken süreçteki hazzımız azalmaya başlar. Aldığımız risk arttıkça ceza korkusu da artar. Küçükken yaptığımız yaramazlığın sonunda sevdiğimiz bir tatlıdan olurken, bir yetişkin olarak işimizden olabiliriz. İşte stres böyle oluşuyor. Disiplinli olmak, yapılacaklar listemizdeki kutucukları tiklemek, beklentileri karşılamak, kurallara uymak, hayat mücadelesindeki iyi askerler olmak için elimizden geleni yapıyoruz. Başarmak, zevk almaktan daha önemli hale geliyor.

Biricik, değerli hayatımı bitmeyen bir mücadelenin içinde yaşamak istemiyorum. Haydi, savaş alanından kaçıp oyun alanına dönelim! Nasıl mı? Kendi satranç oyunumuzu kazanarak! Öncelikle ödülleri ve cezaları unut; oynamamızın sebebi bunlar değil. Oynuyoruz, çünkü yaşamak bu. Oyuna konsantre ol, sadece oyuna. Bu oyun evini temizlemek, bir sunum yapmak, bebeğinin altını değiştirmek, bir rapor hazırlamak ya da bahçeyle uğraşmak olabilir. İşin ne olduğu önemli değil, tamamen ana odaklan. Sonucu düşünme. Amacımız, dikkati ve farkındalığı yakalamak. İç huzurun anahtarı budur. Korkularımızı indirir, stresimizi azaltır, kalbimizi hazza ve sevgiye açar. Pusulamız kalbimizdir. Korkuya ve strese tutsak olmuş bir kalp değil, sevgi ve mutlulukla dolu huzurlu bir kalp.

Farkındalık kalbi açan anahtardır. "Farkında ol" demek kolay, ama bunu başarmak zordur; çünkü fark etmediğin zaman fark etmediğini fark etmezsin! Bugün akıllı telefonlar dikkat dağınıklığını hiç olmadığı kadar artırdı. Dikkat bir kastır, farkındalığımızı artırmak için bu kası her gün biraz çalıştırmalıyız. Bunun üzerinde ne kadar çalışırsak dikkat dağınıklığımız o kadar az olur. Bunu yapmanın birçok yolu var. Kimileri her gün oturup meditasyon yapar, kimileri günlük tutar ya da her gün cep telefonsuz, tüm duyuları açık olarak farkında-

lık yürüyüşleri yaparlar. Hepsi çok iyi. Anahtar bir yerden başlamak-
tır. Ben beş dakikalık farkındalık egzersizinin iyi bir başlangıç olduğuna inanırım.

Hayata Uygula: Farkındalık Egzersizleri



Bu uygulamayı bulunduğun her yerde ve istediğin sıklıkta yapabilirsin. Gözlerini kapat ve üç kez farkında olarak soluk alıp ver. Nefes süreni dengelemeye çalışma; yalnızca onun farkında ol; derin mi, kısa mı, soğuk mu, ılık mı, burnundan mı alıp veriyorsun ağızdan mı; kelimelerle tanımlamaya çalışma, yalnızca bedeninde hisset ve yargılama. Eğer içinde trafikteki arabaların, konuşan insanların sesinden rahatsızlık duyan ufacık bir ses duyarsan soluğuna geri dön, soluk ver ve dinle. Sonra dokunma duyunu uyan-
dır. Tenin ne hissediyor? İşitme ve dokunma duyularını açık tutmaya çalış; yargılamadan gözlemler; avuç içlerindeki, ayak tabanlarındaki enerjiyi ve sıcaklığı hisset; bağırsaklarındaki ve ciğerlerindeki hissin farkına var. Sonra burnuna odaklan. Havada hangi kokular var? Aynı anda üç duyuya da odaklanabilmek mümkün mü, dene. Sonra gözlerini aç ve fark et. Yalnız dikkat et! Kendini kolaylıkla hikâyeler uydururken bulabilirsin: "Masamdaki vazoda yapma çiçekler görüyorum. Keşke gerçek çiçekler olsalardı. İnsanlar bu tozlu plastik parçalarını nasıl gerçek çiçeklerin yerine koyabilir?" Bu tarz hikâyelerin içine dalıp bir şeyleri yargılamaya başlarsan, ki bu çok mümkün, soluğuna geri dön, tüm yargıyı soluğunla dışarı at ve ana geri dön. Uygulamayı derin bir nefesle sonlandır.



Oynama Zamanı: Günlük Yaşamı Gözlemle



Çocukken "... görüyorum" diye bir oyun oynardık. Hikâyeleştirep yargılamadan sadece fark etmenin verdiği hazla çevremizde gördüğümüz her şeyi gördüğümüz gibi söyledik: "Tasmaıyla gezdirilen sarı bir köpek görüyorum, kırmızı bir posta kutusu görüyorum, salıncakta sallanan çocuklar görüyorum..." Sana önerim bu oyunu bir fotoğraf makinesiyle oynaman. Her gün fark ettiğin bir şeyin fotoğrafını çek ve altına yaz: "... görüyorum." Bu bir farkındalık oyunu. Bunu bir ay boyunca her gün yap. Sonunda tüm fotoğrafları ve yazıları bir araya getir. Bu senin günlük hayatı gözleme albümün. Geçirdiğin ayla ve içsel yolculuğunla ilgili ne anlatıyor?



Neden ormanın içinden korkusuzca yürümek istediğimizi biliyoruz. Bizim içimizden doğmak isteyen çocukları korumaya karar verdik. Yolu biliyoruz; pusula elimizde; yine de küçük adımlarla ilerliyoruz ya da iki adım ileri bir adım geri. Korkularımız bizi engelliyor. Haydi, onları mercek altına alalım, bir hikâye daha, ormanın içine bir adım daha...



*Gün yalnızca uyanık
olanlara doğar.*

**Ormanda Yaşam,
Henri David Thoreau**

Fare

Bir zamanlar bir büyücünün evinin altında, derin bir delikte yaşayan bir fare vardı. Fare, evin tüm odalarına giden gizli geçitler yapmıştı. Geceleri korku içinde, evin sahibiyle karşılaşmamayı umarak yiyecek almak için mutfakçı ziyaret ederdi. Bir gün, gece geç saatte mutfakçı girdiğinde büyücüyle karşılaştı. Önce korkudan donup kaldı, ama sonra büyücü ona bir parça peynir uzattı. Çok geçmeden fare bildiği numaraları ona sergilemeye başladı, adam da neşe içinde seyretti.

O geceden sonra, çok yalnız olan büyücü, her akşam oynamak için fareyle buluşur oldu. Bu onun en büyük eğlencesi haline geldi. Hatta gün içinde onu özlemeye başladığından gündüz de gelmesini istiyordu, ama fare gündüz göz önüne çıkmaktan çok korkuyordu.

“Bir kedi beni yakalayıp yer! Küçük olmanın ne kadar tehlikeli olduğunu bilmiyor musun? Tabii senin için hava hoş, ama bu dünyanın fareleri olan bizlerin kaderi sürünmek, saklanmak ve korku içinde yaşamaktır.”

Büyücü bir kahkaha attı:

“Bunu bile çözemezsem büyücülüğüm ne işe yarar! Eğer saklanmanın tek nedeni bir kediye çözüm çok kolay, seni bir kediye dönüştüreceğim.”

Bir saniye sonra fare büyücünün kucığında mest olmuş halde gurulduyordu. Kışı kitaplık, mutfak ve şömine arasında geçirdiler. İlkbahar geldiğinde büyücü arkadaşını bahçeye çıkardı. Kedi böylece komşunun bahçesinde yaşayan köpeği fark etti. Hemen bir ağaca tırmandı. Sırt tüylerini kabarttı ve büyücü gelip onu bir köpeğe dönüştürene kadar da oradan inmeyi reddetti. Ve sonra tüm baharı ve yazı

bahçede sopa atarak ve koşarak geçirdiler.

Sonbahar geldiğinde büyücü, köpek arkadaşını ormana, ateş kırmızısına dönmüş yaprakları izlemeye götürdü. Ancak ormana vardıklarında köpek, kurt kokusu aldı. Saklanmak üzere kuyruğunu bacaklarının arasına alıp eve koştu. Büyücü onu dışarı çıkmaya ikna edemeyince arkadaşını bir kurda dönüştürdü. O günden sonra büyücü ve arkadaşı kurt, ormandaki ağaçların arasında çılginlar gibi koşarak çok iyi vakit geçirdiler. Bu mutluluk, ormanın içinden gelen bir grup avcının sesini duydukları ana kadar sürdü. Kurt saklanmak için hemen eve koştu ve yine dışarı çıkmayı reddetti. Büyücü gelip arkadaşına yaklaştı ve usulca dedi ki:

“Şekil değiştirmenin korkularınla yüzleşmede sana yardımcı olacağını düşünmüştüm, ama şimdi görüyorum ki bu faydasız. Seni neye dönüştürdüğüm önemli değil, sen her zaman bir farenin yüreğini taşıyacaksın. Bir büyü ne kadar tesirli olursa olsun aslında sadece bir yanılsamadır. Bir yüreği asla değiştiremez.” Büyücü elini uzatıp arkadaşını yine bir fareye dönüştürdü.

O günden sonra fare deliğinden dışarı çıkmadı. Büyücü, arkadaşının kalbini kırdığını düşünerek endişelendi. Deliğinin girişine, oturma odasının köşesine hediye peynirler bıraktı ve arkadaşısı geri gelir diye bekledi. Zaman geçti, hiçbir ses çıkmadı, peynirlere dokunulmadı. Ev sessiz ve hüzünlüydü. Sonra bir sabah erkenden, fare büyücüyü uyandırdı. Omzunda oturuyor ve heyecanla bağıırıyordu:

“Hazırım, haydi uyan! Dışarı çıkıp oynayalım.”

Büyücü gözlerini ovuşturup, “Kedilerden, köpeklerden, kurtlardan korkmuyor musun?” diye sordu.

“Sen beni bunların her birine dönüştürdün, ama bana hiçbir faydası olmadı” dedi fare.

“Bunun yerine ben onları yüreğimde taşımaya karar verdim. Sana aynı görünüyor olabilirim, ama şimdi bir aslanın yüreğini taşıyorum.”



Risklere Rağmen, Deliğinden Çıkıp Oynamaya Gel

Yolun ne kadar muğlak olduğunu ve bizim ne kadar incitilebilir olduğumuzu düşünürsek, yolumuzda yürümek çok cesaret ister. Korkularımız, sahip olduğumuz her şeyi kaybedebileceğimizi bize sürekli hatırlatır: deprem olması, kansere yakalanmak, yargılanmak, kovulmak, terk edilmek ya da sevdiğimiz birini kaybetmek... Tüm bunlardan kaçabilirsek bile kendimizi yapayalnız, daha da kötüsü başkalarına muhtaç durumda, ihtiyarlamış olarak bulabiliriz. Liste kabarık, bizler hassasız ve hayat çok riskli.

Masalımızda fare fiziksel zayıflığından o kadar korkuyor ki, ya saklanıyor ya da şekil değiştirmeye çalışıyor, ama korkmaktan kurtulamıyor. Fiziksel zayıflığa karşı bir korunma yoktur. En sağlam varlık bile ölümlüdür. Fare, ancak gerçeklerden kaçış olmadığını ve zayıflığın bir yaşam deneyimi olduğunu anladığında özgürleşiyor. Tehdit altında olmasına rağmen dolu dolu yaşamayı kabullenmek, onu özgür kılıyor.

Biz de aynıyız. Belirsizliğe karşı kendimizi korumaya çalışırız. Yoksul olmamak için birikim yaparız; ama sonunda paranın yaşantımızda neden olduğu alışkanlıklardan dolayı hâlâ yoksulluktan korktuğumuzu fark ederiz. Hastalıklara karşı detoks yaparız, şekerden kaçınırız, kilometrelerce koşarız; ama hastalık, yaralanmalar ve ölüm yine gelir. Belirsizliğe ve zayıflığa karşı bir korunma yok; çünkü bunlarla yaşamak, bu gezegende öğrenmeye geldiğimiz dersin önemli bir bölümü. Hayatın ne kadar kırılğan olduğunu hissettiğin ve bildiğin halde, yine de onunla dans etmeyi sürdürebilir misin? Kaybetmek, başarısızlık, kazalar, hastalıklar, ölüm... Hayatta bunların hepsi başına gelecek. Unutma, ağaçtaki bir meyve gibisin; daldan düşüp toprağın karanlığına gömülmezsen, büyüyemezsin.

Hayata Uyula: Korkularına Doğru Yürü



Yaşantındaki muğlaklıkların ve incitilebilir olduğun alanların bir listesini yap. Önemli ya da sıradan olabilir; hepsini ekle listene. Zorla kendini, bak bakalım elli tane bulabiliyor musun? Sonra renkli kalemle, bugünlerde hedeflerine doğru cesur adımlar atmanı engelleyenleri işaretle. Ve her biri için kendine sor: "Eğer daldan düşme riskini göze alsaydım, hayatımda nasıl değişiklikler olurdu?"

Oynama Zamanı: Kendine Bir Bayrak Yap



Renkli bir kumaştan bir üçgen kes ve kumaş kalemiyle kendine bir slogan yaz. Kelimeler sana hayatın muğlaklıklarına rağmen çabalamayı sürdürmen gerektiğini hatırlatsın. Güzelce süsleyip bitirince sevdiğin bir ağaca, balkonuna ya da senin için kutsal, doğru olduğunu hissettiğin bir yere bağla.



İçsel ormanında yürürken önce adımların hem yavaş hem de temkinli olabilir. Bazen çok karanlık, muğlak ve ürkütücüdür. Zira derinlere doğru ilerledikçe göreceksin ki korkularının seni yavaşlatan etkisi yavaş yavaş azalacak. Seni başka ne yavaşlatıyor? Yolunda daha özgür yürümek için başka nelerden vazgeçebilirsin? Yolumuzda ilerlemek için bir masal daha.



*Mesele bana ne
dediğiniz değil,
benim neye cevap
verdiğimdir.*

Afrika atasözü

Koltuk Değnekleri

Prens dört yaşına geldiğinde hâlâ yürüyemiyordu. Ona çok düşkün olan ailesinin bile kabullendiği gibi ters giden bir şey olduğu belliydi. Tüm yollar denenmiş, ama hiçbiri işe yaramamıştı. Getirtilen doktorlar ile uzmanların hepsi de aynı kanıdaydı: Prens hiçbir zaman yürüyemeyecekti; en azından koltuk değnekleri olmadan. Kral, hayal kırıklığı ve üzüntüden yıkılmıştı. Halk o öldükten sonra oğluna itaat eder miydi? Ayakta duramayan bir kralın ülkeyi yönetebileceğine güvenirler miydi? Tahtı için endişeleniyordu. Bir çözüm bulmak üzere tüm danışmanlarını topladı. Oğlunun itibarını sarsabilecek bu engeli nasıl ortadan kaldırabilirdi? Haftalar süren müzakerelerden sonra bilge bir danışmanı bir çözüm buldu.

Danışmanlar krallık sarayına girip kralın huzuruna çıktıklarında, kral gözlerine inanamadı. Önce şoke oldu ama sonra büyük bir ferahlamayla kahkaha attı. Tüm danışmanlar oğlunkilere benzer koltuk değnekleriyle yürüyorlardı. Başdanışman açıkladı: "Efendim, eğer tüm halk kral ile prensine olan sevgilerini göstermek ve onlara destek olmak için koltuk değnekleriyle yürürse, oğlunuz artık engelli olarak görülmeyecek, aksine halkının ona olan sevgisi görünür kılınacak, namı yayılacak, dünyanın en yüce lideri olarak akıllarda kalacaktır."

O gün kral ülkenin her tarafına tellalları gönderdi. Duyduk duymadık demeyin! Bundan sonra koltuk değnekleriyle yürümenin uygun olduğu ve koltuk değneksiz yürümenin eleştiri ve muhalefet olarak kabul edilip cezalandırılacağı tüm halka bildirildi. Ve böylece başkentten tutun da en küçük köye kadar milyonlarca insan koltuk değ-



nekleriyle yürümeye başladı. İlk başlarda kolay değildi. İnsanlar koltuk değnekleriyle tarlalarda çalışmayı, duvar örmeyi ve yük taşımayı öğrenmek zorundaydılar; ama zamanla hepsi buna alıştı. Yeni ihtiyaçlarına uyumlu el aletleri ve yük arabaları yaptılar. Zaman içinde koltuk değneği modası gelişmeye başladı. Her yıl daha albenili, herkesin stiline ve zevkine uyan yeni modeller çıkıyordu. Birkaç yıl sonra insanlar koltuk değnekleriyle yürümeye o kadar alışmıştı ki artık sokakta çıplak görünmek ne kadar garipse koltuk değneksiz yürümek de o kadar garipti.

Biat etmekten modaya, alışkanlığa derken koltuk değnekleriyle yürümek yavaş yavaş bir ihtiyaç haline geldi. Zira insanların bacak kasları zayıfladı ve artık değneksiz yürüyemez oldular. Aradan zaman geçti; kral öldü, oğlu kral oldu.

İyi de bir kral oldu. İnsanların yaptığı fedakârlığı görüyor ve bunun için minnet duyuyordu. Halka karşı cömertti: Vergileri düşürdü; hastaneler, yollar, okullar yaptırdı. Buna karşılık insanlar koltuk değneklerine daha da bağlandılar. Artık halkın gözünde değnekler, kralın onlar için yaptığı her şeyin simgesi olmuştu.

Masallarda, aynı gerçek hayatta olduğu gibi en iyi krallar bile bir gün ölür. İşte bir gün bu kral da öldü. Arkasında bir oğul bırakmıştı. Yürüebiliyordu, ama herkes gibi o da koltuk değnekleriyle yürümeyi öğrenmişti. Böylece gelenek devam etti.

Bir gün ülkeye bir yolcu geldi ve başkente yerleşti. Ona koltuk değnekleri verilip ülke sınırlarında bulunduğu sürece bunları kullanmasının uygun olacağı söylendi. Adam şaşkınlıkla nedenini sorunca ona, şimdiki kralın merhum babasının bunlara ihtiyaç duyduğu ve o günden beri ülkenin tamamının krala olan sadakatlerini bunlarla gösterdiği söylendi. Adam onların kralla dayanışmalarını takdir etti, ama ona verilen koltuk değneklerini kullanmayı reddetti. Bunun nedeni çok basitti; onlara ihtiyacı yoktu ve koltuk değneklerinin kendi-

sini yavaşlatacağını düşünüyordu. İnsanlar çok alınmıştı. Otelin sahibi ona oda vermeyi reddetti. Dükkân sahipleri ona ekmek ve yiyecek satmayı reddettiler. Adam da biçimsiz stili ve garip yürüyüş tarzına rağmen kabul gördüğü yakın bir köye gitti.

Değişim bir fısıltı gibi başlar ve çok geçmeden bir şarkıya dönüşür. İşte, bu adamın verdiği cevap da dilden dile dolaşır oldu. Önce şaşkınlıkla:

“Duydun mu? Kullanmayı öylece reddetmiş, çünkü ihtiyacı yokmuş! Bazı insanlardaki cesaret de...”

Sonra şakayla. Derken, çok geçmeden bu ufacık tohum köklenip insanların zihninde filizlenmeye başladı: Doğruydum aslında, neden ihtiyaçları olmayan ve onları yavaşlatan bir şeyi yapmaya devam ediyorlardı ki? Böyle düşünenler yolcunun yerleştiği köye taşındılar ve büyük büyük nineleri ve dedeleri gibi –ya da onlara öyle anlatılmıştı– koltuk değneksiz yürümeyi tekrar öğrendiler. Önceleri garip geldi, ama alıştıktan sonra çok daha pratik olduğunu gördüler. Yürüyen köy büyüdü, gelişti ve kısa sürede öbür köyler, kasabalar ve şehirler de onları izledi. Aylar, yıllar, on yıllar sürmüştü, ama sonunda ülke yine yürüyordu işte. Ve hepsi bir adamın, sadece ihtiyacı olmadığı ve onu yavaşlattığını düşündüğü için herkesin alıştığı bir şeyi yapmayı reddetmesiyle başlamıştı.

Ona İhtiyacın Yok ve O Seni Yavaşlatıyor

Eskiler dışarı, yeniler içeri. Bizler toplayıcı, istifçi, sahipleniciyiz. Kabul et, gardırobunda artık giymediğin giysiler var; mutfağında yıllardır kullanmadığın tavalar, hard diskinde yer işgal eden bulanık fotoğraflar... Nasıl yaşadığımız genellikle içsel yaşantımızın doğrudan yansımasıdır. Yani içeride büyük olasılıkla gözden geçirmemiz gere-



ken eski alışkanlıklar, yasaklanmış listeler, tabular, arzular var. Kimileri çocukluktan kalma ve çok derinlerimize demirlemiş olabilir. Kendimizden bir parça olduklarını ya da onlarla doğduğumuzu düşünebiliriz. Ama bir gittiler mi kendimizi daha hafif hissederiz. Biz, egomuzun bizim için biçimlendirdiği kimlikten daha büyüğüz. İşimizi görmeyenlerden vazgeçmenin zamanı geldi. Yeni hayaller çizmek için temiz bir sayfa açın.

Hayata Uygula: Kuralları Baştan Yaz



Bir liste yap. İnandığın mecburiyetlerini —edinmeliyim, yapmalıyım, ulaşmalıyım, kaçınmalıyım, başarmalıyım—, zihnindeki tüm “meli, malı”ları dinle, süperegona serbest bırak, kendini ortaya koysun, söylediği her şeyi liste. Hangi kurallarla oynuyorsun?

Hepsini listeledikten sonra, her kural için kendine sor: “Buna ihtiyacım var mı? Beni aşağıya çekiyor mu? Çocukluğundan gelen bir hayli kurala rastlarsan şaşırma. Seni yavaşlatan ve seni başarma potansiyelinden alıkoyan çok dar, çok katı kurallar... Zihnindeki bazı kurallar o kadar gereksiz ve uygulanması imkânsız ki, onları hayata geçiremiyorsun. Bunları zihninde tutmak sana daimi bir başarısızlık duygusu veriyor. Bu, değerli enerjini boşa harcamaktan başka bir şey değil aslında. Zihnindeki dolabı boşaltma zamanı. Vazgeçmek istediğin her bir mecburiyeti küçük bir kâğıda yaz ve bir kâsede yak.

Oynama Zamanı: Dolap Detoksu



Şimdi zihninde yaptığını giysi dolabında yapma zamanı. Bu haftayı toparlanma, kullanmadığın şeyleri ayıklama haftası ilan et. Bölüm bölüm çalış: tişörtler, sonra etekler, sonra pan-

tolonlar... Uzun süredir giymediğin her şeyden kurtul. Dolabının başka bir yerine kaldırma; kutuya koyup sonra da kutuyu saklama; bırak, evden çıksınlar. Bazılarından vazgeçmek zor olabilir, ama seni temin ederim, ihtiyacımız olmayan şeylerden kurtulmak kadar büyük bir enerji salınımı yaratan başka bir şey yok. Ekstra varlık sırtımıza yük oluyor. Kurtul onlardan ve gelen taze enerji rüzgârının keyfini çıkar. Bu senin dönüş hediyesi.



Sırtında iki çanta var. Biri günlük çantan; ona alışsın, sürekli açıyorsun, içindeki her şeyin belli bir kullanım amacı var. Bir de öbür çanta var. O kadar nadir açıyorsun ki orada olduğunu unutabilirsin bile, ama çok ağır, gerçekten ağır. Ne kadar ağır olduğunu unutmuşsun, çünkü sırtından asla indirmiyorsun. İşte, içsel ormanımızda yürüyüşe çıkmamızın asıl sebebi, bu çantanın içine bakıp onu hafifletmek. İçinde ne var? Korkular, geçmişten edindiğimiz eski kurallar ve epey bir endişe tozu. Tüm bu sıkıntıya ihtiyacımız var mı? Belki bir masal bu duruma daha yakından bakmamıza yardımcı olur.



Endişeli Kral

Masallarda da, dünyada da herkes kral olmak ister. Oysaki kral olmak zannedildiği kadar rahat bir iş değil, insana büyük sorumluluklar yükleyen, endişe yaratan bir iştir.

İşte bu masalın kralı sürekli korku ve endişe içindeydi. İyi bir adamdı ve halkının mutluluğuna önem veriyordu, ama bu durum sadece endişesini daha da artırıyordu.

Her gün, "Acaba güneş tarlalara yüzünü gösterecek ve domatesleri olgunlaştıracak mı? Üzümleri don kıracak mı? Danışmanlarım bana ihanet edecek mi? Bir ordu gelip saldıracak mı?" diye endişeleniyordu.

Bir şey ters gittiğinde saçını başını yoluyor, iyi gittiğinde ise ya kötü bir şey olursa diye midesine ağrılar giriyordu. Yarını düşünmekten günün güzelliğini göremiyordu.

Kralımızı sakinleştiren yalnızca bir şey vardı. O da sıradan insanlar gibi giyinip sıradan bir yolcu olarak halkın nasıl yaşadığını görmek için krallığın sokaklarında dolaşıp halkın nabzını tutmaktı.

Bir akşam bir seyyah gibi giyindi, ülkenin en fakir mahallelerinden birinde dolaşırken küçük bir kulübenin penceresinden, masada oturmuş, çorba ve ekmekten oluşan mütevazı akşam yemeğini yiyen bir adam gördü.

Ancak asıl dikkatini çeken adamın güzel gülümsemesi oldu. Kral şimdiye kadar hiç böyle dizginsiz bir memnuniyet görmemişti; adamın mutluluğu bütün odayı aydınlatıyordu sanki. Kulübenin delik çatısına, yarık duvarına ve çorba-





nın yanındaki kuru ekmeğe bakınca adamın neden bu kadar mutlu olduğunu merak etmekten kendini alamayıp kapıya vurdu ve adamdan onu bir gece için misafir etmesi ricasında bulundu.

Kralı gören fakir adam kollarını açıp, “Hoş geldin misafir!” diyerek, onu hemen içeri davet etti. Ekmeğini ikiye bölüp en büyük parçayı yolcuya verdi. İki adam birlikte sofraya oturdular. Bu cömertlik karşısında kralın merakı iyice arttı. Adama ne iş yaptığını ve mutluluğunun sebebini sordu.

“Ben bir ayakkabı tamircisiyim. Bugün iki ayakkabı tamir ettim ve ekmeğimle bir de mum alabildim. Ayrıca çorbam için sebze yaprakları topladım. Sen gelene kadar da güzel bir yemeğin tadını çıkarıyordum. Şimdi paylaşacak bir misafirim olduğu için daha da güzel oldu. Mutlu olmayacak ne var?”

Kral, adamın düşünce tarzının basitliği karşısında afalladı. Nasıl olur da bu adam hayatı güvencede değilken kendini bu kadar şanslı sayabiliyordu? Bazılarında hiç geleceği düşünmek, planlamak yoktu!

“Ya yarın? Yarın hiç iş olmazsa o zaman ne yiyeceksin?”

“Eh” dedi yüzü mutlulukla parlayan adam, “bugün bugüne baktı, yarın yarına bakar. Doğmamış gün için neden endişe edeyim?”

Kral sarayına dönerken, “Kafasız adam, saf insan akli işte!” diye mırıldandı. “Bu adam belli ki hiç gerçek bir zorlukla karşılaşmamış. Karşılaşıyaydı biraz endişe ederdi.”

Ve ona bir ders vermek için adamı test etmeye karar verdi.

Ertesi gün ayakkabı tamirciliğini yasaklayan bir yasa çıkardı. Akşam olduğunda da adamın kulübesini ziyaret edecekti. Onu çaresiz bir halde, plansızlığına pişman olurken bulacağını düşünüp seviyordu.

Akşam kulübenin penceresinden bakınca ne gördü dersiniz? Masada mum, ekmeğe, çorba ve peynir vardı. Bu yemeğin önünde oturan

adamin yüzünde de çok geniş bir tebessüm. "Nasıl olur!" diye şaşırdı kral ve planının neden başarısız olduğunu öğrenmek için kapıyı çaldı.

"Hoş geldin misafir!" diyerek açtı kapıyı bizim ayakkabı tamircisi ve yolcu zannettiği misafirle sofraya oturarak bir önceki gece olduğu gibi ekmeğini, çorbasını ve peynirini paylaştı.

Kral, o günkü ekmeğin parasını nasıl kazandığını sordu.

"Bugün aletlerimle çarşıya gittim ve ilginç bir şekilde ayakkabı tamir etmenin suç olduğunu öğrendim. İşte, büyüklerin kararları! Nasıl olduğunu bilirsin: Ani ve sebepsiz. Neyse, kuyunun yanında otururken kovalarını evine taşımaya çalışan yaşlı bir kadın gördüm. Ben de boş duracağıma ona yardım etmeye karar verdim. Eve kadar onun için su taşıdım. Eve gelince o da bana biraz para verdi. Bunun üzerine tekrar kuyuya gidip gün boyunca su taşıdım. Böylece günlük ekmeğimi, mumumu ve hatta biraz peynir alacak kadar para kazandım."

"Ama ya yarın?" diye feryat etti kral. "Yarın için nasıl endişelenmezsin?"

Bizim tamirci krala gülerek, "Aman yolcu, bilirsin yarınla ilgili düşüncemi. Bugün bugüne baktı, yarın yarına bakar. Doğmamış gün için neden endişe edeyim?" diye cevaplayınca, kral iyice hırslandı.

Ertesi gün, bu iflah olmaz aptala ders vermeye daha da kararlı bir biçimde su taşıma işini yasaklayan bir yasa çıkardı. Ve o akşam yine adamın evine gitmeyi planladı.

Akşam kulübenin penceresinden ne görsün? Masada mum, ekmeğin, çorba, peynir ve bir parça sosis! Odaya girer girmez sordu: "Öyle görünüyor ki dostum, bugün bir kez daha başarmışsın. Anlat bakalım, çok merak ediyorum; bugün geçimini nasıl sağladın?"

Mutluluktan yüzü parlayan adam misafiri için sosis keserken, "Hoş geldin yolcu!" dedi. "Gel sofraya otur. Sana bugünkü maceralarımı anlatayım. Ne ilginç ki normalde son derece sakin bir hayat sürerim, ama son zamanlarda her gün farklı bir olay oluyor. İnanmaz-



sin, kralımız ayakkabı tamir etmeyi yasakladığı gibi bugün de su taşımayı yasaklamış. Ben de bunu öğrenince yine kuyunun yanına oturup beklemeye başladım. O sırada ağır bir yük taşıyan adamı görünce hazır elim boşken ona yardım etmeye karar verdim. Birlikte çuvalını bir inşaat alanına kadar taşıdık. Vardığımızda, 'Senin gibi adamlara her zaman iş var buralarda. Gel seni ustabaşıyla tanıştırayım' dedi. Bütün gün orada çalıştım. Zor iş, ama maaşı iyi. Ben de hazır elime biraz para geçmişken bize özel bir sofraya hazırlamaya karar verdim."

Kral bunu duyunca, iyice afalladı. Olabildiğince sakın bir sesle ayakkabı tamircisine biraz akıl vermeye çalıştı: "Kardeş, hazır eline biraz para geçmişken onu biriktirseydin ya. Bugün sosis yemeyiverseydin, yarın ekmek alacak paran olurdu. Ya yarın iş bulamazsan?"

Bunu duyan ayakkabı tamircisi gülümseyip, "Amaan sen de yolcu! O konuda ne düşündüğümü biliyorsun. Bugün bugüne baktı, yarın yarına bakar. Doğmamış gün için neden endişe edeyim?" diye cevap verdi.

Kral, bu adama bir şey öğretmek istiyorsa daha kökten bir çözüm bulması gerektiğini düşündü. Böylece ertesi gün bütün inşaat işçilerini zorla orduya yazdırdı. Ne de olsa orduda maaşlar ancak ay sonunda veriliyordu. Böylece başka bir yere başvurup başka bir iş bulması mümkün olmayacaktı.

O akşam büyük bir özgüvenle ayakkabı tamircisinin evine gitti. Pencereden içeri bakınca bir de ne gördü dersiniz? Mutluluktan yüzü parlayan adamın masasında ekmek, peynir, çorba, sosis ve şarap vardı!

Kral kapıya vurmadan direkt içeri daldı ve "Şimdi hangi talih kuşu kondu başına?" diye sordu.

Ayakkabı tamircisi her akşam olduğu gibi, "Hoş geldin misafir! Seni bekliyordum. Otur ye, ben de anlatayım" dedi. "İlginç bir gün oldu yine. Bugün tam inşaatta çalışmaya başlamışken saray muha-

fızları geldi ve bizi orduya yazdılar. Bana bir üniformayla bir kılıç verdiler ve bütün gün sarayın dışında nöbet beklememi söylediler. Gün sonunda maaşımı almaya gittim ama saray muhafızlarının ancak ay sonunda maaş alabileceklerini öğrendim. Eve yürürken akşam için neler yapabileceğimi düşünüyordum. Ben bir gece aç kalırım, bir şey olmaz da asıl seni düşündüm. Her akşam geliyorsun ya, seni boş bir sofrayla karşılamak istemiyordum. Tam o sırada bir veresiye dükkânının önünden geçerken düşündüm ki, sarayın önünde dururken bu kılıca herhalde ihtiyacım olmaz. Böylece kılıcımı bir aylık yiyecek karşılığı takas etmeye karar verdim. Ay sonunda maaşımı alınca parayı geri ödeyip kılıcımı geri alacağım. Bu arada kendime ahşaptan bir kılıç yonttum. Bak, kılıfın içindeyken hiç fark edilmiyor.”

“Ama yarın sarayda kılıcını kullanmanı isterlerse?”

Ayakkabı tamircisi misafirine bir bardak şarap doldururken, “Aman yolcu, benim bu konudaki felsefemi biliyorsun: Bugün bugüne baktı, yarın yarına bakar. Doğmamış gün için neden endişe edeyim?” diye cevap verdi.

Kral sesini çıkarmadı. İşte şimdi adamı yakaladığını düşündü. Ertesi günün gelmesi için sabırsızlanıyordu. Yarını düşünmeden bugünü yaşayanların başına mutlaka gelecek sefaleti onun da tatmasını istiyordu.

Ertesi gün kral, ayakkabıcının önünde bir hırsızın yakalanması için düzen kurdu. Ceza olarak hırsızın elini kesmesi için tamircinin seçilmesini sağladı. Pazar meydanı kalabalıktı. Başmuhafız ayakkabı tamircisine buyruğu verince ayakkabı tamircisi şaşkın gözlerle öne çıktı. Başmuhafıza, “Efendim, ben hayatımda bir sineği bile öldürmedim. Bu adamın bu cezayı hak ettiğinden ne kadar eminsiniz?” dedi.

“Kralın emri, karşı mı geleceksin?”

“Elbette hayır! Sadece Tanrı’nın iznini almama izin ver.”

Ve ayakkabı tamircisi orada, kalabalığın önünde diz çöküp yük-



sek sesle Tanrı'ya yakardı:

"Tanrım, biliyorsun, hayatım boyunca hiç kimseye zarar vermedim. Suçsuz birine zarar vermeme izin verme. Eğer bu adam suçluysa kılıcına kuvvet ver, kutsal cezayı uygulayayım. Ama masumsa yalvarırım sana, elim bir masumun kanıyla kirlenmesin. Eğer masumsa senden bir mucize diliyorum. Bize tanık olan bu halkın önünde kılıcımı tahtaya çevir!"

Duası bitti ve şaşkın kalabalığın karşısında tahta kılıcını kılıfından çıkardı! Halk mucizeyi alkışladı, Tanrı'ya övgüler düzdü. Ayakkabıcının cesaretine şapka çıkarıldı ve tabii hırsız da serbest bırakıldı.

Ya balkondan bu sahneyi seyreden kral? O da kahkahalar atmaya başladı. İnip pazar meydanına, ayakkabı tamircisine doğru yürüdü. Kralın önünde kalabalık ikiye bölündü, herkesin yüzü yere eğildi. Kral ayakkabıcının önünde dikilip sordu: "Beni tanıdın mı?"

Tamirci, kralın yüzüne bakmaya cesaret edemeyerek önünde eğildi.

"Efendim, elbette sizi tanıdım, siz kralınız."

Ama kral ısrar etti: "Bak bana. Beni tanıyabildin mi?"

Ses, ayakkabı tamircisinin kulağına çok tanıdık geldi. Tamirci endişeyle hükümdarın yüzüne bakarak, "Yoksa siz, siz benim misafirim misiniz?" diye sordu.

Kral cevap verdi: "Evet, dostum. Dört gece sofrana misafir oldum. Şimdi de sen benim soframa dilediğin zaman misafir olacaksın. Çünkü senin dünyaya olan inancın, benim ihtiyacım olan tek ilaç."

Ve böylece hayata güvenen ayakkabı tamircisi, endişeli kralın en güvendiği danışmanlarından ve en yakın dostlarından biri oldu ve birlikte kapattıkları her günün akşamında, o şarkıyı söylediler: "Bugün bugüne baktı, yarın yarına bakar. Doğmamış gün için neden endişe edelim?"

Plandan Vazgeç

Nasıl da seviyoruz zihnimizde çizdiğimiz geleceğin haritasını; sahip olduğumuz o küçük planı. Gelecekte hayatım böyle olmalı derken, günlük yaşantımız, planımızı hayata geçirmek için bir şeyleri şekillendirme ve kalıba sokma işine dönüşür.

Benim kısa süre öncesine kadar GPS'im yoktu; sonra akıllı telefon aldım ve şimdi ondan İstanbul'un dolambaçlı sokaklarında istediğim yere gitmek için bana kılavuz olmasını istiyorum. Nereden sapacağımı bana söylemesi pratik, ama bazen odağımın değiştiğini fark ediyorum. Artık sokaklarda etrafa bakıp insanlara sorarak kendi yolumu bulmuyorum. Konsantre olduğum şey, ekrandaki harita, bana nereye gideceğimi dikte eden makine. O nedenle birkaç kere kestirme bir yolu göremediğim ya da anayoldan devam edip de küçük şirin bir yan yolu kaçırdığım oldu.

Varmak istediğin yere giden birden fazla yol vardır. Bir filmde rol almaktan tutun da kendi radyo programımı yapmaya kadar karşıma çıkan birçok inanılmaz şey, bir planın sonucu değil, daha çok plansız olmanın getirdiği küçük talihli tesadüflerdi. Ah, beni yanlış anlama! Plansız olmak, hiçbir şey yapmamak demek değildir. Ben her zaman bir şey üzerinde çalışırım. Bu aslında şu demek: Üç ay içinde nereden olacağım ile ilgili hiçbir fikrim yok. Bu beklentisizlik, hayatın yolumun kenarında açtığı minik sihirli kapıları fark etmeme izin verdi.

Yolumuzda bu kapılar her gün açılır, ama çoğu zaman haritamıza ya da kendi hayat GPS'imize o kadar odaklanırsınız ki bu fırsatları göremeyiz ya da görsek bile genellikle onları seçmeyiz. Zira varmaya niyetlendiğimiz yere bizi götürebilecek gibi görünmezler. Ayrıca doğru, küçük sihirli fırsatların birçoğu bizi hedefimize götürmez. Bizi planımızdan alıkoyup bambaşka bir yere götürürler. Bu tam da ihtiyaç duyduğumuz şey olabilir. Neden mi? Haydi, yüzleşelim. Hayalleri-



miz genellikle potansiyelimizden daha sınırlıdır. Ya hayat bizi en çıl-gın hayallerimizin götüreceği yerden daha sihirli bir yere götürmeyi planladıysa? Mesele sadece daha büyük hayaller kurmakla ilgili de-ğil; mesele, hayat GPS'ini cebine geri koyup, gözlerini ve kulakları-nı açıp karşına çıkana "Evet" demek. İlk başta planlar yapmamızın se-bebi korkuydu. Bir harita ya da kılavuz olmadan bir yere ulaşabilece-ğimize inanmadık. İyi haber şu: Hayatın kendisi sana yolda rehberlik ediyor zaten. Ne bir harita ne beş yıllık bir hayat planına ihtiyacın var. Bu yolculukta sana kontrolcü, gerçekçi, korku dolu zihnin rehberlik edemez. Yönlendirme hayatın kendisinden gelir. Dinle, ipuçlarını ta-kip et, odaklan ve kapıyı iskalama. Evet, yolun kenarında açılan sihir-li kapıyı. Çok sıradan görünüyor değil mi? Buna fırsat bile diyemezsin! Bu daha çok hayattan bir göz kırpış. Zaten en inanılmaz maceralar sı-radan başlar. Umulmadık bir telefon, yeni biriyle buluşup onu tanı-mak için 20 dakikanı ayırmak, bir arkadaşınla birlikte bir sanatçının atölyesini ziyaret etmek... O zaman küçük şeylere "Evet" de. Beklenti-siz, koşulsuz bir "Evet." Her gün, hayat seni oynamak için sıradan bir yolla dışarıya çağırıyor. Daveti fark et ve sırf seni nereye götüreceği-ni görmek için "Evet" demeyi alışkanlık edin. Emniyet kemerini bağla-san iyi olur! Çünkü hayat böyle hevesli bir enerjiyle oyun alanına gel-mene bayılır.

Hayata Uygula: Evet De!



Sadece egzersiz ve deneyim olsun diye bu haftayı "EVET" haftası yap. Küçük bir liste tut ve neşeyle "Evet" de. Bu eg-zersiz sadece hayatındaki insanların her talebine "Evet" de-mek değil, aynı zamanda iç sesinden gelen davetlere de "evet" de-mektir. İç sesin bir ayak masajı isteyebilir. "Evet" de ve bir sevdiğine seni şımartmak isteyip istemeyeceğini sormaya cüret et. Aynı zaman-

da kendini işaretlerle duyuran evrenin sesini dinle. Üç sohbet var iç sesinle, etrafındaki insanlarla ve evrenle yaptığın. Dinle, "Evet" de ve bu basit alışkanlıkla hayatında oluşan değişimin enerjisini hisset. Özgürlüğün rüzgârı esmeye başlıyor.

Oynama Zamanı: Evet Şarkısı



"Evet", hayatını değiştirebilecek iki hece. Buna bir şarkı yaz. Şarkı yazmak basit ve eğlencelidir. Konusu evet olan iki üç satırlık kısa bir şiir yazarak başla, sonra bir ritim vererek yüksek sesle oku, parmaklarını şaklatarak bir tempo tuttur. Sen tekrar tekrar söyledikçe ortaya çıkmaya çalışan melodiye kulak ver. Minik "Evet" şarkını tamamlayınca, biraz canlanmaya ihtiyaç duyduğunda söyle. Şarkın, küçük sihirli kelimenin içindeki özgürleştirici enerjiyle bağ kurmanı sağlayacaktır.



Ve böylece içsel ormanımızın iyice derinlerine yürüyoruz. Orman gitgide kararıyor ve ürkütücü düşünceler, korkular aklımıza geliyor: "Ya kaybolur sam? Kim gönderdi ki beni buraya? Ya terk edilirim, tuzağa düşürülürsem, ya amaçsızca kendi karanlık ormanımda dolaşmaya bırakılmışsam?" O zaman tam da şimdi, bir masala ihtiyacımız var. Yolumuzda kalma ve reddedilme korkusuyla yüzleşmemize yardımcı olacak bir masala.



*Bugün bugüne baktı,
yarın yarına bakar.
Doğmamış gün için
neden endişe edelim?*

**Hayata güvenen
ayakkabı tamircisi**

Biz Kaybolamayız

Geldiğinde çocuklar kapının önünde oynuyorlardı. Önce bir toz bulutu gördüler, sonra atlı bir araba. Kapı açıldığında kadın tombul parmaklarını uzattı ve sabahtan beri kapının önünde volta atan babaları koşup kadının elini tuttu.

Süslü ipek ayakkabı, arabanın basamağında belirdi ve kadın dantel kurdeleli, kocaman pembe elbisesiyle arabadan indi. İşte, çocukların yeni annesi gelmişti. Çocukları gördüğünde pudralı suratı düştü ve ekşidi. Hüsrânını saklamaya bile çalışmadan şikâyet etti: “Çocuklar bunlar mı? Bu kadar büyük olmalarını beklemiyordum. Sen iki küçük çocuktan bahsettin, ama benim gördüğüm terbiye edilmiş, toza bulanmış kocaman iki çocuk. Oyuna gelmeyi sevmem, seni uyarıyorum!” diyerek eve girdi. Babaları yeni karısının arkasından eve koşmadan önce onlara dönüp üzgün bir bakış attı. Çocuklar birbirlerine baktılar. “Haydi hayırlısı!” dedi Gretel, “Haydi hayırlısı!” dedi Hansel ve onlar da babalarının peşinden eve girdiler.

Yeni üvey anneleri, evin her odasını dolaşıp hoşnutsuzluğunu yüksek sesle dile getirdikten sonra mutfığa girip masaya oturdu ve yemek istedi. Hansel masayı hazırlarken Gretel de ocakta yemek yapmaya koyuldu. Gretel tabakları doldurdu. Kendi tabağına da yemek koyuyordu ki yeni üvey annesi onu durdurdu. “Hop hop hop! Tatlım, bu sence de biraz fazla değil mi? Sen minicik bir şeysin, bir çocuk bu kadar yemek yer mi? Haydi, yemeğin yarısını tencereye geri koy, kimse açgözlü bir çocuk istemez.” Gretel şaşkınlıkla babasına baktı. Babası, içinden her an bir şey fırlamasını bekliyormuş gibi tabağına bakıyordu. Böylece Gretel yemeğinin yarısını tencereye geri boşaltıp ilk



defa yatağına aç gitti.

Ve bu sadece ilk gündü, işler gün geçtikçe kötüleşti. Üvey anneleri evden çıkmalarına izin vermeyip onlara bütün gün evi temizletti. Akşamları su gibi bir kâse çorba ve kâğıt gibi incecik bir dilim ekmekten başka bir şey vermeden onları yatağa gönderdi. Her geçen gün daha fazla şikâyet etti ve her geçen gün çocuklar daha aç yatağa gittiler.

Bir akşam Hansel, bir kulağını yatak odasının zeminine yapıştırıp aşağıdaki konuşmayı dinlerken, üvey annesinin alışıldık şikâyetlerinin yanı sıra, kış için yeterli yemek olmamasıyla ilgili bir şeyler söylendiğini de duydu. Üvey anneleri büsbütün farklı bir şey öneriyordu. “Bu çocukları sabah akşam beslemeye devam edersek açlıktan öleceğiz. İnan bana, ben de onları senin kadar seviyorum, ama biz açlıktan ölürsek onlara kim bakar? Hepimizin birden ölmesinin bir anlamı yok ve hepimize yetecek kadar yiyeceğimiz de yok. Keşke başka bir yolu olsaydı, ama benim görebildiğim yegâne çözüm, onları ormana götürüp orada bırakmak.”

Hansel babasının bu fikre karşı çıkmasını bekledi; kızmasını, bağırmasını ya da en azından şaşkınlığını belirtmesini, ama babasından ne bir ses ne de cevap geldi.

Hansel yanlış anlamış olabileceğini umarak kız kardeşine duyduklarını anlattı ve ağlamaya başladı: “Yalnız başımıza karanlık bir ormanda ne yapacağız?”

“Üzülme!” dedi Gretel, “birlikte olduğumuz sürece asla kaybolmayız.”

Hansel uykuya daldıktan sonra Gretel gizlice bahçeye çıkıp beyaz taşlar topladı ve eteğinin cebine koydu. Sabahleyin mutfak, sıcak ekmek kokusu ve babalarının, ormana gidecekleri için duyduğu yalancı hevesle doluydu. İtinayla mükellef bir kahvaltı hazırlamıştı; kocaman ekmek dilimleri, ballı sıcak süt... “Yiyin çocuklar, yiyin.

Ormanda üşümenizi istemeyiz.”

Sessizce yediler ve babalarıyla ormana gittiler. Gretel, arada sırada, yürüdükleri yolun kenarına gizlice bir taş bırakıyor ve yürüme-ye devam ediyordu. Yürüyüş uzun, orman karanlıktı. Bacakları artık onları taşıamaz hale gelmişti. Babaları, odun kesip mantar toplarken, dinlenmeleri için onlara da bir ağacın altına yapraklardan yumuşak bir yatak yaptı ve işi bittiğinde onları uyandırıp eve götüreceğine söz verdi. Ona inandılar mı? Hayır, ama inanmak istediler, orası kesin.

Gece, ormanın karanlığına eklendi. Uyandıklarında soğuk ormanda tek başlarına olduklarını biliyorlardı. Hansel ağlamak üzereydi ama kız kardeşi onu teselli etti: “Unutma, birlikte olduğumuz sürece asla kaybolmayız.” Hansel’in elini tuttu ve beraberce ay ışığında parlayan beyaz taşları takip ettiler. Günün ilk ışıklarıyla eve ulaştılar. Babalarını sönmeye yüz tutmuş ateşin önünde buldular. Adam arkasına döndü; ağlamaktan kızarmış gözleri, çocuklarını görünce fal taşı gibi açıldı. Kollarını açtı ve onları sıkıca kucakladı. “Yavru-larım, canlarım, sizi sonsuza dek kaybettiğimi düşündüm! Çok mut-luyum!”

Birkaç hafta boyunca hayat çok güzelleşti. Onlara öncekinden de çok yemek veriliyor ve babaları hiçbir eksiklerinin olmamasına dikkat ediyordu.

Ama o yıl, kış bitmek bilmez ve acımasızdı. Hava günden güne soğumaya devam ettikçe üvey anneleri endişe ve şikâyet ayinlerini sürdürdü. Her gece Hansel aşağıdaki konuşmaları dinlemek için ku-lağını odasının tahta zeminine dayıyordu. Ve bir gece beklediği şeyi duydu; üvey annelerinin karanlık planlarının dönüşü: “Başka bir yol düşünemiyorum. Ben de senin kadar üzgünüm. Çocukları seviyorum, ama hayat zor. Mantıklı düşünmek lazım ve şu anda mantık, onları ormana bırakmamız gerektiğini söylüyor. Kendin de gördün, bir ön-cekinde oldukça becerikliydiler. Muhtemelen ormanda kendi başları-



nın çaresine bakacaklardır.”

Hansel panik halinde duyduklarını Gretel’e anlattı. Gretel endişesini belli etmeden erkek kardeşini yatağına yatırdı ve bir kez daha bahçeden beyaz taş toplamak istedi. Ama bu sefer tüm pencereler ve kapılar kilitliydi, evden çıkamadı.

Ertesi sabah yine muhteşem bir kahvaltıya ve babalarının onları ormana davet ederken yüzünde beliren üzgün gülümsemeye uyandılar. Babaları ikisine de yol için yarımşar ekmek verdi. Bu defa Gretel yanında taş olmadığından iz bırakmak için ekmek parçalarını kullandı.

Yorulduklarında babaları odun kesmek ve mantar toplamak üzere giderken onları bir ağacın altında bıraktı ve iki kardeş bir kez daha karanlık ormanda yalnız uyandılar. Gretel erkek kardeşinin elini tutarak geldikleri yolda bıraktığı ekmek parçalarını aradı, ama kuşlar gelmiş ve tek bir kırıntı bile kalmamıştı.

Bütün ağaçlar birbirine benziyordu. Döne döne ya ekmek kırıntısı aradılar ya da tanıdık bir ağaç. Sonunda kendilerini ormanın derinlerine, daha derinlerine yürürken buldular. Nihayet yorgunluktan tükenmiş bir halde yere yığılarak bir ağacın altında uyudular.

Sabahleyin ışık, ağaçların arasından süzülürken uyanıp etrafı keşfe koyuldular. Uyudukları yere çok da uzak olmayan küçük bir ev gördüler. Bacasında duman tütüyordu; güzel kokuyordu; evet, çok güzel kokuyordu; ekmek ve kurabiye gibi. Evin yanına yaklaştıklarında duvarların üzümlü ekmekten yapıldığını fark ettiler. Çatı karmelden, pencereler saf şekerdendi. Aş çocuklar eve koşup duvarlardan parçalar yemeye başladılar.

İşte o zaman bir ses onlarla konuştu:

“Kıtır kıtır, çıtır çıtır, evimi yiyen kimdir?”

Çocuklar cevap verdi:

“Rüzgâr, yağmur, yapraklar; Tanrı misafiri çocuklar.”

Çikolatadan kapı açıldı. Kocaman bir göbeği, kırmızı neşeli yanakları, tatlı bir gülüşü olan yaşlı bir kadın dışarıya çıkarak onlara doğru koştu. "Aman Tanrım, çocuklar! Kayıp çocuklar! Lütfen, içeri gelin. Çok acıkmış görünüyorsunuz. Gelin de sizi doyurayım. Ne kadar tatlı, tatlı, tatlı çocuklarsınız!"

Çocuklar birbirlerine bakıp rahatladılar. Anneleri gittiğinden beri ne bu kadar şefkatli bir ses ne bu kadar güzel bir davet ne de mutfaktan gelen bu kadar güzel bir koku duymuşlardı. Teşekkür edip içeriye girdiler.

Eve girer girmez kapı arkalarından kapandı. O zaman evin içi ile dışının ne kadar farklı olduğunu anladılar. Dev bir fırının içinde cayır cayır yanan bir ateş vardı. Bu kadar büyük bir fırına neden ihtiyaç duyulur ki diye merak etmeye bile fırsat bulamadan, yerlerde yüzlerce kemik görünce fırının üzümlü çörek, çikolatalı pasta pişirmek için olmadığını anladılar. Kocakarı çocukları yakalarından tutup usta bir hareketle bacaklarını yokladı: "Çok cılızsınız! Sizi fırına atsam eriyip gidersiniz. Bana da yiyecek bir şey kalmaz. Birkaç haftada sizi şişmanlatmayı bilirim ben!"

Hansel ağlamaya başlayınca kocakarı çok kızdı: "Sakin! Ağlayan çocuklara hiç tahammülüm yok!" deyip Hansel'i büyük bir kase attı.

Ardından Gretel'e bakıp, "Güzeel! Sen sakın bir çocuğa benziyorsun. Benim yardıma ihtiyacım var. İyi çalışırsan seni yemeyebilirim. O yüzden iyi çalış. İşime yaradığın sürece başına kötü bir şey gelmez. Şimdi haydi, yerleri sil. En son yardımcımı yediğimden beri evde hiç temizlik yapılmadı" dedi.

Günler geceleri kovaladı. Kocakarı, Gretel için her gün daha fazla iş buluyor ve her gün Hansel'in bacaklarını kontrol edip yeterince şişmanladı mı diye bakıyordu.

Sonunda bir gün dayanamayıp, "Artık çok acıktım, daha fazla



bekleyemeyeceğim!" diye söylendi. Gretel'e bolca odun getirip fırını yakmasını söyledi. Gretel gözlerini kocaman açıp, "Ama ben hiç fırın yakmadım, nasıl yakıldığını bilmiyorum" dedi.

"Aman, ne var bilmeyecek? Önce süpür, odun koy, yak işte!"

Gretel kocakarının söylediklerini yapıp fırını yaktı.

Sonra kocakarı sordu:

"Fırın yeteri kadar sıcak mı?"

"Nasıl anlaşılır ki?" diye cevap verdi Gretel.

"Kafanı fırına sok. Burnunun ucu yanmaya başlarsa oldu demektir."

Gretel istemeye istemeye fırının kapısına burnunu yaklaştırdı:

"İ-ih, yok, yanmıyor."

Kocakarı sabırsızlanmıştı.

"Öyle bakarsan yanmaz tabii! Uzaktan değil, böyle içine girip bakacaksın" diyerek ona göstermek için fırına yaklaşıp başını içeri soktu.

Bu fırsatı bekleyen Gretel, güçlü kollarıyla kocakarının bacaklarından tutup onu fırının içine attı ve fırının kapağını kapattı.

"Oh!"

Hemen koşup Hansel'i kafesten çıkardı. Birlikte bütün evin altını üstüne getirip kocakarının hazinesini ve her zaman doğru yolu gösteren bir pusula buldular. Pusulanın yardımıyla ormandan çıkıp eve döndüler. Onları gören babaları gözlerine inanamadı. Endişeden ve üzüntüden bütün saçları beyazlamıştı. Koşup çocuklara sarıldı. Hansel ile Gretel babalarının artık yalnız yaşadığını fark edip şaşırdılar. Üvey annelerinin nereye gittiğini sormadılar bile. Babaları da hiç bahsetmedi.

Gretel, kocakarı gibi onun da başkaları için hazırladığı fırına kendisinin düşüp yandığını tahmin ediyordu.

O günden sonra, kocakarının evinden getirdikleri hazineyle re-

fah içinde yaşadılar.

Hayatın yolu uzundur. Hansel ile Gretel'i bazen aydınlık, bazen karanlık yerlere götürdü. Ama nereye götürürse götürsün onlar yürümeye devam ettiler. Ne de olsa artık biliyorlardı ki esasen hayat yolunda kimse gerçekten kaybolamaz.

Sen Kaybolamazsın

Doğduğumuzdan beri hepimizin korktuğu şeyler vardır. Hansel ve Gretel masalının dünya çapında hâlâ bu kadar çok anlatılmasının sebebi bence, en temel beş korkumuzu ele alıyor olması: terk edilmek, kıtlık, kaybolmak, bilinmezlik ve bir şey tarafından yenmek. Bu korkular bize doğuştan yüklenmiştir. Tuvalete gitmek için çocuğunu bir an yalnız bırakıp onun feryatlarını duyan her anne, terk edilmenin bizdeki içgüdüsel korkusunu iyi bilir. Eğer çocukların, en büyük pasta dilimi tartışmalarına şahit olduysan, o zaman kıtlığın içgüdüsel korkusunu bilirsin. Ebeveynler çocuklarına kıtlıktan korkmalarına gerek olmadığını uzun uzun anlatabilir, ama çocuklar, açlığı hiç tanımamış olanlar bile, endişelenecektir. Çünkü kıtlık korkusu her birimizin içine doğuştan işlenmiştir.

Hem bu yersiz bir korku da değil. Ürkütücü gerçek şu ki, hepimiz hayatımızda bunlarla yüzleşeceğiz. Kim var ki asla terk edilmeyen, bir arkadaş ya da bir sevgili tarafından bırakılmayan? Kim var ki hiç kıtlık yaşamamış? Yiyecek kıtlığını değilse bile, iyiliği için elzem olduğunu hissettiği, ama karşılayamadığı herhangi bir şeyin kıtlığını. Peki hangimiz kaybolmadı? Son korku, bir dev tarafından yenmek, ilk başta daha az tanıdık gelebilir. Ama bize mecazen, bir başkası tarafından yutulduğumuzdan bahseder. Bu; aileler, çiftler, dostlar arasında olur, hatta çalıştığın şirket bile seni yutabilir. Bir gün uyanırsın ve fark



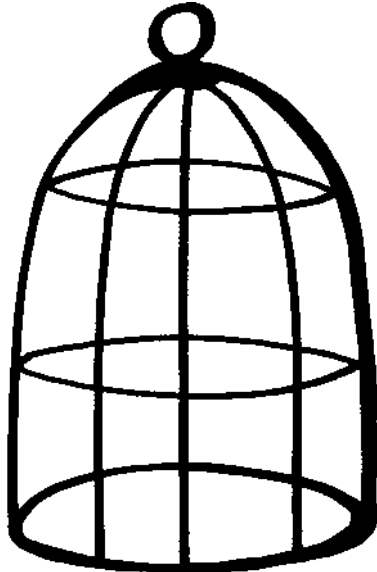
edersin ki artık bağımsız biri değilsin, başka birinin ya da bir grubun parçası olmuştun. Eskiden yediklerini yemiyorsun, gardiobun bam-başka olmuş, eskiden hiç futbol seyretmeyen sen, artık fanatik olmuşsun, eskiden yalnızlığın tadını çıkaran sen, artık işteki ekip arkadaşlarının peşinde mekândan mekâna sürükleniyorsun. O kadar değişmiş ve işgal altındasın ki, onlarsız yaşadığın zamanlarda neler yapmaktan hoşlandığını bile hatırlamıyorsun. Masal dilinde, yutuldu.

Hansel ve Gretel masalı bizi en derin korkularımızla buluşmamız için bir gezintiye çıkarıyor. Bu masalda korkularımızla tek değil, çift karakter olarak yüzleşiyoruz. İki farklı tepki, iki farklı baş etme mekanizması ki, ikisi de bizde mevcut. Yoksun, sahipsiz, aldatılmış, aç, esir olduğunda ya Hansel ya da Gretel gibi davranabilirsin. Aslında, içinde bu iki ses dikkat çekmek için yarışıyor. Daimi kurban Hansel isyan ediyor: "Neden? Neden? Neden bu benim başıma geliyor? Ben iyi bir insanım. Bunu hak etmiyorum!" Onunki pasif bir karakter, çözüm ya da kurtuluş aramıyor; kendini kurbanın kafesine kilitlenmeye bırakıyor. Kendini kurtaramaz. Ya Gretel? O aklını kullanıyor ve çözüm yolları arıyor; taşları topluyor. Toplayacak taş yok mu? O zaman ekmeği kullanıyor. Peki kaybolduğunda? Yolunu arıyor; cadının evinde işe yarıyor; özgürlüğünü elinde tutuyor; savaşıyor; ihtiyacı olan şeyi arıyor ve eve dönüş yolunu buluyor. Zeki, cesaretli ve metanetli; sen de öylesin. İyi insanların başına kötü şeyler gelir; herkesin başına gelir. Soru, bunlarla yüzleşirken kim olacaksın? Hansel mi, Gretel mi? Hansel, korkunun kendisini paralize etmesine ve kafese kapatmasına izin verirken, Gretel yoluna çıkan zorlukları, büyümesine yardım eden fırsatlar olarak değerlendirip tehlikenin içinden çıkma yolunu buluyor ve rahata ulaşıyor.

Hayata Uygula: Kafesinden Çık



Bazı cümleler bizi imkânsızlıklar kafesine kapatırken, diğerleri özgürleştiriyor. Aşağıdaki kafesin içine kendini, başaramayan, hayatın koyduğu engellerin üstesinden gelemeyen bir kurban gibi hissettiren cümleler yaz. Hangi cümleler enerjini alıyor? Bunları bu kafese kilitle, sonra da kafesin dışına, sana ne kadar güçlü, bilge ve metanetli olduğunu hatırlatan cümleler yaz. Kendini Hansel'e benzettiğinde, hayat imtihanının korkusuyla kurbanın kafesine kapandığında, cümlelerine tekrar bak ve yüksek sesle seni özgürleştiren cümlelerinden oku.





Oynama Zamanı: Dev Ol



Bir şeyi yemek, o şeyle bütünleşmenin bir yoludur. Onun yaşam gücünü kullanarak kendininkini beslemektir. Bugün ihtiyaç duyduğun bir şeyin formunda kurabiyeler yapıp aç bir dev gibi ye — ki öylesin, çünkü ihtiyaçların var. İlk basamak, kendine neye ihtiyaç duyduğunu sormak. Eğer kendini güçten düşmüş hissediyorsan ve azıcık ekstra enerjiye ihtiyacın varsa güneş formunda kurabiyeler pişir. Dinlenip hayal kurarak vakit geçirmek istiyorsan ay formunda kurabiyeler ye. Peki, seni daha güçlü kılsın diye, özelliklerini almak istediğin hayvanların formunda kurabiyeler yapıp yesen? Bu ayinle hayatına minik, neşeli sihri davet ediyorsun. İhtiyaçlarını ortaya koymana izin veren yaratıcı bir yol bu.



Sonunda korktuğun şey başına geldiğinde, içindeki pasif kurbanla cesaretli, tuttuğunu koparan sen arasında bir diyalog olacak. İşte o zaman içindeki karanlıkla yüzleşip büyüyeceksin. O zamana kadar tedbirlisin. Kenarda durup başına bir şey gelmemesini umuyor, bir şeylerin ters gitmemesi için dua ediyorsun. Oysaki bizzat kaçındığın o zorluklar büyümende ve potansiyeline ulaşmanda sana yardımcı olacak. O halde yürümeye devam edelim, belki bize hayatta daha derine dalma cesareti verecek bir masal buluruz...

Ekmek

Bir saat boyunca aynanın karşısında sağdan sola dönen prens, yeni peleriniyle bu kadar zarif görünmesine inanamıyordu. Bu yeni kıyafet onu tam bir kral gibi muazzam güçlü, ama aynı zamanda kibar gösteriyordu. Balkondan kraliyet konuşmasını yaparken giymeyi hayal ettiği pelerin tam da buydu. İnsanlar nasıl da hayranlık duyardı bilgece sözlerine, nasıl da minnettar olurlardı onun gibi bir hükümdarları olduğu için... Tam o sırada kahkahayı duydu. Soyunma odasındaydı ve burada birisi kahkaha atıyordu. Etrafına bakındı, kimse yoktu. Sonra tekrar duydu. Koridora koştu; kapıyı hızlıca açtı, sağa sola baktı, kimse yoktu. Aynasına geri döndü; sonra bir ses duydu:

"Sola dön, sağa dön... İsteddiğin, halkın seni onurlandırması, sevmesiye tamamen yanlış yönlerde bakıyorsun. Yanlış sorulara yanlış cevaplar arıyorsun."

Prens odanın içine baktı, yatağın altına...

"Yanlış yerlerde arıyorsun. Buradayım, senin masanın üstündeyim ve beni göremiyorsun bile. Ben bu krallığın gerçek hükümdarıyım. Halk beni seviyor, saygı duyuyor ve benim için çalışıyor. Burada olmadığımda beni arıyor. Benim için devrime kadar giderler. Evet, bana sahip olabilmek için senin kelleni alırlar. Ben ekmeğim."

