

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

Ötelerde Sen

Gerçek Sevgi



SİSTEM YAYINCILIK

ÖteLerde Sen

Gerçek Sevgi

Vesile Bolaç

Evde ya da okulda sana asla öğretilmeyen bir şey var. Ve sen, ömür boyu hep onun eksikliğini hissedersin. Şimdi, o eksik şeyi tamamlamayı öğreniyorsun. Gerçek sevgiyi öğreniyorsun.

Eğer sıkıntın varsa, sevgin koşulludur. Bütün varlığıyla sevmeyizsin; ne kendini, ne de başkalarını. Çünkü koşulsuz sevginin açığa çıkabilmesi için, ilk önce sıkıntının ve onun yandaşları olan korku, nefret, öfke, incinme gibi duyguların bitmesi gerekiyor.

Nasıl mı?

Tabii ki sıkıntını fark ederek. Onun nasıl oluştuğunu anlayarak...

Peki, bugüne kadar sen ne yaptın?

Sıkıntınla hiç yüzleştin mi?

Şimdi onunla yüzleşme vakti. Bu kitapta önerilen 'Farkındalık Egzersizleri'ni uyguladıkça, sıkıntınla yüzleşmeyi öğreneceksin. Ve sıkıntın bitecek. Onun yerini, sıkıntının ötesindeki 'gerçek sen' dolduracak. İşte ancak o zaman, bütün varlığıyla sevmenin ne demek olduğunu anlayacaksın.



"Sistem Yayıncılık, bilgi ve sevginin temel değerler olduğu bir öğrenme ortamı oluşturmak için vardır."



Ötelerde Sen
Gerçek Sergi

Sistem Yayıncılık: 657
Kişisel Gelişim / Psikoloji

ÖTELERDE SEN
Dr. Vesile Bolaç

Genel Yayın Yönetmeni: **Erdoğan Yenice**
Yayına Hazırlayan: **Zuhal Doğan**
Sayfa ve Kapak Tasarım: **İlknur Efe**
Baskı-Cilt: **Özal Matbaası**

© Bu kitabın Türkçe yayın hakları **Sistem Yayıncılık A.Ş.**'ye aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

1. Basım: Ağustos 2009 / 1000 adet

ISBN: 978-975-322-557-1

Yayıncı Sertifika No. 10865

SİSTEM YAYINCILIK VE MAT. SAN. TİC. A.Ş.
SİSTEM KİTABEVİ

Tarlabaşı Bulvarı, Şehit Muhtar Mah., Utarit Sok., No: 7

Taksim - Beyoğlu / İstanbul

Tel: (212) 293 83 72 pbx Fax: (212) 293 66 71

E-posta: kitabevi@sistem.com.tr

web: <http://www.sistem.com.tr>

www.galaxyayincilik.com

ÖTELERDE SEN

GERÇEK SEVGİ

Dr. Vesile Bolaç

SİSTEM YAYINCILIK

Yazar Hakkında

Tıp doktoru olan Dr.Vesile Bolaç, 1947 Silifke doğumludur. Çocukluğundan beri yaşamında hep bir şeylerin eksikliğini hissetmiştir. Bunun ne olduğunu sürekli merak etmiş ve fırsat buldukça araştırıp, incelemiştir.

Nitekim yıllar geçip de yaşadığı duygusal sarsıntılar onu haklı çıkardığında, eksik olan bu şeyin koşulsuz sevgi ya da başka bir ifade ile gerçek sevgi olduğunu anlamıştır. Çevresindeki insanların sevgi dedikleri şeyin, sözde sevgi olduğunu anladığında on sekiz yaşında henüz çiçeği burnunda bir üniversite öğrencisi olan Dr.Vesile Bolaç, gerçek sevginin ne olduğunu ise ancak ve ancak ellili yaşlarında keşfedebilmiştir.

Gerçek sevginin, sıkıntı sona ermeden açığa çıkamayacağını anlayan yazar, bu kitabında koşulsuz sevmemizi önleyen engelleri yıkabileceğimizi anlatmaya çalışıyor.

İÇİNDEKİLER

Önsöz	7
1 Tüm Yeniler Eskir.....	9
2 Sevgi Dedğin Şey.....	13
3 Büyümenin Bedeli.....	19
4 ‘Öz’ün Anahtarı Nefestir	23
5 Düşünceler Sürekli Değişir	29
6 Şu Anı Duyumsamak	33
7 Anılardan Özgürleşiyorsun	38
8 Sıkıntını Bitiriyorsun	43
9 Tek Başına Yürüyorsun	50
10 Korku-Haz İşkencesi	57
11 Her An, Yeni Bir Andır	64
12 Vazgeçmeyi Öğreniyorsun	72
13 Anlayış Seni Özgürleştirir	83
14 Geçmişin Atıkları	94
15 Her Şeyi Seyrediyorsun	99
16 Bağımlı mısın?	104
17 Sizi Ne Yıkar?	108
18 Sıkıntı Hep Gelir.....	113
19 Yeniden Çocuk Olun	118
20 Elisev Çalob ve Türk	121
21 Ötelerdeki Ben.....	126
22 Tepki Göstermeyi Bırakıyorsun!.....	129
Kaynakça	134

“Gerçekleri bul yoksa gerçekler seni bulacaktır.”

Thomas Fuller

ÖNSÖZ

Yaşam boyu huzur, mutluluk ve sevgi ararız. Okumamızın, yazmamızın, çok çalışmamızın temel nedeni budur. Güzel yaşamak, sevmek, sevilmek, anlaşılmak isteriz. Bunun anlamı sevgiye aç olduğumuzdur.

Mersin’de oturan kız kardeşim, geçen sene İstanbul’a gezmeye geldiğinde şöyle dert yanmıştı; “Beni anlayan tek kişi torunum. Göreceksiniz bak, o beni hep anlayacak.” Kardeşim sevgiye, gerçek sevgiye öylesine açtı ki beş yaşındaki torunundan bile medet umuyordu. Çocukların sevgisi doğal olarak koşulsuzdur. Ama büyürler. Onlar da benim, senin gibi büyürler. Ve sahte ya da başka bir ifade ile sözde sevgiyi öğrenirler. Sahte veya sözde hiç fark etmez. Hangi adla adlandırırsak adlandıralım o, gerçek sevgi değildir.

Ya nedir?

Bağımlılıktır, köleliktir.

Kullanımdır, çıkardır.

Ve hayal kırıklığı kaçınılmazdır.

Bu yüzden, yaşam boyu sevgi peşinde koşarız. Sevgisizliğimizin nedenlerini anlayacak yerde ondan kaçırız. Kullanımı sevgi zannederiz. Etkinlikleri, birliktelikleri sevgi zannederiz. Ama değildirler. Peş peşe uğradığımız hayal kırıklıkları, hüsrân ve acı bize bu gerçeği anlatırlar. Ama biz anlamamakta direnir ve kaçmaya devam ederiz. Yeni arkadaşlar, yeni iş, yeni etkinlikler buluruz. Bu böyle ömür boyu sürer gider. Ve biz gerçek sevgiyi tatmadan yaşamımız noktalanır, biter.

Gerçek sevgi ötedirdedir. Sıkıntının, korkunun, nefretin, kullanımın ve çıkarın yaşandığı günümüz ilişkilerinin ötedirindedir. Ama bu ötelere kaçarak ulaşamazsınız. Ancak bugünkü sahte ilişkileri anlayıp, onlara bir son verdiğinizde gerçek sevgi oradadır. Aramanıza gerek kalmaz. Bu kitapta, koşulsuz sevmenizi engelleyen tüm barikatları yerle bir etmeyi öğreniyorsunuz. Adım adım... Dans eder gibi...

06.10.2008

*Dr. Vesile Bolaç
Bostancı/İstanbul*

“Bo” ya...



1

TÜM YENİLER ESKİR

Sevgili yaşam öğrencisi kardeşim. Sana seslenmek istiyorum:

Yaşın kaç olursa olsun!

Tahsilin ne olursa olsun!

Hatta eğer çalışıyorsan, işin ne olursa olsun!

Bir şey daha var.

Öğrenmen gereken, bir şey daha var.

Sana asla öğretilmeyen ama eksikliğini hissettiğin ve sürekli aradığın o şey nedir?

Ne yaparsan yap!

Neyle oynarsan oyna!

Kiminle oynarsan oyna!

Ne okursan oku!

Ne seyredersen seyret!

Eninde sonunda sıkılıyorsun. Öyle değil mi?

Önünde değil, sonunda; başında değil, bittikten sonra sıkıntı basıyor. Önceden değil, sonradan; sıkıntı basıyor ve kendiliğinden gitmiyor. Bir şeyler yapman gerekiyor. Gitmeyen, kolay kolay gitmeyen ve kaçmak istediğin o şey. İşte tamı tamına, o şey nedir? Sıkıntı mı?

Sıkıntı, öyle değil mi?

Sıkılıyorsun ve sıkıntından kaçıyorsun. Yeni bir iş, yeni bir arkadaş, yeni bir oyun, yeni bir yer ya da yeni bir kitap buluyorsun.

Ama sıkıntın tekrar geliyor. Yeniden kaçıyorsun.

Ve yine yeniden sıkılıyorsun. Yine yeniden kaçıyorsun. Sonunda, ömür boyu süren bir gel-gite teslim oluyorsun.

Bilmem farkında mısın?
 Sen sıkıntını hiç bitirmedin.
 Sıkıntından kaçtın.
 Neyle kaçarsan kaç, nereye kaçarsan kaç, o hep senin peşinden
 geldi.
 Gelir!
 Kaçtıkça gelir.

Tıpkı östrojen (kadınlık hormonu) etkisindeki genç kızın kaçtıkça kovalanacağı gibi, sen kaçtıkça sıkıntı seni kovalar. Çünkü bitirmezsin. Sıkıntını bitirmezsin.

Sıkıntı da, bulduğu her fırsatta gelir. O senin içinde çöreklenmiştir çünkü. Onunla yüzleşmedin hiç! Sıkıntını anlamadın hiç! Açığa çıktığı anda, kaçtın ondan.

Gerçek şu ki:

Yaptığın her şey, biter bitmez, bazen de daha bitmeden sıkıntın açığa çıkar. Sıkıntının nedeni yaptığın şey değildir, sensin. Senin isteklerin.

Hep istersin çünkü. Değişik şeyler istersin! Ama o değişik şeyler de sonunda eskirler ve biterler. Ve sıkıntı başlar.

Sıkıntıyı doğuran isteklerin; bitmeyen tükenmeyen isteklerindir. İhtiyaçlar değil, istekler! Bu ikisini sakın karıştırma!

Hiç kimsenin sana öğretmediği, ama öğrenmen şart olan, gelişebilmen için şart olan, onur ve sevgi niteliğine sahip olabilmen için şart olan o şey nedir?

Gereksinim duyduğun, çok çok istediğin, ama asla bulamadığın o şey hangisidir? Sıkıntıdan kaçmak mı yoksa sıkıntıyı bitirmek mi? Hangisi?

“Kuşun uçabilmek için”,
 “Ağacın büyüyebilmek için”,
 “Çiçeğin açabilmek için” ihtiyacı olup da sahip olduğu o şey özgürlüktür, değil mi?

Senin gelişebilmen için, kendini yönetebilmen için, kendi kendine yetebilmen için şart olan, ama kaybettiğin o şey nedir peki?

Sen onu bilirsin. Her zaman bilirsin. Ama asla söyleyemezsin. Söylemek istersin. Hep istersin. Ama asla söyleyemezsin. Engel olursun kendine, kendi kendine.

Çok sevdiğin kişiler bile bazen sana sıkıntı verirler. Onlardan uzaklaşmak istersin. Ama bunu onlara asla söyleyemezsin. Korkarsın çünkü yalnızlıktan, yalnız kalmaktan, sevilmemekten, terk edilmekten.

Sıkılırsın çünkü onlardan bıkmışsındır. Nefret ediyorsundur artık. Sevgin nefrete dönüşmüştür. Sen bunu bilirsin. Bilirsin ama söyleyemezsin. Gömersin nefretini derinlere, çok derinlere. Korkuyorsundur çünkü. Ama kimden korkuyorsun? Dahası neden korkuyorsun? Nesin sen? Küçücük bir çocuk mu, babasından ya da annesinden korkan!

Küçüktün, ufacıktın ve korkuyordun bir zamanlar. Ama şimdi büyüdün. Çocuk değilsin artık. Duygularınla başa çıkabilirsin.

Kızmışsındır belki annene ya da babana. Nefret ediyorsundur onlardan. Sen bunu bilirsin. Bilirsin ama söyleyemezsin. Çünkü onlar annen ve babandır. Annen ve baban en çok sevdiğin iki varlıktır aslında. Ama birden sıkıntı bastı seni, sıktılar seni. Kızdın, öfkelendin, nefret etmeye başladın. Annenden ve babandan nefret etmeye başladın. Özgür olmak istiyorsun çünkü. Ama nasıl özgür olacağını bilemediğin için tepki gösterirsin. Onlardan nefret ederek tepki gösterirsin.

Sevgin nefrete dönüşmüştür birdenbire. Sen bunu bilirsin. İçinden bilirsin. Ama asla söyleyemezsin. Çünkü seni sevmeyeceklerinden korkarsın. Bastırırsın öfkeni. Bastırırsın korkunu. Ama içten içe korkun sürer.

Korkunu, korkarken seyret! Nasıl bir korkunun söz konusu olduğunu, bunun nereden kaynaklandığını ve bunun saçmalığını gör!

Bu korkunu gördün mü?

Korktuğunu gördün mü?

Sen korktuğunu bilirsin. İçinden bilirsin ama asla söyleyemezsin. Neden dersin?

Gizlilik mi?

Ama sen hiç büyümeyizsin!

Korktuğunu gizlersin.

Kızgınlığını gizlersin!

Öfkeni gizlersin ve nihayet nefretini de gizlersin.

Gizlersin, gizlemeye çalışırsın ama başaramazsın. Onlar içinde birikir çünkü. Bir volkana dönüşürler. Ve bir gün patlarlar. Gizliliğinin de foyası meydana çıkar böylece.

Olan nedir sence?

Nefrete dönüşmüş sevgi mi?

Sevdin, çok sevdin. Ama sevgin nefrete dönüştü. Kızgınlığa, öfkeye, korkuya dönüştü: Ve sen sevginin korku olduğunu, bu acı gerçeği keşfettin. Dahası, sevginin nefret olduğu gerçeğini de ne yazık ki bağrına taş basarak kabul ettin.

Sevgi dediğin şeyin kaçış olduğunu gördün. Sıkıntından kaçış, nefretinden kaçış, korkundan kaçış ve nihayet kızgınlığından kaçış olduğunu gördün.

Sevgi dediğin şeyin, kendinden kaçış olduğunu anladın. “Kendi”nin sıkıntı, korku, nefret ve kızgınlık olduğunu da keşfettin.

Evet, sen bütün bunlarsın! Sıkıntısın! Korkusun! Nefretsın! Ve nihayet kızgınlıksın! Karşıtına dönüşmen seni onlardan özgürleştirmez ki... Çünkü “karşıtlar birbirlerini içerirler.” Bu yüzden sevgin bile sözde sevgidir. Nefretini dengelemeye yarar. Oysa nefret sona ermeden gerçek sevgi açığa çıkmaz!



SEVGİ DEDİĞİN ŞEY

Evet, sevgili dostum! Sevgi dediğin şey, seviyorum dediğin şey sözde bir sevgidir, gerçek değil! O aslında nefrettir, kızgınlıktır, öfkedir ve de korkudur. İçinde, bütün bu yıkıcı duyguları barındırır.

Sevgi nefrete eşittir. Ve sen bunu biliyordun. Biliyordun ama söyleyemiyordun. İçinde hissediyordun. İçinden biliyordun. Biliyordun da, kendine bile söyleyemiyordun. Kendine bile söyleyemediğin, kendinden bile gizlediğin o gerçeği şimdi, tam şimdi görüyor musun? Sevginin korku olduğunu, korktuğun için sevdiğini, sevdiğin için korktuğunu görüyor musun?

Sence hangisi? Sevgi mi? Yoksa korku mu? Hangisi sevgili dostum? Sana asla öğretilmeyen, içinden hep bildiğin ama söyleyemediğin. Kendinden bile gizlediğin o eksik şey hangisidir?

Sevdiğin herkesten korkuyorsun. Seviyorum dediğin her şeyden korkuyorsun. Hem seviyorsun, hem de korkuyorsun. Bu yüzden korku var her sevginde!

Sıkıntın da bu yüzden. Kaçmak istersin, kaçıp kurtulmak. Kaçarsın da; okula, işe, sinemaya, tiyatroya, arkadaşlarına ya da akrabalarına kaçarsın. Ama işte tekrar gelir. Sıkıntı tekrar gelir. Yine tekrar... Geri gelirsin, akşam olur eve gelirsin. Özlemişsindir evdekileri. Onlara kavuşursun. İyisindir artık. Ama kısa bir süre sonra tekrar sıkıntı basar.

Birkaç saat sonra huysuzluğun tutar. İçin sıkılır çünkü. Sevdiğin

her şey sıkar seni. Tekrar dağıtırsın. Dengen bozulur. Yeni etkinlikler istersin. Yeni oyunlar, yeni kitaplar, yeni arkadaşlar... Yeni sığınaklar yani.

Ama tüm yeniler eskir. Birkaç günde eskir. Ya da birkaç ayda. Bazıları birkaç yılda eskir. Ama mutlaka eskir. Ve sıkarlar seni. Sıkıntı basar yeniden. Kaçıp kurtulmak istersin. Kaçarsın da. Ama orada, kaçtığın yerde yine seni bulur. Sıkıntı seni mutlaka bulur.

Yeniden sıkılırsın. Yine yeniden. Çünkü sıkar seni, en çok sevdiğin kişi ya da en çok sevdiğin her neyse o. Oyun ya da oyuncak. Hep böyle mi olacak diye sorarsın kendine, kendi kendine. Yanıtın evettir. Evet dersin. Hep böyle olacak. Kaçtığın sürece hep böyle olacak.

Ya kaçmazsam? O zaman, o zaman ne olacak? Sıkıntım bitecek mi?

Ne yaptığın, nasıl yaptığın, kiminle yaptığın hiç önemli değil, bittiği anda yeniden sıkıntı basıyor seni.

Öyleyse, dur! Kaçma! Sıkıntını gör! Her şeyin sonunda mutlaka geliyor. Başında değil! Sonunda geliyor. O şeyle kal! Geliyor. Yarken değil, bitince geliyor. Sıkıntı sonradan geliyor. Yaptığın, söylediğin ve oynadığın şeylerde değil! Bunların sonrasındadır sıkıntı.

Sevdiğin bir masalı zevkle dinlersin. Ama biter... Bittiği anda ne olur? Sence ne olur? Sıkılırsın! Öyle değil mi? Yeni bir masal istersin. Hem de yepyeni olmasını istersin.

Daha önceden hiç duymadığın, hiç bilmediğin yerlere gitmek istersin. Daha önceden hiç yapmadığın şeyleri yapmak istersin. Neden?

Çünkü bildiğin yerler sana sıkıntı verir. Oraları görmek istemezsin. Yeni yerler istersin. Yepyeni yerler. Hiç gitmediğin yerler.

Ama eskirler dostum. Yepyeni yerler, gördüğün anda eskirler. Belki bir iki gün ya da bir iki ay. En fazla bir iki yıl.

Evet, sonra, hemen sonrasında sıkılırsın. Kaçmak, kurtulmak istersin. Yeni yerler istersin! Bilmediğin yerler. Gitmediğin yerler. Ve sonra?

Aynı kısır döngü yinelenir durur, ta ki sen kendinle yüzleşinceye kadar, kendi duygularından kaçmayı bırakıncaya kadar. Kendini nasıl hissediyorsan o şekilde hissedinceye kadar.

Buna hakkın var sevgili dostum. Hissettiğin gibi hissetmeye hakkın var. Sen ne hissediyorsan hissediyorsundur. Eğer onu değerlendirmezsen, iyi kötü gibi etiketler yüklemezsen hiçbir sorun yoktur.

Duyguların gelirler ve giderler. Tıpkı bulutlar gibi. Öyleyse kendine sor! Şu anda nasıl olduğunu sor.

Şu anda ne hissettiğimizin eğer farkında değilsek, dümensiz bir gemi gibi, tüm yaşamımızdan kopuk yaşarız. Oysa duygularımızın farkına varırsak eğer, onlardan özgürleşiriz. Böylece bizi sürüklemelerine izin vermeyiz.

Duyguların özgürce gelip gidebilmeleri için, onları hissetmemiz gerekiyor. Tedirgin misin? Canın mı sıkılıyor? Çok sevdiğin, en çok sevdiğin bir şeyi mi yapmak istiyorsun? Haydi, hemen şimdi bütün bunların birer birer farkına var.

Ne zaman ki çok sevdiğin bir şeyi yapmak istiyorsun, dur ve dinle! Sıkıntını dinle... Sıkıntının altında ne olduğunu gör! Haydi gör! Sıkıntının altındaki duygunu gör!

Benim gibi belki sen de kızgınsındır. Kime kızgınsın? Kendine mi kızdın?

Kızgınlığını hissettin mi? Haydi, şimdi de kızgınlığının altındaki duygunu anla!

Nefret olabilir mi? Kimden nefret ediyorsun? Sen de benim gibi belki de kendinden nefret ediyorsundur.

Belki de korkuyorsundur. Kimden ya da neyden korkuyorsun? Sevilmemekten mi korkuyorsun? Reddedilmekten mi korkuyorsun?

Sen de benim gibi kendini yalnız mı hissediyorsun?

Annen seni sevmiyor mu? Ya da baban? Baban seni sevmiyor mu? Hiç kimse seni sevmiyor mu?

Yalnızlığının altında ne var? Kendinle baş başa kalmak neden tatsız geliyor? Yoksa sen de benim gibi kendini sevmiyor musun?

Sana olanlar hangisi? Bazen dengeni yitiriyorsun. Asabi oluyorsun. Kendini çok kötü hissediyorsun. Vurmak, kırmak, dökmek, çarpmak ya da yırtmak istiyorsun. Tam olarak şu anda ne hissediyorsun?

Hissettiğin şey nedir? Sıkıntı mı? Korku mu? Kızgınlık mı? Öfke mi?

Hangisi? Sana olanlar hangisi?

Yerinde duramıyorsun? Huzursuz ve mutsuzsun. Niye bugün dün değil! Keşke bugün de sinemaya gidebilsek diyorsun. Ya da “Neden bugün Pazar değil, canım okula gitmek istemiyor” diye dert yanıyorsun. Yaşamın sunduğu hiçbir şey seni mutlu etmiyor.

Peki, o zaman şimdi, tam şu anda farklı bir şey yap ve mutsuzluğunun altında ne yattığını keşfet! Şu andaki duygularını anlayabilir misin? Onları kayboluncaya kadar izleyebilir misin? Eğer nazik bir şekilde yolcu edersen, çekip giderler. Yok, eğer onları kale almazsan ya da kötü davranırsan, tüm yaşamın öyle olacaktır.

Çocukluğunu hatırla! Seni kimler korkuturdu? Neyle ya da neyden korkuturlardı. Çocukken kimden korkardın? En çok kimden korkardın?

Küçücük bir çocuktun ve seni üzüyorlardı. Hatırladın mı? Seni en çok kim üzüyordu. Annen? Baban? Anneannen? Babaannen? Ya da Deden mi? Belki de teyzen? Ya da arkadaşın da olabilir.

Kızgınlığını hatırla! Çocukken kime sinir olurdun? En çok kim canını sıkardı? En çok kime kızılıyordun? Arkadaşlarına mı? Öğretmenlerine mi? Hangisine? Belki dedene kızılıyordun? Dedene mi kızılıyordun? Yoksa babaannene ya da anneannene mi? En çok hangisine kızılıyordun?

Öfke nöbetlerini hatırla! Bu nöbetlerin tuttuğunda sen ne yapıydın? Annen ne yapardı? Yoksa ikiniz birden oturup ağlar mıydınız?

Küçücük bir çocukken, öfkelendiğinde ne yapardın? Seni en çok kim öfkelen diriyordu? Hangisi daha çok öfkeleniyordu? Annen mi daha öfkeliydi? Yoksa baban mı? Annen öfkelenince neler yapıyor-

du? Peki ya baban öfkelenince en çok yaptığı şeyi hatırlıyor musun? Baban ya da annen öfkelenince sana ceza veriyorlar mıydı?

Haydi, gör dostum. Hepsini gör! Kızgınlığını, korkunu, öfkeni, sıkıntını, hepsini, hepsini gör. Bunların hepsi, ama hepsi, aynı kaynaktan beslenirler. Sevilmememe korkusundan, onaylanmama korkusundan, değersizlik, yetersizlik ve hiçlik korkularından beslenirler. Korkudan yani.

Bir zamanlar çocuktun. Dünyayı çocuk gözü ile algılıyordun. Annen ya da baban sana ceza verince, seni sevmediklerini düşündün. Oysa bu doğru değildi. Onlar seni terbiye etmek için, tam tersine sevdikleri için sana ceza verdiler. Ama sen sevilmediğini ve sevgiyi hak etmediğini sandın.

Oysa bu da doğru değildi. Tabii ki sen sevgiyi her zaman hak ettin. Sen eşsiz ve biriciksin. Bu gerçeği bilmelisin. Sadece bilmek değil, görmelisin de. Çünkü yeryüzünde bir eşin daha yok.

Annen, baban sana ceza verdiler. Çünkü kendilerini kötü hissettiler. Sen vurup, kırıp, dökünce sinirlenip öfkelenildiler. Çünkü onların anne, babaları da, onlar çocukken aynı şeyi yaptılar. Onları cezalandırdılar.

Sevmediklerinden değil! Tam tersine sevilmediklerinden. Senin onları sevmediğini düşündüklerinden sana ceza verdiler. Kendilerini kötü hissettiler, tıpkı senin gibi, senin kendini kötü hissettiğin gibi. Sevgisiz büyüdüler çünkü. Oysa sevgiyi onlar da her zaman hak ettiler. Onlar da tıpkı senin gibi eşsiz ve biricikler. Ama onlar bunu bilmiyorlar. Öğrenmeleri gerekiyor. Tıpkı senin öğrenmen gerektiği gibi!

Evet, sevgili dostum, öğrenmen gerekiyor; gerçek sevgiyi, koşulsuz sevmeyi. Ama önce sıkıntını görmelisin. Sözde sevgini ve de sevgi dediğin şeyi. Gördüğün zaman ne olacak biliyor musun? Sahtesi bitecek. Onun yerine gerçeği açığa çıkacak.

Haydi, gör ve bitsin! Sahtesini, sahte sevgiyi (bağımlılık), sahte seni, sahte beni gör ki bitsinler... Ve onun yerine gerçekleri gelsin; gerçek sevgi, gerçek sen, gerçek ben.

O'nu Bebekler Bilir

Sevgi nedir sence?

Hangi sevgi;

Sözde olan mı?

Gerçek olan mı?

Önce, sözde olanı söyle!

Sözde sevgi nedir?

Sözde sevgi bağımlılıktır.

Değiştirme arzusudur.

Ya gerçek sevgi,

O nedir?

İnsanlar O'nu bilirler mi?

Yoksa hiç haberleri yok mudur O'ndan?

Gerçek sevgi özgürleştirir.

Eleştirmez, yargılamaz.

Olduğu gibi kabul eder insanları.

Değiştirmeye çalışmaz.

Onu yetişkinler bilmezler.

Ancak çocuklar bilirler.

Beş yaş altı çocuklar.

Bebekler yani.



3

BÜYÜMENİN BEDELİ

Büyümenin bedeli can sıkıntısı ve öfke mi? Yoksa korku ve nefret mi? Sence hangisi?

Büyüdükçe gözlem ve seyretme yeteneklerimiz nereye giderler? Duyarlılığımıza neler olur? Neden arabamıza, evimize, eşimize, dostumuza aşırı duyarlı olurken; kendi bedenimize ve ruhumuza yabancılaşırız.

Neden bedenimize zarar verecek şeylere alışırız da faydalı olanları boşlarız? Neden yürüyecek yerde her yere araba ile gideriz? Neden su içecek yerde kola ya da pepsi içeriz? Dahası sıkıntı denilen o illete de alışırız. Ama neden?

Haydi, hep birlikte araştırıp, inceleyelim. Bu toplum neden ve niçin yozlaşmış ve kendi kendisine zarar verir hale gelmiştir. Yoksa bu gerçeğin farkında değil midir? Bozulduğunun, yozlaştığının ya da saflığını yitirdiğinin farkında değil midir? Siz farkında mısınız örneğin. Kendinize zarar verdiğinizin ya da çevrenize zarar verdiğinizin farkında mısınız?

Eğer sıkıntılıysanız, canınız sıkılıyorsa bundan kurtulmak için her yolu denersiniz. Ama sıkıntı tekrar gelir ve siz tekrar ondan kaçmaya çalışırsınız. Bu kovalamaca dengenizi bozar. Korku, öfke ve nefret sizi esir alır. Sinirli ve asabi bir hale dönüşürsünüz. Dengeniz hepten bozulur. Bu dengesizlikler yüzünden, hem kendinize hem de

çevrenize pek çeşitli zararlar verirsiniz. İşte sevgili dostum, büyümenin bedeli maalesef sıkıntı ve mutsuzluktur.

Yeni doğmuş bir çocuğu doğduğu andan itibaren izleme şansını elde ederseniz eğer, onun üç yaşından itibaren sıkılmaya başladığına şahit olursunuz. Mutsuzluğu, büyüdükçe artar. Buna paralel olarak mutluluk arayışı da artacaktır. Çünkü mutsuzluğuyla baş etmeyi ona kimse öğretmez. O da ömür boyu ters yönde gitmeye devam eder.

Yeterince hayal kırıklığına uğrayıncaya kadar ya da bir şeylerin eksikliğini hissedinceye kadar ters yönde gider. İşte bu noktada kendi gerçeği ile yüzleşmek zorunda kalır.

Peki, bu gerçek nedir? Bu gerçek ona olanlardır. Ona ne olmuştur? Mutsuzdur, umutsuzdur, yalnızdır ve sıkılıyordur. Neden? Mutsuzluğunun nedeni nedir? Birisi olmaya çalışmasıdır.

Mutlu olmaya çalışmasıdır. Ya da olması gerektiğini sandığı birisi olmaya çalışmasıdır. Toplumun onayladığı birisi olmaya çabalamasıdır. Mutsuzluğunun nedeni çabasıdır.

Tıpkı yüzme bilmeyen birisinin denize düştüğünde boş yere çırpınması gibi o da boş yere mutlu olmaya çalışır.

Çabaladıkça dibe batır. Oysa çabayı bıraksa, mutsuzluğunun nedenini anlayacak ve mutsuzluğu bitecektir, tıpkı suda boğulmak üzere olan kişinin, çalamayı bırakıp hareketsiz kaldığında suyun yüzünde kalabildiği gibi.

Her türlü çaba, yaşama karşı direnç oluşturur. Olduğumuzdan farklı biri olabilmek için, toplumsal onay ve saygı görebilmek uğruna yaşamaktan vazgeçeriz.

Peki, o zaman yaşayacak yerde ne yaparız? Savaşırız. Yaşamla mücadele ederiz. Diğer insanlarla mücadele ederiz. Kendi kendimizle savaşırız. Ne kadar çok toplumsallaşırsak, o kadar çok mutsuz oluruz. Çünkü doğal yaşamdan, yaşamın doğal kaynağından, o kadar çok uzaklara gideriz.

Ama işin en acı tarafı, ters yönde gittiğimizin asla farkına varma-

yız. Neden mi? Çünkü çevremizdeki herkes, tüm toplum ters yönde gitmektedir de ondan.

Oysa ne kadar büyürsek büyüyelim, hepimizin içindeki o doğal çocuk, açığa çıkabilmek için fırsat bekleyip durmaktadır hep. Gizli-den gizliye bunu biliriz. Hatta zaman, zaman onun açığa çıkmasına bile izin veririz. Ama bu, çok ender olur. Hemen eski katı kişiliğimize geri döneriz. Geri döneriz çünkü hemen çevremizden tepkiler gelir;

“Kadına bak, çocuk gibi hoplayıp duruyor.”

“Şuna bak, çocuk sanki, sokakta simit yiyor.”

“Yavaş konuş, çocuk gibisin! Bağıra bağıra konuşmasana, herkes duyacak.”

Yetişkinsen coşamazsın.

Yetişkinsen bağıramazsın.

Yetişkinsen yüksek sesle konuşamazsın.

Yetişkinsen kahkaha ile gülemezsin.

Coşkunu, sevincini çevrendekiler hemen sustururlar. Tüm davranışların kontrollü olmak zorundadırlar. Yoksa dışlanırsın. Reddedilir, eleştirilir, yargılanır ve suçlanırsın.

Sonunda ne yaparsan yap, suç haline gelir. Ve sen kımıldayamazsın. Hatta nefes bile alamazsın. Çünkü nefesinin sesi, sevgilini rahatsız etmektedir. Özgürce soluyamazsın. Karından ve derin derin soluduğun çocukluk günlerini çoktan geride bırakmışsındır. Nefes alırken bile yüzeysel nefes alırsın. Karnın kımıldamaz olur. Tüm vücut fonksiyonlarını sessiz gidermek zorunda kalırsın. Tuvaletlerde bile özgürce gaz çıkaramazsın. Öksürürken ya da hapşırıırken de kontrollü olman gerekir.

