

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>



Vesile Bolaç

ÖTEKİ KİM?

<ARITAN®>
YAYINEVİ

ÖTEKİ KİM?

Vesile Bolaç

◁ARITAN®YAYINEVİ▷

Öteki Klm?
Vesile Bolaç

Türkçe Hakları © Arıtan Yayınevi 2015
Yayınevi'nin izni olmadan, kısmen veya tamamen hiçbir yolla
kopya edilemez, çoğaltılamaz ve dağıtılamaz.

Yayın Koordinatörü
Aydın Arıtan

Teknik Editör
Ayşegül Arıtan

Ofset Hazırlık
Aydın Ata

Kapak Tasarım
Arıtan Yayınevi

Baskı: Alioğlu Matbaacılık Ba. Yay. ve Kağ. San. Tic. Ltd. Şti.
Orta Mah. Fatih Rüştü Sk. No: 1-3 Bayrampaşa-İstanbul
Sertifika No: 11946 Tel: (0212) 612 95 59

1. Baskı: Mart 2015, İstanbul
ISBN: 978 -605 - 5409 - 63 - 0
Sertifika No: 11271

<ARITAN YAYINEVİ>

Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi
A Blok Kat: 6 No: 4NA6 Topkapı-İstanbul
Tel: (0212) 576 87 41 Fax: (0212) 576 87 06
www.aritanyayinevi.com - aritan@aritanyayinevi.com

İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ	7
1. Bölüm	
İNSAN İNSANA KARŞI	17
2. Bölüm	
HİKÂYE 1: AKYOKUŞ	25
3. Bölüm	
İNSAN KENDİNE KARŞI	39
4. Bölüm	
DUYGULAR SONUÇTUR	47
5. Bölüm	
NEDENİ ANLA!	61
6. Bölüm	
HİKÂYE 2: MİRAS	69
7. Bölüm	
ARINMA	87
8. Bölüm	
ZİHNİNİ SEYRET	95

9. Bölüm

PARÇALANMA	101
------------------	-----

10. Bölüm

PARÇALANMANIN SONU	109
--------------------------	-----

11. Bölüm

KARGALARIN SEYİR SEFASI	119
-------------------------------	-----

12. Bölüm

SEYRETMENİN COŞKUSU	125
---------------------------	-----

13. Bölüm

DUYGULARIN KÖKÜ	135
-----------------------	-----

14. Bölüm

GEÇMİŞİN GÜCÜ	145
---------------------	-----

15. Bölüm

YEŞİL IŞIK	157
------------------	-----

16. Bölüm

ORADA BULUNMAM BOŞUNA DEĞİL	165
-----------------------------------	-----

17. Bölüm

SIRAT KÖPRÜSÜ	175
---------------------	-----

18. Bölüm

YAŞAMIN GEL-GİTİ	189
------------------------	-----

19. Bölüm

DUVARLARI FARKET	199
-------------------------------	------------

20. Bölüm

ÇOCUKLUK TRAVMALARI	209
----------------------------------	------------

21. Bölüm

ARAMIZDAKİ ENGELLER	221
----------------------------------	------------

22. Bölüm

DOĞA VE BEŞ DUYU	233
-------------------------------	------------

23. Bölüm

NEFES VE FARKINDALIK	247
-----------------------------------	------------

SONSÖZ	261
---------------------	------------

KAYNAKÇA	263
-----------------------	------------

ÖNSÖZ

Olduğumuz gibi kendimiz olmak, her nasılsak öyle olmak mümkün olabilir mi? Mevlânâ'nın dediği gibi:

“Ya olduğun gibi görün,
Ya da görüldüğün gibi ol”

Sahi olabilir mi insan? Kendisi olabilir mi? Olduğu gibi görünebilir mi?

Ya da görüldüğü gibi olabilir mi?

Bugün 12 Haziran 2012. Sabah saatin 10'unda, torunla birlikte yürüyüşe çıktık. Fatih Sultan Mehmet (FSM) Hastanesi'nin ormanında uzun süre yürüdük. Yorulunca oturacak yer aradık. Bütün ormanı bir kez daha dolaştık ve geçirdiği yangından sonra yeri değiştirilerek, başhekimlik binasının yanı başına yeniden inşa edilmiş olan Bahçıvan Köşkü'nün arkasındaki devasa meşe ağacının altında oturduk.

Asırlık ağacın gölgesinde otururken çevremizi seyre daldık. Dalları bir şemsiye gibi, çevreyi çepeçevre sarmış olan bu

muhteşem meşe ağacını, çevredeki diğer ağaçları, çiçekleri, kelebekleri, böcekleri ve kuşları izledik. Serçelerin, martıların ve kargaların şakımalarını dinledik. Arada sırada attıkları çığlıklarla irkildik. Hiç seçimsiz etrafımızı seyrettik.

Yaklaşık bir saat kadar hiç konuşmadan sessizce oturduktan sonra, canım çay içmek istedi. Ben çay alıp geldiğimde, torunum Bora aşağıdaki şiiri yazıp bitirmişti bile. Geldiğimi görünce kâğıdı bana uzattı:

“Anneanne bak şiir yazdım” dedi.

Bora'nın şiiri beni çok etkiledi. Onun da izni ile şiiri burada yazmaya karar verdim. Bora daha henüz dokuz yaşındaydı. Ve o görkemli ağaç ona ilham vermişti. Doğa, geleceğin şairinin bu yeteneğini bir anda açığa çıkarmıştı. Doğanın iyileştirici gücünün, bütün yeteneklerimizi açığa çıkaracağının ispatı bu olsa gerekir diye düşündüm o anda.

Ve Bora'nın şiiri:

Ağaç Ana

Dünyanın en yaşlı ağacında,
İki tane dantel,
Sevgiyle kuşatılmış.

Ağacın altında başka bir âlem,
Dalları bin bir ufuk,
Masmavi gökyüzüne sükût...

Kökleri uzar görkeme,
Başka bir ülkedir sanki
Aklımızın alamayacağı yerlere...

Saat 12'den itibaren ağacın altındaki bütün masalar dolup-taştı. Hastanede çalışan doktorlar öğle tatili molasında dinlenmek için burayı seçmişlerdi anlaşılan. Hastane yönetimi, bahçıvan köşkünün mutfağını çay ocağına dönüştürmüştü. Doktorlar çaylarını alıp, burada içiyorlardı. Onların çaylarını görünce canımız tekrar çay içmek istedi. Ben çay almaya gittim. Döndüğümde Bora, elindeki kâğıdı bana uzatarak:

“Anneanne al oku! Şimdi de “Bulut” şiiri yazdım” dedi.

Elimdeki çayları masaya koyarken gökyüzüne baktım. Gökyüzü parçalı bulutluydu ve muhteşem gözükiyordu doğrusu. Oturur oturmaz okumaya başladım Boranın yeni yazdığı “Bulut” şiirini:

Bulut

Gökyüzünde asılı,
Binlerce pamuk...

Ne evrimler geçirdi kim bilir?
Gökyüzünün yüceliğinde...

En büyük isteğim,
Senin üzerinde yürümek inan.

Her şeklin birbirinden güzel,
Her şeklinin bir anlamı var.

Bora'nın da duyması için şiiri sesli okudum. Şiiri bitirip, kafamı kaldırdığımda iki bayan doktorun, yanı başımda ayakta durup, beni dinlediklerini gördüm. İçlerinden birisi şöyle söyledi Bora'ya bakarak:

“Bu ağaç mı seni etkiledi?” (Meşe ağacını işaret ederek)

“Evet, bu ağaç beni çok etkiledi” dedi Bora.

“Bu ağaç beni de çok etkiliyor” diye yanıtladı doktor hanım.

“Kelime hazinen de çok zengin” diye de ilave etti.

Bora, elinin kalem tutmaya başladığı 3-4 yaşlarından itibaren resim yapmaya başlamıştı. Bulduğu her fırsatta da resim yapıyordu. Hem de tutkulu bir şekilde ve severek... Ama ilk kez oturup, kendiliğinden bir çırpıda şiir yazmıştı. Açığa çıkmayı bekleyen daha başka hangi yetenekleri vardı kim bilir?

Olduğumuz gibi kendimiz olmak, ancak ve ancak doğanın ve çevrenin bir parçası olduğumuzu, ayrı olmadığımızı idrak ettiğimizde mümkün olacaktır.

Bu yetenek çocukluğumuzda hepimizde var ama büyüdükçe maalesef yitiriyoruz. Onu tekrar kazanmak için, doğayla yeniden ilişkiye girmek zorundayız. Doğanın iyileştirici gücü, yeniden kendimiz olmamızı sağlayacaktır. Bu yüzden her gün en az bir saatimizi doğa ile baş başa geçirmeliyiz.

Dahası doğa ile ilişkiye girmek; bizim kendimizle, kendi

duygularımızla da ilişkiye girmemizi sağlayacaktır.

Dış farkındalık, iç farkındalığımızın yolunu açacaktır! Bu farkındalık sayesinde zihnimizin çalışma biçimini keşfetmek mümkün olmaktadır.

Böylesine bütünsel bir farkındalıkla zihnimin çalışmasını izlediğimde, yaptığım ve söylediğim her şeye yine kendi zihnimin karşı çıktığını keşfediyorum. Bunu yalnız kendi zihnimi gözlemlerken değil, diğer insanların davranışlarını ve konuşmalarını izlerken de farkediyorum. Aynen onlar da benim gibi ikilemlerin tuzağındalar. Zihinlerimiz parçalanmış. Bu yüzden, ilişki içinde andan ana bir hareket olan yaşamımız, bölünmüş ve yaşamın bütünsel hareketi, yerini bölük-pörçük birbiri ile çelişen hareketlere bırakmıştır.

Önceleri diğer insanlarla ilişkilerimde yaşadığım bu çatışmaları ve bu çelişkileri son yıllarda kendimle olan ilişkilerimde de yaşadığımı keşfetmeye başladım. Bu keşif tüm yaşamımın, neden bir karmaşaya dönüştüğünü anlamamı sağladı. Çocukluğumdan bu yana ne yaparsam yapayım zihnimin bir parçasının çok geçmeden karşı çıktığını ve kınamayı sürdürdüğünü, şimdi daha net bir şekilde anlıyorum.

Zihnimdeki yargıç, hemen devreye girip beni acımasızca yargılıyordu:

“Öyle söylememeliydin!”

“Yaptığın yanlıştı.”

“Onu öyle yapmamalıydın!”

“Sen adam olmazsın!”

“Hep aynı hatayı yapıyorsun!”

Pişmanlık, suçluluk ve acı içimi yakıyordu. Zihnime asla sözüm geçmiyordu. Ve hata dediğim, yanlış dediğim bu şeyleri tekrar tekrar yapmaya devam ediyordum. İradenin alışkanlıklara söz geçiremediğini, ancak ve ancak farkındalığın, zihnimdeki bu yargıcı bertaraf edebileceğini bildiğim için farkındalık egzersizlerine ağırlık verdim.

Ve farkındalık mucizesi Osho’nun aşağıdaki sözünde de belirttiği gibi, yargıcı devre dışı bırakmayı başarmıştı:

“Farkındalık mucizesi sen bir şey söylemeden, sen bir şey yapmadan, içinde çirkin olan her şeyi güzel olan her şeyin içinde yok eder.”

Bu yargıç kimdi? Öteki mi? Düşmanım mı?

Peki, o zaman benim içimde ne işi vardı?

Anladım, o benim öbür yarımdaydı.

Ondan nefret ettiğim için, bilinçaltımın derinliklerine gömmüştüm.

Bölünmüştüm, parçalanmıştım çünkü... Başka çarem yoktu.

Şimdilerde, ne zaman yaptığım ya da söylediğim bir şeye zihnimin bir parçasının karşı çıktığını farketsem, derhal duruyorum. Ve yaptığım şeyin tamamen şartlandırılmamın ürünü olan eski alışkanlıklarım yüzünden olduğunu keşfediyorum. Davranışımın gereksinimlerime göre değil de tamamen alışkanlıklarıma göre olduğunu anladığımda karşıt düşünce orta-

dan kalkıyor. Ve ben, özgür hareket ediyorum. Koşullanmalarına göre değil de, gereksinimlerime göre davranıyorum.

Davranışlanımı; gereksinimlerime göre, tüm varlığımla ve tüm dikkatimi kullanarak yaptığımda ise karşıtlar yok oluyor. Kınama olmuyor. Çelişki dolayısı ile çatışma olmuyor.

O hâlde ne yaparsam yapayım tüm varlığımla ve gerçek gereksinimlerime göre yaptığımda zihnim saf ve temiz kalacak, eski alışkanlıklar, ayırım ve bölünmeler devreye girmeyecektir.

Farkındalık ve tam dikkat neyin doğru, neyin yanlış olduğunu; neyin gerekli, neyin gereksiz olduğunu net olarak görür. Ve ben ona göre davranırım. Onaylanmak için değil!

Onay beklememin nedeni, kendimi herkesten ayırmam yüzünden. Kendimden bile... Onaylanmama korkum da bu ayırım yüzünden... Ayırım ise ayrı olduğuma şartlandırılmam yüzünden...

Ayrı olduğum yanılsaması, korkuya; korku ise soyutlanma neden oluyor. Bu soyutlanma, hareketlerime parçalanma ve bölünme olarak yansır. Çelişkiler ve çatışmalar bu bölünme nedeniyledir.

Ayırım ve onun doğurduğu korku; tüm insanların, hepimizin sorunudur. Çünkü hepimizin koşullanması böyledir. Hepimiz korku ile büyütüldük. Ayrı olduğumuza şartlandırıldık. Bilincimiz koşullanıp, bölündü ve parçalandı.

Bu kitapta, karşıtlar koridorunda yürümekten ibaret olan bugünkü yaşam, bugünkü sefil insan yaşamı ve onun kökeni

sorgulanıyor. Ve yazar okuyucuya şu soruları soruyor:

Öteki, senin bilinçaltında sakladığın öbür yarın olabilir mi?

Kendine olan nefretinin dipsiz çukuruna düşmemek için mi dışarıdan birine ya da karşıdakine saldırıyorsun?

Aslında nefret ettiğin kişi kendin olabilir misin?

Dr. Vesile Bolaç

FSM Hastanesi Ormanı

İçerenköy/İstanbul



Öteki de Sensin!

Aynysam birliktelik isterim.

Sevgi, ilgi ve
Onay beklerim.

Yarımımıdır çünkü
Ve öbür yarımı ararım hep.
Ama onu asla dışarıda bulamam.

Dışarıda değildir o. Bu yüzden
Hiçbir sevgi, ilgi ve
Onay beni asla bütünleyemez...

Çünkü ayrı değilimdir.
Zihnimde ben
Bütün insanlığımdır.

İnsanlığın tümü
Benim bilincimde ve
Bastırdığım bilinçaltımda...

Geceleri rüyalarımda
Gündüzleri düşüncelerimde ve
Bazen de hayallerimde gizli.

“İnsanlık bilinci benim bilincim”
“Benim bilincim insanlık bilinci.”

“Ben bilincimde insanlığın bütünüyüm.”

Ayrı olduğum öğretilmiş

Ama ayrı değilim,

“Ben insanlığın bütünüyüm”.

İnsan yapımı sahte bir bilincim var.

Bütünsellikten kopmuş, ama aslında bütünsel!

Birey olduğunu sanıyor ama birey değil!

Çelişkiyi görüyor musunuz?

Kendi kendimize uydurduğumuz.

Binlerce yıldır hiç aralıksız...





1. BÖLÜM

İNSAN İNSANA KARŞI

Eğer hem dışarıyı, dış dünyada olup bitenleri hem de zihninizi zihninizin çalışma şeklini gözlemlerseniz ikisinin de bir olduğunu görürsünüz... Dışarıda bölünme, kargaşa, çatışma, savaş... İçeride bilincinizde yine aynı bölünme, kargaşa, çatışma, savaş, ötekilik hissi, yabancılık hissi...

Bu ikisi birdir çünkü dışarıyı yani toplum yeni doğmuş çocuğun bilincini yıllar içinde şekillendirir, kendi kalıbına sokar... Yine aynı şekilde içerisi yani insan yapımı bilinç de toplumu şekillendirir, kendi kalıbına sokar... Gel-git gibi... Bozulma hem içeride bilincimde, hem de dışarıda dış dünyada...

Toplum ben, ben toplum olurum. Toplumdan ayrı bir bilinç yoktur bende... Dahası kendimi kendi standartlarımla yargılamam ama bu standartlar toplumun standartları ile aynıdır. Kendimi toplumun standartları ile yargılamam ama bu standartlar kendi standartlarımla aynıdır. Toplum benim. Ben toplumum. Toplumdan ayrı, bir ben yoktur bende...

Doğduğum andan itibaren toplumun bu gel-gitten ibaret olan yaşam kurallarını öğrenmeye çalışırım ama her zaman toplumdışı kalmaya mahkûm olurum. Kurallara uyamama korkum ya da kurallara uyma mecburiyetim beni kural dışı davranmaya iter. Ben de mış gibi yaparım. Topluma uyuyormuş gibi davranırım. Çünkü bu toplumsal kurallar yaşama terstir. Bütünsel bir bozulma içerirler. Yaşamın her an değişen canlı devinimini sabitlemeye yöneliktirler... Oysa yaşamı sabitlemek olanaksızdır. O, her an değişen canlı bir devinimdir.

Bilincim bu bütünsel bozulmayı keşfedebilir mi?

Keşif için tarafsız bir gözlem gereklidir...

Yorumsuz, yargısız, ön-yargısız bir gözlem, tanık olmayı zorunlu kılar...

Siz sadece tanıklık edeceksiniz...

Bilincinizin ürettiği tüm duygu ve düşüncelerin farkına vardığınızda bilincinizdeki parçalanmayı keşfedeceksiniz...

Dış dünyada olan olayların yan tutmadan farkına vardığınızda, dış dünyadaki parçalanmanın da farkına varacaksınız...



Düşmanlık Her Yerde

Düşmanlık her yerde,

Ailede, toplumda, ülkeler arasında.

Bölünme, çatışma, kargaşa...

Düşmanlık, şiddet, savaş...

Binlerce yıldır sürüp gidiyor hep...

Öyküler, gerçek yaşam öyküleri

Hep aynı senaryonun ürünü...

Yazan, çizeri, oyuncularını aynı...

Binlerce yıldır oynanıp duruyor hep...

Bölünmüş, parçalanmış bilincimiz...

Ötekilik, yabancılaşma duygusu üretmekte...

Hem kendimize hem de başkalarına...

Binlerce yıldır yansıtıp duruyor hep...

Bozulma dışarıda toplumda,

Bozulma içeride bilincimde...

Tavuk ile yumurta hikâyesi

Binlerce yıldır tekrarlanıp, duruyor hep...

Saftır, tertemizdir bilincim doğduğumda...

Ama dışarıdakiler bozar zihnimi,

Parçalayıp, paramparça yapıp, bölerek,

Binlerce yıldır benzetip-duruyor kendine...

Düşmanlık hemen her yerde;

Kaynak ise bilincimde...

Hem kendim kendime karşı,

Hem de kendim herkese karşı...

"İnsan insana karşı",

"İnsan kendine karşı",

“İnsan topluma karşı”,
 “Toplum insana karşı”...

“Ben toplumum”,
 “Toplum ise benim”...
 Toplumdan ayrı bir ben
 Var mı ben de?



İnsanın insana karşı olduğunu anlamak için, yaşam öykülerine bakmak en kolayı... İster kendi yaşam öykünüze, isterse-niz başkalarının yaşam öykülerine kulak verin hiç farketmez... İnsanın insana ya da kendine yaptığı kötülüğü hiçbir canlının hemcinsine ya da kendisine yapmadığını kolayca anlarsınız... Kitapta iki kurgusal hikâyeye yer veriliyor... Dikkatle okursanız, hikâyedeki şartlanmaları dolayısı ile kendi şartlanmalarınızı kolayca farkedebilirsiniz...

Bugün bu dünyada yaşayan her insan bozulmuştur. Ama her insanın bozulma şekli diğerlerinden farklıdır. Doğduğu anda “Ben iyiyim, diğer insanlar da iyi” anlayışına sahip olan çocuğun bu saflığı anne baba ve toplum tarafından kısa sürede bozulur. Ve çocuk henüz beş yaşına bile gelmeden bu saflığı çoktan aşağıdaki görüşlerden birini içermeye başlamıştır.

- 1-“Ben iyiyim, diğer insanlar kötü.”
- 2-“Ben kötüyüm, diğer insanlar iyi.”
- 3-“Ben kötüyüm, diğer insanlar da kötü.”

Çocuk büyüdükçe, kendisini herkesten ayırıp, soyutlamayı öğrenir. Yüzüne her gülene gülümsemeyle karşılık vermediği gibi, kendisi ile konuşmak isteyenleri de reddetmeye başlar. Birey olabilmek uğruna bazı toplumsal kuralları abartır, bazılarını da bastırır. Kendi isteklerini ön plana çıkararak diğerlerini değersiz görür. Kendi önem verdiği tavır ve isteklerini sürdürbilmek için çabalar. Bütün amacı kendisini daha iyi, çok daha iyi hissetmektir.

Bu daha çok, daha çok isteği her birimizin bozulmuş ve çarpıtılmış bilincimizin ürünüdür. Ama ne kadar çok elde edersek edelim bu bize asla yetmeyecektir. Ve biz ölünceye kadar bu daha çok isteğini sürdürürüz. Zihnimizin çarpıklığı en çok hangi alanda ise, doyumsuzluğumuz da o alandadır.

Örneğin benim bilincim para kazanmayı en önemli özelliğim olarak seçmişse, doyumsuzluğum da bu konuda olacaktır. Artık benim kazandığım paranın miktarı önemini kaybedecektir!

Neden mi?

Çünkü “Ne kadar çok kazanırsam kazanayım, bana asla yetmeyecektir.”

Peki, o zaman ben ne yaparım?

Daha çok, daha çok kazanmak için çabalarım.

Diğer insanlarla yarışırım, onlardan daha zengin olmak isterim.

Daha çok kazanma hırsı genellikle iflasla sonuçlanır.

Buna rağmen kişi senaryosunda bilinçli bir değişim gerçekleştiremediği takdirde, bu hırsı ölünceye kadar devam edecektir. Belki de birçok iflaslar yaşasa bile, kendisini iflaslara sürükleyen bu çarpık senaryosunu bırakamayacaktır: “Gereksinimlerine göre değil de daha çok, daha çok kazanma isteği”.

Kişi ancak, bu daha çok para kazanma hırsını bırakıp, onun yerine gereksinimlerini koyduğunda “Ben iyiyim, diğer insanlar da iyi” görüşü, bilincinde devrim yaratacaktır.

Bir başka örnek, sekstir. Bugünkü toplumumuzda sekse verilen aşırı önem yüzünden pek çok kişi seksi en önemli özelliği olarak seçmiştir. Tabiidir ki doyumsuzlukları da bu alanda olacaktır. Artık bu kişiler, seks konusunda doymak nedir bilmeyeceklerdir.

Ne kadar çok seks yaparlarsa yapsınlar onlara yetmeyecektir. Daha çok, daha çok isteyeceklerdir. Kaç yaşlarına gelirlerse gelsinler, başlarına ne gelirse gelsin senaryolarını değiştirebilmeleri olası değildir. “Padişahların Haremleri” örneğinde olduğu gibi, doymaları olası değildir.

Kişi ancak bu konudaki doyumsuzluğunu görüp, daha çok seks hırsını bırakıp, onun yerine gereksinimlerini koyduğunda açığa çıkan “Ben iyiyim, diğer insanlar da iyi” görüşü, bilincinde devrim yaratacaktır.

Özet olarak kişinin en önemli özelliği hangisi ise, doyumsuzluğu da o alandadır. Çünkü onu bir kişi ya da bir birey yapan bu özelliğidir. O, toplumda bu özelliği ile ön plana çık-

mıştır. Bu yüzden bunu hep sürdürmek ister. Sürdüremezse yaşayamayacağından, öleceğinden korkar.

Ama bu en önemli özelliği, bu olmazsa olmazı onu felaketten, felakete sürükleyecektir. Eğer, kişi bir gün bunu farkederse senaryosunu değiştirebilir. O zamana kadar değil!

Her birimizin sahte kişiliği, bu en önemli özelliğinin çevresinde oluşur. Bu nedenle kendi en önemli özelliğimizi yine kendimizin keşfetmesi, ondan özgürleşmemizin temelini oluşturur. Sizin en önemli özelliğiniz, hangi toplumsal değerleri içeriyor? Sizin olmazsa olmazınız neler?



2. BÖLÜM

HİKÂYE 1: AKYOKUŞ (KURGUSAL)

Akyokuş (1918)

Cemile, elindeki sopasını sağa sola sallarken, bir türkü tutturmıştu o yanık, güzel mi güzel sesi ile:

"Aşıp aşır gider yaylanın yolu,
Seyile dayanmaz Mara'nın gülü.
Gayet güzel olsa yiğidin yârı,
O da gelir, o da geçer bir gün..."

Cemile altı yaşına yeni girmişti. Akyokuş'u tırmandıktan sonra mola vereceklerini söylemişti annesi. O zaman eşekten yüklerini indirip azıklarını yiyebileceklerdi. Karnı çok acıkmış olmasına rağmen sesini çıkarmıyordu. Ama henüz dört yaşında olan kardeşi Fatma: "Acıktım" diye ağlıyordu. Annesi Fatma'yı teselli etmeye çalışıyordu Akyokuş'tan Toroslar'a doğru tırmanırken... Önlerinde keçileri ve eşyalarını yükledikleri eşekleri gidiyordu. Onlar ise mecburen yayan-yapıldak yokuşu tırmanmaya çalışıyorlardı...

Bir ara Fatma'nın sesi kesildi. Cemile merak edip arkası-

na dönüp bakınca gözlerine inanamadı. Fatma elindeki bir ekmek çıkınından durmadan ekmek yiyordu. Cemile koşarak Fatma'nın yanına gitti. O da çok acıkmıştı ama sesini çıkaramıyordu. Annesinin kızmasından korkuyordu...

"Nereden buldun o ekmeği" diye sordu Fatma ya Cemile...

"Sizden istedim vermediniz! Vermezseniz vermeyin ben de yerde bu dürümü buldum ya ..." diye cevap verdi Fatma.

Biraz sonra durumu, Ayşe Ana da farketti. Koşarak çocuklarının yanına geldi. Üçü birden bir çıkın ekmeği bir solukta yiyip bitirdiler...

"Allah razı olsun" dedi Ayşe Ana. "Birisi yükünden düşürmüş besbelli... Ama ne yapalım kismet bizelymiş."

Ve yollarına neşeyle devam ettiler...

Toroslara tırmanan yollardan biridir Akyokuş. Silifke Ovası'nın her tarafından Akyokuş'u görebilirsiniz. Kıvrım kıvrım, bembeyaz, dik mi dik bir yoldur Akyokuş... Bu yüzden halk arasında adını Akyokuş koymuşlar. Yaz geldi mi Silifke Ovası yaylalara taşınır. Kavurucu yaz sıcağına her insan katlanamaz Silifke'nin...

Ayşe Ana kocasını Çanakkale Savaşı'nda şehit vermiştir. O zamanlar Cemile bir buçuk yaşında, Fatma ise Ayşe' nin karındaymış... Hasan isminde bir de oğlu varmış Ayşe Ana'nın.

Hasan en büyük çocuğuymuş. Babası savaşa gittiğinde beş buçuk yaşındaymış. Küçükken, ocakta yanan ateşe doğru emekleyerek gitmiş ve bir bacağı ateşte yanmış. Ayşe Ana onu

uyurken evde yalnız bırakıp, bitişikte oturan görümcesinin cenezesine gitmek zorunda kalmış.

Çocuk bu, hiç yalnız bırakılır mı?

Bırakılmaz tabii, bırakılmamalı...

Uyanır uyanmaz ateşe doğru gitmiş yavrucak. Gidiş o gidiş... Hasan'ın bir ayağı yanmış. Çok küçük yaşta sakat kalmış...

Şimdilerde on yaşında olan Hasan aksayarak güçlükle yürüyebiliyordu. Bu yüzden annesi Ayşe Hanım onu yaylaya posta arabası ile göndermişti...

Mara

Yürüyerek üç günden önce yaylalarına varmaları olanaksızdı. Geceleri yollarda konaklamak zorunda idiler. Karanlıkta yolculuk yapmaları mümkün olmuyordu. Gündüzleri de dinlene dinlene ancak üç günde Mara'ya varabileceklerdi. Yaylalarının adıydı Mara. Kış aylarında Şilifke'nin sahil köylerinden biri olan Ayaş'ta otururlar, yazları da Mara'ya göçerlerdi. Göçebe yaşama alışmıştı Ayşe Ana, vazgeçemiyordu...

Mara, Toroslar'daki en güzel yaylalardan biriydi. Daha doğrusu en güzeliydi. Sert mi sertti. Buz gibi akan pınarları, pınarların suladığı elma bahçeleri ve dillere destan gerizi (yer altı ırmağı) ile bir rüya beldesiydi Mara.

Üç gün, üç gece süren yorucu bir yolculuktan sonra, Ayşe Ana ve kızları evlerine kavuşurlar. Hasan onlardan önce gel-

miş, komşularının da yardımıyla evi temizlemişti. Onların geldiklerini duyan komşuları, birer ikişer, ellerinde yiyecek çıkınları ile gelmeye başladılar. Taze yapılmış bazlamalar, sıkımlar, börekler, çörekler dolmuş taşmıştı. Ev bayram yerine dönmüştü... Konu komşu o gece geç vakte kadar eğlendiler... Bir yıllık hasret bir gecede giderilir mi hiç! Ama onlar gidermeye çalıştılar...

Oysa bütün yeniler eskirlerdi. Onlar da üç gün sonra ana avrat küfürlerle biri birlerine düşeceklerdi... Ama unutmuş görünüyorlardı o eski günlerin gönül kırıklıklarını... En azından bugün sarmaş dolaş olmuşlardı ya, o da yeterdi...

"Keşke yeniler hiç eskimese, keşke onlara hiç alışmasak... Heranın yeni olduğunu, hem de yepyeni olduğunu eskinin bir tekrarı olmadığını kavrasak, dünya ne kadar da farklı olurdu" diye düşündü Ayşe Ana, komşularının bu samimiyetini seyrederken...

İnsanlar bozulmuştu, güvenilmezdi. Bugün dost görünürler, bütün sırlarını öğrenirler ama yarın sırt çevirip seni arkandan vururlardı. Doğrusu Ayşe Ana komşuları ile konuşmaktan çekiniyordu. Ser verip, sır vermemeye çalışıyordu...

Yörük Mehmet (5 yıl sonra)

Mara Köyü'nün muhtarıdır Yörük Mehmet. Ayşe Ana'nın belalisidir. Bütün dul kadınlara olduğu gibi, Ayşe Ana'ya da

musallat olmuştur. Aslında evlidir. Hatta imam nikâhlı iki tane daha karısı olmasına rağmen hâlâ gözü kadında kızdadır... Ayşe Ana'ya göz koymuştur ne yapıp ne edip onunla birlikte olmayı aklına koymuştur. Ama Ayşe direnir. Güvenmez Yörük Mehmet'e. Üç gün sonra bırakıp gitmesinden korkar.

Yörük Mehmet bu, hiç vazgeçer mi? Ayşe'yi elde etmek için annesinden yardım ister. Ayşe Yörük Mehmet'in annesinin evinde ıstar dokumaktadır. Hem Yörük Mehmet'in annesine hizmet eder, hem de kendi çocuklarının giysilerini dikeceği bezleri dokur...

Yörük Mehmet annesine: "Ayşe'den hoşlandığını bir gün ikisini yalnız bırakıp evden gitmesini" söyler. Tabii bundan Ayşe'ye söz etmemesini de sıkı sıkı tembih eder...

Kadıncağız oğlundan korkusundan dediğini yapmak zorunda kalır. Ve bir gün Ayşe ile oğlunu evde yalnız bırakır, kapıyı çekip-gider.

Ateşle barut bir arada olur mu hiç? Olanlar olur... Ayşe, Yörük Mehmet'ten hamile kalır. Yörük Mehmet'in istediği olur. Ayşe'ye imam nikâhı kıyar. Artık birlikte yaşamaya başlarlar. Her gün olmasa da haftada bir iki geceyi Ayşe'nin evinde geçirir Yörük Mehmet... Üç ay, beş ay derken altıncı ayda Yörük Mehmet Ayşe'nin evine uğramaz olur...

Bu defa köyün çapkın muhtarı, komşu köylerden birinde oturan bir genç kızın peşine düşmüştür. Ve sonunda kızı kaçıtır, kuma olarak ilk eşinin evine getirir.

Yörük Mehmet Ayşe'yi terk ettikten üç ay sonra Ayşe'nin bir oğlu olur. Adını Hasan koyar. Büyük oğlunun adı da Hasan'dır ama olsun varsındı. Büyük oğlunun adını sevgili eşi koymuştu. Onu Çanakkale Savaşı'nda kaybettiği günden bu yana rahat yüzü görmemişti. Üç çocuğunu ne güçlüklerle büyötmüştü. Şimdi de dördüncü bir çocuğu olmuştu. Yörük Mehmet'ten hayır yoktu. Gittiği günden beri ne aramış ne de sormuştu. Çocuğu olduğunda görmeye bile gelmemişti... O da Yörük Mehmet'e inat çocuğuna büyük oğlu Hasan'ın adını vermişti.

Cemile küçük Hasan'ı çok seviyordu. Annesi meşgulken hep o ilgileniyordu. Keçi gütmeye bile Hasan'ı sırtına hop edip, onunla birlikte gidiyordu...

Keçileri hep Cemile otlatırdı. Kendilerinin keçisi genellikle üç-beş tane olurdu. Beşi hiç geçmezdi. Ama komşularının keçilerini de güderdi Cemile... Çobanlığının karşılığında Annesi komşularından üç-beş kuruş, ne verirlerse o kadar harçlık, yiyecek ya da giyecek alırdı.

Hasan bir kasap yanında çalışıyordu. Sakatlığı nedeni ile Çobanlık yapamıyordu. Keçiler arsızdı. Dağa bir tırmandılar mı onları toparlamak oldukça zor oluyordu. Cemile keçi gütmeye alışmıştı. Hiç zor gelmiyordu. Hatta sırtında kardeşi küçük Hasan varken bile sıçraya sıçraya yürürdü...

Cemile nin tek şikâyeti taşlardı. Dağlarda yalınayak keçi gütmek her babayiğidin harcı değildi... Koşarken sık-sık ayağını taşa çarpıyor ve yaralıyordu... Bu yüzden her akşam anne-

si ayağına pansuman yapardı... Önce ılık su ve sabunla yıkar, sonra da otlardan hazırladığı merhemi sürüp, üstünü sargı bezi ile kapatırdı...

Fatma küçük olduğu için annesi ona pek iş yaptırmazdı. O da rahata alışmıştı doğrusu... İş yapmaya pek yanaşmazdı. Daha çok, oyun oynamayı tercih ederdi... Elinde bir sopa Cemilenin peşinden koşar dururdu... Köyde eli sopasız çocuk yoktu ki... Erkek çocuklarının elinde kuş avlamaya yarayan çatal lastik. Kızların elinde ise düz bir sopa olurdu... Sağa sola sallayarak yürürlerdi...

Boyacı Ayşe (5 yıl sonra)

Ayşe Ana ip, yün, çılıpık* boyamacılığını öğrenmişti. Köydeki tek boyacıydı o. Bu sayede geçimini sağlıyordu. Dört çocuk, bir de kendisi, beş kişiyi geçindiriyordu.

Büyük oğlu Hasan da beş, on kuruş getiriyordu eve. Kimseye muhtaç olmadan geçinip-gidiyorlardı. Ayşe'nin ünü bitişik köylere de yayılmıştı. İp boyamada üstüne yoktu. Komşu köylerden gelen kadınlardan birinin Meryem adında bir genç kızı vardı. Kadın her gelişinde kızını da getirirdi. Meryem evlenip ayrılmış, tuttuğunu koparan gözü açık, güzeller güzeli bir kızdır. Ayşe'nin büyük oğluna göz koymuştur. Onu tavlamaaya çalışır.

*Çılıpık: Eski çamaşırlardan kesilerek hazırlanan, kilim dokumasında kullanılan bez parçaları.

Hasan da Meryem'e karşı boş değildir aslında. Ama henüz doğru dürüst bir işi yoktur. İdealindeki kasap dükkânını da henüz açamamıştır. Bu yüzden Meryem'e fazla ümit vermek niyetinde değildir. Mesafeli davranır...

Ama Meryem bir gün bohçasını alır gelir, Hasanların evine yerleşir. Ayşe Ana çaresiz kalır. Hasan da öyle... Apar-topar Hasan'la Ayşe'nin nikâhı kıyılır. Artık evde altı nüfus olmuşlardır. Hasan henüz ev geçindirecek durumda değildir. Mecburen annesi ve kardeşleri ile birlikte yaşarlar...

Sakatlığı nedeni ile çürüğe çıkarılan bizim kasap Hasan'a Ayşe Ana çok üzülür. Onun askerlik yapamamasına kendisinin sebep olduğunu düşünür. Üzüntüsünü birazcık olsun giderebilmek için, ona Mara'da kasap dükkânı açar. Böylece Hasan artık yaz-kış Mara'da oturmaya başlar. Kışın işler biraz azalmaktadır ama yinede geçimini sağlamaya yetecek kadar para kazanması Hasan için yeterlidir.

Ayşe Ana ise, para sıkıntısı çekmeye başlar. Ailesini geçindirebilmek için kolları sıvar. Boyacılık yeterli değildir artık. Ev işlerinde çalışmaya başlar. Zenginlerin evine yardıma gider... O sıralarda beş yaşına giren küçük Hasanı ablalarına bırakır. Cemile on altısına basmış, iyice serpilip, güzelleşmiştir. Köyün delikanlıları Cemile'nin peşine düşmeye başlamıştır bile... Ama Cemile'nin o taraklarda bezi yoktur... Akşama kadar keçi güdüp, akşam olunca da kardeşlerine analık etmek canına tak etmiştir. O, rahat edebileceği bir evlilik istemektedir.

Çifte Nikâh (5 yıl sonra)

Cemile'yi isteyen çoktur... Ama kısmeti, sahildeki köylerinden gelir. Ayaş'daki komşularının yeğeni Cemile'yi istetmektedir. Kamyon şoförlüğü yaptığı söylenen Mehmet ismindeki delikanlı Cemile ye bir görüşte âşık olur. Cemile de Mehmet'i beğenir aslında. Ama o daha ziyade Mehmet'in mesleğine âşık olur." Hem şoför, hem de kamyonu var. Beni yanına bindirir gezdirir" diye sevinir...

Ayşe Ana'nın tasası ise başkadır. Cemile'nin yaz-kış, sürekli Ayaş'ta oturacağına üzülmemektedir. Zira Cemile yazları Silifke'nin sıcaklığına alışkın değildir. O, doğduğundan beri her yazı yaylada geçirmiştir. Bu endişesini Mehmet'in annesine iletir. Mehmet'in annesi de her yaz Cemile'yi Mara' ya yaylamaya gönderme sözü verir. Böylece iş tatlıya bağlanır. Düğün günü kararlaştırılır.

O sırada Fatma, Mara'da görüp âşık olduğu Nail isminde bir delikanlı ile anlaşır. Bohçasını alır, onunla Mara' ya kaçar. Nail, gündelik işlerde çalışmaktadır. Düğün yapacak parası yoktur. Bu yüzden Fatma'yı da ikna eder ve birlikte kaçarlar...

O yıllarda nikâh işlemleri sadece Silifke'nin merkezinde yapılmaktadır. Fatma ve Cemile'nin nikâh işlemleri aynı anda yaptırılır. Ve böylece abla kardeş aynı anda evlenirler.

Ayşe Ana küçük Hasan'la yapayalnız kalakalır. Kızlar gidince keçileri büyük oğlu Hasan'a satar. O yıllarda on yaşlarında

olan küçük Hasan, okula gitmektedir. Anasının artık sağ kolu olmuştur. Ana-oğul birlikte yaz aylarında yaylaya göçmeye devam ederler.

Apandisit Faciası (10 yıl sonra)

Mara'ya yerleşen Kasap Hasan'ın resmi nikâhlı olduğu ilk eşinden beş çocuğu olur. Beş çocuğun sadece birisi kızıdır. İmam nikâhlı olarak yaşadığı ikinci eşinden ise bir oğlu vardır. Mara'da yaşayan zenginlerin çoğu gibi, Kasap Hasan da iki eşlidir. Ve keyfi yerindedir. Maddi durumu da oldukça düzelmiştir.

Bir kış sabahı Kasap Hasan, karnında şiddetli bir ağrı ile uyanır. Karnının sağ alt kısmındaki ağrı, gittikçe artar. Ama Mara'da doktor yoktur. Bir araba bulup, doğru Mersin Devlet Hastanesi'ne götürürler. Doktor muayene eder. "Apandisiti patlamış, hemen ameliyata alıyoruz" der.

