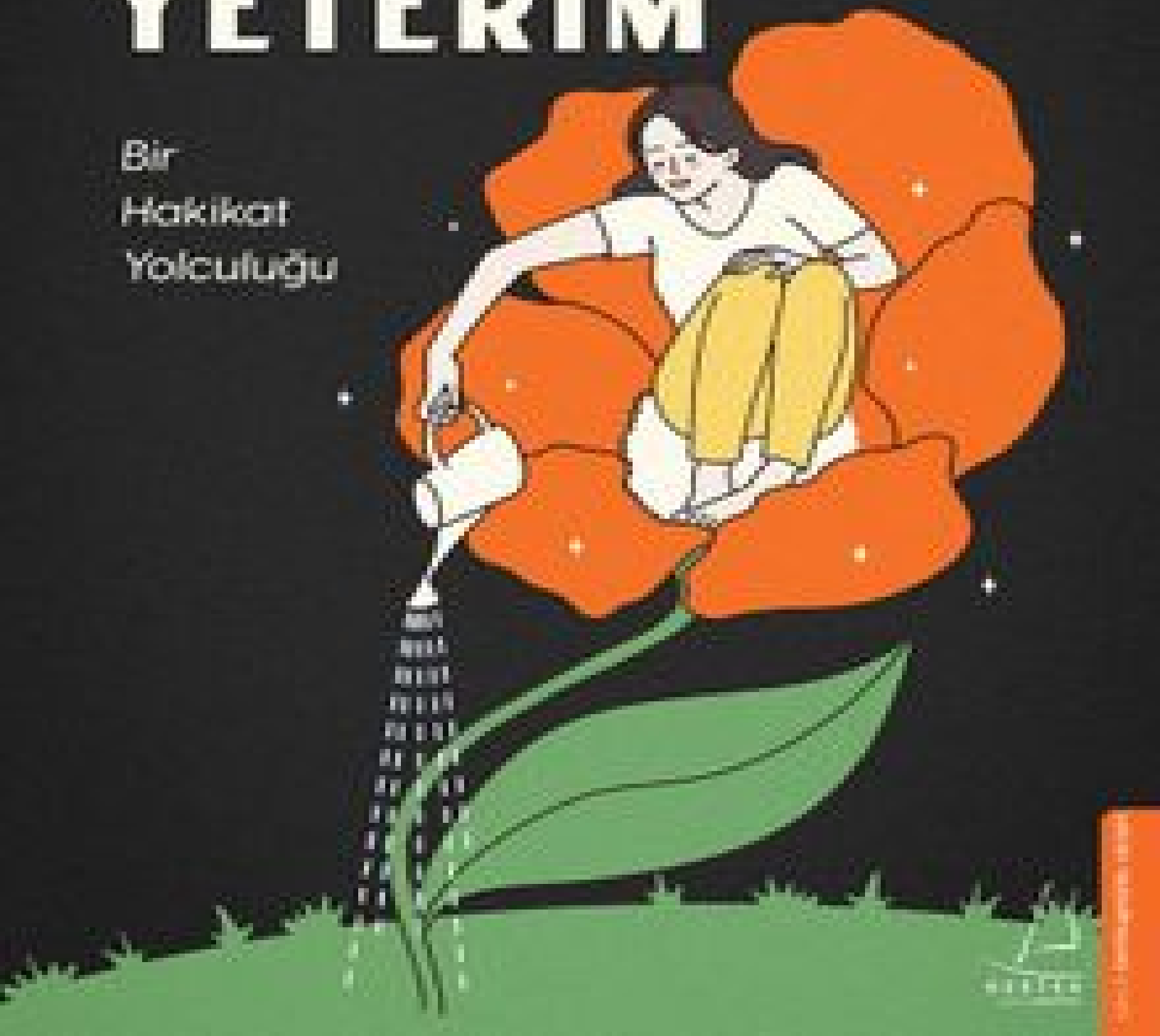
KİNSUN

BEN KENDİME YETERİM

Bir
Hakikat
Yolculuğu



Ben Kendime Yeterim

1. Giriş
2. Ben kendime yeterim - Bir hakikat yolculuğu
3. İçine dön, hayat orada
4. Kusur değil, bir yol bulun
5. Sessiz bir testere: Zaman
6. Kral çıplak
7. Öz değerlendirme
8. Dış değerlendirme
9. Puanlama
10. Toplam puanınıza göre değerlendirme
11. A. Kıyaslama
12. B. Otoriter eğitim ve gelişimin engellenmesi
13. C. Bastırılmış cinsellik
14. D. Ruh kirlenmesi ve psikolojik hijyen
15. Dört İpucu

Ben Kendime Yeterim

Yazar: Kinsun

Yayınevi: Destek Yayınları

ISBN: 9786254418570

Bu eser, sesli kitap kaydından yazıya dönüştürülmüştür.

Ben kendime yeterim - Bir hakikat yolculuğu

Yazan: Kinsun

Seslendiren: Defne Günay, Naz Evama

Ve kalbimin ritmini bu şekilde değiştirene ithafen.

O, benim denizimin en güzel kıyısı.

Dün ne düşündüysen, bugün osun. Bugün ne düşünüyorsan, yarın tam olarak o olacaksın. Sadece tek bir sorun var. O da ne istediğini bilmiyor oluşun. Ruh sadece özgürlük ister, deli gömleği değil. Gömleğinden kurtul ve yola koyul.

Hakikat sadece kendinden sorumludur, senin ne anladığından değil. Hakikat açıklamalarla da ilgilenmez. Ona ulaşmanın tek yolu eyleme geçmektir. Gereken şey yola çıkmaktır. Gereken yaşamaktır. Ve unutmadan, imkansıza ulaşmanın tek yolu onun yokluğuna inanmaktır.

Aradığın şey o kitaplarda değil. Aradığın şeyi okuyarak bulamazsın. Sende eksik olan şeyi gözlerinle tamamlayamazsın. Aradığın şeyi dünyada arayacaksın, aradığın şeyi yüreğinle bulacaksın.

Dünyadaki tüm kitaplar, tüm hesaplar, akıl oyunları, sayfalarca laflar, sevginin yerini tutmaz. Okuyarak öğreneceksin ama severek anlayacaksın diyor Şems. Bu dünya herkese yeter. Asıl mesele sen kendine yetebiliyor musun?

Öncelikle şuna karar vermelisin. Sen pusula mı istiyorsun, pusula olmak mı? Karar ver. Bu kitabı öyle okumaya başlamalısın. Sevgimle.

Dünya yuvarlak.

Köşesine çekilemiyor insan.

Yaşamak başlı başına bir sanat ve birçoğumuzun pek sanatkar olduğu söylenemez. Yorgunsun. Yol yorgunu, insan yorgunu, yaşam yorgunu. Durmadan çabalıyorsun. Uzun yollar katediyorsun kendince. Bu gidişat nereye dersin? Samuel Johnson'ın dediği gibi mi yoksa?

"Hayatım kendimden uzun bir kaçış."

Bir çemberin etrafında dönüp duruyorsun. Çok yol almış, bayağı bir ilerlemiş gibi hisseder insan böyle olunca. En büyük yanılsamalardan biridir bu. Çemberin etrafında bir yaşam sürenler daima hareket halinde olsalar da hiçbir yere varamazlar. Yerlerinde sayarlar çünkü çember çizip duranlar. Yerinde saymaksa tekrar etmek demektir. Yerinde saymak ölmektir, yaşarken ölmek.

Koşuyor, koşuyor ve koşuyorsun. İstediğin yere hep ulaşacakmışsın gibi geliyor. Ancak vardığın yer olduğun yerden başka bir yer değil. Bazen daha çok çabalıyorsun ve belki de yaptığın asıl şey daha büyük bir çemberin etrafında dolaşmaktan başkası değil.

Dünyanın yuvarlak, daha doğru bir tabirle geoit oluşunun Kur'an'da 1400 yıl öncesinde belirtilmesi rastlantı olamaz. 1633 yılının 21 Haziran günü Engizisyon Mahkemesi önünde dünyanın döndüğüne ilişkin tezini inkara zorlanırken, bir rivayete göre Galileo'nun önce teorisini yalanlayıp sonra "Ama yine de dönüyor" demesi de biraz düşündürücü. Hinduların dünya için kullandıkları "sansar" kelimesinin de dairesel anlamına gelmesinin bir hikmeti var olmalı. Ne dersin?

Yaşam kıyılarda sürdürülemez. Yaşamın özü merkezdedir. Bir çemberin etrafında 360 derecelik yay çizerek ömrünü geçirebilirsin. Ama yaşamın kıyısında sürülen bir yolculuk seni bir misafire dönüştürür. Ölümü, ki bana göre yaşamın başlangıcını tadana kadar keşfetmekten, bilgi depolamaktan vazgeçemezsin. Ve tüm keşiflerinin, saklanan bilgilerin nihai amacı seni başladığın yere sürüklemek olur. Her varışında bulunduğun yerden ilk kez geçiyormuş hissine kapılırsın.

Birçok bilgi edinebilirsin, çalışıp öğrenebilirsin, onlarca kitabı satır satır ezberleyebilirsin. Büyük bir alim bile olabilirsin ama yine de hiçbir şey bilmiyor olursun yaşam hakkında. Çünkü bunların hepsi çepere ait

bilgilerdir, dışsaldır. Bilgi seni dolu bir insan haline getirir ancak yaşamı boşluk vasıtasıyla idrak edebilirsin.

Bilgi egoyu besler. Ve ego da asla merkeze ulaşamaz. Dışsaldır. Çemberin çevresiyle ilgilidir. Ego bildiğini söyler. Sevdiği bir tanıdığının ölüm haberini başkasına verirken bile haz duyar insan derinlerde. Hoşlandığın bir şarkıyı, kitap alıntısını paylaşırsın bazen. Paylaşımın beğeni alırsa kendi şarkınmış, kendi sözlerinmiş gibi gurur duyarsın kendinle.

Bilgi egoya aittir. Tanrı hakkında her şeyi biliyorum der ego. Yaşam hakkında bilgi sahibiyim der. Halbuki Tanrı hakkında ya da yaşam hakkında bilgi sahibi olduğunu söylemek aslında bu konularda hiçbir şey bilmediğini itiraf etmektir. Tanrı merkezdir. Yaşam merkezdedir. Hakkında, harici olana aittir. Dışsaldır. Çemberdeki yay üzerine aittir. Merkeze ait değildir.

Ve ben, olduğum her şeyi borçluyum. Kendime kendimi borçluyum. Miguel de Unamuno.

Huhu, kimse yok mu?

Ben diye bir şey yoktur. Kulağa iddialı geliyor aslında değil mi? Ben yokum. Biri sana "Siz kimsiniz?" benzeri bir soru yönelttiğinde genellikle fiziksel özelliklerini, mesleğini, hedeflerini ve benzeri bilgileri sıralarsın. Bu kavram aslında senin hakkında çeşitli bilgilerin bir koleksiyonudur. Hakkında harici olana aittir demiştim. Kendine bile o kadar uzaksın ki. Bir yapbozu tamamlar gibi parça parça tanımlamak özünü, kendine ne kadar mesafeli olduğunun bir aynasıdır.

Kendini, yaşamı, Tanrı'yı parçalara bölerek anlayamazsın. Tanrı'yı tanımak parçalara ayrılamaz. O bir bütündür. Tanrı bir bütündür. Yaşam bir bütün olarak vuku bulur. Ancak zihin tümden gelemez. Bütünü idrak etmekte noksandır hep. O bölünebilen, kısımlara ayrılabilen, parçalardan oluşan her şeyi anlamaya meyillidir. Bu nedenle zihnin seni her seferinde aldatır. Onu dinlediğin sürece her şey hakkında bir şeyler bilen bir misafir olarak çember çizip durursun.

Ona dönüşmelisin. Yaşamın kendisi olmalısın. Onu anlamanın tek yolu budur. Tanrı yaşamdır ve sen de Tanrı'nın bir yansımasından başka bir şey

değilsin. Ama Tanrı hakkında hiçbir şey bilemezsin. Tek çıkar yol bilmek değil, olmaktır. Aksi her türlü çaba onu ıskalamak demektir. İçeri gir. Merkeze.

"Bir ben vardır bende benden içeri" der Yunus Emre. İnsanın Tanrı'nın bir yansıması olduğuna işaret eder. Sen ete kemiğe bürünmüş bir varlıktan başka bir varlıksın. Aynaya yansıyan görüntüne yüklediğin anlamlardan daha derinsin. Ulaşman gereken ontik bir alanın varlığını fark etmelisin.

Evet, ben yokum havalı bir cümle, harika bir felsefe. Ama bu şeffaflık, bu alçakgönüllülük ne kadar gerçekleşebilir? Entelektüel anlayış her zaman cazip gelmiştir ancak kendi başına aramayı ve acı çekmeyi sona erdirmez, hatta aksine acıyı alevlendirebilir.

Rutin olarak evimin kapalı balkonunun cam kenarında misafir ettiğim kumrular, serçeler ve güvercinler var. Her sabah uyanır uyanmaz işlerimden birisi pencerenin dış denizliğine yiyebilecekleri türden bakliyat koymak oluyor. Bir gün güvercinin biri karnını iyice doyurduktan sonra açık kalan pencereden merakla içeri süzüldü. Balkondan içeri girmesiyle pencerenin rüzgardan ötürü kapanması bir oldu.

Size güvercinin yaptığı stresi, pervasızca kanat çırpışlarını anlatamam. Dışarı çıkmak istiyor ancak pencereye çarpıp yere düşüyordu. Gidip balkondaki tüm diğer pencereleri açtım birinden çıkar umuduyla. O her seferinde girdiği pencereden çıkmaya çalışıyor, cama toslayıp yere düşüyordu. Çok hareketli olduğu için bulunduğu taraftaki pencereyi açamamıştım o ana kadar. Sonunda güvercin debelenmeyi bıraktı ve balkonun içinde sakin sakin dolanmaya başladı. Kendini aslında düşüncelerinin içine kapattı. Bir süre daha balkonda yaşamasına fırsat versem bulunduğu hapishaneye alışacaktı.

Sahiplenilip evde beslenen ve hiç dış ortamla tanışmamış evcil kediler gibi tam olarak mahkumların da içinde bulundukları psikolojik durum da budur. Uzun süre hapishane hayatı yaşayan insanlar özgürlükten korkar hale gelirler. Çünkü özgürlük demek yeni olasılıklarla yüzleşmek demektir. Konfor alanını terk etmek demektir. Bu korkutucudur. Korku balkondaki güvercinde olduğu gibi, tahliyesine günler kalmış bir mahkumda olduğu gibi yakasına yapışır insanın.

Yaşam merkezdedir, zihin çeperdir. Zihinden çıkmak gerekir. İşte o zaman kalın duvarlar yıkılır ve sonsuz gökyüzüyle buluşursun.

"Kapıyı çalın, size açılacaktır" der Hazreti İsa. Ama çaldığınız şeyin kapı mı, üzerinize kapanmış bir pencere mi olduğuna dikkat edin. Aksi takdirde ben yokum sadece bir fikir, bir masal, bir fısıltı olarak kalır.

Güvercine mi ne oldu? Girdiği pencereyi bir şekilde açtım, birkaç dakika sonra o pencereden uçtu gitti.

Siz kendinizi düzeltmeye bakın. Maide Suresi 105.

İçine dön, hayat orada

Bir üniversite profesörü, ünlü bir Zen ustasını ziyarete gitmişti. Usta sessizce çay servisi yaparken profesör yaşamın anlamından bahsetmesini istedi. Usta ziyaretçinin bardağını doldurmaya devam ediyordu. Profesör bardağın taşmaya başladığını fark edince;

"Yeterli bu kadar, daha fazla almaz" dedi.

"Sen bu fincan gibisin" diye yanıtladı usta. "Fincanını boşaltmadan sana yaşamı nasıl anlatabilirim?"

Tam olarak demek istediğim de bu. Yaşamı boşluk vasıtasıyla idrak edebilirsin. Ama boşluk hiçbir şeyin var olmadığı anlamına gelmez. Aksine yoklukla varoluş arasındaki orta durumdur. Zihin körü körüne bağlanır, bağlanma ıstırabın kaynağıdır. Zihnin özgür olduğu yerde boşluktan bahsedebiliriz ancak bağlanmamanın boşluğudur yaşamı içeri buyur eden. Evrenle bir olmaktır.

Şems'in bu konuda bir sözünü anımsıyorum.

"Nasıl ki çömleği tutan dışındaki biçim değil, içindeki boşluksa, insanı ayakta tutan da benlik zannı değil, hiçlik bilincidir."

Sen sadece ol. Bilgi biriktirme. Sadece ol. Yaşamı öğrenmek istiyorsan yaşam ol. Sevgiyi hissetmek istiyorsan seven ol. Tanrı'yı bilmek istiyorsan

dua ol, ibadetin kendisi ol.

Boşluğu hissettiğin an aydınlanmanın olduğu andır. Kim olduğunun bilincine vardığın andır bu. Kimse sana bir şey öğretemez bu konuda. Kimseye bir şeyler sormana gerek yok, sormak kuşku demektir. Sormak yolu kaybettiğini gösterir. Kimse eline bir harita tutuşturmayacak. Yol senin içinde. Sen arayan değilsin, sen sensin. Aydınlanmanın kendisi, yolun kendisisin.

Dışa dönersen çeperden kurtulamazsın. İçine dön. Hayat orada.

Artık alamadığında verme zamanı gelmiş demektir. Usta da profesöre bazen almak için vermemiz gerektiğini göstermeye çalışıyordu muhtemelen. Aydınlanma böyle anlık bir eylemdir. Sanırım profesör de yılların akademik birikimi sonrası fincandan taşan birkaç yudum çay sayesinde çeperden kurtulabildi. Bu bazen bir fincan çay olur, bazen bir kuşun kanat çırpışı. Bazen de aydınlanman için başka birinin seni gardını indirmiş halde yakalaması gerekir.

Yaşam kafa tutabileceğiniz bir şey değil. Zaman da eğip bükebileceğiniz bir olgu değil. Hayat-ı beşeriye bir yolculuktur. Varış yeri değil. İnsanların ufak bir kısmı her türlü korku, kaygı, tasa ve tehlikeden uzak ve güvenlikli bir yolda ilerler. Bunu başarabilenler bulunduğu kabın şeklini alanlar değil, boşluğu biçimleri haline getirebilenlerdir. İşte o zaman hayatın özünü yakalama şansına sahip olabilirsin.

İnsanların büyük bir kısmıysa mütehayyirdirler. Onlar için yolculuk inebilecekleri bir duraktan ibarettir. Durağa gelene kadar şekilden şekle girerler, bataklığa saplanırlar, fırtınaya kapılırlar, suda boğulurlar. Çünkü bu insanlar yağmurla dans etmek yerine fırtınanın geçmesini beklemektedirler.

Halbuki hayat yolculuk esnasında ne yaptığınla ya da ne düşündüğünle ilgilenmez. Aydınlanan insan varacağı yerle ilgilenmez. Yolculuğun kendisi olur, yol olur. Yolculuk içinde hiç olduğunu kabullenir.

Zihin egodur. Size her zaman emrivakilerde bulunur. Şu durakta dur, şu durakta in. Susmasını bilmez, dinlemesini de bilmediği gibi. En doğrusu egomuzu törpüleyip yolun kendisi olmak.

Güneşli günde yolunu herkes bulur.

Asıl mesele karanlıkta ışık olabilmektir. Bulunmak istemeyeni aramak boşuna.

Sana çok basit bir soru yöneltmek istiyorum. Neden sürekli huzursuz veya tatminsizsin? Öyle misin diye sormuyorum bile. Çünkü istifçisin sevgili dost. Tutumlu olmak, tutarlılık elbette faydalı bir yaşam tarzıdır. Ancak iş dispozofobik raddeye geldiğinde karmaşa başlıyor. Çoğumuz kompülsif biriktirme hastaları gibi değerli olsun veya olmasın düşüncelerimizi atamama durumu yaşıyoruz. Bu istifçilik anlayışı hem sana hem de yakın çevrene maddi ve manevi zararlar veriyor.