Ne kadar çok baskılanırsan, o kadar çok mutsuz ve umutsuz olursun. Çocukluğundaki doğal özgürlüğün yok olur gider. Yerini toplumsallaşmış bir robot almıştır.

Özgürce soluyamadığın için sevgili dostum, zihninin atıkları biriktikçe birikir. Sonunda zihnin bir çöplüğe dönüşür. Bu öyle bir

çöplüktür ki, buranın tek bir anahtarı vardır. Temizlemek için açabileceğin o tek anahtarı sen büyürken kaybetmişsindir. Sana hiç kimse o anahtarı bulup geri veremez. Çünkü ancak ve ancak sen kendin onu bulabilirsin.

Onu nerede ve ne zaman kaybettiğini senden başka hiç kimse keşfedemez. Bu anahtarın ne olduğunu keşfederken bazı ipuçlarına ihtiyacın olacak. Bu ipuçlarını kitabın ilerleyen bölümlerinde yakalayabileceğini ümit ediyorum.



‘ÖZ’ÜN ANAHTARI NEFESTİR

Büyüdükçe bozulan dengeyi yeniden kazanabilirsiniz. Bu amaçla herhangi bir farkındalık egzersizi uygulamanız yeterli olacaktır. Topu topu bir dakikanızı alır. Önceleri belki biraz daha uzun zaman alır ama uyguladıkça zaman kısalır. Öylesine kısalır ki, anında dengeyi geri gelir. Fark ettiğiniz anda sıkıntı gider. Artık özgürsünüz.

Ne zaman huzursuz, gergin ve sıkıntılı olduğunuzu hissederseniz, bu duyguları dengeyi bozmalarına izin vermeden anında bitirirsiniz. Geldikleri gibi, ansızın giderler.

Onları sevgiyle kucaklar ve bitirirsiniz. Sonuçta sizin duygularınız. Kim ya da ne onu açığa çıkarırsa çıkarsın, onlar size aittirler. Gelirler ve giderler. Tek bir şartla; sizin onları özgür bırakmanız gerekiyor.

Şimdi bir egzersiz yapın ve sıkıntınızı bitirin.

Örnek 1: Sırtınız dik olacak şekilde bir yer minderine bağdaş kurup oturun. Sırtınızı bir duvara yaslıysanız daha rahat edersiniz. Sırtınızla duvar arasına bir yastık da koyabilirsiniz.

Ayaklarınız leğen kemiğinizin biraz önünde olsun. Tam altınızda olmasın. Tam altınızda olursa çabuk uyuşur ve rahat edemezsiniz.

Gözleriniz açık olsun. Sağ el göbek hizasının biraz aşağısında ve ayası yukarı doğru; sol elin de ayası yukarı doğru ve sağ elin içine oturmuş şekilde tutun. Rahatça oturun ve nefes sayarak işe başlayın.

İlk soluk verişte bir, ikinci soluk verişte iki, üçüncü soluk verişte üç deyin. Böyle devam ederek, ona ulaşınca kadar soluk verişlerinizi sayın. Sonra tekrar birden başlayın.

Soluğunuzu sayarken; duygularınızı, düşüncelerinizi, sıkıntılarınızı, gerginliklerinizi, huzursuzluklarınızı seyredin. Onlar gelirler ve giderler. Siz onları tutmayın, itmeyin, siz soluklarınızı saymaya devam edin. Her seferinde tekrar birden ona kadar sayın.

Bu işleme ilk günlerde, sabah ve akşam olmak üzere beş-on dakika kadar devam edin. Zamanla, yirmi dakikaya çıkmanızda fayda var. Yine sabah- akşam ve aç karna yapmanız uygun olur.

Muntazam olarak her gün bu egzersizi uygularsanız, bir süre sonra, ihtiyaç duyduğunuz her an, o size yardıma hazır hale gelecektir.

Sıkıntı mı? Huzursuzluk mu? Gerginlik mi? Bütün bu arızalar geldikleri anda gitmeye başlayacaklardır.

Zamanla; doğuştan sahip olduğunuz bu yeteneğe, bu duyarlılığa, bu sezgiye yeniden kavuşacaksınız. Kendinize, günde beş-on dakika zaman ayırmanız, yeterli gelecektir.

Bu egzersizi sevmediniz mi? Başka alternatifler de var.

Örnek 2: Bir sandalyeye oturun. Sırtınız dik olsun. Elleriniz rahatça kavuşturun. Sağ el altta, sol el üstte olsun. Avuç içleriniz yukarı doğru baksın. Gözlerinizi kapatın. Ve nefesinizi saymaya başlayın.

Birinci soluk verişte bir, ikinci soluk verişte iki, üçüncü soluk verişte üç, dördüncü soluk verişte dört... Onuncu soluk verişte on deyin. Ona ulaşınca kadar soluk verişlerinizi sayın. Sonra tekrar birden başlayarak ona kadar sayın.

Nefesinizi sayarken duygularınızı, düşüncelerinizi, sıkıntılarınızı, huzursuzluklarınızı seyredin. Onları sadece seyredin! Sinema seyrederek gibi...

Eğer seyredersemeniz, geldikleri gibi gittiklerini de hayretle görürsünüz. O zaman şöyle dersiniz:

Aman Tanrım! Bunca sene nasıl da aldanmışım. Umutsuzluğuma, çaresizliğime nasıl da sımsıkı sarılmışım? Oysa şimdi yoklar. Hepsi gitti. Gittiler. Hepsinden vazgeçersiniz ve artık özgürsünüzdür.

Bir kuş kadar,
Bir ağaç kadar,
Bir çiçek kadar özgürsünüzdür.

Dahası; bir kelebek kadar, bir böcek kadar, gökyüzünde art arda sürüklenen şu bulutlar kadar özgürsünüzdür. Hiçbir ayrı gayrınız yoktur. Her şeyin ve herkesin bir parçası olduğunuzu, o bütünlük duygusunu iliklerinizde hissedersiniz.

Sonsuzluğu, sınırsızlığı, yaşamın bütünselliğini doyasıya içinize çekersiniz. Hem de kaynağından; sizi soluklandıran, o saf ve arı yaşam pınarından. Tıpkı doğduğunuz andaki gibi; doğal, saf ve bozulmamış, duyarlı ve bütünselsinizdir artık. Her şeyi ve herkesi kapsayan, bir şefkat ve sevgi seli açığa çıkar. Bu şefkat ve sevgiden siz de nasibinizi alırsınız. Kendinizle yeniden barışır, yaşamınızı kucaqlarsınız.

Eninde sonunda herkes, bu dünyadaki herkes, kendisiyle barışmak zorundadır. Dolayısıyla başkalarıyla da. Aksi takdirde, yapılan her şey, yaptığınız her şey yarım kalır. Sonra da şarkılar besteleriz. “Yarım kalan bir şeyler var,” diyerek acı çekeriz.

Oysa bugünkü hali ile yaşamımızda tam olan bir şeyler var mı ki? Yoktur. Tam olan hiçbir şey yoktur. Her şey eksiktir. Biz eksik olduğumuz için, yaptığımız her şey de eksiktir. Bizde eksik olan o şey nedir peki?

Artık bunu biliyorsunuz öyle değil mi? Sıkıntıya teslim olduğumuzu, onu bitirmeyi bilmediğimizi. Bize hiç kimsenin, ama hiç kimsenin bundan bahsetmediğini, artık biliyorsunuz. O halde bitirin. Haydi, sıkıntınızı görün. Ve onu bitirin.

Örnek 1 ve Örnek 2’deki egzersizleri beğenmediyseniz, pes etmeyin. Başka egzersizler de var. Kaynak olarak, James Hewitt’in *Meditasyon* isimli kitabını verebilirim.

Sevilme Açlığı ve Doyum isimli kitabımda da bilinçliliği artıran bu tekniklerden söz etmiştim. Eğer araştırırsanız, hoşunuza giden bir farkındalık egzersizi programını mutlaka bulabilirsiniz.

Hoşunuza gitsin veya gitmesin, bir tanesini uygulayın. Bir süre sonra siz zaten kendi öz varlığınıza ulaşacaksınız. O zaman hiçbir tekniğe ihtiyaç duymayacaksınız. Teknikler sadece araçlardır. Amaç, doğal halinize yeniden kavuşmaktır.

Amaç özgürce solumak, diyaframınızı ya da bilmem hangi kasınızı kasmadan, engellemeden solumak. Tıpkı bebekliğinizdeki gibi; göbeğinizi oynata oynata, özgürce solumak.

Evet, sıkıntıyı bitirmenin yolu; rahat rahat nefes alıp vermektir. Ama biz onu büyüdükçe unuturuz. Bu yüzden ilk başlarda, bilinçli ve rahat bir şekilde nefes alıp vermek bile bize zor gelir.

Size de zor geldi. Öyle değil mi? Öyleyse basite indirgeyelim.

İlk olarak, sabahleyin aç karna, elinizi yüzünüzü yıkadıktan sonra, on kere biraz derince nefes alıp vererek işe başlayın. Derin derin nefes alıp verin. Oturarak ve gözleriniz açık olsun. Her nefes verişte sayın. Parmaklarınızla da sayabilirsiniz. Ona kadar sayın. İlk gün ona kadar derin nefes alıp vermek yeterlidir. İkinci günü on beşe kadar derin nefes alıp verin. İsterseniz bir sandalyeye dik olarak oturun. Daha rahat edersiniz. Üçüncü gün yirmiye kadar derin nefes alıp verin. Her verişte parmaklarınızla sayın.

Unutmayın!

Sabah ve mutlaka aç karna olmanız gerekiyor. Eğer unuttur da kahvaltı yaparsanız, öğle yemeğinden önce yapın. Aç karna olmanız şart.

Neden mi aç karna?

Çünkü daha rahat edersiniz. Daha derin ve daha özgür solursunuz da ondan. Her sabah aç karna yapacağınız, yaklaşık olarak üç dakikayı geçmeyen bu egzersiz, sıkıntınızı bitirecektir. Çünkü duyarlılığınız artacak, bedeninize, duygularınıza, düşüncelerinize daha

duyarlı olacaksınız. Duygularınızı göz ardı etmeyecek, onlardan kaçmayacak, onları yaşayacak ve bitireceksiniz.

Unutmayın!

Sıkıntıyı bitirmenin yolu, sıkıntıyı anlamaktır. İçine girmektir. Nasıl oluştuğunu görmektir. Tıpkı nefesinizi izlediğiniz gibi, sıkıntınızı izlemektir.

İzlerseniz eğer; nasıl bir sıkıntı söz konusu olduğunu, bunun nasıl oluştuğunu, bunun ne kadar saçma olduğunu, sonlanıncaya kadar görebilirsiniz.

Sıkıntınız biter ve siz gülersiniz. Kendi kendinize gülersiniz ve aşağıdaki gibi düşünmeye başlarsınız: “Geçmişte ne çok hatalar yaptım. Sıkıntımdan kurtulmak için, gerginliğimi yenmek için, hem paramı, hem zamanımı, hem de kendimi harcadım.”

Ama üzülme! Çünkü artık o geçmişte kaldı. Bitti. Sıkıntınız bitti.

Tekrar gelse bile:

Bir-iki-üç-...ve on.

Bir-iki-üç-...ve on. Üç dakikada onu bitirirsiniz.

Artık öğrendiniz, sıkıntıyı bitirmeyi öğrendiniz.

Size hiç kimsenin öğretmediği o şeyi öğrendiniz.

Ama siz, bu kadar basit bir tekniği ciddiye alıp uygulamak istemeyeceksiniz. Ya da bir iki gün yapıp bırakacaksınız. Bu nedenle, gittikçe basite, çok basite indiriyorum ki ilginizi çeksın.

Teknik ne kadar basit olursa olsun, uygulamazsanız, size hiçbir yararı olmaz. Öyle değil mi?

Nefes alıp, verme egzersizini sabah-akşam olmak üzere günde iki defaya da bölebilirsiniz:

On defa sabah-on defa akşam; derin nefes alıp verin. Yine aç karna olması şart. Oturarak, ayakta ya da sırt üstü yatarken yapabilirsiniz.

Doğduğunuzdan beri zaten doğal olarak nefes alıp veriyorsunuz.

Burada öğrendiğiniz şey, onun farkına varmanız. Sadece ve sadece ona tanıklık etmeniz. Ama alışmadığınız için, ona tanıklık etmeye alışmadığınız için, egzersize ihtiyacınız var.

Tanıklık etmeyi öğrenip, nefesinize duyarlılık kazandıktan sonra, artık egzersize ihtiyacınız kalmayacak. Çünkü ihtiyacınız olduğu anda o zaten oradadır. Otomatik çalışan bir sistem o. Sizin burada yaptığınız sadece o sistemin farkına varmak.

Biliyor musunuz? Düşünceler de otomatiktirler. Kendiliğinden oluşurlar. Spontane (kendiliğinden) olarak gelirler. Eğer siz müdahale etmezseniz kendiliğinden de giderler.



DÜŞÜNCELER SÜREKLİ DEĞİŞİR

Tıpkı kalp ve akciğerlerimizin kendiliğinden çalıştığı gibi, düşüncelerimizin de kendiliğinden oluştuğundan, bundan önceki bölümde söz etmiştim. Düşünceler sürekli olarak değişirler. Gelirler ve giderler.

Benim burada vurgulamak istediğim şey, bu sistemlerin otonom olduğunun farkına varmanızdır. Düşüncelerin otomatik olduğunu anlarsanız, tüm dünyadaki insanlar bu hakikati eğer anlarlarsa, düşünce suçu diye bir şey yeryüzünde kalmayacaktır.

Duygular da kendiliğinden gelirler ve giderler. Eğer duyguların da otomatik olduğunu anlarsanız, tüm dünyadaki insanlar bu hakikati da anlarlarsa, o zaman yeryüzünde düşmanlık diye bir şey asla kalmayacaktır. Tüm ülkeler dost olacaklar, silah fabrikaları, un fabrikalarına dönüştürüleceklerdir. Hiç kuşkunuz olmasın! Dahası, askerlik kalkacak, polis teşkilatına gerek kalmayacaktır. Hatta avukatlık, hâkimlik ya da savcılık meslekleri tarihe karışacaklardır.

Görmek=Çözmek'tir.

Dönüşüm bir anda olur. Bakarsınız, görürsünüz ve dönüşüm gerçekleşir. Bir şeyin hakikatini gördüğünüz anda, hakikat o şeyi iyileştirir.

Görmek=Çözmek'tir.

Görmek esas olandır. Çözme işlemi anında, o anda olur. Herhangi bir problemi çözmek için önce onu anlamamız gerekir. Kendi sorunlarınız için de aynı şey geçerlidir. Eğer canınız sıkılıyorsa, mutsuzsanız bu sorun sizindir. Onun nedenini, nasıl oluştuğunu araştırmanız ve bulmanız sizin işinizdir.

Bir başkası sizin adınıza bunu yapamaz. Yapmaya çalışabilir ama bunun size yararı değil, zararı olur. Birçok yönden zararı olur. Birincisi, siz mutsuzluğunuzun suçunu, sizi rahatlatmayı beceremeyen o kişiye atarsınız. İkincisi, sorununuz asla çözülmeyecektir. Sadece onun çözümünü erteleyeceksiniz ya da bilinçaltına itip, orada bir yanardağa dönüşmesine zemin hazırlayacaksınız demektir.

Bu nedenle sevgili dostum, sorununu anlayıp onun kaynağına in. Sorununun nasıl oluştuğunu gör ve sorunun çözülsün. Bunun başka hiçbir yolu yoktur. Tam çözümün temeli, sorununu tam olarak anlamandır. Sorunun hakkında, o ortaya çıktığı anda, öğrenmeye başlamalısın. Eğer öğrenirsen, kolayca onun kaynağına kadar iner ve ortaya çıktığı yer olan, başlangıç aşamasında onu yok edersin.

Sorununun oluş mekanizmasını keşfediyorsun. Sıkıntın var. Canın sıkılıyor örneğin. Bunun nasıl oluştuğunu öğreniyorsun. Öğrenmeye başladığın an ve öğrendiğin sürece sıkılmazsın. Öğrenmeyi bırakıp, yaşamını; anımsama, yanılsama temeline oturttuğun o üç-dört yaşlarından sonra sıkılmaya başlarsın.

Sıkıntı ne zaman gelir? Hiç fark ettin mi? Geçmişini hatırlarsın. Bu geçmiş dün olabilir. Ya da on gün önce, on yıl önce olmuş olabilir. Hiç fark etmez. Çünkü o geçmiştir. Sadece bir anımsamadır. Ama sen onu anımsamakla yetinmezsin, tekrarını istersin. Eğer hoş bir anı ise tekrarını istersin. Şartlar eğer tekrarına uygun değilse, sıkılırsın. “Keşke bugün de o günkü gibi olsaydı” dersin. İçin daralır.

İşte bu yanılsamadır. Geçmişini bugüne yansıttın. Ve sıkıldın, kızdın, öfkelendin, nefret ettin. Geçmişini bugüne getirip, bugününü bertbat etmeyi öğrendin.

Sadece hoş anıları değil, daha ziyade hoş olmayan anıları da bugüne getirmeye başlarsın. Büyüdükçe özellikle bu kötü anıların, seni

birer birer vurmaya başlar. Onların tekrarından korkarsın. Korkun sıkıntıya, öfkeye, nefrete dönüşür.

Örneğin, çocukluğunda açlık çekmiş, büyük bir restoranı olan bir iş adamı, her gün yüz yoksula bedava yemek dağıtır. Bunu neden yapar dersiniz? Neden, özellikle restoran işletmektedir? Aç kalmaktan korktuğu için mi? Yeniden aç kalma korkusu mu onu restoran açmaya ve yoksulları doyurmaya yönlendirmiştir? Bunun bilincinde değildir. Ama onu yöneten kuvvet, geçmişte yaşadığı deneyimlerin izlerinin bugüne yansımadır.

Yansıtır, hem bugüne, hem de yarına yansıtır. Çünkü dayanamaz. Yeniden aç kalma fikrine dayanamaz. Bu korkusunu ve onun ikiz kardeşleri olan öfkesini, kızgınlığını, nefretini, başkalarına yarıdım ederek gizlemeye çalışır.

Korkusunu bastırdığının bilincinde değildir. Ama bastırılan korku zaman zaman ve bulduğu her fırsatta sıkıntı şeklinde açığa çıkar. Sıkıntı ise öfke, nefret, kızgınlık ve nihayet şiddete dönüşebilir.

Sıkıntıyı bitirmek bu yüzden çok önemlidir. Geldiği anda bitirmelisiniz. Sıkıntı geldiğinde, hemen köküne inin. Anımsadığınız anı izine dönün. Ve o anıyı orada yani kendi yeri olan geçmişte bırakın. Bugüne yansımaya izin vermeyin.

Ama siz onu bugüne yansıtmakla kalmaz, yarına ve öbür güne de yansıtırsınız. Çünkü zihniniz buna alışmıştır. Geçmişi geçmişte bırakacak olgunluğa ulaşamamıştır. Dahası size bunun yolu yordamı öğretilmemiştir. Örnek aldığınız büyükleriniz de bu olgunlukta değildirler. Bunun yolunu onlar da kaybetmişlerdir. Onların zihinleri de anımsama – yanılsama temeline dayanıyor.

Bir şeyin tekrarını isteme ya da bir şeyin tekrarlanmasını engelleme. Bir şeyin tekrarlanmasından korkma. Yıkıcı olan bu iki harekettir. Yani geçmişin hareketidir.

Peki, o zaman anımsamak yeterli olabilir mi? Anımsamak ama geleceğe yansıtmamak mümkün olabilir mi? Geçmişi geçmişte bırakmak. Alacağın dersi almak, onu orada kendi yerinde bırakmak ve

yansıtmamak mümkündür. Ama zihinsel olgunluk, zihinsel beceri ve nihayet zihinsel egzersiz gerektirir.

Üç yaşına kadar hafızamız tam gelişmediği için zihnimiz, anım-sama yanılısma sistemini tam olarak uygulayamaz. Bu nedenledir ki çocuk sürekli öğrenir ve hiç canı sıkılmaz. Can sıkıntısı genellikle üç yaşından sonra başlar. Çocuk konuşmayı, yürümeyi, oynamayı öğrendikten sonra sıkılmaya başlar. O yaşa kadar sürekli öğrenmek-le meşguldür. Ama şimdi artık anımsama - yanılısma sistemi devreye girmeye başlamıştır. Buna paralel olarak da sıkıntı gelmeye başlar. Sıkıntı ile beraber diğer yandaşları olan öfke, kızgınlık, nefret, kıskançlık ve şiddet de kendilerini gösterirler.

Bunlar hakkında bazı şeyler öğrenebilir miyiz? Yani sıkıntıyı okumayı, görmeyi ve anlamayı öğrenebilir miyiz?

Sıkıntı dediğimde onun yandaşları olan bütün olumsuz dediğimiz duyguları da kastediyorum. Yani öfkeyi, kızgınlığı, nefreti, kıskançlığı, düşmanlığı ve şiddeti de... Bu duyguları ya da sıkıntının kendisini fark ettiğinizde, onların nasıl oluştuğunu izleyin!

İzlemek bir sanattır. Bize öğretilmeyen bir sanattır. Sanat ise beceri gerektirir. Yetenek yetmez. Çünkü siz artık bir yetişkinsiniz ve doğuştan gelen izleme ve gözlem yeteneğiniz körelmiştir.

Körelen bu gözlem yeteneğimizi yeniden canlandıracağız. Üç yaşından sonra gittikçe körelen gözlem yeteneğimiz yerini yargılama ve yorum yapmaya bırakır. Zihnimizde bir denetimci oturmuş, bizi denetlemektedir. Bu nedenledir ki o denetimciyi sakinleştirmeden gözlem yapamayız.

Denetimci, geçmiş koşullanmaların ürünüdür. Şu anı duyumsarsanız, denetimci devre dışı kalır. Beraberinde sıkıntı da sona erecektir.



ŞU ANI DUYUMSAMAK

Zihnimizi sakinleştirmenin yolu, şu anı yaşamayı ve duyumsamayı yeniden öğrenmekten geçer. Kaybettiğimiz bu yeteneği yeniden kazanmak için daha önce bahsettiğim solunum egzersizlerinin yanı sıra, ayna egzersizi, şimdi deneyimi ve meditasyon gibi teknikler de vardır.

Hangi tekniği seçtiğiniz hiç önemli değildir. Teknik sadece bir tekniktir. Tek başına hiçbir anlamı yoktur. Kaldıraç gibidir. Kaldırıcı, ağır bir yükü kaldırmak için kullandığınızda işinize yarar. Kullanmadığınızda ise size hiçbir yararı dokunmaz. Teknikler de aynen böyledir. Kaldıraç gibidirler. En basit bir teknik bile, zihninizin bozuk düzeninin yol açtığı o ağır yükü, yani sıkıntıyı ortadan kaldırır.

Örneğin; Aşağıdaki diyafram solunumunu öğrenip uygulayın! Bu egzersizi ilk başlarda yatarak yapmanızda yarar vardır.

Sırt üstü dümdüz yatın. Rahat bir yatak olsun. Sağ elinizi göbeğinizin üstüne, ayası göbeğinize gelecek şekilde koyun. Sol eliniz göğsünüzün tam orta yerinde ve ayası göğüs tarafınıza gelecek şekilde düz olarak koyun.

Şimdi biraz derin nefes alıp vermeye başlayın. Her nefes alışta sağ eliniz kalkacak, her nefes verişte yine sağ eliniz inecektir.

Bu egzersize birkaç dakika devam edin. İlk birkaç gün, en fazla beş dakika kadar yapın. Mutlaka aç karna ve yemeklerden önce yapın.

Daha sonraları, sabah-akşam olmak üzere günde iki kez yapmanız yeterli gelecektir. Yine yemeklerden önce yaparsanız, daha rahat edersiniz. Ama eğer yemek yemişseniz, en az iki saat geçmesini bekleyin. Egzersizin süresini ihtiyacınıza göre, beş dakikadan otuz dakikaya kadar çıkarabilirsiniz.¹

Soluk alışlarınızı önceleri, birden ona kadar sayarsanız daha kolay alışsınız. Her seferinde ona çıkınca, tekrar bire dönün. Birinci soluk alış bir, ikinci soluk alış iki... Onuncu soluk alış on. Ve tekrar birinci soluk alış bir...

Zamanla saymayı bırakıp, sadece soluğunuzu izleyebilirsiniz. Hatta ellerinizi karnınıza ve göğsünüze koymanıza da gerek duymazsınız. Ellerinizi kavuşturup göbeğinizin aşağısına gelecek şekilde kucağınıza da koyabilirsiniz. Sağ elinizi, ayası yukarı doğru olacak şekilde tutup, sol elinizi onun içine yerleştirin. Yine sol elinizin ayası da yukarı doğru olsun. Başparmaklarınızın uçları birbirine hafifçe değerek bir oval oluştursun.

Soluğunuzu izleyin. Bedeninize girerken, bedeninizi doldururken ve bedeninizden çıkarken hissedin. Hiçbir düşünceyi itmeyin. Ya da tutmayın. Sadece izleyin. İştittiğiniz seslere de yine pasif farkındalığınızı sürdürün. Onları itmeden ve tutmadan dinleyin. Ayrımsız, bütün seslerin farkına varın. Her bir sesi dinleyin. Ve siz her seferinde nefesinize dönüp, onu izleyin. Bırakın duygularınız, düşünceleriniz, istittiğiniz sesler gelip, geçsinler. Siz gözleminizi sürdürün.

Dışarıdan bir seyirci gibi, nefesinizi izleyin. Dışarıdan bir gözlemci gibi duygularınızı, düşüncelerinizi gözlemleyin. Böyle izlerseniz; yani bir gözlemci gibi, dışarıdan izlerseniz, zihniniz sakinleşir. İzlenmeyen zihin çöp tenekesi gibidir. Geçmişin atıkları olan korku ikilemelerinin pençesindedir. Gözlemlerseniz eğer, ikilemler sona erer ve zihniniz huzura kavuşur. Yine dışarıdan bir gözlemci

¹ İyice alıştıktan sonra artık oturarak yapabilirsiniz. Uyumadan ve daha etkili bir farkındalık için oturarak yapmak, yatarak yapmaktan daha sağlıklıdır. Sandalyede, koltukta ya da bir minderde, sırtınız dik olarak oturabilirsiniz. Mindere oturmuşsanız, bağdaş kurabilir, ya da ayaklarınızı rahatça uzatabilirsiniz. Nereye otursanız oturun, sırtınız dik olacak şekilde arkanıza yaslanın.

gibi, işitebildiğiniz bütün sesleri dinleyin. Yargılamadan, iyi - kötü demeden, sadece dinleyin.

Soluma çalışmaları çok etkindirler. Farkındalığınız arttıkça bir iki dakikalık egzersiz, zihninizi sakinleştirmeye yetecektir. Birkaç ay içerisinde bu düzeye gelmeniz olasıdır. Ancak her gün, sabah-akşam aç karna on beş-yirmi dakikalık bir çalışmayı göze almak durumundasınız.

Soluma çalışmalarına geçmeden önce, üç dakika süre ile hoplamamız, bu egzersizlere daha kolay adapte olmanızı sağlar. Ayakta dik olarak durun. Ellerinizi aşağıya vücudunuza paralel olacak şekilde sarkıtın. Ve hoplamaya başlayın. Ara sıra ellerinizi dümdüz havaya kaldırın. Elleriniz havada iken hoplamaya devam edin. İlk günler üç dakika sürekli hoplamak sizi yorabilir. Bu nedenle, aralarda biraz dinlenerek üç dakikayı üçe bölebilirsiniz.

Takiben bir sandalyeye dik olarak oturun. Ya da yere bağdaş kurup, oturun. Yine sırtınız dik olsun ve bir duvara yaslanın. Ellerinizi göğüs hizasında, avuç içleri birbirine bakacak ve paralel olacak şekilde tutun. Ellerinizi tıpkı el çırparken yaptığınız gibi hareket ettirmeye başlayın. Ama eller birbirine değmesin. Gittikçe hızlanarak, bütün gücünüzle ellerinizi ileri geri hareket ettirin. Bu harekete üç dakika kadar devam edin. Ellerinizin arasında bir süre sonra ellerinizi dışa doğru iten bir güç oluştuğunu fark edeceksiniz. Bu sizin kendi biyoenerjinizdir. Bu güç iyice belirginleştikten sonra ellerinizi, kalbinizin üzerine, sol el alta, sağ el üstte olacak şekilde üst üste koyun. Birkaç kez derin nefes alıp vererek rahatlayın.

Şimdi solunum egzersizine geçebilirsiniz. Geçiş dönemi için aşağıdaki egzersizi tavsiye edebilirim. Nefesinizi daha rahat hissetmenizi sağlar. Sağ elinizi işaret parmağı burnunuzun üstüne gelecek şekilde yüzünüze koyarak, yüzünüzü avuçlayın. Avuç içi burun delikleri hizasında olsun. Gözlerinizi ve ağzınızı kapatın. Burnunuzdan derin derin nefes alıp verin. Nefesinizi avuç içinde hissedin. Bu şekilde üç dakika kadar soluyun. Sonra isterseniz diğer nefes egzersizlerinden herhangi birine geçebilirsiniz. Ya da bu şekilde avuç içine

soluyarak onbeş-yirmi dakika sürdürebilirsiniz. Seçim size kalmış.

Nefesinizi izlerken, zihninizi de izleyin. Sadece izleyin. Düşünceler ve duygular gelsinler ve gitsinler. Siz onları itmeyin ve de tutmayın. Sadece görün ve nefesinize geri dönün. Eğer izlerseniz, zihniniz bir süre sonra sakinleşecektir.

Zihniniz sakinleştiğinde, sıkıntının köküne inmek ve onu bitirmek, çocuk oyuncağı olur sizin için. Anımsama ve yanılısamanın, sıkıntının kökü olduğunu hemen anlarsınız. Yani sıkıntının kökü geçmiştir.

Şu anda sıkıntı yoktur. Şu anda yaşamayı, şu anda nasıl yaşayacağımızı bilemediğimiz için sıkıntı basar. Bu yüzden anılara tutunuruz. Alışkanlıklara tutsak oluruz. Ve sıkıntı basar.

Oysa yaptıysanız yaptınız. Ve bitti. Anımsadıysanız anımsadınız, o da bitti. Ders aldıysanız aldınız. O da bitti.

Peki, bu yansıtma nedir?

Yani bu sıkıntı nedir?

Bu suçluluk duygusu?

Bu kızgınlık, bu öfke ve bu öznefet nedir :

İşte bunlar, bütün bu sıkıntılar korkunuzdan kaynaklanırlar. Geçmişin bugüne yansıtılması sonucu oluşan bu korkular sizi tutsak etmişlerdir. Hepimizde olan, ama çoğu kez farkında bile olmadığımız bu korkuların başlıcaları şunlardır:

Onaylanmama korkusu.

Sevilmeme korkusu.

Sevgiyi kaybetme korkusu.

Yalnızlık korkusu.

Bu korkular hep çocukluk döneminden kaynaklanırlar. Çocukken bir yaramazlık yaptığınızda, anneniz ya da babanız sizi cezalandırmıştı. Ve siz sevilmediğinizi, dahası seilmeye değer olmadığınızı, hatta sevgiyi hak etmediğinizi düşünmüştünüz.

İşte bu kayıt ya da bu iz, devreye girip, sizin değersizlik duygu-

nuzu yeniden açığa çıkarır. Günlük yaşamımızda olanlar sadece bir tetikleyici rolü oynar. Aslında korkumuz derinlerde kök salmıştır. Çocuklukta bastırmışsızdır onu içimize. Ne kadar bastırırsak bastıralım, ne kadar kaçarsak kaçalım, en ufak bir tetikleyici onu maalesef açığa çıkaracaktır.

Ama şimdi siz bunu gördünüz. Kaynağa indiniz. Çocukluktaki o dışlanmayı anımsadınız. O ilk anının acısını bugün gibi yaşadınız. Artık izi silindi. Acıyı yaşarsanız, izler silinir. Kaçarsanız ya da bastırırsanız, tekrar tekrar açığa çıkarlar.

Siz şimdi, şimdide yaşamayı öğreniyorsunuz. Tüm düşüncelerden özgürleşmeyi ve böylece sıkıntıınıza son vermeyi deneyimliyorsunuz. İlk anınızdan başlayarak, tüm anılarınızı anımsayıp, onları gözlemlerseniz, izler silinir. İşte o zaman, sıkıntı ve korkulardan da özgürleşirsiniz.



ANILARDAN ÖZGÜRLEŞİYORSUN

İlk anılar genellikle korku kaynaklıdır. Çünkü çocuklar korkarlar. Dünyayı çocuk gözüyle algıladıkları için, en ufak bir azarla ma bile derin bir iz bırakabilir.