Ameliyat uzun sürer. Apandisiti patlamış, iltihap karnının içine yayılmıştır. Ameliyatı yapan Cerrah tüm müdahâle ve tedavilere rağmen Hasan'ı kurtaramaz. Doktor: "Çok geç kalmışsınız. İltihap karnın her tarafına yayılmış, vücudunu zehirlemiş. Bu yüzden kurtaramadık" ifadesini kullanır.

Kasap Hasan'ın ölümünden sonra altı çocuk ortada kalır. Meryem Gelin kocası öldükten birkaç ay sonra, beş çocuğunu da Ayşe Ana'ya bırakır. Bitişik köyden bir beyle evlenir. İkinci

eş Zeynep Gelin ise Kasap Hasan'dan olan tek oğlunu kendisi büyütür.

O yıllarda yirmi yaşına basan Küçük Hasan ise bir kahvede çaycı çırağı olarak çalışmaktadır. Evlenip, aynı bir eve çıkmıştır. Ayşe Ana'ya yardım etmek bir yana, kendi ailesini zar zor geçindirebilmektedir.

Ayşe Ana, oğlu Kasap Hasan'ın öksüz kalan birisi kız beş çocuğuyla yeniden zorlu bir yaşam mücadelesine girer. Boyacılık, ev işleri, tarla, bahçe işleri... Artık ne bulursa yapmaya, beş on kuruş kazanmaya çalışır...

"Tarih tekerrürden ibarettir" diye bir söz vardır. Bu, tam da Ayşe Ana'ya göre söylenmiş bir sözdür. Yıllar önce kocası Çanakkale Savaşı'nda şehit olduğunda üç çocukla yapayalnız kalmış, bin bir türlü güçlüklerle mücadele edip, çocuklarını büyütmeyi başarmıştı. Üstelik evlenme vaadi ile kendisini hamiyle bırakan Yörük Mehmet'ten olan oğlunu da tek başına büyütme zorunda kalmıştı.

Ayşe Ana'nın tarihi tekerrür etmişti. Şimdi acıların en büyüğünü, evlat acısını yaşamış, otuzlu yaşlardaki gencecik oğlunu kaybetmişti. Üstelik öksüz kalan beş torununu da tek başına büyütme zorundaydı.

Ayşe Ana yılmadı. Beş torununu da büyütüp, her birisini yuvadan uçurdu. Bir tek odadan ibaret yazlık ve kışlık evinde yıllarca tek başına huzur içinde yaşadı.

Yüz yaşına kadar sağlıklı yaşayan Ayşe Ana, yüz yaşına gir-

diği günlerde beyin kanaması geçirdi. Büyük kızı Cemile, Ayşe Ana'yı alıp, Silifke'deki evine götürdü. Doktorlar Cemile'nin evinde tedavi ettiler Ayşe Ana'yı. Ancak on beş gün yaşayabilirdi Ayşe Ana. On beş gün sonra, son nefesini verdi.

Doğduğu anda aldığı ilk nefesini, hemen akabinde tekrar geri veren ve bu nefes alıp-verme işlemini hiç farkında bile olmadan, olamadan defalarca tekrarlayarak aralıksız bu yaşa kadar sürdüren Ayşe Ana, bu son nefesini verdikten sonra bir daha geri nefes almadı, alamadı. Yaşamın o sonsuz – sınırsız soluklandırıcı yaşam gücü; işe yaramayan, artık işe yaramayan bedenini terk etmişti...

Nereye mi gitti?

Körpe bir bedene !

Belki de bu körpe bedene ilk nefesini aldırıp, onu ağlatmayı başarmıştır bile çoktan... Biz farkında olmasak da yaşamın sonsuz sınırsız dansı, hiç aralıksız sonsuzdan sonsuza sürekli akmaya devam edecektir. Ölmekte olan kişilere son nefeslerini verdirerek ve yeni doğan bebeklere ilk nefeslerini aldırarak bu gizemli yolculuğunu kesintisizce sürdürecektir.



Bırakabilir Misin?

İsteklerinin farkında mısın?

Hepsi ama hepsi de

Elde etmek istediğin şeyler...

Ya da yapmak istediğin,
Sahip olmak istediğin ve
Değiştirmek istediğin şeyler...

Farkında mısın?
Bunlar çaba gerektirirler,
İstisnasız hepsi...

Uğraşmalısın!
Didinmelisin ve nihayet
Savaşmalısın!

Gördün değil mi?
Savaşın kaynağını;
İsteklerin!

Maalesef ki,
O masum gibi görünen,
Ama olmayan isteklerin!

Seni sana ve seni,
Başkalarına düşman eden,
İsteklerin!

Dahası başkalarını da,
Sana düşman etmekte
Gecikmeyen isteklerin!

Bırakabilir misin onları?

Vazgeçebilir misin?
Şiddetin bu kaynaklarından!

Binlerce yıldır kaynayan
Ve sonsuza kadar da
Kaynayacak olan...





3. BÖLÜM

İNSAN, KENDİNE KARŞI

Bilincim, dış dünyadaki bozulmayı ve bilincimdeki bozulmayı keşfetmeye yetkin olabilir mi? Bu ikisinin bir olduğunu, tıpkı denizin gel-giti gibi birbirini yansıttığını anlayabilir miyim? Zihnimdeki bölünmeyi, kendime olan nefretimi ve diğer insanlara karşı duyduğum nefreti farkedebilir miyim?

Zihnim yaşama bütünsel bakabilir mi? Yani zihnim kendi ürettiği tüm duygu ve düşüncelerin farkına varabilir mi? İnsan zihni, ancak kendi ürettiği tüm bu duygu ve düşüncelerin farkına vardığında onun ötesine geçebilir. Bunun anlamı "dış dünyada olan, olmakta olan her sefaletin sorumlusu olan insan zihninin ürettiği her duygu ve düşüncenin farkındalığı" demektir. İşte ancak o zaman zihnim bu sefalete katkıda bulunmayacaktır. Çünkü zihnim kendisinin ötesine geçmiş ve saf bilinç açığa çıkmıştır...

O zaman tüm bu sefaletin; nefretin, düşmanlığın, saldırganlığın, bütün bu cehennemin insan yapımı sahte zihninin ürünü olduğunu anlarsın...

Psikolog A. Kadir Özerin “Ben Değeri Tiryakiliği” olarak adlandırdığı geçmiş koşullanmalarının ürünü olan ayrı bir ben bilinci oluşturman yüzünden saf bilincinin bozulduğunun farkına varırsın. Bu gerçeğin farkına vardığın anda ise saf bilinç devreye girer. Ama sen farkına varmadığın sürece sahte-insan yapımı zihin işlemeye devam edecektir...

Saf bilincin devinimi bütünseldir... Dışarıda, dış dünyada yaşamın bütünsel hareketinin farkındalığı, içeride bilincin bütünsel hareketinin farkındalığı söz konusudur.

Saf bilinç, yaşamın bütününe görmeye yetkindir. İşte o zaman kişi geçmişte değil, anda yaşamaya başlar. Bilinci her an taze ve yenidir. Her an bir sona erişir ve yeniden doğuştur... Her an geçmişin ürünü olan bu ben bilinci devre dışı bırakılır... Bu saf bilinç sonsuz ve sınırsızdır... "Ben bilinci" gibi sınırları yoktur. Bu yüzden açıktır. Alıcıdır. Bölünmemiştir. Sonsuz ve sınırsız dış uzay gibidir...



Saf Bilinç

İnsan yapımı bölücü parçalayıcı bilinç yerini,
 Sonsuz – sınırsız saf bilince bırakmıştır.
 Dışarıda yaşamın bütünsel hareketi,
 İçeride bilincin bütünsel hareketi,
 Dışarıda sonsuz sınırsız dış uzay,
 İçeride sonsuz, sınırsız iç uzay...

Bölünme yok, parçalanma yok...

Ayrım yok, dışlama yok,

Ötekilik hissi, yabancılik duygusu yok...

Artık tüm dünya senin evin,

Belli bir yere ait değilsin.

Özgür bir birey oldun şimdi...



O hâlde zihnimin farkındalığı, zihnimin kendi çalışmasının farkına varması dönüşümün kilit noktasını oluşturmaktadır. Öyle ki zihnim kendisinin çalışma şeklini keşfettiği anda artık eski zihin olmayacaktır.

Dönüşüm anlıktır. Zaman içermemektedir. Farkındalık varsa dönüşüm var. Farkındalık yoksa sefaletin devamı söz konusu...

O hâlde yanıtlamam gereken soru şu: Zihnim, karmaşa içindeki bu zihnim kendi çalışma şeklini keşfedebilir mi?

Ya da şöyle de sorabiliriz: Zihnim kendisinin ürettiği tüm duygu ve düşüncelerin farkına varabilir mi?

Duygu düşüncenin ürünüdür. Duyguyu hissettiğinizde yani ne hissettiğinizi anladığınızda buradan da bu duyguya yol açan düşünceye ulaşabiliriz. O hâlde ne hissettiğimizi anlamak kendi zihnimizin işleyişini keşifte ilk adımı oluşturur...

Kendime hemen şimdi soruyorum: "Ne hissediyorsun?" diye. (Ne hissettiğimi anlamakla işe başlıyorum. Çünkü ne hissettiğimi anlarsam, ancak o zaman onu oluşturan düşünceyi

yani koşullanmayı kavrayabilirim.)

Yanıt: Karışık. Tüm ilişkilerimde karmaşa var. Herkesle ve hatta her şeyle olan ilişkilerimde zihnim karışık... Ne yaparsam yapayım, ne söylersem söyleyeyim her şey karmaşaya yol açıyor. Bittiği anda pişman oluyorum ve suçluluk hissediyorum.

Kendimi yetersiz, değersiz, umutsuz, çaresiz ve yalnız hissediyorum.

Kendime olan nefretim içimde dipsiz bir cehennem gibi büyüyor...

Kendimden nefret etmek bir yana, kendimi parçalamak yok etmek istiyorum...

Ben hiçbir işe yaramayan bir hiçliğim, yaptığım ve söylediğim her şey yanlış. Ben bir hiçim...

Hiçbir değerim yok.

Değersiz, yetersiz, umutsuz, çaresiz ve yapayalnız bir hiçliğim...

Kalın duvarlar arkasında kendini soyutlamış-soyutlanmış, Korktukça soyutlanmış bir hiçlik...

Kendini başkaları ile karşılaştırıp, ölçüp-biçip, değerlendirerek bir hiçlik olduğuna karar veren ve önemli biri olmaya çalışan bir hiçlik...



Sahte Bilinç

Biri olmaya çalışıyorum.

Önemli biri,

Değerli biri,

Ünlü biri,

Üstün biri,

Durmadan dinlenmeden uğraşıyorum.

Biri olabilmek için...

Sevilen biri,

İyi biri,

Biri olmak istiyorum çünkü

Ben bir hiçim, hiçliğim...

İşte benim en içteki gerçeğim bu hiçlik, bu boşluk...



Çevreme ördüğüm duvarların oluşturduğu bu boşluğu anladığımda, ondan kaçmadığımda, onunla kaldığımda bu boşluk sonsuzluğa dönüşür... Artık boşluk yoktur... Duvarlar yıkılmıştır... Tüm koşullanmalar sona ermiştir. Saf bilinç-saf algı-sonsuz sınırsız bir şefkat ve sevgi açığa çıkar...

Her şeyin ve herkesin bir parçası olduğumu duyumsarım. Ayrım yok olmuştur. Tıpkı çocukluğumdaki gibi coşkulu ve sevinç dolu olurum yeniden... Yaşamın bütünü ile ilişkili olurum

o zaman... Zihnimin ürettiği tüm duygu ve düşüncelerle ilişki-
ye girmiş ve onun ötesine geçmişimdir...

Dışanda, dış dünyada yaşamın bütünsel deviniminin farkı-
na varır ve onu gözlemlerken,

İçeride zihnimde bilincin bütünsel hareketinin de farkına
varırım ve onu gözlemlerim.

İşin en güzel yanı da gözlemlediğim her şeyden özgür ol-
duğumdur...

Gözlemlediğim hiçbir şey iz bırakmaz... Seyrederim, göz-
lemlerim anlarım ve biter...

Bizler koşullanmalarımız yüzünden büyüdükçe gözlem ye-
teneğini yitiririz. Bize ters gelen şeyleri kınayacak şekilde ye-
tiştiriliriz. Doğru gelen şeylere de övgü yağdırırız.

İşte bu kınama ya da mazur görmeler çevremize duvarlar
örmemize neden olurlar. Seviyorum - sevmiyorum. Beğeniyo-
rum - beğenmiyorum duvarları... Bu duvarları görebilmek için
doğayı, çevreyi, hayvanları, insanları seyretmek yeterlidir.

O hâlde hemen şimdi bir seyretme egzersizi yapalım. Kına-
ma ya da mazur görme olmadan çevremizi seyredelim...

Örneğin şu anda ben etrafıma bakıyorum. Pencereden dı-
şarıyı seyrediyorum. Gökyüzüne, bulutlara, güneşe, kuşlara
bakıyorum. Arka arkaya sürü hâlinde uçan kuşları seyrediyor-
um.

Ağaçları, çimenleri, çiçekleri seyrediyorum.

Kuşlar özgürce uçup, istedikleri yere özenle konuyorlar.

Kâh ağaç tepelerine, kâh elektrik direklerine, kâh evlerin çatılarına... Her yere... Yeter ki insandan biraz uzak olsunlar. O onlara yeterli geliyor. Tek korkuları insanlar. İnsanlar onlara yaklaştıkları anda pırrrrr.. Uçup gidiyorlar. En tehlikeli canlının insan olduğunu onlar çoktan öğrenmişler...

Ama bizler, biz insanlar hâlâ kendimizin en tehlikeli canlı olduğumuzun farkında değiliz. Bu yüzden hem kendi kendimize, hem de diğer insanlara zarar vermeye devam ediyoruz.



4. BÖLÜM

DUYGULAR SONUÇTUR

Duygularını hisset! Çünkü onlar sonuçturlar... Eğer onları tüm varlığıyla hissedemezsen nedeni gözden kaçırsın. Neden, her zaman duygularında gizli...

Çabalarını, mutluluk arayışlarını, isteklerini, ideallerini yani kaçışlarını tamamen bir kenara bırakıp, ne hissettiğine odaklanabilir misin? Aslında odaklanmak da değil! Sadece hisset! Sadece duygularını hisset! Hepsi bu...

Ama bu aslında en zor olanıdır. Çünkü biz duygularımızı tüm varlığımızla hissedip, onları sonlandıracak yerde ya onlardan kaçırırız ya da duygularımızı bastırırız. Çünkü bu süreç yani gerçekten hissettiğimiz duygular pek iç açıcı değildir. Zihnimiz haz-korku ikilemlerinin pençesinde olduğu için her zaman sorun üretir. Bu yüzden değersizlik, yetersizlik, umutsuzluk, çaresizlik, yalnızlık, boşluk, hiçlik, nefret ve acı çekme duyguları korkunun göstergeleridirler... Biz bu duygulara dayanamayacağımız korkusu ile onlardan kaçarak haz peşinden koşarız. Böyle yaparak da onlara süreklilik kazandırırız...

Oysa ne hissettiğimizi gerçekten tam olarak anladığımızda buna neden olan koşullanmalarımız ya da başka bir ifade ile şartlandırılmalarımız su yüzüne çıkarlar. Onları net ve açık bir şekilde kavrarız. Ve bu kavrayış onları sona erdirirler. Tekrar geri gelebilirler ama biz bir kere onları sonlandırmayı öğrenildikten sonra her gelişlerinde yine yeniden sonlandırabiliriz.

Böylece zihnimizin işleyişini tam olarak seyretmeyi öğreniriz. Ve onu devre dışı bırakmaya başlarız. Hazzın ve korkunun yapısını, doğasını ve sonuçlarını tam olarak kavradığımızda haz korku hareketi devre dışı kalacaktır.

Ne zaman hissetme egzersizi yapsam, o ilkel duygular hep su yüzüne çıkarlar. Her defasında gözümde yaşlar sel gibi akar ve biter. Hem duygular biter, hem de gözyaşlarım biter. Yerini sonsuz sınırsız bir huzur, şefkat ve sevgi seli alır...

Zihnimdeki kalıntı pislikler her temizlenişte hem gittikçe azalmakta, hem de her yeni yaptığım hissetme egzersizi beni daha zinde, daha sağlıklı ve daha şefkat dolu kılmakta...

Duygularımın içine girdikçe onları oluşturan nedenlerin tıpkı bir çorap söküşü gibi ilk çocukluk yıllarıma kadar uzandığını her seferinde yine yeniden keşfediyorum.

Duygularınızı sonuna kadar hissedip, onlardan kaçmamayı öğrenebilmeniz için hissetme egzersizleri örneklerinin yararlı olacağını düşünüyorum. Acı çekmenin bizi çıldırtacağını düşünürüz. Oysa duygusal anlamda acılar hissedildikçe azalır. Onları ne kadar derinden ve tüm varlığınıza hissederseniz o

kadar çabuk yok olur giderler.

Tam da şimdi ve şu anda kendimi huzursuz ve mutsuz hissediyorum. Bu duygumun içine girmek ve onu sonlandırma egzersizini örnek olarak yapmak... Sanırım en iyisi bu olacak...

Kendime soruyorum: "Kendini nasıl hissediyorsun?"

Şu anda kendimi huzursuz ve mutsuz hissediyorum.

Değersiz, yetersiz, umutsuz, çaresiz ve yalnız, yapayalnız...

Suçlu, dünyanın en korkunç suçunu işlemiş gibi suçlu...

Ahlâksız bir pislik gibi...

Kendimden nefret ediyorum.

Ben bir pisliğim.

Hiçbir işe yaramayan bir pislik.

Kendime duyduğum nefret içimde dipsiz bir kuyu sanki...

Kendimi yok etmek, silmek istiyorum.

Ben bir hiçim.

Aslında galiba kendimi parçalamak, kendime vurmak ve kendimi çiğnemek istiyorum.

Kendime olan düşmanlığım korkunç...

İdama mahkûm bir suçlu gibi hissediyorum kendimi.

Suçlu...

Evet, tam da bu... Suçlu...

Yaptığım ve söylediğim her şey yanlış, her şey hatalı, her şey kötü...

Mutlu olmaya çalışıyorum ama mutsuzum.

İyi olmaya çalışıyorum ama kötüyüm.

Ne yaparsam yapayım, kendimi kötü hissediyorum.

Ne yaparsam yapayım, ne söylersem söyleyeyim, pişmanlık duyuyorum.

Ben tam bir aptalım.

Akıllı olmak istiyorum ama tam bir aptal gibi davranıyorum.

Tam bir aptal, gerçek bir aptal!

Duygularımın içine giriyorum.

İçimde derin bir acı var.

Bıçak darbesi yemiş gibiyim.

Ya da üstümden tır geçmiş gibi perişanım.

Tüm vücudum ağrıyor. Dayak yemiş gibiyim.

Kendimi kötü hissediyorum.

Mutsuzum ve kötü bir insanım.

Kötü lafı çok hafif kalıyor.

Aslında ben sevmeye değmeyen bir pisliğim.

İnsanlığın yüz karasıyım.

İdama mahkûm bir suçlu gibi hissediyorum kendimi.

Kendimden nefret ediyorum.

Kedimi parçalamak istiyorum.

Her zaman hata yapıyorum.

Nasıl davranılması ve nasıl konuşulması gerektiğini bilmiyorum.

Bu yaşıma kadar sevildiğimi hiç hissetmedim.

Hiç kimse beni gerçek anlamda sevmeyi.

Herkes kullanmaya çalıştı.

Hiç kimse beni sevmiyor.

Beni seven hiç kimse yok.

Ben de kendimi sevmiyorum zaten.

Değil sevmek kendimden nefret ediyorum.

Her seferinde aldandım. Sevildiğimi sandım. Oysa insanlar sadece beni kullandılar. Kendi istedikleri gibi davranmam için beni kandırdılar. Ya da kandırmaya çalıştılar. Ama ben sevildiğimi sandım.

Ben gerçekten de bir aptalım.

Ben kendim olduğumda kendim gibi davrandığımda beni reddettiler. Kendimi feda ettiğimde seni seviyorum dediler. Sevgi değildi elbette bu, tamamen kullanımdı...

Şu anda kendimi nasıl mı hissediyorum?

Otistik!

Hani "Rain Main (Yağmur Adam)" filminde Dustin Hoffman'ın oynadığı otistik genç rolü var ya onun gibi. Belki o derecede değil ama otistik işte...

İnsanların yanında konuşmamı ve davranışımı kontrol edemiyorum. Dengem alt-üst oluyor. Kontrolümün dışında hareket ediyorum. Öteki ya da ötekiler orada ise her şeyim eksik... Düşman orada... "Onu memnun etmeye çalış! Yoksa başın belada"... İçimdeki ses böyle söylüyor.

İlk kez kendimi ne zaman bu kadar kötü hissettim tam olarak hatırlamıyorum ama çocukluğumu düşündüğümde hep o aşağıdaki cümleler zihnimde canlanıyorlar.

“Mühendis geliyor, kaç!”

“Korkut da bir daha sövmesin!”

“Bağırma! Kız çocuğu bağırılmaz!”

“Sus! Kız çocuğu üç günde bir konuşur.”

Gerçekten de sustum. Ama ne zaman sustum. İlk kez 4-5 yaşlarında iken cinsel tacize uğradığımda sustum. Hiç kimseye ama hiç kimseye söylemedim. Anneme bile...

Ne zaman başladığını anımsayamadığım ama altı yaşına kadar devam ettiğini hatırlayabildiğim ensest bir ilişkiyi çocuk hâlimle sineme çektim. Altı yaşına geldiğimde kendimi korumayı başardım ve o kişiden uzaklaştım.

İkinci susmam, ilkokul ikinci sınıfta iken elimi ağzıma götürdüm diye, öğretmenimizin elime cetvelle vurduğunda idi. Parmaklarım çok acımişti. Tek kelime bile edememiştim.

Oysa arkadaşım Ayşe'yi taklit için elimi ağzıma götürmüştüm. Ayşe sınıfımızın en çalışkan öğrencisiydi ve sürekli elini ağzına götürüyordu. O gün yine elini ağzına götürdüğünü görmüştüm. Onu taklit etmek için elimi ağzıma kasıtlı götürmüştüm.

Ama öğretmen Ayşe'yi çok seviyordu. Ve ona hiçbir şey söylemiyordu. Ben Ayşe'ye bakarak onun yaptığı şekilde elimi ağzıma götürmüştüm. Götürür götürmez de kıyamet kopmuştu. Öğretmen hem elime cetvelle vurmuş hem de azarlamıştı:

“Pis kız, çek elini ağzından!” diye bağırmıştı. Herkes dönüp, bana bakmıştı. Bütün sınıfa rezil olmuşum. Artık herkes be-

nimle alay edecekti. “Pis kız” diyerek benden uzaklaşacaklardı.

Üçüncü susmam bu olaydan üç yıl sonra meydana geldi. Ama sahne, bu ikinci olayın bir benzeri idi...

İlkokul beşinci sınıfta okuyordum. Yine aynı öğretmen beni azarlamıştı. Söylediği sözler hâlâ kulağımda çınlıyor:

“Bizi rezil ettin! Neden şiirini okuyamadın bakim” demişti.

Tek kelime bile söyleyememiştim. Yine susmuştum.

Şiirimi okumak için sahneye çıktığımda elimde şiirin yazılı şekli yoktu. Ezbere okumak zorunda idim. Görevli öğretmen şiirin yazılı şeklinin elimde olmasını ne söylemiş ne de beni uyarmıştı. İlk kez bir gecede ya da toplantıda sahneye çıkıyordum. İlk kez bir şiiri ezbere okuyordum. Şiirimi ezberlemiştim ama sahnede hepsini unutuverdim. Sadece şiirin adını söyleyebildim: “Yirmi Üç Nisan”.

Hepsi bu kadardı. Birkaç kez “yirmi üç Nisan” dedikten sonra, koşarak sahneden indim ve ağlamaya başladım.

Sonra büyüdüm. Üniversiteyi bitirdim ve hayata atıldım. Ama ne yapıyordum? Ve hâlâ ne yapıyorum?

“Konuşmam gerektiğinde susuyorum.”

“Susmam gerektiğinde konuşuyorum.”

Dahası, insanların yanında dengemi kaybediyorum. Zihnim allak-bullak oluyor. Aklımı tam olarak kullanamıyorum. Sanki duruyor.

Evet duruyor.

Kalabalık bir arkadaş gurubu ile gittiğimiz bir akşam yemeğinde “serseri” demişti Gülseren.

“Bu serseri burada ne yapıyor?”

Birkaç kadeh bir şeyler içtikten sonra, Nahide ile birlikte masaları dolaşp, sohbet ediyorduk. Ne kadar dolaştığımızı hatırlamıyorum. Taa ki Gülseren’in sözlerini işitinceye kadar.

“Bu serseri burada ne yapıyor?”

Etrafıma bir de baktım ki bir başka masada oturuyorum. Hemen kalkıp, kendi masama gittim. Ondan sonra da artık hiç içki içmedim.

Yine sustum. Gülseren’e asla cevap vermedim.

“Ben serseri değilim. Sadece içkiyi biraz fazla kaçırmışım. Başıma ilk kez geliyor. Bir daha böyle çok içmemem gerektiğini anladım. Özür dilerim” bile diyemedim.

“Sen beceremezsin! Bana geri ver. Metin’e vereyim. O imzalatsın!” demişti Gürbüz Ağabey.

Gürbüz Bey doçentti. Ben baş asistandım. Metin ise, asistandı. Profesörlerden birine bir yazı imzalatılması gerekiyordu. Gürbüz Bey yazıyı önce bana verdi. Sonra da tam ben kapıdan çıkarken, arkamdan seslendi:

“Sen beceremezsin! Ver bana Metin’e vereyim.”

Tek kelime bile söyleyemedim. Sustum ve çıktım.

Aradan iki yıl geçmişti. Gürbüz Beyin başkanlığında vizite yapıyorduk, Koğuşların birinden çıkarken, Gürbüz Bey bana dönüp:

“Bu hastanın neresi Akromegali’ye* benziyor Vesile?” diye bana sordu. Yanıtını beklemeden koğuştan çıktı ve diğer koğuşa girdi.

Gürbüz Bey’in ne demek istediğini bir türlü anlayamamıştım. Koğuşa geri dönüp, hastaya tekrar baktım. Akromegali değildi. Hastanın görünüşü tamamen normal gözüküyordu. Koğuşa hızla terk edip Vizite yapan guruba yetiştim. Asistanların yanında durup, sustum. Tek kelime bile söyleyemedim.

Vizite bittikten sonra asistanlara sordum:

“Gürbüz bey neden öyle söyledi çocuklar”

Verdikleri cevap karşısında şok geçirdim.

“O hastayı Fizik tedavi kliniğinde çalışan Dr. Vesile Hanım, Akromegali şüphelendiğini söyleyerek göndermişti. Gürbüz Bey’e bundan söz ettik ama o galiba yanlış anlamış, sizin Akromegali düşünerek yatırdığınızı anladı herhalde” dediler.

Yine sustum. Ne çocuklara ne de Gürbüz Bey’e tek kelime bile söylemedim.

Susuyordum. Çünkü ne söylersem söyleyeyim, yine onaylanmayacağımı biliyordum. Bu yüzden de ben, kendi doğru bulduğum şeyleri yapmaya devam ediyor, asla onay beklemiyordum. Ama bu benim kendimi onaylanmamış hissetmeme engel olamıyordu. Değersiz, yetersiz, sevgisiz ve yalnız hissediyordum kendimi...

*Akromegali: Büyüme hormonu fazlalığına bağlı, yetişkinlerde görülen; yüz, el ve ayak kemiklerinde büyümeyle seyreden bir hastalık

Gerçek anlamda sevildiğimi hiç hissetmedim. Ben bile kendimi gerçek anlamda yani koşulsuz, hiç sevmedim. Sevilen biri olmak istedim hep... Onay bekledim kendimden... Kendimi kendi değer yargılarımla yargıladım. Eleştirdim, suçladım ve kusursuzluk bekledim. Ama bu değer yargıları aslında toplumun değer yargıları ile aynıydı. Bu gerçeğin ise yeni farkına vardım.

Yıllarca değer yargılarının farklı olduğunu, farklı bir birey olduğumu düşündüm hep. Ama maalesef bunun koca bir yanılsama olduğunu kavradığımda, toplumun bir parçası olduğum gerçeği ile yüzleşmek zorunda kaldım. Evet, ben toplumdum. Toplum ise ben...

Farkımız yoktu. Toplum bozulmuştu. Ben de bozulmuştum.

Toplum yaşama, yaşamın sonsuzluğuna sınırsızlığına değil, kurallara, kuramlara, geleneğe, fikirlere, ideallere özetle değerlere ve deneyimlere önem veriyordu. Ve ben de aynen öyle yapıyordum. Benim için de değerler, deneyimler, toplumsal saygınlık, konum ve güç önemli hâle gelmişti. Yaşamımın tek başına pek de bir anlamı yoktu. Biri olmam önemliydi. Ve ben de yaşamım boyunca hep biri olmaya çalışmışım.

İşte hep bu yüzden, biri olmaya çalışmam yüzünden yani, doğal olamıyordum. Kendim olamıyordum. Sırf onay alabilmek için, kendi kabuğuma çekilip, sesimi kesiyordum. Bilinçli değildim o zamanlar, kırılıp, incinerek insanlardan uzaklaşıyor, kızgınlık, öfke, nefret ve korku biriktiriyordum. Hem kendime

hem de diğer insanlara karşı...

Yapmak istediğim ve yapmakta olduğum her şeye, zihnimin bir bölümü karşı çıkıyor ve kınıyordu. Bu karşı çıkış ve kınamalar kendimden nefret etmeme yol açıyordu. Zihnim parçalanmıştı. Bir bölümü bir şeyi isterken öteki bölümü karşı çıkıyordu. Çelişki, çatışma ve karmaşa, huzursuz ve mutsuz olmama neden oluyordu.

Mutsuzluğum sonuçu. Yozlaşmış, parçalanmış ve bozulmuş zihnimin bir ürünü idi. Bunun nedeni ise ayrımdı. Soyutlanmamdı. Çocukluğumdan bu yana ayrı bir zihnim olduğu öğretilmişti. Ayrı bir birey olduğum. Toplumdan ayrı, çoktan ayrı bir ben'im olduğu öğretilmişti. Doğru davranırsam ödüllendirilip, pohpohlanmış, yanlış davranırsam eleştirilip, suçlanmıştım. Dolayısı ile kendimi herkesten ayırıp, soyutladım.

Zihnim ceza - ödül, iyi - kötü, güzel - çirkin ve daha binlerce karşıtlar arasında gidip-gelen bir sarkaca dönüşüp-kirlendi. Yaşamım, yaşamımız, insan yaşamı yani, karşıtlar koridorunda yürümeye dönüştü...

Bütün insanların zihninin bu şekilde kirletildiğini anladığımda ise artık insan yapımı zihinden özgürdüm. Tüm insanlara karşı sonsuz-sınırsız bir sevgi, şefkat ve acıma duygusu tüm varlığımı kaplamıştı.

Artık yaptığım her şeyi, gereksinimlerime göre yapıyorum. Alışkanlıklarına ya da geleneğe göre değil! Çünkü geleneklerden ve toplumsal bozulmalardan özgürleşmişimdir...



Hakikât

Her eleştirildiğinde,
Üzülür, ağlar ve
Perişan olursun.

Oysa sevinmelisin ve
Yoluna devam etmelisin!
Reddedilmen iyi bir şey!

Onun fikrine katılmadın
Ve farklı davrandın.
O da seni reddetti.

Yalnız kaldın
İşte tam da şimdi
Gerçek bir birey oldun!

Toplumun tamamı,
Kendi programını tekrarlarken
Sen, devre dışı kaldın!

Doğarken yalnız doğdun!
Ölürken de yalnız öleceksin
Yaşarken niye yalnız olmayasın?
Oysa yalnız olmalısın!
Yoksa yaşayamaz,
Tekrarlar durursun durmadan!

Toplumun sana
Bellettiklerini,
Doğumundan-ölümüne...

Oysa terstir yaşama
Toplumun sana
Öğrettiği her şey...

İlişkiler alanında,
Psşik anlamda,
Hakikât anlamında...

Sen bu toplumda doğdun!
Bu toplumda yaşıyorsun
Ama ondan özgür olmalısın!

Yalnız olmalısın yüce dağlar gibi,
Kendi ürünü olan bulutlardan
Ayrı kalmayı başaran...
Ayrı kalmayı başarmalısın!
Oğlundan ya da kızından...
Anandan ya da babandan...

Ayrı ama birlikte,
Sahiplenmeden onları,
Benimsin demeden!





5. BÖLÜM

NEDENİ ANLA!

Duygular ve düşünceler deneyimlerimizin atıklarıdır. Tam olarak tüm varlığımızla yaşamadığımız, yaşamadığımız her yaşam deneyimi iz bırakır. Bu izler günlük yaşamda sürekli devinirler. Düşünce ve duyguların bu devinimi acı verir. Acı verir çünkü geçmişin kalıntılarından ibarettirler. Bu nedenle eskidirler, eksiktirler ve ürettikleri her duygu acı verir.

Bu acıdan ve onun neden olduğu haz arayışından özgürleşebilmek için nedeni kişinin bizzat kendisinin anlaması ve keşfetmesi gerekmektedir. O hâlde kendine sorman gereken soru şu;

Duygularının nedeni, kökeni nedir?

Bunu anlayabilmen için ilk önce duygularını tüm varlığınla hissetmelisin! Onları tam olarak tüm varlığınla deneyimlersen, kökenine inersin. Nedenini anlarsın ve onlar akıp-giderler...

Ama biz, duygularımızdan kaçırız. Onları hissetmekten korkarız. Onları bastırır, bilinçaltının derinliklerine iteriz. Burada

biriken duygular, zamanla bir volkana dönüşürler. Onları hemen şimdi hissetmeye başlayın ki basınç azalsın ve yanardağ patlamadan önce önlem alınmış olsun.

Haydi, hemen şimdi ne hissettiğini anla!

Bunu anlayabilmen için kendinle baş başa kalman gerekiyor. Ya da doğa ve çevre ile ilişkiye geçmen... Çünkü yaşamak, ilişki içinde bir harekettir. Eğer gerçek anlamda ilişki kurarsanız, ilişki kurduğunuz her şey size, kendi yaşam öyküsünü anlatacaktır.

Duygularınızla tam olarak ilişkiye geçtiğinizde, onları neden öyle hissettiğinizi de anlayacaksınız. Tam ilişki için onlardan kaçmamalısınız. Yine benzer şekilde onları bastırmamalısınız.

Mutsuzluk, umutsuzluk, çaresizlik, yalnızlık, yetersizlik, değersizlik, boşluk ve hiçlik duyguları...

Bu duygulardan herhangi birini farkettiğinde orada dur ve o duygunla kal! Onu gör! Onun içine gir, onunla kal! Onunla yeteri kadar ilgilenirsen nedenini anlamaya başlayacaksın. Çünkü yeteri kadar gözlemlediğin her şey kendi öyküsünü anlatmaya başlayacaktır. Bu bir doğa kuralıdır...

Nedeni anladığında çok şaşıracaksın!

Çünkü

Neden sensin!

Yaptığın her şey seni mutsuzluğa götürür.

Bu duyguların sonucudur.

Değişmediğin takdirde, yani duygularından kaçmaya de-

vam edersen, her şey seni mutsuzluğa götürür. Mutsuzluğunun nedeni dışarıda değil, senin zihninin çalışmasında gizli... Mutsuzluğun sonuçtur. Neden değil! Onunla uğraşma! Mutlu olmaya çalışarak ondan kaçma!

Tam tersine, mutsuzluğunun nedenini anla! Onun içine gir! Onu gör! Onunla kal! Onu sev! Mutsuzluğun kendi öyküsünü anlatmaya başlayacaktır.

Mutsuzsun çünkü kendini yetersiz ve değersiz hissediyorsun. Kendine olan nefretin dipsiz bir cehennem gibi... Yaptıkların önemsiz ve değersiz... Ne yaptığının ya da ne söylediğinin hiçbir önemi yok. Nasıl olsa yetersiz olacak ve yaptığın her şey seni mutsuzluğa götürecektir.

Mutsuzsun çünkü burada önemli olan sensin, yaptıkların değil! Ben değeri tiryakiliğine yakalanmışsın ki bu tüm doyumsuzlukların kökenidir... Doymak olası değildir. Daha çok daha çok istersin ama bu, tuzlu su içmek gibidir asla doyum getirmez...

İşte bu doymak bilmeyen ben değeri tiryakiliği ya da bir diğer adı ile ego yüzünden insan kendisini bomboş bir hiçlik olarak duyumsar. Kendisini herkesten ayırmış, ölçüp-biçip-yargılamıştır. Bunun sonucunda boşluk ve hiçliğin dipsiz çukuruna düşer.

Kendisini ermişle karşılaştırır.

"Ben bir hiçim, ermiş değilim" der.

Kendini bir kahramanla karşılaştırır.

Ben bir kahraman değilim. Hiçbir işe yaramayan bir hiçliğim” der.

Neden biri olmak durumundasın?

Neden bir hiçlik olmayasın ki...

Biri olman gerektiğini sana kim öğretti?

Biri olman gerektiğini düşünen sensin.

Öğretilmişsin!

Ama doğru değildi.

Biri olman gerekmiyor.

O zihninin bir oyunu...

Ama şu anda bu gerçeği göremiyorsun.

Görebilmen için farkındalık gerekiyor.

Değişmen gerekiyor.

Aynı kalırsan her şey seni mutsuzluğa götürür.

Farkındalık sayesinde neyin neden, neyin sonuç olduğunun ayrımını yapabilirsin. Duyguların düşüncelerinin ürünü... Yani sonuçturlar. Neden ise düşüncelerin, düşünme şeklin... Düşüncelerin yanlış programlandığı için, yanlış düşünüyorsun. Ve sonuç ortada...

O hâlde tüm düşüncelerinin içine gir ve onların nereden kaynaklandıklarını anla! Düşüncelerini tam olarak anladığın anda onlardan özgürleşirsin. İşte o zaman artık, seni esir alan duygularından da özgür sündür! Ama işe, asıl hâlini keşfederek başla!

Asıl hâlini,

Asıl hâlimizi,

İnsanın asıl hâlini keşfedebilir misin?

Asıl hâlimiz, dünyanın içinde bulunduğu durumdan farksızdır. Hatta bizim şu an olduğumuz hâlimizle, dünyanın durumu aynıdır demek, abartı olmaz. Bu yüzden işe dünyanın bugünkü hâlini gözlemleyerek başlayalım.

Dünya, paramparça parçalanmış durumda, pek çok ülkeye bölünmüş... Ülkeler arası çıkar anlaşmazlıkları, savaşlar, çatışmalar sürüp gitmekte... Bir tarafta açlık, sefalet; öbür tarafta lüks yaşam süren ülkeler ya da insanlar... Sorunlar almış başını gidiyor... Çözölesi değil... Çünkü ayırım var, bölünme var...

Her birimiz, tek dünyanın tek insanı olmamıza rağmen kendi ölkemizi sahiplenir, diğör ölkeleri ikinci, üçüncü planda tutarız. Zihnimiz, tıpkı içinde yaşadığımız dünya gibi parçalanmıştır. Doğduğumuz andan itibaren bu parçalanmış dünya tarafından koşullandırıldık. Her birimiz dünya olduk. İşin en acı yanı da bizden sonra gelen nesile bize yapılanların aynısını, aktarıyor olmamızdır.

Bütün insanlık bilincinden ayrı bir bilincimiz olduğuna koşullandık. Kendimizi soyutladık, yalıttık ve herkesten ayırdık. Soyutlanmanın acısından kaçmak için çok çeşitli toplumsal hazlara bağlandık. Böylece parçalandık. Birisi olduğumuz hâlimiz; soyutlanmış, yalnız ve yalıtılmış... Öteki ise olmamız gereken mutlu, mesut hâlimiz.

Bu parçalanma, bize atalarımızın binlerce yıldır bırakma-

ya devam ettiği en acı mirastır. Olduğumuz hâlimiz, yani esas hâlimiz gerçektir. Korku ile büyütüldük ve soyutlandık. Bunun sonucunda yalnızlık, yalıtılmışlık ve acı çekiyoruz.

Ama olmamız gereken, gerçek değil! Hissettiğimiz yalnızlığı hiçbir birliktelik ne yazıktır ki yok edemez. Ancak ve ancak üstünü örter, onu gizleyerek kaçmamızı sağlar. Ama o, hep orada içimizdedir ve gittikçe büyür.