Bu kez gülme sırası prensteydi. Masaya, ekmeğin önüne oturdu; yuvarlak, parlak ve altın rengindeydi. Güzel görünüyordu, ama prens biliyordu ki yeni kıyafetiyle sergilediği güzelliğin yanına bile yaklaşamazdı.

"Demek bugün benim öğretmenim sensin. Sen, bir ekmek! Bir hükümdar olmaktan ne anlarsın sen? Sen yenilmekten başka ne bilirsin ki?"



Ekmek, prensin sesindeki alaycı tonu kale almadan devam etti:

"İyi, sormana sevindim. Çünkü sende iyi, halkına karşı adil ve cömert bir hükümdar olma tutkusunu seziyorum. Ama bir pelerin bunu sağlayamaz. Bu yolculuk, zannettiğinden çok daha zor olacak. Ekmek kadar iyi bir hükümdar olabilmek için benim geçtiğim yollardan geçmek zorundasın.

Benim yolculuğum başladığında ben de senin gibiydim: Karanlıkta kaybolmuştum. Kendimi ne kadar derine gömüp, dünyadan ne kadar ayrı düştüğümün farkında bile değildim. İyi ve rahat bir köşede yuvalandığımı sansam da esasen karanlıkta çürüyordum. Toprakta uyuyan bir tohumdum. Sonra, damla beni buldu; gökyüzünden düşen yağmur damlası. Öptü beni ve uyandırdı. Bana ulaşmak için gezdiği göklerden, dünyalardan bahsetti. Ve onu duyunca çatladım, açıldım. O andan sonra biliyordum ki ışığa ulaşmak için her riski göze alırdım. Böylece havayı, ışığı ararken filizlendim, yetiştim. Ah, yol karanlıktı. Taşlara takıldım, solucanlardan korktum, ama körlemesine devam ettim. Ta ki toprağı yarıp ışığa kavuştuğum kutlu güne kadar. Rüzgâr beni selamladı. Beni vahşi bir dansa kaldırmasına izin verdim. Ne kadar dans edersem o kadar yükseldim. Ne kadar hareket edersem, ne kadar bırakırsam kendimi, o kadar büyüdü yüreğim. Rüzgârda dans etmek için uzun, esnek bir gövdem, gökyüzünü gıdıklamak için altın sarısı saçlarım ve yusuvarlak yumuşak tohumlarım vardı. Erdiğimi düşünüyordum, her şeye sahip olduğumu. Kendi alanımda bir kraldım; gururlu ve uzun. Çömezlere nasihat verdim. Yeni gelenlere vahşi dansı öğrettim. Öbürlerini benim seviyeme ulaşmaları için yüreklendirdim. Ne kadar kibirliydim. Bilmiyordum ki yolun daha başındaydım. Bir gün beni kesmeye geldiler. Sandım ki her şeyin sonu geldi. Dans bitmişti. Beni posamı çıkarana kadar dövdüler. Sonra değirmenin dönen, yuvarlak taşlarının arasına bıraktılar ve o da beni sabırla ve yavaş yavaş öğüttü. Süreç tamamlandığın-

da kendimi özgür hissettim. Altın rengi saçlarımla nasıl da gururlanmıştım. Halbuki şimdi onlarsız daha hafif hissediyordum. Bembe-yaz, saf ve pudra kadar yumuşaktım. Artık un olmuştum. Ve su geldi, bu onunla ikinci buluşmamdı ve beni yine dönüştürdü. Birlikte hamur olduk. Beni tuz ve mayayla yoğurdular, yumrukladılar, çekiştirdiler. Sonunda dinlenmeme izin verdiklerinde yeni doğmuş bir bebek gibi yumuşak ve sıcaktım. Nihayet kendimi tamamlanmış ve kusursuz hissettim. Oysaki hâlâ çiğdim. Beni ateşe verdiler. Kabardım, genişledim, piştim. Tutunabildiğim ne kaldıysa hepsini, en ufak zerresine kadar ateşe teslim ettim. O zaman kabuğum çatladı, yarıldım, vardım. Hamdım, piştim, yandım. İşte bu benim nasıl ekmeğe dönüş-tüğümün hikâyesi. Beslerim ve korurum. Kendime hiçbir şey sakla-mam, kendimden her şeyi veririm. Bu, benliğime kavuştuğum yoldur. Seninki ne olacak tohumcuk prens?”

Sonraki gün prensin odasında, yatağının üzerinde pelerini buldular; büyük bir heyecanla sipariş ettiği muazzam pelerinini. Kral çok şaşırды; oğlu gösterişli kıyafetleri ardında bırakacak bir insan de-ğildi. Odada eksik bir şey yoktu; prens hariç. Kimse onu giderken gör-memişti. Prens bulunamadı. Bazıları yola çıktığını söyledi; gökleri aramaya, ışığı aramaya. Onu büyümeye, dönüşmeye ve yanmaya gö-türecek yola.

Toprakta Gömülü Kalma, Işığı Ara

Çocukken kaç defa bağırıp ağlamışımdır, “Gitmek istemiyorum! Evde kalmak istiyorum!” diye. Üstelik gittiğimiz yer neresi olursa ol-sun. Bir parti, bir gezinti, köyümüzde tatil...

Korunaklı evimizin kutsanmış kapı eşiğini geçtiğimiz anda, bir partiye bile gidiyor olsak, risk alıp konfor alanımızı terk ediyoruz de-



mektir. Tabii ki gitmem gereken yere ulaştıktan sonra bu defa da ayrılmak istemez, biraz daha kalabilmek için ağlardım.

Büyüdüm, ama ses hâlâ orada. Daha kısık, uysal ve o kadar sessiz ki bazen onu ya duymuyorum ya da sezgilerimle karıştırıyorum. Ama o hâlâ orada, hâlâ dışarı çıkmak istemeyen aynı çocuk. En sevdiği cümle: "Burada iyiyiz, neden başka bir yere gidip başka bir şey yapalım ki?" Onun, içimdeki en az hırslı olan ses olmasını seviyorum, ama onu dinleseydim asla sınırlarımı aşmaz, büyümaz ve belki de sıkıntıdan ölürdüm. Değişim, "Ne uğraşacağım!" diyen kısık sese, "Çünkü yaşıyorum" demenle başlar.

Yıllar önce New York'ta lise diplomamı aldığım da biri bana bir tebrik kartı vermişti. Şöyle diyordu: "Hayatın, ayaklarını ıslatmaktan korkmayanlar için planladığı muhteşem maceraları var. Sen tam da bunları keşfedecek olan kişisin." Onu duvarıma astım. Korkak çocuğum, ne zaman evde kalmak istediğini söylese ona baktım. Konfor alanının dışında seni hangi maceralar bekliyor?

Hayata Uygula: Yola Çık



Seni konfor alanından çıkaracak şeyler nelerdir? Bir liste yap, sonra çantayı hazırlayıp dışarıya, bir maceraya çık. Seni kendi koyduğun sınırların ötesine götürecek günlük bir plan yap.

Oynama Zamanı: Ekmek Yap



Bugün sen bir dönüşüm sihirbazı ve mutfağında bir sihyacı olacaksın. Bugün ekmek yapma günü!

Un, su, maya, tuz ve başka eklemek istediğin nefis malzemeler: kuru üzüm, portakal kabuğu, zeytin, kişniş tohumu, haşhaş... Eğer daha önce hiç ekmek yapmadıysan internet tariflerle dolu, birini seç. Ve buğdayı çiğden pişmişe, yanmıştan altın rengi kırırlığa giden en büyük dönüşüm yolculuğunda izle. Bu, ruhun yolculuğudur.



Konfor alanımızın dışına çıktığımızda kendimiz için yeni bir hikâye yaratıyoruz. Hayatın senin hikâyen. Şimdi, kendi hikâyemizin içine bir adım daha atalım.



*Baktığın şeylere
bakış açını
değiştirdiğinde,
baktığın şeyler
değişir.*

Sun Tzu
(MÖ 5. yüzyıl)

Bennet Hikâye Bilmez

Bennet hikâye bilmez. Bennet'in hikâyesi yok. Başkalarının hikâyeleri çok. Tabii. Hele ki, kaldığı hanlarda, gece, ateş başında gördüğü bazı insanların. Kimisi anlatır, bütün han onun peşinde hayali yollara düşer. Kimisi şarkı söyler bütün kalbiyle ya da saz çalar ve herkesi mest eder, handaki herkes gözleri fal taşı gibi onları seyreder. Peki ya Bennet? Dinler. Hep dinler. Onun yok ki anlatacak hikâyesi, söyleyecek şarkısı.

İyi niyetlidir ama Bennet, yardımsever, çalışkan. Hikâyesi yok, ama kolları var. Güçlüdür Bennet, taşır, süpürür, toprağı sürer, ama bir şey anlatmaz. Bennet'in ailesi yok, köyü yok, toprağı yok, geldiği bir yer yok, gittiği bir yer yok, o bir yol çocuğu. Yolcu olduğu için bazen iş aramak için uğradığı köylerde sorarlar ona: "Eh, anlat, başka memleketlerde gördüklerini, yolda yaşadığın maceraları, karşılaştığın insanları, vardır anlatacağın bir hikâyen."

Ama Bennet özür dileyerek çekilir, işine gider, bilseler onun hayatı ne kadar sıradan, ne kadar basit... Macera zannettikleri, aslında birbirini takip eden günlerden ibarettir.

Günlerden bir gün, yolu Bennet'i yaşlı bir çiftin evine götürdü. Bütün gün yürümüş, yorulmuştu ve bir sonraki kasabaya varması için önünde hâlâ uzun bir yol vardı. Çaldığı kapı temiz bir odaya açıldı. Sakin bir bakışla alındı içeriye, sessizce önüne çorba ve ekmek konuldu, sonra ateş başına onun için bir koltuk yerleştirildi. Derin bir oh çekti Bennet. Derin bir huzur, daha önce hiç tatmadığı bir ev hissiyatıydı bu. Yaşlı teyze ve amca, muzip bir gülümsemeyle onu



seyrediyordu. Bennet senelerdir hayal ettiği anne ve babayı bulmuş gibi hissetti kendini. İçinden şükredip bu misafirperverliğin karşılığında onlara nasıl bir yardımda bulunabileceğini sordu.

Yaşlı amca, piposundan derin bir nefes çekti ve “Eh, karnımız tok, ateşimiz sıcak, tek bir eksikimiz varsa, o da bir hikâyedir. Sen dünyayı geziyorsun, bizse hep aynı yerdeyiz, bize bir şeyler anlat evlat” dedi.

“Aman amca, benden ne dersen dile ama anlatacak hiç hikâyem yok. Evini süpürürüm, kuyudan su getiririm, odun kırarım, ama bir hikâyeye yaşamayan ben, size ne anlatabilirim ki?”

“Hayır oğlum, evim temiz, mutfakta su var, ocak yanıyor, şu andaki mutluluğumuza bir şey katmak istersen, iyi bir hikâyeye uydurman lazım. Herkesin bir hikâyesi vardır. Senin hikâyen ne?”

“Herkesin bir hikâyesi olsa illa ki haberim olurdu. Benim hayatım yolda ve işte geçer, ne arada hikâyeye yaşayacağım ki. Affola amca. İstemediğimden değil inan, istemez miydim benim de anlatacak bir hikâyem olsun? Ama öyle doğmadım, böyle bir yeteneğim yok. Ben sadece taşıyabilen, süpürebilen bir insanım.”

Amca buna bir cevap verecekti, ama tam o sırada yaşlı teyze, gözlük çerçevesinin üstünden muzip bir gülümsemeyle onu durdurdu.

“İkiniz de inatçısınız ve huzurumu kaçıırıyorsunuz. Oğlum, sadece özel yeteneği olan kuşlar şarkı söyleseydi, ormanlarımız çok sessiz olurdu... Ve sen ihtiyar, bu çocuğu neden rahat bırakmıyorsun? Belki de onun hikâyesi yok. Bırak benim için bir kova su doldursun, döndüğünde bakarız.”

Bennet bunu duyunca çok rahatladı: “Baş üstüne anne, sana istediğin kadar su getiririm. Hemen doldurup geliyorum” diyerek, ona uzatılan kovayı kapıp kuyunun yollunu tuttu.

Kuyuya ipi sarkıtıp dolu bir kova çekti. Sonra ıslak kovayı bi-

raz kurusun diye kuyunun kenarına koydu. Beklerken birden güçlü bir rüzgâr çıktı. Öyle sert, öyle güçlü bir rüzgârdı ki, Bennet'i alıp götürdü. Bennet rüzgârın üzerinde, çığlıklar atarak uçtu ve birden rüzgâr geldiği gibi yok oldu. Bennet yükseklerden bir hanın kapısının tam önüne düştü.

Şaşkınlıktan donakalmış Bennet, düşünmeden kapıya vurdu. Ve içerde uzun bir sofrada kırktan fazla misafirin oturduğunu gördü. Ev sahibi kadın onu kapıda görünce ayağa kalkıp, "İşte size bahsettiğim Bennet" diyerek onu içeriye buyur etti ve başköşeye oturttu. "O da geldiğine göre, şimdi yemeğimize başlayabiliriz." Herkes sevinçle Bennet'in gelişini alkışlamaya başladı. Leziz bir yemeğin ardından bir misafir derin bir oh çekerek, "Keşke bir kemancımız olsaydı, bize dans ettirir, neşemize neşe katardı" dedi. Bunu duyan ev sahibi hemen heyecanlandı: "Bir dakika, unutmayalım! Bu gece Bennet bizim aramızda ve o ülkemizin en iyi kemancısıdır. Bundan şanslı olamazdık" deyip hemen duvardaki kemanı Bennet'in kollarına yerleştirdi. Bennet "Ben keman çalamam..." diyecekti, ama elleri kendiliğinden çalmaya başladı, kemandan o güne kadar duyduğu en inanılmaz müzik çıkınca bütün misafirler ayağa kalkıp dans etmeye başladılar... Bu kadar neşeli bir grup görülmemiştir. Bennet gitgide daha hızlı çalışıyor, misafirler de onun çıldırmış ritmini takip etmeye çalışıyordu. Ama birden birinin ayağı takılıp düştü ve bacağı kırıldı. Konuklardan biri bağırdı: "Ah keşke bir doktor olsaydı, onu kim ameliyat edecek şimdi?" Bunu duyan ev sahibi heyecanlandı: "Bir dakika, unutmayalım! Bu gece Bennet aramızda ve o ülkenin en iyi cerrahidir. Bundan şanslı olamazdık!" dedi. Bennet'in itiraz etmesine fırsat vermeden, eline cerrah aletlerini verdi. Ve o anda şaşkın Bennet'in elleri, adamın bacağına ameliyat etmeye başladı. Bir an sonra hastamız ayaktaydı. Yeniden yürüyor, neşeyle dans edip zıplıyor, zıplıyordu. Daha yükseklere, iyice yükseğe, bir mutluluk çığlığı atıp öyle yük-



see zıpladı ki kafasıyla odanın tavanını yarıp çatıyı deldi.

Misafirler hep bir ağızdan ılık attılar. İçlerinden biri, “Keşke aramızda bir usta olsaydı, evimizi tamir ederdi” dedi. Bunu duyan ev sahibi öne atıldı: “Bir dakika, unutmayalım! Bu gece Bennet aramızda ve o ölkedeki en iyi ustadır. Bundan şanslı olamazdık!” dedi. Ve yine Bennet’e konuşma fırsatı vermeden, eline malzemeleri tutuşturdu. Bennet’in elleri kendiliğinden ölçmeye, biçmeye başladı. Harç karı­p duvarı ve çatıyı bir çırpıda tamir etti. Bir anda ev, eski halinden daha güzel olmuştu. Bennet yaptığı işe bakmak için birkaç adım geri çekildi. Ve güçlü, sert ve sihirli rüzgâr yine geldi. Onu alıp götürdü. Bennet rüzgârla uçarken birden kuyunun kenarına düştü. Kova da bıraktığı yerde duruyordu. Kurumaya fırsat bulamamıştı bile. Bennet’in yolculuğu bu kadar kısa mı sürmüştü?

Kovayı alıp eve doğru yollandı. Eve girince iki ihtiyarın muzip bakışlarıyla karşılaştı. Yaşlı teyze bilen gözlerle sordu: “Ve şimdi öğ­lum, hâlâ anlatacak bir hikâyen yok mu?”

Senin Hikâyen Ne?

Hayatımızı onu yaşarken değil, anlatırken yaratırız. Sabah kalk­tiğın andan yattığın ana kadar yaşayacağın, göreceğın, şahit olacağın, başaracağın, özleyeceğın, başarısızlığa uğrayacağın, okuyacağın yüzlerce şeye şaşıracaksın. Örneğın ben, bu sabah en sevdiğim şarkıy­la çok erken uyandım. Parlak sarı kazağımı giyip evden çıktım. Yağ­mur gökten boşanırcasına yağıyordu. Of! Bir soğuk gün daha! Yağ­murun altında yürümek için kocaman, gökkuşağı rengindeki şemsi­yemi açtım; kalbim sırf onu görmenin neşesiyle pıt pıt atıyordu. Renk­lerin keyfini çıkarmak için yukarı bakarken, şap! Suya bastım ve ço­raplarım ıslandı. Ayaklarım kurusun diye bir kafeye girip kahvaltı si-

pariş ettim. Bana ii taze meyve dolu, gerçek bir sanat eseri olan nefis bir tabak getirdiler. Kalbim yerinden fırlayacak gibiydi! Maalesef aynı zamanda fondaki radyoda bangır bangır, rahatsız edici reklamlar dönüyordu. Kendimi işime veremiyordum. Sonra birden reklamlar bitti ve huzur dolu bir caz başladı. Mükemmel kitaba, mükemmel eşlişi! Bir mutluluk anı yakaladım. Bu gnmn sadece ilk iki saati ve bunlar bugün yaşadığım pek çok şeyden sadece bazıları. Bir iple oynayan kediyi seyrettiğimden bahsetmedim mesela ya da ağacın yapraklarını dans ettiren rüzgârdan.

Hayat beynimize sığdırabileceğimizden çok daha geniş bir deneyimdir. Sadece bir saat içinde olup biten birçok mucizeye şahit olur, epey bir şeyden de rahatsız oluruz.

Dolu bir günün ardından akşam eve dönersin. Partnerin, arkadaşın ya da kedin sorar: "Günün nasıldı?" Ne anlatırsın? Sadece birkaç şey, çünkü hepsini anlatamazsın, zaman yetmez. O an deneyimini filtreleyerek  dört nokta seçip onları bir hikâyede bağlarsın.

şimdi, dikkatini ver! Çünkü neyi seçip anlatacağın çok önemli. Aslında neredeyse gün boyu yaşadıklarından daha da önemli. Çünkü ileride sadece anlattıklarını hatırlarsın. Anlatmadığın her şey unutulup yok olacak.  gün önce öğle yemeğinde ne yediğini hatırlıyor musun? Eğer hikâyenin içine girmediyse bahse girerim silinmiştir.

Hayatının, birbirini takip eden, sihirli anlardan ibaret olması veya bir hayal kırıklığı dizisinden oluşması, gerçeklerden ziyade kendine ve başkalarına anlattığın hikâyeye bağlıdır. Yaşamın objektif algısı yoktur. Yalnızca çok kişisel izlenimlerin izi bizde kalır. Bu öznelliği lehimize kullanabilir miyiz? Kesinlikle! Güzelliği, sihri, direnci, metaneti ve dehayı hikyemize yedirebiliriz. Ve onları ne kadar çok fark edip, hikyemizde onlardan ne kadar çok bahsedersen, hayatımızda da o kadar çok yer alacaklardır. Bir başka deyişle, hayatın mucizelerini ve nimetlerini fark eder ve günün sonunda onları anlatırsan, kendi



gücüne inanırsın ve bu da dışarıya çıkıp hayatının macerasını sonuna kadar yaşamam için sana gereken cesareti verir.

Hayata Uygula: Kendi Hikâyeni Yaz



Kendine, korku ormanından çıkmana ve ötesine geçmene yardımcı olacak yol gösterici hikâyeler yaz. Kahramanı olduğun hayatında yaşadığın bazı anları anlatan hikâyeler. Bu anları, sanki deneyimlerinin kumsalına dizilmiş taşlar gibi topla ve bir not defterine yaz. Gretel'in kendi yolu boyunca bıraktığı beyaz taşlar gibi, bu hikâyeler de sana en karanlık ormanlarda yolunu bulman için yardım edecek. Şunu bil ki ne olursa olsun daima eve dönüş yolunu bulacaksın.

Aşağıdaki fikirleri, seni karanlığın ormanından tekrar ışığa ulaştıracak hikâyeleri bulmak için kullan:

1. Değer verdiğin bir projeyi hayata geçirmek için yaşantında yaptığın bir değişimden bahset.
2. İki yol arasında ikileme düştüğün, ama sonunda hedefine giden direkt yolu seçtiğin bir zamandan bahset.
3. Hayatındaki ışığı nasıl besledin? Değerlerinden ödün vermek için yardıma ihtiyaç duyduğun bir andan ve ilhamını kaybetmemek için ne yaptığından bahset.
4. Hayatı bir oyuna dönüştürdüğün bir zamandan bahset.
5. Kendini zayıf hissettiğin bir zamanı hatırla ve buna rağmen yoluna devam etmek için neler yaptığını anlat.
6. Eski inanışlardan, eski yaşam tarzından vazgeçtiğin ve hayatına girecek yeni şeyler için alan yarattığın zamandan bahset.
7. Planlanmamış bir fırsata "Evet" dediğin bir zamandan ve bu

- küçük adımı atmanın hayatını nasıl değiştirdiğinden bahset.
8. Korktuğun şeyin başına geldiği zamanı ve onun nasıl üstesinden geldiğini hatırla.
 9. Risk aldığın ya da konfor alanını terk ettiğin bir zamandan bahset.
 10. Kimsenin (kendinin bile) yapabileceğini düşünmediği bir şeyi yapmayı başardığın zamandan bahset.

Oynama Zamanı: Kendine Bir Defter Dik



Hayata boş bir not defteriyle başlıyoruz ve hikâyemizi yaşadıkça yazıyoruz. Kendi ellerinle bir not defteri yap bugün.

Not defteri yapmanın birçok yolu var. Eğer daha önce hiç yapmadıysan internette “nasıl yapılır” videolarına göz at. Benim en sevdiğim defter dikme yöntemi, Kıpti dikiş. Hem sağlam hem de tam ve rahatça açabileceğiniz not defterleri tasarlayabilmeni sağlıyor. Not defterini yapınca, yazmak için sıra dışı şeylerin başına gelmesini bekleme. Hemen, şimdi yazmaya başla. Nasıl olsa defterin bitince yenisini yapabilirsin.



Ormanı geçtik ve öbür tarafa geldik. Işık, ağaçların koruması altında yürümeye alışmış gözlerinizi şaşırtmaya geliyor. Şimdi bizim için doğuya yürüme vakti. Dağ keçileriyle dağa tırmanmak, kartallarla uçmak için.



*De te fabula
narratur. Anlatılan
senin hikâyendir.*

Horatius

Dağ



uç

*Bu dünya bir dağa benzer,
ve yankın senden gelir.
Güzel şeyler haykırırsan,
dünya onları yansıtır.
Kötü şeyler haykırırsan,
dünya onları yansıtır.
Dünyayı değiştirmek için,
kalbini değiştir.*

Şems Tebrizi

Yukarı bak! Dağ, yeryüzüyle gökyüzü arasında bir köprü yaratarak semaya uzanıyor. Şimdi bizim için yukarı tırmanma zamanı. Yokuşun seni korkutmasına izin verme. Başlarken gözünün korkması normal, ama her yolculuk bir adımla başlar. Adım adım zirveye ulaşır ve ciğerlerimizi taze dağ havasıyla dolduracağız.

Hava elementi her zaman zihin ve fikirlerle ilişkilendirilmiştir. Dağa tırmanıyoruz, çünkü yeni fikirler edinmek istiyoruz; çünkü hayal gücümüzü canlandırmak istiyoruz; çünkü ilham dolu bir hayat yaşamak istiyoruz.

Yeryüzünün düzlüklerinde yürürken etrafımızdakilere karşı körüz. Çünkü düz arazide illa ki büyük resmi gizleyen, manzaranın bir bölümünü kapatan bir ağaç, bir kaya, bir tepe vardır. Aşağıdayken bu körlük başkalarını taklit etmemize ve konformizme, yani sürü psikolojisine yenik düşmemize sebep olur. Bu, bizi içgüdülerimize güvenmekten, özgün düşünmekten alıkoyabilir. Davranış ve yaşamın sadece tek bir yolu olduğuna ve onu takip etmekten başka bir çare olmadığını inanmamıza sebep olabilir. Gelgelelim, dağın tepesinde durup aşağıdaki dünyaya baktığımızda; kör noktalar kaybolur, 360 derece görüş açısı kazanırız, işte o anda her şey berraklaşır. Orada fark ederiz ki tek yol yok, sonsuz yol var ve biz de kendi yolumuzu yaratabiliriz. "Kendi dağının tepesinde durmak" demek; merkezlenmiş, farkında, bağlantıda olmak ve dünyada nerede olduğunu ve nereye gitmek istediğini bilmek demektir. Buradan başlayarak sürüden uzaklaşıp kendi özgün yoluna girebilirsin.

Hava; sevgi, neşe ve dengeyle bağlantılı olan kalp çakrayla ilişkilidir. Yolculuğun bu bölümünde hava elementiyle bağ kurmak için

zaman ayır. Pencereleeri aç, evindeki kokulara özen göster, bir mum eşliğinde doğal esans yayılsın odalara. Havada kirlilik yaratan yapay kokular ve kimyasal deterjanlardan uzak dur.

Yolculuğun bu bölümünün arketipi şifacı, dünyadan çekilip dağdaki mağarasında kalbinin gücüyle dünyayı iyileştirmeye odaklanır. Bu arketipin gücünü hissetmek için, onu hayal edip ona soru sorabilirsin. Bu bölümün renkleri sarı ve zümrüt yeşiline hayatında yer ver.

Yolculuk ve Farkındalık: Dağda Neşelen

Hava elementi tabii ki soluk almakla ve koku alma duyumuzla bağlantılıdır. Kent sakinleri olarak, tüm duyularımız içinde genellikle koku ve tat alma duyularımız en zayıf olanlardır. Bu biraz hava kirliliğinden ve her yere sıkılan yapay kokulardan ya da bazılarımız için doğal malzemelerle koklaya koklaya yemek hazırlayacak zaman bulamamamızdan kaynaklanıyor olabilir. Köydeki evime gittiğimde her şey kendi gibi kokuyor; ağaçlar, toprak, yağmur, eski evin taş duvarları, hatta ahşap mutfak dolabının içi bile. Şehirdeki ilaçlı domateslerin hiç tadı yok, dolaplar lavanta, tuvaletler  am ormanı kokuyor. Kimyasallar doğal kokuları engelleyip onları yapay kokularla değiştiriyor. Bu şekilde kandırılan bizlerin, burunlarımızla bağlantımız kesiliyor.

Bu bir felaket, çünkü koku alma duyumuz bize "Evet" ya da "Hayır" diyebilme imk nı verir. Hoşlanmadığın görüntüler, sesler ve dokularla karşılaşabilirsin, ama bunlardan çok azı senin koşarak oradan uzaklaşmana sebep olur. Büyükannenin halısı yeşil ve kahverengi çiçeklerle bezeli, dünyanın en çirkin pembe halısıysa, keşke değişik bir model seçseydi diye düşünebilirsin, ama yine de b y kannenle çay içersin ve halıyla ilgili yorum yapmamak için kendini tutabilirsin. Oy-



saki salondaki çirkin bir görüntüden ziyade kötü bir koku olsaydı, oturup kibarca çayını içmez, "Bu koku da ne böyle!" diye feryat eder ve oradan kaçmak için elinden geleni yapardı. Bu net bir "HAYIR!"dır. Bu neden önemli?

Burnumuzdan kopuğuz. Oysaki burnumuz saniyeler içinde bizim için neyin çekici, neyin itici olduğunu bilmemizi sağlamaktan sorumludur. Sonuç olarak "bilmem ki" bölgesinde yaşamaya başlarız, orada hiçbir şey harika değildir, ancak "eh" kadardır. Artık neyin bizim için gerçekten doğru olduğunu bilmiyoruz. Bu sebeple, bir sürü seçenek karşısında karar vermemiz imkânsız hale geliyor. Dolayısıyla herkes neredeyse o yöne kayıyoruz, moda ve trendlere kapılıp sürüyü izliyoruz. Bence o ılıman, kararsız bölgede kalmak hayatı yaşamamanın korkunç bir şekli. Tutkulu ve kararlı olmak istiyorsak kendimize has yolumuzu seçmeye ihtiyacımız var, onu tanımak için de burnumuza!

Dağdaki yolculuğun boyunca tat ve koku alma yeteneklerinle yeniden bağ kur. Sadece kitabı okurken demiyorum, bırak bu yolculuk evdeyken ya da sokaktayken de içinde devam etsin, hayatına bulaşsın.

Doğal malzemeler kullanarak yemek yapmak için olabildiğince zaman ayır. Otlar ve baharatlar kullan ve yemeğe katarken her birini kokla. Yemeklere başlamadan önce tabağındaki kokuyu içine çekmek için zaman ayır, her lokmanın tadına var. Her öğün, burun ve damağından oluşan kendi kutsal karar merkezine yeniden bağlanman için bir fırsattır. Gün içinde derin koklama, nefes egzersizleri için zaman ayır. Bu, normal nefes almaktan farklıdır. Dene. Önce derin bir nefes al, sonra sevdiğin bir kokuyu hayal et —mesela ben yeni kesilmiş çimen kokusunu seviyorum— ve şimdi koklama nefesi al, hayali kokunu içine çek. Kokladığında farklı nefes aldığını fark et. Hava biraz daha yükselerek beyne ve koku soğancığına (olfaktör bulbus) bağlanır.

Bu senin karar verme soluğundur. Gün içinde düzenli olarak "koklama nefesleri" al. Hayali kokular veya esanslı yağlar kullanabilirsin. Bir mendile sevdiğin yağdan bir damla damlatıp kokuyu içine çek.

Tat ve koku yeteneklerinle ne kadar bağ kurarsan, karar almanın ve ne istediğini bilmenin o kadar kolaylaştığını göreceksin.

Şimdi, değneğini kap. Dağın tepesine tırmanıyoruz. Haydi; bir adımla, bir masalla başlayalım.

Meleğin Parmak İzi

Meşhur bir sır var. O kadar sık anlatılıp tekrarlanmış ki artık sır olmaktan çıkmış, ama hâlâ gizemini koruyor. Ne kadar bildiğimiz mühim değil, bu hayatla ilgili her zaman hayretler içinde ağzımızı açık bırakacak gerçekler var. Bu sır yüzlerce yıl önce ateşin çevresinde çocuklara fısıldandı. Zaman da değişti, bizim hayata dair bilgileri-miz de, ama bu masal tohumu hâlâ uyku vaktinde fısıldanır. Bir hay-li kitabın sayfalarının arasında yerini bulur, bu kitap da dahil.

Ben onu bizi dürterek uyandırmaya çalışan eurenin eli gibi sakın bir hatırlatma olarak görüyorum. Sana bu masal tohumunu anlata-cağım. Eğer bahçende yetişirse bırak çiçek açsın. Eğer sana tohum ve-rirse onları başkalarının bahçelerine de ek.

Ta ana rahminde yüzdüğün zamanı hatırla. O zaman, dünya-yı anlamak için kullandığımız duyuların yedi kapısı kapalıydı: göz-ler, kulaklar, ağız ve burun delikleri. Ama o zaman açık olup da şim-di kapalı olan bir kapı vardı. Tam başının üzerinde kafatasın açık-tı. Tamamen açık değil de, daha ziyade bir çatlak gibi. Böyle çatlak-lardan girer ışık içeri. Rahimde de böyleydi. Kafatasındaki aralık ışık-la, eurenle ve hakikatle bağlantını sağlıyordu. Annenin rahmindey-ken her şeyle bağlantıdaydın. Eurenin dengesini, mucizesini, her şeyin bağlantısını kemiklerinde hissediyordun.

Sonra doğdun; suyu terk ettin, havaya çıktın ve ilk nefesinle çiğ-lik attın. Tüm dünyaya söylemek istedin. Hepsini, insanoğlunun körleş-tiği bütün gerçekleri açığa vurmak istedin. O zaman melek geldi. Usul-ca yanına uçtu ve parmağını dudaklarına bastırarak seni susturdu.

O anda, parmağını senin dudaklarına bastırduğunda, her şeyi unuttun. Her şey silindi. Melek sana hiçbir şey bırakmadı. Sadece, bastırduğu parmağın izi kaldı geriye dudağınla burnun arasında. Bazılarımızda bu iz daha derindir, çünkü bazılarımız her şeyi anlatmaya o kadar hevesliydi ki susmaya, unutmaya direndi. Bu yüzden melek daha derine bastırmak zorunda kaldı ve yüzlerinde daha derin bir iz bıraktı. Parmağını bu izi koy ve bil ki sana da dokundu. Bu izi; ışığın var olduğunu, doğmadan önce onu bildiğini ve hayat denen yolculuğun her şeyi yeniden keşfetmek olduğunu sana hatırlatmak için bıraktı.

Kaynağa Bağlısın

Kimilerimiz bilmenin asıl yolunun eğitim ve öğretim olduğunu düşünmek üzere yetiştirildik. Bu demek oluyor ki, ancak başkaları tarafından keşfedilmiş olan şeyleri bilmeyi umabiliriz ve bizden önce yaşamış insanlar tarafından keşfedilmiş büyük çapta bilginin çok küçük bir bölümünü dahi öğrenebiliyorsak şanslıyız.

Öyleyse yeni bir şey düşünmek için neden uğraşalım?

Oysa doğada bir çocuğu izle. Hayatın gizemlerini kendi başına keşfetmenin enerjisiyle yükseklerde zevk içinde uçarken göreceksin. Keşfetmek mi? Ya da hatırlamak mı? Özgür bıraktığımızda zihnimizde aniden canlanan fikirlerin garip bir dokusu var. Gerçek şu ki; bilgeliğin ve bilginin kaynağıyla bağlantıda-





yız. Bildiğimiz her şey bize öğretmenlerimizden geçmedi. Birçoğu içsel olarak dengede olduğumuz anlarda, yani ilhamın kaynağına bağlanabiliyorken bizim tarafımızdan keşfedilmiş ya da anlaşılmış olanlardır. İşte, dağın tepesinde durmak bu kaynağa bağlı olmaktır.

Her daim parlak fikirler, deha anları ve dünyayı yerinden oynatacak farkındalıklar sağanağı altındasın. Ya sonra? Çoğu zaman, bir dakikalığına onlarla oynayıp sonra onları unutma tuzağına düşeriz: "Yok canım, o kadar parlak bir fikir olması mümkün değil. Bu kadar basit olsaydı başkaları bunu çoktan düşünmüş olurdu. Nihayetinde ben kimim ki?" İşte bu kadar! Senin deha şimşeklerinin kaybolmasına sebep muhtemelen, kendini parlak fikirlerin aktarıcısı olmaya değer bulmaman. Oysaki, öylesin. Dışarıdan gördüğün parlak proje ve fikirlerin birçoğu senin gibi normal insanlara tuvalette otururken, doğada yürürken ya da duş alırken geldi, yani kendilerini iyi hissettikleri ve zihinlerinin özgürce dolaşmasına izin verdikleri anlarda.

Fikir, sıradan ve masum görünen uçan bir kelebek gibi geldi. Daha önce sana defalarca gelmiş olan fikir-kelebeği gibi. İşin sırrı, fikirlerini fark edip onlara değer vermektir.

Parlak fikir avcılarına birkaç tüyo:

- Okul başarısının ne olduğu, ailenin mesleği ya da şimdiye kadar yaratıcılığının birileri tarafından anlaşılıp anlaşılmamış olması mühim değil. Değerli bir kanal olduğuna ve her daim parlak fikirler sağanağına tutulduğuna inanmalısın. Sen bağlantıdasın.
- Parlak fikirler her zaman trompet eşliğinde gelmeyebilir, çoğu zaman küçük, masum, beyaz bir kelebeğe benzeyerek gelir. Esas marifet onları fark etmektir.
- Bir kere bir fikir yakaladın mı ona inanmalısın ve onu gerçekleştirmek için adımlar atmalısın.
- Her yeni fikrin eleştirilere maruz kalacağını bilmelisin. Bunu kişisel algılama. Sen kendi fikirlerini ciddiye almaya başladığın

anda çevrendekileri de kendi fikirlerini ciddiye almaya ve eyleme geçmeye çağırıyorsun. Ama konfor alanından çıkmak zor olduğu için, kimine senin cesaretini kırmak, kendi "fikir dola-bını" açıp yeni bir tane denemekten daha kolay gelebilir. O nedenle kendini koru, yorum dinlemeye gelince seçici davran: Yaratıcı olup riskler alan ve ilham verici hayatlar yaşayan arkadaşlarının sunduğu geri bildirimleri dinlemeyi tercih et.

Hayata Uygula: Melek Nefesi



İlhama ihtiyacın olduğunda, işaretparmağını burnunla du-dağının arasındaki melek izine koy ve kendine de ki: "Bana dokunuldu. Ben bağlantıdayım." Sonra derin bir koklama soluğu al ve başının üzerindeki noktayı nasıl uyardığını hisset. Başının açık olduğunu hisset ve evrene bağlan. Sen yaratıcı, muhteşem, ilham dolu bir insansın. Dünyanın senin özgün, kendine has algılarına ihtiyacı var.

Oynama Zamanı: Bir Melek Görüyorum



Bir melek figürü ya da resmi seç ya da kendin yap ve üzerine "Dokunuldum" yaz. Bunu ilhamın kutsal kaynağıyla bağlantıda olduğunu kendine hatırlatmak için sık sık görebileceğin bir yere yerleştir.



Başının üstü ile gökyüzünün bağlantısını hissedersen, görünmez bir ip seni zirveye doğru çeker. O zaman haydi, bir başka masalla daha yükselmeye tırmanalım.



Gerçekle
buluştuğunda,
Tanrı'yla
buluşursun.

Anonim

Mutlu Adamın Gömleği

Blagada'nın kralı, dev bir hazine dağının altında boğuluyordu; çil çil altınlar, rengârenk değerli taşlar, türlü icatlar, şifalı iksirler, sihirli objeler... Bütün bunları çileli, zor hayat yolculuğunu hafifletir umuduyla biriktirmişti. Anlayacağınız, bu kral ömrü boyunca neredeyse hiç gerçek bir mutluluk anı yaşamamıştı. Evet, soyтары ve meddahlarının sonsuz muzipliklerini dinlerken bazen güldüğü olmuş, ama bu şakaların altında onun hükümdarlığına karşı birtakım eleştirilerin yatmasından korkmuştu hep. En lezzetli yemekleri yemiş, ama zehirlenme korkusu onu her zaman gerçek zevkten alıkoymuştu. Aşk oyunları oynamış, ama hep kendisinin değil, tacının ve parasının sevildiğinden emin olmuştu.

Bunlara karşılık; sürekli çektiğı nefes darlığı hafiflesin diye yüzüne büyük yelpazelerle ılık hava estiren on hizmetçisi vardı. Sırt ağrısını yatıştırmak için özel yastıklara otururdu ve hekimleri tarafından hazırlanmış şifalı yağlarla her gün ona masaj yapılırdı. Dürüst olmak gerekirse, hiçbir şey işe yaramazdı. Hayatın tadı tuzu yoktu. Bildiğı tek şey, sürekli göğsüne oturan keder ve sıkıntı bulutuydu.

Bir gün gizemli bir derviş ülkeyi ziyarete geldi. İnsanlar, her derde deva garip nasihatlerini, tedavilerini ve ilaçlarını konuşmaya başlayınca adam derhal kralın yanına çağırıldı. Çünkü kral muayene olmayı ve farklı tedavileri denemeyi her şeyden çok severdi. Derviş, kralın yanına gelince onu öyle dikkatli dinledi ki, sanki mavi gözleriyle kralın sözlerini içiyor gibiydi. Sadece bu kadar dikkatle dinlenilmiş olmak bile kralı anında rahatlattı. Derviş uzun, beyaz sakalını tam on bir kez sıvazlayıp kralın tüm dertleri için bir çözüm bul-



duğunu ilan etti. Kesin bir çözüm. Eğer kral mutlu olmak istiyorsa, yapması gereken tek şey mutlu bir adamın gömleğini giymektir. Hakikaten mutlu olan bir adamın; karşılanmamış arzuları olmayan, şu an sahip olduklarından başka bir şey beklemeyen birinin. Kral heyecanından zıplamaya başladı. Bu harika bir haberdir! Neden daha önce hiç kimse bu basit ve muhteşem tedaviden ona hiç bahsetmemişti? Hemen böyle bir gömlek bulunması gerekiyordu. Sonunda tüm dertlerinden kurtulmaya bu kadar yakın olma düşüncesiyle rahatladı. Kralın emriyle, ülke çapında hakikaten mutlu olan bir adam arayışı başladı. Adamları şehirleri, kasabaları ve köyleri ziyaret ettiler. Bütün kapıları çalıp herkesle görüştüler. Her bir vatandaşın mutluluğunu araştırdılar. Ve bir ay kadar sonra kralın karşısına kocaman göbekli, şen şakrak bir adam getirdiler. Adam on bir sağlıklı çocuğu ve mutlu bir evliliği olan, etrafı dostlarla çevrili zengin bir tüccardı. Yaşadığı kasabada bitmek bilmez kutlamaları ve herkese açık ziyafetleriyle bilinirdi. Tüm sofralarda şarkı söyler, hayata kadeh kaldırırdı. Ülke-deki en mutlu adam olarak şiddetle tavsiye edildi. Kral, adama. “Senden gömleğini bana vermeni istesem verir misin?” diye sordu. Adam gülerek, “Majesteleri şaka yapıyor olmalı, isterseniz size memnuniyetle tüm gardırobumu hediye ederim” dedi. Kral, önünde yerlere kadar eğilmiş adama baktı ve onu sınamak istedi: “Senin bir gömleğine karşılık, sana yaşadığın kasabanın beyliğini ve etrafındaki toprakların tapusunu versem ne derdin?” Tüccar, kralın önündeki yeri öperek, “Majesteleri, ben ülkedeki en mutlu adamım, ama hediyelerinizle dünyanın en mutlu adamı olurum” dedi. Kral, derin hayal kırıklığıyla adamlarına, “Tam da düşündüğüm gibi, bu adam hakiki mutlu değil, sahip olduğundan daha çok zenginliği arzuluyor” dedi. Böylece arayış devam etti.

Birkaç ay sonra, kralın önüne bir hekim getirdiler. Her yerde sade yaşantısı, hastalarına kendini adanmışlığı ve hiç para hırsının ol-

mayışıyla övülüyordu. Kral ona şöhret, güç ve altın sundu. Adam ki-barca kralın her teklifini teşekkür ederek reddetti. Hastalara şifa ol-maktan, komşularıyla köyünde, karısıyla evinde yaşamaktan mutlu olduğunu, güce ve lükse hiç ihtiyaç duymadığını her defasında tek-rarladı. Kral aradığı adamı bulduğuna tam ikna oluyordu ki hekime bir kez daha bakınca bir şey hissetti, gözlerinde gizli bir hasret. Kral kendisi bir hayli hasret çektiğinden bu konuda mahirdi. Başkalarında da bunu hemen sezerdi. Ve sordu: “Sen ve karın, küçük evinizde yal-nızca ikinizsiniz. Hiç çocuk istemediniz mi?” Adam gözlerini indirip derin bir nefes aldı: “Bu Tanrı’nın cevapsız bıraktığı tek duamızdır” diye açıkladı. Bunu duyan kral sadece arkasını dönüp çıktı. Aldatıl-mıştı. Dertleri için basit gibi görünen bir çözüm, düşündüğünden çok daha zor bir hal almıştı.

Kralın adamları aylarca arayışlarına devam ettiler, ama haki-katen mutlu birini bulamadılar. Ne kadar neşeli görünseler de, ko-nuştukları her insanın bahsetmediği bir hasreti, bir kederi, karşılan-mamış bir dileği vardı. Aradan bir yıl daha geçti ve sonunda aradık-ları tarife oldukça uygun görünen bir adam buldular. Tabii yeni bir hayal kırıklığı karşısında kralın vereceği tepkiden korkarak, adamı en ince ayrıntıya kadar sorguya çektiler. Ama bu sefer görünen o ki sonunda aradıkları mutlu adamı bulmuşlardı. Adam için kimi bir de-li, kimi bir veli diyordu. Sırtındaki çul ve elindeki değnekten başka hiçbir şeye sahip olmadığından ne bir çantası vardı ne de çantaya ihtiyacı. Uzun saçları omuzlarına dökülerek, sürekli gülümseyen bir şehreye çerçeve oluyordu. Kral onun durumundaki bir adamın hoş-lanabileceğini düşündüğü türden ne varsa ona teklif ederek başladı. “İyi yemek?” Adam cebindeki ekmeğin kralların ziyafetleri kadar lez-zetli olduğunu söyledi. “Geceyi altında geçirebileceği bir çatı?” Gök-yüzü onun ihtiyaç duyduğu tek çatıydı, çünkü o milyonlarca parla-yan yıldızıyla en süslü saraydan daha güzeldi. “Bir eş, bir aile?” Kal-



binde taşıdığı tüm kadınlar ve konuşup büyümelerini seyrettiği tüm çocuklar onundu. Kral aldığı her yanıtla biraz daha heyecanlandı. İşte, sonunda aradığı adamı bulmuştu! Elleri titreyerek adamın yanına inip hayatını değiştirecek olan gömleği görmek için adamın sarmalandığı çulu üzerinden çekip aldı. Ama deli-velinin çulunun altında gömlek yoktu. Onun giyecek bir gömleği hiç olmamıştı.

O günden itibaren kral çare aramayı bıraktı. Kimileri kralın öylece çaresizliğe büründüğünü söyler, kimileri de hakiki mutluluğu hiç-bir zaman tadamayacağını kabullendiğini. Ama bazılarıysa başka bir hikâye fısıldar. Derler ki; o günden sonra deli-velinin gezindiği tepelerde ve sık sık dans ederken görüldüğü yollarda, zaman zaman ikinci bir deli-veli görülmüş. Kralinkine benzer kocaman bir göbeği olan, kısa boylu bir adam. Bu adam, aysız gecelerde deli-velinin peşinde dolaşmış. Gömleksiz iki adam yıldızlara aşk şarkıları söylemiş.

Standart Yaşam Tarzını Bırak. Kendi Yolunda Mutluluğa Yürü

Hayatta bizi mutluluğa götürecek hazır bir çözüm, izleyebileceğimiz bir harita, giyebileceğimiz bir gömlek, denenmiş ve doğrulanmış bir yol olduğunu ümit ederiz. Envai çeşit öğretmen kendi metotlarını, "Bana faydası olduysa size de faydası olacak!" diyerek tanıtır. Bu hiç de doğru değil. Her birimiz özgünüz, yollarımız da öyle. Evet, birbirimize ilham verebiliriz ama kopyala-yapıştır, asla! Yolunu, harmanladığın birçok farklı öğreti ve kendi keşiflerini birlikte örerek şekillendireceksin. Biliyorum, bu kötü bir haber. Hakiki yolumuzu seçmek, başkalarının peşi sıra mutluluk otoyolu izlemekten daha zordur. Bu yüzdendir ki birçoğumuz kendi yolumuzda yürümek yerine, bir şeylerin doğru gitmediğini bile bile, ama yine de sürüyü izleyerek yıl-

lar kaybederiz. Soru şu: Standart bir yaşam tarzı mı istiyorsun yoksa hakiki bir yaşam tarzı mı?

Eğer kendi özgün deneyimini yaşamak istiyorsan, kalbine neyi aradığını sorman gerekir. İyi haber! Doğduğunda sana bir pusula verildi: Neşe.

Onu takip et. O nereye, sen oraya! Peşinden giderken yolunun yön değıştirmesine izin ver. Yolun her zaman dümdüz gitmek zorunda değıl ki. Bir şey sana neşe verdiğinde daha fazla yap, sana artık neşe vermiyorsa başka bir şey ara. Ha bir de, vazgeçtiklerin için kendini suçlu hissetme ne olur. Güven bana, kalabalık bir mutsuzluk otoyolunda kaybolmaktansa, hakiki yolunda merkezlenirsen, dünyaya daha çok katkıda bulunacak, etrafındakilere daha faydalı olacaksın.

Hayata Uygula: Mutlu Anları Biriktir



Bir liste yap: Sana neşe ve mutluluk veren anlar, eylemler ve deneyimler neler? Her unsuru olabildiğince ayrıntılı yazmaya çalış. "Vücudumu hareket ettirmek" deme, şöyle detaya gir: "Arkadaşım Hülya'yla birlikte, pijamalarımızla Forrest Gump filminin müzikleriyle dans etmek." Bir oturuşta yüz tane bulabilir misin?

Oynama Zamanı: Mutlu Anlarının Fotoğraflarını Bastır



Teknolojinin hayatıma getirdiğı kolaylıklardan dolayı minnettarım, ama hayatımız bu kadar sanallaşmadan önce daha iyi yaptığımız şeyleri saymadan da edemiyorum. Bunlardan biri: Bilgisayara yüklemek yerine fotoğraflarımı eskiden bir albüme yerleştirirdim. Arkadaşlarım geldiğinde albümleri göstermenin beni nasıl eğlendirdiğini hatırlıyorum. Tabii ki şimdi bunu yapmak eskisin-



den de kolay. O zaman haydi yapalım! Fotoğraflarını bastır ve kendine bir mutlu anlar albümü yap.

Bu albümü gösterebildiğin kadar çok insana göster, çocuğuna, akşam yemeğe gelen akrabalarına, işyerindeki arkadaşlarına... Hikâyeye ve anıları anlatmak için ideal bir an.



Artık kendin yolunu yaratarak zirveye tırmanırken elinde bir de pusulan var. O zaman haydi bir masalla daha yürüyüşümüze devam edelim



*Her bir çim tanesinin
koruyucu bir meleği
vardır, ona fısıldar:
"Büyü! Büyü!"*

Talmud

Jakob'un Hazinesi

Size Jakob'un hazine bulma hikâyesini anlatacağım. Hazineler hayatımızı değiştirir. İşte bu masal bize Jakob'un hayatının nasıl sıra dışı bir hazineyle değiştiğini anlatıyor.

Sıra dışı olmanın ne demek olduğunu Jakob çok iyi bilirdi. Farklı olmanın bedelini her gün ödüyordu. Çünkü Jakob doğduğunda, biri mavi, diğeri kahverengi olan gözlerini açmıştı dünyaya. O dünyaya aynı bakıyordu tabii. Ama dünya ona farklı, çok farklı bakmaktaydı. Bunu çabucak öğrendi. Okulun oyun alanında öğrendi, komşuların garip bakışlarından öğrendi. Kasabadakiler ona şeytan gözlü deyip onu dışladı. O nedenle, Jakob çok genç yaşta bir karar aldı: İnsanlar ona alışmakta zorlanırsa, onu nasıl seveceğini bilemezse, o kendini sevdirmeyi kolaylaştıracaktı. O kadar kolaylaştıracaktı ki herkes ama herkes onu sevecekti. Kolay bir hedef değildir kendini sevdirmek. Ama hangimiz o tuzağa düşmedik ki?

Okulda başladı ilk. Itinayla yaptığı ödevlerini arkadaşlarıyla paylaştı, cebindeki son lokmasını verdi, öğretmeninin soracağı her soruya doğru cevap vermek için geceler boyu çalıştı, arkadaşlarının yüklerini taşıdı. Peki kendini sevdirmeyi başarabildi mi? Öyle kolay mı ki! Kimi ona "Ezik", kimi "Yalaka" dedi. Gözlerinin rengiyle de her gün alay etmeye devam ettiler. Ama Jakob pes etmedi. İlla ki bir gün çabalarının fark edilip sevileceğine inanıyordu.

Sonra bir meslek edinmek için ülkenin en iyi marangozunun çıracı oldu. Yaşlı marangoz çok yetenekli, ama bir o kadar da sert mizaçlı olduğundan yanına çırak dayanmıyordu. Ama Jakob yaşlı adamın bir

dediğini iki etmedi, her işe koştı, usta ona para vermeyince şikâyet etmeden işine devam etti. Usta mola vermesine müsaade etmedikçe dinlenmez ve tabii ki usta pek izin vermediği için de durmadan çalışırdı.

Peki kendini sevdirmeyi başarabildi mi? Öyle kolay mı ki! Yaşlı marangoz ona dayak atmadığı günlerde küfrediyordu. Zira Jakob aptal değildi, yaşlı ustanın onun çalışkanlığını kullandığını biliyordu. Ama bu yetenekli ustanın yanında mesleği öğrendiği için ülkenin en iyi marangozu olacağını düşünerek kendini teselli ediyordu. Ve sonunda bir gün, o da usta olup kendi dükkânını açtı. Zannetmeyin ki yetenekli, çalışkan, akıllı, kibar ve yardımsever Jakob'un dükkânı hiç boş kalmazdı ve işler bereketli bir yağmur gibi yağardı. İş geliyordu, evet. Ya ödemeler? Kazandığı para asla yetmiyordu! Jakob'dan istenen yardımlar bitmiyor, ama para hiç gelmiyordu. Jakob dükkânına malzeme almak için borç alıyor, borcu her geçen gün katlanarak artıyordu. Her sabah alacaklılar kapısına dayanıp, "Jakob borçlarını ne zaman ödeyeceksin?" diye sorunca, "Haftaya... Söz haftaya... Haftaya işimi bitirip ödememi alınca veririm" diyordu.

En son borç aldığı kişiler Jakob'a on gün içinde bütün borçlarını ödemezse, evini, dükkânını ve içindeki bütün aletlerini alacaklarını söylediler. Evi olmazsa nereye gideceğini düşünmekten Jakob o gece uyuyamadı. Şu ana kadar ona pek misafirperver davranmayan bu dünyada kimin kendisine kapı açacağını, aletleri olmayınca ekmeğini nasıl kazanacağını düşünüp durdu. Uykusuz beş gecedен sonra, Jakob endişeden aklını kaybetmek üzereydi. Karanlığın içinde başka bir çıkış göremeyip ölmeye karar verdi. Üstelik öyle kuru kuruya ölmek değil, bu geçişi özenle hazırlayacaktı. Kendine bir tabut yapacak, onu evinin bodrum katına yerleştirecek, etrafında mumlar yakıp beş gün sonra içine uzanarak, son uykusuna yatacaktı. Bu kararı verince birden kendini daha hafif hissetti. Hatta on günün sonunda paralarını almaya gelenlerin suratlarını hayal edince kendi kendine gülme-

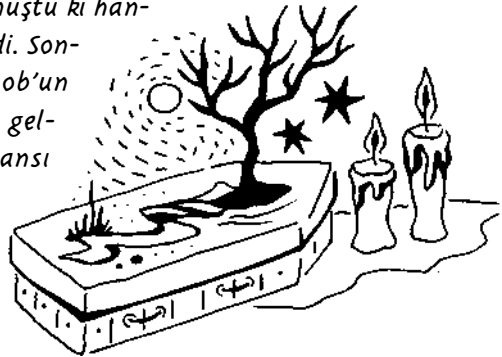


ye bile başladı. Evet, bu onlara bayağı ciddi bir sürpriz olacaktı. Bütün gün, borç aldığı insanları tek tek ziyaret edip onlara büyük bir gülümsemeyle beş gün sonrasına evinde randevu verdi. "Söz, o gün bütün hesaplar kapanacak!" diyerek, neşeli adımlarla yanlarından uzaklaştı. Kimse uzun zamandır Jakob'u öyle neşeli görmediğinden herkes şaşırды ve hemen ardından da dedikodular yayılmaya başladı.

Jakob'un evinde tabut yapacak kadar bile tahta kalmamıştı. Ama bir hafta önce, dere kenarında batmış olan eski bir kayık fark ettiğini hatırlayıp, yanına kazma-kürek alarak gece vakti dere kenarına gitti. İhtiyacı kadar tahtayı çamurdan çıkarıp eve döndü ve bütün gece bodrumda bu tahtaları temizleyip kesti.

Bir sonraki sabah tabut hazır, Jakob da tüy gibi hafif ve kurt gibi açtı. Dertten tasadan iştah nedir unutmuş olan Jakob, o sabah güzel bir kahvaltı yapmak istedi. Hatta ona bir gün bile gün yüzü göstermeyen bu dünyadaki son günlerini tadını çıkararak yaşama-ya karar verdi. Hana doğru yürüdü, hancıya uzaktan bir gülümseme atıp, "Fred! Bana krallara layık bir kahvaltı! Haydi, güzel bir sofraya görmek istiyorum. Yumurta, pastırma, bal, kaymak, reçel, taze ekmek... Neyin varsa getir bakalım!" dedi. Hancı normalde Jakob'un bunu nasıl ödeyeceğini sorgulardı, ama Jakob öyle

kendinden emin bir sesle konuşmuştu ki hancı itiraz edemeden siparişi getirdi. Sonra düşünmeye başladı, ezik Jakob'un bu muazzam özgüveni nereden gelmiş olabilirdi ki? Acaba kötü şansını iyiye mi dönmüştü? Ya Jakob bir hazine bulduysa? Bunca kederden sonra hayatındaki rüzgâr terse döndüyse, kesin, şehrin önemli kişilerinden bi-



ri olurdu. O zaman şimdiden onun gönlünü almak en iyisiydi. Neşeyle takıldı ona: "Vay! Yoksa bir şey mi kutluyorsun Jakob? İzin ver bu kutlamanın şerefine kahvaltı bizden olsun!" Hancı gün boyunca hana gelen herkesle bu ilginç durumu konuştu. Zaten herkes Jakob'un davranışlarındaki değişikliği fark etmişti. "Sanki yeni biri olmuş!" "Prens gibi yürüyor!" Biri onun gece elinde bir kürekle dereye gittiğini, başka biri de ağır bir yükü gecenin ortasında geri döndüğünü görmüştü. Komşusu ise, bütün gece bodrumda birtakım işler yaptığını duymuştu. Gün bitmeden bütün kasaba Jakob'un dere kenarında bir hazine bulduğuna ve onu evinin bodrumuna gömdüğüne ikna olmuştu.

Geçmişte onu yok sayan, ona borç takan, onunla alay eden ne kadar insan varsa hepsi bir anda döndüler. Ödenmemiş işlerin paraları teker teker gelmeye başladı. Ayrıca herkes onun eşsiz işçiliğini övüp ona pahalı siparişler veriyordu. Alacaklılar ise evine uğrayıp ödeme için acele etmesine gerek olmadığını söylediler. Artık dükkâna uğrayan, çay ve sohbet için kalıyordu. Hayatı birden değişince, Jakob ölme planını ertelemeye karar verdi. Günden güne, haftadan haftaya, aydan aya ertelerken sonunda planından tamamen vazgeçti. Artık öyle çok iş geliyordu ki, Jakob yanına önce bir işçi aldı, sonra bir baktı-atölyede on iki çalışanı olmuştu. Buna rağmen bütün ülkeden gelmeye başlayan siparişleri zor yetiştiriyorlardı. Tabii ki Jakob bütün borçlarını geri ödeyebildiği gibi, daha büyük bir atölyeye de taşındı. Ve bütün bunlar, hazine dedikodularını daha da güçlendirdi. Jakob'un hazinesini duymayan kalmadı, her anlatışta hazine de biraz daha büyüyordu. Dedikodular Jakob'un da kulağına gitti, ama Jakob bunları inkâr etmek bir yana güçlendirmek için bodruma on kilitli yeni bir kapı yaptırdı.

Jakob evlendi, çocukları ve torunları oldu; uzun, bereketli ve sevgi dolu bir hayatın ardından son uykusuna dalınca, bütün ailesiyle birlikte, komşular ve kasabalılar merakla toplandılar bodrum ka-



pısının önünde. Açılan kapının öteki tarafında hazine yerine sadece dört tane sönmüş mumun ortasında duran, çürük tahtadan yapılmış boş bir tabut bulunca, buna bir anlam veremediler.

O hazineyi bulduğu gece Jakob'un asıl neyden vazgeçtiğini, içinde neyin ölmesine izin verdiğini hiçbir zaman öğrenemediler. Oysa ki buydu Jakob'un hazinesi: bir vazgeçiş, bir kapanış, bir hafifleme.

Peki yolcu! Senin için neyden vazgeçme zamanı geldi? İzin ver, o kapı kapansın. Ancak o zaman görürsün sana açılan yeni ufukları.

Bırak

Yaratıcı tarafın hep çocuktur ve çocukların borcu olmaz. Sürekli değişirler; kıyafetlerine sığmazlar, beğeni ve ilgileri durmadan farklılık gösterir. Sarıyı seven bir çocuğun birdenbire artık sevdiği rengin mavi olduğuna karar vermesine kimse şaşırılmaz. Çocuğun görevi, şimdi/şu anda, kendisinedir. Daha önce olduğu insana hiçbir şey borçlu değildir. Senin yaratıcı tarafın için de bu böyledir.

Ne iş yapacağına, nerede yaşayacağına, ne tarz kıyafetler giyeceğine, hangi hobiden zevk alacağına, hayatını kiminle paylaşacağına henüz karar vermemiş olduğun zamanları hatırla. Kim olduğuna ve hangi hayatı yaşayacağına karar vermekte hâlâ özgür olduğun ve özgürce fikrini de değiştirebildiğin bir dönem vardı. Sonra büyüdü, kararlar aldın ve bunların sonsuza dek değişmeyeceğini sandın. Bu kararlardan bazıları, en sevdiğin eski bir pantolonun giydikçe üzerine daha iyi oturması gibi, hâlâ sana tam uyuyor. Bu harika. Gelgelelim, öbür bazı kararları çoktan aştın, artık içine sığmıyorsun. Haydi yüzleşelim! Sırf yıllar önce yapmaya karar verdiğin için hâlâ yaptığın, ama artık sana zevk vermeyen bazı şeyler var. Şimdi sadece rutine bağladığın ya da hiç uygulamadığın, önceki sen tarafından alı-

nan bu kararlar, ilhamını, hayatında yeni bir şey başlatma yeteneğini engelliyor. Ben buna yaratıcı borç diyorum. Yıllar önce klarneti bıraktığın için gitar dersi almaya yanaşmaman, İngilizceye gerçekten hâkim olmadığın için İtalyanca öğrenmeye cesaret edememen, yoga eğitmenliği sertifikası aldığın halde bu mesleğe atılmadığın için başka bir eğitimi kendine hak görmemen, bilgisayarında duran bitmemiş bir romanın olduğu için düşünüp durduğun şu yeni romanı yazmaman, şimdiki kariyerinde elde ettiğin tüm başarılarla yazık olur düşüncesiyle yeni bir kariyere başlamaktan geri durman ya da yedi kilo vermeden hiçbir şeye başlamaman... Bu liste sürüp gider.

Peki, yaratıcı borcu nasıl tanıyacaksın? Yaratıcı borç sana usulca, "A'yı bitirmediğin için ya da A'ya çok fazla zaman harcadığından B'ye başlayamazsın" diyen sestir. Fikrimi söyleyeyim mi? O kapıyı kapat. Bir şeyden vazgeçmek öyle çok enerji açığa çıkarır ki önünde birdenbire yirmi yeni kapı açılır. Yaratıcı bir hayat yaşamak için fikrini değiştirmek, yönünü değiştirmek ve hayatını değiştirmek için kendine izin vermelisin. Yeni bir şey yapmak genellikle diğer bir şeyi artık yapmamayı gerektirir. Sorun yok, bırak gitsin.

Hayata Uygula: İzin Kâğıtları



Hani çocukken büyüklerimizden aldığımız izinler vardı ya, bazen okul için annemiz bir izin kâğıdı yazardı mesela? Şimdi biz büyüdük ve artık yaratıcı çocuğumuza izin kâğıtlarını kendimizin yazması gerekiyor.

Renkli kâğıtlar, kalemler al ve kendine eğlenceli, neşeli izin kâğıtları yaz. Bunları çalışma masana as. İçindeki çocuk neşeyle gülerек dışarı fırlayıp yeni bir şeyler denemek istediğinde ona doğru izni verdin demektir. Fikrini değiştirmek, eskiden çok istediğin bir şeyden vazgeçmek, hayal kurmak, o gün spora gitmemek, duşta daha uzun sü-



re kalmak için kendine izin ver. Kendine izin ver ve sonra bak bakalım, içindeki çocuk onu istiyor mu? O zaman bileceksin ki; hayatını, görev duygusuyla sorumluluklar arasında sıkışmış olarak yaşamıyorsun. Bundan ziyade neşe, oyunbazlık ve memnuniyetin olduğu bir yerden hareket ediyorsun. Bu, yaratıcı hayatını yaşaman için gerekir.

Oynama Zamanı: Gardırobuna Renk Kat



Paris'te yaşarken gardırobum turuncular, kırmızılar, sarı ve morlarla doluydu. Sonra California'ya taşındım ve iki ay içinde bir baktım, gardırobumdaki bütün giysilerim mavi ve yeşil tonlarındaydı. Bulunduğun yer, iş, sosyal grup, haletiruhiyen seçtiğin renkler sana dikte edecektir. Her zaman olduğu gibi bu çift taraflıdır. Aynı zamanda giydiğin renkler de ruh haline ve kendine vereceğin izinlere etki edecektir.