Söyler misin bugüne dek dispozofobik bir şekilde biriktirdiğin düşüncelerinle ne elde edebildin? Huzursuzluk veya tatminsizlik. Hepsi bu. Nasıl ki istifçilik hastalığına sahip bireyler belki ileride lazım olur diye yığın yığın gereksiz eşyayı saklıyorsa, sen de hakikate ulaşma umuduyla zihnindeki istiflenmiş düşüncelere sımsıkı tutunmuş haldesin. Ama hakikat zihin vasıtasıyla, düşünceler yoluyla varılabilecek bir olgu değil. O oradadır. Düşünerek, arayarak bulamazsın. Yalnızca bakman ve görmen gerekir.

Zihin aldatır. Onun vasıtasıyla aramak durumunda olduğun ne varsa o arayışın içinde kaybolursun. Çünkü zihin sağırdır, kördür, topaldır. Özündeyse çok iyi bir oyuncudur aslında.

İşittiğin, gördüğün ne varsa hakikati bulma yolculuğunda hepsi yanılsamadır. Zihin çok iyi bir oyuncudur diyorum çünkü o duyduğun her şeyi değiştirir, kendine göre yorumlar ve kendi anladığı şekliyle sana sunar. Gördüklerin, duydukların, hatta hakikati arama yolculuğunun kendisi bile gerçek değil. Hepsi bir yanılsamadan ibaret. Hakikate ancak zihni araya karıştırmadan, yargılamadan, yorumlamadan ulaşabiliriz.

Cidden soruyorum. Zihnin vasıtasıyla ne elde edebildin şu ana kadar? Huzursuzluk veya tatminsizlik. Halbuki varoluştan itibaren imkanların en üst seviyede olduğu, en güvenli ortamların sunulduğu, en iyi eğitimlerin verildiği, demokrasinin en tepelerde olduğu zamanda yaşıyoruz. Bunca şeye

rağmen "Ruhum hayatımdan yoruldu" diyen Pessoalar giderek artıyor. Bir kaçış arıyor herkes.

Zihnin endişe yaratmakta üstüne yoktur. Endişeyse kargaşa demektir. Sürekli zihnin sana emrivakilerde bulunur, çeperden çepere dolaşıp durursun. Hiç durmadan hareket eden fakat hiçbir yere gidemeyen bir sallanan sandalye gibi oradan oraya savrulursun. Endişe eylemsizlik yaratır. Eylem içinde eylemsizlik. Hiçbir zaman kalıcı bir tatmin duygusu yaşayamayacaksın. Güzel haber, huzursuzluk da kalıcı değildir. Hayat ihtimaller toplamıdır zaten. Hiçbir kesinlik yoktur. Kesin olan tek şey ölümdür, diğerleri belirsizliktir. Bu belirsizliği kabul eden kişi sonsuz yaşamın anahtarını da cebine koyar.

İş bulacak mısın? Sınavda başarılı olacak mısın? Kimse bilemez. Hep sağlıklı mı yaşayacaksın? Aradığın aşkı bulacak mısın? Kimse bilemez. Kesin olan tek şey ölümün varlığıdır. Kesinlik ölüme aittir. Belirsizlikse yaşamın kendisidir. Belirsizliğin reddi endişe ve huzursuzluk yaratır. Zihin de kaostan beslenir zaten.

Kalıcı bir tatmin duygusu arayışındaysan ihtimallerle yaşamayı kabullenmelisin. Kalıcı bir tatminin mümkün olmadığını da kabullenerek başlamalısın buna. Elinden gelen her şeyi yapmalısın elbette, çalışmaya devam etmelisin. Ancak yaptıklarından dolayı bir talepte bulunmamalısın, aramamalıksın. Aradığın her neyse ona sebep olamayacağını kabullen. Onu bulduğunda da zaten sen, sen olmayacaksın.

Romeo ve Juliet'te Mercutio, Romeo'nun kuzeni Benvolio'ya "Gidiyor muyuz?" diye soruyor. "Aşk kör olursa bulamaz hedefini. Hadi, gidiyor muyuz?"

Benvolio gayet net;

"Gidelim artık. Bulunmak istemeyeni aramak boşuna çünkü" diyor.

Arama. O seni bulur.

La Tahzen, üzülme. Çünkü hüzün düşmanı sevindirir, dostunu üzer, haset edenin diline düşürür.

La Tahzen, üzülme. Çünkü hüzün kaybolanı geri getirmez, öleni diriltmez, kaderi değiştirmez, hiçbir fayda getirmez.

La Tahzen, üzülme. Çünkü hüzün sinirlerini yıpratır, kalbini yorar, gecelerini mahveder.

La Tahzen, üzülme. İnsanlara ihsanda bulunduğun sürece üzülme. Çünkü mutluluğun yolu insanlara ihsanda bulunmaktan geçer.

La Tahzen, üzülme. Çünkü iyiliğin mükafatı on mislinden yedi yüz misline, kötülüğün karşılığıysa sadece mislince.

La Tahzen, üzülme. Dünya ne seçim ne geçim dünyasıdır. Dünya bugün var yarın yok, imtihan dünyasıdır.

La Tahzen, üzülme. Hakkın rızasına uygun düşen bela kulun sevgisini arttırır.

La Tahzen, üzülme. Altın ateşle, iyi kul da bela ve musibetle tecrübe edilir.

La Tahzen, üzülme. İnsanlar başlarına gelen bela ve musibetleri ondan daha büyükleriyle kıyas etselerdi, şüphesiz belaların bazısını afiyet kabul ederlerdi.

La Tahzen, üzülme. Şunu unutma, yaşadığın günün sınırları içinde yaşamazsan sıkıntı ve kaygıların artacak demektir. Biraz daha açarsak, sabaha çıktıktan sonra artık akşamı bekleme, akşama kavuşunca da sabahı bekleme. Ne maziye takıl kal, ne de gelecek kaygısı içinde ol. Yani anı yaşa.

La Tahzen, üzülme.

İnne meal usri yüsran.

Her zorlukla birlikte kolaylık vardır. Yani bu kolaylık zorluğun içinde saklıdır. Bir başka ifadeyle kolaylık, zorluk zannettiğimiz şeyin ta kendisidir. Mevlana'nın türbesinin girişinde bulunan beyitten alıntıdır.

Canımın istediğini yapacak yaştayım.

Hayat çok kısa. Can sıkıntısı, ahmaklarla görüşmek, onları zeki buluyormuş gibi rol yapmak... Yo hayır, tahammülüm yok bunlara. Marcel Proust.

Hayvanların da canı sıkılıyor mudur dersiniz? Her şey daha ne kadar aynı olacak? Uyuyacağız, uyanacağız, acıkacağız, bir üşüyeceğiz, bir sıcaktan bunalacağız. Sonu yok mu bunların? Her şey bir daire içinde mi ilerliyor?

İnsan yaşamına has bir musibet, can sıkıntısı. Herkes aşinadır. Hoşnutsuzluğun vücut bulmuş halinden başka bir şey değiliz artık. Hepimizi zaman zaman saran can sıkıntısı, huzurlu ve doygun bir yaşamın önündeki en büyük engellerdendir. Tatminsiz ve huzursuz bir insan en tehlikeli varlıklardan biri haline dönüşebilir, özellikle de kendisi için.

Tam olarak ne olduğunu söyleyemediği bir şeyin eksik olduğu hissi insanı mahveder çünkü. Kışın giydiğimiz bazı kazaklar vardır. Özellikle terlediğinizde her yerinize batar. Çocukken üzerimize uyurken üşümeyelim diye serilen kaşındırıcı battaniyeler hele. Can sıkıntısı tam olarak böyle bir şey olabilir mi?

Durakta dakikalarca otobüs beklemek, hiç hoşlanmadığın 40 dakikalık bir tarih dersine girecek olman, faturaları ödemek için katlandığın o işten kovulman. Can sıkıntısı nedir sence? Yaşamın tekdüzeliğinin verdiği mide bulantısıdır belki de.

Can sıkıntısı ve beraberinde huzursuz ve tatminsiz bir yaşam anlam eksikliğinden kaynaklanıyor. Duymazdan ve görmezden geldiğimiz fısıltıların eksikliğinden kaynaklanan anlamsızlık halinden. Herkes bir dağın ulaşılamaz sandığımız zirvesinde gizlenmiş mutlu bir yaşama ulaşmak için tırmanır durur. Ama tüm mutluluk sen tırmanırken yaşamın kulağına fısıldadığı o anlarda gerçekleşir. Yaşamın anlamı burada gizlidir.

Bir şeyleri nasıl başarabileceğini bulamadığında bunun hiçbir yolu olmadığına kendini inandırıyor, bu yüzden fısıltıları görmezden geliyorsun. Her şeyi çözmek ve tüm cevaplara sahip olmak ya da başarmak zorunda değilsin. Her zaman verdiğin cevaplar doğru olmayabilir, her seferinde nasıl olduğunu bilemeyebilirsin. Ama fısıltıları duymaya istekliysen zirvede saklı olduğuna inandığın gerçekliğe giden bir yol yükselecek önünde.

Önce dinlemeyi, yaşama kulak kesilmeyi bilmelisin. İnsan hakiki mutluluğun peşinden koşmaya hazır olabilir ama onu deneyimleyecek kadar donanımlı da olmalıdır. Canı sıkkın bir insan tehlikeli olabilir diyorum çünkü bu histen kaçınmak için insanın gidebileceği mesafe şok edici olabiliyor.

Bir araştırma için katılımcılardan bir odada tek başlarına oturmaları ve sadece düşünmeleri isteniyor. Odada kendilerine hafif ama acı verici bir şekilde elektrik vermelerini sağlayacak bir şok cihazından başka bir şey bulunmuyordu. Önceden sorulduğunda araştırmaya katılacak olan her denek elektriğe maruz kalmamak için para ödeyebileceklerini söylediler. Ancak odada yalnız başlarına bırakıldıklarında erkeklerin yaklaşık dörtte üçü, kadınlarınsa dörtte biri kendilerine elektrik verdiler. Birçoğuysa bunu defalarca denedi. Neden biri bunu yapmak istesin ki?

Bunu okuduğumda çok normal karşılamıştım. En büyük can sıkıntısıdır belki de düşünmek çünkü. İnsanlar düşünceleriyle baş başa kalmaktan o kadar rahatsız oluyorlar ki, hiçbir şey yapmamaktansa elektrikli sandalyeye oturmayı yeğleyebilir.

Düşünürken birçok aşamayı deneyimleyeceksin. Şüphe, korku, ıstırap, utanç duygusu, pişmanlık. Elbette her düşünce olumsuz değil ancak insanın lanet bir eğilimi var. Olumsuzluk yanlılığı. İnsan için olumsuz olaylar, düşünceler her zaman daha belirgindir. Kötü anıları iyi anılardan daha kolay hatırlama eğiliminde zihin. Çünkü zihin olumsuzluklardan beslenir. Kötülük iyiden daha güçlüdür ona göre.

Düşünürken zihninle sen varsındır sadece. Dolayısıyla yalnızsındır. Azap buradan gelir. Korku, kafa karışıklığı bu nedenledir. Çünkü bütün olumsuzlukların, çekilen bütün ıstırabın nedeni zihnin kendisidir. Huzur korku olmadığında vardır. Zihin korku yaratır. Çünkü hep talep eder. Bu nedenle düşünmektense kendine elektrik vermeyi tercih edersin. Kafadan kalbe geçiş yapmayı denemelisin. Kalp sevgiye daha yakındır. Huzur oradadır.

Zihin memnuniyetsizdir çünkü hep arzular. Bazen geleceği, bazen geçmişi, bazen yeniyi arzular. Tüm can sıkıntısı buradan gelir. Şimdinin yokluğundan. Yıllardır peşinden koştuğun arkadaşınla hayatını

birleştirirsin, cennettesindir artık. Diğer gün aynı kişiden kurtulmak için yollar ararsın. Onunla geçen her gün lanet gibidir. Asıl lanet zihnindedir ama. Kişi aynı kişidir. Bu süre zarfında değişen ne?

Değişen hiçbir şey yok. Zihnin elde ettiği şeyden sıkıldı ve yeni olanı arzulamaya başladı sadece. Heyecan yok, özlem yok, yenilik yoksa yeni arayışların zamanı gelmiştir onun için. Zihin hep arzular. Daha güzelini, daha çoğunu, daha iyisini. Seni geleceğe hapseder. Daha yüksek model bir araba için, metrekaresi daha çok olan bir ev için yeni hevesler, yeni umutlar yaratır çoğu zaman.

Peki ama mutluluk, hakikat bunun neresinde? Huzur verir mi dersin tüm bu edinimler? Zihin gösterir ama asla vermez. Yeni işini elde edersin, yeni arabanı alırsın. Onlar oradadır ama mutlu değilsindir. Bir kez arzuladığın şeyi elde ettiğinde zihnin artık onunla ilgilenmez. O artık daha lüks bir ev, daha yüksek maaşlı bir iş arayışına çoktan girmiştir bile. Zihin her zaman arayış içinde olduğundan seni de diken üstünde, evhamlı, isterik halde tutar.

Öyle zamanlar vardır ki, insan hayat ırmağının akış yönünü değiştiremez.

Paulo Coelho.

Davet olmazsa misafir de olmaz.

Bana şu soruyu hep soruyorlar. Hakikate nasıl ulaşılabilir? Hayatın anlamını nasıl idrak edebileceğiz?

Şöyle cevaplıyorum ben de. Uykun geldiğinde uyu, acıktığında yemek ye, üzüldüğünde ağla. Yakın bir zamanda yaşamın anlamını keşfedeceksin.

Evet, dalga geçmiyorum. Yaşamı düşünerek çözemezsin, hakikati arayarak bulamazsın. Zihnini boşaltmadıkça çeperin dışına çıkamazsın.

İki adam rüzgarda dalgalanan bir bayrak hakkında tartışıyorlarmış.

"Gerçekten hareket eden rüzgardır" demiş ilki.

"Hayır, hareket eden bayrak" demiş ikincisi.

Halbuki ne bayrak ne de rüzgar hareket ediyordu. Hareket eden zihindir. Bilimsel gerçekleri yok saymak değildir bu. Bayrak ve rüzgar hareket etmeyi bilmezler, sadece doğanın kalıplarının dikte ettiği gibi davranırlar. Ancak zihin bunu kalıplar halinde düşünür. Su 100 derecede kaynar, rüzgar cisimleri hareket ettirir.

Bu nedenle zihin aydınlanmanın önündeki tek engeldir. Ve aydınlanmadan yaşamı çözemezsin. Hakikat tesadüfidir. Aydınlanma rastlantısaldır. Ancak hiçbir şey yapmana gerek yok, uzan ve öylece bekle, hakikat seni bulacaktır demek de değildir bu. Tesadüfler hakikati bulmak için çabalayanların başına gelir fakat onların çabaları neticesinde gerçekleşmez. Sen asla çabalamayı, bir şeyler yapmayı bırakma. Sadece bilinmeyene hazırlıklı ol. Tesadüflere arala kapını.

Yalnız unutma, içinde bulunduğun hiçbir arayış aydınlanmanın nedeni olamaz. Çabaların bir neden değil, sadece davettir. Bunu bil fakat asla beklenti içine girme. Beklenti zihni devreye sokar ve merkezden çepere doğru giderek uzaklaşırsın.

Sen tesadüflere hazır olmayı seç. Hakikate davetiye çıkar. O misafirdir. Sadece hazırlıklı ol. Davet olmazsa misafirde olmaz çünkü.

Dediler: "Ey Şems! Kader nedir?"

Dedim: "Kader yolun tamamını değil, sadece yol ayrımlarını verir. Güzergah bellidir ama tüm dönemeç ve sapaklar yolcuya aittir. Öyleyse ne hayatın hakimisin, ne de hayat karşısında çaresizsin."

Bir anlamda zahirde muhtar, hakikatte mecbursun.

Öyleyse kader kaçınılmaz olan değil, beklenmeyendir. Her insan kendinin kaderidir. Bırak hayat sana rağmen değil, seninle beraber aksın.

Şöyle diyor Osho:

"Her insan eşsizdir, özeldir. Eğer ben başkalarına göre daha özelim diyorsan, orada dur. O zaman konuyu tam anlamamışsın. Kendini başkalarıyla kıyaslayarak özel değilsin. Sen kendin olarak özelsin."

Suyu kendine değil, kendini suya uydur.

Uykun geldiğinde uyu, acıktığında yemek ye, üzüldüğünde ağla. Geri kalan her şey misafirdir. Hakikat o zaman kapıyı çalar. Aydınlanma planlayarak, düşünerek elde edilen bir süreç değildir. Sadece akışa güven. Asla taraf olma. Taraf olmak bir şeye karşı olmak demektir de. Karşıtlık varoluşa kafa tutmak demektir.

Yaşamın anlamını arayan kimse asla hiçbir şeye karşı olamaz. Bu varoluşa karşı olmaktır, dünyayı karşına almaktır. Nihayetinde dünya yaratana aittir. Her şey onun yansımasıdır. Yansımadaki eşsizliği idrak eden, hakikate bir adım daha yaklaşır. Ama bu eşsizliği, harikuladeliği arayarak bulamazsın. Ona hissederek, anlayarak ulaşabilirsin diyorum. Hakikat gökyüzü gibidir çünkü. Arkasında hiç iz bırakmaz. Bulutlar gelir geçer, kuşlar sayısız rotalarda uçar gider ama arkada bıraktıkları en ufak bir iz yoktur.

Sonu yüksek ve tehlikeli bir şelaleye dökülen bir nehre yanlışlıkla düşen yaşlı adamın hikayesini okumuştum.

Olaya şahit olanlar endişe içinde izlemiş durumu. Adam mucizevi bir şekilde şelalenin dibinden canlı ve zarar görmeden aşağı inmiş. İnsanlar ona nasıl hayatta kalmayı başardığını sormuşlar.

"Suyu kendime değil, kendimi suya uydurdum. Düşünmeden onun tarafından şekillenmesine izin verdim. Girdaba dalarak girdapla çıktım. İşte böyle hayatta kaldım."

Her şeyin yoluna gireceğine inancın ve dinginliğin olsun. Olayları kontrol etmeye çalıştığında geri teperler. Zihnin ve iradenin olduğu yerde bir rol vardır. Rol yaparsan asla gerçeği yansıtamazsın. Hayatın sana verdiğini anlamaya çalışırsan, hakikate ulaşabilirsin.

Aramak değil, anlamak olsun hedefin. Ritüeller, taklitler seni çeperde tutar. Ritüeller tekrarlardır, ortalamadır. Herkes için aynıdır. Bu kadar eşsiz varlıkların bulunduğu eşsiz bir yaşam boyutunda ortalama bir şey nasıl olabilir de herkese hitap edebilir ki?

Ortalama asla hakikati yansıtmaz. O matematiksel bir olgudur sadece.

Sen eşsizsin. Ruhun eşsiz. Parmak izinden kalbine, hücrelerine kadar tüm bedenin benzersiz bir yapıdadır. Bozulan televizyonunun yerine aynısını koyabilirsin, çok sevdiğin o şekerlemeden dolabında onlarca adet bulundurabilirsin ama senin yerini kimse dolduramaz.

Hakikati anlayışın da bu şekilde olmalı. Hakikati ortalama yollarla bulamazsın.

Başına gelecek eşsiz bir şey sana yol gösterecektir ve bir daha da gerçekleşmeyecek bir şey bu. Sen sadece buyur et.

"Fotoğraf makinen var mı?"

"Yok."

"Hiç resim çektin mi peki?"

"Yok."

"Ve fotoğrafçı olmak istiyorsun. Garip mi buldun?"

"Biraz."

"Peki polis olmak istiyorum deseydim, onu da garip mi bulacaktın kimseye kelepçe takmadım diye?"

Halet Hüseyni.

"Esse est percipi"

Yani, var olmak algılamaktır diyor George Berkeley.

Ağaçlar algılayan birileri olduğu sürece vardırlar çünkü. Ormanda bir ağaç devrilse kimse duyar mı? Bir kuş kanadı kırılıp düşse, bir köşede can verse kimse hisseder mi? Ancak birilerinin algısıyla var olur hepsi.

