

# 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>

# SIKINTININ KAYNAĞI

“Beynimdeki Mengene”

Dr. Vesile Bolaç

ARITAN

## SIKINTININ KAYNAĞI

### “Beynimdeki Mengene”

Bu kitapta; sıkıntının kaynağına inen, onun ötesine geçen bir doktorun, çocukluğunda kazandığı yok olma becerisinin öyküsü anlatılıyor.

Kendisi ile baş başa kaldığında, daha huzurlu olduğunu farkedene Dr. Yaşar bu yeteneğinden sonuna kadar yararlanmayı başarmıştır. Büyük bir coşkuyla sürekli ders çalışmış, Tıp Fakültesi’ni bitirip doktor olmuştur.

Bir tıp doktorunun içine doğru yaptığı zorlu yolculuğun anlatıldığı bu kitap, sizi de kaçınılmaz olarak içinize yöneltecektir.

Kitabı okudukça, şu anda dolaşmakta olduğunuz yabancı diyarlardan, kendi ülkenize doğru adım adım yaklaştığınızı fark edeceksiniz.



ISBN 978-975-6060-59-9



9 789756 060599

ARITAN



# SIKINTININ KAYNAĞI

*“Beynimdeki Mengene”*

**Dr. Vesile Bolaç**

ARITAN

## **SIKINTININ KAYNAĞI**

*Dr. Vesile Bolaç*

*Türkçe Hakları © Arıtan Yayınevi 2008*

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

*Yayın Koordinatörü: Aydın Arıtan*

*Teknik Editör: Selma Türhan*

*Ofset Hazırlık: Aydın Ata*

*Dizgi Operatörü: Duygu Akkuş*

*Düzeltili: Erkan Ünlücan*

*Kapak Tasarımı, Dizgi ve Ofset Hazırlık: Arıtan Yayınevi*

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

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

*Baskı: Ağustos 2008 İstanbul*

*ISBN: 978-975-6060-59-9*

## **ARITAN YAYINEVİ**

*Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi*

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

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

*www.aritanyayinevi.com - aritan@aritanyayinevi.com*

# İÇİNDEKİLER

|                             |    |
|-----------------------------|----|
| Yazar Hakkında.....         | 9  |
| Önsöz .....                 | 11 |
| Giriş Ve Yazarın Notu ..... | 17 |

## I. Bölüm: Özümden Kopuyorum

|                           |    |
|---------------------------|----|
| İnşallah Yaşar.....       | 27 |
| Koca Köper .....          | 45 |
| Yalnızlık Ve Ben .....    | 57 |
| Sen Öksüze Adaklısın..... | 67 |
| Ölüm Korkusu .....        | 71 |

## II. Bölüm: Kaybolup Gidiyorum

|                                  |     |
|----------------------------------|-----|
| Büro Açtım .....                 | 85  |
| Araştırmalara Başladım .....     | 91  |
| Eksik Olan Bir Şeyler Vardı..... | 97  |
| Yönüm Değişti .....              | 111 |
| Dayatmaların Kurbanıyız .....    | 123 |

## III. Bölüm: Bütünü Görüyorum

|                          |     |
|--------------------------|-----|
| Bütünsel Bakıyorum ..... | 139 |
|--------------------------|-----|

|                             |     |
|-----------------------------|-----|
| Kuruntuyu Bitiriyorum ..... | 157 |
| Sorunu Bitiriyorum .....    | 165 |
| Öz-Nefret De Bitiyor .....  | 173 |
| Köprü Yok .....             | 183 |

#### **IV. Bölüm: Özüme Dönüyorum**

|                            |     |
|----------------------------|-----|
| Kendimi Gördüm .....       | 191 |
| Geri Geri Gideriz .....    | 197 |
| Kuru Gürültüyüz .....      | 203 |
| Bireyselliğin Doğuşu ..... | 209 |
| Kaynakça .....             | 223 |

---

***Nerede bir sıkıntı varsa biliniz ki, yaşama ters bir davranış ya da düşünce söz konusudur. Bunu arayıp bulmak ve aşmak size kalmış.***

***Dr. Vesile Bolaç***

---



*Çocukluğumda ve meslek hayatımda yaşadıklarımın  
esinlenerek yazdığım bu kitap; kurgusal bir eser olup, yaşama  
ve dolayısıyla kendi yaşamıma bütünsel bakışımın bir ürünü-  
dür.*

*Dr. Vesile Bolaç*



## YAZAR HAKKINDA

1947 Silifke doğumlu olan Dr. Vesile Bolaç, 1971 yılı Ankara Üniversitesi Tıp Fakültesi mezunudur.

İç hastalıklarının yanı sıra Endokrinoloji ve Metabolizma Hastalıkları dalında da uzman olan Dr. Vesile Bolaç, İstanbul Taksim Devlet Hastanesi’nden 1994 yılında emekliye ayrılmıştır.

Emekli olduktan sonra, bir süre, İstanbul Maltepe Kızılay Tıp Merkezi’nde ve takiben yine İstanbul’da bulunan Türk Kanser Derneği’nde çalıştı.

2004 yılında Türk Kanser Derneği’ndeki görevinden ayrılarak tüm zamanını kendi dönüşümüne ayırdı. Kendi dönüşümü için çalışırken, bunun evrensel bir keşif olduğunu da gördü.

Hakikatin keşfi ya da özün keşfi; evrenseldi. Sadece O’na ait değildi. Dönüşüm evrenseldi.

Dr. Vesile Bolaç; adım adım özüne yaklaşırken, insanlığın da özüne inmiş ve bunu her aşamasında kaleme almaya çalışmıştır.

1992 yılında, İsviçre’de gördüğü Ayurveda Uzmanlık Kursu’nu takiben yazmaya başladığı, “Ayurveda” isimli ilk kitabı; 1995 yılında yayınlanmıştır. Takiben sırası ile: “Sağlıklı Yaşamın Temeli”, “Korku ve özgürlük”, “Sevilme Açlığı Ve

Doyum”, “Kadın-Erkek Savaşı”, “Kendimizden Kaçış”, “İkilemler Tuzağı” isimli kitapları piyasaya çıkmıştır.

## ÖNSÖZ

Yazmak cesaret ister. Yürek ister. Kendinizle, kendi kendinizle yüzleşmek ister. Dahası özünüzü, öz benliğinizi keşfetmek ve oradan hareket ederek yazmak bir zorunluluktur.

Neden mi; özün keşfi ve özden hareket ederek yazmak bir zorunluluktur.

Eğer özden kaynaklanmıyorsa sadece yazmak değil, ne yaparsanız yapın, karmaşaya yol açar. Hayal kırıklığına uğrar ve acı çekersiniz. Belki çok satarsınız, çok zengin, çok ünlü olabilirsiniz ama, asla huzurlu olamazsınız.

Huzur; ancak ve ancak özünüzden hareket ederseniz olasıdır.

Doyum; yine ancak ve ancak özünüzden hareket ederseniz sizinle olur.

Mutluluk da öyle.

Şefkat,

Dostluk ve

Sevgi de öyle.

Hakikat denilen şey; Öz'ün keşfidir. Öz denilen şeyse tektir.

Yani senin ya da benim değildir.

Sana ya da bana ait değildir.

O, hakikattir, evrensel özdür.

Onüç yıl kadar önce, İstanbul Taksim Hastanesi'nden emekli olduğumda, ilk işim oturup kendi hayatımı yazmak oldu. İki yıl boyunca, çalışarak, hatırlayabildiğim bütün anılarımı öykü şeklinde yazdım. Bitirdikten sonra ise, pek içime sinmediğini fark ettim. Tekrar tekrar düzeltmeler yaptım. Yine beğenmedim.

Beni en çok rahatsız eden yönü ise, bana kötü davranan insanlara karşı aynı acımasızlıkla yaklaştığımı, onlara kalemimle saldırdığımı fark etmem oldu. Kitap; hayatımdan esinlenerek yazdığım bir hikâye ya da bir roman olmaktan çok, bir savunma yazısıydı. Tüm başarısızlıklarımın, tüm mutsuzluklarımdan suçunu başkalarına yüklemiş, kendimi temize çıkarıp günahlarımdan arındırmıştım.

Kitabı bastırmaktan vazgeçtim. Bir kaç yıl, arada sırada elime alıp baktım. Bazı yerlerini düzelttim. Ne kadar düzeltirsem düzelteyim, bu denemenin bir çığlık olduğu ortadaydı. Benim çığlığımdı. İtilmiş, kakılmış, horlanmış her insan gibi, ben de çocukluğumdan bu yana biriktirdiğim bütün erik kurularını kitaba dökmüştüm.

Bu kitap, okuyucuda nefretten başka ne oluşturabilirdi. Düşmanlık, kin, öfke ve nefret... Bunlar dördüz kardeşler. Ve nihayet şiddet. Bütün bunlar her insanın içinde zaten oluşmuş durumdaydı. Daha fazla nefrete kimsenin ihtiyacı yoktu ki...

Sonunda yazdığım kitabı yırttım. Tam iki sene uğraşıp geçmişte yaşadıklarımı ya da yaşayamadıklarımı, yaptıklarımı ya da yapmadıklarımı anlatmaya çalıştığım kitabı, son say-

fasına kadar yırtıp yok ettim.

O zamanlar tam farkında olmadığım, ancak zamanla daha iyi anladığım asıl gerçek ise, o kitapla birlikte tüm geçmişimden de vazgeçtiğimdi.

Evet tüm geçmişimi bırakmıştım. Yaşadığım, ya da yaşamadığım herşeyden vazgeçmiştim.

Tüm geçmişim sesini kesip-susmuştu. Ve ben geçmişimden artık özgürdüm. Bütün ayrıntılarına kadar özenle yazdığım geçmişim, bir anda etkisini yitirmişti.

Koparılmış bir çiçek gibi,

Ya da kesilmiş bir ağaç gibi,

Bomboş bir hiçtim artık.

İşte biraz sonra okumaya başlayacağınız bu kitap, bu hiçlikten doğdu. Yaşama ve dolayısıyla kendi yaşamıma bu hiçlikten baktığımda, tüm geçmişim bambaşka bir anlam kazanmıştı. Bu eser, kurgusal olup bir özü keşfetme serüveninin öyküsüdür.

Dıştan içe;

Kabuktan öze;

Sahte “ben”den-öz-”ben”e doğru yapılan bir yolculuk gibi görünse de bu serüvenin ilk başlangıcı, bunun tam tersidir.

Yâni içten-dışa;

Özden-kabuğa;

Öz “ben”den-sahte “ben”e doğrudur. Ve bunun mimarları maalesef çocuğun çevresindeki büyükleridir. Özümüzü bize büyüklerimiz kaybettirir. Biz henüz küçük bir çocukken öz-

?ben”imizi yitirir, onun yerine toplumun kabul ettirdiğı ve dayattığı sahte-“ben”imizi yerleştiririz. Üç yaşına geldiğimizde ise, kendimizden eser kalmaz. Onay gereksinimi bizi esir alır. Artık ne yaparsak yapalım onaya ihtiyaç duyarız.

Onay gereksinimi son bulduğunda ise, dönüşüm yeniden gerçekleşir ve biz özümüze geri döneriz. Tıpkı “evine geri dönüş” yapan gezgin gibi. Artık bir başka boyutta yaşarız. Bu boyuta ancak altmış yaşına bastığında ulaşp, tüm geçmişinin korku dolu izlerini silerek özgürleşen bir tıp doktorunun öyküsünün anlatıldığı bu eser tamamen kurgusal olup, kendi yaşamımdan esinlenerek kaleme alınmıştır.

*Şubat 2008, Bostancı-İstanbul*

*Dr. Vesile Bolaç*

---

*“Asıl olan zarar vermemektir.”*

*Hipokrat*

---



## Giriş Ve Yazarın Notu

Her tıp doktorunun diplomasını almadan önce imzalamak zorunda olduğu Hipokrat Yemini’ni hepiniz duymuşsunuzdur.

Hipokrat “Aslolan zarar vermemektir” der. Bu kural Yoga’nın da temel taşıdır.

Zarar vermemek, bir doktorun hastasına zarar vermemesi ilkesinin çok ötesinde bir anlam taşımaktadır aslında.

Bir insan olarak her birimiz, bu ilkeyi uygulamak zorunda değil miyiz? Önce zarar vermemek; hem kendimize hem de çevremizdeki herkese. Eğer sigara ve içki içiyorsanız, hem kendinize, hem de çevreye zarar veriyorsunuz demektir. Kumar da öyle...

Yanlış beslenme alışkanlığı da öyle...

Kendimizi ve çevremizdeki insanları hastalıklardan korumak hepimizin görevi değil midir?

Önce zarar vermemek ilkesine göre, önce koruyucu hekimliği geliştirmek ve insanları hastalıklardan korumak esastır. Öyle ise, her türlü kötü alışkanlıklardan toplumun arındırılması ilk önce gelmelidir. Buna akraba evliliklerinin önlenmesi de dahildir.

Bu konunun araştırılması, insanların neden bu tür davran-

nışlara ihtiyaç duyduklarının anlaşılması, yeni bir toplum oluşturulmasının temeli değil midir?

Gerçek şudur ki doktorun birinci görevi; insanların hastalanmadan nasıl sağlıklı yaşayabileceklerini araştırmak ve bunu hem kavramak, hem de diğer insanlara anlatmaktır.

Tabiidir ki önce kendisinin kavraması gerekir. Eğer bir doktor sigara içiyorsa, kendisine zarar veriyor demektir. O zaman ilk yapacağı şey sigara içmeye nasıl son vereceğini araştırıp kendisine zarar vermekten vazgeçmektir. Yani sigarayı bırakmak ilk işi olmalıdır.

Günümüz tıbbına bir göz atalım. Tüm dünyada olanlar, aynı çarpık ekonomik politikanın adeta bir uzantısıdır. Sağlıklı yaşamının yollarını araştırıp, onları uygulayacak yerde, günümüz tıbbı da, hastalan, öyle gel politikası uygulamaktadır. Rekabet ve kâr amacı gütmektedir.

Oysa, hastalıkların çoğu bir süreç içinde gelişir. Özellikle iç hastalıkları, yıllar içinde sinsi sinsi ilerler ve çoğu kez; ancak tedavi edilemez bir hale geldiğinde teşhis konulur.

Bu nedenle hastalık yapıcı etkenleri saptamak ve onlardan korunmak hem daha etkindir, hem de daha ucuzdur. Hastalanma riskini de en aza indirir.

Yaşama bütünsel baktığınızda; stresin, yanlış beslenmenin ve yanlış alışkanlıkların en büyük hastalık nedenleri olduklarını görürsünüz.

Kendi yaşamınıza bütünsel bakın, stresinizi ve zorlanmalarınızı saptayın. Yanlış beslenme ve yanlış alışkanlıklarınızın olup olmadığını araştırın. Bunları yapmak, kendi içinize doğru bir yolculuk yapmanızı gerektirir.

Kendi içimize doğru, değil yolculuk yapmak, bir adım bile atmak istemeyiz. Bu, yaşamdaki en zor şeylerden birisidir. Belki de en zor şeydir. Aşağıdaki bildik fıkra bu zorluğu ne de güzel anlatır.

Nasrettin hoca, kaybolan anahtarını sokakta arıyormuş. Görenler sormuşlar:

“Hoca ne arıyorsun?”

“Anahtarımı kaybettim. Onu arıyorum.”

“Nerede kaybettin anahtarını?”

“Evde kaybettim.”

“Peki neden evde aramıyorsun da sokakta arıyorsun?”

“Çünkü ev karanlık.”

İçimiz karanlıktır. Bilmediğimiz bir yerdir çünkü. Bilmediğimiz yerler bizi korkutur ve onlardan kaçarız.

Bir doktora gideriz. Doktor bize reçete verir. Bazı tavsiyelerde bulunur, ama biz doktorun söylediklerini kulak arkası ederiz. Reçeteyi kullanır, biraz iyileşir sonra yine yolumuza devam ederiz. Ta ki iş, işten geçinceye kadar.

İşte böyle çaresiz kaldığınızda zihninizi sakinleştirmeniz, karmaşasını azaltmanız size son derecede yarar sağlar.

Durmadan konuşan zihninizi dinginleştirmenin yollarını araştırın. Ve onları uygulayın. Daha önce yazdığım kitaplarda bu egzersizlerin bazılarından söz etmiştim. Onlardan hoşunuza giden bir tanesini bulup, uygulayın. Kaynak olarak, sevilme açlığı ve doyum isimli kitabımı verebilirim.

Zihninizi sakinleştirdiğinde ise kendi içinize girer, ne olduğu-

nu görür ve onun ötesine geçebilirsiniz.

Örneğin sigara içiyorsanız; bunun nasıl bir alışkanlık olduğunu, nasıl oluştuğunu, bunun ne kadar saçma olduğunu görür ve kendinize gülersiniz. “Bu sigarayı ben içiyor olamam” dersiniz. Sanki sizin dışınızda olan otomatik bir güç, bir büyü size sigaraları içirmiştir. Ama üzülmeyin. Artık geçmişte kaldı, içmişseniz içmişsinizdir. Zararın neresinden dönseniz kârdır.

Artık bir daha sağlığınıza zarar verecek alışkanlıklar edinmezsiniz. Çünkü siz, özünüze doğru yol aldınız. Sahte kişiliğiniz kayboldu, gitti. Artık siz, o siz değilsiniz. O, öldü. Geldiği gibi gitti. Bir an için bile olsa “kendi”nizden özgürleştiniz.

Toplum onu şekillendirmişti. O, toplumun ürünüydü. Siz onu o topluma iade ettiniz. Hem ondan hem onu doğuran toplumdan özgürleştiniz.

İşte şimdi artık bir bireysiniz. Toplumun bir parçası değil! Özgür bir bireysiniz. Seçimlerinizi özgürce yapabilirsiniz. Kendi içinizdeki doğal iyileştirme güçlerini özgür bıraktığınız için, artık sağlığınıza zarar verecek eski alışkanlıklarınıza dönmezsiniz.

Önce zarar vermemek ilkesini hem kendinize, hem de çevrenize hiç zorlanmadan uyguladığınızda artık özünüze, öz benliğinize ulaştınız demektir. İşte bu öz varlığımız hepimizin içindeki doğal iyileştirme gücünün kaynağıdır. O bizim yaşam enerjimizdir. Hipokrat, bu konuda şöyle söylemiştir.

“Hepimizin içindeki doğal iyileştirme gücü, en güçlü iyileştiricidir.”

Ama biz bu gücü henüz küçücük bir çocukken kaybetmeye başlarız. Doğal yaşamı bırakır, toplumsallaşma adına ya da terbiye adına dayatmaların kurbanı oluruz.

Annemizin, babamızın ya da öğretmenlerimizin uslu çocukları olabilmek için, özümüze yabancılaşır, onların istediği gibi sahte bir kişilik geliştiririz.

İşte bizi hasta eden bu sahte kişiliğimizdir. Kendisi doğal değildir ki doğal iyileştirme gücü olsun. Tek istediği; sevilen, sayılan, onay gören biri olmaktır. Sürekli olarak biri olmaya çalışır. Ünlü, üstün, başarılı, güzel, zengin. Oysa doyumsuz, hoşnutsuz ve mutsuzdur. Bu olduğunun tersini istediği sürece de, doğal kişiliğinden uzaklaşacaktır.

Doğal kişiliğini baskıladığı için, doğal iyileştirme gücü de baskılanır. Ama o, bunun farkında değildir. Ta ki iş işten geçinceye kadar.

İş işten geçip de dermansız derde düştüğünde ise aklı başına gelir ve alternatif tıp dediği, aslında yaşamı boyunca uyması gerekip de uymadığı doğal yaşamına çaresizce sığınmak ister. Bu son aşamada bile eğer gerçekten içindeki yaşam kaynağı ile ilişki kurabilirse, o en güçlü iyileştirme gücü kişiyi iyileştirebilecektir.

İşte o zaman, en güçlü iyileştiricinin kendi içinde olduğunu kişi hayretle görecektir.

Eğer doğallığını bozmazsanız, eğer bastırıp devre dışı bırakmazsanız, eğer ona sırt çevirip yabancılaşmazsanız, o her zaman sizin yanınızda olacaktır. İşe yaramaz hale gelmiş olan bedeninizi terk ederken bile...

Hepimizin içinde olan öz-varlığı; yeniden devreye sokmak

her yetişkin insanın, insanlık görevidir. Çünkü bu öz-varlık, bütünün parçasıdır. O bilir ki bütün kadar kendisi de ya da tam tersine, kendisi kadar bütünde eşsiz ve biriciktir. Ayrım yoktur. En ufak bir ayrımın doğal dengeyi bozduğunu görmüş ve anlamıştır.

Bu öz “ben”imiz kendiliğinden ve her koşulda doğru davranır. Yaptığı işte kendisini ifade eden sevgidir o. Sonsuz şefkat ve anlayış kaynağımızdır. O olmadan yaptığımız herşey acıyla sonlanır.

Her doktorun içindeki, dahası her insanın içindeki bu dönüşüm gerçekleşinceye kadar, hem kendimize hem de çevremize zarar vermeye devam edeceğiz.

Dönüşüm ise, fark etmekle başlar. İlk adım budur. Şimdi kendinize şu soruyu sorun: “Ben sağlıklı ve mutlu yaşamamı, nasıl ve ne yaparak engelliyorum?” Ve devam edin: “Neyin peşinden koşuyorum?”

Ya da

“Ne olmaya çalışıyorum?”

Soru sormaya devam edin:

“Niçin kaçıp kurtulmak istiyorum?”

Ya da

“Neden kaçıyorum?”

“Bu telaşım niye?”

Durun! ve yanıtları bekleyin, yanıt alamadıysanız ya da aldığınız yanıt sizi tatmin etmediyse, kitabı okumaya devam edin.

Ben, bu sorulara yanıt alabilmek için, tam yirmi yıldır çalışıyorum. Halen de çalışmaya devam ediyorum, ama kendimi gördüm. Kendime nasıl zarar verdiğimi anladım. Bütünü gördüm. Sizin kendinize nasıl zarar verdiğinizi de anladım. Ve nihayet özümü, öz benliğimi o saf arı, tertemiz doğal varlığı keşfettim. Bu keşifte sonsuz bir şefkat ve sevgi seli açığa çıktı.

Şimdi, bu özü keşfetme serüvenini, kurgusal bir öyküyle, biraz süsleyip püsleyerek size de anlatmaya çalışacağım. Çünkü “gerçekler ya da hakikat, hiç kimsenin allayıp pullamadan yutamayacağı kadar acı bir hap gibidir.” Ama bu acı tıpkı doğum sancısı gibi, yeni bir doğuşun tek yoludur.



---

# **I. Bölüm**

## **Özümden Kopuyorum**

---



## İnşallah Yaşar!

Toroslar'ın eteklerinde şirin bir kasabadır Silifke. Tarihi kalenin bekçilik yaptığı kasabanın ortasından Göksu Irmağı geçer. Üç tarafı dağlarla çevrilidir. Denize on kilometre uzaklıkta olup, Göksu Deltası'na doğru uzanır.

1940'lı yıllarda, Silifke'nin deniz tarafındaki kenar mahallelerinden birinde bir akşam üzeri doğmuşum. O zamanlar mahallemize henüz elektrik gelmemiş. Gaz lambasının ışığında, aile akşam yemeği için toplanmış. Üç ağabeyim, annem, babam ve anneannem sofrada iken annemin sancıları başlamış. Annem ayağa kalkmış.

“Yemeğinizi çabuk yiyin. Ben hastalanacağım galiba” deyip, yatak odasına doğru yürümüş. Tam odanın kapısına adımını attığı anda, çok şiddetli bir sancıyla çığlık çığlığa bağırarak annem:

“Ana... Yetiş...”

Annesi koşarak gelmiş bir taraftan da: “Ana deme Melek, kızım! Allah de” diye bağırıyormuş. Babamın da yardımıyla annemi yatağına yatırmışlar.

Birkaç saat içinde doğmuşum. Doğumu anneannem yaptırmış. Doğum, çok kolay olmuş. herhangi bir sorun çıkmamış. Anneannem beni yıkayıp kundaklamış. Kızı Melek'in kucağına verip: “İnşallah yaşar! Çok güzel bir kız çocuğun oldu de-

miş.”

Annem beni kucağına alıp koklamış: “Adını Yaşar koyayım, belki o zaman yaşar ” demiş. Benden önce doğan beş kızını da kaybeden ailemin üç oğlu yaşamayı başarmış. Ama kızları bir-iki yaşlarında ölmüş.

Böylece üç ağabeyim gibi ben de yaşamayı başarmışım. Sadece ben değil, benden iki yıl sonra doğan kız kardeşim Durdu ve ondan yedi yıl sonra doğan ikinci bir kız kardeşim olan Yeter de yaşamayı başarmışlar.

Benim bir küçüğüm olan kız kardeşimin doğumunu değil ama, en küçük kız kardeşimin doğumunu hatırlıyorum. Annem evde doğum yapmıştı. Ama bu sefer başında ebe vardı. Ancak annemin çığlıkları dayanılacak gibi değildi. Doğum sancıları çok uzun sürmüştü. Bir anda çığlıklar yerini bebek ağlamasına bıraktı. Babam içeri girdi, ne olduğunu öğrenip geri geldi.

“Gözünüz aydın. Yeter sonunda gelebildi” dedi.

Biz hoplamaya başlamış: “Yaşasın Yeter gelmiş! Yeter gelmiş!” diye sevinç çığlıkları atmıştık.

Kış aylarını, şehirdeki bu doğduğum evde geçirirdik. Önünde geniş bir bahçesi olan tek katlı bir evdi. Bahçede; babam Kerim Bey’le, iki büyük ağabeyim olan Osman’la Ömer’in çalıştıkları bir “marangoz atölyesi” vardı. Daha sonra babam İzmir Fuarı’na gidip hızar satın aldı. Böylece atölyeyi hızara dönüştürdü. Adını da “Kerim Bey ve Oğulları” şeklinde değiştirdi.

Bahçemizin arka tarafında, ineklerin kaldığı ahır ve samanları depoladığımız samanlık vardı. Her zaman en az iki

ineğimiz, iki de danamız bulunurdu.

Ortadaki boş alanda meyve ağaçları vardı. Bahçenin arka duvarının kenarlarında zeytin ağaçları, ortada; kayısı, elma, badem ve nar ağaçları vardı. Evimizin önünde de bir tane İzmir Üzümlü asma ve güller ekiliydi.

Ağaçların arasındaki boş yerlerde yeşillikler, sebzeler yetiştirirdik. Şehirdeki bu evimizin yanında, iki katlı bir evimiz daha vardı. Ama babam orayı Karayolları'na kiraya vermişti. Onlar da bahçesine tel örgü çekmişlerdi. Sadece tulumbadan su alabilmek için küçük bir bahçe kapısı yapmışlardı. Ancak o bahçeye bizim girmemiz yasaktı. Sadece Odacı Halil o kapıdan çıkar, tulumbadan su çeker ve o suyla kendi bahçelerini sulardı. Bahçeleri rengârenk çiçeklerle doluydu. Her renk çiçek vardı.

Ben o bahçeye girmek için can atardım. İlk anılarımda hep o bahçe vardır. Tel örgünün arkasında durup, o bahçeyi seyrettiğimi hatırlıyorum. Bahçe içerisinde tek katlı bir çay odası vardı. Odacı Halil çayları bardaklara doldurur, tepeden kulplu çay tepsisiyle köşke götürürdü. Onun merdivenlerden çıkışını hayran hayran izlerdim. Odacı Halil; kelli felli, uzun boylu çok yakışıklı bir adamdı. Tulumbanın başına her gelişinde beni sever, saçımı başımı okşardı. Bazen de kucağına alır: “Seni oğluma alacam” derdi. Bazen oğlunu da yanında getirirdi, ama onunla oynadığımı hiç hatırlamıyorum. Benimle aynı yaşlarda bir çocuktü. Biraz çekingen ve donuktu.

Mühendisler, hepsi üst katta bulunurlardı. Diğer görevliler alt kattaydılar. Odacı Halil ise, hemen her yerde dolaşırdı. Hiç durmadan çalışır; şoförlere, memurlara, mühendislere çay taşırdı. Ben de sabahtan akşama kadar hep tulumba başında oy-

nar, köşkte olan bitenleri, Odacı Halil'i, Şoförleri, bahçedeki çiçekleri seyrederdim. Yine bir gün, tulumbanın başında küçük ağabeyim ve onun arkadaşları ile oynuyorduk. Çocuklar beni kızdırdı. Ben de onlara bağırıp küfrettim. Tulumbanın başından kovdum onları. Bu arada küçük ağabeyimi de kovalayıp, sırtından ısırığımı hatırlıyorum. Dört yaşlarındaydım, o zaman saçlarım kıvrır kıvrırdı, çocuklar saçımın içine çöp doldürmüşlardı. Tam saçımdaki çöpleri temizlerken mühendisin biri koşarak merdivenlerden indi ve bana doğru yöneldi: "Seni öldüreceğim, sen ne yaramaz çocuksun! Terbiyesiz, edepsiz..." diye bağırıyordu. Var gücümle koşmaya başladım. Ahıra girip ineklerin arkasına saklandım.

O günden sonra tulumbanın başına ne zaman gitsem, anem: "Mühendis geliyor, öldürecek, kaç!" diye bağırırdı. Dahası her yaramazlık yaptığımda, her ağladığımda: "Mühendis geliyor kaç" derlerdi ve ben kaçır, ahıra saklanır, saatlerce gıkım çıkmadan orada otururdum.

Altı yaşına kadar mühendisle korkuttular beni. Altı yaşında zatürree olmuşum. Doktor gelip iğne yapmıştı. İğne canımı o kadar çok acıtmıştı ki, o günden sonra artık doktordan korkmaya başladım. Doktoru ne zaman görsem kaçır, bulamayacakları bir yere saklanırdım.

Bir gün yine doktoru, bize gelirken bahçe kapısında gördüm. Koşarak kaçır, samanlığın kapısının arkasına saklandım. Kapının tahtalarının arasındaki delikten dışarıyı seyrederken tir tir titriyordum. Dişlerim birbirlerine çarpıyordu. Bahçe kapısından doktorun gidişini görünceye kadar dışarı çıkmadım. Doktor gittikten çok sonra çıkıp eve geldim. Anem meraktan ölmüş: "Kızım sen nerdeydin! Bak, babana

doktor iğne yaptı, iyileşti. Baban iyileşir iyileşmez seni sordu. Aradım, bulamadım. Tulumbanın başında yoktun”

“Doktoru görünce, kaçıp saklandım. Bana iğne yapacak sandım.”

“Yok kızım sen hasta değilsin ki... Çok şükür iyileştin, hiç bir şeyin kalmadı. Ama yaz geliyor. Bu yaz seni yaylaya amcanların yanına göndereceğiz. Bünyen zayıf. Yayla iyi gelir”

Köşkün arka pencereleri, bitişik bahçeye açılıyordu. Bu bahçeye her yıl buğday ya da arpa ekilirdi. Bahçede ev yoktu. Bahçenin kenarında dolaşır, bulduğum çiçekleri toplardım. Nergis, papatya ne bulursam koparırdım. Bir de elma kabukları toplardım. Mühendislerin odasının, arka penceresinin önünde yerde elma kabukları olurdu hep. Güneşte kuruyan elma kabuklarını toplar, eteğime doldurur, gider onları bir kenarda yerdim. Ben kabukları toplarken odacı Halil, beni görürdü, ama hiç kızmazdı. Hatta bir keresinde: “Senin yemen için elma kabuklarını arka pencereden otların üstüne serpiyorum. Güneşte kurusunlar diye” demişti. Güneşte kuruyunca o kadar tatlı oluyorlardı ki, tadını hâlâ anımsıyorum.

Elma kabuklarını toplarken yine çok korkardım. Mühendisler görececek diye gizlice toplar, kaçardım. Sonra da hiç kimseye haber vermeden korka korka yerdim onları.

Karayolları’nın ön bahçesine asla giremezdim. Oysa oraya girip, o güzelim çiçekleri birer birer koparıp kaçmak isterdim hep. Ama Odacı Halil, oraya girmeme asla izin vermezdi. Zaten ben de mühendislerden çok korkuyordum. “Beni yakalayıp öldürürler” diye o bahçeyi uzaktan, gizli gizli seyredirdim.

Yazları, şehir dışındaki fıstık tarlasına göçerdik. Babam inekleri, öküz arabasına koşar, eşyaları arabaya yüklerdi. Biz de arabanın arkasından yürüyerek fıstıklığa giderdik. Yaklaşık beş kilometre sonra, özgürlük alanımıza kavuşurduk.

Fıstık tarlası, hepimizin özgürlük alanıydı. Uçsuz bucaksız kocaman tarlayı sabahtan akşama kadar durmadan arşınlardık. Kâh ot yolmak bahanesiyle, kâh ırmağa gitme bahanesiyle, kâh fıstık sulama bahanesiyle tarlaya koşar, tıpkı kargalar gibi oradan oraya hoplar, oynardık. Sürekli tarlada ya da evin önünde oynar, içeri hiç girmezdik.

Altı yaşımdayken fıstıklık yerine, beni yaylaya amcamların evine göndermek istemişlerdi de çok ağlamıştım. Ben yaylaya gitmek istemiyorum diye itiraz ederken, bir anda kendimi amcamların evinde bulmuştum. Bu, evden ilk ayrılışımdı. O yazı orada geçirdim. Amcam ve yengem bana çok iyi davranıyorlardı. Ama amcamın kızı, sürekli olarak beni azarlıyordu. Sabahları uyanır uyanmaz, giyinir-kuşanır-süslenirdi. Evin bütün ihtiyaçlarını bana aldırırdı. Her sabah bakkala gider; ekmek, peynir, süt, yoğurt gibi evin bütün ihtiyaçlarını ben alırdım. Bu yetmiyormuş gibi tulumbadan eve su taşıma, bahçedeki çiçekleri sulama işlerini de hep bana yaptırıyordu.

O zamanlar amcamın kızı nişanlıydı. Çeyiz hazırlığı yapıyordu. Benim de iş işlememi istiyordu. Hatta bir mekik oyası başlatmıştı bana. Onu işlemem için baskı yapıyordu. Bir gün onun haberi yokken mekiği de, oyayı da balkondan aşağıya fırlatıp atmıştım. Sonra da: “Kaybettim, bulamıyorum” deyip böylece iş işlemekten kurtulmuştum.

Ama amcamın kızı sürekli beni takip ediyordu. Yaptığım herşeyi eleştiriyor, tekrar tekrar yaptırıyordu. Örneğin, “tu-

lumbadan su getir” diyor. Ben bir kova su çekip getirince de ellerindeki pis sular kovanın içine akıyor, o suyu çiçeklerin dibine dök, git tekrar tulumbadan su çek, tekrar getir” diyor-du. Bu böyle arka arkaya beş-altı kez tekrarlanıyordu.

Evleri tek katlıydı, ama önünde geniş bir balkonu vardı. Balkon doğal bir balkondur. Çünkü ev tepeye, dağa doğru yapılmıştı ve önü boşluktu. Ön bahçesinden eve beş-altı basamaklı bir merdivenle çıkılıyordu. Ön bahçede ceviz ağaçları, tülumba ve çiçekler vardı. Evin bulunduğu hizadaki bahçede bir tuvalet, tuvaletin önünde el yıkamak için lavabo vardı.

Arka bahçeye yine beş-altı basamaklı bir merdivenle çıkılıyordu. Arka bahçede elma, armut, erik ağaçları ve üzümle-rin bulunduğu bağ vardı. Arka bahçenin bir kenarından yol geçiyordu. Yol; dağdan, dereye doğru uzanıyordu. Ben, bu arka bahçeyi çok seviyordum. Bulduğum her fırsatta kaçır, saatlerce orada otururdum. Bir gün yine arka bahçede uzun süre dolaşıp oturduktan sonra eve gelmiştim.

Balkonun giriş kapısına doğru yaklaşınca, amcanın kızı beni gördü, “ellerini yıka öyle gir içeri” diye azarladı. Ben de gittim lavaboda ellerimi yıkıyordum. O konuşmaya devam ederek: “Sana kaç kere söyledim. Tuvaletten çıkınca ellerini yıka! diye. Bak ben görmesem yine elini yıkamadan girecek-tin içeri” dedi.

O sırada aşağıdaki bahçe kapısının önünde bir kamyon durdu. Bizim bahçeye bir paket fırlattı. Yengem bana doğru gelip-seslendi.

“Yaşar, hadi git, paketi al da gel, amcan ne göndermiş bir bakalım” dedi.

Yengem bana hep iyi davranırdı. O gün de kızının azarladığını duymuş ve üzülmüştü. Beni teselli etmek ister gibi bir hali vardı. Ses tonu sevecendi.

Koşarak indim merdivenleri. Paketi alıp, geldim. Amcamın kızı paketi açtı. İçinden kırmızı renkte üzerinde rengârenk çiçekler bulunan bir elbiselik kumaş ve bir de mektup çıktı. Amcamın kızı neşeyle: “Babam entarilik kumaş göndermiş bana” dedi. Sonra mektubu okudu suratı birden asıldı. Bana dönüp:

“Babam değil senin en büyük ağabeyin Osman var ya o göndermiş. Bayramlık diktirin diye de not yazmış” dedi.

O gün terziye gidip, kumaşı verdik. Amcamın kızı elbisenin nasıl olacağını tarif etti. Bana hiç sormadılar bile.

Ertesi günü elbiseyi almaya gittim. Terzi elbiseyi bana giydirdi. Karpuz kollu, kısa etekli, o güne kadar giydiğim en güzel entariydi. Elbiseme bayılmıştım.

Bir-iki gün sonra bayram geldi. Elbisemi giydim. Herkesin tek tek ellerini öptüm. Amcam beni kucağına oturttu. Kur’an okuttu. Sonra da bana para verdi: “Aferin, bu yaşta nasıl da öğrendin! böyle güzel kuran okumayı” dedi. Amcamın kızının bana ters ters baktığını fark ettim. Beni kıskanmıştı.

Biraz sonra en büyük ağabeyim geldi. Beni görünce çok şaşırdı: “Bu kız, Yaşar mı?” diye sordu. Amcam: “O tabii, ondan başka kızımız var mı ki” dedi. Ağabeyim bana ters ters bakıp: “Balıkesirli kızlara dönmüşsün. Ne bu eteğinin, kolunun hali!” dedi.

Osman Ağabeyim o zamanlar, Balıkesir’de askerlik yapıyordu. Bayram için izinli gelmişti. Geline de beni ve amcam-

ları ziyaret etmek istemiş.

Osman, ağabeyim elbisemi beğenmemişti. Hatta kızmıştı. Ama ben daha altı yaşında küçücük bir çocuktum. Elbisemi istediğim gibi diktirebilecek özgürlüğe sahip değildim ki. Evde olsam, anneme söyledim. Ama burada herşeyime amcamın kızı karar veriyordu. O, bana hiç sormuyordu ki.

O elbiseyi bir daha hiç giymedim. Sadece o elbiseyi mi? Elbette değil. Kısa kollu, kısa etekli hiçbir elbise giymedim. Ta ki üniversiteye gidinceye kadar.

Ertesi yaz, başka bir yaylaya anneannemin oturduğu daha yüksekte bulunan, daha sert bir yaylaya gönderdiler beni. Aslında yine amcamlara göndermek istemişlerdi, ama ben karşı çıktım.

“Asla istemem, amcamın kızı sürekli beni azarlıyor. Aşağılıyor. Bana eziyet ediyor. Onların yanına bir daha asla gitmem” dedim.

“Peki, o zaman anneannenin yanına gönderelim. Bu yaz da yaylasan iyi olur. Bak geçen kış hiç hastalanmadın. Yayla sana iyi geldi” dediler.

Osman Ağabeyim askerden terhis olmuştu. Beni alıp, anneannemin yanına götürdü. Ağabeyim beni bırakıp, geriye eve döndü. O gider gitmez çok kötü oldum. Onu, evimizi, annemi, babamı, kardeşimi, ağabeylerimin üçünü de özlemeye başladım. İçimde derin bir acı vardı. Sürekli ağlıyordum.

Aslında anneannemin yaylası çok güzeldi. Toroslar’ın tepesinde, elma ağaçlarının arasında, tertemiz pınarları olan, çok şirin bir yerdi. Ama gözüm hiçbir şeyi görmüyordu. Sadece ve sadece evimizi ve evimizdekileri özlüyordum.

Bir gün dağa, ekin dermeye gitmiştik. Çam ağaçlarının arasında herkes orakla buğday deriyordu. Ben de bir çam ağacının gölgesinde çocuklara bakıyordum. Üç tane çocuk vardı. İki büyüktü, yürüyorlardı. Ama en küçüğü bebektir, yürüyemiyordu ve sürekli ağlıyordu. Onu bir türlü susturamıyordum. Sonunda ben de ağlamaya başladım. Ben ağlayınca iki büyük çocuk da ağlamaya başladılar. Biraz sonra çocukların annesi olan en küçük dayımın hanımı koşarak yanımıza geldi.