Giysi dolabını aç ve bak bakalım, hiç giymediğin bir renk var mı? Sonra dışarı çık ve giymek için kendine o renkte bir şey al. (Not: Almak zorunda değilsin. O renkte bir şeyleri olup olmadığını arkadaşlarına sorup ödünç almak, takas yapmak ya da hediye olarak kabul etmek de eğlenceli olabilir. Hatta bu, onları da bu renk oyununa davet etmenin eğlenceli bir yolu haline gelebilir.) Sonra onu giydikçe, rengin sende yarattığı hissi ve senin için nasıl bir enerjiyi temsil ettiği fark et.



Yukarı baktığında, zirveye ulaşmak için birden fazla yol görürsün. Her zaman yolunu değiştirebilirsin. Sana neşe vereni seç ya da canın isterse, bir ağacın altında biraz dinlen. Hazır olduğunda, bir başka masalla yürümeye devam edeceğiz.

Aaron'ın Kendini Aramaya Gittiği Gün

Aaron, kendini derslerine adanmış bir hukuk öğrencisiydi. Münazara, analiz ve hitabet, onun hayatının en büyük tutkusuydu. Günün büyük bir kısmını ağır kitaplar üzerine düşünmeye ya da arkadaşlarıyla zor davalar üzerine tartışmaya ayırırdı. Yalnızken de, ışıklar söndükten sonra, karanlık odasında zihninin çarkları hâlâ ahlak, bilim ve felsefe sorularıyla dönerdi. Doğru metodu uyguladıktan sonra çözülemeyecek hiçbir sorunun olmadığına inanırdı. Aaron'ın zorlandığı tek şey, günlük yaşantısını organize etmektir. Nedense, entelektüel yönden daha zayıf olan insanlara çok kolay gelen çoraplarını yıkamak, odasını toplamak ya da kendine kahvaltı hazırlamak gibi sıradan işler onun bütün enerjisini tüketiyordu. Sabahları genellikle sınıfa geç kalırdı, zira ayakkabılarını ya da kravatını nereye koyduğunu asla bulamazdı. Bu durum yüzünden hocalarından sürekli azar işitiyor ve arkadaşları arasında alay konusu oluyordu. O nedenle bir gün, gündelik hayatı yönetme işini bir sisteme bağlamaya karar verdi. Başka problemleri çözmek için kullandığı analitik yaklaşımı onlara da uygularsa, hayatın bu önemsiz detaylarının da üstesinden gelebileceğini düşündü. Bunun için o gece odasında, yaptığı her şeyi not etti. Mükemmel bir sistem yaratmak, detaylı bir döküm gerektiriyordu. O gece soyunurken kendisi için bir liste yaptı:

1. Gömlek sandalyenin sırtında
2. Pantolon ve iç çamaşırı sandalyenin üzerinde
3. Kol düğmeleri ve kravat şifoniyerin üzerinde
4. Çoraplar ayakkabıların içinde (ikisi de)



5. Ayakkabılar yatağın altında (ikisi de)

6. Aaron yatakta

Sabah yeni sistemini denemek üzere heyecanla uyandı. Listesini okudu ve her şeyi bıraktığı yerde buldu. Gömlek, pantolon, iç çamaşırı, kol düğmeleri, kravat, çoraplar (ikisi de) yerli yerinde ve ayakkabılar (ikisi de) yatağın altındaydı. Sonra son maddeyi okudu: "Aaron yatakta." Yatağa bakmak için arkasını döndü ve yatak... boştu! "Ben neredeyim?" diye çığlık attı. Listesini bir defa daha kontrol etti, sonra odaya bakındı. Yatağın altına ve küçük öğrenci odasının her yerine... Yok olmuştu! Kendini götürmeden sınıfa gitmesi nasıl mümkün olabilirdi? Mutlaka gidip kendisini bulmalıydı. Böylece, kampüsten çıkıp çok fazla uzaklaşmadan kendisini yolda bir yerde yakalamayı umarak yürümeye başladı.

Böyle yürürken şehirden çıktı; köylerin arasından yürüdü; bazı yerlerde durup insanlara, kendisini geçerken görüp görmediklerini sordu, ama köylüler hiç yardımcı olmadılar, hatta birçoğu da oldukça şaşırılmış görünüyordu.

Böylece Aaron yürümeye devam etti. Son derece basit bir soruyu bile zar zor anlayabilen bu cahil köylüler için üzüldü. Gece bir çiftliğin vardı ve bir Tanrı misafiri olarak kapılarını açtı. Çiftçi, burnu havada, kendini köylülerden bariz bir şekilde üstün gören bu öğrencinin tavrını pek beğenmediğinden onu sinamaya karar verdi. "Bu gece burada kalabilirsin ama bunu hak etmen lazım. Ahırda çok değerli bir atım var. Bu gece uyanık kalıp hırsızlara karşı onu koruman gerekiyor" dedi. Aaron hemen kabul etti. Oldukça kolay bir görev gibi görünüyordu. Bir öğrenci olarak geceleri uyanık kalmaya alışık olduğunu ve onun için uykusuz bir gece daha geçirmenin fark etmeyeceğini böbürlenerek söyledi. Kapının önüne oturdu ve bekçilik yaparken zihnini meşgul edecek bazı problemleri düşünmeye başladı. Bu sıra-

da, çiftçi ve oğulları gelip onun gözünün önünde atı ahırdan alıp dışarı çıkardılar. Aaron o kadar dalgındı ki, hiçbir şeyin farkına varmadı. Ertesi sabah çiftçi feryat figan onu uyandırdı: “Atım nerede? Bu kadar basit bir işi bile yapamayacak kadar salak mısın!” Aaron, basit bir köylü işini başaramadığına inanamadı. “Beyefendi, bütün gece hiçbirinizin cevabını bilmediği bir problemi çözmekle meşguldüm: Bir ağaç gövdesine çivi çaktığımızda, artık çivinin bulunduğu yerdeki ağaç nereye gider?” diyerek açıklamaya çalıştı. Çiftçi sadece ona sırtını dönerek dedi ki: “Bunun cevabını bilmiyorum, ama atın nerede olduğunu biliyorum. Beceriksizliğini telafi etmek için, bu gece bir defa daha ata göz kulak olacaksın.” Aaron kabul etti. O gece, bir kez daha, bir yastık, bir battaniye ve çözülecek yeni bir soruyla yerini aldı. Ve bir kez daha, çiftçi ve oğulları gözünün önünde atı kaçırdılar. Ertesi gün Aaron, sinirli çiftçiye gece çözdüğü son derece önemli soruyu sorarak kendini savunmaya çalıştı. “Bir mum yandığında yok olan balmumu nereye gider?” Çiftçi de tekrar, “Bunun cevabını bilmiyorum, ama atın nerede olduğunu biliyorum” diyerek onu bir kez daha aynı göreve atadı, ama uyardı da; Aaron yine başaramazsa bu kez bir cezayla yüzleşecekti.

Aaron, iyice yoğunlaşırsa zihnin çözemeyeceği hiçbir şey olmadığını düşündü. Bu kez kendisini uyanık ve tetikte tutacak zor bir soru seçti. Sonraki sabah çiftçi ahırını denetlemeye Aaron’ın yanına geldi. Aaron bu sefer gözlerini bir saniye bile kapatmadığından emindi. At mutlaka içeride olmalıydı. Ama ahırın kapısını açtığında içerisi boştu. O zaman kızgın çiftçi Aaron’ı yakasından tutarak yüzüne tokat atmaya, onu tekmelemeye başladı. Aaron darbelerden korunmak için kollarını bacaklarını kendine siper etti, ama yine de kulakları çınlıyor, sırtı acıyor, poposu ağrıyordu. İşte o zaman, aradığı her şeyin orada olduğunu fark etti. Kafası, sırtı, bacakları... İşte hepsi buradaydı. Bir uzvu bile eksik değildi! Uzun bir arayıştan sonra sonun-



da bulmuştu kendini. Çiftçiye sarıldı ve yardımları için ona teşekkür ederek okula dönmek üzere koşmaya başladı. Çiftçi şaşırıp kaldı. Aaron koşarken de kendini hissedebiliyordu sonunda. Ellerini, kollarını, ayaklarının yere bastığını, rüzgârın saçlarının arasından estiğini hissediyordu. Vücutuyla tekrar bir araya gelmekten öylesine memnundu ki, sadece hareket etmenin onu tüm dünyaya bağladığını hissetti.

Neredesin?

Modern yaşam tarzı bizi genel olarak bedenimizden ve somut gerçekliğimizden koparıyor; dünyamızın günden güne artarak sanallaşması da bu durumu besliyor. Facebook, Instagram ya da e-postana yaptığın on dakikalık sanal yolculuk boyunca ekrana bakarken, kafanı bir akvaryuma sokmuşsun gibi, nefes alıp verişinden, duyularından, çevrenden tamamen kopuk olduğunu hiç fark ettin mi? Bedenden kopuyoruz. İlham sadece sözcüklerden, fikirlerden, kitaplardan gelmez. Zihin tam potansiyelini bedenle birlikte kullanıldığında ortaya koyar. Bedenin zekâsını uyandırmak için duyularınla bağ kurman, çevrenin farkında olman, nerede nefes almayı, nasıl bir havayı solumayı tercih ettiğini ve hangi seslere ve güzelliğe kendini teslim etmek istediğini seçmen ve bedenini hareket ettirmen gerekir.

Beden ilham dolu bir hayat yaşamının anahtarıdır.

Hayata Uygula: Beden Bilir



Bu hafta mümkün olduğunca dışarıda vakit geçir. Hareket et, yürü, koş, dans et, yoga yap, kollarını daireler çizerek çevir, derin nefes al ve kendine masaj yap... Bedeninle bağlantı kurman ve onu fark etmen için ne gerekirse onu yap!

Zaten doğal bir ortamda yaşıyor ya da öyle bir yere yolculuk yapabiliyorsan bu harika. Dışarıda olabildiğince çok vakit geçirerek doğayla bağlantıya geç; duyuların kanalıyla renklerin, kokuların, seslerin farkına var; meraklı ol ve bedenine keşfet.

Eğer bir şehirde yaşıyorsan, dışarıda vakit geçir. Kafelerde dışarıda otur; parklarda vakit geçir, hava soğuksa sıcak çayla dolu bir termos ve en sevdiğin fincanı alıp parkta kahvaltı yap, balkonunda otur, pikniğe git, arkadaşının scooter'ının arkasına otur... Dışarıda olabilmek için bulabildiğin her fırsatı kullan ve duyuların kanalıyla çevrenle bağ kur, fark et, merak et, dolaş. Sen burada yaşıyorsun, kafanın içinde değil, tam burada. Şimdi kitabı kapat ve nerede olduğunun ayırdına var.

Oynama Zamanı: Vaaayy!



Hindistan'daki arkadaşım Siddhart, küçük bile olsa onu şaşırtan bir şey fark ettiğinde, her seferinde hayretler içinde "Vaaayy!" demeyi alışkanlık etmişti. Bu bir farkındalık ifadesiydi. Bu müthiş alışkanlık ben de dahil, etrafındaki herkese bulaştı ve farkındalığımızın artmasına yardımcı oldu. Kısa sürede hepimiz hayretimizi sesli bir şekilde dile getirir olduk.

Biz kafa insanıyız. Düşünür, sessizce not alır ve sonra genellikle unutturuz. Zira bedenimizle ifade etmedikçe hiçbir şey gerçekten içimizde yer etmez.

Dene ve gör: Önce çok güzel bir şeyi fark et ve sonra sessizce kendin için algıla. Sonra tekrar bak ve bir ses tonu, yüz ifadesi ya da el işareti eşliğinde "Vaaayy!" de (Ya da hayretini ifade etmende işe yarayan herhangi bir ses). Hangi yaklaşım sendeki ve çevrendeki enerjiyi daha çok açığa çıkardı? Bu hafta bu oyunu dene. Göreceksin ki bulaşıcı-



dır. Sen güzellikleri yüksek sesle fark ettiğinde başkaları da bunu fark edecek. Böylece hem kendinle hem de içinde bulunduğun toplulukla bağlarının kuvvetlendiğini hissedeceksin.



Beden ve zihni akort edip sonra da doğada yürümekten daha iyi bir aktivite tanımıyorum. O zaman, haydi bir masalla daha yürümeye devam edelim.

Üstat Fu'nun Yolculuğu

Üstat Fu'nun bedenini bulan Ming'di. Görünüşe göre yaşlı adam uykusunda ölmüştü. Ming her çarşamba yaptığı gibi içli hamur getirmek için onun ziyaretine gelmişti. Onu yatağında bulduğunda sadece başucunda oturup sanki ölmemiş de normalden daha uzun dinleniyormuş gibi, ona o gün anlatmayı planladığı her şeyi anlattı. Saatler ilerledikçe başka ziyaretçiler de geldi. Bazıları düzenli gelenlerdi, bazıları biraz nasihat almak için uğrayanlar. Üstat o kadar huzur içinde uyuyor gibi görünüyordu ki kimse onu kaldırmadı. Sadece etrafında durup birbirleriyle sohbet ettiler, biraz kendilerinden, ama en çok da ondan ve her biri için neler yaptığından bahsettiler. Şimdi yaşlı adam gittiğine göre, bundan sonra ne yapacaklarını ve arkasında bıraktığı boşluğu nasıl dolduracaklarını konuştular.

Yaşlı adam artık orada olmadığı halde hâlâ onlara teselli ve huzur verdiğinden akşam yemeği vaktine kadar orada kaldılar. Hava kararmaya başladığı için evdeki fenerleri yakmışlar, odayı büyü, sıcak bir ışıltı kaplamıştı. İşte o zaman Üstat Fu aniden, güçlükle derin bir soluk alarak ve adeta kötü bir rüyadan uyanırcasına "Beniiiiimm!" diye bağırarak uyandı. Yatağının çevresinde duran herkes ağızları bir karış açık, gözleri yuvalarından fırlamış bir halde üstadı izliyordu. Üstat Fu kimsenin ağzını açmasına fırsat vermeden, büyük, ferah bir kahkaha atarak onlardan köyde yaşayan Lin adındaki tüccarı çağırmasını istedi. Mucizeyi duyan Lin aceleyle üstadın evine gitti. Kısa süre içinde, koluyla ağzını silerek gelmişti. Üstadın öbür dünyadan döndükten sonra çağırdığı ilk insan olmaktan dolayı heyecanlıydı. Üstadın ona büyük bir sırrı ya da derin bir gerçekli-



ğİ açıklayacağını umuyordu. Bunun yerine üstat, o gün Lin'in yaşadığı sıradan akşamla ilgili konuşmaya başladı. "Lin, canım komşum, bu akşam sen oğlunla satranç oynadın. Oğlun bir tabaktan portakal yiyordu. Balıkçı satmak istediğı bir sepet dolusu taze balıkla geldiğinde senin arkan ateşe dönüktü. Tazeler mi diye bakmak için ayağı kalktın. Sepetin üstünden büyük bir balık aldın, solungaçlarından tuttun ve parasını ödedin. Sonra onu akşam yemeğinde pişirsin diye aşçına vermek için mutfağı gittin." Lin afalladı. Evet, yaklaşık bir saat önce evinde olanlar tam da böyleydi. Oradaki herkes bu gizemli dönüşünü anlatmasını bekleyerek üstada bakıyordu ve üstat anlatmaya başladı: "Sevgili dostlar, ben burada yokken benimle kaldığınız için teşekkür ederim. Bu sabah, gün ağıırken; sabahın sabah, gecenin de gece olmadığı tam o belirsiz saatte uyanıp sisin ardında kaybolmuş tepeleri gördüm. Dünya pamuklara sarılmıştı. İşte, birinin yataktan kalkması gibi ben de o an bedenimden kalktım. Yaşlı bedenimin beni maruz bıraktığı ağırlar olmayınca hafifledim. Havadaki his davetkârı. Gölün beni çağırıldığını hissettim. Aşağıya, ona doğru yürümeye başladım. Yaklaştıkça sis yoğunlaştı. Sonunda kıyısına geldim. Göl ayna gibi parlıyordu. Çömeldim ve suyun içine baktım. Her yerde yüzlerce rengârenk balık yüzüyordu. Öyle hür görünüyorlardı ki, o an tek istediğim onların arasında yüzmekti. Gölün üstüne doğru eğildim ve ta dibindeki yumuşak çamura kadar suyun içine düştüm. Oradan kendimi iterek gökyüzüne doğru yükseldim. Suyun tenimdeki hissi iyiydi. Artık üzerimde giysilerim yoktu. Yüzerken kıvrılıp döndüm. Parlak pullarla kaplı olduğumu, kollarımın yerine yüzgeçlerim olduğunu ve büyük kuyruğumu o zaman fark ettim. Bir balığa dönüşmüştüm. Su yoktu artık, benim bir parçam olmuştu. Onu içime çektim. Kendimi sıvılaşmış hissettim ve dans ettim. Yüreğim hiç bu kadar özgür olmamıştı. Hiç bu kadar zarif hissetmemiştim kendimi. Güzellikle kutsanmıştım. Bir zaman sonra bir solucan gördüm. O kadar lezzetli görü-



nüyordu ki onu yemeye karar verdim. İşte o sırada kancaya takıldım. Ahh dostlarım, öyle bir acıydı ki! Yakalandım ve yeni doğmuş bir bebeğin tekrar doğması gibi dünyanın dışına çekildim. Sudan çıktığımda hava akciğerlerimi yaktığından soluğum kesildi. Gördüğüm bizim köyün balıkçısıydı! Ona seslendim: 'Benim, Üstat Fu, benim kardeşim, beni suya geri at, daha yüzmek istiyorum.' Ağzımdan çıkan sadece yanmış havaydı. Beni sepetine koydu ve birlikte bir evden öbürüne girip çıktık. Sonunda Lin'in evine geldik. Sepetten onun satranç oynadığını gördüm, oğlunu gördüm. Lin yanıma geldi, bağırdım: 'Benim, Üstat Fu!' Beni solungaçlarımdan yakaladı ve aşçısına verdi. Akşam yemeği olacaktım. Bıçak kafamın üzerine yükseldiğinde bir defa daha bağırdım: 'Beniiimm!' ve sizin aranızda bu ağrıyan bedenimle uyandım." Üstat Fu hikâyesini bitirdiğinde meclis sessizdi.

O günden sonra Üstat Fu resme başladı. Pirinç kâğıt üzerine suluboyayla balık resimleri yaptı. Balıklar berrak suda; mor, kırmızı, mavi, sarı pırıltılar saçıyordu ve o kadar akışkan görünüyordlardı ki resimler adeta hiç kurumuyordu. Kimileri balıkların yüzermişçesine pozisyon değiştirdiğini söylerken, kimileri de aylardır kurumuş olan resimlerden su damladığını gördüklerini söylüyordu. Üstat uzun yıllar daha yaşadı ve her gün, tüm zamanını balık resimlerine adadı. Yüzlercesini biriktirdi. Ziyaretçilerin ısrarlarına rağmen hiçbirini ne sattı ne de verdi.

Sonra, sisli bir günde, şafak vakti kalktı. Dünya pamuklu sislere sarılı, karanlıkla aydınlık arasındaki sınırdı duruyordu. Tüm resimlerini toplayarak, ağrıyan bedenini bulutların arasından ta gölün oraya kadar yürüttü. Kıyıya diz çöktüğünde soluk soluğaydı. Titreyen ellerindeki sayfaları suyun yüzeyinde tutunca, balıklar birer birer göle atlayıp pırıldayan yüzgeçleri ve kuyruklarıyla gölü bir gökkuşağına dönüştürerek yüzmeye başladılar. Nihayet son sayfa da boşaldı.

*ğında gölün içine doğru eğilerek fısıldadı: “Beni bekleyin, geliyorum.”
Ve gölün ayna gibi yüzeyinden içeriye baş aşağı bıraktı kendini. Bede-
ni hiçbir zaman bulunamadı.*

Göletini Renkle Doldur

Eğer hakiki ve ilham dolu bir hayat diliyorsan, bir göletin berrak sularını renkli balıklarla doldurur gibi ruhunu da renkli deneyimlerle beslemelisin. Yaşam, hayatta kalmaktan ibaret değildir. Onun için maddiyata değil, sana ilham veren deneyimlere yatırım yap. O zaman göletin hayatını dönüştüren parlak fikirlerle dolar.

Hayata Uygula: Hayata Balıklama Dal



Merak ettiğin ve sana kendini daha canlı hissettirecek deneyimlerin listesini yap. (Eğer hayatını biriyle yaşıyorsan bu listeyi onunla birlikte yapabilirsin.)

Belki rengârenk balıklarla dolu bir suya dalma ya da yamaç paraşütü yapma hayali kurmuş olabilirsin. Belki de ruhun, bir kanonun içinde nehrin aşağısına doğru yumuşakça süzülme, çok eski bir keçiyo-
lunda ya da buzun üzerinde yürümek, çölde bir çadırda kalmak, ata binmek, organik bir çiftlikte çalışmak gibi daha nazik bir şeyi arıyor olabilir. Kendine hangi orijinal deneyimi hediye edebilirsin? Listeye mümkün görünmeyen, inandırıcı olmayan şeyleri de ekle. Eğer ruhunu gıdıklıyorsa listeye onlar da girer. Bitirince listeyi gözden geçir ve bir yıl içinde bu deneyimlerden birini kendine hediye edeceğine söz ver.



Oynama Zamanı: Balık Gibi Ol



Su kenarında bir gün geçir. Bir balığa dönüş, yüz, sıvılaştığını hisset, bedeninin renkli parlak pullarla kaplı olduğunu hayal et ve hafifliğiyle oyna.



Yukarıya doğru yürümeyi sürdürmek için bir başka iyi sebep daha: Deneyim. Merakımızı ateşlemek ve hayal gücümüzü beslemek için yürüyoruz. Bir başka hikâyeyle devam edelim.



*Göklerin altındaki
bir sonraki çılgın
maceraya doğru
eğiliyoruz.*

Jack Kerouac

Kuleye Tırmanmak

Kulenin tepesine çıkmadan önce ne kadar zamandır sonsuz çölde dolaştığını hatırlayamıyordu. Çepeçevre sonsuzluğa genişleyen çöl, görmüş olduğu tek şeydi. Ve birdenbire küçük ağaç kapısı ve kalın duvarlarıyla bu taş kule, önünde yükseliverdi. Kapıya vurdu. Kimse cevap vermedi. Pencere yoktu ve bulutlar kulenin tepesini gizlemişti. Bu kule ne olabilirdi? Kim bunu inşa etmişti? Hangi amaca hizmet için? Tekrar kapıya vurdu, ama cevap gelmeyince içeri bakmak için kapıyı açtı. Muazzam bir merak bürümüştü içini. Birkaç dakika sonra gözleri karanlığa alışmıştı, ama görünen tek şey tüm kuleyi kaplayan ve dönen merdivenlerdi. Bir kez daha seslendi. Sesi yankılandı, ama yine hiçbir cevap gelmedi. Böylece karanlıkta yukarı doğru çıkmaya başladı. Merdiven, kulenin aksının etrafında dönerken o da birlikte dönüyordu. Yukarı çıktı, çıktı, çıktı. Sonu yok gibiydi. Geri dönmeyi düşündü, ama zihninin bir köşesinden sürekli onu devam etmeye iten şu sesi duyuyordu: “Biraz daha ilerlersen tüm bunların sebebini öğreneceksin.” O da böylece tırmanmaya devam etti. Sonra, o zamana kadar pek de önemsemediği bir sesi fark etti: Bir çeşit uğultu. Her basamağı çıktığında karanlığın içinde bir yerde, arkasından bu ses geliyordu: “Huuşş.” Bunun nereden geldiğini anlamaya çalışıp arkasına baktı. Karanlıkta görmek zordu. Gözlerini kısıp gerçekten görmek için beklemek zorundaydı. Ama sonunda göz ucuyla gördü. Ondan birkaç basamak aşağıda basamakların yok olduğunu fark etti. Yukarı attığı her adımda aşağıda bir yerde merdivenlerden biri boşluğa düşüyor, “huuşş” sesiyle yok oluyordu.

Geri dönüş yoktu, tek yol yukarısıydı. Umutsuzluğa düştü. Bu

bir tuzaktı. Neden bu kuleye girmişti ki? Neden merakının galip gelmesine izin vermişti? Karanlıkta tuzağa düşmek yerine, şu anda sonsuz bir özgürlük duygusuyla dışarıda olabilirdi. Umutsuzluk içinde olsa bile yukarı çıkmaya devam etti. Sanki her adımla umutsuzluğunu geride bırakıyordu. Bir kez daha içinde merak filizlendi ve bu yolculukta ne bulacağını merak etmeye başladı. Yolculuk sonsuz gibiydi ve zaman içinde o da bir son aramayı unuttu. Bunun nereye varacağını düşünmeyi bırakıp sadece adımlarının ritmiyle kendini akışa bıraktı. Tırmanmanın yeni yollarını buldu. Basamaklarda tek ayak üzerinde ya da iki ayağıyla zıplamayı denedi; geri geri çıkmayı, dizleri üzerinde ilerlemeyi... Denemeler yaparken nereden geldiğini nereye gideceğini unutuyordu. Hatta ara sıra kendini sadece yeni keşiflerine gülerken buluyordu. İyisiyle kötüsüyle ilerleyen yolculuğu boyunca yürümeye, basamakları çıkmaya devam etti. Anlamsızlık, umutsuzluk, merak, heyecan, neşe, bırakma, oyun dalgalarının içinden geçti. Tüm yolculuk boyunca yapabileceği tek şeyi yaptı; ilerledi, ilerledi, ilerledi... Ve kalbinden bir ses fısıldıyordu: “Bu senin yolun.”

Somut Sonucu Olmayan Güzel Bir Süreç

Bu masal bize hayata dair bir metafor sunuyor: Kuleye girmek doğmak, kuleye tırmanmak da yaşamaktır. Bu metafor, bize yaşamın somut sonuçlardan ibaret olmadığını hatırlatıyor. Biz hayatın sonunun ne olduğunu biliyoruz. Hepimiz için aynı: ölüm. Dramatik olmak adına söylemiyorum, ölüm üzücü olan taraf değil, dünyadaki deneyimimizin bir parçasıdır. Ben üzücü olanın, yaşamın nihai ürünü olmayan bir süreç olduğunu unutup sonuçlar, hedefler, amaçlar, programlar, beş/on/yirmi yıllık planlar ağına dolanarak, anı dolu dolu yaşamayı unutmamız olduğunu düşünüyorum. Yaşadığın süre zar-



fında başka süreçleri, başka hayatları, başka hareketleri tetikleyebilirsin, ama sonunda bunların hepsi daima harekettir. Mesele asla sonunda ne elde ettiğinle ilgili değil, yolunda ne kadar güzellik olduğuyla ilgilidir. Başka güzel süreçleri tetiklemenin yolu aldığın zevki inkâr etmek, kutsal amaçların uğruna kendine yüklenmek değil, daha çok, dünyaya yayılmasını umduğun enerjiyle anı yüklemektir. Eğer bir sonraki adımına bunu koyduysan; barışı, sağlığı, sevgiyi, birliği ve mutluluğu tetikleyeceksin.

Bu kuleye her zaman tırmanıyorsun. Geri dönüş yok. Bir daha asla olduğun kişi olmayacaksın. Daimi bir hareket içindesin. Asla nereye gittiğini gerçekten bilmiyorsun. Bu sebeple şu an atacağın adımın niteliğine odaklan: Neşeli mi, oyunbaz mı, yardımsever mi, huzurlu mu, sevecen mi, yürek açan mı, güzel mi, ilham veriyor mu, hayat veriyor mu? Eğer bunların hiçbiri değilse de sorun yok. Hayat bir süreçtir. Her attığın adımın mükemmel olması gerekmiyor. Sadece kendine bir sonraki adımı nasıl daha tılsımlı hale getirebileceğini sor. Bugüne odaklan. Bugün hayatının niteliği nasıl? Kalbine şarkı söyletiyor mu? Eğer öyleyse kitabı kapat, bir müzik koy ve bunu kutla.

Hayata Uygula: Amaçsızlık



Toplum bize bunun kötü bir şey olduğunu öğretti. Meşgul, işler durumda, amaçları olan kişiler olmamız gerekiyor. Eminim senin de bir sürü meşguliyetin var, hatta bir yerlerde bir listen bile olabilir. Problem şu ki, bu aynı zamanda bizi andan ziyade fazlasıyla geleceğe odaklı hale getiriyor.

Şimdi yeni bir liste yap. Bazı yaptığın şeyler vardır ki, büyük bir plana hizmet etmez. Sadece eğlencesine yaptığın, bir hedefi tamamlamak ya da bir şeyi başarmak üzere yapmadığın şeyleri listele. Tamamen kendin için attığın adımlar ne, sadece keyif almak için attığın,

sonuç üretmeyecek adımlar? Amaçsız, ana odaklı eylemlerin listesini yap ve onları değerli kıl. Sana dağının tepesine tırmanırken yardımcı olacak ve salt ilhamla solumanı sağlayacak basamaklardır onlar.

Oynama Zamanı: Çiziktir



Rasgele karalamak, amaç odaklılık durumumuza son vermek için güzel bir alıştırmadır. Kalemin ucunu kâğıda koy ve bırak hareket etsin. Bir çizgi çek, sonra bir tane daha, bak bakalım nasıl birleşiyorlar. Tanıdık bir şekil biçimlenebilir ya da biçimlenmez, devam et. Çizgilerinle ilgili meraklanıyorsan, oyunbaz ve neşeli hissediyorsan ve ortaya çıkacak şeyin herhangi bir şey olabilmesine izin verebiliyorsan, o zaman "anın içinde amaçsız olma sanatı" egzersizi yapıyorsun. Tebrikler!



Dağa tırmanırken zirveyi unut, atacağın adıma odaklan. Haydi, bu adımı neşeli, güzel, yaşam dolu, sevecen ve huzurlu atalım ve titreşimin dünyaya yayılmasına izin verelim. Güven bana, bu dönüşüm yaratacak. Devam ediyoruz. Bir başka adım ve bir başka masalla...

Şeytanın Üç Altın Tüyü

Köyde bir bebek doğmuştu. Güzel, sağlıklı, ama farklı bir bebek... Farklıydı, çünkü alnının sağ tarafına doğru, henüz keşfedilmemiş bir adanın haritasına benzer bir iz vardı. İz koyu kırmızıydı. Köyde herkes bu ize bakakalıyordu. Endişe verici olduğundan değil, çok sıra dışı görüldüğünden. Sanki çocuk işaretlenmiş gibiydi... Ama ne için, onu kimse bilmiyordu. Gerçi, bunu bilebilecek olan bir kişi vardı. Zira o her şeyi bilen ve görendi. Böylece ailesi, bebeği tepenin öbür tarafında yaşayan kâhine götürmeye karar verdi. O bu izin ne anlama geldiğini, çocuğun nasıl bir kader için işaretlendiğini bildirdi. Biraz endişeli olan ailesi, kâhine hediye olarak vermek üzere yanlarına tavuk, buğday ve kurutulmuş meyve alarak akrabaları, meraklı komşuları ve bebekle birlikte yola çıktılar. Oraya vardıklarında saçı süpürge, tırnağı pençe, suratı muşmula bir kadın kulübesinin önünde oturuyordu. Kadın bariz bir heyecanla bebeğin izini inceledi. Gözlerini fırfır döndürüp bebeğin etrafında yedi kere döndü, göbek deliğini kokladı, kafasında bir yumurta kırdı ve yüzüne tükürdü. Köylüler onu şaşkınlıkla seyrettiler. Sonra kadın bir kahkaha koparıp sevecen bir annenin yapacağı gibi bebeği kollarıyla sıkıca sararak, "Seni şanslı tosbağa seni, evet, öylesin sen, kesin öylesin!" diye sevdi. Köylülerin hâlâ gergin suratlarla kendisine baktığını görünce anlatmaya başladı: "Bebeğiniz sıra dışı bir yol için işaretlenmiş. En karanlık kötülüğün karşısında bile kar gibi beyaz kalbi hep güvenmeye devam edecek. En kayalık dağları geçerken bile yolu engebesiz olacak. Kaybolduğunda bile doğru yolda olacak. Köylü doğsa da kralın kızıyla evlenip bu toprakların bir sonraki kralı olacak." Kehanetleri şaşkın bir

sessizlikle karşılandı. Zira hepsi afallamıştı. Kâhin ciddi olabilir miydi? Onlardan biri nasıl olur da bu toprakların kralı olurdu, böyle bir şey hiç görülmüş müydü? Doğru olabilir miydi? Ama sonra birdenbire şüpheler eriyerek yerini rahatlığa ve neşeye bıraktı. Bütün grup sevinç içinde dans edip coştı. Köye dönüş yolu gidiş yoluna nispetle çok daha kısa geldi. Köylüler iyi haberle resmen kanatlanmış uçuyorlardı. Günler boyunca iz ve onun anlamı köyün tek konusu oldu.

Tam da o hafta, kral zengin bir tüccar kılığında bu köye geldi. Bu, kralın yapmaktan en zevk aldığı şeydi. Bu yolla seyahat eder, halkıyla konuşur, sadakatlerini ölçer ve ülkeden haberler alırdı. Böylece, her zaman yaptığı gibi ana meydanda bir fincan kahve sipariş edip, “Eee, ne var ne yok köyünüzde? Son zamanlarda sıra dışı bir şeyler oldu mu?” diye sorarak etrafındakilerle sohbet etmeye başladı. Pek tabii ki, köylüler misafirlerine şimdiki kralın yerine geçecek olan muhteşem işaretli çocuğun hikâyesini anlatarak ona hoşça vakit geçirtmek için bir saniye bile beklemediler. Kral, “Himm, demek öyle! Hakikaten garip ve de ilginç bir hikâye bu!” diye mırıldandıktan sonra bu şanslı çocuğun evine götürülmeyi rica etti.

Orada kendini zengin bir tüccar olarak tanıtip bu özel çocuğun başına gelen ilk talih kuşunun kendisi olduğunu açıkladı. Çocuğu bu sıradan, küçük köyden uzağa götürüp ona dünyayı gezdirecek, eğitim sunup deneyim kazandıracak ve onu kaderindeki şanslı yoluna hazırlayabilecek tek kişinin de kendisi olduğunu anlattı. Başlangıçta ailesi reddetti tabii ki, ama kral istediği ne olursa olsun konuşarak elde etmeyi biliyordu. Çok geçmeden, ailesi, oğullarıyla şansının arasına girmemeyi kabul etti. Ertesi sabah sevgili oğullarını bir sepet içinde yabancıya teslim edip el sallayarak uğurladılar. Saatler sonra kral, at arabasını bir köprünün üzerinde durdurup bebeği pencereden dışarı, aşağıda hızla akan nehrin içine fırlattı. Sonra da yaşlı, deli bir cadının söylediklerine inanan ve çocuklarını bir yabancıya ema-



net eden köylülerin aptallığına gülerек arabayı sürmeye devam etti. Arkasına bile bakmadı.

Eğer arkasına baksaydı, sepetin nehirde yüzerek uzaklaştığını ve içindeki bebeğin nehrin akıntısıyla bir o yana bir bu yana sallandığını görecekti. Sepeti takip etseydi, onun değirmenin çarkına kadar gittiğini, nehirdeki kocaman dallarla birlikte çarkın içinde sıkışıp kaldığını, değirmenci çırağının çark durunca dışarı çıktığını, sepeti bulduğunu ve onu yıllardır bir çocuk için dua eden değirmenci ile karısına götürdüğünü görecekti. Çiftin gözleri yaşlı ve kalpleri minnet dolu, bebeğe ve birbirlerine sarıldığını da görecekti. Ama neyse ki, dediğim gibi, kral arkasına bakmadı. İyi bir iş çıkardığı, tahtın bir düşmanını ortadan kaldırdığı ve yılanın başını küçükken ezdiği için kendini tebrik etmekle meşguldü. Kral saraya döndü ve on sekiz yıl boyunca bir daha da bunu düşünmedi.

Ta ki günün birinde sarayın civarındaki bir değirmeni ziyaret edinceye kadar... Akşamleyin tesadüfen, değirmencinin, terbiyeli, ki-bar ve alnında henüz keşfedilmemiş bir adanın haritası gibi bir iz olan genç oğlunu fark etti. Sonra hatırladı. Değirmenci ile karısına iyi kalpli oğullarını sordu. Oğlanın, dualarına karşılık nehrin onlara bir hediyesi olduğu cevabını alınca, kral mucizede kendisinin oynadığı rolü anlamakta gecikmedi. Çocuk gerçekten de oldukça şanslı görünüyordu. Şimdi, onun ortadan kaldırılması eskisinden de önemli bir meseleye dönüşmüştü. Bunun üzerine kral değirmenci ile karısına, kraliçeye kesinlikle açmadan götürülecek bir mektup için oğullarına güvenip güvenemeyeceğini sordu. Onlardan söz, kâğıt, kalem ve mürekkep alıp karısına mektup yazmaya başladı. Bu, kralın uzun zamandır uzak kaldığı bir sanattı. Zira iletişimle tüketecek zamanı olan biri değildi. Şöyle yazdı: "Bu mektubun ulağı, krallığın düşmanıdır ve tahtım için tehdit oluşturmaktadır. Saraya ulaşır ulaşmaz idam edilsin. Benim dönüşümü beklemeyin. Emirlerimi sorgula-

mayın. Aksi halde sonuçlarına katlanırsınız. İmza: Kral.” Sonra mektubu mühürledi. Ertesi sabah da değirmencinin oğlu yola koyuldu.

İlk defa köyden ayrılacak ve ormanın içinden dümdüz geçerek saraya yürüyecekti. Akşam olmadan oraya varacağı söylenmişti. Şanslı çocuk, her zamanki gibi iyi niyetle ve elinden gelenin en iyisini yapmaya çalışarak, yolda sadece iki kısa mola vererek bütün gayretiyle yürüdü. Ama akşam çökmeye başladığında, nasıl olduysa ormanın kalbine doğru ilerlediğini, hava tamamen kararınca da kaybolduğunu fark etti. Geceyi orada geçirmesi gerektiğini düşünerek bir ağaca tırmandı ve ağacın tepesinden bir ışık gördü; evet yakında yemek ve yatak bulabileceği bir ev vardı. Hemen oraya varıp bir Tanrı misafiri olarak kapıyı çaldı. “Defol oğlum!” dedi kapıyı açan cüsseli kadın, mutfak önlüğüne kanlı ellerini ve bıçağı silerken. “Olmaz. Burası misafirhane değil, biz ziyaretçi kabul etmiyoruz. Senin buranın kimin evi olduğuyla ilgili bir fikrin var mı evlat? Burası kırk haramilerin evi. Şanslı biri olmalısın, çünkü eğer akşam yemeğine yine geç kalmayıp da burada olsalardı, seni şimdi kesip hayvanlara atarlardı. Sen iyisi mi hemen kaç, ormandaki hayvanlar sana bu adamlardan daha iyi davranırlar.” Değirmencinin oğlu kalbi apaçık, yüzü pamuk gibi, “Benim kötü bir niyetim yok ve eminim kimse de bana kötülük etmek istemez” dedi. “Orman hayvanları bu haramilerden daha vahşi olmayabilir, ama eminim ki sizin pişirdiğiniz yemek çok daha lezzetlidir. Tek istediğim bir tas çorba ve yatacak sıcak bir köşe. Sabahın ilk ışıklarıyla çıkacağım.” Kadın bu genç, zarif, kibar gence baktı ve onun, daha önce hiç karşılaşmadığı kadar saf bir kalbe sahip olduğunu hissetti. İlk kez tavrını ortaya koymaya karar verdi. Oğlanı doyurdu, ona yatacak bir köşe verdi ve erkek kardeşlerinin eve dönmelerini bekledi. İçeri girdikleri anda elbette uyuyan çocuğu fark ettiler. Sinirlenerek, çocuğu kesip doğramaktan bahsettiler, ama cüsseli kadın ayağa kalkıp, “Bu çocuk benim misafirim, kılına bile dokunulmaya-



cak!" dedi. Haramiler, kız kardeşlerinin tavrı karşısında gerilediler, ama yine de öyle kolayca konuyu kapattırmadılar. "Bu oğlan kim ki? Kralın bir elçisi olmadığını nereden biliyorsun? Ya başımıza konan ödülün peşindeyse?" Kadın, oğlanın sadece basit bir köylü olduğunu söylemeye çalışırken, hırsızlar heybesini karıştırmaya başlamışlardı bile. Kraliyet mührü olan mektubu buldular. "Vah vah, sadece basit, dürüst bir köy çocuğu demiştin, hee?" Mührü kırmadan kaldırıp bir takım kraliyet sırlarıyla karşılaşmayı umarak mektubu okudular. Ancak mektubu okuduklarında bu oğlanın hakikaten tuzağa düşmek üzere olan saf bir köy çocuğu olduğunu anladılar. Kralın düşmanı olan herkes onların dostu olduğundan, krala bir oyun oynamak üzere tüm ev halkı fikir birliğine vardı. Hırsızlar başka birçok yeteneklerinin yanı sıra sahtecilikte de usta olduklarından, kralın ağzından yeni bir mektup yazdılar: "Sevgili Kraliçem, bu uzun yolculuklarda seni nasıl özleyip düşündüğümü bir bilsen. Topraklarımızdaki sevimli köyleri ziyaret ederken inanılmaz cesaret örnekleri ve dürüstlük sergileyen bu genç delikanlıyla tanıştım. Kar gibi beyaz bir kalbi var ve bu sebeptendir ki senden onu sevgili kızımızla evlendirmeni istiyorum. Benim dönüşümü beklemeyin. Emirlerimi sorgulamayın. Aksi halde çok müteessir olurum. İmza: Seni özleyen sevgili kocan, Kral." Mektubu tekrar mühürleyip hiçbir şeyden şüphelenmeyen oğlanın cebine koydular. Sabahleyin zengin bir kahvaltıdan ve kadının söylediğinin aksine son derece cana yakın bulduğu haramilerin kırkıyla da kucaklaştıktan sonra, değirmencinin oğlu yoluna devam etti. Öğlen olmadan sarayın kapısına vardı. Kraliçe mektubu açtığında kızardı. Kocasının hiç onu özlediğini söylediğini hatırlamıyordu. Hatta bir yanlışlık olmadığından emin olmak için mührü bile inceledi. Kızlarını evlendirmek üzere alınan bu ani karar karşısında oldukça şaşırırsa da genç oğlana bakınca onun mektupta söylendiği kadar iyi kalpli olduğunu görebiliyordu. Kralın bu kadar iyi bir damat seçeceği aklının

ucundan bile geçmemiştir; yine de mektupta yazıldığı gibi sorgulamadan, şanslarına şükredip kutlama için hazırlıklara başladı. Her şey çok hızlı gelişti. Saray süslendi, yemekler pişirildi, müzisyenler toplandı ve düğün, binlerce mumla dekore edilmiş bahçelerinde dans ve şarkılar eşliğinde kutlandı. Kralın yokluğuna gelince, bu sadece akşamın daha hoş ve neşeli geçmesini sağlamıştı. Gelgelelim her güzel şeyin bir sonu vardır. Birkaç ay sonra kral geri döndü. O uzaklardayken neler olup bittiğini öğrenince küplere bindi. Rezil, duygusal bir mektup gösterip mektubun onun tarafından yazıldığına inanmış olan kraliçeye kızdı önce. Sonra da inkâr etmesine rağmen, belli ki mektubu değiştirmiş olan değirmencinin oğluna ve onun yalan söylediğine inanmayan tüm mahkeme heyetine kızdı. Ayrıca bu aşağılık delikanlıya çok âşık görünen ve bir köylüyle evlenmeyi kabul eden prensese de kızdı. Kendisini alaşağı etmek için tüm dünya birleşmiş gibi görünse de, henüz son sözünü söylemediğini düşündü. Kanun metinlerini didik didik edip gelecekte kral olacak damadından, ülkeyi koruyabilme yeteneğini ve gönüllülüğünü göstereceği olağanüstü kahramanlıklar sergilemesini isteme hakkı olduğunu keşfetti. Böylece sonraki gün, elinde kanun metinleriyle krallığın acilen şeytanın üç altın tüyüne ihtiyacı olduğunu ilan ederek damadını uzaklara gönderdi. Bunun şanslı oğlanın şansının sonu anlamına geleceğinden de oldukça emindi. Değirmencinin oğlu krallığa yardım etmek ve sevgilisini tekrar görebilmek için yapabileceği ne varsa yapmaya hazırdı. Bu yüzden de hiç tartışmadan, ertesi sabah erken saatte, şeytanın inine ulaşabilmek için gitmek zorunda olduğu dünyanın en ucuna gitmek üzere gönüllü olarak yola koyuldu. Günlerce, haftalarca, aylarca yürüdükten sonra bir gün kendini bir şehrin kapısında buldu. Kuledeki muhafızlar onu durdurup sordular: “Ne ararsın, ne yaparsın, ne bilirsin?” O da soruya cevap verdi: “Şeytanın altın tüylerini ararım, ne olursa olsun yapabilirim, bilmem gereken her şeyi bilirim,



çünkü henüz bilmediğim her şeyi de öğrenmeye hazırım.” Şehrin muhafızları onu kuru bir çeşmeye götürüp dediler ki: “Eskiden bu çeşmeden hayat veren tatlı su akardı, ama yılladır kupkuru duruyor ve kimse çaresini bulamadı.” Değirmencinin oğlu bir çözüm arayacağına söz vererek yoluna devam etti. Günlerce yürüdü, haftalarca yürüdü, aylarca yürüdü, sonra başka bir şehre ulaştı. Yine girişte durdurup sordular: “Ne ararsın, ne yaparsın, ne bilirsin?” O da cevap verdi: “Şeytanın altın tüylerini ararım, ne olursa olsun yapabilirim, bilmem gereken her şeyi bilirim, çünkü henüz bilmediğim her şeyi de öğrenmeye hazırım.” Şehrin muhafızları onu şehrin merkezindeki kurumuş bir ağaca götürüp dediler ki: “Eskiden bu ağaç gümüş yapraklar ve altın elmalarla doluydu, ama şimdi kupkuru. Onu iyileştirmenin yolunu bilir misin?” Değirmencinin oğlu bir çözüm arayacağına söz vererek yoluna devam etti. Günlerce yürüdü, haftalarca yürüdü, aylarca yürüdü ve sonunda dünyanın ucuna ulaştı. Dünya geniş bir nehirle sınırlanmıştı. Öylesine genişti ki öbür taraf sisin içinde kaybolmuştu. Nehrin kenarında bir dakika bekledikten sonra sisin içinden çıkıp kendisine doğru gelen bir sandal gördü. Sandal kenara yanaşınca oğlan içine atladı, yaşlı kürekçi de öbür tarafa doğru kürek çekmeye başladı. Yaşlı adam sürekli kürek çektiği halde, sislerin arasında, sandal sabit duruyor gibiydi. Birden yaşlı kürekçi derin bir of çekti. Her zaman başkalarına elinden geldiğince yardımcı olmaya istekli olan genç oğlan yaşlı adama canını sıkan şeyin ne olduğunu sordu. Yaşlı adam, “Evlat, mahkûm olduğum şu bir nevi hiç bitmeyen işi görmüyor musun?” diye karşılık verdi. “Hiç ara vermeden, bu nehrin bir yakasından öbür yakasına kürek çekiyorum. Ve görevimin ne zaman biteceğini de bilmiyorum.” Sonunda öbür yakaya ulaştıklarında genç oğlan yaşlı kürekçinin derdine derman arayacağına söz vererek sandaldan atladı. Nehrin bu yakasında şeytanın yaşadığı küçük bir evden başka bir şey yoktu. Genç oğlan kapıyı çaldı. Şeytan henüz iş-

ten eve dönmediğinden kapıyı büyükannesi açtı. Yaşlı kadın kapıda bu kadar dürüst ve kibar bir genç adam gördüğü için oldukça şaşkıındı. Oradan hemen uzaklaşması gerektiğini anlatmaya çalıştı, ama genç adam son derece kararlı görünerek, zarar vermek niyetinde olmadığını ve başkalarından da ona zarar gelmeyeceğine inandığını, sadece şeytanın üç altın tüyünü ve üç sorunun cevabını aradığını söyledi. Değirmencinin oğlunun saf kalbi yine işe yaradı ve yaşlı kadın bu kadar açık yürekli bir gence hayır diyemedi. Böylece onu bir karıncaya dönüştürüp katli giysilerin arasına saklayarak elinden geleni yapacağına söz verdi. Şeytan eve geldiğinde anında insan kokusunu aldı ve büyükannesini sorguya çekti. Ama yaşlı kadın elindeki kepeyle onun kafasına vurarak, "Sen dünyanın oralarına gidip üstün başın leş gibi, insan kokusu içinde akşam yemeğine geç gel, sonra da evin temizliğine laf et! Beni daha fazla sinirlendirmeden otur da hâlâ sıcakken çorbanı iç" dedi. Şeytan birkaç mazeret geveleyerek masaya oturmaktan başka bir şey yapamadı. Bitirdiğinde büyükannesi onu yanına çağırıp, "Zor bir gün geçirdin. İnsanlar yine sana zorluk çıkarmışlar, yüzünden belli. Gel güzel oğlum, başını koy kucağıma da sevdiğin gibi saçlarını tarayayım" dedi. Şeytanın ihtiyacı tam da buydu, kimse onu büyükannesi kadar iyi anlamıyordu. Kafasını yaşlı kadının kucağına koydu, kadın da onun saçlarını taramaya başladı. Kısa süre içinde şeytan uykuya daldı. Yaşlı kadın şeytanın kafasında altın bir saç teli aradı ve bulup onu kopardı. Şeytan sıçrayarak uyanıp, "Ah! Büyükanne!" diye bağırdı.

"Ay affedersin, çok affedersin! Uyuyup kalmışım. Uyurken senin saçını çektim herhalde. Rüyamda bir şehir gördüm. Meydanında bir çeşme olan, bir zamanlar hayat veren tatlı bir suyun aktığı bir çeşme... Ama şimdi çeşme kurumuştu. Halk etrafında oturmuş, bunu nasıl çözeceklerini merak ediyorlardı."

"Ah büyükanne, insanların asla bir şeyin derinine inmediğini bil-



miyor musun? Çeşmenin dibindeki taşı kaldırsalar, kaynağa yerleştirdiğim, bütün suları içip kurutan kurbağayı bulurlar. Onların asıl sorunu bu işte, meraksızlık” diyerek, şeytan başını tekrar büyükannesinin kucağına koydu, büyükanne de saçlarını tarayarak onun yine uykuya dalmasını sağladı. Torunu uyuyunca başka bir altın saç telini daha kopardı.

“Ah! Büyükanne!” diye bağırdı şeytan.

“Affedersin canım, uyumuşum. Bir garip rüya daha gördüm. Bu sefer, eskiden gümüş yapraklar ve altın elmalar veren kurumuş bir ağacın altında durduğum bir şehirdeydim. Halk etrafımda oturmuş, bana bunu nasıl çözebileceklerini soruyorlardı.”

“Ah büyükanne, bilmiyor musun ki insanlar asla sorunların kökenine inmezler. Eğer etrafını biraz kazsalar oraya yerleştirdiğim, ağacın özünü emen sıçanı bulurlardı. Onların asıl sorunu bu işte, meraksızlık” diyen şeytan başını büyükannesinin kucağına geri koydu, kadın da saçlarını tarayarak onu yine uyuttu. Uyuyunca, yaşlı kadın üçüncü kez onun kafasında başka bir altın saç teli daha bulup kopardı.

“Ah! N’oluyor sana?”

“Ah canım, çok üzgünüm. Baksana rüyamda bir sandalda, bir kıyıdan ötekine durmaksızın kürek çeken yaşlı bir adam vardı. Tarih kadar yaşlı bu adam dinlenme vaktinin ne zaman geleceğini, bu gidip gelmelerin ne zaman nihayete ereceğini soruyordu.”

“İnsanoğlunun sorunu nasıl bırakacaklarını bilmemeleri, çok kolay, tek yapması gereken kürekleri başkasına tutturmak, sonra sandaldan atlayıp özgür olacak.”

Bunu da söyledikten sonra, şeytan gidip yatağında, yaşlı kadından ve onun rüyalarından uzakta uyumaya karar verdi. Sonraki sabah şeytan iş için çıktığında yaşlı kadın değirmencinin oğlunu tek-rar eski haline döndürüp ona üç altın saç telini verdi ve onu öpe-

rek uğurladı. Genç adam dönüş yolunda, öbür kıyıya atladıktan sonra sandaldaki adama işinden kurtulmanın yolunu söyledi. Şehrin insanlarına sıçandan bahsetti. Ağacı sıçandan kurtardıkları anda ağaç tekrar hayata dönmeye başladı. Bu mucize günlerce kutlandıktan sonra genç adam, her biri altınlarla doldurulmuş ikişer büyük küp taşıyan iki eşekle birlikte yola düştü. Bir sonraki şehre vardı. Onlara kurbağadan bahsetti. Çeşme kurtarıldığı anda tekrar fokurdamaya başladı. Günlerce süren kutlamalardan sonra adam, her biri altınlarla doldurulmuş ikişer büyük küp taşıyan iki eşekle birlikte yola koyuldu. Böylece genç adam, uzun zaman sonra, dört eşek ve sekiz küp dolu altınla saraya döndü. Prenses kocası döndüğünde gözlerine inanamadı. Kral da onun kadar şaşkındı. Altınları görünce en az prenses kadar mutlu olduğu da söylenebilirdi. Genç adamı sarı olarak karşıladı ve hemen altınları sorguladı.

“Hepsini sizin için getirdim. Meğer dünyanın ucundaki nehrin öbür tarafı altınla doluymuş. Bu kadar taşıyabildim, ama bu kadarı herhalde yeter de artar bile.”

“Ama sevgili oğlum, bir insanın nasıl yeterince altını olabilir ki, fazlası her zaman daha iyidir!” diye karşı çıktı kral. “Ama sen boş ver, şimdi nereden geldiğini bana söylediğine göre oraya gidip geri-sini ben hallederim” diyerek hemen şehirde bulabildiği tüm eşekleri toplamaya koyuldu. Sonra etrafı eşek sürüleriyle çevrili olarak nehrin öbür tarafındaki bütün altınları toplamaya hevesli bir halde genç adamın gösterdiği yola koyuldu. Nehre varınca yaşlı sandalcıyı sabırsızca bekledi. Yaşlı sandalcı sonunda geldiğinde ona geç kaldığı için bağırıp sandalı eşeklerle doldurmasını emretti. “Tabii ki efendim” dedi yaşlı adam. “Sizin için mahzuru yoksa ben eşekleri sandala taşırsen siz de kürekleri tutabilir misiniz acaba?” Kral sırf, işi hızlandırmak için yardımcı olmayı kabul etti. Elinde küreklerle sandala bindiği anda yaşlı adam karaya atladı ve sonunda özgür oldu. Kralı kü-



reklere mahkûm bir şekilde arkada bırakırken, eşekleri de toplayıp yola koyuldu. O günden sonra kral, "Yeter" diyemeyen herkesin kaderinde olduğu gibi sonsuz emek harcayarak, sisli nehirde bir ileri bir geri gidip geldi.

Kraliçeye gelince, derler ki, her gün taze çiçek ve tatlı sözlerle ona ilanı aşk etmeyi ihmal etmeyen saray bahçıvanıyla evlendi. Değirmencinin oğlu her iki ailesini de kendisiyle yaşamak üzere saraya getirtti. O günden sonra karısı ve yeni büyük ailesiyle birlikte sarayda mutlu mesut yaşadı. Ve eğer hâlâ ölmedilerse şu an biz onları anlatırken bile, kocaman bir kahvaltı sofrasına oturmuş, sohbet edip yemek yerken çay bardaklarını "hayata kaldırıyor" olabilirler.

Hayat Bir Doğaçlama Oyunudur

Masallar bize kendi hikâyelerimizin kahramanı olarak olayların nasıl gelişeceğini bilmediğimizi hatırlatırlar. Peki, bilinmeyen bir şey için nasıl plan yapabiliriz? Yolculuğunu hazırlamak için, kendini, hakkında hiçbir şey bilmediğin bir şeylerden korumaya çalışmak ve deneyimlerden kaçınmak için zaman tüketmek yerine, endişelerinin, önyargılarının ve boş umutlarının olduğu bardağı boşalt ve kendi yoluna bugün başla. Yolunda fark edebileceğin her şeyi fark et. İnsanlara ve çevrendekilere dikkatini ver. İhtiyaç olduğunda yardım edebilmek için elini; güven ve sevgi için kalbini açık tut. Masal kahramanları genellikle en küçük erkek kardeştir. Zira genellikle tüm olasılıkları görmeye açık kalabilmemize yardım eden şey, deneyimsizliktir. Bir kahramanın en güçlü özellikleri, kar gibi beyaz bir kalbe ve asla kaybolmayacağı bilgisine sahip olmasıdır. Kahramanlar bilir ki, kendi hikâyeleri yola çıktıkları anda başlar. Asla hazırlanmaz, yoldayken yetişir ve öğrenirler. Yolculuklarını sınırlamaz, dünyanın ucuna kadar

gitmeye hazır olurlar. Yoldaki her şeyle ve herkesle iletişim kurar ve etkileşirler.

Bizim masalımızda, genç oğlanın amacı şeytandan üç altın saç telini almak olabilir, ama yolda tanıştığı kişilerin ihtiyaçlarını unutacak kadar da hedefine kilitli değildir. Umursadığı için, onların hikâyesi kendi hikâyesinin bir parçası olur.

Bir gece geçirmek için kırk haramiyle kaldığında kahramanın hikâyesinin daha iyiye doğru bir dönüş yapması gibi, bizim yolculuğumuzda da anahtar, genellikle bir yan yola saparak ya da risk alarak bulunur. Peki, eğer sadece hedefine odaklanarak yola devam etseydi ya da evin ışığını fark ettiği halde ağaçta uyusaydı, ne olurdu? Genellikle verimlilik adına dikkat dağınıklığından, dolambaçlı yollardan, risk almaktan ve tanımadığımız insanlarla bir araya gelmekten kaçınıyoruz. Gelgelelim, maceramızın başarıya ulaşması için ihtiyaç duyduğumuz sır onlarda olabilir. Hikâyeler bize şunu hatırlatır: Kahramanlar, yollarını yolculuğun şekillendirmesine izin verirler. Beklenmeyen onları zorlamasına, hayrete düşürmesine ve yavaşlatmasına müsaade ederler, bu da hikâyelerine güç verir. Bu senin için nasıl olurdu? Planlarını hafif tutup yolun sana pusula olmasına izin verseydin, hangi yan yollara sapardın? Yolun bir sapak sayesinde daha güçlenip güzelleşebilir. Çözüm senin kaybolmanla gelebilir.

Hayata Uygula: Eve Uzun Yoldan Git



Bu hafta eve giderken daha dolambaçlı bir yoldan git; yolumdan saptırılmaya izin ver; eve gitmeden önce kitabını okumak için bir kafede otur; ayın yükselişini izle; mahallenin arka sokaklarını keşfet; eve uzun yoldan git. Bu aktivitenin müziği olarak Norah Jones'un "I always take the long way home" (Eve her zaman uzun yoldan giderim) şarkısını dinlemeni tavsiye ederim.



Oynama Zamanı: Yabancılarla Sohbet



Yabancılarla başlattığımız konuşmaların özel bir dokusu vardır. Gündemimizin bütünüyle dışında olduklarından kalbe ferahlık verirler. Sadece iki insanın birbirlerinin insanlığıyla tanışması ve bunu kutlaması... Bu hafta yolda karşılaştığın bir insanla bir sohbet başlat. Bu sana çayını getiren bir adam, köpeğini gezdiren yaşlı bir kadın, metrodayken yanında gazete okuyan biri, nehirde balık tutan bir aile, yanındaki masada kahve içen biri olabilir. Çözüm gerçekten meraklı olmakta ve diğer insanları tüm güzellikleriyle görmektedir. Bu masal kahramanı tavrının hayatına getireceklerine şaşıracabilirsin.



Kendi hikâyenin kahramanı olarak bu sembolik dağa tırmanmaya devam et. Şimdi oldukça yüksektesin, taze hava ciğerlerine doluyor ve biraz başını döndürüyor. Şarkı söylemek ya da kahkaha atmak mı istiyorsun? Haydi, durma, bırak dağ üzerinde sihrini kullansın.



*Büyük soru,
maceraınıza hevesli
bir "EVET" deyip
diyemeyeceğinizdir.*

Joseph Campbell

Dünyayı İçen Kurbağa

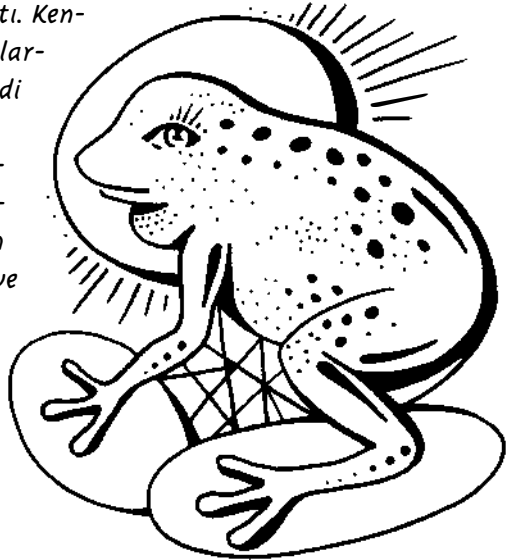
Göletteki en küçük kurbağa olmak kolay değildi. Sadece küçük değil, aynı zamanda öbür kurbağalardan biraz daha farklı tonda bir yeşildi. Günlük sataşmalara dayanmak zorunda olduğunu söylemeye bile gerek yok. Öbür kurbağalar, –büyükler, daha yeşil olanlar– o uyurken burnuna kâğıt parçaları yapıştırıyor, başka yöne baktığında yemek tabağını saklıyorlardı. Hatta bir gün, onsuz uyuyamadığını bildikleri tek şey olan oyuncak susamurunu bile sakladılar. Bu, sabrını taşıran son damla oldu. Susamurunu her yerde aradı, ama belli ki çok iyi saklamışlardı. Göletin dibinde olmalıydı. İyi, bunun için tüm göleti içmek zorunda kalacak olsa bile onu bulmaya karar verdi. Aslında bu o kadar da kötü bir fikir değildi. Gerçekten göleti içerdi, neden olmasındı? Bu onlara günlerini gösterirdi! İşte her şey böyle başladı.

Kurbağaların en küçüğü, kıyıda göletin suyunu başladı içmeye; içti, içti, içti, ta ki gölette bir damla su kalmayınca kadar. Ama susamurunu bulamayınca nehre gidip onu da içmek istedi. Öbür kurbağalar onu durdurmaya çalıştılar, ama kurbağa bütün göleti içtiği için artık hepsinden daha büyüktü ve bu oldukça hoşuna gitmişti. Başladı nehri de içmeye, o da kuruduğunda öbür küçük kurbağalar ondan çaldıkları her şeyi geri getirip onunla dalga geçtikleri için onlarca kez özür dilediler. Küçük kurbağa artık o kadar büyümüştü ki onlara acıyarak bakıyordu. Oyuncak susamurunu bile kucağına almayacak kadar büyümüştü. Artık çok geçti, diğer kurbağalar durduramayacakları bir şeyi başlatmışlar, onun öfkesine giden kapıyı açmışlardı ve her şey daha yeni başlıyordu.

Onları yaptıkları her şeye pişman edecekti. Hem de şu an gösterdikleri yapmacık pişmanlıklarından çok daha fazla. Nehri kurutma işini tamamladıktan sonra büyük göle doğru zıpladı. O kadar büyü müştü ki küçücük bir zıplayışı, bulutların içine atlayıp istediği yere düşmesi için yeterliydi. Büyük olmak çok hoşuna gitmişti, daha da büyümek için can atıyordu. Bu yüzden gölü içti, ardından bir sonraki göle zıplayıp onu da içti. Artık durdurulamıyordu. Zıpladığı her yeri; göletleri, gölleri, nehirleri içip kurutuyordu. Sonunda büyük okyanusa zıplayıp onu da içti. Artık tüm hayvanların toplamından daha büyük olmuştu ve ağzına kadar da suyla dolu...

Tabii ki su olmadan dünya ölüme mahkûmdu. İnsanlar ve hayvanlar onunla savaşmak için ordularını gönderdiler, ama o onları bir zıplayışta ezdi. Dünyanın düştüğü durumu anlatıp onu ikna etmek için politikacıları gönderdiler, onların üzerine tükürdü. Dini liderleri gönderdiler, kalbine, ruhuna, cömertliğine çağrı yapsınlar diye; filozofları, doktorları, her nevi âlimleri gönderdiler. Kurbağa onlara sıkılarak baktı. Kendisine zorbalık yapıldığı zamanlarda tüm bu bilge insanlar neredeydi acaba diye düşündü.