Değer yargılarınız var her birinizin. Hayatınızı çepeçevre sarmalayan duvarlar var. Her şeyi bu alan içerisinde yorumluyor, sadece o açıdan bakabiliyorsunuz olaylara. Kulağa iğreti geliyor ama doğru yaşam değer

yargılarından bağımsızdır. Hakikat merkezidir, bir sınır, bir kıstas olmadan yaşanır. Yargılarsa çeperdedir. Sana sınırlar koyar, bir yol güzergahı belirler ve onun dışına çıkamazsın.

Merkezde iyi, kötü, sevinç, üzüntü yoktur. Bir şeyin lehinde ya da aleyhinde olma durumundan yoksundur. Çünkü hayat tek kutuplu yaşanamaz. Parçalara ayrılamaz. O bir bütündür. Hakikati idrak eden insan içinse sadece yaşamın kendisi vardır. Hayatı tek bir güzergah üzerinde sınırlamaz.

Merkezden giderek uzaklaşan her insan hayatı parça parça yaşamaya başlar. Algı, duyusal bilginin alınması, yorumlanması, seçilmesi ve düzenlenmesidir. Her bir durum zihin için farklı bir savaş alanıdır. Çünkü algı yönetimi budur. Bütünsel değildir, bir bütünle başa çıkamaz. Böl, parçala, yönet mantığı ile işler. Akıl bu şekilde işler. Bir durum yaşadığında aklın devreye girer ve gerçeği çarpıtırsın.

İki rahip karşı tarafa geçmek için bekleyen genç bir kadına nehrin kenarında rastlamışlar. Çok güçlü bir akıntı varmış. Kadını karşıya geçirip geçiremeyeceklerini tartışmışlar ayaküstü. Rahiplerden biri tereddüt etmiş. Ama diğeri onu hemen omuzlarına alıp karşı kıyıya geçirmiş. Kadın teşekkür edip gitmiş.

İki rahip yola koyulmuşlar tekrardan. Biri düşünceli bir şekilde sormuş diğerine:

"Kardeş, manevi eğitimimiz bize kadınlarla temastan kaçınmayı öğretiyor ama sen onu omuzlarına aldın ve taşıdın."

"Kardeşim," demiş diğeri. "Sen onu taşırken ben onu diğer tarafa bıraktım."

Olayları kalıba bağlayan şey zihnindir. Algı taşıma işiyle uğraşır. Hakikatse karşı kıyıya geçirir.

Hep çeperde dolanırsan bu büyümenin önüne geçer. Katı olmak genellikle bir şeyi inkar ettiğin anlamına gelir. Hepimiz zihnimizin neden olduğu hatalarımızın, ön yargılarımızın, pişmanlıklarımızın ve yanlış inançlarımızın ağırlığını taşıyoruz.

Olan olur. Bunun önüne geçemezsin. Uykun geldiğinde uyu, acıktığında yemek ye, üzüldüğünde ağla. Olmak istiyorsan ol ama hiçbir şeye taraf olma.

Herkesin hataları olur. Hatalarının yanında iyiyi de almak ve yola devam etmek gerekir. Hataları inkar etmek başka hatalara davetiye çıkarmaktır çünkü.

Kötüyü aşmanın tek yolu onu kabullenmek, onunla bir olmaktır. Olmanın anlamı budur. Var olmanın şartı budur.

Yunus Emre ne güzel söylemiş:

"İlim elinde çıra, yak da Mevla'yı ara. Bilmek olmak değildir, olmaya bak, olmaya."

Bilmek mi, olmak mı?

Kendine şunu sormalısın:

"Ben ne arayışındayım? Bilmek mi, olmak mı?"

Varoluş merkezidir. Bilgi çeperdedir. Bilgi demek aşırı uçlar demektir. Kutuplaşmalar demektir. Mantık ararsın her durumda. Bir kutuptan diğerine dolanıp durursun. Düşünmekten bıktığın bir noktaya gelirsin. Mantıkla, zihin vasıtasıyla yol katedebileceğini sanırsın. Bir yerlere varacağını umarsın. Bilgi kapalı kapıyı açacak yegane anahtardır gözünde. Ancak açtığın kapı sonsuz matruşka bebekleri gibi başka bir odaya açılır.

Orada da bir kapı. Ve bir kapı daha. Olmak bu değildir. Bu dünyaya kapı kapı dolaşmak için gelmiş olamazsın değil mi?

Sofi'nin Dünyası'nı okuyanlar şu muhteşem satırları hatırlayacaktır:

"Hayatta en önemli şey nedir? Açlık çeken bir ülkede birine bu soruyu sorarsak cevap yemek olacak. Donmakta olan birine aynı soruyu sorarsak cevap sıcak olacaktır. Kendini yalnız ve çaresiz hisseden birine soracak olursak cevap mutlaka diğer insanlarla beraber olmak olacaktır. Ama bütün

bu ihtiyaçlar giderildikten sonra bütün insanların ihtiyacı olan bir şey var mıdır hala?"

Filozoflar buna evet diye cevap verir. Onlara göre insan sadece ekmekle yaşayamaz. Tabii ki bütün insanlar yemek yemelidir. Ayrıca sevilmeye ve ilgi görmeye ihtiyaçları vardır. Ama bütün insanların ihtiyacı olan bir şey daha vardır: Kim olduğunu ve neden yaşadığını bilmek.

Bir insan ciltlerce kitap yazabilir, okuyabilir sevgi üzerine. Ama sevgiyi hiç tatmadan, eşine, akrabasına hiç tattırmadan ölebilir. Yol kenarında susuzluktan ölmek üzere olan birisini gördüğünde üzerinde H2O yazan bir kağıdı ona uzatman hiçbir şey ifade etmez. Suyun formülünü bilebilirsin ama susuzluğu gidememiş olursun.

O yüzden diyorum ki su ol, sevgi ol. Bilgi seni daima başlangıç noktası aramaya meylettirir. Oysa aydınlanma merhamet ve sevgi vasıtasıyla gerçekleşir. Sevgi ve bilgi iki farklı boyuttur. Bilgi hep mantık arar. Geçmişle, daha önce üzerinden onlarca kez geçmiş olduğun yollarla ilgilenir.

Dünya nasıl oluştu, Tanrı var mı? Sevgiyse bir arayışa girmez. Aldığın nefes dünyandır. Açan çiçekler senin içindir. Güneş her gün senin için yeniden doğar, hiçbir karşılık beklemeden. Tanrı oradadır.

"Önce yalnızca kendini sev. Çünkü yeryüzünde her şey kişisel çıkar temeli üzerine kurulmuştur."

Suç ve Ceza. Fyodor Dostoyevski.

Çıkar konuşunca hakikat susar.

Günümüz insanlarını dünyayla ilişkileri açısından gözlemlediğim zaman ne kadar çıkarcı ve faydacı hayatlar yaşadığımızı daha net görüyorum. Birinin ya da bir şeyin ufak bir yararı dokundu mu ona yapışıyoruz. Ufak bir sürtüşme ya da ters bir davranışına şahit olduğumuzda derhal uzaklaşıyoruz. Çıkar üzerine kurulan bir yaşam şekli insanı kendisine bile yabancılaştırır.

Eli göğsünde durduğundan dolayı nefesi kesilen bir kişi için o el artık yabancı bir eldir. Sen evrensin. Yaşama karşı, kendine karşı bu yabancılık neden?

Birisi sana bir ormanı gösterip "Bu bir orman mı?" diye sorduğunda "Evet" cevabı görünüşte gayet doğrudur. Ancak ormanda ağaçlar, çeşitli bitkiler, yırtıcı hayvanlar, sürüngenler ve birçok farklı yaşam var.

Sana ormanda bulunan tek bir sincabı gösterip "Bu orman mı?" diye sorulduğunda "Evet" yanıtı çok yersiz görünür.

Ancak hakikat burada başlar. Sincabın içinde saklı olan dünyayı keşfetmek, ayrılık yanılsamamızdan uyanmak için buradayız. Uyanış her şeyle yakınlıktır. Hiçbir şeye taraf olmamak ancak her şeye karşı sempati duymaktır.

Aydınlanma bir dalganın okyanus olduğunu fark etmesiyle başlar. Tek ağacın koca bir orman olduğunu idrak etmesidir aydınlanma. Evrendeki her şey birbirine bağlıdır. Sen de evrende teksin. Evren sensin. Hakikat budur. Ama tek olma durumu asla yalnızlık değildir. Sonsuza dek her şeyle bağlantıdasın.

"Hakikat aramakla bulunmaz. Ancak bulanlar hep arayanlardır."

Bayezid-i Bistami.

Sıradanlıktaki sıradışılık.

İnsan bir yansımadan ibaret. Hayat da bir yansımadır dolayısıyla. Ne ekersen onu biçersin. Yargılarsan yargılanırsın. Çıkar için seversen menfaat için sevilirsin. Ne verirsen onu alırsın karşılığında. Karşılaştığımız herkeste, her şeyde kendimizi görüyoruz aslında. Evrene ne gönderirsen o sana geri döner. Başkalarında gördüğün her neyse o aslında özünde var olandır.

Dağın tepesinde küçük bir evde yaşayan bir bilge hakkında kırsal kesimde söylentiler yayılınca köyden bir adam bilgeyi ziyaret etmek için uzun ve zorlu bir yolculuğa çıkmaya karar verdi. Eve vardığında yaşlı bir hizmetkarın kendisini kapıda karşılaştığını gördü.

"Yaşlı bilgeyi görmek istiyorum," dedi hizmetkara.

Hizmetkar gülümseyerek içeri buyur etti adamı. Adam hevesle evin etrafına bakındı bilgeyle karşılaşma ümidiyle. Hizmetkar içeride gezdirdikten sonra dışarıya kadar eşlik etti.

Adam hizmetkara döndü ve kırgın bir şekilde:

"Ama bilgeyi görmek istiyordum ben," dedi.

"Zaten görüyorsun," dedi yaşlı adam.

Zihin her zaman manipüle eder. Yönlendirir, yorumlar, değiştirir, beklenti içine sokar.

Beklenti demek bir kitabı kapağına göre yargılamak demektir. Ve bir şeyin beklentisi o şeyin kendisinden daha büyük olur her zaman.

Sıradan olanı kaçırırsın. İnsan da aşkı, sevgiyi ve mutluluğu aramaya çıkıyor. Birçok kez onlara rastlıyor aslında ancak gördüklerinde tanımıyorlar. Yanlarından teğet gelip geçiyor hepsi.

Sevdiğin, nefret ettiğin, duyduğun ve gördüğün her şey ruhunun bir yansımasıdır. Sen yüce olanın, en kutsal olanın dünyadaki bir parçasısın. Sen yaşamı kutsarsan yaşam da seni kutsayacaktır. Sıradanlığın içindeki kutsallığı keşfettiğinde sıradan olan her şey kutsal olana dönüşecek.

Bana nasıl bir yaşam sürmeli diye sorulduğunda şu cevabı veriyorum genellikle:

Lotus çiçeği gibi.

Bu çiçek bana hayatındaki tüm olumsuzluklara rağmen yüreği temiz kalmış, huzurlu ve dingin bir yaşam sürebilen insanları anımsatır.

Lotus bitkisi kirli sularda yetişir. Bu güzel çiçek çamurda açar. Bataklıklar ve sulak alanlar yaşam alanlarıdır. Buna rağmen lotus en temiz bitkidir. Pislikten çıkmasına rağmen pisliğe hiç bulaşmayan halini seviyorum. Yapısı gereği en ufak bir yağmur damlasıyla bile kendini temizler.

Üstüne konan toz zerresini yapraklarını sallayarak ustalıkla uzaklaştırır. Yağmur damlalarını kirli bölgelerine yönlendirir ve temiz kalmayı başarır.

Çamuru ve karanlığı çok iyi tanısa da her gün pırıl pırıl açar. Geceleri yapraklarını kapatır, gündüzleriyse güne merhaba diyerek yeniden açar.

İçi boştur ama dimdik durur. Dal budak salmadan dingin dingin büyür. Lotusun suda yüzüşü maddi aleme takılıp kalmamayı ve gelip geçici hazlardan etkilenmeden akışa kapılmayı anlatır bana.

Karşılaştığımız herkeste, her şeyde kendi yansımamız var. Görmesini bilen gözler için, duymasını bilen kulaklar için nice mucizeler vardır insanın örnek alabilmesi için.

Müziğin kendisi ol ve yaşamını bir melodiye çevir.

Beklenti içine girmeden beklemek.

Anlamak deneyimlemektir. Yanmanın nasıl bir his olduğunu anlamak için ateşe dokunmalı insan. Her şey zıddıyla kaimdir. Gerçek yalanların içinde gizlidir. Işık karanlıkta, sevgi nefrette. Bunların tek yolu anlamaktan geçer. Arayarak bulamazsın çünkü. Bütün sorun kendini keşfetmekle ilgili. Derinlerde.

Aramaktan vazgeç. Sadece şahit ol, izle, deneyimle. Minik bir tohumun bir ağaca, bir damlanın azgın bir nehre dönüşmesine tanıklık et. Damla nehrin kendisi aslında ama farkında değil.

Sen de yaşamda ufak bir damlasın, ormandaki tek ağaçsın. Sen dünyasın. Kendini koca bir boşluğa bıraktığında derinlerde kendi hakikatine rastlayacaksın. Hakikat benin olmadığı yerdedir.

Gerçekle ilgili öyküler dinlemeyi bırak. Sadece izle ve deneyimle.

Bir balık okyanusla ilgili öyküler dinlemiş uzun süre. Meraktan içi içini yemeye başlamış artık ve bir gün balıkların kraliçesine "Okyanus nedir, nerededir?" diye sormuş.

Kraliçe şaşkın bir şekilde cevap vermiş:

"Okyanus mu? Tüm varlığınla zaten okyanusun içindesin. O senin içinde."

İnsanın içine düştüğü yanılgı da buna benzer. Yaşamı bu nedenle kaçırır birçoğu. Sana masallar, öyküler anlatır çevren, zihnin. Masalların olduğu yerde gerçek kaybolur, hayat bir illüzyona döner. Sen masallara inanıyorsun. Ben sana müziğin kendisi ol ve yaşamını bir melodiye çevir diyorum.

Sus ve dinle. Ritmi hisset. Melodiye kulak ver ve müziğin kendisi ol. Hakikate erişmek için elbette öylece bekle demiyorum. Elinden geleni yapmalısın. Hedefe doğru atılmış hiçbir adım boşuna değildir. Sabır ve inancı al yanına çünkü başarıyla sabır hep kol kola ilerler.

Sus ve dinle. Susmaktan kasıt konuşmamak değil, düşüncelerden arındırmaktır kendini. Olumlu ve olumsuz herhangi bir düşünceden arınmak ve beklenti içine girmeden beklemek.

Kuru bir dal parçası ol nehirde. Bırak akıntı nereye sürüklüyorsa sürüklesin. Kuru bir yaprak ol, rüzgar nereye götürürse götürsün.

Bana soruyorlar:

"İnsan eğitim ve öğretimle her türlü çözüme ulaşabiliyor. Neden hakikat bu yolla öğrenilmesin ki?"

Yanıtım şu oluyor:

"Evet, haklısınız. Belki öğrenme olasılığı var. Ancak öğretmeni yok."

Hakikatin öğrencisi de öğretmeni de aynı kişidir. Sorun sende. Çözüm de sende. Aradığın şey hakikat ya da her neyse güneş gibi gününü parlatacaktır zaten. Ama güneşi görmekten çok daha güçtür.

Doğuştan kör bir adam vardı. Adam çevresindekilere güneşin nasıl bir şey olduğunu soruyordu. Biri şöyle cevap vermişti:

"Güneş altın bir tepsiye benzer."

Bunun üzerine kör adam bir tepsi edindi bir şekilde. Eliyle vurdu ve çıkan sese kulak kesildi. Günün birinde bir çan sesi duyduğunda bunun güneş olduğunu düşündü.

Başka biri de şöyle dedi:

"Güneş daha çok bir muma benzer. Mum gibi ışıldar."

Bunun üzerine kör adam bir mum edindi ve bir şekilde biçimini eliyle yokladı. Günün birinde bir flüt duydu ve onu güneş sandı.

Hakikati görmek güneşi görmekten daha da güçtür. İnsanın yaşam boyu maruz kaldığı yanılsamalar bahsini ettiğim körün yaşadığı yanılsamalardan hiç farklı değildir.

Hakikati bildiğini sanan, sana güzel betimlemelerle, süslü cümlelerle anlatan kişinin sözleri o tepsiden ya da mumdan daha iyi olmayacaktır. Hakikati öykülerde, masallarda, ikinci ağızlarda bulamazsın. Okuyarak, arayarak bulamazsın. Aydınlanmış insan hakikati aramaz. Kendiliğinden oraya varır. Ulaşmak budur.

Tükenmek istemiyorum. Sakin olacağım. Sakin olacağım.

Sakin ve mantıklı olan kişi delidir.

Ulaşmak her zaman dört nala peşinden koşmak değildir. Doğru zamanda doğru yerde olmaktır. Sence de biraz hızlı yaşamıyor musun? O kadar hızlı gidiyorsun ki ruhun bile arkada kalıyor.

Günün her saati ulaşılabilir olmak zorunda hissetmek çok yorucu değil mi? Her yere yetişmeye çalışmak, kendini parçalara ayırmak, zamanla yarışmak insan doğasına aykırı.

Nitelikten çok niceliğin konuşulduğu bir yaşam sürüyoruz. Ulaşmak doğru zamanda doğru yerde olmaktır diyorum. Ulaşmak biraz yavaşlamaktır. Başka yolların da farkına varabilmek için yavaşlamaktır. Dört nala koşmak da bazen sonuç getirir ama şu an olduğun yolda değil, çeperde değil. Ne kadar ileriye gidersen git başladığın yere geri döneceğin bir yolda değil.

Saatte 250 kilometre hızla giden bir araçta ilerliyor ve cama baktığında belli belirsiz bir hareketlilik görüyorsun sadece. Manzarayı kaçırıyorsun. Aramak işiyle o kadar meşgulsün ki gözlerinin önünde bu kadar bariz olanı görmekten acizsin.

Mutluluğu ararsan mutsuz olarak ölürsün. Başarıyı beklersen asla kapını çalmaz. Biraz yavaşla. Yaşamla savaşma. Akışa güven. Elinden geleni yap ve kenara çekil, bekle.

Ulaşmak eylemsizliktir. Kendinle savaşma. Zamana kafa tutma. Doğayla barışık kal. Yaşamla ve kendinle savaş asla galip gelemeyeceğin bir savaştır. Çünkü akış ters çaba kuralına göre işler.

Fransız psikolog Emile Coue şöyle diyor:

"Hayal gücü ve irade anlaşmazlık içinde olduğunda, istisnasız biçimde kazanan hep hayal gücü olur."

Uyku problemi yaşayanlar bilir. Yaşam da bir uyku hali değil midir? Uyumak için çaba sarf ettikçe genellikle kendimizi daha ayık hissetmeye başlarız. Uyumamız imkansız hale gelir. Uyumak için ne kadar çabalarsak uykuya dalmamız o derece güçleşir.

Yüzme bilenler konuya hakimdir. Suyun yüzeyinde kendinizi sıkıp ne kadar çaba harcarsanız dibe o kadar hızlı batmaya başlarsınız. Yaşam da suyun üzerinde durmaya benzer. Ters çaba budur.

Başarma korkusunu yenebilmen için rahatlaman ve yavaşlaman gerekiyor. Yavaşla, sakince düşün ve kendine güven. Bu şekilde her şeyin üstesinden gelebilirsin.

Hevesli genç okurlarım soruyor genelde:

"Kendimi X konusuna adadım. Çok başarmak istiyorum. Bu konuda iyi bir seviyeye gelmem ne kadar süre alır?"

"5 yıl ortalama," diyorum.

Sabırsızlıkla hemen ekleyen oluyor:

"Ama bu kadar süre çok uzun. Elimden geleni yapacağım. Gerekirse uyumayacağım. Çok çalışıp günde 10-15 saatimi ayıracağım. O zaman ne kadar sürer?"

"İşte o zaman 10 yıl."