İz bırakabilir çünkü çocukların duyguları, çevresindeki büyükler tarafından hep bastırılır. Bağırması, korkması, ağlaması ayıplanır. Çocuk, hem sevincini hem de acısını olabildiğince yaşayamaz. Ve bastırılır.

İşte, sürekli bastırılan acılar, reddedilmeler, aşağılanmalar ve horlanmalar en ufak bir reddedilme belirtisi karşısında patlarlar. Bir bomba gibi ya da bir yanardağ gibi ve kriz başlar.

Böyle kriz anlarınızda eğer evdeyseniz, aynaya bakın! Oturup aynadaki hayalinizi seyredin. Aynadaki hayaliniz, dünyanın en iyi tedavi uzmanıdır. Neden mi? Çünkü sizi olduğunuz gibi görür. Sizi, size olduğunuz gibi anlatır. Ta... İlk anılarınızdan başlayarak, derin izler bırakmış olan tüm acılarınızı birer, birer açığa çıkartır.

Bu acıları size yaşatır. Ve bitirir. Onların izlerinden sizi özgürleştirir. Koşullu sevildiğinizi söyler o size. İyi davrandığınızda annenizin ya da babanızın sizi sevdiğini, kötü davrandığınızda ise, hiç kimsenin sizi sevmediğini birer birer anlatır. Tıpkı sana verilen sevgi gibi, annenin ya da babanın da koşullu sevildiğini söyler o sana. Onlar da tıpkı senin gibi, sevilme açlığı çekiyorlardır. Bu yüzden sana kötü davranmışlardır.

Sen yaramazlık yapınca, kendilerini sevmediğini düşündüler. Oysa biliyorsun ki bu doğru değildi. Sen onları hep sevdin. Onlar da seni hep sevdi. Ama hem senin hem de onların sevgisi şartlıydı yani koşulluydu. Koşulsuz sevgiyi tatmadınız. Ne sen, ne de onlar. Bildiğiniz tek sevgi şartlı ve koşullu. Onlar:

“İyi çocuk olursan seni severim, kötü davranırsan seni sevmem,” dediler sana. Ya da sen öyle algıladın.

Sen de onlara:

“Bana iyi davranırsanız sizi severim, kötü davranırsanız sizden nefret ederim” dedin. Ya da onlar öyle algıladılar.

Senin tabii ki suçun yok. Annenin, babanın da, hatta büyükanne-nin ve dedenin de suçu yok. Koşulsuz sevgiyi onlar da bilmiyorlardı çünkü.

Dünya kurulduğundan bu yana insanlar koşulsuz sevmeyi unutup, sahte bir sevgi uydurmuşlar. Ama işte bugün sen bu sahte sevgiyi keşfettin. Bir yaramazlık yaptığında ya da bilmeden bir hata yaptığında seni sevmeyeceklerinden hep korktuğunu gördün. Dahası; annen baban sana kötü davrandığında, sana ceza verdiklerinde onlardan nefret ettiğini de keşfettin.

Sevginin karşılıklı bir alışveriş gibi kullanıldığını gördün:

“Beni seversen, ben de seni severim.”

“Beni sevmeyeni ben de sevmem.”

“Seni seviyorum, sen de beni sev!”

Sanki pazardan elma alır gibi. Öyle değil mi? Komikliğini görüyor musun? Sana öğretilen sevginin adiliğini görüyor musun? Tabii ki bu gerçek sevgi değildir. Ya nedir?

Bu bir değiş tokuştur.

Bu bir alışveriştir.

Bu bir ticarettir.

Bu bir sözleşmedir.

Bu bir nefret kılıfıdır.

“Bana iyi davranırsan seni severim.” Bu, gerçekte ne anlama geliyor, biliyor musun? “Aslında senden nefret ediyorum. Hatta sana vurmak istiyorum. Çünkü sana kızıyorum. Bana bazen kötü davranıyorsun. Ama sen annemsin. Sana kötü davranırsam, sen de bana kötü davranmaya devam edersin. Bu yüzden çaresizim. Mecburen seni sevmek zorundayım. Sevmesem de sana iyi davranmak zorundayım.”

İşte bizim bildiğimiz sevgi bu. Yani kullanım. Karşılıklı birbirimizi kullanarak sevgi dileniriz. Bize en iyi kim davranırsa, gider onun kölesi oluruz. Çünkü bizi en çok onun sevdiğini zannederiz.

Oysa benim sevgime en çok o muhtaçtır. Benden sevgi dilenebilmek için, bana iyi davranıyordur. Alacağını aldıktan sonra, bana kötü davranmaya başlayacaktır. Ve tabii ki ben de ona kötü davranmak zorunda kalacağım.

Bu biten sevgiler; alınıp verilebilen birer maddesel süreçtirler. Gerçek sevgi değildirler. Bunun hakikatini gördüğünüzde ve sevgiye duyduğunuz açlığın kaynağına indiğinizde, iyileşirsiniz.

Kaynak çocukluğunuzda saklıdır. Çocukluğunuzda büyümek, gelişmek ve kendi kendinizi yönetebilmek için ihtiyacınız olan koşulsuz sevgiyi alamadığınızdan dolayı, içinizde sevgiye karşı derin bir açlık oluşmuştur.

İşte sevilme açlığınız bu karşılanmamış çocukluk ihtiyacınızdan kaynaklanır. Ama şimdi siz artık çocuk değilsiniz. Ve çevrenizdeki insanlar da anneniz, babanız değiller. Bu yüzden siz doldurmaya çalıştıkça, açlığınız artar. Karşılanması artık mümkün olmayan bir şeye ihtiyaç duyuyorsunuzdur.

Siz artık bir yetişkinsiniz. Bu açlığınızın bir iz, bir kalıntı ya da bir çöplük olduğunu gördünüz. Bu açlık artık dolası değil. Çünkü siz büyüdünüz. İhtiyacınız o zamandı. Ama şimdi ona ihtiyacınız yok. İçinizdeki, kendisini değersiz hisseden o küçük çocuğu iyileştirebilirsiniz.

Ayna egzersizi, iyileşmenize yardım eder. Ayna size, sizin içi-

nizdeki çocuğa seslenir. İçinizdeki yaralı çocuk iyileşince siz de iyileşirsiniz. Ayna egzersizine sabah ve akşam olmak üzere günde iki kez yaparak başlarsanız, daha etkili olur. Yapacağınız tek şey ayna karşısında oturup, aynaya bakmaktır. Süresi size bağlıdır. Yarım saat veya bir saat olabilir.

Ayna egzersizlerini yapmaya devam edersek, bastırdığımız bütün acılar, birer birer su yüzüne çıkarlar. Gözümüzden yaşlar sel olup aktıkça, yaralarımız iyileşirler. Annemizi, babamızı ve tüm büklerimizi affederiz. Kendimizle barışıırız.

Aynadaki hayalimizi beğenmeye başlarız. Bizim de tıpkı annemiz ya da babamız gibi bir insan olduğumuzu, eşsiz ve biricik olduğumuzu anlarız. Sadece insan olduğumuz için sevgiyi hak ettiğimizi, herkesin de sevmeye değer olduğunu idrak ederiz.

Kendimize ve tüm canlılara karşı sonsuz, sınırsız bir sevgi duyarız. Tıpkı çocukluğumuzdaki gibi saf, temiz ve doğal halimize yeniden kavuşuruz. Bilincimiz, tüm kirliliklerinden arınmıştır. Saf bilinç yeniden devreye girmiştir. İşte o zaman, o çok istediğimiz ama asla bulamadığımız koşulsuz sevgiyi biz herkese vermeye başlarız.

Başkalarının bizi sevip sevmediğine hiç bakmadan biz onları severiz. Onların sevgilerinin koşullu olduğunu aslında görürüz. Ama çaresiz olduklarını da görürüz. Gerçek sevgiyi bilmediklerinin farkındayızdır. Zihinlerinin çalışması bozulmuştur. Ama onlar bunun farkında bile değillerdir. Bu yüzden acımasızdırlar. Bu yüzden saldırganırlar. Ve yine bu yüzden sevgisizdirler. Onlara karşı sonsuz bir acıma duygusu içimizi kaplar. Şefkat ve acıma duygusu, hepsi bu.

Eğer tümüyle şu anda yaşıyorsanız, sevginiz koşulsuzdur. Ve sıkıntı gelmez. Ama zihnimiz, bizim zihnimiz bunu unuttuğu için, geçmişe kayar ve sıkıntı başlar. Bu yüzden sevgisi de sözde sevgidir.

Zihnimiz nasıl mı çalışır?

Arada bir şu anın farkında olsa da o, anımsama – yanılsama yolu ile çalışır. Yani yakıtı geçmiştir. Bu yüzden sıkıntı hep gelir. Sadece

sıkıntı mı? Sıkıntının yandaşıları olan; korku, öfke, kızgınlık ve nefret de hep gelir.

Sıkıntı gelir çünkü çocukken, oyun parkına gitmek istemişsindir ama hava soğuktur ve baban izin vermemiştir.

Sinirlenir öfkelenirsin. “Bugün niye dün değil, dün ne güzeldi. Sabahtan akşama kadar oyun parkında oynamıştık” diye iç geçirirsin. Dünün anısı içini acıtır.

Dün oyun parkında geçirdiğin güzel saatleri anımsamışsındır. Bugün yine aynı şeyleri yaşamak istersin. Ama yaşayamazsın. Engellerler seni ve sen de oyuncaklarını yere atıp parçalarsın. Daha doğrusu parçalamak istersin ama onu da engellerler. Çaresiz kalırsın. Ağlama krizin tutar. Ağlarsın, tepine tepine ağlarsın. Eğer ağlamanı da engellemezlerse, sonunda rahatlırsın. Çünkü ağlarken öfken, sıkıntın geçip gitmiştir.

İşte sevgili dostum! Yaptığın şeyin farkına varırsan eğer, sıkıntın, öfken ve kızgınlığın geçer, gider. Ağlamanla baş başa kalıp, onun farkına vardığın için, o anı doyasıya yaşarsın ve o anda sıkıntı yoktur. Üçup gitmiştir.

İşte tıpkı bu şekilde davranarak, sıkıntını da gelir gelmez bitirebilirsin. Sıkıntı geldiğinde, daha ilk başta, yani sıkılır sıkılmaz; henüz daha sıkıntının diğer yandaşıları olan öfke, kızgınlık, nefret ve şiddet açığa çıkmadan, sıkıntını tam olarak yaşarsan, sıkıntın anında biter.



SIKINTINI BİTİRİYORSUN

Sıkıntını bitirmeyi sana şimdiye kadar hiç kimse öğretmemiştir. Sen de sıkıldıkça ondan kaçıp, kendine oyalanacak bir şeyler bulmuşsun. İşte şimdi onu bitirmeyi öğreniyorsun. Bu yüzden tıpkı yabancı dil öğrenir gibi, ya da okuma-yazma öğrenir gibi, adım adım öğrenmen gerekiyor.

1.Adım: Sıkıldığını fark etmek. Canının sıkıldığını fark ettiğin anda dur ve kendine bunu itiraf et. “Canım sıkılıyor” diye kendine ya da çevrendekilere söylediğin anda hemen aşağıdaki egzersize başla!

2. Adım: Ne istiyorsun? Ne yapmak istiyorsun? diye kendi kendine sor.

“Çok sevdiğim bir şeyi yapmak istiyorum. Ama şartlar buna uygun olmadığı için onu şu anda yapamıyorum. Bu yüzden canım sıkılıyor.”

3. Adım: Peki o zaman, sen şu anda ne yapıyorsun?

Salonda somurtmuş oturuyorum.

4. Adım: Hemen bir farkındalık egzersizi yap. Etrafına bak ve nelerin farkına vardığını kendine itiraf et.

Örneğin salonda somurtup, oturduğunun bilincinde olduğunu kendine itiraf et. Sonra etrafına bak ve salonda senden başka nelerin olduğunun farkına var. Koltukları, masayı, sehpaları, halıları, tele-

vizyonu, radyoyu, duvardaki resimleri gördüğünün bilincinde olduğunu teker teker söyle.

Gördüğün her şeyin rengini, şeklini ve yerini de fark et ve bunu kendine söyle. Örneğin halıda şekiller varsa aşağıdakilere benzer cümleler kurabilirsin.

“Salondaki halıda çeşit çeşit şekiller var. Kare şeklinde olanları görüyorum. Dikdörtgen şeklinde olanları da gördüm. Halının kenarlarında kahverengi, siyah ve beyaz çizgiler var.”

Kütüphanenin farkında mısın? Kütüphanede neler görüyorsun? Kitapları, bibloları, onların duruş şekillerini, renklerini fark et ve bunların bilincinde olduğunu kendine söyle.

Farkındalık çalışmasını şimdi de vücuduna kaydır. İlk önce vücudunu bütün olarak hisset. Sonra ağrı, sızı, uyuşma, karıncalanma vs. hisler varsa onların farkına var. Duygularını, düşüncelerini gözlemle. Onları sadece izle. Tutmadan, itmeden geçip gitmelerine izin ver.

Şimdi de sıkıntını gözlemle. Sıkıntın var mı?

Aradın ama bulamadın öyle değil mi? Sıkıntını bulamadın çünkü geçip gitti. İşte sevgili dostum, farkındalık çalışman sıkıntını aldı götürdü.

Sıkıldığın anda onun kök salmasına izin vermeden farkındalık çalışmasına hemen başla. Kendine ve çevrene bak! Ne görüyorsun?

Gördüğün her şeyi tek tek kendine söyle. O anda ne görüyorsan, onun farkına var demektir bu. Ama sen buna alışınca kadar, gördüğün her şeyi kendine söyle. Hatırlat yani. Zamanla söylemene gerek kalmadan bakıp, görüp, anlayacaksın.

Örneğin ben şu anda bir koltukta oturuyorum. Pencereden dışarıya bakıyorum. Gökyüzünde tek tük, seyrek bulutlar görüyorum. İki tane uçak geçiyor. Birisi sağa doğru, öteki sola doğru gidiyor.

Bir tane martı gökyüzünü boydan boya uçarak, geçip gitti. Bir tane daha ve arka arkaya sürü halinde martılar güneşin battığı yöne doğru telaşlı telaşlı uçuyorlar. Seyretmeye devam ediyorum. Hem

seyrediyorum hem de duyduğum seslerin bilincine varıyorum. Şu anda müzik sesleri duyuyorum. Dışarıdan geliyor. Ağaçlar var. Aşağıda ağaçlar var. Bazılarının yaprakları sararmış, bazıları yemyeşil. Rüzgârın etkisiyle sallanıyorlar.

Yoldan geçen arabaların gürültülerini duyuyorum. Arada bir köpek havlamaları işitiliyor. Hiç sıkılmıyorum. Çünkü seyrediyorum. Dinliyorum ve görüyorum. Gerçek şu ki seyrederken sıkılmazsın.

Gözünü gezdirerek bak! Görebildiğin her şey üzerinde gözünü gezdirerek bak. Önce bütüne bak!

Oturduğun yerden, ya da ayakta, baktığın yönde görebildiğin alana bütünsel bak! Sonra, teker teker bak! Bütünü gör!

Bütünün içinde, hareket eden ya da etmeyen her şeyi sırayla gör. Sonra tekrar bütüne bak.

Şimdi de sevgili dostum, görebildiğin şeylerden birini seç. Mesela şu karşıdaki yaprakları dökülmüş meşe ağacını seç. O yaşlı ağaca bak. Sonra, gördüğün manzaranın bütününe bak! Gözünü gezdirerek bütünü gör ve tekrar o meşe ağacına dön. Meşe ağacına bak.

Meşe ağacının görebildiğin her tarafını gör. Gövdesine, yapraklarına, meyvelerine sıra ile bak! Yaprakların, rüzgâr estikçe hareket edişlerini gör. Meşeye konan ve uçan kuşları izle!

Şimdi tekrar manzaranın bütününe bak. Tekrar meşe ağacına dön.

Şimdi tekrar bütüne bak ve bu defa başka bir şey seç. Mesela tam karşında görmekte olduğun bir kırmızı gül ağacına bak! Gül ağacını gör ve tekrar manzaranın bütününe bak. Manzaranın bütününe gör ve tekrar gül ağacına dön.

Bu işlemi arka arkaya beş altı kez tekrarla. Her defasında gözünü gezdirerek, bakışlarını, gül ağacından manzaranın bütününe, manzaranın bütününden gül ağacına kaydır.

Gül ağacı nasıl bir anlam kazandı? Senin gözünde o kırmızı gül ağacı nasıl bir anlam kazandı? O gül ağacı, bütün manzaranın sadece bir parçasından ibaret, öyle değil mi? Ama gül ağacı tek başına da anlamlı. Bütün manzaranın içinde, gül ağacının özel bir yeri var.

Bütünü görüyorsun. Özeli görüyorsun (burada gül ağacı). Bütünün içinde özelin yerini görüyorsun.

İşte sevgili dostum tıpkı bunun gibi: Kendine bak! Ve sonra bütün insanlara bak!

Kendini seyret ve sonra bütün insanları seyret!

Kendini seyret! Sonra anne babanı seyret!

Kendini seyret! Sonra arkadaşlarını seyret!

Kendini seyret! Ve sonra öğretmenlerini seyret!

Ne görüyorsun?

Kendi sıkıntını keşfetmiştin. Sıkıntın öfkeye dönmeden önce onu bitirmeyi de öğreniyorsun. Sıkıntının farkına varıp, onu anladığında sıkıntının bittiğini keşfediyorsun.

Tıpkı bebekliğinde ve ilk çocukluk yıllarındaki gibi, sıkılmadan yaşamayı tekrar öğreniyorsun. Ama annen, baban, arkadaşların ve öğretmenlerin, dahası diğer insanların hepsi, seyrettiğin bütün insanlar kızıp öfkeleniyorlar. Üstelik bu öfkelerini en yakınlarında bulunan insanlara yansıtıyorlar. Öyle değil mi? Bu gerçeği görüyor musun?

Sıkıntılarının farkında bile değiller. Sıkıntılarını yaşamamak için, onun nedenlerini başkalarına yükleyerek rahatlıyorlar. Kızgınlık ve öfkelerini başkalarına yöneltiyorlar. Başkalarına kötü davranarak rahatlamaya çalışıyorlar.

Rahatlamış gibi görünürler ama öfke tekrar gelir. Çünkü öfkelerini, kızgınlıklarını anlamamışlardır. Tek öğrendikleri şey sıkıntılarının sorumluluğunu başkalarına yüklemeye çalışmaktır.

Sıkıntılarının nasıl oluştuğunu anlamazlar. Geçmişteki bir anının buna yol açtığını, hoşlandıkları bir şeyi tekrar yapamadıkları için kızdıklarını ya da geçmişte sevmedikleri ve hoşlanmadıkları bir şeyin tekrarlamasından korktukları için kızdıklarını anlamazlar.

Sen onları ve kendini seyrettikçe, bütün insanları da anlarsın. Bütün insanlar gibi, senin de sıkıntıyı öğrendiğini, doğuştan gelmediğini, annenden, babandan ya da çevrende bulunan diğer büyüklerden öğrendiğini idrak edersin.

Sonunda şöyle dersin: “Ben sıkıntımı bitirmeyi öğreniyorum. Gelsin varsın. Geleceği varsa göreceği de var.” Ve farkındalık egzersizi ile onu bitirirsin.

İster nefes egzersizini yap, ister meditasyon, ister burada ve şimdi deneyimini, ister ayna egzersizini, istersen özel-bütün ilişkisini anlamayı sağlayan farkındalık egzersizini yap, hiç fark etmez. Hop hop hoplayıp, el çırpma tarzı egzersizleri de deneyebilirsin. Sıkıntın geçinceye kadar arka arkaya birkaç egzersiz yapmalısın. Zamanla bu alanda beceri kazanacaksın ve sıkıntın geldiği anda gitmeye başlayacaktır. Ve sen sadece sıkıntıdan değil, sana sıkıntıyı öğreten, sana sıkıntıyı bulaştıran toplumdan da özgürleşirsin. Bu toplum içinde ama onun saçmalıklarından özgür bir şekilde, sıkıntısız yaşarsın.

Diğer insanlar sıkıntıdan dengelerini kaybedip saçmalarken, sen onlara sonsuz bir şefkat duyar ve acırsın. Bu şefkat ve acıma duygusu sana bazı görevler de yükleyecektir. Bu görevleri severek yapacaksın. Sen kendi farkındalığını geliştirirken, zihinsel huzurun ve denge de çevrene yayılır. Bu huzur ve denge de tıpkı sıkıntı gibi bulaşıcıdır.

Sıkıntı ve sıkıntının doğurduğu öfke, kızgınlık ve nefret nasıl çevrende yıkıcı bir etki yaratıyorsa; bunun tam tersi olan, huzur, sakinlik ve denge de olumlu bir etki yaratacaktır. Zihninden yayılan huzur dalgaları ve sakinlik, sadece çevreni değil, tüm dünyanın, dünyadaki bütün insanların zihnini de etkileyecektir.

Anımsama-yanılsama temeline dayanan, zihninin çalışma şekli olan: haz-korku ya da korku-haz hareketi yerini, farkındalığa bırakacaktır.

Farkındalığın oluştuğunda, yaptığın her şey, yapman gereken şey olacaktır. Bunun anlamı, her koşulda doğru davranacaksın demektir. Çünkü artık sıkıntı ya da onun yandaşları olan korku, nefret, kızgınlık ya da öfke seni asla esir alamayacaktır. Bunlar gene geleceklere. Çünkü gelmeye alışmışlardır. Ama artık sen bunları geldiği anda geri göndereceksin. Bu beceriyi kazanıyorsun çünkü.

Zamanla farkındalığın, günlük yaşama yayılmaya başlar. Artık uçan kuşun, koşan çocuğun, öten karganın ya da sokaktan geçen araba gürültüsünün farkına varırsın.

Açık havada dolaşp da gökyüzündeki bulutları, ayı, uçan kuşları görmeyen ve onların farkında bile olmayan bir insan sıkılır. Çünkü o, zihnindeki sıkıntı üreten, sorun üreten sistemin etkisi altındadır.

Şu anı yaşamadığı için farkındalığı uykudadır. Şu anı yaşamıyor- sa eğer, kişi geçmişte yaşar. Ya da geçmişi yansıttığı bir şimdide, dahası yine geçmişi yansıttığı bir gelecekte yaşar. Bunların üçü de geçmiştir aslında. Dün olan bir olayın aynısını, bugün de yarın da yaşamak ister. Çok hoşlanmıştı çünkü.

Acıdan kaçma arzusu da yine geçmişin bir hareketidir. Örneğin kişi bu sabahki yaşadığı o berbat olayı, bir daha asla yaşamak istemiyordur. Yarın da, öbür gün de, bir ay sonra da asla yaşamak istemiyordur. Bu sabah çok acı çekmiştir çünkü. Artık daha fazla acı çekmek istemez. Kişi ömür boyu kaçır. Acı vereceğinden korktuğu her şeyden kaçmaya çalışır.

Örneğin, çocukluğunda hoşuna gitmeyen bir olay yaşadığını varsayalım. Yaramazlık yaptığın için baban çizgi film seyretmeni yasaklamıştır. Böyle bir yasağı bir daha yaşamak istemezsin. Yasaklardan nefret etmeye başlarsın. Bu nedenle, daha sonraki yıllarda sana bir yasak geldiği zaman dengeni yitirirsin. Bu gerçeğin farkında değilsen, dengeni yitirirsin.

Ama eğer farkında isen sana bir yasak geldiği zaman rahatsız olup, öfkelenmezsin. Mantıklı bir yasak ise kabul eder ve dengeni yitirmezsin. Mantıksız ve yersiz bir yasağa uygun bir dille itiraz edersin. Bu yasağı koyan kişilere karşı acıma ve şefkat duyarsın.

Unutma! Yasaklar, yasağı koyan kişinin sorunudur. Rahatsız olan odur çünkü. Sen sadece onun sorununun açığa çıkmasına neden oldun.

Gerçek şu ki sıkıntının kaynağı her zaman geçmişle ilgilidir. Bugünle değil. Her zaman ya yapmak istediğin ya da engel olmak

istediğin bir şeyler mutlaka vardır. Ama bunların tetikleyicileri geçmiştir.

Örneğin şu anda yapmak istediğin şey tam da, geçmişte yaşadığın bir şeyin tekrarı, öyle değil mi?

Tekrarını istiyorsun.

Bir şeyin tekrarını istemek, hele hele bunda ısrar etmek, son derecede yıkıcı bir harekettir. Çünkü her gün yeni bir gündür. Dünün tekrarı değildir.

Benzer şekilde şu anda, geçmişte yaşayıp da hoşlanmadığın bir şeyin tekrarını önlemeye mi çalışıyorsun? Korktuğun bir şeyi tekrar yaşamamak için direniyor musun? Ya çok isteyerek ya da çok korkarak mı yaşıyorsun?

İşte buna yaşamı itmek denir ya da çekmek. Bu ikisi aynı şeydir. Aynı şeydir çünkü onu iterken de, çekerken de sıkıntı basar. Sıkıntı ancak bu itiş kakış bittiğinde yok olur. Daha önce değil! Yaşarken sıkıntı yoktur. Bir şeyi ilk kez yaşarken sıkıntı yoktur. Sıkıntı sonradan gelir. Çünkü itiş ya da çekiş o zaman başlar. Hoşlandıysanız çekersiniz, yani tekrarını istersiniz. Eğer hoşunuza gitmediyse itersiniz. Bir daha onu yaşamamak için direnirsiniz.

Gerçek şu ki, çaba her zaman vardır. Olduğumuz halimizle yaşamı yaşamak istemeyiz. Hep ötelerde olacak şeylerin peşinde koşarız. Bir şeyin, tek bir şeyin bile peşinde koşuyorsanız eğer, şu anı yaşamıyorsunuz demektir.



TEK BAŞINA YÜRÜYORSUN

Bir şey olmaya çalışırken ya da bir şeye dönüşme çabası varken, kendinizi ve ne olduğunuzu göremezsiniz. Geçmiş, geleceğe yansıtmakla meşgul olacağınız için, sıkıntı sizi esir alır ve şu anın farkına bile varamazsınız.

Hiç farkında olmadan günler, aylar, hatta yıllar geçer, gider. Ve bu arada siz aradığınız huzuru, mutluluğu, sevgiyi ve onayı asla bulamazsınız. Yıllar geçmiştir ama siz hâlâ o sıkıntılı çocuk olarak kalmışsınızdır.

Sıkıntınızı geçirecek bir şeylerin peşinde koşup duruyorsunuzdur. Geldiğiniz nokta, başladığınız yerdir. Bir adım bile öteye gide-memişsinizdir.

“İstediğim her şeyi elde ettim ama hâlâ bir şeyler eksik. Hâlâ mutluluğu yakalayamadım,” ya da “Hâlâ huzursuz ve sıkıntılıyım,” dersiniz.

İşte o zaman, tek başınıza, uzunca bir yürüyüş yapın. Tek başınıza olmanız şarttır. Eğer yanınızda başkaları varsa, o yaptığınız yürüyüş anlamını yitirir. Yürüyüş o zaman kuru gürültüye dönüşür.

Kuru gürültüyü dinlemek iyidir. Ama siz bu gürültüyü yaparken onu dinleyemezsiniz. Yani konuşurken dinleyemezsiniz. Dinleyebilirsiniz belki ama çok çalışmak gerekir. Her şeyden önce zihninizin çalışma şeklini keşfetmeniz gerekir. Kendi zihninizle baş başa kalıp, onu izleyebilmeniz ancak yalnız kalmanızla mümkün olur.

Tek başınıza yapacağınız yürüyüşler bu nedenle çok önemlidir. Yürüdükçe hem zihninize hem bedeninize, hem de çevrenize duyarlı hale gelirsiniz. Ama tek başınıza ve hiç kimseyle konuşmadan yürüyün.

Tek başına yapılan yürüyüşlerin önemine ilişkin bir hikâye okumuştum. Aşağıya aynen aktarıyorum.

Tek başına yürüyerek, zihninin çalışma şeklini izleyebilen ve böylece farkındalığı gelişen bilge bir adama bir gün arkadaşı şöyle demiş.

“Ben de seninle geleyim.”

“Olmaz” demiş adam.

Arkadaşı sormuş.

“Neden olmaz?”

“Yürürken konuşup, zihnimi dağıtırsın.”

“Yok, kesinlikle konuşmam. Söz veriyorum,” demiş arkadaşı.

O günden sonra birlikte yürüyüşe çıkmaya başlamışlar. Onların birlikte çıktıklarını gören bilgenin arkadaşının bir yakını da yürüyüşe katılmak istemiş ve arkadaşına isteğini söylemiş.

“Ne olur bilgeye söyle yürüyüşünüze ben de katılayım,” demiş.

Arkadaşı “Olmaz” demiş. “Konuşursan eğer, bilge çok kızar.”

“Vallahi konuşmam” demiş arkadaşı.

“O zaman bilgeye söyleyeyim, eğer kabul ederse sen de gelirsin.”

Bilge konuşulmamasını şart koşarak teklifi kabul etmiş. Ertesi günü üçü birlikte yürüyüşe çıkmışlar. İlk başlarda hiç konuşmamışlar, ama bir süre sonra üçüncü adam dayanamamış:

“Ne güzel bir sabah değil mi?” demiş.

Diğer iki adamdan yanıt gelmemiş.

Yürüyüş bittikten sonra bilge adam arkadaşını bir kenara çekip:

“Yarın arkadaşını yürüyüşe getirme,” demiş.

“Neden?” diye sormuş arkadaşı. “Ne oldu ki?”

“Konuştu” demiş bilge.

"Ne güzel bir sabah" dedi sadece. Bunda ne kötülük var ki?" demiş arkadaşı. Bilge yanıt vermiş;

"Sabah oradaydı. Güzellik oradaydı. Biz onu görüyorduk zaten. Bunu söyleyerek kafamızı karıştırmasına gerek yoktu ki..."

Yürü, sadece yürü!

Tek başına yürü!

Sen oradasın, insanlar orada.

Yol orada.

Ağaçlar, kuşlar orada.

Çiçekler, kelebekler orada.

Gökyüzü, bulutlar, ay ve güneş orada. Başını kaldır, gökyüzüne bir bak. Arada, sırada bunu yap.

Arabalar, renk renk arabalar, bazıları park edilmiş, bazıları yolda gidiyorlar.

Arabaların çıkardığı sesleri dinliyorsun, hiç yorum yapmadan.

Uzaktan köpek havlamaları geliyor.

Kargalar, her yana doğru gidip geliyorlar. Çıgıllıklarını dinliyorsun.

Hepsi orada, hepiniz oradasınız. Sen sadece bakıyorsun! Görüyorsun ve dinliyorsun.

Ayrım yok olur.

Sanki anne karnına geri dönmüş gibi

güvendesindir artık.

Ama bu güveni şu anda

senin zihninin anlama

olasılığı muhtemelen

yoktur. Çünkü bu güven,

çok daha ötelerdedir.

Evrenseldir.

Sevgili dostum, çevrenin ve toplumun etkisi ile çarpıtılan duyarlılığına yeniden kavuşuyorsun. Yine aynı nedenlerle üç-beş yaşlarında yitirdiğin gözlem ve seyretme yeteneğini yeniden canlandırıyorsun.

Bozulmuş olan dengeni bir günde elbette ki kazanamazsın. Ama eğer beş duyunun beşini de yeniden ve özgürce kullanmaya başlarsan, farkındalığın adım adım canlanacaktır.

Bir sabah uyandığında, bir de bakmışsındır ki...

Herkesle ve her şeyle, en başta da kendinle barışmışsın.

Hem kendine, hem de herkese ve her şeye karşı sonsuz- sınırsız bir şefkat ve sevgi duyarsın.

Her şeyin ve herkesin bir parçası olduğunu duyumsarsın.

Ayrım yok olur. Sanki anne karnına geri dönmüş gibi güvendesindir artık. Ama bu güveni şu anda senin zihninin anlama olasılığı muhtemelen yoktur. Çünkü bu güven, çok daha ötelededir. Evrenseldir.

Sonsuz, sınırsız evrenin içinde herkes gibi, senin de özel bir yerin olduğunu o zaman anlarsın. O zamana kadar değil! Özel bir yerin vardır. Çünkü bir eşin daha yoktur. Eşsiz ve biriciksindir. Sen, olduğun halinle en güzel şeysin. Dahası tek başına ve özgür olduğunu da idrak edersin. Ama herkes ve her şeyle birlikte olduğunun da farkındasıdır.

**Yaşamın bütününü
görürsün.
Sonsuzluğu görürsün.
Ve özeli görürsün.
Kendini görürsün.
Bütünün içindeki, özel
yerini görürsün.**

Yaşamın bütününü görürsün.

Sonsuzluğu görürsün.

Ve özeli görürsün.

Kendini görürsün.

Bütünün içindeki, özel yerini görürsün.

Zamanla farkındalığın sürekli olmaya başlar. İşte o zaman herkesin ve her şeyin, bütünün içindeki özel yerini de keşfedersin. Hiçbir şeyin diğerinden üstün olmadığı gibi, aşağı da olmadığını hayretle görürsün. Her şeyin ve herkesin kendine özgü bir yeri vardır. Her biri eşsiz ve biriciktir. Her biri tek başına ve özgürdür. Hiçbirisi benim ya da senin değildir.