Dünyanın üzerinde çaresizlik rüzgârları esiyor, kimse ne yapacağını bilmiyordu. İşte, solucan tam o sırada geldi. Zıpır solucan ve pembe çiçekli şapkası... Nağmeli bir sesle teklif etti: "Belki ben yardımcı olabilirim." Bu kadar çiçekli bir tonda konuşan birine dikkatlerini vermeye alışık olmayan dünya liderle-





ri, önce hayretle gözlerini açtılar. Sonra bir araya toplanmış kibirli krallar, aslanlar, köpekbalıkları ve devlet başkanları solucana tepeden bakıp kakkahayı patlattılar. “Her şeyi deneyeceğimizi söylemiştik, ama en güçlü, en bilge ve en nezaketlilerimiz başaramamışken senin yardım etmen nasıl mümkün olabilir?” diye sordular. Solucan bu cevabı evet olarak kabul edip onlara teşekkür ederek cesaretle kurbağaya gitti. Orada, oldukça törensel bir havayla küçük teybini çıkarıp içine bir kaset yerleştirdi ve müzik başladı. Solucan dikkatlice çiçekli şapkasını düzelterek dans etmeye başladı. Eğilip bükülmelerine dans diyebilirsek tabii... Müziğin çılgın ritmiyle kıvrılıyor, dolanıyor ve dönüyordu. Sonra düştü. Şapkası yuvarlanarak girdince o da şapkasının arkasından kıvrılarak ilerledi. Sonunda şapkasına yettiğinde onu başına geçirdi, çiçeklerini düzeltti, derin bir soluk alarak arkasını döndü ve daha önce fark etmemiş olduğu duvara tosladı, şapkası yere düşüp uzaklara yuvarlandı. Öncesinde şüpheli gözlerle dansı izleyen kurbağa şimdi o kadar çok gülüyordu ki göz yaşları gözlerinden nehir gibi akıyordu. Solucan kalkıp etrafta şapkasına bakındı. Şapka yok olmuştü. Solucan şapkasını ararken, kurbağa o kadar uzun süre, o kadar fazla gülmüştü ki artık içinde suyu tutmakta zorlanmaya başlamıştı. Hıçkırık dolu kakkahasıyla dünyaya tükürük gölleri gönderiyordu. Sonra birden solucan göz kırparak ona baktı ve kulağının içinden bir şey çekmeye başladı. Çekti, çekti; kurbağa büyülenmişti, solucanı ağzı açık bir halde izliyordu kiiii, düşen şapka solucanın kulağında belirdi. Şaşkınlıktan dili tutulmuştu kurbağanın. Solucanı nefesini tutarak izlemişti ve sonra bir kakkaha patlatıp soluğunu bırakınca yuttuğu bütün okyanuslar, denizler, nehirler, göller ve göletler kurbağanın içinden dünyaya, yataklarına geri aktı. Tüm sular yerlerine geri döndüler.

Böylece dünya; göletlerde zıplayan ve şarkı söyleyen kurbağalar, nehirlerde yüzen balıklar, okyanusta yolculuk eden balinalarla za-

manın içinde akmaya devam etti.

Bu dünyaya bakıp çevrendeki tüm güzellikleri gördüğünde, bir keresinde neredeyse hepsini nefret, açgözlülük ve öfke uğruna kaybedecek olduğunu unutma ve sonunda bizi kurtaranın gülmek olduğunu da.

Gülmek Zihni Özgürleştirir ve Ruhun Uçmasına İzin Verir

Kahkaha ruhumuzdaki zincirlerin kırılarak açılmasının sesidir. Dolu dolu kahkaha atan birinin ağzından beyaz bir güvercinin uçarak çıktığını hayal etmeyi severim. O an, bastırılmış bir duygu özgürleşmiş, bir kural çiğnenmiş, bir endişe yok olmuştur. Gülmek bizim içimizi öfkeden, suçluluktan, üzüntüden ve endişeden temizleyen bir esintidir. Aynı zamanda gülmek zihnini bedenine, seni de çevrendeki insanlara bağlayan bir ip gibidir. Sadece bedenin açık ve rahatsa iyi bir kahkaha atabilirsin. Kahkaha bulaşıcıdır da, sen gülersen bütün dünya seninle birlikte güler. Çocukluğumuzda ne çok gülerdik. Sonra bize orada burada kahkaha atmanın uygun olmadığı söylendi. Toplantılarda kahkaha atmamalıydık ya da metroda kahkahamız çok sesli olmamalıydı... Tabii biz de kahkahamızı içimizde tutarak bastırdık. Bana göre kolayca kahkaha atmam; kendi dünyamla, bedenimle ve evrenle bağlantıda olarak kendi dağımın tepesinde durduğumun işaretidir. Kahkaha ilhamın önemli bir unsurudur. Zira zihninin kendini içine kilitlediği dar kutunun duvarlarını yıkar ve potansiyeller ufku-nu genişletir.



Hayata Uygula: Daha Çok Eğlen



Bu hafta oyun oyna. Zaten her şey ne zaman bu kadar ciddi-leşti ki? Ajandanı seni gıdıklayacak aktivitelerle doldur. Ailenle kutu oyunları oyna, bir trambolinde zıpla, paten kay, bir komedi filmleri gecesi düzenleyip arkadaşlarını davet et. Sana hangisi uyuyorsa. Ben, hayattaki her şeyin bir oyuna dönüştürülebileceğine inanıyorum. Yüksek bir binada asansör mü bekliyorsun? Yalnızdaki kişiyle hangisinin önce geleceği konusunda iddiaya gir. Havvaalanında otobüsün ya da bagajlarının gelmesini mi bekliyorsun? Otobüs gelmeden önce kaç araba ya da seninkilerden önce kaç bavul geçeceğini tahmin etmeye çalış. Seni almaya bir arkadaşın mı geliyor? Arabasının rengini tahmin etmeye çalış.

Eğer akşam eve herhangi bir şey getireceksem, heyecan yaratmak en sıradan hediye bile bir kutlamaya dönüştürdüğü için, öncesinde arayıp bir sürprizim olduğunu söylemeyi seviyorum. Arabaya ya da caddenin sonuna kadar koş, (hayır, bunu yapabilmen için yanında bir çocuk olması gerekmiyor!) şarkılar söyle, çevrende oyunlar olsun (mutfakta bir dart tahtası, masada Spot it kartları), bilmeceler sor, kötü bile olsa fıkralar anlat, özellikle de kötü olanları... Rüzgâra ihtiyacımız var, kakhahanın rüzgârına. Kakhaha özgürlük getirir, endişeleri yok eder, bizi bağlar, bizi kurtarır.

Oynama Zamanı: Kakhaha Yogası



Söylemek zorundayım ki başlangıçta şüpheliydim. İnsanların bir kakhaha kulübünde bir araya geldikleri, birlikte sesli kakhahalar attıkları, kakhahanın tüm fiziksel ve duygusal faydalarını detaylarıyla anlattıkları bir belgeseli ilk seyrettiğimdeki tepkim "Ben de katılacağım!" olmadı. Sonra Hindistan'da bir arkadaşım kah-

kaha yoga seansları veriyordu. Meraktan katıldım ve acayip eğlen-
dim. Bu bir deneyim, dene. Sana yakın bir merkez arayabilirsin ya da
internette videolar bulabilirsin. Faydaları sonsuz ve sana hayat yolun-
dayken kakhaha atma alışkanlığını tekrar kazandıracak. Kalbi açık
tutmak için bildiğim en iyi ilaç.



Ayağının hemen sağındaki taşın yanında büyü-
yen bir çiçek var. Renkli kalbini gökyüzüne sunu-
yor. Ona bak, onu kalbinde taşı. Yukarıya yürür-
ken sana açık yüreklilikle gitmeyi anımsatır. Hay-
di, devam edelim.



Meditasyon Dersi

"Ustam, ustam, bana yardım etmeniz gerek, kesinlikle odaklanamıyorum! Her şeyi denedim, ama zihnim bir antilop gibi koşuyor, vahşi bir maymun gibi zıplıyor, hızlı bir akıntıya yakalanmış balık gibi yüzerek uzaklaşıyor, durmak bilmiyor. Bana öğrettiğiniz gibi sunak için taze çiçekler topluyorum, mum, tütsü yakıyorum ve oturuyorum ama zihnim kesinlikle oturmuyor, kaçıyor."

Yaşlı guru, banyan ağacının altında oturuyordu. Uzun beyaz sakalını yavaşça sıvazlayıp sordu: "Peki zihnin nereye gidiyor?"

"Şey ustam, genellikle aklım ineğime gidiyor. Onu düşünüyorum. Rahat mı diye merak ediyorum. Çayırlarda geçirdiğimiz günleri, su içtiğimiz nehirleri, pembe burnunu düşünüyorum. Bazen beni düşünüp düşünmediğini bile merak ediyorum."

"Bu durumda bundan sonra senin alıştırman ineğini ve sadece ineğini düşünmek olacak. Zihnini ona odakla ve hiçbir şeyin araya girmesine izin verme."

İyi, bu çok daha kolay bir görev gibi görünüyordu. Talebe, ustasına bol bol teşekkür edip kendini yeni görevine adadı. Bir sonraki gün ineğini çayıra götürüp onu bir ağaca bağladı ve onun yanında oturdu. Sadece ve sadece ineğine odaklandı. Başını çevirip gözünü bile kırpmadı. Güneş doğdu, gölge gitti, ama o, farkına bile varmadı, ineğine o kadar yoğunlaşmıştı ki çayır çayır güneşin altında saatlerce oturdu. Akşama doğru güneş çarpmasından ateşle titriyordu. İki gün boyunca evinden çıkamadı. Sonunda kendini daha iyi hissettiğinde yardım istemek için tekrar guruya gitti.

"Ustam, güneş ineğime odaklanmaktan beni alıkoyuyor. Beni

ışınlarıyla çarpıyor ve beynimi haşlıyor.”

Talebesinin şikâyetini duyan guru şaşırıldı: “İneğine odaklanman için çayırda mı olman gerekiyor? Evdeyken zihnini ineğinde yoğunlaştıramıyor musun?”

Evet, tabii ya! Bu çok açıktı, neden daha önce aklına gelmemişti ki? Talebe, ustasının önerisi karşısında büyük bir mutluluk duyarak ineğine evde odaklanmaya karar verdi. Çayıra koşup ineği eve götürdü. Evini çiçeklerle donatıp bir mum yaktı ve meditasyon egzersizini yapmaya hazır bir halde ineğinin yanına oturdu. Daha önce hiçbir evin içinde bulunmayan inek şaşkındı. Önce çiçekleri yedi, sonra sahibinin saçlarını yaladı, bir vazo kırdı, bir rafı devirdi. Zaten az olan eşyalarını korumaya çalışmakla meşgul olan talebe için odaklanmak mümkün değildi. Bir sonraki gün, bir kez daha banyan ağacının altında oturan guruya gitti. Guru sakalını sıvazlayarak sakince, ineğini düşünebilmesi için hayvanın gerçekten orada bulunmasının gerekli olup olmadığını sordu.

Evet, tabii ya, sonuçta onsuz da yapabiliirdi! Talebe bir kez daha akşam meditasyonunu yapmak için eve koştu. Gece olduğunda çiçekler, mum, tütsü, her şey mükemmel bir egzersiz için hazırды. Yerleşti ve zihnini ineğinde yoğunlaştırdı. Pembe burnu, kocaman siyah gözleri, boynuzlarının ucu, kemikli poposuyla onu çok net görebiliyordu. Bir gün geçti, sonra iki, üç... Onun evinden çıkmadığını fark eden komşuları endişelendiler. Kapı kilitli olduğundan seslendiler, hiç ses yoktu. Komşular, genç talebeyi gurusuna sormak için banyan ağacına gittiler. Guru, talebesini ziyaret etmek için gelip kapıyı çaldı ve usulca sordu: “Neredesin? Neden artık evinden çıkmıyorsun?”

Talebe cevap verdi: “Usta, ineğime yoğunlaşmışım ki o ormana kaçtı. Günlerdir onu arıyorum. Aramaya devam mı etmeliyim, yoksa gelip kapıyı mı açayım?”

“Yok, devam et. Doğru yoldasın, ineğini bul.”



Bir gün geçti, sonra iki, üç. Talebe hâlâ evinden çıkmıyordu. Bir kez daha guru ona bakmaya geldi. Talebe evin içinden cevap verdi: "Usta, ineğimi buldum ama yaralanmış, yaralarına bakıyorum. Gelip kapıyı mı açmalıyım, yoksa onunla mı ilgileneyim?"

"Yok, devam et. Doğru yoldasın, ineğini iyileştir."

Bir gün geçti, sonra iki, üç. Talebe hâlâ evinden çıkmıyordu. Bir kez daha guru ona bakmaya geldi. Kapıyı çaldı ve sordu: "Neredesin? Ne yapıyorsun?"

Evin içinden gelen tek cevap "Mooo" oldu.

"İyi," dedi guru. "Şimdi çıkabilirsin."

Evin içinden çarpma, itme sesleri geldi. Sonra: talebe, "Usta, çıkmıyorum, boynuzlarım o kadar geniş ki kapıdan geçmiyor" dedi. Bunun üzerine guru kapıyı zorla açıp dışarıya çıkması için talebesine yardım etti ve sırtını usulca okşayarak fısıldadı: "İyi, artık yoğunlaşmayı öğrendin. Şimdi aynı coşku, samimiyet ve derinlikle zihnini evrene odaklayacaksın. Başardığında kalbin açılır ve içinde tüm evreni sevgiyle kucaklar."

Bir Şeye Odaklan

"Asla yetmez", "Her zaman daha iyisi vardır"ların tüketim toplumunda yaşıyoruz. Daima daha fazlasını istemek üzere yönlendiriliyoruz; cep telefonu modelleri birbirlerinin yerini alıyor. Sürekli değişen moda yüzünden kıyafetleri, modelleri, renkleri giderek daha hızlı tüketiyoruz. Televizyon programları odaklanma süremizi her yıl biraz daha kısaltıyor. Tüm bunlar doyma hissimizle bağıımızı koparıyor. Kafamızın içinde minik bir ses aynı şeyi tekrarlıyor gibi: "Başka? Peki sonra?"

İlham dolu bir hayat yaşamak, nasıl duracağını ve tamamen bir

şeye odaklanacağını bilmeyi gerektiriyor. Her zaman daha fazlasını isteyerek, kendimizi asla tamamlanmış hissetmeyerek dipsiz bir kuyu gibi zihin bulimiasının kurbanı olabiliriz. Kendimi şunu söylerken çok duydum: "Okunacak çok fazla kitap, edinilecek çok fazla beceri, gidilecek çok fazla yer, denenecek çok fazla proje, yaşanacak yaşam var!" Bunlar fikir ve proje bulimiasının işaretleridir. Burnuna güven, bir şey seç, sana çok lezzetli gelen bir şey ve kendini tamamen ona ada. Yeterli olmasına izin ver. Gözünün önünde olan diğer her şeyi it. Zihnini bir şeye odakla.

Hayata Uygula: "İşte Bu!" Listesi



Tam sana göre olduğunu düşündüğün şeyler neler? Bunlar, işler, seyahatler, arkadaşlar, sevgililer, giysiler, düşünceler, kitaplar; tam olarak ve kesinlikle doğru olduğuna inandığın, bağlılık duyacağını bildiğin herkes ve her şey olabilir. Her birini yaz ve detaylara in. Hangi an, bunun sana göre olduğunu açıkça ortaya koydu? Hangi özellikleri sende ona bağlanma isteği uyandırdı? Listedeki her bir unsur senin özünden bir parça taşıyor. Eğer kendine, bunları tam sana göre yapan şeylerin ne olduğunu sorarsan, kalbinin gerçekten ne aradığıyla ve özünde kim olduğunla ilgili epey bilgi bulacaksın.

Oynama Zamanı: En Basit Şölen - Mükemmel Bir Kâse Pilav



Üç tabak yemeği hiç tadını alamadan ve doymadan çarçabuk mideye indirebilirsin. Ya da yavaşlayıp bir küçük kâse pilavı dikkatlice çiğneyerek tamamen doyunca hissedebilirsin. Nasıl mı? Kendine sevgiyle, tam kıvamında, sos kullanmadan bir kâse



beyaz ya da esmer pilav pişir. Pilavı güzel bir kâseye koy. Oturup önce ona bak, sonra kokla, sonra da her seferinde bir küçük kaşık dolusu olmak üzere, çiğneyebildiğin kadar çiğneyerek –kırk kereyi hedefle– ye. Sana garanti veriyorum, pilavın şaşırtan aromalarına âşık olacaksın ve daha kâseyi bitiremeden doycaksın.

Bu, bağlılıktır. Bir içeriğe seni doyurması için gerçek bir şans vermek. Bu, üzerinde yaşadığımız aceleci tüketim dünyasının içinde dengeni bulmanın yoludur. Aynı düzeyde adanmayı fikirlerine ve projelerine de göster.



Şimdi zirveye çok yakınsın. Aşağıya baktığında, daha kısa bir süre önce ta aşağıda, dağın en aşağısında durduğuna inanabiliyor musun? Şimdi devam et. Son kısmı son bir masalla yürü.

Örümcek Anansi, Hikâyeleri Nasıl Aldı?

Hikâyeler bugün her yerde. Ağzdan kulağa uçuyor, yastıklarımızda uyuyor, uzun otobüs yolculuklarında aktarılıyor veya bir kitabın sayfaları arasında istirahat ediyorlar. Ama bu hep böyle değildi. Bir zamanlar dünyanın tüm masalları toplanmış, katlanmış ve tahta bir kutuya yerleştirilmişti. Ahşap kutu, Gök Tanrı'nın ofisinde, masasının hemen arkasında yükselen rafların en tepesinde dururdu. Kimsenin, ama hiç kimsenin ona dokunmaya izni yoktu. İçini açıp bakmak falan mümkün değildi.

Örümcek Anansi kutunun içindekileri çok merak ediyordu. Düşündü:

"Eğer o hikâyeleri ele geçirirsem kör talihimi yenerim. Herkes benden bir masal dinlemeye gelir, bana kulak verir. Anlattıkça yücelir, kimsenin farkında olmadığı minnacık örümcek yerine, koskocaman bilge olurum."

Bu hayal Anansi'nin çok hoşuna gitti. Hemen tırmanmaya başladı. Gök Tanrı'ya ulaştığında sordu:

"Şu arkanızdaki rafta, yukarıda, tahta, tozlu bir kutu var... Onu almak istesem, bana neye mal olur?"

"O kutu mu? Onun fiyatı yüce gökyüzü kadar yüksektir. O 'tozlu' dediğin ahşap kutuyu istiyorsan, keçiyi tek hamlede yutabilen Yılan Onini'yi, dişleri hançer gibi keskin Leopar Osebo'yu, zehirli iğnesi kızgın çuvaldızdan bile daha beter yakan Eşekarısı Mmoboro'yu getirmen gerekir. Eğer başarırısan, tüm masalların saklı durduğu kutu, senindir!"



Gök Tanrı sözünü bitirdikten sonra Örümcek Anansi'yi şöyle bir süzdü. Kendini tutamayıp gülmeye başladı. Kahkahasıyla gökyüzünde şimşek çaktı, yeryüzüne yıldırımlar düştü, her yer sarsıldı. Karşısında dimdik duran Anansi'ye sadece omuz silkti:

"Bu kadicik mı?.. Bu üç canavar ne ki? Bahsi yükseltiyorum. Cadılar cadısını da koyacağım masaya. Yaşlı annemi de getireceğim."

Gök Tanrı, Anansi'nin rahatlığına şaşırdı:

"Sen bilirsin. Anneni getirsen de olur, getirmesen de."

Anansi ağına asılıp yeryüzüne doğru inerken kendi kendine mırıldandı:

"Senin için gereksiz ama benim için şart!"

Yere iner inmez, doğruca annesine gitti. Ona masal kutusunu ele geçirme fikrinden ve alt etmesi gereken düşmanlardan bahsetti. Yaşlı kadın daha olanı biteni tam olarak dinlemeden söylenmeye başladı:

"Masalları ele geçirip n'apacaksın?.. Peh!.. Zaten olmazmış ki... Mümkünü yok. Yılan Onini, Leopar Osebo ve Eşekarısı Mmoboro'dan bahsediyoruz. Onlar seni ezer geçer. Sen küçücük, güçsüz bir örümceksin."

Annesi, oğluna bu işi nasıl beceremeyeceğini anlatırken Anansi boş durmadı. Ağını, çenesi taramalı tüfek gibi işleyen kadının etrafına sardı. Kadın kendini kaptırmış, oğlunun geçmişteki hatalarını yüzüne vurmaya bitirmiş, o daha küçücük çocukken, kendini bilmezken, hatırlamazken yaptığı beceriksizlikleri sayıyordu. Neyse ki Anansi dikkatini dağıtmadan onu ağına düşürmeyi başardı. Son hamleyle onu dürüp büküp, yuvarlayıp paket haline getirdi ve Gök Tanrı'ya götürdü:

"Varan biiiir!"

Ağın içinde sıkışıp kalmış kadını gören Gök Tanrı şaşırdı ama istifini bozmadı:

"Pekâlâ. Bu kolaydı... Hâlâ yerine getirmen gereken üç zor göre-

vin var!”

“Bu aslında en zoruydu. Bunu başardım ya, gerisi çorap söküşü gibi gelecek.”

Anansi ağına asılıp gerisingeri yeryüzüne indi. Hemen upuzun bir sopa buldu ve Yılan Onini’nin yuvasına doğru yola çıktı. Hem gidiyor hem kendi kendine söyleniyordu:

“Ona anlattığım hiçbir şeye inanmıyor. Beni delirtecek bu kadın. Bir erkek, kendi evinde saygı görmeyi hak etmez mi? ‘Omini upuzuuun bir yilandır’ diyorsam, Omini upuzuuun bir yilandır işte! Ağzımdan çıkan her sözden şüphe etmek zorunda mı bu kadın?”

Yılan Omini, dallara dolanmış kestiriyordu. Homurtular arasında kendi ismini duyunca, uykusundan uyandı, kulak kesildi... Olayı bir türlü anlamıyordu. En sonunda sordu:

“Hayrola Anansi. Yaşlı adamlar gibi vır vır söylenip duruyorsun. Neye kızdın?”

Anansi, Omini’ye elindeki sopayı gösterdi:

“Karım, senin bu sopadan daha kısa olduğunu iddia ediyor. Ona senin ne kadar uzun, ne kadar devasa, ne kadar güçlü olduğunu anlatmaya çalıştım, ama dinletemedim. Nuh diyor peygamber demiyor. Artık bu iş benim için izzetinefis meselesi oldu. Bir yolunu bulacağım. Ona senin kudretini kanıtlayacağım!”

Omini bu haklı davada Anansi’ye yardımı kabul etti. Sopaın yanına uzandı ama vücudunun kıvrımları açıl açıl bitmiyordu. Üstelik o bir yilandı, kıvrılmadan düpedüz duramıyordu. Anansi, onu ipiyle sopaya bağlayarak yardım etmeyi önerdi. Böylece gerçek uzunluğu kati olarak ispatlanmış olacaktı. Bağlama işi tamamlandığında Anansi Omini’yi kolaylıkla alıp yukarıya, Gök Tanrı’ya götürdü:

“Varan ikiiiiii!”

Gök Tanrı istifini yine bozmadı:



"İki görevin daha var!"

Anansi tekrar yeryüzüne süzüldü. Leopar Osebo'nun yolu üzerine bir çukur kazıp kenardan izledi. Leopar Osebo içine düştüğünde ona yardım teklif etti. Leoparı düştüğü delikten çıkarmak için bir ağ ördü ve onu sarıp sarmaladı. Çıkarır çıkarmaz da Gök Tanrı'ya götürdü:

"Varan üüüüçç!"

Mmoboro'nun kovanına giderken Anansi'ye sadece üç şey lazımdı; içi boş bir sukabağı, büyük bir muz yaprağı ve su. Tüm malzemeleri topladıktan sonra yaprağı şemsiye gibi başının üstünde tuttu, kendini sıırıslıklam etti, kovana da yeterli miktarda su sıçrattı. Avazı çıktığı kadar bağırdı:

"Yağmur geliyor, yağmur geliyor. Kaçın! Korunun! Canınızı Kurtarın! Büyük fırtına, sanki gök yarılmış. Damlalar kafam kadar. Kaçın! Korunun! Canınızı Kurtarın!"

Eşekarıları panikle vızıldayarak kovandan çıktılar:

"Nasıl etsek? Ne yapsak? Nerelere gitsek?"

Büyük kurtarıcı Anansi onlara hemen bir çözüm sundu:

"Gelin, şu kabağın içine girin. Ben üstünü yaprakla kapatır, ağımla sağlamlaştırırım. Yağmur bitince de size haber veririm."

Kovandaki tüm arılar panikle sukabağına saklandı. Anansi, üzerine düşen görevi büyük bir hız ve ciddiyetle yerine getirdi. Kabağı ağıyla kaplar kaplamaz Gök Tanrı'ya götürdü. Masal kutusu artık Anansi'nindi.

Anansi kutuyu yeryüzüne indirdi, çok mutluydu. İçindekileri düşündükçe daha da heyecanlanıyordu. Onu kimsenin bulamayacağı bir yere saklamak gerekirdi. Peki nereye?

Tabii ki en yüksek hindistancevizi ağacının tepesine. Anansi tırmanmaya başladı. Yukarı, daha da yukarı. Sırtındaki kutunun ağırlığı umurunda bile değildi. Çok hızlı gitmeliydi. Onu kimse görmemeli,

kutunun yeryüzüne indiğini henüz hiç kimse bilmemeliydi... Tırmandı... Yüksেge, daha yüksege.

Aşğıdan bir çocuk seslendi:

"Anansi, bu ne acele Anansi? Sırtındaki kutuda ne var?"

"Seni hiç ilgilendirmeyen bir şey var. Benim. Hepsi benim."

"Ben de görmek istiyorum. Peşinden tırmanıp geleceğim."

Anansi çok sinirlendi, geriye döndü, aşğıda iyice küçücük görünen çocuğun gözlerinin içine baktı, haykırdı:

"Gelemezsin. Bakamazsın. Onlar benim hikâyelerim, benim masallarım, benim kahramanlarım... Onlar bana ait!"

Anansi aşğıya eğilince, kutu da sırtından kaydı. Anansi'nin dengesi bozuldu ve gözü gibi sakladığı masal kutusuyla beraber ağaçtan düştü... Kutunun kapağı açıldı, içinden kurtulan hikâyeler etrafa saçıldı, havaya karıştı.

O günden bugüne hikâyeler havada uçuşur. Etrafımız masal, destan, efsane, fıkra, fikir ve nasihatle doludur. Tek yapmamız gereken elimizi uzatıp ip çeker gibi bir hikâyeye yakalamaktır. Soluduğumuz hava, sonsuz gökyüzü, sen, ben, hepimizin etrafı hikâyelerle dolar taşar...

Dur. Bir nefes al. Fark et! İlham her yerde!

İlham Kılığı

"Zaten her şey yapıldı!" "Bir sürü fikrim var, ama başkaları onları kaptı!" ya da "Parlak fikirlerimi kimseye söylememeyi tercih ederim, hele ki dünyaya duyurmayı hiç istemem çünkü birilerinin çalmasından korkarım." Kulağına tanıdık geliyor mu? Bu ilham kılığıdır. Fi-



kirlerin kıt olduğuna, yeterince olmadıklarına ve fikirsiz kalacağımıza olan inançtır. Yirmili yaşlardayken 30x30x30 adında küçük bir kataba rastladım. Otuzlu yaşlarındaki insanların yapmak isteyebileceği, her biri otuz proje içeren otuz kategoriden oluşuyordu. İş fikirleri, sosyal proje fikirleri, kitap fikirleri, çılgın macera fikirleri ve daha birçoklarını içeriyordu. Benim özgün zannettiğim bir sürü fikri kitapta okuduğumda (aslında eşzamanlı olarak birçok zihinde ortaya çıkan fikirlerin genellikle sadece bizim kapımızı çaldığını düşünürüz) ve okurlarıyla tüm parlak fikirlerini kolayca paylaşan yazarların cömertliği karşısında şaşırdığımı hatırlıyorum. Bu fikirleri kendilerine saklayıp otuz muhteşem iş girişimi ya da otuz şahane sosyal proje başlatmak istemezler miydi?

Bugün, diğer herkes gibi uygulayabileceğimden çok daha fazla fikir üretme kabiliyetim olduğunu biliyorum. İhtiyaç duyduğumuz tek şey müthiş bir fikir değil. Yaratıcı olmak, fikir bulmaktan ibaret değildir. Birlikte yol almak isteyeceğimiz fikri bulmak ve onunla dünyada değişim yaratmak için ilham sürecinden geçmek gerekiyor. Yolculuğun bu kısmında dağın tepesine çıkarken pusulamız olan "hava" sürecinin adımlarını izledik. Şöyle özetlenebilir:

1. Bil ki, bir fikirler kanalsın.
2. Özgün yolunda neşeni pusulan yap.
3. Yaratıcı borcunu kapat, eskimiş fikirleri ve bağılılıkları bırak.
4. Bedenin bilir, onu dinle.
5. İlham göletini renkli deneyimlerle doldur.
6. Sonuca değil, sürece odaklan.
7. Doğaçlama yap, yan yollara sap.
8. Eğlen.
9. Adan.

Hayata Uygula: En Çılgın Masalın



Kâğıt ve kalem al ve saati on beş dakikaya kur. Durmadan, kalemini kaldırmadan, ne yazdığını tekrar okumadan, silmeden, üzerini çizmeden ya da kendini herhangi bir yol, şekil ve formda düzeltip sansürlemeden yaz. Senin için mümkün olabileceğine gerçekte inanmadığın, ama çok derinlerde fantezisini kurduğun hayatın hikâyesini yaz. Hikâye bugün başlıyor. İnanılmaz başarılı şeylerin senin başına gelmesine izin verebilirsin. Hikâyeni en ince detaylarına kadar gözünde canlandır. Zihninin sana senin için fazla çılgın, fazla olasılık dışı, fazla iyi, kesinlikle imkânsız olduğunu söylediği her şeyi kâğıda yaz. Zaman, mekân, dil, para gibi engelleri önemsememe iznin var. En küçük olasılıklar üzerine bahse gir. Yazdıkların zihnini ne kadar kızdırırsa, ruhunu o kadar özgürleştirir. Senin hikâyesinin gelmiş geçmiş en uçuk masal olma olasılıklarıyla oyna. İçindeki kahramanın evrim geçirip her şeyin mümkün olduğu uzayda dans etmesine izin ver. Hayallerini daraltan zincirleri kır ve hepsine gülüp geçebilmek için kendini bırak. Bu egzersiz evrendeki birçok olumlu enerjiyi serbest bırakacaktır. Uyarmadın deme.

Oynama Zamanı: Fikirleri Gör ve İçine Çek



Etrafta uçuşan fikirler için minik bir zihin animasyonu yarat. Mesela ben, küçücük renkli kurdelelerin etrafta uçuşurken bazen birbirlerine dokunduklarını bazen bir düğümle bağlandıklarını ve birlikte uçtuklarını hayal etmekten hoşlanıyorum. Sana uyan bir görüntü yarattığında onları sokaklarda yürürken, evinin içinde, her yerde görmeye başla. Ne zaman ilhama ihtiyaç duyarsan, kendini tıkanmış hissedersen ya da bir şeyi yapmak için yeni bir yol ararsan, derin bir nefes al ve onları içine çektiğini hayal ederek kokularını ve tatlarını duyumsa.



Şimdi ciğerlerini saf dağ havasıyla doldur. Saf il-
hamdır bu. Ve çöl için hazır ol. Söylediklerimi-
zi yapmanın, hayallerimizi eyleme dönüştürmenin
zamanı...



*Evren atomlardan
değil, hikâyelerden
oluşur.*

Muriel Rukeyser

Çöl



yan

*Yalnız hissetme kendini, bütün kâinat içinde.
Küçültme kendini, aşkla devinen kâinat sende.
Yak hayatını, git alevleri coşturanların peşinde.*

Mevlânâ

Dağı geçtik ve çölün uçsuz bucaksız, yanarak uzandığı vadiye çıktık. Çöle ateşle, dönüşümün son aşamasıyla yüzleşmek için geldik. Çiğ hamurun çıtır çıtır, altın rengi, besleyici bir ekmeğe dönüştüğü yer fırındır. Bizim için bu dönüşüm çölde olur. Dağın tepesinde edindiğin fikirleri, niyetleri, ilhamları çöle indirip hayatında ve dünyada eyleme, yaratıma ve değişime dönüştürmezsen, hayali bulutlardan öte bir şey olmayacaklar. Musa, İsa ve daha birçok ruhani yol göstericiye, dünyayı değiştiren vizyonları çölde yürürken göründü. Çölün ateşi nihai sınavdır. Gözbağını yakar ve o zaman gönül gözü açılır, mucize ortaya çıkar.

Dünyamız icraata ve sonuçlara öylesine odaklıdır ki bize genellikle görev duygusuyla hareket etmemiz, kendimizi zorlamamız, "sınırlarımızı aşmamız" söylenir. Oysa aşkta, bizi harekete geçiren bu "asker" tavır yok olur. Çölde yürümek, tutkularımızla derinden bağ kurmamız için bize yardım edecek. Çöl, gönülden davranmamızı sağlayacak bir görüş edinmemiz için burada. Böylece gerçek arayışımızın peşinde her adım neşeyle atılacaktır. Hayat katlanmak için değil, kutlanmak içindir. Uygun adım yürümeyeceğiz, dans edeceğiz. Çöle, kendimizi ateşe sunmak, gözbağını yakıp yok etmesine izin vermek için gidiyoruz; bizi harekete geçirecek, neşeyle zıplatacak, kendi yolumuza adım atmayı yürekten istememizi ve kendi dünyamızda bir fark yaratmamızı sağlayacak mucizeyi görünür kılmak için.

Yolculuğun bu bölümü süresince, çöl ateşinin hayatına girmesine izin ver. Evinde mumlar yak; hatta bazı akşamları, elektrik ışıkları olmadan sadece mumlarla geçir. Ateş yakabileceğin bir yerde yaşıyorsan ateşin yanında arkadaşlarıyla geçireceğin bir akşamın, gerek-

li olmayan şeyleri nasıl daelediğini ve kalbine odaklanmanı sağladığını göreceksin.

Ateş aynı zamanda güneşle de hayatımızdadır. Ara onu; kış bile olsa içinde ısın; yüzünü ışığa çevir; dışarıda vakit geçir; gökyüzüne bak; günbatımını seyret ya da güneşin doğuşunu. Ateşin renklerini giy: sarı, turuncu, kırmızı. Ateş ol; adımını attığın odayı aydınlatcaksın; kendi içinde bu elementin enerjisini hisset. Yolculuğun bu bölümünün arketipi, kahramandır. Hayatının kahramanı olduğunu hisset, cesur adımlar at, harekete geç.

Aynı zamanda yediğin yemeği yakarak enerjiye dönüştüren sindirim sisteminde de içsel bir ateş taşıyorsun. Bu, dünyada hareket etmek için kullandığın enerjidir. Yolculuğun bu bölümünü içsel ateşine eğilmeye ada. Sindirim sisteminde rahatsızlık hissediyorsan şimdi bununla mücadele etmenin zamanı; ateşinle barış yap. Sindirim ateşini yükseltmeye ihtiyacın varsa yemeklerden önce taze zencefil çayı ya da eğer ateşi dindirmen gerekiyorsa yemeklerden sonra nane çayı iç. Genel olarak sindirim sisteminin daha sağlıklı olması için nefis mercan-köşk çayı tüket. Zeytinyağıyla karnının altına masaj yap. İçsel ateşinin yardımıyla ihtiyaç duyduğunu hissettiğin zamanlarda, sistemine dengeleyici enerji sağlamak üzere bir avucunu midenin üzerine, öbür avucunu da bağırsaklarının üzerine yerleştir. Solar plexus, enerji sisteminin merkezidir ve çölde atacağın her adım vücudunun bu bölgesiyle derinden bağlantılı olacaktır. Dünyada yaptığın eylemler sindirim sistemini etkiler; içsel ateşinin genel sağlığı da dünyada cesur adımlar atma yeteneğini etkiler. Hayallerin ve projelerin çıkmaza girdiğinde kabızlık çekmen ya da korktuğunda bağırsaklarının boşalması bir tesadüf değildir. Eylemlerin ile içsel ateşin sıkı sıkıya bağlantılıdır.



Yolculuk ve Farkındalık: Çöle Gözüne Aç

Yolculuğun bu bölümü için duysal aracımız görme yetimiz olacak. Resimlerin, görsellerin, ekranların kalabalığında, görsel insanlar olma eğilimindeyiz. Ancak görme duyumuz, ondan işlemesi istenen bilgi seli karşısında şaşkına dönmüş durumda. Paradoksal olarak yolculuğun bu bölümünde, bu duyu organıyla tekrar bağ kurmak ve görüş gücünü hayatında tekrar alevlendirmek adına senden onu daha az kullanmanı isteyeceğim:

Ekranları kapat. Ekranlardan uzakta teknolojik detoks günü ya da hatta haftası ilan et. Körebe oyna: Sezgi yoluyla etrafını görmeden hareket etme alıştırmaları yap. Gözlerin kapalı dans et. Mahallende gözlerin bağlı bir yürüyüş için bir arkadaş bul ve sırayla birbirinize rehber olun. Gece eve geldiğinde ışıkları açmadan her zamanki işlerini yapmayı ya da sadece küçük bir mum ışığını kullanarak gece evinde do-laşmayı dene.

Karanlık, renkleri parlaklaştırır. Karanlıkta vakit geçir. Görme du-yumuza aşırı bağımlılık bizi birçok yönde körleştirir. Bu uygulamalar görüşünle tekrar bağ kurabilmen ve onun gücünü hissetmen içindir.

Peki, sanırım bu, bizi yolculuğun bir sonraki bölümü için hazır hale getirdi. Haydi, o zaman daha fazla ertelemeyelim. Değneğini kap ve çölün içine adım at, hakikati hayatına buyur et.

İki Hayalperest

Mardin'in hemen dışında, babasının ona bıraktığı küçük bir taş evde yaşıyordu. Taşın rengi; yoldaki toprak ve çevresindeki araziyle aynı renkteydi. Bu yüzden insan bu düz çatılı evi ancak yakınına geldiğinde görürdü. Evin arkasına doğru, Ahmet'in ekip biçtiği ve dört koyunuyla beş keçisinin dolaştığı, sarı topraklı küçük bir tarla vardı. Tarlanın sonunda, sadece yapraklarının kokusuyla dibindeki kyunun suyunu tatlandırmakla kalmayıp aynı zamanda öğlen kestirmeleri için de serin bir gölge sunan büyük bir incir ağacı vardı. Ahmet hayatından memnundu. Ne daha fazlasını istemiş ne de her bir gün gördüklerinin ötesinde ne olduğunu merak etmişti.

Ta ki o rüyayı görene kadar. Ondan sonra her şey değişmişti. Renkli, titreşimli, ısrarcıydı; duyulmak istiyordu ve Ahmet'in, uyur ya da uyanık olsun, kendisini unutmamasına izin vermiyordu. Ahmet rüyada, rengârenk ipekli cellabeler giymiş kadınlar ve erkeklerle dolu, kalabalık sokaklarda yürüyordu. Kahvede oturan adamların nargilelerinden çıkan duman bulutlarının içinden geçip pazarda baharatlar ve canlı tavuklar satan tüccarlara geliyordu. Sonra taş bir köprüye varıp karşıya geçiyor ve öbür yanda, köprünün ucunda, altınla ve değerli taşlarla dolu bir sandık görüp, "Burası Kahire şehri, bütün bildiklerini bırakıp bu yola düşersen, bir hazine bulursun" diyen bir ses duyuyordu.

Önce rüyayla ilgilenmemiştir, ama rüya ona gelmeye devam ediyordu, her akşam. Rüyalarında şehrin sokaklarında yürümeye öylesine alışmıştı ki yavaş yavaş Mardin şehri ona küçük gelmeye başlamıştı. Gün geçtikçe gece alışageldiği renkleri ve sesleri özlemeye baş-



ladı. Böylece bir gün koyunlarını ve keçilerini satarak edindiği parayı kemerine koyup ununun hepsiyle pişirdiği ekmek somunlarını sırtına atarak yola çıktı.

Yolda çarıklarını iple onarmak ve ayakları yola alışana kadar bulunduğu her çeşmede yaralı ayaklarını yıkamak için defalarca durmuştu. Ekmeğini diğer yolcularla paylaşmış, kervanlara katılmış ve tekneyle denizler aşmıştı. Yolda o başkalarına, başkaları da ona yardım etmişti.

Birçok kez kaybolduğunu sansa da, sonunda Kahire'ye ulaştı. Şehri evi gibi hissetmişti. Rüyalarında orada o kadar sık yürümüştü ki kokular, sesler, her şey ona çok tanıdıktı. Taş köprünün yolunu kolaylıkla buldu. Karşıya geçti ve köprünün ayağına, rüyalarında gördüğü altınla dolu, açık duran sandığın onu beklediği yere geldi. Ancak orada sandık da yoktu, hazine de. Yalnızca yaşlı, üstü başı yırtık pırtık bir dilenci vardı.

Adam, Ahmet'e dönüp "Gönlünden ne koparsa" diyerek ona el uzattı. Ahmet cebine baktı; son ekmek parçasını da yemişti; kemerinde son bir bakır kuruşu vardı; onu dilencinin eline tutuşturdu. Yaşlı dilenci onu durdurarak, "Yüzünü sarkıtıp da boş cebinle nereye gidiyorsun kardeşim?" deyince, Ahmet oturup adama hikâyesini anlattı; rüyasını, hazineyi, yolculuğunu...

Dilenci deli gibi gülmeye başladı: "Dostum, bir rüyaya inanıp da nasıl bu kadar zorlu bir yolculuğa çıkarsın! Ben de yıllardır bir rüyaya görüyorum; her gece küçük bir şehrin dışındaki bir taş eve gidiyorum. Toprakla aynı renkte bir ev. Bu yüzden yakınına gitmeden fark edilmesi bile zor. Evin arkasında dört koyun ve beş keçinin özgürce dolaştığı sarı topraklı bir tarla, tarlanın sonunda da büyük bir incir ağacının gölgesine saklanmış bir kuyu var. Ve orada, ağacın altında her gece altın ve değerli taşlarla dolu bir sandık buluyorum. Ama bir rüya için şehrin en kalabalık köprüsünün üzerindeki güzel yeri mi

bırakıp her şeyi riske atar mıyım? Hayır! Ben burada, güvende olduğum yerde kalırım. En azından burada neye sahip olduğumu biliyorum, senin gibi hayal kırıklığına uğramam.”

Ahmet’in yüzü aydınlanmıştı. Şaşırان dilenciye sarılıp hikâyesi için ona teşekkür etti. Dönüş parasını kazanmak için çalıştı ve artık deneyimli bir yolcu olduğundan dönüş yolu daha kısa sürdü. Varıldığında evinin kapısını bile açmadı. Kazma küreği kaptığı gibi incir ağacına gitti; ama kazmaya başlamadan önce, ağaçtan, ayağına büyük bir incir düşürdü. İncir yarılarak kırmızı, yumuşak içini gösterdi. Ahmet onu yemek için durdu. Tadı başını döndürdü. Derin bir nefes aldı. Güneşte ısınmış incir yapraklarının kokusu onu selamladı. Kuyudan su çekip, kendine gelmek için yüzüne çaldı ve incir yaprağı kokan suyun tadıyla mest olarak iç geçirdi. Eve gelmişti. Ağacının altında dinlenmeye karar verdi. Zaten bunca yıldır orada beklemiş olan hazine biraz daha bekleyebilirdi. Küreğinin yanında uyuyakaldı.

Masal, Ahmet’in bir hazine bulduğunu söyler, ama kazıp kazanmadığını, hazinenin ne olduğunu söylemez. Bütün bildiğimiz küçük taş evinde mutlu ve uzun bir hayat yaşadığı ve rüyasının peşinden gittiği için hiçbir zaman pişmanlık duymadığıdır.

Her Yolculuk Bir Adımla Başlar

Her yolculuk bir adımla başlar, ama o ilk adımın kendisi bir karar ve bir ayrılış olduğundan zordur. Rüyalarımızı eyleme dönüştürmek, olanı bırakmayı gerektirir. Bu, değişimin en zor kısmıdır: Bilineni bırakmak. Bulduğumuz durumun ne kadar rahatsızlık verici olduğu fark etmez; hayatımız ona bağılıymışçasına, köprüdeki dilenci gibi bilineni sarılırız. Zira onun yerini neyin alacağını bilmiyoruz. Rüyalarının peşinden gitmek için bilineni bırakmaktan korkmamalısın. Yolcu-



luk bir adımla başlar; cesaret dolu bir adım, ateş dolu bir adım, ama aynı zamanda hayatta hiçbir şeyin asla gerçekten kaybolmayacağına güvenen bir adım... Sevdiklerimizin yüzlerini, zevk aldığımız bütün tatları, yaşadığımız yerleri onlardan ayrıldığımızda bile içimizde taşıyoruz. Kalbin, içinde kendini her zaman güvende ve sıcak hissettiğin bütün sığınakların toplamıdır. Hayatta seni harekete geçirecek vizyon, yaşadığın bütün ortamlardan sana dokunan, sende kalan güzelliklerle var olur. Tamamen deneyimleyip minnet duyduğun hiçbir şeyi asla kaybedemezsin. O senin içsel tabiatına sonsuza dek kazınır. Hayatına tat verir ve kişisel rüyalarını şekillendirir. Sevdiğin birini ya da bir şeyi asla kaybedemezsin; çünkü aşkın enerjisi onu senin bir parçan yapar. İlk adımını atarken bunu bil ve buna güven.

Hayata Uygula: İçsel Tabiat



Bugün hayatına bak; sevdiğin ve içsel tabiatında belirgin bir iz bırakmış, minnet duyduğun anlar, yerler, deneyimler, insanlar, ilişkiler neler?

Sende silinmeyecek, sevgi dolu bir iz bırakmış olan şeylerin listesini yap.

Oynama Zamanı: Kendine Kartpostal Gönder



Kim demiş kendine kartpostal gönderemezsin diye? Güzel bir yerde olduğun zaman kendine bir kart yaz. Bu, katıldığın bir gezi, parkta geçirdiğin bir tatil günü, hatta ailenle evde geçirdiğin sihirli bir gün; unutmamak ve içsel tabiatına kazımak istediğin herhangi bir gün olabilir.

Benim önerim oyunu tam anlamıyla oynaman. Kendine sadece o özel anla ilgili yazı yazma, adresini de yaz, pul yapıştır ve kendine posta-

la! Gönderdiğin kartpostal eve geri geldiğinde —Ahmet’e olduğu gibi— sana daha güzel ve daha değerli görünecek. Bunları özel bir kutuda sakla ya da küçük mandallarla bir ipe as; böylece hayatındaki güzel anların bir koleksiyonunu oluşturacaksın. Seyahat etsen de, etmesen de bu dünyadaki her günün bir macera olduğunu sana hatırlatan bir anımsatıcı olacak.



O zaman basit, cesaretli ve güvenli bir adımla çölde ilerliyoruz. Bir macera peşinde, bir rüya arayışında...



*Sıra dışı seyahat
önerileri, Tanrı'dan
alınan dans
dersleridir.*

Kurt Vonnegut

Sarambay

Sarambay taşlar kadar fakirdi. Köyden köye gider, kâh bir ekmek parçası için, kâh sıcak bir yatak için her türlü işi yapardı. Bir yaz, emeği karşılığında ona bir koyun teklif edilince hazine bulmuş gibi oldu. Hani fakir adama sıcak ekmek ziyafet sofrası gibi gelir ya, ona da yaz boyunca bir sürü koyuna çobanlık etmek karşılığında bir koyun almak, altın bir fırsat gibi gelmişti. Her ne kadar koyun sakat ve sürünün en cılız koyunu olsa da.

Daha bir ay çalışmıştı ki dağdan bir kurt onunla görüşmeye geldi.

"Ey çoban, ya bana bir koyun verirsin ya da on koyununu birden öldürürüm; seçim senin."

Sarambay:

"Kurt kardeş, bu son derece mantıklı bir teklif, yalnız koyunlar benim mi ki onları sana vereyim? İzin ver, sahiplerine bu teklifini iletelim" dedi.

Bir sonraki gün Sarambay bu teklifi sunduğunda sürü sahibi kabul etmiş, ama kurda en büyük koyunu vermesini de istememişti tabii. Eh, en cılızını da teklif ederse yanlış anlaşılacağından, bir orta nokta buldular ve bir sonraki gün Sarambay kurdun gözlerini bağlayarak rastgele bir koyun seçmesini söyledi kurda. Şans bu ya, kurt da sürüdeki en cılız ve sakat koyunu seçti; yani Sarambay'ın koyununu. Derler ya yağmur hep ıslakların üzerine yağar!

Kurt, "Üzülme, hayat böyle, bugün sen beni besledin, belki yarın da ben sana yardım ederim. Şimdilik bu postu al, şehirde onu satarsın" dedi.



Yaz bitmeden Sarambay şehre indi ve kör bir dokumacıya üç para karşılığında postu sattı, sonra sokaklarda gezerken bir dilenciye rastladı. "Paran var mı?" diye sordu dilenci. Normalde Sarambay'da para olmazdı, ama o gün vardı. Hemen dilenciye üç parasından birini verdi. Bunu gören dilenci: "Sağ ol kardeş. Sen bana çok verdin, ben de sana çok vereceğim" diyerek önündeki kum yığınının bir avuç dolusu kum alıp Sarambay'a uzattı. Sarambay adamı kırmamak için teşekkür ederek hediyesini alıp cebine koydu. Acıkmıştı, bir hana girdi. İkinci para karşılığında sıcak bir çorba ve bir somun ekmek aldı; sonra kendisine öbür yolcuların arasında ateşe yakın bir yer bulup uyudu. Sabaha karşı bir grup kervan tüccarının, eşyalarını toparlarken gece gördükleri rüyaları konuştuklarını duydu.

Biri anlatıyordu: "Gece üstüm yarı çıplak yemyeşil çimlerde yatıyordum. Göğsümde ay, dolunay; yusuvarlak yatıyordu. Üstelik bir de yanı başımda güneş, yüzünü bana dönmüş gülümsüyordu. Dünyanın kralı olmuştum."

Yarı uykulu Sarambay adama dedi ki: "Ne güzel bir rüya görmüşsün, ben hiç görmem böyle güzel rüyalar. Rüyalarım da ancak karnım tok, yatağım sıcak olur. Versene rüyayı bana!"

"Peki, ona karşılık ne verirsin bana?" diye sordu kervancı gülerrek.

Sarambay elini cebine atıp son parasını da ona verince: "Rüyam senin o zaman" dedi yolcu ve arkadaşlarıyla gülerrek uzaklaştılar.

Cebinde para kalmayan Sarambay yoluna devam etti. Kış yaklaşıırken işler azalmaya, kapılar kapanmaya başlamıştı. Soğuk bastırınca kimse ekmeğini paylaşmıyordu. Sarambay karın, rüzgârın içinde aç karnına yoluna devam ediyordu. Kıyafetleri sisten hafif, ayak-kabıları nefesten inceydi artık; ama yoluna devam ediyordu. Nereye kadar? Amaçsız yollar bile bir yere varır. Sarambay da ormanın ortasında bir kurtla karşılaşınca o yere vardığını düşündü.



"Evet, vardım sana! Haydi, ye beni! Ağzından sıcak buhar çıkıyor; bu ormanın en sıcak yeri karnındır. İnan şu an yenmek, sürüklenmekten daha güzel geliyor bana" dedi kurda.

Ama kurt bu sesi duyunca, "Sarambay kardeş, bir zamanlar kader elindeki tek varlığıyla senden beni beslemeni istemişti, şimdi ise sanırım seni kurtarmam için beni gönderdi; bin sırtıma" dedi.

Böylece Sarambay rüzgâra binmiş gibi ağaçların arasında uçtuğunu hissetti. Kurt onu ormanın kalbinde, hırsızlarca terk edilmiş bir ateşin kenarında bırakarak ormanın derinliklerinde yok oldu. Ateşin üstünde yenmiş bir koyundan kalan parçalar vardı hâlâ. Sarambay yedi; ısındı; hayata döndü. Sabaha karşı uyandığında ateş sönmüştü ama küllerin altında hâlâ birkaç kor parçası olduğundan Sarambay ellerini içine gömdü. Birden sert bir metal değdi eline. Külleri yana doğru açınca hırsızlardan kalmış bir kutu buldu. İçinde bir de ne görsün! Altınlar, pırlantalar ve bir daha hayat boyu açlık ve soğuk yüzü göstermeyecek kadar para! Ama bu kışta, bu ormanda, bu para geçer miydi! Sarambay vakit kaybetmeden yola koyuldu.

Ormanın ortasında bir eve rast geldi. Ateşin başında ay yüzlü ve çok üzgün bir kız oturuyordu. Sarambay onu gördüğü anda hayatının bir daha aynı olmayacağını anladı.

"Sen kimsin?" diye sordu.

Ay yüzlü, "Lanetliyim" diye cevap verdi. "Bu evde biraz daha kalırsan sen de lanetli olursun."

"Gel o zaman, beraber gidelim. Güzelliğini gördüm ya; artık sensiz hiçbir yere gidemem."

"Bu evin sahibi Jalma, ölümsüz bir büyücüdür. Bu eve geldiğimden yolumu kaybetmiştim. Beni besledi ve saçımı taradı; tarayınca uyuyakaldım, gücüm akıp gitti. Artık bu evden kaçmak için hiç kuvvetim yok, ama sen kaç, bekleme; gelince senin de gücünü emer."

"Madem sen gidemiyorsun ben de yakınlarda olurum. Kışın so-

nuna kadar bekle beni. Aulanırım, bize yemek bulurum ve kalacak bir ev yaparım, sonra da gelir seni bu lanetten kurtarırım.” Böylece ormanda haftalar birbirini kovalamaya başladı.

Bir gün Sarambay, kargaların etrafında uçuşarak saldırdığı bir yavru ceylan görüp sopayla onları dağıttı. Ormandan büyük bir ceylan çıkıp, “Bu anı unutmayacağım insanoğlu” dedi.

Zaman akıp geçiyordu. Bir başka gün Sarambay, kayaların altında sıkışmış yavru bir dağ keçisiyle karşılaştı. Dev kayaları itip yavruyu kurtardı. Dağdan büyük bir keçi gelerek, “Bu anı unutmayacağım insanoğlu” dedi.

Günler ardı ardına geçiyordu. Sarambay bu kez dikene dolanmış bir yavru kartala denk geldi. Kanatlarını incitmeden, tüylerini koparmadan kuşu nazikçe özgür bıraktı. Gökten büyük bir kartal geldi ve “Bu anı unutmayacağım insanoğlu” dedi.

Kışın son gününde ölümsüz Jalma’nın evinin yolunu tuttu Sarambay. Eve yaklaşıncı genç kızın onu çağırdığını duydu. Koşarak evin kapısını açtı. Bir elinde ay yüzlünün saçını, öbür elinde dev bir bıçağı tutan Jalma’yla göz göze geldi.

“Demek sensin bu kızın çağırdığı kahraman! Harika! Ben de ikimizi beraber yerim.”

Sarambay altın ve pırlantayla dolu bohçasını cadının yüzüne fırlattı. Her yer çil çil altınla kaplandı. Cadı bir an ziyafeti unutup yerdeki hazineyi toplamaya koyuldu. Sarambay ay yüzlünün elinden tutup koşmaya başladı, ama cadı onları fark edip peşlerine düştü. Bir anda karşılarına ceylan çıktı.

“Unutmadım Sarambay, bin sırtıma.”

Ve rüzgârdan da hızlı, uzaktaki dağın eteklerine kadar götürdü onları. Cadıdan kurtulduklarını düşünüyorlardı, ama sonra uzaklardan, ormanın ortasından ağaçları yiyerek kendisine yol açan Jalma’nın yaklaştığını gördüler. Dağa tırmanmaya başladıklarında kar-



şılarına dağ keçisi çıktı.

“Unutmadım Sarambay, bin sırtıma.”

Keçi onları dağın en tepesine kadar götürdü. Ancak bir nefeslik vakitleri oldu. Dağın eteklerinde Jalma kayaları yutarak dağı aşağıya indiriyordu. Bir anda göklerden bir kartal geldi ve pençeleriyle onları tutup uzaklara götürdü ve kışın olmadığı, güneşin her daim parladığı bir diyarda bıraktı.

Yeşil ovanın göbeğinde, köyün girişine bir ev yaptılar. Etrafında mis kokulu çilekleri, dev balkabakları, kuşların şakıdığı ve gölgesinde dinlendikleri asma çardaklarıyla güzel bir bahçe yarattılar. Sade ve huzurlu günler geçiriyorlardı. Her gün, yeni, sessiz bir mucize gibi akıyordu. Sene bitmeden evlerine bir bebek doğdu.

Yazın sonlarına doğru bir gün, Sarambay çimlerde yarı çıplak yatıyordu. Göğsünde bembeyaz, yusyuvarlak bebeği uyuyordu. Yanında çimlere diz çökmüş karısı ona bakıp gülümsüyordu. Sarambay rüyasını hatırladı.

“Bir zamanlar son paramla beğendiğim bir rüya almıştım. Şimdi bu rüya gerçek oldu. Sen sevgilim, güneşimsin; kızım da dolunay gibi göğsümde yatıyor. Ve gerçekten şu an bu dünyanın kralı bile ben-den mutlu olamaz. Bir de o gün bir dilenci, bir para karşılığında bana bir avuç dolusu kum vermişti.” Sarambay kalkıp korkuluğun üstüne astığı eski yolcu paltosunun cebine baktı. Kumları aldı ve rüzgâra saçtı. Kumlar rüzgârla uçarak etraftaki tepelere dağıldılar ve her bir kum tanesi bir koyun, bir keçi ya da bir at oldu. Çevredeki şaşırmış köylüler gelip sordular: “Nerden geldi bu koyunlar, keçiler, atlar; kimin bunlar?”

Sarambay gülüyordu. Uzun bir yolculuktan sonra artık vardığını biliyordu.

“Bunlar benim, senin, hepimizin. Bunlar bu dünyanın sonsuz yollarının kum taneleri.”

Bir Hayali Yakalamak İstiyorsan Önce Hayal Et

Temel olan: Karnında yemek, seni sıcak tutacak giysiler, başının üstünde bir çatı ve kalbinde, o muhteşem ana ulaştığında Sarambay gibi, "Rüyam gerçek oldu!" diyebileceğin bir rüya. Rüyanın adını koymalı, onu bilmeli, onun hakkında konuşmalısın. Kalbinin aradığı ne? Bunu bir planla, projeyle (daha akılcı üretimler) ya da hedefle (daha hırslı bir araç) karıştırma. Rüya, kalbin bir çıktısıdır. Sadece düşüncesi bile içinde kanatlar çırpıyormuş gibi hissettirmeli, sana neşe vermeli. Rüya, adımları olan bir planlar, hedefler listesi değildir; gerçeği kontrol etmeye çalışan ve onu kaderimize bükten bir yapılacaklar listesi de değildir. Rüya, adını koyduğun ve sonra sen kendi yolunda ilerlerken bir kandil gibi kalbinde öylece yanmaya devam eden bir ışıktır. Peki, o zaman bize nasıl yol gösterir? Eğer Sarambay gibi, "Fark ediyorum; hayret ediyorum; güveniyorum" diyen kalbinin sesini dinlersen, rüyan sana rehber olur.

Hayata Uygula: Fark Et, Mucize Detayda Gizlidir



Ortaçağ'da, Fransa'da heykeltıraşlar, bolca ayrıntıyla süsledikleri katedrallerin ve kiliselerin bir kolonunun altına genellikle onu kemiren küçük fare heykelticikleri yontarlardı. Bir dolu heykelin arasında çoğu insan bunları fark etmezdi bile; zaten esas mesele de buydu. Heykeltıraşlar; minik bir fare gibi genellikle fark edilmeyen küçük detayların, eninde sonunda koskoca bir yapıyı yerle bir edebileceğini bize hatırlatmak için bu fareleri yaparlardı. Detaylara ilgi çekmek için mükemmel bir hatırlatma! Senin katedralinde bu fark edilmeyen detayların arasında çatlaklar oluşturanların yanı sıra, onu tamir eden ve koruyan mucizelerin de olduğuna inanıyorum. Bu gizli kalmış mucizeler genellikle zarar verenlerden daha az fark



ediliyorlar. Konu tehlikeye geldi mi kocaman "Dikkat!" tabelaları konulurken, gündelik yaşantımıza anlam katan sağıltıcı mucizeler ise bir o kadar küçük ve fark edilmesi zor oluyor.

Bugünü detayları fark etme günü ilan et. Zihnin meraklı ve "fark etmeye", "hayret etmeye", "güvenmeye" hazırken neler görebiliyosun?

Bu oyunu dene: Sokağın başlangıcından evine kadar yürü ve daha önce fark etmediğin on şeyi fark etmeye çalış.

Oynama Zamanı: Rüzgâra Tohum Armağan Et



Sarambay'ın rüzgâra bir avuç kum atmasını ve kumların tepelerde dolaşan hayvanlara dönüşmesini hayal etmeye bayılıyorum. Haydi, bu şiirsel mucizenin gündelik anımsatıcısı olarak rüzgâra tohum saçıp armağan edelim.



O zaman, göğsümüzde çırpınan bir rüya ve ellerimizde sınıksız tuttuğumuz değneklerimizle çöle bir adım daha atıyoruz. Ama izin ver seni uyaryım; kendine ya da dünyaya bir şeyi kanıtlamak için yürüyorsa çöl kısa zamanda bu yanılsamayı yok edecek. Aşkın yolunu ancak kalbinin sesini takip ederek yürüyebilirsin. O zaman ilerliyoruz; fark ederek, hayret ederek ve güvenerek... Çölde bir adım, bir masal daha...



*Uçmak için bir
değil, iki kanadınız
olsun diye Allah sizi
zıtlıklar vasıtasıyla
eğitir.*

Mevlânâ

Kelebekler ve Pervaneler

Kelebeklerin adalet isyanıyla çatıların üzerinde uçarken çıkardıkları şamata şehri uyandırmamıştı. Kimse yatağında dönmemişti bile. Şehrin üzerinde uçan rengârenk kanatların isyan bulutu, Kral Süleyman'ın pencerelerine ulaşana kadar duyulmamıştı.

Lakin Kral Süleyman; insan, hayvan ya da böcek olsun dünya-daki tüm varlıkların seslerini duyma yeteneğiyle kutsanmış olduğundan onların sesini duydu; pencereleri açtı ve kızgın kalabalığı içeriye aldı. Barışçıl olan bu yaratıkları bu hale neyin getirdiğini de merak ediyordu.

Kelebeklerin başı hazreti selamladı ve sıkıca tuttuğu parşömen rulusunun aşağıya, yere doğru yuvarlanarak açılmasına izin verdi. Belli ki kelebekler dilekçelerini dikkatlice hazırlamışlardı. Baş kelebek rulodan okumaya başladı: "Yüce Süleyman; kızgınlık kanatlarımızı titretiyor, kalbimizi ürpertiyor ve antenlerimizi silkeliyor. Bu yüzden saygıyla, sizden talebimizi dinlemenizi ve kurbanı olduğumuz adaletsizliği onarmanızı istiyoruz. Topraklarımızın şairleri ve şarkıcıları durmadan pervaneleri anıyor. Kanat-çırpışları, kör uçuşları, ışığa olan aşkları nedeniyle bu renksiz kuzenimizi onurlandırıyorlar. Bizim bu soluk kopyamızı ilahımızın en büyük âşığı olarak kabul ediyorlar. Ama bizi anmak için bir tane bile şarkı bestelenmedi. Biz ne idüğünü belirsiz yaratıklar olarak vefasızca pas geçilirken, pervaneye 'ışığın sevgilisi' diyorlar. Bu ne adaletsizliktir! Bizim renkli kanatlarımız da aşk için uçuyor. Işığı biliyor, seviyor ve ona saygı duyuyoruz; pervaneler gibi biz de onu arıyoruz. Neden biz de şairler tarafından pervaneler gibi anılmıyoruz?"

Kral Süleyman baş kelebeğin itirazını dinledi, ama ne yapılabileceği konusunda pek bir fikri yoktu. Kelebeklere bu konudaki fikirlerini sorduğunda anında cevap aldı: “Sizden yüce hazretleri, kelebeklerle pervaneler arasında bir yarışma düzenlemenizi istiyoruz. Böylece, ışığa nasıl âşık olduğumuzu dünyaya kanıtlama şansımız olur ve adımız hak ettiği gibi anılır.”

Kral Süleyman bunu kabul etti ve o gün hazırlıklar başladı. Yarışma halka duyurulup pervaneler davet edildi ve kurallar anlatıldı. Kral Süleyman hem kelebeklerin hem de pervanelerin uçup, bulabildikleri en güzel ışığı şehre getirmeleri gerektiğini ilan etti. Sonunda hayvanlar âleminde seçilmiş olan jüri, en güzel ışığı getirenin kelebekler mi, yoksa pervaneler mi olduğuna karar verecekti. Bu ilanı duyan kelebekler neşe içinde coşarken, pervaneler başlarını öne eğip mütevazı bir duruşla, “Yüce kralımız, zaten seçtiğimiz yol olan –ki kimse bizi bundan alıkoyamaz– ışığı bulma yoluna gidecek ve isteğinizi yerine getireceğiz” dediler.