Yaşam diyet yapmaya benzer. Yavaş veya doğal bir yöntemle kilo verirseniz sonuca ulaşırsınız. Hızlı ve zorlayıcı bir şekilde yapmaya kalktığınızda verdiğiniz kilodan daha fazlasını geri alırsınız. Bazı şeyler kendiliğinden, doğal olarak gelişmeli. Bir şey yapmak istiyorsan sadece olmasına izin ver. Yaşamı zorlama. Bırak her şey usulca gelişsin. Hayatı deneyimle, kendini fark et.

"Bana karşı anlayışlı davranan tek kişi terzimdi. Her gördüğünde yeniden alırdı ölçülerimi. Onun dışında herkes önceki ölçülerin bana hep uyacağını sandı."

George Bernard Shaw.

Her şey bir günde değişebilir. Ve o da belki bugündür.

Mail üzerinden bir okurum şöyle yazmıştı:

"Hayattan hiç zevk alamıyorum. Sanki duvarlar üzerime geliyor. Yaşama sevincimi yitirdim artık."

"Geçecek," dedim net bir şekilde.

Bir süre sonra aynı kişiden bir mail daha geldi:

"Her şey harika gidiyor. Kendimi çok huzurlu, çok mutlu hissediyorum."

"Geçecek," diye yanıtladım tekrar.

Bilge insan hayatın kendi döngüleri olduğunu bilir. Zihnin bir kalıba soktuğu iyi günler ve kötü günler vardır. Yaşamının inişleri ve çıkışları vardır. Ama bunlar geçer.

Çünkü hayat durağan değildir. Değişim süreklidir. Bir nehrin kenarındaki taş bile kaçınılmaz bir değişim yaşar.

Hiçbir şey sabit kalmaz. Her an değişim vardır. Kalıcı bir şey yoktur. Tutunacak bir şey yoktur. Beklenti içine girerek sonuç odaklı yaşamak hüsrana uğratır insanı. Hayat bir süreçtir çünkü. Bir sonuç değil.

Sonsuz değişim kalıcı denge dışına çıkamaz. Değişimin olduğu her alanda denge de vardır. Kutuplar zıtlarını arar. Sıcak bir fincan kahve kendi haline bırakılırsa soğur.

Soğuk bir bardak su ısınır.

Aynı nehirde iki kere yıkanamazsın. Nehir aynı nehir değildir artık. Sen de aynı sen değilsindir zaten. Değişimin kendisi olmak zorundasın, kendine yabancı hissetmek istemiyorsan.

Nehirler gibi, kendin gibi mevsimler de, güneş de, çiçekler de, etik anlayışları da değişir.

Marcus Aurelius'un şu sözlerine katılıyorum:

"Elinin altındaki ilkelere şu ikisini ekle:

Birincisi; şeyler ruha temas etmez. Daima onun dışında ve hareketsizdirler. Bütün kaygılarımız içimizdeki düşünceden doğar."

"İkincisi ise; gördüğün hemen hemen her şey kısa sürede değişecek. Hatta artık var olmayacak. Böyle ne kadar çok değişikliğe bizzat şahit olduğunu hiç aklından çıkarma. Dünya değişimdir. Yaşamsa kanaat."

Zihin devrede olduğunda değişim asla gerçekleşmez. Zihin kesinlikten yanadır. Kalıcılık ister. Sürekli mutluluk arar, kalıcı huzur talep eder. Değişime ayak direme sebebi geçicilik değil, zihnimizin olmayan şeylerin kalıcı olmasını istemesinden kaynaklanır.

Eğer yapabilirsen...

Zaman alacak biliyorum. Fakat eğer öğretebilirsen ona; kazanılan bir liranın, bulunan beş liradan daha değerli olduğunu öğret.

Kaybetmeyi öğrenmesini öğret ona. Hem de kazanmaktan neşe duymasını. Kıskançlıklardan uzaklara yönelt onu.

Eğer yapabilirsen, sessiz kahkahaların gizemini öğret ona. Bırak erken öğrensin zorbaların görünüşte galip olduklarını.

Eğer yapabilirsen, ona kitapların mucizelerini öğret. Fakat ona sessiz zamanlar da tanı.

Gökyüzündeki kuşların, güneşin altındaki arıların ve yemyeşil yamaçlardaki çiçeklerin ebedi gizemini düşünebilsin.

Okulda hata yapmanın, hile yapmaktan çok daha onurlu olduğunu öğret ona. Ona kendi fikirlerine inanmasını öğret. Herkes ona yanlış olduğunu söylediğinde dahi.

Tüm insanları dinlemesini öğret ona. Fakat tüm söylediklerini gerçeğin eleğinden geçirmesini ve sadece iyi olanları almasını da öğret.

Ona kuvvetini ve beynini en yüksek fiyata satmasını, fakat hiçbir zaman kalbi ve ruhuna fiyat etiketi koymamasını öğret.

Uğultulu bir insan kalabalığına kulaklarını tıkamasını öğret ona. Ve eğer kendisinin haklı olduğuna inanıyorsa, dimdik dikilip savaşmasını öğret.

ABD'nin 1809-1865 yılları arasında yaşamış 16. başkanı Abraham Lincoln tarafından oğlunun öğretmenine yazılmış mektuptur.

Mükemmel olmamak bir kusur değildir. Ama karaktersiz olmak çok büyük bir kusurdur.

Kusur değil, bir yol bulun

Çay tiryakisi okurlarım toplansın. Bir hikaye anlatacağım.

Sen no Rikyu, çay yapma sanatını öğrenmek ister.

Çay ustası Takeno Joo'yu ziyaret eder ve okuluna başvurur.

Takeno Joo, Rikyu'dan arka bahçeyi düzenlemesini ister.

Rikyu ağaçları budar, dökülmüş yaprakları toplar, zemini pürüzsüz hale getirir.

Bahçe neredeyse kusursuzdur. Son hamle olarak da bir kiraz ağacının dallarını sallar ve kiraz çiçeklerinin gelişi güzel yere dökülmesini sağlar. Bahçenin düzeni asıl şimdi tamamlanmıştır.

Takeno Joo, Rikyu'nun kusurlu bahçe düzenlemesini görünce onu okuluna kabul eder ve çay sanatını Rikyu'ya öğretir.

Mükemmellik sıkıcıdır. İmkansızdır da... Zaten dünyada mükemmel iki insan vardır. Biri ölmüştür, diğeri de doğmamıştır.

Düzgün bir insan olduğun söylendiğinde, aslında ne kadar sıkıcı olduğunu duyacaksın. Aklı başında davrandığında, bir süre sonra aptal muamelesi göreceksin. Yaşam bir sonsuzluk hali, ancak üzerinden geçtiğin yolda bir daha yürüyemeyeceksin. Kullanmaya kıyamadığın eşyalarını kullan artık. Masanın üzerinde aylardır hiç yakmaya kıyamadığın mumları, bir akşam yemeğinde yakmayla başla idealleri yıkmaya.

Bırak komşuların her zaman derli toplu görmesin evini. Çocuklarının oyuncakları odanın orta yerinde duruversin bir kere de. Tekdüze anılarınız olacağına, yaşamın tatlı karmaşasını kucaklayan anılarınız olsun.

Bunu Rorschach mürekkep lekesi testinin yaşam versiyonuna benzetiyorum biraz. İdealden uzaklaşmak özgürlüktür. Ne görmek istiyorsanız onu yaşayın. Size ideal olarak kabul ettirilenleri değil.

İdeal nedir ki? Bilirkişi olarak adlandırdığımız insanların her şeyi ihmal ettikten sonra yarattıkları ütopik bir kavramdan başka bir şey değil. Normal şartlar altında su yüz derecede kaynar deriz. Ancak o normal şartlar asla oluşmaz. İdeal gazlardan bahsederiz, ancak doğada ideal veya mükemmel

gaz diye bir şey yoktur. İdeal yaşam, ideal vücut ölçüsü, ideal yüz hatları adı altında tıpkı insanların boş tavırlarını ima etmek için güpegündüz elinde bir fenerle dolaşıp kendisine bununla ne yaptığını soranlara "Adam arıyorum, adam" cevabını veren Diogenes gibi ideal olanı arıyoruz. Yani kusursuzluğu.

Bütün bu acılar, iç huzursuzluğu, bu şikayet çığlıkları onun yokluğundan. Doğuştan sahip olduğumuz tek bir kusur var. Hepimiz kusursuz olmak için dünyaya geldiğimize inanıyoruz.

Dünya bir gaz ve toz bulutuydu şeklinde sana anlatılan mükemmel oluşum hikayesinin sonunda sen de hep kusursuzu arıyorsun. Dünyanın evrimine hayretler içerisinde şahitlik ediyorsun. Eşsiz bir planın saat gibi tıkır tıkır işleyişini, her şeyin birbirine mükemmel bir şekilde uyan yapboz parçaları gibi oluşunu izliyorsun. Ancak zamanla kusursuzluğun ardındaki kusurları fark edebilenler mutlu bir yaşam sürebiliyor. Çünkü biliyorsun ki, kusur arayan her yerde kusur görür.

Dünyanın kasti kusurlu bir kusursuzluğun yansıması olduğunu idrak edebilenler hakikate ulaşabiliyor. Bilge kişi, kusur bulacağım diye kendini yormaz. İdeal güzellik anlayışını değil, diş telleri, gözaltı torbaları, kemerli burunları olan insanları eşsiz kılan kusurların güzelliğini fark eder. Bir kusur arıyorsa, bilir ki bütün aynalar onundur.

Tavus kuşunu bilirsin. İhtişamlı tüyleri, muhteşem kanatlarıyla çok güzeldir. Bu güzelliğinin yanı sıra tevazuuyla bilinir. Çünkü herkes onu hayranlıkla izlerken, o tek çirkin olan yeri olan çamurlu ayaklarına bakar. Kendi kusurlarını da görebilmeli insan. Bu güzelliğinizin önüne geçmez. Aksine sizi eşsiz kılar.

Kalp ne gördüğümüzden çok, nasıl gördüğümüzle ilgilenir. Zihin gibi materyalist değildir. Anlık tepkiler verir. Zihin düşünür, mantıklı yeri ve zamanı bekler. Yaşam boyu acı ve kayıplarla karşılaştığında daima iki seçenek arasında kalacaksın. Ya kalbini dinleyip anı yaşayacak, yasını tutacak ve üzülmene izin vereceksin ya da zihninin bastırdığı bu duygular ileride çok daha sarsıcı bir biçimde, yanlış yerde ve zamanda karşına çıkacak.

Kalbinin sesine ayak uyduranlar daha çok kırılmaya maruz kalıyormuş gibi görünür hep sırf bu yüzden. Yaşam bu kırık parçalarla yeni bir şeyler yapabilme sanatıdır biraz da. İyileşme budur.

Wabi-Sabi anlayışı da buradan gelir. Kusurun kabulü üzerine odaklanmış bir dünya görüşünü benimsemek, iyileşmenin başlangıcıdır. Asimetrik eski bir kaseyi, sayısız benzeri olan yepyeni, mükemmel şekilli bir kaseden daha değerli kılar bu anlayış. Kırık bir porselen tabağın parçalarını bir araya getirip birleştirdiğinizde, oluşan çizgilerin tabakta bıraktığı miraslarla renklendirmektir hayatı Wabi-Sabi. Bazı sanatçılar kırık çizgileri altın boyayla renklendiriyor. Kırık tabak, artık orijinalinden daha güzel bir nesne haline geliyor. Her zamankinden daha eşsiz artık.

Kırık bir kalp de öyle. Kırıldığın zaman parçalarından yeniden doğmak, her düşüşte yeni bir sen olarak ayağa kalkmak kusurların en güzelidir. İyileşme budur.

Ne güzel demiş Rumi: "Parmaklarını iki gözünün üstüne koy. Bir şey görebilir misin? İnsaf et. Sen görmesen de dünya yok değildir. Kusur, ancak şom nefsin parmağında. Kendine gel. Gözünden parmağını kaldır da, ne istiyorsan gör."

Zihin, içinden çıkılmaz bir döngüye hapsolur. Dünyada kusursuz olanı arar. Ve buna kendini inandırınca ruhsal dünyasındaki hayatın geri döndürülemez akışını yansıtan fiziksel dünyadaki geçici güzelliğin sezgisel bir değerlendirmesini yapmaya başlar ve onda da kusur bulmaya çalışır. Kusur fark edilmez ama her yerdedir. Aslolan bunun içindeki eşsizliği fark edebilmektedir. Her şey mükemmel görünse bile mikroskop altında birçok kusur ve tutarsızlık vardır.

Kafka'nın Dönüşüm eserinde hayvanlaşan hayat anlayışımız ne kadar mükemmel olabilir? Mozart'ın eserlerindeki kusursuzluğun arkasında, sarayda kızların peşinde koşarken krala yakalanışı ne kadar ideal? Dostoyevski'nin kumar tutkusu, edebi kusursuzluğunun neresinde sizce? Farabi'nin mutluluk teorisini kaleme alırken mutsuz olduğunu kaçımız düşündü ki?

Dünya mükemmelliklerin arasına sıkıştırılmış hatalarla dolu. Bu hataların arasında kaybolmak neden? Leonard Cohen'in tabiriyle: "Her şeyde bir çatlak vardır. Işık içeriye böyle girer."

Marifet çatlağa değil, ışığa odaklanabilmektedir. Onu görmek için gözlerimizi değil, kalbimizi açmamız gerekir. Kaybolmaya mahkum bir güzelliğin kusursuz kalabilmesi imkansız. Bu nedenle mükemmeli aramak, çeperde kaybolmaktır. Hayat değişimin bir parçası. Her şey kaybolmaya mahkum. Mükemmeli arama. O orada. Sadece sev. Sevgi tüm kusurları örter çünkü. Kalp neyi severse, onun kusuru fazilet olur.

"Senin paçavra dediğin şeye ben şiirsellik diyorum. Sana yoksulluk gibi görünen şey, benim için özgünlük." Oscar Wilde, Mutlu Prens.

Ana yoldan ayrılın. İdeal kavramı, özgünlüğün katilidir. Yaşamak özgünlüktür halbuki. Gerçek benliği saptamak giderek zorlaşıyor. Hepiniz icat edilmiş bir benliği geçirmişsiniz üzerinize, buna yaşamak diyorsunuz. Kim olduğun, yalnızca hayal gücünle sınırlıyken, hayal bile kuramayacak kadar gerçekçi bir birey haline dönüşüyorsun. Kim olduğunu unutuyorsun.

Bu kimlik karmaşasında herkes birbirini taklit ediyor. Özgünlüğün ya da pelesenk olmuş tabirle kendin olmanın temelinde öz farkındalık yatar. Kişinin kendi güdüleri, duyguları, tercihleri ve yetenekleri hakkında bilgi ve güven sahibi olmasıdır bu. Kutsal olandan uğursuz olana, hangi yiyeceği sevdiğinizi bilmekten alkolü bırakma olasılığınızdan mutlu veya üzgün hissedip hissetmediğinize kadar bir dizi konuyu kapsar.

Kendimize karşı her zaman dürüst olmamamızın nedeni de özgünlüğün korkaklara göre olmamasıdır. Hayat korkaklara göre bir yer değil. Özgünlüğü minimal bir seviyede deneyimliyoruz ne yazık ki. İçinde belirsiz bir memnuniyetsizlik, tarifini yapamadığın bir huzursuzluk, bir boşluk hissi veya kendine ihanet ediyormuş hissi beliriyor sırf bu nedenle. Kendi benimsediğin yaşama, inanca, fikirlere ihanet ediyorsun çünkü.

Hayattaki en zor durumlardan biri kalabalığa ayak uydurmak, yani normal olmakla kendin olmak arasındaki dengeyi tutturmaktır. Herkes onun gibi ol ister. Tek kalıptan çıkmış insanlar yığınına döner dünya o zaman. Aynı şeye gülünsün, aynı kutsala inanılsın istenir. Düşüncede aynılık kadar ahlakta da

aynılık aranır. Yaşam boyu özgün olmaya izin yoktur. Özgünlük, sınıftaki o en haşarı öğrencidir, hiçbir öğretmen haz etmez ondan.

Arthur Schopenhauer şöyle diyor:

"Çoğunluğun kılavuz yıldızı başkalarının örneğidir ve onların bütün davranışları ister önemli, ister önemsiz meselelerde olsun, salt taklit ya da öykünmeye indirgenebilir. Onlar en küçük meseleyi dahi kendi yargılarına göre karara bağlayıp çözüme kavuşturmazlar. Bunun nedeni, onların düşünmenin her türünden duydukları ürküntü ve kendi yargılarına kökleşmiş güvensizlikleridir. Aynı zamanda insandaki bu şaşırtıcı güçlü taklit eğilimi, onun maymunla akrabalığının da kanıtıdır. Taklit ve alışkanlık, insanların eylemlerinin çoğunun zorlayıcı güdüsüdür."

İnsan yaşam yolculuğunda başkalarının direksiyona geçmesine izin verirse, üstelik yol ayrımlarının seçimini bile onlara bırakırsa, hayatın ne manası kalır ki? O insanın, Schopenhauer'un tabiriyle maymunlardaki gibi taklit etme kabiliyetinden başka hiçbir şeye ihtiyacı yoktur.

Şu gökyüzünün altındaki hiçbir sebep, sadece çoğunluk onu benimsiyor veya kabul edilmesi gerektiğine inanıyor diye senin de onları takip edip peşlerinden gitmene değmez.

Nasrettin Hoca bir gün camiye gitmiş. Orta sıralarda bir yer bulmuş kendine ve oturmuş. Gömleği biraz kısa olduğu için beli hafifçe görünüyormuş. Bunun uygun olmayacağını düşünen arka saftaki bir adam, Hoca Nasrettin'in gömleğini aşağıya doğru çekmiş. Hoca da hemen önünde oturan adamın elbisesini aşağı doğru çekiştirmiş. Öndeki adam şaşkın halde sormuş:

"Hayırdır hoca, ne yapıyorsun?"

"Bana sorma, arkamdaki adama sor, o başlattı." demiş Nasrettin.

Hissetmediğimiz duyguları taklit etmek, ikinci el hayatlar yaşamaktır. Sahiplerinin sesini taklit eden papağanlar gibi geçmemeli ömür. Bağımsız, yaratıcı, yenilikçi ve sevgi dolu bir ruhla yola devam etmeli. Sahipsiz bir şekilde.

Ödünç alınmış yaşamlardan olmasın seninki. Kimseyi taklit etme. O zaman ikinci el olursun. Evrende varoluş sebebin bu olamaz. Başkalarının fikirleri, hayatları, tutkularıyla var olmak olamaz. O zaman sadece sözde bir varlık olursun. Özgün ol. Yalnız kalmak pahasına dene bunu. Gerekirse ıssız yerlerde, kendi kendine yoldaş ol ama dene.

"Kendimi ne kadar manasız şeylerle üzdüğümü anlıyor, bütün kabahati hayalperestliğimde, kendi içime kapanıp kuruntu yapmamda buluyordum. Fakat artık değişecektim." Sabahattin Ali, Kürk Mantolu Madonna.

Hayat bir define arayışı değil, hazinenin kendisidir.

Bir arkadaşım geçenlerde telefon etti. Canı sıkılmış. Davet ettim, hem iki laflarız hem de bir şeyler içeriz diye. Yarım saate kalmadı bir hışımla geldi ve hal hatır bile sormadan başladı mızmızlanmaya.

"Başım fena dertte. Ablam eşiyle uzun zamandır baş başa tatil yapamadıkları için benden köpeklerine bakmamı istedi üç dört günlüğüne. Adı Emily. Yorgun argın geliyorum zaten işten. Her gün yürüyüşe çıkarmam gerekecek. Çamurlu ayaklarıyla eve girecek. Allah bilir sabah evde bırakıp işten döndüğümde evi ne halde bulacağım. Her yer her yerde, darmadağınık. Bir de onunla uğraş. E malum, emanet hayvan, hastalanırsa ne yapacağım ben? Yürüyüşe çıkardığımda belki elimden kaçacak, yola fırlayacak, bir araç filan çarpacak Allah korusun. Çok yaramaz değil ama durmadan havlayacak. Gün içinde hadi neyse de, gece havlayınca beni uyutmayacak. Site içi bir apartmanda oturuyorum. Komşuları da rahatsız edecek. Sonra biri dayanacak kapıma, 'Sustursana şu köpeği be kadın' diye. İnsanlarla mahkemelik olacağım neredeyse. Hele bir de ablamların uçuş falan ertelenirse, bu köpekle ne yaparım bilmiyorum Allah'ım."