“Ablası, kızlarımı dövdün mü? Neden ağlattın onları?” diye bana bağırdı. Ben zaten ağlıyordum, ama yengem ağladığımı görmemişti bile. En küçük kızını alıp emzirmeye başladı. Ben de bunu fırsat bilip, gizlice oradan kaçtım. Koşa koşa anneannemin evine geldim. Anneannem o zaman zaten yaşlıydı. Evde kalmıştı, ekin dermeye gitmemişti. Beni görünce çok üzüldü.

“Ne oldu kızım? Neden ağlıyorsun?” diye sordu.

“Ben annemi özledim. Evimize gitmek istiyorum” dedim.

“İyi öyleyse hadi gidelim de seni otobüsle götürüp, geri geleyim bari” dedi.

İkimiz hazırlanıp, otobüsün kalktığı meydana gittik. Orada büyük bir çınar ağacının altında bir kahvehane vardı. Masalardan birinde küçük dayım oturuyordu. Anneannem dayıma durumu anlattı: “Git de hanımına haber ver yoksa Yaşar’ı merak eder. Ben onu götüreceğim yarına gelirim” dedi.

Böylece evime, anneme, babama, kardeşime, ağabeylerime yeniden kavuşmuş oldum. O günden sonra hiç yaylaya gitmedim.

Annem, babam göndermek istediler ama ben gitmemek

için elimden geleni yaptım. Ağladım, saklandım, bağıırıp-çağıldım. Sonunda annemi, babamı ikna etmeyi başardım.

Yaylaya gitmedim ama, daha çok acı çektiğim başka bir anımı hatırlıyorum. Yine yaz aylarıydı, fıstıklıktaydık. Bir ahbabımız olan Elif Teyze bize geldi. Eşeğı vardı. Bize uzakta olan bir köyden gelmiş. Kız kardeşimle beni evine götürmek istedi. Annem, babam bizi eşeğe bindirdi. Elif Teyze'nin önüne kardeşim Durdu bindi. Arkasına da beni bindirdiler. Eşeğin sırtında güle oynaya birkaç saat gittikten sonra, Elif Teyze'nin evine vardık.

Eve yarıır varmaz ağlamaya başladım. Ölecek gibi oldum. Annemi o kadar özlemiştim ki, hemen kaçıp evimize gitmek istedim. Elif Teyze içeriye girmiş, bize yiyecek bir şeyler hazırlıyordu. Durdu ile bahçedeki çardakta oturuyorduk. Çardığın damındaki simsiyah üzümlere bakıyordum. Bİrden bire, üzümler etrafımda dönmeye başladılar. Çardak, tepemize yıkılıyor sandım. Yere düştüğümü hatırlıyorum. Gözlerimi açtığımda, Elif Teyze'yi gördüm. Yanında da Durdu duruyordu. Elif Teyze: "Ne oldu sana böyle güzel kızım?" diye sordu.

"Annemi göresim geldi. Ben evimize gitmek istiyorum" dedim ve tekrar ağlamaya başladım. Bu defa hiç susmadım. Sürekli ağladım. Kadıncağız bizi eşeğine bindirip, gerisin geriye götürmek zorunda kaldı. Akşamüzeri, güneş batarken evimize geldik. Annemle, babam bizi karşılarında görünce kıyameti kopardılar. Annem Melek Hanım'ın dizlerine vura vura bağırdığını ve şöyle söylediğini anımsıyorum.

"Kadıncağızı dizinin üstüne gerisingeri getirttiniz mi? A utanmazlar"

Babam da çok kızdı: “Sizi bir daha hiçbir yere göndermeye-  
yeyim de görün gününüzü” dedi.

Aslında kardeşim hiç ağlamamıştı. Hiç huysuzluk da yap-  
mamıştı. Ama Elif Teyze annelere hiçbir şey söylemedi. Bi-  
zi bırakıp, eşeğinden inmeden geriye, evine gitti.

O günden sonra, annem nereye giderse, ben de oraya gidi-  
yordum. Ondan hiç ayrılmıyordum. Buna rağmen iki yıl ka-  
dar sonra yine bir yaz ayında, fıstıklıkta yaşadığım bir başka  
acı olayı hatırladım şimdi.

Annem ılıcaya gitmeye karar vermişti. Toroslar’ın tepele-  
rinde bir köyde şifalı su banyoları varmış. En küçük kardeşim  
Yeter, o zaman henüz bebektir, yürümüyordu. Dokuz-on aylık  
kardardı. Annem, onu emzirdiği için götürmek zorunda oldu-  
ğunu söylüyordu. Ona bakması için de küçük ağabeyim Ali’yi  
de götürmeye karar vermişti. Beni götürsün diye yalvarmama  
rağmen annemi ikna edemedim. Aslında onlar gidinceye ka-  
dar da iyiydim, ama gözden kayboldukları anda içime derin  
bir acı çöktü.

Hıçkırı hıçkırı ağlamaya başladım. Ölmüş gibiydim. San-  
ki hiç yaşamıyordum. Onların arkasından, gittikleri yöne doğ-  
ru yürümeye başladım. Gözden kayboldukları yere kadar yü-  
rüdüm. Yol boyunca görebildiğim ayak izlerini birer birer  
öpüyordum. Bir hafta boyunca evin yakınlarına hiç uğrama-  
dım. Sadece akşamları, güneş battıktan sonra gelip, ayaklıda-  
ki yatağıma çıkıp yatıyordum. Sabahleyin uyanır uyanmaz,  
biraz ekmek, biraz soğan alıp, evden çok uzaklara tarlaya, ır-  
mak kenarına, ağaç diplerine koşuyordum. Evin yakınlarına  
geldiğimde boğulacak gibi oluyordum. Boğazım düğümleni-  
yor, gözlerimden yaşlar sel gibi akıyordu.

Bir hafta boyunca fıstıklıkta ölü gibi dolaştım. Ne zaman ki annemler geldi, ben de iyileştim.

O yıldan sonra anneme karşı duyduğum aşırı bağıllık yavaş yavaş azalmaya başlamıştı. Ama bu defa da Yeter'e çok bağlanmışım. Sanki annesi benmişim gibi, Yeter nereye ben oraya. Onun peşinden hiç ayrılmıyordum.

Benden iki yaş küçük olan Durdu ile hiç anlaşılamazdım. O; evde kalmayı, bez bebeklerle, çaputlarla (\*) oynamayı tercih ederdi. Ev işlerine çok meraklıydı. Mısır koçanlarından (\*\*) yemek pişirdiğini bile hatırlıyorum. Benim de ona eşlik etmemi ister, bana baskı yapardı. Bu yüzden sık sık kavga ederdik. Beni hep babama şikâyet ederdi. Asi bir çocuktuk. Bana zıt gitmek için elinden geleni yapardı.

Ben dokuz yaşındayken doğan en küçük kız kardeşim Yeter ise, bana her zaman destek olmayı başarmıştır. O da aslında Durdu kadar becerikliydik. Onun gibi evcimen bir çocuktuk. Ev işlerine, bebelere meraklıydık. Ama bana baskı kurmaz ve hiç karışmazdı. Ben dağda, bayırda, kırlarda gezer, eve gelince de ona yaptıklarımı, gördüklerimi, bütün maceralarımı birer birer anlatırdım.

Bazen de masal anlatmamı isterdi. Ben de seve seve anlatırdım. Uysal bir çocuktuk. Biz ikimiz çok iyi, iki arkadaşlık. Yaş farkımız çoktu. Dokuz yaş, az değildi. Buna rağmen ben de, ona karşı anlayışlıydım ve zayıftım. Onu hep korumak, kollamak isterdim. Hatta bir gün komşular bize geldiğinde,

---

(\*) Çaput: Eskimiş bez parçası.

(\*\*) Koçan: Dip kısım. Burada, mısır tanelerinin yapışık olduğu odunsu kısım.

onu sevmesinler diye saklamıştım. Çok güzel bir çocuktuk. Nazar değer diye hep korkardım.

Annem de onun güzelliğinin farkındaydı. Hep şöyle derdi: “Onu kapıya durduracağım. Sizi O’nun Şavkına (\*) satacağım. Siz ikiniz çirkinsiniz. O güzel. Siz karasınız, O beyaz. Siz kelsiniz(\*\*), O maya gibi. Siz babanıza benziyorsunuz. O bana benziyor...”

Osman ve Ömer Ağabeylerim yaz-kış sürekli olarak hızar-da çalışırlardı. Babam ise kışları atölyede çalışırdı. Ama yaz gelip de fıstıklığa taşınınca daha çok tarlada çalışır, fırsat bulursa atölyeye de giderdi. Tarladaki işlere; annem, küçük ağabeyim, ben ve kız kardeşlerim de yardım ederdik. Hepimiz arı gibi çalışırdık.

Benim bir küçüğüm olan Durdu, hep benimle oynamak ister ve peşimden koşardı ama ben, en küçük ağabeyim Ali ve onun arkadaşları ile sokakta oynardım. Bu yüzden kendimi hep erkek çocuğu gibi hissederdim. Gözüm sürekli dışarılardaydı. Erkek çocuklarıyla birlikte; bilye, top, saklambaç oynardım. Ağaç tepelerine, dam başlarına çıkmaya bayılırdım.

Lise yıllarında ders çalışmaya odaklanmıştım. Yemeği yer yemez kalkar, doğru ders çalışmaya giderdim. Ev işi yapmadığım için, iki büyük ağabeyimin eşleri beni eleştirirlerdi.

“Şuna bak! Erkek gibi kalkar sofradan. Sofrayı toplamak, bulaşığı yıkamak yok. Durmadan ders çalışır. Bir de okula gitmesini bilir, ne ev işi bilir! Ne aş pişirmesini. Çeyiz diye kitaplarını mı götüreceksin? Kız gibi otur da bir de çeyiz iş-

---

(\*) Şavk: Işık.

(\*\*) Kel: Burada değersiz, beceriksiz anlamında kullanılmıştır.

le.”

Babaannem bile beni “erkek sesli kızım” geldi diye karşıladı. Beni öyle severdi.

Kız gibi olmam için, herkes uğraşıp dururdu. Annem, babam, ağabeylerim, komşular...

Ama nafile, ben kızlar gibi evde oturmaktan, evcilik ya da bebeklerle oynamaktan asla hoşlanmazdım. Sokak sokak gezmekten hoşlanırdım. Bahçede, dışarılarda gezer, ağaç tepelelerinden aşağı inmezdim.

Evin içine ancak akşam olunca girerdim. Hep uzaklara, çok uzaklara, bilmediğim yerlere gitmek isterdim. Tek başıma, alır başımı giderdim. Kasabanın altını üstüne getirirdim. Büyük, küçük herkesle konuşurdum. Kim ilgi gösterirse orada kalır kovuluncaya kadar da gitmezdim.

Bağlar, bahçeler benden sorulurdu. Çiçekleri birer birer koklar, çok hoşuma gidenleri koparıp eteğimin altına saklar, kaçırdım. Çiçeklere hayrandım. Rengârenk çiçekleri oturur saatlerce seyrederdim.

Çiçekleri koparmam yasaklanmıştı, ama benim en büyük zevkim onları koparmaktı. Koparmak yasak olduğu için, gizlice çalardım.

Küfretmem yasaklanmıştı, ama ben bulduğum her fırsatta küfredirdim. Kız çocuğu küfretmez demişlerdi ya, ben inadına küfredirdim.

Aslında çocukluğumda özgürdüm. Ne yapmam ya da ne yapmamam gerektiği sürekli olarak söylenmesine rağmen, beni asla etkilemezdi. Dayak yemek pahasına da olsa, istedi-

ğim her şeyi yapardım.

Bir keresinde benden iki yaş küçük kız kardeşimle birlikte çimenlerin üzerine sere serpe yatmış, yuvarlanıyorduk. Bir akşam üstüydü, gökyüzündeki bulutları seyrediyor, bir taraftan da şarkı söylüyorduk. En büyük ağabeyim Osman'ın bağırmasıyla irkildik.

“İbrik de su yok. Siz yatmış yuvarlanıyorsunuz. İkinizi de öldüreceğim. Çabuk, tulumbadan ibriğe su doldurup, gelin!”

O zaman ben sekiz, kız kardeşim ise altı yaşındaydı. Ufacık birer çocuktuk. Ama kız çocuğuyduk ya, erkek çocuklarına hele onlar ağabeyse, büyükse hizmet etmek zorundaydık.

O, olaydan sonra her gün okuldan gelir gelmez ilk işim ibrik de su olup olmadığına bakmak oluyordu. Su yoksa hemen dolduruyordum.

O yıllara ait bir başka anım, yine aynı ağabeyim olan Osman'ın azarlaması ile ilgili. Marul salatası yerken Osman'ın ağzına kum gelmiş: “Bu marulu kim yıkadı” diye bağırdı. Akşilik bu ya o gün marulu ben yıkamıştım. Sekiz yaşında bir çocuktum, ama benden kusursuz olmam istenmişti... Abimin bana bağırması hâlâ kulaklarımda çınlıyor: “Al, götür dök bu salatayı. Yeniden yap, getir. Marulu iyi yıkamazsan öldürürüm seni!”

O günden sonra, değil marulu, yıkadığım her sebzeyi, her salata malzemesini tek tek, özene bezene yıkamaya başladım. Hiç kum tanesi kalmamalıydı. Yoksa ağabeyim öldürürdü.

Sekiz-dokuz yaşlarına geldiğimde, o korkusuz çocuktan hiç eser kalmamıştı. Babam ve üç ağabeyimi memnun edebilmek için kendimi feda etmeye çoktan başlamıştım bile.

Aslında şimdi, geriye bakıp da bütünsel algıladığımda, bunun tamamen korku olduğunu görüyorum. Onları memnun etmeye çalışıyordum ama bir yandan da istediğim herşeyi yapmaktan da geri kalmıyordum.

Onbir-oniki yaşlarıma geldiğimde, erkek çocuklarıyla konuşmam yasaklanmıştı. Ama ben daha ortaokul birinci sınıf öğrencisiyken sınıftaki bir çocuğa âşık olmuştum. Çocuğun o sevimli yüzünü bugün bile hatırlıyorum. O benim ilk aşkımdı. Adı Mustafa'ydı. Bir yıl sürdü. İkinci yıl sınıflarımız ayrıldı. Aşkımız da bitti.

Ortaokul ikinci sınıfta bir başka çocuğa âşık oldum. Onun adı ise Sadık'tı. O da bir yıl sürdü. Sınıfta bakışırđık. Hepsi o kadardı. Ama gönlümü hoş tutmaya yetiyordu. Sadık'ın okula gelmediğı günler sınıf sanki bomboş gibi olurdu.

Ortaokul üçüncü sınıfta yeniden âşık oldum. Ama bu seferki çocuk, sınıftaki on altı kızın onaltınsının da ortak aşkıydı. Bütün kızlar ona âşıktı. Tenefüsde Mustafa'dan başka bir şey konuşmazdık. Onun adı evet Mustafa'ydı. Bu ikinci Mustafa'nın aşkı, lise son sınıfa kadar devam etti. Sadece sınıfın değil, lisenin bütün kızları Mustafa'ya âşıktı.

Herkes, tüm kızlar Mustafa'ya âşıktı. Ama Mustafa hiç kimseye bakmıyordu bile. Her zaman şık, her zaman tertemiz giyinirdi. Çalışkandı. Konuşması çok güzeldi. Saygılı, kibar ve dürüst bir delikanlıydı.

Lise son sınıfta Mustafa kayboldu. Başka bir şehre taşınmışlar. Ben dahil, lisenin bütün kızları o yıl yas tuttuk. Sınıfımız sanki bomboştı. O yıl tatsız geçti.



## Koca Köper (\*)

Fıstık tarlasına gelir gelmez, ilk işimiz koca köpere koşmak olurdu. Yaklaşık iki metre kadar yükseklikte olan köperin tepesindeki su arkında yürümek çok hoşumuza giderdi. Durdu, Ali ve ben, üçümüz birlikte el ele tutuşur, köpere tırmanarak çıkar, sonra da başladığı yer olan ırmak kenarına kadar koşardık. Irmak kenarında dolaşır ondan sonra eve gelirdik.

Koca Köper, bizim sığınağımızdı. Babam, tarlanın kenarına boydan boya çukur kazıp, toprağını koca köperi yapmak için kullanmıştı. Böylece koca köperin arka tarafı boydan boya derin bir çukur haline gelmişti. Çukurun içine girdiğinizde gözükmezsiniz. Öylesine derindi.

Ve biz orayı tuvalet olarak kullanırdık. Gelen misafirlerin eline birer ibrik tutuşturur, koca köperin içine git, ihtiyacını gör derdi annem ya da babam. Biz ibrik istediğimizde ise, “taş sil! İbriği ne yapacaksın” derlerdi. Koca köperin her tarafında çakıl taşları vardı. Hatta sular taşların üstünden şırl şırl akardı. Sürekli su aktığı için köperin her tarafı yemyeşil otlarla kaplıydı. Göksu nehrindeki su dolabının suyunu tarlaya dağıtan ana yol, bu koca köperdi. Dolap hiç durmadan günün

---

(\*) Köper: toprak yığılarak, tarla seviyesinden yükseğe su akımını ve tarlaya su dağıtımını sağlamak için yapılan setler. (Yöresel bir tabir.)

her saati çalıştığı için koca köperden sular günün her saatinde sürekli akardı.

Koca köperin yüksekliği, yetişkin bir adam boyundan biraz daha fazlaydı. Saklambaç oynarken, köperin içindeki hayıtların, zakkumların arkasına saklanırdık. Mis gibi hayıt kokusu ciğerlerimizi doldururdu. Koca köperin uzunluğu neredeyse iki kilometre kadar vardı. Bu yüzden eve yakın tarafını tuvalet olarak kullanırdık, ama diğer yerleri; hayıtlar, zakkumlar ve diğer kır çiçekleriyle örtülü olurdu. Doğal bitkilerle kaplı olan bu alanda bütün gün saklanır kitap okur ya da şarkılar söylerdim.

Fıstık tarlamızın bir kenarında Göksu Nehri ve nehrin tam orta yerinde dönen su dolabımız, ikinci kenarında her zaman boş kalan, otlarla kaplı bir tarla, üçüncü kenarında derin bir su kanalı bulunuyordu. Dördüncü kenarında ise komşumuza ait zeytin ve incir ağaçları sıralıydı. Otuz dönüm civarındaki tarlamıza her yıl yerfıstığı ekerdik. Mayıs ayında tarla sürülür, ekime hazır hale getirilirdi. Yerfıstıkları sıra sıra ekilirdi.

Biz haziran ortalarında, okullar kapandıktan sonra taşınırdık tarlaya. Çünkü mayıs ayında ekilen fıstıklar ancak haziran sonlarında yeşerip, bakıma muhtaç hale gelirlerdi.

Yerfıstığının bakımı gerçekten de çok zordur. Yeşerdikten sonra diplerinin kazılması, yabani otların temizlenmesi gerekir. Sonra da diplerine sıra sıra arklar açılır. Bu arklardan, eylül ayına kadar en az haftada bir kere olmak üzere fıstıklar sulanır. Çok sıcak havalarda, bazen haftada iki kez bile sulamak gerekebilir.

Otuz dönüm tarlanın tamamının çapalanması, arkların açıl-

ması birkaç ay sürer. Sonra sulama işlemi başlar. Sulama yine sırayla yapılır. Tarlanın tamamının sulanması bir hafta bazen on günde ancak tamamlanır. Hele hele bir de Silifke'nin o meşhur poyrazı çıktıysa, dolabın suyu oldukça azalır. Çünkü dolabın, ırmaktan çektiği suyun yarısı geriye ırmağa dökülür. Silifke'nin poyrazı öylesine deli eser, öyle deli eser ki türkülere bile konu olmuştur.

“Aman aman atamaz oldum

Silifke'nin poyrazından yatamaz oldum.”

Aman aman atlı da geliyor.

Şu kızın gamzeleri tatlı da geliyor.

...”

Göksu Irmağı Vadisi'nin iki yanını kaplayan Silifke Ovası, son derece verimli toprakları olan bir yer. Benim çocukluğumda sulama kanalları ve baraj sistemi henüz kurulmamıştı. Şimdi artık su dolapları yerine, ovanın her tarafında su kanalları var. Bu kanallardan yararlanmak mümkün oluyor.

Her yıl haziran ortasından, aralık ortasına kadar, yılın altı ayını fıstık tarlasında geçirirdik.

İrmak kenarındaki birikmiş su birikintilerinde oynamaya bayılırdım.

Bazı geceler dolabın suyunu ırmaktan tarafa akıttırdık. Dolabı durdurmak yerine, akan suları geriye, ırmağa göndermeyi tercih ederdik.

Dolabı uzun süreli durdurursak tahtalar kurur, çiviler gevşer, büyük sorunlara yol açabilirdi. Bu yüzden ancak bir hasar olduğunda tamir için kısa süreli durdururduk. Tamir biter bit-

mez tekrar çalıştırırdık.

Irmağa doğru akan sular hayıtların, zakkumların arasında göllenir; küçük küçük gölcükler oluşurdu. Sabah olup da güneş doğunca bu sefer ısınır, akşama doğru sıcacık olurlardı. Bu sıcak sularda bütün gün dolaşır, gezerdim. Irmağın serin sularından çıkınca doğruca bu ılık sulara gider, orada saatlerce oynardım.

Ne zaman ırmak kenarına gitsem, ne zaman evden ve insanlardan çok uzaklarda olduğumu fark etsem, şarkı söylerdim. Şarkının sözlerini ben uydururdum. Aklıma gelen herşeyi, şarkı şeklinde söylerdim.

Bir gün yine ırmak kenarındaki çalılıarın arasında dolaşıyordum. Bir taraftan da şarkı söylüyordum. Elimde bir değnek vardı, sağa sola sallıyordum. Birden karşıma uzun boylu, esmer, iri yarı bir adam çıktı. O kadar korktum ki, ne yapacağımı şaşırdım. Eve doğru koşmaya başladım. Adam arkamdan bağıırıyordu:

“Kendi kendine ne konuşuyorsun kız? Kendi kendine konuşana deli derler”.

Ben, arkama bile bakmadan koşmaya devam ettim. Fıstıkların olduğu tarlaya ulaştınca, biraz yavaşladım, arkama dönüp baktım. Hiç kimse yoktu. Adam ırmak kenarında kalmış, yurkariya tarlaya çıkmamıştı.

Göksu Irmağı, bizim tarlaya yaklaştığında çok geniş bir alana yayılır, bizim tarlayı geçtikten bir süre sonra tekrar daralırdı. Bu nedenle bizim tarlanın ırmak kenarında çok geniş bir boş alan olurdu her zaman. Bu alanda hayıtlar, zakkumlar, otlar, göletler olurdu. Irmağın tam kenarında ve kıyısında ise

rengârenk çakıl taşları bulunurdu. Çakıl taşlarını eteğime doldurur göletlerin içine birer birer atardım. Kurbağaları ürkütmek hoşuma giderdi. Bazen de küçük ağabeyim Ali'yle ırmakta taş sektirirdik.

Dolabın iskelesinde dolaşmak ayrı bir zevkti. İskelede oturur, ayaklarımı ırmağa sarkıtır, sulara ayaklarımla şap şap vururdum. İskele, ırmağın kıyısına kadar uzanırdı aslında. Ama ben iskeleye tutuna tutuna yürür, keyfimin yettiği yerde iskelelenin üstüne çıkardım.

Bazen iskelede olta ile balık tutardık. Ali ile beraber iskeleye çıkardık. Birimiz balık tutarken, öbürümüz kovayı tutardı. Tuttuğumuz balıkları kovaya doldurur eve götürürdük.

Fıstık tarlasını sulamak için kullandığımız su dolabını her yıl bahar aylarında yeniden kurardık. Sulama işlemi tamamen bittikten sonra söker, parçalarını seneye saklardık. Dolabımız, fıstıkların sökülmeğe başlandığı eylül ayının ortalarına kadar, yaklaşık olarak üç ay boyunca sürekli dönerdi. Hiç durmadan her gün, gece gündüz tarlamıza su çekerti.

Geceleri, çok susuz kalmış bölgelere sulama ağı hazırlar; suyu o bölgelere yönlendirirdik. Sabaha kadar buralara azar azar dağılan sular, fıstıkları bir güzel suya doyururdu.

Su dolabımızın gıcirtısını, hâlâ kulaklarımda duyar gibiyim. Bir kere dinlediyseniz, o sesi unutmanız mümkün değildir. Ses bazen o kadar artar dı ki babam rahatsız olur, gider dolabı yağlardı. O zaman daha yumuşak bir ses duyardık.

Bazı geceler, yatağıma yattığımda, gökyüzündeki yıldızların ışıltılarının eşliğinde, su dolanın nağmelerini dinlerdim. Öyle yanık bir sesteki ki o ses, gerçekten yük altında kalmış,

ezilmiş, acı çekmiş, ızdırap içindeki bir insanın sızlanışını andırırdı.

Lise yıllarında edebiyat dersinde Yunus Emre'nin aşağıdaki dizelerini okuduğumda; su dolabının dilini nasıl da güzel ifade etmiş, nasıl da onu can kulağıyla dinlemiş diye düşünmüştüm.

“Benim adım dertli dolap,  
Suyum akar yalap yalap,  
Böyle emreylemiş Çalap,  
Derdim vardır inilerim.”

Canlı, cansız; seyrettiğiniz ya da gözlemlediğiniz herşey size bir şeyler söyler, kendi zihninizin bayağılığının ötesine geçtiğiniz için rahat rahat gözlem yaptığınızda, seyrettiğiniz herşey size kendi öyküsünü anlatacaktır.

Yukarıdaki şiirde, su dolabının Yunus Emre'ye anlattıklarına bir bakın! Şiiri tekrar okursanız, Yunus Emre'nin dolaba değil, dolabın Yunus Emre'ye kendi öyküsünü anlattığını görürsünüz.

Çocukluğumda ve ilk gençlik yıllarımda yaz aylarını geçirdiğim fıstık tarlası, bana öyküsünü anlatmıyordu elbette. Çünkü ben, gözlem yeteneğimi ilk anılarımdan çok önce yitirmişim. İlk anılarımda bile, o huzuru yakaladığımı hiç hatırlamıyorum. İlk anılarımı hatırladığımda hissettiğim şey, daha çok, kaçmak-kurtulmak duygusudur.

“Kaç, kurtul! Uzaklara git! Ve asla geriye gelme!” Çocukluk anılarımı her hatırladığımda, bende kalan izleri en iyi bu cümle ile ifade edebilirim.

Her yıl kasım ayının sonlarına doğru, fıstık toplama işlemi biter bitmez, kasabadaki kışlık evimize taşınırdık.

Kış aylarını bu tek katlı evimizde geçirirdik. Bu evimizin önünde de geniş bir bahçemiz vardı. Marul, maydanoz, yeşil soğan, nane yetiştirirdik. Ama bunları kendimiz yerdik, satmazdık. Onları bahçemizdeki tulumbayla sulardık.

Tulumbanın başı, çocukluğumdaki sığınaklarımdan birisiydi. Sabahtan akşama kadar tulumbanın başında oynardım. Suyla oynamak çok hoşuma giderdi. Tulumbadan su çeker, önündeki tekneye doldurur, sonra da kovalarla bahçeyi sulardım. Bahçeden kopardığım yeşillikleri tulumbanın suyunda yıkar, yerdim. Ekmeğin arasına yeşil soğan yaprağı koyup yemeye bayılırdım.

Çocukluğumun, hatırlayabildiğim ilk yıllarında su ihtiyacımızı, tamamı ile tulumbadan karşılardık. Evde akar suyuymuz yoktu. Ben, lisede okurken akar su geldi evimize. Elektrik, biraz daha önce, ortaokul dönemindeyken bağlandı. Daha öncesinde fıstıklıkta hep yaptığımız gibi gaz lambası yakardık. Akşam otururken, özellikle misafir geldiği akşamlar lüks yakardık. Lüks yakmasını bir tek babam bilirdi. Başkası yakamazdı. Babamın keyfi yeter de lüks yakarsa, lüksün ışığına bütün aile doluşur, akşamın keyfini çıkarırdık.

Kışlık evimizin bahçesinde bir tane tuvaletimiz vardı. Evden biraz uzaktı, akar suyu yoktu, ama bir kovada sürekli su bulunurdu. İçinde de bir tane tas dururdu. Elektrigi yoktu. Karanlıkta tek başımıza gitmeye korkardık. En az iki kardeş birlikte gider, birimiz dışarıda beklerken, diğeri ihtiyacını görürdü.

Evimiz iki oda, bir mutfak, bir de önünde; üstü çinko ile kapalı, tahta divanların bulunduğu çardak şeklindeki bir alandan ibaretti. İyi havalarda hep evin önünde otururduk. Ancak yağmur yağdığında hava biraz soğurdu. O zaman içeri girer, otururduk.

Ahırdan söz etmedim. Bu kışlık evde de yazlık evimiz olan fıstıklıkta da çok geniş birer ahırımız vardı. Ahırlar öyle rahattı ki bazen ev kalabalık olduğunda ben, feneri alıp ahıra ders çalışmaya giderdim. Babam, inekler rahat etsin diye, ahırları çok geniş yapmıştı. Kışlık ahırın yanında samanlık da vardı. Samanlıkta ineklerin kışın yiyecekleri saman depolanırdı. İneklerin en çok sevdiği saman türü, yerfıstığı samanıydı. Babam yerfıstığı dallarını kurutur, sonra onları dövenle dövüp samana dönüştürürdü. Kışın ineklere onu verirdik. İneklerin sütü daha bir bol olurdu o samanı verdiğimiz günlerde. Ama çabuk biterdi. Kış ortasında sarı samana geçmek zorunda kalırdık. Sarı samanı pek sevmezdi inekler, içine küspe (\*) koyardık. O zaman iştahla yerlerdi.

Annem inekleri sağarken, ben de ona yardım ederdim. Annem altına oturmadan önce ineğin sırtını kaşır, yüzünü okşar severdim ki sakın olsun, annemi tekmelemesin diye. Hangi ineği sağacaksa önce onu sakınlaştırırdım. Annem onu sağarken ben de diğer ineği okşardım.

Süt kovaşını alırken ve sağdıktan sonra yere indirirken inekler tekmelemesin diye, ben yardımcı olurdum.

Ahır, ineklerin olduğu kadar benim de korunduğum, sığın-

---

(\*) Küspe: Yağı veya suyu çıkarılmış bitki kalıntısı.

diğim bir yerdi. Özellikle doktor geliyor diye korkuttuklarında, doğru ahıra kaçır saklanırdım.

Bir gün, tulumbanın başında oynuyordum. Beş-altı yaşlarındaydım.

Tulumbayla oynadığımı görünce babam koşarak yanıma geldi: “Doktor geliyor, iğne yapacak, kaç!” dedi. Tulumbayı bırakıp samanlığa kaçtım. İneklerin arkasına saklandığımı anımsıyorum.

Bir başka anım da kayısı ağacından düşüşümdür. Biraz daha büyüktüm o zaman, sanıyorum on-onbir yaşlarındaydım. Kayısı ağacının tepesinde kayısı yiyordum. Birden üstüne bastığım dalla birlikte, kendimi yerde buldum. O sırada annem beni gördü: “Amanın yetişin, çocuk düştü” diye bağırıp bana doğru koşmaya başladı. Ben de dövecek sandım. Ağaca çıktığım için beni dövecek korkusu ile koşmaya başladım. Ben koştum, annem kovaladı. Annem kovaladı, ben koştum. Evden bir hayli uzaklaştık. Göl alanı denilen boş bir arazinin ortasına geldiğimizde annem yoruldu ve koşmayı bıraktı. Arkamı dönüp baktığımda, artık annemin koşmadığını, ayakta durup beni seyrettiğini gördüm. Ben de koşmayı bırakıp ona doğru baktım.

“Neden kaçıyorsun kızım” diye sordu annem.

“döveceksin diye kaçıyorum” dedim

“Ne dövmesi a kızım! Bir yerine bir şey oldu mu diye bakacaktım.”

Korku insana neler yaptırıyor. Görüyorsunuz. Ben de görüyorum. Kendi korkumu. Kaç, kurtul...

Korku budur.

Kaç kurtul!

Neden kaçıyorsun?

Neden kaçtığımızı çoğu kez bilmeyiz. Sadece kaçarız.

Ya da tersine: Kovalarız.

Neden kovaladığımızı çoğu kez bilmeyiz. Sadece kovalarız.

Oysa korkuyoruzdur.

Kovaladığımız kişiyi ya da şeyi kaybetmekten korkuyoruzdur.

Çocukluğumda, mahalle düğünlerini hiç kaçırmazdım. Mahallemizdeki bütün düğünlere giderdim. Gelinle damadı seyretmek çok hoşuma giderdi. Özellikle damatlara bakmaya bayılırdım. Şık giyimleri; koyu takım elbiseleri, kravatları, tertemiz ayakkabıları bugün gibi gözümün önündeler.

Her düğüne gidişimde hayal kurardım: “Büyüyünce ben de böyle güzel birisiyle evleneceğim. Ne güzel” diye düşünürdüm. Hatta gördüğüm her damatla evlenen kızın ben olduğumu düşünür, bir kaç gün boyunca hep bunu hayal ederdim.

Düğünlerde davul, zurna, keman çalanlar çok ilgimi çekerd. Gerçi, kadınları görmesinler diye önlerine battaniyelerle set çekerlerdi ama ben battaniyelerin arkasına geçer, oradan çalgıcıları seyrederdim. Kadınlar oynarken battaniyeyi aralayıp isteklerini söylerler, sonra tekrar kapatırlardı.

Erkeklerle sıra geldiğinde ise çalgıcılar herkesin önünde serbestçe çalgılarını çalarlardı. Erkeklerin cümbüşü, bu yüzden daha çok hoşuma giderdi. Hem çalanları, hem de oyna-

yanları aynı anda görebiliyordum. Çocuklar içinse hiçbir ayırım yoktu. Hem kadınlarla hem de erkeklerle birlikte oynatabiliyorduk. Çocuk olduğumuz için hiç kimse bize kızmazdı.

O zamanki Silifke düğünleri, üç gün üç gece sürerdi. Birinci günü kına yakılırdı. Gündüz damada, akşamleyin geline. Bazen de aynı anda hem geline, hem de damada kına merasimi yapılırdı.

İkinci günü, gelin alma merasimi yapılırdı. Bu merasimde de davul, zurna, keman mutlaka çalınırdı. Çalgıcılar eşliğinde kız evine gidilir. Orada sadece erkekler cümbüş yaparlar, yerler, içerlerdi. Keyifleri yetince gelin alınır, oğlan evine getirilirdi.

Oğlan evinde de bir süre davul zurna eşliğinde oynanılır, sonra herkes evine dağılırdı.

Üçüncü günü yüz açımı merasimi olurdu. Bu merasim, sadece kadınlara yapılırdı. Gelin, ortaya oturtulur. Yüzü açıktır. Çalgıcılar yine iplere atılmış battaniyelerin arkasına gizlenirdi. Gelin dahil bütün kadınlar yoruluncaya ya da bıkıncaya kadar oynarlardı.

Hem yüz açımında, hem de kına yakılırken, mutlaka çerez dağıtılırdı. Çerezleri avuç avuç alır ceplerimize doldurur, sonra da yedik.

Bir başka güzeldi Silifke'deki o çocukluğumdaki düğünler. Annem en güzel elbiselerimi giydirdirdi. Sabah erkenden düğün yerine damlar, gece yarısına kadar düğün evinde kalırdık.

Osman ve Ömer Ağabeylerim'in düğünlerini de hatırlıyorum. Ömer Abim ben dokuz yaşındayken, Osman Abim ise

ben oniki yaşındayken evlenmişti. Her iki düğün de üç gün üç gece sürmüştü. Yiyecek, içecek o kadar çoktu ki bayram etmiştik. Her iki düğün de yaz ayında yapılmıştı. Çuvallarla salatalık geldiğini hatırlıyorum. Durdu ile ikimiz ellerimize birer bıçak alıp salatalık çuvalının başına oturmuş, doyuncaya kadar salatalık yemiştik.

## Yalnızlık Ve Ben

Tüm çocukluğum ve ilk genç kızlık yıllarımın geçtiği ailem çok kalabalıktı. Bu yetmiyormuş gibi bir de komşular ve misafirler geldiğinde ise ben evi terk etmek zorunda kalıyordum. Onlardan kaçtığım için değil elbette. Kendimle baş başa kalamadığım için evden kaçıyordum. Ders çalışmadığım için evden kaçıyordum.

Onbir yaşlarındayken yalnız kaldığım bir günümü anımsadım. Yaz tatilindeydim. Çiftlikteki evimizde ineklere bakmak üzere gönüllü olarak kalmıştım. En büyük ağabeyimin nişanlısının evine davetliydik. “Hepimiz gidersek inekler aç kalır” dedi babam. “Birimizin evde kalması gerekiyor”. Ben gönüllü olarak kalmayı kabul ettim “Ben kalırım” dedim. Ortanca ağabeyim Ömer evliydi. İki yaşında bir de oğlu vardı. Yani ailemiz oniki kişiydi. Oniki kişiden sadece ben, kalmaya gönüllü olarak talip oldum.

Herkesin biran önce gitmesini dört gözle bekledim. Nihayet bir kamyon geldi. Hepsi kamyonun arkasına binip gözden kayboldular.

Onlar gider gitmez, ne yapacağımı şaşırdım. İnekler “möö...möö” diye bağıyorlar, ot istiyorlardı. bahçeden ot toplayıp önlerine attım. Daha ben otları atar atmaz, yiyip bitirdiler. Tekrar tekrar topladım. Hepsini yediler, ama doymak

nedir bilmiyorlardı. Çaresiz kaldım. Mecbur kaldığımızda yedirmek üzere ektiğimiz mısır tarlasının fidanlarını kesip kesip ineklerin önüne attım. Artık daha yavaş yemeye başlamışlardı ki, aklıma su vermem gerektiği geldi. Gidip kovalara su doldurdum. İçebildikleri kadar su taşıdım.

İneklere bakmak bütün günümü doldurmuştu. Akşam üzeri, annemler kamyonla geri geldiler. Babam ineklerin yanına gidip, aç kalıp kalmadıklarını kontrol etti. En büyük ağabeyim Osman kontrol ihtiyacı bile duymadan, gelip beni tebrik etti:

“Aferin bacıma, nasıl da gönüllü olarak kaldı. Ben bakarım ineklere dedi.”

O sırada babam inekleri kontrol edip, yanımıza gelmişti. Birden gürledi: “Aferinmiş! Bütün darıyı (\*) yedirsın bitirsin, sen aferin de! Öyle mi?”

Sanki babam göğsüme bir hançer batırmıştı. Değil takdir etmek mısırları kesip ineklere verdiğim için çok kızmıştı. Öfke içindeydi. Elinden gelse, abim yanımda olmasa, beni neredeyse dövecekti. Abimden çekindi. Nitekim Osman’a dönüp:

“Sana şükretsin. Yoksa elimden bir kaza çıkacaktı. Dövecektim keratayı” dediğini anımsıyorum.

Güya yalnız kalmak istemişim. Ama başarabilmiş miydim? Elbette ki hayır. Hem yalnız kalmamış. Bütün gün ineklere bakmak için kendimi parçalamışım. Hem de onaylanmamışım. Tam tersine eleştirilip, kınanmışım.

Neden mi? Çünkü buradaki yalnız kalma isteğim, onay ih-

---

(\*) Darı: Mısır. (Yöresel bir tabir.)

tiyacının bir göstergesidir. Onay ihtiyacı da korku demektir. On bir yaşımdayken beni esir almış olan korkunun hareketi, yalnız kalmama neden olmuştu.

Korkudan kaynaklanan her hareket gibi, benim bu deneyimim de hayal kırıklığı ile sonuçlanmıştı.

Herkes davete giderek; yiyip-içip-gezmiş. Ben sabahtan akşama kadar çalışmış, ama onay alacak yerde, eleştirilmiştim.

Bu anı her hatırladığımda geçekten de o zamanlar bir aptal olduğumu bana anımsatmıştır. Babamın o kahredici sözleri hep kulaklarımda çınlayıp durmuştur.

“Olur. Aferin öyle mi? Bütün darıyı yedir. Aferin öyle mi?”

Tamı tamına böyle bir ifadeydi. Babam bu sözleri; alay ederek, kızgınlık ve öfke karışımı bir ifade ile söylemişti.

Ömrüm boyunca babamın onayını almaya çalıştığımı, şimdi bu satırları yazarken daha iyi idrak ediyorum. Asla alamadığımı söylememe gerek olmadığını düşünüyorum.