Sadece birliktelik değil çok çeşitli şeylerle, bu yalnızlık acısından kaçarsınız. Geleneklerin her türü; aile, mal, mülk, mevki, konum, toplumsal saygınlık, ün, unvan, başarı... Ama yalnızlık acısı her fırsatta geri gelir.

Ne zaman ki siz; size olanları görür, onunla kalır, onu anlar ve ondan kaçmazsanız yalnızlık kaybolur. O, bambaşka bir şeye dönüşmüştür. Sonsuzluğa...

Ayrım, bölünme, ikilik ve çatışma son bulur.



Hisset!

Sinirli ve öfkeliisin!

Farkında mısın bunun?

Haydi, farkına var!

Öfkenin altındaki

Gerçek duyguna gir!

Gerçekte ne hissediyorsun?

Hissettiğin gerçek duyguyu keşfet!

Ve onu kucakla,

Bağrına bas!

Korkuyorsun!

Öyle değil mi?

Olacaklardan!

Gelecekten korkuyorsun!

Yarından, bürgünden

Yaşamaktan korkuyorsun!

Ve yaşamını sabitlemek

Bir kalıba sokmak istiyorsun.

Yaşamadan ölmek yani!

Oysa duygular bulutlar gibidir.

Yaşarsın, hissedersin ve

Onlar geçerler, giderler...

Kızgınlığını hissedersin

Öfkeni hissedersin ve

Ve onlar kaybolup-giderler.

Kaynağa inmişsindir

Tüm duygularının kaynağına

Sonsuz bir şefkatten ibaret...

Herkese ve her şeye karşı

Sonsuz bir şefkat ve sevgi seli

Tüm benliğini kaplar.





6. BÖLÜM

HİKÂYE 2: MİRAS (KURGUSAL)

Büyük Eceli Köyü (1920)

Güney'de, Akdeniz sahillerimizin doğusunda deniz kenarına yerleşmiş çok şirin bir köydür Büyük Eceli. Mersin iline bağlı bir kasaba olan Silifke'nin 50 km kadar batısında, Silifke-Anamur otoyolu üzerinde bulunur. Toroslar'ın eteklerinde kurulmuş olan köyün denize kadar uzanan tarlaları, en önemli geçim kaynağını teşkil ederler. İkinci sırada hayvancılık gelir. Yazları Toroslar'daki yaylalara göçen köylüler daha ziyade keçi beslerler.

1920'li yıllarda köyün nüfusunu topu-topu 5-6 büyük aile oluşturunuyordu. Bir de köyün ilkokuluna atanan öğretmenler vardı ki bunların sayısı da beş parmağın beşini geçmezdi. İlkokul, Mersin-Antalya sahil yolunun hemen yakınında ve dağ tarafında inşa edilmişti. Köyün merkezi, muhtarlık, köy çeşmesi ve köyün mezarlığı da bu tarafta idi... Otoyolun deniz tarafında ise köylülerin ekip, biçtiği tarlalar bulunuyordu.

Köy, iki güzel doğa harikası koyla Akdeniz'e açılmaktadır.

Bunlardan biri, köyün merkezinin denize kavuştuğu yerde bulunur. Bu koy köyün doğal bir uzantısı gibidir. Tarlaların bitiminde, incecik kumsalların çevrelediği berrak ve tertemiz suları ile Akdeniz'e kavuşursunuz.

Koylardan diğeri olan Akkuyu Mahallesi, köyün biraz daha uzağındadır. Burası köyün güney batısında olup, buraya dağlık bir alandan geçilerek inilir. Burası iki tarafı kayalık, bir tarafı da yüksek platodan oluşan, oldukça izole olmuş bir kıyı parçasıdır. Akkuyu, hem dağlık hem de diğer koya göre nispeten uzak olduğundan Köyün merkezinde oturanlar buraya daha ziyade piknik yapmak için ve bayramda seyranda giderlerdi.

Akkuyu'da seyrek yerleşimli üç-beş ev ve hayvanların barındığı ahırlar vardı. Burada ekim alanlarına uygun tarlalar pek olmadığı için geçim kaynağı hayvancılıktı. Akkuyu'da oturanlar da diğer Büyük eceliler gibi yazın yaylalara göçerler, kışın geri gelirlerdi.

Gerek köyün merkezinde, gerekse Akkuyu Mahallesi'nde oturan insanlar hep birbirlerinin akrabaları idi. Aynı birkaç büyük aile ve bunların çocukları, mahallenin nüfusunu oluşturuyordu. Bu yüzden akraba evliliği köyde âdet hâline gelmişti. Köyde sorunlu doğan çocuklar eksik olmuyordu ama yine de akraba evliliğine dur diyen çıkmıyordu!

Akkuyu Güzeli Huriye

Huriye, Akkuyu mahallesinin en güzel kızlarından biriy-

di. Evin en büyük çocuğu olduğu için keçileri o güderdi. Keçi gütmeyi çok seviyordu. Çünkü orada Mehmet'i görüyordu. Mehmet Huriye'den bir yaş büyüktü. O da ailesinin en büyük çocuğu idi. Ve keçileri gütmek onun da görevi idi. Keçiler sayesinde Huriye ile Mehmet hemen her gün dağlarda buluşup, konuşurlardı.

Aslında Huriye ile Mehmet kardeş çocuklarıydı. Ama her ikisi de akraba evliliklerinin sakıncalarından habersizdiler. Hiç okula gitmemişlerdi. Okuma yazma da bilmiyorlardı. Aile büyükleri ise sadece bu konuda değil, hemen-hemen her konuda en az onlar kadar cahildiler.

Yasalar mı?

Onlar da konuya yabancıydılar. Tüm tehlikelerine rağmen kardeş çocuklarının evlenmelerini engelleyen kanunlar yoktu. Genetik araştırmalar mı? Onların ne olduğundan köylülerin haberi bile yoktu.

Aslında yasaklanması gereken kuzenler arasındaki evlilikler, diğer yıkıcı pek çok gelenek gibi bütün dünyada sürüp-gidiyordu işte... Büyük Eceli köyü de bu dünyanın bir parçasıydı. Ve aynı gelenek orayı da ihmal etmemişti.

Huriye ile Mehmet beşik kертmesiydiler. Çocuklukları beraber geçmiş, birlikte büyümüşlerdi. Mehmet Huriye'den bir yaş büyüktü. Huriye henüz on beşini doldurmadan âşık oldu Mehmet'e. Kanı kaynıyordu amcasının oğluna. Onu göremediği günler hastalanıyordu. Başında sanki şimşekler çakıyor,

gözü hiçbir şeyi görmüyordu.

İşte bugün öylesi günlerden biriydi. Sabahleyin güneş doğmadan uyanmış, saçlarını bir güzel yıkamış, özenle taramış ve iki tarafına örmüştü. Mehmet saçlarının örgüsüne bayılır onları önce okşayıp-koklar, sonra da öperdi. Öpünce güzel koksun diye saçlarını defalarca sabunlamıştı Huriye... Ama işte Akşam olmak üzereydi ve Mehmet hâlâ ortalarda yoktu. Keçilerini otlatmaya bile gelmemişti.

Birden Mehmet'in "Belki yarın bağa üzüm toplamaya giderim" dediğini hatırladı Huriye. Rahatlamıştı.

"Bağa gitmiştir" dedi içinden. "Nerede ise gelir. Ben eve gidip, ona sevdiği sarmalardan yapayım. Bu saate kadar acıkmıştır."

Hemen mutfağa gidip, Mehmet'in sevdiği yaprak sarmasının hazırlığına koyuldu. Önce yaprakları haşladı. Sonra sarmasının içini hazırladı. İlk sardığı sarmayı ağzına attı.

"Tadı çok güzel olmuş. Mehmet bayılacak" diye aklından geçirdi. Sarmaları özenle sarıp, tencereye dizdi. Önceden kaynamaya bıraktığı sudan ilave edip, pişmeye bıraktı. O sırada dışarıdan Mehmet'in sesi geldi. Koşarak dışarı çıktı. Mehmet iki elinde iki sepetle çıkagelmışti. Huriye'yi görür görmez sepetleri yere koyup ona doğru koştu.

İki sevgili kucaklaştı. Mehmet Huriye'yi kucağına alıp, içeriye kaçırdı. Huriye "Bırak beni" diyerek hem cilveli cilveli söyleniyor, hem de çırpınıyordu. Mehmet bu! Hiç bırakır mı sev-

diği kızı? Üstelik evde başka kimse de gözüküyordu. Hazır yalnız yakalamışken genç kızı öpücüklere boğdu. Huriye'nin sesi kesilmişti. Kalbi deli gibi çarpıyor, göğsü körük gibi inip-kalkıyordu. Dudaklarının kuruduğunu hissetti genç kız. "Mehmet! Seni seviyorum" diye inledi.

Mehmet'in hiç sesi çıkmıyordu. Habire Huriye'yi öpmeye çalışıyordu. Yazmasını çıkardı. Saçlarını okşadı. Saç örgülerini öpüp, kokladı.

"Huriye'm" dedi boğuk bir sesle.

"Evlenelim hemen ne bekliyoruz ki..."

"Olur" dedi Huriye.

"Bu akşam annenle baban gelip beni istesinler"

"Tamam" dedi Mehmet.

O akşam söz kesildi. Söz yüzükleri takıldı. Huriye ile Mehmet'in mutlulukları gözlerinden okunuyordu.

Huriye Muradına Erer

Söz kesildikten üç ay sonra Huriye ile Mehmet evlendiler. Huriye baba evinden amca evine gelin gitti. Evlenir evlenmez de hamile kaldı.

Dokuz ay sonra ilk çocukları Mehmet Ali doğdu. Bundan iki yıl sonra ikinci çocukları Ünzüle dünyaya geldi. Takiben yine iki yıl ara ile önce Süleyman, bundan iki yıl sonra Ömer, Ömer'den iki yıl sonra Kemal, Kemal'den iki yıl sonra Gülizar, Gülizar'dan beş yıl sonra da Mehmet dünyaya geldi. Doğum

kontrolünden haberi olmayan Huriye, tam yedi çocuk doğurdu.

Buraya kadar her şey yolunda gibi gözüküyordu. Çocukları sağlıklı doğmuşlardı ve sağlıklı büyüyorlardı. Bundan daha büyük mutluluk olamazdı. Huriye ile Mehmet, Çiftçilik ve hayvancılık yapıyorlardı. Çocuklar da onlara yardımcı oluyorlardı. Kızlar ev işleri ve keçilerle ilgilenerek annelerine yardım ederlerken; Oğlanlar da tarlada bayırda babalarına yardım ediyorlardı.

İlkokul eğitimi mecburi olduğu için, okul çağı gelenler köydeki ilkokula gitmeye başladılar. İlkokulu bitirenler ise ortaokulu yaylaları olan Gülnar'da okumak zorunda idiler. Çünkü köyde ortaokul yoktu.

Gülnar'da ev kiralayıp, en büyük çocukları Mehmet Ali'yi ortaokula gönderirler. Mehmet Ali ortaokuldan sonra okumaz. Vekil öğretmenlik yapmaktadır. Mehmet Bey kızlarını, günah olur gerekçesi ile ortaokula göndermez. Süleyman ile Ömer ise ortaokula gitmek istemezler. Mehmet Bey'in tek ümidi en küçük oğlu Mehmet'tedir. "Okursa Mehmet okur. Ben de onu gücümün yettiği yere kadar okuturum" diye düşünür.

Çifte Cenaze (Yirmi yıl sonra)

Bu arada zaman su gibi akıp geçmiş, Mehmet Ali askerliğini yapıp gelmiş ve köyün tanınmış ailelerinden birinin kızı, aynı

zamanda uzaktan akrabaları olan Rabia'ya âşık olmuştur. Rabia da Mehmet Aliye âşık olur ve evlenirler.

İki yıl sonra Rabia ile Mehmet Ali'nin bir oğlu olur. Adını Ziya koyarlar.

Ziya doğduktan birkaç yıl sonra Mehmet Ali'ye bir öksürük musallat olur. Bir süre sonra da kan tükürmeye başlar. Kasabaya doktora gider. Doktor acı haberi verir.

“Verem” der. “Maalesef çaresi yok. İstanbul'a Heybeli adaya sevk edeceğim. Orada sanatoryum var. Gidip, şansınızı bir deneyin”

Mehmet Ali, Heybeli Ada'da tedavi görürken kardeşi Süleyman on altı yaşına basmış, Amcasının kızı Zeynep ile nişanlanmıştır. Evlilik hazırlığı yapmaktadırlar. Ama ne yazık ki Süleyman'da da tıpkı Mehmet Ali ağabeyi gibi ufak, ufak öksürükler başlamıştır. Mehmet Bey'le Huriye Hanım telaşlanırlar. Hemen Süleyman'ı doktora götürürler. Doktor Süleyman'ı bir güzel muayene eder, röntgenini çeker. Ve acı haberi vermekte gecikmez. Süleyman da veremdir. Ve tedavisi maalesef ki yoktur. Onu da Heybeli Ada'ya gönderir. Mehmet Bey oğullarını tedavi ettirebilmek için varını yoğunu satar. Ama durum yine de ümitsiz görünmektedir.

Mehmet ile Huriye üç yıl içinde peş peşe iki oğlunu da kaybeder. Mehmet Ali'nin eşi Rabia dul kalır. Zeynep, daha nişanlı iken Süleyman'ı kaybeder.

Zeynep başkası ile evlenir. Ama Rabia'yı kimselere vermez-

ler. O sıralarda Kemal on yaşındadır. Kemal'le Rabia'ya imam nikâhı kıyarlar. Kemal daha çocuktur. Bıyığı bile terlememiştir. Kendinden haberi yoktur. Rabia oğlu Ziya ile birlikte, Kemal'i de büyütür. Kemal on altı yaşına bastığında, kendine gelmeye, sakalı bıyığı çıkmaya başlar. On sekiz yaşına gelince de resmi nikâh kıyarlar.

İreb Gelin

Rabia'nın evdeki adı İreb Gelin'dir. Rabia diyemeyen Huriye ona İreb demektedir. Böylece adı İreb Gelin kalır. Kemal, İreb gelinin elinde büyümüştür. Onu anne gibi görür ama işte karısı olmuştur. Ona karşı nasıl bir yakınlık duyabilir ki... Seçeneği olmadığının bile farkında değildir. O, daha çocuktur.

"Yengen senin karın oldu. Ağabeyin öldü. Hanımı sana kaldı" bile diyemezler. Ama Kemal, çocuk gözü ile Rabia'yı miras gibi görür. İki abisi birden ölmüştür. Birisi nişanlıdır. Evli değildir. Evli olanın karısı ise ona kalmıştır. Hâli ile malı-mülkü, oğlu ve eşyaları da onun olmuştur artık.

Kemal; İreb gelini, oğlu Ziya'yı, Rabia'nın malını-mülkünü her şeyini sahiplenir. "Siz benimsiniz. Sizin olan her şey de benim" diye düşünür. Daha doğrusu böyle düşünüp, böyle davranır. Açık açık söylemese de davranışları, bunu destekler mahiyettedir.

Kemal, yengesinin namus bekçisidir adeta. Yengesi de ona anasıymış gibi davranır, kol-kanat gerer. Ama Kemal'in gözü

köyün genç kızlarındadır.

Hele içlerinde on altı yaşında Fadime isminde bir güzel vardır ki Kemal yanıp, tutuşmaktadır. Kız, önceleri Kemal'e yüz vermez ama Kemal zamanla kızı kendisine âşık eder. Ekin tarlalarında, bağda, bahçede buluşup, konuşurlar. Sonunda Kemal Fadime'yi kaçırmaya ikna eder. Kızı alıp kaçıtır ve Rabia'ya kuma olarak getirir.

Rabia, Fadime'nin gelişine çok üzülse de sesini çıkarmaz. Çünkü gidecek başka bir yeri yoktur. Kocasından kalan tüm malını, mülkünü ve hatta oturdukları evi bile Kemal'e devretmiştir. Tapu Kemal'in üstüne çıkarılmıştır. Kemal öyle istediği için Rabia itiraz edememiştir. Hatta oğlu Ziya'nın da o evde ve babasından kalan diğer mallarda hakkı olabileceği aklına bile gelmez.

Şimdilik bir sorun yoktur. Çünkü Ziya henüz çocuktur. İlkokul birinci sınıfta okumaktadır. Kemal'i amcası olarak bilmekte ve araları iyi gitmektedir.

Kemal ile Fadime, imam nikâhı ile evlenirler. Birkaç ay sonra Rabia'nın bir oğlu olur. Kırk yaşında ikinci kez anne olan Rabia oğluna "Durali" adını koyar. "Dursun da ölmesin" diye bazı isimlerin başına "Dur" eki koymak köylerinde pek bir adettir.

İki Eşli Asker (İki yıl sonra)

Kemal askere alınmıştır. Durali iki yaşına basmış, "baba"

demeye başlamıştır. Fadime'nin bir oğlu olur. Adını "Süleyman" koyarlar. İreb Gelin: "Adı Süleyman olsun" der. Ölen kayının biraderinin adıdır Süleyman. Ne de olsa İreb gelin evin has gelinidir. Ölen "Burun Oğlan"ın* karısıdır o. "Burun Gelin"dir. Her şeyi o bilir.

Fadime'nin kırkı çıkar çıkmaz, İreb gelin Fadime'yi annesinin evine geri gönderebilmek için kolları sıvar. Bir taraftan Fadime'yi ikna etmeye çalışırken, diğer taraftan da ailesine haber yollar, gelip kızlarını ve torunlarını götürmeleri için, araya adam koyar.

Fadime sonunda ikna olur. Ömrünü kuma olarak mı geçirecektir. İreb'in boşanmaya niyeti yoktur. Kemal'in nerede ise anası yaşındadır ama nikâhlıdır. Annesine, babasına haber yollar. "Gelip, bizi götürün" der.

Fadime'nin annesi ile babası haberi alır almaz gelirler. Kızlarını ve torunlarını alıp köylerine, kendi evlerine götürürler.

Fadime ile Süleyman gittikten sonra İreb Gelin rahat bir nefes alır. "Oh! Dünya varmış. Sonunda kurtuldum o uğursuz kadından ve çocuğundan" diye sevinir. Bu müjdeli haberi hiç geciktirmeden doğru gider, kaynanasına yetiştirir.

Bu habere Huriye de çok sevinir, Rabia'yı kızı gibi sevmektedir. Üstelik o, ölen burun oğlunun emanetidir. Üzülmelerini, kınılmasını hiç istemez. Rabia'ya sarılıp, onu iki yanağından

*Burun oğlan: Bir ailenin ilk doğan oğlan çocuğuna verilen takma isimdir. (Yöresel tabir)

öper ve onu şu sözlerle teselli eder:

“Annesinin, babasının gelip götürmesi çok iyi olmuş. Kemal askerden gelinceye kadar bir şey söylemeyiz. Kemal askerden gelince, ailesi gelip götürdü. Biz hiçbir şey yapamadık deriz, olur-biter” diyerek sevincini belli eder.

Tezkere (iki yıl sonra)

Günler, aylar su gibi akıp, geçmiş, Kemal askerden dönmüştür. Askerde burnu iyice sürtülmüş, horsası inmiştir. Fadime’nin gittiğini öğrenince çok sinirlenir. Bağırır, çağırır, Fadime’nin annesini suçlar, ona küfürler yağdırır. Rabia’ya da kızar, gitmesine izin verdiği için ona da küser. Hatta annesi Huriye Hanıma bile tavır alır. Birkaç ay sonra Kemal sakinleşir. Rabia ile konuşmaya başlar:

“Oğlumu onlara bırakmam. Gidip Süleyman’ı alıp, gelelim. Fadime onların olsun. Turşusunu kursunlar. Artık ben de onu istemiyorum. Anasının evine dönen kadın benim makbulüm değildir. Kime verirlerse versinler” diye dert yanar Rabia’ya.

“Olur, Süleyman’ı getir. Oğlum gibi büyütürüm. Sen hiç merak etme” der İreb Gelin.

“Ama biraz daha büyüsün de öyle getir. Daha çok küçük... Hiç olmazsa okul çağı gelsin” diye ilave eder çekinerek...

“Bakarız” der Kemal. Konuşmaya başlasa da canı hâlâ sıkındır.

Fadime Tekrar Evlenir (Üç yıl sonra)

Fadime'yi isteyen çoktur. Ama o bu defa akıllanmıştır. Hiç kimseye kuma gitmemeye kararlıdır. Köylerinin muhtarı Fadime'yi oğluna istemektedir. Oğlan hiç evlenmemiş, askerliğini yapıp gelmiş, üstelik de çok yakışıklıdır. Fadime bu kismetle hayır diyemez.

Muhtar oğluna, üç gün üç gece süren bir düğün yapar. Fadime telli duvaklı gelin gider muhtar evine.

Fadime evlenirken oğlu Süleyman'ı annesine bırakır. Süleyman üç yaşını doldurmuş, neredeyse ihtiyaçlarını karşılayabilecek kadar büyümüştür. Kemal, Fadime'nin evliliğini de bahane ederek gider oğlunu alıp, getirir. İreb Gelin bu duruma itiraz bile edemez. Mecburen kabul eder.

O sıralarda kırk beş yaşında olan İreb Gelin'in ikinci bir oğlu daha olur. Kemal oğlunun adını "Ömer" koyar. Ömer bebek sağlıklı görünse de doğumdan sonra sık, sık hastalanır. Rabia ile Kemal, doktor doktor dolaşırlar. Ama çocuk bir türlü sağlığına tam olarak kavuşamaz. Yaşı ilerledikçe Ömer bebekte, konuşma bozukluğu, zekâsında donukluk, gelişim geriliği gibi hasarlar açığa çıkar.

Ağabeyi Süleyman ise, son derecede sağlıklıdır. Üstelik akıllı ve çok güzel bir çocuktur. Ömer'den pek hayır gelmeyeceğini anlayan Kemal, Süleyman'ın üstüne titrer. Süleyman da babasına hayrandır. Onun bir dediğini iki etmez. Ama esas so-

run, Süleyman'la İreb Gelin'in arasında başlar.

İreb Gelin kendi oğlu olan Ömer'in bütün sakarlıklarını göz ardı ederken, kabahati hep Süleyman'ın üzerine atar. Üvey analığını elden bırakmaz. Ama Süleyman, üvey annesinin kaprislerine pek aldırış etmez. Çünkü kendisinin, babasının sağ kolu olduğundan emindir.

Askerlik dönüşü Kemal Bey köylerine bir saat uzaklıkta bulunan kazaları Gülnar'da bir bakkal dükkânı açar. Ve Gülnar'a taşınırlar. Kardeşi Mehmet lisede okumaktadır. Gülnar'da lise olmadığı için Silifke'de ona ev tutarlar.

Çocuklar Büyümüştür (20 yıl sonra)

Ziya, Öğretmen Okulu'nu bitirip öğretmen olmuştur. "Beşik kertmesi" olan dayısının kızı ile evlenir. Öğretmen olmasına rağmen Ziya, akraba evliliğinin çocuklar açısından sakıncalarından bihaberdir. İki yıl öğretmenlik yaptıktan sonra, maaşının yetmediğini öne sürerek, öğretmenlikten ayrılır. Kemal, amcası ile ortak bir kamyon alarak, kamyon şoförlüğü yapmaya başlar.

Mehmet üniversiteyi Ankara'da bitirmiştir. Ve orada bir kamu kuruluşunda mühendis olarak çalışmaktadır. Babası, Mehmet'in doktor olmasını çok istemiştir ama Mehmet iğneden ve hastanelerden korktuğu için, mühendisliği tercih etmiştir. Ama babası bu defada hacda tanıştığı bir arkadaşının

doktor olan kızına aklını takmıştır. Ne yapıp ne edip Mehmet'i bu kızla evlendirmiştir. "Ben vaktiyle doktorlara çok para yedirdim, çok para harcadım. Sen doktor olmadın, Ziya doktor olmadı. Bari gelinim doktor olsun!" diyerek Mehmet'i ikna etmiştir.

Kemal Bey, Ankara'da fabrikası bulunan askerlik arkadaşı Hasan'ın tavsiyesi ile Ankara'da bir hırdavatçı dükkânı açar. İki arkadaşın asıl niyeti düñür olmaktır. Biri birlerine açıkça belli etmezlerse de asıl niyetleri budur. Nitekim yaz tatilinde Kemal Bey, oğlu Durali'ye niyetini açıklar. Ve oğlunu Hasan Bey'in kızı Aliye ile tanıştıır. İki genç, birbirlerinden hoşlanırlar.

Aliye liseyi yeni bitirmiştir. Yemek ve dikiş kurslarına devam etmektedir. Durali ise Almanya'da tekstil mühendisliği okumaktadır. Henüz okul bitmeden Aliye ile evlenir. Okul bitince Ankara'ya gelip, yerleşirler. Kayın pederi Ankara'da onlar otursun diye bir ev almıştır. Durali tıpkı babası gibi, bu konuda şanslıdır ve hazır eve yerleşir. Almanya'da beraber okuduğu bir arkadaşı ile birlikte Ankara'da bir dokuma fabrikası kurarak ticarete atılır.

Ömer, ortaokulu güçlükle bitirir. Babasının yanında çalışmaya başlar. Getir-götür işlerini başarı ile yapabilmektedir. Hesap işlerine akı yetmese de gücü kuvveti yerine gelmiştir.

Süleyman, Açık Öğretim Fakültesi'ni bitirir. O da babası ile birlikte çalışmaya başlar. Süleyman'a çok güvenen babası, hırdavatçılık yaptığı işyerinin sorumluluğunu Süleyman'a bırakır.

Ömer'i de Süleyman'a yardımcı olması için ikna eder. Ve kendisini emekliye ayırır. Yirmi beş yıldır çektiği şeker hastalığının böbreklerinde ve gözünde yaptığı hasar, çalışmasını zorlaştırmaya başlamıştır.

Kemal Bey emekliye ayrıldıktan sonra, karısı ile birlikte Büyücek köyüne geri gider ve oraya yerleşir.

Köye geldikten bir yıl sonra, yıllardır Kronik Obstrüktif Akciğer Hastalığı (KOAH) çekmekte olan babasını, solunum yetmezliğinden kaybeder. Bundan bir yıl sonra da annesi vefat eder. Huriye'nin beyin damarlarında oluşan ani bir tıkanma, felce yol açar. Üç gün komada kalan Huriye, doktorların tüm çabalarına rağmen kurtarılamaz.

Babasını ve annesini bir yıl ara ile kaybeden Kemal, annesinin ölümünden sonra çok yaşamaz. Yaşayamaz!

Kemal, annesine çok bağımlıdır. "Annem yoksa ben de yokum" diye düşünür. Bunu açık açık söylemez ama bilinçaltında annesinin arkasından gitme arzusu duymaktadır. Şeker hastalığının da yol açtığı böbrek yetmezliği nedeni ile vefat eder.

Karısı Rabia ise ikinci kez dul kalmıştır. Ama artık evlenmek istemez. Eşinden kalan emekli maaşı ile köyünde, dilediği gibi rahat bir şekilde yaşar.

Tüm yaşamı başkalarına hizmet ederek geçmiştir. Artık kendisine bakmanın zamanı gelmiştir. O da öyle yapar. Köyedeki arkadaşları ile mutlu, mesut bir ömür sürer.



Bağlı Mı, Bağımlı Mı?

Ayrıysam, hem bağlı
Hem de bağımlıyım. Yoksa
Nasıl ayrı kalabilirim?

Bağlıysam eğer,
Ayrıyım demektir.
Bağımlıyım demektir.

Anlayamam gerçeği
Her şeyin ve herkesin
Bir parçası olduğumu...

Dağların, taşların
Denizlerin, ovaların
Kurtların, kuşların...

İnsanlığın bütünü
Bütün insanlık olduğumu
Ve ondan ayrı olmadığımı...

Bağlıyım ama,
Bağımlı değilim diyorsun
Kendi gerçeğini inkâr ediyorsun!

Unutma ki sen,
Bu toplumun bir parçası olmuşsun

Hem bağılı, hem de bağımlısın!

Özgür değilsin artık,
Kölesisin! Hem kendinin
Hem de toplumun!

Bütünlükten kopmuşsun!
Kendini bırakıp,
Toplum olmuşsun!

Farketmesen de
Sen toplum,
Toplum ise sensin!

Ama bunun farkında
Bile değilsin!
Ben farklıyım diyorsun!

Farklı biri olabilme
Mücadelesi veriyorsun!
Ama farklı değilsin!

Çelişkiyi görebiliyor musun?
Kendi çelişkini.
Toplumun sonucu olan çelişkini!

Hem ayrımı dersin,
Aynı biri olmaya çalışırsın.

Hem de birliktelik istersin...

İkilemlerin pençesine

Düşmüşsün sen de

Benim gibi...





7. BÖLÜM

ARINMA

Bugün 28 Şubat 2010, Pazar. İstanbul'dayım. Yeditepe Üniversitesi, Tıp Fakültesi' nin giriş katındaki bekleme salonundaki kanepelerden birinde oturuyorum.

Bir taraftan çayımı yudumlarken, diğer taraftan etrafımı seyrediyorum. Sadece tanık olabildiğim anlardan birini yaşıyorum. Kınama ya da onaylama olmadan yalnızca gözlemliyorum. Hiçbir seçim yapmadan her şeyi, görme alanım dâhilindeki her şeyi seyrediyorum. Deneyimlerimi sözcüklere dökmeye çalışıyorum. Yorumsuz, yargısız, değerlendirmesiz...

Sözcükler her zaman yanıltır. Yanıltıcıdır. Gözlemlleme sanatı, doğrudan deneyimleme yetisini gerektirir. Bu konuda hiç egzersiz yapmamışsanız, benim size anlatabilmem ve şu anı yaşama deneyimini anlamanız oldukça zordur. Ama yine de ben anlatmaya devam edeceğim. Çünkü bilincinizdeki çok ufak bir açılma bile, bu doğrudan ve yalın eylemi kavramanızı sağlayabilecektir.

Çocukluğumuzda, üç yaşına kadar hepimizin başardığı

bu doğrudan gözlemlleme ve anlama yeteneğini, büyüdükçe hepimiz kaybettik. Kaybettik çünkü bize ters gelen şeyleri eleştirecek, doğru gelen şeyleri de onaylayacak biçimde yetiştiriliriz. Her şeyi değerlendirmeyi, iyi-kötü, doğru-yanlış, günah-sevap süzgecinden geçirmeyi öğreniriz.

Oysa etiket olmadan, sözcük olmadan bakmak vardır. Yalın ve doğrudan temastır bu. Ayrım yoktur. Yargılama yoktur. Değerlendirme olmadan bakmaktır bu. Denetimci yoktur. Saf bakış, saf algı ve saf eylem söz konusudur. Böyle baktığımızda sadece baktığımız şey vardır. Yani gözlemlediğimiz şey vardır. Orada gözlemleyen ve deneyimleyen birisi yoktur. Dolayısı ile bölünme veya çatışma gibi bir ikilik yoktur.

Sadece görülen vardır.

Sadece gözlemlenen vardır.

Sadece olan vardır.

Sadece olmakta olan vardır.

Sen ayna olmuştundur. Olanı gören, anlayan ve ona göre davranan ayna...

Saf bakış

Saf görüş

Saf algı

Saf eylem söz konusudur.

Saf bilinç ayna gibidir. Saf algıdır o. Algılar ve hareket ederiz. Ama bu saflık bozulmuştur. Onun yerini insan yapımı, sahte bir bilinç almıştır. Sahtedir çünkü koşullanmalarımızın devini-

mi olan korku ve haz hareketinden ibarettir. Binbir haz, binbir acı arasında gidip-gelen bir sarkaç gibi çalışır zihnimiz.

Bu geçmiş şartlandırılmaların ürünü olan insan yapımı bilinç, saf bilincimizi kirletir. Tıpkı toz gibi birikerek, ayna gibi olan saf bilincimizi gölgeler.

İnsan yapımı bu şartlandırılmış bilinç, ben bilincinde merkezlenir. Ben de merkezlenen bu insan yapımı bilinç, saf bilinci tamamen etkisiz kılar. Bu nedenle saf bilincin açığa çıkabilmesi için, insan yapımı bu sahte benin sona ermesi zorunludur.

Sahte benin sona ermesi ise ancak ve ancak çabanın sona ermesi ile mümkündür. Çünkü sahte ben, çabadır. Daha doğrusu çaba, sahte ben'in ürünüdür.

Tüm yaşamın boyunca çabalamışsındır. Daha çok- daha çok çaba göstermişsindir hep. Ama yetmemiştir. O kadar çok çaba gösterirsin ki artık tüm çabalar önemini kaybederler. Ve artık sen çabayı bırakırsın. Uğraşmazsın...

Çabalar sonunda abes hâle gelirler. Hayal kırıklığı kaçınılmazdır. Yeteri kadar hayal kırıklığına uğradığında çabaların anlamsızlığını görmeye başlarsın. Zihninin çalışma şeklini seyrederdin. O, seninle dünya arasında hep bir engel teşkil eder. Davranışların doğal ve gerçek değildir. Zihnin kendi kendine konuşur. Hep önden gider. Sürekli prova hâlinindedir. Nasıl hareket edeceğini, ne yapacağını, ne konuşacağını prova eder, durur. Eğer gözlemliyorsan bunu kendinde ve çevrendeki herkeste görebilirsin!

Olaylar bittikten sonra seni eleştiri yağmuruna tutar. Halk arasında buna: “Sonradan gelen akıl” ya da: “ Aklı başına geldi” gibi ifadeler kullanılır. Hangi ifade kullanılırsa kullanılsın, yaşadıklarından tam olarak hoşnut olamazsın. Hiçbir şeyi doğallık ve saflıkla yaşayamazsın. Tozlar, biriken kirlilikler hep bir engel teşkil ederler.

Bütün bu engelleri görmeye ve dolayısı ile ortadan kaldırmaya ne dersin?

Öyle ise sadece bir tanık ol!

Zihninin çalışma şeklini seyret!

Hiçbir şeye karışma!

Araya girme!

Kınama! Ya da

Onaylama...

Yargıç değilsin!

Hüküm verme!

Sonuç çıkarmaya çalışma...

Sen tanık oldun unutma!

Sadece seyret!

Film seyrederek gibi seyret!

Zihnin sürekli olarak konuşur. Eğer zihnini seyrederksen onun kendi kendine konuştuğunu, sürekli planlar yapıp, provalar tekrarladığını keşfedersin. Zihninin bu konuşmalarını olduğu gibi görebilirsen, onun ötesine geçersin...

O zaman zihninden özgürleşirsin. İçsel boşluğunla barış ya-

parsın. Ve sen o boşluk olursun. O boşluktan bakar, o boşluktan görür, o boşluktan anlar ve o boşluktan hareket edersin! Artık zihninin sadece bir ayna gibidir. Sen bu içsel boşluktasındır. Engel ortadan kalkmıştır.

Düşünceler sessizleşmiş, senin üzerindeki etkisini yitirmişlerdir. Hiçbir şeye karışmazlar. Düşüncelerle özdeşleşmezsin. Gerektiğinde onları kullanırsın ama onların seni kullanmasına izin vermezsin. İçsel boşluk, sonsuzluğa dönüşür. Sonsuz sınırsız bir iç uzay gibidir. Tıpkı sonsuz sınırsız dış uzay misali... Tozlar silinmiş, zihninin kirliliklerden arınmıştır.



Yargıç Mısın, Yoksa Tanık Mı?

Seyret zihnini;
Neyi değiştirmek istiyorsun?
Neyi beğen miyorsun?

Eleştirip,
Yargılayıp,
Suçluyorsun?

Hadi yine
Kolay gelsin!
Yargıç olmuşsun yeniden!

Yine yeniden!

Bu kaçınıcı kürsüye çıkışın?

Bu kaçınıcı oturumun?

Sayısını hatırlamıyor musun?

O kadar çok mu?

Sayısız kez mi yargıladın?

Peki, o hâlde

Bu yargıcı

Seyretmeye ne dersin?

Şu anda

Kimi yargılıyor?

Örneğin.

Kendi kendini mi?

Yoksa

Başkalarını mı?

Seyret o yargıcı

İzle!

Kaçırma hiçbir anını...

Sadece tanık ol!

Bırakırsın

Yargılamayı o zaman.

Yoksa

Ondan asla

Özgürleşemezsin!

Seni de eleştirir,
Seni de yargılar ve
Seni de suçlar!

Tıpkı
Diğerlerini
Yargıladığı gibi...

Toplum gibidir o!
Gibisi biraz fazla,
Toplumun kendisidir.

Sen toplum olmuşsun!
Toplum sen olmuş!
Tavuk yumurta hikâyesi...





8. BÖLÜM

ZİHNİNİ SEYRET!

Zihnimiz bir çöp tenekesi gibidir. Deneyim atıklarını biriktirir. Her şeyi, yaşadığımız her şeyi kaydeder. Hiçbir şey ama hiçbir şey, bu kayıttan kaçamaz. Özellikle de kaydetmesini istemediğimiz, gizli kalmasını istediğimiz şeyleri hiç silinmemecesine kayıt yapar. Biz de bu kayıtların bazılarını bilinçaltına iter, orada saklarız.

Zamanla bilinçaltında biriken bu anılar, orayı bir çöplüğe dönüştürürler. Yani bilinçaltı bir çöplük yığınidır. Oysa bu psikolojik hatıraların hiçbir yaşamsal değeri yoktur. Bu anılar, geçmişin atıkları olan korku-umut ikilemelerinden başka bir şey değillerdir. Çünkü zihnimiz günlük hayatta korku-umut ikilemleri arasında gidip-gelen bir sarkaca benzer.

İster bilinçli olsun, ister bilinçsiz olsun, bu ikilemleri yüzünden zihin, asla tam olarak hareket edemez. Her zaman çelişki hâlidir. Bölünmüştür. Denizdeki gel-git gibi çalışır. Geçmişin deviniminden ibarettir.

Örneğin zihnin bir bölümü öfkeli, kızgın ve şiddet dolu

iken, diğer bölümü pişman olmaya başlamıştır bile... Her ikisi de anıların işidir. Tam olarak sonuna kadar yaşayamadığımız korku deneyimlerimizin izlerinin işidir. Çelişkiler yüzünden, ikilemler yaşayan zihin geride iz bırakır. Bu izler korku-umut ikilemleri doğurmaya devam ederler. İşte bu ikilemler yüzünden zihnin bir parçası kişiyi onaylarken, diğer parçası kınamaya başlar.

Eğer zihnimizi seyredersek, yaptığımız her şeye zihnimizin bir parçasının karşı çıktığını görürüz. Zihnimizle özdeşleştiğimizde olan budur. Ama eğer onu gözlemlersek, bir sinema seyrederek gibi hiç karışmadan (kınamadan ya da onaylamadan) izlersek, o zaman ikilemlerin sona erdiğini görürüz. Ve zihnimiz sakinleşir. Huzura kavuşur.

Eğer zihnimizi sürekli izlersek, zihin kendini sürdürmeyecektir. Sakinleşip, sessizleşecektir. Geçmişin izleri olan düşünceler hiçbir şeye karışmayacaktır. Düşünceden özgürlük söz konusudur o zaman.

Fikirlerin, ideallerin, kuralların, kuramların oluşturduğu korku-umut ikilemleri, şartlandırılmalarımızın ürünüdürler. Bilinçaltı zihnimizde biriken hatıralar yığınının oluşturduğu çöplükten başka bir şey değildir. Zihnimizdeki bu kirliliklerin bilinçli olarak farkında olmadığımız sürece onlar yaşamımızı alt üst etmeye devam edeceklerdir. Zihnimizin çalışmasının farkındalığı bu nedenle çok önemlidir.

Farkındalık olduğunda, artık zihin bu farkındalıktan hare-

ket edecektir. Otonom olarak bilinçsizce bir sarkaç gibi karşıtlar arasında gidip-gelmeyi bırakacaktır. İşte o zaman idealler, fikirler, gelenek önemini yitirir. Ve siz, yaptığınız her şeyi gereksinimlerinize uygun olarak, gereksinimlerinizi esas alarak yapacaksınız.

Artık davranışlarınız iz bırakmadığı için, pişmanlık da söz konusu olmayacaktır. Çünkü pişmanlık, atıkların işidir. Çöplük yoksa pişmanlık da yoktur.

Zihninin sürekli farkında ol!

Onun davranışına karşı çıktığını ne zaman anlarsan, orada dur ve zihnin ile özdeşleştiğin gerçeğini gör.

Onu zihinsel olarak yaptığını anla! Ve gereksinimlerine göre davranmaya başla!

Zihin, nasıl şartlandırıldı ise ona göre davranır. Kendi alışkanlıklarına, kendi koşullanmalarına göre davranır. Gözlemlerseniz eğer, bunu anlarsınız.