Ve böylece arayış başladı. Kelebekler ve pervaneler uçtular; şehir günleri saymaya başladı. İki gün sonra kelebekler geri döndüler. Milyonlarca kelebek, kanat çırparak getirdikleri altın rengindeki ışığın etrafında dönüyordu. Işık topu Kral Süleyman’ın kucığına indi. Sabun köpüğü kadar hafif, güneşin kendisi kadar parlaktı. Güzelliği karşısında kalabalığın soluğu kesilmişti. Kelebekler yerlere kadar eğilerek selam verdiler ve başlarını kaldırır kaldırmaz sordular: “Eee? Peki, ya pervaneler? Geri geldiler mi? Ne buldular?” Pervaneler geri gelmemişti; böylece herkesle birlikte kelebekler de pervaneleri beklemeye başladı. Saatler, günler, haftalar geçti, ama pervaneler geri gelmedi.

Kelebekler artık daha fazla bekleyemiyordu: “Yüce kralımız, ne oldu? Pervaneler yarışmadan çekildiler mi? Neden geri gelmiyorlar?” diye sordular.

Kral şefkatli gözlerle kelebeklere baktı ve dedi ki: “Yarışma hiç



olmadı ki. Bu oyun, pervaneleri ışığın hakiki âşığı yapan farkı size göstermek içindi. Zira pervaneler ışığa öylesine bir tutkuyla âşıklar ki onlar için geri kalan hiçbir şeyin önemi yok. Onu bulunca buraya dönmek için hiçbir sebepleri olmaz. Gerçek aşk, ispata gerek duymaz.”

İspatlayacak Bir Şeyin Yok

Sınav bitti; rol yapmayı, notlarınla övünmeyi bırak. Kalbin ve içinde yanan ışık, ihtiyaç duyduğun rehberler olacak. Birçoğumuz bu dünyadaki yolculuğumuza bitmez tükenmez bir sınav serisiyle başladık: Sırasıyla; emeklemek, yürümek ve konuşmak zorundaydık. Erken ya da geç gelişim göstermemiz endişeli teşhislerle karşılandı. Sonra okul başladı ve sınav gündelik hale geldi. Bir beceride ustalaştın mı, hemen önüne yenileri kondu. Eğitimin içeriği daha önce hiç tanımadığımız ve bizi hiç tanımayan insanlarca belirlendi. Bir ülkenin tüm çocuklarının aynı becerilere ihtiyacı olduğu kabul edilerek eğitim belli bir standarda oturtuldu.

Hariçten değerlendirme yapıyor. Çocukların motivasyonu, öğretmenlerini ve ailelerini memnun etmek. Rekabet, gerekli görülüyor. Birçoğumuz için bu yarış profesyonel hayatta da devam ediyor. Bunun sonucu olarak ebeveyn olduğumuzda, çocuklarımızın sisteme girişini izlerken, tekrar aynı hırs döngüsünün içine düşebiliyoruz. Hayat böyle bir şey değil. Hayat aşktır. Hayret etmek, kutlamak, memnun olmak, fark etmek, yardım etmektir hayat. Sınavlar, ölçümler, ödüller ve rekabet “limitlerin ötesine geçmek” için bizim yarattığımız sistemlerdir. Ama acaba bunlar bizi daha iyi bir yere taşımak yerine, aslında odakımızı dağıtıp bizi kalbimizin yolundan çıkarmıyor mu?

Bugün kanıtlayacak hiçbir şeyin yok. Sadece kalbine karşı yükümlüsün. Yavaşla ve dinle. Seni ne yapmaya çağırıyor?

Hayata Uygula: Kalbini Dinle



Tıbbi malzemeler satan bir dükkândan kendine ucuz bir stetoskop al, kulaklarına tak ve kalbini dinle. Nefes alıp verme temponu kalp atışlarına göre belirle. Sonra, kalp atışlarıyla "kutu nefesi" (box breathing) yapmayı dene: Dört kalp atışı sayarak nefes al, dört atışta tut, dört atışta nefes ver, dört atışta nefes al ve bu döngüyü böyle devam ettir. Biricik rehberinin, kalbin olduğunu kendine hatırlatarak bunun sakinleştirici bir meditasyon olmasına izin ver.

Oynama Zamanı: Kalp Şekilleri Çiz



Kalp çok pozitif bir semboldür. Herhangi bir şeyin üzerine kalp şekilleri çizmeye bayılırım. Bu hafta kalpleri, çevrenin bir parçası haline getir. Banyondaki aynanın buharına senden sonra düş alan kişinin (belki yine sen olursun!) keşfetmesi için bir kalp çiz. Kalp şeklinde kurabiyeler yap. Kalp şeklinde kestiğin kâğıtları masanda bulundur ve üzerlerine bir şeyler çiz ya da kalbinin fısıldadığı sözcükleri yaz: "İnan", "Güven", "Çabala", "Uç", "Düşle"... Hepsini dolduğunda belki onları bir ipe dizip çalışma masanın üzerine asarsın.



O zaman yolculuğumuza devam ediyoruz. Kalp atışlarımız adımlarımıza düzenli bir ritim veriyor ve öyle görünüyor ki çöl, içsel ritmimizi yankılıyor. Kalbimize bir düşünce indi. Bazen öylesine çılgın görünüyor ki senden bir parça olması çok zor. Bu çılgın fantezi ne zaman senin gerçeğinin bir parçası olabildi? Buna dair çölün sana anlatacağı bir başka masalı var.

Düşlerin Kervanı

Saraylar da var, ağaç evler de; ama günün sonunda bu dünyada tek ihtiyacımız, dört duvar ve bir çatı. İçinde aşk varsa evimiz saraydır; ama aşkın şerbeti turşu suyuna dönmüşse o zaman, o ev bir zindan olur. Bizim Hasan'a da evi çok dar geliyordu. Bir saray istediğinden değil, hayır, "altın kalpli Hasan" hayatı boyunca kendisi için hiçbir şey istememişti. Ama artık karısıyla aynı odada duramıyorlardı. Hasan'ın kusuru mu? Cebi delikti. Bir kuruşu varsa ve yanındaki yoksa hemen verirdi Hasan. İlk zamanlar, evlenmeden önce, karısı bunu görüp onu cömert bulmuştu, ama şimdi, eve girmesi gereken her kuruşun bir dilencinin cebine girdiğini gördükçe, onu aptal buluyordu. Hasan değişmedikçe yaptığı her şey karısının gözüne batmaya başlamıştı:

"Bu saatte mi geliyorsun? Neredeydin? Geç kaldın; yemek soğudu! Ne! Yedin mi? Neyse yardım et bari... Ne? Kaşık haznesine çatal mı koydun? Boş ver, yardım etme en iyisi otur! Aman Allahım, otur dedik de yeni ütilediklerimin üstüne otur demedik, kör müsün?"

İşte, Hasan yumurtalar üzerinde yürür gibi kendi evinde bir şey kırıp dökmeden yaşamaya çalışıyordu. Ama bir gün bunların hepsi fazla geldi Hasan'a. O gün kapıyı açtı ve yürümeye başladı.

Yürüdü, yürüdü, yürüdü... Bir baktı, şehirden çıkmıştı.

Yürüdü, yürüdü, yürüdü... Bir baktı, etrafta hiçbir şey kalmamıştı.

İçinde incir ağacı bitmiş, eski, harap bir evin yanına geldi. O an nefes almaya başladı. Bir duvara dayanıp derin bir "Oh!" çekti. "OOOOHHHH!"

Birden karşısında bir cin belirdi: "Efendim beni mi çağırdınız?"

"Ben mi? Seni mi? Yok! Ben hiç kimseyi çağırmadım. Valla! Sen kimsin ki?"

"Benim adım 'Oh' ve bu duvar benim evim. Şimdi evimin kapısına vurup beni çağıran sen değil miydin?"

"Eh, tamam, o zaman bendim ama..."

"O zaman dile benden ne dersen."

Ahmet, "Amaan! Şu an tek dileğim dünyanın öteki ucunda olup bu şehri bir daha görmemek. Ama ne mümkün..." derken uçtuğunu hissetti. Cin uçararak, bulutların arasından onu dünyanın öteki ucuna götürdü ve gökten aşağıya bıraktı.

Evet, cinler soyut dilden pek anlamaz. O yüzden günün birinde bir cinle karşılaşma ihtimaline karşı bence dileğiniz hazır olsun, çünkü böyle hazırlıksız yakalanınca, her zaman en iyi şekilde değerlendiremeyebiliriz bu dilek fırsatlarını.

Neyse işte, bizim Hasan dünyanın öteki ucuna düşmüştü gökten; bir elma gibi. Bir pazarın ortasına düşüvermişti. Kendine geldiğinde etrafında bir kalabalık vardı. Tabii herkes gökten düşen adamı merak ediyor; onun kıyafetlerini, saçlarını inceliyor; aralarında konuşuyorlardı. Hasan'ın yanında hiçbir şey yoktu. Evden, olduğu gibi çıkmıştı. Başını ne kadar büyük bir derde soktuğunu anlamaya başlamıştı ki kalabalık ikiye bölündü. İpek çorapları, işlemeli ceketiyle pek şık bir yaver kalabalığının ortasından çıkarak karşısına dikilip, "Beni takip edin, efendim sizinle tanışmak istiyor" dedi ve Hasan'ın cevabını beklemeden dönerek yürümeye başladı. Hasan ayağa fırlayıp onun peşine takıldı.

Az sonra taş ve ahşaptan yapılmış dev bir hanın önüne gelmişlerdi. Yaver içeri girdi; Hasan onu takip etti. İçerde oturdular. Hemen Hasan'ın önüne bir tepsi yemek getirildi; safranlı pilav üstü üzümlü kuzu. Hasan acıkmıştı; hemen yemeye başladı. Sonra evin sahibi gel-



di: "Hoş geldin yolcu. Benim adım Gökten. Duydum ki sen gökten düşmüşsün. Açıklama yapmana lüzum yok, izin ver tahmin edeyim: Şehrine yakın, dökük bir evin duvarına dayanıp bir 'oh' çektin ve karşına bir cin çıktı, değil mi?"

Hasan kulaklarına inanamadı.

"Aynen öyle! Nasıl tahmin ettiniz?"

"Çünkü arkadaşım, ben de bundan yirmi sene evvel aynı şeyi yaşadım. Senin gibi bu şehrin pazarında buldular beni de. Ve o anda ne diyeceğimi bilemeyip bütün dünyayı gezen zengin bir tüccar olduğumu söyledim. Yolda olmaktan yorulduğumu ve gelmek üzere olan mallarımı bekleme için uçarak bu şehre geldiğimi söyledim. Böylece, bu şehirdeki zengin tüccarlardan borç alabildim. Bu parayla bir hayli mal alıp sattım. Kazandığım parayla borçlarımı ödeyip cebimde kalanla da ticaret yapmaya devam ettim. Ve işte, gördüğün gibi çok zengin oldum. Şimdi sana yardım etmek isterim: Yarın seni şehirdeki bütün zengin tüccarlarla tanıştırayım. Üstüne giyecek güzel giysiler veririm. Sen de benim daha önce yaptığım gibi, gelmek üzere olan bir kervanın olduğunu söyleyip onlardan borç alırsın ve o parayla mal alıp satarak hem borçlarını geri öder hem de kendine rahat bir hayat kurabilirsin."

"Bu çok güzel bir fikir, yalnız tek bir sorunumuz var."

"Neymiş?"

"Ben yalan söyleyemiyorum."

"Aman! Ne var bunda? Bu kadar küçük bir yalanı da söylersin artık."

"Yok, gerçekten, hayatımda hiç yalan söylemedim ve söylemeyi de hiç bilmiyorum."

"Bak, yalan söylemek kolaydır. Püf noktasını öğreteyim sana: Önce o yalana sen inanacaksın. Eğer inanıyorsan o zaman yalan olmaktan çıkar ve sen de rahatlıkla söylersin. Yani, yarına kadar ken-

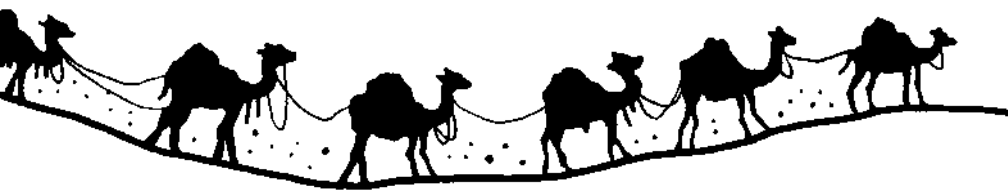
dini, şu anda çölde, bu şehre doğru ilerleyen bir kervan sahibi olduğuna inandırman lazım, gerisi kolay.”

O akşam ve bütün gece Hasan tekrarladı:

“Benim bir kervanım var. Benim bir kervanım var... Yüz tane, sütten daha beyaz deveden oluşan bir kervanım var benim. Kervanımda çil çil altınlar, değerli taşlar, ipekler ve dünyanın öteki ucundan gelen rengârenk kuşlar var. Yok yoktur benim kervanımda. Yok yoktur benim kervanımda. Benim kervanımda yok yok...” Hasan sabaha kadar bunları tekrarladı. Sabah olup da odadan çıkınca, duruşu bile değişmişti. Bir eli yeleğinin cebinde gezen, mütevazı, esnaf Hasan gitmiş, yerine dünyaları gezmiş, ipek kaftanlı, kendine güvenen tüccar Hasan gelmişti.

Tüccarla beraber kahveye gittiler ve Hasan anlatmaya başladı. Kervanında bulunan hazineleri duyunca herkesin gözleri fal taşı gibi oldu ve tabii ki ona biraz borç altın verildi. O esnada kahveye bir dilenci girdi. Tüccarlardan para istiyordu. Kimi “Verecek param yok” dedi, kiminde ancak bir kuruş vardı; ama dilenci, Hasan’a sorduğunda, Hasan hiç tereddüt etmeden ona bir tam altın verdi. Bütün tüccarların gözleri daha fazla açılmıştı. Dilenci teşekkür etti ve hemen gidip arkadaşlarına, kahvede bir prens olduğunu haber verdi. Çok geçmeden başka dilenciler de gelmeye başladılar. Hasan da her birine birer altın dağıttı. Bunu gören tüccarlar çok etkilendiler: “Bu adam gerçekten çok zengin olmalı! Ancak çok zengin olan biri bu kadar rahat para dağıtır. Tabii, onun için bir altın nedir ki? Kervanında bin kasadan da fazla çil çil altın olduğunu söylememiş miydi?”

Zengin bir adama borç vermek iyidir deyip hepsi, Hasan’a ver-





dikleri borcu on kat artırdılar. Hasan teşekkür ederek kendine bir ev, bir de aşçı tuttu. O günden başlayarak şehirde aç olanlar, hatta yemek yapmak istemeyenler bile, Hasan'ın sofrasında her zaman yer olduğunu bildiler. Yolcular, hastalar, öğrenciler, yaşlılar kim olursa olsun Hasan'ın kapısına geldiklerinde yardım alabiliyordu. Ona borç verenler, sürdürdüğü prens hayatını görünce daha fazla vermeye başladılar. Hasan da ne alırsa dağıtıyordu. Tabii bütün bunlar Göktan'ın kulağına gidince Göktan kalkıp Hasan'ı ziyarete geldi.

"Hasan kardeş, ne yapıyorsun? Delirdin mi sen! Unuttun mu, aldığın borçlarla mal alıp satman gerekiyordu? Ancak öyle borçlarını ödeyebilir ve para kazanırsın."

"Aman kardeş, merak etme sen. Kervanım gelince bunların hepsi tabii ki geri ödenecek."

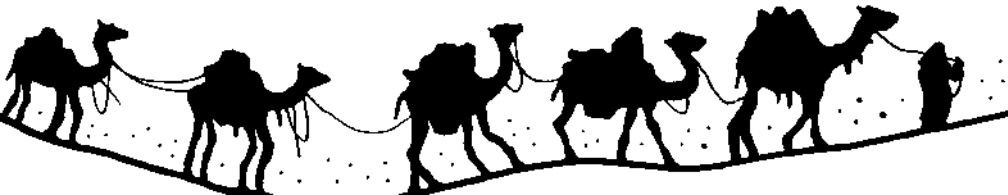
"Hasan, senin kervanın yok! Bu sadece bir hayal, bir düş."

"Olmaz olur mu? Tabii ki benim kervanım var! Sütten daha beyaz yüz devenin üstünde geliyor. Üstünde benim altınlarım, ipekleirim, kuşlarımla şu an çölde; hepsi gelmek üzere, sen merak etme."

Bunu duyan Göktan, Hasan'ın iyice delirdiğine kanaat getirerek en azından kendi ismini korumak için, şikâyet etmek üzere Hasan'ı padişahın huzuruna çıkardı:

"Bu adam herkesten borç alıp duruyor. Kervanı gelince geri ödeyeceğini söylüyor, ama ben bir dolandırıcı olduğunu düşünüyorum. Kervanının olduğuna inanmıyorum." Tabii ki bu fikrin kendisinden çıktığından hiç bahsetmedi.

Padişah onu dinledikten sonra Hasan'a döndü. "Peki, sen ne diyorsun?"



Hasan son derece şaşkın ama sakın bir ifadeyle, hafifçe gülümseyerek cevap verdi:

“Elbette kervanım var. Birkaç aya gelir. Aklımı mı kaçırdım ben? Kervanım olmasa bu borçlarımı nasıl geri öderim? Ayrıca tek amacım insanları kandırıp onların altınlarını çalmak olsa neden şehirde durayım; neden burada arkadaş edinip ihtiyacı olanların karnını doyrayım? Hayatım boyunca zengin oldum ben, ama zenginliği hiçbir zaman kendim için istemedim. Hep insanlarla paylaştım. Böyle bir dolandırıcı duydunuz mu siz hiç?”

Cömertliğiyle nam salan Hasan’ın şöhetini işitmiş olan padişah bu sözlerle tamamen ikna oldu. Hatta Hasan’a bakınca, bu genç adamın ne kadar iyi kalpli olduğunu görüp kızına iyi bir koca olabileceğini düşündü. Kendi kendine, “Bu adam beni mutlu edecek kadar zengin, kızımı mutlu edecek kadar da cömert” diyerek, evlilik konusunu vezirine danıştı. Hasan’a hemen evlilik teklifini götürmeye karar verdiler. Lakin bunu duyan Hasan, onların teklifini kesinlikle reddetti. “Hayır efendim, uygun olmaz! Güzel mi güzel, akıllı mı akıllı kızınızla evleneceksem bunu ancak kervanım geldikten sonra yapabilirim, çünkü ancak o zaman onun hak ettiği kadar güzel bir düğün yapmak için param olur.”

Padişahın son şüpheleri de o anda silindi.

“Madem kızımı onurlandırmak için büyük bir düğün istiyorsun, al o zaman, bu da ülkemizin hazinesinin anahtarı. İçinden ihtiyacın olduğu kadar altın alabilirsin. Kervanın gelince zaten onları geri koyacağını biliyorum.”

Hasan, “Misliyle efendim, hiç şüpheniz olmasın!” diyerek teklifi kabul etti ve bir sonraki gün, padişahın kızıyla tanışmaya geldi. Kız, görür görmez Hasan’a âşık olmuştu. Düğün yedi gün yedi gece sürdü. Bütün ülke davet edildi. Herkes yedi, içti, oynadı; bütün ülkedeki müzisyenler çağrıldı; gece gündüz şarkılar, müzikler, masallar, hiç durmadı.



Sonra Hasan karısıyla birlikte sarayda yaşamaya başladı. Cömert Hasan'ın verme alışkanlığı sarayda yaşarken ona katlandı. Hasan durmak bilmiyor, hazine günbegün azalıyordu. Padişah yeni damadını çok seviyor, ama yine de biraz endişeleniyordu.

Bir gün, endişelerini kızıyla paylaştı:

“Kızım, kocanın cömertliği ülkemizin sonunu getirebilir. Bahsettiği kervanı bir türlü gelmiyor. Seni canından çok sevdiğinden, gerçeği sadece sana söyler. Bu gece öğren ve söyle bana; kervanı var mı yok mu?”

Gece, padişahın kızı yatakta, kandil sönmeden önce, Hasan'ın karşısına oturup ona kervanı sordu. Sevdalısı olduğu kadının gözlerine bakan Hasan gerçeği birden hatırladı. Aşkın gözleri bir ayna gibidir; bizi, gerçek halimizi yansıtan bir ayna... İşte o zaman, Hasan kim olduğunu ve nereden geldiğini hatırladı ve ağlayarak karısına her şeyi itiraf etti.

Karısı hiç tereddüt etmeden Hasan'a, “Ne kadar mücevherim varsa hepsini al ve bu gece saraydan gizlice çık” dedi. “Yolcu kılığında şehirden uzaklaş ve bize küçük, bahçeli bir ev bul. Hazır olunca bana haber gönder. Nerede olursan ol, gelirim yanına; bu hayatta tek isteğim senin yanında olmak. Yarın da babama, gece kervanından haber geldiğini ve oraya gitmek zorunda kaldığını söylerim.”

Hasan karısının ona söylediklerini yaptı. Yolda giderken kendi kendine kızıyordu:

“Ben ne yaptım! Kendimi nasıl o kadar hayallerime kaptırabilirdim!”

Yol uzayınca acıktı. Tarlada saban süren bir çiftçinin yanına geldi. Çiftçi, yolcu için ekmek, incir, yoğurt almaya eve gitti. Hasan onu beklerken, “Ah, hep başka insanlar benim için bir şeyler yapıyor; bari bu adam gitmişken onun için biraz tarla süreyim” diye düşünerek çalışmaya başladı.

Tarla sürerken saban sert bir şeye saplandı. Hasan, ne olduğuna bakmak için eliyle toprağı kazınca yerde büyük bir hal-ka olduğunu gördü. Halkayı çekince toprağın altında bir kapı açıldı. Aşağıya inen merdiven vardı, duvarlarda da meşaleler asılıydı. Hasan basamakları indi, bir mağaraya geldi. Bir de ne görsün! Mağarada kasa kasa, çil çil altınlar; ipekler, rengârenk kuşlar, hayal ettiği her şey!

“Hayda! Bu da ne?” der demez karşısında bir cin belirdi. Cin, “Merhaba, beni çağırdın. Dile benden ne dilersen!” dedi.

“Ben kimseyi çağırmadım!” diye karşılık verdi Hasan.

Cin, “Benim adım Hayda. Benim mağarama gelip beni çağırmadın mı?” diye sordu.

“Ha! O zaman seni çağırdım... da... Burası neresi?”

“Burası düşlerin mağarasıdır.”

“Düşlerin mağarası mı?”

“Evet, burada hayal edilen her şey bulunur.”

Hasan, “Peki, madem ne dilediğimi soruyorsun, o zaman buradaki her şeyi sütten daha beyaz yüz devenin üstüne koymak mümkün mü?” der demez, kendini dışarıda bir kervanın başında buldu. Kervanda kasa kasa, çil çil altınlar vardı; kuşlar vardı rengârenk; ipekli kumaşlar, gümüş işlemeli halılar... Hayal ettiği her şey eksiksiz oradaydı! O sırada çiftçi; bir elinde ekmek, öbür elinde yoğurt ve incirle geri geldi.

“Ne oldu burada?”

Hasan, “Al kardeş” deyip ona bir kasa altın verdi ve şehre doğru yola koyuldu. Şehre yaklaştığında davullar çalmaya başladı. Herkes “Hasan geldi; kervan geldi; beklediğimiz gün geldi!” diyerek sokaklara çıkıp kervana çiçekler yağdırdı. Müzik başladı. Müzisyenler onu takip ediyordu. Tabii Hasan bu arada çevresine yağmur gibi altın yağdırıyor, herkes develerin peşinden koşup altınları topluyordu.



Hasan saraya varınca sarayın kapıları ardına kadar açıldı. Aylar boyu sevgili kocasını göremeyeceğini düşünen karısı pencereden bakıp onu kervanının başında görünce ağlamaya başladı. "Tüm bu olanlar bir sınav mıydı yoksa?" diye düşündü. Ağlayarak aşağıya koştu. Tabii ondan sonra bir düğün daha yaptılar. Bu seferki kırk gün, kırk gece sürdü. Değil bütün ülkeyi, bütün dünyayı çağırdılar. Müzikler, danslar hiç durmadan devam etti. Ben de gittim. Sen de oradaydın. Gece-ler boyu neler neler yedik; neler neler anlattık; neler neler paylaştık... Hatırlıyor musun?

Ben gecenin sonunda, upuzun bir masanın bir ucunda oturmuş biriyle konuşuyordum. Masanın ta öteki ucuna, şişko mu şişko bir adam gelip oturdu. Oturmasıyla masa paldır küldür devrildi! Ben de uçtum, uçtum, uçtum, uçtum ve hop diye buraya düştüm! Ve hazır buraya gelmişken size bu masalı anlattım.

Önce Kendini İnandıracaksın

Kimileri, "Başarana kadar başarıyormuş gibi yap" der. Bu söylem şunu öneriyor gibi: Bir şeyi yapmak için, sen aslında yetersiz olduğunun farkında olsan bile, önce başkalarını o şeyi yapabileceğine inandırırsan o işi başarabilirsin. Bu belki yanılısma seviyesinde işe yarayabilir, ama kalbin yolunda işe yaramaz. İkna edilecek kişiyi dışarıda arama. Çünkü bu yolda başkalarının yarattığı sınavları geçmeye çalışmıyorsun. İkna etmen gereken kişi sensin. Eğer kalbinin derinliklerinde hayallerini gerçekleştirebileceğine inanmıyorsan, başkalarına değil, kendine yalan söyle.

Masalcıların genellikle profesyonel yalancılar olduğu söylenegelmiştir, çünkü onlar gerçek dünyada var olmayan şeylerden gerçekmiş gibi bahsederler. Bir masal gecesinde, iyi hikâyeler anlatmanın yolları

hakkında konuşuyor ve bunun iyi yalan söylemekle aynı şey olduğundan bahsediyorduk. Ben seyirciler arasında iyi bir yalancı var mı diye sorunca, yetişkinler arasından birkaç utangaç parmak kalktı; sonra da cesaret dolu bir yedi yaş parmağı fırladı havaya. Yanındaki anesi şoke oldu:

"Nazlı! N'apıyorsun?"

"Ne var anne? İyi bir yalancıyım; sen de biliyorsun; öyleyim" dedi Nazlı.

Kalabalık kahkahadan dalgalandı. Ben kıza döndüm ve iyi bir yalan söylemenin yolunun ne olduğunu sordum. Hiç tereddütsüz cevap verdi: "Önce kendini inandıracaksın."

Mükemmel bir cevaptı. Kendi yarattığımız hikâyelere inanmayı seçebilen tek canlı olduğumuza hemen hemen eminim. Bu becerinin bizlere, sadece ateşin yanında büyüleyici hikâyeler anlatmamıza yardımcı olsun diye verildiğini sanmıyorum; hayır, orası sadece antrenman sahası. Bu beceriye, hayatın nasıl olabileceğini, elimizdeki en iyisini vererek dünyamızda neler olabileceğini gösteren güzel hayaller kurabilelim diye sahibiz. Öylesine canlı hayaller ki bunlar, kendi kurduğumuz fantezilere inanıyoruz, hem de öyle güçlü inanıyoruz ki, dışarı çıkıp onu gerçeğe dönüştürüyoruz. Bu seviyede düşünmeye başla, kendini buna inandır; dünya değişecek.

Hayata Uygula: Gelecekteki Senden Mektup



Kendine aynanın öbür yüzünden bir mektup yaz. Hayalin gerçek oldu. Şu andaki sana yaz ve kendine şimdiki gerçekliğinin içindeki gündelik hayatını anlat.



Oynama Zamanı: Düş Panosu



Kes-yapıştır zamanı! Kendine bir panoyla, bir yığın eski dergi bul ve kesip yapıştırmaya başla. Düş panonu yaparken zihnindeki beş yıllık planı, yapılacaklar listeni veya kafanda dönüp duran projeleri bir kenara bırak, şimdi mantıklı planlama değil, gönülden düş kurma zamanı. Demek istediğim: Makul olmaya çalışma! Belirli görseller arayışına girme. Sayfalarını çevirerek dergiye bak ve seni çağıran her görseli ve her kelimeyi kes. Kalbini dinle, neyin onu attırdığını hisset. Sonra hepsini içini kıpırdatan şekilde panoya yapıştır. Bu oyun, hangi kelime ve görsellerin seni heyecanlandırıldığını keşfetmende sana yardım edecek. Bitirdiğinde bak ona ve yarattığın resimde ne gördüğünü, ne hissettiğini birine anlatmak ya da yazmak için zaman ayır.



Tutunduğumuz düş göğsümüzü yakar, kalbimizi açar. Sahip olduğun her şeyi ona vermeye hazır-
san başka bir masalın içine bir adım daha at.

Birader Thomas ve Bülbül

Birader Thomas manastırdaki yaşantısını seviyordu. Biraderlerinin sakın beraberliğinden, yalnızlık saatlerinden, düzenli dualardan, şarkı söylemekten, bahçeyle uğraşmaktan ve elyazmalarını kopya etmekten zevk alıyordu. Bilhassa, en çok sevdiği şey uzun zaman önce geliştirmiş olduğu bir alışkanlıktı. Sabah duaları için uyanmakta zorlanan çoğu biraderinin aksine, o bir saat önce uyanır ve manastırı çevreleyen ağalığın içinde yürürdü. Gecenin güne döndüğü anı yakalamaya, aydınlığın ilk ışıklarını, hayatın usta ressamının ilk fırça vurularını görmeye bayılırdı.

Bir sabah, karanlıktan ışığa seher yürüyüşünü yaptığı sırada bir bülbülün şarkısını duydu. Bu saatte şakıyanını hiç duymamıştı. Güzel bir aşk şarkısıydı bu. Thomas'ın kalbine dokundu. Bu yüzden keşiş, şarkının geldiği yöne doğru, kuşu rahatsız etmemek için sessizce yürüdü ve kırmızı bir g l n ortasında duran güzel bir bülbül keşfetti. G l kocamandı; her bir kadife yaprağı altın bir kalbe açılıyordu ve bülbül öylesine bir tutkuyla söylüyordu ki, bir an için keşiş açılmış g l n, bülbülün, aşk şarkısının ve tüm evrenin aynı anda kendisi olduğunu duyumsadı. Kendine geldiğinde yüzü gözyaşlarıyla sırlıklamdı. Yüzünü sildi, derin bir nefes aldı ve görevini hatırlayarak ağalıktan çıkıp sabah duası için manastıra geri döndü.

Manastıra vardığında bahçe farklı görünüyordu. Dua odasına doğru yürüdü; yolda önceden hiç görmediği, ona şaşkın gözlerle bakan iki biradere rastladı. Y n n  kaybetmiş gibi hissetti kendini ve ağalıktaki seher deneyimi hakkında konuşmak için başkeşişin odasına uğramaya karar verdi. Masanın arkasında oturan adam Bira-

der Angelus değil, Birader Mark'tı. Birader Thomas'ın hikâyesini dinledi ve sakince ona, Birader Angelus'un yüz yıl önce bu cemaatin başkeşişi olduğunu ve kendisinin de otuz yılı aşkın bir süredir onun görevini devraldığını söyledi. Thomas ağaçlığa gittiğinden bu yana yüz yıl geçmişti. İki adam, aralarındaki bilinmeyen derinliklerini hissederek birbirlerine bakakaldılar.

Birader Mark bu yeni kardeşi cemaatle tanıştırmak için bütün biraderleri toplamaya karar verdi. Kendini tanıtmak için kürsüye yürürken Birader Thomas, sadece dakikalar önce ağaçlıkta deneyimlemiş olduğu derin huzuru hâlâ hissedebiliyordu. Bu yüzden biraderlerinin önünde durup dedi ki: "Bu sabah ağaçlıkta, bir bülbülle karşılaştım ve bu da güle söylediği şarkı." Sonra Birader Thomas gözlerini kapattı ve aşkın bu duasını öylesine derinden söyledi ki keşişlerin

yanaklarından gözyaşları süzölmeye başladı. Güneş ışığı, Birader Thomas'ın üzerinde parlayarak camdan içeri döküldü. Güneş, onun bütün varlığını aydınlattı. Öyle ki

Birader Thomas sanki ışığın ta kendisiydi. Güneş içinden geçerek onu, kendi suretinin renkli ve ışıkl bir yansıması haline getirmişti; Birader Thomas'ın içinden parlıyor ve bütün odayı aydınlatıyordu. Şarkısı bittiğinde ışık soluklaştı ve Birader Thomas ışıkla birlikte yok oldu.

Aşk dünyayı aydınlatsın, dünya aşkı söylesin.



Odaklan, Akışa Gir

Şimdi, göğsünde çırpınan bir hayalin var; ona isim verdin; kendini kalbinin izinden gitmeye adadın, bunun mümkün olduğuna inandırdın. Artık ihtiyacın, kesintisiz dikkatin akışına teslim olmak. Zamanın yok olduğu bu büyümlü alanda, kalbindeki hakiki uğraşa, zihinle ve ruhunla odaklanabileceksin. Dikkat dağınıklığı çağrı olan günümüzde, atılacak kolay bir adım değil bu. Öncelikle içimizdeki diktatörler—ölçümleme, korku ve rekabet üzerine temellenen bir eğitim sisteminde geçirdiğimiz yıllar esnasında kendi içimizde gelişen karakterler—uyanır. İçindeki diktatör, seni kırbaçlayarak bir şekle sokmak isteyen, hayallerin yüzünden seni acemi birliği kampına göndermek isteyen bir asker, bir okul müdürü ya da bir patron olabilir. Bu diktatörlerden şöyle replikler duyabilirsin: "Düşlerimizi gerçekleştirmek için disiplinli olmalıyız! Kendimizi zorlamalıyız! Özveride bulunmalıyız!" O sesi dinleme. Hayallerin korku stratejileriyle gerçekleşmeyecek, aşkın ışığı altında bir çiçek gibi açılacak. Tutkun sana odaklanmayı öğretecek, seni içeriye çekecek ve kalbinin yolunda aşkla odaklanmış saatler geçirmen için sana yol gösterecek. Bu akış bölgesine ulaşmak için kendini zorlamamalısın; onun yerine yolunu beslemeyen ve dikkatini dağıtan her şeye hayır demelisin. Kalbine "Evet" demek, sana kendini neşeli, aydınlık, sevgi dolu hissettirmeli. Birader Thomas'ı düşün: Kalbinin çağrısı öylesine güçlüydü ki Thomas ona teslim oldu; diğer her şey var olmayı durdurdu; zaman bile. Çağrı geldiğinde memnuniyetle "Evet" de, tüm ruhunla ve benliğinle kendini ada ve çağrıya teslim et.

Hayata Uygula: Teknoloji Detoksu



Dikkat dağınıklığının ana kaynağı büyük olasılıkla teknoloji-dir. Hepimizin teknolojiyle farklı ilişkileri var; ama muhtemelen teknolojiden uzakta daha fazla vakit geçirmek için kendini eğitmen, kalbinin çağrısını izlemeni kolaylaştıracaktır.

Bu hafta kendini aş: Teknolojinin seni rahatsız etmesine dur de. Bu, teknolojiyi kullanmamak değil; bu, kesintisiz olan, daha uzun zaman dilimleri yaratmakla ilgili. Teknoloji yaratıcılığı öldürmez, ama bölünmek kesinlikle öldürür. Eğer internetteysen, gerekiyorsa tüm e-postalarını cevaplamak için bir saat harca; sosyal medya hesaplarına bak; yapılması gereken her şeyi yap; cevaplanacak hiçbir şeyi sonraya bırakma; her şeyi bitir ki zihnin özgür kalabilsin.

Sonra, hayatının elverdiği kadar uzun bir süre seni tekrar rahatsız etmesine izin verme. Gün içinde bir, iki ya da üç “teknomola” verebilir, geri kalan zamanını da hayatına tamamen odaklanmak için, özgür tutabilirsin.

Oynama Zamanı: Mum Meditasyonu



Her gün on dakikalık mum meditasyonu ateşin hayatına girmesine izin ver. Bir mum yak, rahat bir yere —yere ya da bir sandalyeye— otur. Mümkün olduğunca sessiz bir yer seç, ama bir yandan da arka planda gerçek hayatın sesleriyle meditasyon yapmanın mümkün olduğunu unutma. Nefesine odaklan; nefesinin bedene girdiğini ve sonra çıktığını hisset. Dünyayla beden arasındaki iletişim noktalarına odaklan; dünyanın üzerinde yoğunlaş. Sonra mumun ışığı ve nefesin üzerinde odaklan. Zihnine düşünceler geldiğinde kendini yargılama, sadece düşüncelerin geçip gitmesine bakıp nefesine ve mumun ışığına geri dön. Ateşin enerjisini hisset; güçlü ve yumuşak.

Ateşin bir mesajı var: "Hayallerin dünyaya karşı savaşıarak gerçekleşmeyecek; kalbin yoluna teslim olan ve aşkla yapılan bir dansın sonucu olacak."



Kalbe odaklanmış olarak devam ediyoruz. Bazen yolumuz bizi fazlasıyla olanaksız görünen şeylere ulaşmamız için öylesine dar yerlerden geçirecek ki, akılcı zihnimiz bizi sıkıştırarak durmamızı ve geri çekilmemizi emredecek. Beynimiz korku masalları fısıldarken, kim yol gösterebilir bize? Yolumuzu gösterecek olan kalptir...



*Güzellik,
hayatımıza
girdiğinde bizi daha
canlı hissettiren
şeydir.*

John O'Donohue

Falcının Masalı

Genç Leyla ve Ahmet'in yoksullukları kadar büyük olan tek bir şey vardı, o da birbirlerine duydukları aşk. Çaylarını tatlandırarak şeker yoktu eude; bal ise hiç bulunmamıştı; ama birbirlerine bakışları, çayları şerbetten tatlı yapmaya yeterdi. Şairler, yalnızca aşk ve suyun yaşamak için yeteceğini söylerler; ama Leyla ile Ahmet'in farkı öyle büyüktü ki, bazı günler aşk bile onu hafifletmek için zayıf kalıyordu.

Bir defasında, Leyla hamama gidip yıkanmak için, bir ay boyunca bir kuruş bile bulamamıştı. Güzel Leyla, badem gözlü Leyla, ipek saçlı Leyla, sütlü kahve tenli Leyla bir ay boyunca banyo yapamayınca kaşınmaya başlamıştı; saçı çalı süpürgesi gibi olmuş, teni kuru-muştu.

Bir ay bekledikten sonra, nihayet biraz un biriktirip hamur yapabildiğinde taze, çıtır çıtır lokma satmaya pazara gitmişti. Lokmaları öyle nefisti ki, pazara gider gitmez önünde uzun bir kuyruk oluştu ve yarım saat geçmeden hepsini sattı. Nihayet hem eline banyo yapacak kadar para geçmiş hem de ona zaman kalmıştı. Derin bir oh çekip eve gitti, tarağını ve peştamalını alıp hamama doğru yola koyuldu.

Hamamın kapısına gelince, baktı ki kapalı. Kapiya vurdu, kalın ahşap kapının ortasındaki küçücük pencere açıldı ve dev burunlu bir kesecinin yüzü belirdi; Leyla'ya bakıp, "Kapalıyız!" diyerek pencereyi kapattı. Kapalı mı? Olamazdı! Yıkanmak için tekrar ne zaman para ve zaman bulabilecekti? Leyla pes etmedi, tekrar kapiya vurdu: "Neden, nasıl olur? Günün ortasında, olacak iş mi! Yıkanmam lazım."



Pencere tekrar açıldı; burun tekrar belirdi: “Kralın başfalcısının karısı banyo yapmaya gelecek, onun için hamam kapalı.”

“Koskoca hamam, tek bir kadın için mi kapalı?”

“Bu büyük zenginler fakirlerin yanında soyunmayı sevmeyiz. Haydi git; sonra, başka bir gün gelersin.”

“Aman kardeş, sen de benim gibi garibansın, biz birbirimize biraz yardım etmezsek bu zenginlerin gölgesinde kuruyup gideriz. Aç kapıyı; parasızlıktan bir aydır bugünü bekliyorum; eude yüzümü yıkıyorum, ama hamamın verdiği temizlikle bir değil tabii. En arkaya giderim; hiç ses çıkarmam; buhardan beni görmez; ben de ona bakmam, söz.”

Leyla, bir şey istediğinde oldukça ikna edici olabiliyordu. Keseci de onun koca gözlerine dayanamadı. Sonunda hamamın kapısı açıldı. Leyla hızlıca hamamın en arkasına gitti. Daha yeni yerleşmişti ki falcının karısı içeri girdi; dev takunyalar üstüne binmiş yusuvarlak bir hamur lokmasına benziyordu. Tombik parmaklarının her birinde dev mücevherli altın yüzükler vardı. Kulaklarındaki küpeler öyle ağırdı ki kulakmemeleri neredeyse omuzlarına değecekti. Düşmesin, kaymasın diye etrafında dolaşan dört hizmetçiye öfke dolu gözlerle bakıyordu. Attığı her adımda onlara bir laf söylüyor, hepsini birbirinden beceriksiz ve tembel buluyordu. Leyla şaşkınlıkla bu nefret dolu, huy-suz kadını seyredip içinden, “Allahım, böyle insanlara bu kadar altın veriyorsun, ama benim saf kalpli kocamı aç bırakıyorsun; bu nasıl denge, nasıl adalet! Biz de zengin olma yoluna adım atsak, onları desteklediğin kadar bizi de destekler misin?” dedi. Ve bu soruyu sorar sormaz içinde büyük bir ümit doğdu. Evet, bu kadından ne eksigi vardı ki? O an aklına bir fikir geldi; öyle güzel bir fikirdi ki, yıkanmak için bir daha bir ay beklemek zorunda kalmayacağını hissetti.

Akşam kocası eve gelince, ona gururla yeni fikrini söyledi. Ahmet artık hamal değil de falcı olacağını duyunca gülmeye başladı: “Ah ca-

nımın içi, bugün acaba hamamda sıcak çarpmış olabilir mi seni? Ben nasıl falcı olurum ki? Evet, onlar iyi para kazanırlar, ama dolandırıcıların da kafası kesilir. Ben fal işinden anlamam.”

Ama Leyla öyle kolay vazgeçmezdi. Söyledikleri Ahmet’in bir kuşağından girip ötekinden çıksa da, Leyla gözlerini büyütüp altdudağını titreterek, “Kocacığım, beni seviyorsan böyle fakir yaşamamı neden istersin? Ben de biraz rahatlık, biraz güzellik hak etmiyor muyum?” dedi.

“İş sadece hak etmek olsa, ben seni altın yaldızlı ipeklere sararım, kristal saraylarda yaşatırım. Ama ne mümkün!”

Leyla’nın beklediği an gelmişti, hemen atıldı:

“O zaman kocacığım benim için en azından dene. İlle de başar demiyorum; olmuyorsa olmasın; ama bir hafta boyunca kendini bu yeni işe tamamen adayacağına söz ver. Bu sürenin sonunda bu iş bize bir kuruş bile getirmezse o zaman ben de ikna olurum; ama denemedem olmaz deme; bunu hak ettiğime inanıyorsan benim için dene.”

Ahmet ne desin! Bir sonraki gün, iş için kullandığı sepetleri, birkaç zar ve tozlu bir pelerinle değiştirip, başına da Leyla’nın bir şalını sarıp, pazar meydanında oturdu.

Bütün gün iş bekledi. Akşama kadar tek bir kişi bile yanına uğramadı. Tam rahatlayıp evine dönecekti ki, bir adam hızlı adımlarla ona doğru geldi. Adam titriyordu; zengin bir evin uşağı olduğu belliydi, ama üstü başı dağınık, yüzü dertliydi. “Falcı, senin yardımına ihtiyacım var” dedi. “Efendimin malla yüklü bir devesi kaçtı; bu develer benim sorumluluğumda, eğer onu yarına kadar bulamazsam kellemden olurum; bana yardım et, kurtar beni!”

Ahmet tam özür dileyip bunun için yapabileceği bir şey olmadığını söyleyecekti ki, gözünün önüne Leyla’nın ağlayan yüzü geldi ve ona verdiği sözü hatırladı. Derin bir nefes aldı ve denedi. Zaman kazanmak için zarları aldı, sallayıp attı. Sonra aklına bir deve getirme-



ye çalıştı. Zihnini diğer tüm düşüncelere susturmaya çalıştı; ama olmuyordu bir türlü, aklına gelen tek şey lebleydi! Sabahtan beri hiçbir şey yememişti ve acıkmıştı. Adamın yüzüne çaresizce bakarken, gözünün önünde leblebi, aklında leblebi, burnunda leblebi kokusu, kulağında bile düşen leblebilerin sesi vardı. O zaman kendinden emin bir sesle adama dedi ki: “Yüz gram leblebi alıp deveni son gördüğün yere git. Zarların bize verdiği rakam on üç, o yüzden kendi etrafında dönerek on üçe kadar say; durduğun yönden başlayarak leblebileri teker teker yere at; her leblebinin yuvarlandığı yere kadar yürü ve orada bir leblebi daha at; bütün leblebiler bitince dümdüz yürümeye devam et; deveni o yolda bulacaksın.”

Uşağın gözleri fal taşı gibi açılmıştı. Ahmet’e sarılıp teşekkür etti. Dediklerini eksiksiz yapmaya giderken de Ahmet’e bir altın para atarak deveyi bulursa ona bir altın daha vereceğine söz verdi.

Ahmet akşam eve gittiğinde Leyla heyecanla onu bekliyordu; yeni işinin nasıl geçtiğini merak ediyordu. Ahmet ona altını verip bir daha böyle bir iş yapmak istemediğini, bu işten anlamadığını, çok riskli olduğunu, az iş geldiğini, zamanını başka işlerde daha iyi kullanabileceğini söyledi ama hiçbir şey Leyla’yı ikna edemedi.

“Bir altın! Kocacığım elimize hiç bu kadar çok para geçmemişti; eğer ilk gününde, işi bilmemene ve tek müşteri gelmesine rağmen bu kadar para kazanabildiysen o zaman düşün, işinde ustalaşınca neler olacak?”

Bir sonraki gün, Ahmet tekrar falcı olarak pazar meydanına döndü. Gelir gelmez, önceki gün gelen uşak heyecanla ona koştu: “Ey bilge, dün hayatımı kurtardın! Leblebileri takip ederek şehirden çıktım ve çöle doğru uzun bir yol yürüdüm; tam sana lanet okuyup dönmeye hazırlanıyordum ki uzakta bir vaha gördüm; küçük bir çeşmenin etrafında birkaç ağaç vardı. İşte orada bizim deveyi yüküyle buldum. Adımı, onurumu, hayatımı kurtardın. Sana söz verdiğim ikinci

altını getirdim; ayrıca yaptığını duyan efendim de seninle tanışmak istediğinden seni çağırmaya geldim.”

Ahmet eşyalarını alarak uşağı büyük bir köşke kadar takip etti. Bu evi tanıyordu. Ülkenin en zengin tüccarının eviydi. Kraldan bile güçlü olduğunu söylerlerdi. Tüccar, kuzu eti ve safranlı pilavdan bir tepenin önünde parmaklarını yalıyordu. Ahmet gelince, efendi onu sofraya davet etti. Ahmet, hayatında yediği en lezzetli etin tadına baktı; yemekler ağzının içinde resmen eriyordu. Sonradan bu yumuşacık kuzu etinin beynini yumuşatmış olduğunu düşündü; yoksa tüccarın daimi falcısı olmayı nasıl kabul ederdi? Artık Ahmet’in eve her ay on altın getirebileceği bir işi vardı. Leyla’nın sevinçten uçacağını biliyordu, ama Ahmet bu işe pek sevinemiyordu. Aklına takılan iki konu vardı: Birincisi, Ahmet’in, şansı sadece bir kere yaver gitmiş bir sahtekâr olduğunu anladığında tüccarın onu asmasından korkuyordu. İkincisi ise karısının haklı olduğunu kabul etmek zorunda kalmaktı. Akşam Leyla’ya durumu anlatınca beklediği oldu ve tabii ki sevdiği kadının sevincini gören Ahmet, bir akşam için endişeleri askıya alıp tok karınla, neşeli bir evde uyumanın keyfine teslim oldu.

O günden sonra Ahmet her gün yeni falcı kıyafetlerini giyip tüccarın evine gitmeye başladı. Günler sakin geçiyor, her gün falcıya ihtiyaç duyulmuyordu. Çoğu zaman koridorlarda gezinip, evin içinde kaybolan eşyaların yerlerini tespit edebilmek için gözünü dört açması yetiyordu. Buna rağmen Ahmet’in kafasındaki kara bulut gitmiyordu: Ya sahtekârlığı fark edilirse?

Haftalar, aylar geçmişti. Bir sabah Ahmet, köşkün kapısına gelince bir terslik olduğunu fark etti. Efendi, bomboş köşkün içinde onu bekliyordu. Yerlerdeki ipek kilimlerden tavana asılı kristal avizelere kadar köşkün bütün değerli eşyaları yok olmuştu. Gece hırsızlar gelip köşkü tepeden tırnağa, yatak odasından hazineye kadar soymuşlardı. Ahmet gelir gelmez tüccar, “İşte Ahmet, kendini ispatlaman için



beklediğin fırsat geldi" dedi. "Bu hırsızlar senin ününü duymamış olmalı; bilselerdi böyle bir işe girişmezlerdi. Bu onların son işi olacak. Bu hırsızların yerini bul ve hazinem nerede söyle. Onları bu evin önünde asacağım."

Ahmet'in korktuğu gün gelmişti. Bu işin çok büyük olduğunu ve çok güç gerektireceğini söyleyip efendiden kırk gün isteyerek eve koştı. Evde durumu Leyla'ya anlattı. Korkusundan tir tir titriyordu: "Şimdi ne yapacağım karıcığım? Yaşayacak kırk günüm kaldı!"

Leyla kocasına sarıldı. "Benim sana inandığım kadar sen de kendine inansen hiç korkmazsın; şu ana kadar her şey yolunda gitti, öyle olmaya da devam edecek." Leyla sakın bir gülümsemeyle bir tence-rede kırk hurma saydı ve tencereyi kocasına uzattı: "Bak, her akşam ezan sesini duyunca bir hurma ye, bu kırk hurma bitmeden önce bir çare bulunur."

Ahmet güldü: "Şimdi de sen mi bana falcılık yapıyorsun?"

"Kocacığım, aşk için başladığın bu işten sadece iyi bir şey gelebileceğine güveniyorum. Zihnini sustur, içinden gelecek olan ilhamı ancak o zaman duyarsın."

O anda ezan sesi duyuldu. Ahmet, "Peki o zaman, bak hiçbir şey düşünmüyorum ve bu kırkın birincisi" deyip yediği ilk hurmanın çekirdeğini bir tasa attı.

Şimdi, Ahmet'i burada bırakalım ve evi soyan kırk haramiden haber verelim:

Tüccarın evini soyan kırk haraminin bu planı hazırlamaları tam bir sene sürmüştü. Ama, üç ay önce tüccarın çok güçlü bir falcıyı işe aldığını duyunca, bütün plandan vazgeçmeyi düşünmüşlerdi. Grup ilk defa birbirine girmişti, ama sonunda soyguna devam kararı vermişlerdi. Büyük bir riskti, zira tüccar izlerini bulursa onları hiçbir yerde yaşatmazdı ve falcının gücü, onları dünyanın öteki ucunda bi-

le bulmaya yetebilirdi. O nedenle soygundan sonraki ilk gece, falcının evini gözetlemek için birini göndermeye karar verdiler. Gönderilen hırsız, karanlık çökünce, Ahmet'in evinin çatısına çıktı ve çıkar çıkmaz içeriden Ahmet'in sesini duydu: "Peki o zaman, bak hiçbir şey düşünmüyorum ve bu kırkın birincisi!" Bunu duyan hırsız, yakayı ele verdiğini düşünüp dehşetle çatıdan inip hırsızların mağarasına doğru koştu; hemen olanları anlattı. Grup yine sabaha kadar tartıştı ve bir sonraki gün, aynı saatte ikinci bir gözcü göndermeye kadar verdiler. Bu hırsız da çatıya çıkar çıkmaz Ahmet'i duydu, "Bak şimdi, sen de benimle sayıyorsun değil mi? Bu da kırkın ikincisi!" O da korkuyla mağaraya koştu. Haramiler bir sonraki gece, Ahmet'in onlar hakkında neler öğrendiğini duymak için üçüncü birini gönderdiler; hırsızın duyduğu ilk şey, "Ya karıcım, bu da kırkın üçüncüsü; hepsi böyle tek tek gelip geçecek" oldu. Haramiler böylece devam ettiler. Her gece başka bir hırsız akşamüstü ezan saatinde orada olduğundan ve bu saat, Ahmet'in hurmayla kalan günlerini saydığı ana denk geldiğinden, onun kendilerinden bahsettiğine artık kesin ikna olmuşlardı. Son gün, kırk haramiler hep beraber çatıya çıktılar ve o gece Ahmet: "Oh! İşte, hepsi bu, kırk tane. Karıcığım, artık yapacak son bir şey kaldı... yarın teslim günü." Haramilerin, Ahmet'in kendilerini yakalayacağına dair hiçbir şüphesi kalmamıştı. Bir sonraki gün, hep beraber Ahmet'in kapısını çalarak özgürlüklerine karşılık, hazineyi sakladıkları yeri söylemeyi teklif ettiler. Ahmet'i ikna etmek pek zor olmadı.

Böylece, ertesi gün, haramiler uzaklara kaçarken, Ahmet de hazineyi köşke eksiksiz halde getirdi. Haramileri yakalamak için fazla uzakta olduklarını, ama onlara çok güçlü bir lanet gönderdiğini söylemesi üzerine, tüccar Ahmet'e sarılıp onu eve bir altın küpüyle gönderdi. Ahmet artık hayat boyu sefa içinde yaşayacak kadar zengin olmuştu; ama işin kötüsü, tüccar ondan ayrılmak istemiyordu. Ahmet bu durumdan nasıl kurtulacağını bilmiyor, tekrar kırk gün boyunca yaşam



ile ölüm arasında asılı kalmak istemiyordu. Hem bir dahaki sefere bu kadar şanslı olmayabilirdi. Bu durumu kara kara düşünürken hamama gitmeye karar verdi. Hamama gelince dışarıda tüccarın ayakka-bılarını gördü. Demek ki patron o gün, muhtemelen iş konuşmak için hamama gelmişti. Birden aklına deli bir fikir geldi. Bu işten kovulmak için çılgın bir şey yapmaya hazır olan Ahmet, hamamın içinde koşarak patronunu buldu ve onu çekiştirerek, peştamalıyla olduğu gibi soka-ğa attı. Kendini meydanın ortasında bulan tüccar, Ahmet'e, "Bırak beni! Kafayı mı yedin! Delirdin mi! Daha yeni bütün malvarlığımı kurtar-mış olmasaydın, seni şu an cezalandırır..." demeye kalmadan, hama-mın kubbesi çököverdi. Dev toz bulutunun ortasında gözleri fal ta-şı gibi açılan tüccar birden Ahmet'e sarılarak, "Dostum, hayatımı kur-tardın! Ben de burada durmuş, seni cezalandırmaktan bahsediyorum; affet beni, bir daha seni sorgulamayacağıma söz veriyorum!" dedi.

O günden sonra tüccar, Ahmet olmadan hiçbir yere gitmiyor-du. Bir gün beraber ava gittiler. Tüccar, küçük bir çekirge bulunca Ahmet'e şaka yapmak için, "Gel dostum, senin yeteneğini test ede-lim; elimde ne olduğunu söylersen gerçek bir falcı olduğuna sonsuza kadar inanırım" dedi. Ahmet bu şakayı ciddiye aldığından terlemeye başlamıştı. İşte, sahtekârlığının ortaya çıkacağı an gelmişti. Düşün-meye çalışıyor, ama aklına sadece o anki durumunu birebir anlatan bir atasözü geliyordu. Gözlerini kapatıp dedi ki: "Bir sıçrar, iki sıçrar; ama sonunda yakalanır çekirge."

Gözlerini açtığında tüccarın avucun içinde bir çekirge duruyordu. Ahmet sorunsuz bir şekilde on sene daha tüccarın falcısı oldu. Tüc-car öldükten sonra da ailesiyle güzel bir evde, sakın bir hayat sür-dürdü. Ve hayat yolunda ne zaman çocukları ondan bir tavsiye istese Ahmet onlara seneler önce Leyla'dan öğrendiğini söyledi: "Aşk için at-tığın her adım doğrudur; korkma; zihnini sustur; ancak o zaman du-yarsın içinden gelen o kutsal ilhamı."

Kalbinle Daşın

Zihnini ve onun bitmek bilmez planlarını susturmak için çöl seni çağırıyor. Kalbini dinle, çekimi hisset, mutluluğunun peşinden git. Aşk için yürüyorsan yanlış hiçbir şey olamaz. Yapacağın şey mantıklı olmak zorunda değil, kalbimizle hizalanması, neşeli ve aydınlık olması yeter. Tüm unsurların hizaya geleceğine güven. Hakiki yolunu izlediğinde kapılar açılacak. Evren seni destekleyip mucize yağmuruna tutacak. Antik kültürler iki beynimiz olduğuna, dünyayı iki yoldan algıladığımıza inanırlardı: Biri analiz eden, karşılaştıran, ölçen mantıksal zihnimiz; diğeri düş kuran, metaforlar ve sembollerle düşünen şiirsel zihnimiz. Bugünün bilim odaklı dünyası, kararlar almanın geçerli bir yolu olarak sadece mantığı tanıyor. Karar vermeyi simgesel, şiirsel, bütünsel, içgüdüsel beynine bıraksaydın, hayatın nasıl olurdu? Kalbinle düşün.

Hayata Uygula: Bir Hikâye Uydur



İçindeki masalcıyı serbest bırakma zamanı. Haydi, biraz hikâye yazma egzersizi yapalım. Bir dergi aç; sayfalara göz at ve ilginç görünen on resim ve on kelime seç. Bitirdiğinde resimleri ve kelimeleri rastgele bir sıraya koy; akılcı bir plan yapmadan, hissederek sıralamaya çalış. Bu bitince kâğıt-kalem al, saati on beş dakikaya kur, bu kelimeler ve resimlerden ilhamla yazmaya çalış. Yaratıcılığını kutla; önemli olan, ortaya çıkan son ürün değil, on beş dakikalığına yaratıcı beynine kafesinden çıkması için izin vermen. Bu uygulama yaşantında farklı sonuçlar doğuracak. Yaratıcı beynini ne kadar çok çalıştırırsan sana o kadar çok rehber olur.



Oynama Zamanı: Kahve Falına Bak



Fal bakmak, yaratıcılık ve masal anlatıcılığı için mükemmel bir egzersizdir. Bu aynı zamanda bir arkadaşınla bağ kurmak için de harika bir yol. Birini davet et, Türk kahvesi yap ve içtikten sonra birbirinizin kahve fincanını okuyun. Kısa yoldan iyi bilinen sembolleri kullanma (bir kuş görmek, yolculuğa delalet; balık ise para demek). Bunun yerine bırak şiiirsel beynin, içindeki masal anlatıcı kontrolü ele alsın; kalbinden konuş. Eminim sezgilerin çalışacak, çok eğleneceksin ve bu bir yaratıcılık şenliğine dönüşecek.



Mutluluğumuzun peşinde, çölde yürümeye devam ediyoruz. Kalbimizde bir şarkıyla ve hafif adımlarla harekete geçebilir, yaratıcılığımızı kullanabilir, fark yaratabilir, yine de yolumuzu sevmeyi unutacak kadar kendimizi ciddiye almayabiliriz.



*Yapmaya değer olan,
yanlış yapmaya da
değer.*

Julia Cameron

Narada ve Vişnu

Hindistan’da epey tanrı vardır, ama aralarından üçü dünyayı var eder. Brahma, dünyayı hayal etmiştir ve her şeyin başlangıcıdır. Vişnu dünyanın devamını sağlar. Şiva yok eder, temizler, yeniyi yer açar.

“Zirvede olmak yalnız olmaktır” derler, tanrı da olsan. Belki de bu yüzden tanrıların onlara müzik çalıp şiir okuyan, onlara tapan ritimleri bulunur. Vişnu’nun yanında da Narada vardır. Bir zamanlar, Narada sıradan bir insanken müziğiyle Vişnu’ya öyle büyük zevk vermiş, kendini ona öyle adamıştı ki, Vişnu onu ölümsüzlükle ve başka birçok olağanüstü yetenekle ödüllendirdi.

Narada ile Vişnu iki eski dost gibidir; kâh sohbet eder, kâh tartışır, kâh beraber uçarak yolculuk edip bir dağın zirvesinde dinlenir ve Narada’nın müziğine teslim olurlar.

Günlerden bir gün, Vişnu’yu özlediğinden, dağdaki bir mağaranın ağzına oturarak onu çağırmak için bir müzik bestelemeye başladı Narada. Müziğin çağrısını duyan Vişnu hemen onun yanına geldi. Narada selam verip onu ne kadar özlediğini söyledi. Vişnu, “Burada kalamam, yola koyulmam lazım. Bugün beni en güzel ve en içten şekilde seven insanın yanına gidiyorum. Dünyada hiç kimse kendini bana onun kadar adamamıştır” deyince Narada hem kıskandı hem de Vişnu’nun söylediklerine üzüldü. “Efendim, bu sözlerinizle sizi benden de fazla sevdiğini kastetmiyorsunuz herhalde?” diye sordu.

“Evet, onu kastediyorum, senden bile fazla! Kerala’da yaşayan

bu insanoğlunun adı Mutlu Mohan. İnanmıyorsan, git gör, anlarsın" diyen Vişnu bir duman bulutunun içinde kaybolup gitti.

Narada önce, bir süre mağaranın önünde kalıp müzik çaldı. Vişnu'nun sözlerini unutmaya ve onun sadece şaka yaptığına kendini ikna etmeye çalıştı. Ama hissettiği kırıngılık geçmediği gibi, bir kıvılcım olarak başlayan kıskançlığının her nefeste büyüyüp içinde bir yangına dönüştüğünü fark edince, bu Mutlu Mohan'ı yoklamaya karar verdi.

Enstrümanını kucağına aldı, güneye doğru giden bir rüzgârın üzerine atlayıp uçtu. Mutlu Mohan'ın evine geldiğinde yaşadığı kulübenin çok küçük ve fakir olmasına şaşırdı. En azından bir prens ya da bir bilgeyle karşılaşmayı bekliyordu; oysaki önünde durduğu kulübe, basit bir işçi evinden başka bir şey değildi. Narada görünmez olup Mutlu Mohan'ın hayatını izlemeye karar verdi.

Mutlu Mohan mutfakta yemek hazırlarken, bir gözüyle de okul ödevlerini yapan kızını seyrediyordu. Yemek hazır olunca, iki muz yaprağını masaya örtüp üzerine pirinç, samba sosu ve tatlı-acı bir Hint turşusu koydu; kızının gününü sorup onunla ilgilendi; yemek bitince evi süpürdü, masada kalan yaprakları komşunun ineğine yedirip kızını yatırdı ve uyutmak için ona şarkı söyledi. Kızı uyuduktan sonra, tek odalı evin bir köşesine kurduğu minik tapınakta bir tütsü yakıp dua etmeye başladı; iki dakika geçmeden kalktı ve yattı. Sabah uyanınca kızı-





nı okul için hazırlayıp çalıştığı kiremit atölyesine gitti ve bütün gün yük taşıdı. Bunu seyreden Narada afalladı. Kendini Vişnu'ya en çok adayan kişi bu olamazdı; Vişnu şaka yapıyor olmalıydı.

Ama yine de, bir şey kaçırmadığından emin olmak için, o akşam Mutlu Mohan'ın zihnine ve kalbine girmeye karar verdi; belki orada gözünün görmediği bir şeyler olabilir. Akşam yine işleri bitirip tek başına yetiştirdiği kızını yatırdıktan sonra, Mutlu Mohan tapınağının önünde eğildi. Ve o an, Narada dün fark edemediği bir şey gördü. Dua ederken Mutlu Mohan zihnini ve kalbini öylesine Vişnu'ya açmıştı ki, Vişnu onun kalbinde var olmuştı. O iki dakika, eksiksiz, saf sevgiden ibaretti. O anda Mutlu Mohan'ın özü öylesine saftı ki, onu hisseden Narada'nın gözlerinden iki damla yaş süzülürdü.

Bir rüzgâr üstünde dağın başına geri uçtu ve mağaranın önünde oturup yine müziğiyle Vişnu'yu çağırırdı. Vişnu geldiğinde onu gülen gözlerle inceledi: "Ee? Tanıştın mı Mutlu Mohan'la? Bana adanmışlığını gördün mü?"

"Aman da aman!" diye cevap verdi Narada. "Gördüm tabii, ne biçim bir adanmışlık bu? İki dakika süren adanmışlık mı olur?"

"Olur tabii, zaman bir yanılsamadır; derinliğe bakarım, güzelliğe bakarım, öze bakarım ben, süreye değil. Mutlu Mohan beni çağırduğunda bütün benliğini armağan ediyor bana."

"Peki ben? Sana sonsuzluğumu veriyorum; ama madem istediğin bu değil, ben de bütün benliğimi veririm. İspatlamaya hazırım, test et beni Vişnu. Fırsat ver bana ki, göstereyim sana adanmışlığımın derinliğini."