Söylememe gerek yok, çünkü onay arzusunun korku olduğunu artık biliyorum. Onay arzusu korkudur. Bu korku, onay ihtiyacı hisseden kişiye aittir. Karşı tarafa değil!

Bu yüzden asla ihtiyacı karşılanamaz.

Onay ihtiyacı, ancak ve ancak onu bırakırsanız karşılanır. Bırakmak için ise; onay ihtiyacınızı anlayıp, onun nereden kaynaklandığını ve nasıl oluştuğunu görüp, onun ne kadar aptalca olduğunu anlamanız gerekiyor.

Ancak o zaman onay gereksiniminiz son bulur. O zamana

kadar değil!

“Asla elde edemeyeceğiniz bir şeyi bırakmak ise çok zordur” diye bir söz vardır. Ama bunun tersi de geçerlidir.

“Bir şeyi tam olarak bırakmadan, asla onu tam olarak elde edemezsiniz!”

Ya da şöyle de diyebiliriz: “Bıraktığınız şey sizindir.” “Sahiplendiğiniz şeyi yok edersiniz”

Sırf babamın onayını alabilmek için altı yaşındayken Arapça Kur'an okumayı öğrendim ve Kur'an-ı kerimi hatim ettim. Neden mi? Çünkü babam: “Kur'an-ı hatim etmezsen ilkokula göndermem? diyordu da ondan.

“Kur'an-ı üç kere Hatim etmezsen ortaokula göndermem.” “Başını örtmezsen asla okutmam.” Sürekli olarak okumamam için baskı yapıyordu.

Kedinin fareyle oynadığı gibi, okuma isteğimle alay ediyor, dalga geçiyor ve oyun oynuyordu.

Babamın bu baskıları yüzünden ergenlik dönemim oldukça sancılı geçti. İlkokulu bitirip, ortaokula gitmek için savaş verdiğim sıralarda boyum bosum büyümüş, memelerim gelişmeye başlamıştı. Genç kızlığa adım atar atmaz, başımı örtmek zorunda kalmıştım.

O yıllarda, babama yaranmak için ne yapacağımı şaşırmış durumdaydım. Ne yaparsam yapayım asla memnun olmuyor, bir de üstelik kız çocuğu olduğum için aşağılıyordu. Sürekli olarak “Kız çocuğu okur mu hiç? Günah, kendine geldin ar-tık. Okulu unutsan iyi olur” diyordu.

Güç bela razı edip ortaokula gidebildim, ama liseyi bitirip

de üniversite için Ankara'ya kaçınıcaya kadar onu memnun etmek, benim birinci görevim olmuştur. Okula gitmek dışında, bir dediğini iki etmemeye çalışıyordum. Ama babam asla memnun olmuyor ve beni onaylamıyordu. “Oku! Oku! Ne olacak senin bu halin?” diye beni aşağılıyor, her fırsatta ders çalışmamı engellemek için bana iş veriyordu. Kitap okuduğumu gördüğü anda ya “ineklere saman ver” diye bağırıyor, ya da işçilerle beraber tarlada çalışmam için emirler yağdırıyordu.

Babam: “Yaşar” diye seslendiği anda koşup, yanına gidiyor, her istediğini yapıyordum.

Bu hizmetimi bile alay ederek karşılıyor:”Şuna bak! Daha ben Yaşar demeden şapırada (\*) düşer. “Biraz yavaş koşsana” diye bana bağırıyordu.

Babamın tek memnuniyeti şu cümlelerdi: “Ben daha Yaşar demeden şapırada düşer”.

O seslendiği anda her işi bırakır, kitaplarımı bile terk eder, yanına koşardım.

Kız olmak suçmuş gibi bir hisse kapılırdım. O zamanlar sadece babam değil, en büyük ağabeyim Osman da bana baskı yapıyordu. Biraz gelişip serpildiğimde bana çok kötü davranmaya başladı.

“İri yarı kızlarla konuşma! Onlarla yolda yürüme, okula yalnız git! Ya da Ali'yle beraber git. Seni, fingerdek kızlarla birlikte görmeyeyim” derdi.

---

(\*) Şapırada düşer: Telaşla koşar. (Yöresel bir tabir.)

Her davranışına karışırdı Osman Ağabeyim. Bir gün radyoda bir program dinliyordum. Konuyu iyice kavrayabilmek için radyonun yanında oturmıştım. Osman Ağabeyim içeri girer girmez yanıma gelip, başımı radyoya defalarca vurdu: “Sok kafanı içine! Radyo dinleme demedim mi ben sana” diye bağırıyordu.

Memelerim gelişmeye başladığında Osman görmesin diye nasıl saklayacağımı bilemezdim. Hatta: “Büyümeysin, büyümeysin!” diye memelerime ellerimle vurduğumu bile hatırlıyorum. Osman fark ederse beni eve hapseder. Okula asla göndermez diye çok korkuyordum. Osman’ın onayını da almak için çok uğraştım. Ama o da babam gibi beni asla onaylamadı. Ortaokula gideceğim yıl bana şöyle yalvardığını hatırlıyorum:

“Sana ayaklı dikiş makinesi alayım. Akşam Sanat’a dikiş kursuna yazdırayım. Oraya başörtülü alıyorlar. Oraya git! Ne güzel, terzi olur, dikiş dikersin! Ortaokula göndermem. Orada kız-erkek karışık okuyorlar. Sana laf atarlar. Bir de sınıfa girerken başını açmak zorundasın. Bak ne güzel başını örtmüşsün. Ortaokula gideceğim diye başını açıp günaha girme! Gel bacım dediğimi tut. Ben seni asla ortaokula göndermem! Ha, terzi olmak istersen tamam! Kabul.”

Ben sustum sadece. Hiç cevap vermedim. Ama içimden: “Allah belanı versin. Kadın düşmanı herif” dediğimi anımsıyorum.

Tabii ki ne Osman’ı ne de babamı dinledim, hayattaki tek huzur duyduğum şeyi yapmaya devam ettim. Bulabildiğim her yazıyı okumayı sürdürdüm. Eski Türkçe, yeni Türkçe hiç fark etmiyordu. Okumak benim için bir tutku olmuştu.

Bugün geriye baktığımda beni okumaya iten şeyin, okumamam için yapılan baskılar olduğunu görüyorum.

Bir çocuğa, yapmayı çok sevdiği bir şeyi, ki bu şey zararlı bir şey değilse eğer, asla yasaklamayın! Destek olun. Çünkü yasak onu, yasakladığınız şeye bağımlı kılar. O alanda doyumsuzlaşır. Daha çok, daha çok ister!

Ama eğer destek olursanız yine sevdiği alanda ilerler. Fakat bu defa sizin desteğiniz sayesinde daha erken yaşta kendisini gerçekleştirebilir. Daha doyumlu ve daha mutlu olur.

Anne babalar çocuklarını dinleseler, onları dinlemeyi öğrenseler, hem kendilerine iyilik ederler, hem çocuklarına, hem de bütün dünyaya.

Neden mi?

Çünkü küçük çocuklar, doğal davranırlar.

Çünkü küçük çocuklar, coşkuludurlar.

Çünkü küçük çocuklar, kendileri ile barışıktırlar.

Çünkü küçük çocuklar, neşelidirler.

Onları dinlediğimizde hem onların doğallığını, coşkusunu ve neşesini söndürmeyiz. Hem de çocuklukta kaybettiğimiz bu doğallığa yeniden kavuşuruz.

İlkokulu derece ile bitirmiştım. Ortaokula göndermesi için babama yalvardığım sıralardaki bir anımı hatırlıyorum.

Çiftlikteki evimizin önünde yer sofrasında öğle yemeği yiyorduk. Yediğimiz yemeği bile hatırlıyorum. Domates ve soğanla kavrulmuş taze sarı kabak yiyorduk. Bu yemeği yiyenler çok iyi bilirler ki, kuru soğanla çok iyi gider. Babamın canı kuru soğan istedi.

“Haydi kızım, git tarladan iki üç tane soğan kökleyip, gel!” dedi.

“Ortaokula gönderirsen giderim” diye cevap verdim.

“Tamam” “Git soğanı getir, ortaokula göndereyim” dedi.

Ben, yıldırım hızıyla sofradan kalktım. Tarlanın ortasında ekili olan soğanlardan üç-dört tane kökleyip, geldim. Soğanları soyup, yıkadıktan sonra sofraya getirdim.

“Tamam, değil mi baba, ortaokula göndereceksin!”

“Kız çocuğu okur mu? Kız çocuğu okur mu hiç?”

“Kız çocuğunun okula gitmesi günah! Olmaz. Okulu mokulu unut!”

Sofradan ağlayarak kalktığımı hatırlıyorum. O yazım ağlamakla geçti. Babamı ikna etmem olanaksızdı. Ailemin en büyük kızı bendim. Üç ağabeyim vardı, ama ikisi ilkokuldan sonra okumamışlardı. Babamla birlikte çalışıyorlardı. Benden iki yaş büyük olan ağabeyim Ali ise o yıl ortaokul birinci sınıfta kalmıştı. Orta biri tekrar okuyacaktı. Babam onun okumasını çok istiyordu.

Ama ben, kız çocuğuydum. “Kız çocuğu ilkokula bile gitmez ama cezası var. Ceza ödememek için mecburen gönderdim. Ortaokul mecburî değil. Zaten sen büyüdün, kocaman kız oldun. Artık okul mokul yok” diyordu.

Çaresiz kalmıştım. Okula gitmeden okunabileceğini düşünmüştüm. Küçük ağabeyimin ortaokul birinci sınıf kitaplarını okumaya başladım. Durmadan ders çalışıyordum. Bir gün babam benden su istedi.

“Ders çalışıyorum baba kalkmam” dedim.

“Ne dersiymiş o” dedi kızarak.

“Madem sen ortaokula göndermiyorsun ben de abimin kitaplarına çalışır okula gitmeden okurum” dedim.

Babam çok şaşırdı:

“Okula gitmeden okunur mu hiç kızım? Sen aklını mı kaçırdın?”

“Neden okunmasın. Abim gitmiyor mu? Gidiyor. Kitapları yok mu?”

Var. E ... o zaman onun kitaplarını okur, onunla birlikte ben de okurum” dedim.

Madem bu kadar çok istiyorsun, o zaman yarın gidip kaydettireyim seni” dedi.

Ben, sevincimden bağırmaya başladım: “Yaşasın! Yaşasın! Yaşasın!”

Annem yanıma geldi:

“Çıldıracaksın. Sakin ol!” dediğini anımsıyorum.

Böylece ortaokula yazıldım. Ağabeyim, benim cankurtaran simidim olmuştu. Gerçekten de birlikte okuduk. Okula hep, birlikte gidip gelirdik.

Sırf okuyabilmek için, Ali’nin bana bekçilik yapmasına bile razı gelmiştim.



## Sen Öksüze Adaklısın

“Seni abimin oğluna vereceğim. Abim öldü. Çocukları öksüz kaldı. Bereket versin ki Veli dayın Çocuk Esirgeme’ye yazdırdı çocukları da aç susuz kalmaktan kurtuldular. Hepsi okuyup adam olurlar inşallah. Seni Orhan’a vereceğim. Onun anası ayır, o daha bir garip. Ötekilerle aynı anadan değil!”

Ben henüz dokuz-on yaşlarında bir ilkokul öğrencisiyken annemden sık sık duyduğum bu sözler, içimde bir kıpırtı, Orhan’a karşı bir yakınlık duymama yol açmıştı. Onu bir kez görmüştüm. Sadece bir kez. Taşucu’ndan Antalya’ya hareket eden feribota binmek için Silifke’ye geldiklerinde görmüştüm. Bizde bir gece kalıp, ertesi günü gittiler. O zaman ben dört, Orhan altı, kardeşleri ise daha küçük yaştaydılar. Veli dayım bu dört öksüz kardeşi alıp, Antalya’ya götürmüştü.

İlkokul bittikten sonra yaz tatili için Silifke’ye geleceklerini duyduğumda bütün dünyalar benim olmuştu. Bir gün önceden banyo yapıp saçlarımı güzelce taradım ve kıvrır kıvrır salıverdim. Bağlamadım. Başörtüsü taktım ama, örtünün altından saçlarım kısmen gözüküyordu.

Nihayet dördü birden geldiler. Görmeyeli beş yıl olmuştu. Öyle büyümüş ve değişmişlerdi ki tanımak olanaksızdı. Kendilerini sırayla tanıttılar. Kalbim yerinden çıkacak gibi çarpıyordu.

Herkes herkesle birer birer kucaklaştı. Annemin iki gözü iki çeşme, sevinç gözyaşları döküyordu.

O yıldan sonra, her yaz tatilinde, diğerleri gelmezse bile Orhan mutlaka geliyordu. Liseye başladığında ise, Mersin'deki Çocuk Esirgeme'ye nakil edilince hafta sonları ve bayramlarda da gelmeye başladı.

Orhan, benden bir sınıf küçüktü. Ben lise sondayken, o, lise ikinci sınıfta okuyordu. Ben liseyi bitirinceye kadar sadece bakışmakla yetiniyorduk. Lise bitip de Ankara'ya Üniversite için gitmem söz konusu olduğunda Orhan telaşlandı.

“Ankara'ya gidince bizleri buraları unutursun. Kendine oradan arkadaş bulursun. Belki de hiç gelmezsin buralara” diyordu.

Ben büyülenmiş gibiydim. Ona çok yakınlık duyuyordum. Onunla konuşmak el ele oturmak hoşuma gidiyordu. O benim ilk elini tuttuğum erkekti. Evlilik, nişanlılık gibi şeyleri düşünmem olanaksızdı. Sadece bir heyecan, bir sıcaklık ve bir yakınlıktı hissettiklerim. O, benim ağabeyim gibiydi. Başka türlü bir ilişki düşünmem olanaklıydı, ama çarpılmış gibiydim. Hem onu özleyiyor, onunla birlikte oturmak, konuşmak istiyordum. Hem de onunla birlikte olmanın, evlilik gibi olanaksız bir yakınlığa dönüşmesinden korkuyordum. Akraba evliliğinin sakıncalarını ikimiz de pekâlâ biliyorduk. Bizim için evlilik söz konusu bile olamazdı.

Son derece masum, anlık ve heyecan dolu bir ilişki, bir anda kâbusa dönüştü. Büyük ağabeyim bizim yakınlığımızı fark etmiş ve kıyameti koparmıştı: “Konuştuğunuzu duyarsam ikini de vururum” diye hem beni hem de Orhan'ı tehdit etti.

Olayı babama da anlatmış. Babam da bizi evlendirmeye kalktı.

“Bu ikisini evlendirivereyim de namusumu temizleyeyim” diye bağırmaya başladı.

Evlilik söz konusu olunca aklım başıma gelmişti. Ben o zaman tıp fakültesi ikinci sınıfa geçmiştim. Akriba evliliğinin acı sonuçlarını biliyordum. Benim kadar Orhan da bu gerçeği biliyordu. Evden kaçıp Ankara’ya döndüm. Okullar açılmak üzereydi zaten. Orhan’a telefon ettim, olan biteni konuştuk ve vedalaşıp ayrıldık. Görüşmemeye karar verdik.

Aşkın mantığı yoktur derler, gerçekten de öyleymiş. Mantıken zaten Orhan’la ayrılmanız şarttı. Ama bir de işin mantıksız olan yönü vardı. Kalbim sızlıyordu. Sanki hançerlenmiş gibiydim. Onu bir daha görememek, onunla dertleşmemek fikri çok acı veriyordu. Bir de ağabeyimin tehditleri, olayın üzerine tuz, biber ekmişti. Ne kadar mantıksız bir aşk olursa olsun, ilk ayrılık acısını yaşıyordum. Yurttan arkadaşlarım benim halimi görüp, teselli etmeye çalıştılar. Oda arkadaşlarımla ısrarı ile o akşam sinemaya gittik. Sinema çıkışı bir kafe de oturduk. Arkadaşlar birer sigara yaktılar. Bir sigara da bana verdiler.

Bu ilk sigarayı yakışımı hiç unutmuyorum. Garson çakmağı çıkıp bana doğru uzattı. Ben de elimdeki sigarayı çakmağa doğru uzatıp, yanmasını beklemiştim. Sağ yanımda oturan arkadaşım beni uyardı: “Sigara öyle yakılmaz, ağzına al ve çek dedi. Ben de aynısını yaptım. Birkaç ay sonra sigara tiryakisi olmuştum bile.



## Ölüm Korkusu

Çocukluğumda ölüm tehlikesi geçirdiğim zamanlar olmuştu, ama büyüdükçe bu korku, yakınlarımı kaybetme korkusuna dönüştü.

Annemin babamın ve kardeşlerimin ölmesinden çok korkuyordum. Onları kaybedersem yaşayamam diye düşünüyordum.

Kendi ölüm korkumu çok derinlere bastırmış, yakınlarımı ölümden korumanın ya da kurtarmanın yollarını araştırma temasına düşmüştüm. Hatta ortaokul ikinci sınıfta iken kendimi dine vermiş: “Bu dünya geçici. Kalıcı olan öbür dünya” diye düşünmeye başlamıştım.

Lise son sınıftayken, ölüm korkusu, tercih yapmamı bile etkilemişti. Sınıfımızda benim dışımda dört kız daha vardı. Dört kızın hepsi ilk tercih olarak Tıp Fakültesi’ni yazmışlardı. Ben ise ilk tercihime dört yıllık bir fakülteyi, Fen Fakültesi matematik bölümünü yazmıştım.

Arkadaşlarım çok şaşırdılar. Nedenini sordular:

“Neden sen de Tıp Fakültesi’ni yazmıyorsun?”

“Tıp Fakültesi çok uzun. Altı yıl sürüyor. Ya o zamana kadar annem-babam ölürse, ben ne yaparım. Bir an önce okulu bitirip onlara bakmam lazım. Para kazanıp, annemi-babamı kardeşlerimi rahat ettirmeliyim!” diye cevap vermiştim.

Babaannem ve büyükbabam, ben çok küçükken ölmüşler. Onların ölümlerini çok net hatırlamıyorum. Sadece babaanne-min beni, “erkek sesli kızım” geldi diye sevdiğini hatırlıyorum.

Çocukluğumda yakından tanık olduğumu hatırlayabildiğim tek ölüm, amcamın ölümüdür. Ben onüç yaşında, ortaokul ikinci sınıf öğrencisiydim. Amcam çok sigara içiyordu ve her sigara tiryakisinin korkulu rüyası olan akciğer kanserine yakalanmıştı. Öleceğini söylüyordu herkes. Ama ben ölmesin diye, sabahlara kadar dua ediyordum. Amcamı çok seviyordum. O, benim okula gitmemi onaylayan ve destekleyen tek akrabamızdı. Beni ne zaman görse harçlık verir, defter, kalem alırsın derdi. Ama öldü. Ölümün kaçınılmaz olduğunu yakından görmüştüm. Amcam çok zengindi, ama parası derdine derman olamamıştı. Okumuş-yazmıştı, ama bunlar da hiç fayda etmemişti.

Ölüm, ölüm korkusu o sıralarda içinde bulunduğum buluş çağının da etkisi ile beni okula ve derslere sıkı sıkı sarılmaya itti. Zaten çalışkan bir öğrenciydim ama, sınıf birincisi değildim. Amcamın ölümünden sonra, bütün gücümü ve zamanımı derslerime verdim. Notlarım gittikçe yükseldi.

Liseye başladıktan sonra, değil sınıf birinciliği, okul birinciliğini bile hiç kimseye kaptırmadım. Durmadan kitap okuyordum. Çok okuyarak, çok çalışarak, ölüm karşısında insanın düştüğü çaresizliği ve acıyı tedavi etmek isteyen bir dürtü vardı içimde. Ölümüne çare yoktu, ama ölümün; insanın bugün yaşadığı anlamının ötesinde çok daha kutsal, çok daha güzel bir anlamı olmalıydı. O zamanlar yaşamının ölmek olduğunu elbetteki bilmiyordum ve hiç kimse bana yaşamın bu gerçek-

lerinden söz etmemişti. Ama içimde araştırmaya, incelemeye ve daha ötelerde neler olduğunu öğrenmeye büyük bir istek vardı.

Lisede okurken kitaplarım benim herşeyimdi. Gittiğim her yere mutlaka kitaplarımı da götürürdüm. Koşullar ne olursa olsun derslerimi asla ihmal etmezdim. O yıllara ait, kitaplarım ile ilgili bir anımı hatırlıyorum. Lise ikinci sınıftaydım. Akşamleyin ben ders çalışıyordum. Dışarıdan gelen bir sesle irkildim:

“Herkes evi terk etsin! Sel baskını geliyor!”

Ben bütün kitaplarımı bulduğum torbalara doldurdum. Torbaları alıp, dışarı fırladım. Dışarı çıktığım da selin bizim eve doğru geldiğini gördüm. Babam dışarıdaydı, bağıırıyordu: “Çabuk, yukarı köşke çıkalım, köşkün temeli sağlam. Ben orayı taştan yaptım. Asla yıkılmaz orası.”

Koşarak köşke çıktım. Kitaplarımı bir divanın altına sakladım. Sonra etrafıma baktım herkes köşke çıkmıştı. Annem, babam, Ali, Durdu oradaydı. Osman’la eşi ve çocukları zaten köşkte oturuyorlardı. Osman evlendikten sonra Karayolları köşkü boşaltıp, kendi yaptırdıkları binaya geçmişlerdi. Ömer, Ömer’in eşi ve çocukları oradaydı. Ama Yeter yoktu.

Yeter’in köşkte olmadığını fark eder etmez, yıldırım hızıyla köşkten indim. Bizim eve koşup Yeter’in yattığı odaya girdim. O sırada sular dizimin alt hizasına kadar yükselmişti. Yeter divanda hâlâ uyuyordu. Hemen kaldırıp, oturttum. Sonra da sırtıma hop ettim. Bütün gücümle suları yararak köşkün taş merdivenlerine ulaştım.

Yeter sırtımda, köşke çıktım. Annem bizi görünce bağıır-

maya başladı.

“Amanın... Yeteri hepten unutmuşuz!”

“Nasıl akıl ettin de gidip, getirdin? Uyuyor hâlâ. Dur bir minder sereyim de yatır. Uyanmasın varsın. Uyanırsa korkar belki.”

Annem yere bir minder serdi. Ben de Yeter'i yavaşça minderin üstüne indirdim. Yeter uyumaya devam etti. Ben de kitaplarımı sakladığım yerden çıkarıp, hiçbir şey olmamış gibi ders çalışmaya yeniden başladım. Ama birkaç saat sonra bizim ev tarafından korkunç bir gürültü geldi. Gece karanlığında köşkten baktığımızda evimizin yerle bir olduğunu gördük. Evimizin yerinde yeller esiyordu. Sadece kitaplarımı ve Yeter'i kurtarabilmişim.

Evimiz yıkıldı. Yeter hâlâ uyuyordu. Biz korkmaya başladık: “Ya köşk de yıkılırsa, ne yaparız” diye telaş içindeyken, babam bizi sakinleştirdi.

“Korkmayın, Köşk yıkılmaz. Temeli çok sağlam. Alt kat tamamen taştan yapıldı. Sular, üst kata çıkmazsa hiçbir şey olmaz. Suları takip edelim. Üst kata yaklaşırsa, o zaman dama çıkarız.”

O gece sabaha kadar uyumadık. Bizimkiler sürekli olarak suları takip ettiler. Ben de sürekli olarak ders çalıştım. Babam ve ağabeylerimin azarlamalarına rağmen kitap okumayı hiç bırakmadım. En küçük ağabeyim elimden kitabımı çekip: “Yeter artık okuma! Yarın sanki okul mu var? Bu felakette okul olur mu? Sen deli misin?” dedi.

“Okul var diye okumuyorum ki, öğrenmek için okuyorum. Bilmediğim yeni şeyler öğreniyorum” diye cevap verdim.

Ali sinirlendi: “Oku bakalım. Sanki 10’un üzerinde not mu var?” diyerek, okumakta olduğum kitabı eline alıp, bana doğru fırlattı.

Lisedeyken gerçekten de bir okuma hastasıydım. Okuduğum, ders çalıştığım zamanlar, en mutlu olduğum anlardı. Ders çalışırken ölüm korkum kayboluyordu. “Sürekli okursam, bulduğum bütün kitapları okursam, araştırırsam büyük adam olurum. Belki o zaman ölüme bile çare bulabilirim.” Bu tarz düşünceler sürekli kafamdan geçiyordu.

Lise son sınıfta iken bir arkadaşımın annesi ölmüştü. Cenaze, bizim evin önünden, omuzlarda taşınıp mezarlığa götürülmüştü. Herkes ağlıyordu. Tabutun üstüne kırmızı bir battaniye örtülmüştü. Cenazenin götürülüşünü, gözden kayboluncaya kadar seyretmiştim.

Takib eden günlerde annesi ölen arkadaşımın yakınına gitmemeye başladım. Arkadaşımla ve kardeşleriyle konuşmak için okula gidiş-geliş yolumu bile değiştirmiş, bir alt sokaktan geçmeye başlamıştım. Onlarla konuşursam benim annem de ölür korkusu vardı içimde. Çok saçma olduğunu biliyordum, ama annemin ya da babamın ölümünü hatırlatacak herşeyden ve herkesten kaçmama engel olamıyordum.

Annem-babam ölmeden önce, onlara yardım etmek, destek olmak ya da onların benimle gurur duymalarını istiyordum. Ailede liseyi ilk bitiren bendim. Mutlaka üniversiteye gitmeliydim ki annem-babam sevinсин, mutlu olsun. Aslında babam okumamı istemiyordu. “Kız çocuğu okur mu hiç? Günah” diyordu. Ama iki büyük oğlu ilkokuldan sonra okuyamamış, küçük oğlu da lisede devre kaybettiği için alt sınıfta, lise ikide okuyordu. Benim üniversiteye gitmemi istememesine rağmen

men, eğer kazanırsam gizlice sevineceğini biliyordum.

Bu yüzden üniversite giriş sınavı sonuçları açıklandığında ilk tercihim olan Matematik bölümünü kazanamama rağmen, ikinci tercihim olan Fransız Dili ve Edebiyatı bölümünü kazanınca oraya kaydımı yaptırdım. Ama en büyük ağabeyim kayıt yaptırdığım yerin yabancı dil olduğunu öğrenince çıldırdı: “Biz okumasın, günah derken, Yaşar iyice gâvur olup çıktı. Gâvur diline yazılmış.”

Evde kızılca kıyamet koptu. “Gâvurcayı okumayacaksın! Hiç okuma derken, sen inadına gâvurcaya gittin, kaydoldun.”

Babam tutturdu: “Göndermem seni Ankara’ya. İki cihan bir araya gelse yine beni kandıramaz bu defa. Okulu unut!”

Aradan onbeş-yirmi gün geçtikten sonra, yedek listeden matematik bölümünü kazandım. Dünyalar benim olmuştu. Matematik bölümüne evdekiler de çok sevindi. Gâvurcadan iyidir dediler, ama ben nasıl kayıt değiştirileceğini bilmediğim için önce liseye gidip, bilgi almak istedim. Mezun olduğum liseye gittim. Müdür beyden bilgi aldım. Müdür bey, yer değiştirmeme şiddetle karşı çıktı: “Böyle bir hata yapayım deme sakın! Hiç, hangisi olursa olsun dil bölümü bırakılır da matematiğe geçilir mi? Yine de ben sana usulü anlatayım, sen de bir bölümden diğerine nasıl geçileceğini öğrenmiş olursun. “Kayıt yaptırdığın Fransız Dili ve Edebiyatı Bölümü’ne dilekçe vereceksin, Matematik bölümüne geçmek istediğini yazacaksın, onlar da sana kayıt evraklarını verecekler, götürüp Fen Fakültesi Matematik Bölümü’ne vereceksin? hepsi bu” dedi.

Ben ikna olmuşum ama evdekiler, özellikle benimle birlikte Ankara’ya gitmeye can atan ortanca ağabeyim Ömer ne

diyecekti. Korkarak, biraz tedirgin bir şekilde şehirdeki evimize geldim. Ömer, giyinip kuşanmış, hazır vaziyette kapıda beni bekliyordu.

“Neredesin sen? Hadi gidiyoruz. Önce Mersin’e gideceğiz. Otobüse oradan bineceğiz” dedi.

“Ben vazgeçtim. Kaydımı değiştirmek istemiyorum” dedim.

O kadar sinirlendi ki, beni tekmelemeye başladı. Kapıya sıkıştırıp vurdu, vurdu yine vurdu.

“Kalk çabuk, eşyalarını al gidiyoruz” dedi.

Ağlaya ağlaya içeriye girdim. Daha önceden hazırladığım valizimi aldım. Çantam zaten elimdeydi. Dışarı çıkıp ağabeyimin yanına geldim. Birlikte yola çıkıp, Mersin’e giden dolmuşlardan birine bindik. Mersin’e varıncaya kadar ağladım.

Annemler o sıralarda fıstıklıktaydılar. Eylül ayı, işlerin en sıkı olduğu dönemdi. Fıstıkların sökülme zamanı olduğu için, beni yolcu etmeye hiç kimse gelmedi. Ankara’ya okumak üzere ilk gidişim böyle ağlaya ağlaya üzgün bir şekilde oldu. Çünkü Ankara’ya gidip kaydı nakil ettirdikten sonra Silifke’ye geri dönmedim. Yurt sırasının takibi için Ankara’da kalmam gerekiyordu. Ömer Abim beni bir akrabamızın evinde bıraktı. Kendisi Silifke’ye geri döndü.

Böylece istemeye istemeye Fen Fakültesi Matematik Bölümü’nde bir yıl okudum. Sınıfımı da geçmiştim, ama tekrar sınava girip okulumu değiştirdim.

Nedeni ise, yurttaki oda arkadaşlarımdan bazılarıydı. Odamızdaki arkadaşlardan üç tanesi Tıp Fakültesi’nde okuyordu.

Üçü de çok havalıydı. Hele içlerinden birisi, beni sık sık aşağılıyordu. Bir konuda fikrimi söylesem beni azarlıyordu:

“Sen sus! Sanki Tıp Fakültesi’nde mi okuyorsun? Ukalâ!” derdi.

Ben de buna içerliyordum. İçin için “Tıp Fakültesi’ne geçeyim de, sen gününü gör o zaman” diye söyleniyordum.

Nitekim tekrar Üniversite Giriş Sınavları’na girdim. Sadece üç tane Tıp Fakültesi yazdım. Ve ilk tercihim olan Ankara Tıp’ı kazandım.

Tıp Fakültesi’ni altı yılda, hiç kayıp vermeden bitirdim. Okulu bitirmek çok kolaydı benim için. Ders çalışmayı çok seviyordum çünkü.

Ama okul bittikten sonra, uzmanlık giriş sınavlarındaki o zamanki çarpık sistem yüzünden, ilk yıl ihtisasa giremedim. Bir yıl kadar pratisyen hekim olarak çalıştım.

Bir yıl sonra uzmanlık giriş sınavını kazandım. Dahilî hastalıklar alanında ihtisas yaptım. Takiben dört yıl kadar başasistan olarak çalıştım. Doçentlik sürem dolmuştu, ama ben, mesleğimi gereği gibi yapamadığımı düşünerek, doçentliğimi almadan üniversiteden istifa ettim.

Mesleğimi gereği gibi yapmamı engelleyen nedenlere gince bunlardan bir tanesi bile istifa etmeme yeterliydi: “Kadın olmam.” Eğer kadınsanız ve patronunuz sizi desteklemiyorsa hep itilir kakılırsınız. Dünyanın her yerinde ve her alanda olduğu gibi, tıp alanında da maalesef aynı olumsuz kurallar geçerlidir. O zamanlar benim çalıştığım klinikte de aynı olumsuz politika söz konusuydu. İki profesör, bir doçent, üç başasistandık. Sadece ben kadındım. Diğerleri erkekti. Son

dört yılımın iki yılı poliklinikte, iki yılı da üçüncü sınıf yatakhanelerin bulunduğu sosyal seviyeleri düşük hastaların yattığı klinikte geçmişti. İşin kaymağını ise benim dışındaki iki erkek başasistan yiyordu. Çünkü kürsü başkanı onları koruyordu. Onlar birinci sınıf özel odaların bulunduğu lüks klinikte çalışıyorlar, araştırmalarını da kürsü başkanının desteği sayesinde rahat rahat yürütüyorlardı. Rotasyon sisteminin uygulanması için defalarca kürsü başkanını uyarmama rağmen, uyarım dikkate alınmadı. Üstelik benim baktığım ve sorumlu olduğum hastalarla ilgili yayınlarda bile, beni dışlayarak, diğer iki erkek başasistanın isimlerinin konulması, beni istifaya zorlamıştı.

Yayın yapamıyordum. Özgürce mesleğimi uygulayamıyordum. O zaman üniversitede kalmanın ne anlamı vardı? Ben de istifa edip, Ankara'da serbest hekim olarak çalışmaya başladım.

Şimdi, o günlere bütünsel bakışın ışığında yeniden baktığımda; istifa etmemin altında yatan temel nedenlerimi açık ve net olarak görebiliyorum. Dahası; klinik şefimin korkularını, özellikle de kadın korkusunu da keşfettim.

O zamanlar ise, beni istifaya iten asıl nedenin farkında bile değildim. Oysa asıl neden; hocalarımdan bana karşı olan tutumları değil, çocukluğumdaki değersizlik ve yetersizlik duygularının açığa çıkmasıydı.

Çocukluk ve ilk genç kızlık döneminde, babamın ve ağabeylerimin onaylarını alabilmek için ne çok uğraşmıştım. Asla alamadığım bu onay; kendimi değersiz, yetersiz ve çaresiz hissetmemeneden olmuştu. Çocukluğumda ihtiyacım olup da alamadığım bu onayı bu defa da hocalarımdan almaya çalış-

miştım. Aslında artık çocuk değildim ve tabii ki onaya ihtiyacım yoktu. Onlar onaylamasa da ben yoluma devam edebilirdim. Ama işte olan olmuştu. Tıpkı çocukluğumdaki gibi kendimi yetersiz ve değersiz hissetmiştim. Çaresizdim. Onay istiyordum.

Sevilmediğimi ve istenilmediğimi anladığım için istifa etmek zorunda kalmıştım. Bu istifa beni değerli mi kılmıştı. Elbette ki hayır. Tam tersine değersizlik duygumdan bir kez daha kaçmamı sağlamıştı. Hepsi buydu.

Ya hocalarımın bana karşı tutumları neydi? Özellikle kürsü başkanımızın: “Benim kadınlara itimadım yok. Bu yüzden sana güvenmiyorum” ya da: “Benim laboratuvarım, senin doçentlik tezini kaldırmaz. Başka bir üniversiteye geçersen seni destekleyeceğime söz veririm” şeklindeki sözlerinin asıl nedeni neydi?

Hocalarımın beni aşağılamalarının ve desteklememelerinin altında yatan asıl nedenin de o zamanlar hiç farkında değildim.

Oysa onların beni istememelerinin asıl nedeni, benim yetersiz olmam değil, tam tersine beni gördüklerinde onların kendilerini değersiz hissetmeleriydi.

Bu gerçeği, o günlere geri dönüp de, bütünsel bir bakışla baktığımda anlayabildim.

Değil MR (Manyetik Rezonans) ya da bilgisayarlı tomografi (B.T.), ultrasonografinin bile henüz ülkemizde kullanıma girmediği o dönemde, teşhis yeteneği ve önsezi çok önemliydi. Bu yeteneğim çok güçlüydü. Öyle ki sadece muayene ile, genellikle kesin tanı koyabiliyordum. Hocalarım bu yeteneği-

min farkındaydılar. Hatta klinik şefi olan hocamızın şu sözlerini hep hatırlarım: “Laboratuvar sonuçlarının sağlıklı olup-olmadığını Yaşar’ın yazdığı ön teşhislere uyup-uymadığına bakarak anlıyorum. Eğer Yaşar’ın teşhislerine ters bir sonuç çıkarsa, tahlilleri mutlaka tekrarlatıyorum. Haklı da çıkıyorum. Yaşar’ın isabetli teşhisleri sayesinde laboratuvarı kolayca kontrol edebiliyorum.”

Bir diğer hocam ise bir gün, bir toplantı esnasında teşhis yeteneğimi her zaman takdir ettiğini söylemişti.

Gerçekten de benim isabetli teşhislerim, sadece hocalarımı değil, diğer iki başasistan arkadaşlarımı da rahatsız etmiş olabilirdi. Dolayısıyla, beş kişiden hiçbirisi kalmamı istemedi. “Gitme kal!” diyen olmadı yani.

Bir neden daha vardı ki, o da kadın olmamdı. Kadın hastaların beni tercih etmeleri korkusu. Klinikte çalışan tek bayan uzman doktor bendim. Bayan olmam, benim için elbette ki artıydı. Bayanların çoğu beni tercih edebilirlerdi. Erkek hastalar için de bu durum, tercih nedeni olabilirdi.

Gerçek şu ki, rekabet ve kıskançlık kurbanı olmuştum. Ama o zamanlar bu gerçeğin farkında bile değildim. Tek farkında olduğum gerçek, kendimi kötü hissetmemdi. İstenilmediğimi anlamıştım. Kadın olarak, daha doğrusu kadın olduğum için, erkek meslektaşlarım beni dışlamışlardı. Ben böyle hissediyordum.

Oysa madalyonun öbür yüzü de vardı. O zamanlar hiç farkında olmadığım, ama şimdi aradan yirmisekiz yıl geçtikten sonra fark edebildiğim öbür yüz ne miydi?

Öbür yüz; erkek olarak, daha doğrusu erkek oldukları için,

hocalarımın kendilerini yetersiz hissetmeleriydi. Ben onların yetersizlik duygularını açığa çıkarmıştım. Belki de; annelerine karşı duydukları nefreti bana yansıtarak kendilerini iyi hissetmeye çalışıyorlardı. Onay istiyorlardı. Çaresizdiler. Beni kliniklerinden uzaklaştırarak kendilerini değerli hissettiler. Güçlü hissettiler. Güçlerine güç kattılar.

Görüyorsunuz ya hepimize olanlar aynı: “Onaylanmama korkusu”

Ya da başka bir ifade ile:

“Onay ihtiyacı”

“Güç ihtiyacı”

“Yönetme ihtiyacı”

İhtiyaçlarımız olmazsa olmazlarımızdır.

Taki, biz bu gerçeği fark edinceye kadar.

---

## **II. Bölüm**

# **Kaybolup Gidiyorum**

---



## Büro Açtım

Üniversiteden ayrıldıktan sonra mesleğimi; gereği gibi özgürce yapabileceğim tek yerin muayenehanem olabileceğini düşünerek muayenehane açtım. Serbest çalışmaya başladım.

Serbest hekimlik yaptığım altı yıl boyunca hastalarımınla birer bir direkt olarak, yani doğrudan ilgilenme şansını elde etmiştim. Bu şans sayesinde iç hastalıklarının en büyük nedeninin stres olduğunu keşfettim. Sadece hastalığı tedavi etmek yeterli gelmiyordu. Hastalığa yol açan esas faktörü yani stresi de tedavi etmek şarttı. Ama nasıl?

Bu alanda araştırmalar yaptım. Ve gördüm ki genetik ve enfeksiyon hastalıkları dışında iç hastalıklarının kökeninde yatan esas neden stresi.

Sigara, içki gibi yanlış alışkanlıklarla, şişmanlık gibi yanlış beslenmeler bile stresin yol açtığı gerilim sonucunda oluşuyordu. Bu nedenle her iç hastalıkları uzmanının stresle başa çıkmayı bilmesi gerekiyordu. Bu gerçeği gördüğüm gün kendime sordum: “Sen kendin stresinle başa çıkabiliyor musun?”

“Farkındaysan, sigara içiyorsun. Ara sıra viski yudumluyorsun. Ya da bira içiyorsun. Neden? Bu zararlı maddelere, açıkcası zehirlere neden ihtiyaç duyuyorsun? Onlardan vazgeçebilir misin?”

Yanıtım “Hayır”dı.

“Sigara içmeden yaşayamam. Bırakmam gerek, ama ona ihtiyaç duyarken değil! Bir yolu olmalı.”

Sigara bırakmanın yollarını araştırmaya başladım. O zamanlar ülkemizde bulunan tek yardımcı yöntem akupunkturdu. Ben de akupunktur uygulamaya başladım. Elektronik akupunkturu hem stres için, hem de sigarayı bırakabilmek amacı ile kullanmaya başladım. Kesmiyordu. İsteğimi kesmiyordu. Sigara içmeye devam ediyordum.

Bu arada psikoterapi ve psikiatrik destek almaya başladım. Psikiyatrist arkadaşların önerisi ile antidepresan ilâçlar kullandım. Ama banamısın demiyordu. Sigara isteğim azalacağına artıyordu.

Bir ilâç firmasının ithal ettiği nikotin çikletleri imdadıma yetişti. Sigara yerine nikotin çikletleri kullanmaya başladım. Ama çikletler sigara isteğimi engellemeye yetmedi. Bir-iki gün denedikten sonra çikletleri bırakıp, sigaraya geri döndüm.