Her zaman haz aradığınızı, acıdan kaçtığınızı ve hep bu aynı modele göre davrandığınızı farkedersiniz. Zihnin her zaman gelecek için, senin etrafında bir model oluşturur. Ya olmuş olan bir şeylerin tekrarını istiyorsundur, ya da olmuş bir şeyin tekrarlamaması için çaba gösteriyorsundur.

Zihninin sürekli yarınlar için çabaladığını keşfedersin. Sa-dece bir alışkanlığın tutsaklığıdır bu. Tüm alışkanlıklar gibi ölüdür. Geleceğinin de geçmişinin aynısı olmasına çabalarsın. Gelecek için çalışırsın. Bugününü yarının için harcarsın. Sürekli

düş kurarsın.

Bu çabayı farkedersen eğer, bu farkındalık, zihninin gelecek için sürekli olarak çabalamasını durduracaktır.

Nefes egzersizleri, otonom olan nefes işlemini nasıl bilinçli hâle getiriyorsa, benzer bir işlemi zihinde de yapabilmektedirler. Solunum egzersizleri, zihinsel otonominin keşfi ve devre dışı bırakılmasında oldukça etkili olmaktadır.

Derin solunum, vücuttaki kimyasal atmosferi değiştirir. Oksijenlenme daha fazladır. Ve farkındalığımız açığa çıkar. Zihin bütünüünün farkına varır. Tüm duygu ve düşünceleri anlamaya başlar. Onların nereden kaynaklandığını, yapısını ve sonuçlarını keşfeder.

Gündüz düşleri, gündüz kurulan hayaller ve gece düşleri azalmaya başlar. Ve farkındalık tam olarak yerleşip, saf bilinç açığa çıktığında artık düş görmeyiz. Hayaller, umutlar ve beklentiler devre dışı kalırlar. Çünkü bunlar kalıntıdır, çöplüktür. Ve zihin tüm bu çöplerden arınmıştır.

Artık zihnim boşluktadır. Olması gereken yeredir. Ve ben bu boşlukta kalır ve buradan hareket ederim. Gereksinimlere göre davranır, korkunun kılıfı olan umutlara sığınmam. Çünkü artık, korku-umut ikilemelerine göre davranmayı terk etmişimdir. Onlarla özdeşleşmem.

Yaptığım her şey beni huzura ve sevince götürür. Çünkü artık doyurmam gereken bir ben bilincim, bir egom, daha doğrusu bir "Ben değeri tiryakiliğim" yoktur.

Tamamen şartlandırılmamın ürünü olduğunu kavradığımı bu tiryakilik yüzünden sefil bir yaşam sürdürdüğümü idrak etmişimdir.

Artık “ben” önemini yitirmiştir. Yaşam, yaşamım önemli hâle gelmiştir. Sadece benim yaşamım değil elbette... Yaşamın kendisi... Sonsuzluğu, sınırsızlığı, bütünlüğü...

Yaşamın bütününe görmüşümdür. Yaşamın bütünselliğini, bölünemezliğini, her şeyin ve herkesin bir parçası olduğum gerçeğini idrak ederim.

Sonsuz, sınırsız bir şefkat ve sevgi seli tüm bedenimi sarar. Bütün varoluşa karşı, aynı şefkat ve sevgiyi duyarım. Ayrım ortadan kalkmış, bilinçaltına bastırdığım öbür yarımınla barışmışımdır. Bütün bunlar, zihnimi seyredip, onunla özdeşleşmeyi bıraktığımda kendiliğinden açığa çıkmıştır.



9. BÖLÜM

PARÇALANMA

Bu dünyada hiç, kafası karışık olmayan insan var mıdır acaba? Durmadan kendi kendine konuşan zihnimiz sürekli sorun üretir. Sonra da bu sorunları çözmek için uğraşır, durur. Zihnimiz birbiri ile savaşıyor pek çok parçalara bölünmüştür. Bir şarkı sözü, zihnin bu parçalanmasını bakın nasıl da güzel anlatıyor:

“Parçalandım.

Ve her bir parçamı ayrı yere bıraktım.

Birini açık denizlerin en derin yerine attım.

Kürek çektim uzaklaştım.

Dönüp arkama bakmadım bile.

Birini yüksek dağların zirvesine çıkardım.

Hiç kimse kurtarmasın kurda, kuşa yem olsun diye...

Birini hiç unutmadığım o küçük şehirde bıraktım.

Dönemedim. Kim bilir belki dönsem de bulamazdım.

Önce savruldu, yok oldum.

Sonra dinlendim, duruldum.

Ve giden her parçamın yerine yenisini doğurdum:

Daha güçlü, daha sakın,

Daha olgun, daha kırgın,

Daha mutlu, daha suskun,

Daha yalnız, daha yorgun...

Parçalandım.

Ve her bir parçamı ayrı yere bıraktım.

Birini tanıdık bir vişne ağacının dibine ekтім.

Soramadım.

Filizlendi mi?

Sürgün verdi mi?

Birini çok sevdiğim bir dostta unuttum.

İstedim.

Geri vermedi.

Meğer benden pek hazzetmezmiş.

Birini büyük bir aşk uğruna ateşlere attım.

Bilerek, isteyerek ama asla pişman olmadım.

Önce savruldu.

Yok oldum.

Sonra dinlendim, duruldum.

Ve her giden parçam yerine yenisini doğurdum:

Daha güçlü, daha sakın,

Daha mutlu, daha suskun,

Daha olgun, daha kırgın,

Daha yalnız, daha yorgun..."

Zihnimizin parçalanması sonucu oluşan ötekilik ve yabancılık duyguları, bozulmuş toplumsal yapımızın ürünüdürler. İnsan zihni binlerce yıldır bu ayrım nedeni ile ölçme-biçme ve karşılaştırmaya koşullanmıştır. Bu yüzden hepimizin yaşamında sürekli biri olma çabası, yarışma ve karşılaştırma durumları söz konusudur. Bu yüzden ki daha iyi, daha başarılı, daha ünlü olmak için ya da bir başkasından daha üstün olmak için uğraşır, dururuz.

Bugünkü ahlâk yapımız, yarışmayı ve diğerlerinden üstün olmayı teşvik eden bir ahlâksızlığı içerir. Bir başkasından üstün olmayı istemek ahlâksızlıktır, çünkü bu isteğimiz yaşamın bütünselliğine karşıdır. Bölünmeye, parçalanmaya, ötekilik hissine yol açar. Korkuya, soyutlanmaya neden olur.

Soyutlanma ise ayrım dolayısı ile, yalnızlık demektir. Zihin kendini ben ve sen olarak ayırarak yaşamı, bütünsel devinen yaşamı bir hareket olarak böler. Bu ben ya da sen soyutlanmadır. Bütünsel devinen zihnin bölünmesidir. Ve zihin bölündüğü anda bütünle ilişkisini kaybeder. Kaybeder çünkü kendisinin ayrı olduğuna şartlandırılmıştır. Bu yüzden ayrı olduğuna inanır. Ayrı olduğu için diğer insanlarla yarışır, elde etmek-sahip olmak ve diğer insanlardan üstün olmak ister! Bütün sefalet buradan kaynaklanır.

Bu şartlandırılma tamamen toplumsal koşullanmamızın ürünüdür. Toplum bizi birbirimizle karşılaştırıp, yarıştırarak böler ve bireyselliği teşvik eder.

Bu bireysellik yanılsaması, insan yapımı zihnin bütünselliğini görmemizi engeller. Bu yüzden zihnimiz yaşamın bütününe göremez. Özel üzerine yani bireysellik üzerine yoğunlaştığı için bütünü gözden geçirir.

Oysa gerçek bir birey olabilmek için, zihnimizin bütünsel olduğunu ayrı olmadığını keşfetmek zorundayız. Bu keşfi bugünkü bölünmüş, soyutlanmış ve parçalanmış zihinle yapamıyoruz. Ama eğer zihnimizi seyredersek, onun ürettiği bütün duygu ve düşünceleri görebilir, onlarla ilişkiye girebilir ve onların ötesine geçebiliriz.

Zihnimizin bütününe gözlemleyip, onun ürettiği tüm duygu ve düşünceleri anladığımızda, bütünlüğe sahip bir insan oluruz. Bütünlüğe sahip olan bir insan ise bilincinde bütün insanlık olduğunu, ayrı olmadığını, bütün insanların bilincinin birbiri ile ilişkili olduğunu görür. Kişi bütün bu gerçekleri keşfettiğinde, insan yapımı bilinçten özgürleşir. Zihni doğduğundaki gibi saflaşmıştır.

Saf bilinç, sonsuz ve sınırsızdır. Bakar, görür, anlar ve anında harekete geçer. Eylemi tamdır ve iz bırakmaz. Dışarıda yaşamın sonsuz ve sınırsız hareketi, İçeride bilincin sonsuz-sınırsız hareketi söz konusudur.

Bölünme her yerde...

Bölünme dışarıda, toplumda...

Bölünme içeride, bilincimde...

Dış dünya, insan zihninin eseridir.

İç dünyamız, yani zihnimizin çalışma şekli dış dünyanın
yani toplumun eseridir.

Binlerce yıldır sürüp giden bir kısır döngüdür bu...

Hiç sorgulamadan,

Hiç araştırmadan,

Hiç gözlemlemeden

Kapılıp-gittiğimiz bir kısır döngü bu.

Bir şarkı sözünün de çok güzel ifade ettiği gibi,

"Sonu baştan yazılmış kelimelerin".

Şarkının adı "Hoşça Kal"

Şarkıyı, Emre Aydın söylüyor.



Bahtımızın Rüzgârı

Sonu baştan yazılmış yaşamımızın,

Adına "kader" denilmiş, "baht" denilmiş.

Ve biz de "kapılmış gidiyoruz,

Bahtımızın rüzgârına"...

Ne olursa olsun her şey bu toplu gidişte gizli...

Ama bu gitmeler gidiş değil!

Sadece bir kısır döngü...

Neden-sonuç ilişkisi içinde

Bir kısır döngü bu...

Bu kısır döngü bizi,

Bir futbol topu gibi,
Oradan oraya sürükler durur.
Sürükleniriz ömür boyu...
Öyleyse şimdi,
Tam da şimdi,
Ayağa kalkıp,
Sürünmeyi bırakıp,
Etrafımıza bir bakma zamanı...
Sen de bak etrafına!
Bak, bölünme her yerde...
Bölünme zihninde,
Bölünme senin zihninde,
Bölünme insan zihninde...
Seni benden ayıran o,
Yaşamımı bölen o,
Tehlike yaratıyor böylece...
Beni senden ayırarak...
Ben senden ayrırısam,
Seninle nasıl bir olabilirim?
Birlik olabilirim?
Ben senden ayrırısam,
Seninle yarışırım,
Senden korkar ve uzaklaşıyorum.

Ben kendimden ayrıysam,
Kendimle çelişki içinde yaşıyorum.
Kendimden de korkar ve kaçırım.

Senden,
Kendimden,
Herkesten kaçırım.

Sığınacak yer arıyorum kendime;

Kendimin olmadığı,
İnsan zihninin lâk lâk etmediği...

Aslımı arar bulurum,
Bölünmenin olmadığı,
Parçalanmanın olmadığı...

Aynı değil de,
Bütünün bir parçası olduğumu anlarım yeniden,
Aynı bedenim uzuvları misali...



Dışarıda insan yaşamının bütünselliğini, içeride insan yapımı bilincin bütünselliğini, görmüş ve anlamışım.

Bu gerçeği gördüğümde ise, onlardan özgürleşirim. Artık, dışarıda yaşamın bütünsel hareketi; içeride bilincimde, bilincin bütünsel hareketi iş başındadır.



10. BÖLÜM

PARÇALANMANIN SONU

Nedeni tam olarak anlayabilmek için, sonucu kavramak zorundayız. Neden sonuçtan farklı olamaz. Sonuç ise ortada... Her birimizin zihninin ürettiklerinde... Kendi zihnimizin çalışma şeklini eğer keşfedersek, nedeni de anlamış oluruz. Sorun her birimizin zihninde...

Bugün 2 Nisan 2011, İstanbul Medipol Hastanesi'nin kafeteryasında oturmuş, çayımı yudumlarken çevremdeki herkese ve her şeye karşı bir yabancılik duygusu hissettiğimi farkettim. Buralardan kaçıp-kurtulmak, hiç kimsenin, tanıdık hiçbir şeyin olmadığı uzak diyarlara gitmek istedim birden. Kafenin sigara içilmeyen bölümünde oturmama rağmen, aradaki kapının açık tutulması nedeni ile sigara içilen yerden gelen dumanlar burayı da ahıra çevirmiş durumda... İnsanın olduğu her yerde aynı sağlıksız alışkanlıklar, bu alışkanlıklara yol açan aynı zihinsel bozulmalar, aynı zihinsel kokuşmalar almış başını gidiyor...

Burada oturduğum için kendime kızıyorum. Ne yaparsam yapayım, yaptığım her şeye zihnim karşı çıkıyor. Her şeye...

Ne yaptığım nasıl yaptığım hiç önemli değil, zihnim mutlaka eleştirecek bir yönünü buluyor. Zihnim kendi kendimi eleştirip, yargılayıp, suçluyor ve kusursuzluk bekliyor. Mükemmel olmak zorundayım. Tüm sağlık kurallarına, tüm toplumsal kurallara, Tüm resmi ya da gayri resmi kurallara harfi harfine uymak zorundayım.

Uyamıyorum ama...

Uysam bile, uyduğum için kendimi eleştirip, yargılayıp suçluyorum. Suçluyorum çünkü tüm toplumsal kurallar sağlıklıdır. Psikik açıdan, ilişkiler açısından hiçbir toplumsal kural sağlıklı değil!

Böylece bütün ilişkilerimde kafamın karışık olduğunu keşfediyorum.

Kafam karışık...

Ne yaparsam yapayım, ne söylersem söyleyeyim, nereye gidersem gideyim kafam karışık...

Kafam her zaman karışık...

Her yerde karışık...

Her ilişkide karışık...

Bu kafa karışıklığımı yeni keşfettim. Aşağı yukarı altı ay oluyor. Daha önceleri bazı kişilerle ve bazı şeylerle olan ilişkilerimde huzursuz ve mutsuz oluyordum. Ama son 5-6 aydır her türlü ilişkilerimde kafa karışıklığı yaşadığımı farkettim.

Kafam karışık, hem de adamakıllı karışık kafam...

Onu seyrediyorum.

Zihnimi seyrediyorum.

Zihnimin dışına çıkıp, oradaki sahneyi (zihin sahnemi) seyrediyorum.

Ne mi oluyor o sahnede?

Sürekli kendimi dövüyorum.

Eleştirip, yargılayıp, suçluyorum ve kusursuzluk bekliyorum.

Yaptığım her şey biter bitmez zihnimdeki acımasız yargıç derhal devreye giriyor. Sanki dünyanın en büyük suçunu işlemişim gibi bir nefret hem de kendime duyduğum nefret, düşmanlık ve şiddet, zihnimde sürüp gidiyor.

Kendime olan nefretim o kadar derin ki, dipsiz bir cehennem sanki! Bana yaşama hakkı bile tanımıyor. Tam tersine idama mahkûm, yok edilmesi gereken bir suçlu gibi davranıyor.

Evet, gördüğüm film bu. Zihnim beni yerden yere vuran bir varlık, benim dışımda ve benim aleyhime çalışan bir varlık...

Ve ben zihnimin ürettiği bu kendime olan nefretin acısını derinden hissediyorum. Dayanılacak gibi değil! Ama dayanıyorum. Kaçmıyorum. Acım çok büyük... Onu iliklerimde hissediyorum:

Kendime olan nefret,

Kendime olan düşmanlık,

Kendime karşı şiddet,

Eleştiri,

Yargılama ve

Suçlama...

Zihnim, acımasız bir yargıca dönüşmüş, yargıladıkça yargılıyor.

Beni yok etmek istiyor (şiddet).

Benden nefret ediyor (nefret).

Beni eleştirip, yargılayıp, suçluyor (eleştiri).

Ve benden kusursuzluk bekliyor.

Benden kusursuzluk bekliyor ama neye ve kime göre kusursuzluk?

Toplumsal değer yargılarına göre elbette...

Ama bu toplumsal değer yargıları, benim değer yargılarım olmuş...

Ben toplum olmuşum...

Toplum da ben olmuş...

Bu acı gerçeği bir çırpıda kavırıyorum...

Ve onun ötesindeyim.

Zihnimin, bütün insanlık bilinci ile ilişkili olduğunu ve onun bir parçası olduğunu anlayınca ondan özgürleştiğimi keşfediyorum.

Bazen de kendime olan nefretim diğer insanlara yöneldiğini farkediyorum. Şiddetinden hiç bir şey kaybetmeden... Düşmanlığından asla vazgeçmeden... Zihnimde çöreklenmiş olan bu acımasız yargı diğer insanları da aynı acımasızlıkla eleştirip, yargılayıp, suçluyor. Onları bin bir parçaya parçalayıp, yok etmeye çalışıyor.

Aklısıra kendi standartları ile yargıladığını sanıyor ama bu değer yargıları toplumsal değer yargıları ile aynı. Üstelik bu toplumsal sefalet, toplum tarafından binlerce yıldır üretilmiş olan fikirler, idealler, kurallar, kuramlar ve gelenekler nedeni ile oluşmuş...

İşte hepimizin sıkı sıkıya bağlı olduğumuz bu istekler, fikirler, idealler, gelenekler, psikolojik yönden parçalanmamızın nedenidir. Zihnimiz onlar tarafından koşullandırılmıştır. Birey olmak uğruna biz bu kuralların bazılarını abartır, bazılarını da bastırırız. Çünkü ayrı bir birey olduğumuz bize öğretilir. Sonuçta her insan ayrı bir bireymiş gibi davranır. İşte bize olanlar, her birimize olanlar budur.

Bu koşullanmalar nedeni ile her birimiz insan yapımı ortak bir bilince sahip olduğumuzu unuttur, kendimize özel, düşünce kalıpları oluştururuz. Zihnimizin ürettiği aşağıdaki kalıplar zihnimizin parçalanmasına yol açarlar;

Seviyorum - Sevmiyorum,

Beğeniyorum - Beğenmiyorum,

Hoşlanıyorum - Hoşlanmıyorum.

Bu kalıplar ne kadar da masum görünürler. Öyle değil mi?

Dahası, onlar bizim olmazsa olmazlarımızı oluştururlar. Zira bu isteklerimiz, ideallerimiz, prensiplerimiz ve sıkı sıkıya bağlı olduğumuz tüm geleneğimiz bizim karakterimizi belirlerler.

Ama maalesef bu istekler bizi hem kendimizden hem de biri birimizden ayırırlar. Zihnimizde parçalanmaya, bölünme-

ye ve çatışmaya neden olurlar. Karşıtlıklara neden olurlar.

Gerçek şudur ki, yaşamamız için elzem olan hava, su, yiyecek, giyecek ve bannak dışındaki isteklerimiz hazzdır, koşullanmadır. Bu yüzden beraberinde korku ve acıyı da içerirler.

Korku ve acıdan özgürleşmek için bu hazzlardan da özgürleşmemiz gerekmektedir. Bu özgürlük, hazzın ve acının yapısını, doğasını, sonuçlarını anladığımızda kolayca gerçekleşir. Çünkü onlar tamamen toplumsal kaynaklıdır. Binlerce yıldır hazza dayalı toplumun ürünüdürler.

Kendi içimdeki toplumsal yapı, bu haz ve acıların kökenidir. Ben toplum olmuşumdur. Toplum da zaten bendir. Zira benim bilincimi o şekillendirmiştir. Toplumdan ayrı bir ben yoktur bende.

Yaşamak, var olmak için her canlı, gereksinimlerini karşılamak zorundadır. Ve hepsi budur. Bu gereksinimler şunlar:

- Hava
- Su
- Yiyecek
- Giyecek
- Barınak

Her canlı, vardır ve yaşıyordur. Bu varlık hâli elzem olandır. Ve canlı gereksinimlerini elbette ki karşılamak zorundadır.

Biri olmak ise, elzem olmadığı gibi var oluşa, varlık hâline, yaşama engel teşkil eder.

Biri olmak, diğer insanlardan farklı olmaya çalışmak, yarış-

maya, hırsı, ayrıma, parçalanmaya yol açar. Ve nihayet savaşa neden olur. Diğer insanlardan daha güçlü olma isteği ayrıma yol açar. Ve yapısı gereği yıkıcıdır. Bu yüzden çaba ve güç her zaman yıkıma yol açar. Açmak zorundadır.

Tüm bu istekler zihnimizi bir kalıba sokarlar. Zamanla düşünceler o kalıba yerleşir, kalırlar. İsteklerimiz bu zihin kalıbının duvarlarını sağlamlaştırır. Ve biz kendi isteklerimizin içine hapsolürüz. Zihnimiz o istek ve arzu kalıbına göre davranır, sonra da bitkin düşer, aptallaşır ve bozulur.

Bu biri olma duygusu ne kadar kuvvetli ise zihin, etrafına o kadar sağlam bir duvar örür. Kendini yaşamın diğer alanlarına kapatır ve zamanla körelir.

Bu soyutlanma acı verir. Çevresindeki duvarlar her şeyle ilişkisini keser. Kendisi ile olan ilişkisini bile...

Farkındalık ve tam dikkat oluştuğunda kişi kendini kuşatan bu duvarların örölme sürecini tam olarak kavrar ve duvarlar yıkkılır.

Eğer kişi farkındalık ve tam dikkatin ışığında bu süreci kavramamışsa, biri olma çabası ölünceye kadar devam edecektir. Ve kişi her zaman dışarıda kendini kuşatacak bir şeyler bulmak için uğraşıp-durur.



Şimdi Bitir

Geçmişini

Anımsarsın ve

Geçmişin bugüne gelir.

Gelsin!

Gelmelidir de zaten

Ama onu bugün bitir.

Onu gör!

Onu anla ve bitir

Yarına taşıma!

Pişmanlığının

Acının ya da

Özleminin nedenini anla!

Yineleme isteği mi?

Pişmanlık mı?

Yoksa değiştirme arzusu mu?

Hangisi?

Hangisi seni esir almış?

Hangisine yapışmışsın?

Aslında hangisi olduğu

O kadar da

Önemli değildir.

Önemli değildir çünkü
Tüm istekler
Yapışmaktır, tutunmaktır.

Koltuk değneğidir
Tüm istekler.
Bizi kendisine mahkûm eden...

O hâlde ne zaman
Zihninin geçmişinle
Uğraştığını farkedersen

Burada dur!
Ve onu bugün ve
Burada bitir.

Yarına taşıma!
Anımsadığın anda
Hemen şimdi onu bitir.

İsteklerin örtüşüyorlar mı?
Gereksinmelerinle...
Sadece ona bak!

Eğer örtüşmüyorsa,
Onları serbest bırak!
Peşlerinden gitme!

İstekler değil,
Gereksinmelerdir
Bizi yaşatan...

Gereksinim olmayan
İstekler ise,
Engel olurlar yaşamaya...

Bu yüzden
Bitir onları
Hemen şimdi...





11. BÖLÜM

KARGALARIN SEYİR SEFASI

Bugün 8 Temmuz 2011, Cumartesi... İstanbul'dayım. Hava çok sıcak ve oldukça nemli... Ben de uyanır uyanmaz kendimi havuzun serin sularına bıraktım. Uzunca bir süre sırt üstü yüzdüm ve gökyüzünü seyrettim.

Evet, gökyüzünü seyrettim. O sonsuz ve sınırsız maviliğin içinde sonsuzluğa doğru bir yolculuk yaptım. Bir taraftan hızla giden ve gelen bulutlarla birlikte akarken, diğer taraftan da martılar, kargalar, serçeler ve uçaklarla uçtum... Seyretmenin coşkusu olağan üstüydü. Seyrettiğim her şey bendim. Ben, seyrettiğim her şeydim.

"Ben bulut"

"Ben martı"

"Ben serçe"

"Ben karga"

"Ben uçak"

"Ben, seyrettiğim her şey"

"Seyrettiğim her şey, bendim"

Yüzme havuzundan çıkıp, duşumu aldıktan sonra havuz başındaki kafeye oturdum. Çayımı yudumlarken, seyretmenin sarhoşluğunu hâlâ iliklerimde hissediyordum. Seyretmenin bu olağanüstü coşkusunu anlatmak çok zor! Yaşamak lâzım. Ama ben yine de anlatmaya çalışacağım.

“Hani âşık olduğunuz ilk günler vardır ya...

İçiniz içinize sığmaz...

Sonsuz bir huzur içinizi kaplar,

Siz ve sevgiliniz birleşip, bir bütün olmuş,

Tüm eksikliğiniz yok olmuştur.

Dahası tüm evrenle birleşmiş gibisinizdir.

Her şeyin ve herkesin bir parçası olduğunuzu duyumsarsınız.”

İşte aynen böyle bir duygu bu... Ve havuzdan çıktığımdan bu yana tam bir saat geçmesine rağmen etkisi hâlâ sürüyor. Nasıl sürmesin ki? Seyretmeye devam ediyorum. Evet, şu anda görme alanımın içine giren her şeyi ve herkesi seyrediyorum.

Bir ara kafenin patronu Arif Usta'nın “Selamet! Selamet! Selamet...” diye kafenin penceresinden çatıya doğru seslendiğini farkettim. Merak edip, Arif Usta'ya sordum: “Selamet kim?”

“Selamet benim kargamın adı” dedi Arif Usta. Ve elindeki, etin yağlı kısımlarından doğranmış yağ parçalarını plaj şemsiyelerinden birinin üzerine fırlattıktan sonra konuşmaya devam etti. “Bakın seyredin biraz sonra Selamet gelecek ve bu yağ parçalarını birer birer götürüp, güvenilir bir yerde bitinceye

kadar yiyecek.”

Gerçekten de çok geçmeden Selamet çatıda göründü. Çevresini dikkatle seyredip, herhangi bir tehlike olmadığını anladıktan sonra, hızla uçup şemsiyenin üzerindeki yağın bir parçasını aldı ve kaçtı.

Selamet havuzun تنها bir köşesine çekilip, getirdiği yağları bitirinceye kadar yedi. Sonra tekrar çatıya çıktı. Etrafını bir güzel seyrettikten sonra yeniden şemsiyenin üzerindeki yağlardan bir parça daha kapıp-kaçtı.

Arif Usta'nın attığı yağlar bitinceye kadar bu işlemi beş altı kez tekrar eden Selamet'in arada bir etini arkadaşlarına kaptırdığı da oldu. Selamet'i izleyen bazı başka kargalar, Selamet'ten hızlı davranıp, onun yağına ortak olmayı başardılar.

Açıkkası hangisi Selamet, hangisi değil anlamak, zaman zaman imkânsızlaşıyordu. Önce çatıya konup, çevreyi kolağan edip, güvende olduğundan emin olduktan sonra avının yanına hızla uçan kargaları ben, Selamet olarak değerlendiriyordum.

Aksi takdirde kargaların fizik görünüşlerine bakarak bunu anlamak olanaksızdı. Sadece davranış farklılığı Selameti diğerlerinden ayırabilmemi sağlıyordu. Yine de insan, seyretmeye devam ettikçe, kargalar arasında da davranış yönünden o kadar da büyük bir farklılık olmadığını anlıyor.

Tıpkı insan davranışlarında da gözlemleyebildiğimiz gibi, kargaların hepsinde de aynı korku, aynı güven arayışı, aynı yaşam mücadelesi söz konusu idi.

Arif Usta'ya soruyorum:

“Hangisinin Selamet olduğunu nasıl anlıyorsunuz?”

“Çok temkinli davranıyor, oradan anlıyorum” diye yanıt veriyor Arif Usta. “Önce uzağa konuyor. Yiyeceklerin ulaşabileceği bir yerde olduğundan emin olduktan sonra, yıldırım hızı ile uçup, yağları kaptığı gibi kaçınıyor. Uzakta ve güvenli bir yerde rahat rahat yiyip-bitiriyor. Sonra aynı işlemi attığım yağları bitirinceye kadar tekrarlıyor. Önce gözlem, sonra hareket...” diye ilâve ediyor.

Arif Usta'nın farketmediği, daha doğrusu farkedemediği gerçek ise, kendisinin yeterli gözlem yapmamasından kaynaklanıyordu. Eğer yeterli gözlem yapmış olsaydı, diğer kargaların da önce gözlem yaptığını ve daha sonra hareket ettiklerini farketmiş olurdu.

Gözlem, yani tam dikkat ve çeviklik doğadaki tüm hayvanların ortak özellikleriydi. Tabii ki insan hariç... İnsan, daha doğrusu yetişkin insan çocuklukta sahip olduğu gözlem ve tam dikkat yeteneğini büyüdükçe yitiriyordu.

Bir yetişkin olduğunda ise, bu yeteneklerden eser kalmıyordu. Dahası kişi, tam anlamı ile bir yargıca dönüşüyordu.

Havuzdan çıkıp, bitişikdeki kafeye geçiyorum. Kafede suyum yudumlarken etrafı seyretmeye de devam ediyorum. Hiçbir şeyi dışlamadan, her şeyi gözlemliyorum.

Sol yanımdaki pencereden gökyüzü, seyrek bulutlar, site-nin binaları ve sitenin bahçesi gözüküyor. Bahçede hayıt ağaç-

ları, beyazlı pembeli zakkum çiçekleri, güller var.

Sağdaki pencereden çam ağaçları gözüküyor. Aralarında fıstık ağaçları da var. Kozalaklar sanki bir nakış gibi ağaç dallarına işlenmiş. Bazıları da yere düşmüş.

Bahçede ölü ağaçlar görüyorum. Dimdik ve ayaktalar. “Ağaçlar ayakta ölür” sözünü anımsıyorum. Gerçekten de öyleler. İşte ispatı karşımda duruyor.

Ve kuşlar var bahçede her türden. Kargalar, martılar, serçeler... Oradan oraya uçup duruyorlar. Kuşları izliyorum. Ağaçları izliyorum. İnsanları izliyorum.

Hiçbir şeyi diğerinden ayırmadan, gözümü gezdirerek her şeyi seyrediyorum. Bir saate yakın bir süre hem dışanyı, dışarıda olan olmakta olan her şeyi ve içeriği zihnimi, zihnimde olan olmakta olan her şeyi seyrettikten sonra, yeniden seyrettiğim her şeyin bir parçası olduğumu duyumsamaya başladım.

Ben karga,

Ben meşe ağacı,

Ben defne,

Ben çam ağacı,

Ben ağaç dalındaki kozalak,

Ben annesinin kucağındaki bebek,

Ben bebeğin annesi,

Ben eli bastonlu şu ihtiyar adam...

Seyrettiğim her şey ben,

Ben seyrettiğim her şeydim.

Seyretmeye başladıktan yaklaşık olarak bir saat sonra, ay-
rım yok olmuştu. Artık her şeyin ve herkesin bir parçasıyım.
Tam özgürlük ve onun yol açtığı içsel coşku ve huzuru yaşı-
yordum. Diğer insanlara karşı sonsuz bir acıma duygusu içimi
acıtıyor, onları şefkatle bağırma basıyordum.

Bu acıma duygusu onların yaşamı, hâlâ bölük pörçük ve so-
yutlanmış olarak yaşamak zorunda olmalarından kaynaklanı-
yordu. Gözümden iki damla yaş aktı... Burnum sızladı.

Masadaki peçetelikten bir peçete alıp, gözyaşlarımı siler-
ken kapıdan on yaşlarında bir erkek çocuğu içeriye girdi. Tişör-
tünün önünde aşağıdaki sözler yazıyordu;

"If it's always the quiet ones, it must never be me. (Eğer o
sürekli sakin biri ise, bu asla ben olamam)".

Yazıyı okurken gözyaşlarım sele döndü birden. Çocuklar,
hepimiz şartlandırıldık. Toplum bizi hiç acımadan kendi iste-
diği kalıba soktu. Bunu, çok çeşitli yollarla yaptı. Tişörtlerdeki
yazılar da bunlardan bir tanesiydi. Gözyaşlarımın sele dönme-
si bu yüzdendi.

Böyle koşullandıran sözler erkek çocuklarının tişörtlerine
yazılır. Erkek çocuklarının hareketli ve atak olmaları istenir
hep. Onlar kız çocukları gibi sakin olmamalıdır.

Toplumsal koşullandırmalardan özgür olabilmek için, ilk
önce toplumsal davranış kalıplarını seyretmek, yani onları ol-
dukları gibi görmek gerekiyor. Bir şeyi olduğu gibi görmenin
yolu ise seyretme egzersizleridir. Gözlem yapmaktır.



12. BÖLÜM

SEYRETMENİN COŞKUSU

Ötekilik duygusuna yol açan duvarları toplum oluşturur. Doğuştan değildir. Gelişimi normal olan bir çocukta yaklaşık olarak beş yaş civarında duvarların yapımı tamamlanır. Artık bu yaştan sonra duvarları yıkmak çok zordur. Çünkü çocuk, bu yaşlarda gözlem yeteneğini yitirir. Duyarlığı azalmaya başlar.

Bu yüzdendir ki kişi ölünceye kadar duvarların ötesine geçemez. Ve duvarlar insanlar arasında geçit vermezler. Yabancılık duygusuna, düşmanlığa, nefrete, şiddete ve savaşa neden olurlar. Duvarlar gerçek bir ilişki kurulmasını önlerler. Arada her zaman bir ayırım söz konusudur. Kişi her zaman kendi duvarları içerisinde ve yapayalnızdır. Ama o bunun tam olarak farkında bile değildir.

İnsanoğlu yalnızlığını tam olarak hissetmekten ve onun kaynağına inerek yalnızlığını kucaklamaktan korkar. Yalnızlıkla karşılaşır karşılaşmaz, ondan kaçır. Birliktelik arar ve bulur. Bulur çünkü diğer insanlar da tıpkı onun gibidir. Yani yalnız-

lıklarından kaçacak birliktelikler peşindedirler. Ama yalnızlık hâlâ içlerinde çöreklenmiş bir şekilde duruyor ve tekrar açığa çıkmak için, fırsat bekliyordur.

Toplum yalnızlığa çok çeşitli çareler bulmuştur. En yaygın ve en tehlikeli olanı iki kişilik yalnızlıklardır. Yani evlilikler... “Evlilik iki kişilik yalnızlıktır” sözünün ne kadar da gerçekçi olduğunu evli olan herkes deney imlemiştir. Aynı yatakta yatarken bile çiftler kendilerini yalnız hissederler. Günümüz modası olan kankalıklar ya da “body” denilen ikili birliktelikler de tıpkı evlilikler gibi iki kişilik yalnızlıklardır. Üçüncü kişiye geçit vermezler. Derhal kıskançlık krizleri başlar.

Gurup büyüdükçe yalnızlık azalacağına artar.

Ne kadar çok kalabalıksanız yalnızlığınız o kadar çok artar.

Ne kadar yalnızsanız, o kadar çok yabancılik hissedersiniz.

Yabancılik hissi ne kadar yoğunsa düşmanlık duygusu da o kadar yoğundur.

Ve bölünmeler; Guruplaşmalar, etkinlikler, dernekler, cemiyetler alır başını gider...

Şehirlerde yaşayanlara,

Büyük şehirlerde yaşayanlara,

Daha büyük şehirlerde yaşayanlara,

Ünlü kişilere,

Diktatörlere,

Ya da devlet adamlarına olan budur.

Yabancılik duygusuna yol açan yalnızlığın kendisi değil,

ondan kaçıştır. "Birlik, beraberlik" adı altında kurulan ve oluşturulan tüm birliktelikler bu kaçışın ürünüdürler. Bu nedenle hepsi hüsrarla sonuçlanırlar...

Yalnızlıktan doğan tüm beraberlikler hayal kırıklığı ile sonlanırlar. Çünkü kişi yalnızlığını bitirmemiş, tam tersine onun üstünü örtmüştür. Bu yüzdendir ki tüm evlilikler kısa bir süre sonra hayal kırıklığı ile sonlanırlar.

Oysa kaçmayı bırakıp, yalnızlıkla kalsak, Yalnızlığın içine dalsak, onun nasıl oluştuğunu bir kez bile anlasak işte o zaman yabancılik duygusu yerini dostluğa, şefkate ve sevgiye bırakacaktır. İşte o zaman özgür oluruz. Yalnızlıktan özgür... Artık her şeyin ve herkesin bir parçası olduğumuzun farkındayızdır. Bu farkındalıktan doğan ilişkiler ise yabancılik duygusu içermezler. Dolayısı ile hayal kırıklığına yol açmayacaklardır.

Ama biz her zaman kaçmayı tercih ederiz.

Öyle öğretiliriz.

Şehirlerde, büyük şehirlerde olan ve olmakta olan da budur. Buralarda kaçacak, kaçılacak o kadar çok mekân, o kadar çok etkinlik vardır ki gerçek anlamda hiç yalnız kalmazsınız. Kalamazsınız. Zaten her yer tıklım tıklım insan kaynar. Yalnızlığınızla baş başa kalamazsınız. Zaten siz yalnızlığınızı hissettiğiniz anda, ondan hemen kaçacak bir şey mutlaka bulursunuz. Ya elinize bir gazete alır, ya televizyonun karşısına geçer, ya da gider bir çay alır içmeye başlarsınız...

Bakın aşağıdaki şiirde şair Bedri Rahmi Eyüboğlu yaklaşık

olarak nüfusu on milyon olan o güzeller güzeli İstanbul'da hissettiği yalnızlığı nasıl dile getirmiş:

"Büyük Şehir

Bir değil hâllerin beş değil,
Nasıl anlatsam hepsini bir bir,
Nasıl bağlansam sana nasıl, büyük şehir.

Yüz tane kolum olsa kucaklamaya yetmez.
Tepeden tırnağa dudak kesilsem
Bitip tükenmezsin.

Anten misali gerilse bütün damarlarım
Nasıl duyarım semt semt, bucak bucak seni
Nasıl sararım?

Büyük hastanelerinde yatarım insan dolu,
Büyük gemilerine binerim mahşer,
Hanların dolu, hamamların dolu...
Gel gör ki her Allah'ın günü
Göz göze, diz dize

Tramvayda, sinemada, meyhanede, mabette
Herkes kendi murdar karanlığına gömülmüş
Herkes gurbette."

Bedri Rahmi Eyüboğlu

Yalnızlıktan kaynaklanan ilişkiler yine yalnızlığı içerirler. İçermek zorundalar. Yukarıdaki şiir buna çok güzel bir örnek diye düşünüyorum. Şair kendi yalnızlığından hareketle İstanbul'u anlatıyor. İstanbul'la tam bir ilişki içerisinde değil! Araya mesafe koymuş; kendisini...

Oysa gerçek ilişki için, kendini silen bir bakış gerekiyor. Burada tüm düşüncelerin sessizleştiği, tam dikkatin ve farkındalığın olduğu, gerçek bir bakışı kastediyorum. Seyretmenin oluşturduğu coşkuyu, coşku selini kastediyorum.

Bu coşku olmadan bakarsanız eğer, hissettiğiniz her şey, kendi zihninizin yansımasından ibarettir.

Hapishaneden bakıyorsunuzdur her şeye...

Siz duvarlarınızı, çevrenize ördüğünüz duvarlarınızı yıkmadınız!

Ya ne yaptınız?

Kolay olanı seçtiniz.

Duvarların arkasından bakmaya devam ettiniz.

Neden?

Çünkü bu dünyadaki herkes, çevrenizdeki herkes öyle yapıyor...

Ve size öğretilen de bu.

Ne evde ne de okulda size seyretmekten, farkındalıktan ya da tam dikkatten hiç söz edilmemiştir.

Duyarlılığınız körelmiş, gözlem yeteneğiniz kaybolmuştur. Zihniniz, gördüğü her şeyi kendi koşullanmasına göre değer-

lendirir.

Her şeye, baktığı her şeye kendi iç yalnızlığını, çaresizliğini, boşluğunu, değersizlik duygularını yansıtacak şekilde bakar.

Sanatçılar, sahnede alkışlarla coşarlar. Salon ne kadar kalabalıksa ve seyircinin ilgisi ne kadar çoksa sanatçı da kendini o kadar iyi hisseder. Sayın Sezen Aksu'nun konserinde olan da buydu. Zaten sanatçı duygularını seyircinin önünde itiraf etmişti. Aynen aşağıdaki şekilde söylemişti:

*"Yalnızlıklar dünyasındaki bu çokluğum,
Yalnızlığımı bir nebze olsun hafifletiyor."*

"Yalnızlıklar dünyası", bu doğru. Dünyayı bu hâle getirmişiz. Biz insanlar yapmışız bunu...

"Bu çokluğum", seyirci çokluğu. Bu da doğru... Salon tıklım tıklım doluydu. Salonda boş yer yoktu.

"Yalnızlığımı bir nebze olsun hafifletiyor." Yalnızlık bitmeden bitmez! Ancak ve ancak bitince her şeyin ve herkesin bir parçası olduğunuz gerçeğinin coşkusunu yaşarsınız. Seyirci çokluğu ya da sizi sevenlerin çokluğu, kendinizi iyi hissetmenizi sağlıyorsa bu "yalnızlığınızdaki kaçtığınız" anlamına gelir. Yani "sizi sevenlere sığındınız ve yalnızlığınızın üstünü örttünüz" demektir.