Artık sen de özgürsün.

Daha önceleri köleydin.

Sıkıntının kölesi.

Ama şimdi, özgürleştin.

Sıkıntını bitiriyorsun.
O, geliyor ve gidiyor.
Sen sadece izliyorsun.

Bu beceri sayesinde kendi kendine yetebiliyorsun. Hiç kimseyi kullanmıyorsun artık. Sıkıntından kaçmak için arkadaşlarını, anneni ya da babanı artık kullanmıyorsun. Sen kendin, onunla baş edebiliyorsun.

Bu beceriyi aslında herkes öğrenebilir ama ilk önce kişinin istemesi gerekir. Bu istek maalesef, yeteri kadar acı çekmeden ve hayal kırıklığına uğramadan oluşmaz.

Sevgili dostum,
Onları özgür bırak!
Sen kendi yolunda ilerle!
Belki bir gün,
Yollarınız kesişirse eğer,
Birlikte yürürsünüz.
Ama onların gölgesinde yürüme!
Ya da bunun tersini yapma!
Onlara gölge olma!

Unutma, meşe ağacının gölgesindeki elma ağacı asla gelişemez. Ya farkındalığını canlı tutar, bu meşe ağacı gibi özgür yaşarsın. Ya

**Geçmişin hareketini
seyredin!**

**Geçmiş kendisini, korku-
haz hareketi şeklinde
belli eder. Tüm korkular
ve tüm hazlar geçmişten
kaynaklanırlar. Siz, şu
andaki korkunuzdan işe
başlayın! Onu izleyin...**

da korkuya teslim olur, meşe ağacının gölgesindeki elma ağacı gibi çürür gidersin. Gelişemez ve gerçek bir insan olamazsın. Hep, geçmişin kölesi olarak kalırsın.

Tercih sizin: Ya geçmişten özgürleşirsiniz. Sıkıntısız ve huzurlu yaşarsınız. Ya da geçmişin kölesi olarak kalır, onun çarkında döner durursunuz. Mut-suz ve huzursuz. Bu gerçeği görebiliyor musunuz?..

Geçmişten özgürleşebilmenin ilk

şartı bu gerçeği görmektir. Geçmişin kölesi olduğunuzu görmeyeniz gerekiyor.

Geçmişin hareketini seyredin! Geçmiş kendisini, korku-haz hareketi şeklinde belli eder. Tüm korkular ve tüm hazlar geçmişten kaynaklanırlar. Siz, şu andaki korkunuzdan işe başlayın! Onu izleyin...

Oysa şu anda yaşayabiliyorsanız eğer korku yoktur. Tek başınıza kalabiliyor ve kendinize yetebiliyorsanız, korkusuzsunuz demektir. Korku olmadığında kimseyi sığınak olarak kullanmazsınız. Bağımlı değilsinizdir. İnsanları özgürce seversiniz. Hiçbir çıkarınız yoktur.

**Tek başınıza yaptığınız
yürüyüşler zamanla sizi
geçmişten
özgürleştirecektir.**

Herkesin ve her şeyin bir parçası olduğunuzu anladığınızda, onlardan ayrı değilsinizdir artık. Ayrı olmadığınız için onlara bağlanmazsınız. Bağlanmak da yoktur, bağımlılık da. Dolayısı ile kullanım ve çıkar ilişkisi son bulmuştur. İşte o zaman, gerçek sevgi açığa çıkar. Koşulsuz sevmeye başlarsınız.

Tek başınıza yaptığınız yürüyüşler zamanla sizi Geçmişten özgürleştirecektir.

Yürürken etrafınızı seyredin, hiçbir ayırım yapmadan görebildiğiniz her şeyi seyredin. Yargılamadan bakıp, görüp, dinlerseniz, farkındalığınız uyanmaya başlar.

Farkındalığınızın etkisi ile bütün anılar etkisini birer birer yitirirler. Ve zamanla hareketsiz kalırlar. Bugününüzü ve yarınlarınızı berbat etmezler. Siz de tüm anılarınızdan özgürleşirsiniz. O güne kadar ne yaşadıysanız, yaşamışsınızdır. Önemi yoktur. Çünkü hepsi geçmişte kalmıştır. Üstüne üstlük bugününüzü hiç etkilemiyordu.

**Artık dünyayı kendinize
has, doğal tarzda
algıyorsunuz. Çarpıtmadan
bakar, görür, işitir,
dokunur ve tadarsınız.**

Artık dünyayı kendinize has, doğal tarzda algıyorsunuz. Çarpıtmadan bakar, görür, işitir, dokunur ve tadarsınız.

İşte o zaman tek başınıza yaptığınız yürüyüşlere tüm evren eşlik eder. Çünkü siz artık kaynağınıza dönmüş, evrenin bir parçası olmuşsunuzdur. Arkadaşa ihtiyaç duymazsınız. Varsa vardır. Yoksa yoktur. Olmazsa olmazlarınız uçup gitmiştir. Sadece yaşamak için şart olan hava, su, yiyecek, giyecek ve barınak; sizin olmazsa olmazlarınızdırlar. Daha fazlası değil.



KORKU-HAZ İŞKENCESİ

Sürekli kendi kendine konuşup laklak eden, sorun üstüne sorun üreten zihninizin işleyiş biçiminin farkında mısınız?

Eğer farkında iseniz, yeryüzündeki bütün insanların zihinlerinin de aynı şekilde çalıştığını da anlamışsınızdır. Zihnimiz sürekli, yapması ve yapmaması gerekenlerin hesabını yapar. İşte bu hesap-kitap muhasebesinin diğer adı “korku-haz işkencesi”dir. Bir diğer ifade ile korku-haz hareketidir.

Korku-haz hareketinin farkındalığı, sizi ondan özgürleştirecektir. Yaşamınızın her anında bu hareketi görebilirsiniz. Eğer gözlemlerseniz (ister kendinizi, isterseniz başkalarını hiç fark etmez), korku-haz hareketini görür ve ondan özgürleşirsiniz.

Korku-Haz Hareketini Nasıl Anlarsınız?

Her an size hâkim olan korku-haz hareketi, kendisini şu sözlerle belli eder:

HAZ: Şöyle yapmalıyım. Böyle yapmalıyım.

KORKU: Şöyle yapmamalıyım. Böyle yapmamalıyım.

-meli, -malı (ya da olumsuz).

Her an size hâkim olan korku-haz hareketi, kendisini şu sözlerle belli eder:
HAZ: Şöyle yapmalıyım. Böyle yapmalıyım.
KORKU: Şöyle yapmamalıyım. Böyle yapmamalıyım.

-meliyim, -malıyım (ya da olumsuz)

-melisin, -malısın (ya da olumsuz)

İşte bu sözler korkunun ifadeleridirler. Korkuya işaret ederler. Ne zaman kendinizi bu kelimeleri telaffuz ederken ya da düşünürken yakalarsanız durun ve derin bir nefes alın. Sonra da söylediğiniz cümlelerin, değiştirme arzunuzdan kaynaklandığını fark edin.

Evet, sevgili dostum, korkunun kaynağı değiştirme arzudur. Hem kendimizi hem de başkalarını koşullanmamıza göre değiştirmek isteriz.

Olanı, olmakta olan yaşamın gerçeklerini kabul etmeye zihnimiz yetkin olmadığı için, olması gerekenlerle yaşamı sabitlemeye kalkarız. Bu gerçeğin farkına varırsanız, korku sona erer. Farkına varamadığınız sürece, sizi her an etkisi altında tutacağı için, sürekli bir tedirginlik duyarsınız.

Bir hastam bu durumu şu sözlerle ifade etmişti:

“Kendimi sürekli bir yere yetiyecekmiş gibi hissediyorum. Yerimde huzurlu ve rahat duramıyorum. Hep sıkılıyorum.”

Çünkü; “Korkunun hareketinin farkındalığı= Korkudan Özgürlük”tür de ondan.

Hastam, sürekli korku içindeyim dememişti ama yukarıdaki sözleri baştan sona korkunun belirtilerine işaret ediyordu.

Korkunun Hareketinin Farkındalığı Neden O kadar Önemlidir?

Çünkü; “Korkunun hareketinin farkındalığı= Korkudan Özgürlük”tür de ondan.

Peki, eğer farkında değilseniz ne olur?

Her an huzursuz, tedirgin ve bir yere yetiyecekmiş gibi aceleci davranırsınız. Dahası bu güzelim dünyada kaçak bir yolcu gibi, kendinizi çevrenizden soyutlayarak, hapishane hayatı yaşarsınız. Hiç şansınız yoktur. Ya farkındalık vardır ve beraberinde özgürlük gelir. Ya da korku çemberinde hapis hayatı yaşarsınız.

Günlük yaşamımızdaki bütün davranışlarımız, korku-haz hareketinden kaynaklanırlar. Ama biz, özel bir çalışma yapmaksızın bu hareketten asla özgürleşemediğimiz gibi, onun farkında bile değildiriz.

Korku-haz hareketini keşfetmek için, hissetme egzersizi yapmak gereklidir. Çünkü biz genelde, hissettiğimiz duygunun tam olarak farkında değildiriz. Hissetmemiz gereken duyguyu ise çok iyi biliriz. Ne hissettiğimiz sorulduğunda bocalar, cevap veremeyiz. Bildiğimizi varsayar ve fikir yürütmeyi tercih ederiz.

Fırsat buldukça, hissetme egzersizi yaparak, korkunun hareketini siz kendiniz açığa çıkarabilirsiniz.

Kendinize şu soruyu sorun: **Ne Hissediyorsun?**

Ve gerçekten de ne hissettiğinizi bulun. Eğer ne hissettiğinizi değil de ne hissetmeniz gerektiğini bulguladıysanız, burada durun.

Gözlerinizi kapatın ve birkaç dakika, biraz derince nefes alıp vererek, zihninizi sakinleştirin. Bildiğiniz bir meditasyon türü ya da solunum egzersizi varsa eğer, onu da yapabilirsiniz. Amaç, zihninizi sakinleştirerek, gerçek duygularınızı açığa çıkarmaktır.

Ve duygular illa ki açığa çıkacaklardır. Duygular açığa çıkmadan ve siz onların nasıl oluştuğunu anlamadan, onlardan özgürleşemezsiniz. Tam tersine onların kölesi olursunuz. Örneğin, kırgınlığınızı fark edip, onu hemen bitireceğinize, yıllarca küs gezersiniz. Sonra da 'küstüm' şarkısını ezberler ve bu duygunuzu iyice pekiştirirsiniz. Biriken kırgınlıklar öfkeye, kızgınlığa, nefrete ve korkuya dönüşürler.

Çocukluğumuzdaki ilk anılarımızdan itibaren, hatta çok daha önceden kırılmaya, incinmeye başlarız. Kırıldıkça, daha da kırılğan oluruz. Çünkü zihnimiz, eski kırgınlıkların izlerini silememiştir. Tam tersine onları biriktirerek iyice pekiştirmiştir.

Haydi, hep birlikte, bütün incinmelerimize resmi geçit yaptıralım. İlk anılarımızdan başlayarak, hatırlayabildiğimiz bütün incinmelerimizin bizde bıraktığı yaraları, izleri ve onların neden olduğu acıları iyileştirelim. Birer birer izlere girelim. İncindikçe çevremize ördüğümüz duvarları yıkalım. O duvarların arkasındaki saf, tertemiz ve tamamen masum olan o küçücük bebeği açığa çıkaralım.

Biliyor musun sevgili dostum, hepimizin içinde böylesine günahsız, böylesine masum birer çocuk var. O çocuğu görebiliyorsun öyle değil mi?

Haydi, kucakla onu. Nasıl olsa, eninde sonunda kucaklamak zorundasın. Her insan kendi içindeki çocuğu keşfetmek ve onunla barış yapmak zorundadır. Aksi takdirde hep asabi, hep dengesiz yaşamaya mahkûm olur.

İşte şimdi tam zamanı, hazır açığa çıkarmışken, bu fırsatı kaçırma! Ama eğer kaçarsa da üzülme! O her zaman orada, senin içinde nasıl olsa.

Ne zaman istersen, yeniden açığa çıkarabilirsin. Yeter ki, kendinle bir yarım saat baş başa kalmayı göze al! Bu iyiliği kendinden esirgeme!

Hemen şimdi yeniden dene!

"Nasıl bir sıkıntının söz konusu olduğunu, bunun nasıl meydana geldiğini ve bunun ne kadar saçma olduğunu" görmekten demektir.

Unutma! Sıkıntı her geldiğinde yeniden keşfedilecek bir şeydir. Her açığa çıktığında onu yeniden öğrenmen gerekiyor. Sıkıntıyı öğrenmek demek, aşğıdaki gibi bir anlam taşır:

"Nasıl bir sıkıntının söz konusu olduğunu, bunun nasıl meydana geldiğini ve bunun ne kadar saçma olduğunu" görmekten demektir.

Sıkıntının köküne, kaynağına inmeden sıkıntın bitmez. Sen sıkıntın hakkında araştırma yaparken sıkıntın biter. Sıkıntının yandaşları için de durum böyledir. Örneğin, kızgınlığını öğrenirken, kızgınlığın uçar, gider. Kızarken değil, kızgınlığını anlarken kızgınlığın biter!

Kızdığın anda dur! Ve onu gözlemle. Kaynağına in. Onu anladığın anda bitip gidecektir. Bu yeteneğin geliştiğçe, bir saniye bile devam etmesine izin vermek istemezsin. Geldiğ anda geri göndermeye başlarsın. Bunu yap. Eğer

**Kızarken değil,
kızgınlığını anlarken
kızgınlığın biter!**

kalmasına izin verirsen, alışkanlığın, kızma alışkanlığın geri gelmeye başlar.

Zihnimizin çalışma şeklini gözlemlerken, en önemli ipuçlarından birisi de “insanlık bilinci” kavramını anlamaktır. Çünkü insanlık bilinci bir bütündür. Bireysel bilinç onun sadece bir parçasıdır. Daha doğrusu onun ta kendisidir ama kendisini ondan ayırmıştır. Bu yüzden ayrı olduğunu zanneder. Ama ayrı değildir. Bunu iyice anlamadan bütünsel bakamayız.

Oysa zihnimizi seyredebilmek için, bütünü görmemiz, özel görmemiz, bütünün içinde özelin yerini görme becerisini yeniden kazanmamız gerekmektedir. Kendi zihninin çalışma şeklini gözlemlerken, dünyadaki bütün insanların bilincini de gözlemliyorsundur aslında. Hepimizin zihni aynı şekilde çalışır. Farklı şeyleri sorun yapsak da sorunlarımız her zaman vardır.

Yaşamın bütünselliğinin yanında sıkıntı anlamını yitirir. Bu nedenle yaşamın bütünselliğini kavramak önemli bir adımdır.

Yaşamın bütünselliğini göreceksin. Sıkıntını göreceksin. Yaşamın bütünselliğinin içerisinde sıkıntının yerini göreceksin! Yaşamın sonsuzluğunun içinde sıkıntın o kadar anlamsızlaşır ki sen de şaşırırsın. Buharlaşıp ve uçup gider.

Okyanusun üstüne düşmüş bir çöp gibi kalır. Okyanus onu yok eder. Dev dalgaları ile çöpü yutar. Ya da kıyıya sürüklerken çöp parçalanır, gider. Ama okyanus bütün diriliği ile oradadır.

Tıpkı bunun gibi, yaşamın bütünselliğini gördüğünde, sıkıntı üreten düşünme sistemin parçalanır. Yaşamın sonsuzluğu onu yutmuştur. Çünkü yaşam sonsuz ve sınırsızdır. Asla bölünemez.

Sana öğretilen bölücü-parçalayıcı düşünme sistemi yüzünden sen şu anda bu bütünsellik duygusunu yaşayamıyor olabilirsin. Ama

**Hakikatin keşfi seni
iyileştirecektir.**

**Zihninin işleyiş tarzını
anladığında, artık onun
esiri olmayacaksın!**

üzülme! Bir gün onu keşfedeceksin. İşte o zaman onun ürettiği her türlü sıkıntıdan da özgür olacaksın.

Hakikatin keşfi seni iyileştirecektir.

Zihninin işleyiş tarzını anladığında, artık onun esiri olmayacaksın! İşte o zaman, korkunun hareketinin her saniye olmakta olduğunu fark edeceksiniz.

Ne yaparsanız yapın, nerede ve kiminle olursanız olun, o hep iş başındadır. Gizlice sizi yönetir.

Bir şey söylersiniz daha sözünüzü bitirmeden pişmanlık duyarsınız.

Çok hoşunuza giden bir kıyafet alırsınız. Eve vardığınızda pişman olursunuz.

Tatile gidersiniz. Hiç dinlenmeden haşat bir vaziyette evinize dönersiniz. Gittiğinize gideceğinize pişman olursunuz.

İşte sevgili dostum, bu hareket, korkunun hareketidir. Yaşamı basitleştirip, onu kâr-zarar hareketine indirgeyen, haz-korku ya da korku-haz hareketidir. Bu son ikisi aynı harekettir. Aynı hareketin iki zıt kutbudur.

Kâr- Zarar

Haz-Korku

İyi-Kötü

Güzel-Çirkin

Sevap-Günah

Ve daha bir sürü ikilemler, zihnimizi tuzağa düşürmüşlerdir. Bu durum insan zihninin kendi kendisine yaptığı bir işkenceden başka bir şey değildir. İkilemler bizim korku içinde yaşamamıza yol açarlar. Ama biz bu gerçeğin farkında bile değilizdir.

Aslında korkuyoruzdur. Hata yapmaktan, zarar etmekten, kaybetmekten ya da reddedilmekten korkuyoruzdur. Korku, kendisini çok değişik maskeler altına gizlemeyi başarır. Ama bir kez uyanırsanız, onu anında fark eder ve onun esiri olmazsınız.

Kâr- Zarar
Haz-Korku
İyi-Kötü
Güzel-Çirkin
Sevap-Günah

Gerçek Sevgi ve Gerçek Sen

*Seni seviyorum ama
Senin ötendeki seni,
Gerçek seni; yani,
Sahte olanı değil.*

*Kızgınlığının, öfkenin,
Sıkıntının ve endişenin
Ötesindeki seni; yani,
Öteki seni seviyorum.*

*Öfkelenip, bana bağırdığında,
Azarlayıp, incittiğinde,
Ya da küsüp, uzaklaştığında
Sahtesin biliyorsun.*

*Sahtesin çünkü asabisin.
Dengeni yitirmişsin.
Nefret, düşmanlık dolusun,
Üstelik öz nefret, öz düşmanlık.*

*Öyleyse bırak hepsini!
Sıkıntını, öfkeni, nefretini,
Bırak gitsin sahtesi,
Bırak ki çıksın gerçeği.*

*İşte sen, sen oldun şimdi.
Gerçek sen oldun.
Sahte sen gitti.
Sıkıntın, öfken bitti.*



HER AN, YENİ BİR ANDIR

Yaşadığımız her saniye, yenidir. Yaşamın bütünselliğini gördüğünüzde, her anın yeni bir an olduğunu da idrak edersiniz. Her an bir sona eriş ve aynı anda yeni bir başlangıçtır.

Yaşamın, sonsuz şimdilerin arka arkaya gelmesinden ibaret olduğunu gördüğünüzde, son duygusu bambaşka bir anlam kazanır. Sürekliliğin olmadığını, sürekliliğin olmaması korkunuzdan özgürleştiğinizi fark edersiniz. İşte o zaman sizin için gerçekten de yeni bir an vardır. Yepyeni bir an.

Verdiğimiz her nefes, bir sona eriştir. Aldığımız her nefes ise, yeni bir başlangıçtır. Vücudumuzdaki trilyonlarca hücre tazelenir. Karbondioksit gazını atar, oksijenini içine çeker. Vücudumuzdaki binlerce hücre her gün yenilenir. Eskiler ölürler. Yenileri, onların görevlerini devralırlar.

Vücudun bütünselliğini korumak için, vücut kendisini her saniye tazelemek zorundadır. Siz farkında değilsinizdir ama yaşam da aynen böyledir. O bütünsel hareket eder. Bütünselliğini korumak için, kendisini sürekli yenilemek zorundadır. Bu yüzden de her an tazelenir. Her saniye sona erer ve yeniden başlar.

Bu gerçeği anladığınızda, ölümü de anlarsınız. Ölümün yaşamın kendisini yenilemesi olduğunu, yaşamın sonsuzluğunun içinde ölümün yenilenmeden ibaret olduğunu görmeye başlarsınız. Yaşamın,

artık işe yaramayan bedeni terk etmesidir ölüm. Böylece yepyeni bir enkarnasyona olanak doğar.

Oysa toplumdaki ve bize öğretildiği anlamı ile ölüm fikri, son derecede yıkıcıdır. Kafamızdaki korkunç ölüm fikri, sahte bir koşullanmadan ibarettir. Zihnimizin bir yanılsamasıdır. Bunun en zararlı yanı hakikati görmemizi engellemesidir. Hakikatle ilişkisi olmadığı gibi, onu görmemizi de engeller. Ölüm fikri zihnimizin ürünü olduğu için, yine onun çalışma şekli olan, anımsama – yanılsama mekanizmasına takılır ve bizi yerden yere vurur.

Geçmişte yaşadığımız bir yakınımızın ölümü, zihnimizde iz bırakmıştır. Bu izi anımsadığımızda, beraberinde yanılsama açığa çıkar. Korku, sıkıntı bizi esir alır. Aynen sıkıntıyı bitirdiğiniz gibi, bunu da bitirebilirsiniz.

Ölümün kendisinin değil, bizde kalan izinin hareketinin sıkıntıya yol açtığını gördüğünüzde, sıkıntı biter. Her ölüm olayında yaşam tazelenir. Ama zihnimiz koşullanması gereği bunu kayıp gibi görür.

Binlerce, on binlerce, belki de milyonlarca yıldır insanlar, doğumu kazanç, ölümü kayıp olarak görmüşler ve bu izlenimlerini yeni kuşaklara aktarmışlardır. Oysa bu ikisi aynı şeydir. Biri olmadan ötekinin olması imkânsızdır. Tıpkı madalyonun iki yüzü gibidir.

Hakikatleri gördüğünüzde, zihninizdeki çürümeler ve izler iyileşmeye başlar. Hakikat iyileştirir. Yanılsamalar ise çürütür. Anımsama – yanılsama mekanizması ile çalışan insan zihninin, bugünkü dünya insanının sapıtması bu yüzdendir. Sapıtır çünkü doyumsuzdur. Aç gözlüdür. Çabucak dengesini kaybeder. Kızır, sinirlenir ve öfkesini başkalarına yansıtır. Sıkıntılı ve huzursuzdur. Zihninin yan ürünü olan bütün bu duygularla nasıl başa çıkacağını bilemez. Bunu ona hiç kimse öğretmemiştir.

İşte şimdi sen bu duygularınla başa çıkmayı öğreniyorsun!

İşte şimdi sen bu duygularınla başa çıkmayı öğreniyorsun!

Yaşama bütünsel bakmayı yeniden öğrenmek zorundasınız. Tıp-

kı çocukluğunuzun ilk yıllarındaki gibi, hiçbir ayrım yapmadan, her şeye ve herkese bakıyor, görüyor ve öğreniyorsunuz.

Yaşamın belirsiz yollarında rahat ilerlemenin yolu, görebildiğiniz alanın üzerinde gözlerinizi gezdirmek ve sonra önünüze bakmaktır. Ve yine bütün alanı taramak, sonra tekrar önünüze bakmaktır. Tıpkı sisli bir yolda, rahat ilerlemek için şoförlerin yaptığı gibi.

Bildiğiniz gibi, sisli havada araba sürmek zordur. Beceri gerektirir. Eğer, sürekli önünüze bakarsanız, hiçbir şey göremezsiniz. Ama eğer, gözünüzü, görebildiğiniz alanın her tarafında gezdirir ve sonra önünüze bakarsanız ve bu işlemi arka arkaya tekrarlıyorsanız, sisli yolda rahatça ilerlemeye başlarsınız.

Bütünsel bakmayı, özeli bütünden ayırmadan, bütünün içinde görebilmeyi yeniden öğrenmek kolay değildir. Çok çalışmayı ve egzersiz yapmayı gerektirir.

Seyredin o halde!
Hem kendinizi, hem de
başkalarını.

Yolda yürürken bile bu egzersizi yapabilirsiniz. Gözlerinizi rahatça çevreniz üzerinde gezdirin ve sonra önünüze çevirin. Tam karşınızda ne görüyorsanız onun farkına varın.

Araba sürerken de aynı şeyi yapmak zorundayız aslında. Görme alanımızın tümünü görüp, gözümüzü önümüze çevirmiyor muyuz? Bu işlemi sürekli tekrar etmiyor muyuz?

Düşüncelere ve duygulara saplanıp kalmamak, onları özgür bırakabilme yetisi gerektirir. Onları seyretmeyi gerektirir. Tıpkı yukarıdaki egzersizlerde olduğu gibi, insan zihninin bütününe görmeyi gerektirir. Ve aynı zamanda kendi zihnimizin ürünü olan bu duyguları anlamayı gerektirir.

Seyredin o halde!

Hem kendinizi, hem de başkalarını.

Eğer seyrederseniz, zihninizin ne kadar dinginleşip sakinleştiğini fark edeceksiniz. Zihniniz dağılır. Saçmasapan bir fikre saplanıp kalmazsınız. Farkındalığınız geliştikçe, fikirler etkisini yitirirler ve

onlardan özgürleşirsiniz. Bu, onları kullanmayacaksınız anlamına gelmez. Tam tersine, onları özgürce seçer ve yeri gelince kullanırsınız. Bir fikre aşırı değer vererek, onun kölesi olmazsınız. O zaman, yaşamdaki her şeyin, kendi özel yeri ve anlamı olur. Şimdi yaptığınız gibi yapmazsınız. Yani, bir şeye aşırı değer verip, geri kalan her şeyi boşlamazsınız.

Meditasyonun, düşünceleri serbest bırakmak ve Onları özgürce seyretmek olduğunu biliyor muydunuz?

Hangi tür meditasyon olursa olsun temeli, düşünceleri seyretmek esasına dayanır. Onları tutmamayı, itmemeyi, sadece ve sadece gözlemlemeyi öğretir bize. Müdahale etmemeyi öğrenirsiniz. Düşünceler, duygular özgürce gelirler ve giderler. Siz sadece onları izlersiniz. Ve bu arada işinize devam edersiniz. Yani, hangi meditasyon yöntemini uyguluyorsanız, onu yapmaya devam edersiniz.

Aynaya bakıyorsanız, aynaya bakmaya devam edersiniz. Yürüyüş yapıyorsanız, yürümeye devam edersiniz. Nefes egzersizi yapıyorsanız eğer, rahat rahat soluklarınızı izlersiniz.

Bir de Transandantal Meditasyon vardır ki, bu yöntem kişiye özel bir kelimenin tekrarına dayanır. Usulüne uygun bir şekilde, öğretmeninizden öğrenir ve kelimenizi tekrar edersiniz. Bu arada düşünceleri de fark eder, sonra kelimenize dönersiniz. Düşünceler çok güçlüdürler. Çoğu zihninizde kök salmıştır. Bu yüzden sürekli gelirler ve giderler.

Eğer seyretmeyi öğrenirseniz, ömür boyu çok eğlenirsiniz. Çünkü sinema seyrederek gibi seyrettiğinizde, size sıkıntı veren o inatçı düşünceler bile, etkisini yitirmeye başlarlar. Düşmanlarınız dost olurlar. Nefretiniz, sevgi ve şefkate döner. Sıkıntınız yerini, sonsuz bir huzura bırakır.

Artık sizi geçmişin ürünü, daha doğrusu atığı olan düşünceler

**Meditasyonun,
düşünceleri serbest
bırakmak ve
onları özgürce
seyretmek olduğunu
biliyor muydunuz?**

yönetmez. Tam tersine siz onlardan özgür yaşarsınız. Onları yerli yerinde kullanırsınız. Hepsi budur.

Sürekli aynı alışkanlığı yineleyerek, kendinize zarar verdiğinizi farkında mısınız? Eğer farkında değilseniz, çevrenize bir bakın! En yakınınızdaki kişileri seyredin! Örneğin, annenizi ya da babanızı seyredin!

Anneniz kendisine nasıl zarar veriyor? Ya da babanız? Sürekli mutsuz ve sıkıntılı mı? Siz ne yaparsanız yapın onu asla memnun edemiyor musunuz? Çabuk mu öfkeleniyor? Kızgın ve sinirli mi?

Onun istediği bir şeyi yapmadığında sana küsüyor mu? Kırılıyor ve konuşmuyor mu? Surat asıp, tatsız tatsız mı konuşuyor?

Eğer cevabın evetse, bilmelisin ki, bu tavrının seninle hiçbir ilişkisi yoktur. Peki, o zaman neden? diye soracaksın. Neden surat asıyor? Canı sıkılınca neden suratını asıyor?

Çünkü sevgili dostum, öyle alışmıştır. O daha küçücük bir çocukken, annesi ya da babası ona surat asmıştır da ondan. Öğretilmiştir. Öyle öğretilmiştir. Ve işin en acı yanı bu alışkanlığının farkında bile değildir.

Sence farkında mıdır?

Elbette ki farkında değildir. Eğer farkında olsa artık surat asmaz. Canı sıkılınca surat asmaz. Tam tersine, can sıkıntısını bitirir. Surat asmaya, öfkelenmeye ya da kızmaya fırsat vermeden önce, sıkıntısını bitirir. Yaptıklarının bilincinde olmadığı için, can sıkıntısını uzatıyor, o da başka şekillere dönüşüyor.

Unutma sevgili dostum, dünyaya yapılan tüm kötülüklerin kaynağı, can sıkıntısıdır. Ve bu can sıkıntısının kaynağı, kendi içimizdedir. Bu kaynağın temeli, çocuklukta atılır. Mimarları en yakınımızda bulunan insanlardır. Yani anne ve babamızdır. Dahası, onların da anne ve babaları onların sıkıntılarının mimarlarıdır.

Gerçek kaynak ise, insanlık tarihi kadar eskidir. Tarih boyunca insanlar bu sıkıntıyı, nesilden nesile aktarmışlardır. Sıkıntıyı bitirmeyi değil, onu yeni kuşaklara miras bırakmayı tercih etmişlerdir.

İşte tam da şimdi, sen ve ben, kendi içimizdeki bu sıkıntı kaynağını keşfediyoruz ve onu bitiriyoruz. Sıkıntı hep gelir çünkü bizi olduğumuz gibi kabul edecek ve bağrına basacak bir sığınak ararız hep ve bulamayız. İçimiz daralır. Yalnızlık ve bunun acısına dayanamayız. Bu acıyı yaşamaktansa en yakınımızdaki kişiye yaşıtırız. Ona surat asar, kızar, öfkeleniriz. Mutsuzluğumuzun suçunu o başkasına atar ve rahatlarız.

Ama sıkıntı tekrar gelir. Çünkü onu bitirmemiştir. Yukarıdaki bütün bu süreci görememiştir. Tüm sevgilerin koşullu olduğunu görememiştir. Anne, babamızın sevgisinin bile koşullu olduğunu görememiştir.

İçinde yaşadığımız toplumda, sadece var olduğumuz için ve sadece orada olduğumuz için, sevgiyi hak ettiğimiz gerçeğini bize hiç kimse öğretmemiştir.

Belki bir Mevlana, belki bir Yunus, belki bir Eric From bu gerçeği vurgulamışlardır. Ama biz küçücük birer çocukken, bu gerçeklerin ışığıyla büyütülmedik. Onları, kitaplardan okunulacak birer eser olarak, sonradan, çok sonradan, hatta iş işten geçtikten sonra öğrendik.

Her şeye rağmen sevgili dostum, bugün ve şu anda sen ve ben bu gerçeği görüyoruz. Yeryüzündeki her varlığın, her canlının, sadece var olduğu için sevgiyi hak ettiğini biliyoruz. Sen de ben de sonsuz ve sınırsız evrensel sevginin, sadece var olduğumuz ve burada olduğumuz için bizim de hakkımız olduğunu anlıyoruz.

Başkaları yaşamın bu hakikatini görememişlerse, bu sadece onlara sıkıntı verecektir. Çünkü onların sevgisi koşullu olmaya devam edecektir. Ama sen ve ben onları koşulsuz sevdiğimiz için, onların sözde sevgileri bize zarar vermeyecektir.

Surat asmalarından, öfkelerinden ya da kızgınlıklarından sadece kendilerinin sorumlu olduğunu net bir şekilde göreceğiz. İçimizden onlara karşı acıma ve sonsuz bir şefkat duyacağız. Ve şöyle diyeceğiz:

“Surat asabilirsin! Tatsız da konuşabilirsin! Hatta öfkelenip, ka-

pyı çarpıp dışarı da çıkabilirsin. Ama bütün bunlar senin sorunun. Benimle hiç ilgisi yok. Beni kullanmaya çalışıyorsun. Mutsuzluğun suçunu bana yüklemeye çalışıyorsun ama hiç uğraşma! Ben seni böyle kabul ediyor ve seviyorum. Sana tepki vermeyeceğim. Sen beni sevmeyebilirsin ya da şartlı sevebilirsin. Bu ikisi aynı şey farkında mısın? Senin istediğin gibi davranmadığımda, benden nefret ediyorsun. Seni onayladığımda ise beni seviyorsun. Bunun sevgi değil de beni kullanmak olduğunun farkında mısın? Kendini iyi hissedebilmek için, beni kullanıyorsun. Annenden ve babandan çocukluğunda alamadığın koşulsuz sevgiyi benden almaya çalışıyorsun! Ama bana verdiğin sevgi koşullu, üstelik bu gerçeğin bilincinde bile değilsin.