Moralim çok bozulmuştu. Kendime lanetler yağıdırıyordum: “Bir de doktor olacaksın. Senin kendine bile faydan yok. Hastalara nasıl olsun! Amcan gibi sen de akciğer kanseri olacaksın bile bile. Ailende senden başka sigara içen yok. Lanet olsun sana!”

Ama zihnimdeki sigara bağımlısı varlığın utanması yoktu. Beni mahvetmeye kararlıydı. Bu defa yine o kazandı. Sigaraya devam edip, antidepresanın dozunu artırdım.

Hastalarımın stresi mi?

Onları, kestirmeden çözüyordum. İç hastalıklarını tedavi

edip, kökeni olan stresi psikiyatristlere ve psikologlara bırakıyordum. Meslektaşlarımın yaptığı gibi ben de “branşım değil? deyip, ilgili arkadaşlarıma sevk ediyordum.

Psikiyatrist arkadaşlarım da bir reçete verip evlerine gönderiyorlardı. Kendilerini bir türlü huzurlu hissetmeyen, hissede-meyen bazı hastalar geri gelip: “Bizi sen tedavi et! Psikiyatristin yazdığı ilâcı sen de yazabilirsin” diyorlardı.

Altı yıl boyunca, sadece iki hastam, gerçek psikiyatrik hastaydı. Onları da, daha hikâyelerini alırken teşhis etmiştim. İkisi de şizofrendi. Birisi erkekti ve üniversite öğrencisiydi. Gerçek olmayan bazı belirtilerden yakınıyordu. El ve ayaklarında büyüme olduğunu söylüyordu, ama yoktu. O kadar normaldi ki elleri ve ayakları.

İkinci hastam, üniversite mezunu bir genç kızdı. Onun şikâyetleri de gerçek değildi. Maalesef hayalîydi.

Eğer hayalî şikâyetleri olan yakınlarınız varsa, mutlaka bir psikiyatriste götürün. Çünkü şizofren, tedavi edilmesi gereken bir ruh hastalığıdır. Yakın takip ve sürekli ilâç tedavisi gerektirir.

Başka psikiyatrik hastalıklar da var. Ciddi akıl hastalıkları zaten herkes tarafından anlaşılabilir, ama tedavisi ve takibi, ilgili bir uzman tarafından yapılmalıdır.

Benim burada bahsettiğim stres, zihinsel yönden tamamen normal kabul edilen her insanın yaşadığı gerilimdir.

Bu gerilim öylesine güçlüdür ki her sağlıklı yetişkinin, kendisini hasta gibi hissetmesine yol açar.

Ben de kendimi sigara karşısında hissettiğim gibi; çaresiz

ve güçsüz hissediyordum. Zaman zaman da olsa zihnimde bir baskı vardı. Bir mengene (\*) vardı ve beynimi sıkıştırıyordu.

Antidepresanlarla ayakta kalabiliyordum. Kırklı yaşlara girdiğimde ise kaybolup gitmiş gibiydim. Dümensiz gemi misali, çıkar yol arıyordum kendime. Yalpalayarak ilerlemeye çalıştığım o yıllarda kızımın sağlık sorunu ortaya çıktı. Ankara'nın kuru ve kirli havası kızım Çitlembik'te öksürük ve nefes darlığına yol açmıştı. Muayenehanemi kapatıp, İstanbul'da bir devlet hastanesinde tam gün olarak çalışmaya başladım.

“Tebdil-i mekânda ferahlık vardır” diye bir laf vardır. Gerçekten de İstanbul, benim hayatımı tamamen kendi özüme doğru çevirdi.

Çalıştığım devlet hastanesi aynı zamanda asistanlık eğitimi de veriyordu. Yani araştırma ve eğitim hastanesiydi. Bu nedenle rahat rahat araştırma yapmaya başladım. Şehir ve iş değiştirmenin de etkisi ile artan stresimi, mutlaka çözmeliydim.

Bir cumartesi günü Cağaloğlu yokuşunu tırmanırken, kitapçı vitrinlerinde gördüğüm, stresle ilgili bütün kitapları satın aldım.

Eve gelip, onları sıraya koydum. Sonra birer birer okuyup, bir-iki ay içerisinde hepsini hatim ettim.

İlgimi çeken ve en etkili olduğunu düşündüğüm yöntemleri belirledim. Bunların içinden bir tane solunum egzersizi seçip, uygulamaya başladım.

---

(\*) Mengene: Bir şeyi sıkmaya yarayan aygıt.

Egzersizle ilgili notta etkisinin on-onbeş gün içinde ancak başlayacağını yazıyordu. Onbeş gün neydi ki... Ben tam yirmi yıldır gerginlik yaşamıyor muydum?

Yaşıyordum elbette. Kendime bakacak zamanım olmamıştı hiç. Ama işte şimdi tam da kırklı yaşlarımda ilerlerken bu zamanı yakalamıştım.

Tamı tamına yirmi yıl önce çiçeği burnunda bir üniversite öğrencisi iken büyük bir hayal kırıklığı yaşamış ve takibinde depresyona girmiştim. Akabinde sigaraya alışmış ve kendimden uzaklaşmaya başlamıştım.

Onbeş gün neydi ki... Su gibi geçip gitti. Ama benim nefes egzersizim hiç fayda vermemişti. İnatla egzersize devam ettim. İki ay kadar bir zaman geçmişti ki, kendimde ufak-tefek rahatlamalar hissetmeye başladım.

Birazcık bile rahatlık, birazcık bile huzur, hem de hiçbir ilaç yardımı olmadan, benim için mucizeydi. Hiç ilaç almıyordum. Sakinleştirici ve antidepresanlara veda etmiştim.

Nefes egzersizine devam ettim. Sabah-akşam on beş-yirmi dakika, aç karna olacak şekilde aksatmadan uyguladım. Dahası stresle ilgili araştırmalar yapmaya başladım.



## Araştırmalara Başladım

Stresle sigaranın ilişkisini araştırmaya karar verdim. Çünkü hâlâ sigara içiyordum. Ve bırakmanın yollarını araştırıyordum.

Nefes egzersizi yapıyordum ama hâlâ canım sigara içmek istiyordu. Nikotinli çikletleri bir daha denemek istedim. Ama eczanelerde bulamadım. İthal yasaklanmıştı. Buna rağmen her rastladığım eczaneye yine de soruyordum. Nihayet bir gün Sirkeci’de bir eczanede bir kutu bulabildim. Eczacı Bey, “isterseniz getirtirim” dedi. “Tabii isterim” dedim. On paket nikotin çikleti siparişi verdim.

İki gün sonra çikletlerim gelmişti. Eczacı arkadaş yurtdışına giden pilotlara sipariş vermiş. Sağ olsunlar onlar da ihmal etmeden alıp, gelmişler. Böylece ikili tedavi uygulamaya başladım. Hem çiklet, hem solunum egzersizini hiç bırakmadan uyguladım.

Stresle ilgili ilk yaptığım çalışma; şeker hastalarında sigara içme sıklığı konusundaydı. Şeker hastası olmayan sağlıklı kişilerle karşılaştırıldığında, şeker hastalarındaki sigara içme sıklığı oldukça yüksek bulunmuştu.

Takiben yaptığım ikinci çalışma ise şeker hastalarında stres düzeyini saptamak oldu.

Tahmin edeceğiniz gibi şeker hastalarında stres düzeyi an-

lamlı olarak yüksekti.

Sonra, guatrlı hastalarda stres düzeyini saptadım. Tabii ki bu araştırmaları hastanemizdeki bir psikolog arkadaşım ile birlikte yürütüyorduk. Stres testini psikolog arkadaşım değerlendiriyordu. Ancak testi hastalara ben ya da asistan doktor arkadaşlarımdan biri uyguluyordu.

Guatrlı hastalarda yaptığımız bu çalışmada da stres düzeyi normal kişilere oranla oldukça yüksek çıkmıştı.

Stresle ilgili çalışmalara var gücümle devam ediyordum.

Damar sertliği olan ve kâlp spazmı ya da kâlp krizi geçirmiş hastalarda sigara içme sıklığını da araştırmıştım. Sigara ve alkol kullanımı bu hastalarda normal kişilerden çok daha yüksekti.

Bu ve buna benzer araştırmaları yaparken, ben hâlâ nikotin çikletlerine devam ediyordum.

Bir yıl kadar nikotin kullanmaya devam ettim. Bu defa da nikotin bağımlısı olmuştum. Bir türlü çikleti bırakamıyordum. Artık canım kesinlikle sigara istemiyordu, ama nikotin çikletini çiğneme ihtiyacı hissediyordum.

Solunum egzersizi yapıyordum, ama yetmiyordu. İlâve bir şeyler gerekiyordu. Tam bu sıralarda bir tesadüf eseri meditasyonla tanıştım.

Transandantal Meditasyon (T.M.) merkezine gidip, meditasyon öğrendim. Ve sabah-akşam

Yirmi dakika olmak üzere meditasyon yapmaya başladım.

Yeni araştırma alanım böylece meditasyona kaymış oldu.

Meditasyonun insan sağlığı üzerine yaptığı etkileri araştır-

dım.

Sigara içme alışkanlığını azalttığını saptadım.

Şişmanlık üzerine olumlu etki yapıyordu.

Hipertansiyonu düşürücü etkisi vardı. Ve en önemlisi ise; stres altındaki hastalarımı da T.M. öğrenmelerini tavsiye ediyordum. Çünkü gerçekten de ben kendim yararını görüyordum.

Nikotin alma ihtiyacım kalmadığı gibi tiksinti duymaya başlamıştım.

Sadece nikotin mi? Tabii ki değil!

Bütün zararlı yiyecek, içeceklere karşı da isteksizlik oluşmuştu.

Gerçekten de stresle başa çıkmayı, taşıma araçlarıyla karşılaştırsak;

Solunum egzersizi taksi ise T.M. uçağa binmek gibiydi benim için.

Sizin için daha farklı olabilir elbette. Siz kendi aracınızı kendiniz seçme özgürlüğüne sahipsiniz. İstedığınız araca binin. İsterseniz yayan da gidebilirsiniz. Bu, sizin bileceğiniz bir iş. Benim burada söylemek istediğim stresle başa çıkmanın yolları olduğudur. Çaresi var. Asla çaresiz değilsiniz.

Ben T.M. yaparken ve bu alandaki araştırmalarımı devam ederken “Ayurveda” ile tanıştım.

Ayurveda, yaşam bilimi anlamına gelen eski Hindistan’da uygulanmış bir sağlık sistemidir. Nasıl sağlıklı ve mutlu yaşayabileceğimizi gösterir.

Ayurveda'nın temeli ise T.M.'dir. Zihinsel sağlığın, bedensel sağlığı düzeltereceği öngörülür. Dahası zihinsel düzensizliğin, bedensel hastalıklara yol açacağı bilindiğinden, mümkün olduğu kadar erken yaşta T.M.'ye başlanması tavsiye edilmektedir.

Sıkıntının ve gerilimin başlama yaşı olan beş yaş, T.M.'ye başlama yaşı olarak da uygun görülmektedir.

Çocuklar için, özel çocuk programı uygulanmakla birlikte bu çocuklar birer yetişkin olduklarında yetişkin programına geçilmektedir.

T.M. sayesinde zihinsel bozulma olmadan, huzur ve mutluluk içinde yaşamak genellikle mümkün olmaktadır.

Elbette ki tek meditasyon tekniği T.M. değildir. Ama öğrenilmesi en kolay ve en etkili olduğu için, tüm dünyada yaygın olarak uygulanmaktadır.

Siz, kendi yönteminizi yine kendiniz seçme özgürlüğüne sahipsiniz. Yeter ki araştırın ve keşfedin.

Tabii ki ikinci adımı atın! O da uygulamadır.

Uygulamadığınızda hiçbir yöntem işinize yaramayacaktır. Hatta yaya yürümek bile...

Yürümezseniz asla bir adım bile öteye gidemezsiniz öyle değil mi?

Ya ne olur?

Olduğunuz yerde sayarsınız.

Oturduğunuz yerde oturmayın. Hiçbir şey yapamazsanız bile adım adım yürüyün.

Yürüyün, etrafınıza bakın. Seyredin!

Gökyüzünü, bulutları,

Kuşları, ağaçları,

İnsanları, arabaları,

Görebildiğiniz herşeyi seyredin.

Seyretmek için, yalnız yürümelisiniz. Yalnız yürümezseniz, seyredemezsiniz. Ya ne yaparsınız? Konuşursunuz! Ama konuşurken maalesef ki seyretmeniz imkânsızdır.

Neden mi?

Çünkü yorum yaparsınız.

Neden mi yorum yaparsınız?

Çünkü öyle öğretilmiştir. Size ters gelen şeyleri ayıplar, size doğru gelen şeyleri ise översiniz de ondan!

Yargılamadan seyretmeyi öğreniyorsunuz şimdi. İşte bu yöntem yani yargılamadan seyretmek, meditasyondur. Meditasyon hali dediğimiz şey budur.

Yargılamadan bakmak,

Yargılamadan görmek,

Yargılamadan koku almak,

Yargılamadan dokunmak,

Yargılamadan tatmak,

Tıpkı çocukluğunuzdaki gibi. İlk üç yaş içerisinde nasıldınız?

Hatırlamıyorum dediğinizi duyar gibiyim.

Evet hatırlamazsınız ama, çevrenizde ilk üç yaşında olan mutlaka bir çocuk vardır.

Siz de onu seyredin. O herşeyi merak eder. Herşeye dokunur. Herşeyi tatmak ister. Herşeyi görmek ister. Üstelik hiçbir şeyi yargılamaz. Hiçbir şeyi dışlamaz. İstisnasız herşeyi, inceler, öğrenir.

İşte bu meditasyon halidir. İşte bu, bizim büyüdükçe unuttuğumuz, ama doğuştan sahip olduğumuz en önemli bir yeteneğimizdir. “Yargılamadan yaşama yeteneğimiz.”

## Eksik Olan Bir Şeyler Vardı

Kırk yaşına gelmiştim. İstediğim herşeyi elde etmiştim. Ama hâlâ bir şeylerin eksik olduğunu hissediyordum.

Bir şey daha vardı. Ne olduğunu bilmiyordum. Sanki onu bulursam herşey tamam olacaktı. Örneğin dört yapraklı yonca gibi. Dört yapraklı yonca bulanın mutlu olacağına dair bir inanç vardır ya. İşte tıpkı bunun gibi...

Ankara'dan İstanbul'a taşınıp, bir tesadüf eseri boğaz manzaralı, bahçesi olan güzel bir siteye yerleşmiştik. Sitenin bahçesinde gezerken, yeni yeni yeşermeye başlamış çimenlerin arasındaki yoncalar dikkatimi çekti. Hepsi ama hepsi, istisnasız dört yapraklıydı.

Çok heyecanlanmıştım. Sanki aradığım şeyi bulmuştum. Yoncalar, arkasından gelecek huzurun habercisi gibiydiler. Daha doğrusu bana öyle geldiler.

Her akşamüzeri hastaneden döndüğümde, bahçede yürüyüş yapıp yoncaları seyrettikten sonra eve girmeye başladım.

İki yıl kadar bu sitede oturduk. Hemen hemen her gün site bahçesinde yürüyüş yaptım. Yoncaları keşfederek işe başlamıştım ama seyretme sanatında ilerledikçe herşeyi seyretmeye başladım. Ayrımsız, gördüğüm her şeyi gözlemliyordum.

Gökyüzünü, bulutları,

Ağaçları, kuşları,  
 Çiçekleri, böcekleri,  
 Kelebekleri, arıları,  
 Çocuk parkını;  
 Parkta oynayan çocukları,  
 Annelerini, babalarını,  
 Basket sahasını,  
 Basket oynayan gençleri,

Onları seyreden arkadaşlarını. Tempolu ya da temposuz, yürüyüş yapan insanları.

Hiçbir ayırım yapmadan izliyor, seyrediyor ve gözlemliyordum.

Yoncalar önemini birden yitirmişlerdi. Onları seyretmek önem kazanmıştı. Seyrettiğim diğer şeylerden hiç farkları kalmamıştı.

Çiçekler, böcekler, ağaçlar ve yoncalar. Baktığım ve gördüğüm herşey, istisnasız herşey bir başına değerli ve eşsizdi. Hiç birinin yoncalardan farkı yoktu.

İstanbul'a taşındıktan sonra stresle başa çıkabilmek için uyguladığım yöntemlere bir yenisini daha eklemiştim.

“Seyretme ve gözlem yapma sanatı.”

Bu sanatı öğrenirken dikkatimi çeken en önemli hususlar şunlardı:

Seyretme yürüyüşlerini tek başıma yapmak zorundaydım.

Tanıdıklara, konuşmadan selam verip yürüyüşe devam et-

mem gerekiyordu.

Konuşmak zorunda kaldığımda ise, en kısa zamanda özür dileyerek oradan ayrılıp yürüyüşüme devam etmeliydim.

Birileri ile konuşurken seyretmek imkânsızdı. Dahası:

Kendi kendimle konuşurken de seyrede miyordum.

Açıkçası zihnimin şu iki işi bir arada asla yapamadığını keşfettim.

Hem konuşup,

Hem de seyrede miyordu.

Ya konuşuyordu:

“Hep konuşuyordu”

Ya da seyrede miyordu:

“Hep seyrede miyordu.”

Bu keşiften sonra seyretme egzersizlerini artık yabancı semtlerde yapmaya başladım.

Oturduğum ve çalıştığım mahallelerin dışındaki bahçelerde, parklarda yürüyüş yapmaya başladım.

Bir saatlik seyretme egzersizimi bitirdikten sonra gelip, bir tur da kendi evimin bulunduğu sitede yürüyordum. Egzersiz sonrasındaki bu yürüyüşün tadı çok farklı oluyordu. Sanki, yabancı bir ülkeye yeni gelmiş gibi canlı ve heyecanlı bir yürüyüş oluyordu bu. Kendimi tazelenmiş ve yenilenmiş hissediyordum. “Yeniden doğmuş gibi...”

İki yılın sonunda dört yapraklı yoncalara veda etmek zorunda kaldım. Çünkü ev sahibi ile yaptığımız kira sözleşmesi iki yıllıktı. İki yılın sonunda evi boşaltarak, çalıştığım hasta-

neye yakın bir eve taşındık.

O günden sonra hiç dört yapraklı yoncaya rastlamadım. Aramadım da zaten. Çünkü, artık benim için hiçbir özel anlamı kalmamıştı. Diğer yoncalardan hiç farkı yoktu. Anlam açısından hiç farkı yoktu. Tabii ki her yonca eşsiz ve biricikti. Bir diğeriyle mukayese edilemezdi. “Ama uğur getireceği fikri” sadece bir koşullanma ve varsayımdı. Ön yargıydı. Zihnimizin insanlık zihninin uydurduğu bir saçmalıklı.

Seyretme sanatında ilerledikçe bu sanatın da bir çeşit meditasyon olduğunu keşfettim.

Dahası solunum egzersizleri yaparken, bu egzersizlerin de seyretme yeteneğimi açığa çıkardığını anladım.

Zihnim ne kadar karışık olursa olsun,

Yaptığım egzersiz hangisi olursa olsun,

Seyretmeye başlayıncaya kadar hep bir şeyler eksik kalıyordu.

Ama seyretmeye başladığım an yani;

Yargılamadan

Karşılaştırmadan,

Eleştirmeden,

Kınamadan,

Suçlamadan bakıp-görmeye ve dinlemeye başladığım anda, zihnimdeki baskı aniden kalkıyor ve içim huzurla doluyordu.

İşte o zaman sadece bakıyordum.

İşte o zaman sadece görüyordum.

İşte o zaman sadece dinliyordum.

İşte o zaman sadece dokunuyordum.

İşte o zaman sadece kokluyordum.

Psikiyatristlerin zorlamasız dikkat dedikleri bu tam dikkat hali, seyrederken kendiliğinden oluşuyordu.

Bu tam dikkatte hiçbir dışlama yoktu.

Hiçbir şey diğerinden daha iyi ya da daha kötü değildi.

Herşey olması gereken yerde, yani kendi yerindeydi.

Eleştirme, yargılama ve değerlendirme alışkanlıklarımın yok ettiği bu seyretme yeteneğimin eksikliğini son otuz-otuz beş yıldır hep hissetmişimdir.

Hayatımda hep hissettiğim, eksikliğini hep fark ettiğim şey buydu: “Seyretme yeteneği” Ya da başka bir deyişle: “Tam dikkat”

Bu yeteneği yeniden keşfedip, seyretmeye başladığımda artık eksiklik hissetmiyordum. Ama sık sık eski alışkanlığıma geri dönüp, denetimci rolünü yeniden üstleniyordum.

Zihnimdeki bölücü ve ayırıcı varlık, koşullanması gereği, o sürekli savaşına yeniden başlıyordu. Hem kendi kendimle hem de çevremdeki herkesle didişiyordum.

Bu didişmeleri seyrettiğimde ve onları fark ettiğimde ise denetimci birden yok oluyordu.

Seyretme ve gözlemlemeye sürekli devam edebilmem için daha çok yolum vardı. Çok çalışmam gerekiyordu.

Seyretme egzersizlerini genişletmek, sürelerini uzatmak ve bu konuda alıştırmalar yapabilmek için var gücümle çalışıyor-

dum.

“İşleyen demir ışıldar” diye bir atasözü vardır. Çalıştıkça, farkındalığın daha kalıcı olacağını, daha uzun süreceğini biliyordum. Bu gerçek beni heyecanlandırıyordu. Yıllardır aradığım şeyi bulmanın verdiği coşku, benim tek yakıtımdı.

Eski alışkanlıklarımı birer birer fark etmeye, dahası onları rahatça ve güzelce terk etmeye başladım.

Adım adım ilerliyordum ama Japonlar’ın “Kaizen iyidir” sözünü hatırladıkça bunun tek yol olduğunu da biliyordum.

“Kaizen” adım adım ilerleme, sürekli ilerleme anlamlarını taşıyor.

Durmak yok. Oturmak yok. Sürekli ilerleme var.

Aklıma, bir demirci çırağının yabancı dil öğrenme yöntemi geldi.

Sonradan çok ünlü bir yazar olan bu demirci çırağı, demir döverken bir taraftan da yabancı dil öğreniyormuş.

Demire balyozla vuruyor ve her vuruşta bir kelime tekrarlıyormuş. Bu yöntemle bir çok yabancı dili kolayca öğrenmiş.

Usta olduğunda ise aynı zamanda çok da ünlü bir yazar olmuş.

Üstelik rekor sayıda yabancı dili, anadili gibi konuşabiliyormuş.

Adım adım; evet aynen böyle her sanatta olduğu gibi sürekli öğrenme, sürekli egzersiz ve sürekli farkındalık, benim de izlediğim, hep izlediğim yoldu.

Seyretme sanatını yeniden öğrenmenin başka bir yolu yok-

tur.

Her insan, kendi eksiğini yine kendisi keşfetmek zorundadır.

Ben sizin eksiğinizi keşfedemem.

Siz eğer onun farkında değilseniz, bu eksikliği hep dışarlarda ararsınız.

Eşinizde, işinizde, oğlunuzda ya da kızınızda ararsınız. Ama değildir. Onlar sizin eksiğinizi gideremezler. Değil gidermek, farkında bile değildirler.

Farkında bile değildirler. Çünkü onlar da kendilerindeki mutsuzluğun sorumluluğunu size yüklerler. Kendi eksiklerinin, kendi zihinlerinin çalışma düzeninden kaynaklandığını henüz keşfedememişlerdir.

Herkes hayatından şikâyetçidir, ama bunun gerçek nedeninin, çok az kişi farkına varır.

Çok az kişi kendi mutsuzluğunun kaynağına inme şansını elde edebilmektedir. Çünkü bu çok çalışmayı gerektirir. Çok çalışmadan mutluluğu, gerçek mutluluğu kavrayacak olgunluğa ulaşamazsınız. Ne olduğunuzu anlamadan, bir adım bile öteye gidemezsiniz. Ne olduğunu kavramak ise, ciddi bir çalışma gerektiriyor. Belki de yıllar sürecektir sıkı bir çalışma sizi bekliyor olabilir.

Size ne olduğunuz, hep söylenir. Çevrenizdeki insanlar zaman zaman size aptal olduğunuzu ya da beceriksiz olduğunuzu hep söylemişlerdir. Sizin tepkiniz ne olmuştur?

Sizinkini bilmiyorum ama benim tepkim: “Aptal sensin!” ya da: “Beceriksiz sensin!” şeklinde olmuştur. Dahası akıllı

olduğumu gösterebilmek için de durmadan çalışıp, çabalamışımıdır.

Ama nereye kadar?

İşte şimdi, tam da bu kırklı yıllarımda, ne olduğumu keşfetme aşamasında ilk keşfettiğim gerçek, “gerçekten bir aptal olduğumdu”. Ama bu, öylesine bir sitem, ya da uydurma bir öz-nefret değildi. Gerçeğin ta kendisiydi.

“Ben gerçekten bir aptalım.”

Yaptığım ve söylediğim herşey o kadar yanlış ki...

Herşeyimi, paramı, pulumu zamanımı... insanları memnun edebilmek için feda etmişim.

Vermişim, vermişim, vermişim herşeyimi. Benim sandığım herşeyimi.

Çevremdeki herkes zengin olmuş, benim param, pulum geçinecek kadar.

Çevremdeki herkes bana hükmetmeye çalışmış; ben korkudan bir lokma, bir hırkaya razı gelmişim.

Beni rahat bırakmaları uğruna, yaşamın tamamından vazgeçmişim.

Özgürlüğü aramışım ömür boyu, ama aptallığımın kölesi olmuşum. Korkunun kölesi.

“Gerçekten bir aptalım!”

Özgürlük verilir mi?

Özgürlüğünüzü, içsel özgürlüğünüzü kastediyorum, doğuştan hakkınız değil midir?

Kırklı yaşlarıma kadar özgürlüğü aramışım, ama zincirler-

le bağılı olarak çevremdeki herkesten, beni rahat bırakmaları için medet ummuşum. Hep onların baskılarından kaçmaya çalışmışım, ama onların onayının kölesi olarak.

“Ben gerçekten bir aptalım!”

Özgür doğduğum ve özgür yaşamak en doğal hakkım, insanlık hakkım olduğu halde çevrem, toplumun, annemin, babamın, kardeşlerimin ve arkadaşlarımin... kulu, kölesi olarak geçirmişim bu kırk yılımı, üç yaşına kadar olan yaşamım özgürdü. Ama sonra, bana ne oldu?

Bana ne olduğunu anlamak zorundasınız?

Neden mi?

Çünkü size olanlar da aynısı da ondan!

“Nereden çıkardın?” diyeceksiniz. Haklısınız. Çünkü gerçekleri ancak siz kendiniz görebilirsiniz. Benim söylemem, size onu göstermeyecektir. Sadece bir gün, sizin de bu gerçekleri görebilme olasılığınızın olduğunu anlatacaktır.

Ben aptal olduğumu, gerçekten bir aptal olduğumu anladığım anda neler olduğunu burada dilimin döndüğü kadar anlatmaya çalışacağım.

Asıl değişim o zaman başladı.

Yıllarca süren farkındalık çalışmalarım meyvesini, bir aptal olduğumu ya da daha açık bir ifade ile bir hiç olduğumu anladığım anda vermeye başladı.

Ben gerçekten bir aptalım derken; öz-nefretim, öz-düşmanlığım, suçluluk duygularım had safhada açığa çıkmıştı. Gözümünden yaşlar sel olup akıyordu. Derin bir acı yüreğimi yakıyor, ama en ufak bir kaçma arzusu duymuyordum. Bu

acının, bu nefretin ya da bu suçluluk duygusunun içine dalmıştım bir kere, onu yaşıyordum ve çıkış yoktu. Çıkış onun sonunda geldi. Acı bitti, nefret bitti, aptallık bitti, hüznü bitti. Gözyaşları bitti. Yerini derin bir sakinlik, huzur ve mutluluk aldı.

Bütün insanların acısıyla ilintili olduğunu derinden yaşadığım, bütünsel bir acı, nefret ve şiddet kendiliğinden ve bütünsel olarak yok olmuştu.

Benim çektiğim, yıllarca kölesi olduğum aptallık, şiddet nefret ve acı evrenseldi. Tüm insanlığın, tüm insanların ortak acısıydı. Ve ayrı olduğumuz yanılmasının ürünüydü. Sanki benim, diğer insanların bilincinden farklı bir bilincim vardı ve ben günahkârdım da diğer insanlar günahsızdı. Ben suçluydum da diğer insanlar suçsuzdu. Ya da bunun tam tersi:

Diğer insanlar iyiydi. Günahsızdı. Akıllıydı da ben değildim. Böyle bir ayrım olabilir miydi?

Elbette ki hayır. Bu ayrım tamamıyla uydurmaydı. İnsan zihninin uydurması. Binlerce yıldır ayrı olduğu öğretilmiş. Oda öyle öğrenmiş. Ama ayrı değil. Bütün insanlık o. Ya da bütün insanlığın bir parçası. Bütünün bir parçası. O, hem parça, hem de bütün.

Şimdi, tıpkı benim gibi siz de “gerçekten bir aptal olduğunuz” eğer anlarsanız, hemen içine girin!

Nasıl bir aptallığınızın söz konusu olduğunu,

Bunun nasıl oluştuğunu,

Bunun ne kadar saçma olduğunu görün.

Ya da bir davranışınızı anımsayın. Dün olmuş olabilir ya

da biraz önce yaşamış olabilirsiniz. Hiç fark etmez. Yaşadığınız her deneyim bittiği anda, zihniniz onu aptallığa dönüştürür zaten. Yaşarken değil, bittikten sonra acı çekeriz. “Türk’ün aklı sonradan gelir” diye bir söz vardır, ama aslında bu da bir uydurmaca ya da yanılsamadır. Çünkü bütün insanların aklı sonradan gelir. Aslında bu sonradan gelme, gelme değildir. Bu sonradan gelme, kendi kendini dövmedir. Bütün insanlar; ben, sen, o; biz, siz, onlar herkes kendi kendini döver.

Şimdiki aklım olsaydı diye başlarız söze. Ama bu şimdiki akıl sadece geçmişin pişmanlığının acısıdır. Ve hepimizde aynı mekanizma işler. Geçmiş gelir, bugünümüzü zehir eder ve geleceği de zehirlemek üzere yoluna devam eder.

İnsanlık zihni ortak çalışır. Burada bahsettiğim, kitap boyunca da bahsedeceğim gibi; normal insanların zihnidir.

Normal insanların zihni ortaktır. Bize farklı olduğumuz öğretildiği için, biz ortak yanlarımızı bilinçaltına bastırırız. Bu yüzden sadece bireysel sandığımız kendi bilincimizle ilişkiyi sürdürürüz. Oysa bu bireysel bilincimiz ortak insanlık bilincinin bir ürünüdür. Onun bir parçasıdır. Yani bilincimiz bireysel olduğu kadar, ortak insanlık bilincidir de. Bu yüzden biz, bilincimizde tüm insanlığız. Ben insanlığım, Sen insanlıksın. O insanlık. Hepsi budur. Ve insanlık bilincinin aklı sonradan gelir. Ve gitmez. Kendisini geleceğe yansıtır. Yaşarken değil, bittikten sonra acı çekeriz! Ve başkalarına, deneyim bittikten sonra acı çektiririz.

Bütün soykırımların acısı sonradan çıkartılır. Öyle değil mi?

Bütün savaşların acısı sonradan çıkar öyle değil mi?

İçilen içkilerin acısı, bütün içilen içkilerin acısı sonradan çıkar.

Ya da sigaraların

Bütün içilen sigaraların acısı sonradan çıkar.

Ayrılık acısı bile sonradan koyar insana.

Yaşarken değil, yaşamın kendisinde değil, sonrasındadır acı. Ve bu sonrası bütün insanlarda aynıdır. Türk'ü, Arap'ı, Alman'ı ya da İngiliz'i aynıdır. Sonradan koyar acısı herşeyin. Çünkü zihnimiz öyle çalışır.

Bosna-Hersek olayı, oradaki Müslümanlar'ın katliamı. Yüzyıl önceki istilanın acısının sonucu değil midir? Bilincimiz sonradan çalışır. Hepimiz dünyadaki her insan öyle programlanır.

“Benim en iyi yanımdır, her akşam yatmadan önce o gün yaptıklarımı değerlendirmek” diyor bir film yıldızı sanatçımız. İlgiyle dinledim. Sözlerine şöyle devam etti: “Herkes benim bu özelliğimi bilmez. Rahat bir insan olduğumu düşünürler. Ama ben akşamları, o gün yaptıklarımı gözden geçirir bir dahaki sefere daha dikkatli davranmam gerektiğini kendime hatırlatırım: “Daha iyi yapmalıydım, farklı davranmalıydım, neden öyle yaptım, şöyle yapsam daha iyi olurdu” diye kendi kendimi yerim. Pişmanlık duyarım. Bu kadar yıllık tecrübeme rağmen, hâlâ, daha iyi olmak, benim için çok önemlidir.”

Her insanın zihni böyle çalışır. Ve bu özellik korkunun hareketidir. Bu hareketi, izleyen herkes kendisinde görür.

Şöyle yapmalıydım,

Böyle yapmalıydım,

Şöyle yapmalıyım,

Böyle yapmalıyım.

Veya

Şöyle yapmalıydı,

Böyle yapmalıydı,

Ya da

Şöyle yapmalı,

Böyle yapmalı.

İşte bu hareket. Hepimize olanlar bu hareket. Bizi yerden yere vuran, aptallaştıran, karmaşa yaratan: “Ötelerde ne var? Daha başka ne var?” diye arayışa iten, hep bu hareket.

Bu hareket, korkunun hareketidir. Daha iyi olmamız gerektiğini bize durmadan söyleyen annemiz, babamız ya da öğretmenlerimizin zihnimize soktuğu korkunun hareketidir.

Siz, onu iyi bir özellik olarak kabul edebilirsiniz. Toplum onu iyi bir özellik olarak kabul edebilir ama dünyadaki bütün karmaşanın, bütün sefaletin hatta bütün savaşların nedeni bu iyi kabul edilen özelliiktir. Yani korkunun hareketi:

Şöyle yapmalısın!

Böyle yapmalı!

Meli, Malı...

Cekti, caktı...

Keşkeli konuşmalar. Bunların hepsi, insanı sefalete, karmaşaya sürükleyen korkunun hareketidir. Koşullanmanın,

programlanmanın hareketidir.

Zihniniz bu önyargılarla çalıştığı için, kurulu bilgisayara benzer. Esnekliğini yitirir. Duyarlılığı çarpılır. Gözlem yeteneğini kaybeder. Seyredecek yerde yargılar.

İşte bende de eksik olan şeyin nedeni, zihnimdeki bu bozulmaydı. Onu iyileştirmenin tek yolu ise, seyretme yeteneğime yeniden kavuşmaktı. Zihnimde çöreklenmiş olan kirliliği, ne yapıp ne edip temizlemeliydim.

Zihinsel arınmanın en doğal yolu ise Ayurveda yöntemleriydi. Bu konuda uzmanlaşmaya karar verdim.

## Yönüm Değişti

Yeni ilgi alanım, Ayurveda ve koruyucu hekimlikti. Bu amaçla İsviçre’de açılan Ayurveda uzmanlık kursuna katıldım. Tüm dünyadaki doktorlara açık olan kursta, o dönemde ki öğrenciler arasında Türkiye’den sadece ben vardım.

Kurs sonunda hem bedensel, hem de zihinsel bir yenilenme yaşamıştım. Türkiye’ye döndükten sonra, sadece doktorluk alanında değil, tüm yaşamımda izlediğim yön değişmişti.

Artık bambaşka bir yönde ilerlemeye başlamıştım.

Bu yön, yaşamın kendi yolu idi. Daha doğrusu yaşamdı. Yaşamın kendisiydi.

Sağlıklı ve huzurlu yaşam;

Tıpkı doğduğumuz andaki gibi.

Doğal yaşam önemliydi.

Artık bu alanda araştırmalar yapacaktım.

Yaşamın kendisini keşfedecektim.

Yaşamın bütün gerçeklerini araştırarak, inceleyecek ve tıpkı yeni doğmuş bir çocuk gibi yeniden keşfedecektim.

Bunun için zamana ihtiyaç vardı. Bir de özgürlüğe, mutlak özgürlüğe gereksinim vardı.

Yeni doğmuş bir çocuk kadar öğrenmeye ve keşfetmeye

açlık duyuyordum.

Çünkü o güne kadar bana öğretilenler tamamen yanlıştı.

Doğruları ise, ben kendim yaşayarak, inceleyerek ve araştırarak keşfedecektim.

Bu nedenlerle, emeklilik sürem dolunca, kendi isteğimle emekli oldum. Emekliye ayrıldığım gün yaşadığım acıyı hep hatırlarım. Sevgilisinden ayrılan bir âşıktan hiç farkım yoktu. Sanki kalbime bıçak saplanmıştı. Ölmüş gibiydim.

Odamdaki eşyaları toplayıp arabamın bagajına yerleştirirken, gözyaşlarım sele dönmüştü. Eve gidinceye kadar, on beş-yirmi kilometrelik yol boyunca, hıçkırı hıçkırı ağladım.

Doktorluk mesleği beni esir almıştı. Mesleğim olmadan yaşayamayacağımı hissediyordum. Ama bunun sadece bir yanılsama olduğunu da biliyordum. Bu yüzden çektiğim acıyı sonuna kadar yaşadım ve bitirdim.

O günden sonra acı çekmek beni asla rahatsız etmedi. Geldiler ve bitirdim.

Bir şarkı sözü şöyle diyor;

“Hüzün zaman zaman,

Deli dalgalarla gelir,

Gönlümün kıyısına.

Hüzün zaman zaman,

Deli dalgalarla gelir,

Son kum tanesini alırcasına.”

Acılar, üzüntüler, hep dalga dalga geldiler. Tekrar ve tekrar, bitinceye kadar. Ve bittiler.

Acıyı bitirmeyi öğrendim. Sadece acıyı mı?

Hayır! Sıkıntıyı bitirmeyi de öğrendim.

Korkuyu bitirmeyi de öğrendim.

Öfkeyi bitirmeyi de öğrendim.

Yalnızlığımı bitirmeyi de öğrendim.

Umutsuzluğu, çaresizliği kırıncılığı ve kızgınlığı da.

Yine geldiler, tekrar tekrar; yine yeniden, yine yeniden. Her seferinde bitirdim onları.

Şimdi mi?

Şimdi yine ara sıra geliyorlar ama geldikleri anda gidiyorlar.

Hiç; gökyüzündeki bulutları seyrettiniz mi?

Hızla esen rüzgârın, hızla sürüklediği bulutlara hiç şahit oldunuz mu?

Eğer olduysanız, bulutların geldikleri gibi, hızla gittiklerini görmüşsünüzdür.

O kadar zevklidir ki. Bir bakmışsınız güneş yok. Bulutların arkasına saklanmış.

Bir daha bakmışsınız ki bulut gitmiş. Güneş parlıyor.

Aynen şöyle: “Hüzün zaman zaman, deli dalgalarla gelir.”

Eğer izin vererseniz, aynı hızda kaybolup gider. Tıpkı geldiği gibi: “Deli dalgalarla da gider.” Tekrar, tekrar: Gelir ve gider. O kadar basittir.

Sıkılırsınız. Çünkü sıkıntı hep gelir. Sıkıntı neden gelir? Çünkü bulut gibidir. Gelmeye alışmıştır. Gökyüzünün buluta alıştığı gibi.

Sıkıntısız bir yaşam bilmezsiniz. Üç yaşında ya da en geç beş yaşında sıkıntı gelmeye başlar. Neden mi?

Çünkü özünüzden uzaklaşmışsınızdır. Çünkü annenizin ya da babanızın uslu çocuğu olmuştunuzdur. Atmak, vurmak, kırmak istersiniz. Atamazsınız, vuramazsınız ve de kıramazsınız.

Ağlamak istersiniz. Ağlayamazsınız. Ağlatmazlar. Ağlarsanız, hemen sustururlar. Ya çikolata verirler ya da: “Erkek adam ağlar mı?” derler. “Sus” derler susturmak için her yolu denerler.

Gülüp-coşarsınız, içiniz içinize sığmaz. Oradan oraya hoplarsınız. Ya da yere yatar yuvarlanırsınız.

“Uslu dur” derler. “Büyüdüün artık” derler. “Oyuncaklarıyla oyna” derler. “Bak, bir sürü araban var, onlarla oyna ya da otur, resim yap” derler.

Sıkıntı basar. Mızızlanırsınız. Huysuzluk yaparsınız.

Ve sıkıntı bir kere gelmeye başladı mı artık, hiç şansınız kalmamıştır. Hep gelir.