Oysa yalnızlıklar dünyasındaki bu sahte yalnızlığın nasıl oluştuğunu anlarsanız, işte o zaman duvarlar yıkılacak ve artık yalnızlık geldiği gibi sessiz sedasız gidecektir. Artık dünya

yalnızlıklar dünyası olmayacaktır. En azından sizin için olmayacaktır. Çünkü siz, onu anladınız ve yalnızlığınız yok oldu.

Bu anlayış, sizi dönüştürmüştür. Sizin zihninizin bu dönüşümü sizinle birlikte dünyayı da dönüştürecektir. Hiç şüpheniz olmasın!

Bugün bu dünyada yaşayan herkes, hepimiz içinde yaşadığımız toplum tarafından şartlandırılıp, koşullandık. Bu koşullanmanın etkisi ile her birimiz sağa sola savrularak, sefil bir yaşam sürdürdük ve hâlâ da sürdürmekteyiz.

Bölünmüşüz, paramparça olmuşuz. Kendimizi hem kendimizden, hem de diğer insanlardan ayırmış yalnızlığa mahkûm etmişiz. Bu yüzden herkes birbirine karşı, herkes kendi-kendine karşı...

Diğer insanlardan daha iyi konumda olabilmek için uğraşıp duruyoruz. Koşullanma ile körelmiş zihnimiz bunun bizim için iyi olacağını söylüyor. Biz de var gücümüzle yarışıyor, uğraşıyor ve savaşıyoruz. Ama gerçekte diğer insanlardan daha iyi konumda olmak iyi bir şey midir? Yarışmak iyi bir şey midir?

Yoksa tüm sefaletin kökeninde bu yarışma ve bu diğerlerinden daha üstün olma arzusu mu yatıyor? Bu bölünmüşlük ve bu ayrım mı yatıyor?

Oysa her birimiz eşsiz varlıklarız ve yaşamak hepimizin hakkı... Ama yarışırken yaşamı özgürce yaşayamayız. Kendimizi unuttur, isteklerimizin, tutkularımızın peşinden koşarız.



Öyle İse Durun!

Önce çevrenize bakın!

Çevrenizde olanları görün!

Gökyüzünü; ayı, güneşi, bulutları

Ağaçları, kuşları, binaları, yolları, arabaları görün!

Sonra dünyada olanları gözlemleyin!

Dünyada olanları görün!

Ve nihayet zihninize, zihninizin işleyiş şekline bakın!

Zihninizdeki karmaşayı,

Ve onun yansımasından ibaret olan

Günlük yaşamınızdaki karmaşayı görün!

Seyrettikçe, seyrettiğiniz her şeyden özgürleştiğinizi farkedeceksiniz.



Hem kendi zihninizden ve kendi yaşadıklarınızdan, hem de dünyada olanlardan... Seyretmenin coşkusunu tüm varlığınıza hissetmeye başladığınızda artık ayırım son bulur. Hem kendi zihninizdeki ayırım, hem de diğer insanlarla aranızda ördüğünüz ayırım... Öteki siz, siz de ötekisinizdir! Parçalanma son bulmuş, kendi içinizdeki öteki yarınızla da barışmışsınızdır. Tıpkı çocukluğunuzdaki gibi, her şeyin ve herkesin bir parçası olduğunuzu duyumsarsınız.



Karşı

“İnsan insana karşı”

“İnsan kendine karşı”

Karşı olmadığınız birisi var mı?

Ötekilik duygusu ya da

Yabancılik duygusu hissetmediğiniz birisi?

Yok, öyle değil mi?

Eğer zihninizi seyredermeniz,

Olmadığını görürsünüz?

Seyretmeye devam ederseniz eğer,

O zaman da karşı olduğunuz herkesle

Bir olduğunuz hakikâti ile

Karşı karşıya kalırsınız!

Seyretmenin coşkusu sizi sizden,

Sizi ötekinden ve nihayet

Sizi toplumdan özgürleştirmiştir.

Aynım kaybolmuştur.

Her şeyin ve herkesin bir parçası

Olduğunuz gerçeğini duyumsarsınız.

Saf algımanızdır artık,

Hiç yorumsuz, hiç yargısız!

Sadece bakar, görür, anlar ve
Ona göre davranırsınız.





13. BÖLÜM

DUYGULARIN KÖKÜ

Duygular düşüncelerimizin ürünüdürler. Duygularımızı derinden hissedip, ne hissettiğimizi anladığımızda onları oluşturan düşünce biçimleri de açığa çıkarlar. Ve yok olup giderler.

Duyguları hissetmek ve böylece kökenine inebilmek için, hemen şimdiki duygulardan başlamak gerekir. Yani şu an hissettiğimiz duygulardan... Bunun içinse isteklerimizle uğraşmayı bırakıp, duygularımızı hissetmeye odaklanmalıyız...

Bunu yapmak mantık işi değildir. Mantıken kolay gelebilir ama uygulama oldukça zordur. Egzersiz yapmayı gerektirir. Çünkü biz yetişkinler, duygularımızı gözardı etmeyi öğrenmişizdir. Onu bastırmış, bilinçaltının derinliklerine itmişizdir. Zaten bu yüzden sorunlar yaşarız. Sorunlar yaşarız, çünkü bastırılan bu duygular zamanla bir volkana dönüşürler. Patlamaları kaçınılmaz olur.

Bilinçaltında biriken bu duygusal basıncı, ancak ve ancak o duyguları hissederek azaltabiliriz. Duygulardan kaçarak ya da

onların üstünü örterek değil!

O hâlde hemen şimdi bir egzersiz yapalım. Ve kendimize şu soruyu soralım;

“Şu anda kendini nasıl hissediyorsun?”

Hissetmeniz gereken, ya da hissetmeniz gerektiğini düşündüğünüz duygular değil elbette, ama gerçekten hissettiğiniz duygularınızı anlamak olası mıdır? Anlamak doğru kelime değil! Hissetmek, sadece hissetmek! Hepsi bu. Sonra ne olacağını bizzat kendiniz görüp, şaşıracaksınız.

Bir örnek olması açısından şu anda ben kendime yukarıdaki soruyu sorup, bekliyorum ve gelen yanıt olduğu gibi buraya kaydediyorum.

“Sahi ben kendimi şu anda nasıl hissediyorum?”

“Değersiz, yetersiz, umutsuz, çaresiz ve yalnız”

“Hiçbir işe yaramayan bir hiçlik, bir boşluk”

“İşe yaramaktan kastın ne?”

“İnsanların hoşuna giden şeyler yapmayı mı kastediyorsun? Ya da onların onayını almayı mı?”

Onaylanmadığını hissediyorsun! Öyle değil mi?

Onaylanmak şöyle dursun, insanların senden nefret ettiğini düşünüyorsun. Haydi, itiraf et bu gerçeği kendine! Bunu kendinden saklayamazsın!

“Yaptığın ve söylediğin her şeyin yanlış olduğunu, hiç kimsenin seni sevmediğini ve de sevmeyeceğini düşünüyorsun”

Sadece diğer insanlar mı?

Sen de kendinden nefret ediyorsun. Değersiz, yetersiz, hiçbir işe yaramayan bir hiçsin sen!

Kendine olan nefretin, kendine olan düşmanlığını; içinde çöreklenip, birikmiş bir volkan gibi... Ha patladı, ha patlayacak...

Kendini yok etmek, parçalamak istiyorsun. Öyle ki hiçbir izin kalmasın! Bu dünyada hiçbir izin kalmasın!

Hissettiğin, bir canlı bombaya dönüştüğün ve kendini yok edeceğin mi?

Kendini yok ederken başkalarına zarar vermek istemiyorsun, öyle değil mi?

İyi o hâlde, parçala kendini, yok et! Hiçbir canlıya zarar vermeden!

İşe yaramayan sensin!

Pislik olan sensin!

Yaptığı ve söylediği her şey yanlış olan sensin!

Kendine olan nefretinin farkındasın!

Bu dipsiz cehennemden kaçmıyorsun!

Önemli biriymiş gibi görünmeye çalışmıyorsun!

Kendini savunmaya kalkmıyorsun!

Bu acıyı derinden hissediyorsun!

Kendine olan nefretinin dipsiz çukurundasın ve bunun acısını deneyimliyorsun!

Gözünden yaşlar sel gibi akıyor ve geçmişteki bütün incinmelerin, bütün aşağılanmaların ve geçirdiğin bütün acıların

gözünün önünden bir-bir geçiyorlar. Acıların adeta resmigeçit yapıyorlar. Tıpkı sinema seyrederek onları seyrediyorsun. Hiç yargılamadan, hiç kınamadan, hiç kaçmadan...

3-4 yaşlarındasın ve kiracınız olan mühendis bağırarak seni kovalıyor:

“Öldüreceğim seni!

Sen ne biçim kız çocuğusun!

Kız çocuğu küfreder mi hiç?”

Sen bütün gücünle kaçyorsun ve güvenli bulduğun bir yere saklanıyorsun. Mühendisin sesi kesilinceye kadar da orada kalıyorsun.

5-6 yaşlarındasın ve amcanın kızı Necla Abla bulduğu her fırsatta seni azarlıyor:

“Pis kız, Çabuk elindeki kovanın suyunu şu çiçeklerin dibine dök ve git tulumbadan tekrar su doldur. Baksana ellerinin suyu hep kovanın içine akıyor.”

“Tuvaletten çıktın, ellerini yıkamadan nereye gidiyorsun?” Oysa tuvaletten değil, arka taraftaki elma bahçesinden geliyordum.

“Haydi, bakkala git, tulum peyniri al da gel! Siz evinizde sabahları çayla peynir yer misiniz?” Gerçekten de o zamanlar biz sabahları sadece sütlü tarhana çorbası içer, peynir ve çayla kahvaltı yapmazdık. “Biz sabahları sadece çorba içeriz. Çayla peynir yemeyiz diye cevap verdim.”

Bir başka aşağılama da komşumuzun oğlu Hasan’dan;

“Kulağı kaba! Kulağı kaba!”

7-8 yaşlarındaydım. Kabakulak olmuştum. Okula giderken yolda karşılaştığım Hasan ağabey benimle bu şekilde alay etmişti.

9-10 yaşlarındayım, 23 Nisan gösteri gecesinin ertesi günü, müsamere sorumlusu Emine Öğretmen beni sınıfına çağırıp azarladı;

“Sen şiirini neden okuyamadın bakim? ”

“Hatırlayamadım öğretmenim”

“Neden kâğıdına bakmadın*”

“Kâğıt yoktu ki yanımda”

“Neden yanına şiirin yazılı olduğu kâğıdı almadın?”

“Hiç kimse bana al demedi ki öğretmenim!”

“Hadi git! Bizi rezil ettin!”

Ve devam edip giden yüzlercesi... Yüzlerce aşağılanma, yüzlerce eleştiri ve yüzlerce incinme...

Esas mesele, çocukluğumda ihtiyacım olup da, asla alamadığım onay ihtiyacımı almaya çalışmamdı. Onay ihtiyacı ile yanıp tutuşurken, eleştirilmekten köşe bucak kaçarken yani isteklerimin peşinden koşarken onları nasıl bir kenara bırakabilirdim? İsteklerimi bir kenara bırakmadan da duygularımı anlamam olası değildi!

O hâlde, onay peşinde koşmayı bırakırım.

Kendimi iyi hissetmeye çalışmam.

Kendimi nasıl hissediyorsam öyle hissedirim.

İşte o zaman bir mucize olur ve ben her duygumun, geçmişteki koşullanmalarımın ürünü olduğunu anlarım. Bu anlayış sayesinde duygular geldikleri gibi kaybolup giderler... Dahası düşünceler ve duygular kişisel değildirler. Onlar, insan yapımı zihnin ortak koşullanmasının ürünüdürler. Onlar gelirler ve giderler. Siz sahiplenmezseniz!

Tüm duygular ve düşünceler koşulludur ve insanın otak bilinçsizliğinin tezahürüdürler. Ancak bizim bireysel bilincimiz, insan yapımı bilincin bütününden habersiz olduğundan onları kişiselleştiririz. Ve benim düşüncelerim, benim duygularım der, onları sahipleniriz.

Suçluluk, can sıkıntısı, öfke, üzüntü, korku hissettiğinizde kendinizi kötü hissedersiniz. Oysa bu duygular, insan zihninin ortak koşullanmasının ürünüdürler. Daha doğrusu ortak bilinçsizliğimizin sonucudurlar. Bu yüzden onları tüm varlığımızla hissedip, farkına vardığımızda, kaybolup-giderler...

Tüm varlığımızla hissetmek için; tam dikkat-tam farkındalık gerekir. Bunun içinse her şeyinizle orada ve o anda olmanıza ihtiyaç vardır. Tümüyle şimdiyi yaşadığınızda farkındalık açığa çıkar. Bilinçlilik açığa çıkar. Açığa çıkan tam dikkat ve farkındalık sonucu ayırım yok olur. Ayırımın yol açtığı; yalnızlık, boşluk, hiçlik ve ızdırap sona erer. Duygular ve ona yol açan tüm düşünceler geldikleri gibi giderler...

Her an tümüyle şu anda yaşarsak, geçmişin bugüne ve yarına yansması sona erer. Geçmişi anımsar bugüne getiririz.

Hepsi budur. Farkındalığın ateşinde geçmiş bugünde yanıp-sona erer. Böylece bugünümüzü ve yarınımızı etkilemez.

Tümüyle şimdide yaşadığımızda, zihnimizin sorun üreten düşünce hareketini (korku-haz hareketi) aşar, kendimizle ve çevremizle direkt ilişkiye gireriz. İşte o zaman, insan bilinçsizliğinin ifadeleri olan suçluluk, öfke, korku, can sıkıntısı, üzüntü, sona erer. Onlar tıpkı geldikleri gibi sessizce çekip-giderler Bilinçliliğin, farkındalığın ışığında sönüp-kaybolurlar. Çünkü onlar bilinçsizliği yaratan ayrımın ürünüdürler. Ayrım ise, ayrı bir bilincimiz olduğu yanılsamasına yol açar.

Bu ayrı bilincin varlığı, ayrıma dayandığı için bu ayrımı güçlendirmeye çalışır. Ölçme, biçme ve karşılaştırma sonucunda boşluk ve hiçlik duyguları açığa çıkar. Kişi bu boşluk duygusundan çok çeşitli şeylerle kaçır. Haz ve onaylanma peşinde koşarak, kendisini değerli hissetmeye çalışır. Bu yüzden ego zıt kutuplar arasında gider-gelir.

Valide Bağ Öğretmen Evi Korusu'nda uzunca bir yürüyüş yaptıktan sonra, kafesinde oturmaya karar verdim. Kafe oldukça kalabalık. Bulabildiğim ilk yere oturuyorum. Masam iki çapraz pencere arasında... Sağdaki pencereden yemyeşil çam ağaçları ve defneler gözüktüyor.

Soldaki pencereden ise çırılçıplak, yapraklarını tamamen dökmüş olan kavak ağaçlarını görüyorum. Öylesine yüksek ki boylan, dalları gökyüzüne doğru uzanıyorlar.

Sağ pencereden baktığımda ilkbaharı andıran bir yeşillik

ve canlılık görüyorum.

Sol pencereden baktığımda ise sonbaharı ve ölümü ansıtan bir hüznün hâkim doğaya...

Evet, hem yaşam hem de ölüm ikisi de burada ve yan yana... Yerlerde sararmış, dökülmüş ölü yapraklar rüzgârla sağa sola savruluyorlar. Bunun tam tersine çam ağaçları ve meşeler canlı mı canlı... Hayat fişkırıyorlar.

Oturduğum yerden gökyüzünü tam olarak göremiyorum. Pencerelelerin perdeleri görmeme engel oluyorlar. Perdeler mani oluyorlar. Tamamen açık değiller. Üstten itibaren pencerelerin yarısına kadar indirilmişler.

“Yazar olmanın ilk şartı pencereleri açmaktır” diye bir söz duymuştum. Sıcak havaları için söylenmiştir sanıyorum. Bugünkü gibi soğuk kış günlerinde ise perdeleri açmak yeterlidir sanıyorum. Ama burada bunu da yapamazsınız. Çünkü yönetim perdelerin tamamen açılmasına izin vermiyor. Bir keresinde açmayı denediğimde şef garson gelip beni uyarmıştı. Oradan biliyorum. Ben de mecburen bu perdeleri yarı açılmış pencereden, görebildiğim kadarına razı oluyorum.

Birden, ölmüşüm gibi bir duygu zihnimi kapladı. Ölüm buradaydı. Kendimi çaresiz, umutsuz, yapayalnız bir hiç, bir hiçlik gibi duyumsadım. Yalıtılmış, soyutlanmış, herkesten ve her şeyden ayrılmış, yapayalnız kalmış, değersiz, yetersiz bir hiçlik...

Pencereden dışarıyı seyretmeye devam ediyorum. Altı ki-

şilik bir gurup gencin resim çektirdiklerini görüyorum. Çocuklar gülümsüyorlar, poz veriyorlar... Bu anı ve birlikteliklerini ölümsüzleştirmek istiyorlar. Ama bilmiyorlar ki ölüm orada... O anın içinde...

O an mı? Resmi çeken genç kız fotoğraf makinesinin düğmesine bastığı anda bitti. O fotoğraf artık mazi oldu. Geçmişin izini taşıyor. Hepsi bu... Ölümsüzlük diye bir şey var mı? Yoksa bu sadece zihnimizin bir yanılgısı mı?

Nihayet gençler resim çektirip, gittiler. Şu anda gözden kayboldular. O an, gençlerin resim çektirdikleri biraz önceki sahne, artık geçmişte kaldı. O an öldü. Bitti. Ölüm burada. Sonlar burada... Yalnızlık burada. Ama artık soyutlanma yok. Aynım yok. Her şeyin ve herkesin bir parçasısın artık...



Senin Duyguların

Haydi, hisset duygularını;
Yalnızlığını, yalıtılmışlığını,
Umutsuzluğunu, çaresizliğini...

Yetersizlik, değersizlik
Ve kendine olan nefret duygularını!
Başkalanna yansıtmadan...

Olduğu gibi hisset onları...
Kaçmadan, bastırmadan,

Yorum yapmaya çalışmadan...

Hisset ki çekip-gitsinler

Tıpkı geldikleri gibi...

Sessiz sedasız...

Yoksa duyguların seni

Esir alırlar sonunda

Onların oyuncağı olursun.

Öfke, kızgınlık ve şiddet,

Hem kendini mahveder

Hem de sevdiklerini...

Onlara bu fırsatı verecek misin?

Yoksa geldikleri anda kabullenip,

Bağrına mı basacaksın?

Kabullenip, kucaklarsan

Duygularını eğer,

Çekip giderler birer birer...





14. BÖLÜM

GEÇMİŞİN GÜCÜ

Bugün 2 Kasım 2011. Yolum Vatan Bilgisayar'a düştü. Kafeteryasında oturdum. Açık ve şekersiz olan çayımı yudumluyorum. Ve etrafımı seyrediyorum. Tam karşımdaki duvarın alt yarısı tamamen plazma televizyonlarla kaplı. Yan duvarlar da öyle. Televizyonların hepsi de açık.

Aynı anda yan yana dizilmiş tam 60 adet televizyonda aynı görüntüyü görmek, müthiş bir görsellik şöleni sunuyor insana... Aynı anda 60 aynı görüntü ve yine 60 aynı ses, zihnime ayna görevi yaptı ve bir anda duygularımı ve düşüncelerimi izlemeye başladım. Tıpkı televizyon seyreder gibi... Zihnimin dışındayım ve onu bir yabancı gibi gözlemliyorum.

Birden korkularım açığa çıkıyor. Kaçmak, kurtulmak ve bir yerlere sığınmak istiyorum. İstekler benim isteklerim değil, zihnimdeki televizyon programı öyle söylüyor.

Korkuyorum (çocukluğum gözümün önüne geliyor)

Kim korkuyor?

O korkuyor (O çocuk korkuyor)

O neden korkuyordu?

Olduğu gibi olmaktan, kendisi olmaktan yani...

Kendisi olunca ne oluyordu?

Sevilmiyordu, reddediliyordu, suçlanıyor ve dövülüyordu.

Ben neden korkuyorum?

Kendim olmaktan, olduğum gibi olmaktan...

Kendim olursam sevilmeyeceğimi, onaylanılmayacağımı, eleştirileceğimi, belki de öldürüleceğimi düşünüyorum. Bütünden kopmanın ve ayrımın bedeli bu... Öteki korkusu...

Öteki korkum yüzünden panik oluyorum. Aklımı kullanamıyorum ve onaylanılmayacak şekilde davranıyorum.

Peki ya öteki?

Öteki kim?

O da senin gibi bir insan, öyle değil mi?

O da senin gibi bu toplumun ürünü!

O da korkmuyor mu?

Evet, evet o da korkuyor

O neden korkuyor? (çocukluğu gözümün önüne geliyor)

O çocuk neden korkuyordu?

O da kendisi olmaktan, olduğu gibi doğal davranmaktan korkuyordu.

Kendisi olduğunda ne olmuştu?

Ağabeyi dövmüştü. Hatta yere düşüp, dişleri kırılmıştı.

Annesi küsmüştü. Üç gün konuşmamıştı onunla.

Bakıcısı öğle yemeğini unutup, onu aç bırakmıştı.

Peki, şimdi sorunu ne?

Artık bir yetişkin olduğuna göre, ötekilerle başedebilir, öyle değil mi?

Şimdi de korkuyor

Şimdi neden korkuyor?

Neden aynı;

Kendisi olmaktan korkuyor.

Kendisi olursa reddedilmekten korkuyor.

Onaylanılmamaktan korkuyor.

Panik oluyor, aklını kullanamıyor ve onaylanılmayacak şekilde davranıyor.

Bu gerçeği gördüğümde ötekinin de ben olduğumu kavıyorum.

Öteki de tıpkı benim gibi şartlandırılmış.

Ben, öteki ve diğer tüm insanlar şartlandırılmış.

Bu dünyada doğmuş ve bu dünyada büyüyüp bir yetişkin olmuş herkes şartlandırılmış...

Hepimiz korkuyoruz.

Hepimiz birbirimizden korkuyoruz.

Hepimiz kendimiz olmaktan korkuyoruz.

Ya reddedilirse?

Ya sevilmezsem?

Ya onaylamazlarsa?

Ya öldürülürsem?

Şartlandırılma yüzünden korku içerisindeyiz.

Öteki de benim gibi korkuyor.

Ötekinin de ben olduğumu anlıyorum.

Aynı birden yok oluyor.

Her şeyin ve herkesin bir parçasıyım artık ve zihnim korkudan özgür.

Kaçmak kurtulmak istediğim hiçbir şey, hiç kimse yok.

Ötekini kucaklıyorum.

Kendimi kucaklıyorum.

Ben korkmuyorum.

Ben kendimi seviyor ve onaylıyorum.

Ben bütün insanları, bütün canlıları ve bütün varoluşu seviyor kucaklıyor ve onları yüreğime alıyorum.

Kendimi olduğum gibi kabul ediyor ve destekliyorum.

Diğer insanları da oldukları gibi kabul ediyor ve destekliyorum.

Artık olduğum gibi görünüyorum.

Ne isem oyum.

Ben yaşamın, ben varoluşun canlı bir ifadesiyim bu yüzden kutsal bir varlığım.

Sen yaşamın, sen varoluşun canlı bir ifadesisin bu yüzden kutsal bir varlıksın.

O kadın ya da o erkek, varoluşun canlı bir ifadesi, bu yüzden kutsal bir varlık.

Derin bir pişmanlık, suçluluk, ya da nefret duygusu ile sarsıldığınızda patlamaya hazır bir bomba hâline gelmişsiniz de-

mektir. Bu bombayı etkisiz hâle getirmelisiniz. Yoksa duygu dünyanızı ve dolayısıyla da beden dünyanızı yerle bir eder.

Bir yakınımızı kaybettiğimizde, ya da sevgilimiz bizi terk ettiğinde böylesine ağır ve tahammülü güç bir pişmanlık ya da suçluluk duygusu hissederiz. İlk hissettiğimiz duygular bunlardır. Eğer onlarla yüzleşir, onların kökenine inersek, geldikleri gibi kaybolup, giderler. Yok, eğer yüzleşmeye

Yanaşmazsak, ya bastırır bilinçaltının derinliklerine gömeriz, ya da başkalarına yansıtır ve bu duygularımızın sorumluluğunu onlara yükleriz. Üçüncü bir olasılık da bedenimize yansıtır, psikosomatik denilen hastalıklara yakalanırız.

Hepimiz, hayatımızın bir döneminde böylesine bir duygusal sarsıntı geçirmiştir. Şimdi onu anımsayıp, derinden hissederek kökenine inip, burada ve şimdi bitirelim. Bitirelim ki bilinçaltımızda büyüüp çoğalarak bir yanardağa dönüşmesin!

Geçmişteki beni sarsan o olayı anımsayıp, bugüne getiriyorum.

Ve bugün de bitiriyorum. İzlerini siliyorum.

Nasıl mı?

Duygularıma girerek...

Olayı anımsadığımda pişmanlık, suçluluk ve kendime olan nefret duyguları hissederim. Bu duyguları bütün varlığımla yaşıyorum. Onlardan kaçmam. Kendime duyduğum nefretin dipsiz çukuruna kendimi bırakırım. Burası gerçekten dipsiz bir cehennem gibidir. Canım yanar. İçimde derin bir acı hissederim.

Gözümden yaşlar aktıkça cehennem ateşi söner ve kendime olan nefretim, geldiği gibi kaybolup-gider.

Zihnim artık bomboştur.

Bir hiçlik olduğumu duyumsarım.

Ve bu hiçlikten kaçmam, onun içine girerim.

Hep birlikte içimizdeki bu boşluğun, bu hiçliğin içine girmeye ne dersiniz?

Kendimden kaçmıyorum. İçimdeki boşluğu; değersizlik, yetersizlik, önemsizlik duygularını ve yalnızlığı derinden duyumsuyorum.

Ben bir hiçim!

Hiçbir işe yaramayan bir hiçlik!

Bomboş bir hiçlik...

Kendimden nefret ediyorum.

Ben adam olmam.

Yaptığım ve söylediğim her şey yanlış!

Ben neden mükemmel değilim?

Mükemmel olamadığım için kızıyorum kendime.

Ünlü, üstün, zengin ve çok başarılı olamadığım için kızıyorum kendime...

Ben niye ünlü değilim?

Neden ünlü bir yazar olamadım örneğin?

Bir kişisel gelişim kitabı olan, S*ktir et, yalnız Türkiye'de bile iki ay içerisinde tam 35 baskı yapmış. Benim yazdığım kitaplar mı? Yıllar geçmesine rağmen çoğu hâlâ ilk baskıdalar.

Ben neden...

Ben neden...

Ben neden öyle değilim?

Kendimi en ünlü ile karşılaştırıyorum.

Ya da en zenginle...

Ve diyorum ki;

Ben neden en ünlü değilim?

Ben neden en zengin değilim?

Bir zamanlar beni çok etkileyen bir şiir aklıma geldi. Şiiri Konstantinos Kavafis yazmış:

"Dedin: Başka bir ülkeye, başka bir denize giderim.

Bir başka şehir buradan iyi olsa gerek.

Uğursuz ve boş, ne yaptımsa şimdiye dek,

Yeni yerler bulamazsın, yeni denizler bulamazsın.

Gelir ardın sıra şehir. Hep o sokaklarda gezersin,

Hep o dış mahallelerde geçer günlerin,

Hep bu şehir varıp-varacağın. Kaçmak umudu yok

Başka yere, gemi yok, yol yok hiçbir yere."

"Uğursuz ve boş ne yaptımsa şimdiye dek" demiş şair ve kendine duyduğu nefreti, ne kadar da güzel anlatmış...

Gerçekten de yaptığımız ve söylediğimiz her şey, birer yargıç olur ve bizi yerden yere vurur sonradan... İşte geçmişin bu yıkıcı gücü, biz onu farkedip, devre dışı bırakmadığımız takdir-

de bizi acımasızca yargılayan bir yargıca dönüşür.

Bu yargıcı seyrediyorum.

Yaptığım ya da yapmadığım her şeyi hemen akabinde eleştirip, yargılıyor ve sonunda beni suçluyor.

Benden kusursuz olmamı istiyor.

Niyeti beni linç etmek!

Bu varlık, kendini benden ayırmış ve benim düşmanım olmuş...

O, benim öbür yarım olabilir mi?

Beni, yaptığım ya da yapmadığım her şey için yargılayan ve suçlayan bu varlık, benim geçmişdeki korkularımın izleri olabilir mi?

Tüm geçmişim şu anda önümde bir engeller yığını sanki...

Geçit vermiyor...

Şu anımı berbat etmeye niyetli besbelli.

Geçmişte yaşadığım ve yaşamadığım her şey bana acı veriyor.

Bu acıyı derinden hissediyorum.

Anımsadığım anıları sıra ile seyrediyorum.

Hatıralar gözümün önünde resmigeçit yapıyorlar.

Onları televizyon izler gibi izliyorum sadece...

Sahiplenmeden seyrediyorum. Sanki onları ben yaşamamışım gibi...

Yaşadıysam bile şu andaki bilincimle yaşamadığım kesin. Bu durum gün gibi aşikâr...

O zamanki bilincim, o zamanki ilkel bilincim, insan yapımı sahte bilincim bütün bu geçmiş deneyimleri bana yaşatmış.

Haydi, duygularına gir o zaman!

Ne hissediyorsun? Şu anda ne hissediyorsun?

Yetersiz, değersiz ve boş,

Yalnız, yapayalnız bir hiçlik mi?

Ben bir hiçim.

Hiçbir işe yaramayan bir hiçlik...

Bu hiçlik aniden sonsuzluğa dönüştü.

Tam da yok olduğumu hissettiğim anda birdenbire varlık hâlimi ve birlik hâlini hissetmeye başladım.

Çevremdeki duvarlar yıkıldı.

Ayrım yok oldu.

Sonsuz, sınırsız bir birlik hâlini hem dışarıda dış dünyada, hem de bilincimde hissediyorum.

Düşünceler ve beni yerle bir eden duygular yok olup-git-tiler. Artık geçmişten, geçmişin deviniminden ve dolayısıyla geçmişin yıkıcı gücünden özgürüm. Anladım! Onlar, benim bilinçaltına bastırıp sakladığım öbür yarım. Bunu farkedip, açığa çıkardığımda ise, yok oldular!



Geçmişe Nokta Koy!

Geçmişini anımsarsın ve
Onu bugüne getirirsin.
Böylece yüzleşirsin onunla...

Kendi sorumluluğunu
Sevgi ile kabul edersin.
Başkalarınınkini onlara bırakırsın.

Sorumluluk, suçluluk
Acı ve nefret duygularını
Derinden hisseder ve bitirirsin.

Olay yaşanmış ve bitmiştir.
Ama sen zihninde bitirmemişsindir onu,
Korkup kaçmışsındır ondan.

Ama şimdi sen kaçmadın
Yüzleştin geçmişinle ve
Onu bağrına bastın.

Acını, suçluluk duygunu
Nefretini, öfkeni
Derinden hissettin ve bitirdin.

Yaşam senaryonu gördün!

Çözüm cümleleri ile
Ondan özgürleştin.

Artık özgürsün hem geçmişinden,
Hem de geleceğinden,
Tümü ile şu anda yaşarsın sen!





15. BÖLÜM

YEŞİL IŞIK

Bugün 30 Kasım 2011. İstanbul'da, Bostancı'da yeni açılan bir kafedeyim. Açılışı dün yapılmış, ama açılışın izlerini bugün de görmek mümkün oluyor. Her yerde balonlar var. Dış pencereleri siyah-beyaz balonlarla çepeçevre süslenmiş. İçeride ise kırmızı, kıpkırmızı balonlar var.

Patronlar, garsonlar, komiler, hazır ol vaziyetinde bekliyorlar. Televizyonda Türkçe Pop kanalı açık.

Bu rengârenk balonların, şık ve tertemiz giyinmiş personelin, vitrinde rengârenk pastaların bulunduğu bu nezih ortamda kendime soruyorum;

“Kendini nasıl hissediyorsun?”

Neden mi bu soruyu soruyorum, çünkü değişik ve hoş ortamlar duygularımı kolayca açığa çıkıyorlar. O anda kendi duygularımın farkındalığı ve onların nasıl oluştuğunu anlamam ise, onların esaretinden kurtulmamı sağlıyor da ondan...

Biliyorum ki şu anda kendimi nasıl hissediyorsam tüm yaşayacaklarım öyle olacaktır.

Ama eğer şu anda kendimi nasıl hissettiğimi, onun kökenini, nereden kaynaklandığını, nasıl oluştuğunu ve sonuçlarını keşfedersem eğer, duygularım geldikleri gibi gideceklerdir.

Ve ben hissettiklerimden özgürleşeceğim.

Haydi, bu teorik bilgini kendine uygula!

Şu anda kendini nasıl hissediyorsun?

Gerçek duygularına gir bakalım.

Değersiz, yetersiz, hiçbir işe yaramayan bir çöplük...

Çöp kamyonu gelsin, alsın seni götürsün!

Çöp değirmeninde öğütsün!

Un ufak edip, toprağa karıştırırsın!

Yerle bir edip, silsin seni yeryüzünden!

Tek bir hücren bile kalmamalı,

Silinmelisin bu dünyadan!

Televizyonda Mazhar Fuat Özkan grubunun "Haydi Bana Sor" şarkısını söylüyor şu anda:

"Haydi bana sor sevmek bu kadar mı zor?

Senden başka yok bildiğim yol

Gezginci ruhumuz bir gün biterse

Eksilirse ağlayanlar çevremizden

Ya gerçeği söyleriz,

Ya da nasıl istersen...

Ne güzel şeysin sen

Hep, yaşın on dokuz.

*Gel yanıma sar beni
Bugün var yarın yokuz."*

Bu güzel şarkı, farkındalığımı iyice açığa çıkardı.
Kendime olan nefretimin bir yanardağ gibi içimde gittikçe
büyüdüğünü görüyorum.

Kendimden nefret ediyorum.

Kendimi yok etmek istiyorum.

Kızgınlık, öfke, nefret, şiddet, yok etme isteklerinin hepsi
kendime yönelik.

Bu dünyadaki en kötü insan benim.

Bu dünyadaki en tehlikeli insan benim.

Bu dünyadaki en zararlı insan benim.

Ben bir baş belâsıyım.

Pencereden dışarıyı seyrediyorum. Siyah-beyaz balonlar,
rüzgârın etkisi ile pencerenin yukarılarına doğru sürükleniyor-
lar. Tam karşımda muhteşem bir manolya ağacı var. Yemyeşil
yaprakları ile oldukça alımlı ve vakur görünüyor. Yaprakları
rüzgârla dans ediyorlar. Tam önünde bir erik ağacı, dalları kı-
nılmış, mahzun görünüyor...

Gökyüzü kapalı ve arada sırada yağmur çiseliyor. Kuşlar ge-
çiyor hızla; kargalar, martılar ve serçe sürüleri... Gökyüzünde
özgürce uçuyorlar.

Duygularıma dönüyorum yeniden. Ve kendime soruyorum:
Şu anda kendini nasıl hissediyorsun diye...

Değersiz, yetersiz ve bomboş bir hiç!

Bu boşluğun içine giriyorum.

Tüm geçmişim; yaptıklarım ya da yapmadıklarım beni bir hançer gibi yaralıyor. Yaptıklarım da yapmadıklarım da hepsi ama hapsi bana acı veriyor.

Bugüne kadar yaptığım ya da yapmadığım her şey yanıştı. Ve bu böyle devam edip-gidecek...

Yanış! Peki, ama neye göre yanıış?

İnsanların, çevremdeki insanların ve onların bana öğrettikleri değer yargılarına göre elbette...

Ama gerçek!

Gerçek öyle mi?

Şu karşıdaki yapraklarını dökmüş meşe ağaçları "öyle değil" diyorlar.

Ve ilâve ediyorlar:

"Sen de tıpkı bizim gibi eşsiz ve biriciksin. Kendine özgü ve en güzel şeysin. Tek başına ve özgürsün. Yaptığın ve söylediğin her şey sana özgü ve en güzel şey... Biri olmak zorunda olduğun öğretilmiş sana ama değilsin. Ayrı olduğun öğretilmiş ama ayrı değilsin. Her şeyin ve herkesin bir parçasısın! Bilincinde sen bütün insanlıksın, insanlığın bütünüsün. Ondan ayrı bir sen yok sende."

Karşı caddedeki trafik lâmbasının ışıkları şu anda yayalara kırmızı yanıyor. Otobüsler, dolmuşlar ve özel arabalar hızla gelip, geçiyorlar.

Ve bir anda yeşil yandı. Yayalara yeşil yandı. Artık yayalar geçiyorlar. Arabalar durdu.

Duygularımı gözlemliyorum, Şu andaki duygularımı... Hiç-birisini yerinde bulamıyorum. Hepsi uçup-gitmişler. Zihnim bomboş ... Ama bu boşluk bambaşka bir boşluk şimdi... Sonsuz ve sınırsız evrensel bir boşluk, sonsuz ve sınırsız evrensel boşluğun bir uzantısı o...

Her fırsatta duygularına in ve onları bitir! Bitir ki seni peşlerine katıp, sürüklemesinler...

Gerçek duyguların neler?

Kendini şu anda nasıl hissediyorsun?

Birileri sana kötü davrandı diye kabuğuna mı çekiliyorsun?

Kaçmak, kurtulmak mı istiyorsun?

Kaçtın, kaçtın da kurtulabildin mi hiç?

Kendini bildin bileli hep kaçırıyorsun.

Hiç özgür olduğunu hissettiğin oldu mu?

Bir şeyden kurtulduğun anda bir başka şey onun yerini almadı mı hemen?

Bu sefer de ondan kurtulmak istedin!

Tam olarak kendin olabildin mi hiç?

Kendin olduğun anda birileri hep üzerine yürüdü. Öfkesinin sorumluluğunu sana yükledi. Kendin olman birilerini, yakınında, hem de çok yakınında olan birilerini hep öfkeliendirdi. Öfkelerinin sorumluluğunu sana yüklediler:

"Beni öfkeliendiren sensin!"

“Benim isteklerime saygı göster”

“Benim istediğim şekilde davran!”

Oysa bu: “Benim isteklerim” dedikleri şey, benim davranmamı istedikleri şeydi hep!

Ben onların istediği şekilde davranmalıyım ki, onlar öfkelenmesinler.

Elbette ki öfkelenmelerinin nedeni, benden kaynaklanmıyordu. Ben sadece onların değersizlik ve yetersizlik duygularını açığa çıkarıyordum. Ama ne yazık ki zihinleri bu duyguları ile yüzleşmeye yetkin olmadığı için duygularının sorumluluğunu bana yüklüyorlardı. Bu toplumda yaşayan insanların hemen hemen hepsinin zihni, hepimizin zihni bu şekilde bozulmuştur! Öyle değil mi?



Yeşil Işık

Duygularımı gözlemliyorum

Akıp-geçip, gitsinler diye...

Tıpkı yeşil ışık yanınca

Hızla geçip-giden arabalar gibi...

Karaköy Vapur İskelesi'ne

Bir gemi yanaşıyor.

Işıklarını seyrediyorum

Oturduğum masadan...

Ve Kadıköy'ün en yüksek binası
Bir yanıp, bir sönen ışıkları
Mavi mi mavi, masmavi
Koyu mora kaçan mavi...

Önümdeki masada oturan insanlar
Kalkıp gittiler birer, birer...
Ve genç bir çift gelip oturdu.
İkisi de biraz kızgın ve sinirli...

"Pat" diye vurdu kadın,
Adamın sol eline.

Nedenini tam anlayamadan ben,
"Pardon" dedi gülerek...

Yetersizlik, değersizlik duygularım
Uçup gittiler birer, birer...
İçimdeki boşluk, sonsuzluğa,
Kendime duyduğum nefret, şefkate dönüştü.

Sonsuz, sınırsız ve tarifi imkânsız
Bir şefkat ve sevgi seli,
Dolup, taşıyor kendime karşı
Ve diğer tüm insanlara...

Anlaşılan öbür yarım
Yeşil ışığı fırsat bilip,

Karşıya geçti!

Beni özgür bıraktı ve

Kaybolup, gitti.

Sessiz, sedasız...





16. BÖLÜM

ORADA BULUNMAM BOŞUNA DEĞİL!

İçerenköy'deki STFA (Sezai Türkeş-Fevzi Akkaya) binasının önündeki iki tane çadır dikkatimi çekti. Çadırdan müzik sesleri geliyordu. Ve neşeli insan kahkahaları...