Sen koşullu severken, benim sevgimin de koşullu olduğunu sanıyorsun. Algılama kapıların, hep çıkar ilişkisine göre ayarlanmış. Sevgi dediğin şeyin, insanların sevgi dediği şeyin, kullanım olduğunu anladığında; seviyorum dediğin kişileri, sevgi ihtiyacını karşılamak için kullandığını anladığında; işte ancak o zaman sen de koşulsuz sevmeye başlayacaksın. O zamana kadar değil!”

Annenizin ya da babanızın kendisine nasıl zarar verdiğini gördünüz ve anladınız. İşler kendi istediği gibi gitmediğinde, canı sıkılıyor ve surat asıyor. Kızıyor ve öfkeleniyor. Hem kendisine hem de çevresine yıkıcı davranıyor. Sadece bir kişiyi gözlemlemeniz bile kendinizi anlamanıza ışık tutacaktır.

Şimdi bu gerçeği kendinizde de görebilir misiniz? Annenizin bu yıkıcı davranışını siz de aynen benimsemiş ve öğrenmiş olabilir misiniz?

Siz de, sizin istediğiniz bir şeye anneniz hayır dediğinde kızıp, öfkelenip, küsüyor musunuz?

Eğer böyle ise, bunun saçmalığını görün! Annenizin hayır demesinin size olan sevgisi ile hiçbir ilgisi olmadığını görün! Hatta tam tersine, sizi sevdiği için size hayır dediğini, size zarar gelmemesi için, sizi koruduğunu fark edin!

İşte sevgili dostum, annemiz ya da babamız bize kötü davrandı-

ğında, bizi sevmediklerini düşünürüz. Oysa onların sevme biçimleri böyledir. Böyle koşullu sevgi ile büyütüldükleri için, davranışları da dengesizdir. Bu dengesizlikten dolayı sana da zarar vermiş ve aynı alışkanlığı senin de kazanmana neden olmuşlardır.

Ama sen şimdi bütün bu olanları gördün. Kendine nasıl zarar verdiğini anladın. Bir isteğin reddedildiğinde artık öfkelenmiyorsun. Tam tersine, niçin hayır dediklerini soruyorsun. Ve cevaplarını dinliyorsun. Gerçekten senin yararına olup olmadığını anlıyorsun. Eğer senin iyiliğin içinse hayırlarını kabul ediyorsun. Yok, eğer bir tereddüdün var ise onlara söylüyorsun. İkna olurlar ise olurlar. Olmazlar ise eğer, vazgeçmeyi deneyebilirsin. Ve vazgeçebiliyorsan, vazgeçeceksin.

Eğer vazgeçemiyorsan, kendinle konuşup, vazgeçme yolunda ilk adımı atacaksın. Ve vazgeçmeyi öğreneceksin. Neden biliyor musun? Yaşamak için gerekli olan; hava, su, yiyecek, giyecek ve barınak dışındaki isteklerimiz tamamen bir koşullanmadır. Bağımlılıktır. Ve vazgeçebildiğimiz her bağımlılık bizi özgürleşmeye doğru itecektir.



VAZGEÇMEYİ ÖĞRENİYORSUN

İsteklerimiz, olmazsa olmazlarımız değildirler. Gereksinimlerimiz dışındaki isteklerimizin bizi esir almasına izin verirsek eğer, öfkeden asla kurtulamayız. Çünkü onları gereksinim gibi görürüz ve vazgeçemeyiz.

Oysa yaşamamız için ihtiyacımız olan hava, su, yiyecek, giyecek ve barınak gibi, gereksinimlerimiz dışındaki isteklerimizden vazgeçebilmeliyiz. Çünkü onlar yaşamamız için elzem olan ihtiyaçlar değildirler. Bu gerçeği gördüğünde, olmazsa olmazların gereksinimlerle sınırlı kalacaktır. Ve sen vazgeçmeyi öğreneceksin.

İsteklerinden vazgeçmeyi öğreneceksin. İşte o zaman büyümeye başlayacaksın. Vazgeçebildiğin her istek, seni biraz daha büyütecek, biraz daha olgunlaştıracaktır.

Yapmak istediğin, sahip olmak istediğin ya da elde etmek istediğin şeylerin o kadar da önemli olmadığını, yaşaman için şart olmadığını, hatta birçok isteğinin sana zarar verebileceğini göreceksin. Ve sen vazgeçmeyi öğreneceksin.

Gereksinimlerimiz dışındaki, vazgeçemediğimiz her istek, bizde sıkıntı yaratır. Onlara bağımlıyızdır. Olmazsa olmaz gibi görürüz onları. Sizin, olmazsa olmazlarınız neler? Yaşayabilmek için bunlara gerçekten ihtiyacınız var mı? Bunlardan vazgeçebilir misiniz?

Gereksinimleriniz dışındaki her isteğinizin alışkanlık yaptığını

görün. Alıştığınız için onlara ihtiyaç duyarsınız. İhtiyacınız olduğu için alışmazsınız. İhtiyaçlar, gerçek ihtiyaçlar karşılanmak zorundadırlar. Örneğin, acıkınca yemek yemek, susayınca su içmek zorundasınızdır. Ama acıkınca, pasta yemek isterseniz, bu isteğiniz ihtiyacınızı karşılamak için değil, sizin alışkanlığınızı gidermek içindir. Ya da susayınca, su yerine kola içmek isterseniz, bu da bir alışkanlığı tatmin yoludur.

Benzer şekilde, üşüyünce sıcak tutacak bir palto yerine, kürk giymek isterseniz, bu isteğiniz de ihtiyaç karşılamamanın ötesinde, başka amaçlar taşırlar. Bu nedenle bütün bu istekler, hem sizde hem de çevrenizde sıkıntı yaratmak zorundadırlar.

Çünkü bu istekleriniz, hem sağlıklı degillerdir hem de pahalıdır. Bu nedenle hiçbirisi vazgeçilemez değildir. Yeryüzündeki bütün insanların temel ihtiyaçları karşılanmış olsa bile, böylesine pahalı ve üstelik de sağlıklı olmayan alışkanlıklar hep sorun yaratacaklardır. Her türlü sorun ise, ister sağlık, isterse ekonomik olsun zorlanmamıza yol açarlar.

Hepimizin temel ihtiyaçları vardır. Yeme, içme, giyim ve barınak gibi. Ama biz, yaşamın en temel bu dört ihtiyaç alanında bile, ne çok alışkanlıklar edinmişizdir. Öyle değil mi?

Sizin yeme alışkanlıklarınız neler? Sağlıklı mı örneğin? İçme alışkanlığınız nasıl? Giyim alışkanlığınızı gözden geçirin. Sağlıklı ve rahat mı giyiniyorsunuz. Yoksa modaya uyma çabası ile pek de rahat olmayan giysileri mi tercih ediyorsunuz? Eviniz kullanışlı ve rahat mı? İyi ısınyor mu? Evinizin bütün alanlarını kullanıyor musunuz? Yoksa salonu, sadece misafir gelince mi kullanıyorsunuz?

Şu anda yaşamayı bilemediğimiz için, alışkanlıklara tutsak oluyoruz. Oysa bu yeteneğimizi yeniden kazanabiliriz. Tıpkı çocukluğumuzdaki gibi, tekrar, şu anda yaşamaya başlayabiliriz. İlk önce, alışkanlıklarımızın, modanın ya da gösterişin kölesi olmayı bırakıp, şu andaki farkındalığımızı

**Şu anda yaşadığınızda
sıkıntı yoktur, kaygı
yoktur, korku yoktur.**

yeniden canlandırıyoruz. Aslında geçmişî yaşamayı bırakıyoruz. Bugüne ve yarına izdüşüm yapma esasına dayanan, yanılsamadan ibaret olan sıkıntının köküne iniyoruz.

Şu anda yaşadığınızda sıkıntı yoktur, kaygı yoktur, korku yoktur. Sadece, yaşamın coşkusu ve sevinci vardır. Alışkanlıklar etkilerini yitirmişlerdir. Peki, öyle ise şu anda yaşayalım o zaman. Hemen şimdi, bir şimdi deneyimi yapın. Çevrenize bakın! Neler görüyorsunuz? Burada ve şimdi nelerin farkındasınız?

Ağaçları, kuşları, gökyüzünü fark edin. Şimdi de zihninizi gözlemleyin. Zihninizden geçen düşünceleri fark edin!

“Keşke, o da yanımda olsaydı.” Annenizi ya da babanızı hatırladınız. Çok sevdiğiniz bir arkadaşınız da olabilir. Veya sevgiliniz, eşiniz vs. Geçmişte yaşadığınız birlikteliği ve mutlu anları, şu anda da yaşamak istersiniz. Dahası yarın da öbür gün de hiç bitmeden tekrar tekrar yaşamak istersiniz.

Bu istekler ne kadar da masum gözükürler, öyle değil mi? Ama değildirler çünkü sizin şu anınızı yaşamanızı engellerler. Birden içiniz sıkılır. Her şey anlamını yitirir.

Bir şarkı sözü, bağımlılığın yol açtığı bu sıkıntıyı bakın nasıl dile getiriyor.

“Sen yoksan her şey eksik,
Sen varsan her şey tamam.”

İşte tam da budur. Anlatmak istediğim bağımlılık ve buna neden olan koşullanmaları ne de güzel ifade ediyor. Bu konuya biraz daha açıklık getirmek istiyorum. Çünkü hepimiz bu yanılgıya her an düşebiliriz.

Seviyorum dersiniz. Aşık olmuşsunuzdur. Sevgiliniz hep yanınızda olsun istersiniz. Hiçbir yere gitmesin, hep yanı başınızda olsun ve her yere sizinle birlikte gelsin istersiniz. Sürekli onu düşünürsünüz. Yanınızda yokken bile, aklınızda yine sürekli o vardır. Sık sık telefon eder, sesini duymak istersiniz. Kendinizi iyi hissedebilmek için, o kişinin yanınızda olmasına ihtiyaç duyarsınız.

Gerçek şu ki sevgili dostum, eğer kendini iyi hissedebilmek için bir kişinin varlığına ihtiyaç duyuyorsan, o kişiye bağımlısın demektir. Yani, rahatın ve huzurun için o kişiyi kullanıyordursun aslında.

Bu nedir biliyor musun?
Tıpkı çocukluğunda
annene duyduğun
ihtiyacın aynısıdır.

Bu nedir biliyor musun? Tıpkı çocukluğunda annene duyduğun ihtiyacın aynısıdır. Tek farkı: Çocukken yaşayabilmen, büyüüp gelişebilmen için şart olan, anne ya da anne yerine geçen birisinin varlığı bu kez, bir başkası ile yer değiştirmiştir. Dahası yaşayabilmek için, bu bir başkasına gerçekten ihtiyacınız yoktur. Çünkü artık bir yetişkin olduğunuza göre, kendi ihtiyaçlarınızı kendiniz karşılayabiliyorsunuzdur. Öyle değil mi?

Ama büyürken, bedensel olarak büyürken, çocukluğunuzda ihtiyacınız olan anne-baba sevgisini yeteri kadar alamadığınız için, sevilme açlığı çekersiniz. Bu açlık yaşınız kaç olursa olsun, çevrenizde hayali anneler ya da babalar aramanıza neden olur. İhtiyacınız olan sevgiyi, ilgiyi ve onayı onlardan almaya çalışırsınız.

Açlıklarınız yüzünden şu anı doyasya yaşayamazsınız. Ama açlıklarınızın çocuklukta kaldığı gerçeğini idrak ederseniz, bir yetişkin olarak, onaya ihtiyacınız olmadığını da anlarsınız.

Onaya ihtiyacınızın olmaması, onaylanmayacaksınız anlamını taşımaz. Onaylanmadığınızda çöküntüye girmeyeceksiniz demektir. Onay gereksiniminiz son bulmuştur. Çünkü siz artık, yaptığı her şeyi annesinin onaylamasını bekleyen, içinizdeki çocuğu büyütüyorsunuzdur. Onun açlıklarının farkına varıyorsunuz. Çocukken giderilmemiş olan bu açlıklarınızın doyurulmasına artık ihtiyacınızın kalmadığını anlıyorsunuz ve açlıklarınız geldikleri yere geri gidiyorlar. Ya da şu anda son buluyorlar.

Açlıklarınızın nasıl oluştuğunu gözlemliyorsunuz. Annenizin ya da babanızın size yaptığı kötü bir davranışı hatırlıyorsunuz. Sizi yeteri kadar sevmediklerini, hatta bazen itip kaktıklarını anımsıyorsunuz. Ama onların bu davranışlarının nedenlerinin aslında onlardan

Ama büyükler? Büyükler, çocukların koşulsuz sevgi ihtiyaçlarını karşılayabilecek yeteneklerini yitirmişlerdir.

kaynaklandığını, sizinle hiçbir ilişkisi olmadığını da görüyorsunuz.

Sizin bir çocuk olarak, ne yaparsanız yapın, her zaman sevgiyi hak ettiğinizi, net ve açık bir şekilde anlıyorsunuz. Unutmayın bütün çocuklar masumdur ve seilmeyi hak ederler. Çocuk oldukları için seilmeye değerler.

Ama büyükler? Büyükler, çocukların koşulsuz sevgi ihtiyaçlarını karşılayabilecek yeteneklerini yitirmişlerdir. Sevgileri koşulludur. Bu yüzden bazen çocuklara kötü davranırlar. Ama bu, onların kendilerinin çözmeleri gereken sorunlarıdır.

Çocukluğunuzda yaşadığınız ve sizde sevilmediğiniz izlenimi bırakan anılarınızı iyileştirdikçe, sevilme açlığınız kaybolacaktır. Sorun, geçmişinizdedir. Hem sizin, hem de tüm insanlığın geçmişindedir.

Sorun, anılarınızdadır. Bu nedenle sorunu iyileştirmek, anılarınızı iyileştirmek anlamına gelir. Anılarınızı nasıl iyileştirebilirsiniz. Çalışarak, çok çalışarak, aşağıdaki gibi bir yol izlerseniz, adım adım ilerleyerek anılardan özgürleşirsiniz.

Anımsar, anınızı bugüne getirirsiniz. Bu anının sizde bıraktığı izin içine girersiniz. (İz, genellikle değersizlik ya da yetersizlik duygusudur.) Bu izin ifade ettiği anlamın saçmalığını görürsünüz.

Bir insan olarak herkesin, bir canlı olarak bütün canlıların, dahası, yeryüzünde var olan her varlığın sevgiyi hak ettiğini anlarsınız. Artık, aşağıdaki gibi düşünmeye başlarsınız.

“Seilmeye değer olmadığımı sanmıştım. Meğer ne kadar da yanlışmışım. Benim diğer varlıklardan hiçbir farkım yok ki... Var olan herkes ve her şey gibi ben de sevgiyi hak ediyorum. Sadece burada olduğum ve var olduğum için, sevgiyi hak ediyorum.”

Sevginin bütünsel olduğunu, bölünemeyeceğini, tüm evreni kapladığını anladığınızda, anılarınızdan özgürleşirsiniz. Artık anımsar

ve bırakırsınız. Anımsama, izdüşüm yapma ya da yanılısama alışkanlığınızı kırarsınız.

Ya ne yaparsınız?

İlk anınızı hatırlar ve onu gözlemlersiniz. Anıların izlerine girersiniz. İzleri birer birer siler ve onlardan özgürleşirsiniz.

Anıları iyileştirme işlemine, ilk anılarla başlamakta yarar vardır. Çünkü ilk anıların (hatırlayabildiğiniz ilk anıların) iyileştirilmesi, daha sonraki anıların da iyileşmesine katkıda bulunacaklardır.

Anılardan özgürlük demek, tümü ile şu anda yaşamak demektir. Çünkü şu anımızı yaşamamızı engelleyen tek şey, anımsama-yanılısama olgusudur.

**Anılardan özgürlük
demek, tümü ile şu anda
yaşamak demektir. Çün-
kü şu anımızı yaşama-
mızı engelleyen tek şey,
anımsama-yanılısama
olgusudur.**

Yanılsamadan kastedilen şey şudur:

Anımsama-Tekrarını İsteme

ya da

Anımsama-Engellemeye Çalışma.

Bir şeyin tekrarını istemek ya da tekrarını önlemeye çalışmak, psişik alanda son derece yıkıcıdır. Geçmişi yaşamak demektir. Yenilik ve tazelenme yoktur. Geçmişi bugüne getirir ve yarına doğru ilerlemesini sağlarız. Böylece ona süreklilik kazandırmaya çalışırız.

Şimdi sen ve ben bu çabadan, bu lüzumsuz çabadan özgürleşiyoruz. Hiç vakit kaybetmeden tam da bulduğumuz yerde hemen şimdi bir farkındalık egzersizi yapıyoruz. Beş dakika süre ile nelerin farkında olduğumuzu kendimize itiraf ediyoruz.

Örneğin; şu anda ben, odamda oturmuş bu satırları yazıyorum. Çevreme bakıyorum ve nelerin farkında olduğumu kendime söylüyorum. Hiçbir ayırım yapmadan, gözlerimi eşyalar üzerinde gezdirerek, nelerin bilincinde olduğumu idrak ediyorum.

Bu arada kendimi de unutmuyorum. Nasıl oturduğumu, üzerimdeki giysileri, terliğimi, giysilerimin renklerini ve desenlerini tek tek fark ediyorum ve kendime ifade ediyorum.

Kafamdan geçen düşünceleri de seyrediyorum. Geliyorlar ve gidiyorlar. Onları tutmuyorum. Bu güzel, buna sarılayım demiyorum. Ya da bunlar kötü düşünceler, onlardan kurtulayım demiyorum. Hepsi, ardı ardına geliyorlar ve gidiyorlar. Sinema seyreder gibi onları izliyorum.

Kafamı kaldırıp, pencereden dışarıya bakıyorum. Bulutları, kuşları, ağaçları, karşıdaki dağları görüyorum. Binalar var. Sıra, sıra binalar. Büyüklü, küçüklü, mavili, yeşilli, pembeli, beyazlı yüzlerce bina görüyorum. Onları değerlendirmeden, iyi-kötü, güzel-çirkin demeden seyrediyorum.

Sıkıntı mı?
O, geldiği gibi gitti.

Yargılama yok. Sadece seyrediyorum. Bakıyorum ve görüyorum. Kuşları izliyorum. Evet, kuşları... uçuyorlar, konuyorlar ve ötüyorlar. Çıkardıkları sesleri dinliyorum. Kargaların gak gak, diye ötüşleri bağrımı deliyor. O sesin eşsizliğini ta iliklerimde hissediyorum. Köpek havlamalarını dinliyorum. Koro halinde bağırıyorlar. Hiçbir ayırım yapmadan, burada ve şimdiyi yaşıyorum.

Sıkıntı mı?
 O, geldiği gibi gitti.

Sıkıntı her geldiğinde, kaygılı ve mutsuz olduğum her seferinde, bir burada ve şimdi egzersizi yapıyorum. Ve sıkıntı kayboluyor. Sevinç, huzur, mutluluk onun yerini alıyor.

Ben sıkıntımı bıraktım. O, tıpkı geldiği gibi izinsiz çekip gitti. Kaçar gibi. Peki, siz ne yaptınız? Sıkıntınızı anladınız mı? Eğer böyleyse, sıkıntınız geldiği gibi gidecektir. Yok, eğer anlamadıysanız, bu deneyimi daha sonra tekrar deneyin.

Tercih sizin!

Ya sıkıntıdan patlar, saçma sapan şeyler yaparsınız. Ya da bura-

da ve şimdi deneyimi yapar, etrafınızı seyrederek, farkındalığınızı canlandırabilirsiniz.

Bu dış farkındalık, içe yönelik bir farkındalığa dönüşür. Böylece siz sıkıntınızın kaynağına rahatça inersiniz. Ve sıkıntınız biter. Sevinç, huzur, mutluluk onun yerini alır.

Sıkıntı genelde, köküne kadar inmeye yanaşmadığınız, nahoş diye nitelendirdiğiniz bir duygudur.

Oysa köküne bir inseniz, bitecektir. Sizi uyarıyordur. Anı biriktiriyorsunuz demektir. Şu anı tam olarak yaşamadığınızı, geçmişin sizi zorladığını anlatır size. Geçmişî bırakmanız gerektiğini, onun gölgesinde yaşamaya başladığınızı size hatırlatır.

Sıkıntı genelde, köküne kadar inmeye yanaşmadığınız, nahoş diye nitelendirdiğiniz bir duygudur.

İşte o zaman durun, etrafınıza bakın!
Burada ve şimdi nelerin farkındasınız?
Burada ve şimdi deneyimi yapın!

Burada ve şimdi çalışması için çevrenize bakıp, nelerin bilincinde olduğunuzu görün ve bunları anlatan cümleler kurun. Bu çalışmada beceri kazanıncaya kadar, bilincinde olduğunuz şeyleri, cümlelerle ifade etmek yararlı olacaktır.

Her cümleyi, burada ve şu anda sözleriyle başlatın. Çevrenizde neler görüyorsunuz? Çevrenize bakın ve gördüklerinizi, aşağıdaki cümleyi tamamlayarak ifade edin. Her cümleyi burada ve şimdi sözleriyle başlatın.

“Burada ve şu anda ...’nın bilincindeyim.

Örnekler:

“*Burada ve şu anda pencereden dışarıya baktığımın bilincindeyim.*”

“*Burada ve şu anda uzaklardan, bir kamyonun bu tarafa doğru geldiğinin bilincindeyim.*”

Şimdi de duyduğunuz seslerin bilincine varın! Burada ve şimdi sözleriyle başlayarak, bilincine vardığınız sesleri, cümleler kullanarak ifade edin.

Örnekler:

“Burada ve şu anda, cama vuran yağmur damlalarının sesini duyduğumun bilincindeyim.”

“Burada ve şu anda komşunun radyosundan gelen şarkıyı duyduğumun bilincindeyim.”

Hissettiğiniz kokuların bilincine varın!

Örnekler:

“Burada ve şu anda, burnuma yemek kokuları geldiğinin bilincindeyim.”

“Burada ve şu anda çok hoş bir parfüm kokusu alıyorum.”

Şimdi de gözlerinizi kapatıp, dikkatinizi kendi bedeninize, kendi iç dünyanıza çevirin:

Nefes alıp, verişinizi, kalp atışlarınızı, vücudunuzda hissettiğiniz ağrı, uyuşma v.s. gibi duyumları yine cümlelerle ifade edin.

“Burada ve şu anda nefes alıp verdiğimin bilincindeyim.”

“Burada ve şu anda el ve ayaklarımın buz gibi olduğunun bilincindeyim.”

Şimdi de düşüncelerinizi, duygularınızı fark edin!

Geçmişteki bir olayı mı inceliyorsunuz? Gelecekle ilgili bir hayal mi kuruyorsunuz? Sinirli mi, kızgın mı, öfkeli misiniz? Ya da sıkılıyor olabilir misiniz?

Örnekler:

“Burada ve şu anda akşama ne pişireyim diye düşündüğümün bilincindeyim.”

“Burada ve şu anda kendimden nefret ettiğimin bilincindeyim.”

Her bir örnekteki cümleleri, birkaç dakika boyunca, neyin bilincindeyseniz onu anlatan cümleler kullanarak çoğaltın.

Tümüyle şu anda yaşadığında insan, bir kuş kadar özgürdür.

Hem dışarıya, ağaçlara, kuşlara, bulutlara, seslere, insanlara, arabalara yönelik bir dikkat söz konusudur, hem de her düşüncenin, her-duygunun anlaşıldığı içe yönelik bir dikkat vardır. Tam dikkat dediğimiz, bu zorlamasız farkındalık hali yeniden kazanılabilir.

Çocukluğumuzda sahip olduğumuz, ama sonradan yitirdiğimiz bu yeteneğe, seyretme egzersizleri ile yeniden kavuşabiliriz. Sadece seyrettiğinizde, seyrettiğiniz her şeyden özgürleşirsiniz.

Dışarıya bakar, gelenin, gidenin, ağaçların, kuşların, gökyüzünün farkına varırsınız. Sesleri dinlersiniz. Hiçbir ayırım yapmadan, her şeyi seyreder, yine hiçbir ayırım yapmadan bütün sesleri dinlersiniz. Bu dış farkındalık, doğal olarak, iç farkındalığınızı da açığa çıkarır. Ve siz düşüncelerinizi, duygularınızı seyretmeye başlarsınız.

Düşünce-duygu, bir ve aynıdır. Biri, ötekini tetikler. İkisi de geçmişten kaynaklanır. Geçmişin hareketinden ibarettir. Anıların izleri bugüne yansır ve bize acı verir. Bu mekanizma anlaşıldığında ise izler kaybolurlar. Bu yüzden her düşünce ve her duygu anlaşılmalıdır. Eğer onları seyretmeyi öğrenirseniz, sadece onları anlamakla kalmaz, onlardan özgürleştiğinizi de hayretle görürsünüz.

Düşünce-duygu, bir ve aynıdır. Biri, ötekini tetikler. İkisi de geçmişten kaynaklanır. Geçmişin hareketinden ibarettir.

Seyretme ve farkındalık egzersizlerinin önemi bu yüzden herkes için geçerlidir. Sadece öğrenciler için değil, herkes için hayati önem taşır.

Doğu kültüründe binlerce yıldır var olan meditasyon tekniklerinin amacı budur. Kişilerin farkındalığını açığa çıkarmayı amaçlayan pek çok meditasyon yöntemleri ileri sürülmüştür. Ancak hepsinin tek bir amacı vardır. O da, tam dikkati ya da farkındalığı açığa çıkarmaktır.

Size uyan ve hoşunuza giden birini seçip uygulayın. Çünkü tek-

niğin kendisi sadece bir kaldıraç görevini görür. Uygulamazsanız işinize yaramaz. Teknik ne kadar basit olursa olsun, ne kadar etkili olursa olsun, her gün uygulamazsanız gerilimler birikmeye devam edeceklerdir.

Zihninizi esir almış olan kuralların, kalıpların ve koşullanmaların farkına varabilmenin en kestirme yolu, onları özgür bırakmak ve izlemektir. İşte, bizim için en zor olan şey de budur. Çünkü biz, onlardan ibaretizdir. Ama neyse ki binlerce yıldır hep var olagelen farkındalık yöntemleri bize, bu yeniden öğrenilmesi zor olan izleme yeteneğini tekrar kazandırır.

Günde 15-20 dakika kadar yapacağınız herhangi bir solunum egzersizi, sizi adım adım geçmişten özgürleştirecek ve gözlem yeteneğinizi yeniden kazandıracaktır.

Diğer farkındalık yöntemleri de aynı şekilde etki ederler ve siz zamanla zihninizi seyretmeyi başarabilirsiniz. Seyrettiğiniz, seyredebildiğiniz her düşünce ve duygudan da özgürleşirsiniz.

Anıları, acıları yine anımsayacaksınız. Ama onlara kayıtsız kalmayı da başardığınız için, geldikleri gibi ansızın gideceklerdir. Ve siz tüm geçmişinizden, anılarınızdan, acılarınızdan vazgeçmeyi öğreneceksiniz.



ANLAYIŞ SENİ ÖZGÜRLEŞTİRİR

**Bu ne anlama gelir?
Bu, özgürlük demektir.**

Sıkıntınızı, acınızı, üzüntünüzü, korkunuzu seyretmeyi öğrendiğinizde ne olacağını biliyor musunuz? Onlardan özgürleşirsiniz. Sıkıntınız, acınız, üzüntünüz ve korkunuz önemini yitirirler. Nasıl adlandırırsanız adlandırın, geçmişin yani düşüncenin hareketinden kaynaklanan her türlü sıkıntı ve onun yandaşları önemini yitirirler. Onlar önemlerini yitirirlerken, onları seyretmek ve anlamak önem kazanır.

Bu ne anlama gelir?

Bu, özgürlük demektir.

Çünkü seyrettiğiniz ve anladığınız her şeyden özgürleşirsiniz. Anlayış seni özgürleştirir. Anlamadığımız, anlamak için zaman ayırmadığımız her şey, bizi korkutur. Bu yüzden soruna dönüşürler. Yani sorun, sonuna kadar anlamaya yanaşmadığımız, bu yüzden devam etmesine olanak tanıdığımız, içsel bir sıkıntıdır.

Ortaya çıktığı anda bitirmedığımızda her türlü sıkıntı, soruna dönüşmek zorundadır. Her türlü nefret, kızgınlık, öfke ve düşmanlık, soruna dönüşür. Aslında, madalyonun öbür yüzü de geçerlidir. Her türlü hazzımız da zamanla soruna dönüşür.

Bağımlılık da dediğimiz bu olmazsa olmazlarımızı fark edip seyreterek bitirmezsek, acıya, nefrete, kızgınlığa, öfkeye ve düşmanlığa dönüşür.

Başlangıçta bize mutluluk veren o çok sevdiğimiz şeyler acı vermeye başlar. Şu anda çok hoşlandığınızı, olmazsa olmaz dediğiniz bir şeyi ele alın! Bundan vazgeçebilir misiniz?

Örneğin; çok sevdiğiniz bir dizi film var. Her gün seyrediyorsunuz ve çok hoşlanıyorsunuz. Ama bugün seyretmeyin! Bunu yapabilir misiniz? Bugün dizi film seyretmeyeceğim, onun yerine kitap okuyacağım diyebilir misiniz? Ya da resim yapıp, müzik dinleyebilir misiniz?

Dizi film dışında istediğiniz başka bir şey yapın. Ne bileyim, yere yatıp yuvarlanın ya da pencereden dışarıyı seyredin. Hiçbir şey yapmasanız da olur. Dizi film için harcadığınız zamanı, boş boş oturarak da geçirebilirsiniz.

Eğer vazgeçebilirsiniz, sizi kutlarım. Neden mi kutlarım? Çünkü hâlâ esnek olabiliyorsunuz ve vazgeçebiliyorsunuz. Vazgeçebilmek, özgürlüktür. Ne kadar çok şeyden vazgeçebiliyorsanız, o kadar çok özgürsünüz demektir.

Fikirler sürekli değişirler. Düşünceler de öyle. Ama biz bu gerçeği göremediğimiz için onlara saplanır kalırız. Şimdide yaşayamadığımız için, geçmişe kayarız. Geçmiş üzerinden yaşarız. Yani düşünceler, duygular bizi esir alırlar. Her şeyde süreklilik isteriz. Sebat etmek isteriz. Hatta dediğim dedik der, inat ederiz.

Çevremizdeki insanlar da bizi sebat etmeye davet ederler. “Sabır kulum selamet” halk deyişi de sürekliliğe takılıp kaldığımızın bir göstergesidir.

Bir gün, bir yönetici, işçilerden birisini çağırıp şöyle der: “Artık sizinle çalışamayız.”

İşçi çok şaşırır ve “Neden?” diye sorar.

“Bir ayda tam iki kere fikir değiştirdiniz! Size artık güvenemem.” yanıtını alır işçi.

“Bir ayda iki kere fikir değiştirmek” ne kadar da doğaldır öyle değil mi?

Ama buradaki yöneticinin doğallıktan haberi olmasa gerekir. Onun için önemli olan, kendi kurallarıdır. Kendi bağımlılıklarıdır. Kendisi esneklikten nasibini alamadığı için, esnek davranabilen işçisine tahammül bile edememiştir.

Anneler, babalar ve öğretmenler de böyledir. Doğallıklarını ve esnekliklerini yitirmişlerdir. Bu yüzden çocuklarla çatışmaya düşerler. Çünkü çocuklar esnektirler. Vazgeçebilme yeteneklerini henüz yitirmemişlerdir. Sevilmediklerini düşünürler.

Oysa anne-baba ya da öğretmenleri, kalıplaşmış kişiliklerinin kurbanıdır. Eğitim adı altında, terbiye adı altında, çocukların masum duygularını sömürerek, onları birer robota dönüştürürler.

Büyüdükçe hepimiz, hep aynı şeyleri yineleyerek birer robota dönüşürüz. Dahası, çocuklarımızı da istikrar ve disiplin adına sürekli yineleyen, geçmişin kölesi haline sokarız. Ya da idealler ve hedefler belirleyerek onlara doğru yürüyen birer robota çeviririz.

Böyle davranarak, yaşamı tam olarak yaşamamızı engelleriz. Yaşadığımız tek bir an olan şu anın ve aldığımız her nefesin değerini gözden geçiririz. Tek gerçek an olan şu anı yaşamadan, geçmişin ya da geleceğin tutsağı oluruz. Ve çocuklarımıza da aynı alışkanlıkları olduğu gibi yansıtırız.