“Sıkıntı, deli dalgalarla gelir”

Ama gitmez. Gitmesi için sıkıntıdan kurtulacak bir şeyler yapmanız gerektiğini öğrenirsiniz; ya yeni bir oyuncak, ya çikolata, ya şeker ya da çizgi film...

Ne zaman ki siz sıkıntıyı özgürce seyretmeyi öğrenirsiniz, işte o zaman bir şeyler yapmanıza gerek kalmaz.

Bulutları seyreder gibi, sıkıntınızı seyredin. Onun kaynağına inin.

Nasıl bir sıkıntı söz konusu olduğunu, onun nereden kaynaklandığını, tıpkı bulutlar gibi, kaybolup-gittiklerini görürsünüz. O kadar eğlencelidir ki... Sinema seyretmekten farksızdır. Çünkü siz artık sıkıntıyla mücadele etmeyi bırakmış, onu seyretmeyi öğrenmişsinizdir. Evrensel kuraldır: “Seyrettiğiniz şeyden özgürsünüzdür.” Tıpkı sinemada seyrettiğiniz filmde olanlardan tamamen özgür olduğunuz gibi.

Sıkıntıyı, acıyı üzüntüyü ya da korkuyu seyretmeyi öğrendiğinizde ne olur biliyor musunuz?

Sıkıntı, acı, üzüntü ya da korku önemini yitirir. Sadece seyretmek önemli olur. Sıkıntı, acı, üzüntü ya da korku değil. Siz sadece seyredersiniz. Özgürlük kendiliğinden gelir.

Ama bu en zor şeylerden birisidir. Yaşamdaki en zor şeydir diyebilirim. Çünkü biz, seyretme ve gözlem yapma yeteneğini çocukluğumuzda yitirmişizdir.

Onun yerine denetlemeyi ve yargılamayı öğrenmişizdir.

Şimdi yeniden seyretmeyi öğrenmek zorundayız. Adım adım yeniden, yine yeniden deneyimleyerek bu yeteneğimize tekrar kavuşabiliriz.

Gözlemlleme ve seyretme yeteneğimizi yitirdiğimiz için sıkıntı basar. Ve sıkıntının yandaşları olan korku, öfke ve nefret buna eşlik eder. Bunlarla baş etmeyi bilmediğimiz için de kaçmayı tercih ederiz. Ama sıkıntı bizi kovalamaya devam eder.

Bu kovalamaca içinde kaybolur gideriz. Onları bitirmeyi

öğreninceye kadar ben de kaybolanlar arasındaydım. Ve tabii ki kaçanlar arasında...

Geçenlerde, sıkıntıdan kaçan bir genç kızla telefon görüşmesi yapmıştım. Aramızda geçen konuşmalar aynen aşağıdaki gibiydi.

“Paramparçayım” diyordu telefondaki ses.

“Nasıl yani?”

“Bir parçam onunla”

“Anladım. Kendini yarım hissediyorsun.”

“Evet. Aynen öyle.”

“Onun yanında bile yalnızsın öyle değil mi??

“Evet, onunla birlikteyken bile onsuzum. Bu nasıl bir şey?

“Bunun adına doyumsuzluk denir.”

“Evet, ona doyamıyorum.”

“Ama bu şimdilik öyle!”

“Ne demek istiyorsunuz? Ben onu çok seviyorum. Şimdilik diye bir şey yok. Bizim sevgimiz sürekli devam edecek.”

“Bütün âşıklar aynen senin gibi düşünür, ama biter. Nedenini hiç düşündün mü?”

“Bizimki bitmeyecek” dedi ve sinirli sinirli telefonu kapattı.

Telefondaki ses bir arkadaşımın kızına aitti, çok acı çekiyordu. Belki derdine derman olurum diye beni aramıştı.

Genç kız âşıktı. Ama acı çekmek istemiyordu.

Aşkın acı olduğunu,

Hazzın acı olduğunu,

Aşk = acı ya da

Haz = acı olduğunu kimse ona söylememişti.

Ama şimdi yaşıyordu. Bu gerçeği olduğu gibi yaşıyordu.

“Paramparçayım” diyordu.

Öyledir. Aşk insanı paramparça yapar. Çünkü, sevgiliniz, herşeyiniz olmuştur. Ekmeğiniz, suyunuz, aşınız; her şeyiniz. Ananız, babanız, kardeşiniz, oğlunuz ya da kızınız; her şeyiniz olmuştur.

Bilinciniz bölünmüştür. Duyarlılığı tamamen bozulmuştur. Sadece sevgilerinize karşı duyarlısınızdır. Dünya yansa umurunuzda değildir. Sadece ona bir şey olmasın yeter diye düşünürsünüz. Ama biter.

Biter çünkü, sözde sevgi de denilen bu tür aşklar yaşama terstir. “Benim sevgilim” yaşama terstir.

Bir sevgiliniz olabilir.

Onun için elinizden gelen herşeyi yapabilirsiniz, ama “benim sevgilim” yaşama terstir. Sahiplenme yaşama terstir.

Tıpkı “benim annem”in yaşama ters olduğu gibi.

Yüz yaşındaki annemi, benim annem diye sahiplenerek, kardeşlerimden bazen birisi evine götürmek istiyor, bazen de bir diğeri. Oysa kadıncağız, yeri değiştirildiğinde zihinsel olarak bozuluyor. Yeni yere uyum sağlamakta güçlük çekiyor. Unutkanlığı artıyor. Altına kaçırıyor.

Ama onlar: “Sen karışma, o bizim de annemiz. İstersek götürürüz. Odasında da yatarız” diyorlar.

Tek başına kendisine yetebilirken, kadıncağız yalnız kalmaktan yakınmaya başlıyor.

“Bir yaşındayken babadan yetim kalmıştım. Şimdi de kocadan yetim kaldım. Yalnızım. Allah kimseye vermesin” diyerek yalnızlıktan yakınmaya başlıyor.

Oysa onun, yalnız kalmaktan hoşlandığını biliyorum. Yanında kimse yokken kendisine daha iyi bakıyor. Yemeğini daha iyi yiyor. Daha özgür hareket ediyor.

Yalnızlık, tek başına yetememektir. Tek başına yetemiyorsan, eğer kendini yarım hissediyorsan, on tane sevgili de bulsan, hatta harem kursan da yalnızsındır. Harem resimlerine bir bakın!

Geçenlerde, İstanbul’da açılan kumdan masallar sergisine gitmiştim. En çok seyrettiğim bölüm, Harem’in anlatıldığı heykeller oldu. Padişahın etrafı kadınlarla dolu, bir eli bir hanımefendinin ayağını tutuyor. Öbür eli ile nargilesini fokurdattıyor. Ama o kadar yalnız ki... Düşünün bir kere; konuşup sohbet edebileceği, hoşlandığı hanımefendilerin içinde bile, nargile içme ihtiyacı hissediyor. Haremde bile mutsuz, umutsuz ve çaresiz. Hanımefendiler çırılçıplak. Padişah, göğüs hizasından bir çarşafa sarılmış. Yarı oturur vaziyette.

Harem, padişahların yalnızlığına çare oldu mu?

Ya da padişahları yarım kalmaktan kurtardı mı?

Yalnızlık, bilincimizde. Kendi içimizde. Kendimizi herkesten soyutlayıp ayırdığımız için, o duvarların arkasında kaldığımız için yalnızız. Yapayalnız.

Sevgilimiz, sadece o yalnızlığın üstünü örtüyor. Hepsi bu.

Kendimizden kaçmamıza yarıyor. Ama o yanımızdan gittiği anda, yalnızlık acısının içimizde öylece durduğunu görüyoruz.

Bu yüzden aşkı şöyle tarif edenler var: “Onunla da, Onsuz da olmuyor.”

Çünkü aşkı kendimizden kaçış olarak kullanıyoruz. Yalnızlığımızdan, çaresizliğimizden bizi bir süre uzaklaştırıyor. Ama nefrete dönüştüğü anda hepsi yeniden açığa çıkıyor. Yapayalnız ve çaresiz kalıyoruz.

Sahiplendiğiniz herşeyi; kaybetmişsiniz demektir.

Sevgilinizi sahiplendiğiniz için kaybedersiniz. Çünkü onu boğarsınız. İsyana sürüklersiniz.

Annenizi sahiplendiğiniz için kaybedersiniz. Çünkü onun köleniz olmasını ister, ona hükmetmeye kalkarsınız.

“Ayı, sevdiği postu yerden yere çarpar” deymi insanlar için de geçerlidir.

Tabii ki bu, gerçek sevgi değildir. Karşıtı nefret olan sözde sevgidir. “Yapışma”dır.

Çok sevdiğinizi söylediğiniz kişiyi gözünüzün önüne getirin. Aslında ondan nefret ettiğinizi ya da korktuğunuzu hayretle göreceksiniz.

Nefretinizi ya da korkunuzu bastırdığınız için, onu sevdiğinizi zannedersiniz. Oysa sevginiz; nefretinizi dengelemeye yarayan bir kurtarıcıdır.

Olan, nefrettir. Nefret bitmeden sevgi yoktur. Nefretin nedeni ise ayrımdır. Ayrım bitmeden de nefret bitmez.

Paramparçayız, zihnimiz paramparça. Ayırmışız kendimi-

zi herkesten. Ayrı olduğumuz öğretilmiş. Bir birey olduğumuz öğretilmiş, ama değiliz. Bu yüzden sahte bir bölünme, bilincimizi esir almıştır.

Biz de ayrıymış gibi davranırız. Mış gibi yaparız hep.

Seviyormuş gibi.

Bir bireymiş gibi.

İyiymiş gibi.

Aslında içimizde, her birimizin içinde fırtınalar kopar. Kasırgalar talan etmiştir, çöl gibidir içimiz. Kupkuru ve çorak.

Ama biz, miş gibi yapmaya devam ederiz.

Mutluymuş gibi gözükürüz. Rol yaparız.

Tıpkı halı döver gibi, için için kendimizi döveriz.

Başkalarını da döveriz. Tabii çoğu kez, için için döveriz.

Bazılarımız, bazen kendisini için için dövmek yerine, gerçekten döver.

Yine bazılarımız da bazen, başkalarını için için dövecek yerde, gerçekten döver.

İçimizdeki şiddet, sonunda dışımıza, çevremize ve nihayet dünyaya yayılır. Savaşlara, katliamlara yol açar.

Ayrım, hepimizin bilincinde. Ortak insanlık bilincinde. Tüm dünyanın bilincinde. Bize ayrı olduğumuz öğretilmiş ama bu ayrım dünyanın bilincinin yapısında var. Yani bilincimiz dünya bilinciyle aynı.

Dünya bilinci ya da ortak insanlık bilincinin çalışma şekli, haz-korku hareketi temeline dayanır. Bir de ayrı olduğumuz yanılgısı vardır. Binlerce yıllık insanlık geçmişinin ürünü

olan insanlık bilinci, insanın binlerce yıldır biriktirdiği tüm pislikleri bizim, her birimizin bilincine yüklemiştir.

İnsanın bugünkü sefaleti, dünün ürünüdür. Yani geçmişinin. Geçmiş gelip bugünü berbat etmiştir ve yarını da berbat etmek üzere hareket ediyordur.

Bunu anlamak için, dünyanın bütününe ve kendi bilincimize bakmak yeterlidir.

Dünya da tıpkı bilincimiz gibi paramparça öyle değil mi? Bölünmüş. Her alanda bölünmüş. Her ülke birbiriyle yarış içinde. Biri ötekini geçmeye çalışıyor. Ya da ezmeye çalışıyor. Açıkçası kendine yetmeyi öğrenmediği için diğer ülkeyi sömürerek, kendine yetmeye çalışıyor. Tıpkı biz bireyler gibi.

Biz de kendimize yetmediğimiz için, daha doğrusu kendimize yetmeye zihnimiz yetkin olmadığı için bir başkasına bağımlı değil miyiz? Bir de utanmadan: “Onsuz yaşayamam” deriz. “Onu çok seviyorum.”

Annem, en büyük ağabeyime hep şöyle derdi:

“Allah beni senin arkana koymasın. Ben sensiz yaşayamam.”

Ama, “seni kullanıyorum. Yalnızlığımdan kaçmak için sana sığınyorum. Varım yoğun sensin, sen ölürsen kime sığınırım. Kimi kullanırım? demez diyemez. Çünkü kullanımı sevgi zanneder.

Amerika’nın Irak’ı kullandığı gibi. Gücünü göstermek ve kullanmak, gücüne güç katmak için Irak’ı işgal eder. Sonra da Irak’ı ben kurtardım. Çünkü Iraklılar’ı seviyorum der.

Oysa Irak’ı, Iraklılar’ı gerçekten sevse; Iraklı’nın Ameri-

kalı olduğu gerçeğini de görürdü.

Iraklı Amerikalı'dır.

Amerikalı ise Iraklı'dır.

Ayrım yoktur. Gerçek sevgi bunu görür. İnsanlar arasında ayrım olmadığını görür. Bozulma, hepimizin bilincinde. Tüm dünyanın bilincinde. “Biz, bilincimizde aslında bütün insanlığız”. Yalnız değiliz. Bu bozulmuş insanlık bilincinin bütünü her birimizin bilincine kodlanmış, biz farkına varmadan.

Hem de biz daha üç yaşında küçücük bir çocukken; şiddet, nefret ve ayrım tohumlarının ekildiği toprak sona ermeden özgürlük yoktur. Bu toprak insanlık bilincinin tamamıdır.

Bize dayatılan bu sahte bölücü, ayırıcı bilinç sona erdiğinde, altından saf, açık, kirletilmemiş bütünsel bilinç açığa çıkar. İşte bu saf bilinç, insanın bütünsel yanıdır. Herhangi özel bir insana ait değildir. Benim ya da senin değildir.

Bu saf bilince, yaşamın bütünsel hareketi eşlik eder. Yaşamda herşeyin kendi gerçek yeri vardır o zaman. Bir şeyi, yaşamdaki herhangi bir şeyi diğerlerinden ayırıp, ona aşırı bir değer vermezsiniz. Herşey olması gereken yerdedir.

Bu saf bilincin yakıtı sevgi ve şefkattir. Bütünsel bir sevgi ve şefkat, herşeyi ve herkesi tüm evreni kaplar. Ayrım yok olur. Bölünme ortadan kalkar. Herşeyin ve herkesin bir parçasımanızdır artık. Aslınıza geri dönmüşsünüzdür. Asırlardır süregelen hicran sona ermiştir. Bilinciniz kaynağına kavuşmuş, beyninizi sıkıştıran mengene gevşeyebildiği kadar gevşemiştir.

## Dayatmaların Kurbanıyız

Çocukluğumda babama karşı gelip okuyarak, kızların okumalarının günah kabul edildiği, kendi dar görüşlü aile çevremden kurtulmuştum.

Üniversite için Ankara'ya geldikten sonra ise, o yıkıcı eski aile ortamına, mecbur kalmadıkça gitmedim. Sadece mecburî gidişlerim oldu. Üniversite bitinceye kadar tatillerde gittim. Ama üniversite bitip de ekonomik özgürlüğümü kazandığım andan itibaren, kendimi hiç mecbur hissetmedim. İstersem gidiyordum. Son on yıldır ise gitmek istemediğim için hiç gitmedim. Son on yıldır zihinsel gelişimim için o kadar çok çalışmam gerekti ki, değil memleket ziyaretine gitmek, hiç tatile bile gitmedim. Burada tatil kelimesini içinde yaşadığımız bugünün dünyasındaki tatil anlamında kullanıyorum.

Bugünün toplumunda tatil, valizlerinizi hazırlayıp, bulduğunuz şehirden uzaklara gidip, orada eşinizle, dostunuzla eğlenip, yiyip, içip gezerek, hoş vakit geçirmek olarak kabul ediliyor.

Gerçek hoş vakit geçirmenin ne olduğunu hiç yaşamadıysanız, yan gelip yatmayı ya da yiyip-çip, denize girerek, güneşlenerek dinlenmeyi hoş bulursunuz.

Ama gerçek hoş vakit, zihninizin işkencesinden özgürleşmektir. Durmadan konuşup duran zihninizin dua ederken ya

da namaz kılarken bile size işkence çektiğini biliyorsunuz öyle değil mi? Durmadan konuşur. Sizin ne yaptığınız onun umurunda değildir. O, hep karmaşa yaratır. Hep yargılar, hep işkence eder. Hep savaşır.

Huzuru buldum dersiniz. Oysa kaçmışsınızdır. Karmaşadan, zihninizin işkencesinden bir şey yaparak ya da bir inanca kendinizi kaptırarak “kendi”nizden kaçmışsınızdır. Bu kaçışa huzur dersiniz, ama “o sürekli savaş”, bulduğu ilk fırsatta devreye yeniden girer. Çünkü siz o savaş bitirmemişsinizdir. Sadece kaçmışsınızdır.

Ancak ve ancak o merkezi anlayarak ondan özgürleşebilirsiniz. Nasıl oluştuğunu, nasıl çalıştığını, yakıtının ne olduğunu anlamalısınız.

İşte son on yıldır ben bunu yapıyorum. Onu seyrediyorum. Kendimi seyrediyorum. Durmadan konuşup duran zihnimi seyrediyorum. Seyrediyorum. Onunla birlikte yaşıyorum. Ama Onun bir parçası değilim. Ondan tamamen özgür olmayı öğrendim.

Zihnimi seyrediyorum. Ve ondan özgürleşiyorum. Bakıyorum, görüyorum ve izliyorum. Ve son, son buluyor. Bitiyor. Lâk, lâk etmeyi bırakıyor.

“Leyleğin ömrü lâklâkla geçer” diye bir söz vardır. Bizim oralarda, güneyde söylenir. Ama esas lâklâkla ömrü geçen, leylek değil de, insan zihnidir. Dolayısıyla insandır. Bugünün insanı. Bu günün sefil dünyasının sefil insanının, sefil zihninin ömrü; lâklâkla geçer. Durmadan geniş getirir zihnimiz. Yeni bir şey yoktur. Eskiye anımsar, bugüne getirir, bugünü berbat eder ve yarına doğru yol alır. Yol alır ki yarını da ber-

bat etsin. Bugün bitmiştir oysa. Ama zihnimiz hiçbir şeyi bitirmek istemez. Onun bütün istediği süreklilik, kalıcılık ve tekrardır. Yine ister. Tekrar ister, yine ve yeniden ister. Bir kere tatmaya görsün hep ister. Bağlanır ona...

Ya da tersi. Bir kere acı çekmeye görsün. Hep kaçır... Kaçır...

Ve yine kaçır.

Kaçmak onun huyu haline gelir. Bir kere kaçmaya görsün, hep kaçır. Kopar ondan.

Bağlanır ya da kopar. Sever ya da nefret eder. Tatili sever, çalışmaktan nefret eder?

İmkânı olsa çalışmak istemez. Tembellik onun en sevdiği şeydir. Tembel zihin durmadan konuşur. Bir şey olmaya çalışır. Biri olmaya çalışır. Aslında bir hiçtir o. Ama hiç olduğunun farkında bile değildir. Çünkü hiç olduğunu anlayabilmesi için çok çalışması, çok seyretmesi, araştırması ve öğrenmesi gerekir. Kaçarak öğrenemez.

Ama insan zihni, zihnimiz yozlaşmıştır. O, öğrenmek istemez. Araştırıp gerçeği, hakikati bulmayı istemez. Tek istediği rahatlık, zevk ve sefadır. Çünkü sıkıntıdadır, karmaşa içindedir ve nasıl rahatlayacağını asla araştırıp-bulmak istemez.

Bitirebilir misiniz? Herşeyi zihninizin tüm karmaşasını. Tamamıyla özgür olabilir misiniz? Her düşüncüyü, her duyguyu geldiği gibi rahatça, güzelce uğurlayabilir misiniz? Düşünce gelir ve gider. Siz sadece seyredersiniz. Geldiği gibi, hiçbir iz bırakmadan gider. Bu yetkinliğe sahip olmayı istemez misiniz?

İstersiniz öyle değil mi?

Her düşünceyi her duyguyu eğer seyrederseniz, izlerseniz, zaten o kendiliğinden yok olur gider. Ama bize, hiçbirimize seyretme sanatı öğretilmez. Çünkü büyüklerimiz de seyretmeyi bilmezler. Anneler, babalar, öğretmenler de bilmezler. Çocuklar önceleri seyrederek, izlerler ve öğrenirler. Ama büyüklerin dayatmacı tutumları onların bu doğuştan gelen yeteneklerini yok eder. Deneyimleyen çocuk, kısa sürede denetimciye dönüşür. Hem kendisini, hem de başkalarını denetlemeye başlar.

Deneyimleme yetisi yerini, denetimciye bırakır. Denetimci, deneyimini kendi denetimine göre deneyimler. Yani sansür uygular. Artık deneyimi deneyimleyen bir varlık vardır. Ve o varlık, denetimi eline alır ve bizi denetler.

Hem anamızdır, hem babamızdır. Hem öğretmenimizdir, hem de komşumuzdur. O, toplumdur. Tüm insanlıktır. Binlerce yıllık insanlık geçmiştir. Bizi yönetmeye başlar. Büyülenmiş gibi oluruz. Sanki bir güç bizim dışımızda bir güç, bize hâkim olmuştur. Ve biz irademizi asla tam olarak kullanamayız. Mengene iş başındadır.

Namuslu olmak isteriz. Namussuzluk yaparız.

Doğru söylemek isteriz. Yalan söylemekten kurtulamayız.

Boşanmak isteriz. Asla boşanamayız. Ya da boşanır, hemen tekrar evleniriz.

Sigarayı bırakmak isteriz, daha çok içmeye başlarız...

Bu böyle uzar gider. Bir şey söyler, tersini yaparız. Akşam söyler, sabah vazgeçeriz. Çünkü düşünceler sürekli değişir.

Gelirler ve giderler. Ve bizi düşünceler yönettiği sürece den-  
gesiz olmaya mahkûm oluruz. Düşünceden özgür olmadıkça  
da maalesef ki bizi düşünceler yönetir. Çünkü denetimci, dü-  
şüncenin ürünüdür. Koşullanmanın sonucudur.

Hiç şansımız yoktur. Düşüncenin kölesiyizdir artık.

Ya dengesiz yaşarız. Hem kendimize, hem de çevremize  
zararlar veririz. Çünkü düşünceler bizi esir almıştır. Karşıtlar  
arasında bocalarız.

Ya da düşüncelerden özgürleşme yetisine sahip olmayı öğ-  
reniriz. Dolayısıyla çatışmalardan da özgürleşir, doğuştan sa-  
hip olduğumuz denge ve duyarlılığa yeniden kavuşuruz.

Tercih sizin! Dengeli mi yoksa dengesiz mi? Yaşamak is-  
tersiniz? İlk adım, karar vermektir. Dengesiz yaşamınıza de-  
vam mı edeceksiniz? Yoksa dengeli bir yaşama merhaba de-  
meye hazır mısınız?

Bu dengeli yaşam; çocukluğunuzda bildiğiniz ama üç yaş-  
larında yitirmeye başladığınız saf, arı algılama yetisidir.

Saf bakış,

Saf görüş,

Saf işitiş,

Saf tadış ve

Saf dokunuştur.

Haydi, dokunmaya başlayın! Sondan başlayalım! Mustafa  
Sandal'ın dediği gibi: "Dokunsana! Haydi durma, dokunsa-  
na!"

Saf dokunuşu hisset! Hisset! Ve yine hisset!

Sertse sertliği, yumuşaksa yumuşaklığı hisset. Sadece hisset. Neye dokunduğun önemli değil! Sadece dokun! Ve hisset!

Dinle! Sadece dinle! Ne dinlediğin önemli değil! Bütün sesleri dinle! Her bir sesi ayrı ayrı dinle! O zaman dinlemek önemli olur, sesler değil!

Seyret! Sadece seyret! Ne seyrettiğin önemli değil! Görebildiğin herşeyi seyret. Tek tek ve toptan. O zaman seyretmek önemli olur. Ne seyrettiğin değil!

Saf algı, saf algılama söz konusu olduğunda, dönüşüm gerçekleşir. Kaybettiğimiz gözlemleme yeteneğini yeniden kazanırız. Duyarlılığımız canlanır. “Kendi”ni silen bir şefkat ve sevgi seli açığa çıkar.

Bağımlılığımız, buyurganlığımız ve alınganlığımız azalır. Denetim arzusu duymayız. Yönetme ya da kaçma, kaçıp kurtulma isteği dönüşüme uğrar. Tek başımıza, ama herşeyle ve herkesle birlikte olduğumuzu duyumsarız.

Ama “kendi”, bulduğu her fırsatta, devreye girecektir. O denetimcidir. Kendini ayırır. Kendini hem kendinden, hem de herkesten ayırır. Çünkü ona ayrı olduğu öğretilmiştir.

Bu yüzden onun nasıl oluştuğunu çok iyi anlamamız gerekir. Bütün özelliklerini, işleyişini ve nelere yol açtığını bilmeliyiz.

Tüm dünyada binlerce yıldır ve halen olmakta olan gerçek şudur ki; insan zihni böler, ayırır ve dışlar. Bir kişiye aşırı değer verir, geri kalan herkesi boşlar. Ya da bir şeye aşırı değer verir, geri kalan herşeyi boşlar...

Oysa doğada böyle bir değerlendirme görmemiz olası değildir. Olası değildir çünkü hiçbir ağaç diğerinden daha güzel, ya da daha iyi değildir. Her ağaç, en güzel şeydir. Tek başına ve özgürdür. Öteki ağaçlarla yan yana, dip dibe yaşar. Aralarında ölçme, biçme, kıyaslama söz konusu değildir. Kıyaslama insana özgüdür:

“Memelerin gelişmemiş!”

“Göğsün çok tüylü, iğrendim!”

“Bacakların çok kalın!”

“Çok karasın!”

“Amma da mız mızsın!”

“Sen aptalsın!

“...”

Kıyaslama bir saldıridir. Ama insan kıyaslar. Kendisine öyle öğretilmiştir. O da başka türlüünü bilmez. Araştırmaz. Öğretildiği gibi devam eder yoluna. Kendisini ve başkalarını hem kıyaslar, hem de değerlendirir.

Kendisini, kendi standartlarıyla değerlendirir, ama bu standartlar toplumun standartlarıyla aynıdır.

Başkalarını kendi standartlarıyla değerlendirir ama, bu standartlar da toplumun standartlarıyla aynıdır.

Diğer insanlar da aynısını yaparlar.

Aslında kendi standartlarımız diye sahiplendiklerinizin tümü, toplumun standartlarıyla aynıdır. Toplumun standartlarından bazılarını abartır, bazılarını bastırır, toplumdan ve diğer insanlardan farklı olduğumuzu düşünürüz. Oysa toplumun

bir parçasıyızdır. Toplum, içimize kök salmıştır, biz bazı kuralları ya da kuramları bastırarak ondan özgürleşmeye, ayrı bir birey olmaya çalışırız, fakat bunu başaramayız. Ayrı olduğumuzu zannederiz, ama toplumun bütün yapısı olduğu gibi zihnimizi esir almıştır.

Biz sadece tepki göstermeyi biliriz. Çocukluğumda benim yaptığım gibi. Babam ve ağabeylerim, benim iyi bir kız çocuğu olmam için ellerinden geleni yapmışlardı. Ama ben tam tersine, tıpkı bir erkek çocuğu gibi davranıp, erkeklerle yarıştığımı hatırlıyorum.

Lisede okurken, sınıfımızdaki erkek çocuklarının hepsinden daha çalışkandım. Erkeklerin hepsini geçtim diye seviniyordum. Değil erkekler gibi olmak, onlardan daha üstün olmak çok hoşuma gidiyordu.

Lise ikinci sınıfta iken, bütün kızların âşık olduğu Mustafa bile bana yetişememişti. Ben, Mustafa'dan daha çalışkandım. Ben takdir almıştım. O ise teşekkür almıştı. "Herkes Mustafa'ya hayran, ama ben ondan daha da üstünüm" diye için için böbürleniyordum.

Diğerlerinden daha üstün olmak,

Diğerlerinden daha çalışkan olmak,

Diğerlerinden daha başarılı olmak,

Diğerlerinden daha çok şusunun ya da busunun olması iyi bir şey midir?

Bize iyi olduğu öğretildi. Ama iyi değildi. Hep birlikte içine girelim. Diğerlerinden üstün olmak ayırım demektir. En ufak bir ayırım ise, soyutlanma getirir ve ilişkiyi keser. İlişki

yoksa boşluk var, hiçlik var, çaresizlik ve yalnızlık var demektir.

Aklımızı kullandığımız anda; yarışmanın ya da kıyaslamamızın (insanlar arasındaki yarışma ya da kıyaslamadan söz ediyorum), sefalet getireceği açıktır.

Daha çok ün,

Daha çok ünvan,

Daha çok başarı,

Daha çok güç,

Daha çok para...

Daha çok sefalete yol açar. Mutsuzluk ve üzüntüden başka kişiye hiçbir getirisi yoktur.

Siz; kız çocuğunu erkek çocuğundan ayırır ve onu horlarsanız, bu durum erkek çocuğuna da zarar verir. Çünkü erkek çocuğu kendisinin ayrıcalığı olduğuna ve kızlardan daha üstün olduğuna inanır. Kızları, sırf kız olduğu için aşağılamak, erkekleri sırf erkek oldukları için övmek anlamına gelir. Oysa övgü ve sövgü birdir. Tıpkı paranın iki yüzü gibidir. Bir tek kişiyi bile överseniz, bir başkasını da aşağılıyorsunuz. İkisi de ayırım yapmaktır ve çatışmaya yol açar. Karmaşaya neden olur.

Kadın; kadın olarak en güzel şeydir.

Erkek ise; erkek olarak en güzel şeydir,

İkisi de kendisine özgüdür. Eşsizdir. Ve karşılaştırılmaz.

Oysa toplumumuzda ne çok ayırım, ne çok karşılaştırma yapılmaktadır. Örnekleri o kadar çoktur ki...

Erkekler ağlamaz!

Erkek adam korkar mı hiç!

Kadın kılıklı,

Erkek Fatma,

Kadının sırtından sopayı, karnından sıpayı eksik etmeyeceksin!

Karı gibi ne ağlıyorsun?

Ailenin reisi erkektir.

Maşallah kız gibi delikanlı?

Kadın-erkek ayrımı, ayrımlardan sadece bir tanesidir. Ya diğerleri? Bin bir haz-bin bir acı ayrımına ne dersiniz? Oysa haz acıdır. Acı ise hazdır. “Tıpkı paranın iki yüzü gibi.” Bu tabiri ayrımın yapıldığı her yere koymak mümkündür. Çünkü bilincin hareketi bütünseldir. Tıpkı yaşamın hareketinin bütünsel olduğu gibi.

“Yaşamın bütünsel hareketi dıştan içe, bilincin bütünsel hareketi ile devam ediyor. Ve içten dışa sürekli hareket halinde. İç, kendisini dışarıda ifade ediyor. Dış farkındalık da iç farkındalığı açığa çıkarıyor.”

İnsan yapımı bilinç ise böler. Paramparçadır. Haz-korku hareketi, bilincin bütünsel hareketini görmemizi ve anlamamızı engeller. Bu yüzden onu anlamamız çok önemlidir. İnsan yapımı bilinci, bugünün tüm insanlık bilincini anlamazsak, ondan özgürleşemeyiz.

İnsan, över göklere çıkarır sevdiğini. Eleştirir, yargılar, suçlar yerin dibine batırır sevmediğini.

Bundan yirmibeş yıl kadar önce Silifke'ye gitmiştim. En büyük ağabeyim Osman'ın evinde akşam yemeği yiyorduk. Yengem en büyük oğluna dönüp şöyle söyledi:

“Artık evlenme çağın geldi. Bir türlü kız beğenmiyorsun. Kimseyi beğendiremedik sana.”

Yeğenim biraz kızgın, biraz sinirli şöyle cevap verdi:

“Sen, sevdiğini öve öve göklere çıkarırsın! Sevmediğini de yerin dibine batırırsın! Ya gelinini sevmezsen diye korkuyorum.”

O zamanlar herkesin aynı şeyi yaptığını göremiyordum. Ama şimdi insanlık bilincinin hep böldüğünü, istediğini göklere çıkarıp istemediğini yerin dibine batırdığını artık biliyorum.

A.B.D. bugün ne yapıyor?

Bazı ülkeleri göklere çıkarıyor. Bazılarını da yerin dibine batırıyor.

Bir şarkı sözü aklıma geldi. Bakın sevdiğini nasıl övüyor:

“Nasıl methedeyim sevdiğim seni! İstanbul, Bursa'ya değer gözlerin.

Kars'ı Ardahan'ı,

Erzurum Van'ı,

Büsbütün dünyayı

Değer gözlerin.”

Kendinizi nasıl hissettiniz? O sevgilinin sadece gözlerine bile bütün dünya feda edildi. Dünyadaki diğer insanların hiç birinin, senin ya da benim hiçbir değerimiz yok.

Bir insanı överseniz eğer, bu övgü otomatik olarak diğer insanları aşağılamak anlamına gelir. Bilincimizin bize yaptığı oyunu görüyor musunuz?

Bilincimiz, bilinciniz, insan bilinci, böler, ayırır, över ve söver. Sakın onu ciddiye almayın. Önemsemeyin. Hiçbir önemi yoktur. Saçmalıyordur.

Onun övgüsü sövgüdür. Sövgüsü ise övgüdür. İyi dediği kötü; kötü dediği ise, iyi olabilir. Uydurduğu, bin bir hazzın hepsi acıdır. Binbir acının hepsi ise hazzdır. Yani hazz acıdır. Acı ise hazzdır.

“Tıpkı paranın iki yüzü gibi.” Bu yüzden karmaşa yaratır. Çatışma yaratır ve nihayet savaşlara yol açar.

Savaşların nedeni ayırımdır. Bölmedir. Dışlamadır. Bütünselliğin bozulması sonucunda açığa çıkar. Yaşamın bütünselliğinin bozulması savaşların nedenidir.

Yaşamın bütünselliğini neden bozarız?

Çünkü bilincimiz, bütünselliğini yitirmiştir. Bölünmüştür.

Neden bölünmüştür, kim bölmüştür? İnsanlar bölmüştür. Tüm insanlar.

Bugüne kadar yeryüzünde yaşamış; gelmiş-geçmiş ve hâlen yaşamakta olan bütün insanlar bölmüştür. İnsan yapımı sahte bir bilinç oluşmuş böylece. Bugün hâlâ, içinde yaşamakta olduğumuz iki binli yıllarda bile, bu bölünmenin etkisindeyiz hepimiz.

Ancak bu sahte, insan yapımı bilinci fark eden kişi, onun kölesi olmaktan özgürleşebilir. Ve beş-on-onbeş... bin ... bir-milyon derken bir de bakmışsınız ki sonsuz, sınırsız bütünsel

ve evrensel bilinç; içten-dışa ve dıştan-içe akıyor. Hiçbir bölünme yok. Hiçbir ayırım yok.

Yaşamın bütünsel hareketi, hiçbir sınırlama olmaksızın, bilincin bütünsel hareketi içinde sonsuzdan sonsuza akıyor.

Ya da tersi; bilincin bütünsel hareketi, hiçbir sınırlama olmaksızın, yaşamın bütünsel hareketi içinde sonsuzdan-sonsuza akıyordur.

Artık insan yapımı bilinç devre dışı kaldı. Bu, onu kullanmayacağız anlamına gelmez. Tam tersine bugüne kadar o, bizi kullanmıştı. Ama şimdi, biz onu kullanacağız. Gerektiğinde devre dışı bırakacağız.

Hem otomatik kullanımlı, hem de manuel (elle), çalışan masaj yatakları gibi. Otomatik devrededir ama siz onu belli bir bölgenizde kullanmak istersiniz. Çünkü oranız çok ağrıyordur. Hemen manuele geçer elle istediğiniz kadar masaj yaparsınız. Otomatik programı ise arzu ettiğiniz de tüm omurga masajı yaparken yine kullanabilirsiniz. Otomatik programı özgürce kullanırsınız.

Tıpkı bunun gibi; otomatikleşmiş, kalıplaşmış bilincinizin içerisinden işinize yarayanı alır, diğerlerini atarsınız.

|             |             |
|-------------|-------------|
| Şiddeti     | Öfkeyi      |
| Kini        | Kızgınlığı  |
| Nefreti     | Kırgınlığı  |
| Düşmanlığı  | Umutsuzluğu |
| Çaresizliği |             |

Ve yalnızlığı ise atar mısınız, yoksa tutar mısınız?

İsterseniz atmayın. Tutmaya devam edin. Ama artık savaş karşıtı gösteri yapmayı da bırakın. Çünkü savaşlardan başkası değil; içinde şiddeti, nefreti ve düşmanlığı hâlâ barındıran bugünün insanı sorumludur. Hepimiz sorumluyuz. Özümüze dönmedikçe, hepimiz sorumluyuz.

Öz, uzakta değil oysa. Çok yakında. Hepimizin içinde, oracıkta terkedilmiş bir vaziyette bizi bekliyor, çok bekletecek misiniz? Haydi mengenenizi gevşetmeye başlayın!

---

## **III. Bölüm**

# **Bütünü Görüyorum**

---



## Bütünsel Bakıyorum

Sigaraya, tam yirmi yıl devam etmişim. Etmişim diyorum, çünkü bıraktıktan sonra saydım. Açıkçası sigarayı içerken, kendimden pek de bir haberim yoktu. Bir futbol topu gibi oradan oraya savruluyordum besbelli.

Ama bir gün bütünsel bakmaya başladım. Birden kendime ne kadar zarar verdiğimi gördüm. Buna hakkım yoktu. Bir de utanmadan başarı, ün, ünvan, onay peşinden koşuyordum. Bu karmaşanın farkına vardım.

Bu arada Ankara'dan İstanbul'a taşınmıştık. Kızım, sigarayı bırakabilmem için çok çaba gösteriyordu. Ben de bir iki kez denedim. Bırakıp, denedim. O da ne? Dayanılması imkânsız bir hasret içimi yakıyordu. Sigaraya yapışmıştım. Tıpkı vaktiyle Orhan'a yapıştığım gibi. Orhan'dan ayrıldığım zaman duyduğum acının aynısı geri gelmişti.

“Ölmüş gibi oldum” tekrar.

“Sanki yaşamıyordum.”

“Sanki hiçbir şey hissetmiyordum.”

“Yaşadığımı hissetmiyordum bile.”

Hemen bir sigara yakıp yaşama geri döndüm.

Birkaç kez bu kısır döngü yinelendi durdu.

Ama bir gün kendime: “Bir yolunu bulmam gerek, sigara-

yı bırakmanın bir yolunu bulmam gerek” diye seslendim. Kendime güvenmemeyi öğreniyordum.

“Ararsan bulursun, bulursan bırakırsın” dedi içimdeki ses.

Ben de bulabildiğim her yöntemi denemeye başladım. İlk işim nikotinli çikletler alıp, hemen ertesi sabah, sigara yerine nikotinli çikletlerle işe başlamak oldu. Ama yine kesmiyordu. İçimdeki boşluk geri gelmişti bile. Çok yoğun olmasa da oradaydı ve beni sigaraya doğru itiyordu. Bu arada, stresle ilgili kitaplardan öğrendiğim solunum egzersizini, sabah-akşam onbeş-yirmi dakika süre ile muntazam olarak yapmaya devam ediyordum. Ufak tefek yararını görüyordum, ama yine de birkaç kez nikotini bırakıp, sigaraya geri döndüğüm oldu.

İki-üç yıl süren bu karmaşadan sonra, tıpkı sigaraya alıştığım gibi, bu defa da nikotine alışmıştım.

Bu kez de nikotin bağımlısı olmuştum.

Kendime tekrar sordum:

“Ne yapacaksın? Hadi başkalım. Nikotini bırak! Bırakabilirsen!”

Araştırmaya başladım. O günlerde bir hastam da benim gibi sigaradan kurtulma mücadelesi veriyordu. Bana şöyle sorduğunu anımsıyorum: “Meditasyon tavsiye ediyorlar siz ne dersiniz?”

Ben hemen atıldım:

“Kim tavsiye ediyor?”

Kim meditasyon öğretiyor?

Nerede öğretiyorlar?”

Hastam adres verdi. Ben de araştıracağıma söz verdim.

Önceleri paraya kıyamadım. Ama bir-kaç ay direndikten sonra meditasyonu öğrenip uygulamaya başladım. Aradan birkaç ay geçmişti ki bir sabah uyandığımda canım nikotin istemiyordu. Kahvaltımı yaptım. Canım yine nikotin istemedi.

Derken öğle yemeği, akşam yemeği ve benim canım nikotin istemiyordu.

Son kalıntı olan iki paket nikotin tabletlerini aldığım eczaneye geri götürdüm.

“Ben nikotini bıraktım, belki başkalarının işine yarar diye geri getirdim” dedim.