Ne olup-bittiğini öğrenmek için çadırlardan birine girdim. Çadırın içinde ilk gördüğüm manzara bir kutlama havasıydı. Masalarda yiyecek ve içecekler, ayakta yiyip-içen insanlar ve dans eden çiftler vardı. Masalardan birine yaklaşp, ne kutladıklarını sordum. Yanıt şöyleydi:

"Yılbaşını kutluyoruz. Bu iki çadır, sigara içenler için kuruldu. Sigara içmeyenler içeride kutluyorlar." Çadırdaki herkes sigara içiyordu. Çadırın bir tarafı açık olmasına rağmen, sigara dumanından boğazım yanıyordu. Nefes almakta güçlük çektim ve kendimi dışarı attım.

Dışarıda biraz dolaşıp, hava aldıktan sonra içeri girip, içerideki havayı da görmek istedim. Ve içerideyim! İçeride müzik daha şiddetli çalıyor. Çok hareketli parçalar çalıyor ama hiç oynayan yok... Herkes yeme-içme telâşında... Garsonlar süre-

li servis yapıyorlar. Müziğin ritmiyle dans etmeye başladım. Ayakta, durduğum yerden tempo tutuyordum. Bir güvenlik görevlisi yanıma geldi ve alçak sesle kulağıma eğildi ve şöyle söyledi:

“Arkadaşlar sizden tedirgin oldular, çıkmanızı istiyorlar!”

“Tamam, tamam çıkıyorum” dedim ve çıktım.

Dışarı çıkıp, yürüyüşüme bir süre daha devam ettim. Köyle-ri, kasabaları, şehirlerin arka sokaklarındaki mahalleleri ve çocukluğumun geçtiği Silifke’nin o şirin kenar mahallesini düşündüm... Oralarda verilen ziyafetler, kutlamalar ve eğlenceler gözümün önüne geldi birer birer... Taşralarda misafiri baş tacı yaparlar. Yabancıyı asla kovmazlar. Bilirler ki “orada bulunması boşuna değildir”. O anda oradadır ya bu yeterlidir.

Yarın yılbaşı, 2012'ye giriyoruz. Hava soğuk mu soğuk, durmadan yağmur yağıyor, yerler ıslak, ağaçlar ıslak, hafifçe esen bir rüzgâr var...

Kaçmak, kurtulmak ve bir yerlere sığınmak istiyorsun! Tıpkı çocukluğunda sık sık hissettiğin gibi...

Babanın ya da ağabeylerinin bir öfke krizi, aynı duyguyu hissetmene yol açmıyor muydu?

Ve var gücünle çalışıyordun derslerine... Okuyup da oralar-
dan, ailem dediğin o insanlardan kurtulmak için...

Can güvenliğinin yoktu çünkü...

Kendini güvende hissetmiyordun...

Her an bir olay olacağından korkuyordun!

Suçlanacak ve ölümle tehdit edilecektin!

Baban ya da ağabeylerinden birisi eve geldiğinde korkup, saklanacak yer arıyordun.

Çünkü ailenin en büyük kızı olduğun ve okuduğun için potansiyel olarak suçlu kabul ediliyordun.

Elinde kitap görmemeleri gerekiyordu.

Ya ahırda, ya bahçede, ya da yıkık duvar arkalarında saklanarak ders çalışıyordun.

Bir tek annen seni destekliyordu. Yalnız ve yalnız, onun desteği sayesinde yaşamını sürdürebiliyordun.

Babanın ve ağabeylerinin onayına o kadar çok ihtiyacın vardı ki...

Asla alamadığın ve alamayacağın bu çocukluktaki baba ve ağabey onay eksikliği yüzünden,

Üniversiteyi bitirip de iş hayatına atıldığında onay ihtiyacın had safhadaydı ve dolayısı ile onaylanmama korkun!

Onay alabilmek için onları memnun etmeye çalışıyordun ama bunun hiçbir yararı olmuyordu.

Onlar ve çevrendeki diğer erkekler, hep seni suçlayacak bir şeyler buldular.

Ve işte şimdi tam da atmış beş yaşına girmenin arifesinde kendini, yine aynı duyguları yaşarken buluyorsun.

Şu anda hissettiğin duygular "Kaçmak, kurtulmak ve bir yerlere sığınmak" öyle değil mi?

Ama çocukluğundan tek farkı, şimdi ve şu anda bu kahredi-

ci duygudan kaçmıyorsun! Onu anlamak istiyorsun. Onun senin duyguların olduğunu, İlk çocukluk yıllarından bu yana bu duygularından hep kaçtığını farkediyorsun.

Biraz önceki olay, bu çocukluk duygunu sadece açığa çıkardı. Güvenlik görevlisinin seni uyarması, çocukluğundaki onaylanmadığın duygunu tetikledi ve kendini değersiz hissettin!

Ama şu anda bu korkunun senin korkun olduğunu ve bunun sorumlusunun sen olduğunu anlamış durumdasın!

Çocuklukta yaşadığın korku deneyimlerinin izleri yüzünden, şimdiki, bugünlerdeki yaşamında aynı acıları yaşıyorsun. Aynı acıları yaşıyorsun çünkü izleri silmedin!

İşte şimdi bu izleri silmenin tam zamanı...

Sen artık o küçük çaresiz ve savunmasız çocuk değilsin!

Çevrendeki insanlar da baban ya da ağabeylerin değil!

İstedikğin anda, seni tehdit eden bu çevreden uzaklaşabilirsin.

Ama gerçek şu ki seni rahatsız eden, şu anda çevrende bulunan kimseler değil, zihnindeki koşullanmalar, çocukluktaki şartlandırmaların... Bu yüzden kendinden kaçamazsın. Kendini anlamaktan başka hiçbir çaren yok... Öbür yarını anlamalısın!

Bu fırsatı değerlendir ve seyret zihnini... Zihninin nasıl çalıştığını... Geçmişteki, çocukluğundaki korkularını bugüne ve yarına nasıl yansıttığını gör! Gör ve artık bitsin korkuların! Korkularının neden olduğu bölünmüşlüğü!

İstanbul'da Altuni zade'de bulunan Capitol Alışveriş Merkezi, sık uğradığım bir yer. Ne zaman Capitol'e gitsem mutlaka Tchibo'da oturur, seyretme egzersizi yaparım. Yine Capitol'e uğradığım günlerden biriydi. Tchibo' da oturmuş seyretme egzersizi yaparken bir taraftan da filtre kahvemi içiyordum. Masama genç bir hanımefendi izin isteyerek oturdu. "Adım Ludmila Altınışık, Kazakistan'dan geldim. İstanbul'da oturuyorum" dedi. Ben de adımı söyledim böylece tanışmış olduk...

Ludmila oturur oturmaz, çantasından bir kitap çıkarıp, anlatmaya başladı:

"Parapsikoloji ile ilgili bir kitap okuyorum. Kryon'un 8'inci kitabı. Ben Rusça'sını okuyorum (KPAUOH)" dedi.

"Kryon ne anlama geliyor?" diye sordum.

"Enerji" dedi.

"Yazar Lee Corroll bu enerji ile konuşuyor. Kitaplarının çıkmasını dört gözle bekliyorum" diye de ilâve etti.

"Kryon kitapları size çok şey ifade ediyor anlaşılan. Size neler kazandırdığını düşünüyorsunuz?"

"Rahatlık, huzur, her konuda barış sağladı. Beni daha olumlu, daha pozitif yaptı. Hiç kırgınlığım kalmadı. Huzurlu olgun bir anne, çocuklar için çok gerekli. İyi bir eş, iyi bir anne, iyi bir arkadaş oluyor insan. Hepsi birarada...

Tchibo'da oturmuş, Ludmila ile sohbet ederken, piyanistin notalarını dinlemeyi de ihmal etmiyorum. Her sesi dinliyorum. Duyduğum her sesi... İnsanların konuşmalarını, Çocukların çığ-

lıklarını... Ve tabii ki Ludmila'nın konuşmalarını...

Ve zihnimdeki duvarların birdenbire yıkıldığını farkettim... Ayrım yok oldu. Herkesin ve her şeyin bir parçasıyım artık. Sonsuz ve sınırsız...

Aslında, ben diye biri de yok. Sadece Ludmila ve diğer insanlar, sadece eşyalar, sadece müzik, sadece çocuk çığlıkları, sadece koridordan gelenler ve geçenler... Hepsi bu...

Sonsuz ve sınırsız bir algı, farkındalık, tam dikkat ve huzur var...

Sadece varım ve yaşıyorum.

Ne zaman kendimi huzursuz, tedirgin, çaresiz, yalnız ve suçlu hissetsem bu duygularımın kaynağına inip, ötesine geçiyorum. Etrafıma bakıp, çevremi seyrediyorum. Gökyüzüne, bulutlara, güneşe, aya, yıldızlara, kuşlara, ağaçlara, çiçeklere, insanlara, arabalara bakıyorum. Ayrım gözetmeksizin her şeyi, gördüğüm her şeyi seyrediyorum.

Dışarıyı, dışarıda olup-bitenleri seyrederken ve onların farkına varırken; aynı anda zihnimin işleyişinin de farkına varıyorum. Sürekli kendini ayırarak çalıştığını, sürekli soyutlandığını ve onay aradığını farkediyorum. Zihnimi seyrederken korku ve haz hareketini keşfediyorum ve bunun koşullanmamın ürünü olduğunu keşfediyorum.

Seyretmeye devam edersem eğer, yaklaşık olarak bir-iki saat sonra, korku-haz hareketi yerini özgürlüğe bırakıyor. İçimdeki boşluk ve hiçlik duygularının yerini sonsuzluk ve sınırsız-

lık alıyor. Sadece varlık ve birlik hâli söz konusu oluyor. Sadece varım ve yaşıyorum. Gökyüzünde uçan şu kuşlar misali... Sadece varlar ve yaşıyorlar.

Şu anda yaşıyorlar ya... Şu anda varlar ya... Ölürlerse ölürlər, Öldürülürlerse de öldürülürler... Nasıl olsa ölmeyecekler mi? Zamanının önemi yoktur... Onlar için önemi yok besbel-li... Öylesine özgür, öylesine düzen içinde uçuyorlar ki...

Bir bakıyorum tek sıraya dizilmişler...

Bir bakıyorum "V" harfi şeklinde sıralanmışlar ve sıralarını hiç bozmadan uçuyorlar. Sanki işe yetişeceklermiş gibi düzen içinde...

Yaşamaktan başka hiçbir şey umurlarında değil!

Kuşları seyretmek, kuşları izlemek, hiç ayrımsız hepsini gözlemlemek ve gökyüzünü seyretmek; Geçmiş silip atıyor zihnimden.

Ne yalnızlık kalıyor, ne acı...

Ne keder kalıyor, ne sıkıntı...

Ne de huzursuzluk...

Endişe bile yok...

Kuşlar misâli tümüyle şu anda yaşamak...

Süzülerek, dans ederek, kanat çırparak, durup etrafı seyrederek...

Hep şu anda yaşamak; silip-süpürüyor kederi ve kasveti...

Keder, kasvet ve tüm acılar hep şu anda yaşamadığımız, daha doğrusu yaşayamadığımız için mi oluşuyorlar?

Bu sorunun yanıtı elbette ki "evet"tir...

Dr. Deepak Chopra'nın dediği gibi: "Üzüntü şimdide gerçikleşmez."

Çevrenizi seyrederken;

Gökyüzünü,

Kuşları,

Ağaçları,

Denizi,

İnsanları,

Gemileri,

Yatları,

Binaları seyrederken, geçmişin etkisi yok olup, gidiyor...
Binlerce yıllık geçmiş koşullanmalarımızın ürünü olan ben birinci (ego) etkisini yitiriyor.

Demek ki huzursuzluğun nedeni, seyretmemek...

Gözlemlememek...

Bakmamak...

Görmemek...

Hissetmemek...

Seyrederken, seyrederken, yeteri kadar uzun seyredersem
eğer; içimdeki dipsiz kendime duyduğum nefret cehennemi,
yerini sonsuzluğa ve özgürlüğe bırakıyor.

Daha önceden hiç yoktular sanki...

Hiç gelmediler...

Bana ait değildiler.

Dışarıdan geldiler ve dışarıya gittiler.
Geldiler ve gittiler...



Yaşamak ve Ölmek

Yudum yudum
İçiyorum kahvemi;
Tıpkı havayı içime
Çeker gibi...

Nefes alıyorum yavaşça...
Ve duraksıyorum biraz,
Nefes veriyorum yine yavaşça
Tekrar duraksıyorum biraz.

Yaşadığını hissediyor
Yüz trilyon hücrem...
Taze havayı
İçine çekerken...

Yine aynı hücrelerim
Öldüğünü hissediyor,
Kirli havayı
Dışarıya verirken...

Yaşamak nefes almaksa,
Ölmek de nefes vermek...

Ve bir bütün olmak
Evrensel bir bütün!

Yaşamak ve ölmek
Bir bütünün iki yarısı
Tıpkı bir paranın
İki yüzü gibi...

Biri olmazsa
Öteki de olmaz.
Birini reddedersen,
Ötekini de reddedersin!





17. BÖLÜM

SIRAT KÖPRÜSÜ

Eğer zihnimizi gözlemlersek; sürekli bir düşünceden diğere geçtiğini, sürekli bir mücadele, bir çaba ve arayış içerisinde olduğunu görürüz. Hayal kırıklığı, acı, endişe, yalnızlık, depresyon ve kısa süreli geçici hazlar yaşadığımızı farkederiz. Eğer gözlemlemeye devam edersek, zihnimizin bu etkinliklerinin birer yanılsama olduğunu anlarız. Sorunları yaratan da, bu sorunlara çare arayışları ile kendini yiyip bitiren de odur.

Kişi, zihninin etkinliklerini görüp, onların geçmişteki koşullanmaların ürünü, dolayısı ile yanılsama olduğunu anladığında bu etkinlikler sona erer. Geçmişin bugüne ve yarına yansıtılması yüzünden acı çekeriz. Bu anlaşıldığında yansıtmayı bırakırız. Sadece anımsar ve orada bitiririz. Bugüne ve yarına yansıtmayız.

Zihninizi gözlemlemenin en kolay yolu, doğada tek başınıza uzunca bir yürüyüş yapmaktır. Ben de hemen-hemen her gün en az 1-2 saatimi böyle bir yürüyüş için ayırıyorum. Bir

gün, yine böyle tek başıma Fatih Sultan Mehmet Hastanesi ormanında yürüyüş yaparken, PTT (Posta-Telgraf-Telefon) Anadolu Yakası Kargo Bölümü'nün kafeteryasına çay içmek için uğradım.

Kargoları taşımakla görevli olan gençler, işlemlerin bitmesini bekliyorlardı. Bu arada çay ve bazıları da sigara içiyorlardı. Ben de çayımı alıp, boş bir banka oturdum. Yanı başımdaki bankta üç delikanlı oturuyordu. Biri hariç diğer ikisi sigara içiyordu. Sigara içmeyen delikanlıyı sigara içmediği için tebrik ettim ve adını sordum. "Selman" dedi. "Arkadaşlarım da Taylan ve Samet" diye ekledi. Ben de adımı söyledim. Böylece tanıştık ve çocuklar konuşmaya başladılar.

Selman, sigarayı yaklaşık bir yıl önce bıraktığını söyledi. Ve sigara bırakma öyküsünü anlatmaya başladı:

"Bir gün bir yakınımı ziyaret için hastaneye gitmiştim. Orada, aynı odada yatan boğazında delik olan bir hasta gördüm. Hemşireler sık sık hastanın boğazından hortumla sekresyon aspire ediyorlardı. Ve tam o anda sigarayı bırakmaya karar verdim. Çünkü hasta, sigara yüzünden gırtlak kanseri olduğunu, boğ azını bu nedenle deldiklerini anlattı. Bu olaydan sonra iki gün sigara içmedim. Ama üçüncü gün canım sigara istemeye başladı. Hemen eczaneye gittim ve nikotin sakızı aldım. Üç-dört ay süre ile canım her sigara istediğinde, nikotin sakızı kullandım. Sonra onu da bıraktım. Artık ne sigara ne de nikotin hiçbirini kullanmıyorum."

Selman'ın yanında oturan Samet, sigarayı bırakmayı birkaç kez denemiş. Ama her seferinde de tekrar başlamış. Hâlihazırda az da olsa sigara içtiğini üzümlere söylüyor.

Samet, iradesinin sigara konusunda sökmediğinin farkında...

Taylan ise tam bir sigara hastası... Elinde sigarası, zevkle içiyor. Bırakmamakta da kararlı... Bugüne kadar sigarayı bırakmayı hiç denememiş.

Sağlık Bakanlığı Sigara Bırakma Hattı'nı aramayı düşündüğünü, ama onların göndereceği ilaçların kargo ücreti olan 19 lirayı vermek istemediğini söylüyor ve: "Aybaşında maaşı alınca belki ararım" diye de ilâve ediyor.

Sevgili Taylan beni çok etkiledi. İnsanın ego merkezli yaşamak zorunda kalışının tipik bir örneğini sergilemişti. Hem de bunu bir-iki dakika içinde başarmıştı. Kendisi ile ikili bir oyun oynuyor, sigarayı bırakmamak için, bahaneler uyduruyordu. Ama bu zihinsel oyunlarının ve kendisine verdiği zararın farkında bile değildi.

Selman, Samet ve Taylan'a ikili nefes egzersizi önerdim. Kısa bir uygulamadan sonra mekanizmasını kavradılar. Umanm uygulardlar!

Ormandaki yürüyüşüme kaldığım yerden devam ediyorum. Çırılçıplak meşe ağaçlarının altından geçiyorum. Üzerlerinde bir tek bile yaprak kalmamış. Dallarında sadece kargalar var. Kâh konup, kâh uçuyorlar. Biraz ötede yemyeşil çam ağaçları

gözüküyorlar. Kuşlar çam ağaçlarını transit geçiyorlar...

Gökyüzü parçalı-bulutlu... Şu anda güneş gözüküyor. Bulutların arkasına saklanmış.

Güneş, bulutların arkasında... Ama ne kadar saklanırsa saklansın, işte orada... Varlığını her an hissettiriyor. Tıpkı benim duygularım gibi...

Duvarların arkasında...

Çaresiz, yalnız ve bomboş...

İşte bu, ben dediğim kişi...

Soyutlanmış, yalıtılmış,

Değersiz, yetersiz bir hiç...

Karşıma bakıyorum. Gökyüzüne, ağaçlara ve kuşlara, bulutlara, rüzgârla hızla sürüklenen bulutlara... Hiçbir aynım yok aralarında... Soyutlanmamışlar, ayrılmamışlar... Kendilerini ayırmamışlar... Gökyüzü-bulutlar- ağaçlar- kuşlar ve esen şu rüzgâr hepsi yan yana. Hepsi birbiri ile ilişkili...

Kendilerini ayırmamışlar...

Ne mülkiyetleri var!

Ne de milliyetleri...

Her bir ağaç tek başına ve özgür...

Her bir karga yine tek başına ve özgür...

Serçeler de öyle...

Ya yarasalar?

Hani hava biraz kararmaya, biraz serinlemeye başlayınca gökyüzünde neşeyle dönüp duran o küçük ve sevimli kuşlar

var ya... İşte onlar?

Onlar da tek başına ve özgürler, soyutlanmamışlar...

Bir tek insan!

Yani ben,

Kendimi ayırmış, soyutlamış, yalıtılmış ve yalnızlığa mahkûm etmişim.

Yaşamın bütünselliğinden haberim bile yok...

Sadece sahiplendiklerimle ilgilenirim;

Milliyetçilik geleneği,

Mülkiyetçilik; mal, mülk, mevki geleneği,

Namus geleneği gibi...

Bu ayırım ve sahiplenme geleneği beni esir almıştır. Bu yüzden bağımlı olmak zorunda kalırım. Sahiplendiğim her şeye bağlanırım. Özgür olmak isterim ama olamam. Olamam çünkü bağımlılık yüzünden yaşamın bütünselliğini göremem. Dolayısıyla ile her şeyin ve herkesin bir parçası olduğum gerçeğinden haberim yoktur.

Ancak ve ancak bu bağımlılık anlaşıldığında, onun ötesine geçmek olasıdır.

Bağımlılıklar, sırat köprüsüne benzer. Nedenini kavramadan köprüyü geçemezsiniz!

Bunun içinde şu andan başlamak esastır.

Şu an farkındalığından;

Şu an dışarıda, dış dünyada gördüğünüz her şeyin farkındalığı,

Şu an zihninizin işleyişinin farkındalığı, hissetmekte olduğunuz duygularınızın farkındalığı,

Bir an durup, etrafınızı seyretmeye başlarsanız eğer,

Yeteri kadar uzun seyrettiğinizde,

Yaşamın bütünselliğinin orada ve hazır olduğunu keşfeder-siniz.

"Ben, sen, o" ayrımı sona erer.

Sadece saf bir seyrediş, saf bir algı kalır.

Ortada seyreden, algılayan, bir ben kalmaz.

Yine benzer şekilde seyrettiğim, algıladığım hiçbir şey kal-maz artık...

Saf algı, saf farkındalık söz konusudur.

Bu saf algı, saf farkındalık, kelimelere dökülebilecek bir şey değil!

Anlatmaya çalışıyorum ama anlatılamaz bir birliktelik, anlatılamaz bir, her şeyle bir oluş hâlidir.

Ayrımın, bölünmenin, ikiliğin, ötekilik duygusunun yok ol-duğu bir birlik hâlidir.

Sadece varlık hâli söz konusudur. Her şeyin ve herkesin bir parçasınızdır. Hissettiğiniz her duygu siz, gördüğünüz her şey siz, dokunduğunuz herkes siz, sizin bir parçanızdır.

Tıpkı doğduğunuzdaki gibi tek başınıza ve özgürsünüz-dür artık. Her şeyin ve herkesin bir parçasıdır. Aynım yok olmuş, duvarlar yıkılmıştır. Artık yalnızlık yoktur. Dolayısı ile bağlanma ihtiyacı hissetmezsiniz. Bağımlılığa, aynım varsa ge-

reksinim duyulur. Ayrım yoksa yalnızlık da yoktur. Dolayısı ile bağlanma ihtiyacı da yoktur.

Ötelere çok ötelere geçmek, bağımlılıkları geride bırakmak için şu andaki duygulardan başlamak gerekmektedir.

Şu anda ne hissediyorsunuz? Bunu keşfetmek zorundasınız!

Günlük benmerkezli etkinlik sonucu oluşan yalıtılmışlık, yalnızlık, umutsuzluk, çaresizlik, değersizlik, boşluk ve hiçbir duyguları orada zihninizde her an, an be an oluşup-durmakta...

Siz onlardan kaçsanız da, onları bastırsanız da onlar orada zihninizde bir volkan gibi birikmekte...

Örneğin ben şu anda kendimden nefret ettiğimi farkediyorum. Bu basit bir nefret duygusu değil! Çok acı veriyor. Bu acıyı derinden hissediyorum. Ben yetersiz, değersiz, bomboş bir hiçim. Şimdiye kadar yaptığım ve söylediğim her şey yanlış. Bu nefret çukuruna giriyorum. Onu derinden hissediyorum. Kusursuz olamadığım için kendime kızıyorum.

Ne zaman duygularımı sorsam kendime her seferinde de bu dipsiz nefret çukurunu hissediyorum.

Her zaman yaptığım gibi, şimdi de kendimi bu çukura bırakıyorum.

Bilmem ne kadar bu çukurda kaldığım bilinmez.

Bir süre sonra çukur mukur kalmıyor...

İçim dışım dümdüz oluyor.

Tüm duvarlar yıkılıyor.
Şimdi de öyle oldu.
Dipsiz cehenneme daldım.
Kaçmadım ondan,
Korkmadım hiç...
Yüreğimdeki derin acıyı,
Sonuna kadar hissettim.
Acı, gerçekten de çok derindi.
Dayanılacak gibi değildi.
Ben bir hiçtim, bomboş bir hiç...
Bir hiç olmak ve o hiçliğin içine dalmak,
O hiçlik bendim.
Ben, o hiçliktim.
Ben diye bir şey yoktu ve
Hiçlik diye de bir şey de yoktu.
Sonsuzluk vardı,
Sınırsızlık vardı...

Mükemmellik beklentimi gördüm. Mükemmellik beklentisi, kusursuz olma isteği ya da hiç hata yapmama arzusu, toplumsal bir koşullanma değil miydi?

Mükemmellik saplantısı ya da geleneği, milliyetçilik geleneğinden farklı mıdır? O da tıpkı milliyetçilik geleneği gibi, sadece bir koşullanma, sadece bir şartlandırılma değil midir?

Hata yaptığını anladığın anda, nasıl da bir pişmanlık, nasıl da bir acı saplanıyor yüreğine! Öyle değil mi?

Kendini yok edesin geliyor. Sanki yüreğine bir hançer saplanıyor.

Aslında yaptığın her şey ya da yapmadığın her şey, söylediğin her şey ya da söylemediğin her şey; sonradan, anımsadığın anda hata oluyor.

Bir gün sonra ya da hemen o günün akşamında acımasız yargıç iş başına geçiyor.

Öyle acımasız yargılıyor ki,

Öyle acımasız vuruyor ki,

Dünyanın en ünlü cellâtları bile onun yanında hiç kalır.

Bu yargıcı memnun edebilmek imkânsız...

Onu memnun etmeye çalışmıyorum artık.

Fakat anlamak istiyorum.

Bunu bana neden yapıyor?

Doyumsuz olduğu için mi?

Yoksa değersiz, yetersiz ve boş olduğu için mi?

Hata yapmazsa değerli olacağını mı sanıyor?

Ne sandığı aslında pek de önemli değil artık!

Çünkü foyası meydana çıktı; sahte o! Gerçek değil!

Mış gibi yapıyor. Biriymiş gibi, bir bireymiş gibi...

Ama bir birey değil de sürünün bir parçası o... Toplumun bir parçası, Toplumdan kendini ayırmaya çalışıyor ama toplumun kendisidir.

Toplumdan farklıymış gibi yapıyor ama farklı değil! Toplumla aynı sahte bilinci taşıyor. Aynı olduğunu sanan ama ayrı

olmayan, sürünün bir parçası olan varlık... O, bu gerçeği göremediği için mış gibi yapıyor. Direniyor çekip gitmeye...

Bilincimizin, tüm insanlık bilinciyle ilişkili olduğunu kavramanın yolu, onu gözlemlemek, onu seyretmek ve duygularımızı kaynağına kadar hissetmekten geçer... Hem kendimizi, hem de diğer insanları hiç ayırmıyız gözlemlemek, hepimizin aynı yolun yolcuları olduğumuzu anlatır bize.

Bilincimizde yalnız olmayıp, tüm insanlık olduğumuzu bir kez kavradığımızda, insan yapımı bu sahte bilincin ötesindeyizdir. İşte ancak o zaman tek başımıza ve özgür bir birey ama herkesin ve her şeyin bir parçasıyızdır. Ayrılmamış, bölünmemiş, bütünsel bir varlık... Bu anlayış bize büyük bir rahatlık verir.

Ama biz insanlar, olduğumuz hâlin zıddını aranız hep! Ayrı olduğumuza koşullanıp, soyutlanmış bir şekilde yaşarken, birlik ve beraberlikten söz ederiz. Hem çevremize duvarlar örer, hem de özgür olmak isteriz.

Oysa istemekle olmaz bu. İrade, çevremize ördüğümüz duvarları yıkmaya yetmez. Onlar; binlerce, onbinlerce yıllık bir koşullanmanın ürünüdürler. İnsanlık tarihi kadar eski olan bu şartlandırılmaların ancak ve ancak onların, gerçek değil de koşullanma olduklarını farkettiğimizde, duvarlar yıkılacaktır. O zamana kadar değil!



Sahiplenmek

Ben kendimi ayırdıkça,
Yalnızlık hisseder ve
Sahiplenirim.

Yalnızlık acı verir.
Yalıtılmışlık, boşluk, hiçlik...
Canımı alacak gibidir.

Sahi, ben ayrı mıyım?
Ayrı olduğum öğretilmiş,
Ama öyle miyim?

Sahiplenir, bağlanırım,
Çok çeşitli şeylere...
Anneme, babama, kardeşlerime...

Ama hayal kırıklığını,
En çok onlar
Yaşatırlar bana...

İşime, bağlanırım.
İşler ters gider,
İflâs ederim.

Artık işim yoktur.
Boşluk geri gelir,

Yalnızlık geri gelir.

Ne yapar, ne eder
Boşluğu dolduracak
Başka şeyler bulurum.

Âşık olurum örneğin,
Zengin bir eş bulur
Evlenirim.

Önceleri iyi gider.
Ama kısa süre sonra
Cehenneme döner birliktelik.

Eşim beni terk eder,
Boşluk, hiçlik ve o
Kahrolası yalnızlık!

Anında çöker yüreğime,
İzin vermezler geçmeme
Duvarların ötesine...

Çin Seddi gibidir
Çevremdeki duvarlar
Geçilesi değil!

Çaresiz kalmışımdır,
Çabalamayı bırakır,
Boşluğumla yüzleşirim.

Yüzleştikçe kaybolur,
Boşluk, hiçlik ve o
Kahrolası yalnızlık...

Geldikleri gibi,
Kaybolup-giderler...
Arkalarına bakmadan!

Artık özgürümdür!
Sahte yalnızlığımdan,
Ve tüm yanılgılarımdan...

Yaşamın bütünselliğini,
Bilincin bütünselliğini
Keşfederim yeniden...

Tıpkı çocukluğumdaki gibi,
Ayrımsız ve coşkulu
Şefkatli ve sevgi dolu...

Yıllardır süren esaret bitmiş,
Tüm bağımlılıklarımdan
Özgürleşmişimdir!

Bir kuş kadar,
Bir kelebek kadar
Özgür hissederim kendimi...

Onların bir parçasıyım.

Ya da onlar benim bir parçam...

Ayrım yoktur aramızda.

Öteki ben,

Ben ise ötekiyimdir.

İkisini de kucaklarım.





18. BÖLÜM

YAŞAMIN GEL-GİTİ

Bugün 8 Mart 2012, Dünya Kadınlar Günü... İstanbul'dayım. İçerenköy'de bir tatlıcıda otururken, saat 12.00 sularında görevli garsonlardan birisi, orada bulunan bayanlara kırmızı ve beyaz karanfiller dağıtarak, Dünya Kadınlar Günü'müzü kutladı.

"Dünya Kadınlar Günü" her yıl 8 Mart'ta kutlanıyor. Yani senede bir gün!

Neden? Neden senede bir gün?

Çünkü yılın geri kalan 365 günü erkeklerin günü de ondan...

Aslına bakarsanız, bugün de dünyayı erkekler yönetiyor. Kadınlar günü sadece bir kandırmaca... Bu dünyada biz de varız diye kadınların seslerini duyurmaya çalışmalarından öte bir şey değil!

Neden "Dünya Kadınlar Günü"? Çünkü Kadınlar, günümüzde bile hâlâ ikinci sınıf vatandaş muamelesi görüyorlar...

Kahvehaneler, kumarhaneler, camiler hâlâ erkeklere özgü...

"Buralara kadınlar da gidebilir" diye itiraz edeceksiniz...

Ama önce bizzat kendiniz buralara gidip, kadınlara ayrılmış yerleri bir görün!

Camilerin gayrı sıhhi köşelerine "kadınlara aittir" tabelâsının konulduğunu, kahvehanelerde ise, kadının hiç yerinin olmadığını göreceksiniz.

Kadınlara özgü yerler yok mu?

Kadınlar hamamı,

Kadınlar matinesi,

Kadınlar günü...

Kadınların erkeklerle yan yana, el ele ya da kol kola gidebilecekleri, eşit muamele görebilecekleri yerler de var çok şükür.

Okullar, üniversiteler, lokantalar, kafeler, parklar, çay bahçeleri...

"Oturduğun yerden etrafını seyre diyorsun. Gördüğün, görebildiğin her şeyi, herkesi seyre diyorsun. Ve dinliyorsun. Her sesi dinliyorsun."

Hiç ayırmsız duyabildiğin her sesi dinliyorsun. Alışveriş Merkezi'nin her tarafından duyulabilen o güzel fon müziğini dinliyorsun. Gelen geçen insanların, masalarda oturanların konuşmalarını dinliyorsun. Garsonun servis yaparken çıkardığı sesleri dinliyorsun...

Ayırmsız her şeyi seyre diyorsun!

Garson çocuğu seyre diyorsun! 20'li yaşlarında, siyah-beyaz giyinmiş. Siyah pantolon, beyaz gömlek, siyah önlük... Gömlek yakasının ön düğme iliklerinin alt kısımlarına ve kol uçları-

na siyah kumaş geçirilmiş. Ayağında siyah botlar var ve botların tabanları beyaz renkte...

Sol koluna taktığı kol saatinin kordonu da siyah kayıştan...

Saçları kısa kesim ve siyah...

Boyü tahminen 1.80 civarında. Vücudu zayıf, ince bir fidanı andırıyor...

Yakasında, çalıştığı yerin adı nakışla işlenmiş...

Huzursuz ve tedirgin gözüküyor. Sık sık cep telefonuna bakıp, bir şeyler yazıyor. Telefonda fırsat buldukça da, kasadaki görevli hanımefendi ile konuşuyor...

Tatlıcı sakin. Sadece üç masa dolu. Müşterilerin hepsi de bayan. Ben yalnızım. Diğer iki masa kalabalık. Hanımefendiler, çocukları ile birlikte gelmişler. Oldukça neşeli iki arkadaş gurubu olduklarını tahmin etmek zor değil...

Etrafımı, çevremi, dışarıyı seyrederken ve dinlerken, bakarken, görürken ve anlarken insan zihninin gel-gitini, bölünmüşlüğünü farkediyorum...

Yaşamımız tam ve bütün olan yaşamımız dışa ve içe doğru gidip-gelen bir gel-gite dönüşmüş durumda...

İnsanlar kendilerini toplumdan tamamen ayırdıkları için, daha doğrusu ayrı olduklarına koşullandıkları için, zihinlerinde bölünme ve ikilik oluşur. Ben ve ben olmayan, sen ve sen olmayan, siz ve siz olmayan...

"Ben" diyerek bütününden ayırdığımız bu bilinç ile bütünün arasında, dahası yine bu ben bilinci ile ben olmayanlar

arasında çatışma başlar.

Zihnimizi ben bilinci ile sınırladığımızda, insan yapımı koşullu bilincin bütününden ve dolayısı ile saf evrensel bilincin bütününden ayırırız. Onlarla ilişkiyi kaybederiz. Ve kendimizi küçük, sınırlı ve boş hissederiz. Çünkü ayırım olduğu anda, sevgi yoktur. Bu yüzden hem kendimizi hem de başkalarını eleştirir, yargılar, suçlar ve kusursuzluk bekleriz. Ölçer, biçer ve karşılaştırırız. Sonuçta yetersizlik, değersizlik, yalnızlık, boşluk ve hiçlik duyguları bizi esir alır. Ama zihnimiz bu duygularla başa çıkabilecek yetkinlikte olmadığı için onlardan kaçırız. Haz arayarak, onay peşinde koşarak bu acıdan kaçırız.

Kaçırız belki de doğru kelime değil! Kaçmaya çalışırız ama benmerkezli etkinlik, her an oluşan ben merkezli etkinlik, bu duyguları canlı tutmaya devam eder. Bu yüzden bu bölünme anlaşılınca kadar, yaşamın gel-gitinden özgürlük olası değildir.

Bugünkü yaşamımız, dışa ve içe doğru gidip-gelen bir gel-gite dönüşmüş durumdadır.

Oysa dış ve iç birdir. Dış yani toplum, içi şekillendirir. İç yani zihnimiz de dışı şekillendirir.

Toplum, yeni doğan bebeğin kişiliğini şekillendirir. O, topluma dönüşür. Ama toplumdan ayrı bir birey olduğuna koşullandırılır. Bu yüzden toplumdan ayrı olduğumuzu düşünürüz. Ama ayrı değiliz. Her birimiz toplumun bir parçası olmuştukdur çoktan...

Bilincimizde biz, tüm insanlıkla birizdir. Yüzeysel farklılıklar önemli değildir. Temelde hepimizin zihni bir korku-haz hareketinden ibarettir. Hepimiz korku ile büyütülürüz. Tüm eylemlerimiz bu yüzden bir korku hareketinden ibarettir.

Korku her an zihnimizi soyutlar, yalıtır ve bizi haz arayışına iter.

Bu hareketi biz kaçmak, kurtulmak, bir yerlere ya da birilerine sığınma isteği olarak algılarız.

İsteklerimiz, tamamen korku yüzünden oluşan duygulardan kaçmaya yöneliktir. . .

Eğer isteklerimizi bir kenara bırakır, duygularımıza girersek ve onları derinden hissederseniz, duygulardan özgürleşiriz.

İşte o zaman kaçma arzusu da duymayız.

İsteklerimiz kaybolup-giderler.

Burada bahsettiğim istekler, yaşamak için zorunlu olan gereksinimlerimiz dışındaki isteklerdir.

Duygular, düşüncelerimizin ürünüdürler. Duygularımızı tüm varlığımızla ve derinden hissederseniz eğer, hem bu duygulardan, hem de onları oluşturan düşüncelerden özgürleşiriz. Gerçek özgürlük düşüncelerden, düşüncelerin zihin üzerine yaptığı baskıdan özgürlüktür. Gerektiğinde (teknolojide, bilimde) düşünceyi kullanmak, gerekmediğinde (ilişkilerde, psişik alanda) devre dışı bırakabilmektir.

Şu andaki duygularını hissedebilir misin?

Gerçekten hissettiğin her ne ise onu hissedebilir misin?

Hissettiğin, gerçekten hissettiğin duygularını?

Hissetmen gerekenleri değil!

Duygular...

Gelirler...

Ve giderler...

Kâh diptesinizdir...

Kâh göklerde...

Geliyorlar,

Seyrediyorsun,

Ve gidiyorlar...

Bir an için seyretmeyi unuttuğunda,

Ya da onların peşinden gittiğinde,

Zihninin dipsiz cehennemindesin!

Suçluluk,

Kendine duyduğun nefretin,

Kendine duyduğun düşmanlığın,

Kendine duyduğun şiddetin dipsiz kuyusuna düşmüşsün.

Çırpınıp-duruyorsun!

Çırpındıkça derinleşen cehennemde acı içinde kıvranıyo-

sun.

Acını bütün varlığınla hissediyorsun.

Değersiz, yetersiz, bomboş bir hiç gibisin!

Bu hiçlik, bu boşluk sensin!

Ondan kaçmıyorsun.

Yalnızlığından, yalıtılmışlığından kaçmıyorsun.

Bütün bunlar kendini ayırman, soyutlaman yüzünden! Öyle değil mi?

Her an seni esir almış olan bu benmerkezli etkinlik yüzünden!

Bunu anlıyorsun ve duvarlar yıkılıyor birer birer...

Dipsiz cehennem geldiği gibi kaybolup-gidiyor...

Sen sadece bakıyorsun, görüyorsun ve anlıyorsun.

Yani yaşıyorsun! Sadece yaşıyorsun!

Onu sürüklemeyi bıraktın.



Etrafı Seyrediyorum

Kapamış pencerelerini,

Panjurlarla yarıya kadar...

Ama olsun, varsın,

Altan kuşları görebiliyorsun ya...

Sadece kuşları mı?

Güz kırmızısı erik ağaçlarını da...

Yapraklarının bir kısmı dökülmüş,

Bir kısmı hâlâ yemyeşil!

Bazıları kahverengi, bazıları güz sarısı

Kavak ağaçlarını ve aralarında

Gökyüzüne yükselen O muhteşem

Yemyeşil ardıc ağaçlarını da...

İstanbul'da, Capitol'de,
Kafenin ikinci katında
Çay salonunda oturuyorsun.

Salondaki pencereden
Dışarıyı seyredebiliyorsun!

Salon boş, sadece iki masa ötede,
İki genç hanımefendi oturuyor.

Sebahat ve Ayla
İki kardeş yan yana
Çay içiyorlar
Sohbetleri koyu mu koyu!

Tezgâhta Zeynep, Serhat
Ve 20'lik Samet,
Serhatla Samet çıkıp dışarı
Kapı önünde sigara içiyorlar.

Şimdi de Zeynep,
Çıktı dışarıya, kapı önüne,
Yaktı sigarasını,
Kırletiyor, Capitol'ün havasını...

Ayla, Samet
Sebahat, Serhat
Dördü de sigara içiyor

Heyhat!

Nefes egzersizi önerdim

Dört arkadaşa da

Sadece Ayla kabul etti

Ve öğrendi doğru nefesi...

"Televizyondan duymuştum" dedi

Öğrendikten sonra...

Umarım devam eder ve temizler beynini...

Tüm kirliliklerden,

Tüm geçmişinden,

Toplumun ona aktardığı,

Tüm kötü alışkanlıklardan...





19. BÖLÜM

DUVARLARI FARKET!