"Peki Narada, annesine ağlayan bir çocuğa benziyorsun, ama sevgin bana dokunuyor; deneyelim bakalım. Yarın, Bombay'ın merkezinde pazar kurulacak; Hindistan'ın en kalabalık pazarıdır. Sen görünmez olup bu kandili kafanda dengede tutup kalabalık pazarda bütün gün yürüyeceksin." Vişnu Narada'ya ağzına kadar yağ ile do-

lu bir tas uzattı; içinde ince bir fitil yüzüyordu. “Büyü yapmak yok, uçmak yok, normal bir insan gibi adım adım yürüyeceksin ve bu yanan kandil de kafanın üzerinde dengede duracak. Bütün gün arkanda ölümün kılıcı seni takip edecek. Bir yağ damlası dökersen ya da mumu söndürürsen o an kılıç seni vuracak ve sonsuz ışığın sönecek. Bunu yaparsan o zaman belki kendini Mutlu Mohan’la kıyaslayabilirsin.”

Narada sadece omzunu silkti. “Ben sana olan sevgimi ispatlamak için bundan çok daha fazlasını yaptım, ama yine de istediğin buysa, tabii yaparım.”

Sabahın ilk ışıklarıyla Narada, Bombay’ın büyük pazarında uyandı. Başının üstünde yanan kandille yürümeye başladı. Uçmadan, büyü kullanmadan böyle yürümeyeli yüzyıllar olmuştu. Narada önce alışmakta zorlandı. Ayrıca pazar öylesine kalabalıktı ki; canlı tavuk taşıyanlar mı istersin, sırtında dört çuvalı dengeleyen adamlar mı, yoksa ince ipek şalları silkeleyip düzenleyen genç kadınlar mı? Hiç kimse onu görmediği için herkese dikkat etmesi gerekiyordu, hem de ağzına kadar yağ ile dolu kandili kafasında dengede tutarak. Zannettiğinden zordu. Bir de ayrıca ensesinde her an bu mutlu yaşamını söndürebilecek ölümün kılıcını hissediyordu. Egosunu tatmin etmek için ölümsüzlüğü riske atmaya değer miydi? Naranda korkmaya başladı, hatta titremeye... Ama sonra toparlandı; odaklanarak bunu başarabilirdi. Bütün dikkatini etrafında hareket eden insanlara, kandile ve adımlarına verdi. Ve adım adım ilerlemeye başladı; sakın adımlarla, gözleri sürekli etrafındaki insanları yoklayarak ilerledi. Akşam kadar.

Gece olunca, birden kendini tekrar dağ başında, Vişnu’nun yanında buldu. Feci terlemişti bütün gün, ama ne bir damla yağ dökmüştü ne de ışığı söndürmüştü. Derin bir nefes verip Vişnu’ya döndü. Vişnu merhametle ona gülümsüyordu: “Tebrik ederim seni Narada;



ölümle yüzleştin, korkunla savaştın, insanların arasında dimdik, hislesiz ilerledin, odaklandın ve görevini eksiksiz yerine getirdin. Ama söyle bana, bu yoğun günün ortasında, kaç dakika boyunca bana dua ettin? Bir an için bile, benliğini bana armağan ettin mi?” Bunu duyan Narada, ancak o zaman Mutlu Mohan’ın ne kadar büyük bir armağan verdiğini fark etti. Ve kendisine bu gerçeği gösteren Vişnu için en iyi becerdiğini bildiği şeyi yaptı: Enstrümanını eline alarak ona yeni bir şarkı bestelemeye başladı.

Ya sen yolcu, kalabalık bir günün ortasında, kendine bir dakika bile olsa durmak için izin veriyor musun? Nefes almak için bir dakika, zihnini sakinleştirmek için bir dakika, kalbini açmak için bir dakika? Hayatın ne kadar zor olursa olsun, bir mucize olduğunu hatırlamak için; kendine lezzetli, dolu, sonsuz bir an armağan vermeye hazır mısın?

Bırak Işığın Parasın

Yaratıcı olmak için kendimizi kalbimizin uğraşına adamamız gerek; ancak bunun için panjurları kapatıp karanlıkta odaklanmamız gerekmiyor. Kendimizi, hayat uğraşımıza katıksız bir şekilde verdiğimizde, zaman algımızı kaybederiz ve başka birçok görev ikincil hale gelir. Bu olabilir; ancak bazı şeyler var ki, iş ve yaratıcı faaliyet adına asla sırtımızı dönmemeliyiz; hayret etmek, şükran duymak ve aşk. Her ne kadar odaklanmış, her ne kadar kendimizi yolumuza adanmış olsak da bu üç ışığın hayatımızın içinde olmasına izin vermeliyiz. Bunlar, kendi zihnimizin içinde tuzağa düşmekten bizi kurtaracak ve bize yol gösterecektir. Hayallerdeki iş ya da hayallerdeki yaşantının peşinden gitmek için her şeyi bırakabilirsin. Ancak oraya gitmek için bu ışıkla-

rı söndürürsen, ulaştığın yeni yaşamın, vazgeçtiğin eski yaşantı kadar eksik olduğunu görürsün. Hayret etmeyi, şükretmeyi ve aşkı gündelik yaşantımıza dahil etmezsek her şey tatsızlaşır. Camlar açık yaşayıp bu enerjinin içeri girmesine izin verdiğinde, hayat gerçekten başlar.

Hayata Uygula: Hayret, Şükran ve Aşk Listesi



Sana hayret, şükran ve aşk duygusu veren şeylerin listesini yap; bu listeyi görebileceğin ve ekleme yapabileceğin bir yere as. Sonra onları okumanın, hatta sadece düşünmenin bile kalbini nasıl açtığını hisset.

Oynama Zamanı: Şükür Şarkısı



Listeni bir şarkıya dönüştür.

Sana kendini en iyi hissettiren şeyleri seç ve bunlar hakkında bir şarkı yaz. Bunu şarkı olarak söylemek, ışıltı hayatına sokmanın eğlenceli bir yolu olacaktır.



Çöldeki yürüyüş uzun; ama her gün çölü yeni gözlerle keşfedebildiğimiz, dış katmanlarını kaldırmaya ve her günle birlikte onu daha derinden tanımaya istekli olduğumuz sürece asla yorulmaya-cağız; bilgelerin antik dünyanın tabiatında durmaksızın yeniyi görmeleri gibi...



*Hayatın boyunca
"teşekkür ederim"
tek duan olursa, bu
yeterlidir.*

Meister Eckhart

Yüzler Çizen Ressam

Sheshan'ın küçük bir kasabasında yeni bir günün başlaması demek, kâğıt fenerler misali evlerin ışıklarının teker teker yanması demektir. İnsanlar sokaklara dökülürken odun ocakları tanıdık duman ve ekmek kokusunu sokak aralarında yayar, dükkân sahipleri kepenklerini kaldırır. Aynı zamanda bu, Üstat Yu'nun ince silüetinin, ince kâğıt ruloları, mürekkep ve boya fırçalarıyla evinden şehir meydanına yürümesi demektir. Yeni bir günün başlamış olduğunu onun oturup çizmeye başladığını görünce anlıyorsunuz. Mevsimler fark etmezdi; güneş, yağmur, rüzgâr... Ne bir gün gecikir ne de hasta olurdu ve en tuhafı da kimse, onun var olmadığı bir zamanı hatırlamazdı. Kasabanın en yaşlıları bile, kendileri çocukken yaşlı adamın meydana resim yaptığını hatırlıyordu. Ezeli ve ebedi gibi görünüyordu.

Ne çiziyordu? Yüzler. Kimse çizdiği yüzlerin kimlere ait olduğunu bilmiyordu. Üstat Yu herkesin yüzüne aşk ve merakla bakar, herkesi gözlemler, ama sonra yeni yüzler çizirdi. Resimlerindeki insanlar gülümser, ağlar, kendilerine bakanlara merak ya da tiksintiyle karşılık verirlerdi. İfadeleri çok canlıydı; yüzleri öylesine gerçekti ki insanlar kasabadaki herhangi birinden daha canlı olduklarını söylerlerdi. İnsanlar ona neden sadece yüz ifadeleri çizdiğini sorduklarında sadece mırıldanırdı: "Ruhun tabiatıdır sonsuza kadar değişken olan. Bu küçük dünyalarda, her göz kırpışla yeni bir gün başlar. Bu durmadan yenilenen aynılığın güzelliğine nasıl hayret etmem ki?" Bu doğrudu; çünkü hepsi insan yüzü olmasına rağmen, doldurmuş olduğu binlerce rulonun içinde hiçbir ifade birbirine benzemiyordu.

Bazıları ölümün onu unuttuğunu düşünürdü, ama öyle değildi.



Onu rahatsız etmeden önce uzun süre tereddüt etmişti ölüm, ama sonunda bir gece kapısını çaldı. Yaşlı üstada kendini tanıttı. Üstat ona içeriye gösterip çizim masasına dönmeden önce mırıldandı: “Birazcık beklemen lazım, daha işim tam bitmedi.” Ölüm böylesine sakin ve umursamaz bir şekilde ağırlanmaya alışık değildi; bu yüzden, yaşlı adamı yakalamak için kendini hazırladı. Yakınlaşıp omzunun üzerinden baktığında, Üstat Yu’nun çizdiği yüz ifadesini ucundan gördü. Doğruca ölümün yüzüne bakan, gözleri sevinçle parlayan bir çocuğun yüzüydü bu. Ölüm, erkeklerin ve kadınların çılgık atıp ağladığını, çocukların feryadını; acı, korku, öfke, çaresizlik ve üzüntü ifadelerini görmüştü; ancak bir gülüş, saf bir neşe hiç görmemişti. Usulca geri çekildi. Küçük kulübeyi terk etti ve gökyüzü krallığına eli boş döndü. Ölüm neden eli boş dönmüştü? Bu durumu Tanrı’ya irkildiğini söyleyerek açıkladı. “İrkilmek! Sen? Ne ya da kim seni ürkütebilir?” Ölüm, Tanrı’ya ressamı ve yüz ifadelerini anlattı: “Ölümü bile ürkütmeye yetecek canlılıkta yüzler çizen adamı getir bana. Burada, bahçemde, onun yapacağı bir şey var; çünkü dünyada yaşamış olan hiç bir yüz, şimdiye değin böyle bir şey başaramadı.” Böylece ölüm, yeryüzüne, küçük kulübeye geri uçtu. Vardığında ressam zaten mürekkebinin, fırçalarını ve kâğıt rulosunu çantasına koymuş onu bekliyordu. Ölüm onu pelerinine sarıp nazıkçe kanatlarının altına aldı.

Derler ki, Üstat Yu gökyüzünde iyi karşılandı ve yaşam pınarının yanında ona özel bir yer verildi. O günden beri, Üstat Yu yeni doğan her bebek için yeni bir yüz çizer. Her yeni yaşam için onun boya fırçasından bir hediye... Kalple bağı olan, daima değişen bir tabiat...

Sevgili yolcu, sevdiğin insanların yüzlerine bak ve onun Üstat Yu’dan bir hediye olduğunu bil. Komşunun, yolda tanıştığın bir yabancının yüzünü sev; çünkü ruhumuz kendisini yansıtmak için orada.

Daima Değişen Aynılık

Gezmiyor olabilirsin, yıllardır aynı insanla evli, aynı işi yapıyor, aynı şehirde yaşıyor olabilirsin. Yeni hiçbir şeyin olmadığını hissediyor olabilirsin, ama hatırla, sen bir yolculuktasın; bu senin maceran. Bazı günler bir maceraymış gibi gelmeyebilir. Çocukken her yeni gün farklı gelirdi bize, keşiflerle dolu... O zaman dünya keşfedilmeyi bekleyen gizemler ve sırlarla doluydu. Gelgelelim devam ettikçe, her şeyi cepte hissetmeye başladık. Sanıyoruz ki, etrafımızdaki şeyleri zaten çok iyi bildiğimizden, gözlemleyecek, öğrenecek, keşfedecek yeni bir şey bulamayız. Her gün birbirine benziyor. Yeni gözlerle görebilme yeteneğimizi kaybediyoruz. Çöl, hareketin diyarıdır; hareket bizi ustalığa götürür lakin buna ulaşmak için ilgimizi canlı tutmalıyız. Yalnız, maceralarının sürekli değişen yüzünü görebilenler tutunabilecek ve öte yana ulaşarak ustalığın topraklarına girebilecekler.

Bugün kalktığında, ilk adımını atacak çocukla tekrar bağ kurabilir misin? İlişkilerin, işin, evin, şehrin, giysilerin, hobilerin... Bunlara yeni gözlerle bakabilirsen her şey her gün değişir. Deneyim düzeyinin bir önemi yok; eğer masaya merakla, gelişme arzusuyla ve yeniden görmek için oturursan yaptığın şeyi daha iyi yapmayı öğrenebilirsin. Çölde yürüyüş yapan kişinin, uzun yolculuk sırasında tutkulu temposunu korumasının yoludur bu.

Hayata Uygula: Hayatına Yeni Gözler Davet Et



Hayatına insanlar davet et. Uluslararası misafirler ağırla, CouchSurfing ağına üye ol, değişim programından bir öğrenci davet et ya da başka bir şehirden bir ziyaretçiye kapını aç. Bazen şehrimizin güzelliğini, evimizin konforunu ya da işimizin heyecanını keşfetmek bir ziyaretçiye bakar. Ben başka ülkelerden ar-



kadaşlarımı İstanbul ya da Paris'e —benim evim olan şehirler— götürmeye bayılıyorum. Birlikte İstanbul'un arka sokak lezzetlerini arıyor ve Parisli bagetlerin kırırlığına hayran oluyoruz. "Her gün vapurla İstanbul Boğazı'nı geçtiğin için ne kadar şanslısın!" diye haykırıyorlar ve haklılar. Onların ziyareti gözlerimi ferahlatıyor. Öğrencilerime işimi nasıl ve neden yaptığımı her anlattığımda da heyecanım tazeleniyor. Çocuklar mükemmel yeni gözlerdir, onlarla yemek pişirince yemek pişirmekle ilgili sevdiğim her şeyi yeniden keşfediyorum. Hayatımızın her bölümünde yeni gözlerle beraber olmak bir nimettir; onları içeri davet et, kutla, dünyanı yeniden görmene yardım etmelerine izin ver.

Oynama Zamanı: Turist Ol



Paris'te öğrenciyken, arada bir, hayatın sıradanlaşması o güzel şehri gri bir boya katmanıyla kapattığında bisikletime atlar, Eiffel Kulesi'ne giderdim. Eiffel Kulesi'ni özellikle ilham verici bulduğumdan değil, hayır, Paris'te nefesimi kesecek başka bir sürü güzel yer var; ama orayı severdim, çünkü mevsim ne olursa olsun turistleri, sadece turistleri bulacağımdan emin olurum. Kendi fotoğraflarını çeken, yukarı bakan, krep yiyen turistler; Paris'te olduğu için kendilerini şanslı hisseden turistler, şehre hayranlık duyan turistler, neşe ve heyecanla dolup taşmış turistler, şehri ilk kez gören turistler; bir sürü yeni göz. Onların enerjisini hep bulaşıcı buldum. Sanki tatile çıkmış gibi... Onlarla çevrili olmak beni hoşlandığım ruh haline geri sokardı: hayranlık, hayret, merak. Sonra bisikletimle mahalleme geri dönerken tekrar şarj olmuş, içsel dengemi bulmuş olurum. Seni bugün şehri ziyaret eden turistlerin arasında vakit geçirmeye davet ediyorum. Eğer hiç turistin olmadığı bir yerde yaşıyorsan turist oyunu oyna, fotoğraf makineni al, arkadaşlarını davet et, bir harita al, kendi turist grubunu oluştur.

Günün buyruğu: Hayret et, meraklı ol, yaşamının sıradan düzenine hayranlık duy... ve çok çok fotoğraf çek!



Sevdiklerimizin yüzlerini kalbimizde tutarak, çö-
lün içine bir başka adım atıyoruz, daima değışen
içsel tabiatımızın içine bir adım...



*Keşfetmeyi
durdurmayacağız ve tüm
araştırmalarımızın sonu,
başladığımız yere ulaşmak
ve o yeri ilk kez tanımak
olacak.*

**T.S. Eliot,
Four Quartets**

Büyülü Bahçe

Ahmet'le Mehmet aynı kadından doğmamıştı; ama yine de kardeşlerdi. Aynı yıldızlar altında doğmuş kader kardeşleri... Aynı köyde büyümüş; oyunlar, dersler ve keşifler paylaşmışlardı. Aynı yıl evlenmiş, aynı yıl baba olmuşlardı. Ahmet, Sema ismini verdiği güzel bir kız; Mehmet, Bulut ismini verdiği sevimli bir oğlan babası... Aynı yıl eşlerini kaybetmişlerdi. Kader kardeşiydiler, neşede ve kederde. Ahmet çobandı; koyunlarını tepelerde otlatmaya götürürdü. Mehmet çiftçiydi; aşağıdaki vadide babasının toprağını sürerdi. Her akşam Ahmet, Sema, Mehmet ve Bulut aynı masada yemeklerini paylaşırlardı. Ahmet, Sema'nın tepelerdeki kayaların arasından topladığı yabani otlarla çeşnilenmiş peynir ve yoğurt, Mehmet ekmek ve zeytin getirir; hikâyeleri, şarkıları ve ateşin sıcaklığını paylaşırlardı. Her şey böyle devam edebilirdi; ama rüzgâr geldi. Kükürt kokan, şiddetli, gri rüzgâr topraklara hastalık ve ölüm getirdi. Ahmet her gün koyunlarının hastalanıp ölmesini izledi. Aldığı hiçbir önlem işe yaramadı. Sonunda rüzgâr yok olduğunda Ahmet'in bütün koyunlarını da götürmüştü. O gece Ahmet yüreğinde bir ağırlıkla aşağı, çiftliğe yürüdü. Sema, heybesini kucağında sıkıca kavramıştı. Gitme zamanıydı. Nereye? Ahmet de bilmiyordu. Belki şehirde iş bulabilirdi, belki denizde... Mehmet'ten istediği tek şey, kızıyla ilgilenip onu kendi kızı gibi yetiştirmesi oldu. Mehmet arkadaşını dinlemeyi reddetti, yumruğunu masaya vurdu: "Ahmet, sen benim kardeşimsin. Gidersen kalbimi de beraberinde götürürsün. Burada kal, toprağımın yarısını al, benim gibi çiftçi ol. Bereketini paylaşacağım arkadaşım olmadıktan sonra bütün bu toprağın bana ne faydası var? Zaten yıllar oldu nehrin ötesinde-



ki toprağı sürmeyeli, bu toprak sadece ben ve oğlum için fazla geniş.” Ahmet arkadaşının bu muazzam cömertlikteki teklifini kabul etmekte zorlandı; ancak ayrılmak daha da zor olacaktı; bu yüzden, arkadaşının bu cömertliğini karşılaması için Tanrı’nın ona bir şans vermesini ümit ederek, teklifi kabul etti.

İlkbahar geldiğinde yeni işine alışmış olan Ahmet nehrin ötesindeki yıllardır dokunulmamış toprağı sürmeye başladı. Sabanı itince saban sert bir şeye çarptı. Ahmet büyük bir taş bulacağını düşünerek bıçağın yanına gitti; ama onun yerine etrafı bir bezle bağlanmış sert ve ağır bir şey çıkardı topraktan. Düğümü çözdü ve bin tane altın buldu. Ahmet gözlerine inanamıyordu; duaları kabul olmuştu; arkadaşının cömertliğinin karşılığını ödeyebileceği servet kendisine verilmişti. Eve koştu ve içeri girerek haberi verdi: “Mehmet kardeşim, bugün şanslı günün! Nehrin ötesindeki toprağında bir hazine buldum, artık zengin bir adamsın!” Mehmet altınlara sadece şöyle bir bakıp sonra arkadaşına döndü: “Anladığımı sanmıyorum. Nehrin ötesinde mi? Orası senin; ben orayı sana verdim; o toprağı sen sürdün; hazineyi sen buldun. Açıkça senin olan bir şeyi kendiminmiş gibi talep etmem mümkün mü?”

Ahmet’in beklediğı tepki bu değildi. Şaşırıp kalmıştı. Arkadaşına, bu hazinenin onun cömertliğine karşılık Tanrı’nın bir nevi cevabı olduğunu anlatmaya çalıştı. Ancak Mehmet ısrar etti: “Hayatım boyunca bu çiftlikte çalıştım ben, eğer Tanrı benim bir hazine bulmamı isteseydi şimdiye kadar ona sahip olurdum; bu hediye besbelli senin için kardeşim.”

İki arkadaş konuştukça daha inatçı oldular. Çok geçmeden şanslarını kutlamak yerine hazine yüzünden kavgaya tutuşmuşlardı. Her biri hazinenin diğerine ait olduğunu iddia ediyor ve bu hazineden bir kuruş bile harcamayacaklarına yemin ediyorlardı. O gece Ahmet eşyalarını toplayıp kızıyla birlikte eski evinin olduğu tepelere yürüdü.

Bir hafta boyunca iki arkadaş birbirleriyle konuşmadılar. Artık güzel bir genç kadın olan Sema tüm bu süre boyunca ağladı: "Ah, baba!" diye yalvardı, "lütfen, gel geri dönelim. Arkadaşım Bulut'tan ayrı yaşamaya katlanamıyorum!" Ahmet kızının sesindeki acıyı duyduğunda, iki çocuğun âşık olduklarını anladı. Ve bu sezgiye dayanarak bir çare buldu.

Tepeden aşağı doğruca eve yürüdü. "Kardeşim Mehmet, senin inatçılığın beni öfkeliendiriyor, lakin bir çare buldum; kızım oğlunu seviyor ve oğlun kendisi için iyiyi biliyorsa, eminim ki o da kızımı seviyor. Gel, haydi onları evlendirelim, hazineyi de onlara verelim. Bu yolla hayatlarımız yine huzurlu olur." Mehmet bu teklife çok memnun olmuştu, gençler de öyle. Ertelemeden düğün yaptılar. Çift ha-





zineyle birlikte tepedeki evlerine giderken, iki arkadaşın evine huzur geri gelmişti.

Bir hafta geçti. Bir hafta sonra, iki yaşlı adam kapıyı açtıklarında hazine kapının eşğinde duruyordu; hiç dokunulmamıştı. Onun hemen yanında da aşkla ışıldayan çocukları. İki aşk kuşu açıkladı: “Sevgili babalar, bizi sevgiyle büyütüp bize birbirimizi verdiniz. Sizden daha ne isteyebiliriz ki? Altının tek bir kuruşunu bile sizden alamayız. Bu para sizin zorlu emeklerinizin ödülüdür. Biz genciz, kendimize bakarız, aşk bize yol gösterir. Bu hazineyi size geri veriyoruz.”

Ve iki eski arkadaş bir kez daha hazineyi kimin alması gerektiği konusunda tartışmaya başladılar; bir kez daha yemekler sessizdi, kapılar çarpıldı, yaşlı adamlar tartıştı.

Bir akşam Mehmet, bu para onlara huzur getirmediğine göre, onu tepenin başındaki kulübede yaşayan bilge adama götürüp bu parayla ne yapacaklarını onun kararına bırakmaları gerektiğini söyledi. İki arkadaş anlaştılar ve ertesi gün çantayla birlikte bilge adamın yaşadığı kulübeye yürüdüler. Vaziyeti anlattıklarında bilge adam uzun beyaz sakalını sıvazlayarak talebelerine döndü; dört kişilerdi. Her birine, bu açmaza verilecek bilgece ve doğru cevabın ne olduğunu düşündüklerini sordu. Bir yargıcın oğlu olan ilk talebe soruya atladı:

“Hocam, aslında ikisine de ait değilken, bu iki adam bu altını kimin hak ettiğini tartışıyorlar. Çiftçiler sadece emeklerinin meyvesinin sahibidir; toprağın derinliklerinde bulunan her şey krala aittir. Bu yüzden bu para hazineye gönderilmelidir!”

Bilge adam uzun beyaz sakalını sıvazladı ve yorum yapmadan öbür talebeye döndü: “Peki, sen bu durumda ne yaparsın?”

İkinci talebe sadece bir dakika düşündü. Önünde duran altın yığınının bakarken gözleri kıskançlıkla parlayarak, “Hocam, bu köylüler hiçbir arzuları olmadığından bu parayı nasıl kullanacaklarını bilmiyorlar” dedi. “Gelgelelim biz biliriz. Şunu bir düşünün: Bu altın-

la siz, bu çamurlu kulübede yaşamaktansa büyük bir okul kurabilirsiniz. Sizden feyzalmak için tüm dünyadan talebeler gelir. Bu gerçek bir fark yaratır. Para bizim olmalı, biz nasıl harcayacağımızı biliriz.”

Bilge adam uzun beyaz sakalını sıvazladı ve yorum yapmadan öbür talebeye döndü: “Peki, sen bu durumda ne yaparsın?”

Üçüncü talebe sakın ve sessiz biriydi. Diğerlerindeki yakıcı hırs onda yoktu, sadece omuz silkip dedi ki: “Eğer bu adamların ikisi de parayı istemiyorlarsa gidip parayı buldukları yere geri gömsünler, sorun ortadan kalkar.”

Bilge adam uzun beyaz sakalını sıvazladı ve yorum yapmadan dördüncü ve son talebesine döndü: “Peki, sen bu durumda ne yaparsın?”

Son talebe başını eğip fısıldadı: “Bağışlayın hocam; bu altın kulübemize girdiğinden beri kendi şahsi rüyamdan başka bir şey düşünemedim. Bencilce, bu paranın, sizin yanınızda çalışmaya başladığımdan beri her gece gördüğüm bir rüyayı gerçekleştirmek için kullanılabileceğini hayal ediyorum. Bu rüyada, dağın eteğinde ekili, güzel, büyümlü bir meyve bahçesinde uyanıyorum. Bu bahçedeki ağaçların dallarından parlak, sulu meyveler sarkıyor ve tüm diyarlardan açlar, hastalar, yaşlılar beslenmek ve sihirli meyvelerden şifa bulmak için bahçeye geliyorlar. Benim rüyam bu ve bu paranın bu rüyayı gerçekleştirmek için kullanılması gerektiğini düşünmekten geri durmıyorum.”

Bilge adam uzun beyaz sakalını sıvazladı ve ona, rüyayı gerçekleştirmek için parayı nasıl kullanacağını sordu. Talebe, şehre yürüyeceğini ve parayı körpe meyve fidanları almak için kullanacağını; sonra onları dikip rüyasındaki haline gelene kadar bahçeye bakacağını söyledi. Bu cevap hocayı memnun etmiş görünüyordu. Parayı genç talebeye verip ona ertesi sabah gitmesini söyledi. Genç talebe şansına inanamıyordu. Hocaya tekrar tekrar teşekkür edip ertesi



sabah, sırtındaki çantada altın ve adımlarında neşeyle yola çıktı. İs-sız bozkırı geçerek daha önce duymuş olduğu, ama hiç gitmediği bü-yük şehre doğru yürüdü. Yol uzundu, ama neşesi ona enerji verdi ve şehre kadar yol boyunca şarkı söyledi. Nihayet vardığında, pazarın sokaklarını umduğundan daha kalabalık ve karışık buldu. Baharat-lar, ipekler, kolyeler ve canlı tavuk satan bin tane pazar tezgâhını geçerken sersemledi. Kalabalıkta yolunu kaybetti. Satıcıların narala-rından, pazarcı çıraklarının kalabalığın arasında koşuşturmasından, alınlarına bağladıkları kemerlerle ağır sepetler taşıyan adamlardan, pazarlık yapan kadınlardan ve yavru köpeklerle oynayan çocuklar-dan başı döndü. Tam pazarın her nevi meyve ağacının bulunabilece-ği yerine doğru yollanıyordu ki, gür bir davul sesi onu yerinden hop-lattı. Tüm pazar ahalisiyle birlikte, şehrin içine yürüyen olağanüs-tü kervanı seyretmek için durdu. Kervanın varmasıyla gökyüzü griye döndü ve bir rüzgâr esti. Zengin bir tüccar olan kervanbaşı beyaz bir ata binmişti. Göbeğini saran kırmızı ipek kuşağından üç altın hançer kabzası görünüyordu. Kervanda binden fazla deve vardı ve her de-venin üzerinde, toplu olarak bağlanmış, ayaklarından asılı, her çeşit renk ve ebatta, kanatları birbirine karışmış, kafaları sarkık, gözle-ri dünyaya kederle bakan yüzlerce kuş vardı. Böylesine acı bir şekilde asılmış bu kadar kuşun görüntüsü dehşet vericiydi. Genç talebe ker-vanbaşına koşarak sorguladı: "Tüccar, sen ne yaptın! Sanki göklerde-ki bütün kuşları yakalayıp develerine yüklemişsin."

Adam bir kakhaha patlattı: "Evet, çünkü öyle. Gökyüzünde, bir tane bile kuş yok artık. Hepsi bizim elimizde!"

"Neden böyle bir şey yaparsın ki? Kuşlar olmazsa doğan güneşe kim şarkı söyleyecek? Gökkuşağının üzerinden kim uçacak? Duaları-mızı göklere kim ulaştıracak?"

"Neden mi böyle bir şey yaparım? Pazarın tekeline elimde tut-mak için tabii ki. Gökyüzündeki tüm kuşlar benim olduğundan fi-

yatları istediğim gibi yükseltebileceğim. Burada gördüğün koleksiyon için kraldan beş yüz altın paradan fazla alacağım!”

“Eğer sana bunun iki katını ödersem onları serbest bırakır ve gene yakalamayacağına söz verir misin?”

Tüccar o kadar fazla güldü ki gözlerinden yaşlar aktı: “Eğer bu değerde altın senin gibisinden gelirse kuşları özgür bırakmakla kalmaz, onları yakalamak isteyen herkesi sonsuza dek engellerim.” Bu sözler söylenir söylenmez talebe içinde altınların bulunduğu çantasını yere bıraktı. Çanta yola düşerek açıldı ve yere yayılan altınlar etrafa ışık saçtı. Bütün gözler fal taşı gibi açılmıştı. Tüccarın yaverleri hemen parayı toplayıp saydılar. Tam tamına bin altın para olduğunu duyurduklarında tüccar bütün kuşların serbest bırakılmasını emretti. Binlerce yaver bıçaklarını çıkarıp kuşları tutsak tutan ipleri keser ve kuşlar bir çırpıda göğe uçtular. Öylesine çoklardı ki, kanatları güneşten gelen ışığı kesip gökyüzünü karartmış, pazardaki bütün malları havada uçuşturan bir kasırgaya sebep olmuştu. Kadınlar çocuklarını ve elbiselerini tutuyor, tüccarlar havalanan mallarını ve baharatlarını yakalamaya çalışıyordu. Kuşlar göklerde gözden kaybolurken, duyanların kalbini özgürleştiren neşe çığlıkları atıldılar.

Sonra ışık geri geldi, rüzgâr dindi ve insanlar sıradan işlerine döndüler. Tüccar altınlarla birlikte gitti ve artık fidan almak için hiç parası kalmayan talebe öylece hocasına geri yollandı. Kuşların neşesinin hatırası günlerce yüreğini ısıttı. Yürürken göklerde kuşları görüyor ve dünyada gerçek bir fark yarattığını biliyordu. Lakin hocasının inzivasına yaklaştıkça ne yapmış olduğunun farkına varmaya başladı. Para, ona istediği gibi harcaması için verilmemişti ki. Boş elle dönünce ne diyecekti hocasına? Ona inanacakları bile şüpheliydi. Nasıl bu kadar düşüncesizce davranabilmişti? Her adımda kalbi daha da ağırlaşıyordu. Nihayet tepeyi gördüğünde artık bir adım daha atamayacak hale gelmişti. Tepenin dibine uzandı ve sert zemin-



de kendini uykuya bırakmadan önce ona yol göstermesi için bir rüya diledi.

Çok geçmeden derin bir uykuya dalmıştı ve rüya görüyordu. Rüyasında gökyüzü bir milyon kuş tarafından karartılmıştı. Ama bu kez yukarıya, göğe doğru uçmaktansa aşağıya, tepenin eteklerine doğru uçuyorlardı. Yanına konan küçük kırmızı bir kuşun özenle kuru toprağı eşelediğini ve gagasında taşıdığı bir tohumu ektiğini gördü. Kuş sonra tohumu toprakla kapatıp gözünü toprağına yanaştırdı ve gözünden toprağına bir damla yaş düştü. Tohum bu gözyaşı damlasını alır almaz filizlenmeye, büyümeye başladı ve sert zemin-den mucizevi bir şekilde minik bir ağaç belirdi. Talebe etrafına baktığında öbür milyonlarca kuşun da aynı şeyi yaptığını gördü. Her biri dünyanın bir yerinden bir tohum getirmişti; toprağı eşelediler, diktiler, gözyaşlarıyla tohumları suladılar. Ve birdenbire dağın etekleri göğe doğru uzanan, taze yapraklar veren; pembe, beyaz, sarı, turuncu çiçekler açan körpe fidanlarla kaplanmıştı. Genç talebe ayaklarının üzerine dikilip büyülü bahçenin ağaçları arasında yürümeye başladığında, çiçekler yapraklarını döktüler ve bir renk sağanağı şaşkın genç adamın etrafında bir girdap gibi döndü. Çiçeklerin yerini daha önce hiç görmediği büyük, sulu, renkli meyveler almıştı. Genç adam öylesine mutluydu ki bir ağacın gövdesine sarılıp ağlayarak, "Bu rüyadan hiç uyanmamayı nasıl da isterdim!" dedi. Kendi sesine uyandı.

Gözlerini açtığında tepenin dibinde ayakta duruyor, meyve dolu bir ağaca sarılıyordu. Rüyasından gerçeğe filizlenmiş mucizevi bir bahçedeydi. Önce gözlerine inanamadı; ama bütün gövdelere dokununca bahçenin gerçekliğine emin oldu. Tepenin başına, hocasına doğru neşeyle adeta uçmaya başladı. Birlikte büyülü bahçeye bakıp sevindiler.

Elbette bir gecede büyüyen mucizevi meyve bahçesinin haberi hızlı yayıldı. Ülkenin her yanından insanlar bahçeyi görmeye ve mey-

velerinin tadına bakmaya geldiler. Hızlı atlarıyla bahçeye ilk gelenler, at arabalarının arkası boş sandıklarla dolu ağalar, beyler, tüccarlardı. Düşünceleri meyveleri toplayıp satmaktı. Atlarıyla büyülü bahçeye girdiklerinde ağaçlar dallarını uzanamayacakları yüksekliğe kaldırdılar ki hiçbiri tek bir meyve bile toplayamasın. İstedığı hiçbir şeyde geri çevrilmeye alışık olmayan genç bir prens arzuladığı meyveye uzanabilmek için atına, oradan da hizmetkârlarının sırtına tırmandı. Meyveyi yakaladığında zevkle haykırıp yasaklı meyveden bir ısırık aldı. İlk ısırığı yuttuğu anda ölüp yere düştü. Bunu görenler arkalarında boş sandıkları bırakıp, "Büyülü bahçe zehirli!" diye feryat ederek oradan uzaklaştılar.

Sonra, çok sonra, yorgunlar, hastalar, aç çocuklar, yaşlılar ulaştılar bahçeye. Bahçenin içine uysal adımlarla girdiklerinde ağaçlar dallarını indirip meyvelerini ikram ederek onları selamlar gibiydi. Daldan koparttıkları meyvenin yerini anında yeni bir meyve alıyordu.

Derler ki; büyülü bahçeden meyve yiyen çocuklar büyüdü, hastalar iyileşti, açların karınları doydu, yaşlıların sırtları dikleşti ve acıları azaldı.

Ve bugün de öyle kardeşlerim. Size bu dünyada büyülü bir bahçe olduğunu söylediğimde –dünyaya şifa veren bir bahçe– bana inanın. O kardeşlikten doğdu, çıkar gözetmeyenler tarafından ekildi ve bir rüyada filizlendi.

Kim ki onun aşk meyvelerinin tadına baktı, kutsandı.

Hayali Sıkıca. Planı Hafifçe Tut

Asıl rehberin plan olmadığını, hayal olduğunu unutmadığımız sürece plan yapmak fena değildir. Plan, hakikat yeni yollar önerdi-



ğinde, bizi oynamaya davet ettiğinde bırakmaya hazır olmamız gereken geçici bir stratejidir. Masaldaki talebe bize bir rüyanın kurucusu, dünyadaki değişimin bir yaratıcısı olmanın güzel bir yolunu gösteriyor. Önce hayalini dinle, adını koy, ona inan, önemini bil. Sonra bir adım atmaya cüret et; yardım iste; rüyanı gerçekleştirmek için araçlar bulmak üzere ortamından ayrılmaya hazır ol. Nihayet yol üzerindeyken çevrene karşılık ver, yalnız hareket etmediğini bil: Tüm canlı varlıklarla ve evrenle birlikte bir danstasın.

Etkileşimde bulun, bağ kur, başkalarıyla oyna. Masal kahramanımız körpe fidanlar alma ve onları tepelerin eteklerine dikme planına bağlı kalsaydı, büyülü bahçeyi asla yaratamayacaktı. Emek ister, cesaret ister, ama aynı zamanda inanç —açık bir kalple hayalinin peşinden gitmek için yola çıktığında yardımın geleceğine olan derin inanç— ister.

Bil ki, amacına ulaşmak için birden fazla yol vardır. Bir amaca ulaşmak için plan yapmak; salt nasıl görüneceği konusundaki tahminimize ve daha önce benzer yerlere gidenlerin anlattıklarına dayanarak, keşfedilmemiş bir ülkenin haritasını çizmek gibidir. Haritanın hatasız olma ihtimali var mı ki! Planların da öyledir. Cebinde dursunlar, sana evinden ayrılma cesaretini verirler. Ama bil ki, bir kez yola çıktın mı doğaçlama yapman gerekecek.

Hayata Uygula: Hayatını Doğaçla. Teklifleri Kabul Et



Doğaçlama sanatı teklifleri kabul etme sanatıdır. Haydi, bu hafta doğaçlama sanatını hayatımıza uygulayalım. Hayatın tekliflerini kabul et ve üzerlerine ekleyerek onları geliştir.

Hayat sana sürekli teklifler sunuyor: Metroda caz çalan bir grubun hayatın sana bir teklifidir; dur ve dinle ya da dans et, hatta onlarla birlikte şarkı söyle, neden olmasın! Ellerin bir haritayla, kafası karışmış gö-

rünen bir çift turist! Bu da bir tekliftir; onlara yardım et ve onlarla konuş, hayatla etkileşmenin içine atla. Çocuğun sıkılmış, araba koltuğunun arkasını mı tekmeliyor? Onunla bir oyuna başlamaya ne dersin?

Bu hafta hayatın sana teklif ettiği üç şey bul ve onlara normalde vermeyeceğin birer cevap ver. De ki: "Sevgili hayat, davetini görüyorum ve bugün bu yolculuğu daha büyümlü hale getirmek için çabalamayı kabul ediyorum." Yolculuk, adımlarımızı değıştirmeye istekli olduğumuzda ve plansız hareket ettiğimizde çılınlaşır.

Oynama Zamanı: Meyve Ağacı Dik



Sana büyümlü bahçeyi anımsatması için bir ağaç dik. Bir bahçen varsa kolay ya da benimki gibi bir limon ağacı için yeterli büyümlükte bir balkonun vardır belki. Yoksa eminim fidanın sığabileceğı halka açık bir alan vardır. Bir keresinde bir arkadaşım, kendi gübre/kompost yığnında doğal olarak filizlenen çok sayıda mango ağacını dikerek bütün bir parkı değıştirmişti. Büyümlü bahçeler hâlâ yaratılabilir. Kim bilir?

Masal kahramanımız gibi, kendi diktiğın ağacın meyvelerini neşeyle yiyen insanları görmek kutsanmaktır.



Haydi, çölde oyunbaz bir adım atalım, daha uzağıya yürüyelim ve yolun bizi aradığımız mucizeye götüreceğıne inanalım...



*Büyük şeyler
başarmak istiyorsan
izin istemeyi bırak.*

Banksy

Bran'ın Yolculuğu

Sisli bir günde, İrlanda kralı Febal'ın oğlu Bran, babasının ka-
lesini çevreleyen yeşil, yuvarlak tepelerde yürüyor; kayalara çarpan
dalgaların sesini duyuyordu. Denizin kokusu onu çağırıyordu. Kıyı-
ya yürüdü ve öfkeli suyun içine seslendi: "Çağrına karşılık vereceğim,
senin peşinden gelmek istiyorum, sadece beni nereye çağırdığını bil-
meme izin ver ki ben de oraya gelebileyim." Deniz, kıyıdaki kayaların
üzerinde patlayan kocaman bir dalgayla cevap verdi. Su geri çekildi-
ğinde Bran dalganın, mavi ipek bir elbise giymiş, uzun kırmızı örgü-
leriyle güzel bir kadın getirmiş olduğunu gördü. Bir kayanın üzerin-
de ayakta duruyordu. Bran onunla tanışmak için kumsala koştu. Ka-
dın saydam görünüyordu. Gülümseyerek ona kristal çiçeklerle beze-
li cam bir dal uzattı: "Senin için Bran. Mutluluk Adası'nda yetişen
Hayat Ağacı'ndan bir dal..." Bran, kristal çiçeklerin içine baktı, bü-
tün adanın yansımaları görbiliyordu; huzur dolu dansçıları, çiçek-
lerle donanmış su kaynaklarını, ağaçların dallarından sarkan kırmızı
meyveleri görbiliyordu. Büyülenmişti. Adaya nasıl gidebileceğini
sormak üzereydi; ama etrafına bakındığında deniz sakinleşmiş, kadın
yok olmuştu. Şimdi dalı kendi ellerinde tutuyordu.

Beklemedi: Ertesi gün, dönme şansı az olan bir maceraya atıl-
maya istekli olan adamları toplamaya başladı. Bir hafta sonra, gemi-
si güvertede bulunan yirmi yedi adamla, denizin çağrısından başka
bir istikameti olmadan açıldı.

Rüzgârları izleyerek haftalarca yol aldılar. Sonra bir sabah dur-
gun bir denize uyandılar. Siyahlar giyinmiş bir adam, siyah bir kayık-
la onlara doğru geldi. Kayığında ayağa kalkıp kollarını kaldırdı: "Ben



Mannanan, *Lir'in oğluyum ve Mutluluk Adası sakinleri adına sizi karşılamaya geldim.*" Bran, *kayık yok olduğunda cevap vermek üzereydi. Karaya hasret mürettebat, bir ada görebilme umuduyla ufka baktı. O sırada gördüler: Ufukta uzun siyah bir toprak parçası belirmeye başlamıştı. Ona doğru yollandılar. Yaklaştıklarında kıyıda yüzlerce insanın onları beklediğini görebiliyorlardı. Mürettebatın bir üyesi çok sabırsızlanıp atladı ve kıyıya yüzdü. Mürettebat, adam kıyıya ulaştığı anda oradakilerin onu yakalayıp parçalara ayırdıklarını, yiyip bitirdiklerini ve çenelerinden kanlar aktığını gördü. Dehşete kapılarak gemiyi çevirdiler ve gene rüzgârları izlemeye devam ettiler. Sonraki birkaç hafta çok da umut verici geçmedi; mürettebat hevesini yitirmeye başlamıştı; ama Bran hâlâ denizin çağrısını duyabiliyor ve onları yönlendiriyordu.*

Gemi, okyanusta yüzen iki büyük buzdağıyla karşılaştı. İki dağ, bazen geri çekilip aralarında bir su yolu bırakıyor, bazen de yaklaşarak birbirlerine çarpıyorlardı. Bran, tehlikeyle yüzleşmeye ve öbür yana geçmeye karar vermeden önce, buzdağlarının gidiş gelişlerini uzun süre izledi. En doğru anı seçerek su yolunun içinden olabildiğince çabuk ilerlediler. Geminin iki yanında, buzun devasa duvarları, içinde seslerin bin kat daha fazla yankılandığı uzun bir ışık koridoru oluşturarak üzerlerinde kale gibi yükseliyordu. Mürettebat korkunun kendilerini yavaşlatmasını göze alamazdı. Tüm enerjilerini üstlendikleri göreve harcayarak ellerinden geleni yapıyorlardı. Gemi, koridoru güvenle geçtiği an iki dağ çarpıştı, ama mürettebat artık tehlikeden uzaktı.

Başka bir gün, etraflarını çevreleyen su, turkuvaza dönüştü. Havada vanilya ve yabani çiçek kokusu vardı. Kulaklarına tatlı bir müzik çalındı. Daha adayı görememelerine rağmen gelmiş olduklarını biliyorlardı. Bran adanın kraliçesini, uzun örgülerini, mavi ipek elbisesini görür görmez tanıdı. Adadaki her gün müzik, dans, lezzetli ye-

mekler, hoş sohbetler ve oyunlarla doluydu. Bran ve adamları, Mutluluk Adası'nda, etrafları adanın huzurlu ve sevgi dolu sakinleriyle çevrili olarak yıllar geçirdiler. Sonsuza kadar da kalırlardı, lakin zamanla mürettebatın her üyesi evlerinde, geride bıraktıkları birilerini özlemeye başlamıştı: yaşlanan bir ebeveyn, bir erkek kardeş, bir sevgili... Bulmuş oldukları bu mutluluğu onlara anlatmak istiyorlardı. Anavatanları onları geri çağırıyordu. Adadan ayrılmak zor oldu; ama yine de gemileri çiçeklerle süslenmiş, yol için taze meyvelerle yüklenmiş olarak oradan ayrıldılar.

İrlanda'ya geri döndüklerinde liman farklı görünüyordu. Orada demirlemiş öbür gemilerde bir tuhaflik vardı. Kıyıdaki binalar daha büyüktü ve bıraktıklarından daha çok ev var gibiydi. Limana girdiklerinde kasabanın bütün kiliselerinin çanları çalmaya başlamıştı. Herkes uzun zaman önce ortalıktan kaybolmuş olan hayalet geminin dönüşünü görmeye koşarak geliyordu. Kıyıdaki insanlar bu tür gemileri sadece eski şarkılarda ya da masallarda duymuşlardı. Ve işte, mürettebat pejmürde bir halde, başka bir zamana ait kıyafetleriyle oradaydı! Gemicilerden biri gemiden atlayıp kıyıya yüzdü ve İrlanda toprağına ayak bastığı anda bedeni yaşlanıp saniyeler içinde küle dönüştü. Yolda üç yıl geçirmişlerdi ama kıyıda üç yüzyıl geçmişti.

Bunun üzerine gemisinin önünde ayakta duran Bran, Mutluluk Adası'na yolculuk yapmış olan kendisi ile adamlarının macerasını anlatan şarkıyı söyledi. Şarkısı, denizin çağrısının peşinden gitmekten bahsediyordu. Az insanın anlayabildiği çok eski bir lisanla anlatmıştı, ama yine de oradaki herkes kelimeleri iliklerine kadar hissetmişti. Sonra, gemi limandan ayrıldı ve rüzgârları, yıldızları ve denizin çağrısını izleyerek kendi yoluna gitti. Ve bir daha da görülmedi.



Kendi Yolculuğunun Kahramanı Ol

Bu masal bize, hayatın rutininden çıkarak kahraman olmaya cüret eden Bran'in, ne para kazanmak ne bir şeyi kanıtlamak ne de bir ödül almak için değil, sadece kalbi ona hayata dair daha fazla şeyler olduğunu söylediği ve oyuna atılmaya hazır olduğu için bu yolculuğa çıktığını anlattı. Bran, ilham dolu bir hayat yaşamaya hazırdı.

Hayat fısıldayarak diyor ki: Siz de hayatın iliğini emmek istiyorsanız; evreni çağırmaya ve oyuna girmeye istekli olduğunuzu ona duyurmaya cesaret etmelisiniz. Ondandır işaretleri fark etmeniz, her şeyi bırakabilme ve yola çıkma cesaretini gösterebilmeniz gerek.

Engelleri görmezden gel ve adaya ulaşana kadar devam et. Bunun bir kez yaptın mı artık geri dönüş yok. Hayatı bir macera gibi yaşamaya karar verip de tam amaçlarına ulaşmak üzereyken, gene eski konfor alanına geri döneceksin. Çünkü artık geride bıraktığın o alan yok olmuştur. Bir kez hayallerinin peşinden gitmeye kendini adadığında, önceden bulunduğun yere dönmen artık mümkün değil. Kendi masalının kahramanı olmayı seçtin. Düşündüğünde başını döndüren bütün o güzel fantezileri eyleme dönüştürmeye karar verdin. İlham dolu hayata hoş geldin! Bu macerada burada seninle olmayan insanları özlersen onlara macerana ilgili bir şarkı söylemeye ne dersin? Onlarda da senin örneğini izleyip kendi yolculuklarına başlama isteği uyandıracak kadar ilham verici bir şarkı... İlhamla dolu bir hayata öncülük eden kişi, dünyada devasa bir değişim dalgası yaratır. Kendi müziğiyle dans eden, rüzgârlara tohumlar serpen, okyanus dalgalarının üzerinde kendi hayallerini takip eden insanlar ne kadar çoğalırsa, böyle şeyleri başarmak da o kadar kolaylaşacaktır. Hakiki yolunda yürüyen her kahraman, cesaretle yaşaması için sayısız insana ilham verir. Kalıpları kırmayı ve hayatlarını kutunun dışında yaşamayı seçmiş bazı insanlar bencil olmakla itham edilirler. Birinin hayatını

tam yaşamaya cüret etmesi bencillik değil, toplumumuza verilebilecek en büyük hediyedir. Bu cesur insanlar, duvarlara, içinden hepimizin uçabileceği pencereler çizerler, başkaları için yollar açarlar. Başkaları adına kendini durdurma. Bil ki; seni sevenler senin özgürlüğünle özgürleşeceklerdir. Hayalini yaşa. Bu dünyaya verebileceğin en büyük hediye budur.

Hayata Uygula: Rol Modeller



Çölde rol modellerinin olması çok önemlidir. Bunlar bildiğimiz, duyduğumuz, hatta bir filmde, bir kitaptan ya da bir masaldan karakterler olabilir. Aşağıda çölün içinden geçen ateş yolunun adımlarını bulacaksın. Bu adımlardan herhangi birini sana öğretmiş olan bir kişisel kahramanın aklına geliyor mu? Bunu küçük ya da büyük bir yolla yapmış olabilirler. Bazen basit bir cevap ya da eylem bizde derin bir iz bırakabilir. Seyir defterine bu hikâyeleri yaz.

1. Bir adım at, yolculuğu başlat.
2. Hayalinin adını koy, onu tanı, onu paylaş.
3. Dünyaya kendinle ilgili bir şey kanıtlama ihtiyacından kurtul.
4. Sahip olduğun potansiyele kendini inandır.
5. Odaklan, dikkat dağıtan şeylerden uzak dur.
6. Kalbini, en az zihnini dinlediğin kadar dinle.
7. Işığı içeri al; hayret, şükran ve sevgiye yer bırak.
8. Devam et, her gün yola yeni gözlerle bak.
9. Hayatı doğaçla, plan değişikliklerine hazır ol.



Oynama Zamanı: İlhamı Aktar



Şimdi ilham dolu hayatının içine başkalarını davet etme zamanı.

Bugünün oyunu: Kardeşlerini kalplerinin peşinden gitmeye, kendilerine inanmaya, rüyalarının adını koymaya çağıran ilham verici kelimeler yazdığın renkli *sticker*'lar hazırla. Onları cebinde taşı ve bütün çevrene yapıştır: ilan tahtalarına, sokaklara, evine, arkadaşlarının evine, umumi tuvaletin kapısına... İlham dolu bir hayata öncülük etmesi için inancını bulaştır. Birlikte dünyayı tüketim, konformizm ve rekabetten daha fazlası haline getirebiliriz. Dünyayı harekete geçirebiliriz!



*Aradığın hazine, içine
girmekten korktuğun
mağarada bulunur.*

Joseph Campbell

Deniz



yüz

*Ey yolcu,
Allah'ın tek bir çanağa döktüğü,
iki bardak su gibiyiz.
Ayırt edilemeyecek kadar biriz...
Bu dünyaya dair bütün hayallerin,
elbet ki benim de hayallerimdir.*

Hafız-ı Şirazî

Çölün ateşinden sonra, şimdi, suyun serinletici ve şifa verici enerjisinin özlemini çekiyoruz. Harika, çünkü tam da şimdi deniz kıyısına ulaştık; denizin içine atlayıp su elementini keşfetmeye hazır ol. İçine atladığın anda ferah, derin bir soluk alacaksın. Su sana temas eder; bedeninin farkına varmanı sağlar. Suya batmış haldeyken "BEN" in nerede bitip "ÖTEKİ" nin nerede başladığının son derece farkında oluruz. Su, tenimizin ve sınırlarımızın farkına varmamızı sağlar. Bu hem "öteki" den ayrıldığımızı hem de "öteki" yle bağ kurduğumuzu hissettiğimiz alandır. Bu yüzden, nicedir, su elementi duygularla ve ötekilerle ilişki içinde olmakla bağdaştırılır. Denizdeki yolculuğumuz boyunca irdeleyeceğimiz konu bu olacak. Su sana dengeyi öğretir; seni taşıyabilir ya da boğabilir, tıpkı ilişkiler gibi... Yüzmek hem kendini suya vermeyi hem de onu itmeyi kapsar. Bu birçok yönden insanlarla olan ilişkilerimizin aynasıdır. İlişkilerimizde, başkalarına dayanmak, onlar tarafından taşınmak ve onlardan gelen taleplerin, sorumluluklarımızın içinde boğulmak arasında gidip geliriz. Denizin gelgitleri gibi kendimizi önce ötekileri ararken, yanımıza gelmeleri için davet ederken buluruz, ama sonra onları uzağa iter, "kendi alanımız" ı ararız.

Bugün su elementine gidiyoruz; dengeyi ve ilişkilerimizde huzuru ararken suda yolculuk ediyoruz. Yolculuğun bu bölümü süresince su elementini hayatının içine buyur et. Çok su iç, yüz, küveti doldurup yıkan, uzun duşlar al, ellerini ve yüzünü normalde yıkadığından daha sık yıka... Bu elementle her temasa geçişinde; teninin –koruyucu bariyerinin– farkına varmanı sağlayarak sana sınırlarını nasıl anımsattığını duyumsa. Su sana temas eder, sen ona temas edersin; o ilişkinin elementidir. Suya batmış olmak bize hayatın, dünya ile bizim

aramızda mükemmel bir buluşma olduğunu anımsatır. Biz, temas etmek ve edilmek, deneyimlemek, duyumsamak, bağ kurmak ve bunların getirdiği tüm tertipsizlik, çılgınlık, güzellik ve mucizeler için buradayız. Bir dağın tepesinde yalnız yaşarken sakın ve içsel dengede olmak kolaydır; ancak bu karışıma bir ekip, üç çocuk, gitgide yaşlanan bir ebeveyn, gürültücü bir komşu ve her gün binilen kalabalık otobüsler eklediğinde tabii ki her şey daha hassaslaşır. İlişkiler bizi germek, zorlamak, birçok duyguyu deneyimlememizi sağlamak için varlar. Su, ikinci çakrayla —cinsel organlar— bağdaşır, ötekilerle bir olma yeteneğimizle ilişkilidir. Bununla bağlantılı olan arketip âşıktır. Bu süreye boyunca panona bizi birleştiren ve bir araya getiren gücü sembolize eden Yunan Aşk Tanrıçası Venüs'ün oğlu Eros'un bir resmini iliştirebilirsin.

Yolculuk ve Farkındalık: Suyu Dokun

Yolculuğun bu bölümü süresince, keşfedeceğimiz duyuşsal araç dokunmak olacak. Su bize tenimizin, sınırlarımızın farkında olma duygusunu verir. Deri muhteşem bir organdır; sahip olduğu üç zıt rolle dışarıyla ilişkimizi düzenler: Toksinleri reddeder (HAYIR demek), dış elementleri içine çeker (EVET demek) ve bedeni korur (sınır koymak). Sağlıklı sınırlara sahip olmak, sağlıklı ilişkilere sahip olmanın yapıtaşısıdır. İlişkideyken yakınlıkla uzaklık, itmeyle çekme, birleşme arzusuyla içine çekilme korkusu arasındaki denge üzerine çalışırız. Bu yüzden ilişki sanatı; "Yin" yani kabul eden, içine alan dişil enerjiyi ve "Yang" yani reddeden ve koruyan eril enerjiyi dengeleme sanatıdır. "Yin" tarafında GÜVEN, "Yang" tarafında SINIR.

Bu yolculuk sırasında dokunma duyusu üzerine çalışmak için, teninle bağ kurmak için masaj yap; gün içinde ellerine, yüzüne ve boy-



nuna küçük masajlar yapmak için yanında krem taşı. Çevrendeki dokularla ve kumaşlarla ilgilen, bir kediyi okşayarak, çocuğunun saçını tarayarak zaman geçir. Ellerinle bir şeyler yap: atkı ör, ekmek yoğur, kalem kâğıt kullanarak mektup yaz. Elinle yaptığın her şey özel bir sihirle demlenir; bu yüzdendir ki yemek yapmak günlük olarak milyonlarca insan tarafından hâlâ uygulanan son büyü ritüeldir.

Yolculuğun bu bölümünün rengi mavi. O zaman kendini en sevdiğin mavi şalına sar ve güverteye buyur; yelkenleri açıyoruz; nereye? Sonsuz mavinin çağrısıyla batıya doğru... Haydi, ilk masalla yolculuğu başlatalım!

Bahçenin Efendisi

Kral, bahçesini çok severdi. Bilinen her topraktan getirttiği çiçekleri vardı ve yüzlerce bahçıvan bu çiçeklere ilgiyle bakardı. Bahçe, kralın her gün ziyaret edip keşfetmekten, mevsimlerle birlikte tekrar tekrar keşfetmekten hiç yorulmadığı sonsuz değişken renklerin senfonisiydi. Bu bahçede kralın hepsinden daha çok değer verdiği bir gül fidanı vardı. Kimse bu gösterişsiz küçük fidanın, bahçedeki en değerli hazine olduğunu tahmin edemezdi; ama öyleydi. Anahakan adındaki bu gül fidanının, çiçek açtığı bahçenin efendisine ölümsüzlük getirdiği söylenirdi. Tabii ki kralın, bu fidanın bulunduğu bahçeyi ele geçirmek için yüz savaş yapması ve sonra onu kendi bahçesine getirtmesinin tek sebebi de buydu. Tek sorun, gül fidanının hiç gül açmamasıydı, bir tanecik bile. Büyümeyi reddediyor, bu renk ve yaprak vahasının içinde varlığını kuru ve kederli bir halde sürdürüyordu. Tabii ki kral onun bakımı için güller konusunda en bilge uzmanları, en iyi bahçıvanları getirtmişti. Bahçıvanlar emeklerini hiç esirgmeden özel toprak getirerek sabah akşam fidanın kökünü besliyorlardı. Onu bilimsel yöntemlerle, damla sayıcı kullanarak suluyorlardı. Ayrıca yıl boyunca aldığı ışık-gölge miktarını kontrol altında tutmak için çevresine aynalar yerleştirmişlerdi. Bazıları ona şarkı söylüyor, öbürleri şiir okuyor, yapraklarını okşuyor, dua ediyor, yalvarıyor, ağlıyorlardı; hiçbiri işe yaramıyordu. Her yıl gül fidanı kısır kaldıkça kral, onu hayal kırıklığına uğratan bahçıvanın kellesini alıp bu göreve daha vasıflı başka bir uzman atıyordu. Bu durum yıllarca devam etti. Bir gün saraya elleri cebinde, bir papatyanın sapını çiğneyen genç bir adam geldi. Bir önceki bahçıvanın daha yeni kellesi vurulduğu için



yeni bahçıvan arandığını duymuştu. Bu işe talip oldu. Kral onun rahat tavırları karşısında, "Bu gül fidanıyla, güller hakkında bilinmesi gereken ne varsa bilen, bu toprakların en değerli uzmanları ilgilen-di. Böylesi bilge adamlar başaramamışken sen nasıl başaracağını sanıyorsun?" diye sordu. Genç adam soruyu ciddiye alarak bir saniye düşündü ve cevap verdi: "Derler ki, uzmanlar yalnızca bildikleri yolu görürken, acemilerin aklında birçok çözüm olur; sanırım benim sunacağım da budur; önceden edinilmiş fikirleri olmayan ve çabalama-ya istekli boş bir zihin..."

Bu, kralda merak uyandırdı. Ödül olarak verilecek hatırı sayılır zenginliği çok önemseyecek birine de benzemediğinden, adama neden böyle bir riski almak istediğini sordu. "Şöyle anlatmak gerekir" diye girdi söze bahçıvan adayı. "Hayatı, bu yılın sonunda kaybetmek istemeyecek kadar çok seviyorum; bu yüzden başarabilmek için elimden gelen her şeyi yapacağımdan emin olabilirsiniz." Kralın ihtiyacı olan şey de bu olduğundan, günün sonunda bahçıvanı işe aldı.

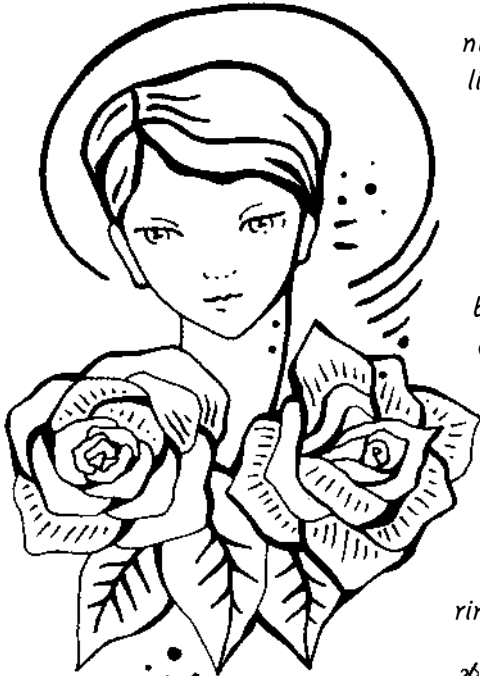
Bu son gelen adam, herkesi şaşırtıyordu; fidanın yanında öylece yatıp günlerini geçiriyor, hiçbir değerli ilaç sipariş etmiyor, fidanın kökündeki toprağı küreyip havalandırmıyor, onu sulamıyordu bile. Gece gündüz sadece orada durup ona bakıyordu. Günler, haftalar, aylar geçti; kral onu çağırıp fidanla ne yaptığını, neden çiçek açması için uğraşmadığını sordu. Buna karşılık bahçıvan, gül fidanının ihtiyaçlarını dinlemek istediğini ve fidan isteyene kadar hiçbir şey yapmayacağını söyledi. Kral kulaklarına inanamıyordu, ancak merakından onun işine devam etmesine izin verdi.

Genç bahçıvan fidanı sürekli gözlüyor ve geceleri ona fısıldıyordu: "Gül, seni sıkıntıya sokan nedir söyle bana; ben senin için buradayım; sana nasıl yardım edebileceğimi söyle." Sonra bir gece, bahçıvan, fidan kökünün dibinde uyurken toprağın en derinlerinde bir şeyin hareket ettiğini duydu. O şey hareket ederken, gül fidanının acı

çektğini hissedebiliyordu; o an, tam orayı, hareketi hissettiği yeri kazıp uzun ince, siyah bir yılan buldu. Onu dışarı çekip küreğiyle ezdi; gül fidanından yumuşak bir iç çekiş geldiğini hissetti. Toprağı örtüp fidanın yanında yine uykuya daldı. Sabah uyandığında, beyaz, zarif bir çiçek en yüksekteki dalı süslüyordu. Fidan nihayet çiçek açmıştı. Bu mucizeden haberdar edilince kral o saat bahçeye geldi. Güllü gördüğünde ağladı, bir çocuk gibi kakkahalar attı, fidanın etrafında dans etti, bahçıvana sarıldı, onu altınlara boğdu ve hayat boyu saray bahçıvanı ilan etti. Bahçıvan usulca krala teşekkür etti. Ve o günden itibaren, bir hamağa, bahçenin ortasında bütün bitkilerin ihtiyaçlarını dinleyebileceği bir yere yerleşti. Tabii ki, kıymetli fidana özel ilgi göstermeye devam ediyordu. Yıllar geçti, kral yaşlandı ve bir

gün, basit bir soğuk algınlığı onu ölüm döşegine düşürdü. Bahçıvanı yanına çağırıp dedi ki: "Sevgili dostum, onca çaban boşunaymış; efsane bir yalanmış; gül, bahçenin efendisine ölümsüzlük getirmedi."

Kralın ellerini tutan bahçıvan fısıldadı: "Siz hiçbir zaman bu bahçenin efendisi olmadınız; dinleyeni, bekleyeni ve ilgileneni ben olduğumdan efendi benim ve her zaman da ben olacağım. Bu çok güzel bir bahçe. Onu bana teslim ettiğiniz için size sonsuza kadar minnettar olacağım." Kral dünyaya gözlerini kapattığında bahçıvan onun el-





lerinden öptü. Sonra odayı terk edip büyülmüş bahçesine düşen serin, yıldızlı geceyi selamlamak üzere dışarı çıktı. Bunca yıldız, bunca çiçek... Yalnızca onun her bir yıldızı selamlayacak zamanı vardı, yalnızca onun her çiçeğe ilgi gösterecek zamanı vardı; dünyadaki tüm zamanlar...

Gerçekten Dinliyor musun?