Eczacı hanımefendi çok şaşırdı: “Hiç kimse bırakamıyor siz nasıl başardınız” dedi:

Meditasyon yaparak bıraktığımı söyledim.

Eczacı hanımefendi meditasyon merkezinin adresini aldı. Nikotin tabletlerimi geri kabul etti. Parasını da bana iade etti.

O günden sonra canım asla nikotin istemedi. Sigara zaten istemiyordu. Nikotine alıştıktan sonra asla sigara istemedi canım.

Boşluk geri gelmedi. Meditasyon, içimdeki boşluğu görmemi, onun nasıl oluştuğunu anlamamı ve onun ötesine geçmemi sağlamıştı.

Meditasyonla tanışmam böyle oldu. Çaresizlik içinde çare ararken, karşıma meditasyon çıktı.

Meditasyona devam etmeye karar verdim. Belli mi olurdu. Eğer bırakırsam, meditasyon yapmayı bırakırsam, canım tekrar sigara veya nikotin isteyebilirdi. Ben de bırakmadım. Fır-

sat bulduğum sürece sabah-akşam en az yirmi dakika meditasyon yapmaya devam ettim. Sırayla aşağıdaki yanlış alışkanlıklarım birer birer ortadan kalktı.

“İçki içme isteği”

“Anti-depresan alma ihtiyacı.”

“Saçımı boyatma isteği.”

“Makyaj yapma ihtiyacı.”

“Tatile gitme arzusu.”

“Yeni kıyafet ya da ayakkabı, çanta alma isteği. (eskisi yetiyorken tabii)

... Daha bir sürü lüzumsuz ve zararlı alışkanlıklar...

Meditasyon yapmaya devam ettikçe şunu da net olarak görüyorum ki yaşamak için gerekli olan şeyler dışında hiçbir şeye ihtiyaç duymuyordum.

Yaşamak için gerekli olan ihtiyaçlar nelerdi:

Bir lokma, bir hırka belki abartı olur ama; yiyecek giyecek ve barınak hiç de abartı değil.

Yiyecek: Sağlıklı yaşamı sağlayacak kadar.

Giyecek: Tabiat şartlarından vücudumuzu koruyacak kadar.

Barınak: Yine korunmaya yetecek kadar.

Ben böyle söylediğimde bunun hakikatını eğer meditasyon yapmıyorsanız göremezsiniz. Ve muhtemelen siz de eşim gibi şöyle söylüyorsunuzdur:

“Olur, çingene gibi yaşayalım.”

Evet aynen öyle. Çocukluğumda, fıstıklığa taşındığımızda, her yaz altı ayımızı geçirdiğimiz o yerdeki bizim yaşamımız tıpkı çingene yaşamıydı. Havanın sıcak olduğu yaz aylarında bahçedeki ayaklı da, havaların serinlediği sonbahar aylarında ise tek bir odanın içinde sekiz-on kişi yer yatağında dip dibe yatardık. Helâmız koca-köperin içiydi. İnsan sağlığına tam uygun olduğu elbette söylenemez, ama yaşamak için yetiyordu. Bir helâmızın olması elbette ki iyi olurdu. Nitekim, daha sonraki yıllarda, benim genç kızlığa adım attığım ondört-onbeş yaşlarımda bir helâmız olmuştu. Babam, koca köperin yan tarafına tahtadan bir helâ yapmıştı. Biz içindeyken dışarıları görüyorduk. Tahta aralarından dışarıyı seyredebiliyorduk, ama olsun varsın olsun; dışardan, uzaktan bakıldığında içeri hiç gözüküyordu.

Her kış helâ yıkılır, tahtalar ayrılırdı. Yaz gelip de yeniden taşındığımızda babam tekrar, yeni bir helâ yapardı. Tabii ki bir helânın olması, sağlıklı yaşamak için gerekir. Ama olmazsa olmaza bile girmiyor. Gerektiğinde, mecbur kalındığında koca köperlerin içinde de ihtiyacımızı giderebiliyorduk sonuçta.

Benim söylemek istediğim elbette ki; helâsız, mutfaksız, banyosuz bir barınak değil. Bütün bunların bulunduğu bir barınak. Sağlığa uygun bir barınak. Sağlıklı yaşamı idame ettirmeye yarayan bir barınak. Daha lüksü değil! Ya da diğer insanlardan daha lüks bir yaşamı değil!

Bütünsel baktığımda; gereksinimlerim o kadar azaldı ki... Daha çoklar tamamen kayboldu; zararlı alışkanlıklar geldiği gibi gitti. Geriye saf, arı bir farkındalık, coşku ve yaşama sevinci kaldı. Ama bazen o arsız, sahte benliğime geri dönüyo-

rum. O zaman hemen uyanıp, bütünsel bakıyorum; kendi sefaletimi ve tüm dünyadaki sefaleti bir bakışta görüyorum.

Dahası hepsinin, bütünü bir parçası olduğunu, bu acı gerçeği bütün çıplaklığı ile görüyorum. Binlerce yıllık insanlık bilincinin ürünü olan bugünkü dünya bilinci; ilkel kabilelerden, belki de taş devrinden bu yana aynı şiddeti, aynı bölünmüşlüğü bünyesinde taşımaktadır. Tarih kitaplarından, destanlardan yazıtlardan öğrendiğimize göre; savaşlar, tapınmalar, uydurma tanrılar, sığınaklar ya da kaleler, insanın çaresizliğinin ve sefaletinin tarih boyunca hep var olduğunu gösteriyorlar.

Çocukluğumdaki sevincimi, coşkumu yitirmeye başladığım yedi-sekiz yaşlarından sonra, ara-sıra derinden hissettiğim bu çaresizlik, meğerse sadece bana özgü değilmiş.

Ama ben bu gerçeği, yani çaresizliğin, bu dünyada yaşayan her insanın sorunu olduğunu şimdi, ancak elli yaşında net ve açık olarak görebiliyorum.

Belki her insan, zaman zaman da olsa kendi hiçliğinin, değersizliğinin ve yalnızlığının farkına varıyordur. Ama derhal kaçtığı için onun nedenini anlayamıyor. Anlamak istemiyor.

Çaresizliği anlamak için, onu dinlemek, nasıl oluştuğunu izlemek, evrensel olup olmadığını araştırmak gerekiyor. Bu ise, çok çalışmak ve farkındalığın geliştirilmesi ile mümkündür.

Bakarak, bakarak ve bakarak; hem kendimize hem de dışarıya; tüm diğer insanlara, dünyanın geri kalanına bakarak, insan bilincinin yapısını, nasıl oluştuğunu, çalışma düzenini keşfedebiliriz.

Bu kitabın her yerinde rastlayabileceğiniz bir hakikatı, burada yeniden belirtiyorum. Neden mi? Çünkü O, hakikattır. Hakikat asla değişmez. Siz onu göremeyebilirsiniz. Çünkü zihniniz onu görmeye yetkin değildir. Ama O hakikattır.

Ya da insanın bugünkü gerçeğidir. O, oradadır.

İnsanın bugünkü gerçeği, bilincinin ortak olduğu, bireysel olmadığıdır. Yani insan yapımı bilinç, herkesde aynıdır ve ortaktır. Bireysel bilinç sandığımız, “ben” de dediğimiz bilinç, bütünün bir parçasıdır. Bütünden ayırıp, bütünü göz ardı ettiğinizde her zaman sorun yaratacaktır. Bu kaçınılmaz bir sonudur.

Bilincin, insan yapımı bilincin bütünselliğini, bütünsel hareketini anlamamanın tek yolu onu seyretmektir. Hareket aynı hareket, her insanda aynı hareket. Bir tek insanın bilincinin çalışma şeklini izlerseniz, anlarsanız; bütün insanlığın, bütün insanların bilincini de anlamış olursunuz.

Bir türbe düşünün, iç bölmesinde onlarca mum yanıyor. Kadın, erkek yoldan geçen insanlardan bazıları türbenin etrafına gelip, ellerini açarak dua ediyorlar. Bazıları sönen mumları tekrar yakıyorlar. Tekrar dua ediyorlar. Ellerini açıp, türbenin etrafında dönüyorlar.

Sadece seyrediyoruz. Türbe yemyeşil boyanmış, gidişli gelişli yolun tam orta yerinde, yerden yükseğe yapılmış, etrafı demir parmaklıklarla çevrilmiş, bir anıt havası verilmiş. Türbeye, merdivenle çıkılıyor. Giriş kısmına, oturmak için bir bank konulmuş. Bir de su deposu var. Depoda musluk var. Mezarın üstündeki toprağa çiçekler, ağaçlar dikilmiş. Özene bezene inşa edilmiş ve yol yapılırken yıkılmaktan korunmuş

olan mezar ve mezarın çevresinde dua eden insanlar bana neler anlatıyorlar dersiniz?

Bana, insanın çaresizliğini yalnızlığını, umut arayışını, süreklilik arzusunu, güç arayışını ve daha birçok şeyi arayışını anlatıyorlar.

Seyretmeye devam edelim. Kimi seyredererseniz seyredin. İnsanın çaresizliğini, yalnızlığını, umutsuzluğunu ve arayışlarını göreceksiniz.

İnsan umutsuz, çaresiz ve yalnızdır.

Bu yüzden sürekli bu gerçeğinden kaçır. Kaçacak yollar arar. Bütün ömrünü arayarak tüketir. Çare arayarak. Ama bulamaz. O zaman sorar kendisine; ama neden? Yaşamın bütününe bakmadan ya da yaşamın bütünsel hareketini görmeden, insan kendi çaresizliğini asla anlayamaz.

Yaşamın bütünsel hareketini, yaşamın bütününe bakarak anlayabilir ancak.

O zaman yaşamın bütününe seyretmeye başlar insan. Gök yüzünü, ağaçları, kuşları, otları, çiçekleri, kelebekleri, böcekleri, arıları herşeyi. Kirliliği, temizliği, bakımsızlığı, bakımlılığı. Güzelliği, çirkinliği... herşeyi. Yaşamın bütününe hiç ayırım yapmadan seyreder, gözlemler ve anlar.

Yaşamda ayırım olmadığını anlar. Ayırım yapanın insan olduğunu, insan yapımı bilincin ayırıp, bölüp, parçaladığı gerçeğini görür. Ve ayırım yapmayı terk eder. Bütünsel bakmaya başlar.

Herşeyin ve herkesin bir parçası olduğunu duyumsar. Son duygusu vardır. Süreklilik ve kalıcılık arzusu, ölüm korkusu

kaybolup-gitmiştir. Acılardan, hazlardan, hırslardan, aç gözlülüktен, şiddet ve nefretten özgürleşme vardır.

“Yaşamın bütünsel hareketi bilincin bütünsel hareketi ile zihnımızde de devam eder.”

“Bilincin bütünsel hareketinin dışsal ifadesi ise, yaşamın bütünsel hareketiyle uyum içindedir.”

Yaşamın bütünselliğindeki ya da bilincin bütünselliğindeki en ufak bir bölünme bozulmaya yol açar.

Oysa yaşamda, günlük var oluşumuzda bölünmeler her yerdedir. İçinde yaşadığımız dünyaya olduğu gibi, toplumun yapısına olduğu gibi baktığımızda, bölünmelerin yol açtığı yıkım ve sefaleti açıkça görebiliriz.

Ulusal bölünmeler nedeniyle; acımasızlıklar, nefretler, düşmanlıklar, hırslar ve denetimler almış başını gitmiştir.

Toplum, her yerde yozlaşmıştır. Yine bölünmeler, gruplar yan tutmalar ve kişisel çıkarlar bozulmalara yol açmıştır. Toplumun temeli tamamen kıskançlık, nefret, güç arayışı ve düşmanlıklar üzerine kurulmuştur. Dolayısıyla günlük yaşamımızda ne yaparsak yapalım çatışmaya, asabiyete ve acıya neden oluyoruz.

Bugünün toplumu ve bugünün dünyası, binlerce yıllık insanlık geçmişinin ürünüdür. Maalesef atalarımızdan bize miras kalan dünyanın ve dolayısıyla bilincimizin durumu budur.

Ben de, sen de bozulmuşuz, güç ayırıyoruz. Kıskancız. Nefret ve düşmanlıkla doluyuz. Acımasızız, hırslıyız. Denetim peşinde koşuyoruz. Geleneğin esiri olmuşuz. Taraf tutuyoruz. Birini övüyor, öbürüne sövüyoruz. Paramparça olmu-

şuz.

Resmin bütününe gördünüz mü? Bir resme nasıl bakarsınız? Resmi parçalara böler, tek tek mi incelersiniz?

Yoksa resmin bütününe bakar mısınız? Tablonun tamamına bir bakın önce!

Tablonun tamamına bakmaya alışmamışsanız, ilk bakışta tablo size bir şey anlatmayacaktır.

Ama eğer bakmaya devam ederseniz, fırsat buldukça, arada sırada tablonun bütününe bir göz atarsanız, bir mucize gerçekleşecektir.

Tablo size öyküsünü anlatmaya başlayacaktır. İşte o zaman siz sadece tablonun bütününe değil; her ayrıntısını, her noktasını, her kıvrımını ve de her rengini görmeye başlayacaksınız. Sanki tabloya ilk kez bakıyormuşsunuz gibi...

Gerçekten de ilk kez bakıyorsunuzdur. Daha öncekiler ne miydi?

Tabii ki isteklerinizin baskısı vardı. Siz tabloyu seyretmiyordunuz? Onu görmüyordunuz. Onu dinlemiyordunuz. Onu sadece yargılıyordunuz. Değerlendiriyordunuz. “Siz ona söylüyordunuz. O size değil!”

Ama şimdi, seyre diyorsunuz: Bakıyor, görüyor ve dinliyorsunuz. Bu nedenle “o size söylüyor. Siz ona değil!”

İşte, yaşama tıpkı bir tabloya bakar gibi bütünsel bakın! Yaşamın tamamına bakın. Dünyayı olduğu gibi görün!

Ulusal bölünmeleri, acımasızlıkları, denetim çılgınlığını, düşmanlıkları, nefretleri, hırsları, güç arayışını, güven arzusu-nu, savaşları, yan tutmaları, sömürüleri.

Hepsini, resmin bütününü, tablonun tamamını görün. Tek tek bütün ayrıntıları görün. İşte o zaman, onu açıkça gördüğünüz için, kendi bilincinizin de bu bozulmuş toplumun bir parçası olduğunu anlayacaksınız. Sizin de güç peşinde olduğunuz, kıskanç, nefret ve düşmanlıkla dolu olduğunuzu tablo size söyleyecektir.

Bakmasını öğrenmişseniz, ki bu bir beceri işidir, egzersiz gerektirir. Araba kullanmasını öğrenmek gibidir. Bakarak, bakarak ve gerçekten bakarak öğrenirsiniz.

Bütüne bakarak, parçalara bakarak. Bütünün içinde parçalara bakarak. Ve tekrar bütüne bakarak öğrenirsiniz.

Çalışmak, çalışmak, tekrar çalışmak çok çalışmak gerekecektir? Çünkü, bütünsel bakmayı unuttuk da ondan.

Size şimdiye kadar hiç kimse, bütünsel bak! Dememiştir de ondan.

Bir soruyu okurken bile, sorunun tamamını anlama becerisini öğrenmeyiz. Cümle cümle anlamaya çalışırız. Oysa, sorunun bütününü görme, okuma ve anlama becerisi edinmek zorundayız. Çünkü, soruyu anlamak için bütünsel bakış esastır.

Bütünü görmek, özeli görmek, bütünün içinde özelin yeri ve önemini görmek, hepsi bu.

Yaşamın her alanına bütünsel bakmak, yaşamın bütünselliğini kavramamıza yardımcı olur.

Yaşamın bütünsel hareketini bir kez kavradığınız da ise, artık yeni bir toplum oluşumuna yardım ediyorsunuz demektir.

Böyle bir toplum; hırsları, toplumsal saygınlığı, güç, ko-

num ve mevki arayışını içinde barındırmaz. Bu toplumda insanlar gerçeği görmüş, dönüşüm geçirmiş ve özüne kavuşmuştur. Bu nedenle içsel olarak zengindirler. Güç peşinde koşmazlar, kendileri için bir şey istemezler. Herşeye ve herkeşe karşı sevgi ve şefkat duyarlar.

Bütünlüğümüzü yitirsek de, bütünsel bakma yeteneğimiz içsel olarak doğuştan bize verilmiştir. Biz onu kullanmayı unutsak bile yeniden canlandırabiliriz. Doğuştan var olan bu yetimizi kullanarak dünyaya, dünyanın tamamına birlikte bakalım. Sonra sırası ile içinde yaşadığımız topluma, aileye ve kendimize bakalım.

İlk önce dünyaya, dünyanın tamamına bütünsel olarak bak! Dünyada olanları gör. Dahası dünya olduğunu, dünyanın bir parçası olduğunu gör. Ve onun ötesine geç! Dünyanın bugünkü bozulmuş ve yozlaşmış, sefalet içindeki halinin ötesindeki mutlak düzeni gör...

Dünyayı gördün. Ulusal bölünmeleri, denetim çılgınlığını, güç arayışlarını, düşmanlıkları, savaşları olduğu gibi gördün. Şimdi de tarafsız bir gözle, içinde yaşadığın toplumu seyret.

Toplum, içinde yaşadığın toplum aynen dünyanın geri kalanına benziyor öyle değil mi? Türkiye sınırları içinde olanlara bir bak!

Gruplaşmaları, bölünmeleri gör. Karşıt grupları gör.

Milliyetçilik çılgınlığını ve bunun yol açtığı acımasızlığı, yıkımları, provokasyonları, nefretleri, düşmanlıkları gör.

Her alandaki bölünmelere bak. Politik, ekonomik, toplumsal, kıyafet alanındaki çatışmaları gör. Bu acımasız toplumun bir parçası olduğundan artık eminsindir umarım. Eğer böyleley-

se, bu toplumun ötesine geçtin demektir. Artık yeni bir toplumun kurucususun.

Bakmaya ve görmeye devam ediyoruz.

Şimdi, içinde yaşadığın aileye bak! Eşine, oğluna, kızına, annene babana ve de ailenin diğer fertlerine. Kimlerle birlikte yaşıyorsan; hepsine bak! Seyret ve bölünmeleri gör! Ailen de aynen toplum gibi, aynen dünya gibi paramparça öyle değil mi?

Eşin sana karşı, sen eşine karşısin! Oğlun sana karşı, sen oğluna karşısin.

Herkes bir diğerini ve bütün aileyi yönetmek istiyor, öyle değil mi?

Denetlemek istiyorsun aileni, öyle değil mi? Korumak ve denetlemek. Bu amaçla baskı kurarsın, bunaltırsın aileni, kendini de. Sen bunaltmazsan, eşin seni bunaltır ya da oğlun, kızın. Sen yönetmezsen, onlar seni yönetir, denetler. Unutma denetlemek veya denetlenmek ya da yönetmek veya yönetilmek aynı şeyin iki zıt kutbudur. Med-cezir gibi, etkiye tepki göstermektir. Kurulu bir robot ya da bilgisayar gibi, toplumsal kalıbın aynısı, aileni de esir almıştır.

Ailenin de bu toplumun bir parçası olduğunu, aynen toplum gibi bozulmuş olduğunu gördün artık, öyle değil mi? Öyleyse onun ötesindesin şimdi. Yeni bir ailenin kurucu üyesisin.

Şimdi sıra sana geldi. Evet sana. İstersen bana diyelim. Aynı şey. Ya da biraz daha açarsak; bu yozlaşmış toplumu oluşturan, yozlaşmış ve bozulmuş bireylere geldi.

Evet; bakmaya ve görmeye devam ediyoruz.

Şimdi kendine bak!

Kendini olduğun gibi gör!

Kendin ol! Neysen o ol, kımıldama. Olduğundan öteye bir adım bile atma.

Yapayalnızsın. Kendini herkesten ayırmış, soyutlamışsın.

Yalnızlığın sana acı veriyor.

Hiç kimse seni sevmiyor.

Sen de hiç kimseyi sevmiyorsun. Sadece herkesi kullanıyorsun.

Nefret dolusun.

Kimse senin istediğin gibi davranmıyor. Herkese kızgınsın!

Umutsuz ve çaresizsin!

Güç, başarı ve para peşindesin. Doymuyorsun. Cinselliğe ya da sekse aşırı değer veriyorsun.

Kendini yetersiz ve değersiz görüyorsun.

Kendinden nefret ediyorsun. Kendinden nefret ediyorsun çünkü istediğin gibi kusursuz, ünlü üstün ya da başarılı değilsin!

Öz nefretini gördün mü?

Eğer öz-nefretini gerçekten gördüysen, onun nasıl oluştuğunu da anlamışsındır. Doğuştan gelmediğini, insanların sana kötü davranarak, sonradan oluşturduklarını fark ettiğinde, öz-nefretin tıpkı geldiği gibi sessizce gidecektir.

Kendini gördün.

ÖZ-nefretini, onun yansımalarını ve ondan kaçış şekillerini birer birer gördün;

Yalnızlığını, öfkeni, nefretini, iç yetersizliğini, acımasızlığını, düşmanlığını, denetim arzunu, yönetme ihtiyacını, güç arayışını...

Bütün herşeyi, zihninin işleyiş tarzını olduğu gibi gördün.

Kendini olduğun gibi gördün. Kendini değersiz görüyorsun ve değerli biri olmaya çalışıyorsun.

Ne kadar çalışırsan çalış, ne kadar başarırsan başar, değersizlik duygun azalmıyor, tam tersine artıyor öyle değil mi? Ya da olduğu gibi, içinde çöreklenmiş oturuyor. İşte onu gördün. İç yetersizliğini, çaresizliğini, yalnızlığını, mutsuzluğunu olduğu gibi gördün. Ve onların nasıl oluştuğunu da anladın. Anladın çünkü onlar sana kendi hikâyelerini hiç eksiksiz anlatırlar. Sen onlara baktığın ve onları dinlediğin için, onlar da sana kendi öykülerini olduğu gibi anlattılar.

Bütün bu karmaşayı, senin içine toplum soktu dediler. Binlerce yıldır bozulmuş ve yozlaşmış toplum, seni de bozdu. Sen de yeni gelen nesilleri bozmaya devam ediyorsun. Ama şimdi bu gerçeği gördün! Korkuyla büyütüldüğünü anladın ve artık korkudan özgürsün. Baskıdan özgürsün. Geçmişin gölgesinden özgürsün.

Kendini olduğun gibi gördün ve onun ötesine geçtin. Artık yepyeni bir toplumun bireyi oldun. Bu yeni toplum; güç peşinde koşmayan, yarışmayan, kendileri için özel bir şey istemeyen, herkes için şefkat ve sevgi duyan bireylerin oluşturduğu bir toplum olacaktır.

Kendini olduğun gibi gördüğün için, kendin olabildiğin için ve bu kendinin; toplumun yapısıyla aynı acımasızlıkta olduğunu anladığın için, kendinden özgürleşirsin. O zamana kadar değil!

“Kendi”nin ne olduğunu anlamazsan, “kendi”nin ötesine nasıl geçeceksin?

Kirliliği göremezsen, orayı temizlemezsin ki...

Önce kirliliği göreceksin! Kirliliği temizleyeceksin ve kirlilik ortadan kalkacak.

Sen ne yapıyorsun?

Kirliliği hisseder hissetmez oradan kaçıp temiz bir yer arıyorsun. Oysa biraz sonra orası da kirleniyor. Yine aynı şeyi yapıp oradan da kaçıyorsun.

Kirliliği, kirliliğin nasıl oluştuğunu anlamadığın için, onu temizlemen mümkün olmuyor. Gittiğin her yeri kirletiyorsun.

Nereye gidersen git, ne yaparsan yap; acıya, acımasızlığa, karmaşaya, çatışmaya ve bozulmaya yol açıyorsun. Öyleyse seyret!

Seyretmeyi ve bütünsel bakmayı unutmuşuz. Bu yüzden egzersiz yapmak zorundayız. İşe sıfırdan başlayıp adım adım ilerlemezsek, hep aynı kısırdöngüye kapılırız. Bölünmüş, parçalanmış ve kendisini tamamen soyutlamış olan bilincimizin, kendi bilincimizin çalışma şeklini anlamadan bir adım bile öteye gidemeyiz.

Yandaki tabloda (tablo 1) da belirtildiği gibi, ilk adım seyretmek ve bütünü görmektir. Gerisi çorap sökücü gibi kendiliğinden gelecektir.

Seyret



Resmin bütününü gör!



O zaman; beni görürsün



Bilincin bütününü görürsün



Saf bilinç açığa çıkar



O; bilincin bütününü görür



Resmin bütününü görür



Kendiliğinden doğru eylem gerçekleşir

*Farkındalığın Şeması*

*“Ben”den Özgürleşme*

**Ötesine Geç**

*İçine doğru git,  
Kendini anla ve  
Ötesine geç!*

*İçine gir kızgınlığının,  
Nedenini anla ve  
Nasıl oluştuğunu gör,*

*Bunun saçmalığını anla,  
Dikkatsizliğini gör ve  
Dikkatli ol!*

*Kızgınlık var mı?  
Yoksa hiç yok muydu?  
Ötesindesin değil mi?*

*Kendinin ötesindesin!  
Kızgınlığının ötesindesin!  
Bilincinin ötesindesin!*

*Özündesin şimdi,  
Kendi özünde ve  
Evrenin özünde*

## Kuruntuyu Bitiriyorum

*Biliyorum ki bütünsel bakışı göz ardı ettim.*

*Biliyorum ki ben-merkezli bakıyorum.*

Ve yine; biliyorum ki kendimi herşeyden ve herkesten ayırıp denetleyen bir gözle baktığımda kuruntu ya da vesvese kaçınılmazdır. Adına ne dersiniz deyin sıkıntı ya da asabiyet, bölünmenin ürünüdür. Bazıları buna şeytan diyebilir. Adının ne olduğu önemli değildir, sizi yer bitirir. Kafanız rahat ve huzur içinde bir dua bile edemezsiniz. Denersiniz ama o, biraz sonra devreye girer. Engellemeye çalışırsınız, dikkatinizi zorlarsınız ama nafiye, o yine oradadır. Geçen gün televizyonda bir program izlemiştim. Seyircilerden biri soruyor: “Namaz kılarken vesveseden nasıl kurtulacağız? Şeytan bir türlü rahat bırakmaz. Türlü saçma şeyler aklımıza gelir. Bundan kurtulmak için ne yapmamız gerekir?”

Cevap: (Yetkili olduğu söylenilen kişi cevap veriyor)

Bu durum herkesin başına gelir. Namaza durduğunuzda, elinizin tersi ile bu dünyaya ait herşeyi itip, sadece ahiret gününü, sorgu-sual anını düşünün. Öbür dünyayı düşünün.

İyi hoş da, siz yaşamı ikiye bölerek zaten zihinlerde kök salmış olan ikiliği daha da artırmadınız mı? Vesvesenin nedeni ikilik değil midir? Yaşamı bölerseniz, yaşamın bütünselliğini bölerseniz vesvese kaçınılmazdır.

Binlerce yıldır, insanın yanılgısı bu değil midir? Bölünme-karşıtlık ve savaş. Yaşam-ölüm. Bugün-yarın. Daha bir düzine ikilik dayatması ile zihnimiz körelmiş. Çürümüş. Bütünsel bakma yeteneğini yitirmiş. Bu yüzden yaşamı ölümden ayırmışız. Yaşamın bütünselliğini ve sonsuzluğunu göremiyoruz.

Oysa yaşamak, her an ölmektir. Her an bir sona eriştir. Doğduğunuz an, bir sondur. Doğumun sonu ve ölünceye kadar her saniye, yine bir sondur. Sadece sonlar vardır. Sonların güzelliği vardır.

Bakin etrafınıza, seyredin, dinleyin ve görün! Yaşamın bütünselliğini görün! Yaşamda hiçbir ayırım olmadığını görün. Bilincinizin bütünselliğini keşfedin. İnsan yapımı bilincin sınırlılığını ve onun ötesindeki sonsuz-sınırsız evrensel bilinci görün.

“Bütün yaşam şimdidir. Yaşam şu andan ibarettir.” Yaşam, “sonsuz-sınırsız şimdilerden oluşur.”

Süreklilik arzusu bir yanılgı, bir tepkidir. Çürümüş zihnimizin bir yanılgısıdır. Sonsuz- sınırsız olanı keşfettiğinizde ise, bütünsel olarak bakar, yaşamın bu bütünsel akışını bir çırpıda görür ve ikilik duygusundan özgürleşirsiniz.

Hakikat dediğiniz şeyi ancak siz kendiniz bakarak, bakarak ya da dinleyerek ve yine dinleyerek keşfetmek zorundasınız. Araştırarak, çalışarak, çok çalışarak, zihninizin işleyişini seyrederek, diğer insanları seyrederek, dünyayı, dünyada olan bütün olayları izleyerek hakikatı keşfedersiniz.

Olanlar, olan herşey, bugün bu dünyada olmakta olan herşey; zihnimizdeki şeytan adını verdiğimiz vesvese, kuruntu ya da ikilik sonucu oluşmuştur ve oluşmaya devam etmektedir.

İkilik varsa, savaş vardır. Bölünmenin olduğu her yerde savaş vardır. İçinizde, kendi zihninizde olan budur. Kendinizle savaş içindesiniz, öyle değil mi? Suçu şeytana yüklemenin size hiç faydası oldu mu? Şeytandan kurtulabildiniz mi?

Hiç şansınız yok. Şeytan sizsiniz. Benim. Müslüman, Hristiyan ya da Alman, Fransız ve Türk. Etiketler, sizi şeytan olmaktan kurtardı mı? Öyle zannedebilirsiniz. Çünkü bölünmüşsünüzdür. Hakikatı göremezsiniz. Hakikat; perdenin arkasındadır. Ona ulaşmak zorundasınız. Ona ulaşmak için perdeyi aralamak zorundasınız. Perdenin önünden onu göremezsiniz. Perde sizsiniz. Sizin zihninizin tüm içeriği. Sadece kendinize ait bildikleriniz ve biriktirdiğiniz anılar da sizin, hakikatı görmenizi engeller.

Hakikatı görmek için perdeyi tamamen açmak zorundasınız. Perde ise zihninizin tüm içeriğidir. Bildiğiniz herşey, ya da bilmediğiniz herşey; yaptığınız herşey ya da yapmadığınız her şey; söylediğiniz herşey ya da söylemediğiniz her şeydir. Bunları, zihninizin tüm içeriğini terk etmek zorundasınız. Ya da başka bir ifade ile psişik anlamda size öğretilen herşeyden vazgeçmek zorundasınız. Vazgeçmek nedir bilir misiniz?

Kayıtsız kalmak demektir. Herşeye. Acılarınıza, anılarınıza, kinlerinize, öfkelerinize, kırgınlıklarınıza ve tüm anılarınıza kayıtsız kalmak demektir.

“Vazgeçtim” ne kadar da güzel bir ifade, yumuşacık ve huzur veriyor.

Pazara gidip, herşeyi seyredip, hiçbir şey almadan eve dönen Diyojen’e arkadaşı sormuş: “Madem hiçbir şey almaya-caktın neden gittin?”

Diyojen cevap vermiş:

“İhtiyacım olmayan ne kadar çok şey satıldığını görmek için gittim”

İhtiyacımız olmayan o kadar çok şeyle doludur ki zihnimiz, farkında olmadan ne kadar da çok şey satın almışız. Onların hepsini atmak zorundayız. Onların hepsinden vazgeçmek zorundayız. Eğer vazgeçmezsek, bizi kuruntu içinde, karmaşa içinde yaşatmaya devam edeceklerdir. Hiç şüphemiz olmasın. Bugün dünyanın hali nasılsa, sizin zihniniz de aynıdır. Aynı karmaşa içindedir. Siz fark etmeye bilirsiniz. Bir kısmını bastırmış, bir kısmından da kaçmışsınızdır. Ama onlar, orada duruyorlar. Ve zaman zaman sizi vurmaya devam ediyorlar.

Zaman zaman gelirler. Buldukları her fırsatta gelirler. Sizi vurup geri giderler. Siz de eşinize, dostunuza, kızıncınıza ya da oğlunuza saldırırsınız. Acısını onlardan çıkarırsınız. Oysa öz-nefretinizin dipsiz cehennemi alevlenivermiştir birdenbire. Ne kadar üstünü örtseniz de, ne kadar kaçsanız da bir gün alev alev patlar öz-nefretiniz. Öz-nefretin yanı sıra değersizlik, yetersizlik ve öz-düşmanlık duygularınız hep birden patlak verir. Yaşarsanız bu duyguları geldikleri gibi giderler. Ama zihniniz onlarla baş etmeye yetkin değilse, deneyimsiz yakalanmışsanız, onları sonuna kadar yaşayamazsınız ve kaçarsınız. Ya da en yakınınızda bulunan kişilere yansıtıverirsiniz. O, canınızdan çok sevdiğiniz eşinize ya da annenize, oğlunuza... bağırır, onlara saldırırsınız. Üzerlerine yürür, yakalayabilirseniz pataklarsınız...

Birkaç gün sonra da onlara hediyeler alır, sizi çok seviyorum dersiniz. Tabii ki bu sevgi değildir. Onlara duyduğunuz

nefreti bastırmanın bir yoludur. Nefreti gördünüz. Aslında öz-nefretinizi gördünüz. Ama buna dayanamadınız. Hemen yakınlarınıza yansıtınız. Onlardan nefret ettiniz, ya da onların sizden nefret ettiğini düşünerek onlara saldırdınız. Öz-nefretiniz ve öz-düşmanlığınızdan kaçmaya devam ettiniz.

Kaçmak, bastırmak, üstünü örtmek; ama neyin? Neyin üstünü örtüyorsunuz? Vesvesenin, kuruntunun, üzüntünün mü?

Kuruntu dediğiniz şeyi biraz açarsak. Ne hissediyorsunuz? Hissettiğiniz şey aynen şu mu?

Niye o bluzu aldım? Rengi hiç güzel değilmiş. Keşke mavisini alsaydım.

Yok, tavuk pişirmeyeyim. Tavuğu kızım yemiyor. Ben en iyisi balık pişireyim. Ama balığı da eşim sevmiyor...

Niye öyle sert konuştum. Ya gücendiyse. Bir dahaki sefere daha yumuşak davranayım...

Öyle yapmalıydım. Şöyle yapmalıydım. Öyle yapmamalıyım. Şöyle yapmalıyım...

İşte bu hareket değil mi?

Bu hareket, bütün insanlığın sorunudur. Maalesef zihnimiz böyle çalışır. Zihnimizi çocukluğumuzda şekillendiren büyüklerin bize öğrettiği, bize dayattığı bu korku-haz ya da ceza-ödül hareketinin kurbanıyız.

Eğer korku-haz ya da ceza-ödül yerine her koşulda doğru olan şeyi yapmamızı bize öğretselerdi, vesvese ya da kuruntu olur muydu hiç?

Olmazdı. Çünkü yaptığımız şey, yapmamamız gereken şey olurdu o zaman. Yaşamak için; yemek yedik, vücudumuzu

korumak için; örtünürdük, karşımızdaki kişiyi orada olduğu için severdik. İkilem olmazdı. Ben ve sen olmazdı. Ben, sen olurdu.

Bütünsel bakış; bütünseldir, ayrımsız olarak herşeyi kapsar. Bu iyi, bu kötü yoktur. Bu güzel, bu çirkin de yoktur. Herşeyi, her yeri, her insanı içine alır. Herşeyden, her yerden, her insandan özgürdür çünkü. Taraf tutmaz. Cumhurbaşkanı gibidir. Tarafsızdır.

Şimdi bu bakışla zihninize bakıyorsunuz. Kendi zihninize. Zihninizi seyretmeye başlamanın en kolay yolu o anda hissettiğiniz duyguyu anlayıp, onun içine girmektir.

Örneğin türban sorununu ele alalım. Ben bu sorunun, yalnız Türkiye’de değil, tüm dünyada karmaşaya yol açtığını görüyorum. Genç kızlık yıllarımda babamın yaptığı baskıları hatırlıyorum. Başımı örtmezsem okutmayacağını söyleyerek beni taciz ediyordu. Sağlıklı yaşamamız için bir korunma aracı olan başörtüsü, nasıl olmuş da çözümsüz bir soruna dönüşmüş? Amacı saptırıldığı için mi?

Şimdi, arapsaçına dönüşmüş bu çözümsüz dünya sorununu sonuna kadar izleyerek bitirelim. Yani içine girelim. Bir Cumhurbaşkanı gibi tarafsız bir gözle ya da bütünsel bakarak bu sorunun kaynağına inelim!

Soru: Başörtüsü, her koşulda doğru olan bir şey midir?

Daha açık sorarsak: Başörtüsü örtmek, her koşulda doğru olan bir davranış mıdır?

Biraz daha derine inip, biraz daha açık sorarsak: Kadınların başörtüsü örtmeleri, her koşulda doğru olan bir davranış mıdır?

Daha soruyu sorarken ayırım yapıldığını gördünüz mü?

“Kadınların başörtüsü”, kadınları ayırdık. Kadınları erkeklerden ayırdık. Ve kadınların kayıtsız şartsız her koşulda (kocalarının yanı hariç) başlarını örtmelerinin doğru olup olmadığını sorduk. Ayırım yaptık. Kadının boğazını sıktık. En ufak bir ayırım demek, çatışma demektir.

Kadınların başörtüsü örtmeleri zorunluluğu konusunda, sadece kadın ayırımı bile, çatışmaya yeterlidir. Üzüntüye, sıkıntıya, kuruntuya, vesveseye yol açma potansiyeli taşır.

Çünkü doğrular, evrensel olmak zorundadır. Bir kurala, bir kurama ya da millete göre değil!

Bir cinse, bir ırka, bir dine göre değil!

Hipokrat yemininde olduğu gibi: İnsanı ilgilendiren herşeyin, insan sağlığını, rahatını, huzurunu, mutluluğunu ilgilendiren herşeyin evrensel olma zorunluluğu vardır.

Tıp nasıl ki evrenseldir. Dünyanın her yerinde aynıdır. Dil, din, milliyet, ırk, cinsiyet gözetmeden uygulanır. İnsanı ilgilendiren yiyecek, içecek, kıyafet ve barınak da doğrudan veya dolaylı olarak insan sağlığını etkilediği için evrensel olmak zorundadır. Ayırım yaparsanız; çatışma, çelişki, vesvese, kuruntu ve üzüntü kaçınılmaz bir sonudur.

Önce zarar vermemek ilkesi evrenseldir. Hem kendinize, hem de çevrenizdeki herkese davranışlarınızla zarar vermek, evrensel bir insanlık görevidir. En ufak bir ayırım ise, zarar vermek zorundadır. Çünkü ayırım; bölünme ve çatışmaya yol açar.

Hiçbir ayırım yapmadan sağlık ve sıhhat için, şartlar onu

gerektirdiği için başınızı örterseniz eğer hiçbir çatışma olmaz.

Örneğin, yiyeceklerin içine ya da etrafa kıl gitmesin diye başınızı örterseniz; kadın veya erkek hiçbir ayırım yapmadan kişi çevreyi koruma adına başını örterse, hiçbir çatışma olmaz.

Ya da rüzgârdan, fırtınadan, sıcaktan veya soğuktan korunmak için başınızı örterseniz, yine kadın veya erkek hiçbir ayırım yapmadan, gereken herkesin başını örtmesi, yine hiçbir çatışmaya yol açmaz.

Çünkü burada sağlık, sıhhat ve korunma söz konusudur. Zorunluluk ve korku yoktur. Burada şefkat, sevgi ve korunma vardır. Dolayısıyla hiçbir ayırım yoktur. Üzüntü de yoktur. Vesvese de yoktur. Sonsuz, sınırsız bir sevgi ve şefkat vardır. Herkesi içine alan bir sevgi ve koruma duygusu, ayırımın yerini almıştır.

Yaptığınız şey her koşulda doğru olan şeyse eğer, hiçbir çatışmaya yol açmaz.

Yaptığınız şey her koşulda doğru değil de, bir kurala, bir kurama, ya da belirli bir topluluğa göre doğru ise, ayırım söz konusudur. Çatışmaya yol açmak zorundadır. Dolayısıyla üzüntüye, karmaşaya ve sefaletе neden olursunuz.

“En ufak bir ayırım; bölünme, karşıtlık ve savaş demektir.” Acı ile sonlanmak zorundadır.

## Sorunu Bitiriyorum

Bir sabah erkenden uyandım. İçimde bir sıkıntı vardı. Bir boşluk ve yalnızlık duygusuna, çaresizlik eşlik ediyordu.

Bu fırsatı hemen değerlendirmek istedim; içine girip anında bitirmek. Gözümü kapatıp beş-on dakikada zihnimi sakinleştirdikten sonra çaresizliğimi ve öz-nefretimi anında bitirebilirdim. Ama ben işi ağırdan aldım. Ani bir kararla pencereyi açtım.