Bugün 14 Mart 2012. İstanbul'da güneşli, güzel bir hava var. Biraz soğuk ama yürüyüş yapmaya engel olacak kadar değil. Sabahleyin erkenden evden çıktım. Tek başıma yaptığım uzunca bir yürüyüşten sonra, Yeditepe Hastanesi'nin kafeteryasına sıcak bir şeyler içmek için uğradım. Şu anda hem çayımı içiyorum, hem de tam karşımdaki pencereden dışarıyı, FSM Hastanesi'nin bahçesini seyrediyorum.

Bakıyorum, görüyorum ve dinliyorum.

Hem dışarıyı, dış dünyayı

Hem de zihnimi...

Gökyüzü parçalı bulutlu, bağrıışan martılar, ötüşen kargalar geçiyorlar süzülerek... Bazıları da suskun ama canlı, capcanlı uçuyorlar bütün güçleri ile... Ve FSM Ormanı'nın o bütün yıl yemyeşil kalan çam ağaçları, serçelerin sığınağı sanki... Serçeler sürü hâlinde uçup uçup konuyorlar ağaçlara... Ve ötüyorlar, ötüyorlar, ötüyorlar... Hiç durmadan ötüyorlar, özgürce...

Kafenin içi pek kalabalık değil! Şimdilik fazla bir gürültü yok. Olsa bile, dinlediğim için müzikten farkı olmaz benim için. Hastanenin müzik yayını henüz başlamamış. Yaşamın doğal müziği çevreye hâkim. Masalardan konuşma sesleri geliyor. Duyabildiğim her sesi dinliyorum. Hiç seçimsiz ve yorum yapmadan...

Karşıya ormana bakıyorum tekrar. Yemyeşil çam ağaçlarının arasında yapraklarını dökmüş, çırılçıplak gökyüzüne doğru uzanan meşeler, akasyalar var.

Kuşlar yine uçup-duruyorlar. Bir o yana bir bu yana geçip, gözden kayboluyorlar. Ve tekrar geliyorlar...

Bulutları izledim bir süre... Rüzgârla sürüklenen, şekilden şekle geçen ve durmadan şekil değiştiren bulutları...

Ve ağaç dalları rüzgârın etkisi ile sallanıyorlar, dans eder gibi... Kuşlar konuyor üzerlerine, bir süre orada sallanıp, tekrar uçup gözden kayboluyorlar.

Aniden şiddetli bir nefret ve acı ile sarsıldın...

Sabahleyin uğradığın eleştiri yağmuru, yetersizlik duygunu açığa çıkardı anlaşılan. Kendini değersiz hissettin. Umutsuz, çaresiz, yalnız ve bomboş bir hiç olarak duyumsadın.

Ve kendine kızdın konuştuğun için. Düşüncelerini söylediğin için. Karşındaki kişinin düşüncelerine ters düştüğünü bile bile...

Daha önce bilmem kaç kez konuşmamaya karar verdin. İnsanların seni anlama olasılıklarının olmadığını biliyordun! Bu

gerçeği bildiğin hâlde, yine de konuştun. Tabii ki tepki gösterdiler... Her seferinde tepki gösterdiler.

Onların zihinsel yetkinlik düzeyleri bu... Kendi fikirlerine ters düşen bir şey söylendiğinde öfkeleniyorlar. Ve öfkelerinin sorumluluğunu sana yüklüyorlar.

Ve sen hâlâ konuşuyorsun...

Konuşma!

Fikirlerini at çöpe!

Onların hiçbir anlamı yok. Önemi de yok.

Yaşamın yüzeyselliğinde (ego düzeyinde) yaşayan ve buna önem veren tüm insanlarda anlayışın olmadığını görmüyor musun?

Onlar toplumun değer yargılarına göre yaşıyorlar (Benim değerlerim deseler de). Seni anlamaları olanak dışı...

Konuşma!

Duygularını, hissettiğin her duyguyu ve bunun altında yatan onay ihtiyacını görüyorsun zaten...

Ve duyguların şu anda buna neden olan düşüncelerle birlikte uçup gittiler...

Öfke nöbetleri! İnsanların sana öfke ile bağırmasını, içini acıtıyor! Nitekim bu sabah kahvaltı yaparken, karşıdaki kişi sana öfke ile bağırıyordu.

Önce korktun!

Sonra da seni öldüreceğini sandın.

Daha sonra, biraz daha zaman geçince, ondan hiç korkma-

dığını farkettiler.

Öfkesinin nedeninin kendi değersizliğinin açığa çıkması olduğunu farkettiler ve sustun.

Onun bu tepkileri ve öfke nöbetleri yıllardır hep oluyordu zaten...

Şimdide oluyor.

Bu, onun sorunu...

Seninle hiçbir ilgisi yok.

Onun öfkesinden ve seni suçlamasından artık rahatsız olmuyorsun.

Değersizlik, yetersizlik, hiçlik ve boşluk duyguların açığa çıkıyor elbette...

Ama bu duygularını derinden hissedip, kaynağına indiğinde, çevrene ördüğün duvarlar yıkılıyorlar.

Bu duygularının kendini soyutlamadan kaynaklandığını, yalıtılmışlık ve yalnızlık duygularına neden olduğunu anlıyorsun.

Artık ondan korkmuyorsun...

Onun öfkesini hiç yorumsuz algılıyorsun!

Sadece algılıyorsun.

Ve öfkesinin altındaki kızgınlığını, yetersizlik ve değersizlik duygularını ve bu duygularının kendisini soyutlamasından kaynaklandığını idrak ediyorsun. Onun bu şekilde yaşamak zorunda olduğu gerçeği içini acıtıyor.

Acıma ve sonsuz bir şefkat duygusu hissediyorsun. Hem

ona, hem de diğer tüm insanlara karşı...

Sürekli savunma durumunda yaşamak zorunda olmak...

Sürekli bir savaş hâli...

Ben ve sen...

Ben ve ötekiler...

Biz ve siz...

Biz ve ötekiler...

Bu bölünmeler...

Dahası kendi içimizdeki ikilik;

Ben olan ve ben olmayan...

Ben ve öbür yarım...

Nefret, düşmanlık...

Birisi olmaya çalışmak...

Sen, bütün bu olanların ve olmakta olanların farkındasın! Zihninin bütününü görüyorsun. Zihninin bütününün işleyişinin farkına vardığın anda, insan yapımı bu koşullu zihninden özgürleşiyorsun.

Zihninin bütününü, bütün insanlık zihnini gözden kaçırıp, kendini soyutladığın anda bölünme, ikilik ve akabinde her türlü sıkıntı ve sefaletin ortaya çıkacağını artık anladın.

Zihninin bütününü anladığın için, artık ondan özgürsün... Hem bütünsel olanı, hem de özel olanı ve böyle koşullandırıldığını anlamışsındır...

Belki tekrar kendini soyutlar, ikilik yaratırsın. Ama bunu derhal farketme yetisini kazandığın için, anında duvarlar yı-

kılacaktır. Soyutlanma duvarları, onları farkederek-etmez yıkılırlar... O hâlde zihnini seyret!

Şimdi zihnini seyre diyorsun;

Duygularını, düşüncelerini izliyorsun!

Şu anda zihninde olanları, olmakta olanları seyre diyorsun. Gözlemliyorsun!

Unutmayın! Zihninizi seyretmeye, duygulardan girmek en etkili ve en kolay yoldur. Çünkü bilindiği gibi duygular sonuçtur. Onları bütün varlığınızla bağınıza bastığınızda, tüm varlığınızla hissettiğinizde, neden öyle hissettiğinizi de anlayacaksınız. Bu duyguya yol açan düşünme biçiminizi, yani koşullanmanızı farkedeceksiniz. İşte o zaman bu koşullanmalar sahte oldukları için, farkındalığın ışığına dayanamazlar kaybolur ve giderler...

Şimdi söyle bakalım şu anda ne hissediyorsun?

Kendini nasıl hissediyorsun?

Suçlu mu?

Yetersiz, değersiz mi?

Umutsuz, çaresiz, yalnız mı?

Bomboş bir hiç mi?

Yoksa sen de benim gibi, kendime duyduğum nefretin dipsiz çukurunu mu farkettin?

Onu deneyimliyorum. Yalıtılmışlığımı, soyutlanmışlığımı farkediyorum.

Onaylanmama korkumu, onay isteğimi, kaçmak, kurtulmak

ve bir yerlere sığınmak istediğimi ve soyutlanışımı izliyorum.

Ben kendimi ayırdıkça, ben kendimi soyutladıkça, bağılandığımı, onay istediğimi ve korktuğumu, onaylanmamaktan korktuğumu anlıyorum.

İşte hepsi bu!

Olan bu!

Ayrı olduğumuz yanılgısı!

Bilincimizde biz ayrı değiliz. Bütün insanlıgız, ama ayrı olduğumuza koşullandık. Bu gerçeği farkettiğimizde ise koşullamalardan özgürleşiriz.

Hepsi bu!

Ayrı bir bilincim olduğuna koşullanmam yüzünden kendimi herkesten ayırmayı öğrenmişim. Çok küçük yaşlarda buna koşullanmışım.

Her eleştirildiğimde, her onaylanmama korkusu duyduğumda kendimi soyutlamış, kendi kabuğuma çekilmişim. Kendimi bütün ilişkilerden soyutlamışım. Duvarlar örmüşüm çevreme...

Kafe kalabalıklaşmaya başladı. Kadınlar, erkekler, çocuklar, yaşlılar, gençler var... Karışık olarak oturmuşlar. Bir şeyler yiyip, içiyorlar...

Kafenin önünden insanlar gelip-geçiyorlar... Aralarında yine kadınlar, erkekler, çocuklar, yaşlılar ve gençler var...

Gerek bu gördüğüm insanlar arasında, gerekse onlarla benim aramda hiçbir ayırım yok! Hiçbir soyutlanma yok. Duvarlar

çekilmemiş...

Ayırım her birimizin zihninde...

Ayırım toplumsal, ailesel ve nihayet bireysel şartlandırılmamız sonucu zihnimizde değil midir?

Elbette zihnimizde!

Tekrar dışarıya, pencereden dışarıya bakıyorum. Gökyüzüne, bulutlara, kuşlara, yeryüzüne, ağaçlara, çiçeklere, kedilere, köpeklere...

Yollara, arabalara, insanlara bakıyorum.

Yine aralarında hiçbir bölünme, hiçbir ayırım yok.

Ayırım sadece bizim zihnimizde...

Benim zihnimde...

Ayrı olduğum koşullanmam yüzünden...

Kendimi her şeyden ve herkesten ayırmam yüzünden.

Ayırımı farkederek etmez, ayırım yok oluyor ve duvarlar yıkılıyor.

Sadece var olma duygusu,

Ve sonsuz ve sınırsız bir şefkat duygusu hissediyorum.

Bu şefkatin nesnesi yok. Her şeyi ve herkesi kaplayan bir duygu bu...

Ayrımsız her şeyi içine alıyor...



Korku

“Git de bir daha gelme!
Sen bari canını kurtar.”

Annemin sesiydi bu...
Ağlıyordu bana seslenirken.

Var gücü ile kız kardeşimin sırtına,
Yumruklarını indirirken babam...

Benim yaşıım henüz on yedi,
Kardeşiminki ise on beşti.

Kız arkadaşı gelmişti kardeşimin,
Kahramanmaraş’tan Silifke’ye.

Dayısı da yanındaydı Mualla’nın,
Üçü birlikte denize gittiler.

Aksilik bu ya
Ağabeyim Durmuş,
Aynı yerde denize girmiyor muymuş?

Olanlar oldu, kıyamet koptu.
Kaçtı kardeşim ama kurtulamadı.

Ne bu dünyadan, ne babamdan...
Ne de ağabeyimin zulmünden.

Paramparça oldu buluzu,
Şalvarı ve başına örttüğü tülbenti.

O gece sabaha kadar inledi kardeşim.
Arada sırada yatağından fırlayarak...

İşte o zaman karar verdim gitmeye,
Ve bir daha asla dönmemeye...





20. BÖLÜM

ÇOCUKLUK TRAVMALARI

Annemin sesi: "Git de bir daha gelme! Sen bari canını kurtar" diye kulaklarımda çınladı-durdu hep, ömür boyu...

"Sen o zaman on yedi yaşlarında, bir üniversite öğrencisi idin. Yaz tatilinde memleketine gitmiştin. Gitmiştin, çünkü gitmek zorunda kalmıştın. Kaldığın yurt, yazları kapatılıyordu. Ankara'da başka kalacak yerin de yoktu. Aslında memleketine gitmeyi hiç istemiyordun. Baba evinde can güvenliğinin yoktu çünkü.

Baban ve en büyük ağabeyin durmadan seni tehdit ediyorlardı. Okuduğun için sana kızgındılar. Onları memnun edebilmek için var gücünle uğraşıyordun ama nafile... Memnun olmak bir yana ikisi de sana düşman kesilmişlerdi.

Okula gidip-gelirken ve evde başını örtüyordun. Onlardan gizli ders çalışıyordun. Mümkün olduğu kadar onlarla karşılaşmamaya çalışıyordun. Karşılaştığın anda da bulduğun ilk fırsatta oradan uzaklaşıyordun.

Çocukluğunda asla alamadığın bu baba onayını ve sevgisini, daha sonraki yaşamında çevrendeki erkeklerden almayla çalıştın hep! İçindeki boşluğu onlarla doldurmaya çalıştın. Ama asla bulamadın. Bulamadın, çünkü onlar da aynı öfkeyi, aynı kızgınlığı ve nefreti sana yansıtılar.

Yine korktun! Yine kaçtın!

Çevrendeki duvarlar gittikçe kalınlaştı. Senin onay ihtiyacın azalacak yerde arttıkça arttı... Ve sen bu duvarlar arkasında yapayalnız, bomboş bir hiç olarak kaldın hep... Bu boşluğu anlayacak yerde onay peşinden koşarak ondan kaçtın! Tabii ki bu arada boşluk büyüdükçe büyüdü.

İhtiyaçlarını alabilmek amacıyla çevrendeki erkek arkadaşlarından, hocalarından, meslektaşlarından sevgi dilenciliğine çıktın. Onları memnun edebilmek için çabaladın durdun!

Gözardı ettiğin gerçek, onların da aynı açlığı çekmekte oldukları idi.

Ama sen, o zamanlar bütün bu olanların bilincinde bile değildin."

Bugün bu dünyada olanlara bakacak olursak, aynı karmaşayı, aynı onay ihtiyacını ve aynı sefaleti bütün insanların yaşadıklarını görürüz.

Bütün zamanlarda olduğu gibi, binlerce yıldır olageldiği gibi bölünmeler, ikilikler ve savaşlar sürüp, gitmekte...

Ülkeler arasındaki ilişkiler, sadece çıkara dayanmakta... İşter milliyetçilik, ister din, ister ekonomi rol oynasın hepsi ama

hepsi çıkar odaklı!

Çıkar odaklı; çünkü ülkeleri yönetenler, toplumu oluşturan insanlar, hepimiz korku ile büyütölmüş, haz ve onay arayışına programlanmışız. Her zaman onay peşinde koşar, ödöl isteriz. Zihnımız sürekli olarak ceza - ödöl, günah - sevap, keder - haz, üzüntü - sevinç, yalnızlık ve kaçış arasında gider, gelir.

İç boşluğumuzu, yalnızlığımızı, onay ihtiyacımızı anlayıp-onlardan özgürleşeceğimize, ters yönde yani dışa doğru hareket ederek haz ve onay peşinden koşarız. Bu yüzden de hayal kırıklığı yaşamamız kaçınılmazdır. Çünkü iç boşluğumuz orada durmaktadır. Bulduğı her fırsatta açığa çıkacaktır.

Bu haz arayışı, içinde yetiştüğimiz hazza dayalı toplumun bizi şartlandırmasının sonucudur. Bu şartlandırılma zihnimizi ikiye böler. Olan ve olması gereken:

Olan: Soyutlanma, iç boşluğu, yalnızlık, çaresizlik, umutsuzluk, acı, keder, üzüntü...

Olmaması gereken: Toplumdaki haz koşullandırmaları...

Her ikisi de tamamen şartlandırılmamızın sonucudur.

İşte bu şartlandırılmadır ki insan zihnini ikiye böler:

Ben ve

Öteki yarım

Aileyi ikiye böler:

Anneyi daha çok seven çocuklar...

Babayı daha çok seven çocuklar...

Ülkeyi ikiye böler:

İktidar yanlıları
Muhalefet yanlıları
Dünyayı ikiye böler:
Amerika yandaşları
Rusya yandaşları

Hazza dayalı bir toplumda yaşıyoruz. Dolayısı ile zihnimiz haz ilkesine göre çalışır. Sürekli haz peşinden koşarsınız. Acıdan kaçarsınız. Bu yüzden her haz, potansiyel olarak acı da içerir. Çünkü acının karşıtıdır.

Durun!

Kaçmayın!

Umutsuzluk, çaresizlik, yalnızlık, boşluk, hiçlik, iç sıkıntısı ve yalıtılmışlık gibi duygulardan birisini ya da bir kaçını hissettiğinizde orada durun! Onları bağrınıza basıp, size anlatmak istediklerini dinleyin! Onlarla ilgilenip, size söylemek istediklerini dinlediğinizde, vermek istedikleri mesajı aldığınızda kaybolup gideceklerdir.

Tıpkı bu sabah benim yaşadıklarım gibi...

Bu sabah, yoga ve meditasyon sırasında aniden ölecekmişim gibi oldum yine, kendimi kapanda hissettim.

Bu duyguyu daha önce de defalarca yaşadığım için, bu fırsatı kaçırmak istemedim. Sonuna kadar izlemek, bu davetsiz misafiri kapıya kadar geçirmek istedim.

Hapishanede gibiydim. Çaresiz, yalnız, mutsuz ve huzursuz...

Boğuluyormuş gibiydim.

Canım çıktı-çıkacak, son nefesimi verdim-vereceğim gibi bir umutsuz durumdaydım...

Kaçmak ve hemen oradan uzaklaşmak istedim.

Kendimi apar topar dışarı attığımda nefes almaya başladığımı farkettim. O zamana kadar sanki ölmüştüm. Yaşamıyordum.

Dışarıya çıktın.

Kendini yollara attın.

Parklardan, bahçelerden, tarlalardan, yollardan geçtin... Ağaçlar, çiçekler, kediler, köpekler, kuşlar ve tanımadığın insanlar arasında dolaştın.

Tanımadığın, daha önceden hiç görmediğin insanlarla konuştun!

Şu anda dışarıdasın ve bir parkta oturmuş bu satırları yazıyorsun. Hapishane duvarlarının yıkıldığını, tamamen özgürleştiğini hissediyorsun. Gittiler, tıpkı geldikleri gibi aniden... Tam da onlara alışmışken, onları bağına basıp, kucaklamışken... O cendere yerini, sonsuz bir huzur ve şefkate bıraktı...

O cendere geri gelir mi?

Muhtemelen evet!

Peki, o geri gelmeden önce, ben onu geri çağırabilir miyim?

Geri çağırıp, onu gözlemleyebilir miyim?

Cendere ne zaman ve nasıl oluşuyor.

Şebeci sonuçları neler?

Cendereyi, özellikle meditasyon sırasında hissettiğimi fark ettim. Düşünceleri özgürce seyretmeye başladığımda, birden bire bu soyutlanma, bu yalnızlık, bu çaresizlik kısılcına yakalandığımı farkediyordum. Özellikle geçmişte acı vermiş olan anıların anımsanması bu karanlık ve boş soyutlanma duygumu açığa çıkarıyordu. Yalnızlık bu soyutlanmayı farketdiğimde açığa çıkıyor, onu bağrıma basınca da kaybolup gidiyordu.

Geçmişteki deneyimlerimi anımsayarak bu cendereyi açığa çıkarabileceğimi keşfettim. Geçmişteki bu korkular bugün hâlâ beni soyutlamaya devam ediyorlardı. Buldukları her fırsatta açığa çıkıp, bana acı veriyorlardı.

Ben de bu acıları deneyimleyerek soyutlanma duvarlarının yıkılışını seyretmeye başladım. Soyutlanmanın, yalnızlığın, yalıtılmışlığın farkındalığı, derin bir acı ve tüm bunların yerini sonsuz bir şefkate ve acıma duygusuna bırakışı...

Bu şefkat ve acıma duygusunun nesnesi yoktu... Herkese ve her şeye karşı sonsuz ve sınırsız bir şefkat ve acıma duygusu hissediyor insan. Tüm ayrımlar sona eriyor. Her şeyin ve herkesin bir parçası oluyorsunuz. Tüm evrenle bir oluyorsunuz.

İyi olmaya çalışan, kendini iyi hissetmek için uğraşan, ama aslında kendini iyi hissetmeyen bugünün koşullanmış insanı, kendisine neler olduğunu keşfetmek zorundadır! Bu keşif için ilk adım şu andaki duygularını hissetmektir. Onlardan kaçmak değil!

"Ayıptır, günahtır" diyerek, gerçek duygularımızdan hep

kaçtık. Çocukluk incinmelerimizi bilinçaltımızın derinliklerine bastırdık. Şimdi duygularımızı açığa çıkarma zamanı...

Biraz önce Şarkıcı Nil Karaibrahimgil'in son şarkılarından birisini dinledim. Sözleri çok gerçekçiydi... Şöyle söylüyor şarkıcı:

"Ben buraya çıplak geldim.

Utanmam yok.

Nefes aldım,

Nefes verdim."

Sanatçı ne kadar da haklı... Bu dünyaya hepimiz çıplak geldik, nefes aldık... Ve son nefesimizi verip, yine çıplak gideceğiz. Neden utanalım?

Varlık hâlinin utanılacak bir yanı yoktur.

Ama işin bir başka yönü var ki tüm sorunları o oluşturuyor. Bu gerçek, hepimizin bu dünyayı ilk kez bir çocuk gözü ile algıladığımızdır.

Evet, istisnasız hepimiz dünyayı çocuk gözü ile algıladık. Bu nedenle büyürken çevremizdeki büyükler tarafından korkutulduk. Çevremizdeki büyüklerin bizi eğitmek, yola getirmek ve uslu çocuk olmamızı sağlamak amacı ile başvurduğu tüm yollar bizi derinden yaraladı. İncindik ve acı çektik. Bunlarla nasıl başa çıkacağımızı da bilemediğimiz için onları bastırdık bilinçaltımızın derinliklerine ittik.

Büyüyüp, bir yetişkin olduğumuzda da hepimiz sorunlu yetişkinler olduk. Ve sürekli acı çekmeye başladık. Ara sıra kü-

çok hazlar yaşasak da hayal kırıklıkları peşimizi bırakmadı. Ne yaparsak yapalım, ne söylersek söyleyelim, hep hayal kırıklığı yaşadık.

Çocukluğumuzda ihtiyacımız olup da asla alamadığımız koşulsuz sevgiyi, ilgi ve onayı başkalarından alabilmek için ömür boyu hep çabalar dururuz. Ama bu açlıklarımız, yüz yaşına da gelsek, hâlâ doyurulmayı bekliyor olacaklar.

Çocuklukta ihtiyacımız olup da alamadığımız bu açlıklarımızı yetişkinlikte alabilmemiz olası değildir. Çünkü artık vakti geçmiştir. Bu açlıklarımızı ancak ve ancak bizzat kendimiz fark ederek, anlayarak doyurabiliriz.

Bazı çocukların yaşadıkları duygusal sarsıntılar o kadar ağırdır ki daha henüz çocukken sorun yaşarlar. Bu tür çocuklarla çalışan Dr. Bruce D. Perry bu çocuklara yapılan tedavinin esasının yalnızca ilgi ve sevgi olduğunu bildirmiştir. Dr. Bruce bunların sabırla ve tutarlı bir şekilde çocuklara verilmesini önermektedir.

Dr. Bruce D. Perry, "The Boy Who Raised As a Dog (Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk)" isimli kitabında bu çocuklar için şöyle demektedir:

"Sorunlu çocuklar bir anlamda acı çekmektedirler. Acı, insanları saldırgan, endişeli ve hırçın yapar. Yalnızca sabırlı, sevgi dolu ve tutarlı bir ilgi işe yarayacaktır. Kısa vadeli mucizevî tedaviler yoktur. Tutarlı, sabırlı ve sevgi dolu bir ilginin onlara çok yardımı dokunacaktır."

Çocukluktaki ihtiyacımız olup da karşılanmamış olan koşulsuz sevgi, ilgi ve onay gibi duygusal açlıklarımız, bir yetişkin olduğumuzda, çok önemli ve yıkıcı problemlere neden olurlar. Bu açlıkları bilinçsiz olarak doyurmaya çalışırız. Bunu yaparken de hem kendimize hem çevremize, hem de tüm dünyaya zararlar veririz.

Tek çare bu açlıkların kişi tarafından farkedilerek, bizzat doyurulmasıdır. Aslında doyurulmaya bile gerek yoktur. Sadece farkındalık bile yeterli gelip, kişi onlardan özgürleşecektir. Zira kişi artık bir yetişkin olmuştur. Çocukluğunu çok gerilerde bırakmıştır. Dolayısı ile bu çocukluk ihtiyaçlarına artık ihtiyacı kalmadığını anladığında, onların peşinden gitmeyecektir. Anlayış iyileştirici bir etkidir.



Travmalar

Hepimizin sorunları var,
Çünkü dünyayı çocuk gözü
İle algıladık ve incinmeler
Yaşadık bu yüzden!

Sorunlar ise acı verirler.
Ama ben acı ile yüzieşemem.
Öğrenememişimdir bunu.
Ben de kaçırım acıdan...

Ben acı çektikçe,
Ondan kaçırım ve haz ararım.
Tutunacak bir dal,
Saklanacak bir sığınak ararım.

Kendimi unutturacak,
Beni mutlu edecek,
Beni benden alacak,
Bir çare ararım hep!

Bulurum her seferinde de
Acımı unutturacak bir yol

Ama nafiledir bu arayışım,
O da acıya dönüşür hemen.

Tüm hazlarım gibi,
Bu da acıya dönüşmüştür.
Acımı anlayacak yerde,
Ondan kaçmışımdır çünkü.

Oysa insem acımın kaynağına;
Yalnızlığımı, yalıtılmışlığımı,
Sevilmemenin, reddedilmenin acısını

Duyumsasam derinden!

Kendime olan nefretimi keşfetsem!
Onun dipsiz cehenneminde yansam!

Yanabildiğim kadar yansam,
Acım kalır mıydı hiç?

Kalmazdı elbette, kalamazdı.
Arınırdım anıların tuzağından
Ve tüm geçmişimden,
Geçmişimin bütün yüklerinden...

Yeniden doğardım,
Anılarımdan özgür,
Acılarımdan özgür,
Tüm geçmişimden özgür...

Geçmişimi gene anımsardım...
Ama artık onun esiri olmazdım,
Kurulu bir robot misali,
Yineleyip durmazdım korkumu...





21. BÖLÜM

ARAMIZDAKİ ENGELLER

Duygularıma girmek istiyorum. Şu andaki duygularıma girmek ve onları hissetmek istiyorum. Kendimi nasıl hissettiğimi soruyorum kendime... Kendime bu soruyu ne zaman sorsam, duygularımla aramda bir sürü engeller olduğunu farkediyorum.

İlk engel, sevdiğim kişilerle ilgili endişe, kaygı ve pişmanlıklarım. Onlarla ilgili geçmişte yaptığım ya da yapmadığım şeylerin oluşturduğu suçluluk duyguları... Nefret, düşmanlık ve şiddet...

İkinci engel, yine sevdiğim kişiler için yapmak istediğim şeyler.

Üçüncü engel, kendim için istediklerim. Yapmak istediklerim. Sahip olmak ya da elde etmek istediğim şeyler...

Bütün bunları bıraktığımda,

Onlar olmadan yani...

Kendimi bomboş bir hiç olarak algılıyorum.

Bomboş bir hiç...

Değersiz, yetersiz ve önemsiz...

Yapayalnız bir hiçlik, bir boşluk...

Umutsuz ve çaresiz...

Bütün bu duygular, günlük benmerkezli etkinliklerim sonucunda oluşmuştur. Öyle değil mi?

Benmerkez, sürekli olarak kendisini soyutlayarak çalışır. Sürekli olarak birisi olmaya çalışır. "Yapmalıyım, yapmamalıyım; yapmalıydım, yapmamalıydım..." diyerek korku, endişe ve keder üretir. Böyle yaparak, kendi ürettiği ve yine kendisinin olan boşluktan kaçır.

Oysa ben boşluk,

Ben yalnızlık,

Ben hiçlik,

Ben önemsizlik,

Ben yetersizlik,

Ben bütün bunlar değil miyim?

Boşluk benim boşluğum,

Yalnızlık benim yalnızlığım.

Bunlar, benim benmerkezli etkinliklerimin ürünü değil midir?

Kendi etkinliklerimin sonuçlarından, yine kendi etkinliklerimle kaçabilir miyim?

Biri olmaya çalışarak, önemli biri olmaya çalışarak...

Elde etmeye çalışarak...

Yapmaya çalışarak,

Ya da ele geçirmeye çalışarak bu boşluğun ancak ve ancak üstünü örter, onu hissetmemi ve boşluğun tamamen yok olma şansını engellerim. Bu gerçeği gördüğümde artık kendimden kaçmam. Kendi benmerkezli etkinliklerimin ürünü olan, kendi boşluğumdan, kendi yalnızlığımdan ve kendi hiçliğimden kaçmam.

Ya ne yaparım?

Onları kucaklarım. Bağrıma basarım. Onlarla kalırım.

Boşluk benim boşluğum. Yalnızlık, benim yalnızlığım...

Onlarla barış yaparım. Artık kaçmam.

Artık kaçmam. Çünkü ben onları, kendimi herkesten ayırarak yine kendim oluşturdum... Toplumsal şartlandırılmam böyle... İçinde yaşadığım toplumda herkes kendisini soyutluyor. Herkes benmerkezli... Ben de hiç farkında olmadan onlar gibi davranmayı öğrenmişimdir.

Öyle ise;

Ben o boşluk,

Ben o yalnızlık,

Ben o umutsuzluk,

Ben o çaresizlik,

Ben o hiçlik...

Ben bunların tümüyüm.

Bunlardan ayrı bir ben yoktur bende...

Bu boşluk, toplumsal bir koşullandırılma, ayrı olduğum şartlandırılmasının ürünü olduğuna göre gerçekten var mıdır?

Yoksa sadece bir yanılsama mıdır?

Korku ile büyütüldüm!

Korkutuldukça kaçtım!

Kaçtıkça korktum.

Kendimi soyutlayıp herkesten ayırdım ve yalnızlığa mahkûm ettim.

Geçmişteki korkularım, kendimle aramdaki engellerdir. Bunlar kendimden kaçmama neden oldular.

Geçmiş anımsadığımda onu bugüne getiririm. Anımsamak doğaldır ve gereklidir. Geçmiş bugüne getirmişsinizdir. Bu hareketi gördüğünüzde artık yansıtma yani düşüncenin hareketi sona erer. Farkındalık onu sona erdirir. Geçmişin bugüne ve yarına yansıtılması sona erer. Onu görür ve olması gereken yerde, yani geçmişte bırakırsınız. Böylece korku, soyutlanma ve benmerkezli etkinlik sona erer. Sonsuz-sınırsız bir şefkat onun yerini alır.

Geçmiş anımsamak ama onu bugüne ve yarına yansıtma-mak olası mıdır?

Belki!

Ama biz, hep geçmişte ya da onun bir yansıtılması olan gelecekte yaşarız. Onu sırtımızda taşırız. Geçmişin bu ağır yükünü bugüne, yarına ve daha sonraki günlere yansıtırız. Geçmişimize o kadar çok değer veririz ki hikâyelere, masallara, yaşam öykülerine bayılırız. Çocukluğumuzdan itibaren onlarla avutulur. Onlarla büyütülürüz.

Geçmişimizi yeniden, yine yeniden yaşatmak ya da yaşatmaya çalışmak, gelenek ve göreneklere sıkı sıkıya bağlanmak, toplum tarafından teşvik edilip, desteklenmektedir.

Günümüz okurları arasında yaşam öyküleri, romanlar, gerçek yaşam öykülerinden kesitler içeren romanlar, çok sevilip, okunmaktadır. Otobüste, trende, tramvayda, metrobüslerde, vapurda, deniz otobüslerinde ve bekleme salonlarında okunan kitapların çoğunluğunun bu tür kitaplardan oluştuğunu siz de farketmişsinizdir. Belki yüzde 1 veya yüzde 2 gibi çok az bir oranda diğer türden kitapları da okuyanlara rastlamak mümkündür ama bunlar da genellikle politik ve siyasi kitaplardır.

İnsan yapımı yaşamı, insanın bugünkü mutsuzluk ve kargaşa içindeki yaşamının kaynağını araştıran, ya da sorgulayan kitaplar mı?

İşte bu tarz kitaplar nadiren okuyucu bulabiliyor. Ben şahsen bu tür kitap okuyucusuna son bir yıl içerisinde hiç rastlamadım diyebilirim.

İstanbul'da, İçerenköy'de bir kafede oturmuş, bu satırları yazarken, etrafımı seyretmeyi de ihmal etmiyorum. Kafede temizlik yapan güzel bir genç kız dikkatimi çekiyor. Adını sordum. "Feride" dedi. Yirmili yaşlarda, sarışın, beyaz tenli, mavi gözlü bu garson kızımız, temizliği bitirdikten sonra servis yapmaya başladı.

Bugün 29 Mart 2012. İstanbul'da tam bir ilkbahar havası var. Güneşli, ama dışarıda hava biraz serin. Bu nedenle ben kapalı

olan bir kafeyi tercih ettim. Ama oturduğum yerden gökyüzünü, kuşları, ağaçları ve çok uzaktaki binaları bile görebiliyorum. Kafenin önünde geniş bir araba park alanı var.

Etrafımı seyrediyorum. Hiç ayırım yapmadan; görme alanımda bulunan her şeyi, herkesi...

İnsanları seyrediyorum. Kafede oturanları, kafeye gelenleri ve kafeden kalkanları...

Gökyüzünü, seyrek beyaz renkteki bulutları ve onların şekilden şekle girişlerini izliyorum...

Kuşları seyrediyorum. Martıları, kargaları ve serçeleri... Tüm güçleri ve tüm varlıkları ile uçuşlarını, martıların çığlıklarını, kargaların gaklamasını ve serçelerin ötüşlerini dinliyorum.

Rüzgârın etkisi ile sallanan ağaç dallarını izliyorum. Yemyeşil defneler, Zeytin ağaçları ve karayemişler var. Aralarda da hâlâ cırılcıplak, yapraksız, çiçeksiz ağaçlar gözükmüyorlar.

Seyretmeye devam ediyorum. Ve aniden zihnimdeki sınırların kalktığını, her şeyin ve herkesin bir parçası olduğumu duyumsamaya başladım. Evrenle birdim. Ayırım yoktu aramızda. Seyrettiğim her şey bendim. Ben, seyrettiğim her şeydim.

Sıkıntı, tedirginlik, endişe, pişmanlık hani neredeler? Aradım, aradım ama onlardan eser bile bulamadım. Kaybolup, gitmişlerdi. Yaklaşık iki saatlik bir seyretme egzersizi, zihnimin ürettiği bütün bu korku ve yandaşları olan duyguları silip-süpürmüştü.

Tekrar gelseler bile, onları sadece izlemek, gözlemlemek

ve seyretmek bile; biliyorum ki beni tekrar onlardan özgürleştirecekler.

"Işığın Elleri" kitabının giriş bölümünde yazar, şöyle söylüyor:

"Katlanılmak zorunda kalınan her şey, korkuyu ve kendinden nefreti yaratan, sonuçta hastalığa sebep olan ayrılık yanılsamasından kaynaklanır."

Aynı olduğunu düşünen insan gerçekte diğer insanlardan aynı mıdır?

Bedensel olarak elbette farklıyız. Boyumuz, yüzümüz, saçımız, göz rengimiz, parmak izimiz tamamen kendimize özgüdür. Ve her birimiz en güzel şeyiz, tıpkı doğadaki tüm canlılar gibi... Bir eşimiz daha yoktur.

Ama zihinsel olarak bu kendimize özgülük, bu zihinsel en güzel şey oluş var mıdır?

Yoksa her birimizin zihni bir şekilde bozulmuş mudur?

"Ben farklıyım" diyoruz da, bu farklılık tamamen yüzeysel ve bir koşullanma mıdır?

Aynı bir bilincimizin var olduğunu düşünürüz. Çünkü öyle şartlandırılmışızdır. Ama eğer gözlemlersek, tüm insanların zihninin aynı şekilde çalıştığını anlarız. Hepimiz korkuyoruz. Hepimiz acı çekiyoruz.

Bugün dünyada olanlara, olmakta olanlara, insanların yaşadıklarına bütünsel olarak bakarsak eğer, bütün insanların acı

çektiklerini görürüz. Ve haz arayışlarını...

Yüzeysel farklılıklar olan ve önemli olmayan; elde ettikleri, sahip oldukları ya da yapmayı istedikleri şeyleri bir kenara bırakırsak, bu dünyadaki bütün insanların zihinleri haz-korku arasında gidip-gelen bir sarkaç gibi çalışır.

Bu korku-haz koşullanması küçüklükten itibaren her birimizin zihnine işlenir. Geçmiş insanların bize bıraktığı en acı mirastır bu... Toplum, içinde büyüyüp-yaşadığımız toplum da bu mirastan payına düşeni almıştır.

Bu miras yüzünden korku ile büyütülürüz. Korktukça kendimizi soyutlar, diğer insanlardan ayırır ve aramıza duvarlar öreriz. Aynı bir bilincimiz olduğu, doğru davranırsak ödüllendirileceğimiz, yanlış davranırsak cezalandırılacağımız öğretilir.

Bu haz-korku hareketi zihnimizi ikiye böler. Ben ve ben olmayan ya da başka bir ifade ile olan ve olması gereken!

Olan, hepimize olandır. Yani korku! Ve onun hareketi sonucu oluşan; soyutlanma, yalnızlık, değersizlik, yetersizlik, hiçlik ve boşluk duyguları...

Olması gereken ise, hazlarımızdır. "1001 haz" diye bilinen toplumsal hazlardır.

Bize olan hepimize olan korkudur.

Olması gerekenler ise, gerçek değildirler. Korkudan kaçmak için toplum tarafından uydurulmuş koltuk değnekleridirler...

Eğer zihnimizi seyredersek, gözlemlersek bu kaçışları keşfedebiliriz. Ve bize olanı...

Bize olan korku! Öyle değil mi?

Korku ve onun hareketi sonucu oluşanlar...

Korkumu gözlemlerim ve o sona erer.

Saf algı, saf zekâ açığa çıkar.

Doğduğumuzda saf algı, saf zekâ olan zihnimiz zamanla koşullanmış ve yerini korku-haz hareketine bırakmış. Bu nedenle koşullanmalarımızın tamamının sona ermesi zorunludur.

Bütün bu sonradan olma değerler ancak ve ancak farkındalık ateşinde yanarak yok olurlar. Onlardan kaçarak değil!

Pencereden dışarıya bakıyorum. Masmavi, bulutsuz gökyüzünü ve uçan kuşları seyrediyorum. Tüm varlıkları ile kanat çırparak uçan kuşları... Bina çatılarına, ağaçlara, direklere konmuş, etrafı seyreden kuşları... Aynım yapmadan bütün kuşları seyrediyorum.

Ağaçlar görüyorum. Yol kenarlarında sıralanmış... Yemyeşil çam ağaçları ve aralarında tüm yapraklarını dökmüş, çırılçırıl çıkıyorlar... Hepsi özgür, hepsi mağrur ve yine hepsi mutlu... Değersizlik duygusu nedir bilmiyorlar. Kendilerini birbirleri ile karşılaştırmadan yaşıyorlar. Yargısız, infazsız...

Ama biz kendimizi herkesle karşılaştırırız. Başkalannı da... Oysa karşılaştırmak bir saldırdır... İncitir kişiyi... Kendimizi de...

Eleştirir, yargılar, suçlar ve kusursuzluk bekleriz. Hem kendimizden, hem de diğer insanlardan... Oysa bütün bunlar sevgisizlik işaretleridirler, ayırım yaptığımızın göstergeleridirler...

Engeller koyarız aramıza... Hem kendi kendimizle, hem de diğer insanlarla... İncinir, incitiriz hiç acımadan...

Duvarlar öreriç çevremize, geçit vermeyen duvarlar... Kendi olmazsa olmazlarımız vardır. Bunların dışında kalanlara değer vermeyiz. Kendi isteklerimizin peşinden koşar-dururuz.



Şimdide Yaşamak

Dışsal olarak
Şu anda yaşamak
Bu, kolaydır.

Bakar, görür
Koklar, dokunur
Ve anlarsın.

Sorun, içsel olandadır.
Zihninde yaşadıklarındadır.
Duygularındadır.