Çok gergindi bunları anlatırken. Ve bu inanılmaz bir şeydi benim için.

"Sana bir hikaye anlatayım," dedim.

Bir adam gece yarısı arabasıyla gidiyorken, birden aracının lastiği patlamış. Değiştirmek için bir kriko lazımmış ancak araçta yokmuş. Uzakta bir ışık görmüş. Bir çiftlik evine benziyormuş. Demiş ki içinden:

"Talihim varmış. Çiftçi hala uyumamış. Kapıyı çalar, başıma geleni anlatır, bana krikonuzu ödünç verir misiniz derim. O da 'Elbette dostum. Al işini gör, fakat işin bitince geri getir' der."

Adam eve doğru yürümeye başlamış. Yolu neredeyse yarılamışken evin ışıkları sönmüş. Canı bu duruma çok sıkılan adam kendi kendine şöyle düşünmüş:

"Adam uyudu işte. Gidip kapısını çalarsam rahatsız ettiğim için kızacak. Belki de alet için bir miktar para isteyecek. Ben de 'Ne yapalım, bu insanlığa yakışmadı ama size 100 lira veririm' diyeceğim."

O da:

"Hem gecenin bir köründe beni uyandıracaksın, hem de 100 lira mı vereceksin? Dalga mı geçiyorsun? Ya 500 lira verirsin ya da gider başka yerde ararsın krikoyu" diyecek.

Bunları düşünürken adam kendi kendine iyice öfkelenmiş bu arada. Eve yaklaşırken mırıldanmaya başlamış:

"500 lira ha? Peki sana bu parayı vereceğim. Ama bir tek kuruş daha isteme benden. Şu kaza olmasaydı kriko da lazım olmayacaktı. Neyse, al şu paranı. Yalnız bunun düpedüz bir dolandırıcılık olduğunu unutma."

Bu düşüncelerle evin kapısına varmış. Sinirli bir şekilde kapıyı hızlı hızlı ve şiddetle vurmuş. Çiftçi yarı uykulu pencereden başını uzatarak aşağı seslenmiş:

"Kim o? Ne istiyorsun bu saatte?"

Adam kapıya bir yumruk indirdikten sonra bağırmış:

"Senin de krikonun da canı cehenneme. Malın sende kalsın."

İnsanlar, meseleleri sakin bir şekilde halletmek varken, kendi kendilerine olmadık şeyler düşünüp türlü türlü olumsuzlukları birbiri ardına çağırarak, kör bir hiddet yüzünden yanından kolayca geçebileceği engellere çarpıp kalıyor.

Çoğu zaman takıntılarımıza ve olasılıklara göre yaşıyoruz. Korkularımızın çoğu kuruntularımızdan kaynaklanıyor. Sadece kötü ihtimaller de değil. Mutlu olabilmeyi beklemek, hayatta iyi şeylerin olacağını ummak da kuruntudan ibarettir. Yoktan var etme çabası bir nevi.

Aydınlanmış insana vesvese uğramaz. Kuruntu nedir bilmez. O anı yaşar, sebepleriyle, sonuçlarıyla uğraşmaz bir olayın. Sadece var olur. Çiçekteki diken rahatsız etmez, dikenin çiçeği var diye de sevinmez. O bir anlığına çiçek olur. Kişi neyi görüyorsa oradadır. Ne hissediyorsa odur. Olma halidir bu.

Kutsal olanı ancak bu şekilde idrak edebilirsin. Beklenti içine girmeden, iyi kötü ayrımı yapmadan yaşamaktır olmak. Çünkü olumsuzlukları görmek kolaydır. Eleştirmek, ehli olduğun en iyi becerilerdendir. Ancak iyiyi görmek aydınlanma ister. Bir şeydeki güzelliği görememen, o şeyde güzelliğin olmadığı anlamına gelmez. Bilge insan bunun riskine girmez. O sadece olur.

Kuruntu ve vesvese düşünce kaynaklıdır. Zihin durmadan kurar. Bundan kurtulmanın yolu, kurtulmaya çalışmamaktır. Zihniniz istediğini fısıldasın. Duymayın. Şeytan damarınıza bassın. Aldırmayın. Kalbinizle yaşayın hayatı. O her zaman sizi doğru olana götürecektir.

Kalbin duvarları vardır. Set çeker vesveseye, kuruntuya. Öyle kolay ulaşılamaz. Zihin öyle değil. Setleri aşarak ilerlemiyor. Direkt zihinde doğuyor vesvese çünkü. Zihin hep arıyor, yorumluyor, değiştiriyor ve sana sunuyor. Halbuki yaşamı bir define avcısı edasıyla yaşayamazsın. Hayat bir define arayışı değil, hazinenin kendisidir.

Bir ağaç size kavurucu sıcakta gölge ediyor diye beklenti içine girmez. Yağmur toprakları bereketlendirirken hiçbir şey ummaz. Bilge kişi de toprağa bir tohum ektiğinde dönüp arkasına bakmaz. Akışa güvenir. Bilir ki o tohum bir gün yeşerecek. Bu nedenle vesveseden uzaktır.

Zihin iyi bir rolcüdür. Hislere baskın gelir her zaman. Seni iyice rahatlatmak ve emin kılmak için de sana kanıtlar buldurur. Öyle güzel hikaye yazar ki, kuruntulardan emin olursun. Ve o artık kuruntu değil, gerçek olur.

Rahmetli babaannem evden çıkarken her seferinde kapıyı kilitledikten sonra üç kere "Kilitli, kilitli, kilitli" der, ben de içimden gülerdim. Daha sonra da birçok kez şu soruyu sorardı: "Kapıyı kilitledim mi acaba?"

Bazen o kadar çok kuruyorsun ki zihninde, bu artık büyük bir savaş halini alıyor. Kurmaktan kastım kapıyı açık bırakmak, ocağı açık unutmak değil. Yaşama ait gerçeklerden bahsediyorum. Ben kimim, Tanrı var mı, cennete gidebilecek miyim?

Vesvese kapıyı çalmadan girer zihnine. Elbette boş eve hırsız girmez. Ancak zihnin sana sunduğu bu sorulara cevap aramaya başladığın an, yaşamla çetin bir savaşa girdiğin andır. Savaş iki tarafın da kayıplar verdiği bir durumdur. Ama kazanan tek kişidir ve bu asla sen olamazsın. Halbuki seninle savaşmayan birini asla yenemezsin değil mi? Sen de bırak direnmeyi, kuruntular içinde boğulmayı. Akışa güven. Savaşmazsan yenilmezsin de.

Kafada kurmak temiz bir nehre düşmüş çer çöp gibidir. O anda bakanlar nehrin kirli olduğunu sanırlar. Ama nehir üzerindekilerle ilgilenmez. Akmaya devam eder coşkuyla. Ve aktıkça üzerindeki çöpleri temizler ve suyu tekrar parlaklaşır.

Kapadokyalı Aziz Paisios kitabında güzel bir hikaye vardır. Kuruntular içinde bulunan bir keşiş ziyaretine geldi. Bir daha su içmeme kararı almıştı. Ruhi kuruntu, kurtulması zor, korkunç bir şeydir. Üstat yine de anlayışı sayesinde bu keşişe yardım etmenin yolunu buldu. Şöyle anlatıyor:

"Ona bir lokum ve su ikram ettim. Su içmediğini söyledi. Kuruntusunu anladım ve bardaktaki suyun tamamını içmesini istemediğimi söyledim. 'Bir yudum alsan yeterdi.' Ne olacağını biliyordum. Onun için bir kova suyu da hazır etmiştim. Böyle işte. Tek bir yudum içmek için bardağı eline alır almaz, bir solukta hepsini içti. Sonra sanki yanıyormuş gibi, aralıksız bir daha, bir daha istedi. Sonuçta neredeyse tüm kovayı içti. Kendini su içmemeye zorlaması gururundandı. Doğal olarak da bu egoistçe davranışı için şeytanın yardımına ihtiyacı vardı. Alçakgönüllülük gösterip itaat edince, şeytanın yardımı kesildi ve kendini zorladığı şeyi yapamaz hale geldi."

Kuruntu insanı sınırlar. Önüne engeller koyar. Zihin geçmiş olayları önüne serer ve aklını karıştırır. Gelecek ihtimalini sana sunar ve o anını çalıp götürür senden. Anılarda yaşamak, hayallerin izini sürmek, var olmayan da yaşamak demektir.

Yaşam korkmamakla değil, korkularının farkında olmakla daha anlamlıdır. Cesur olun ama yaşamla savaşmayın. Gerçekte olmayan bir düşman uydurup savaş açmak, yel değirmenlerine karşı savaşmaya benzer. Bu dünyaya tek bir Don Kişot yeter.

Kuruntu insanı çürütür. Hele bir de temelsiz, hiçbir dayanağı olmayan kuruntular insanı boş bir umuda sürükler. Sabahattin Ali farkındalığına ulaşabilse insan aslında, yaşamda rahata erer. Ne diyordu Kürk Mantolu Madonna'da?

"Kendimi ne kadar manasız şeylerle üzdüğümü anlıyor, bütün kabahati hayalperestliğimde, kendi içime kapanıp kuruntu yapmamda buluyordum."

Neden zor olanı seçiyorsun ki? Çok ilginç buluyorum bunu. Kendini bir umudun, bir kuruntunun ve devamlı bir huzursuzluğun içine hapsetmek hiç akıl karı değil. Kaygılarını denetleyemez hale geliyorsun, yaşama odaklanmada zorluk çekiyorsun sonra. Tüm bunların sonucunda zincirleme bir kaza gibi birbirinden takıntılı bireylerin bulunduğu bir toplum meydana geliyor. Bu takıntılı bireyler benzer çocuklar yetiştiriyor, toksik ilişkilerin başrolünde buluyorlar kendilerini.

Toksik insan nasıldır biliyor musun? Önce seni, düşüncelerini görmezden gelir. Yokmuşsun gibi davranıp tahrik eder. Yetinmez, benliğine hakaretler savurur. Sen onun seviyesine inmek zorunda kalınca da zarafet, erdem ve ilişkiler üzerine dersler verir. Psikolojik olarak seni kendi seviyesinin altına çeker ve gayet sakin bir şekilde üzerine çıkar, ezip geçer. Nihayetinde ilişkide tek suçlu senmişsin gibi hissettirir ve sen de ayna karşısında kendini sorgularken bulursun.

"Senin aşk zannettiğin şey geçici bir takıntı." Orhan Pamuk, Masumiyet Müzesi.

Kuruntudan takıntıya.

Yaşamın özü aşktır. Takıntıysa aşkın celladıdır. Her alanda bağlı değil, bağımlı bir insan yapar seni. Aile içinde, iş yerinde, ikili ilişkilerinde ve en önemlisi kendinle baş başa kaldığında.

Bağımlı ilişkilerde kişi kendini hep fedakarlık yapan taraf olarak görür. Halbuki işin aslı hiç de öyle değildir. Her duyguyu bir yatırım olarak görürler ve bu yatırımları tabii ki tamamen kendilerine dönüktür.

Sevgi temelli kurulduğu zannedilen her ilişki aslında çıkar ve güvensizlik üzerinedir. Kaybetme korkusu, terk edilme kuruntusu sevginin önüne geçer. Kuruntu ve korkular bağımlılığı tetikler. Sen adına sevgi dersin belki ama tamamen obsesifliğin verdiği hislerle sevdiğini sandığı kişi her an yanı başında olsun ister, araya mesafe girdiğinde katlanamaz. Sen buna özlem dersin. Aslında ilişkinin kalitesi hiç önemli değildir bu kişiler için. Tek amaç ilişkinin devam edebilmesi ve terk edilmemektir.

Aşk serbest bırakmaktır. Coşkudur. Birinin hayatını işgal etmek, onu yok saymak değildir. Aşk paylaşmaktır. Bir melodidir içini kıpır kıpır yapan. Korkmak, korku sonucu öfke ve şiddet göstermek değil. Aşk incitmemek üzerine kurulur. Toksik ilişkilerse incinmemek.

Aşk özgürlüktür. Aşk kalbin işidir. Ama herkes zihnin peşinden gitmeyi seçiyor. Çünkü kalp yolu patikadan gider. Manzaralarla kaplıdır ama tehlikeler barındırır. Zihin yoluysa kestirmedir, güvenlidir ama bir o kadar da sıradandır. Zihin size sınırlar koyar. Kıskançlığı birçok bireye sorulduğunda anlamsız bulsalar da, zihin içten içe birisinin onu kıskanmasını ister. Nasıl bir ironi bu? Kendini kandırıyorsun.

Aşk özgür bırakmaktır. Var olmasına izin vermektir. Zihinse durmadan yönlendirir seni. Karşındaki sadece senin için var der. Köleye dönüştürür sevilen kişiyi. Kimseyle arkadaşlık ilişkisi kurmasın ister. Sadece benim için nefes alsın. O ben olsun. Ve nihayetinde kendi elleriyle yaşarken ölüm fermanını imzalar insan. Çünkü sevdiği kişiden görülen ilgi kısa bir süre iyi hissettirir takıntılı kişileri. Sonrasında ilişki onun için boğucu ve yorucu olmaya başlar ve kaçmanın yollarını ararlar. Nasıl bir tezat bu? Sırf evinde bir kuş olsun diye kafese koyup ona bakmak sevgi değildir. Kendini kandırıyorsun.

Eski bir söz vardır: "Her ışıldayan altın değildir" derler.

"Sus be adam."

Kendisinden pek de hazzetmediğim, çok konuşan ve bu nedenle birçok insan tarafından da bilge muamelesi gören biriyle karşılaştık. Konu konuyu açtı. Dakikalar dakikaları kovaladı. Saat bana gün gibi gelmeye başladı. Hiç hoşlanmadığım futbol, siyaset, din ve benzeri konuların hepsinden dakikalarca konuşuyor, susmak bilmiyordu.

Siyaset zaten tam bir laf kalabalığıdır bana göre. Sporun da konuşulanı değil, yapılanı makbuldür. Din gibi hassas konularda da kişisel alanlara girmemek adına çok samimi olmadığım kişiler dışında münakaşaya girmem. Bana şöyle sordu:

"Sence en faydalı ibadet hangisidir?"

"Senin için susmak," dedim.

Böyle bir cevap beklemediği suratından apaçık belliydi.

"Anlamadım, nasıl?" dedi.

Baktım ki hala durumun farkında değil. Bazen insanlara daha net olmak gerekir.

"Anlamayacak bir şey yok ki. Sustuğun sürece insanlara daha fazla yararın olacak. Gereksiz muhabbetler yapıp boş bilgi dağıtmaktansa susmak daha yeğdir. İnsanlara bu şekilde daha çok faydalı olunur."

Laf olsun diye konuşulan ortamları sevmiyorum bu nedenle. Biraz kabalık ettim belki ama başkası susturmadan önce susmasını bilmeli insan. Sözünü tartmak da bir erdemdir. Temkinli ve bilge kişi çok düşünüp az konuşandır. Konuşmak bize bahşedilen en önemli hediyelerdendir. Diğer canlılardan ayrıldığımız yegane becerimizken bu, neden gerçeği, doğruyu ifade etmeyelim?

Susmak daha gizemlidir bir kere. Yeteneğin ve bilgin bu şekilde gizli kalır. İnsan önce düşünmeli, sonra söze dökmeli. Düşünmeden ağzından çıkan her

kelime, temeli iyi atılmadan dikilen binalara benzer. Ve kimse o binaya girip dinlenmek istemez.

Çok nadirdir insanlara bir şeyler ima edip anlamaya çalışmalarını sağlamam. Onları değiştirmeye çalışmayı bırakalı yıllar oldu. Artık kimseyi değiştirmeye çalışmıyorum. Onları olduğu gibi reddediyorum. Ama sen böyle yapma. Olduğu gibi kabullenebilmek zor olanı. Zoru dene. Çünkü hayatta ip cambazı gibi olmak gerek. Her alanda dengeyi sağlamak önemlidir. Diğer türlü dışlanırsın.

Siyaseti sevmem diyorum ancak en önemli siyaset bilimi yaşamın kendisi zaten. Aslında hepimizin bildiği bir gerçeği bakın Machiavelli nasıl kelimelere dökmüş:

"Düşmanınıza söylemek istemeyeceğiniz bir şeyi dostunuza da söylemeyin. Çünkü bir dost her zaman potansiyel bir düşmandır. Ve dostunuzun aleyhinde söyleyemeyeceğiniz bir şeyi düşmanınız aleyhinde söylemeyin. Çünkü o zaman başınız dertten kurtulmaz. Eğer bir gün düşmanınız dostunuz olursa, o zaman utanırsınız."

Hiç kimse güneşli bir havada fırtınayı düşünmez. Yaşamayı arzu ettiğin hayatla aslında yaşadığın hayat arasındaki uçurum öylesine büyük ki, her şey gelebiliyor başına. İyi de, kötü de. İnsanlardan beklentilerin de aynı yönde. Bu nedenle genelde uçurumun kenarında sendeliyorsun bir ip cambazı gibi.

En doğru olanı, doğru zamanda, doğru yerde, doğru insanlarla olabilmektir. Bunu pek azımız başarabilir. Daha kolay olanıysa beklentileri azaltmaktır. En azından ilk seçeneğe göre ihtimali daha yüksektir. Aksi halde yaşamını insanlar üzerine inşa edersen, temelini bir bataklığın üzerinde atmış olursun.

Birçok kişi menfaatlerini etkileyecek zorunluluklar yüzünden iyi olma mecburiyetinde kalır. Kalp güzelliğiyle kurulan değil, parayla satın alınan ilişkiler var artık. Kişisel menfaatler devreye girdiği zaman insandan daha acımasız bir canlı yok. Bu nedenle bir ip cambazı edasıyla kur ilişkilerini. Ne hep sağa yat, ne de sola. Yoksa düşersin. Ortada dur. Yürümeyi beceremezsen ipten in, başkası seni itmeden önce.

"Sustu. Konuşmak gereksizdi. Bundan sonra kimseye ondan söz etmeyecekti. Biliyordu. Anlamazlardı."

Yusuf Atılgan, Aylak Adam

Bazen susmak cevapların en güzelidir.

Hayatıma dokunmuş kişilerin sayısı çok azdır. Kimseyle çok kolay samimi olan biri değilimdir. Neden çok fazla konuşmadığımı merak edip sorar birçoğu. Susmak erdemdendir bana kalırsa. Ne kadar bilirsen bil, hep eksiksin aslında. Kuracağım cümleler arasında doğru da olacaktır yanlış da. Ama benden haz etmeyenler sadece yanlış olanları cımbızlayıp alacaklar. Bu yüzden bazen suskunluğum ağır basıyor.

Nuşirevan veziri Büzürcimhir'e sormuş.

"Kişi için en hayırlı olan nedir?"

"Akıldır."

"Aklı yoksa?"

"Kusurunu gizleyen dostlardır."

"Dostları yoksa?"

"İnsanların sevgisi kazanacağı maldır."

"O da yoksa?"

"Susmaktır."

"O da yoksa?"

"O zaman ölümdür."

İnsan söyleyeceği sözlere dikkat etmesi gerektiği kadar, sözleri kimler için heba ettiğini de tartabilmeli. Paslı bir demirde cila durmaz. Sıvasız duvar

boya tutmaz. Nasıl ki taşa çivi bile işlemezse, zihni kendisini köleleştirmiş, kalbini taşa çevirmiş kişilere de sözler fayda sağlamaz.

Yunanistan'da haramiler bir kervanı soymuşlar. Mallarını taşıttıran tüccarlar yalvarmış.

"Bize acıyın, almayın."

Ancak fayda etmemiş. Lokman Hekim de bulunuyormuş kervanda. Hırsızlarla konuşmasını, nasihatte bulunmasını istemişler.