Bu durumu Ömer Hayyam, aşağıdaki dizelerinde ne kadar da güzel ifade etmiş:

*Gönlüm, aranıp dünleri feryat etme!
Kam almak için yarınlar icat etme!
Dünler düş olup gitti,
Yarınlarsa hayal.
Cahilce şu gerçek günü berbat etme!*

Gerçekten de cahilcedir. Gerçek cahillik budur. Gerçek cahillik, dünleri anımsamak değildir elbette. Anımsamak yaşayabilmek için

Anneler, babalar ve öğretmenler de böyledir. Doğallıklarını ve esnekliklerini yitirmişlerdir. Bu yüzden çocuklarla çatışmaya düşerler.

gereklidir. Anımsamakta zararlı bir şey yoktur. Anımsarsın, alacağını alır, sonra bırakırsın. Bugüne ya da yarına yansıtmazsın.

Ama Ömer Hayyam'ın yukarıdaki dizelerde söylediği gibi, "Dünleri feryat etmek", bambaşka bir şeydir. Anımsamak ama bırakmayıp, dünün tekrarını istemektir. Ya da anımsayıp, dünün bir daha tekrarlamaması için, var gücünle uğraşmaktır. Dahası bu çabayı geleceğe yansıtarak, yarınlar icat etmektir.

**Tek gerçek günümüz
olan bugünümüzü
yaşamayı bize hiç kimse
öğretmez. El yordamıyla
bulmaya çalışırız. Ama
gerçekler el yordamıyla
bulunamazlar. Uyanmak
hem de tamamıyla
uyanmak gerekir.**

Geçmişin zevkini devam ettirebilmek veya geçmişin acısını silebilmek için uğraşırken, şu anı kaçırmak, gerçekten de bir cehalettir. Çünkü bütün sorunların nedeni budur. Yani, şu anı yaşayamamaktır. Gerçekleri görememek ve geçmişe takılıp kalmaktır.

Bir hikâye vardır. Bu durumu kavramanıza yardımcı olabilir.

Karınca ufacık bir çöpe takılmış, bir türlü çöpü geçememektedir. Ağaçta bulunan bir kuş onu görür ve der ki,

"İş o kadar büyük değil, şöyle arkasını dolaş."

Kuş, ağaçtan her şeyi seyretmektedir. Seyrettiği için, sorunu görmüştür. Sorun çöpte değildir elbette. Sorun, karıncanın çöple uğraşıp durmasındadır. Çöple dalaşmayı bıraksa, yoluna devam edip, gidecektir.

Bir adım bile geri gidip baksa, sorunu görecektir. Ama o, sorunla boğuşmayı tercih edip, çöple uğraşmaya devam etmektedir.

İşte, bugünün insanı da aynen bu karınca gibidir. Geçmişe ve geçmişin yansımasından ibaret olan geleceğe takılıp kalmıştır. Tek gerçeği olan bugününü böylece berbat ederek yaşamını sürdürmeye çalışır.

Tek gerçek günümüz olan bugünümüzü yaşamayı bize hiç kimse

öğretmez. El yordamıyla bulmaya çalışırız. Ama gerçekler el yordamıyla bulunamazlar. Uyanmak hem de tamamıyla uyanmak gerekir. Uyanmak ve görmek gerekiyor. Bunu her insanın kendisi başarmak zorundadır. Hemen şimdi, yaşamakta olduğunuz şu gerçek anda, zihninizin ya geçmişin hesabını yaptığını ya da geleceğin kaygısını duyduğunu fark edin!

Bunu yapabilir misiniz? Şu anda, tek gerçek an olan şu gerçek anda, saçma sapan bir çöpe; geçmişte yaşadığınız bir anının izine ya da çöprüne takılıp kaldığınızı görebilir misiniz?

O çöpü bırakıp, etrafından dolaşabilirsiniz. Geçmişin çöpleriyle uğraşmayı bıraktığınızda vazgeçmeyi öğrenmeye başlarsınız. Vazgeçmeyi öğrendiğinizde ise sorun yaşamazsınız.

Sorunlar yine gelirler ama siz onun köküne hemen iner ve onu çözersiniz. Onunla uğraşmazsınız. Sorunla uğraşmakla, sorunu çözmek birbirine zıt iki gerçektir. Uğraşırken çözemeyeceğinizi gördüğünüzde, sorun çözülür. Sorun, onu yaşarken değil, ona yol açan koşullanmanızdan vazgeçince çözülür.

Koşullanmalarınızı fark ediyorsunuz! Onların saçmalığını görüyorsunuz! Ve onlardan vazgeçiyorsunuz!

Koşullanmalarınızı fark ediyorsunuz! Onların saçmalığını görüyorsunuz! Ve onlardan vazgeçiyorsunuz!

Vazgeçmeyi öğreniyorsunuz. Ne yaşadıysanız yaşadınız, geçmişte kaldı. Yaşadığınız ve bırakmadığınız anılarınızdan vazgeçiyorsunuz. Acılarınızdan, incinmelerinizden, nefret ve düşmanlıklarınızdan vazgeçiyorsunuz. Yaşamının vazgeçmek olduğunu, geçmişini bırakmak olduğunu öğreniyorsunuz.

.Gerçek şu ki, geçmişini bırakmadan, geçmişten tam anlamıyla özgürleşmeden, şu anı tam olarak yaşayamazsınız. Şu anı yaşamının gizi, geçmişini bırakmakta yatar. İçsel özgürlük, geçmişten özgürlüktür. Bu, geçmişten ders almayacaksınız anlamına gelmez. Alacağınızı alıp, posasını, çöpünü ya da izlerini bırakmak anlamına gelir.

Anıların kendisi değil, bıraktıkları izler bizi yaralar. O zaman ben de izleri silerim. Tüm geçmişimin izlerini silmeye kararlıyım. Öyle ki hiçbirisi bu günümü zehir edemesinler.

Bu sabah, uyandığım andan itibaren bir geçmiş bombardımanına tutuldum. Hemen gözlerimi kapatıp, yarım saat meditasyon yaptım. Meditasyon bittiğinde geçmişin işkencesi de bitmişti. Geçmişim, tüm geçmişim, kendi gerçek yerine çekildi. Şu anda hepsi hareket-siz kaldılar.

Hepsini, bütün anılarımı ve onların izlerini birer birer görüyordum. O izlerin oluşmasına neden olan koşullanmalarımı da gördüm.

Uygulamak pratik gerektirir. Her türlü uygulama sürekli ve tekrar tekrar egzersiz yapmayı gerektirir.

Ama izler, hâlâ oradaydılar. Ve hareket etmeye hazır bekliyorlardı. Fırsat kolladıkları belliydi. Canlı canlıydılar. Ben sadece onları seyrediyordum. Bir de baktım ki izlerden eser yok. Zihnim bomboş. Şimdi ben, bu satırları bu boşluktan hareket ederek yazıyorum.

Şu anki sorunum; zaman zaman da olsa, onların beni hâlâ etkilemeleri. Etkilenmemem için, onlardan tamamen vazgeçmek zorunda olduğumu biliyorum. Ama bilmek ayrı, uygulamak ise apayrı bir şeydir.

Uygulamak pratik gerektirir. Her türlü uygulama sürekli ve tekrar tekrar egzersiz yapmayı gerektirir. Bu gerçeği ilkokuldan bu yana biliyor ve uyguluyorum. Her yeni öğrendiğim beceride mutlaka uyguluyorum. İşte şimdi bu becerimi anıların etkisinden özgürleşmek için kullanıyorum.

Anılarımın benim üzerimdeki etkilerini; geçmişin pişmanlığı, suçluluk duygusu, öznefret ve bu işkenceyi geldiği anda bitirememenin verdiği derin acı olarak özetleyebilirim.

Geçmişin etkisiyle oluşan bu öznefret bana, sanki dünyadaki en büyük günahı işlemişim gibi bir duygu veriyor. En büyük suçu işlemişçesine derin bir pişmanlık, acı ve öznefret içimi kemiriyor.

Her seferinde olan buydu. Bu sabah olan da buydu. Ben bu duyguyu, köküne kadar izleyerek bitirdim. Yarım saatlik bir meditasyon sonrasında öznefretim, suçluluk duygum ve pişmanlığım kaybolmuş, gitmişti.

Şimdi bu satırları yazarken, kendime gülüyorum. “Zihninin yarattıklarının, sana nasıl işkence verdiğini görüyorsun değil mi?” diyorum kendi kendime. “Nasıl da acı çekiyorsun. Onların, tamamen geçmişten kaynaklandığını biliyorsun. Geçmişte yaşadığın ve biten her şeyin kalıntıları seni tek tek vururken, onları anında fark edip bitirebilirsin.

Bu beceriyi kazanabilirsin. Her seferinde yeniden, yine yeniden bitir. Onları davet et, bütün izleri birer birer davet et ve bitir. Bulduğun her fırsatta bu pratiği yap.” Ve ben şu anda buna karar veriyorum. İzleri davet ediyorum. Hodri meydan diyorum. Gelsinler, hepsi gelsin. Ama teker teker gelsinler. Tek tek gelsinler ki onları bitirebileyim.

Geçmişte bana çok acı vermiş olan bütün anılarımin izlerini sırayla seyrediyorum. Geldikleri gibi izliyorum. Hiç acelem yok. Hepsine yetecek kadar zamanım var. Onlarla ilgilenmeye ve onları sonuna kadar bitirmeye kararlıyım. Şu anda bitirmeye kararlıyım. Geldikleri anda bitirmeye kararlıyım. Eğer gelirlerse.

İlk anımdan başlayarak, sırası ile aklıma gelen tüm izleri seyrettim. Dün olan olayları, bu sabah yaşadıklarımı bile gözlemledim.

Ne mi hissettim?

Tahmin edin!

Onları tamamen özgür bırakıp, birer birer davet edince ne mi yaptılar?

Kımıldamadılar. Yerlerinden hiç hareket etmediler. Üstelik bana güldüler; “Yaşadın ve bitti” dediler. “Bitti, hepsi bitti. Artık biz anılar, seni rahatsız edemeyeceğiz.

Çünkü sen onların kalıntılarını sonuna kadar izledin ve bitirdin. Daha önce izlere hiç girmemiştin. Ama şimdi izlere girdin ve sonuna

Kımıldamadılar. Yerlerinden hiç hareket etmediler. Üstelik bana güldüler; “yaşadın ve bitti” dediler. “Bitti, hepsi bitti. Artık biz anılar, seni rahatsız edemeyeceğiz.”

kadar onları izledin. Böylece izler sona erdi. Atıklar sonuna kadar yakıldı. Yakılmayan tek bir çöp bile kalmadı. Artık özgürsün. Biz anılardan özgürsün.

İstersen bizi tekrar çağırabilirsin. Biz tekrar geliriz ama seni asla rahatsız etmeyiz. Sessiz sessiz otururuz. Çünkü sen bizimle ilgilendin, bizi sonuna kadar izledin ve bitirdin.”

İşte sevgili dostum, sen de şahit oldun. Geçmişimi iyileştirdim ve artık ondan özgürüm. Geçmiş yaşlandıkça insanı vurur. Büyüdükçe, deneyimler artıp biriktikçe acı vermeye başlarlar. Göz ardı etmememiz gereken bir gerçek daha var ki o da artıp biriktikçe acıların üstesinden gelmenin zorlaştığıdır.

Sıkıntını ne kadar erken yaşta bitirmeyi öğrenirsen, o kadar iyidir. Daha az acı biriktirmiş olursun. Belki de hiç acı biriktirmeden acıyı geldiği anda bitirmeyi bile öğrenebilirsin.

Kendinle baş başa kalmadan farkındalık çalışması yapamazsın. İnsanların yanında ve kalabalıkta, değil farkındalık çalışması yapmak, kendini kaybedersin! Akrobalarının, arkadaşlarının, komşularının olması elbette ki iyi bir şeydir. Ama onların içinde, eğer farkındalığın yoksa kendini kaybedersin.

Aslında bugün içinde yaşadığımız toplumda yalnız kalman, her yerde çok zordur. Alışkanlıklarımız yüzünden gittiğin her yerin ya havası kirlidir ya da gürültü vardır.

Yalnız kalmaya karar verirsin. Biraz yürüdükten sonra üşümeye başlarsın, oturmak için havası temiz olan bir kafe ararsın. Ama bulamazsın çünkü insanlar senden önce oraya gidip, oranın havasını çoktan duman altı etmişlerdir. Bulabildiğin bütün kafeleri dolaşırsın. Sonunda sigarasız bölümü olan bir kafe bulursun. Bulursun bulmasına ama orada birkaç saatten fazla oturamazsın!

Neden mi? Çünkü bitişiğindeki sigara içilen bölümden gelen si-

gara dumanları, çok geçmeden orayı da duman altı ederler. Ve sen, değil kendinle baş başa kalmak, sadece temiz bir hava soluyabilmek için, daha çayını bile bitirmeden orayı terk etmek zorunda kalırsın. Kendini dışarı atarsın.

Bu sabah, ben de öyle yaptım. Kendimi evden dışarı attım. Dün yılbaşı gecesi idi. Ev oldukça kalabalıktı. Sanırım bu yüzden bugün yalnız kalmaya şiddetle ihtiyacım var. Bugün 2008 yılının ilk günü. Sokaklar bomboş. Yarım saat kadar yürüdükten sonra bir alışveriş merkezine varıyorum. Hava oldukça soğuk, içeri girip bir bardak çay içmek istedim. Alışveriş merkezindeki bütün kafeleri dolaştım. Sigarasız yer aradım. Ama bulamadım. Alt katta, yeni açılmış olan bir kafeye girdim. Orası da sigara dumanıyla zehirlenmişti.

Tam çıkarken ince, zarif, uzun boylu, yirmili yaşlarda gözükten, çok güzel bir bayan görevli bana doğru gelip gülümsedi. Ben de ona güldüm.

“Burasının havası çok kirli, nefes alamıyorum. Sigarasız olduğunu umut ederek girmiştım. Ama değilmiş. Zehirlenmeye de hiç niyetim yok. Çıkıyorum,” dedim.

“İç tarafta sigarasız yerimiz var. İsterseniz oraya buyurun.”

“Çok şükür, sigarasız bir ortamda bir bardak çay içebileceğim. Bunu size borçluyum.”

Görevli genç kızımız bana yer gösterdi. Siparişimi alıp yanımdan uzaklaştı. Bir fincan yeşil çay ve yağsız kaşarlı bir tost siparişi verdim. On - onbeş dakika sonra siparişler geldi. Çay nefisti, tost da öyleydi. Ama hepsinden güzeli, soluduğum temiz havaydı.

Temiz hava, her canlının en doğal hakkıdır. Öyle değil mi? Ama işte görüyorsunuz. İnsanların bulunduğu alanlarda temiz hava bulmak ne kadar da zor. Hatta imkânsız gibidir.

Nitekim şu anda oturduğum kafenin sigarasız bölümünde bile, yan odadan gelen sigara dumanı boğazımı yakmaya başladı. Çayımı hızla yudumlayıp, kendimi dışarıya atıyorum.

Onbeş-onaltı yaşlarında iken, genç kızlığa adım attığım o ilk yıllarda, insanların benim özgürlüğümü ihlal ettiklerini fark etmiştim. Zamanımı çalıyorlardı. Bu yüzden sık sık onlardan kaçıp, saklanarak, kendimle baş başa kalırdım. Şu anda o günleri anımsadım. Komşular bana damgayı vurmuşlardı.

“Şuna bak! Ne biçim genç kız! İnsanlardan kaçır. Yıkık duvarların arkasında ders çalışır. Yabani ne olacak” derlerdi.

İnsanlardan gerçekten de kaçardım. Ama onları sevmediğim ya da yabani olduğum için değildi. Bana zarar verdikleri içindi. Şimdi işte bu altmışlı yaşlarımda, değişen hiçbir şey olmadığını görüyorum. İnsanların bulunduğu bütün alanlarda, hâlâ tıpkı kırk yıl önceki gibi, özgürce yaşamının imkânsız olduğu gerçeği ile yüz yüze geliyorum.

**“Sen bu dünyada teksin!
Bir eşin daha yok! Yaşamını
doyasıya yaşa!”**

Dağda, kırdı, bayırda ise insanlar yok ama yaşam var. Doğal yaşam var. Temiz hava var. Ağaçlar, çiçekler, otlar, böcekler, arılar var. Hiçbirisi havayı kirletmiyor ve zamanımı boşa ziyan etmiyor. Çünkü hepsi özgür ve kendi kendilerine yetiyorlar. Zamanımı çalmıyorlar. Onlarla birlikteyken kulağıma hep özgürlük şarkısı fısıldıyorlar.

“Sen bu dünyada teksin! Bir eşin daha yok! Yaşamını doyasıya yaşa!”

“Bak bize, nasıl da coşkuluyuz. İçimizde üzgün birisi var mı? Ya da sıkıntılı birisi?”

“Yok!”

“Yok, tabii ki.”

“Çünkü biz yaşamımızı özgür yaşarız.”

“Kendimizi hiç kimseye adamayız.”

“Değil adamak, karşılaştırmayız bile!”

“Kendimizi bir başka canlı ile asla karşılaştırmayız.”

“Yarışmayız.”

“Asla yarışmayız.”

“Neden, biliyor musun?”

“Neden yarışmadığımızı biliyor musun?”

“Çünkü hepimize yetecek kadar hava, su, güneş ve besin var. Yeter ki siz insanlar bu güzel dünyamızın dengesini bozmayın.”

Evet, sorun bizdik. Biz insanlardık. Sorun, biz insanların kirletilmiş zihinleriydi. Çünkü bilincimiz saflığını yitirmişti. O saf, tertemiz bilincimiz, çıkar peşinde koşmaktan kirlenmişti. Üstelik bu çıkarlar, tüm insanlığın ortak çıkarları bile değildiler.

“Ya neydiler?”

“Sahte kişiliğimizin sahte çıkarlarıydılar elbette.”

Haydi, hep birlikte bu sahte çıkarları çöpe atalım. Atalım ki bilincimiz yeniden saflaşsın.

Saf ve kirletilmemiş bir bilinçle yaşamak, her canlının hakkı olduğu gibi, biz insanların da en doğal hakkıdır. Aslında her insan, tüm yaşamı boyunca onu arar. Bilinçli olmasa da hep onun eksikliğini hisseder. Çünkü saf bilinç; gerçek sevgi yani saf sevgi ve saf yaşam demektir.



GEÇMİŞİN ATIKLARI

Zihnimiz geçmişin atıklarıyla bir çöplüğe dönmüştür. Bu yüzden sürekli sıkıntı ve korku üretir. Yalnızlık, çaresizlik ve mutsuzluk bizi esir almıştır. Ara sıra yaşadığımız hazlar bile, bir süre sonra sıkıntı vermeye başlarlar.

Zihninizi gözlemlerseniz, korku-umut ikilemleri arasında gidip geldiğini görürsünüz. Yani bizi, geçmişin atığı olan korku-umut ikilemleri yönetirler. Tüm yaşamımız, korktuğumuz şeylerden kaçmakla ve sevdiğimiz şeyleri elde edebilme umuduyla gelir geçer.

Gerçek anlamda hiç yaşamadan ve saf yaşamı hiç tatmadan, sıkıntı içinde ama ondan kurtulmaya çalışarak ömrümüz biter. Çevrenize bir bakın, hiç sevgi var mı? Çıkar ilişkisine dayanmayan saf sevgi var mı?

Bilmem aşağıdaki hususlar hiç dikkatinizi çekti mi?

Herkes herkesi eleştiriyor.

Herkes herkesi değiştirmeye çalışıyor.

Herkes herkesin farklı olması gerektiğini düşünüyor.

Dahası da var!

Herkes kendi kendisini eleştiriyor.

Herkes kendi kendisini değiştirmeye çalışıyor.

Herkes kendi kendisinin farklı olması gerektiğini düşünüyor.

Hiç kendinizi sevilmiş hissettiniz mi? Ya da desteklenmiş, onaylanmış ve güçlü hissettiğiniz oldu mu? Kendiniz dâhil, sizi koşulsuz seven birisine hiç rastladınız mı?

O en çok sevdiğiniz, uğruna kendinizi adadığınız, her riski göze aldığınız sevgiliniz bile sizi koşulsuz sevmiyor. Tam tersine; sizi eleştiriyor. Değiştirmeye çalışıyor ve farklı olmanız gerektiğini düşünüyor. Öyle değil mi? Ve bir adım daha özünüze yaklaşırsanız görürsünüz ki, siz de aynı şeyi yapıyorsunuz. Yani onu eleştiriyor, değiştirmeye çalışıyor ve onun farklı olması gerektiğini düşünüyorsunuzdur.

Dahası, kendinizi, kendi kendinizi de eleştirdiğinizin, değiştirmeye çalıştığınızın ve farklı olmanız gerektiğini düşündüğünüzün farkına varırsınız.

Gerçek şu ki, koşulsuz sevgiye hepimizin ihtiyacı var. Ama bunu bize, kendimizden başka hiç kimse veremez. Maalesef, ömür boyu başkalarından almaya çalıştığımız bu sevgiyi ancak ve ancak biz kendimize verebiliriz. Bunun ilk adımını, kendimizi olduğumuz gibi kabul etmektir. Şimdiki, şu andaki halimizle, olduğumuz gibi sevmektir:

Eleştirmeden,
Değiştirmeye çalışmadan,
Farklı olmamız gerektiğini düşünmeden.

Ne isek ve de her nasılsak kendimizi öylece olduğumuz gibi, değil sevmek, kabul etmek bile istemeyiz. Çünkü zihnimiz sürekli sıkıntı, öznefret ve korku üretir. İşte tam da bu noktada desteğe ihtiyacımız vardır. Ama bu desteği de biz yine ancak kendi kendimizden alabiliriz. Çünkü bunu bize kendimizden başka hiç kimse veremez.

Sürekli sıkıntı üreten zihnimizi sakinleştirmeden bir adım bile öteye gidemeyiz. İlk önce zihnimizi temizlemeliyiz ki sıkıntı bitsin. Korku, nefret, öznefret bitsin. Düşmanlık, kin, şiddet bitsin. İşte o zaman, sevgiyi aramaya gerek yoktur. Çünkü o oradadır. Saf sevgi (gerçek sevgi) açığa çıkmıştır. Sonsuz bir acıma ve şefkat duygusu içinizi kaplar.

Sıkıntı bitmeden, koşulsuz sevmeyiz. Sevgimiz sahtedir. Kullanıma ve çıkara dayanır. Bu yüzden sevdiğimiz kişiye bağlarız.

Onun hastası, onun bağımlısı oluruz. Bağımlı sevgi köleliktir, hem seveni hem de sevileni köleleştirir.

Biz, hepimiz, yeryüzünde bugün yaşamakta olan bütün insanlar gerçek sevgiyi bilmeyiz. Sevgimiz, sıkıntımızdan kaçmamızı sağlar. Bilinçli olmasak da, öznefretimizi dengelemek için aşık oluruz. Bir başkasının üzerinden yaşar, kendimizden kaçırırız.

Huzursuz ve mutsuz olduğumuz için mutluluk ve huzur ararız ama boşunadır. Çünkü olduğumuzun zıddını istiyoruzdur. Sevdiğimizi zannederiz ama bu yine sahte bir sevgidir. Bir süre sonra nefrete dönüşecektir. Çünkü biz onu kendi öz nefretimizden kaçmak için kullanmışızdır. Yani sevgimiz, karşıtı nefret olan bir sevgidir.

Sözde sevgi sahte ve bağımlıdır. Koşulludur. Çıkar ilişkisi kurar. Kendisini soyutlar. Araya mesafe koyar. Ayrım vardır. 'Ben' kendi yoluna gider. 'Sen' kendi yoluna gider. 'Ben' ile 'sen'in yolları asla kesişmez. Bu nedenle çiftler hep zıt ya da paralel yönde giderler. Hırs, yarışma ve karmaşa vardır. Mutsuzluk baş gösterir. Yalnızlık, nefret, düşmanlık ve şiddet açığa çıkar.

Gerçek şu ki bağımlı sevgi, karşıtı nefret olan bir sevgi olduğu için, bünyesinde nefreti barındırır. Bu yüzden aşadaki gibi bir tablo ortaya çıkar.

Sözde sevgi sahte ve bağımlıdır. Koşulludur. Çıkar ilişkisi kurar. Kendisini soyutlar. Araya mesafe koyar. Ayrım vardır. 'Ben' kendi yoluna gider. 'Sen' kendi yoluna gider. 'Ben' ile 'sen'in yolları asla kesişmez. Bu nedenle çiftler hep zıt ya da paralel yönde giderler. Hırs, yarışma ve karmaşa vardır. Mutsuzluk baş gösterir. Yalnızlık, nefret, düşmanlık ve şiddet açığa çıkar.

Ama eğer zihninizi seyredebilmeyi öğrenip uyguladıysanız; sorun üreten makine, devre dışı kalacağından sıkıntı, korku ve nefret biter. Gerçek sevgi açığa çıkar.

Bu kitapta ve kaynak olarak gösterdiğimiz kitapların çoğunda anlatılmış bulunan soluma çalışmalarından, uy-

gun gördüğünüz bir tanesini öğrenir ve her gün, muntazam olarak uygularsanız, zamanla zihniniz sakinleşir, kirliliklerden arınır. Bir gün, bir de bakmışsınız ki sevginiz dönüşüme uğrayıvermiş, sahte sevginiz yerini gerçek sevgiye, saf sevgiye bırakmıştır.

Artık yeni bir boyutta yaşamaya başlarsınız. Bu saf ve arı yaşam, sizin için yeniden doğuş gibidir. Çünkü çöplük temizlenmiştir. Geçmişin atıkları geldikleri gibi gitmişlerdir.

Sıkıntı, nefret, korku üreten makine sustuğu için aşağıdaki gibi bir tablo ortaya çıkar.

Gerçek sevgi: saf ve arı bir sevgidir. Bağımlı değildir. Koşulsuzdur. Doğrudan ilişki kurar. Araya duvar örmez. Ayrım yoktur. 'Ben', 'sen'dir. 'Sen' ise 'ben'dir. 'Ben' ile 'sen'in yolu birdir ve tektir. Bu yol gerçeklerin yoludur. Her ikisi de hakikati araştırıyordu. Bu nedenle yarışma, hırs yoktur. Kargaşa yaşanmaz. Tek başınlık ve kendine yeterlilik söz konusudur.

Gerçek sevgi açığa çıktığında, seyrettiğin her şey ve herkes, sen olursun. Ayrım ortadan kalkmıştır. Ayrım olmadığından bağımlılık da yoktur. Kullanım ve çıkar ilişkisi yerini gerçek bir ilişkiye ve anlayışa bırakır. Soyutlanma ortadan kalktığı için artık sen de, o da yoktur.

Ya ne vardır? Sadece algı, saf algı vardır.

Ah bir kez, sadece bir kez saf algıyı deneyimleme yetkinliğine ulaştıysanız, zihniniz arınmaya başladı demektir. Artık sizi tutabilene aşk olsun. Hiç kimse sizi tutamaz. Saf algı, tekrar tekrar gelir. Ta ki tüm engeller yıkılıncaya kadar.

Gerçek sevgi: saf ve arı bir sevgidir. Bağımlı değildir. Koşulsuzdur. Doğrudan ilişki kurar. Araya duvar örmez. Ayrım yoktur. 'Ben', 'sen'dir. 'Sen' ise 'ben'dir. 'Ben' ile 'sen'in yolu birdir ve tektir. Bu yol gerçeklerin yoludur. Her ikisi de hakikati araştırıyordu. Bu nedenle yarışma, hırs yoktur. Kargaşa yaşanmaz. Tek başınlık ve kendine yeterlilik söz konusudur.

Ayrım ortadan kalktığında, bütün bağımlılıklar bittiğinde, sahte sevgi sona erdiğinde, artık saf algı sürekli olarak görevi başında kalır. İşte o zaman bakar, görür ve anlarsın. Baktığın her şey sensindir. Dünya sensin, sen dünyasıdır. Dünyadan ayrı bir sen yoktur sende.



HER ŞEYİ SEYREDİYORSUN

Seyredebilirsen eğer, tanık olursun. O zaman seyrettiğin her şey sana kendi öyküsünü anlatacaktır. Değerlendirmeden bakmayı başardığın için, baktığın her şeyden özgürleşirsin. Seyrettiğin her şey sen olmuşsundur. Ayrım yok olmuştur. Ayrım yoksa yargılayacağın ya da eleştireceğin biri de yoktur.

O, sen olursun.

Sen ise o olur.

Ondan ayrı biri yoktur sende.

Örneğin, şu anda ne yapıyorsun? İstanbul'da Kadıköy'de, sahilde bir kafede oturmuşsun. Etrafını seyretmeye çalışıyorsun. Seyret o zaman. Bak karşında deniz var. Denizi seyrediyorsun. Nasıl da kıpır kıpır dans ediyor.

Birden bire sen deniz oldun, deniz ise sen oldun. Fark ettin mi? Tependen tırnağına kadar o var içinde. Hiçbir boşluk yok. Boşluğunu deniz doldurdu. Artık sen denizsin, deniz ise sensin. Ondan ayrı bir sen yok sende. Ayrı gayrı yoktur aranızda.

Sen, denizsindir.

Deniz ise sensin.

Bak bir feribot geliyor! Feribotu seyrediyorsun. Birdenbire, feribotun sen olduğunu hissettin. Sen feribotsun. Sen, seyrettiğin her şeysin. Seyrettiğin her şey sensin.

Her şeyi, herkesi, seyrettiğin her şeyi ve herkesi seviyorsun öyle değil mi? Bu sevginin nesnesi yok.

Kirlilikleri de seviyorsun. Örneğin, denizin üzerinde şu anda görmekte olduğun çöpleri, pet şişeleri, kutuları da seviyorsun. Onların ritmik dalgalanışlarını izliyorsun.

Hiçbir ayırım yapmadan, seyrettiğin her şeyi seviyorsun. Sahiplenmeden, iyi-kötü, güzel-çirkin demeden, sinirlenmeden, kızmadan, nefret etmeden seviyorsun. Dahası en ufak bir onay bile beklemeden seviyorsun. Onay beklemiyorsun çünkü onlardan ayrı değilsin. Her şeyin ve herkesin bir parçası olduğunu duyumsuyorsun.

Bak! Deniz sana ne diyor?

Kafedeki insanlar senin ne yaptığını merak ediyorlar. Ama sen onları ve meraklı bakışlarını da seyrediyorsun. Ve onlardan da özgürsün. Onların seni yadırgamaları, seni hiç etkilemiyor. Çünkü artık onların onayına ihtiyacın yok. Onlardan ayrı değilsin ki onay bekleyesin.

Seyrettiğin her şey sana kendi öyküsünü anlatıyor. Ve sana bir şeyler söylüyor.

Bak! Deniz sana ne diyor?

Senin de kendisi gibi tek başına ve özgür olduğunu,

Yeryüzünde bir eşinin daha olmadığını,

Benzersiz olduğunu,

Her şeyinin sana özgü ve en güzel şey olduğunu,

Yerini hiç kimsenin dolduramayacağını söylüyor.

Deniz ayrıca senin, hiç kimsenin onayına ihtiyacın olmadığını da söylüyor.

Ayırım yok oldu. Sen.denizsin. Deniz ise sensin. Deniz olduğunu hissediyorsun. Gerçek sevgi işte budur. O olduğunu hissetmektir. O orada olduğu için onu sevmektir.

Dünyayı sevmek, dünya olduğunu hissetmektir. Böyle hissetmeye başladığında artık, her şeyin ve herkesin bir parçasıdır. Her şeyle ilişkide olduğunu duyumsarsın.

Yalnızlık, çaresizlik, umutsuzluk kaybolup gitmişlerdir. Bütünlük duygusu, bütünden ayrı olmadığı duygusu, bütünün bir parçası olduğu duygusu sana sonsuz bir huzur verir.

Tam farkındalığın oluşturduğu tam dikkatle etrafı seyrederken, birden bire sevgilini hatırladın. “Keşke şimdi o da burada, yanımda olsaydı” diye aklından geçirdin. Yüreğin sızladı, için ezildi. Ve sıkıntı bastı. Cep telefonunu eline aldın. Ama onu aramaya gururun izin vermedi. Çünkü onun seni aramasını istiyorsun.

“Neden telefon etmiyor, bugün hiç aramadı. O beni sevmiyor. Sevse sık sık telefon ederdi. Hep ben arıyorum.”

Bir iki dakika sonra, onu arayıp, hemen şimdi yanına gelmesini istedin. Ama o müsait olmadığını ve gelemeyeceğini söyledi. Canın sıkıldı. Huzurun kaçtı.

Neden peki? Neden huzurun kaçtı?

Çünkü ona bağımlı olduğun için, onu sahiplendin. Ondan onay bekliyorsun. Bütün zamanını sana ayırsın istiyorsun.

Seni sevmesini, sık sık aramasını, özlediğin zaman yanına gelmesini istiyorsun.

Onu yönetmek, değiştirmek ve senin istediğin gibi davranmasını istediğinin farkında mısın?

Her şeyini senin uğruna feda etsin istiyorsun. Önceliği sana versin, senden arta kalan zamanını başka insanlara ayırsın istiyorsun. Onu sahiplendin işte!