Bugünlerde toplum olarak, daha fazla iletişimde olma, ama daha az dinleme eğilimindeyiz. Aşırı yüklü gündemimiz, aynı anda birçok işi birden yapmaya koşullanmamız ve hayatın hızı, iyi bir dinleyici olmamızı engelliyor. Hiç telefonumuzun ekranına bakarken birine "Dinliyorum..." demiyor muyuz? Sohbet ederken enerjimizin ne kadarını gerçekten dinlemeye ayırıp ne kadarını cevabımızı planlamaya harcıyoruz? Genellikle —öbür bahçıvanlar gibi— ilişkiye bir gündemle gireriz; ilişkinin bir getiri sağlamasını istediğimizden harekete geçer, önerir, tavsiye verir, kaynak sağlar, iter, pazarlık eder, uğraşırız ki diğer taraf bize ya ihtiyacımız olanı versin ya da bunu yapmadığı için kendini yargılayıp suçlu hissetsin.

İlişkilerimiz üzerinde çalışırken geliştirilecek ilk beceri, derin dinleme yeteneğimizdir. Bu, sahici bir ilişkiye girerken atılacak ilk adımdır; yoksa zihnimiz genellikle ilk önce duymak istediğimiz şeyleri duyma eğilimindedir. Enerjimizi emen ve zamanımızı tüketen uyuşmazlıkların oldukça büyük bir bölümü, eğer gerçekten dinlersek çözülebilir. Bu, kendi bardağımızı boşaltmayı; gündemimizden, bakış açımızdan kurtulmayı ve dünyaya gerçekten, dinlediğimiz kişinin gözlerinden bakarak odaklanmamızı gerektirir. Bir sorun paylaşıırken genellikle tavsiye, çözümler ve hatta uzun cevaplar istemeyiz; bazen sadece gerçekten görölmeye ve duyulmaya ihtiyacımız olabilir.

Arkadaşım Denise inanılmaz bir dinleyiciydi. Genellikle bir meselem olduğunda onun ofisine uğradım. Benim hikâyemi kendisinin-kinde boğmayacağına daima güvenebilirdim ya da beni, yerine getirmediğimde kendimi suçlu hissedeceğim tonlarca tavsiyeyle göndermeyeceğine. Bir şeyi çözmek için yardıma ihtiyacım olduğunda sordurdum: "Beni beş dakika dinleyebilir misin?" Ben hikâyemi anlattıktan sonra söze, "Bana şunu söylediğini duyuyorum..." diye başlar ve hikâyemi bana ona anlattığım gibi yansıttı. Kendi hikâyemi onun ağzından duyunca kendimi iyi hissetmek için ne yapmam gerektiğini görebilirdim. O kadar dikkatli dinlerdi ki kendi çözümümü bulmamda bana yol gösterirdi. Elbette, birçoğumuz bir terapist ya da bir yaşam koçu tarafından bu kalitede dinlenmeye aşinayız. Bunun yanı sıra çevremizdeki tüm insanları bu kalitede dinlersek bunun bir barış devrimi yaratacağına inanıyorum. Bu, netliği yaygınlaştıracak ve hem kendimizi hem de birbirimizi daha iyi tanımamıza yardımcı olacaktır.

Hayata UyguLa: Dinleme Gücünü Geliştir



Derinden dinleme uygulamalarına bir arkadaşla birlikte —ona doğrudan daha iyi bir dinleyici olmak istediğimizi söyleyerek— başlamak iyidir. Başlangıç için kolay bir egzersiz: Ondan sana dört-beş dakika sürecek bir hikâye anlatmasını iste. Bir konu önerebilirsin. Örneğin: "Bana yeni bir şey keşfettiğin zamandan bahset", "Bana biriyle gerçek bir bağ kurduğunu hissettiğin bir zamandan bahset", "Bana ilk aşkınla nasıl tanıştığını anlat", "Bana kendini çok başarılı hissettiğin bir zamanı anlat" veya bu spesifik ilişkiye dair seni ilgilendirecek herhangi bir konu olabilir. Bölmeden ya da sorular sormadan karşıdaki kişi tamamen bitirene kadar dinle. Hikâye bittiğinde ona fazla özetlemeden tüm hikâyeyi geri anlat. Şöyle diyerek başlayabilirsin: "Senden duyduklarım şöyle..." Bak bakalım



kendi yorumlarını katmamayı başarabilecek misin? Bitirdiğinde, dinlediğin insana, hikâyesi iyi anlaşılmış mı sor; ona hikâyede ekleme ya da değişiklik yapması için fırsat ver. Bunu uygularken dinleme gücünün geliştiğini fark edeceksin. Yorum yapma ya da araya girme dürtün azalacağı gibi, duyduklarını kendi hikâyelerine kıyaslama eğilimin de azalacak. Yargılamadan derin dinleme becerini geliştirdin mi, dinleme gücünü sevdiklerine armağan et! İnsanlara ne kadar yakın-san mesele o kadar duygusaldır ve daha da zorlaşır. Aslında duymak istemediğimiz bir şeyi dinlerken mesajın ne kadarının gerçekten kaybolabileceğini görmek sahiden şaşırtıcıdır. Peki, ikiziniz ev işlerini yapma ya da paylaşma yollarınıza dair ya da evdeki başka hassas konularla ilgili eşinin ne düşündüğünü sana anlatmasını ister misin? Sadece duyduğun hikâyeye odaklan ve savunma/misilleme moduna girmekten kaçın. Hikâyeye bitince duyduğun gibi geri yansıt; yorum yapmadan, yargılamadan ve çözüm önermeden. Ve ona, açık olduğu için teşekkür et. Onu dinlemekten zevk aldıysan bunu da söyle.

Oynama Zamanı: Ev Karaoke'i



Sevdiğin, ama sözlerinin ne dediğine hiç dikkat etmemiş olduğun bir şarkı var mı? Bu şarkıyı derin dinlemeye ne dersin? Bugün şarkı sözlerini bul ve şarkıcıya eşlik et. Bazen beni etkileyen bir müziğin çok anlamlı ve tam da duruma uyan sözleri olduğunu fark ederim. Sahiden dinlediğinde şarkı sana ne diyor?



Dalgaların sesini ve denizin şarkısını dinleyerek yüzmeye başladık. Haydi, başka bir masalla yolculuğumuza devam...

Yaşlılar

Uzak diyarlardan birinde Raul, yaşlı babasıyla birlikte yaşıyordu. Beraber tarlaya gider, meyve ağaçlarını budar, koyunlara ve keçilere bakarlardı. Ama yaşlı babanın sağlığı günbegün kötüleşmeye başlamıştı ve Raul buna çok üzülüyordu. Çünkü ülkenin çok genç ve acımasız kralı, bir gün, yaşlıların gereksiz olduğuna karar vermiş ve yeni bir kanun çıkarmıştı.

“Bir vatandaşın çalışma çağının sonu, hayatının sonu demektir. Faydasız yaşlıların ülkemizin ekonomik gelişimini yavaşlatmalarına izin veremeyiz. Bu nedenle, tarlada orağını tutamayanlar, kendi aileleri tarafından uçuruma götürülüp aşağı atılacaklardır. Her kim bu kurala uymazsa başı kesile.”

Raul’un babasını yataktan kaldırmayı her sabah daha da zorlaşıyordu; bazı günler onu tarlaya kadar sırtında taşıyordu. Bazen onu ağacın altına oturtuyor, yaşlı adam da bütün gün orada yaşlanmış bedenini dinlendiriyordu. Raul pazara gittiğinde, “Eee, babanın ayrılma vakti gelmedi mi artık? Hâlâ çalışıyor mu seninle?” diye soranlara, hep abartılı bir neşeyle cevap veriyordu. “Aman, iyi ki yanımda o var! Bazen yemekten sonra ağacın altında bir dakika gözümü kapattayım diyorum, bir uyanıyorum ki tek başına bütün tarlayı bitirmiş! Candır o can! O olmasa tek başıma bütün bu işleri nasıl yetiştiririm, bilmem” diyordu; ama gün geçtikçe babası zayıflıyor, ellerinin titremesi artıyordu. Tabii ki dedikodular da yayılmaya başlamıştı. Bazı komşular Raul’u uyarıyordu.

Nihayet bir sabah babası ona dönüp, “Haydi oğlum, götür beni. Sen iyi bir evlatsın, çok uğraştın; ama senin başını derde sokmak



istemem" dedi.

Cevap veremedi Raul, ama sessizce bahçeye çıkıp bir "yaşlı taşıma sepeti" örmeye başladı. Herkes yaşlıları taşımak için önerdi bu sepetten, tepenin ucuna kadar yol uzundu çünkü... Ve bir sonraki sabah beraber yola çıktılar. Raul hiç girmemişti ormana; babası ona yol gösteriyor, dikkat etmesi gereken yerlerde de, "Bak oğlum, o yoldan geçme, daha kısa olur, ama yokuşu seni zorlar; gel, öte yandan gidelim, biraz daha rahat edersin" diyerek uyarıyordu onu. Bu arada yol boyunca, karanlık ve dolambaçlı patikalarda, babasının arada sırada dal kırdığını fark etti Raul.

Raul doğal olarak o gün hem üzgün hem de biraz sinirliydi; sabrı hemen taşıverdi.

"Baba n'apıyorsun! Neden geçtiğimiz her yerde dalları kırıp duruyorsun?" dedi.

Babası, "Çünkü oğlum, dönüşte sana rehberlik etmek için yanında olmayacağım; kaybolmandan korkuyorum. Ama o kırık dalları takip edip evin yolunu bulursun" deyince, Raul ağlamaya başladı, bir adım daha atamadı.

Beraberce ormanda gizli bir mağara buldular. Yaşlı baba için yaprak ve taze eğreltiotlarından yumuşak bir yatak hazırladılar. Raul babasına sarılarak fırsat buldukça onu ziyaret edip ona yemek getireceğine söz verdi.

Gel zaman git zaman ülkede sıcak bir rüzgâr esmeye başladı. Bahçelerdeki elma, armut ağaçlarının üzerlerindeki bütün çiçekler uçup gitti; yaprakları kuruyup düştü; ağaçlar birer birer öldü.

Köylüler panik halinde bu duruma bir çözüm arıyordu. Bütün ülkede canlı tek bir ağaç kalmadığından yeni ağaç yetiştirmek üzere bir tohum bile bulunamıyordu.

Raul babasının yanına gelip durumu ona anlatınca, babası, "Aman oğlum, ne var bunda" dedi. "Bu ne ilk ne de son defa geli-

yor başımıza; üzülmeyin, vazgeçmeyin ve dinleyin. Her derdin var bir çaresi... Bahçelerde, açık alanlarda ağaçlar ölür gider, ama ne olursa olsun, ormanın kalbinde onun bir çifti hayatta kalır; onların tohumlarından ekerseniz bir sonraki mevsimde bütün bahçelerde ağaçlar ve meyveler yetişir.”

Raul bunu duyar duymaz babasından yolu öğrenip, ağaçları bulup köylere tohum dağıtmaya başladı. Ekilen o tohumlar sanki sihirliymiş gibi toprağa düşer düşmez hemen filizleniverdiler ve daha mevsim bitmeden bütün ağaçlar eskilerinin boylarına ulaştılar. Bir sonraki bahar köylüler o güne kadar aldıkları en bereketli hasadı toplarken Raul’a bir kurtarıcı gözüyle bakmaya başlamışlardı.

Gel zaman git zaman ülkeye kokulu bir rüzgârın gelmesiyle birlikte gökyüzü gündüzleri yeşile döndü, geceleri ise kırmızıya... Rüzgâr koyun sürülerine hastalık getirmişti. Üç gün geçmeden, ülkedeki bütün koçlar hastalanıp öldü. Üç günün sonunda rüzgâr geldiği gibi gittiğinde gök yine gündüzleri mavi oldu, geceleri siyah, ama çiftçiler karanlıkta kaldılar; çünkü bütün ülkede canlı tek bir koç kalmamıştı. İlkbaharda nasıl kuzulayacaktı koyunlar, sürüler nasıl yenilenip çoğalacaktı?

Tabii Raul, babasının yanına gidip durumu ona anlattı. Babası: “Aman oğlum, ne var bunda?” dedi. “Bu ne ilk ne de son defa geliyor başımıza; üzülmeyin, vazgeçmeyin ve dinleyin. Her derdin var bir çaresi... Çoban cinlerin kendi sürülerini götürdükleri ovaları bilirim. Bir gece bırakın dışı koyunları orada, sorun çözülür.”

Raul herkese gizli ovaların yerini söylediğinde sihirli tohumları hatırlayan çiftçiler Raul’un önerisine kulak verdiler. Ve o bahar, koyunların hepsi ikiz kuzular doğurunca, ülkedeki herkes Raul’a bilge gözüyle bakmaya başladı.

Gel zaman git zaman ülkeye siyah, titrek, aç bir bulut geldi; bir



böcek bulutu... Üç gün, sadece üç gün kaldı ülkenin göğünde, ama gittiğinde tarlalarda tek bir buğday tanesi kalmamıştı. Hadi kışı geçirecek kadar un bulundu kilerlerde diyelim; peki bütün ülkede tek bir buğday tanesi kalmamışken bir sonraki mevsimde hangi tohum ekilecekti tarlalara?

Bu sefer onu beklemeden köylüler Raul'un kapısına geldiler. "Kurtar bizi, varsa bunun bir çözümü, ancak sende olur."

"Hayır, dostlar, bende sizin kadar genç ve cahilim; benim de başıma ilk kez geliyor bu. Bunun çözümünü bilecek biri var, ama o ben değilim. Saçı kalbi kadar ak, sakalı yaşı kadar uzun, sırtı içinde sakladığı dağ gibi kambur... İki kere sizi o kurtardı; onun yardımını istiyorsanız önce babama yaşam hakkı vermeniz lazım."

Böylece, başlarında kral olmak üzere, bütün köylüler Raul'un babasının saklandığı mağaraya gittiler. Yaşlı adam gelenleri sakın ve muzip gözlerle karşıladı.

Kral hemen, mağaranın başında kendisine yüksek bir kürsü kurdurtup yaşlıların değerini öven, bilgeliğin altından da değerli olduğunu anlatan, atalarımızın deneyimlerinden faydalanmanın ne denli önemli olduğuna vurgu yapan upuzun bir söylev çekti.

Bitirdiğinde Raul'un babası ona, "Aman efendim, uzun yaşıyorum boyunca, sizin yaptığınız gibi kaç hükümdarın rüzgârla fikir değiştirdiğini, hata yaptığını gördüm; bütün ülkeyi zarara götürenleri de... Ama hep üste çıkıyorsunuz. Bir kerecik bile hatalı olduğunu, küçük insanın haklı olduğunu söyleyen, özür dileyen bir hükümdar görmedim" dedi.

Bunu duyan kralın suratı asılıp sahneden indi. Önce Raul'a, faydalı olan itaatsizliği için teşekkür etti, sonra Raul'un babasının önünde eğilip af diledi. Bunu öyle sade, öyle içten bir tavırla yaptı ki, herkes az da olsa kralın değiştiğini anladı. O zaman Raul'un babası köylülerin derdini dinleyip gece yarısında onları sessizce cinlerin son-

suz buğday tarlalarına götürdü. Oradan her bir çiftçiye tek bir buğday tanesi verdi; ama tarlalara ekilince o buğday taneleri oldular bin tane...

O günden bugüne, o tarlalarda ekilen her bir buğday tanesi binden fazla tohum verir.

O günden bugüne o ülkede ve her yerde yaşlıların yeri sofrada başında ve ateş başındadır. Dertleri dinler, kırıkları tamir eder ve bol bol hikâyeye anlatırlar. Bilen bilir; bu dert dinleyen kulaklar can kullardır; bu hikâyelerde bin sır saklıdır. Ve bilen bilir; bu yaşlıların ağızlarından bal damlar...

Haydi, H herkese Yer Açan Bir Toplum Yaratalım

Tabii ki masalda anlatılan ülkeden çok farklıyız. Yaşlı insanları öldürme düşüncesi bizi ürkütüyor. Peki, öldürmüyoruz da aramıza ne kadar dahil ediyoruz! Farklı doğan insanları, farklı cinsel yönelimi olanları, politik inancı farklı olanları, farklı eğitim seviyesinde ya da hayata, işe, aileye yönelik farklı tavırları olanları? Yargılamak bizi etiketlemeye ve bölmeye yöneltir; bizi birbirimizden ayırır. "Kadın çocuğuna karşı aşırı koruyucu!", "Adam kafayı parayla bozmuş!", "Evi her zaman dağınık!" gibi, birilerini her yargılayışımızda bir reddetme eylemi gerçekleştiriyoruz. Bunun, sözler, hareketler ya da sadece enerjiyle oluşması mümkündür ve yalnızca dokunduğu insanı değil, bütün olarak toplumu etkiler. Ne zaman sessizce birini yargılasak, toplumda, katlanarak artan bir şiddet titreşimi yarattığımıza inanıyorum. Biz, başkalarına yönelttiğimiz kendi yargılarımızın ilk kurbanlarıyız. Ne zaman birini yargılasak, kendimizi, bu insana herhangi bir şekilde benzemeyi engellediğimiz bir hücrenin içine tıkıyoruz.



Genellikle yargıladığımız insanı ve onu yargıladığımız şeyi hayatımıza dahil ederek, kendimizi özgür kılacağımızı düşünüyorum. Herkese yer açan bir toplum yaratsaydık dünya nasıl bir yer olurdu?

Hayata Uygula: Kendine İzin Ver



Hayatındaki insanlarla ilgili, içinde tuttuğun yargıların bir listesini yap. Bu insanlar ağzını şapırdatarak yemek yiyen, sohbeti tekeline alan, doğru düzgün giyinmeyen, onlara ödünç verilen kitapları geri vermeyen insanlar olabilirler. Listeni bitirdiğinde bu yargıların her birinin altında gizlenen, çocukken duymuş olduğun tembihleri ara.

"Çok fazla konuşuyor" yargısının ardında "Sessiz ol!" ya da "Bırak, yetişkinler konuşsun!" tembihi, "Aptal aptal şeyler söylüyor!" yargısının ardında "Düşünmeden konuşma!" tembihi gizleniyor olabilir. Birini dağınıklıktan ya da stili olmamasından ötürü yargılamanın sebebi, belki de çocukluğunda aldığın şu ikazlardır: "Doğru düzgün giyin", "Derli toplu ol". Bunlar biz çocukken ebeveynlerimizin ve öğretmenlerimizin bize söyledikleridir. Bir zamanlar harika nasihatlerdi belki, ama eğer yıllar içinde bu nasihatler, özgürlüğümüzü sınırlayarak ya da herhangi bir şekilde kendimizi öbür insanlardan farklı hissettiren dogmatik kurallara dönüşerek, bizi yargılamaya, nefrete, ötekileştirmeye, başkalarını cezalandırmaya yönlendirdiyse, bu masum görünen cümleler hayatımızda düzenden çok karışıklık yaratıyor demektir.

Sizi bilmem ama ben bakımlı, sırası gelince konuşan —iyi eğitilmiş— ama etrafına yargılama, nefret ve reddetme duyguları yayan bir grup vatandaşla yaşamaktansa; huzurlu, insanların birbirini sevdiği, ama palyaço gibi giyindiği, kitapları asla iade etmediği, dahil edici bir

toplumda yaşamayı tercih ederim. Dünyayı değiştirmek evde başlar, o zaman bu hafta kendimizi hapsedtiğimiz kuralları gevşetelim. Başkaları hakkındaki yargılarının kökeni olan şeyleri yapmak için kendine izin ver. Bunların listesini yap ve odana as. Şöyle görünebilir:

İzinler:

Ses yapmak.

Sırası gelmeden konuşmak, hatta cümlesinin tam ortasında iken birinin lafını kesmek.

Bir şeyle ilgili heyecan içinde, soluksuz on dakika boyunca konuşmak.

Birbiriyle uyumsuz çoraplar giymek.

Kaybettiğin bir şey için uykundan olmamak...

Güven bana, içindeki yargıcın kelepçesinden kurtulmak, birlikte yaşadığın insanlara karşı daha az yargılayıcı olmana yardım edecektir.

Oynama Zamanı: Kurabiyelerini Paylaş



Kurabiye yapıp komşularına ikram et. Kapıyı çalıp, "Buradayım, seni görüyorum, biz bir topluluğuz" demenin harika bir yoludur bu.



Kendimize, açık bir kalple, daha ileriye hareket etmek için izin veriyoruz, suyla akarak...



*Her şey
bir başlangıç alanı
olabilir, bulunduğu
yerden başla.*

Keri Smith

Seni Tuz Kadar Sevdim

Bir zamanlar, uzak bir diyarda bir kral üç kızıyla yaşırdı. Tek başına büyüttüğü bu güzel kızları canından çok severdi. Bahçede kızları oynayıp gülse, kralın kalbinde bin kelebek uçardı; şöminenin önünde kitap okuyup dinlendiklerinde kral da rahatlar, ne kadar yorulmuş olursa olsun kendini dinlenmiş hissederdi; ama kızlarından biri ağlasın ya da keyifsiz görünsün, o zaman hayatın tadı kaçar, kızının sorununun ne olduğunu öğrenip çözünceye dek kral da en az kızı kadar üzülmüdü. Hatta bazen ondan bile fazla...

Yıllar birbirini kovalıyor, kızlar büyüyor, onlarla birlikte hayalleri de büyüyor ve kral her gün kızlarının kendisinden uzaklaştığını hissediyordu. Babalarını kucaklamak için birbirleriyle yarıştıkları, bir dertleri olunca koşarak ona geldikleri ve her şeyi anlattıkları zamanlar geride kalmıştı. Artık üzgün olduklarında, "Yok bir şey baba" demeye başlamışlardı. Babaları, "Aman kızım, görüyorum bir derdin olduğunu, ne var aklında söyle" diye ısrar edince de, "Ah baba, sen anlayamazsın ki!" diye cevap veriyorlardı. Bunları duymak kralı daha da üzüyordu. Bir zamanlar onun her şeyi, ama her şeyi bildiğini zanneden kızları, artık onun ufacık bir kalp kırgınlığını bile anlayamayacağını düşünüyorlardı!

Bu duruma üzülen kral, kızlarına, "Benim sizi sevdiğim kadar siz de beni seviyor musunuz?" diye sorunca kızlarından hep, "Aman baba, ne saçmalıyorsun! Biz seni on kat daha fazla seviyoruz" cevabını alıyor, bunu duyunca da endişeleri dinliyordu.

Kral kendini yalnız hissettiği bir gün yine kızlarına bu soruyu



sordu. Kızlar "Öfff! Baba yaa! Seviyoruz işte, çok seviyoruz! Hissetmiyor musun?" diye cevap verince, kral dayanamayıp "Peki, ne kadar seviyorsunuz beni?" diye sordu.

Birinci kız, "Ben seni ayı, yıldızları, bulutları ve gökkuşağıyla başımızın üstündeki sonsuz göğü sevdiğim kadar seviyorum" dedi. Bunu duyan kral, kızına sarıldı ve "Ben de seni o kadar seviyorum kızım!" dedi.

İkinci kız, "Ben seni altın, zümrüt, elmas, pırlanta, dünyanın bütün değerli hazineleri kadar seviyorum!" dedi. Bunu duyan kral, kızına sarıldı ve "Ben de seni o kadar seviyorum kızım!" dedi.

Üçüncü kızı Leyla ise -ki en akıllı, en dinç ve en neşeli o olduğu için, babası onu hep öbürlerinden biraz daha fazla severdi- "Ben baba, seni tuz kadar seviyorum" dedi. Bunu duyan babası kalakaldı, yüzü düştü ve yavaşça tekrarladı: "Tuz mu?" Kızı da usulca tekrarladı: "Evet babacığım, tuz kadar."

Kralın gözünün önünden kara bir bulut geçti, bir an için sessiz kaldı, sonra nefesini toparlayıp, "Peki o zaman kızlar, haydi, yatma zamanı geldi; yarın sabah uyanınca, sözlerinizin karşılığını alırsınız" dedi.

Ertesi sabah uyandıklarında, birinci kız, yatağında elbiseler buldu, hem de ne elbiseler! Bunlar yıldız gibi parlayan, ay ışığı gibi bütün odayı aydınlatan, gökkuşağının bütün renklerini yansıtan, sihirli elbiselerdi. Birinci kız mutluluktan çılgınlık atmaya başladı.

İkinci kız, yatağında kollarına takacağı altın bilezikler, kulaklarına asacağı zümrütler, saçlarına takacağı pırlantalı taraklar buldu! Hemen aynanın önüne geçip şarkı söyleyerek kendini süslemeye başladı.

Üçüncü kız ise odasında uyanmadı. Gece kralın emriyle yatağı taşıdığından sabah çok uzaklarda, bir tuz gölünün yanında uyandı. Güneş bembeyaz gölün üstüne yansıyarak öylesine bir parlaklık yayı-

yordu ki kız gözlerini dahi açamıyordu. Genç kız, bulunduğu yeri görünce, babasının onu sarayından kovduğunu anladı. O zaman kalktı ve dümdüz, yolun onu nereye götüreceğini bilmeden yürümeye başladı.

Bütün gün çorak topraklarda yürüdükten sonra, bir şehre geldi; çok acıktığından artık gözünün değil, burnunun rehberliğinde ilerliyordu. Nefis bir kokunun peşi sıra sokak sokak yürüdü; ayakları onu büyük bir hanın mutfak kapısının önüne götürdü. Açık kapıdan, içerde tombul yanaklı, güleç bir aşçı kadının emri altında elli yardımcının çalıştığını gördü. Mutfakta çok iş vardı ve etli, baharatlı yemek kokuları, kızın karnını iyice acıktırıp başını döndürüyordu.

Leyla aşçıbaşına gidip, "Ekmek karşılığında emek veririm, emek karşılığında ekmek verir misin?" diye sordu. Aşçıbaşı bir bakışta genç kızın saflığını, dürüstlüğünü ve açlığını anladı, "İşimiz zor kıyım. Aş karnına çalışamazsın; önce otur da biz seni besleyelim, sonra başkalarını beslememize yardım edebilir misin, bakarız" dedi.

Ve böylece Leyla, şehrin en büyük hanının mutfağında, meşhur aşçı Miranda'nın emrinde çalışmaya başladı. Her gün, güneş doğmadan kalkıyor, gecelere kadar ekmek yoğuruyor, sos karıştırıyor, tabakları dolduruyordu. Önceleri ona kolay işler verilmiş, ama işleri hem hızlı hem de itinayla yaptığını gören Miranda, ona daha zor ve önemli işler vermeye başlamıştı. O zaman Leyla'nın, tat ve koku konusunda özel bir yeteneği olduğu ortaya çıkmıştı. Miranda onu özel bir ilgiyle yetiştiriyor ve izliyordu.

Bir sene geçmeden Leyla, hanın bazı yemeklerini değiştirmeye başladı. Normalde tariflerinin değiştirilmesine asla izin vermezdi Miranda, ama Leyla'nın dokunuşları öylesine sihirliydi ki yalnızca bir tutam baharatla bir yemeği lezzetli seviyeden, cennetlik seviyeye çıkarabiliyordu.

Hanın lezzetli mutfağının değiştiği haberi yayılınca, müşteri-si zaten çok olan handa oturulacak yer bulunmaz oldu; han sabah-



tan akşama kadar hep doluydu. Ülkenin her yerinden insanlar sırf bu handa bir tabak yemek yiyebilmek için geliyorlardı. Ve tabii genç olduğu kadar güzel ve yetenekli de olan yeni aşçının ismi bir fısıltı gibi yayılıyordu.

Gel zaman git zaman, o ülkenin kralı oğlunu evlendirmeye karar verdi. Düğün için, komşu ülkelerin krallarının da davet edileceği büyük bir ziyafet verilecekti. Sarayda bu genç aşçının yetenekleri duyulmuştu. Ülkenin lezzetlerini başka kim tanıtabilirdi? Tabii, Leyla çağırıldı. Kral ondan kokusuna âşık olunacak, damakları çatlatacak, dillere destan olacak bir ziyafet sofrası hazırlamasını istedi. Leyla vakit kaybetmeden yeni tarifler geliştirmeye başladı. Babasının o ziyafetin başmısafiri olacağını biliyordu; bu yüzden, mönüye babasının en sevdiği yemekleri koydu: incirli ve safranlı yasemin pilavı, balı hardallı bıldırcın dolması, ekşili cevizli karnabahar... Yalnız babasının yemeklerini ayrı hazırlayıp onun yemeklerine tuz koymadı.

Düğün sofrasına oturulunca, önce çorba geldi. Her kaşıқта mısafirlerden beğeni belirten “mmm!”, “oh!” nidaları gelirken, Leyla’nın babası bir iki kaşık aldıktan sonra çorbayı kenara koydu. Başmısafirin suratı asılınca, merak eden kral sordu: “Aziz dostum, çorbayı beğenmediniz mi?”

Kral sakın bir sesle, “Biraz tatsız buldum” diye cevap verdi.

Sırada bıldırcın, salatalar, kuzu tandır, kuru üzümlü, tarçınlı, ekşi mayalı ekmekler, dolmalar vardı... Her yeni servisle misafir korosunun sesi artıyordu: “mmmm!”, “ooooo!”, “vaaayyy!” Leyla’nın babası ise her yemekten bir kaşık aldıktan sonra yemeği bırakıyor, her sorulduğunda da, “Hımm, biraz tatsız buldum...” diyordu. Bu enfes yemekleri nasıl tatsız bulabildiğine herkes şaşıırıyordu. Nihayet bütün misafirler aşçıyı tebrik etmek üzere yanlarına çağırmaya karar verdiler. Leyla, yüzünü kapatan bir aşçı peçesiyle tebrikleri kabul etmeye geldi. Alkışların ortasında, Leyla’nın babası dayanamayıp bir-

den patladı: “Aaa! Yeter artık! Hepiniz delirdiniz mi? Bu yemekler yenilemeyecek kadar tatsız. Yanlış anlamayın ama tuz olmayınca hiçbir şeyin tadı yok!”

Bu sözler ağzından çıkar çıkmaz, kralın yüzü düştü.

Bunu fark eden Leyla ona sordu: “Efendim, bu sizi neden bu kadar üzdü ki?”

“Bir zamanlar, beni sadece tuz kadar sevdiğini söylediği için, en genç kızımı sarayımdan kovmuştum, ama biliyor musun, ancak şimdi, beni aslında ne kadar çok sevdiğini anladım. Tuz olmayınca, hiçbir şeyin tadı yok ve onu sarayımdan kovduğumdan beri hayattan da hiç tat alamıyorum. O gerçekten, benim hayatımın bir tutam tuzuydu; hayatıma tat katardı ama onu kaybettim” diyen kralın gözünün önünden seneler önce geçen kara bulutun aynısı yine geçti. Leyla, peçeyi çözüp babasına yüzünü gösterdi. Babası önce şaşkın şaşkın ona baktı; ama kızı olduğunu anlayınca, sevinçten ağladı. Onu kollarına alıp hiç bırakmadı.

Böylece saraya döndüler. Kardeşleri de onu görünce bayram ettiler. Leyla’nın dönüşünü kutlamak üzere bir ziyafet verildi. Tabii mönüü Leyla hazırladı. Sofrada ne fazla ne de az, tam olması gerektiği kadar tuz vardı. Hayatları tatlı, tuzlu, biberli, tatlarla dolu devam etti.

Sizin de hayatınızda her gün yeni bir lezzetiniz, yeni bir kokunuz, yeni bir tadınız olsun; ne eksik, ne fazla... Hayat kısa! Isır, ye, kokla, dinle; her gün yeni bir mucize...

Serğın Ne Kadar Derin?

Bu soru bakidir. İlişkilerimizin çoğu sevilme ve onaylanma ihtiyacına dayanır. Çocukluğumuzda gördüğümüz (ya da kendimize gös-



terdiğimiz) yetersiz sevgiden kaynaklanan boşluğu, başkalarının doldurmasını umarız. Bu derin bir kuyuyu aydınlatmak için, içine kibritler atmaya benzer. Işık hep geçici ve her zaman yetersizdir. Kendi güneşini yakman gerek. Sen, kendin ve dünya için bitmez tükenmez bir sevgi kaynağısın. Kendini, aldığın sevgiyi ölçüp kıyaslarken, sevgi kıtlığı hissederken bulursan, ebedi ve sonsuz bir sevgi kaynağı olduğunu hatırla. Evrende var olan mutlak sevgiye kendi kalbinden bağlısın. Sevmek için kalbini aç; bırak parlasın. Bir kere parladı mı onu kendine ve hayatındaki insanlara yönlendir.

Hayata Uygula: Sevgi Meditasyonu



Rahat bir pozisyonda, iki elini kalbinin üstüne koy ve soluşunu izle. Havanın denizdeki dalgalar gibi bedenine girip ayrıldığını hisset. Bırak soluşun dalgaların yumuşak sesini ortaya koysun, dinle onları. Dalgaların kalbine girip oradan ayrıldığını hayal et. Suyun ayrılmadan önce kalbinin içinde çark edişini izle ve onun sevgiyle nasıl demlendiğini gör; sevgiyle demlenmiş suyu, renkli ya da parlak ve ısıltılı imgeleyebilirsin. Dünyayı yıkamak üzere gidişini izle. Bu şifalı dalgaları savaş bölgelerine, mülteci kamplarına, ağaçların kesildiği ormanlara, arkadaşlara, aile üyelerine, iletişim güçlüğü çektiğin insanlara gönderebilirsin. Kalbinin gücünü hisset. Kendine de, seni baştan aşağı yıkamasına izin vererek birkaç sevgi dalgası gönderdiğinden emin ol. Kendini tazelenmiş hissettiğinde, sevginin tükenmez kaynağıyla bağlantıda olduğu için kalbine teşekkür et. Ve biraz daha sevgi yaymaya hazır olarak, hayatına geri dön; dünyanın ona ihtiyacı var.

Oynama Zamanı: Tuz Hamuru



Tuz ve unla çok doğal bir "oyun hamuru" yapabileceğini biliyor muydun? Genç ve yaşlı arkadaşlarını eğlenceli bir gündüz aktivitesi için davet et. Aşağıdaki tarife göre hamuru karıştır, gönlüne göre şekillendir, sonra şaheserlerini sertleşmeleri için fırınla. Onları boyayabilirsin ya da farklı bir renkte tuz hamuru yapmak için hamura gıda boyası karıştırabilirsin. Bırak yaratıcılığın kendini göstere sin!

Tuz hamuru tarifi: 1 bardak tuz, 2 bardak un, $\frac{3}{4}$ bardak su. Tuzla unu karıştır, karıştırmaya devam ederken suyu yavaş yavaş ekle. Hamuru yumuşayınca kadar yoğur ve şekillendirmeye başla. Sonra 180 derecede fırında pişir. Pişme süresi nesnenin boyutuna bağlı olduğundan renk değişimini kontrol et.



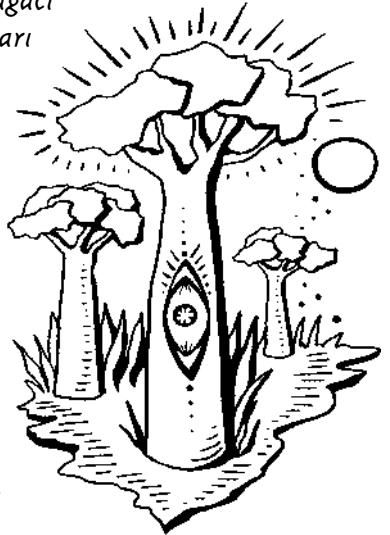
İçinde yüzdüğümüz suyun ta kendisidir sevgi, en azından temiz ve saf olduğunda. Peki suyun karrardığı, sevginin ekşidiği zamanlara ne demeli? Başka bir masal bize bunu anlatacak...

Baobab Ağacının Kalbi

Hava öyle sıcaktı ki, tavşan patileri çok yandığı için aynı noktaya uzun süre basmamaya çalışarak etrafta zıplıyordu. Zıplayarak çevrede yemek aramaya gitti; hava, herhangi bir iş yapmak için çok sıcaktı, bu yüzden baobab ağacının gölgesine çekildi. Orası serin ve ferahtı – dünya üzerinde cennet hissi. Ve tavşan etmek istediği iltifatı içinde tutamadığından hemen baobab ağacıyla konuşmaya başladı. “O! Baobab kardeş, gölgen çokook tatlı; sırf senin yanında dinlenmenin keyfini sürmek için evimden çıkıp bu sıcağa dayanmış olduğuma çokook memnunum. Günümü gün ettin!” Bir ağacın gölgesinde durup dinlenen birçok gezgin vardır, ama sağladığı gölge için direkt ağaca iltifat ve teşekkür eden biri gerçekten nadirdir.

Baobab ağacı için de bu bir ilkti. İltifat, ağacı öylesine etkileyip mutlu etti ki tüm dalları ve yaprakları zevkten kabarmaya, titremeye başladı. Bu da tavşanın kulaklarına memnuniyet veren hafif bir müzik yarattı. Tavşan ağaca müzik için de teşekkür edince ağaç zevkten daha da çok titredi.

Ağacın memnuniyetini gören tavşan hemen başka neye yorum yapabileceğini görmek için etrafa biraz daha bakındı. Ve orada, en yüksek dalda bir meyve gördü; olgun ve sulu görünüyordu. Tavşan bir saniye bile kaybetme-



den, ağaca daha fazla iltifat yağdırmaya başladı: “O! Aman Tanrım! Bu senin meyven mi? Nasıl bir güzellik, kokusu havayı tatlandırıyor; tadı, görüntüsünün yarısı kadarsa eminim ormanın en büyük lezzeti olurdu.” Yine hislenen baobab, meyvesini tavşanın önüne düşürdü. Tavşan meyveyi soyup bir ısırık aldı, ağzını şaplattı, patilerini yaladı ve daha önce bu kadar güzel bir şey tatmadığını söyledi. Ağaç zevkten titredi ve kalbi o kadar büyüdü ki, gövdesindeki çatlaklar hafifçe açılarak dışarıya yanardöner bir ışık saçtı. Bu, tavşanın merakını ateşledi, çünkü ormanda baobabın kalbi hakkında birçok söylenti vardı, ama tavşan, kabuğun ötesinde gerçekten ne yattığını bilen hiç kimseyle karşılaşmamıştı. Böylece, yeni arkadaşının kabuğunu okşayarak, düşüncelere dalmış bir halde, “Sevgili dostum, altın ve pırlantadan bir kalbe sahip olduğun söylentileri doğru mu? Yoksa bazıların iddia ettiği gibi sadece odundan bir kalbin mi var? Şimdiye dek, bir ağaç olduğun için senin odundan bir kalbin olduğuna inanmıştım, ama gölgende oturup meyveni yedikten sonra, sende göründüğünden daha fazlası olduğuna inanmaya başladım” dedi.

Bu baobab ağacına yetti; usulca kabuğunu aşağı doğru soymaya, dallarını kanat gibi yayarak açmaya ve gövdesinin içindeki hazineni açığa çıkarmaya başladı. Ağacın kalbi pırlantalar, altın ve ısırlı ısırlı parlayan bir dolu değerli taşla doluydu. Tamamen açıldığında birkaç taş yuvarlanarak, ağacı, güzelliğine ve cömertliğine dair tatlı sözler yağmuruna tutan, huşu içindeki tavşanın ayağına geldi. Ağaç kabuğunu geri kapattığında, tavşan ayaklarına düşen taşları ve altın parçalarını toplayarak baobab ağacına teşekkür etti ve karısına hediye etmek için hepsini eve götürdü. O günden sonra, “Leydi” Tavşan ormana, en güzel kıyafetlerini giyerek ve göz alıcı mücevherlerle donanmış olarak gitmeye başladı.

Bu durum, karısına böyle hoş şeyler sunmayı arzulayan komşusu sırtlanda kıskançlık uyandırmıştı. Bu yüzden tavşana gidip nasıl



böyle bir zenginliğe ulaşabildiğini sordu. Tavşan ona baobab ağacıyla karşılaşmasını ayrıntılarıyla anlattı. Sırtlan hiç vakit kaybetmeden ağaca koştu ve tavşan ona ne söylediye aynı şekilde tekrar etti: "Ooo, baobab ağacı, ne hoş bir gölgen var; sahiden ferahlatıcı. Şimdi, iltifat duymanın seni nasıl mutlu ettiğini göster bana." Ağaç biraz titrese de iltifatın tonu onu şüphelendirmişti. O titrer titremez sırtlan, iyi programlanmış bir robot gibi konuşmasını sürdürdü. "Hıı, dallarınla yaptığın şu hoş müzik, bir ağaç için hiç de fena değil, yani..." Sonra, meyvesinin tadına bakmak istedi; meyve ayağına düştü. Sırtlan onu yerden alıp dişledikten sonra, "Hımm" dedi, "bu tatlı gibi, biraz da kuru. Ayrıca şu bir sürü çekirdeğe baksana... Neyse canım, ben pek meyve insanı değilimdir; gerçekten sevdiğim şey ağaçların kalplerini görmektir, işte o tam bana göre. Neden açılıp içindikileri göstermiyorsun? Eminim ki onları da öbür şeylerin kadar, hatta daha da fazla beğenirim..."

Henüz birkaç gün önce tavşana açılmış olan ve onun keyfini, minnetini görmekten çok mutlu olan baobab, yavaşça ve dikkatle kabuğunu aşağı doğru sıyırdı ve kalbini açığa çıkarmak için dallarını kanat gibi açarak gerdi. Altın ve pırlantaların ilk pırıltısı kendini gösterir göstermez, sırtlan ağacın üzerine atlayıp dişleri ve pençeleriyle kalbi tırmalayıp çekiştirmeye başladı. "Ver onu bana, hepsini istiyorum, o benim, hepsi, bana kalbini ver!" Yaralanan baobab ağacı acı içinde sırtlanın burnunu kısıtırarak kabuğunu kapadı. Sırtlan, baobab ağacını korkudan titrer ve incinmiş bir halde geride bırakıp eli boş, eve koştu.

Ağacın yarası oradan geçenlerin gözüne görünmezdi, hiçbir şey değişmemiş gibiydi; ama görünmeyen yaralar genellikle iyileşmesi en uzun zaman alan yaralardır. Derler ki, o günden beri baobab, bir daha asla içinde saklı olan hazineyi açığa çıkarmak için kalbini açmamış.

Kalbini Açmaya Cüret Et: Bağışla, İyileş, Güven

Senin kalbini hangi sırtlan yaraladı? Güvenmek isteriz, sevmek isteriz ama kalbimiz ürker, çünkü geçmişteki kırgınlığı hatırlar. Açık olmanın, şiddetle, eleştiriyile, alayla karşılaştığı ya da sömürüldüğü zamanları hatırlarız. Eğer kapanıp onları görmezden gelirsek yaralar azar. Kırgınlığı tanımaya ve onu anlatmaya ihtiyacımız var; nihayet bağışlamaya, iyileşmeye ve tekrar güvenmeye hazır olmadan önce, yasını tutmaya da ihtiyacımız var. İş, kalp yaralarına geldi mi küçük ya da büyük fark etmez. Sırf küçük bir yorum ya da davranışın bizi etkilemiş olduğunu kendimize bile itiraf etmek istemediğimizden bazen kalpteki küçük bir sıyrığın iyileşmesi yıllar alır. Bu süreç zordur. Acıya, öfkeye ve kırgınlığa tutunuruz. Genellikle tutunmak bağışlamaktan daha kolay gelir. Bağışlamanın, bizi inciten insana armağan vermek olduğunu düşünsek de, bu aslında kendimize verdiğimiz bir armağandır. Yaradan en çok etkilenen biziz, inciten kişi değil.

1. Kırıldığımızı kabul etmek.
2. Kendimizle ya da başka biriyle bunu konuşmak.
3. Bizi kıran kişiyi bağışlamak.
4. İyileşmek ve tekrar güvenmek.

Bunlar zor, ama mükemmel bir şifa yolculuğunun adımlarıdır. Hepimizin bağışlayacak şeyleri var. Senin olmadığını düşünüyorsan dikkat et, kırgınlığı halının altına süpürüyor olabilirsin. Tüm bu kırgınlığı kendi mabedinin içindeki herhangi bir yerde tutmak istemezsin. Camları aç, şifanın rüzgârını içeri sok, bahar temizliği zamanı geldi.

Hayata Uygula: Bağışlama Rütueli



İki liste yap: Biri kalbindeki yaralar ve bağışlamak istediğin insanların listesi, diğeri yapmış olmaktan dolayı kendini ba-



ğışlamak istediğin şeylerin, başkalarına vermiş olabileceğin kırgınlıkların listesi. Listeler bitince bir bağışlama ritüeli yap; bağışlayıcılığınla konuşmanın bir yolunu bul. Onu bir kâse suya anlatabilir ve suyu toprağa dökebilirsiniz. İçinden dışarı aktığını gör.

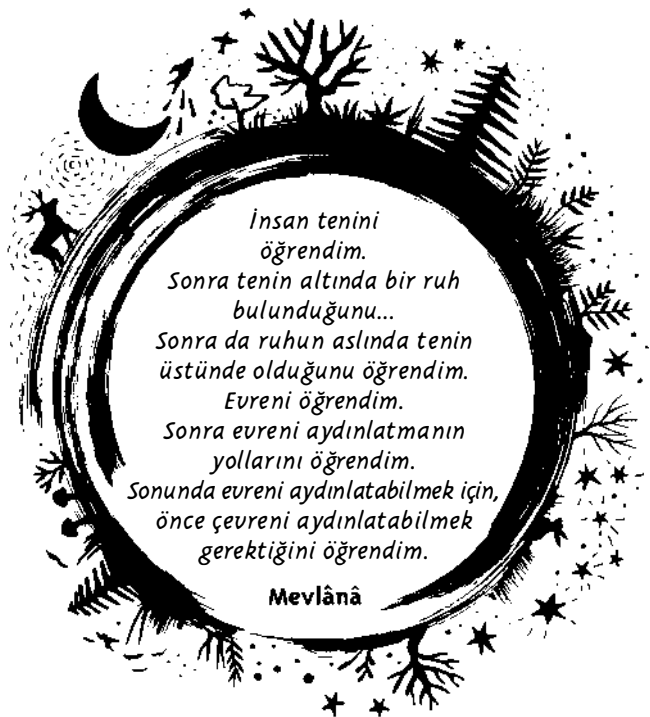
Oynama Zamanı: Bağışlama Bilekliği



Küçükken pamuk iplerle arkadaşlık bileklikleri yaptığını hatırlıyor musun? Hatırlamıyorsan, nasıl yapıldığını internette ara, bir sürü kolay eğitici video var. Bir kere tekniği öğrendin mi çok kolay. Dikkatini bağışlama bilekliği yapmaya ver, yaptığın her bir düğümde şu mantrayı tekrar et: “Bağışlıyorum...” Her defasında cümleyi tamamlamana gerek yok, ama düğümler atmanın hafif yineleme transına girip, “Bağışlıyorum” kelimesini tekrar ettikçe bağışlanacak şeyler gaz kabarcıkları gibi doğal olarak bilinç yüzeyine çıkacaktır. Söyle onları; cümleyi o vakit tamamla. Zihninin uygulamayı devralmasına ve kontrol etmeye çalışmasına izin verme; bırak, cümleler aklına bir fikir geliyormuş gibi doğal olarak oluşsun. Bitirdiğinde bak bakalım, onu bağışladığın birine mi armağan etmek istiyorsun, yoksa kendine saklamak mı?



Bağışlamak bizi hafifletir, aynı zamanda çevremize güvenmemize yardım eder ve dolayısıyla suyun bizi taşıyacağına güvenmemize de... Şimdi yüzmek daha kolaylaştığından başka bir masala doğru ilerliyoruz.



Mevlânâ

Kurbağa Prens

Prensesin odası oyuncaklarla doluydu: sallanan atlar, kuklalar, ta Hindistan'dan getirilmiş el yapımı bebekler... Ama o yalnızca, merhum annesinin verdiği altın topa oynardı. Annesinin ölümünden sonra prensesi hiçbir şey avutamıyordu; onu biraz teselli eden tek şey bu toptu. Onu yanında taşıdığı sürece kendini güvende hissediyor, annesinin varlığını yanında duyumsayabiliyordu.

Yıllar geçti ve prenses genç güzel bir kadın oldu. Artık odasında oyuncak kalmamıştı. Peki ya altın top? O hep elindeydi. Saray hokkabazlarından numaralar öğrenen prenses topu neşeyle başında ve kollarında dengelemek konusunda oldukça yetenekliydi. Sırf maharetli değil, aynı zamanda oldukça maceraperestti de. Her gün saraydan biraz daha uzaklarda dolaşır, hep bir şey arardı. Herhangi bir şey onu yola düşürürdü: mutfakta duyduğu bir şey, avcılardan duyduğu bir yer, hatta rüyasında gördüğü bir çiçek...

Bizim hikâyemiz bu günlerden birinde başlıyor. Prenses birilerinden duyduğu güzel bir göleti bulmaya karar vermişti. Bunun için ormanın içinde birkaç saat dolaşması gerekmişti, ama sonunda göleti bulmuştu. Bir kayaya oturarak temiz suya hayranlıkla bakıp dibindeki bitkileri ve yosunu seyretti. Aynanın öbür tarafı bambaşka bir dünyaya gibi görünüyordu. Kendini hayranlıkla suda seyredip topuyla oynuyordu ki, topu birdenbire suya düştü. Bitkilerin arasından yuvarlanıp göletin derinliklerinde gözden kayboldu. Prenses önce şoktan donup kaldı, sonra ağlamaya başladı. O anda sudan bir kafa çıkıp, "Hadi şimdi ama prenses, ağlama; ne istediğini biliyorum ve onu senin için alabilirim" dedi. Prenses aşağı baktı ve dünyanın en çirkin kurba-

ğasını gördü: Kocamandı; koyu yeşil sümüksü bir salgıyla ve kabarık büyük benlerle kaplıydı; kocaman ağzından da salya akıtiyordu.

Prences onu görünce gayriihtiyari, kesik bir çığlık attı, ama kendini çabucak toparlayıp nazikçe cevap verdi: "Yapar mısın? Çok zarif bir davranış olur; altın topum benim için paha biçilmez."

Kurbağanın gözünde bir ışıltı belirdi. "Peki, madem paha biçilmezmiş, eminim onu yakalamam karşılığında bana küçük bir şey vermenin senin için bir mahzuru olmaz."

Prences biraz şaşırdı; kurbağanın bir şey istemesini beklemiyordu, ama seve seve kabul etti: "Tabii, ne istiyorsan söyle, ne istersen veririm sana." Kurbağanın kocaman, aç bakan gözlerini fark etmeyip devam etti: "İşte, eğer istersen yüzüğümü alabilirsin; çok değerlidir."

Kurbağa ona küçümseyerek baktı: "Ben bir kurbağayım. Bir yüzükle ne işim olur?"

"Ah, tamam o zaman, kolyem ya da bilekliğim, iste yeter ki ve senin olsun."

"Yok, bunların hiçbirisi olmaz; benim istediğim çok daha değerli ve sana hiçbir şeye mal olmayacak canım. Ben yalnızca ikimizin arkadaş olmasını istiyorum."

Prences rahatlayarak güldü: "Ah! Sevgili kurbağa, istediğin bu muydu? Tabii senin arkadaşın olurum. Buraya gelip seni sık sık ziyaret edeceğim. Sözüm söz!"

"Aslında aklımdaki tam da bu değildi; ben senin özel arkadaşın olmak istiyorum; beni her yere götürmeni istiyorum; senin altın tabağından yememe, kristal bardağından içmeme, yatağında uyumama izin vermeni; bütün vaktini benimle, sadece benimle geçirmeni istiyorum. Arkadaş derken bunu kastediyorum."

Prences cevap veremeyecek kadar şaşırmıştı. Bu, kulağa biraz aşırı geliyordu. Kurbağa bir cevap beklemeden, "Ah, neyse zaten söz verdin bile, 'Ne istersen' dedin ve ben de bunu istiyorum; bu durumda



izin ver de şu topunu alayım” diyerek göletin içine daldı. Ve dakikalar içinde ağzında altın topla tekrar belirdi. Prenses onu kaptığı gibi eve dönmek üzere atına atladı. “Hey!” diye bağırdı kurbağa; “beni bekle!” Ama prenses onu duymamıştı bile.

O gece prenses –rahatsız edici kurbağa detayını dikkatlice es geçip her şeyiyle güzel göleti anlatarak– sarayda babasıyla akşam yemeğinin keyfini sürüyordu. Geriye baktığında, o bölümün bir hayal olmadığından bile emin değildi zaten. Kapının sesli bir şekilde çalındığını duyunca içgüdüğü ona gidip kapıya kendisinin bakmasını söyledi. Kapıyı açtığında karşısına kurbağa çıktı. Nefes nefese, soluğu kesilmiş bir haldeydi, prensese öfkeyle bakarak, “Prenses, bana söz verdiğin halde nasıl çekip gittin? Artık bırak da içeri gireyim!” dedi. Prenses iğrenç gölet ucubesinin yüzüne kapıyı çarparak salona geri döndü.

“O kimdi?” diye sordu babası. “Hımm, sadece... rüzgâr” diye cevap verdi prenses. Tam oturmıştı ki yine kapının çalındığını duydu; bir kez daha kapıya gitti ve kurbağa büyük ağzını açamadan onu uzağa iterek, “Git başımdan!” dedi. “Sen bir kurbağasın, benim özel arkadaşım olamazsın, ben buna asla olur demedim. Beni dinle: Bana topumu geri getirdin, çünkü makul herhangi bir varlık bunu yapardı. Bunun için minnettirim. Şimdi göletine dön. Bu da hikâyenin sonu!”

Kurbağa yalnızca, “Bu BENİM hikâyemin sonu değil!” diyebilecek kadar vakit bulabilmişti. Prenses kapıyı çarpıp biraz öfkelenmiş olarak masaya oturdu. Babası yine kimin geldiğini sordu. Prenses yemeğine dönerken, “Ah, yok bir şey baba” diye cevap verdi. Kapının bir kez daha çalındığı duyulunca, bu defa kral kalkıp kapıya gitti ve bir kurbağa eşliğinde geri geldi: “Bu hayvan senin ona arkadaşlık sözü verdiğini iddia ediyor; onunla her şeyi paylaşacağına söz verip sonra onu terk etmişsin, bu doğru mu?”

Prenses babasına yalan söylemek istemiyordu, bu yüzden ona

bütün hikâyeyi anlattı. Kral, “Sen bir prensessin” dedi. “Dolayısıyla senin sözün kutsaldır; eğer söz verdiysen ona itibar etmelisin.”

O dakika kurbağa bataklık suratında beliren kocaman cıvık bir gülümsemeyle masanın üzerine zıplayıp sordu: “Çok açım, yemekte ne var hayaaaatım?” Sonra prensesin yemeğini altın tabağından sesli sesli höpürdeterek yemeye başladı. Prensese gözleri tiksintiyle yuvalarından fırlamıştı. Tüm bunlardan uzaklaşabilmeyi umarak esnemeğe başladı; çok bitkin olduğunu belirtip babasını yatağından öptü ve odasına gitmek üzere uzaklaştı. “Peki ya ben? Beni burada bırakma!” diye bağırdı kurbağa. “Ben de çok bitkinim; senin yumuşak yatağında uyumak için sabırsızlanıyorum.”

Kral, prensese sert bir bakış atınca, mecburen aşağı indi, kurbağayı bir peçeteyle alıp sonra yine geri çıktı. Kurbağayı odanın kapısı önünde bırakmaya çalıştı, ama kurbağa yine velvele koparınca onu içeri aldı. İçeride onu yerde bıraktı, ama kurbağa yatağına atladı. Prensese öylesine tiksiniyordu ki ağlamak, çılgık atmak ya da bir şey kırmak istiyordu. Tüm bu olanlar hiç adil değildi; bu bir tuzaktı; bu nasıl onun başına gelebilmişti? Şimdi ne yapacaktı? Sırf küçük bir kaza yüzünden, hayatının geri kalanını aptal, iğrenç bir kurbağayla geçirmek zorunda mıydı? Bu olamazdı. Tam bunları düşünürken kurbağa yastığına zıpladı. Boğazını temizlemeye çalışırken tuhaf bir ses çıkarıp sonra hoş olduğunu düşündüğü bir tonla, “Ee, prenses?” dedi. “Rüyalarının gecesine hazır mısın?” Sonra gözlerini kapatıp iri dudaklarını prensese uzattı. Bu, bardağı taşıran son damlaydı. Prensese saldırgan salya topunu tutup duvara fırlattı. Kurbağa, aşırı olgunlaşmış domates gibi taşların üzerinde patladı. Prensese, salya birikintisine dönüşen kurbağanın duvardan aşağı süzülüşünü izledi. Kendini kötü ya da suçlu hissetmesi gerektiğini biliyordu, ama nasıl oluyorsa tüm hissettiği coşkulu bir rahatlamaydı. Büyük bir “Oh!” çekip gülmeye başladı.



İşte her şey o zaman oldu! Yerde ufak tefek parçalar kımıldamaya, hareket etmeye, uçmaya, birleşmeye başladı ve canlılıkla dönüp titreşen, pırıltılı bir tozla ışıldayan, parlak, devasa mor bir buluta dönüştü. Prenses afallamış bir halde seyrediyordu. Her şey bittiğinde kurbağanın olduğu yerde yakışıklı bir prens yatıyordu. Uyku gibiydi. Prenses onun yanına geldi, onu inceledi. Prensın alnına hoş bukleler düşmüştü; kalın çekici dudakları vardı ve parlayan koyu bir teni... Prenses hiç bu kadar yakışıklı bir genç adam görmemişti. Dayanamayıp iyi olduğundan emin olmak için prensin yüzüne dokundu. Dokunur dokunmaz da heyecanlanıp alev alev yandığını hissetti; tüm istediği onu öpmekti. Öptü de. O anda prens gözlerini açtı ve karşısında duran güzellik onu büyüledi.

Sonra ne mi oldu? Aslında o tümüyle başka bir hikâyenin başlangıcı; tüm hikâyeler gibi güneşli ve yağmurlu günleri olan bir hikâyenin...

Yıllar sonra prenses –şimdi yaşlı bir kraliçe– tüm hikâyeyi torunlarına anlatmış ve sonunu hep şunu hatırlatarak getirmişti: “Değişim mümkündür, ama söylenenlere inanmayın, değişim bir öpücükten fazlasını gerektirir. Cesaret, kan ve sezgi ister ve ne istediğini çok iyi bilmek... Bu yüzden, bir prens arıyorsanız onu bir gölette bulmanız pek mümkün değil. Gidip orda burda kurbağaları öpmeyin. Fakat bazen, bazen diyorum, en kötü başlangıçlar tüm mutlu sonların en tatlısına dönüşebilir.”

İstemediğine “Hayır” Demek, Asıl İsteddiğine “Evet” Demektir

“Hayır” demek benim için kolay değil. Bazen, evren tarafından gönderilen pozitif enerjiyi buduyormuşum gibi hissediyorum. Benim

büyülü maceralarımın birçoğu bir "evet"le başladı ve "evet" in olumlu enerjisine öylesine inanıyorum ki bazen tam tersinden korkuyorum. Bir gün bir arkadaşım bana işin püf noktasını söyledi: "Bir şeye 'Hayır' derken, başka bir şeye dolaylı olarak 'Evet' diyorsun." Eğer bir şeye "Hayır" demeye zorlanıyorsan kendine sor: Bu duruma ya da teklife "Hayır" derken neye "evet" diyorum? Arkadaşlarla sinemaya gitmeye "Hayır" diyerek, caz eşliğinde güzel bir kitap ve bir fincan vanilya çayıyla evde kalmaya "Evet" diyorsun; kremalı bir dilim pastaya "Hayır" diyerek, kendini sağlıklı ve enerji dolu hissetmeye "Evet" diyorsun. Çoğu zaman bizi çevreleyen insanlara "Evet", kendimize ise "Hayır" demeye eğilimliyiz.

Bu masal bize, çevremizin ve toplumun, esasında ne istediğimizi yok sayıp başkalarının ihtiyaçları ile taleplerini karşılamamız için yaptığı baskıyı gösteriyor. "Ben sana daha önce yardım ettim, sen benim için bunu bile yapmıyorsun!" türünden cümleler, istemediğimiz şeyleri suçluluk duygusuyla kabul etmeye zorlar bizi. Gerçek şu ki, fikrimizi değiştirmeye hakkımız var, "HAYIR" demeye de.

Masalın bu bilindik küçük versiyonunun bize hatırlattığı şey, HAYIR'ın dönüştürücü bir güce sahip olduğudur. Ne istediğimizi net bir biçimde dile getirerek ve istemediğimize net bir "HAYIR" diyerek bulunduğumuz toplulukta değişimi teşvik ederiz. Gandhi gibi, dünyada bir değişim yaratmış olan insanların çoğu, başka herkesin pasifçe kâbullenmiş olduğu şeye "HAYIR" demekle başlamıştır. Senin "HAYIR"ın başkalarını özgürleştirmeye yarayabilir. Kendine net ol, gerçekte ne istiyorsun? Ona ulaşmak için hem "EVET" in gücü hem de "HAYIR" in gücü gerekli olacak. "Hayır" demen gereken şey ne?



Hayata Uygula: “Evet” İçinde Gizlenen “Hayır”



Bu hafta “Evet” demiş olduğun beş şeyin listesini yap; sonra bu beş şeye “Evet” diyerek nelere “Hayır” demiş olduğunu listele. “Evet”lerinde gizlenen “hayır”larının listesine baktığında seçiminden hâlâ memnuniyet duyabilirsin ya da belki bu uygulama sayesinde ihmal ettiğin bir ihtiyacı keşfedersin. O ihtiyaca hayatında nasıl bir alan açabilirsin?

Oynama Zamanı: HAYIR Şarkısı



Bu kelimedede enerji var. Sırf bu güçlü sesle kendini rahat hissetmek için “HAYIR” demekle ilgili küçük bir şarkı yaz. Neşeli olsun, güçlü olsun, öfkeli olsun, komik olsun ve sonra hayatına “hayır”ın sihrini yaysın diye, söyle onu.



Netlik ve anlayışla, sağ elimizde “EVET”i, sol elimizde “HAYIR”ı tutarak, bir sonraki masalımıza hareket ediyoruz...

Işık Elli Kadın

Karabulut korkusuz bir savaşçıydı. Cawk Dağları'nın dik kayalıklarının arasında saklanmış taş bir kalede klanıyla birlikte yaşıyordu. Kartallar gibi en yüksek zirveye yuva kurmuşken yaşamlarını neyle sürdürdüklerini soracaksınız. Yolcuları yağmalayıp aşağı vadideki çiftliklerden sığır, koyun ve mahsul çalarlardı. Peşlerinde olan çoktu. Hatta Karabulut'un kellesi için kral tarafından yüksek bir ödül konulmuştu. Hiçbir şey fayda etmiyordu, ne kadar yakından takip edilseler de daima kurtuluyorlar, kayaların arasında yok oluyorlardı. Nerede yaşadıklarını ya da oraya nasıl geldiklerini kimse bilmiyordu. Adlarına şarkılar yazılıyor, şairler Karabulut'un erişilemeyen, görülemeyen canlı bir gizem olduğundan, bir kartal gibi havada uçarken görüldüğünden bahsediyordu. Geceleri, taş kalede, koyun pişirdikleri büyük şöminenin yanında, Karabulut, adamlarıyla birlikte sık sık korkusuzluğunu, gücünü öven bu şarkıları söylettiriyordu; kendi efsanesine bayılıyordu. Bu şarkıların hiçbirinde bahsedilmeyen şey –kimse bilmediğinden– Karabulut'un bir yardımcısı olduğuydu: karısı.

Güzel Aynur alışılmadık bir hünere sahipti; elleri ışıktandı. Parmaklarını açtığı anda oradan güçlü bir ışık akar ve onun dilediği yere kadar ulaşırdı. Parmak uçlarından akan ışığın ışınlarını örebilirdi bile. Kocasının kaleden ayrılıp dışarı hırsızlık yapmaya çıktığı gecelerde kalenin en yüksek kulesinin tepesindeki odadan dönüşünü dört gözle beklerdi. Onu görünce, parmaklarını açıp ona ışığıyla öyle bir yol çizirdi ki, bu ışıktan rehberle sahip olmayan bütün düşmanları izlerini kaybedip karanlıkta kaybolurdu. Ozanların şarkılarında anılmadığı



gibi tuhaf bir biçimde, taş kalenin duvarları arasında da bahsi geçmezdi. Her zaferden sonra büyük salonda su gibi akan şarap, şarkı ve dans eşliğinde bir kutlama olurdu. Cesaretli lidere, korkusuz kahramana, saklı kalenin kralının cömertliğine kadehler kaldırılır, ama asla onların sarp sığınaklarına geri dönmelerine kılavuz olan ışık ellere kaldırılmazdı. Uzun süre boyunca bu durum Aynur'u rahatsız etmemişti; sevgili kocasının yüzündeki neşeyi görmek onu memnun etmeye yetiyordu; zaferin ona getirdiği parıltı... Kocasının ona ve hünlerine değer verdiğinden emindi. Ancak zaman içinde, onun desteğinden neden hiç bahsedilmediğini merak etmeye başlamıştı.