Bir sandalyeye oturup dışarıyı seyretmeye başladım. Kuşlar, evet kuşlar, kuşların uçuşunu, karşıdaki iki katlı iş yerinin çatısına konuşlarını, orada durup etrafı seyre dalışlarını izledim. Bulutları, çiçekleri, ağaçların dallarını, yapraklarını ve sonsuzluğa uzanan gökyüzünü seyrettim. Yolda koşarcasına yürüyen insanları, onların kıyafetlerini, yüzlerini, gülüşlerini gözlemledim.

Kuşlar, “biz özgürüz” diyorlardı. “İnsanlarla iç içe, ama onlardan özgür. Tek bir tüyümüze bile dokunamaz onlar. Uçar gideriz çünkü, yakalayamazlar bizi. Tutsak edemezler. Ama onlarsız da yapamayız. Çünkü ekmeğimizi, aşımızı onların sayesinde elde ediyoruz. Ağaçları onlar ekiyor, onlar suluyorlar. Meyvelerini ise biz de yiyoruz. Bize kızabilirler, ama bu onların sorunu. Biz özgürüz. Onların kızgınlıkları bizi ilgilendirmez. Biz kin gütmeyiz, kırılmayız, incinmeyiz.

Çünkü tamamen onlardan bağımsızız. Onlarla birlikte, ama onlardan ayrı yaşıyoruz.”

Karşıda gözüken dağa baktım. Dağın üstündeki sıra sıra dizilmiş bulutlara baktım. Bulutlar kendilerini rüzgâra kaptırıp hareket ediyorlardı. Dağın üstünden sıra halinde geçip batıya doğru sürükleniyorlardı. Ve yine yeni bulutlar ve yine yenden bulutlar hepsi dağın çevresinde, kâh dağa çökerek, kâh dağı yalayarak, kâh yukarılardan dağa hiç dokunmadan geçip gidiyorlardı. Öylesine özgürlerdi ki hiç hesap vermiyorlardı. Geliyorlar, yalıyorlar ya da yalamadan geçip gidiyorlardı.

“Biz özgürüz” dedi bulutlar. “Tamamen özgür. Dağ, dağın buz gibi havası bizi oluşturur. Aslında biz buharlaşmış, gözle bile gözükmeyen su buharıyken, bu dağ bizi buluta dönüştürdü. Biz bulut olduk. Biz dağın çocuğuyuz: Ama dağ bizi özgür bırakır. Tamamen özgür. Dağla yan yana, ama dağdan bağımsız, dağdan ayrı yaşıyoruz.”

“Ama sen tutsaksın” dedi bulutlar. Aynı şeyi kuşlar da söyledi: “Sen tutsaksın” dedi kuşlar. Ve yoldan geçen, yol kenarındaki çöpün içindeki yiyecek atıklarını yemeye çalışan kediler, köpekler de aynı şeyi yinelediler: “Sen tutsaksın.” Ve devam ettiler.

“Sen tutsaksın çünkü özgür değilsin. İnsanlarla hem birlikte, hem de onlardan tamamen ayrı yaşamayı bilmiyorsun. Hem bu toplum içinde, hem de bu toplumdaki tamamen özgür olmayı da öğrenmemişsin. Toplumun bir parçasısın. Ondan ayrı değilsin. Bir tutam bal, yapış kalsın. Yapışıp kalmışsın. Bunu görüyor musun? Yalnızlığın, çevresizliğin, sıkıntın hep bu yüzden. Topluma yapışmışsın. Toplumun onayını istiyorsun. Saygınlık istiyorsun, ün istiyorsun, ünvan istiyorsun, ba-

şarı istiyorsun. Herkes seni sevsin, sana saygı göstere sin istiyorsun.”

“Sevilme açlığını, onay açlığını, saygı görme açlığını görüyor musun? Bu açlığını görüyorsun öyle değil mi? Açsın! Benim kadar açsın!” dedi karganın biri, pencerenin önünden uçarken. Ağzında sıkı sıkı tuttuğu bir ceviz tanesiyle birlikte uçup gitti.

“Açsın ama, bu açlığın sahte. Topluma olan bağımlılığın yüzünden. Toplumun kölesisin sen. Onun bir parçası olmaya mahkûm edilmişsin. Böyle yaşamaya devam edecek misin? Yoksa benim kadar özgür olduğunı görece k misin? Toplumdan özgür olduğunı görece k misin? Toplumdan özgür, toplumun değ er yargılarından özgür. Toplumun bir parçası olmaktan özgür”

Bak benim onaya ihtiyacım yok. Görüyorsun. Bu ağzımdaki cevizi karşıda gördüğün ceviz ağacından kopardım. Kopardığım için onay beklemem, ne kadar saçma olurdu öyle değil mi? Bana hiç kimse, hiçbir insan ceviz vermez ki. Hiç kargalara ceviz veren, yesinler diye bahçeye ceviz serpen bir insan gördün mü?

Görmedin öyle değil mi?

Göreme zsin! Çünkü hiç kimse kargaların ceviz yemesini onaylamaz. Ama bizim en çok sevdiğ imiz yiyecek, cevizdir. Ve bu dünyada bütün insanlara ve bütün kargalara yetecek kadar ceviz var.”

Ama sen onay bekliyorsun. Seni sevmelerini istiyorsun. Kargaları seven bir insana rastladın mı sen? Rastlamadın. Biz bu yüzden özgürüz. Tamamen özgür. Eğer bizi sevselerdi. Bi-

zi tutsak ederlerdi. Güvercinler gibi evcilleştirir ya da muhabbet kuşları gibi kafese koyarlardı. İnsanların sevgisi budur; tutsak etmek. Seni tutsak ettikleri gibi. Görmüyor musun? Biraz önce yatağından kalktığında ne kadar çaresiz, yalnız ve umutsuzdun. Bu, hapishanede yaşadığın anlamına gelir. Yalnızlık, umutsuzluk, çaresizlik, yetersizlik ve değersizlik hapishanesindeydin, çok değil beş-on dakika önce. Kendini bizlerden ayırmış, herşeyden ve herkesten ayırmış ve soyutlanmıştın. Duvarların arkasına saklanmıştın. Saklambaç oynuyordun. Yalıtımtıydın kendini.

Yalıtırsan kendini,  
Ayırırsan bizden,  
Soyutlarsan yaşamını,  
Yalnız kalırsın!  
Çaresiz ve umutsuz,  
Bomboş bir hiçsindir.

“Ayırmadan yaşa. Bölmeden yaşa. Soyutlamadan yaşa. Kendini yalıtmadan yaşa; benim gibi. Ya da şu karşı dağdaki bulutlar gibi. Herşeyle birlikte, yan yana, iç içe, ama yapışmadan.”

“Bir tutam bal yapış kal” bala özgüdür. Bal tatlıdır. Hoştur ama yapışır, kalır. Bir kaşık bal alayım dersiniz. Kaşığa yapışır bal, ayıramazsınız. Bir kaşık yerine tabağınıza iki, hatta üç kaşık gelir. Balı kaşıktan ayıramazsınız. Ayrılmaz. Ancak yıkarırsanız, kaşıktan balı temizleyebilirsiniz.

Toplumsallaştırılmış insan da, aynen bu bal örneğindeki gibi, yapışkandır. Bireyselliğini yitirmiştir. O, toplum olmuş-

tur. Toplumun bir parçasıdır artık. Birey değildir.

“Sen artık bir bireysin.” Baktığım ve gördüğüm herşey bana öyle söylüyordu: “Artık bir bireysin ve özgürsün.” Tıpkı bizler gibi. Çünkü toplum olduğunu, topluma yapışıp kaldığını gördün. Bu gerçeği gördüğün anda toplumdan özgürleştin. “Artık bir bireysin.” Toplum değil. Toplumun bir parçası değil! Özgür bir birey. Toplumla birlikte ama, toplumdan özgür.

Karşı apartmanın bahçesine baktım. Bembeyaz güller, yanında kıpkırmızı güller. En güzel şeyler onlar. Beyaz güller ve kırmızı güller. Yan yana, aralarında hiçbir ayrı gayrı yok. Ayrılar ama birlikteler. Hem ayrı, hem de yan yana. “Sen de en güzel şeysin” dedi bana güller. “En güzel şeysin, eğer bizim gibi tek başına ve özgür kalabilirsen! Eşinden, kızından, torunundan, annenden, kardeşinden, damadından, arkadaşlarından ayrı kalabilirsen! Ve nihayet bu sefalet içindeki toplumun kurallarından, kuramlarından ayrı kalabilirsen! Tek başına kalabilirsen!

Tek başına ve özgür kalabilirsen, o zaman sen de en güzel şeysin. Tıpkı doğduğun andaki gibi.

Doğduğunda en güzel şeydin. Çünkü tek başına ve özgürdün. Ama çevrendekiler, bütün dünya, bütün toplum seni çaresizliğe ve yalnızlığa itti. Ve bunun adına terbiye dediler, eğitim dediler. Seni eğittiler. Ve sen işte bu hale geldin. Bu sabah uyandığında nasıldın? Çaresizlik, yalnızlık ve boşluk içinde kaybolmuştun. İşte bugün dünyanın içinde bulunduğu bilinç durumu bu. Bu İnsanlığın ortak bilincinin çalışma şekli. Binlerce yılda yozlaşıp, bu hale gelmiş. Bu, sadece senin sorunun değil! tüm insanlığın sorunu. İnsanlığın sorunu. İnsanlığın bütünü, tüm dünya insanı çaresizlik ve yalnızlık için-

de yaşıyor. Çünkü her insan ayrı olduğuna koşullanmış, ama bilincinde bütün insanlık o. Gerçek şu ki bilincin, insanlığın ortak bilinciyle ilişkilidir. Ortak insanlık bilincinden ayrı bir bilinç yok sende. Ayrı olmaya çalışıyorsun ama ayrı değilsin. İnsan yapımı bilinç seni engelliyor.

İnsanlığın bütün geçmişinin yükünü, her insan zihninde taşımak durumundadır. Hem tüm insanlık geçmişinin hem kendi bireysel geçmişinin yükünü taşır o. Tıpkı senin gibi.

İşte bu yüzden, kendini bizlerden ayırıp, çaresizlik ve yalnızlık denizinde kaybolmuşsun. Ama şimdi, bu sabah, bizlerden ayrı olmadığını gördün. Biz güller kadar özgür olduğunu gördün. Böylece toplumun bütün kurallarının dışına çıktın. Artık bak; çaresiz değilsin!

Onay da beklemiyorsun.

Kendini yalnız hissetmiyorsun. Herşeyin ve herkesin bir parçasısın. Evrenin bir parçasısın. Kargalar, martılar, bulutlar, dağlar, insanlar, çiçekler hepsi, hepsi seninle birlikteler ve onlarla yan yanasın. Hiçbir ayrım yok. Bir şey olmak zorunda değilsin.

Çünkü sen de biz güller gibi en güzel şeysin, tek başına ve özgürsün! Herşeyin, evrende bulunan herşeyin ve herkesin bir parçasısın. Herşey ve herkes gibi eşsizsin, yaptığın ve söylediğin herşey sana özgü ve en güzel şey.

Toplum mu?

Diğer insanlar mı?

Seni toplum yapan, bu dünyadaki insanlık bilinci mi?

Ondan da özgürsün!

Toplum, uğraşsın varsın!

Dünya, uğraşsın varsın!

Sen uğraşıp durmaktan özgürleştin.

Çünkü bitiriyorsun,

Anında bitirebiliyorsun!

Sorunla boğuşmuyorsun.

Sorunu görüyorsun ve bitiriyorsun.

Dahası;

Sorunu gördüğün anda sorun bitiyor.

Sorunu yaratanın ne olduğunu gördün.

Yozlaşmış insanlık bilincin.

Güllerin ya da kargaların değil!

Bulutların ya da dağların değil,

Kedilerin ya da köpeklerin değil,

Sadece ve sadece senin bilincin. Dünyanın bilinci. Ya da bu toplumun bilinci.

Toplum seni, kendisi gibi yaptı. Çünkü seçeneğin yoktu ve çünkü sen yeni doğmuş bir çocuktun. Ve sen toplumun içinde doğdun. Annen baban çoktan bu toplumun bir parçası olmuştu. Seni de bu toplumun ihtiyaçlarına göre eğittiler. Öğretmenlerin de aynısını yaptı. Ve sen bir yetişkin oldun. Yaşlandı. Altmış yaşına geldin. Ve bir de baktın ki çaresizsin, yalnızsın, umutsuz, sıkıntılı ve bomboşsun. Zaman zaman bu acıları hep tatmıştın zaten, ama şimdi bunun sahte olduğunu gördün. Ve bir anda onların ötesine geçtin. Bir de baktın ki o

cehennemi içine sokanlar, en yakınında bulunan kimseler. Onların da içine o cehennemi başkalarının soktuğunu gördün. Ve yine başkalarının içine yine bir başkalarının soktuğunu gördün, ve tüm bu başkalarının ötesinde insanın bir gül kadar, bir böcek kadar, bir kelebek kadar özgür olduğunu gördün.

Tüm sorunlarının bittiğini gördün. Hepsi binlerce yıllık insanlık geçmişinin kalıntılarıydı. Kalıntıların, izlerin hareketi, senin bugününü cehenneme çevirmişti. Ama gittiler. Bütün izler gittiler. Ve sen doğduğun andaki kadar, belki de daha önce, çok daha önce ana rahmine düştüğün andaki kadar saf, temiz ve özgürsün.”

## Öz-Nefret De Bitiyor

İşte orada, ta içimde. Zihnimin derinliklerinden durmadan seslenen: “Sen bir hiçsin, hiçliksin, hiçbir işe yaramayan bir hiçlik. Yaptığın herşey yetersiz olacak; yetersiz ve değersiz” diyen bir ses duyuyorum.

Öz-nefretimin dipsiz cehennemi başkaldırmış, kendisini olduğu gibi açığa çıkarmış ve ben onu seyrediyorum. Beni yerden yere vuruyor. Sanki yok etmek, parçalamak istiyor. Dünyanın en büyük suçunu işlemişim gibi ya da dünyadaki en büyük suçlu benmişim gibi acımasızca cezalandırıyor beni:

“Hiç kimse seni sevmiyor. Yaşadığın sürece de hiç kimse seni sevmeyecek. Sen bir hiçsin. Bir pisliksin. Yaptığın ve söylediğin herşey yanlış!”

Tüm geçmişim; yaptığım herşey söylediğim herşey ya da; yapmadığım herşey, söylemediğim her şey; acımasız birer kurşun olmuşlar tek tek beni vuruyorlar. Öylesine derin bir acı ki, ancak bulabildiğim yukarıdaki yarım yamalak cümlelerle anlatmaya çalışıyorum. Çünkü acım azalmaya, öz-nefretim geldiği gibi yıldırım hızıyla gitmeye başladı bile. Ve gitti?

Artık yok. Olan yok. Öz-nefret yok. Yetersizlik yok, sıkıntı yok, değersizlik yok, acı yok.

Hiçlik, boşluk mu?

O, bambaşka bir anlam kazandı, artık.

O hiçlik, özgürlük şimdi.

O hiçlik, tek başınalık şimdi.

O hiçlik mutluluk şimdi.

Ve yine

O hiçlik, o boşlukta hiçbir korku yok şimdi.

Şu anda oturduğum kafenin tam karşısındaki kurumuş otları üç delikanlı ateşe verdi. Alev alev yanıyor otlar. Yan tarafta bulunan kuru ot yığınlarını getirip ateşin üstüne atıyorlar. Ateş bir an gözüküyor ama bir iki saniye içerisinde yeniden alevleniyor. Ve yine tekrar ot atıyorlar. Tekrar ateş sönmüyor gibi gözüküyor, ama arkasından alevler yükseliyor.

Kuru otlar bitinceye kadar bu işlem devam etti ve sonunda kuru otların hepsi ama hepsi yandı, bitti kül oldu.

İşte aynen bu kuru otlar gibi benim öz-nefretim. Yakıyorum. Çıktıkça ortaya, anında yakıyorum. Ama yeniden çıkıyorlar, yine yakıyorum. Onlar, bulduğu ilk fırsatta, tekrar açığa çıkıyorlar. Ve ben bıkmadan usanmadan tekrar ve tekrar yeniden yakıyorum.

Bir sabah uyandığımda bir de bakacağım ki yakacak öz-nefretim hiç kalmamış. Sadece boşluk var ve de tabii ki buna eşlik eden hoşluk, sevinç, şefkat ve özgürlük.

Öz-nefreti azaltmak olası değil! Her gelişinde aynı şiddetle, aynı acımasızlıkta ve aynı yıkıcılıkta. Dayanılmaz bir işkence. Bu yüzden psikiyatristler öz-nefrete hiç dokunamazlar. Kişi onu fark edinceye kadar. Kişi fark edince de kaçması için ya da bastırması için antidepresanlar verirler.

Antidepresanları aldığınız sürece öz-nefretinizi hissetmezsiniz. Ama bu, öz-nefretinizin yandığı ya da yok olduğu anlamına gelmez. Siz Antidepresanları içmeyi bırakın, birkaç ay sonra öz-nefretiniz aynı şiddetle, ilk çıktığındaki kadar acımasızca açığa çıkacaktır.

Zaten siz hissetmeseniz de öz-nefretiniz yapacağını yapar ki... Birçok insan, hatta normal insan, hatta normal kabul edilen insanların %99,9'u öz-nefretinin farkında değildirler. Çünkü onu yansıtırlar. Onun farkına varmak için ya başkalarına yansıtır onlardan nefret ederler ya başkalarının kendilerinden nefret ettiğini düşünürler ya da iç organlarına yansıtırlar. Psikosomatik dediğimiz hastalıklara yakalanırlar ya da hastalık hastası olur çıkarlar.

Öz-nefreti, depreme benzetebiliriz. Depremler aslında sürekli olur. Yer kabuğu sürekli yerleşir. Ama çoğunu biz hissetmeyiz. Ancak şiddetli olduğunda her yeri yerle bir eder. Yıkarak ve yok eder. Biz, işte ancak o zaman onu ciddiye alır ve bir dahaki sefere hazırlıksız yakalanmamak için önlem almaya çabalarız.

İşte öz-nefret de böyledir. Aslında üç-dört yaşlarında terbiye ve eğitim adına çocuğun içine ekilen öz-nefret tohumları beşinci yaştan itibaren bulduğu her fırsatta kişiyi sıkıntı, öfke, kızgınlık, kırgınlık, buyurganlık gibi nahoş duyguların kısacasına alır. Hatta düşmanlık ve şiddetin kaynağı da bu öz-nefrettir.

Diğer insanlara duyulan nefret bile, öz-nefretin bir yansımasıdır. Öz-nefretini tamamen yakan bir insan başkalarından da nefret etmez artık. Ama, öz-nefretini tamamen yakmadığı sürece, o her açığa çıktığında, kişi kendisi kadar diğer insan-

lardan da nefret eder. Kendisi kadar diğer insanları da parçalamak ister.

İşin ilginç yanı ise, eğer kişinin öz-nefreti açığa çıkmamışsa yani kişi öz-nefretinin eğer farkında değilse, bunu yansıttığının da farkında değildir. Diğer insanlardan nefret ettiğini zanneder. Hatta duyarlılığı öylesine çarpıtılmıştır ki bazı kişilerden nefret ettiğini, bazı kişileri sevdiğini zanneder. Oysa sevgi dediği şey, gerçek sevgi değildir. Söz de sevgidir. Ve nefretin zıddıdır. Yani kolayca nefrete dönüşür.

Sonra da kişi hayal kırıklığına uğrar. Sevgimize ne oldu? Diye kendi kendisine sorar. Sevgimiz bitti. Ya da nefrete dönuştü gibi ifadelere hep rastlarız. Bütün bu karmaşanın nedeni; yakılmayıp yıllarca biriken içimizdeki öz-nefrettir. Yakılmadığı için, her an yakılmadığı için, birikerek bir Volkan'a dönüşür. Volkan patladıktan sonra ise iş işten çoktan geçmiştir.

*Bize olan öz-nefret,*

*Hepimize olan bu,*

*Eleştirildik çünkü.*

*Beni neden sevmezler?*

*Sürüldüm de mi geldim?*

*Diye sorarsın kendine.*

*Oysa yansıtmaktasındır.*

*Öz-nefretini,*

*Yansıtabildiğin kadar.*

*Aslında sen de  
Sevmiyorsundur onları  
Sevilmek istersin yine de?*

Yaşadığım bütün anıların izleri birer kurşun olmuş, hem beni, hem de çevremdekileri zaman zaman da olsa acımasızca vuruyordu birer birer. Bir şarkı sözünün de dile getirdiği gibi “anılar rahat durmuyorlardı.”

Çocukluğumun ve ilk gençlik yıllarımdan bilânçosu bir dizi aşagılanmalar ve incinmelerden ibaretti. Bunların yol açtığı suçluluk ve öz-nefret duygularım, tüm olumlu iletilerimi sıfıra indirmiş, beni dipsiz bir cehenneme sürüklemişlerdi.

Elli yaşına gelip de, uğruna kendimi feda ettiğim herşey fiyaskoyla sonlandığında, bana sadece bu dipsiz cehennem miras kalmıştı. Artık her fırsatta açığa çıkan bu amansız düşmanla barış yapmak zorundaydım. Ama nasıl?

Araştırmaya karar verdim. Okudukça, araştırdıkça ve uyguladıkça bu dipsiz kuyunun sadece benim değil, bütün insanların sorunu olduğunu gördüm. Dahası sadece aşagılanmalarımın değil; tüm geçmişimin, tüm anılarımdan birer kurşuna dönüştüğünü ve beni yerden yere vurduğunu keşfettim.

Hatırlayabildiğim ilk anımdan başlayarak bütün anılarımdan bende kalan izlerine resmigeçit yaptırmayı öğrendim. Bu izleri seyretmeye başladım. İzlerin rahat durmadıklarını, hareket ettiklerini ve bugünümü de zehir etmeye çabaladıklarını gördüm.

“El mi yaman yoksa bey mi yamandı” onlara göstermeye

kararlıydım.

Madem bütün sorunum bu izlerdi. Madem bütün sorunum bu izlerin hareketiydi, o zaman onları lâıyk oldukları yere, yani geçmişe gömecektim.

Öylesine derin gömmeliydim ki bir daha hareket edemesinler. Orada kendi gerçek yerlerinde kalsınlar. Hayatıma müdahale etmesinler. Özgürlüğümü yeniden elimden almasınlar.

Bunun yolu, onlara kayıtsız kalmaktan geçiyordu. Kayıtsız kalabilmek için de tüm geçmişimden vazgeçmem şarttı.

Vazgeçmenin tek yolu onları film seyreder gibi seyretmekti. Evet sadece seyretmek.

İzlerin hareketini seyretmek apayrı bir sanattı.

Anıları canlandırmaktan tamamen farklıydı.

Hatta ve hatta anıları canlandırmadan, sadece izlerin hareketini seyretmek gerekiyordu.

İzlerin hareketini seyredebilmek için izlerin başlangıcına inmek ve onları görmek ilk adımdı.

Ben de öyle yaptım. İzleri birer birer gördüm. İzler, ilişkide olduğum kişilerin bana gönderdiği iletilerdi.

İlk anımdan başlayarak, hatırlayabildiğim bütün iletileri aşağıda sıralıyorum.

Anı izi(1)

Sen ne biçim bir kız çocuğusun?

Kız çocuğu küfreder mi hiç!

Öldüreceğim seni!

İleti (1)

Ben iyi bir kız değilim.

Kötüyüm. Sevgiyi hak etmiyorum.

Öldürülmeyi hak ediyorum.

Anı izi (2)

Kız gibi evde oynasana!

Yavaş bağır!

Kızlar sessiz olur.

İleti (2)

Ben iyi bir kız değilim.

Anı izi (3)

Kız çocuğu okumaz.

Kız çocuğunun okuması günah!

İleti (3)

Kız çocuğu olmak çok kötü, keşke erkek olsaydım.

Anı izi (4)

Erkeklerle konuşma!

Erkeklerle konuştuğunu duyarsam, öldürürüm seni.

İleti (4)

Erkekler kötü. Onlardan uzak dur.

Yoksa öldürülürsün!

Anı izi (5)

Marulun içinde kum var.

Git de tekrar yıka.

Yine kum çıkarsa gebertirim seni.

İleti (5)

Yaptığın işi iyi yap.

Yoksa gebertirler seni.

Anı izi (6)

İbrikte su yok. Siz yere yatmış yuvarlanıyorsunuz. Bir daha ibriği boş görürsem ikinizi de öldürürüm. (Ağabeyimin ihtarı.)

İleti (6)

Kızlar, erkeklere hizmet etmelidirler.

Erkekleri kızdırırsan seni öldürürler. Erkekler canavardır.

Anı izi (7)

Başını açtığını bir daha görmeyeyim. Eğer görürsem bir daha okula göndermem. Evde hapsederim. (Babamın bağırması.)

İleti (7)

Babamın her istediğini yapmam lazım. Yoksa beni okutmaz. Okumazsam ölürüm. Yaşayamam.

Anı izi (8)

Ne demek gitmeyeceğim? Al sana, al sana, geberteyim de gör! (Ağabeyimden yediğim dayak.)

İleti (8)

Ağabeyimin dediğini yapmazsam beni gebertecek. İnsanlar benden ne isterse yapmam lâzım, hayır dersem öldürürler.

Anıların özeti: Benim söylediklerimi aynen yapacaksın. Ve bunu yapmaktan da hoşlanacaksın. Bana her zaman iyi davranacak ve evet diyeceksin. Hayır dediğini duymayayım!

İletilerin özeti: Ben kötüyüm. İyi değilim. İnsanlar da kötü. Tüm öteki insanlar da kötü. Hiçbiri iyi değil.

Sonuç: Yaşamın, bu haliyle hiçbir önemi yok. Tatsız, tuzsuz bir işkence alanı sadece.

İşte, bana olanları gördünüz. Ben bu gerçeği gördüğümde elli yaşlarına merdiven dayamıştım. Umarım sizler daha genç yaştasınızdır. Şimdi hiç vakit kaybetmeden kendi anılarınızı ve onların size verdiği iletileri belirleyin ve iyileşmek için ilk adımı atın.

Unutmayın, ilk adım aynı zamanda son adımdır da...

Öze dönüş yolculuğu bir başlamaya görsün, çorap sökücü gibi ilerler. Ta ki bireyselliğinize kavuşuncaya kadar.

Bireyselliğinize ulaştınca, artık etrafınıza kendinizi silen bir şefkat ve sevgi yayarsınız. Anı biriktirmediğiniz gibi, herkese aynı evrensel iletiyi de gönderirsiniz.

Evrensel bireyselliğin doğuşu, evrensel iletiyi açığa çıkarır.

Evrensel İleti: Ben iyiyim, sen de iyisin. Herkes iyi mesajdır.

Yaşam sonsuz, sınırsız olup, her yeri ve herşeyi kapsar. Bölünmemiştir, ayrılmamıştır. Bütünsel akar o, sonsuzdan-sonsuzadır. Yaşamın bütünselliğini görürsünüz. Sonsuzluğu gördüğünüzde, ölüm bambaşka bir anlam kazanır. Yenilenmedir o. Yeni bir enkarnasyon olanağı doğmuştur. Yaşamın

kendisini yenilemesi söz konusudur. Çünkü süreklilik çürümeye yol açar. Vücudumuzdaki hücreler bile her gün yenilenirler. Yenilenmek zorundadırlar. Her an, trilyonlarca hücre yeniden yapılır. Yaşayan her varlık, yenilenmek zorundadır. Yaşam, kendi kendini her an yeniler zaten. Her an yeniden yapılıyoruz. Biz fark etmesek de her anda yeni bir kişiyizdir. Aşağılanmalar zincirini kırdığınızda artık özgürsünüzdür. Tıpkı doğduğunuz andaki gibi özgür, evrensel bir birey olursunuz yeniden.

## Köprü Yok!

İçindeki cehennemin, içindeki dipsiz kuyunun köprüsü yok. Kuyunun içine girip, orada sonuna kadar yanacaksın. Sonra onun ötesine geçebilirsin. Tamamen yanmadan öteye geçmek yok. Geçsen bile dipsiz cehennem geri gelir. Gerisin geri seni içine çeker. Bu defa kaçamazsın, daha doğrusu kaçmak istemezsin. Bir kez yaşadığın için, onu deneyimlemenin, seni özgürleştireceğini bilirsin çünkü. Çok acı da olsa. O cehennemi sonuna kadar yaşarsın ve ondan tamamen özgürleşirsin.

Bu acı, çok acı bir ilâcı içmek gibidir. İlâç çok acıdır. Ama iyileşmenin başka yolu yoktur. İyileştireceğini sandığın diğer ilâçlar tatlı olabilirler. Ama iyileştirmek yerine daha da dibe iterler. İçindeki boşluğu daha da büyütürler. Yalnızlığın acısını örtmüş olabilirler. Kendini bir süre, daha iyi hissedebilirsin. Ama bu geçicidir ve aldatmacadır. Boşluk içindedir, öylece duruyordur. Ama sen, onunla iletişimi kesip ondan kaçmışsındır.

Karşımdan biri kadın, biri erkek iki kişi geliyor. Beyefendinin elinde köpeğinin yuları var. Küçük, kahverengi-beyaz, alacalı renkli bir süs köpeğini gezdiriyor. Kendisi de kahverengi-beyaz alacalı renkli gömlek giymiş. Pantolonu-ceketi ve ayakkabısı düz kahverengi tonlarında. Hanımefendi; mavi tişört, beyaz pantolon, beyaz spor ayakkabı giymiş. Kısa kesil-

miş, kahverengi kıvrıkcık saçları var. Beyefendinin saçları beyazlaşmış, ense tarafında biraz siyah saçlar hâlâ var. Orta yaşlı gözüküyor ikisi de, Hanımefendi muhtemelen saçlarını boyatmış. Saçında bir tek beyaz yok çünkü.

Kır kahvesinde oturmuş, bu satırları yazarken kendi içime girip kendimle baş başa kalıp “kendi”min ötesine geçmeyi düşünmüştüm ilk başta. Ama bu beyefendi ve hanımefendi gelip benim önümdeki masaya oturdular. Şu anda onları seyrediyorum. Onların içine girip onlarla baş başa kalıp onların ötesine geçmeye karar veriyorum.

Şu anda seyrediyorum. Beyefendi, köpeği ile ilgileniyor. Yuları elinde, köpeğini okşuyor. Köpek kuyruğunu sallıyor. Gözü ve tüm dikkati köpeğinin üstünde.

Hanımefendi laptopunu açtı bir şeyler seyrediyor. Bir taraftan da kahvesini yudumluyor. Hiç konuşmuyorlar. İkisi de o kadar meşgul ki ne etrafa, ne ağaçlara, ne çiçeklere, ne de gökyüzüne bakıyorlar. Sadece kendi dertleriyle, ya da zevkleriyle baş başalar. Dert = zevk ya da haz = korku olduğuna göre bu ikisi arasında, zihinleri tutsak olmuş besbelli.

Tepelerindeki ağaçta kargalar ötüyorlar. Masalarının üstüne çıtlıklar (\*), sakız ağacının sararmış yaprakları ara sıra düşüyorlar. Ama onlar başlarını kaldırıp da neler olduğuna bakmıyorlar bile. Ağaçlara bakmıyorlar, kuşlara bakmıyorlar, gökyüzüne bakmıyorlar. Belli ki zihinleri çok meşgul. Kendi sorunları ile haşır neşir olmuş durumdalar.

---

(\*) Çıtlık: Sakız ağacının kırmızı, küçük, yuvarlak tohumu. (Yöresel bir tabir.)

Beyefendi köpeğini alıp gezdirmeye gitti. Hanımefendi ondan tarafa bakmadı bile. O laptopu ile uğraşüyor habire. Buraya, açık havaya, kırlara, ağaçlar-çiçekler arasına gelmiş ama, onun tek ilgisi bilgisayarına. Başka bir şeyle ilenmiyor.

Sadece kendilerine ait olan şeylere duyarlılar. Beyefendi köpeğine, hanımefendi ise bilgisayarına.

Hepimiz böyle değil miyiz? Doğa ile baş başa birkaç saat geçirmek isteriz. Ama değil doğa, kendimizle bile baş başa kalmak istemeyiz. Bizi oyalayacak, sorunlarımızdan uzaklaştıracak bir şeyler yaparız.

Ama ben şimdi, kendi içime giriyorum. Kendimle baş başa kalacağım. Ve bunu size aktarmak istiyorum. Ben deneyimlediklerimi aynen yazıyorum. Çünkü eğer içinize girerseniz, sizin de aynı şeyleri yaşayacağınızdan eminim. Ha benim içime girmişsiniz, ha sizlerden birinin içine. Hiç fark etmez. Hepimizin içi aynı. İçimiz aynı, bilincimiz aynı, birimiz, hepimiz; hepimiz ise birimiz. Yani bilincimiz, bütün insanlık bilinci. Bilincimizde yalnız değiliz. Bütün insanlığız biz.

Bütün insanlık bilinci = benim bilincim.

Benim bilincim = bütün insanlık bilinci.

Bu hakikatın ışığında benim bilincimin içine giriyoruz. Bu kitapta tekrar tekrar, sıkça rastlayacağınız egzersizlerden bir diğeri bu.

İzlerseniz! Benimle birlikte siz de kendi zihninizin çalışma şeklini izlerseniz, benzerliği fark edeceksiniz. Ve “bütün insanlık” olduğunuzu hayretle göreceksiniz.

“Bütün insanlık” olduğumu görüp onun ötesine geçece-

ğim. Ve siz de bütün insanlık olduğunuzu göreceksiniz. Bütün insanlık orada, ta içinizde duracak ve siz ondan özgürleşeceksiniz. Eğer göremezseniz, bu onun hakikat olmadığı anlamına gelmez. Zihninizin, bu hakikatı görmeye henüz yetkin olmadığı anlamına gelir. Zihninizi sakinleştirmeyi öğrendiğinizde, yetkinleşecek ve hakikatı siz de görmeye başlayacaksınız. Ama o zamana kadar değil!

O hakikattir. Kişiye, ülkelere, dinlere göre asla değişmez. Bu yüzden eğer hakikatı gördüyseniz, korkudan da özgürleşirsiniz. İşte o zaman Malezyalı'laşmak ya da Malezyalı'laştırılmaktan korkmazsınız. İşte o zaman şariat geri mi gelecek korkunuz asla olmaz. Ya da tersi, din elden mi gidiyor? Değerlerimizi yitiriyor muyuz telaşınız da olmaz. Çünkü bu ikisinin, paranın iki yüzü gibi aynı şey olduğunu bilirsiniz. Aynı şey, etki-tepki, yeni bir şey yok. Hepsi insan yapımı, hepsi insanlık bilincinin içinde ve hepsi de gerçeklerden kaçmak için bir araç. Kaçmak, kaçmaktır. İyisi kötüsü olur mu, olur mu hiç?

Kendime doğru yol alıyorum. Ne olduğumu göreceğim. Kendimi nasıl hissettiğimi bulacağım. Kendime soruyorum: "Şu anda kendini nasıl hissediyorsun?"

Yanıt geliyor: "Yetersiz, değersiz, boş ve yalnız. Ben bir hiçim. Bomboş bir hiç."

Evet; hiçlik, boşluk, yalnızlık... Gerçekten hissettiğim duygular bunlar. Kendimden nefret ediyorum.

Çocukluğumdan bu yana yaşadığım bütün incinmeler gözümden önünden bir sinema şeridi gibi geçiyor. Çalışkan ve başarılı biri olmaya çalışarak bu incinmelerin acısından kaç-

maya çalışmışım hep. Ama işte orada ta içimde çöreklenmiş duruyor. Artık kaçmıyorum ve içine giriyorum. Oda ne; yalnızlık bambaşka bir anlam kazandı şu anda. Bu yalnızlık; özgürlük ve tek başınalığa dönüştü. Yalnız ama herkes ve herşeyle birlikteyim. Bölünmemiş, ayrılmamışım.

Yetersizlik ve değersizlik duygularım aşağılanmalar ve incinmeler sonucunda oluşmuş.

Kendi değerimi, hep başkalarının gözünde ve başkalarının onayında aramışım.

Ne olduğumu gördünüz. Çevremdeki insanların ve toplumun değer yargıları, içimdeki yetersizliğin tohumlarını ekmişler. Sonuçta değersiz, yetersiz, umutsuz, çaresiz ve yalnız kala-kalmışım. Sonra da bundan kaçmışım. Önemli biri olmaya çalışarak.

Size olanlar da aynısı. Hepimize olanlar aynısı. Dünyadaki bütün insanlara olanlar da öyle. Biz insanlıgız, insanlık biziz. Yozlaşmışız. Yozlaştırılmışız. Kendimizden kaçmışız. Özümüze dönmemiz bizim elimizde.

Kaçarken küçücükttük, ufacıktık. Ama şimdi birer yetişkiniz. Özümüze birer birer dönebiliriz!



---

## **IV. Bölüm**

# **Özüme Dönüyorum**

---



## Kendimi Gördüm

Kendimi olduğum gibi gördüm. Geçmişime doğru yaptığım yolculuğun, bölük pörçük anılarının arasında gezerken, kendimi gördüm.

*Beynimdeki o sürekli savaşı,*

*O savaşın esiri olduğumu;*

*Bir türlü düze çıkamadığımı,*

*Karşıtlar arasında bocaladığımı;*

*Açgözlü, doyumsuz ve hoşnutsuz*

*Mutsuz, umutsuz ve çaresiz,*

*Yapayalnız, üzgün ve kırgın*

*Nefret dolu olduğumu gördüm.*

*Evet, nefretimi gördüm.*

*Üstelik de öz-nefretimi.*

Mevlâna'nın “ya olduğun gibi görün” sözünü anımsadım.

Olduğum gibi görünebilir miyim? Ben buyum dediğim anda, ben bu değilim. Evet, gerçekten, kendimi olduğum gibi gördüğüm her seferde onun ötesine geçtim. Artık ben, o ben değilim. Ötedeyim. Ötesindeyim.

Kendimi olduğum gibi görebilirim. Görüyorum da.

Ama olduğum gibi görünmem imkânsız. Çünkü, ne olduğumu anladığım anda, artık ben o ben değilim.

Ancak bu ikinci ben ya da gerçek ben; sevgidir, farkındalıktır, şefkattir, hoşgörüdür, mutluluktur, dostluktur...

Aslında ben bu ikinci benim. Ben buyum: Sevgi, farkındalık ve şefkat; herşeye ve herkese karşı sonsuz, sınırsız bir sevgi duyarım. Ayrırımsız.

İşte ancak bu ikinci benin farkında olduğunuzda, o zaman olduğunuz gibi görünürsünüz zaten. Başka seçeneğiniz yoktur çünkü. Siz saf sevgi, saf farkındalık ve saf şefkatsiniz.

Siz hakikatın ta kendisisiniz. Arayış bitmiştir.

“Ya görüldüğün gibi ol.”

Biz zaten görüldüğümüz gibiyiz. Yani:

Aç gözlü, doyumsuz, hoşnutsuz, nefret dolu, mutsuz ve çaresiz.

Ama ne olduğumuzun farkında değilizdir. Tıpkı, nasıl görüldüğümüzün farkında olmadığımız gibi. Çünkü biz, “mış” gibi yaparız.

Doyumlu, hoşnut, sevgi dolu, mutlu ve umutluymuş gibi görünmeye çalışırız.

Ünlü, üstün ya da başarılı olmaya çabalarız. Ünlü, üstün,

başarılı imiş gibi yaparız.

Görünüşümüz: Biriymiş gibidir. Önemli, ünlü, üstün, başarılı, biricik, eşi benzeri olmayan biriymiş gibi görünmeye çalışırız.

Bu göründüğümüz şekilde olmamız da imkânsızdır. Yani biz olduğumuzun zıddına dönüşmeye çalışırız.

İyiymiş gibi görünürüz, ama kötüyüzdür.

Seviyormuş gibi görünürüz, ama düşmanızdır.

Özetle, göründüğümüz gibi olmak için, olduğumuzun ötesine geçmek zorundayız. Kullanım son bulmak zorundadır. Diğer insanları ve diğer varlıkları, herşeyi, dünyayı kullanmayı bırakırsak eğer, işte o zaman olduğumuzun ötesine geçeriz. Öz-“ben”e ya da öteki “ben”e geçeriz.

Bu öz “ben” ya da öteki “ben” asla kullanmaz.

Çünkü kendisi saf sevgidir, saf farkındalıktır, saf dostluk ve saf şefkattir.

İşte, ancak ve ancak öz-“ben”den hareket ediyorsanız o zaman görüldüğünüz gibisinizdir zaten.

Bu farkındalığın ışığında Mevlâna’nın sözünü tekrar göz önüne getirirsek:

“Ya olduğun gibi görün ya da görüldüğün gibi ol.”