Sıkıntıdan patlıyorsun. Saf algıyı yitirdin. Bak! Artık seyretmiyorsun. Sevgilin gelsin, sıkıntın bitsin istiyorsun. Farkındalığını kaybettin. Sıkıntı geldi ve o anda saf sevgi yok oldu. Çaresizlik ve yalnızlık seni yeniden esir aldı.

Yalnızlığından ve sıkıntından kurtulmak için sevgiline sığındığını şimdi fark ettin mi? Yoksa hâlâ uyanamadın mı? Sen onu düşündüğün ve sevdiğin için onun da sana aynen karşılık vermesini istiyorsun. Hep seni düşünsün, hep seni sevsin istiyorsun çünkü onsuz bir hiç olacağını düşünüyorsun.

Onun da sensiz bir hiç olmasını ve öyle hissetmesini istiyorsun. Onun yaşamını senleştirdiğinin farkında mısın? Senden ayrı bir yaşamı olmasını istiyorsun. Dahası onun duygularını bile sen yönetmek istiyorsun.

Sen neyden hoşlanıyorsan, o da aynı şeyleri sevsin!

Sen, neyden nefret ediyorsan, o da aynı şeylerden nefret etsin!

Sen gülerken o da gülsün!

Sen ağlarken o da ağlasın!

Sen televizyon seyredirken o da aynı kanalı seyretsin!

Özetle, hayatını sen merkezli yaşasın ve senden ayrı bir yaşamı olmasın, diye düşünüyorsun.

Sana tapmalı,

Senin kölen olmalı,

Senin uğruna kendini feda etmeli,

Onun arkadaşları senin arkadaşların olmalı!

Onun ailesi senin de ailen olmalı!

Annesi annen, babası baban, Kardeşleri de kardeşlerin olsun istiyorsun! Öyle değil mi?

Haydi, itiraf et!

Onsuz bir hiçsin!

Çünkü sen 'o'sun.

O ise 'sen'sin.

Ama bu gerçeğin farkında bile değilsin. Çünkü izlemeyi bıraktın. Yaşamını yaşayacak yerde onu denetlemeyi seçtin.

Haydi, itiraf et!

Onsuz bir hiçsin!

Çünkü sen 'o'sun.

O ise 'sen'sin.

Artık her şeye ve herkese kendi denetim merkezinden bakıyorsun. Bu yüzden hakikati göremezsin! Canımsın dersin ama gerçekten de canın olduğunu göremezsin. Öyle zannedersin. Canımsın dersin çünkü onsuz yaşayamayacağını hissedersin.

O yanında ise kendini iyi hissedersin, o yoksa yarımındır. İşte sevgili dostum, bu, sahte sevgidir. Seyretmeyi

bırakıp, yargılamaya başladığın anda yalnızlık ve onun ürünü olan sıkıntı geri gelir. Mutsuzluk ve çaresizlik duyguları seni esir alırlar. Ve sen, bu durumla yüzleşme yeteneğini yitirdiğin için, tek çareyi ilişkilerde ararsın. Birliktelik istersin. Sevgiline koşarsın. Ya da onun neler yaptığını öğrenmek için ona telefon edersin. Ama bunların hiç birisi yalnızlığını ya da sıkıntını gidermez. Sadece üstünü örterler. Bir süre idare edecek şekilde onlardan kaçmana yardımcı olurlar. Hepsi budur.

Çözüm ise, bu gerçeği gördüğün anda oradadır. Onu aramana gerek yoktur. Zaten, aşağıdaki Zen deyişinin de çok güzel ifade ettiği gibi, mutluluk arayışın mutsuzluğundan kaynaklandığı için, bulacağın şey gene mutsuzluk olacaktır.

“Aradığın şey aramana sebep olan şeydir.”

Sorunu anlamadan çözüm olası değildir. Sorun mutsuz, huzursuz ve yalnız olmandır. Öyle değil mi?

Sorunu yaratan onlardır. O zaman çözüm de onlarda biter. Ancak ve ancak onları anlayarak onlardan özgürleşebilirsin. Bu yüzden eninde sonunda onlarla yüzleşmek zorunda kalırsın.



BAĞIMLI MISIN?

Bir insana, paraya, mala, mülke, bir fikre, işinize... bağımlı iseniz eğer, onun tutsağısınız demektir. O olmadığında ya da onu kaybettiğinizde kendinizi yitik ve bomboş hissedersiniz. Bu boşluğa dayanamadığınız için hiç vakit kaybetmeden yeni bir alışkanlığın tutsağı olursunuz.

Kendinizi kötü hissettiğiniz için, yeni bir şeye bağlanırsınız. Oysa bunun yerine, kendinizi niçin kötü hissettiğinizi anlamayı denesiniz, bunun nedeninin tamamen bir koşullanmadan ibaret olduğunu anlarsınız. Koşullanmalarınız etiketlendirmeler, değerlendirmeler ve idealler yönünde olduğu için, kendinizi iyi hissedecek etkinlikler, kişiler ya da istekler peşinde koşarsınız.

Gerçek şu ki siz ne hissediyorsanız hissediyorsunuzdur. Bu sizin şu anda olmakta olan gerçeğinizdir. Siz bu duygunuzun kötü olduğunu söylemezseniz ya da düşünmezseniz sorun yoktur. Sorun sizin, kendinizi nasıl hissetmeniz gerektiği hakkındaki ön yargınızdır.

Olduğunuz gibi kendinizi kabul edebilseniz hiçbir sorun olmayacaktır. Ama siz şu andaki halinizi değiştirmek istersiniz. Biri olmak, önemli biri olmak ya da bir şeylere sahip olmak istersiniz. Çünkü koşullanmanız böyledir. Başka bir şey olmak için değişme arzusu duyarsınız. Ya da değiştirme arzusu. Bu ikisi de olan bir şeyi olmaksızın olan bir şeyi, olması gerektiğini düşündüğümüz bir ideale dönüştürme anlamına gelir.

Değiştirme arzusu, bir ideale, bir fikre, bir kurala, bir kurama ya da bir geleneğe bağımlılık anlamına gelir. İşte bu bağımlılıklarımız yüzünden, her şeye “değiştirme arzusu duyarak bakarız.”

Değiştirme arzusu duymadan baktığınızda ise, sadece o an olmakta olan gerçek olguya bakarsınız. O olguyu gözlemlersiniz ve olgu sona erer. Olan her ne ise biter. Ve yepyeni bir an başlar. Çünkü değiştirme çabası yoktur. Olanla kalırsınız. Onu anlarsınız.

Her an hepimiz, elde etmek istediğimiz, sahip olmak istediğimiz, olmak istediğimiz şeyler üzerine düşünür, konuşur ya da bu konularda çaba gösteririz. Yani, olduğumuzdan farklı olabilmek için çabalarız. Olması gerekenler önem kazanmıştır. Olan, olmakta olan her şeyi, olması gerekene değiştirme arzusu duyarız.

İşte bu olması gerekenler, bizim bağımlı olduğumuz şeylerdir. Olan her şeyi, kendi koşullanmamıza göre değiştirmek isteriz.

Ben böyleyimdir, siz benim başka şekilde olmamı istersiniz. Başka şekilde davranmamı istersiniz. Beni değiştirmek istersiniz. Yine aynı şekilde kendinizi de değiştirmek; daha güzel, daha zengin, daha ünlü, daha başarılı vs. yapmak istersiniz. Her şey, başka bir şeye değiştirilmeye çalışılır.

Siz de hemen şimdi değiştirme arzunuzu görün.

Kimin değişmesini istiyorsunuz?

Ya da neyi değiştirmek istiyorsunuz?

Yalnız ve çaresizsiniz. Bunu mu değiştirmek istiyorsunuz?

Bir eş, sevgili ya da arkadaş arayışında mısınız?

Güç, konum, mevki, saygınlık kazandıracağını düşündüğünüz bir şeyi mi elde etmeye çalışıyorsunuz.

Koşullanmam bana yalnızlığımı unutturacak bir şeyler yapmam gerektiğini öğretmiştir. Ben de bunu yaparım. Ne zaman kendimi yalnız hissetsem karşı tarafa koşarım. Eş, dost, arkadaş ararım. Onlarla yarenlik yaparım. Onları yalnızlığımdan kaçmak için kullanırım.

Toplulun insanlara yüklediği kalıp, her birimizin koşullanmasına neden olur. Bu koşullanmalar yüzünden tüm ilişkilerimiz ba-

ğımlılığa dayanır. Bağımlılık, koşullanmanın ürünüdür. Ve bir şeyin başka bir şeye çevrilmeye çalışılmasıdır.

Koşullanma ise olması gerekenler yani idealler ve hedeflerdir. Toplumsal kabul edilme kıstaslarıdır. Geleneklerdir. Güç, konum, saygınlık istemektir. Bütün bunlar, insanın peşinden koştuğu şeylerdir. Biri olma, bir şeye sahip olma, bir şeyi elde etme çabalarıdır.

Oysa uğraşıp durmak ve çabalamak boşunadır. Çünkü insanların peşinden koştuğu şeylerde güvenlik yoktur. Bu gerçeği sadece görmek bile, sahte güven arayışını yerle bir eder.

İşte o zaman, gerçek güven açığa çıkar. İnsanın peşinden koştuğu şeylerin, tamamen koşullanma olduğunu görmüşsünüzdür. Onları toplumun size acımasızca aktardığını anlamışsınızdır. Gerçek yaşamla, olanla, olmakta olanla, taban tabana zıt olan bu kalıpların bir anda yıkıldığını hayretle görürsünüz.

Bu saatten sonra artık siz, olduğunuz kişi olursunuz. Dahası, diğer insanların da başka birisi olması için savaş vermeyi bırakırsınız. İlişkileriniz bir anda dönüşüme uğrarlar.

Nasıl mı? Siz daha önceleri ne yapıyordunuz?

Tüm ilişkilerinizde, ilişki kurduğunuz herkesi kendi koşullanmanıza uygun olacak şekilde değiştirmeye çalışıyordunuz. Örneğin sevgilinizi ya da eşinizi olduğu gibi değil de, başka biri, sizin istediğiniz şekilde davranan biri olması için var gücünüzle değiştirmeye çalışıyordunuz.

Şimdi ne yapıyorsunuz? Olanı, olmakta olanı sevgi ile kabul ediyorsunuz.

Şimdi ne yapıyorsunuz? Olanı, olmakta olanı sevgi ile kabul ediyorsunuz.

Olan bir şeyi başka bir şeye değiştirme isteğinin sadece bir toplumsal kalıp, bir koşullanma olduğunu gördünüz. Bunun saçmalığını ve yıkıcılığını anladınız. Artık, tüm ilişkilerinizde olanla yetinmeye başlarsınız.

Yıllardır değiştirmeye çalıştığınız, kendi isteklerinize boyun eğmesi için baskı kurduğunuz eşinizi bile, olduğu gibi sevmeye başlarsınız. Onu her nasılsa öyle, olduğu gibi kabul eder ve seversiniz.

Kendinizi de yine aynı şekilde olduğunuz gibi kabul eder ve seversiniz.

Tüm ilişkileriniz dönüşüme uğrar. Artık kullanım sona ermiştir. Çıkar ilişkisi sona ermiştir. Sonsuz, sınırsız bir şefkat ve sevgi açığa çıkmıştır.

**Tüm ilişkileriniz
dönüşüme uğrar.
Artık kullanım
sona ermiştir. Çıkar
ilişkisi sona ermiştir.
Sonsuz, sınırsız
bir şefkat ve sevgi
açığa çıkmıştır.**

Ailenizle, çevrenizle, işinizle ve nihayet bütün dünya ile ilişkiniz dönüştüğü için, onlardan ayrı olmadığınızı da anlarsınız. Siz onlarsınız, onlar ise sizsinizdir. Ayrım sona ermiştir. İlişkide olduğun her şey sen olursun. Sen dünyasıdır. Dünya ise sensindir. Dünyadan ayrı bir sen yoktur sende. Her şeyin ve herkesin bir parçası olduğunu hissedersin.

Yaşamın bütünsel akışı, sen de dâhil olmak üzere herkesi ve her şeyi kaplamıştır. Bu akış tüm hırsları, şiddeti, nefreti, düşmanlığı, mutsuzluğu, sıkıntıyı ve nihayet yalnızlığı siler, süpürür. İşte o zaman, saf ve arı yaşamın coşkusu ve sevinci içimizi doldurur.



SİZİ NE YIKAR?

Aşağıdaki halk deyişini hepiniz duymuşsunuzdur. Ne kadar da doğru der geçersiniz. Ama acaba doğru mudur? Hep birlikte görelim.

“Yiğidi kılıç kesmez, bir acı söz öldürür.”

Sözler neden bizi böylesine derin yaralar? Örneğin sizi ne öldürür? Sevgilinizin kaşlarının çatılması mı, suratını asıp konuşmaması mı? Belki de telefonda sizinle konuşurken, sesinin tonu değişmiştir. Tatsız tatsız konuşmaya başlamıştır. Birdenbire sevilmediğini hissedersiniz. Reddedilmişliğin, yalnızlığın ve çaresizliğin acısı içinizi kaplar. Kalbinize bir hançer saplanmış sanki. Dengeniz alt üst olmuştur. Tadınız kaçır ve siz de yakınınızdaki kişilere ters davranmaya başlarsınız. Onlara surat asar, kötü davranır ve onların da tadını kaçırsınız. Çevrenizdeki herkese ve her şeye tepki göstermeye başlarsınız. Sonra da “neden?” dersiniz.

Neden, neden, neden? Böyle değildi eskiden.

Tıpkı son günlerde moda olan bir şarkı sözünün de söylediği gibi. Şarkıyı Sayın İbrahim Tatlıses söylüyor.

“Neden, neden, neden?

Böyle değildin eskiden”

“Neden bana kötü davranıyor? Beni artık sevmiyor mu? İlk zamanlar ne kadar da iyiydi. Hiç surat astığını hatırlamıyorum. Mutlaka birisi vardır,” diye aklınızdan senaryolar uydurursunuz.

Oysa sevgilinizin sizinle tatsız konuşmasının nedeni siz değilsinizdir.

“Peki, o zaman neden nedir?” diye sorarsınız. Neden, onun kendi duygusunu reddetmesidir.

En baştan başlayalım ve adım adım gidelim. O zaman bu nedeni daha iyi anlayacaksınız.

Sevgiliniz neden surat asıp kaşlarını çatmıştır? Canı sıkılmıştır öyle değil mi? Çünkü siz onun bir isteğine hayır demişsinizdir. Ya da onu onaylamamışsınız. Daha farklı davranmasını istemişsinizdir. Yani onu değiştirmeye çalışmışsınız. Sizin istekleriniz ve çıkarlarınız doğrultusunda hareket etmediği gibi, üstelik de sinirlenmiştir. O da kendisini onaylanmamış hissetmiştir. Surat asarak, kendi isteklerini size kabul ettirmeye çalışmaktadır.

Özetlersek; siz ona bağımlısinizdir. Onu değiştirmek ve kendinize bağımlı kılmak istersiniz. O da size bağımlıdır. Sizi değiştirmek ve kendisine bağımlı kılmak ister. Bağımlılık karşılıklıdır. Değiştirme arzusu da karşılıklıdır.

Eğer karşınızdaki kişiyi değiştirmeye çalışıyorsanız ona bağımlısiniz demektir. Ve en ufak bir reddedilme ya da onaylanmama belirtisi sizi yıkar, perişan eder. Bu durum, sadece kadın-erkek arasındaki özel ilişkilerde değil, bütün ilişkilerde aynıdır.

Bağımlılıklarınızı keşfeder ve onlardan özgürleşerseniz ne olur biliyor musunuz? Bilmiyorsunuz. Çünkü hiç yaşamadınız. Hiç tam anlamı ile içsel olarak özgürleşmediniz. Bu nedenle adım adım gidelim. Bernard Shaw’un aşağıdaki sözünün tam da yeri geldi. Yukarıdaki halk deyişini bakın nasıl da yerle bir ediyor. *

Eğer, bütün atasözleri gerçeği söylüyor gibi bir önyargınız var-

**Siz ona bağımlı
lısınız. Onu
değiştirmek ve
kendinize bağımlı
kılmak istersiniz. O
da size bağımlıdır.
Sizi değiştirmek ve
kendisine bağımlı
kılmak ister. Bağımlı
lık karşılıklıdır.
Değiştirme arzusu
da karşılıklıdır.**

**Bir acı söz, bir redde-
dilme, bir onaylan-
mama, bir asık yüz,
bir suskunluk seni
hâlâ yıkıyor, öyle
değil mi?**

sa, Bernard Shaw'un söylediği şeye kulak verin.

“Dünyanın en güçlü adamı, tek başına ayakta durabilendir.”

Ama bugün yeryüzünde acaba kaç kişi bunu başarmıştır? Bir acı söz, bir reddedilme, bir onaylanmama, bir asık yüz, bir suskunluk seni hâlâ yıkıyor, öyle değil mi?

Nereden mi biliyorum. Çünkü beni de yıkıyor. Ama ben “Yiğidi bir acı söz öldürür” deyip, mutsuzluğumun suçunu karşımdaki kişiye atmıyorum.

Ya ne yapıyorum?

Mutsuzluğumu olduğu gibi kabul ediyor ve onun kaynağına iniyorum. Tabii ki bunu yaparken de o kaynağın tamamen benim zihnimde olduğunu biliyorum.

Onu, olduğu gibi sevemediğim için yıkıldığımı anlarım. Onu değiştirmeye çalıştığımı, farklı olmasını istediğimi keşfederim. Onun, aşağıdaki gibi olmasını istiyorumdur:

Bana iyi davranmasını, beni olduğum gibi kabul etmesini, beni olduğum gibi sevmesini, benden başka hiç kimseye ilgi duymamasını, hayatının ilk sırasına beni koymasını.

Yukarıdaki bütün bu gerçekleri, açık ve net bir şekilde görürüm. Ona bağımlı olduğumu ve onu kışkırdığımı da anlarım. Onun da beni değiştirmeye çalıştığını, olduğumdan farklı biri olmam için var gücü ile uğraştığını, tıpkı onu değiştirme isteğimi gördüğüm gibi, net ve açık bir şekilde görürüm.

Suskunluğunun benimle bir ilişkisi olmadığını, bunun aslında kendi sorunu olduğunu fark ederim. O, kendi koşullanmasına uygun davranmadığım için bana kızmıştır. Bu koşullanmasının bağımlılık olduğunu keşfederim. Onun da tıpkı benim gibi, bağımlılıklarının kölesi olduğunu görürüm.

Bu acı gerçeğin farkına varırım. Evet, o bağımlılıklarının kölesidir. Ve onu bağımlılıkları öldürmektedir. Ben değil! Bilinçli değildir ama benimle ilgili bir gerçeği reddediyordur. Ve benim olduğumdan farklı olmamı istiyordur.

**Bilmiş geçinme!
İddiacı davranma!
Benim fikirlerime
saygı göster.**

Evet, işte olan biten tam da budur. O, benim farklı olmamı istiyordur. Olmadığım biri olmamı istiyordur. Beni değiştirebilmek için çaresizce surat asıyordur. Bütün bu çabalarının nedeni ise, ona öyle öğretilmiş olmasıdır. Onu da kendi istedikleri kalıba sokabilmek için annesi, babası, akrabaları, sen, ben, yani herkes ona surat asmıştır. O da aynısını başkalarına yapar.

Oysa gerçekte şunları demek istiyordur:

Aslında sen haklısın. Çünkü sen, sensin. Sana saygı duyuyorum. Ama ben de benim. Benim programım böyle. Başka türlü davranmam. Benim programım, senin söylediklerine ve davranışlarına saygı duymamı engelliyor. İnsan olarak elbette ki sana saygı duyuyorum. Ama eğer benimle birlikte olmak istiyorsan, beni onaylamak zorundasın.

Bilmiş geçinme! İddiacı davranma! Benim fikirlerime saygı göster. Ben çaresizim. Başka türlü davranmam. Kızınca, üzülünce surat asar, susarım. Hiç konuşmam. Canım konuşmak istemez. Bu davranışımın seninle hiçbir ilişkisi yok. Ben surat asınca bil ki sen, yerden göğe kadar haklısın. Sen sensin ve sen olmaya hakkın var. Ama ben ne çare ki senin sen olmanı hazmedemiyorum.

Eğer bu gerçekleri bir görsem, görebilsem, zaten anında iyileşirim. Ve tadım geri gelir. Ama sevgilim şimdi beni affet! Görüyorsun ki ben henüz o olgunluğa ulaşmış değilim. Belki bir gün, eğer sen pes etmezsen tabii.

Belki bir gün, ben de gerçek ben olabilirim. Ama şimdi sahteyim. Ben, koşullanmalarımın, toplumsal kalıplarımın ve ön yargılarımın esiriyim. Aslında seni bir dinleyebilsem, ama gerçekten dinleyebil-

sem, belki de bağımlılıklarımı görebilirim. Bağımlılıklarımın tamamen sahte olduğunu anlayabilirim.

Bildiğim ve ilişkili olduğum her şeye ve herkese bağımlıyım. Sen de bunlardan birisin. Ve ben senin kayıtsız şartsız onayına muhtacım. Tıpkı küçücük bir bebek gibiyim. Annesi olmadan yaşayamayan küçücük bir bebekten hiç farkım yok.

Belki de aşağıdaki sözleri annesine söyleyen, dokuz yaşındaki Bradley'in söylediklerini şimdi ben sana söylemek istiyorumdur da söyleyemiyorumdur.

“Bana yumuşak ve nazıkçe dokunursan

Bana bakıp gülümsersen

Beni dinleyip ara sıra senden önce konuşmama izin verersen,

Büyüyeceğim, gerçekten büyüyeceğim.”



SIKINTI HEP GELİR

Çocuklukta başlayan, gerçeği değiştirme isteğimiz ölünceye kadar devam eder. Biz herhangi bir şey yaşıyor olabiliriz. Eğer onu değiştirmek istemezsek, hiçbir sorun olmayacaktır. Ama biz, hoşumuza gitmeyen her şeyi değiştirmeye çalışırız. Bu yüzden sıkıntı hep gelir.

Günlük yaşamdan örnekler:

Örnek 1: “Bugün niye dün değil? Dün ne kadar güzeldi. Carrefoure’a gitmiştik. Bugün neden yine Carrefoure’a gitmiyoruz?”

Bora, 5 yaşında

Örnek 2: “Saçına bir kına yak kızım. Bak! Bembeyaz olmuşlar.”

Cemile, 100 yaşında

Örnek 3: “If I were a rich man (Ah bir zengin olsam).”

Bir şarkı sözü

Bu ve buna benzer binlerce söz, her gün her yerde söylenir, yazılır ya da çizilir. Hepsi de bir şeyi başka bir şeye değiştirmeyi amaçlar. Birden sıkıntı basar. Çünkü bağımlısinizdir. Binbir haz ve bunun karşıtı olan binbir acı sizi esir almıştır. Haz-acı karşıtılığı hapshanesinde yaşadığınız sürece sıkıntı hep gelir. Gelecektir de. Siz, sıkıntınızı bitirmeyi değil de ondan kaçmayı tercih ettiğinizde sıkıntı yine, yeniden gelecektir.

Sıkılıyorsunuzdur. Hemen evden çıkar, bir arkadaşınıza gidersiniz. İşiniz bitmiştir. Fırsatı kaçırdınız demektir. Sıkıntınızı yaşayıp, onu anlayarak bitirecek yerde, ondan kaçtınız. Onu bastırdınız. Geçmiş olsun! Artık bir dahaki sefere onunla yüzleşirsiniz.

O bir dahaki sefer çok gecikmez. Arkadaşınızdan çıkıp, evinize ya da iş yerinize vardığınız anda tekrar sıkıntı basar. Sıkıntıdan kaçma etkinlikleriniz arttıkça sıkıntı o kadar sık gelmeye başlar.

Sıkıntı geldi ve siz yerinizde duramıyorsunuz. Bir şeyler yapmak, sinemaya, tiyatroya gitmek ya da yürüyüşe çıkmak istiyorsunuz. Çünkü huzursuz, tedirgin, mutsuz ve yalnızsınız. Birden içinizde bir boşluk, yalnızlık ve acı duydunuz. Tedirginsiniz ama kaçmıyorsunuz. Hiçbir yere gitmiyorsunuz. Kımıldamadan oturmuş, sıkıntınızı, tedirginliğinizi seyreğiyorsunuz.

İçinizdeki sıkıntının arkasında yalnızlık, çaresizlik ve umutsuzluk olduğunu görüyorsunuz. İçinizde boşluk ve derin bir yalıtılmışlık duygusu oluşmuştur.

Evet, işte, tamı tamına şöyle hissetmeye başladınız:

“Soyutlanmış ve yalıtılmış.”

“Duvarların arkasında yapayalnız ve çaresizsiniz.”

Yalıtılmışlık duygusu içinizi yakıyor. Hiç kimse ile ilişkinizin olmadığını, soyutlanmışlığınızı fark ediyorsunuz. Karanlık ve boş bir soyutlanmışlık duygusu size acı veriyor. Ama siz hâlâ kaçmıyorsunuz. Bütün ilişkileriniz anlamını yitiriyor. Hepsinin sahte olduğunu bir çırpıda görüyorsunuz.

Evet. Tüm ilişkileriniz kullanıma ve ortak çıkara dayalı. Gerçek bir ilişki değil. Gerçek bir sevgi değil. Sadece ve sadece çıkar ilişkisi. Karşılıklı bir çıkar ilişkisidir.

Bu acı gerçeğı gördüğünüz anda, tüm ilişkileriniz dönüşüme uğrar. Çıkar ilişkileri, gerçek ilişkilere dönüşür. Kullanım ise yerini koşulsuz sevgiye bırakır. O saniyeden itibaren sıkıntıyı arasanız bile bulamazsınız. Bitmiştir. İşte o zaman istediğiniz her şeyi yapabi-

lirsiniz. Çünkü artık özgürsünüz. Sıkıntıdan özgürsünüz. Sıkıntıyla hareket etmiyorsunuzdur.

Örneğin mutfağınız dağınık ve kirli ise evde kalır, mutfağınızı toparlar ve temizlersiniz. Sıkıntısız, çabası, kolayca ve zevkle çalışırsınız. İşte bu kadar basittir.

Ha... Sıkıntı tekrar gene gelecektir. Bundan hiç kuşkunuz olmasın. Ama siz artık bir bilersiniz. Sıkıntıyı bitirmeyi öğrendiniz. Gelirse gelsin dersiniz. Her gelişinde onu sevgiyle karşılar ve anında yok edersiniz.

Zamanla tecrübeniz iyice arttıkça artık sıkıntılar kapıdan geri dönmeye başlar. İçeri bile giremezler. Çünkü siz artık onlardan özgürsünüzdür. Gelişlerini sadece seyredersiniz. Ve onlar sizin evinizin önünden geçip giderler.

“Olanı, olmakta olan her şeyi sadece orada olduğu için sevmek, koşulsuz sevgidir.”

Örneğin, yağmur yağıyorsa eğer, siz onu sevgiyle seyredersiniz. Yağmur damlalarının çıkardığı sesi sevgi ile dinlersiniz. Yanınızda birisi varsa ona dönüp şöyle dersiniz:

“Yağmur altında dolaşmaya bayılıyorum. Şemsiyemin üstündeki yağmur damlalarının tıkırtısı bana huzur veriyor.”

Ama siz, hoşunuza gitmeyen her şeyi değiştirmeye alıştığınız için, muhtemelen şöyle tepki verirsiniz

“Allah kahretsin! Dışarıda yağmur yağıyor. Bu havada dışarı çıkılır mı? En iyisi telefon edip işe gitmemek.”

Yağmurun yağışına tepki gösterirsiniz. Oysa yağmur yağıyordu. Olan budur. Olmakta olan budur. Ama siz günlük güneşlik havalardan hoşlanıyorsunuzdur. Bu yüzden yağmurlu havalarda dışarı çıkmak size sıkıntı verecektir. Sıkıntınızın nedeni yağmurun yağması değildir elbette.

Ya nedir? Sıkıntınızın nedeni nedir? Sizin tepkinizdir. Sizin yağmura gösterdiğiniz tepkidir.

“Allah kahretsin! Dışarıda yağmur yağıyor.”

Böyle söylemiştiniz. Yani yağmurun yağmamış olmasını dilemişsiniz.

“Keşke bugün yağmur yağmasaydı.”

Olanı değiştirme arzunuzu gördünüz mü? İşte, sıkıntınızın nedeni budur. Yani değiştirme arzunuzdur.

Keşkeler yaşama terstir.

Bir cümlenin başında, eğer keşke var ise işiniz bitmiştir. Sıkıntıyı davet ediyorsunuz demektir. Olmakta olmayan bir şeyin olmasını istiyorsunuzdur. Bu yüzden;

Keşkeler yaşama terstir.

Sadece keşkeler mi? Elbetteki değil!

-meli’li, -malı’lı konuşmalar (ya da olumsuzları)

-cekti’li, -caktı’lı konuşmalar (ya da olumsuzları) da yaşama terstir.

Yaşama terstir çünkü olan, olmakta olan gerçekleri değiştirmeyi amaçlarlar. Bunların hepsi yaşama belirginlik kazandırma çabalarının ürünüdürler. Oysa yaşam, belirsiz olup, sonsuz ve sınırsız olasılıklar diyarıdır.

Yaşam, engin bir deniz misali, coşmak ve taşmak ister. O, hiçbir kalıba sığmaz. Ama biz, daha doğrusu bizim insan yapımı sahte zihnimiz belirsizliğe dayanamaz. Belirlilik, güvence, kalıcılık ve süreklilik ister. Biz de bütün bu saçmalıkları yaparak, yaşamı sabitlemeye kalkarız. Onu yaşayacak yerde, onunla savaşıyoruz.

Yaşamı, kendi kalıplarımıza göre yaşarız. Bize öğretildiği şekli ile öğrenir, kendi algılama biçimimize göre çarpıtarak yaşarız. Olmazsa olmazlarımız vardır. Onlardan vazgeçmek istemeyiz. Bunları sarsan her şey bize sıkıntı verir. Rahatsız oluruz.

Oysa vazgeçmeyi öğrensek, her şeyden vazgeçmeyi öğrensek, temel gereksinimlerimiz dışındaki her şeyden vazgeçmeyi bir öğrensek, sıkıntı diye bir şey kalır mıydı? Elbette ki kalmazdı. Çünkü

yaşamak için ihtiyacımız olan gereksinimler dışındaki bütün ihtiyaçlarımız bağımlılıktır. Yani koşullanmadır. Bize öyle öğretilmiştir ama öyle değildir. Bu yüzden bütün bağımlılıklarımız, özgürce yaşamamıza engeldir. Sıkıntıya, karmaşaya ve asabiyete yol açarlar.

Koşullanmaları anlamadıkça ve onları fark etmedikçe onlardan özgürleşemeyiz. Anlayış ve onun sonucu oluşan farkındalık ise hem koşullanmaları, hem de onun neden olduğu bütün sıkıntıları silip süpürür.



YENİDEN ÇOCUK OLUN

Konuşurken düşünce iş başındadır. Yazarken de öyledir. Bu yüzden konuşmaya ve yazmaya başlamadan önce, zihninizin sakinleşmesi elzemdir. Yoksa yanlış düşünme devreye girer ve karmaşaya neden olursunuz.

Hiç normal bir insanın beyin elektrosunu (e.e.g.) gördünüz mü? Bilmiyorum. Eğer gördüyseniz ne kadar düzensiz olduğunu da fark etmişsinizdir. Kalp elektrosuna hiç benzemez. Normal bir kalbin elektrosu o kadar düzenlidir ki milimetre şaşmaz. Ama son derece düzensiz olan beyin e.e.g.'si, ancak ve ancak sakinleştiren yöntemler uygulandığında düzene girer. Örneğin, solunum egzersizi ya da meditasyon sonrası e.e.g.'nin düzene girdiğini hayretle görürsünüz.

Tıpkı bir çöplük gibi, karmakarışık olan normal beyin elektromuz, biz zihnimizi sakinleştirdiğimizde nasıl düzene giriyor ise, yaşamımız da buna paralel olarak düzene girecektir. Bu nedenle günlük aktivitelere başlamadan önce, her sabah zihni sakinleştirmek yaşamsal önem taşır. Yine, akşam olup da eve dönünce, evdeki insanlarla iletişime geçmeden önce, zihnimizi sakinleştirmek de aynı derecede önemlidir.

Hastanelerde çalıştığım yıllardaki acil nöbetlerimde en çok zorlandığım saatler, insanların evlerine döndükleri bu akşam saatleriydi. Hasta sahipleriyle başa çıkmakta zorlanırdım. Gündüzleri tek başıma başa çıkabilirken, akşam 19-20 saatleri arasında o kadar çok hasta gelirdi ki, değil başa çıkabilmek, acil servis polisinden bile

yardım istemek zorunda kalırdım. Bu saatlerde gelen hastaların çoğunluğu nörotik (sinirsel) hastalar olurdu. Ve her nöbetimde akşam saatlerinde olay çıkardı. Aslında her hasta, başlı başına bir olay olurdu. Onları sakinleştirmeye yetecek kadar ilaç bulmakta zorlanırdık. Bazen sadece vitamin iğnesi bile yeterli olurdu. Hemen hepsi de kadın olan bu hastalar, eşlerinin esirgediği ilgi ve şefkati doktordan alarak rahatlarlardı.