Bir gece, kocasının peşine düşmüş olan askerlere yollarını kaybettirecek bir yol yaratmak için tüm yeteneğini ortaya koyduğu özellikle zor bir dönüşün ardından, ziyafet masasında, kocası kadehini kaldırarak dedi ki: "Onlar her zaman kaybediyor ve ben hep kazanıyorum, çünkü onlar muhtaç ve zayıf. Benimse hiçbir şeye ihtiyacım yok, hiç kimseye ihtiyacım yok, kaya gibi adamım, ada gibi. İşte benim gücümün kaynağı!" Bu tam da Aynur'un bardağını doldurmaya yetecek su damlasıydı. Aynur kocasına dönerek sordu: "Sevgilim, peki ya bana? Karanlıkların içinden eve dönmen için benim rehberliğime ihtiyacın yok mu? Öfkeli suların üzerinden bir ışık köprüsü örmeme ihtiyaç duymuyor musun? Senin zaferlerin üzerinde biraz da olsa hakkım yok mu?" Tavrının saldırgan olmasından ürkerek durdu, ama sözleri yalnızca kahkaha ve alayla karşılandı: "Neden SEN, BENİM zaferlerim için itibar görecekmışsin? At üstünde dışarı çıkan sen misin? Hırsızlık yapan, peşindeki askerlere izini kaybettirmek için rüzgâr gibi ata binen sen misin? Hayır, hiçbir risk almadan evinde oturuyorsun. Bense oraya yalnız gidiyorum. Zafer tümüyle benimdir. Kendini kandırma; savaşları kazandıran cesarettir, risk almaktır; senin o küçük ışık oyunların değil. Şu andan itibaren ellerini kendine sakla, sana ihtiyacım yok! Sonra, zafer kimin göreceksin."

Hemen ertesi gün kendini ispat etmek, onurunu korumak için Karabulut kamptan ayrıлып kendi başına aşağı vadiye gitti. Köy köy tek bir çiftliğe yanaşamadan dolanıp durdu. Sığırlar iyi korunuyordu; yoldan geçecek bir kervanı saatlerce bekledi, ancak, geçen kervanlar çok iyi korunduğundan kendi başına onlara saldırmaya cesaret edemedi. Nihayet, yollarda geçen üç günden sonra eli boş dönmek için, bir ahırdan birkaç koyun çalma teşebbüsünde bulundu, ama fark edilerek daha ahırın kapısını bile açmadan bekçiler onu kovaladı. Böylece evin yolunu tutarak, kayalık kanyonların içinden öfkeli nehre kadar geldi. Orada, karısının onu izlediğini bildiği kuleye bakarak bir süre durdu. Sadece istemesinin, tek bir ricasının, ellerini açıp onun için köprüyü örmesine yeteceğini biliyordu, ama bu, ona ihtiyacı olduğunu kabul etmesi anlamına geleceğinden, atıyla azgın sulara atladı.

Kulenin tepesinde, karısı onu izliyordu. Nehrin öbür tarafında tekrar belirmesini bekledi, bekledi, bekledi; ama Karabulut bir türlü gelmedi. Aynur aşağıya, nehre koştu, su yolundan aşağıya doğru, onun boğulmuş bedenini bulana dek koştu. Çılgılık atıp kayıp bir ruh gibi inleyerek kocasını kollarından tuttu. Karabulut'u, tam bulduğu yere, nehrin kenarına gömdü; mezarının üzerine bir tümsek yaptı ve kırk gün kırk gece, gözyaşlarıyla sulayarak bu toprak mezarın üzerinde uyudu.

Sonra, kırk birinci sabah, azgın nehrin öbür tarafına geçmek üzere bir atlı geldi. Tek başına ve üzüntüden bitap düşmüş olan Aynur'u görünce durdu. Aynur onu uyaramadan, yanına gelmek için atını azgın sulara yönlendirdi. Aynur atlının hayatı için endişelendi, ama adam kolayca nehrin öbür tarafına geçti. Yanına geldiğinde Aynur onu, bu azgın suyu geçmekte gösterdiği cesarettten dolayı kutladı.

"Ah, doğrusu nehri ben geçtim diyemem; atımın üzerindeydim;



bu tarafa yüzen oydu, cesaret benim değil.” Bu cevap Aynur’u şaşkına çevirdi. Karabulut’la yaşamış biri olarak, başkalarına böylesi bir cömertlikle iltifat eden bir adam olabileceği aklının ucundan bile geçmemişti. Belki bu yüzden, adam ona sorduğunda tüm hikâyesini anlattı. Adam mezara doğru baktı ve “Etrafa bak” dedi. “Tepelere bahar geldi; tabiat yeşil ve her tarafta kır çiçekleri açıyor. Bu adamın mezarının üstü hariç, her yerde. Tüm çevrede görebildiğin tek kara nokta bu. Bu da gösteriyor ki bu adam kendisinden başka kimseyi sevmemiş. Gel, kalbini açamayan bir adam için daha fazla yas tutma.” Aynur bu sözler karşısında çok şaşırdı ve kırıldı; adamın yüzüne bakmayı reddedip sessizliğe gömüldü. Canı gibi sevdiği kocası nasıl olur da onu sevmezdi!

Adam giderken onu kontrol etmek üzere geri geleceğine söz verdi. Gelgelelim o gittikten sonra Aynur ellerini göğze kaldırıp yağmur için, büyük bir fırtına için dua etti. Bulutlardan yırtılıp açılmalarını, sulardan da öylesine yükselmelerini istedi ki, kimse karşıya geçip ona gelemesin, kimse gelip de yasına dokunamasın. Bunu diler dilemez gökyüzü mora döndü ve gökyüzünden yağmur boşalmaya başladı. Üç gün boyunca durmadan yağdı, sular yükseldi ve sonra atlı geri geldi. Atıyla beraber ölümcül sulara girmişti. Aynur ona neden geldiğini sordu. Adamın sözleri basit ve netti: “Böylesi bir fırtınada mümkün değil seni burada yalnız bırakamazdım. Bu bana doğru gelmedi.”

Bu sözler, uyandıran bir zil gibi Aynur’un zihninde yankılandı. Bu yabancı, paylaşmış oldukları onca yıl boyunca sevdiği kocasının asla yapmaya uğraşmadığı şeyi yapmıştı.

Yabancıнын onu atına bindirmesine sessizce izin verdi ve beraberce saklı kaleden uzaklara doğru gittiler. Karabulut’un –kaya gibi bir adamın, bir adanın, kimseye ihtiyaç duyup kimseyi sevmemiş olan birinin– mezarından uzaklara...

Yardım Sunarken Kendini Korumayı Unutma

Paylaşmak, destek olmak, yardım etmek, hepsi hayatın olmazsa olmaz, güzel unsurlarıdır. Ancak, tükenmiş, içinde öfkenin depolandığını ve senden faydalanıldığını hissediyorsan seni uyaran alarmın sesini dinle. Bu, ilişkindeki dengesizlik yüzünden olabilir. Yardım isteğini ifade etmeyen ve yardım aldığı anda takdir nedir bilmeyen bir yetişkine yardım etmek tüketicidir. Tüm ilişkiler eşit olmak zorunda değildir. Birinde sen yardım görürken, ötekinde ilgi gösteren, yardım eden sen olabilirsin. Ancak, yardım ettiğimiz kişinin yardım aradığını ifade etmesi ve aldığı anda da minnettar olması önemli. Kurtarıcı bir kahraman gibi atlamaktansa, bir kontrol etmekte fayda var. Bazen yalnızca "Bunda sana yardım etmemi ister misin?" (Bu noktada bir "hayır" duymaya razı ve hazır ol) diye sormak, kurduğumuz ilişkide çok büyük bir fark yaratır.

Hayata Uygula: Yardım İste



Genellikle yardım etmeye bayılırız, ama yardım istemeye çekinebiliriz. Ancak ilişkimizde denge arıyorsak hem veren hem de alan taraf olmamız gerekir. Eğer başkalarına yardım etmeyi seviyorsan, sen de onlara, sana yardımcı olabilme fırsatını armağan etmeyi unutma. Bu hafta beş kişiden yardım iste. Küçük ya da büyük, birinden her yardım isteyişimizde aramızdaki görünmez bağları kuvvetlendiririz. Kalbin ile tanıdığın insanlar arasında bir ip gözünün önüne getir. Birbirinizden her alıp verişinizde bu yol genişler ve yürümesi kolaylaşır. Bağlarımızı kuvvetlendirmek için genellikle verme yoluna gideriz, unutma ki biri olmadan öbürü olmaz. Çevreni duygusal borca sokma, bunun yerine onların yardımını isteyerek güçlerini takdir et.



Oynama Zamanı: Işık ve Gölge Elleri



Oyunlar bizi bir araya getirir ve neşemizi uyandırır. Eski moda oyunlara bayılırım ben. Ekranların bizi birbirimizden ayırmadığı, birbirimize daha yakın yaşadığımız zamanlardan gelirler ve bize içimizdeki çocukları uyandırmanın ne kadar basit olduğunu hatırlatırlar. Bu seferki davetim, el fenerini al ve duvarda ya da tavanda gölge hayvanlar yap. Karanlıkta güzel bir ışık halesiyle ve ellerinle şekiller yaratmanın ne kadar basit olduğunu hatırlayacaksın. Küçük bir dokunuş mu? Güzel bir müzik de koyarsan şova renk katar!



İlişkiler bazen çok hassas bir denge gerektirdiğinden yalnız olmayı yeğlediğimiz zamanlar olur, ama unutma, ilişkilerle büyürüz ve şifa buluruz; o yüzden haydi başka bir masalla yüzmeye devam...



*Başkalarına en
çok, kendinin en iyi
versiyonu olarak
yardım edersin.*

Patricia Spadaro

Yılan Prens

Padişahın bir sarayı vardı; kapısı altın, pencereleri kristal. Padişahın ahırları vardı; atları hızlı, selesi pırlantalı. Padişahın ormanları vardı; ağaçları dev gibi, avı bol. Ama Padişahın çocuğu yoktu. Her gün dua eder, ağlar, "Allahım, bana bir saray verdin, ahırlar verdin, ormanlar verdin, ama sarayda yaşayacak, atlara binecek, ava çıkacak bir oğlan vermezsen ne değeri var ki bütün bu güzelliklerin, ne tadı var ki bütün bu lezzetlerin?" derdi. Günler, aylar, seneler geçiyor, ama duasına cevap gelmiyordu. Bir gün padişahın sabrı taşıtı ve öfkeli bir sesle, "Off Allahım, bir çocuk ver artık bana! Bir akrep olsun, bir yılan olsun, ne olursa olsun, onu sever büyütürüm, yeter ki bana bir yavru ver, daha fazla bekleyemem!" dedi. Yıllarca dualarına cevap alamayan padişah o gün, o saatte, o yerde, göklerin açık olduğunu nereden bilecekti? O an ne istese olurdu. Ama padişah yılan istedi ve aldığı o oldu. Ve üç ay sonra, sarayda padişahın karısı bir yılan doğurdu. Padişah ettiği duayı hatırlayıp bu çocuğun ona duasının cevabı olarak geldiğini ve duaları karşılık bulduğu için minnettar olması, bu çocuğu sevmesi gerektiğini anladı.

Gel gör ki prens; minik, kara ve çok zehirli bir yilandı. Onu beslemek için getirilen bütün sütanneleri ısırıp öldürdü. Ve her gün sarayın hizmetçilerinden yeni bir sütanne karayılana kurban verildi. Kırk gün geçip de sarayda hiç kadın kalmayınca ülkenin bütün köylerinden, yılanı besleyecek yeni kadınlar getirildi. Saray görevlileri-

nin geldiği her köyde kadınlar saklanıyordu; herkes biliyordu ki giden geri gelmez. Köylerden birinde üvey annesiyle genç, akıllı ve güzel bir kız yaşıyordu. Üvey annesi ondan kurtulmaya çalıştığından, saraydan gelenleri görür görmez hemen kapıya çıkıp onları çağırdı.

“İşte buyurun, aradığınız kız burada; prensimize hizmet edecek daha iyisini bulamazsınız.”

Üvey kızına da, “Haydi kızım hazırlan; bak, prense hizmet etmek büyük bir onur; bununla gurur duy ve sana bu fırsatı benim sağladığımı hiç unutma...” dedi.

Kızsa başına neler geleceğini çok iyi bildiğinden evden çıkmadan önce bahçedeki defne ağacının altında bulunan annesinin mezarını ziyaret edip annesine seslendi:





"Anne, anne, sen mezarda, ben belada. Üvey annem beni yılan prense gönderiyor, onu beslemem gerekiyor. Ona hizmet edip de canlı kalan olmadı. Korkarım benim de sonum geldi."

Bunun üzerine topraktan bir ses geldi: "Poyraz derdini duyup defne ağacına anlattı. Defne ağacı gölgesini bana uzatıp derdinin devasını söyledi, dinle:

Kara yilandan korkma; vahşidir, saldırgandır, ama içinde bir kalp taşır. Her kalp de sevgiye açılan bir kapıdır. Sevebilmek için, ilk önce beslenmek gerekir. Sen prensi beslersen belki bir gün sevgiyi anlar, onu hissedebilir. Ama onu beslerken kendini koruman önemli... Saraya gider gitmez altın bir kutu iste. İçine yedi farklı inekten alınmış yedi bardak süt koy. Üstünde yedi delikli altın bir kapağı olsun. Prens geldiğinde o kutuyu gösterirsen taze ve güzel sütü görüp kutunun içine atlar, sen de kapağı kapatıp süt bitinceye kadar onu kutuda tutarsın. Bitince prens uyur; o zaman sen de kapağı açar, onu pırlantadan bir beşiğe koyarsın. Her gün yeniden başlayıp hep aynı yolu izlersin. Şimdi git kızım; yolun açık olsun; işin bitince bana dön; seni bekleyeceğim."

Saraya giden genç kız annesinin tavsiyelerine harfiyen uydu. Prens her gece pırlanta bir beşikte uyuyup her sabah taze süt dolu bir kutu buldu. Böylece büyüdü ve ülkeye yeniden huzur geldi. Genç kız evine geri gönderildi, üvey annesine de ödül olarak bir küp altın verildi.

Üvey annesi kızı görünce hayal kırıklığına uğramıştı tabii ancak altını görünce de yumuşadı. Üvey kızına daha iyi davrandığını düşünebilirsiniz, ama yanılıyorsunuz. Kız hayatına aynı çile içinde devam etti.

Prens yedi ayda yedi sene kadar büyüdü ve annesine artık okuma yazma öğrenmek istediğini söyledi. Annesi bunu padişaha iletince padişah sevindi. "Ülkemizde bilge hocalar çok, hemen iyi bir hocay-

la başlasın oğlum okumayı öğrenmeye” dedi. İlk gün, sarayın en bilge adamıyla ders iyi başladı ama adam kitabı açıp prence uzattığında, prens içindeki vahşiliğin önüne geçemeyip hocasının elini ısırdı ve onu öldürdü. Padişah çok üzüldü; kara prence çok kızdı, ama yılan prens bir daha böyle bir şey yapmayacağına söz verince ertesi gün karşısına başka bir hoca getirildi. Hoca ona bir kitap uzatınca yılan prens onu da ısıırıp öldürdü. Yılan prens bir daha yapmayacağına her gün söz veriyordu, ama her gün yeniden doğasına yenik düşüyordu. Kırk gün içinde saraydaki bütün bilgiler ya ölmüştü ya da kaçmıştı. Ve bir kez daha saray ordusu, halktan, prence hocalık yapacak insanlar aramaya başladı.

Nihayet genç kızın üvey annesiyle beraber yaşadığı köye geldiler. Saray ordusunu gören üvey anne hemen kapıyı açıp onları çağırdı:

“Beyler, prensimizi besleyen kız bu evde! Prence okuma yazmayı başka kim öğretebilir? Bu işi ancak onu beslemeyi beceren kişi başarır!”

Üvey kızına da dönüp, “Haydi kızım hazırlan; bak, prence hizmet etmek büyük bir onur; bununla gurur duy ve sana bu fırsatı benim sağladığımı hiç unutma” dedi.

Kızsa başına neler geleceğini çok iyi bildiğinden evden çıkmadan önce bahçedeki defne ağacının altında bulunan annesinin mezarını ziyaret etti.

“Anne, anne, sen mezarda, ben belada. Üvey annem beni yılan prence gönderiyor, ona okuma yazma öğretmem gerekiyor. Ona hizmet edip de canlı kalan olmadı. Korkarım benim de sonum geldi.” Bunun üzerine topraktan bir ses geldi: “Lodos derdini duyup defne ağacına anlattı. Zeytin ağacı dalını bana uzatıp derdinin devasını söyledi, dinle:

Karayıldandan korkma; vahşidir, saldırgandır, ama içinde bir kalp taşır. Her kalp de sevgiye açılan bir kapıdır. Sevebilmek için öğ-



renmek gerekir. Sen prensi eğitirsen belki bir gün sevgiyi anlar, onu hissedebilir. Ama onu eğitirken kendini koruman önemli. Mezarımdaki gülden bir güllü dal, bir de dikenli dal kes. Yılan prene ders öğretirken içindeki vahşilik uyanır da sana saldırırsa ona gülle kırk kere, sonra dikenli dalla bir kere dokun; böylece prens uslanıp sana dokunmaz. Şimdi git kızım; yolun açık olsun; işin bitince bana dön; seni bekleyeceğim.”

İlk derste okunacak kitabı prene uzattığında prens tam onu ısıracakken kız prene kırk kere gülle, bir kere de dikenli dalla dokundu. Yılan sakinleşip kitaba döndü ve ilk harfe baktı:

“Aaaa...” dedi kız.

“Aaaa...” diye tekrarladı prens.

Kapıdan bunu duyan padişah ve kraliçe, “Ohh!” deyip rahatladılar.

Ve böylece prens öğrendi; hem okumayı hem de ona bir şey uzatan eli ısırmamayı. Saraya huzur geldi; genç kız evine geri gönderildi. Üvey annesine de ödül olarak bir küp altın verildi.

Üvey annesi kızı görünce hayal kırıklığına uğramıştı tabii, ancak altını görünce de yumuşadı. Üvey kızına daha iyi davrandığını düşünebilirsiniz, ama yanılıyorsunuz! Kız hayatına aynı çile içinde devam etti.

Yedi ay daha geçtikten sonra prens annesine, “Artık büyüdüm, bana eş bulup beni evlendirmen gerek” dedi.

Kraliçe bunu padişaha iletince padişah sevindi. “Oğluma ülkenin en güzel kızını alacağız tabii” dedi. Ve hemen o gün bir düğün kuruldu.

Gece odada, utangaç ve güzel gelin omzunu açınca, elbisenin altından beliren süttan beyaz, kadifeden yumuşak güzel teni gören prens içindeki vahşiliğe yine yenik düştü ve koklamak için yaklaştığı omzu ısırdı.

Bir sonraki sabah, bu güzeller güzelinin yatakta öldüğünü duyan tüm saray halkı çok üzüldü. Ama prens bir daha öyle davranmayacağına söz verince padişah onu affetti ve ertesi gün yeni bir düğün kuruldu.

Ama önceki gece gibi, önünde güzelliğini açan kadının saflığını, yumuşaklığını, açıklığını gören prens bir kez daha içindeki vahşiliğe yenik düştü ve sabah bir gelin daha ölü bulundu. Sarayda ve ülkede yeni bir yas ve korku dönemi başlamıştı. Her gece prene yeni bir güzel veriliyor, sabah da o güzelin cesedi bulunuyordu. Saray ordusu şehirleri, kasabaları, köyleri tarayıp her güne yeni bir güzel seçip ölüme götürüyordu. Onlar gelince tüm evlerdeki kızlar saklanıyordu. Gün geldi ve padişahın adamları bizim genç kızın yaşadığı köye ulaştı. Üvey kızından kurtulma ümidini kesmemiş olan üvey annesi yine hemen kapıya koşup saraydan gelen adamları çağırdı:

“Beyler, prensimizi besleyen ve ona öğretmenlik yapan kız bu evde! Prense başka kim daha iyi eş olabilir?”

Ve üvey kızına, “Haydi kızım hazırlan; bak, prensle evleneceksin, düşün! Bu hayatta daha büyük bir şans yakalayamazdın. Hepsi tabii benim sayemde oldu! Haydi, git hazırlan. Başını dik tut ve sana bu fırsatı benim sağladığımı hiç unutma” dedi.

Kızsa başına neler geleceğini çok iyi bildiğinden evden çıkmadan önce bahçedeki defne ağacının altında bulunan annesinin mezarını ziyaret etti.

“Anne, anne, sen mezarda, ben belada. Üvey annem beni yılan prene gönderiyor, onunla evlenmemi istiyor. Hayatta kalan gelin olmadı, korkarım benim de sonum geldi.”

Bunun üzerine topraktan bir ses geldi: “Meltem derdini duyup gül ağacına anlattı. Gül ağacı mezarıma yapraklarını döküp derdinin devasını söyledi, dinle:



Karayıldandan korkma; vahşidir, saldırgandır, ama içinde bir kalp taşır. Her kalp de sevgiye açılan bir kapıdır. Sevebilmek için sert kabuğundan kurtulması, üstünün soyulması, içindeki ruhu açığa çıkarması gerekir. Sen prensi soyarsan belki aşka açılıp onu hissedebilir. Aşkı tanımak için, ruhun bir gül goncası gibi yaprak yaprak açılıp içindeki kalbi açığa çıkarması şart. Dügün gecende, birbirinden sert kumaştan üst üste kırk gelinlik giy. Odaya gelip de prens soyunmanı isteyince de ki: 'Açılmaktan korkarım; önce siz soyunun sonra ben.' O bir deri çıkarınca sen de karşılığında bir gelinlik çıkarıp tekrar soyunmasını istersin. Unutma, kırk deriyi de çıkarınca bir daha içine saklanamасыn diye hepsini ateşe at; hem senin gelinliklerini hem de onun derilerini. Korunmak için giydiğiniz her zarı, kalplerinizi saklayan her kumaşı, aranızda giren bütün sınırları yaksın ateş. Şimdi git kızım; yolun açık olsun; işin bitince bana dön; seni bekleyeceğim."

Dügün gecesi baş başa kaldıklarında prens kıza yaklaşıp onu koklamak istedi. "Sevgilim, ne kadar kalın giyinmişsin! Durma, biraz güzelliğini göster bana."

Üst üste giydiği kırk gelinliğin içindeki kız, "Açılmaktan korkuyorum, önce siz soyunun, sonra ben..." diye cevap verdi. Prens şaşırды, ama yeni karısının güzelliğini görmek için sabırsızlandığından onu dinleyip bir derisini çıkardı, gelin de bir gelinliğini... Prens yine açılmasını isteyince kız da, "Açılmaktan korkuyorum, önce siz soyunun, sonra ben..." dedi ve prens bir katman daha, kız bir gelinlik daha çıkardı.

Ve böylece, ateşin ışığında kat kat deriler çıkarıp, kat kat soyunup kat kat açıldılar.

Prens kırk deri çıkardığında genç kızın üstünde hâlâ bir gelinlik vardı, ama onu çıkarmadan önce yerde duran bütün kuru yılan derilerini ve bütün gelinlikleri ateşe attı kız. Hepsini ateşe düşer düşmez alev aldı ve odada şimşek gibi, gözleri kamaştıran bir ışık belirdi. Ge-

lin gözlerini korumak için eliyle bir anlığına kapattı. Tekrar açtığında önünde kara bir yılan değil, genç, gülümseyen, çırlıçıplak bir prens duruyordu. Böylece ateşin önünde sarılıp öpüşe öpüşe, koklaşa koklaşa, düğüm düğüm, kurdele kurdele gelinin son elbisesini çıkardılar.

Sabah olduğunda yine bir gelin cesedi bulmayı bekleyenler ile odanın kapısı açılıp da içeriden mutlu bir çiftin çıktığını gören vezirin şaşkınlığını ve mutluluğunu siz de tahmin edersiniz. Padişahın kalbi, oğlunu ilk defa kollarına almanın mutluluğuyla duracak gibi oldu. Böylece bir düğün daha kuruldu sarayda. Bu kutlamaya ülkedeki herkes davet edildi ve herkes geldi. Bir kişi hariç: üvey anne!

Derler ki kızın kaderini duyduğunda kıskançlıktan sapsarı olup küşölmeye başlamış kadın. Ve dönüşüp bir sarı yılan, kaçmış çalılara arasına...

Net Sınırların Olsun

Belki de ilişkilerimizde yapılması en zor olan şeylerden biridir kendimizi korumak adına net sınırlar koymak; kimi zaman güvenmekten, cömertlikten ve hizmet etmekten de zor. Sınırlar koymak zorunda kalmamak için "zor insanlar"la bağımızı koparmaya meyilliyiz. Bu insanları hayatımızdan çıkarmak, bölünme ve dışlanma enerjisi yaratır; tüm bu enerji de kalbimize ve bulunduğumuz topluma yayılır. Bizim için zor ve masaldaki yılan gibi zehirli olan insanlarla bir ilişki sürdürmek mümkün müdür? Kendimizi korumak için net sınırlarımız varsa, evet.

Dahil edici ve şifa veren bir toplum hayal ediyorsak, istediğimiz biçimde hareket etmeyen insanlardan kaçıp onları dışlayamayız. Bir insan ne derece zehirli ve özensiz olursa olsun, onu geçmişindeki de-



neyimlerle, çevresiyle ve elde edebildiği sınırlı fırsatlarla değerlendir-
diğimizde bu insan, o an için olabildiğinin en iyisi olur ve yapabildi-
ğinin en iyisini yapar. Yani çözüm birini dışlamak değil, merceği ken-
dimize çevirip, "Bu ilişkide kendimi iyi hissedebilmem için ne yap-
mam gerekiyor?" diye sormaktır.

Bu masala bayılıyorum, çünkü bize şifaya giden bir yol harita-
sı veriyor. Yılan Prens'in dönüşümü üç aşamalı gerçekleşiyor: Yılan
Prens önce yemek (yaşamsal düzey), sonra okuma becerisi (bilişsel
düzey), sonra da seveceği bir eş (kalp düzeyi) istiyor. Bu, onun büyü-
me ve şifa bulma arayışında olduğunu gösteriyor. Rüzgârlar tarafın-
dan sunulan çözümler, daima genç kahramanımızın kendini koruması
için yollar öneriyor; altın kutu, gül ve diken, kırk kat gelinlik.

Cankurtaranlık eğitiminde ilk öğrendiğim şey, suya atlayıp doğ-
ruca boğulmakta olan insana gitmemek gerektiği oldu. Bana dediler
ki: "Boğulmakta olan insan öylesine çaresizdir ki sana tutunarak önce
seni, sonra kendisini boğar." Bu mantıklı bir davranış değil, ama işte,
çaresiz bir insandan neden mantıklı bir davranış beklensin ki? Eğit-
menimiz, bunun yerine, suda debelenen insana can simidi gibi yüzer
bir nesne uzatmamızı söyledi. Şunu dediğini hatırlıyorum: "Her zaman
karşıdakiyle aranda bir şey olsun ki kendini tehlikeye atmadan ona
yardım edebilesin."

Bu masalda genç kızın aldığı tavsiye de buna benziyor. Önce
ona, yemek yemesi için prensi altın bir kutunun içine koyması söylen-
di; güzel ve sevecen bir sınır. Sonra kırk kez gülü ve sadece bir kez de
diken kullanması söylendi. Bence masal bize, "hayır"ımızı önce kırk
kez sakince, sonra da gerekirse bir kez de bir diken tesiriyle dile getir-
memizi söylüyor. Ve nihayetinde incitilebilirliğe koşmaması gerektiği
söylendi ona. Usul usul sevgiyi açığa çıkarıp keşfetmek, sınırları kal-
dırmak ve kalbi açmak karşılıklı olması gereken bir süreçtir. Sen ken-
dini, duygularını, sırlarını ortaya döküp büyük bir cesaretle kendini

incitilmeye açık hale getirirken, sevdiğin kişi kalkanlarını indirmiyorsa senin için dert kapıda demektir. Yakın ilişkiye ve açık olmaya adım atmak güzeldir; yalnız, bu adımı iki insanın mutlaka birlikte atması gerekir. Kızla yılanın büyüldüğü gecesi hatırlayıp birbirinizin ritmine saygı gösterin. Birbirinizi yavaş ya da hızlı açığa çıkarmak önemli değil, önemli olan her iki tarafın eşzamanlı olarak kendilerini ortaya koymalarıdır.

Hayata Uygula: Bir Çember Oluştur



Eski ayinlerde çember kurmak bir gelenektir. Ayinde yer alan insanların çevresine tebeşirle (zemin kumsa bir sopayla ya da odanın zeminine bıçağın ucuyla) bir çember çizilirdi. Çemberler gözle görünür ya da görünmez olabilir. Bu çemberlerde tılsımlı ve koruma sağlayan bir şey vardır. Görünmez bir çizginin bize bunca konfor ve güvenlik duygusu vermesi bana çok büyüleyici gelir. Sınırlar iki karşıt enerjiye sahiptir: Bizi hapsedip mahkûm duruma düşürebilir ya da çevreleyip koruyabilirler. Bugün, yastıklarla kendi yaptığı evin içinde oynarken arkadaşımın oğlunu seyrettim ve çocukken kendi yaptığımız küçük barınaklarda saklanmanın ne kadar rahatlatıcı olduğunu hatırladım. Bu, sınırların koruyucu ve güven verici gücüne bir örnektir. Bir aktiviteyi uygulamak için kendi alanına ihtiyaç duyduğunda etrafında bir çember kur. Bunu bir tebeşirle ya da şallarla yapabilir ya da işaretparmağınla görünmez bir çember çizebilirsin. Önemli olan çemberini çevrelerken ihtiyacın olan korunmayı dilemektir. Meditasyon ya da yoga yapmadan önce etrafında bir çember yaratarak, stresi dışarı kovup yalnızca huzuru içeri alabilirsin. Ofis masasının etrafında bir çember oluşturabilir, negatifliği dışına atıp odaklı enerjiyi içeri alabilirsin. Yatağının etrafında bir çember yaratıp kâbusları dışarı atabilir, ilham veren rüyaları içeri alabilirsin. Sınırlar bize



hizmet eder, bizi korur, hayatımıza belli enerjileri davet etmemize im-kân sağlayıp öbürlerini dışarıda bırakır.

Oynama Zamanı: Bir Çadırda Uyu



Bir çadırda uyumaya bayılırım, çünkü bir koza gibi küçücük-tür. Kocaman bir ormanda uyurken kendimi tümüyle huzur içinde hissetmek için gerçekten tek ihtiyacım olan şey basit bir kumaş katmanıdır. Bu bana sınır koymanın kendimi izole etmek anlamına gelmediğini, yalnızca kendimi güvende ve huzurlu hissetmem için ihtiyaç duyduğum korunmayı yarattığını hatırlatır.



Yolumuza devam ederken kendimizi kötülükten korur, aynı zamanda başkalarına yardım eli uzatma arayışında oluruz. Haydi, bir başka masalla bunu yapalım!



*Hayatımızda
kendimiz için de bir
şeyler yaptığımızda,
başkalarının ihtiyaç
ve istekleri bizi daha
az bunaltır.*

Julia Cameron

Rahibe

Rahibe Sonika, genç yaşında, yaşının çok ötesindeki bilgeliğiyle dikkat çekmişti. Zor sorulara yüzünde sıcak bir tebessümle verdiği basit cevaplar karşısında ondan büyük olan bilgelerin ağzı bir karış açık kalır, gözleri şükran gözyaşlarıyla dolardı.

Çok geçmeden, zaten manastırın üstatlarını aşmış olduğundan, dağlarda yaşayan bir guruyla çalışmaya gönderildi. On yıl boyunca mağarada, gurusunun yanında tefekkür etti. Doğanın fısıltılarını dinlemeyi, böcekleri sorgulamayı, ağaçlara kalbini açmayı ve gür sessizlikte yüzmeyi öğrendi. Ta ki hocası hastalanıp ölünceye kadar. Henüz ölüm yatağında, biricik öğrencisi alnını silerken hocası ona dönüp fısıldadı:

“Öldüğümde yola çık. İhtiyacın olan tek öğretmen o. Onu dinle, onu izle, kendini yola ada. O seni ölümsüzlerin topraklarına götürecektir. Sen bu yolu yürümek için doğdun.”

Rahibe, hocasını gömdü ve gözyaşları içinde ona teşekkürlerini sundu. Derken kalktı ve yürümeye başladı. Yolun onu davet eder gibi önünde açıldığını hissetmişti. Günler, haftalar, aylar boyunca yürüdü; dağları, gölleri, köyleri aştı; yol kenarlarında ya da köylülerin kulübelerinde uyudu. Kimi zaman yemeği oldu, kimi zaman yola aç devam etti. Öyle ki ihtiyaç duyduğu tek besin, bir ayağını diğerinin önüne koymaktı sanki. İnsanlar onu nerede görseler ondan yayılan ışığın parıltısı karşısında şaşır kalıyordu. Anneler –onun dokunuşuyla iyileşen– hasta çocuklarını kucağına almasını istiyor, onunla ekmeğini paylaşan yolcular nevale çantalarının öncekinden daha dolu olduğunu fark ediyordu. Sonika hiçbir yerde çok uzun kalmıyordu. Yolculuğunun nereye olduğunu soranlara, gurusunun ona ölümsüzlerin top-

raklarına yürümesini söylediğini anlatıyordu; bunu duyanlar dünyada yürüyen azizlerden biriyle tanışmış olmanın mutluluğunu yaşıyordu.

Sonika bir gün bir ormanda yürürken, ağaçlıkta gizlenmiş küçük bir kulübeye rastgeldi. Kapıyı çaldı. Kapı açıldığında üç kocaman göz ona dikildi, burunsuz delikler ona yönelip havayı kokladı; sivri dişli kocaman bir ağız açıldı; karşısında bir dev duruyordu. Rahibe orada durup öylece baktı ona, yoluna çıkan herkese baktığı gibi, gözleri sevgi dolu, yüzü ışıkla parıldayarak. Deve daha önce kimse hiç böyle bakmamıştı. Normalde insanlar çığlık ata ata koşar, titrek bir sesle yalvarırlardı: “Lütfeeee yeme beni, çocuklarım var benim!” Ama rahibe öyle değildi. Dev baktı ona, böyle güzel bir insanoğlu hiç görmemişti. Onu içeri davet etti, yemek yiyip konuştular. Dev ona yolculuğunu sordu, Sonika da ona nereye gittiğini söyledi. Derken, dev ağlamaya başladı. Ölümsüzlerin toprakları... Nasıl da can atıyordu oraya gitmek için; nasıl da bu bedenden ve bu hayattan kurtulmayı istiyordu: Dinmeyen açlıktan, kanmaz susuzluktan, içindeki kapıyı çalıp duran ihtiyaçlardan, kaburga ve etten bir kafesin içinde yüreğini hapis tutmaktan.

“Rahibe, biliyorum ki, ben gelecek yüzlerce yaşam boyu rahat yüzü görmeyi ümit edemezken, sen bu yaşamda ulaşacaksın oraya. Benim kalbimi de götürsen, özgürlüğe öylesine hasret ki!” Devden etkilenen rahibe nezaketle, yüreğini de yanına alacağına söz verdi. Bunu duyan dev ayağa kalkıp bıçağı kaptığı gibi yardı göğsünü, söktü aldı kalbini ve rahibeye uzatırken öldü.

Rahibe devi gömdükten sonra kalbini alıp bir kumaşa sardı; bir sopaya iliştirip omzuna koydu ve yeniden yola düştü. Birkaç saat içinde sinekler ile böcekler kara bir bulut olup vızıldayarak kalbin etrafına geldiler. Birkaç gün içinde kalp çürümeye başladı. Kokusu dayanılmazdı. Rahibe buna bir hafta, iki hafta, üç hafta, hatta bir ay dayandı; koku öylesine keskindi ki içine taze hava çekmek için sık sık durmak zorunda kalıyor, bu yüzden de odaklanamıyor ve yolun hazzını yaşayamıyordu. O nedenle bıraktı kalbi çalılarının içine



ve huzurla yolunda yürümeye devam etti. Aylarca mı, yıllarca mı, on yıllarca mı, masal kaç zaman yürüdüğünü söylemiyor, ama sonunda yolun onu, huzurun sonsuz bahçelerine, ölümsüzlerin topraklarına götürdüğünü söylüyor.

Kapıda bir ölümsüz tarafından karşılandı rahibe. Ölümsüz, nazikçe gülümsedi, onu inceledi, sonra şaşkın bir ses tonuyla sordu: "Kardeş, yolda bir şey unutmadın mı?"

Rahibe Sonika unuttuğu şeyin ne olduğunu çok iyi biliyordu. Böylece geri dönüp onu aramaya başladı.

Derler ki o günden beri çalıların ve ağaçlıkların içinde, devin yüreğini hâlâ arıyor...

Sözün Altın Olsun, Hayatın da Öyle Olur

Dediğini yap, yaptığını söyle. Söylenen sözün enerjisi vardır, ancak gerçekte yapmayı istemediğimiz şeyleri yapmak istediğimizi söyleyerek o enerjiyi harcarız. Miş gibi yaparız. Neden? Bazen sadece başkalarının yolundan gitmek için, bazen alışkanlıktan, bazen gerçekte kendi sözümüzü önemsememekten sözümüzün sihirli gücünü unuturuz. Ama aslında hepimiz, sözümüzün güçlü bir enerji taşıdığını biliriz, bunu pek çok kez deneyimledik. Yapacağını söyleyip yapmadığın her şeyde, sözünün enerjisini ve dönüştürme yetisini azaltırken; yapacağını söyleyip de onu gerçekten yaptığında ise sözünün gücünü ve kendi kişisel gücünü artırıyorsun.

Hayata Uygula: Dediğini Yap



Bu hafta sözünü tut. Ne dediğinin farkında ol. Eğer çocuğuna, "Tamam, sonra..." diyorsan, onu sonra yap. Sonra demek, asla demek değildir. Eğer bir kitap okuyacağını söylü-

yorsan, oku. Eğer spora gideceğini söylüyorsan, git. Aktiviteyle dolup taşan çılgın bir hafta geçirmen ve uzun bir yapacaklar listen olması gerektiğini söylemiyorum. Hayır, eğer bir şey yapmak istemiyorsan ya da yapmayı çok istesen bile yapmaya vaktin olmayacağını biliyorsan, o zaman yapacağını söyleme. Bir hafta boyunca bu mücadeleyi ver. Bence o kadar hoşuna gidecek ki hep yapmak isteyeceksin.

Oynama Zamanı: Kalbini Armağan Et



Arkadaşım Sheetal her zaman yanında küçük kumaş kalpler taşır, çevresindeki insanlara hediye eder. Yakana taktığın kalbi birine vermenin, sade ve şiirsel bulduğum bir anlamı var. Bu haftanın daveti minik bir oyun. Bunun için biraz renkli kumaşa, biraz pamuğa, bir iğne ile ipliğe ve birkaç çengelli iğneye ihtiyacın olacak.

Hazırlık: Kumaşı ikiye katla; dört santimetre civarında bir kalbi iki katmanda kes; iki kalbi birbirine dik ve içini biraz pamukla doldur. Arkasına bir çengelli iğne tuttur ve kıyafetine tak. Bunlardan yedi tane yap ve her gün birini kullan.

Oyun: Kalbini birine armağan et. Yoldayken, karşına çıkan birine, doğru kişi olduğunu hissedince, kalbini ver. Yaparken kalbinin bir parçasının nasıl o insanla birlikte gerçekten gittiğini hisset. Kalbimiz onu armağan ettikçe genişler. Bu oyunu bir hafta boyunca yap.



Haydi suların akıntısıyla yüzen kalbimizin peşine takılalım. O bizi başka bir masala götürür...

Kral ve Derviş

Kral korumasıyla birlikte başkentin yoksul sokaklarında yürüyordu. İhtilafların başladığı ve devrim hayallerinin kurulduğu yerlerin daima buralar olduğunu biliyordu. Bu yüzden yüzünü sık sık göstermeye çalışır ve yoldayken de dilencilere dağıtmak için yanında sepet sepet bozuk para götürürdü. Turunu tam bitirmiş ve verecek tek bir bozuğu kalmışken bir dervişe rastgeldi. Adam, bastonu yanında, üstünde dervişlere özgü hırkasıyla caminin merdivenlerinde oturuyor, elinde de bir dilenci kâsesi tutuyordu. Bir grup insan, oldukça sıra dışı bir biçimde, ona para verecekmiş gibi önünde sıra olmuştu. Kral, şehir her türden dilenciyle doluyken, neden insanların bir tek bu dilenciye para vermek için böylesine hevesli olduklarını merak etti. Ve bu gizemi çözme merakıyla sıranın başına yürüyüp o günkü son bozuk parasını vermeye hazır halde dilencinin önünde durdu, ama kendisine bozuk para vermek üzere uzanan bir elle karşılaşınca şaşırıp kaldı. Derviş, muzip mavi gözleriyle, “Bağışımı kabul ettiğiniz için teşekkürler majesteleri” diyerek ona baktı. Adam meğer dilenmiyor, tuttuğu kâsenin içindeki paraları armağan ediyormuş. Bir nevi tersine dilencilik... Kral önce bozuldu; neden bir dilenciden para alması gereksindi ki? Derviş ona bakıp gülümsedi: “Kafanız karışmış görünüyor majesteleri. Biraz önce beni bir bozuk parayla zenginleştirmek istemiş olmanızdan anlıyorum ki benim iyiliğimden başka bir şey istemiyorsunuz, ama başka birini zenginleştirmenin birden fazla yolu vardır. Bana bozukluk verdiğinizde önünüzde gördüğünüz yoksul dilenciden öte bir şey olmam, ama bağışımı kabul ederek beni şimdiye dek olmadığım kadar zengin kılacaksınız, çünkü krala bağış yapacak

kadar zengin olmuş olurum. Lütfen armağanımı alarak beni onurlandırın, vermek beni zenginleştiriyor.” Sonra gözünde bir ışıltıyla ekledi: “Hiçbir bağı olmayan bir armağanı en son ne zaman aldınız?”

Her gün hediyeler alan krala her hediye türlü beklentilerle verildiğinden ve beklentisi olmayan kimse krala asla bir şey vermediğinden bu durum, kralı kakkahayla güldürdü. Böylece uzattığı bozuk parayı alıp dilenciye teşekkür etti.

Bu olay kralı düşüncelere gark etti. Bir hafta sonra danışmalarıyla bir kriz üzerinde tartışıp çözüm bulamazlarken, kral birdenbire dilenciye hatırladı ve öyle orijinal bir zihnin bu durum hakkında ne söyleyeceğini merak etti. Dilenci krala getirdi ve sorun kendisine anlatıldı. Bir dilencinin kendilerine tercih edilmesi karşısında danışmanlar şoke oldular. Gel gör ki dervişin sadece bir cümlesi krala aradığı çözümü vermeye yetti ve bu kralla derviş arasındaki sıra dışı arkadaşlığı mühürledi.

O günden itibaren kral onu saraya daha da çok davet eder oldu. Bahçelerde saatler geçirip ülke meselelerini tartıştılar, arıların dansını gözlemlediler, şakalar ve masallar paylaştılar ya da sadece birbirlerinin sessizliğinin keyfini çıkardılar. Kralın ısrarı üzerine derviş, hırka ile bastonunu, sarayda kendisine verilen rütbe ve şeref payelerini yansıtan bol işlemeli bir kaftanla değiştirdi. Derviş her zaman, masada olsun divanda olsun, onu kardeşi sayan kralın sağ tarafına oturuyordu. Tabii böyle ayrıcalıklar kıskançlığı tetikler. Öbür danışmanlar derviş gittiği her yerde takip etmeleri için casuslara para ödeyip kralın gözünden düşmesini sağlayacak birtakım bilgiler edinmeyi umuyorlardı. Araştırmamanın başlar başlamaz meyve vereceğini hiç düşünmemişlerdi. Ama casuslar, sadece bir hafta sonra, dervişin her gün gizlice, akşam ezanından sonra yoksul bir mahalledeki küçük bir eve gittiği haberini verdiler. Casusların anlattığına göre, hep üzerinde bulundurduğu bir anahtarla kerpiçten, camsız, tek oda bir



evin kilitli kapısını açıp arkasından kilitliyordu. Derviş içeride bir saat kadar kalıp dışarı çıkarken de kapıyı arkasından kilitliyordu. İçeride ne olduğunu kimse bilmiyordu; eve girip çıkan kimse görülmemişti, kısacası tam bir muammaydı. Danışmanların bulmayı umdukları şeyin ta kendisiydi, çünkü kişi bir muammayı istediği gibi yorumlayabilir. Çok geçmeden krala, itimat ettiği adamın aslında onu devirmek için planlar yaptığını ihbar ettiler. Her gün, büyük ihtimalle yeraltı organizasyonunun üyeleriyle birlikte gizli bir evde -üyelerin eve, evin altındaki gizli bir tünelden girdikleri tahmin ediliyordu- gizli toplantılar yapmaya gittiğini söylediler. Tehlike büyüktü!

Kral danışmanlarının, kötülükten tamamen arınmış olduğunu bildiği bir adamı kötülemez çalışmaları o kadar öfkelenmemiş olsa, bu suçlamalara güler geçerdi. Dedi ki: "Arkadaşım bu eve gidiyorsa kendine göre sebepleri vardır." Ancak danışmanlar bunun peşini kolayca bırakmadılar. Kralın ağzından girip, burnundan çıktılar, ta ki zihnine bir şüphe tohumu ekmeyi başarana kadar. Bunun üzerine kral, "Arkadaşımdan, evinin kapısını açıp içeride neler olup bittiğini bize göstermesini isteyeceğim. O da sırrını kendi isteğiyle gözler önüne serip sizleri utandıracak" dedi.

Kral, arkadaşı dervişin hemencecik kapıyı açıvereceğine oldukça güveniyordu, ama isteğini söylediğinde dervişin yüzü düştü ve dedi ki: "Lütfen majesteleri, benden herhangi bir şey isteyin yapayım, ama bırakın o bir odayı kendime saklayayım, onun benim sırrım olması na izin verin." Danışmanlar zafer duygusuyla kıs kıs güldüler. Kralın akli karışmıştı. Israr etti, hiddetlendi, bağırıp çağırdı: "Ben senin kralınım, sana bu kapıyı açmanı emrediyorum, yoksa kelleni alırım." Dervişin yüzünden bir bulut geçti; kemerinden anahtarı gözdü, kralın ayağının dibine bırakıp odayı terk etti. Kral ile danışmanları aceleyle eve gidip merakla kapıyı açtılar.

Karanlık evin içinde, ne yeraltı tünelleri ne de gizli manifesto-

lar vardı. Tek bulabildikleri, eski bir derviş hırkası, bir çift çarık, bir baston ve bir dilenci kâsesiydi. Tanıştıkları gün dervişin üzerindeki-
ler... Kral saraya döndü ve arkadaşını bir ağacın altında otururken
buldu. Sessizliği bütün soruların yerine geçti. Derviş açıkladı: “Arka-
daş, senin için yolculuğuma ara verdim ben. Evine yerleştim; masan-
da yedim ve bana verdiği giysileri giydim. Sonra her gün, senin gör-
düğün o eve gittim, kendi kıyafetlerimi giydim, bastonumu ellerim-
le tuttum, kim olduğumu hatırlamak için. Ben bir dervişim, bir se-
her ozanı, geceleri bir hayalci, gündüzleri bir yol âşığı. Benim bir ya-
nım var ki bu saraya asla sığamaz. O benim bastonumun ucunda, ça-
rıklarımın tozunda, o kendilerini su dolu kâseme yansıtan yıldızların
arasında dans etmekte. Evinde ben bir misafirim; yolda, evimdeyim.
Ne sana ihanet etmek isterim ne de kendime.”

Kendini Yitirmeden Başkalarını Sevmek

Sevgi bizi başkalarının dünyasının içine sokar. Bir ilişkiye başla-
dığımızda yeni şeyler denemeye başlarız: yeni tatlar, yeni ufuklar, ye-
ni giysiler, filmler, kitaplar, konular... Bu, bağ kurmanın nimeti ve la-
netidir. Nimettir, çünkü bizi çekeştirip uzatarak dünyamızı genişletir.
Kendimizle bağımızı kaybetmemize, kim olduğumuzu unutmamıza
sebep olursa lanettir. Kendimizle bağlantıda kalabilmek için her iliş-
kimizin içine kendimizi götürdüğümüzden emin olmalıyız. Fikirlerini
söyleme cesaretini göster —başkalarınınkinden farklı da olsa—, sevdi-
ğin aktiviteleri paylaşmayı öner, bildiğin şeyleri öğret, senin gözlerin-
den dünyayı keşfetmeleri için insanları davet et. Kabul görmek adına
bir yanını dışarıda bırakmak zorunda olduğunu hissettiğin bir ilişkin
var mı? Bu bağlantıda kendi rengini nasıl gösterebilirsin? Gerçek ben-
liğini saklamadan başkasıyla nasıl bağ kurabilirsin?



Hayata Uygula: İçsel Mimarlık



Büyük bir ev çiz, hani küçükken yaptığımız gibi. Üç ya da yedi katı olsun ve bir de güzel kulesi. Odalar için küçük kareler çiz, bazıları diğerlerinden daha büyük olsun. Sonra, en alt kattaki odaları çocukken sevdiğin şeylerle doldur, daha üst katlara da ergenlik, genç yetişkinlik, öğrencilik ve sonraki yıllarında sevdiğin şeyleri koy. Hayatındaki her yeni dönem için bir kat çık. Müzik çalmak, telefon şakaları ya da piknik yapmak, en iyi arkadaşınla konuşmak, makarna pişirmek ya da bir gazeteye yazı yazmak için odaların olabilir. Yapmış olduğun her türlü aktiviteyi, hobiyi, işi koy. Kulenin içine yalnızken yapmayı sevdiğin şeyleri de koy. Kimse bakmazken yapmayı sevdiğin gizli aktiviteleri bodruma koyabilirsin.

Bitirdiğinde tüm haritaya bak. Kendinle ilgili unutmuş olduğun ve şu anki hayatına tekrar entegre etmek istediğin özelliklerin var mı? Her zaman sevmiş olduğun bazı şeyler neler? Tüm bu haritadan, derviş gibi, gerçekte kim olduğunu sana hatırlatan üç obje seçmek zorunda olsaydın hangilerini seçerdin?

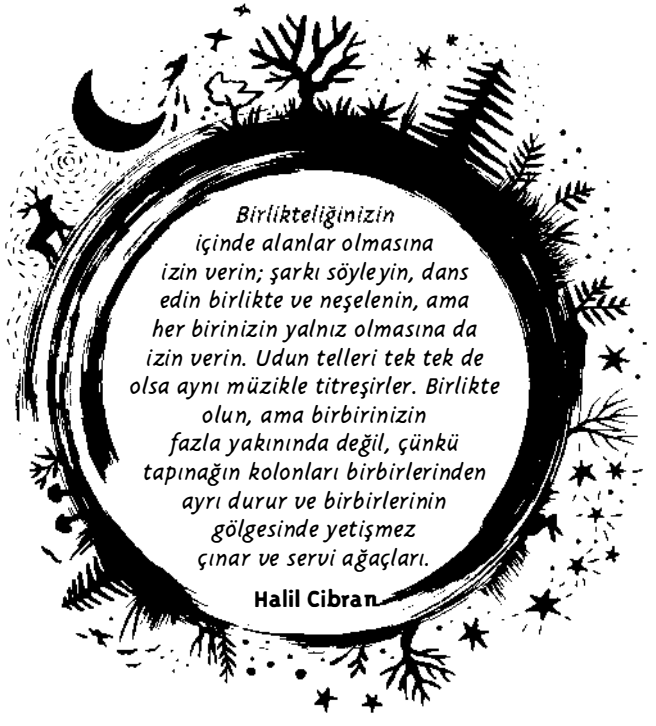
Oynama Zamanı: Kendinden Biraz Paylaş



Sevdiğin bir şeyi bugün biriyle paylaş. En sevdiğin yemeği pişirip yemeği ve tarifini başkalarıyla paylaşmak kadar basit bir şey olabilir. Ya da başkalarına bir beceriyi öğretebilirsin; bir arkadaşını sevdiğin bir yere götür, senin sabah ritüelini denemeleleri için başkalarıyla paylaş ya da favori şiirini okuyup sosyal medyada videosunu paylaş. Kalbine sahiden yakın olan bir şey olsun bu. Gerçek renklerinin dünyada parlamasına izin vermen mucize yaratır. Bunu yapmak için buradasın. Öyleyse bırak parlarsın.



Öbür kıyıyı görebiliyoruz, yolculuğumuzun sonuna vardık, son bir adım daha, anlatılacak son bir masal...



*Birlikteliğinizin
içinde alanlar olmasına
izin verin; şarkı söyleyin, dans
edin birlikte ve neşelenin, ama
her birinizin yalnız olmasına da
izin verin. Udun telleri tek tek de
olsa aynı müzikle titreşirler. Birlikte
olun, ama birbirinizin
fazla yakınında değil, çünkü
tapınağın kolonları birbirlerinden
ayrı durur ve birbirlerinin
gölgesinde yetişmez
çınar ve servi ağaçları.*

Halil Cibran

Bir Hikâye ve Bir Şarkı

Ev hep sessiz olmamıştı. Birlikteliklerinin ilk yıllarını hâlâ hatırlayabiliyordu; neşe, şarkılar, kahkaha ve hikâyeler vardı. Aralarına sessizlik ne zaman yerleşmişti? Bunu hatırlayamıyordu, birdenbire olmamıştı. Daha çok bahçede yetişen bir ayrıkotu tohumu gibi, bir filizle başlamıştı. Söküp atmaktan suçluluk duyacağınız yeşil, taze ve masum görünümlü bir şey. Sessizlik önceleri doğal ve davetli gibiydi, hayatlarındaki müziğin yeni bir ezgisi gibi. Sonra bir diken misali büyüdü. Her şeyi boğarak, hayatlarının tüm bahçesini ele geçirdi. Gülmeyi durdurdu ve şarkıları, şakaları anlamsız kıldı, anılar için yeterince alan bırakmadı. Çok geçmeden sadece akşam çorbalarını höpürdeten iki evli insan haline geldiler; porselen tabağa vuran kaşığın ve şapırdayan dudakların sesi sessizliği yükseltiyordu. Zaman geçtikçe, kadındaki hikâyelerin ve paylaşacağı düşüncelerin çoğu zihnini terk etti; paylaşılmayı beklemenin bir manası yoktu. Gözünün önünden düşünceler, parlak fikirler geçti, ama hepsi onu bırakıp gidiyordu. Sonunda onda kalan yalnızca tek bir şarkı, bir de hikâyeydi. Onlar, söylenmeyi öyle istiyorlardı ki hiçbir yere gitmediler. Kalbinde fısıldayıp mırıldandılar, kalp atışlarını hızlandırdılar, özellikle akşamları birlikte evdelerken. “Beni yalnız bırakın” diye yakarıyordu sessizce. “Şarkılara ve hikâyelere yer yok, görmüyor musunuz, ev dolu, duvardan duvara, zeminden tavana, sessizlikle dolu, yer yok size.” Şarkı ile hikâye yine de ısrarla kalbinin kapısını çalmaya devam etti. Kadın da, onların zıplayıp çıkmasını engellemek için, kalbine bir kapak koydu. Hikâye de, şarkı da kolayca kabul etmediler bastırılmayı. Vurdular kapağa, kadın da kalbindeki kapağın üzerine ağır bir taş



yerleştirdi, sonra bir tane daha ve bir daha. Sonunda sustular. Kadının kalbi ağırdı, ama huzur geri gelmişti, dalga yok, dert yok, çorbasını höpürdetmeye geri döndü.

Sonra, sıcak bir yaz günü, bir akşamüstü, hafifçe horlayarak, ağzı açık uyurken; bir taş yuvarlanıp gitti, sonra öbürü ve nihayet sonuncusu; kapak açıldı; şarkı ağzından dışarı uçtu, arkasından da hikâye. Odada uçup dans ettiler, ta ki şarkı kendini bir cekete, güzel mavi bir erkek ceketine dönüştürene kadar; kendisini bir sandalyeye astı. Hikâye de kendini güzel bir çift deri ayakkabıya dönüştürdü ve kendisini sandalyenin altına yerleştirdi. Bir saat kadar sonra, tam kocası eve geldiğinde kadın uyandı. Ceketini fark etmedi, ayakkabıları da; ama kocası hemen fark etti. Şüphesiz, o yokken eve kimin geldiğini sordu.

“Kimse hayatım, sadece ben buradaydım, kendi başıma, bütün öğleden sonra yatakta uyudum, çok sıcaktı.”

Adam tatmin olmadı. “O halde bu ceketin ve ayakkabıların nereden geldiğini söyleme zahmetinde bulunur musun?”

Onları yeni gören kadının akli karıştı ve elbette tek bir mantıklı açıklama getiremedi. Söylediği her şey onu daha çok töhmet altında bırakıyor gibiydi. Sessizlik kırılmıştı, ağır laflar gidip geliyordu. Adam kızgınlıkla çarşafını kapıp geceyi tapınakta geçireceğini duyurdu.

Tapınağa vardığında kalabalık ve gürültülüydü, kimseyle karşılaşmak ya da sohbet etmek istemiyordu adam, bu yüzden şehrin dışında, tepelerden yukarıya Maymun Tanrısı tapınağına kadar yürüdü. Orası sessiz ve boştu; yatak çarşafına sarınıp bir o yana bir bu yana dönerek, gelmeyen uykuyu bekledi.

Geceleri, şehrin tüm ışıkları, evlerinde söndürölür söndürölmez ta Maymun Tanrısı tapınağına kadar uçarlardı. Orada buluşup birbirlerine günün olaylarını anlatırlardı, şehirde şahit oldukları türlü





türlü sahneyi paylaşırlardı. O gece, kadının ışığı öbür ışıklara katılan son ışık oldu, çünkü kadın evde yalnız başına ağladığından ışığı son söndüren olmuştu. Geldiğinde diğer tüm ışıklar meraktaydılar, onu bu kadar alıkoyan ilginç hikâyenin ne olduğunu bilmek istiyorlardı. Onun hikâyesini dinlemek için etrafına toplandılar. Işık tüm sahneyi onlara anlattı: Hikâye ile şarkının, kendilerini kadının kalbinde hapis tutan kapağı nasıl kaldırdıklarını, odada nasıl uçup sonra bir ceket ve bir çift ayakkabıya dönüştüklerini, adamın kadını nasıl sorguladığını ve kadının nasıl ne cevap vereceğini bilemediğini.

Bu sırada, tabii, çarşafın altına saklanmış kocası da dinlemişti ışığın anlattıklarını. Böylece çarşafını alıp eve geri yürüdü. Karısını uyandırıp onu kollarıyla tatlı tatlı sardı ve fısıldadı: "Sessizliğin büyüüp yaşantımızı ele geçirdiğini biliyorum; biraz bahçeyle uğraşmaya ne dersin? Sessizlik otlarını biraz budamaya? Söyleyecek bir şarkın ya da anlatacak bir hikâyen olabilir mi?"

Adam bunu söyler söylemez ayakkabılar ve ceket tekrar uçan hikâye ile şarkıya dönüştüler. Kadın onları geri yuttu ve kocasına hikâyeyi anlatmaya başladı. Uzun zamandır ona anlattığı ilk hikâyeydi ve sonraki yıllarda ona anlatacağı ve ondan duyacağı birçok hikâyenin ilki. Ve o günden sonra, hikâyelerini, şarkılarını ve tabii sessizliklerini de her zaman açık bir kalple birbirleriyle paylaştılar.

Haydi Biraz Bahçeyle Uğraşalım

İlişkilerimizin birçoğunda kelime değiş tokuşu yaparız; bazılarında öbürlerinden daha konuşkanızdır, ama sarf edilen kelime sayısından ziyade söylenmemiş kelimelerin hacmine bakmak daha iyidir. Hakiki sessizlik budur, kelimeleri görmezden gelmek. Yakın ilişkilerine bak ve kendine sor: Asla bahsedemeyeceğin konular, tabular var

mı; merak ettiğin, ama asla sormaya cüret edemeyeceğin herhangi bir şey?

Peki kendinle olan ilişkinde? Kendine asla sormadığın sorular var mı? Aklından geçmesine bile izin vermediğin düşünceler? Kendinle, dolayısıyla başkalarıyla da tartışmaya korktuğun konular? Başlangıçtaki tepkimiz, "Tabii ki hayır, her şeyi konuşup, düşünüp, tartışabilirim" eğiliminde olacaktır. Çünkü görmezden geldiğimiz konular —hayatımızın merkezinde bile olsalar— öyle uzun süredir göz ardı edilmiştir ki, neredeyse görünmez olmuştur. İşte onlardan bahsetmek için bir sebep daha, çünkü sessizlikte her şey büyür. Genellikle zor konulara girerek bir ilişkiyi kaybetmekten korkarız ki aslında bağlarımızın derinleşip hakikileştiği anlar tam da bunlardır.

Hayata Uygula: Bir Peri Masalı Yaz



Görmezden geldiğin konuların listesini yap, ailenle ya da bir arkadaşınla ilişkisinde bahis konusu etmediğin ya da düşünmemeyi tercih ettiğin konuların listesini. Sonra birini seç ve onunla ilgili bir peri masalı yaz. Büyülü karakterler, periler, dinazorlar, prensesler, altın hazineleri olsun; sahneyi uzak bir diyarda kur. Saati on beş dakikaya ayarla ve hikâyeni yazmaya başla. Süre bitene kadar durma, hatta kalemni bile kaldırma. Tüm bu on beş dakika boyunca yazdıklarını okuma, üstünü çizme, düzeltme, silme; bunun yerine bırak zihnin kâğıda aksın. Bitirdiğinde oku. Alıştırmadan sonra enerjinin nasıl değiştiğini fark et. Tıkanmış enerjinin açığa çıkmasını sağladı mı? Sakinleştirici bir etkisi oldu mu? Keder, neşe, öfke ya da başka bir duyguyu serbest bıraktı mı? Bu konuda yazmanın, üzerinde yarattığı etkiyi fark etmek, onu görmezden gelmenin hayatındaki etkisini anlamana yardım edecektir.



Oynama Zamanı: Hikâye Anlatma Zamanı



Harikalar Diyarı'nı kırk masalla gezdin. Şimdi anlatma sırası sende. Bu gece hikâye anlatma vakti. Bu gece bir mum ya da bir ateş yak, minderleri yerleştir, aileni topla, birkaç ya da bir sürü arkadaşını davet et. Bir kafenin masasında, arabada, evin salonunda ya da bir parkta piknik sırasında masallar anlatabilirsin. Kiptaki en sevdiğin masalı seç, iki kere oku, sonra kitabı kapat, benim kelimelerimi unut, benim cümlelerimi unut, içindeki masalcıyı serbest bırak, masalı kendi versiyonunda anlatmasına izin ver. Karakterlerin isimlerini değiştir, evlerin mimarisini; kendi hayatından renk ve detaylar ekle.

Bir adımla, bir masalla başlıyor her şey. Masal anlatmak tesir eder ve büyüdür. Seni uyarmadığımı söyleme, hayatında değişim yaratacak. Ve biliyorum ki bu yolculuğa başlamanın sebebi tam olarak buydu. Sayfayı çevir, kendi hikâyeni yarat.



Manzara	Orman	Dağ	Çöl	Deniz
Element	Toprak	Hava	Ateş	Su
Mevsim	Kış	İlkbahar	Yaz	Sonbahar
Yön	Kuzey	Doğu	Güney	Batı
Zaman	Gece yarısı	Şafak	Öğle	Akşamüstü
Duyu	Duyuma	Koklama	Görme	Dokunma
Tema	Korkudan güvene	Konformizmden orijinalliğe	Eylemsizlikten eyleme	Yalnızlıktan bağ kurmaya
Eylem	Yürü	Uç	Yan	Yüz
Renk	Yeşil	Sarı	Kırmızı	Mavi
Çakra	Muladhara (kök)	Anahata (kalp)	Manipura (solar pleksus)	Svadhithana (cinsel organlar)

Judith Malika Liberman bir masal anlatıcısı, sanat terapisti ve eğitmen. 1978’de Paris’te doğan Liberman, günlerin ateş başında masallar anlatılarak sona erdiği bir komünde büyüdü. Sorbonne Üniversitesi Dilbilimi Bölümü’nde mastır yapıp Pomona Üniversitesi’nde tiyatro, Paris Konservatuvarı’nda profesyonel masal anlatıcılığı eğitimi aldı.

Türkiye’nin ve dünyanın pek çok yerinde masal performansları sergileyen ve seminer veren Liberman, on yıldır yetiştirdiği yeni nesil Anadolu masalcılarıyla, Türkiye’de masal anlatıcılığının yeniden canlanmasının önünü açtı. 2014’ten beri NTV Radyo’da haftalık yayınlanan

“Masal Bu Ya” isimli radyo programını hazırlıyor. İstanbul’da her ay yeni bir temayla masal geceleri yapan, *Masal Terapi*’nin de yazarı olan Judith Malika Liberman, dinlediği masallar değişirse dünyanın da değişeceğine inanıyor.



judith_malika_liberman



masalhane



judithliberman

Gamze Yalçın 1987’de İstanbul’da doğdu. Mimar Sinan Güzel Sanatlar Üniversitesi İç Mimarlık bölümünden 2010 yılında mezun olan sanatçı, mezuniyetinin hemen ardından seyahatlerinin de etkisiyle illüstrasyon, duvar resmi ve sokak sanatı konularında işler üretmeye odaklandı. Doğadan, bitkilerden ve fantastik konulardan ilham alarak çalışmayı seven sanatçının ilk kitap illüstrasyon projesi, Judith Malika Liberman ile *Masallarla Yola Çık*’ta bulundu.