"Boşuna uğraştırmayın beni." demiş Lokman. "Böylesi insanlara sarf edilecek kelimelere yazık."

Akıllı insan her sözden kendine bir pay çıkarır. Cahil ve taş kalpli birine hikmet kitabını ezberletsen de ona masal gibi gelecektir.

Menfaatlerinin kölesi olmak kendi evinde misafir hayatı yaşamaya benzer. Bütün evren senin. Evren sensin. Ama farkında değilsin. Varlık içinde yokluk çekiyorsun. Bu nedenle sana bahşedilenleri görmezden gelip, olmadık menfaatlerin peşinde savrulup gidiyorsun.

Satın alınmış hayatlar yaşamak egonu okşuyor çünkü. Ama yaşamı satın alamazsın. Gökkuşağını, ayı, zekayı, mutluluğu, yaratıcılığı, inceliği, sanatı satın alamazsın. Onlar zaten sana verilmiş şeyler ama farkında bile değilsin. Aramaya tenezzül bile etmiyorsun. En büyük hazineler gözünün önünde. Ama zihin hep fazlası olsun istiyor. Ama bilmiyor ki ihtiyaçtan fazlası zehirdir.

Eflatun'un ne dediğini hatırlıyor musun?

"Karıncanın kanatlanması iyi değildir."

Şüphesiz sana her dilediğini vermeyenin bir bildiği vardır.

İnsanlar hep arayışta, hep daha iyisini bulma çabasında. Tanrı onlara sabır versin. Maksim Gorki.

Kanaat etmek yaşamın mayasıdır. İnsanları diğer canlılardan ayıran bir özellik iki ayaklı nankör bir varlık olmasıdır. Kanaat etmemenin ve yaşamı mutsuz bir şekilde sürdürmenin sebebi budur.

Padişah daha önce hiç deniz yolculuğuna çıkmamış bir köleyle aynı gemide yolculuk yapıyormuş. Köle korkudan tir tir titriyormuş. Yatıştırmak için çok uğraşmışlar ama nafile. Padişahın keyfi kaçıp tedirgin olmuş. Herkes çaresiz. Bir adam o sırada öne atılmış ve "İzin verirseniz onu sakinleştireyim" demiş.

"Peki" demiş padişah. "Ne yaparsan yap, yeter ki sussun şu adam."

Bağırıp çağıran köleyi suya atmışlar. Birkaç kez batıp çıkmış yüzeye. Panik içinde "Boğuluyorum, imdat" diye bağırırken yakalayıp gemiye çıkarmışlar. Güvertenin bir köşesine bırakmışlar. Sessiz ve usulca oturuvermiş oracıkta köle. Herkes şaşkın bir şekilde olanları izliyormuş. Padişah da öyle. Adama neden böyle yaptığını sormuş.

"Gemideki huzur ve güvenin farkında değildi, suya düşünce değerini anladı" demiş.

Kanaat etmek yaşamın mayasıdır. İnsan rızka bağlandığı kadar şükre kendisini adamış olsa yaşarken cenneti tadacaktır aslında.

İnsan su gibidir. Bulunduğu yerin şeklini hemen alır. Farklı ortamlara çabucak ayak uydurabilir. Zihin de öyledir. Seni fazla olana yönlendirirse daha fazla istersin. Azla yetinmeye alıştırırsa aza kanaat edersin.

Şans ve zamanla neredeyse her şeye erişilir. Jose Saramago. Görmek.

Şansı olanın horozu da yumurtlar.

Bugünlerde şanssızlığından yakınan bir çoğunluk var. Herkes bir sihirli elin değnekle gelip başının üstüne şans dokunuşu kondurmasını bekliyor. Ancak şans dediğimiz şey aydınlanma gibidir. Sen hazır olduğunda kapını çalar. Hatta kapını çalsa bile sen evde yoksan içeri buyur edemezsin. Onu aramak için kendinden ne kadar uzaklaşırsan vurulan kapı sesini duyma ihtimalin o kadar azalır. Aramayı bırak. Kendine dön. Kendini geliştir. İçsel olarak

kendini tamamlamadığın sürece aydınlanma olmayacak. Bu senin en büyük şansın.

Sana şansın nasıl ayağa kadar geldiğinin somut olarak da yaşandığı bir hayat hikayesi anlatayım.

Çok fakir bir ailenin çocuğuydu. Babası çok hastaydı. Evi geçindirmesi gerekirken o karnını doyuracak parayı bile güç bela buluyordu. Belli bir mesleği olmadığı için iş bulmak zordu. Ambulans şoförlüğü, gazete dağıtıcılığı gibi birçok kısa süreli işe girip çıktı. Diyeceksin ki, e bu bizim yaşadığımız şartların aynısı zaten. Haklısın. Biraz daha şartları zorlaştırayım.

Babasının durumu giderek ağırlaşmıştı. Ona yeterli tedavi sağlayamadığı için içten içe kendini suçluyordu. Bir gün iş ilanlarında bedava sanat kursları olduğunu fark edince resim kursuna katılarak çizimini geliştirdi. Birkaç ajansa kısa çizgi filmler çizip gönderse de olumlu yanıt alamadı. Son şans olarak Hollywood'a gidip kendini denemeye karar verdi. Ancak burada da umduğunu bulamadı bir süre. Birçok çizim yapmasına rağmen istediği ilgiyi görmedi. Hala meteliksizdi. Bu beş parasız gecelerden biri onun hayatını değiştirecekti.

Geceleri yarı aç çalıştığı depoda yeni çizimler yapabilmek için kendini zorlarken yanından minik bir fare geçtiğini fark etti. Zaman zaman onunla ekmeğini paylaşıp dakikalarca farenin hareketlerini izliyordu. Farenin dans eder gibi ilginç hareketler yapması ona bir gece ilham vermişti. Şans o gece ayağına gelmişti. Aydınlanma o an olmuştu işte. Disney bir gece minik fareyi çizmeye karar verdi. Mickey Mouse işte o gece doğdu.

Bu şans değildi elbet. Şans dediğimiz şey evrenin seni kabul etme şekli sadece. Hazır olduğunda o seni bulacak. Sen bunu asla bilemeyeceksin. Disney de bunu bilmiyordu. Hazır olup olmadığını fark edemezsin. Sadece yaşamı kutsayıp elinden geleni samimiyetle yap. Melodiye kulak ver. Yaşam seni elbet dansa kaldıracaktır.

İnsan acı duyabiliyorsa canlıdır. Başkasının acısını duyabiliyorsa insandır. Tolstoy.

Dilin düşüncenden önce hareket etmesin.

Derenin iki tarafında birer hayvan bekliyormuş. Biri diğer kıyıdakine sormuş.

"Karşıya nasıl geçeceğim ben?"

Diğeri de "Zaten karşıdasın ya" demiş.

Duyu organları tüm canlılarda çeşitli şekillerde var. Duymak, görmek, hissetmek, anlamak birçok farklılık gösteriyor. Ama aynı dili değil, aynı duyguları paylaştığımız zaman insan oluyoruz.

Her öğreti, din ya da topluluğun üzerinde anlaştığı bir konu var. Diğerkamlık ve empati.

Kişisel yarar gözetmeksizin başkasına yararlı olmaya çalışmak, egonun yerine sevginin başkalarına yönelmesi diyebilirim kısaca diğerkamlık için.

Hazreti Muhammed bir hadis-i şerifinde "Kendine yapılmasını istemediğin şeyi başkasına yapma" der.

Museviler "Komşunun sana yapmasını istemediğin bir şeyi sen de komşuna yapma" der.

Hristiyanlar "Nasıl muamele edersen aynı şekilde muamele görürsün" der.

Budistler "Kişi dilediği mutluluk kadar çevresine de mutluluk vermelidir" der.

Kızılderililer "Birini yargılamadan evvel yargılayacağın kişinin mokasenleriyle dolaş" demişler.

Konfüçyüsçüler, Taocular, Zerdüştler ve benzeri tüm dinlerde de diğerkamlığa ve empatiye teşvik eden söylemler görürüz. Altın kural olarak da bilinen bu olguyu ortaya koyan ilk kişinin Konfüçyüs olduğu söylenir hatta. Bir öğrencisi kendisine "Bir kimsenin bütün yaşamına kılavuz olabilecek bir şey var mıdır?" şeklinde sorduğunda şu cevabı vermiştir:

"Kendine yapılmasını istemediğin şeyi başkalarına yapma."

Filozof Mencius da bu söylemi ortak değerlere daha duyumlu hale getirerek "Başkalarının yapmayı tercih etmediklerini yapma. Başkalarının arzulamadıkları şeyleri arzulama" demiştir.

Empati ve sempati birbiriyle karıştırılır genellikle. İkisi de olumlu anlam içerse de tamamen farklı duygulardır. Sempati anlık duygu paylaşımıdır. Bizde söz konusu duyguyu yaratan olayın sona ermesiyle sempati de son bulur. Başkalarının bulunduğu bir durum için duyulan acıma hissi empati değildir dolayısıyla. Ya da birine gösterilen şefkat de empati değildir. Mutlu olan bir kişiye bu hisleri besleyemeyiz.

Empati birlikte hissetmektir. Her kişinin bilincini kendi bilincin gibi hissetmektir temel durum. Zihne duvar çekmek kendini unutmaktır. Her benlik olmaktır. Zihin mantık arar. Mantıksal olmayan her şeyi reddeder. Yaşam hissedilen bir süreç değildir. Yalnızca çıkarsama yapılan bir zaman dilimidir.

Duygudaşlık ancak sen başkalarının bilincinin derinliklerine ulaşabilirsen mümkündür. Diğer türlüsü mantıksal çıkarımdır. Rasyonel olarak zihin var olduğunu söyler ama kalbe işlemez. Çünkü zihin sen bilinçli olduğuna göre diğerlerinin de bilinçli olması gerektiğini düşünür.

Bir anlık da olsa kendini unut. Kendini unutmak istismar edilmek demek değildir. Kendini feda et demiyorum. Kendini düşünmeyi bırak. Ego öyle yerleşmiş ki derinlere bunun farkında bile değilsin. Başkasına olan sevgin bile kendi çıkarın için. Koca karısını kadın için değil kendisi için seviyor. Anne çocuğu çocuk için değil kendisi için seviyor. Kendi çıkarların öylesine kök salmış ki zihninde, ego tüm kalbini çevrelemiş. Farkında bile değilsin. Kendini düşünmek öyle derinlerde gizlenmiş ki ne yaparsan yap kendine yontarsın. Kendini unut. Duygudaş olmayı dene. Evrenle bir ol.

Bir ırmağın kenarına git, akışı seyret, suyu hisset. Bir ağacın altına otur. Rüzgarla salınan yaprakların hissine ortak olmaya çalış. Çimlere uzanıp gökyüzüne kaldır kafanı. En son ne zaman yaptın bunu farkında mısın? Gökyüzü ol. Uçan kuşların kanatlarındaki esintiyi hisset. Bir kez bunu başarabilirsen tüm varoluşu kucaklarsın. O zaman kişilerle aranda ördüğün

duvar da yıkılır. Empati demek sen öyle duygudaş olmuşsun ki aslında bir olmuşsun demektir.

Kendini unut demek kendini feda et demek değildir. Kısa haliyle başkalarını düşünmek denilse de her şey denge halindeyken güzel. Bu nedenle ben başkalarını da düşünmek tanımını daha doğru buluyorum diğerkamlık ve empati için. Çünkü bu karşılıklı yapıldığı takdirde amacına ulaşan bir davranış. Diğer türlüsü bir nevi çıkmaz sokak, çözümsüzlüğün başlangıcı halini alıyor. Mahkemede herkese sen de haklısın diyen Hoca Nasrettin'in nüktesinden öteye geçilmiyor.

En ağır siyaset bilimidir hayat demiştim. Bir ip cambazı becerisiyle yaşamak empati ve diğerkamlıkta da geçerli. İyi olmayla kendini feda etme arasında ince bir çizgi olan bu tutumları ipten düşmeden dengeleyenlere ne mutlu.

Söylediklerinize dikkat edin düşüncelere dönüşür. Düşüncelerinize dikkat edin duygularınıza dönüşür. Duygularınıza dikkat edin davranışlarınıza dönüşür. Davranışlarınıza dikkat edin alışkanlıklarınıza dönüşür. Alışkanlıklarınıza dikkat edin değerlerinize dönüşür. Değerlerinize dikkat edin karakterinize dönüşür. Karakterinize dikkat edin kaderinize dönüşür. Gandhi.

Tuttuğunuz altın olsun.

Midas'ın dokunuşunu duymuşsundur. Efsane bu ya, Frigya yaylalarında oradan oraya dolaşan Silenos yorulur ve bir ağacın altına oturup uyuyakalır. Bir grup genç Silenos'u o halde bulur, alay eder ve ardından Kral Midas'a getirirler. Midas Silenos'la çok ilgilenir, bir dileğini ikiletmez. Bir süre sonra Silenos'u Tanrı Dionysos'a götürür.

Dionysos çocukluğunda Silenos'un himayesinde büyüdüğünden ona çok değer verir. Bu arada Midas'ın Silenos'a karşı davranışlarından çok hoşnut kalır ve "Dile benden ne dilersen" der.

Midas "Her tuttuğum altın olsun" diye istekte bulunur.

Tanrının huzurundan ayrılır Kral Midas. Akşam büyük bir iştahla sofraya oturur. Ancak dilediği gibi her tuttuğu altına dönüşür. Ekmeği, çanağı, hatta sarıldığı güzeller güzeli kızı bile. Pişman bir şekilde Tanrının huzuruna çıkar ve ondan dileğini geri almasını ister. Tanrı Paktolos ırmağında, Gediz nehri, yıkanmasını ve arınmasını emreder. Midas dileğinden arınır bir an önce yıkanarak. Hatta yıkanırken ırmağın kumları dahi altına dönüşür. Irmağın kıyısında yer alan Sardes kenti, Salihli'ye bağlı Sart köyü, ırmaktan topladığı bu altınlarla zengin olur. Burası dünya üzerinde paranın ilk kez kullanıldığı yer olur. Karun gibi zengin sözü de Sardes kralı Kroisos için söylenmiştir.

Keşke bizim de tuttuğumuz her şey altın olsa dediğini duyar gibiyim. Ancak insan ağzından çıkan kelimelere çok dikkat etmeli. İmam Rabbani'nin şu sözüne kulak vermekte yarar vardır.

"Men ne şebem, ne şebperestem. Men gulam-ı şemsem."

"Ben ne geceyim ne de geceyi dost edinen biriyim. Ben güneşin hizmetçisiyim."

ABD'li oyuncu Alec Baldwin 2017'de bir paylaşımında evrene şöyle bir mesaj gönderiyordu farkında olmadan.

"Merak ediyorum, birini yanlışlıkla öldürmek nasıl bir duygu acaba?"

Sene 2021'i gösterdiğinde Baldwin set sırasında yanlışlıkla görüntü yönetmeninin ölümüne neden oldu.

Özellikle Fenerbahçeliler hatırlayacaktır. Takımın çok fanatik bir taraftarı olan Koray Şener şöyle bir paylaşımda bulunuyor 2014 yılında.

"Kalpten gideceğim. Ondan eminim ama bu takıma kalp dayanmaz."

Sene 2018'i gösterdiğinde Şener bir derbi maçı öncesi kalp krizi geçirerek tribünde hayata gözlerini yumuyor.

Daha yirmibeşlerinde boynuna "Cut here", burayı kes, dövmesi yaptıran bir gencin üzerine bir gün boy aynası düşüyor ve boğazı kesilerek ölüyor.

Sen her şeyi yazabilen bir kalemsin ama yazdıklarını pervasızca silen bir silgisinde. Sen bir yansımasın. Yaşamla arana güzel sözcükler koyarsan o sana güzel cümlelerden oluşan hikayelerle geri dönecektir. Senden ne duyarsa sana onu fısıldayacaktır. Sen bir aynasın, yaşam sende kendini görür. Yani seni. İstemek güzeldir ama ne istediğini bilmek daha güzeldir. Evrenden ne istersen yaşam sana onu verecektir.

Şimdi avcundaki su gibidir. Sen tutmaya çalıştıkça o akıp gider. Bir an önce içmeye bak.

Sessiz bir testere: Zaman

Sana zamanın değerini ve sade yaşamın önemini hatırlatacak yaşanmış bir hikaye anlatacağım şimdi.

Genç adam çok çalışıyor, çok para kazanıyordu. Birçok kez geceyi ofisinde geçirmişti şu ana kadar. Yoğun iş temposundan iyice bunalmıştı artık ama her geçen gün daha yoğun bir ortamın içine sürükleniyordu. Üst düzey bir yöneticiydi aslında. Birçok insanın imrenerek baktığı bir konumdaydı. Ama yaşadığı hayatı hayat olarak görmüyordu. Ailesine, hatta kendisine bile vakit ayıramıyordu. Ofiste bir gün yine hayatının anlamsızlığını sorgularken açık olan radyoda ilginç bir teoriden bahsedeceğini söyleyen yaşlı adama kulak kesildi.

Bin misket teorisi.

"Bir kişinin ortalama 75 yaşına kadar yaşadığını varsaydım ve biraz aritmetik yaptım bir gün. Bir yılda 52 hafta olduğuna göre ortalama ömre sahip bir insanın tüm hayatında yaşayacağı cumartesi sabahı sayısı 3900 ediyordu. Şimdi beni iyi dinleyin. En önemli kısım burası. Ne yazık ki bunları ayrıntılı olarak düşünmeye 55 yaşında başlamıştım. Eğer şans benden yana olur da 75 yaşına kadar yaşarsam yaşayacağım cumartesi sayısı sadece bin olacaktı. Birkaç oyuncak dükkanına gittim ve ellerindeki tüm misketleri aldım. Bin misketi bir araya getirince eve geldim ve atölyemdeki radyomun yanında duran büyük ve şeffaf bir kavanozun içine hepsini doldurdum. O günden sonra her cumartesi kavanozdan bir tane misket aldım. Misketlerin azaldığını gördükçe hayatımdaki önemli şeyleri

daha fazla düşünmeye başlamıştım. Anladım ki dünyadaki zamanımın akıp gittiğini seyretmek kadar önceliklerimi düzene koymama hiçbir şey yardım edemez. Bu arada size son bir şey daha anlatacağım. Bu sabah kavanozun içindeki son misketi de aldım. Eğer önümüzdeki cumartesiye kadar yaşarsam bana biraz daha zaman verilmiş olacak. Unutmayın, hepinizin kullanabileceği en önemli şey biraz daha fazla zamandır."

Genç adam o güne kadar önemli ya da önemsiz çok fazla konunun kendisini meşgul ettiğini ve bazı şeyleri sürekli ertelediğini fark etmişti muhtemelen. Bundan böyle ailesine, akrabalarına ve arkadaşlarına daha çok zaman ayırması gerektiğine karar verecekti. Onun da aydınlanma şekli buydu. Kafasına bir elma düşmedi ama bir radyo konuşması vesile oldu.

Oraya yürüyerek, çalışarak, okuyarak ulaşamazsınız. Ulaşılabilen bir şey değildir çünkü. Aydınlanma olmaktır. Genç adam misket oldu bir an. Zamanın kendisi oldu.

Nasrettin Hoca'ya bir gün "Güneş mi daha faydalıdır yoksa ay mı?" diye sorarlar. Hoca hiç düşünmeden cevap verir.

"Ay daha faydalıdır."

"Neden hocam?"

"Efendim malum ya güneş gündüzleri doğar. Aysa geceleri çıktığı için ortalığı nura boğar. Elbette ay daha faydalıdır."

Hayatta yaptığımız seçimler de bu kadar suni. Güneşi değil de ayı önemli yapan zihinle yaşamdaki her bir anı değil de suni ihtiyaçları değerli kılan zihin aynı zihindir. Yapay olan şeylere, hatta daha olmayan şeylere, yani geleceğe önem vermek zihnin işidir.