Burada Mevlâna gerçekten de şunu demek istemiyor mu?

“Kendin ol.”

Ya da şunu:

“Kendini olduğun gibi gör!”

Ne olduğunu anla!  
Ve onun ötesine geç  
Gerçek kendini bul ve  
Buradan hareket et  
Artık kendinsin;  
Hem olduğun gibisin  
Hem de görüldüğün gibi.”

Yoksa bugünün o sürekli yarış halindeki, açgözlü, doyumsuz, hoşnutsuz ve boş insanını mı kastetmiştir?

Hiç sanmıyorum. Çünkü o, zaten bozulmuştur. Ama bozulduğunun farkında değildir. Bu yüzden kendisini olduğu gibi dış dünyaya yansıtır. Ne kadar iyi biri olmaya çalışsa da, ne kadar doyumlu ve hoşnut görünse de o bozulmuştur. Yani hırslı, açgözlü, doyumsuz, hoşnutsuz ve boş. Tersine değişmeye çalışsa da, değişemez.

Olduğu gibi görünmek de hoşuna gitmez. Çünkü açgözlü birini toplum dışlar. Bu nedenle açgözlü değilmiş gibi davranır.

Olduğu gibi görüldüğünü varsayalım. Aç gözlü, hırslı, doyumsuz, hoşnutsuz ve boş bir insana kim saygı duyar? Hiç kimse.

Bu yüzden hiç kimsenin, hiç kimseye saygısı yok. Çünkü herkes hırslı, açgözlü, doyumsuz, hoşnutsuz ve boş. Maalesef bugünün insanı, bugünün dünya insanı aynı bozulmanın ürünüdür. Aynı yozlaşmanın sonucudur. Özünü yitirmiştir. İnsan yapımı sahte bir bilinç oluşturmuş ve onun esiri olmuştur. O sürekli savaşın esiridir.

Bugünün insanı sadece ve sadece biri olmaya çalışıyor durmadan.

Ne olduğunun farkında bile değil!

Olmaya çalışırken, ne olduğuna bakamıyor bile.

Olmaya çalışma işlemi onu öyle esir alıyor ki ne olduğu ile ilgilenmiyor.

Ne kadar olursa olsun, ne kadar çalışırsa çalışsın, asla değişim mümkün olmuyor. Çünkü o, neyse odur. Olmaya çalışma, sadece kendinden bir kaçıştır. Kaçarken, kendisinin ne olduğuna bakamıyor bile.

“Dur! Ve kendinin ne olduğuna bak!”

“Dengesiz, şımarık, tembel ve serserisin.” Öyle değil mi?

Kendi içinde öylesin!

Ama, öyle görünemezsin.

Çünkü sana terbiyesiz derler.

Çünkü sana tembel derler.

Çünkü sana şımarık derler ve serseri, evet serseri derler.

Sen de; dengeli, uslu, çalışkan ve uyumlu görünürsün.

Ama içinde fırtınalar kopar. Bağırarak istersin bağırabildiğin kadar. İşini bırakıp yan gelip yatmak istersin, coşmak, koşmak, hoplamak ve zıplamak istersin. Seke seke yürümek istersin...

Fırtınaları bastırırsın. Kendini susturursun. Susturabildiğin kadar...

Ama bir gün gelir, artık bastıramazsın, susturamazsın ken-

dini ve isyan edersin:

“Böyle yaşamak zorunda mıyım?” diye kendine sorarsın.  
“Yaşamak, bu işkenceden farklı olmalı.”

Ve aramaya başlarsın. “Gerçekten yaşam bu mudur? Yoksa daha ötelerde bizim bilmediğimiz, bize öğretilmeyen bir şeyler var da biz uyutulduk mu?”

Bu ilk adımdır ve geriye dönüşü yoktur. Sonraki adımlar seni sana götüreceklerdir. Hiç kuşkun olmasın!

## Geri Geri Gideriz

İçeriden öyle habersizizdir ki; hep geri geri gider ve o kırlıgınlık batağına gömölürüz.

Bazılarımız içeriyi görmüştür. Ancak, onun ötesine geçip ondan tam olarak özgürleşmiş insan var mıdır?

Örneğın Yunus Emre şöyle der:

*Beni bende demen,*

*Bende değılim.*

*Bir ben vardır bende*

*Benden içeri.*

*Deryalar içinde*

*Susuz gezeriz.*

*Beni kandırarak*

*Umman bulunmaz.”*

Bütünsel özgürlük, her türlü susuzluğu giderecek ummandır. Yunus burada ummanı görmüş besbelli, ama koşullanması öyle güçlü ki, acısının ötesine geçememiş. Acısını dindirecek arayışını sürdürüyor.

Ötelerde bir şeyler olacağı umudu ile arayışını sürdürüyor. Sürdürüyor, ama o sürekli savaş da içinde sürüp gidiyor. Kırılğanlık merkezi hâlâ faaliyetini sürdürüyor:

“Bir kez gönül kırdın ise,

O kıldığın namaz değil.

Yetmiş iki millet dahi,

Elin yüzün yumaz değil!

Bu satırlarda kırılğanlık var, sitem var. Alınanlık var. Tepki var.

Tepki varsa yüzeydesiniz, içeri girmemişsiniz demektir. Yüzeydeyseniz; açlığınız, susuzluğunuz, arayışınız, çaba'nız hiç bitmez. İçeri adım atmadıkça arar durursunuz. Ama bula-mazsınız. Acınız dinmez.

İçeriye görmek, dışarıyı görüp anlamakla başlar. Dışarısı, dış dünya ne kadar karmaşa içinde ve sefil durumda. Bugün bütün dünyanın durumu bu, tam anlamıyla sefalet içindeyiz.

İçerisi de aynen böyle karmakarışık. Savaş halinde. İnsan, kendi içindeki “o sürekli savaşı” gördüğünde, dünyayı bu hale sokanın kendisi olduğunu anlar. Ve der ki:

“Hayır, artık yeter. Benden paso. Ben artık bu sefalet katkıda bulunmayacağım. Ben, içimdeki bu nefrete son veriyorum. Bu şiddeti, bu düşmanlığı ve buna yol açan bölünmeyi bitiriyorum. Yaşamın bütünselliğine geri dönüyorum. Benim yerim orası. Burası değil. Bu insanların içinde yaşayabilirim. Bu toplumda yaşamak zorundayım. Ama onun suçuna, şiddetine, nefretine, düşmanlığına ve sefaletine ortak olmayacağım.”

Yaşamla birlikte akmaya başlar. Çünkü nefretine son vermiştir. Nefret yoksa sevgi vardır. Bu sevgi her yeri ve herşeyi kapsar. Sonsuz ve sınırsızdır. Ayrım yapmaz. Ayrım yoksa düzen açığa çıkar. Düzen ise huzur ve mutluluk getirir.

Karmaşanın püf noktası ayırmadır. Ayrım varsa nefret vardır. Ayrım varsa yarış vardır. Ayrım varsa rekabet vardır. Ve nihayet ayrım varsa savaş vardır.

İşte o içimizdeki ve dışımızdaki sürekli savaşın nedeni ayırmadır. Çünkü ayrım doğaya terstir. Ve çünkü doğada ayrım yoktur.

Sahiplenip ayırmak, gerçekten de tüm kötülüklerin temelidir. Çocuklar neden çok sevilir. Neden herkes çocukları sever?

Çünkü çocuklar herkesindir. “Bizim çocuklarımız” dersiniz ve seversiniz. Onlara gülümser, onlarla konuşursunuz. Size cevap vermeseler bile, siz konuşursunuz. Çünkü konuşmasa bile size gülümsüyordur. İlginizden memnundur.

Ama büyükler. Tanımadığınız bir yetiştikine gülümseyin ve ne olacağını görün. Gülümseyemezsiniz, konuşamazsınız. Tanımadığınız kişilerle sohbet edemezsiniz. Çünkü onlar, kendi tanıdıklarının malıdır. Size yüz vermezler. “Ben sizi tanımıyorum” derler. Sahiplenmek, gelenek haline gelmiştir. Ama doğaya terstir.

“Benim annem” ya da

“Benim kızım” veya

“Benim oğlum” doğaya terstir.

Annenize, kızıınıza ya da oğlunuza yardım ettiğiniz, onlara

baktığınız, zaman harcadığınız için değil; onları sahiplendiğiniz için sorun yaşarsınız.

Elinizden geleni yapın ve özgür bırakın. İşte o zaman sorununa yol açmamış olursunuz.

Elinizden geleni yapmak ve o kişiyi özgür bırakmak ne demek bilir misiniz?

Karşılık beklememek demektir. En ufak bir karşılık beklediğiniz anda, doğaya ters davranıyorsunuz, o kişiyi sahipleniyorsunuz anlamına gelir. Dahası o kişinin onayına ihtiyaç duyuyorsunuz ve bu yüzden ona bağımlısınız demektir. İşte bu “yapışma”dır.

“Yapışma” sahiplenmeye yol açar. Sahiplenme ise ilişkileri mahveder, bitirir, keser. Kişinin kendisine de zarar verir. Onaylanmama korkusuna, hayal kırıklığına ve nihayet depresyona yol açar.

Çiçeklerin, böceklerin, kuşların, ağaçların coşkusu; sahiplenmedikleri içindir. İnsan dışındaki diğer canlılarda sahiplenme söz konusu değildir. Bu yüzden özgür yaşarlar.

Ağaç; tepesine yuva yapmış olan kargayı özgür bırakır.

Ağaç; sonbaharda sararan yapraklarını yere düşüp toprağa karışsınlar diye özgür bırakır.

Ağaç; rüzgârda dans etsinler diye yapraklarını, çiçeklerini, dallarını özgür bırakır.

Ağaç, herşeyini özgür bırakır. Asla sahiplenmez onları. Bu yüzden ağaç, yaşadığı sürece hep güzeldir. Hiç çirkin bir ağaç gördünüz mü siz? Ya da çirkin bir çiçek.

Çiçek, her zaman güzeldir. Çünkü sahiplenmez kendini.

Ama insan sahiplenir kendini: “Benim düşüncelerim” der.

“Benim isteklerim” der.

“Benim ideallerim” der.

“Benim hayal kırıklığım” der.

“Benim bilgim” der.

Der ama düşünceleri, istekleri, idealleri, hayal kırıklıkları, bilgisi aslında kendisine ait değildir. İçinde yaşadığı topluma aittir. Bu dünya insanının bütününe aittir. Ama o, benim der ve sahiplenir. Farkında bile değildir. İdealleri için canını verir. Ama o idealler tamamen topluma aittir.

“Ben, ideallerimden ve yaşam tarzımdan asla vazgeçmem” der. Oysa o idealleri ve yaşam tarzını ona öğreten ve kendisini onlara iten toplumun ta kendisidir. O idealler ve tarzlar tüm dünya insanına aittirler ve uydurmadırlar. Yani vazgeçilmez değildirler asla.

Tam tersine terk edilmek zorundadırlar. Çünkü sahiplenme söz konusudur. Sahiplenmediğinizde zaten sorun ortadan kalkmıştır. Gerektiğinde o tarzı uygular, gerekmediğinde uygulamazsınız. Önemli değildir. Çünkü benim tarzım demezsiniz artık. Esneksinizdir. Şartlar neyi gerektiriyorsa onu uygularsınız. Hepsi budur.

Artık geri geri gitmezsiniz. Geri geri gidip hep aynı batağa saplanan at arabasının tekerleği gibi, siz de zihninizin batağına düşmezsiniz.

Batağa düşmemek için her an uyanık olmak zorundasınız. Çünkü bataklık sizin alıştığınız bir şeydir.

Çocuk, doğduğunda oral dönemdedir. Sonra bir-iki yaş ci-

varında anal döneme, beş-altı yaş civarında da fallik döneme geçer. Normal seyri budur, ama her zorlanmada çocuk geri gider. Hatta bu gerileme bazen öyle şiddetli olur ki çocuk, oral döneme kadar geriler. Psikolojik gelişimi duraklar ya da yeterli olmaz.

Gerileme oral döneme kadar inmişse, bazen bu dönemde fikse olur (saplanır kalır). Oral fiksasyon denilen bu bozukluk, ileride birçok sorunlara neden olur. Örneğin kişi sigara bağımlısı olabilir.

Yine aynı şekilde anal dönemdeki fiksasyonlar da birçok psişik ve psikosomatik hastalıklara yol açarlar.

Fallik dönem için de durum aynıdır. Bu psişik evreler yaşanıp aşılacak evrelerdir. Ama çocuğun özgürce yaşayıp aşması için hem bedensel, hem ruhsal, hem de cinsel gelişiminin sağlıklı olması zorunludur.

Takılıp kalmalar, ya da gerilemeler zorlanma sonucunda açığa çıkarlar. Çünkü çocuğa verilen sevgi her zaman koşulludur. Koşullu sevgiyle büyümüş olan yetişkinler, çocuklarına ruhsal gelişimleri için şart olan koşulsuz sevgiyi tam olarak veremezler.

Koşulsuz sevgi için, öze dönmek ve özden hareket etmek gerekiyor. Özünüzden kopuk yaşarken, sevginiz kullanıma dayanır ve koşulludur. Farkında olmadan, hem kendinizi hem çocuklarınızı hem de ilişkide olduğunuz herkesi ve herşeyi kullanırsınız.

## Kuru Gürültüyüz

Hiç gürültüden rahatsız olmayan var mıdır? Kuru gürültüyü kast ediyorum. Sokağın gürültüsü, satıcıların gürültüsü, çocukların yaptığı gürültü, komşudan gelen radyo ya da televizyonun sesi. Bunlar, dışardan gelen gürültülerdir ve kontrolleri genelde bizim elimizde değildirler.

Bir de içimizdeki gürültü var. Hiç durmadan konuşan, sürekli sorun üreten, sonra da çözüm arayan içimizdeki o ses.

Dışımızdaki gürültüye nispeten dayanırız. “Ya sabır” deriz. Sabrederiz. Ya da gücümüz yetiyorsa komşuya radyosunu kısıtır ya da çocukları sustururuz.

Ama taşıtların gürültüsünü, satıcıların gürültüsünü çekmek zorunda kalırız. İstemeye, istemeye katlanırız o kuru gürültüye.

İçimizdeki gürültüyü ise susturmak mümkün müdür? Kaçmak; evet. Herşeyle kaçabiliriz. Aklımıza gelen herşeyle kaçabiliriz. Bastırmak; evet. Bastırabildiğimiz kadar bastırırız. Ama yine de susmaz. Bir süre sesini keser belki ama, bulduğu ilk fırsatta tekrar açığa çıkacaktır.

Bas, bas bağırın çocuğu dinler misiniz?

Yoksa susturur musunuz?

Susturursunuz. Çünkü daha kolaydır. Ya da siz öyle zan-

nedersiniz. Siz de küçükken, sizi de susturmuşlardır. Sizi de hiç kimse dinlememiştir.

Çocuk, bir süre susar fakat bulduğu ilk fırsatta yine; bas, bas bağarmaya başlar. Siz onu yine susturursunuz.

Çocuk büyür, ama o en büyük ihtiyacı giderilmemiştir. Hiç kimse onu dinlememiştir.

Büyüyüp koskoca bir adam olduğunda öyle bir meslek seçer ki, bütün dünya onu dinler.

Reşat Nuri Güntekin'in, "Dudaktan Kalbe" romanındaki Kenan gibi, belki ünlü bir besteci ve müzisyen olur. Ya da Orhan Pamuk gibi ünlü bir yazar. Öyle ki herkes onu dinlesin. Ya da herkes onu okusun.

Çocukluğunda karşılanmamış ihtiyacını karşılayabilmek için gece, gündüz demeden çalışmış, tüm yaşamını kendisini dinletebilmeye adanmıştır.

Çocuğu dinlemezseniz, ömür boyu, dinletebilmek için, kendisini dinletebilmek için mücadele edecektir.

İç sesimiz de böyledir. Eğer dinlemezseniz hiç susmayaacaktır. Uykuda bile susmaz. Rüyalara döker kendisini. Rüyalarla anlatmaya çalışır, söylemek istediklerini.

Eğer rüyaları gerçekten dinlerseniz ve anlarsanız ne âlâ, iç sesiniz, anlaşılmanın huzuru ile sakinleşecektir.

Yok, eğer rüyaları da es geçer ve dinlemezseniz, psikosomatik dediğimiz hastalıklara yol açacaktır. Sadece psikosomatik değil tabii ki, her türlü hastalıklara, sefalete ve karmaya neden olabilecektir.

Oysa dış ses ya da iç ses, sadece ve sadece dinlerseniz, o

zaman ne olur biliyor musunuz?

O zaman ne olacağını siz kendiniz görün! Yapacağınız tek şey dinlemek. Sadece dinlemek. Başka hiçbir şey değil! Daha açıkçası başka bir şey yaptığınız anda, dinleyemezsiniz.

İşi-gücü bırakıp can kulağı ile dinlemek. Gürültüyü itmeden ya da tutmadan. Ondan kurtulmaya çalışmadan. Onu bastırmaya çalışmadan. Bütün sesleri, bütünsel olarak dinlemek. Ve her bir sesi ayrı ayrı dinlemek.

İşte, ancak o zaman dinlemek bir sevince, bir coşkuya ve bir huzura dönüşür. Zihniniz sakinleşir. Konuşup durmayı bırakır. Artık dingindir. Herşeyi dinlemeye başlar, ayrımsız. Bu ses iyi, bunu sevdim ya da bu ses kötü, bunu sevmedim demez. Yargılamaz. Çünkü dinlemeyle açığa çıkan enerji yargıcı susturmuş, onu devre dışı bırakmıştır. Artık o hiçbir şeye karışamaz. Geldiği gibi gitmiştir.

Gerçekten dinlediğinizde dış iç ayrımı sona erer. Sadece dinlersiniz. Dış sesleri dinlerken iç sesleri de algıyorsunuz. Ya da tersi, iç sesleri dinlerken, dış seslerin de farkına varırsınız. Burada iş başında olan, sadece farkındalıktır. Siz bu farkındalıktan hareket edersiniz.

Farkındalıktan hareket ettiğiniz de karmaşa yaşamazsınız. Çünkü, duruma en uygun olacak şekilde davranırsınız. Tepki göstermezsiniz.

Tepki, o merkezin işidir. İçimizdeki yargıcın işidir. Ben denetimci sözcüğünü tercih ediyorum. Tepki, denetimcinin işidir.

Denetimci, denetler. Sürekli denetler. O öyle koşullanmıştır. Ramazan davulcusuna benzer. Ramazan davulcusu, herke-

si uyandırmaya koşulludur. Ya da görevi herkesi uyandırmaktır diye de ifade edebiliriz. Çocukları, bebekleri, yaşlıları, hastaları hiç düşünmez. Davulun tokmağını vurur da vurur. Herkesi uyandırır. Mahalledeki Hristiyanlar, Museviler ya da Hindular da onu ilgilendirmezler, herkes uyansın der.

Nihayet bayram gelir. Ev ev dolaşır, para toplar. Gürültü yaptığı, gece yarısı çoluğu-çocuğu, ya da adet gören kadınları rahatsız ettiği için insanların kendisine kızabileceğini aklına bile getirmez.

Ama, bazı insanlar ona kızmıştır. Kapıyı açıp kızdığı davulcuyu karşısında gören kadın bas bas bağırmaya başlar.

“Para ha! Ne parası be kardeşim. Para verecek birileri varsa o da sensin! Gece yarısı bizi, bebeğimizi uyandırdığın için, çocuk erken uyanınca sabaha kadar huysuzluk yapıyor. Üstelik biz Hristiyanız. Hiç birimiz oruç tutmuyoruz.”

İşte tıpkı bunun gibi, her birimizin o doğal deneyimleme merkezi, Ramazan davulcusuna dönüşmüştür. Yani denetimciye. Herşeyi denetler.

Kişi sadece denetler. Gözlem yapıp algılayıp ona göre davranma esnekliğini kaybetmiştir. Duyarlılığı çarpıtılmıştır. Herşeye ve herkese karşı olan o saf duyarlılığını yitirmiştir.

Denetimci, kuru gürültüyü de denetler. İster dışarıda, ister içeride olsun.

Adı üstünde, o denetimcidir. Bir gürültü duyduğu anda, hemen atılır. Onu susturmaya kalkar. Çocuğu ağlar:

“Sus! Yoksa çarparım” der çocuğunu susturur.

Öfkelenir, içinde fırtınalar kopar. Kızgındır. Gider, kızdığı

kişiyi bağırır. İçindeki öfkeyi ona boşaltır ve öfkesinden kurtulduğunu sanır. Evet, onu susturmuştur. Ama öfkesine son verememiştir. Çünkü öfkesine son vermesi için onu dinlemesi gerekir. Bastırılan öfke, bulduğu ilk fırsatta tekrar açığa çıkar. Ve bu böyle, kişi ölünceye kadar devam eder gider.

Oysa dinlemeyi bilse; öfkenin nasıl oluştuğunu görecektir, onun ne kadar saçma olduğunu anlayacak ve öfkesi bitecektir. O zaman, öfke iz kalmadan, tamamen sona erecektir. Yerini huzura bırakacaktır. Sakinliğe, şefkate ve sevgiye yer vardır o zaman.



## Bireyselliğin Doğuşu

Altmış yaşına gelip de yeniden doğduğunuzu fark ederseniz, bunun pek kolay olmadığını bilirsiniz. Çünkü “kendi” ölüm acınıza katlanmak zorunda kalmışsınızdır.

Ben ve benim dediğiniz herşeyi bırakmışsınızdır. Güven arayışını, kesinlik arayışını, kalıcılık isteğini, tüm hırsları, sahiplenme arzusunu terk etmişsinizdir.

Yaşamak için gerekli olan şeyler dışındaki her türlü isteklerden vazgeçmişsinizdir. Yaşamak için, sağlıklı yaşamak için gerekli olan şeyler ve onları elde etmek için gerekli olan parayı elbette ki kazanmak zorundasınızdır. Hepsi budur. Daha fazlası değil!

Ben de artık bugün, altmış yaş üzerindeyim. Bir birey olarak, altmış yaşında yeniden doğmanın şokunu yaşıyorum.

Bomboş geçen altmış yıl. Tüm geçmişime bütünsel olarak, özgür gözlerle baktığımda, gördüğüm manzara ürkütücü ve içler acısıydı.

İlk çocukluk anılarımla başlayan çocukluğum ve yirmi yaşına kadar geçen ilk gençlik yıllarım boyunca bireyselliğimi adım adım yitirişimi hayretle izledim.

Yirmi yaşında, bir üniversite öğrencisiyken yaşadığım ilk büyük hayal kırıklığı ile birlikte bireyselliğimi bırakıp, toplumun bir parçası oluyorum. Yaşadığım acılar ve depresyon be-

raberinde, yanlış alışkanlıklar edinmeme ve toplum içinde yok olmama neden oluyor. Artık toplum benim, ben toplumum. Sigara içiyorum, haftada bir-iki kez içki içiyorum. Giyim, kuşam, kuaför, makyaj günlük yaşantımın bir parçası oluyor. Değersizlik, yetersizlik, aşağılık duyguları ara sıra baş gösteriyor ama ben bu duygularla, kendimi derslere vererek, sinemaya tiyatroya giderek baş edebiliyorum.

Tıp Fakültesi üçüncü sınıfta iken yaşadığım bu büyük değişim ile birlikte tamı tamamına yirmi yıl süren bir sefalet, hayatıma yön veriyor. Bir futbol topu gibi oradan oraya savruluyorum. Güya Tıp Fakültesinde okuyorum, güya Tıp Fakültesi'ni bitirip doktor olmuşum, ama günde bir paket sigara içiyorum. Zararını bile bile sigaradan vazgeçemiyorum. Haftada bir-kaç kez bira, cin, şarap gibi içkilerden alıyorum. Ve ondan da vazgeçemiyorum. Arkadaşlıklarım ise gerçekçi olmaktan çok uzak. Hepsi menfaate dayalı, kullanıma dayalı. Akrabalıklar da öyle?

Böylece oradan oraya savrularak kırk yaşına geliyorum. Kırk yaşındayken Ankara'dan İstanbul'a taşınıyoruz. Kızımın sağlık sorunu nedeniyle Ankara'yı terk etmek zorunda kalıyoruz. Ankara'nın kuru ve kirli havası o sıralarda buluş çağına giren kızımda spastik öksürüklere ve nefes darlığına yol açıyor. Bir doktor olarak, kızımın da istediği; deniz kenarında bulunan bir şehire taşınmamız uygun olur diye düşünüyorum. Kızımın üniversite eğitimini ve eşimin iş durumunu da göz önüne alarak, ailecek İstanbul'da karar kılıyoruz. Böylece, bir anda İstanbul'a taşınıyoruz.

Kırk yaşından sonra İstanbul yaşamını öğrenmek, bir sınavdı benim için. Rüyada gibiydim. O çok sevdiğim İstan-

bul'daydım. Ama onun güzelliğini, coşkusunu, yüreğimde tam olarak hissedemiyordum. İstanbul'a gelmiştim, ama hâlâ sigara içiyordum. Bu ne tezattı. İstanbul; o güzelim şehir ve sigara o berbat zehir.

Kendimden nefret etmeye başladım. Aslında bu nefret zaten varmış da İstanbul bunu açığa çıkarmıştı. Şimdi altmış yaşında bu gerçeği net olarak görebiliyorum. İstanbul ve ben, öyle zıt bir ikiliydik ki... Birisinde sonsuz ve sınırsız güzellik, ötekisinde sonsuz ve sınırsız kirlilik. Gerçekten de İstanbul'a taşınınca zihnimde bir açıklık oluştu. Öyle bir açıklık ki, o pencereden baktığım da uğruna kendimi feda ettiğim herşey anlamını yitirmişti.

Yükselme arzusu, anlamını yitirdi.

Sigara, anlamını yitirdi.

Kariyer ve mevki isteğim, anlamını yitirdi.

Para, çok para kazanma isteği anlamını yitirdi.

Sevilme, saygı görme, anlamını yitirdi.

Toplumsal saygınlık anlamını yitirdi.

Son yirmi yıl boyunca, toplumdan bana bulaşan bütün kirlilikler geldikleri sıranın tersi istikametinde birer birer kaybolup gittiler. İlk kaybolan pislik sigara oldu. Sigaradan gerçekten de tiksindim. Sanki yirmi yıl boyunca o iğrenç zehiri içen ben değilmiş gibiydim. Tamamen bitmiş ve geçmişte kalmıştı.

Tamamen bitip geçmişte kalan ikinci kirlilik hırsı. Üçüncüsü açgözlülük. Dördüncüsü yarışmaydı. Başkalarından üstün olma arzusu tamamen bitti. Ve geçmişte kaldı. Değil üs-

tün olmak, olmanın kendisi bile tamamen geride kaldı.

Olmak, bütünüyle geride kalınca altından ne çıktı biliyor musunuz?

O ilk yirmili yıllarda bireyliğimi yitirirken yaşadığım yetersizlik, değersizlik, çaresizlik ve yalnızlık duygularım açığa çıktı. Ama bu defa depresyona girmedim. Çünkü öz-nefretimin içine girebiliyordum artık. Ve öz-nefretten eser yoktu. Sonra yine nüksettiği oluyordu elbette, ama araba kullanmayı öğrenerek, trafiğe çıkma korkusunu yenen şoför adayı gibi, ben de öz-nefretimden korkmamayı öğrendim. Geldi ve gitti. Geliyor ve gidiyor hepsi bu.

Yine geleceğini biliyorum. Ama geldiği anda geri gideceğinden de artık şüphem yok. Gökyüzündeki bulutlar gibi tıpkı. Gelsinler ve gitsinler. Öz-nefretimi özgür bıraktım. Tamamen özgür. Ben onu özgür bırakınca bir mucize oldu. O da beni özgür bıraktı.

Artık öz-nefret ve ondan kaynaklanan;

Başkalarından nefret,

Başkalarının bana duyduğunu sandığım nefret,

Kızgınlık,

Öfke,

Kırgınlık,

Alınganlık,

Buyurganlık,

Düşmanlık,

Şiddet,

Saldırganlık,

Hepsi, ama hepsi kaybolup, gittiler.

Toplumdan, toplumun bana yüklediği bu ağır öz-nefret yığınından adım adım kurtuldum. Tıpkı ilk çocukluk ve gençlik yıllarımda; sinsi sinsi, gizlice geldikleri gibi sessizce çekip gittiler.

Şimdi işte bu altmış yaşında, bireyselliğimi yeniden kazanıyorum. Her geçen gün, toplumdan biraz daha, biraz daha özgürleşiyorum.

Öz-nefretim ilk açığa çıktığında, acının bu kadar derin yaşanabileceğini bilmiyordum. O gece sabaha kadar ağladım. Hatırlarsınız, daha önce de anlatmıştım. Çalışmakta olduğum hastaneden emekli olup ayrıldığım gündü. Odamdaki eşyaları toplamış, arabamın bagajına yerleştirmiştim. Kendimi ölmüş gibi hissediyordum. İşim yoksa yaşamamanın ne anlamı olabilirdi ki? İşim yoksa benim ne değerim olabilirdi... İşimle o kadar özdeşleşmiştim ki onsuz bir hiçtim. Tıpkı ilk sevgilimden ayrıldığım o yirmi yaşlarımdaki günlerimde olduğu gibi, derin bir acı çekiyordum. Ama ben o yirmi yaşındaki yaşam acemi genç kız değildim artık. Ve bu acının sahte olduğunu biliyordum.

Sevgilisiyle kendisini özdeşleştirdiği için, ayrılınca depresyona giren acemi âşık, işte şimdi tekrar sınanıyordu. Bu defaki sevgilisi işiydi. İşine bir süre ara vermeye karar vermiş ve emekliye ayrılmıştı. İşini tekrar yapmayacak diye bir şey yoktu. Emekli olduktan sonra da isterse doktorluk yapabilirdi. Öyleyse sorun neydi? Neden bu kadar yoğun bir acı çekiyordu?

Meslekî yükselme, kariyer, mevki, şef ya da profesör olma hayalinden vazgeçme söz konusuydu. Ve eğer meslekî yükselme yoksa o da yoktu.

Mevki tutkusunu, yükselme isteğini ve bunun saçmalığını gördü. Sabaha kadar süren arınma işlemi, şafak sökmeye başladığında, tamamlanmıştı. Ve güneşin ilk ışıkları ile birlikte derin bir uykuya dalmıştı.

Mevki tutkusu, ün, ünvan, başarı isteğimin, öz-nefretimden kaynaklandığını gördüm. Öz-nefretimle yüzleştim. Tüm geçmişim bir sinema şeridi gibi gözümün önünden geçti. Bütün aşağılanmalarımı, hayal kırıklıklarımı, incinmelerimi birer birer hatırlayıp acılarımı sonuna kadar yaşadım.

Yaşanmamış acılar; evet tamı tamamına işte bu. Bizi yerden yere vuran yaşanmamış acılarımızdır. Onları birer birer hatırlayıp yaşayarak, kolayca aşabiliriz.

İlk deneme başarısız olabilir. Ya da zor olabilir. Ama bu bir sanattır. Bize hiç öğretilmeyen bir sanattır. Bütün diğer sanatlar gibi, adım adım öğrenirsiniz. Usanmadan, yılmadan ve tekrar tekrar deneyerek.

Örneğin dans etmek. Ben, dans etmeyi tamı tamamına elili yaşlarımda öğrendim adım adım ve dans ediyorum.

İşte bunun gibi; acı çekme sanatı da, adım adım öğrenilmek zorundadır.

Acı duyduunuz:

1. Adım: Under-stand (içine girin!)

Kımıldamayın ve içine girin!

2. Adım: Nasıl bir acının söz konusu olduğunu keşfedin!

3. Adım: Bu acının nasıl oluştuğunu anlayın!

4. Adım: Bunun ne kadar saçma olduğunu görün!

5. Adım: Acınızın bittiğini fark edin.

Acıyı yaşarsanız biter. Yaşamazsanız asla bitmez. Öyleyse yaşamayı deneyin! Sıkıntı mı geldi? Sıkıntıyı anında bitirin!

Seyredin onu; geldiği gibi gitsin!

Bakıyorum, görüyorum ve dinliyorum. Ne zaman içimde bir sıkıntı hissetsem, onu sonuna kadar seyrediyorum ve sıkıntım bitiyor.

Bize sıkıntıyı seyretmemiz öğretilmez. Bize ne öğretilir biliyor musunuz? Sıkıntıdan kaçmak öğretilir. Televizyonu ya da radyoyu aç! Bir kitap oku ya da sinemaya git, çık biraz dolaş gibi. Ama sıkıntı tekrar gelir. Siz yine kaçarsınız. O, tekrar gelir... Bu böyle devam eder gider. Ömür boyu siz kaçarsınız, o sizi kovalar. Ben de bu şekilde yıllarca hep kaçtım.

Ama şimdi, herşeyi seyredebiliyorum. Örneğin, biraz önce uçan bir kuşu seyrettim. Döne döne uçtu, uçtu, uçtu. Ve gelip karşı yoldaki elektrik direğinin tepesine kondu.

Bana ne mi anlattı. Aşağıdaki dizeleri söyledi. Hâlâ da onu seyretmeye devam ediyorum şu anda.

*“Ben en güzel şeyim,  
Tek başıma ve özgür.  
Yaptığım ve söylediğim herşey,  
Bana özgü ve en güzel şey!*

*Ama sen bayağısın!  
Korku dolusun!  
Çıkar peşindesin!  
Yapayalnızsın!*

*Sürekli arayış içindesin!  
Aç gözlü hırslı ve doyumsuzsun!  
Zihnin karmakarışık,  
Mutsuz ve huzursuzsun!*

*Yaptığın ve söylediğin  
Her şey yanlış olacak  
Ve yaşadığın sürece  
Kimse seni sevmeyecek!”*

Seyretmeye devam ediyorum. Martı, elektrik direğinin tepesinden, karşı apartmanın çatısına uçtu. Bir tane karga gelip martının yanına kondu. Bana ne mi söylediler? Devam ettiler, konuşmaya devam ettiler;

*“Biliyor musun?*

*Aslında sen de*

*En güzel şeysin!*

*Tek başına ve özgür.*

*Ama soyutlamışsın kendini;*

*Benden, ondan, şundan.*

*Yalnız kalmışsın.*

*Duvarlar arkasındasın!*

*Bu yalnızlıktan da*

*Kaçıyorsun!*

*Bu yüzden mutsuzsun ve*

*Bu yüzden bayağı.*

*Kaçma ki,*

*Duvarlar yıkılsın!*

*Kaçmadın. Bak!*

*Yalnızlığın ötesindesin.*

*Sen de benim gibi*

*Tek başına ve*

*Özgürsün.*

*Üstelik en güzel şeysin!*

*En güzel şeysin*

*Tek başına ve özgür*

*Yaptığın ve söylediğin her şey,*

*Sana özgü ve en güzel şey.”*

“Duvarlar yüzünden” dedi karga. “Duvarlar yüzünden yalnızsın. Toplum seni duvar çekmeye özendirmiş. Öğretilmişsin. Bak, benim gibi özgürsün aslında. Toplumun içinde yaşayabilirsin. Ama duvarları yık ve toplumdan özgürleş.

Ters mi geldi sana? Duvarların seni toplumdan özgürleştireceğini sandın! Öyle değil mi? O bayağı toplumun, bayağı kuralları yüzünden. Senin ayrı olduğunu öğrettiler. Ama bunun yanı sıra dediler ki “ayrısın ama, toplum kurallarının dışına çıkamazsın. O kuralların sınırları içinde kalmak zorundasın!”

Sen de mecburen bu toplumun bir parçası oldun. Bir parçası oldun ama bu yetmedi, sen bir bireysin ve ayrısın. Farklı olmak zorundasın. Sen de farklı olmak adına; bazı toplum kurallarını tuttun, bazılarını ittin. Kafan karmakarışık oldu. Ayrı olabilmek için çevrene duvarlar çektin. O duvarların arkasında yapayalnız kaldın.

Aslında yalnız değildin. Çünkü, bugünün dünyasının, bugünün insanı, toptan senin gibi duvarlar arkasında ve yalnız. Fakat aynı zamanda hepsi, ama hepsi, bütün insanlar toplumun bir parçası. Şimdi ayıkla pirincin taşını. Sen de herkes gibisin. Yalnız ve mutsuz. Çünkü bilincin, bütün insanlık bilinci ile aynı çalışıyor. İnsanlıkla aynısın. Ayrı değilsin!

Ya olduğun gibi görün!

Ya da görüldüğün gibi ol.”

Şimdi kargalar; bakın aynı şeyi kendi dilleri ile, bir başka şekilde, nasıl anlatıyorlar.

*“Kendin gibi ol!*

*Ve onun ötesine geç!*

*Kendin gibi ol!*

*Yalnız ve çaresiz!*

*Ve onun ötesine geç!*

*Kendi kendine yet!*

*Kullanma! Ne kendini*

*Ne de başkalarını*

*O zaman yalnız ve*

*Çaresiz değilsin.*

*Gerçek bir bireysin*

*Kendi kendine yeten!”*

Duvarları gördün. Ve duvarlar yıkıldı.

Artık sonsuzluktasın. Zihnin artık sonsuzluğa uzanıyor.  
Duvarlar yok.

Duvarlar varsa sorun var.

Duvarlar yoksa sorun yok.

Ama duvarlar, sen onları göremezsen asla yıkılmazlar.

Çünkü duvarların mimarı sen değilsin. İçinde yaşadığın toplum. Bu yüzden toplum, asla senin duvarları görmene yardım etmeyecektir. Kendi emeğinin yerle bir olduğunu görmek ister mi hiç?

Hiç seçeneğin yok! Duvarları senin görmen gerekiyor!

Annen, baban, arkadaşların da sana yardım edemezler.

Çünkü onların zihinleri de aynı duvarların arkasında.

Hapishanede olduklarını fark etmemişlerdir bile...

Ama sen farkındasındır. Zihnindeki sorun üreten makinenin bir anda farkına varmışsındır.

Yaşar'ın zihni sonsuzluğu keşfetmişti. Artık sorun üreten kendi zihninin kölesi değildi.

Sonsuzluktan, kendi zihnine baktı. Ve tüm diğer insanların zihinlerine. Gülümsedi.

Yıllarca nasıl da kölesi olmuştu o sorun üreten makinenin. Ama artık önemi yoktu. Ondan özgürdü ve tüm diğer sorun üreten makinelerden.

Bin dokuzyüz altmışlı yılların lise birincisi Yaşar, şimdi bu iki binli yıllarda sonsuzluğu keşfetmenin şokunu yaşıyordu. Bu, tıpkı yeniden doğuş gibiydi.

Dahası zihni, kendi zihni artık kaynağından besleniyordu.

Sonsuzluktan...

**Olduğunla Kal!**

*Eğer yalnızsan,  
Çevrende duvarlar varsa,  
Soyutlanmış, yalıtılmışsan;*

*Herşeyle ilişkine  
Yalnızlığını yansıtırsın.  
Mutsuz, umutsuz olursun!*

*Yarışma, güç arayışı,  
Hırs, saygınlık, konum,  
Mevki ve süreklilik arzusu,*

*Önemli biri olma,  
Önemli biriymiş gibi olma,  
Önemli biri olmaya çalışma.*

*Olmaya çalışırken  
Örersin duvarları;  
Olduğunla değil.*

*Kendinle kal öyleyse;  
Olduğunla kal!  
Yalnızlığınla kal!*

*Hani neredeler;  
Yalnızlık nerede?  
Duvarlar nerede?*

*Kaybolup gittiler bak!  
Tıpkı geldikleri gibi;  
Birer birer...*

*Boşluk var şimdi;  
Sonsuz, sınırsız boşluk ve  
hakikatın hoşluğu.*

## Kaynakça

- Bolaç, V. :** Ayurveda “Yaşam Bilimi”, 2. basım, Arıtan Yayınevi, İstanbul 2002
- Bolaç, V. :** Sevilme Açlığı ve Doyum, Arıtan Yayınevi, İstanbul 2003.
- Diamond Y.:** Erkeklerin İyileşmesi Yeryüzünü de iyileştirecektir. Çev.: Tijen İnaltong, Okyanus Yayıncılık, İstanbul 1998.
- Kırsnamurti, Y.:** Doğru Meslek üzerine (On Right Livelihood), Çev.: Nurgül Demirdöven-Deniz Demirdöven, Ayna Yayınevi, İstanbul 2004.
- Peseschkian, N.:** Pozitif Aile Terapisi (Positive Family Therapy), Çev.: Merih Naim, Beyaz Yayınları, İstanbul 1999.
- Rado, Ş.:** Hayat Küçük Ansiklopedisi, Hayat Yayınları, İstanbul 1968
- Yeditepe Üniversitesi:** Faculty of Medicine. Educational Catalogue (Yeditepe Üniversitesi Tıp Fakültesi 2007-2008 Eğitim kataloğu. Of 2007-2008)