Neden mi?
Çünkü orada olanlar,
Sana acı verirler.

Zihnin öyle eğitilmiştir.
Kendini soyutlayarak,
Yalıtarak çalışır hep...

Kendini hem kendinden,
Hem de başkalarından ayırır.

Ayırır, böler, keser ve dışlar...

Bu yüzdendir yalnızlığın,
Umutsuzluğun, çaresizliğin
Yetersizlik ve değersizlik duygularının...

Doyumsuzluk, hoşnutsuzluk
Nefret, düşmanlık
Boşluk ve hiçlik duyguların da...

Bu her an oluşan,
Benmerkezli etkinlik
Ve onun acısına dayanamazsın!

Kaçarsın, kaçabildiğin kadar
Ömür boyu onu hep,
Göz ardı edersin!

Ve bazen, arada sırada
Bu boşluğu, bu hiçliği
Hissedersin istemeden!

Ama acısına dayanamazsın
Ve gene kaçarsın var gücünle...

Yeni hazlar peşine düşerek...

Ama o geri gelir yine,
 Bulduğu her fırsatta
 Acılar içinde bırakarak seni...

Ta ki onu derinden,
 Ve tüm varlığıyla
 Hissedinceye kadar...

İşte ancak o zaman
 Boşluk duygun yok olur,
 Sonsuzluğa dönüşür.

İç farkındalık,
 Zihinsel farkındalık
 Zihnini özgürleştirmiştir.

Yine geri gelebilir belki,
 Ama sen, işi öğrenmişsindir.
 Kaçmazsın artık korkundan...

Yüzleşirsin onunla!
 Ve bitirirsin acını...

Kaçmadan, bastırmadan...

Artık zihinsel olarak da
 Şimdide yaşıyorsundur.
 Geçmişte ya da gelecekte değil!





22. BÖLÜM

DOĞA VE BEŞ DUYU

2 7 Temmuz 2012 Cuma günü, torunum Bora ile birlikte Kalamış'taki diş doktoruma gittik. Bağdat Caddesi'nde dolmuştan indik. Ara sokaklardan birisinden aşağıya, sahile doğru şarkı söyleyerek neşe içinde yürüyorduk. Bora bir an durdu ve şöyle söyledi:

"Anneanne, biz kendimiz bir şarkı besteleysek?"

"Olur, haydi besteleyelim" dedim.

Bora mırıldanmaya başladı.

Bu konuda yetenekliydi ve bateri dersi alıyordu.

Onu dinleyerek ben de mırıldanmaya başladım.

Sonunda aşağıdaki mısra çıktı ortaya:

"Nerden geliyor nerden?"

Malatyalı peynirim!

Ağzıma layıksın sen!

Bir damla su gibi..."

Bora, bir reklâm müziği bestelemişti. Hem sözleri, hem

de melodisi ikimizin de çok hoşumuza gitti. Bunu birkaç kez tekrarladıktan sonra, unutmamak için, sözleri yazmaya karar verdik. Kâğıt ve kalemimiz vardı, ama hava çok sıcaktı ve susamıştık. “Bir yerde oturup, bunları orada yazıya döksek daha iyi olur” diye düşündük. İlk rastladığımız kafe, Fenerbahçe Kulübü’ne aitti. Bir an tereddüt ettikten sonra, girmeye karar verdik.

Bizi karşılayan garsona meramımızı anlattık. Bize pek inanmış görünmemekle birlikte, içmek için su verebileceklerini, ancak üye olmadığımız için oturamayacağımızı söyledi. Ben ayakta, bir masanın üzerinde şarkının sözlerini bir kâğıda yazarken, torunum lavobaya gitti.

Bizi karşılayan garson bir masanın üzerine iki bardak su koydu. Ve: “Ben de şarkı sözü yazıyorum” diyerek dört satırlık bir şiir okudu. Sözleri biraz komik, alaycı ve uyumsuzdu. O an uydurulmuş izlenimi veriyordu. Zaten ilk satırı hariç, diğerleri aklımda kalmadı. “Dağdan indim bayıra...” diye başlıyordu.

“İsterseniz, torunum gelince birlikte biz de şarkımızı size okuyabiliriz” dedim.

O ana kadar oturduğu yerden bizi seyreden şef garson, aniden yerinden fırladı ve yanımıza geldi. Bu sırada Bora da geldi. Şef garson:

“Burası stüdyo değil! Hemen gidin buradan” diye bağırdı.

Bizi karşılamış olan garson:

“Sularını içsinler de öyle” dedi.

Bora gidip, masadaki su dolu bardaklardan birisini alıp suyunu içerken ben de garsona teşekkür ettim ve hızla oradan ayrıldık.

Bora sinirlenmişti. Kovulduğumuzu düşünüyordu. Bir süre söylendi-durdu. Hem şef garsonun tavrına, hem de Fenerbahçe Kulübü'nün üye olmayanlara getirdiği yasaklara...

Yolumuza devam ettik, ama Bora'nın eski neşesi kalmamıştı. Bestesini yarım bıraktı. Şarkı sözlerine devam etmedi.

Doğa, bunu asla yapmaz. Doğa bir çocuğun yaratıcılığını asla bastırmaz. Tam tersine, gizli kalmış yeteneklerimiz ve farkındalığımız doğa ile yeterli ilişki kurulduğunda kendiliğinden açığa çıkarlar.

Ne zaman tek başıma doğada bir yürüyüş yapsam, birkaç saat yürüdükten sonra, zihnimin işleyişini seyretmeye başlarım.

Richard Louv, "Last Child In The Woods (Doğadaki Son Çocuk)" kitabında, Walt Whitman'ın aşağıdaki şiirine yer vermiş:

*"Bir çocuk vardı, her gün evden çıkar,
Ve ilk gördüğü şey neyse ona dönüşürdü.
O şey onun parçası olurdu; gün boyunca
Ya da günün bir kısmında,
Ya da yıllarca, Ya da uzun yıl döngüleri boyunca.
Baharın ilk leylakları parçası oldu bu çocuğun,
Ve çimenler ve beyaz ve kırmızı sabah sefalari,*

*Ve beyaz ve kırmızı yonca,
 Ve sinekkapan kuşunun şarkısı,
 Ve üçüncü ayın kuzuları
 Ve domuzun pembe, minik yavruları,
 Ve kısrağın tayı ve ineğin buzağısı..."*

Walt Whitman'ın bu şiirini okurken, tek başıma kaldığımda, seyrettiğim her şeyin bir süre sonra, ben olduğumu ya da benim, seyrettiğim her şey olduğumu fark ettiğim anlarımı hatırladım. Ayrım ortadan kalkıyordu. Seyreden bir ben ve seyredilen o değil de, sadece saf bir farkediş ve saf bir algı kalıyordu.

Kendimi yalnız bulduğum her seferinde bu seyretme egzersizini yapıyorum. İster evde olayım, istersem dışarıda, hiç fark etmiyor. Eğer evde veya kapalı bir alanda isem, hemen bir pencere kenarına geçip, dışarıyı seyretmekle egzersizime başlıyorum. Hiç ayrım yapmaksızın gördüğüm, görebildiğim her şeyi seyrediyorum. Sadece seyrediyorum ve dinliyorum. "İyi - kötü" demeden, "seviyorum - sevmiyorum" demeden, eleştirmeden ya da övmeden...

Burnuma gelen kokuları geldikleri gibi içime çekiyorum.

Nefesimi, kalp atışlarımı, vücudumdaki gerginlikleri dinliyorum, bir orkestra dinler gibi... Hem bütünsel, hem de ayrı ayrı...

Bir süre sonra, sadece var olduğumu ve orada olduğumu hissetmeye başlıyorum. Tüm duyularım açık, tüm varlığım ora-

da ve tam olarak dikkatliyim.

Tam bir görüş,

Tam bir dokunuş,

Tam bir koklayış,

Tam bir tat alış ve

Tam bir işitiş söz konusu...

Dışlanan hiçbir şey yoktur. Aslında siz de yoksunuzdur. Zihniniz bomboştur. Sonsuz ve sınırsız, uçsuz ve bucaksız bir boşluktur bu. Tıpkı dışta uzanan sonsuzluk ve sınırsızlık gibidir. İçeride, zihninizde ve dışarıda, dış dünyada sonsuz ve sınırsız bir boşluk, bir uzay sizi sarar. Var olma duygusu bile hissetmezsiniz. Her şeyle ve herkesle birsinizdir. Aynım yok olmuştur.

Acılar mı?

Endişeler mi?

Sıkıntılar mı?

Yoksa çocukluk istismarlarının yıldırım çarpar gibi, bizi yerle bir eden, izleri mi?

Hepsi ama hepsi geride kalmıştır.

Bitmiştir.

Bitirmişsinizdir.

Yine anımsar, geçmişi bugüne getirirsiniz. Ama hepsi budur.

Geçmiş, bugünle buluşup, sona erer.

Tümü ile şu anda yaşadığınız için, tümü ile dikkatli olduğunuz için, geçmişin devinimi sona erer. Geçmişin ürünü olan

tüm koşullanmalar, Tüm korkular böylece sona ererler. Onların bugüne ve yarına yansıtılmasını durdurursunuz. Sizin zihniniz artık, insan yapımı zihnin ötesine geçmiştir. Ve insan yapımı zihnin ürettiği bütün sorunları gerilerde bırakmışsınızdır.

Saf algı, farkındalık ve kendiliğinden doğru eylem söz konusudur.

Farkındalık, tam dikkat ya da zorlamasız dikkat dediğimiz, zihnin sınırlarının ötesine geçtiği bu durumu bir kez yaşayan kişi, sorunsuz olmanın, gerçek anlamda sorunsuz olmanın ne demek olduğunu anlamıştır. Anlayış ise, zihninin işleyişinin artık eskiye dönmesine izin vermeyecektir.

Böyle deneyimler yaşamış kişi, bilincinin bütünü; hem insan yapımı sahte bilincini hem de bunun altına itilip gizlenmiş olan saf bilinci keşfetmiştir. Bu kişi hem bilincinin bütünü; hem de bunun bir yansıması olan yaşamın bütünü; görmeye yetkindir.

Böyle bir farkındalıkla geçmişime baktığımda ondan tamamen özgür olduğumu, tüm geçmişimi bağırma bastığımı, kendi sorumluluğumu kabul ettiğimi, başkalarının sorumluluğunu da onlara bıraktığımı anladım.

Ne yaşadıysam yaşamışımdır. Hepsi şimdi ölüdür. Ve geçmişte kalmıştır. Geçmişin bu yükünü sırtımdan indiririm. Onu olması gereken yere, geçmişe iade ederim.

Çocukluktaki incinmelerimi anımsayıp-seyrettiğimde, daha önceleri bana derinden acı veren, dengemi bozan bütün anı-

larımın sessiz sedasız kaybolduklarını ve gittiklerini hayretle gördüm.

Hepimiz korku ile büyütüldük. Tüm anılarımız bu yüzden, geçmişteki korku deneyimlerimizin izleridirler. Ve anımsama bir korku hareketidir. Geçmişte yaşadığımız korku deneyimimizin izinin bugüne yansıtılmasıdır.

Eğer onu anımsar, böylece bugüne getirir ve bugün gözlemlersek, ne kadar masum olduğumuzu anlarız. Gerçekten de masumuzdur. Çünkü o zamanlar sadece bir çocuğuzdur. Ve yaptıklarımızın sorumluluğunu alacak yaşta değilizdir.

Üç-dört yaşlarında iken küfür ettiğim için, kiracımız olan mühendisin beni kovalaması ve o sırada sarfettiği sözler, yaşam boyu bana hep korku vermeye devam ettiler. Ne zaman ki ben bu anımı gözlemleyip, masumiyetimi anladığımda, etkisi kaybolup gitti.

Kendimi ona şöyle seslenirken buldum:

“Mühendis ağabey, ben sadece küçücük bir çocuğum. Sen benim büyüğümsün. Sen büyüksün, ben ise, küçük... Sen verisin ben alırım. Beni korumak ve sevmek senin görevin... Beni korkutmanın ve azarlamanın sorumluluğunu ve suçluluk duygusunu sana iade ediyorum. Çünkü ben sadece bir çocuğum ve masumum. Bana yaşattığın korkunun ve acının sorumluluğunu sana bırakıyorum. Senin varlığını sevgi ile kabul ediyorum ve önünde saygıyla eğiliyorum. Artık senden korkmuyorum.”

Hayatımın ilk yedi yılını düşünüyorum. İlkokul öncesi anı-

larımı gözden geçiriyorum birer, birer. Tüm anılarım hep birbirine benziyor.

Hepsi korku içeriyor,

Hepsi korku...

Öldürülme korkusu,

Ölüm korkusu,

Dayak korkusu,

Baba korkusu,

Mühendis korkusu,

Ağabey korkusu,

Erkek korkusu...

Hep korku, hep kaçmak, kurtulmak, hep bir yere ve birilerine sığınma ihtiyacı...

Anıların hepsinin ortak izlenimi bu:

Kaç! Kurtul! Birilerine, bir yerlere sığın! İşte bu hareket, korkunun hareketidir. Ve çok küçük yaşlarda zihnimize kazınmıştır. Bu hareketi fark ettiğiniz her seferinde durun! Kaçmayın! O anda ne hissettiğinizi sorun kendinize. Ve bu duygularınızı bütün varlığınızla hissedin. Sizi kaçmaya zorlayan bu duygularınızla yüzleştikçe, onların nasıl oluştuğunu da anlayacaksınız. Ve onlar geldikleri gibi sessizce çekip, gideceklerdir.

Geçmiş korkular bugünümüzü etkilerler.

Geçmiş korkuların bugünkü etkileri soyutlanmamıza neden olur. İçimizde soyutlanmanın yol açtığı yalıtılmışlık, yalnızlık,

boşluk, hiçlik, değersizlik, yetersizlik, önemsizlik, umutsuzluk ve çaresizlikten oluşan dipsiz bir cehennem oluşur.

Bu dipsiz boşluğu deneyimlediğimizde boşluk kaybolacaktır. Açığa çıktığı anda onunla kalırım. Yalıtılmışlığımı, soyutlanmışlığımı, bunun sonucu olan yalnızlığımı, iç boşluğumu, hiçlik duygularımı, yetersizlik, değersizlik ve çaresizliğimi görürüm. Bütün bu duygularımın benmerkezli etkinliklerimin sonucunda oluştuğunu anlarım.

Evet, işte bana ve hepimize olan, tam da bu...

Yani benmerkezli etkinliğimin sonuçları...

"Ben" dediğim, geçmişteki yaptıklarım ya da yapmadıklarım, bana yapılanlar ya da yapılmayanlar. Yani tamamen ölü olan geçmişim.

Bu ölü geçmişini sahiplenmem yüzünden bütün çektiklerim. Onu sahiplendiğim ve etrafına duvarlar çekip soyutlandığım için kendimi bomboş bir hiç olarak hissederim. O boşluk benim boşluğum. Onu ben oluşturdum. Koşullanmam böyle...

İçinde yaşadığım toplum beni yaptıklarımla ya da yapmadıklarımla değerlendirmiş. Ben de kendimi bu şekilde değerlendirmeyi öğrenmişim. Ama şimdi bunun tamamen bir yanılsama olduğunu anlıyorum. Yaşayan her canlının eşsiz ve biricik olduğunu, "yaşamın tek bir an, onun da şuan" olduğunu keşfediyorum. İçimdeki boşluk, hiçlik ve yalıtılmışlık duyguları, verdiği derin acı ile birlikte yok olup-gidiyorlar.



Liseli Kız

Henüz on dört yaşındadır liseli kız,
Çalışkandır, hem de çok çalışkan.
Övünür içinden gizli, gizli...

Ben daha üstünüm,
Bu lisedeki erkeklerden!
Erkeklerin tümünden...

Sınıfın en çalışkanı,
Lisenin en çalışkanı
Yıllardır hep ben oldum.

Ben daha üstünüm
Lisedeki kızlardan
Bu kızların tümünden...

Benim düzeyimde,
Hiçbir öğrenci yok
Yıllardır bu lisede...

Ama evde öyle değilim!
İtilip, kakılıyorum.
Kız çocuğu olduğum için.

"Sen kız çocuğusun sus!
Sana laf düşmez!

Kız çocuğu üç günde bir konuşur.”

“Başını açarsın ha!

Seni okutmayayım da gör!

Şimden sonra okul mokul yok!”

Mahallede komşular kıskanırlar

Aşağılayıp, eleştirirler liseli kızı,

Yerin dibine batırırcasına...

“İnsanlardan utanır, kaçır.

Okumaktan başka bir şey bilmez.

Sen, batırık* yapmayı bilir misin?”

Mahallenin gençleri çekemezler

Lise birincisi genç kızı,

Bir de onlar incitirler derinden.

“Seni Ankara’da kaçırlılar.

Sokakta yürürken sen,

Dondurma yiyebilir misin?”

“Hiç sinemaya gitmemiş,

Ders çalışmaktan başka,

Hiç bir şey bilmez o...”

*Batırık: İnce bulgur, domates, salça, yeşil soğan, maydanoz, kavrulmuş ve dövülmüş yer fıstığı ya da ceviz karışımının, iyice ovulduktan sonra soğuk su ilave edilerek hazırlanan, çiğ ve soğuk çorba. Silifke ve Ermenek yöresinin yöresel bulgur çorbası... Özellikle sıcak yaz aylarının vazgeçilmezi...

İncinir, soyutlarım kendimi,
Çevremdeki herkesten ayırır,
İçime kapanırım.

Kapandıkça büyüyen,
Bir boşluk oluşur içimde,
Hiçbir şeyle dolmayan...

Bölünür liseli kız ikiye,
Bir tarafı yetersiz, değersizdir,
Öbür tarafı ise ünlü, üstün!

Neler oluyor bana?
Neler oluyor insana,
Nereden çıktı bu boşluk?

Bir de bakar ki çevresine,
Herkesin içi boş...
Üstelik de bomboş...

Bir tek ben, bir tek sen,
Bir tek o değil!
Herkesin içindedir bu boşluk.

Bu yüzdendir telaşları,
İçlerindeki boşluktan kaçarlar.
Çok çeşitli hazlar peşinde koşarak...

Tüm dünyayı gezmek, görmek isterler,

İnsan doğasındaki benzerliği ve bu
Olağanüstü boşluğu göz ardı ederek...

Ama ne yazıktır ki,
Dolduramazlar asla
Bu boşluğu...

Tam tersine boşluk,
Gittikçe büyür. Ve
Bir gün patlar.

Bir volkan misali,
Taşar, yakar, yıkar bendini...
Yok eder kendi kendini.

Patlamadan önce harekete geçip,
Bu basıncı azaltabilirim belki,
Her gün azar azar biraz.

Karşıtlar arasından çıkıp,
Olduğum gibi olabilirim yeniden,
Tıpkı doğduğum andaki gibi...

Tek başıma ve özgür,
Ama aynı zamanda da her şeyin
Ve herkesin bir parçası...





23. BÖLÜM

NEFES VE FARKINDALIK

Bugün 1 Ağustos 2012. Sağanak yağmurlar yağıyor İstanbul'da... Hava serin ve oldukça güzel. Dışarılar mis gibi toprak kokuyor. Sabahleyin erkenden şemsiyemi alıp yürüyüşe çıktım. Fatih Sultan Mehmet Hastanesi'nin ormanını adım adım gezdim. Gökyüzünü, ağaçları, kuşları, çiçekleri, otları, böcekleri seyrettim. Yağmurun sesini dinledim. Hafifçe esen meltemi iliklerime kadar hissettim.

İki saatlik bir yürüyüş sonrasında bir şeyler içmek için, hastanenin o muhteşem beş adet çardak kafelerinden birine oturdum. Oturduğum kafe boştu. Etrafımı seyretmeye devam ettim. Yağmur durmuş, güneş açmıştı. Ama yerler ve ağaçlar hâlâ ıslaktı ve o toprak kokusu kafeyi doldurmuştu.

Biraz sonra genç bir delikanlı geldi, yan masaya oturdu. Mutsuz görünüyordu. Canı sıkındı anlaşılan. Onunla konuşmak istedim. Ve sordum:

“Merhaba! Hoş geldiniz! Manzara ne kadar güzel öyle değil mi?”

“Bana hiç de güzel gelmiyor. Hava kapalı ve yağmur yağıyor”

“Güzellik gören gözde imiş, öyle söylemiş filozofun birisi”

“Kafamda bin bir türlü sorun var. Zihnim karmakarışık. Hiçbir şey görecektek durumda değilim.”

“Peki, o zaman konuyu değiştirip, size başka bir soru sormama izin verir misiniz?”

“Tabi’i ki buyurun sorun!”

“Yaşadığınızı hissediyor musunuz?”

“Nasıl yani?”

“Yani nefesinizi...”

Genç adam uyanmaya başlamıştı gaflet uykusundan. Derin derin solumaya başladı ve şöyle söyledi:

“İşte bakın, nefes alıp-veriyorum ya...”

“Devam edin! Devam edin! Hiç konuşmadan devam edin. Ellerinizi göbeğinizin üstüne koyun ve göbeğinize doğru solumayın! Burnunuzdan nefes alıp-verin! ”

Ben de aynısını yaptım. Ellerimi göbeğimin üstüne koydum. Göbeğime doğru, yavaş ve derin bir şekilde solumaya başladım. Burnumdan nefes alıp-veriyordum.

Bu şekilde ikimiz birlikte yaklaşık on dakika süre ile diafragmatik solunum yaptık. Delikanlı rahatlamış ve gevşemişti. Gülümseyerek teşekkür etti. Ayağa kalktı ve gitti.

Delikanlı gittikten sonra kafede yalnız kaldım. Nefes egzersizime devam etmek istedim. Oldukça dinlenmiş ve ra-

hatlamıştım. Sandalyede rahatça oturup, gözlerimi kapadım. Ellerimi tekrar göbeğimin üstüne, sağ elim altta, sol elim üstte olacak şekilde koydum. Burnumdan göbeğime doğru derin ve yavaş olacak şekilde solumaya başladım.

Bir süre sonra ellerimde sıcaklık, uyuşma ve nihayet ellerimin yok olduğu duygusunu hissettim.

Bu sıcaklık ve bu uyuşma bir süre sonra tüm vücuduma yayıldı.

Saf algı hâline geldiğimi hissediyordum.

Sadece varlık hâli söz konusuydu.

Dışarıdan, ormandan martıların çığlıkları, kargaların ve serçelerin sesleri geliyordu.

Karnımdan solumaya devam ediyordum. Tüm vücudumu hissetmeye başladım. Tepemden ayak başparmaklarıma kadar, bütün vücudumu hissediyordum. 100 trilyon hücremin yaşadığını, var olduğunu algılıyordum. Ve bu arada nefes farkındalığım, bedensel farkındalığım ve çevresel farkındalığım zihin farkındalığımı da açığa çıkardı.

Meditasyona devam ederken, düşüncelerimi ve duyguları-
mı da seyrediyorum.

Yalnızlık, yalıtılmışlık, soyutlanmışlık duygumu ve nihayet içimdeki dipsiz bir kendime olan nefret cehennemini keşfediyorum ve onu deneyimliyorum. Gözümden yaşlar sel olup, akıyorlar... Nefretin dipsiz cehennemi... Onu deneyimledikçe, onu hissettikçe yanıp, kül olup, yok oluyor. Ve yalnızlık, so-

yutlanmışlık, çaresizlik hepsi kaybolup-gidiyorlar.

Arıyorum, ama onların hiçbirini zihnimde bulamıyorum. Onları farkedip gözlemlediğimde, soyutlanmışlığımın ürünü olduklarını anladığımda ise kayboluyorlar. Ayrımı, kendimi herkesten ve her şeyden ayırdığımı, soyutlandığımı ve yalnızlığa mahkûm ettiğimi görüyorum.

Nefretimi

Suçluluk duygumu

Değersizlik

Yetersizlik

Umutsuzluk

Çaresizlik

Yalnızlık, boşluk ve hiçlik duygularımı farkediyorum.

Olan bu...

Yani ayrım

Bilincimin bölünmesi...

Bilincimin, bütün insanlık bilincinden kendisini ayırması...

Ben olan ve ben olmayan...

Ben olan dediğimi ben olmayandan ayırarak, boşluğu ben oluşturdum.

Kendimi diğer insanlardan ayırarak, soyutlayarak oluşturdum.

Ve kendi oluşturduğum bu boşluktan kaçıyorum.

Çok çeşitli şeylere bağlanarak...

Bazı insanları mutlu etmeye çalışarak...

Önemli biri olmaya çalışarak v.s.

Dışarıyı, dış dünyayı, doğayı, çevreyi ve diğer insanları seyrettiğimde, gözlemlediğimde bir süre sonra zihnimi de gözlemlemeye başlıyorum. Zihnimi seyretmemi engelleyen bağımlılıklarımın peşinden gitmeyi bırakıp, duygularımı hissedebiliyorum.

Duygularımdan kaçmayıp, onları tüm varlığımla hissettiğimde ise ayırım yok oluyor. Bu duygulara neden olan ayırım sona eriyor. İşte ancak o zaman her şeyin ve herkesin bir parçası olduğumuzu idrak edebiliyoruz. Acıyı acı ile tedavi etmek gibi bir şey bu... "Homeopati (ho-moe-opathy)" de denilen bu yöntem modern tıbbın yeterli olamadığı birçok hastalıkta mucizeler yaratmaktadır.

Doğar doğmaz ilk nefesimizi alırsınız. Sonra aldığımız bu nefesi veririz. Ve ölünceye kadar, bu nefes alış ve verişler devam eder, gider. Ölürken de son nefesimizi, son aldığımız nefesi veririz. Böylece bu son nefesle birlikte yaşam da işe yaramayan, artık işe yaramayan bedeni terk eder. İşte bu yüzden yaşam nefestir ya da tersi nefes yaşamdır diyebiliriz.

Ancak biz yetişkin insanlar yaşarken genelde nefesimizin farkına bile varmayız. Tıpkı duygularımız gibi, nefes alış ve verişlerimizi de hissetmemeyi çok küçük yaşlarda öğreniriz. Bu yüzden de genelde yaşadığımızı tam olarak hissetmeden yaşar ve ölürüz. Buna yaşamak denirse tabii...

Yaşadığımızı hissetmek, nefes farkındalığı ile başlar. Bu

yüzden, nefes farkındalığı ve doğru nefesi yeniden öğrenmemiz gerekmektedir. Bu amaçla İstanbul'da Maltepe Sahil Yolu'nda bir "Nefes Okulu" açıldı bile...

Nefes farkındalığı bizi bedensel farkındalığa...

Bedensel farkındalık, bizi çevresel farkındalığa,

Çevresel farkındalık, bizi evrensel farkındalığa götürür.

Sizi soluklandıran evrensel gücü hissetmeye başlarsınız.

Soluklandığınız duygu, evrenin bir parçası olduğunuzu,

Evrendeki her şeyin bir parçası olduğunuzu size anlatır.

Parçası kelimesi, bu durumu anlatmada yetersiz kalıyor, evrendeki her şey sizsinizdir.

Ya da tersi, siz evrendeki her şeysinizdir.

Tıpkı Mevlâna'nın aşağıdaki şiirinde söylediği gibi:

"Ne ben benim, ne sen sensin, ne sen bensin.

Hem ben benim, hem sen sensin, hem sen bensin.

Ben seninle o hâldeyim ki ey güzel sevgilim!

Ben sen miyim, yoksa sen ben misin bir türlü kestiremiyorum."

Ayrım yok olmuştur. İkilik ortadan kalkmıştır.

Zihnimiz yaşamın bütünselliğini, bilincimizin bütünselliğini kavramıştır.

Saf bilinç açığa çıkarak; insan yapımı bölücü, ayıncı sahte bilinç devre dışı kalmıştır.

Saf bilinç, saf algı ve doğru eylem söz konusudur.

Bütünsel bir farkındalık açığa çıkar. Bu farkındalık bütün eylemlerin daha kaynağından çıkmadan başlangıçlarında doğru olmalarını sağlar. Maharishi Mahesh Yogi bu düzey için “kendiliğinden doğru eylem” deyimini kullanır.

Aslında bizler, her birimiz bu “kendiliğinden doğru eylem” düzeyinde doğarız. Ama içine doğduğumuz bu sefil dünya bizi kısa sürede kendi düzeyine getirir. Ve eylemlerimiz daha yola çıkmadan düşünce düzeyinde “kendiliğinden yanlış” olmaya başlarlar...

Bu nedenledir ki bu dünyada yaşayan her sağlıklı yetişkinin evrensel görevi, bu kendiliğinden doğru eylem düzeyine yeniden ulaşmaktır. Bunun ilk adımı, (bu aynı zamanda son adımdır da) nefes farkındalığıdır. Farkındalıktır. Ayrımsız her şeyin farkındalığıdır.

Aksi hâlde eylemlerimiz kendiliğinden yanlış yola sapacağından, hem kendimize hem de tüm dünyaya zarar veririz. İşin en acı yanı da bunun tam olarak farkında bile olamayız. Rüya da gibiyizdir çünkü...

Yarı uyanık, yarı bilinçli olarak sabahtan akşama kadar haz peşinde koşar-dururuz...

Yaşam nefesle başar. Anne karnında buna ihtiyacımız yoktur. İhtiyacımız olan her şeyi anne kanından alırız. Buna oksijen de dâhildir. Ama doğar doğmaz eğer nefes almaya başlamazsak yaşayamayız.

Bu dünyada hiç yaşayamadan ölürüz. Bu yüzden yaşam nefesle başlar, nefesle devam eder... Ve alınan son nefes verilerek nihayet bulur. Nefes farkındalığının önemi de burada yatar zaten. Eğer nefes farkındalığını öğrenmişseniz ve her istediğinizde, nefesinizin farkında iseniz, yaşadığınızın da, yaşamın da, yaptıklarınızın da bilincinde sinizdir. Çünkü “kendiliğinden doğru eylem” söz konusudur sizin için.

Nefes farkındalığının önemine değinen Dr. Fulford’un bu konuda söyledikleri ise nefesin burundan alınıp-verilmesinin önemini vurguluyor:

“Daima ağız yerine, burnunuzdan nefes alıp-verin. Çünkü havanın beyninizi uyarması ve onu doğal ritmine sokması için, havanın koklama ile ilgili sinirlere temas etmesi gerekir. Eğer burnunuzdan nefes alışverişini yapmazsanız, yarı canlı sayılırsınız.”

Burundan nefesin başka artıları da var. Bunları; havayı burun kılları vasıtası ile süzgeçten geçirmek ve ısıtmak, içindeki toz zerreciklerini tutmak, ağız kurummasını önlemek olarak sayabiliriz.

Bu bölümü bitirmeden önce bir nefes egzersizine ne dersiniz?

Bir sandalyeye dik olarak oturun!

Derin ve yavaş olarak solumaya başlayın.

Burundan nefes alıp, veriyorsunuz! Bunu asla unutmayın!

Eğer burnunuz nezle veya grip gibi bir hastalıktan dolayı tıkalı ise, aile doktorunuzun önerdiği şekilde burnunuzu temizleyin. Başka nedenlerle tıkanıklık varsa, bir Kulak Burun Boğaz uzmanına başvurun.

Yavaş ve derin nefes alıp-vermeye devam ediyoruz.

Nefes aralarında duraklıyoruz. 4 saniye kadar...

Yavaş nefes alıyoruz. 4 saniye kadar bir sürede...

Duraklıyoruz. 4 saniye kadar...

Nefes veriyoruz. 4 saniye kadar bir sürede.

Duraklıyoruz. 4 saniye kadar.

Bu şekilde nefes alıp vermeye 5-10 dakika devam ediyoruz.

Nefes alın (*1'den 4'e kadar sayarak*) ve nefesinizi tutun (*yine 1'den 4'e kadar sayarak*). Sonra nefes verin (*1'den 4'e kadar sayarak*) ve nefesinizi tutun (*1'den 4'e kadar sayarak*). Nefes alın (*1'den 4'e kadar sayarak*) ve nefesinizi tutun (*1'den 4'e kadar sayarak*). Sonra nefes verin (*1'den 4'e kadar sayarak*) ve nefesinizi tutun (*1'den 4'e kadar sayarak*)...



Asıl Hâlimiz

Yalıtılmışlık,
Soyutlanma duygusu,
Ve Yalnızlıktır asıl hâlimiz.

Hiçbir şeyle temasımız,
İlişkimiz ya da
Bağımız yoktur.

Korku, endişe...
Soyutlanmanın acısı,
Boşluk, hiçlik...

Asıl hâlimiz,
Bu içe kapanan
Boşluktan ibarettir.

Ama biz bu,
Asıl hâlimizden
Korkar, kaçırırız.

Süreklilik yok,
Her şey geçici der,

Süreklilik ararız.

Kalıcılık yok,

Bağlanmayayım der,
Kalıcılık ararız.

Hiçbir şeyle
İlişkim yok der,
İlişki ararız.

Sahiplenme,
Kıskançlık ve
Sürekli bir çatışma başlar.

Asıl hâlimizi hissedebilsek,
Sorun yoktur.
Sorun, ondan kaçmakla gelir.

Sahiplendiğimizde,
Bağlandığımızda,
Süreklilik istediğimizde gelir.

Kaçmazsak eğer,
Asıl hâlimizi anlar,

Onun ötesine geçeriz.

Zihnın ötesinde,
Varlık hâli vardır.
Ve de birlik hâli...

Sevilenlerin

Ve sevilmeyenlerin
Ötesine geçmişizdir.

Her şeyle
Ve herkesle
Bir olmuşuzdur.

Hem kendimizle,
Hem de tüm evrenle
İlişkideyizdir artık.

Soyutlanma yok!
Yalıtılmışlık yok!
Yalnızlık yok!

Düşünceler,
Olması gereken
Yere çekilmişlerdir.

Artık zihnimiz,
Düşüncenin baskısından
Özgürdür...

Zihnin çalışması
Sonsuzdan sonsuzadır.
Saf farkındalıktır yakıtı!

Bu farkındalıkla,
Bakar, görür ve

Hareket ederiz.

Ayrım yok,
Bölünme yok,
Bağımlılık yok...

Bilincimiz bütünsel,
Yaşamımız bütünsel,
“Davranışlarımız kendiliğinden doğru” olur.

Her şeyin ve
Herkesin bir parçası
Olduğumuzu duyumsanz.

Artık özgürüzdür...
Bir kuş kadar, bir çiçek,
Bir kelebek kadar...

Asıl hâlimiz mi?
Olduğumuz hâl mi?
O, kaybolup gitmiştir.

Farkındalığın ateşi
Onu; yakıp, yıkıp
Kül etmiştir.



SONSÖZ

Sevildiğinizi, gerçekten hiç hissettiğiniz oldu mu? Ya da kendinizi gerçekten hiç sevdiğiniz? Varlığını tümüyle kucakladığınız? Kendinizi koşulsuz, şartsız bağınıza bastığınız?

Ömür boyu hep koşulsuz seilmeyi aradınız durdunuz da siz kendinizi hiç koşulsuz sevdiniz mi?

Seilmemenin acısını hayatınız boyunca kaç kez hissettiniz?

Ya kendinize olan nefretiniz? Kaç kez farkına vardınız bunun? Yoksa bu acıyı hissetmektense sizi sevmediğini düşündüğünüz kişiyi ya da kişileri suçlayarak kendi nefretinizi onlara mı yansıttınız?

Gerçek şu ki biz, kendimize duyduğumuz nefretimizi ve bunun yansıması olan seilmemenin acısını yaşamaktansa ondan kaçarak, sevgi dilenciliğine çıkarız. Ama her seferinde de hayal kırıklığı yaşarız.

Oysa kaçmak değil elbette, tam tersine, sevgi açlığımızın, içimizdeki asla dolduramadığımız bu dipsiz nefret çukurunun farkındalığı, bizi ondan özgürleştirecektir.

Farkındalığın ateşi; patlayan bir volkan gibi, tüm acılarımızı yerle bir eder. Çünkü acıya neden olan şey, kendimizden ve kendi gerçeklerimizden kaçıştır. Kendimizi olduğumuz gibi gördüğümüzde ise bu kaçışların farkına varırız. Şu andaki arayışımızı, bunun nedenlerini anlarız. Dünyanın sefaletini, insan yaşamının bugünkü karmaşıklığını ve nihayet kendi mutsuzluğumuzu, kendi zihin karışıklığımızı görürüz. Bugünkü hâli ile insan yaşamının, insan ilişkilerinin pek de bir anlamı olmadığını keşfederiz. Dahası tüm ilişkilerin kullanıma dayalı olduğu gerçeği ile yüzleşiriz. Tüm ilişkilerin çıkar ilişkisi olduğunu görürüz.

Farkındalık için, gözlemlemek ve seyretmek gerekiyor. Hem dış dünyayı, hem de iç dünyamızı... Hem kendimizi, hem de başkalarını... Hem dünyada olanları, hem de kendi ülkemizde olanları. Ve nihayet kendi zihnimizin işleyişini...

İşte ancak o zaman insan yapımı bu sahte zihnin ötesindeyizdir. Çünkü ondan özgürleşmiş, artık tek başına ve özgür bir birey olmuşuzdur. Tek başımıza ve özgür ama aynı zamanda her şeyin ve herkesin bir parçasıyızdır.

KAYNAKÇA

Bedri Rahmi Eyüboğlu: "*Şiirleri*" www.kitapbank.net

Bolaç, Vesile: "*Ötelede Sen*", Sistem Yayıncılık, 2009.

Brennan, Barbara: "*The Hands of Light (Işığın Elleri)*".

Çeviri: Aylin Çevik, Meta Basım Yayım, İstanbul, 2009.

Chopra, Deopak: "*Creating Health (Sağlığı Yaratma)*".

Çeviri: Mehmet Çatak, İnkılâp Kitabevi, İstanbul, 1987.

Harray, Keith: "*Right-Brain Learning in 30 Days (30 Günde Sağ Beyni Açmak)*". Butik Yayıncılık, İstanbul, 2010.

Huber, Cheri: "*Being Present in The Darkness (Karanlıkta Bir Işık)*". Çeviri: Tuğrul Görgül, Papirüs Yayınevi, 1997.

Kartal, Mustafa: "*Nefes Farkındalığı*". Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2010.

Köknel, Özcan: "*Zorlanan İnsan*". Altın Kitaplar Matbaası, İstanbul, 1987.

Krishnamurti, Jiddu: "*Life Ahead (Yeni Bir Yaşam)*".

Çeviri: Orhan Düz, Omega Yayınları, İstanbul, 2010.

Krishnamurti, Jiddu: "*You Are the World (Sen Dünyasın)*".

Çeviri: Orhan Düz, Omega Yayınları, İstanbul 2010.

Louv, Richard: "*Last Child in The Woods (Doğadaki Son Çocuk)*". Çeviri: Ceyhan Temürcü, TÜBİTAK Popüler Bilim Kitapları, Ankara, 2010.

Maharishi, Mahesh Yogi: "*Science of Being and Art of Living (Varolma ve Yaşama Sanatı)*". New York: Signet, 1968.

Mevlânâ: "*Rubailer*". Çeviri: Hasan Ali Yücel, Türkiye İş Bankası Yayınları, İstanbul, 2009.

Osho: "*FEAR-Understanding and Accepting the Insecurities of Life (KORKU-Yaşamın Güvensizliklerini Anlamak ve Kabul etmek)*". Çeviri: Merve Duygun, Butik Yayıncılık, 2010.

Osho: "*I am the Gate (Ben Kapıyım)*". Çeviri: Sırma Yalçın dağ, Ovvo Basım-Yayın, İstanbul 2010.

Osho: "*Power, Politics, and Change (Güç, Politika ve Değişim)*". Çeviri: Işıl Ölmez, Butik Yayıncılık, İstanbul, 2011.

Osho: "*Yoga-Bireyin Doğuşu*". Omega Yayınları, İstanbul, 2005.

Özdengül, Faik: "*Rumi ve Aşkın Terapi II-Her Şey Yağmurla Başladı*". Karatay Akademi Yayınları, Konya, 2011.

Özer, A.Kadir: "*Ben Değeri Tiryakiliği*". Sistem Yayıncılık, İstanbul, 2009.

Parkin, John C: "*F**K It (Ş*ktir Et)*". Çeviri: Figen Kılavuz, Arunas Yayıncılık, İstanbul, 2011.

Perry, Bruce & Szalavitz, Maia: "*The Boy Who Raised As A Dog (Köpek Gibi Büyütülmüş Çocuk)*". Çeviri: Elif Söğüt, Okuyan Us Yayın, İstanbul, 2012.

Sherwood, Keith: "*The Art of Spiritual Healing (Ruhsal Şifa Teknikleri)*". Çeviri: Jale Gizer Gürsoy, Akaşa Yayın-Dağıtım, İstanbul, 2006.

Şanal, R: "*Kuantum İyileşme, Tekâmül Açısından Hastalıkların Anlamı*". Ladybirds Yayınları, İstanbul, 2011.