An dediğimiz şey öyle küçümsenebilecek bir tabir değil. 9 milyar 192 milyon 631 bin 770 sayısı size bir şey anımsatmayacak büyük ihtimalle. Sezyum isimli bir elementin yaklaşık 9 milyar kez titremesiyle ortaya çıkan paha biçilmez bir sonuç var. Saniye. Bize göre bir an. Tekrarı olmayan, yedeği olmayan bir zaman dilimi. Hiç ölmeyecekmiş gibi yaşadığımız bir hayat var. Öyle ki mezarlıkta çalışan görevli bile öleceğine inanmıyor. Bu

nedenle 9 milyar titreşim pek bir şey ifade etmiyor zihnimize. Hiçbir zaman yedekte tuttuğumuz anlar olmayacak. Sadece tek bir an vardır. İster onu yaşarsınız, ister öldürürsünüz. Onu yaşamayı başarabilenler ancak aydınlanabilirler.

Yaşamak olmak demektir. Düşünmekse anı öldürmektir. Zihin hep düşünür, yarınlarda yaşar. Ancak aydınlanma mevcut olanın farkına varmaktır. İçinde bulunduğun anı yaşamaktır. Bunun için çabalama yalnız. Kovalanan her şey kaçar. Sadece ol. Bu yüzden ağaç ol, gökyüzündeki bulut ol, nehirdeki akış ol diyorum. Dallardaki yaprakların çıkardığı ses ol. Kuşun kanat çırpışındaki esintiyi hisset. Ağaçlar, gökyüzü, deniz, kuşlar aydınlanmıştır. İnsan hariç. Çünkü sadece insan zihnin kölesi olmuştur.

Aydınlanmak olmaktır. Zihinden kurtulmaktır. Aydınlanmak anda kalmaktır. İstemek anı öldürür. Zihin hep beklenti içindedir. İnsanın en önemli sorunu zaman algısındaki yanılsamadır. Vakit duyarsızlığı en ölümcül hastalıklardan beterdir. Keyif veren anlar sonsuza dek sürsün, zorlu vakitler hemen geçsin ister. İstemek anı öldürür. Gelecek zamana ulaşma çabası o anı en güzel şekilde geçirmenin celladıdır.

Zaman su gibi akıp geçiyor cümlesini doğrulamak için bilinçsizce yaşıyoruz. Bir yandan kendimize biraz zaman ayırabilmek için köleler gibi çalışıyoruz. Nasıl bir ironi bu? Zamanı satın alabilir miyiz?

Camus şöyle diyor:

"İnsanın parası varsa çalışmak zorunda kalmaz. Böylece zamanı satın alır. Bu kalan zamanda da kendini mutlu edebilecek şeyleri yapar. Yani para mutluluğu satın alır."

Kısmen doğru buluyorum bunu. Süt içmek isteyen bir adamın önüne besili bir inek getirdiğinizde eğer adam inek sağmayı bilmiyorsa isteğini gerçekleştiremez. Zamanı da nasıl kullanması gerektiği konusunda becerisi olmayan birine verilen para besili bir inekle eşdeğerdir. Günlük işlerde para zaman yaratmaz. Sadece hız kazandırabilir. Fakat zamandan kastımız biraz daha fazla ömürse para ecele çare değildir.

Konu burada başlıyor aslında. Zamanı durdurma isteğiyle zaman bir an önce geçsin isteğinin derinlerde tek ortak noktası var. Ölüm korkusu.

Boş vakit diye bir kavram var. Evlere şenlik. Zaman boşa geçirilecek kadar önemsizleştirilmemeli. Futbol maçları, konserler, bilgisayar oyunları, film uygulamaları zamandan kaçmak için birer araç sadece. Bu durum Roma gladyatör dövüşlerine kadar uzanıyor. Futbolcular da çağımızın modern gladyatörleri bir nevi. Bu saydığım şeyler zararlı demiyorum. Sadece diğer bir korkuyu bastırmak ve ertelemek için kullanılan araçlar.

Sana bir hikaye anlatacağım.

Adam yorgun argın eve döndüğünde 5 yaşındaki oğlunu kapının önünde kendisini beklerken buldu. Çocuk babasına "Saatte ne kadar para kazanıyorsun?" diye sordu. Zaten yorgun gelen adam oğluna "Bu senin işin değil" diye karşılık verdi. Çocuk dayattı.

"Babacığım lütfen bilmek istiyorum."

Adam "Bu kadar çok bilmek istiyorsan söyleyeyim" dedi. "Saatte 20 dolar kazanıyorum."

Bunun üzerine çocuk babasından bir istekte bulundu.

"Peki babacığım bana 10 dolar borç verir misin?"

Adam daha çok sinirlendi.

"Benim senin saçma oyuncaklarına ya da benzeri şeylerine ayıracak param yok. Hadi derhal odana git ve kapını kapat."

Çocuk sessizce odasına çıkıp kapısını kapattıktan sonra adam sinirli sinirli düşünmeye başladı. "Bu çocuk nasıl böyle şeylere cesaret eder" dedi kendi kendine. Aradan bir saat geçmiş, adam biraz daha sakinleşmişti. Çocuğuna parayı neden istediğini bile sormadığı geldi aklına. Yukarıya çocuğun odasına çıktı ve yatağında uzanan çocuğuna uyuyup uyumadığını sordu.

"Hayır uyumuyorum" diye yanıtladı çocuk.

Adam çocuğundan özür diledi.

"Sana az önce sert davrandığım için üzgünüm ama uzun ve yorucu bir gün geçirdim, yorgundum" dedi ve elindeki parayı uzattı. "Al bakalım istediğin 10 doları."

Çocuk sevinçle haykırdı. "Teşekkürler babacığım" dedi ve yastığının altında sakladığı buruşuk paraları çıkardı, elindeki parayla birleştirdi, tümünü tane tane saymaya başladı. Oğlunun yastık altından para çıkarıp saydığını gören adam yine sinirlendi.

"Paran olduğu halde neden benden para istiyorsun?" diye bağırdı. "Benim senin saçma çocuk oyunlarına ayıracak zamanım yok."

Çocuk babasının bağırmasına aldırmadı bile.

"Fakat yeterince param yoktu ki ancak şimdi tamamlayabildim" dedi ve elindeki paraların tümünü babasına uzattı.

"İşte sana 20 dolar babacığım" dedi. "Şimdi bir saatini alabilir miyim?"

Dolaylı şekilde zamanı satın alma yollarını bulmuş modern insan. İşe geç kalmamak için otobüs yerine taksiye binmek, ev işlerinizde kendinize bir yardımcı tutmak, şehirlerarası yolculukları trenle değil uçakla yapmak, evde yemek hazırlamayıp uygulama üzerinden yemek siparişi vermek gibi birçok eylemde düşünülmeden kazanılan zaman söz konusudur. Ama bu bir kısır döngüdür. Çıkmaz sokaktır. Kısasa kısastır. Çünkü aldığını sandığın zaman için yine zamanından olursun, fedakarlık yapar, başka bir şeyden vazgeçer ya da günün büyük bölümünde sevmediğin işleri yapmak zorunda kalırsın.

Okuduğun örnekler aslında zamanın satın alınması değildir. Sadece zamanı daha etkili kullanmak adına verilen çabalardır. Son nefesimizi vermek üzereyken nakit ödeme yaparak on sene daha ömrümü uzat diyebileceğimiz bir mekanizma ya da fırsat hala yok. Vakit bu manada nakittir deriz ama nakit vakit değildir.

Bu çıkmaz sokaktan bizi kurtaracak tek şey sevgidir. İçten duyulan sevgi. Her şeye karşı. Doğaya, insanlara, mutlu anlarına, acılarına. Her şeyi

sevgiyle karşılamayı becerebilen insan için zaman paradoksu da ortadan kalkar. Çünkü zamanın bir önemi kalmaz. Onun için sadece o an vardır. İçinde bulunduğu ana sevgi tohumları eken insanın geleceği de yeşerir.

Toplumun hastalığı çok basittir. Yaşamdan ve kendilerinden bihaber olmaları. Tatmin eden yalanlar, rahatsız edici gerçekler.

Yüzyıllardır insan kendini tekrar edip duruyor. Bu dünyadan milyarlarca insan gelip geçti. Sanma ki her yeni kuşak bir şeyler katarak gitti. Değişen hiçbir şey yok. Aynı hastalıkla düşünen zihinler, aynı düşünceler, aynı sıkıntılar sürer gider. Dünya dönmeye başladığından beri yalanlarla beslendi ve giderek de güçlendi. İnsanlar seleflerinden kalma yalanlara körü körüne bağlandı. Yalan bir süre sonra gerçek gibi algılanmaya başlandı. Çoğunluğun söylediklerini hiç kafa yormadan kabul eden insanlar zamanla birçok yalanın farkında olmadan savunucusu oldu.

Hakikati arayan insanın kalbi de gözü de açık olmalıdır. Aksi halde hayatta kalmak güçleşir. Tüm yaşamını uydurulmuş gerçeklerle sarılmış bir şekilde geçirmek zorunda kalır. Aslında yalanlarla yaşamak cezbedicidir. İnsan inanmak istediği şeye kolayca inanır. Çünkü hakikati bulma çabası çok yorucudur. Gerçeklerle yüzleşmeyi gerektirir. Üstün bir çaba ister. Ancak zihin bunu kabul etmez. Egomuzu tatmin eden yalanlar rahatsız edici gerçeklerin önüne geçer.

Sana yeniden yaşam var denildiğinde bunu hemen kabul etmek ister egon. Bu zihnin "Bu sefer başaramadım, bundan sonraki yaşantım daha iyi olacak" deyiş şeklidir. Söylenilen şeyin doğruluğu değildir zihni kabule zorlayan. İnkar edilemeyen bir ölüm korkusu alır bu kararı aslında.

Kadınlara erkeklerden daha üstün varlıklar oldukları söylenirse kimse hayır demez buna. Erkekler de bunu sorgusuz sualsiz kabul eder eğer kadınlardan daha üstün varlıklar oldukları söylenirse. Feministlerin arasında sadece bir kişi çıkıp aksi bir söylemde bulunsa, delisin derler.

Galileo çıkıp dünya güneşin etrafında dönmektedir dediğinde de deli demişlerdi çünkü. Kilise ayaklanmıştı. Nasıl olurdu bu? Dünya Tanrı'nın bir yansımasıydı çünkü. Olsa olsa güneş dünyanın etrafında dönebilirdi sadece.

Darwin evrim teorisini ortaya attığında tüm dünya ayağa kalkmıştı. İnsan Tanrı'nın bir yansımasıydı. İnsanın da bir hayvan olduğunu iddia etmek kutsala başkaldırıştı.

Bu yüzden Freud dışlandı, Hazreti İsa çarmıha gerildi, Gandhi öldürüldü, Hazreti Muhammed Taif'te taşlandı.

Bu isimlerin tek ortak yanı, alışılmışın dışına çıkmalarıydı. Toplumlar öylesine yalan ağlarıyla kuşatılmıştı ki, alışılmışın dışında ortaya çıkan bir hakikat herkese tehlikeli görünmüştü.

Toplumun hastalığı çok basittir. Yaşamdan ve kendilerinden bihaber olmaları.

Bu bukalemun gibi ortama ve şartlara göre şekil ve fikir değiştirmeleridir.

Zaman içinde gerçeğe dönüşmüş, alışılmış yalanlarla birlikte insan bir de sayısız rollere giriyor. Hiçbir zaman kendisi olma fırsatı vermiyor kendine. Şekilden şekle, rolden role bürünürken nihayetinde kendi benliğini unutuyor.

İş yerinde farklı bir maske, evde farklı bir rol takınıyor. Giyiminden davranışlarına kadar her an farklılık gösteriyor. Bunu da hep taklit ederek yapıyor.

Şimdi Eric Allen'a kulak verelim.

Başkalarına mutlu olduğunuza ikna etmeniz gerekiyorsa, gerçek sevinci bulamamışsınız demektir.

Başkalarını maddi nesnelerle etkilemeniz gerekiyorsa, gerçek zenginliği anlamıyorsunuz demektir.

Başkalarını düzeltmeniz gerekiyorsa, aynaya bakmadınız demektir.

Başkalarını küçük düşürmeniz gerekiyorsa, yüksek benliğinize bağlanmamışsınız demektir.

Kendini bil, kendine karşı dürüst ol.

Öğretmen ya da yargıç olma. Bir örnek ol.

Tekrar etmek istiyorum. Seleflerinin doğruları senin doğruların olmayabilir. Onları taklit etmek zorunda değilsin. Kimseyi tatmin etmek zorunda da değilsin. Üzerindeki kıyafetlerden, yüzündeki maskelerden, içindeki aktörden kurtul. Bunların hepsi sahtedir. Hakikat tüm çıplaklığıyla gezer ortalıkta. Gösterişli kıyafetlerin, onlarca takındığın maskenin nedeni kendinle yüzleşmekten kaçmandır.

Toplumun hastalığı çok basittir demiştim. Yaşamdan ve kendilerinden bihaber olmalarıdır. Bununsa tek nedeni var. İnsanın kendine karşı dürüst olmaması.

Bir kurbağa su kabına düştü. Ilık su sobanın üzerinde yavaş yavaş kaynamaktaydı.

Kurbağa düştüğü yerden çıkmaya çalışmadı. Ilık su kış günü hoşuna gitmişti.

Suyun sıcaklığı yükselmeye başlayınca, kurbağa vücut sıcaklığını buna göre ayarlamayı başardı.

Su kaynama noktasına gelmeye başlayınca, kurbağa artık ayak uyduramaz ve vücut ısısını su sıcaklığına göre ayarlayamaz hale geldi.

Kurbağa, kaptan dışarı atlamaya çalıştı ama vücudu daha fazla sıcağa dayanamadı.

Kurbağanın başaramamasının nedeni neydi? Bunun için sıcak suyu suçlayacak mısınız?

Hepimiz yalanlarla dolu bir kapta yaşıyoruz. Egomuzu okşayan, bizi mest eden uydurma gerçekler yavaş yavaş kaynama noktasına geliyor ve sonuç malum.

Yalanların teknesine binerek uçsuz bucaksız okyanuslara açılmaya çabalıyorsun ama nafile. Hayat boyu çevrende ördüğün hayal ağları sana kurbağanın sonu gibi bir son hazırlıyor.

Carl Jung şöyle diyor.

Kim dışarı bakar, rüya görür. Kim içeriye bakar, uyanır.

Kendi gerçek ruhuna ulaşmak için kendi içine yönelmelisin. Bu ilk adımdır. Kendine dönmeli ve yalanları kendine sığınak yapıp yapmadığını keşfetmelisin.

Sancılı bir süreçtir bu genelde ama sonunda ulaştığın manzara yürüdüğün tüm o yola değecektir.

Kimsenin kimseye dürüst olmadığı bu dünyada sen kendine dürüst olmak zorundasın.

Zihnin hegemonyasındaki dünya düzeni ikiyüzlülüğü sever. Sahtelikten beslenir. Çeperde dolaşıp durur. Kendine dürüst olduğunda merkeze giden yolu bulursun. Seni iç huzura çıkaracak yol budur.

Sahte bir dünyada yaşıyoruz diyorum ama başkasına karşı dürüst olmak daha kolaydır aslında. Çünkü ego herkesin gözlerinin önüne serer bunu. Ben dürüstüm işte der. Kartlar açık oynanır ve sen elindeki en iyi kozu masaya yatırırsın. Kendine karşı dürüst olmak çok daha zordur. Çünkü dürüstlüğünü kimsenin şahit olmadığı özel bir yerde haklı çıkarman gerekir.

Kendine karşı dürüst olursan, kendinle tanışırsın.

Kendine karşı dürüst olursan, anda kalırsın, şimdi de yaşarsın.

Kendine karşı dürüst olursan, yaşamı olduğu gibi buyur edersin.

Kendine karşı dürüst olursan, yaşama objektif bakabilirsin.

Kendine karşı dürüst olursan, etrafın sevgiyle beslenir, sevgi dolu yaşarsın.

Kendine karşı dürüst olursan, hakikat kapını çalar.

Mesele kralın çıplaklığı değil. Asıl sorun, kralın gerçekten kral olup olmadığı.

Kral çıplak

Karanlık bir gecede, bir kervan Saray-i çölünde kaldı. Kervanda yüz deve vardı.

Çobanlar develeri halat ve kazıklarla bağladılar ama bir devenin çözülmüş olduğunu gördüler. Bir şekilde bir ip ve bir kazık gerekliydi. Gece yarısı bunları bulmak imkansızdı.

Konak yerinin sahibine gittiler, onu uyandırdılar. Develerinden doksan dokuz tanesini bağlayabileceklerini söylediler ama yüzüncü deve bağlanmamıştı ve kaçma ihtimali vardı.

Yaşlı adam:

"Merak etmeyin, benim kazığım ya da ipim yok ama sizler delisiniz. Yıllardır deve çobanlığı yapmanıza rağmen hiçbir şey öğrenememişsiniz." dedi.

"Sadece gidin, kazığa bağlayın."

Adamlar sinirlendiler.

"Asıl sen deli misin? Eğer bir kazığımız ve ipimiz olsaydı zaten sana gelmezdik. Neden bahsediyorsun sen?"

Yaşlı adam güldü ve:

"Hayali bir kazık ve hayali bir iple bağlayabilirsiniz. Gidin, kazığı çakıyormuş gibi davranın ve devenin boynuna ip bağlar gibi yapın. Karanlık insanları bile yanıltabilir. Bu sadece bir hayvan."

Yaşlı adama güvenmediler ama başka seçenekleri yoktu.

Gittiler ve önerdiği şeyi yaptılar. Toprağa olmayan kazığı çaktılar, sadece kazmanın sesi duyuldu.

Deve günlük rutin kazma sesini duyunca oturdu. Orada olmayan ipi boynuna bağlıyormuş gibi davrandılar. Deve uyumaya başladı. Çok şaşırdılar ama onlar da uyudular.

Sabah oldu.

Kervanın sabah yola çıkması gerektiğinden erken kalktılar. Doksan dokuz deveyi çözdüler ama yüzüncü deveyi çözmediler. Aslında bağlı olmadığı için ne kazığı çıkarmayı ne de ipini çözmeyi düşündüler.

Devenin kalkmasını beklediler ama hiç oralı olmadı. Onu ittiler, ayağa kaldırmak için her yolu denediler ama nafile.

Yaşlı adama gittiler tekrar. Deveye büyü yapıp yapmadığını sordular.

Yaşlı adam basitçe:

"Kazığı çıkardınız mı? İpini çözdünüz mü?" diye sordu.

Ama adamlar:

"Eğer bir kazık ya da ip olsaydı yapardık." dediler. "Hiçbiri yok ki."

Yaşlı adam:

"Geceleyin tam olarak ne yaptıysanız, onun tersini yapın." dedi.

Daha fazla tartışmadan gittiler ve kazığı söküyormuş gibi biraz gürültü yaptılar. Deve ayağa kalktı. Görünmez ipi çözdüler ve deve adım atmaya başladı.

Yaşlı adama dönüp teşekkür ettiler ve:

"Sen gerçekten harika bir insansın. Develer hakkında derin bir bilgi ve anlayışa sahipsin." dediler.

Yaşlı adam gülümseyerek:

"Hayır, hayır, bu seviyeye develeri inceleyerek ulaşmadım. İnsan aklını ve davranışlarını bilerek bunu önerebildim." dedi.

Bu hikaye doğru mu değil mi bilmiyorum. Şu bir gerçek ki, insanlar da zihinlerinde aslında var olmayan sınırlar yaratırlar.

Ayakları görünmez zincirlerle bağlıdır. Hayatları boyunca özgürce tek bir adım atamazlar.

Ayağa kalkamıyorum derler. İmkanlar kısıtlı derler.

Herkes özgür olmak istiyoruz diye bağırıp durur. Ama kimsenin aklına bu kazıklardan nasıl kurtulabilirim diye sormak gelmez.

Ondan önce sorması gereken soruysa şudur. Bu kazıklar gerçekten var mı?

Hakikati ancak bu şekilde buyur edebilirsin içeri.

O kazıkların, halatın varlığından emin olmakla başlar ilk adım. Olmayan bir şeyle savaşamazsın çünkü. Gerçeği fark ettiğinde o kazıklardan kurtulup yola devam edebilmek sorun olmaktan çıkar.

Gördüklerin, kim olduğunun tezahürüdür. Özgürlük ağaçlarda büyümez, pazarlarda satılmaz.