Zihinlerinin çöplüğü yüzünden acı çeken bu insanların bedenleri, gerçekten de çok büyük reaksiyonlar (tepki-ler) gösterirlerdi. Örneğin, anjiyo-ödem dediğimiz aniden oluşan, alerjik bir reaksiyon tablosu vardır ki hep bu saatlerde kendini gösterir. Eğer hemen müdahale edilmez ise hasta hayatını bile kaybedebilir.

Bizim tek sığınağımız olan aile, en büyük düşmanımız olup çıkmıştır. Nedeni ise zihinlerimizin çalışma şeklidir. Zihinlerimiz yanlış düşünmeye kodlanmıştır. Sigortası atmıştır. Tamir edilmesi gerekiyor. Aksi takdirde ne söylerseniz söyleyin suç olur ve karmaşaya yol açarsınız. Ya da ne yazarsanız yazın, suç olur ve yine aynı şekilde sefaletle sonuçlanır.

Bu yüzden, insanlarla iletişime geçmeden önce zihnimizi sakinleştirmek hayati önem taşır. Eğer zihniniz karışıkса kendinize on dakika ayırın! Hemen oturup meditasyon yapın ya da solunum egzersizi yapın.

Dengeniz yerine geldikten sonra istediğinizi yapabilirsiniz. Dengenizi devam ettirebilmeniz için, egzersizleri günde birkaç kez yapmanız gerekecektir. Olsun varsın. Tamiri imkânsız yıkımlara yol açmaktan bin kat iyidir. Topu topu günde en fazla bir saatinizi ayırmanız yeterli olacaktır.

Hafta sonları daha yoğun, daha dinlendirici, daha arındırıcı uzun programlar yapabilirsiniz. Zamanınız oldukça, kendinize, zihninize ve zihin sağlığınıza özen göstermek, yaşamınızı da düzene soka-

**Eğer zihniniz
karışıkса kendinize
on dakika ayırın!
Hemen oturup medi-
tasyon yapın ya da
solunum egzersizi
yapın.**

caktır. Zamanla, tecrübeniz artar ve siz zihninizin parazit yaptığını anında fark etmeye başlarsınız. Bir - iki dakikada dengeyi yeniden kazanabilirsiniz.

Zihnin sakinleştirilmesine çocuklukta başlanmalıdır. Çünkü zihnimizin düzeni üç - beş yaşlarından sonra bozulmaya başlar. Bu yüzden zihin temizleyici yöntemlere başlama yaşı beş yaşıdır. Bütün dünyada çocuklara öğretilmekte olan programlar genellikle beş yaşlarında başlatılmaktadır.

Bu programların başlıcaları şunlardır:

- Çocuklar için yoga
- Çocuklar için aikido
- Çocuklar için meditasyon
- Çocuklar için gevşeme teknikleri vs.

Tabi ki aynı yöntemler yetişkinler için de geçerlidirler.

- Yetişkinler için yoga
- Yetişkinler için aikido
- Yetişkinler için meditasyon
- Yetişkinler için gevşeme teknikleri
- Yetişkinler için nefes egzersizleri
- Yetişkinler için seyretme egzersizleri vs.

Bütün bu programların amacı bizi, doğal halimize yeniden kavuşturmaktır. Tıpkı beş yaş öncesindeki gibi zıp zıp zıplayarak ya da hop hop hoplayarak, oradan oraya sıçramamızı sağlamaktır. Hızlı hızlı soluyarak diyaframımızı ve karın kaslarımızı özgürce çalıştırmaktır. Bütün doğal vücut fonksiyonlarımızı (vücut işlevlerimizi) yeniden özgür bırakmaktır. O unuttuğumuz ama bize hayatiyet veren, ruhumuzu arındıran karından solunumu, tıpkı çocukluğumuzdaki gibi yeniden kazanmaktır.

Özetle;

Yeniden çocuk olmaktır.

Yeniden doğmaktır.

Ve kendimizi yeniden büyötmektir.



ELİSEV ÇALOB VE TÜRK

Asistanlık hayatımın ilk yılıydı. Sene 1972, yer Ankara Yüksek İhtisas Hastanesi, Gastro-Enteroloji Kliniği. Erol isminde bir başasistanımız vardı. Tıpkı benim gibi çok heyecanlı, yerinde duramayan bir kişiliğe sahipti. Bir gün asistan odasında oturmuş, çıkış özeti yazıyordum.

Erol Abi, büyük bir telaşla odaya girdi, tam karşıma geçip oturdu ve konuşmaya başladı.

“Biliyor musun Vesile?”

“Neyi biliyor muyum?”

“Elisev Çalob adında bir Yunanistanlı artist var. Onu biliyor musun?”

“Yok, adını hiç duymadım.”

“Nasıl duymazsın yahu! Çok meşhur.”

“Vallahi duymadım. Tanımıyorum.”

“Tanımaman imkânsız, onu çok iyi tanıdığını biliyorum.”

“Hangi filmlerde oynuyor?”

“Hemen hemen bugünlerde gösterimde olan bütün yabancı filmlerde oynuyor.”

“Amma da attın Erol Abi sen de.”

“Yok, valla doğru.”

“Hangisi doğru?”

“Senin onu tanıdığın doğru,” dedi ve bir kâğıt, kalem alıp bir şeyler yazmaya başladı. Sonra yanıma gelip:

“Bak, bu sensin; bu, senin adın.”

Kâğıda baktım. Benim adım yazılıydı, Vesile Bolaç yazıyordu.

“Evet, gördüm. Benim adımı yazmışsın.”

“Altındakini de oku!”

“Elisev Çalob.”

Erol Abi’nin heyecanı doruktaydı. Benim ise aklım, fikrim yetiştirmek zorunda olduğum dosya özetindeydi. Hastayı taburcu edecektim ama dosya özetini hâlâ bitirememiştim. Bir taraftan yazmaya devam ediyor, bir taraftan da Erol Abi’yi dinlemeye çalışıyordum. O zamanlar, tam dikkat de denilen o tam farkındalık halinden tabi ki hiç haberim yoktu. Değil tam farkındalık, iki işi bile aynı anda yapamıyordum. Bu yüzden, Elisev Çalob ismini okumuştum ama hiç kelimelere dikkat etmemiştim.

Erol Abi, kalemi eline aldı ve kâğıda bir şeyler yazdı. Bana gösterip,

“Şimdi de bunu oku bakalım,” dedi.

Kâğıda baktım.

“Türk yazıyor” dedim.

“Tamam” dedi ve tekrar bir şeyler yazıp, benim okumamı istedi.

Bu kâğıtta ise “Kürt” yazıyordu.

“Kürt yazıyor” dedim.

Erol Abi iyice keyiflenmişti. Kahkahayı bastı.

“Hâlâ çakamadı bizimkisi” dedi.

“Neyi çakamamışım?” diye sordum.

O sırada, yine benim gibi asistan olan Oya içeri girdi. Erol Abi Oya’ya dönüp;

“Seninki manzarayı çakmadı” dedi.

Oya gülmeye başladı.

“Tersini yazıyor Vesile” dedi.

Erol Abi’nin yazdığı yazılara bir daha baktım. Evet tersiydi. “Elisev Çalob”, “Vesile Bolaç”ın tersten yazılmış şekliydi. Yine aynı şekilde, “Türk” kelimesi de “Kürt” kelimesinin tersten yazılmış şeklinden ibaretti. Tek bir harf hariç, onun da sadece yeri değiştiril-

mişti. R harfinin yeri iki kelimede de ü harfinden sonraya alınarak telaffuzda da uyum sağlanmış.

**Neyi ayırırsanız
ayırın,
kaynağından
koparırsınız.
Ve soruna yol
açarsınız.**

2008 yılının son aylarını yaşadığımız bu günlerde, Kürt-Türk ayrımının neden olduğu olaylar had safhada olup bana, şafaktan önceki zifiri karanlığı hatırlatıyorlar. Bilirsiniz, ya da şahit olmuşsunuzdur ki, gecenin en karanlık anı, şafaktan hemen önceki andır. Ayrımın neden olduğu bu olaylar bana ayrıca, 36 yıl önceki yukarıda anlattığım anımı da hatırlatırlar. Türk kelimesi ile Kürt kelimesindeki bu dikkat çekici ve uyarıcı benzerliğin ben bile ancak bugün bu satırları yazarken tam olarak farkına varabildim. Ben bile diyorum çünkü yaklaşık olarak yirmi yıldır farkındalık çalışmaları uyguluyorum. Sadece bu durum bile, hepimizin zihnine kök salmış olan, bölücü ve parçalayıcı, “İnsan yapımı” zihnimizin ne kadar inatçı, güçlü ve yıkıcı olduğunu göstermeye yeter de artar bile.

Görüyorsunuz ki düşman çok güçlü ve her birimizin zihninde kök salmış durumda. Bu düşmanı artık siz de tanıyorsunuz. Düşmanımız ayrımdır. İnsan yapımı sahte zihnin ürünü olan bu ayrımın kendisi yanlıştır. Doğaya terstir.

Neyi ayırırsanız ayırın, kaynağından koparırsınız. Ve soruna yol açarsınız.

Ayrım, yazıyı tersinden okumak gibidir. Kürt, Türk ayrımı da öyledir, tıpkı Erol Abi’nin yazdığı yazıdaki gibi. Kürt kelimesi, r harfi hariç, harfi harfine Türk kelimesinin tersinden yazılmış şeklidir. R harfinin ise sadece yeri değiştirilmiştir.

Bunun anlamı; Türk, Kürt ayrımının zihnimizin yarattığı bir oyun olduğudur. Aynı harflerin düz ve tersten sıraya dizilmesinden, bir tanesinin de yerinin değiştirilmesinden oluşan bir oyundan ibarettir ve hepsi budur.

Ama insanlar kendi zihinlerinin oyununa gelip, yıllarca kan

döktüler. Dünya kurulduğundan beri olan- biten bütün acı olayların kökü işte budur. Yani, insanların kendi icat ettikleri oyuna, yine kendilerinin düşmesidir.

İrk kavramının kendisi, ayırımdır. İnsanların, ilişkiler anlamında oynadıkları oyunların bir ürünüdürler.

İşte sevgili dostum, farkındalığın uyanıp, saf sevgi açığa çıktığında, artık insanların oynadıkları oyunları fark etmeye başlarsın. 36 yıl önce ben, Erol Abi'nin anlatmaya çalıştığı oyunun anlamını ancak şimdi tam olarak anlayabiliyorum.

İnsanların yaşamı tersten yaşadıklarını ancak şimdi tam da altmış bir yaşında idrak edebiliyorum. Tersten yaşıyorlar. Şu andaki gerçeklerini görmüyorlar. Görseler düz yaşama geçebilirler.

Ama şu andaki gerçekler, o kadar acıdır ki buna yanaşmıyorlar. Çünkü ayırım had safhadır. Üstelik her alanda böyledir. Hem kendi içimizde, hem de dışarıda. Aslında dışarıda olanlar, içimizdekilerin yansıtılmasından ibaretler.

İlişkiler bağlamında her türlü sorunun kaynağı, ayırım olduğuna göre, çözümün de bu gerçeği görmek olması gerekir. Öyle değil mi? Evet öyledir. Çözüm, sorunun ayırım olduğunu görmektir.

Sorun= Ayırım

Çözüm= Ayırımı görmek

Sorunun ayırım olduğunu görürseniz, artık zihniniz ayırmadan, bölmeden çalışmaya başlar. Sorunun ayırım olduğunu görmek ise, en zor şeylerden birisidir.

Zira farkındalık gerektirir. Farkındalığınız yoksa göremezsiniz ve ayırım asla bitmez.

**Tersten yaşıyorlar.
Şu andaki gerçeklerini görmüyorlar.
Görseler düz yaşama geçebilirler.**

**Sorun= Ayırım
Çözüm= Ayırımı görmek**

Zihninizi seyretmeye başladıktan sonra, zaman geçtikçe tüm ayırım-
rım-
ların sona erdiğini görürsünüz. Ama tam olarak iyileşmesi için
Çok çalışmanız ve bl bol egzersiz yapmanız gerekir. Bu yüzden
iyileřmeniz zaman alır. Belki de bir ömür boyu sürer.

Zaman alır çünkü zihnimiz binlerce yıldır körelmiştir. İnsan zih-
ni körelmiştir. Saf bilinç yerini, sahte bir insan yapımı bilince bı-
rakmıştır. İşte bu insan yapımı, sahte bilincin esası ayrıma dayanır.
Bölücü ve paralayıcıdır. Bu yüzden sürekli sorun üretir. Sonra da
onu çözmeye çalışır. Ama çözemez. Çünkü onun kendisi sorundur.



ÖTELERDEKİ BEN

Sordum kendi kendime;
“Neleri seviyorsun” diye!
Yanıt, şaşırtıcıydı.

“Kendimin ötesine geçmeyi;
Sıkıntımı, endişemi aşmayı,
Huzur okyanusuna dalmayı...”

Dahası, senin ötene geçmeyi;
Sıkıntını, endişeni aşmayı,
Öteki sene dalmayı...”

Yapmayı sevdiğim şey buydu;
Öteye geçmek,
Sahte olanların ötesine...

Ben de bunu yapıyorum.
Gördüğüm her sahte kişiliğin,
Ötesine geçiyorum.

Artık biliyorum ki
Sevdiğim her şey,
Sahte olanların ötesinde.

Seni seviyorum derken,
Yalan söylemişim meğer.
Aslında seni değil elbette,

Senin ötende olan seni,
Gerçek seni; yani,
Saf sevgi olan seni!

Senin ötendeki seni,
Benim ötemdeki beni,
O’nun ötesindeki o’nu.

Gerçek seni,
Gerçek beni,
Gerçek onu seviyorum.

Sen, sen olabilmek için,
Elinden geleni ardına koymuyorsun.
Ama bu sen, gerçek sen değilsin ki...

Beni değiştirebilmek için,
Var gücünle uğraşıyorsun.
Ama bu ben, gerçek ben değilim ki...

Değiştirmeye çalışmazsan eğer,
Ya da olmaya çalışmazsan,
Olanla kalırsın, olduğumla kalırsın...

O zaman olan, sona erer.
Sahte olan, sona erer.
Hakikat açığa çıkar.

Saf sevgidir hakikat,
Saf farkındalıktır.
Saf şefkattir.

Ötedeki sendir ya da
Ötedeki ben. Gerçek sendir.
Ya da gerçek ben!

Hakikat, örtünün altındadır.
Olan örtüdür. Sıkıntı, örtüdür.
Endişe, kızgınlık, nefret örtüdür.

Öfke, kin, düşmanlık örtüdür.
Hazzın her türlü örtüdür.
Binbir hazzın, binbiri de örtüdür.

Seni seviyorum derken,
Yalan söylemişim meğer.
Aslında seni değil elbette,

Senin ötende olan seni,
Gerçek seni; yani,
Saf sevgi olan seni!

Kat kat örtülerini değil!
O örtülerinin altındaki
Seni seviyorum.

Seni seviyorum derken,
Yalan söylemişim meğer.
Aslında sevgim, sözdeymiş.

Özde değilmiş, bilemedim.
Sözde benim sözde sevgisiymiş.
Ötelere geçince bildim.

Hani seni büronda, sekreterinle
Sarmaş dolaş görmüştüm ya,
Bitti dedim. Bitti. Her şey bitti.

İşte o anda sevgim,
Nefrete dönüştü.
Kaynağına yani.

Ve ben, sensiz kaldım.
Tabii ki, bensiz de.
Sadece boşluk vardı.

Nefes alamıyordum.
Boğulacaktım gibiydim.
Saatlerce yürüdüm.

Sonunda seni aradım.
“Sensiz yaşayamam” dedim.
“Seni görmem lazım.”

İşte o an, seni tekrar gördüğüm o an,
Ne oldu biliyor musun?
Senin ötendeki seni gördüm.

Tıpkı benim gibiydin.
Hiç tadın yoktu.
Mutsuz ve huzursuzdun.

Sanki aynada kendimi görmüştüm.
Sen bendin, Ben ise sen.
Ayrımız, gayrımız yoktu.

Ama bu ben, gerçek bendi.
Ama bu sen gerçek sendi.
Ve sevgimiz, gerçek sevgiydi.

İkimizi de kahreden,
Dengemizi yerle bir eden,
Bize cehennem azabı yaşatan,

Sahte sevgimiz ya da
Sözde sevgimiz, bitmişti.
Biten buydu; sahte sevgimiz.

Artık seni koşulsuz seviyordum.
Sana sarıldığım o an var ya,
O an sevgim, gerçek sevgiydi.

Seni kayıtsız, şartsız seviyordum.
Biten sözde sevginin gizlediği,
Huzur okyanusuna beraber daldık.

İlk kez nefeslerimiz ritmikti.
Tek nefes olmuştuk birden.
Tek vücutta, tek nefes...

Daha önce de, tek vücut olmuştuk.
Ama tek nefes değildik.
Ritmik değildi soluklarımız.

Demek ki gerçek sevgi,
Birlikte soluk almakmış,
Ve birlikte soluk vermek.

Tek vücut,
Tek nefes,
Tek can.

Ayrım nerede?
Ben nerede?
Sen nerede?

Hepsi sonsuzlukta,
Yok olup, gittiler.
Sadece boşluk kaldı geriye.

Artık, boşlukta yaşıyorduk.
Sen ve ben birlikte.
Saf yaşam, saf sevgiydik, ikimiz de.



TEPKİ GÖSTERMEYİ BIRAKIYORSUN!

Kendimizi ya da başkalarını küçümseme alışkanlıklarımız yüzünden, ilişkilerimiz doğal olmaktan çok uzaktır. Bugünkü hali ile ilişkilerimiz bir etki tepki zincirinden ibarettir. Dolayısı ile gerçek bir ilişki kuramayız. Ve bu yüzden oyunlar oynarız.

Oysa yaşam ilişki içinde bir harekettir. Andan ana, ilişki içinde bir harekettir. Ama biz, nasıl ilişki kuracağımızı bilemediğimiz için tepki gösteririz. Ve bağlanırız. Bağımlılık ise, oyun oynamaktır. Rol yapmaktır. Yapışmaktır. Gerçek bir ilişki kurmamızı önler.

Aşağıda, bu oyunları fark ederek, gerçek sevgiyi keşfeden bir kadının dönüşüm öyküsü yer alıyor. Öykü, genç kadının kendi ağzından sevgilisine hitaben yazılmış.

“Hani o gün var ya, sen sinirlenmiş ‘Eh... Yetti be’ diyerek yaktan kalkıp, gitmiştin ya... Hatırladın değil mi o günü! İşte ben, o gün öldüm. Artık bu satırları yazan ben, o ben değilim. Bu ben, bambaşka bir ben! Benim ötemdeki ben.

O ben nasıl öldü bilmek ister misin? Sen bilmek istemesen de ben anlatmak zorundayım. Anlatayım ki cümle âlem, gerçek sevginin ötelerde olduğunu bilsin!

Sen gittin ve ben bittim. Arkandan, gitme diye yalvardım. Dönüp bakmadın bile! Reddedilmenin acısı bir hançer gibi yüreğime saplandığında, bir çekirge gibi yataktan aniden zıplayıp, yere indim. Yatağın hemen yanındaki bir koltuğa oturdum. Gözlerimi kapatıp, meditasyon yapmaya başladım.

Önceleri zihnim o kadar karıştı ki düşünceleri seyretmekte güçlük çektim. Düşünceler benim düşmanım olmuşlar, hep birlikte bana doğru hücumla geçmişlerdi. Anıların acısı beynimi oyuyordu sanki. Derin derin nefes almaya başladım. Nefes alıp verdikçe düşünce fırtınası yerini serin bir melteme bırakmıştı. Üşüyordum.

Önceleri aldırış etmedim. Zihnim sakinleştiği için memnundum. Düşünceler gelip gidiyorlardı ama ben onları rahatça izleyebiliyordum artık. Bana acı vermiyorlardı. Yeniden ürpermeye başladım. Gittikçe daha çok üşüyordum. Sonunda yorganı tepeme kadar çekip, meditasyon yapmaya devam ettim. Düşüncelerimden tamamen özgürleştiğimden emin olmak istiyordum. Düşüncelerimden özgürleşmeyi daha önce defalarca yaşamıştım. Ama işte şimdi, en çok ihtiyacım olduğu şu anda, onların esiri olmaya devam ediyordum. Özgürleşir gibi olsam da, gözlerimi açtığım anda, dipsiz bir kuyuya yuvarlanıyordum sanki.

Sabah ezanı okunmaya başladığında ben hâlâ meditasyon yapıyordum. Ezanı baştan sona büyük bir farkındalıkla dinledim. Zihnim sakindi ve ben huzur içindeydim. Beynimdeki karmaşa ve acı dinmişti. Tüm düşünceler yerli yerine oturmuşlardı. Ortalıkta dolaşmayıp bırakmışlar, olmaları gereken yere çekilmişlerdi.

Hiç hareket yoktu. Zihnim susmuştu. Sessizdi. Sakindi. Bomboştu. Ve ben ölmüştüm, yoktum artık. Sadece boşluk ve onu saran hoşluk vardı. Gittikçe derinleşen bir huzur ruhumu sardı. Sonbaharda yaprakların önce kızarıp, sonra sararıp, nihayet dalından koparak yere düşmesi gibi bir ölümdü bu. Bana acı veren eskimiş, kızarıp solmuş ve ömrünü çoktan tamamlamış bir yığın toplumsal kalıpların ölümüydü bu. Beni esir almış, köleleştirmiş, çaresizliğe ve yalnızlığa mahkûm etmiş koşullanmalar ve toplumsal kalıplar etkilerini yitirip susmuşlardı.

Kargaların ötüşlerini, köpek havlamalarını ve yoldan tek tük arada sırada geçmeye başlayan araba seslerini dinliyordum. Dinlemenin verdiği huzur, dinlediğim şeylerin ötelerindeydi. Dinlediğim şeylerle ilişkili değillerdi.

Dinlemek önemli olmuştu. Sesler değil!
Seyretmek önemli olmuştu. Düşünceler değil!

Düşünceler önemini yitirmişti ve ben onları özgürce seyredeliyordum artık. Hiçbiri beni incitemiyordu. Ya da gururumu okşayamıyordu. Beni üzen, dengemi alt üst eden; sevilmediğim ya da seilmeye değer olmadığı duygusunun saçmalığını artık görebiliyordum. Hiçbiri benimle ilgili değildi. Tamamen toplumsal değer yargıları sonucunda oluşmuşlardı. Uydurmaydılar... Benim sevmeye ihtiyacım yoktu ki... Ben, kendim bizzat saf sevgiydim zaten. Tıpkı yeryüzündeki diğer bütün varlıklar gibi!

Sen beni bırakıp gittin. Çünkü senin de gururun incinmişti. Seni önemsemediğimi, senin zevklerine değer vermediğimi düşündün. Kendini reddedilmiş hissetmiştin. Senin istediğin şekilde karşılık veremediğim için, ‘Sana böyle mi öğrettim’ diye çıkışıp, kendini geri çektiğinde, aslında incinen sendin. Seni ciddiye almadığımı, sana değer vermediğimi düşündün.

Ben o zaman, kendi incinmemle meşguldüm ve senin incindiğinin farkında bile değildim. Sen beni öpmekten vazgeçtiğin için, beni sevmediğini düşünmüştüm. Hatırlarsan sana şöyle söylemiştim.

“Sen beni sevmiyorsun!”

Kalkıp giderek tepki gösterdin.

Etki- tepki

Tepki-etki

Farkında mısın, bir oyun bu! “Yakınlaşmaktan Kaçma Oyunu.”

Sen bana yaklaşmak istiyorsun ama yaklaşıyorsun. Tepki gösteriyorsun. Ve uzaklaşıyorsun. Böyle yaparak da beni aşağılayıp, suçlayarak, cezalandırıyorsun.

Ben de sana yaklaşmak istiyorum ama bunu nasıl yapacağımı bilemiyorum. Yakınlaşacağım yerde, beni sevmediğini söylüyorum ve senin daha da çok uzaklaşmana neden oluyorum.

Aslında ikimizin de tek bir isteği var. O da, birbirimize yakınlaşmak. Gerçek anlamda ilişki kurmak. Şartsız, koşulsuz ve dosdoğru. Ama bunu başaramıyoruz. Ve uzaklaşıyoruz.

İşte o gün, sabah olup da güneş doğduğunda, tıpkı doğan güneşin karanlığı yok ettiği gibi, farkındalığımın ışığı da benim tüm tepkilerimi yerle bir etti. O günden itibaren tepki göstermeyi bıraktım. Artık oyun oynamıyorum.

Senin beni değiştirmeye çalıştığının farkındayım. Olmadığım biri olmamı istiyorsun. Kendi istediğin şekilde davranabilmem için, benim her hareketime tepki gösteriyorsun. Beni eleştiriyor, yargılıyor ve suçluyorsun. Ama ben artık tepki göstermiyorum. Senin düşüncelerini, sözlerini, davranışlarını dikkatle gözlemliyorum. Ve onlardan özgürleşmeyi başarabiliyorum.

Tepki göstermiyorum. Yorum yapmıyorum. Alınmıyorum. Seni olduğun gibi kabul edip seviyorum. Ve sonunda, ikimiz için de en uygun olacak şekilde davranıyorum.

Kendimi de, bu halimle olduğum gibi kabul etmeyi ve sevmeyi artık başarıyorum. Seni de, kendimi de önemsiyorum. Biliyorum ki bütün insanlar gibi, biz ikimiz de eşsiz ve benzersiziz. Ve sevgiyi, sevmeyi hak ediyoruz. Sadece var olduğumuz ve yaşıyor olduğumuz için bunu hak ediyoruz.

Sana değer veriyorum. Tepkilerini, değiştirme arzunu, yönetme isteğini, güç ve üstünlük saplantılarını, gururunu gözlemliyorum. Ve onlardan özgürleşiyorum. Onların beni yönetmelerine izin vermiyorum. Tam tersine seni kendinle ve tepkilerinle baş başa bırakıp, seni izliyorum.

İzliyorum çünkü izlediğim ve seyrettiğim her şeyden özgürleştiğimi artık biliyorum. Senin davranışlarını izliyorum ve onlardan özgürleşiyorum. Böylece onlardan sorumlu olmamanın huzurunu yaşıyorum. Seyrettiğimde, seyrettiğim her şeyden özgürleşiyorum. Ama eğer farkındalığımı yitirir de seyredemezsem, işte o zaman bağlanıyorum ve kendimi kaybedip köleleşiyorum.

Hatırlarsan, bir zamanlar senin kölendim ve bundan da hoşnutum. Çünkü o zamanlar özgürlüğün ne olduğunu bilmiyordum. Ama şimdi özgürüm ve özgürlüğün gerçek sevgi olduğunun farkındayım.

Özgür olduğum için, seni olduğun gibi kabul edip sevebiliyorum. Kendimi de olduğum gibi kabul edip seviyorum. Hiç kimseyi, hiçbir canlıyı küçümsemiyorum. Onların, yaşıyor olmanın sonsuz değerliliğine sahip olduklarını görebiliyorum.

Değiştirme arzusunun bir koşullanma olduğunu, farklı olmak zorunda olmadığımızı, olduğumuz gibi olabilmenin aslında değişimin ilk şartı olduğunu keşfettim. Bu keşifle birlikte, kendiliğindenlikli bir değişim yaşıyorum. Değiştirme arzusu ve çabanın, değişimin zıddı olduğunun ve onu engellediğinin de artık farkındayım.

Bu değişimi senin de yaşayacağından eminim. Çünkü içsel özgürlük olmadan, dışsal özgürlüğün hiçbir anlamı yok. Ve bu, bizim doğuştan sahip olduğumuz en doğal hakkımız. Sen de aslında bu özgürlüğe sahipsin. Toplum ve yakın çevren senin iyiliğin adına, onu sana unutturmuş olsalar bile...”

İşte sevgili dostum, tıpkı bu öykünün de anlatmaya çalıştığı gibi, kendini iyi hissetmiyorsan eğer, dur! Ve farkındalığın gelişsin!

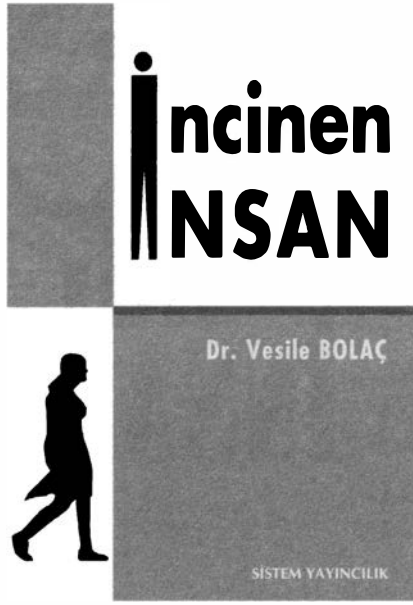
Bir farkındalık egzersizi yap. Duygularının farkına var. Onların iyice gelişmesine, güçlenmesine izin ver. Ne hissettiğini keşfet. Hangi koşullanmanın onu açığa çıkardığını anla. Bunun ne kadar saçma olduğunu gör. Onların, tıpkı geldikleri gibi, kendiliğinden gittiklerine şahit olacaksın!

O halde, işler senin istediğin gibi gitmediğinde tepki göstermeyi bırakıyorsun. Kendini ve başkalarını suçlayacak yerde, ne hissettiğini anlayıp, onun ötesine geçiyorsun! Çünkü sevgili dostum, huzur ötedir. Gerçek sevgi ötedir. Tepkilerden başka bir şey olmayan egonun ya da sahte senin ötelere bir kez geçtiysen eğer, ne demek istediğini anlıyorsundur. Geçmediysen de üzülme! Farkındalık çalışmalarını sürdür. Onlar seni, değil ötelere, sonsuzluğun o bitip tükenmek bilmeyen huzur okyanusuna taşıyacaklardır.



KAYNAKÇA

- Bolaç, V., *Ayurveda (Yaşam Bilimi)*, Arıtan Yayınevi, 2. Baskı, İstanbul, 2002.
- Bolaç, V., *Sevilme Açlığı ve Doyum*, Arıtan Yayınevi, İstanbul, 2003.
- Bolaç, V., *Sıkıntının Kaynağı*, Arıtan Yayınevi, İstanbul, 2008
- Çam, Ö., *Kişisel Gelişim Yolculuğu*, Beyaz Yayınları, İstanbul, 2007.
- Hewit, J., *Meditation (Meditasyon)*, Çev. Rezan Süer, Akaşa Yayın ve Dağıtım, İstanbul, 1992.
- Huber, C., *Being Present in The Darkness (Karanlıkta Bir Işık)*, Çev. Tuğrul Görgül, Papirüs Yayınevi, İstanbul, 1997.
- Kirschner, J., *Hilf Dir Selbst, Sonst Hilf Dir Keiner (Kendin Yardım Et Kendine - Bunu Başkasından Bekleme)*, Çev. Aydın Arıtan, Arıtan Yayınevi, İstanbul, 1998.
- Krishnamurti, J., *On Right Livelihood (Doğru Meslek Üzerine)*, Çev. Nurgül Demirdöven/ Deniz Demirdöven, Ayna Yayınevi, İstanbul, 2004.
- Krishnamurti, J., *On Mind and Thought (Zihin ve Düşünce Üzerine)*, Çev. Cengiz Erengil, Ayna Yayınevi, İstanbul, 1999.
- Özer, A. K., *Duygusal Gerilimle Baş Edebilme, "Ben Değeri Tiryakiliği"*, Sistem Yayınları, İstanbul.
- Özer, A. K., *İletişimsizlik Becerisi*, Varlık Yayınları, 2. Baskı, İstanbul, 1998.



İncinen insan mutsuzdur, yalnızdır, incinmiştir. Kendini değersiz ve yetersiz hisseder. Yalnızdır çünkü incindikçe kabuğuna çekilmiştir. Bu kabuğun içinde kendisini güvende hissetmeye çalışır. Korkusunun, acısının dinmesini bekler. Ama bu acı asla dinmez.

İşte o zaman hiçliğinizin içine girin. Değersizlik ve yetersizlik duygularınızın içine girin. En ufak bir reddedilme duygusunun sizi yerle bir ettiğini görün. Acınız çok derindedir. Hatırlayabildiğiniz ilk anınızı anımsayın. Bu genellikle bir incinmenin anısıdır. Anneniz ya da babanızla ilgilidir. Bu, size verdikleri bir ceza olabilir. Ya da bir reddedilme, aşağılanma olabilir. Bu acınızı sonuna kadar yaşayın. Onun nasıl oluştuğunu görün. Sonra diğer anılarınızı gözden geçirin birer birer. Ve tüm anılardan özgürleşinceye kadar devam edin.

Hiçliğin, boşluğun ve acıların içine girmeyi öğrendikçe bu sahte duygular yerini özgürlüğe ve huzura bırakacaklardır.

Bu kitapta hep birlikte, incinmelerin kök saldıği toprakları keşfedecek, incinmelerimize dışardan bakıp yaralarımızı sarmayı öğreneceğiz.