Kendi içinde ara onu. Çünkü içinde bolca var.

Bir damlacığın içine gömülü girdaplar vardır ama o kendi potansiyelinin kapılarını hep kapalı tutar.

Uyanık olmak, kalp gözü açık olmak hayatın gerçeklerini görmek için elzemdir.

Şöyle bir etrafına bak. O kazıklar nerede dersin?

Bir illüzyondan ibaret hepsi. Geçmiş kuşakların sana dayatması. Toplumun uydurulmuş gerçekleri bunlar.

Etrafında ipler, kazıklar değil, uydurulmuş masallar bulacaksın gözünü açtığın zaman.

Bu yüzden hakikati aramak zorundasın. Çünkü etrafın yalanlarla çevrili. Sense hakikati yalancı bir mutluluğa yeğliyorsun.

Bu kendini kandırmaktan başka bir şey değil. Mutlu olmak için ömür boyunca debelenip duruyorsun ama daimi mutluluğa ancak hakikate erenler ulaşabilir.

Senin deneyimlediğin mutluluk geçicidir.

O sadece acıdan kaçmak için sana dayatılan şeylerdir.

Andan kaçmak, yaşamı unutmak için bir kaçış yoludur senin mutluluk dediğin şey.

Ama asıl mutluluk hayattan kaçmakta değil, onu bütünüyle kabul etmekte saklıdır.

Kendini müziğe kaptırırsın çoğu zaman. Bu içindeki melodiyi öldürür aslında.

Film izlersin tüm gün odana kapatıp kendini. Bazıları yemeğe verir kendini. Acısını öyle bastırır zihin çünkü.

Alkol, uyuşturucu en kestirme yoldur kimileri için. Bu ve buna benzer birçok eylem seni mutluluğa eriştiriyor sanıyorsun.

Bir yere ulaşamazsın bu şekilde. Korkularını bu şekilde sadece bastırırsın. Çektiğin ıstıraplardan kaçış için en kolay yoldur bu.

Acını unutabilirsin ama asla yok edemezsin.

Bastırdığın her şey zamanla gün yüzüne çıkar. Gerçekler gibi acılar da.

Müzik bittiği an, alkolün etkisi geçtiği an acın daha da şiddetlenerek karşına çıkar.

Bu nedenle insan hep aramalıdır hakikati. Ama hangi yöne gittiğine dikkat etmelidir. Yukarıda saydığım tüm eylemler çeperde seni oyalar durur.

Yanlış yöndesindir çünkü.

Sen içine yönelmelisin. Merkezde hayat vardır. İnsan arayışını içine yönelttiğinde arayışı doğru yönde yapmaya başlar. Hakikati orada bulacaksın.

Ve bunu bulan insanın hayatı acı ve ıstırapla değil, haz ve nimetlerle dolar.

Mutluluk pınarı içeride akar durur. Derinlerde bir melodi tutturur ruhu insanın.

İşte o zaman harici bir eyleme ihtiyaç duymaz insan. Müzik yaşamın kendisi olmuştur.

Birbirinin iyi yanlarından zevk alıp kötü yanlarına kızmamak için büyük bir yaşama deneyi, akıl olgunluğu ve insan sevgisi gereklidir. Ivan Gonçarov, Oblomov.

Taş, kağıt, iyi, kötü.

Yaşamdan şikayetçi olmayan insan yok denecek kadar az. Bunun tek nedeni zihnindir.

Zihin büyük resimden çekinir.

Yaşamı parçalara ayırarak deneyimlemeyi arzular. Bir yapboz gibi. Bizim hatamız bu yapboz parçalarının her birinden teker teker anlam çıkarmaya çalışmaktır.

Hakikati görmek, bütünü görebilmektir. Hakikat Tanrı'nın baktığı yerden olaylara bakabilmektir.

O zaman küçük parçaların nasıl mükemmel bir uyumla birbirlerini tamamladıklarını ve kötü görünen olayların aslında büyük ve muhteşem bir resmin tamamlayıcısı olduğunu fark edebilirsiniz.

Aslında iyi de kötü de insanın kalbindedir. İnsan yaşama nasıl bakarsa öyle görür. Neyi ararsa onu bulur.

Herkes herkesin kötü olduğunu iddia ediyor. Hayır, bu yanlıştır.

Herkes başkasındaki hatayı, eksikliği, kötüyü arıyor.

Gerçek şu ki, herkes kendisindeki eksikliği görüyor karşısındakinde.

Karşısındaki insanı kendi korkularının, eksikliklerinin, hatalarının ve sınırlamalarının gözünden görüyorlar.

Bu nedenle kendiyle barışık olmayan insan dünyaya kirli bir pencereden bakmak zorunda kalıyor.

İnsanların ve başına gelen olayların içindeki kötüyü aramak yerine onların içindeki en iyiyi aramanı tavsiye ediyorum.

Hiç kimse düşündüğün kadar acımasız olamaz.

Sence kaç insan sabah güne acaba bugün kimin gününü mahvetsem diyerek başlıyordur?

Çok çok az. Sana yapıldığını düşündüğün kötülüklerin birçoğu da aslında farkındalık eksikliğinden kaynaklı davranışlardır.

Bu dinsel, toplumsal, yöresel, kültürel ve benzeri birçok farklılıktan kaynaklanıyor olabilir. Çoğu insan iyiyi bilmiyor çünkü. Farkında bile değiller.

Sana bir hikaye anlatmak istiyorum.

Bir köyün eteklerinde yaşlı bir fakir yaşıyordu.

Bir gece yazmakla meşgulken, gece yarısını geçtikten sonra bir hırsız kulübesine girdi.

Kapı kilitli değildi. Bu yüzden evdeki herkesin uyuduğunu umarak kapıyı itti ama bu yaşlı adamı uyanık buldu.

Hırsız korktu ve hemen büyük bir bıçak çıkardı.

Fakir:

"Gir kardeşim, bıçağı cebinde tut. Burada kendini tehdit altında hissedeceğin veya korkacağın kimse yok. Sen kimsin?" dedi.

Hırsız korkudan titriyordu ve:

"Madem soruyorsun, ben hırsız olduğumu ve buraya para ve diğer değerli eşyaları çalmaya geldiğimi söyleyeyim." dedi.

Yaşlı adam gözyaşlarına boğuldu, hırsız şaşırdı ve neden ağladığını sordu.

Fakir:

"Yaşamış olduğun ıstırabı tahmin edebiliyorum. Öyle bir çaresizlik içindesin ki, köyden çıkıp bir şeylerin kıtlığı içinde bir fakirin kulübesine geldin. Hem bu halin beni üzüyor hem de sana verecek pek bir şeyim yok. Bak, köşedeki masadaki çekmecede 10-15 tane bozuk param var. Alabilirsin." dedi.

Adam parayı aldı ve kulübeden ayrılmak üzereydi ki yaşlı adam:

"Hey, dinle. Bana bir iyilik yap. Yarın sabah ihtiyacım olabilir." dedi.

Hırsız ona bir sikke geri verdi.

Fakir yine:

"Kardeş, hiç olmazsa sana verdiğim için bana teşekkür et." dedi.

Hırsız şaşkınlıkla ona baktı ve karanlıkta kaybolmadan önce aceleyle:

"Teşekkür ederim." dedi.

Birkaç gün sonra hırsız polis tarafından yakalandı ve mahkemeye çıkarıldı. Diğer hırsızların yanı sıra hırsızın yaşlı fakirin evine çalmak için gittiği de tespit edildi. Bu nedenle sulh hakimi fakiri ifade vermeye çağırdı.

Hırsız, yargıcın başkalarına inanmayabileceğini bildiği için çok korkmuştu. Ancak bu yaşlı fakir dürüstlüğü ve asilliğiyle biliniyordu ve bu nedenle yorumları çok değerliydi.

Hakim, yaşlı fakirin hırsızı tanıyıp tanımadığını ve fakirin evinden bir şey çalıp çalmadığını sorduğunda fakir:

"Onu tanıyorum, o iyi bir adam. Biraz çaresizlik içinde evime geldi ve ona biraz para vermiştim. Aynı şekilde bana da teşekkür etti. Mesele o zaman ve orada bitmişti. Benden asla bir şey çalmadı." dedi.

Bu adam serbest bırakılınca hemen fakiri karşılamaya gitti.

Yaşlı adama:

"Yaptıklarım için beni hırsız olarak bile görmemene çok şaşırdım." diye sorduğunda şaşırmıştı.

Fakir:

"İçimdeki hırsızın öldüğü gün başkasını hırsız saymak bana zor geldi." dedi.

Yaşam sana sende olmayanı veremez. Aynı zamanda içinde olanı da senden alamaz.

Ne aptal adamlar var şu dünyada. Hırsız hırsızdır diye düşüneceksin. Ancak içindeki hırsızı öldürmeden hakikate ulaşamazsın.

Olumsuzluklar üzerine odaklandığında zihninde uyanan imge de olumsuz olur. Bunun aksi de mümkündür. Edinilen her çıkarım zihnin o şeye biçtiği değerdir.

Mevlana diyor ki:

Kime kötü gözle bakarsan bil ki kendi varlık dairenden bakmaktasın. Sen fena olduğundan onu fena görmektesin. Eğri merdiven basamağının gölgesi de eğri olur.

Yine anlattığı bir hikayede kötünün içindeki iyiyi görmeyi şöyle vurguluyor.

Yıllardır sevgilisine bir türlü kavuşamayan bir aşık, zalim bir bekçiden saklanmak için girdiği bağda sevgilisine rastlar.

Önceden nefret beslediği bekçiye, onu sevgilisine ulaştırdığı için hayır duaları etmeye başlar.

Senin baktığın şey, zihnin görmek istediği şey aslında. Duydukların, zihnin duymak istedikleri.

Bu algısal alan, tamamen zihnin manipüle ettiği bir bölge. Ve bu bölge öylesine dar ki, zihnin deneyimlediği alem aslında evrenin sınırlandırılmış bir çıkarsamasından ibarettir.

5000 parçalık bir yapbozun tek bir parçası bile değil.

Aslında insanın yaşama yüklediği anlam kendi anlam dünyasından ibarettir.

Bu nedenle aynı kişi ya da olay bir insana iyi diye görünürken diğerine kötü görünür.

Yaşam boyu karşılaşılan birçok olumsuz şey, o mükemmel büyük resmin ortaya çıkması için birer vesiledir.

Her şey denge üzerine kuruludur. İyi gibi kötü de bu terazinin bir kefesini oluşturmalı.

Zihnimizde anlam biçtiğimiz olumsuzluklar olmasa iyiliklerin de bir anlamı kalmaz. Her ikisi de yaşamda bir denge unsurudur.

Hiçbir şeyimi almazlarsa bana çok şey vermiş olurlar. Hiçbir kötülük etmezlerse yeterince iyilik etmiş sayılırlar bana. Montaigne.

Bilişsel uyumsuzluk.

İyi olmaktan, iyilik yapmaktan kastın nedir? İyilik yapma standartların nedir peki?

Birçok insan iyiliği bir beklenti sonucu yapar. Bu iyilik yaptığımız kişiden ileriye dönük bir beklenti de olabilir, Tanrı'nın vadettiği cennete yatırım

yapmak amaçlı da olabilir.

Bu eylem için zihin biraz açgözlü davranır. İyilik yaptığın kişiden hoşlanmak, bu kişinin yapacağı iyiliğe değen biri olduğunu düşünmek ya da yapılan iyiliğin bir şekilde karşılığının geleceği inancına sahip olmak gibi birçok gerekçe arar.

Aksi bir durumdaysa, saygı duymadığı, hazzetmediği ya da kendisine yabancı bulduğu birine bu gerekçeleri üretemez.

Bu, zihnin seni yanlış yönlendirmesine yol açar. Zihnin seni manipüle etmeden sen onu yönlendirmelisin.

Bilinenin tersine, kişi hoşlanmadığı ya da tanımadığı birine bir iyilik yaptığında zihin yaptığı şeyi haklı çıkarmak adına bu insandan hoşlanabilir.

Çünkü zihin çelişkileri sevmez. Patikalar ona göre değildir.

Buna şimdilerde bilişsel uyumsuzluk teorisi diyorlar.

Aynı anda çelişen iki farklı inanca sahip olmak insan zihnini yoracağı için insan yaptığı iyi davranışlarıyla olumsuz düşünceleri arasındaki uçurumun verdiği rahatsızlığı yok etmek ister.

Hoşlanılmayan bir kişiye zorunlu da olsa bir iyilik yapıldığında derinlerde meydana gelen pişmanlığı azaltmak için zihin iyilik yapılan kişiyi sevmeme mekanizması geliştirir.

Böylece o kişinin bu iyiliği hak ettiğine kendisini inandırır.

Birine neden iyilik yaptığımızı rasyonel hale getirmenin en kolay yolu, o kişi o kadar da kötü değil demektir.

Bu durum biraz itici görünse de zorunlu bir gönül bağı yaratır iyilik yapılan kişiyle.

Ve tilki söyleminde haklı çıkar.

Ölene kadar sorumlusun, gönül bağı kurduğun her şeyden.

İnsan da yaptığı iyilik vasıtasıyla kaçınılmaz bir gönül bağı kurar.

Kısacası, iyilik yaptığınız zaman iyilik sizi bulur mekanizması biraz ters işlemektedir. İyilik yapan insan daha fazla iyilik yapmak için kendini zorlayacaktır.

Benjamin Franklin otobiyografisinde 18. yüzyılda Pensilvanya yasama meclisinde görev yaptığı sırada rakip bir milletvekiliyle husumetini nasıl çözdüğünü ve iyilik üzerine iyilik kazandığını şöyle açıklıyor.

Kütüphanesinde çok ender ve ilginç bir kitap olduğunu duyunca ona bir not yazdım. Bu kitabı inceleme isteğimi dile getirdim ve birkaç günlüğüne ödünç verme lütfunda bulunmasını rica ettim.

Hemen gönderdi ve yaklaşık bir hafta sonra yaptığı iyiliği güçlü bir şekilde ifade eden başka bir notla geri gönderdim.

Evde bir sonraki görüşmemizde benimle daha önce hiç olmadığı kadar büyük bir nezaketle konuştu ve her zaman bana yardım etmeye hazır olduğunu söyledi. Böylece çok iyi arkadaş olduk ve arkadaşlığımız ölümüne kadar devam etti.

Franklin, bu kitap ödünç alma olayının ilişkide yarattığı başarıyı basit bir kurala dayandırdı.

Size bir kez iyilik yapan, onu bir daha hiç zorlamanıza gerek kalmadan bir kez daha yapmaya hazır olacaktır.

Tolstoy uzun bir süre sonra şöyle destekleyecekti bu durumu sözleriyle.

İnsanları bize yaptıkları iyiliklerden dolayı değil, biz onlara iyilik yaptığımızda daha çok severiz.

Yakın zamanda bu fenomeni desteklemek için bir deney yapılıyor. Araştırmacı katılımcılara önce para veriyor. Ardındansa kendisine bir iyilik yapmalarını diliyor ve parayı geri istiyor.

Sorulduğunda denekler deney sonrası araştırmacıyı daha da sempatik buluyorlar. Bir başka deneydeyse satranç oynarken yardım isteyen kişiye

yardım edenler daha da sempati duyduklarını dile getiriyor.

Dolayısıyla bir insanı hayatına müdahil etmek istiyorsan onun sana iyilik yapmasına imkan vermelisin.

İster gönüllü, ister tesadüfi, isterse bir beklenti içinde olsun, insanoğlu yaşamını iyiliğe borçlu.

İyilik yapanların daha mutlu olduğu yadsınamaz bir gerçek.

İyilik yap ve düşünceni toprağa at. Unut onu.

Göreceksin ki o iyilik bir gün topraktan filizlenecek ve belki senin, belki başka bir insanın önüne çıkacaktır.

Bir gün Hazreti Muhammed'in huzuruna Hazreti Ebubekir gelir.

"Sen bir güneşsin. Ne doğudansın, ne batıdan. Latif bir surette parla. Alemi nurlandır." der.

Hazreti Peygamber:

"Doğru, güzel söyledin." buyururlar.

Ardından Ebu Cehil denk gelir.

"Haşim oğullarından çirkin bir yüz zuhur etti." der.

Peygamber ona da benzer bir cevap verir.

"Haddini aştın ama yine de doğru söyledin."

Bunun üzerine orada bulunanlar sorar.

"Ya Resulallah, biri geldi güzelsin dedi, doğruladın. Diğeri geldi çirkinsin dedi, onu da doğruladın. Bunun hikmeti nedir?"

Peygamber şöyle cevap verir.

"Ben Cenabı Hak tarafından cilalanmış bir aynayım. Türk, Hindu nasılsalar bende o sureti görürler."

Yaşam bir camın arkasından bakmak gibidir. Camı hangi renge boyarsanız hayatı da öyle görürsünüz. Mavi cam mavi gösterir, siyah cam karanlık.

Bazıları kirli camların arkasında hayatı puslu, çamurlu görür. Herkesin görüşü kalbinin bulunduğu mertebe ölçüsündedir.

Kendi ayıplarını gizlemek isteyenler başkalarının kusurlarıyla örtünmeye başlar.

Ayıptır ayıp.

Dört Hintli mescitte ibadete koyulmuşlar, rüku ve secde etmekteydiler. Her biri huşu içinde namaz kılıyordu. Bu sırada içeriye müezzin girdi.

Hintlilerden biri elinde olmaksızın:

"Ey müezzin, ezanı okudun mu yoksa vakit var mı?" dedi.

Öbür Hintli onu uyardı.

"Sus be adam, namazın bozuldu."

Üçüncüsü de bu konuşana, onun da namazının bozulduğunu bildirmek için:

"Onu ne kınıyorsun? Kendine bak, kendini kına." dedi.

Dördüncü de:

"Allah'a şükür ki ben üçünüz gibi namazımı bozmadım." diye söylendi.

Böylece dördünün de namazı bozuldu.

Her yönüyle kusursuz ama bir o kadar da noksanlıklarla donatılmış insan başkasını ayıplamada ve eleştirmede sınır tanımaz.

Konu kendisine geldiğinde ise görmez, duymaz haldedir.

Kendi ayıbını görüp de ders çıkarabilene ne mutlu. Birinin ayıbını görse de onu örtebilene ne mutlu.

Dünya denge üzerinedir. Kim birisinin ayıbını görürse aynı ayıbı kendisinde bulur.

Ayıplamak, hor görmek, düşünce özgürlüğü adı altında insanları yerden yere vurmak öylesine normalleştirildi ki bunun bize verdiği zararın farkına varamıyoruz.

Kendi ayıplarını gizlemek isteyenler başkalarının kusurlarıyla örtünmeye başladılar. Ve hepimiz buna çanak tuttuk.

Kuyruğu kesilmiş tilki gibi dolaşıyoruz çemberin etrafında.

Mutlu yalanları, rahatsız edici gerçeklere yeğliyoruz bile bile.

Tilkinin kuyruğu kayaya sıkışmış ve kuyruğu kopmuş.

Daha sonra bir başka tilki onu gördüğünde:

"Kuyruğunu neden kestin?" diye sormuş.

Kuyruğu kesik olan tilki:

"Böyle mutlu hissediyorum. Sanki üstümden büyük bir yük kalktı." demiş.

Bunun üzerine diğer tilki de arkadaşına uyarak kuyruğunu kesmiş.

Fakat mutluluk yerine şiddetli bir acı çekmiş. Hemen tilkiye gidip:

"Neden bana yalan söyledin?" demiş.

Tilki:

"Eğer acı çektiğini diğer tilkilere söylersen onlar asla kuyruğunu kesmez ve bizimle dalga geçerler." demiş.

Bu iki tilki diğer tilkilere yaşadıkları mutluluğu anlatmışlar. Böylece tilkilerin çoğu kuyruklarını kesmişler.

Çoğunluk onlara geçince bu sefer kuyruğu olanlarla dalga geçmeye başlamışlar.

İşte böyle.

Önce insanı bozarlar, sonra iyi insanları kötü insanlara ayıplatırlar.

Bıkmadan usanmadan sevgi her şeyin çözümü, evrene nefes aldıran tek şey diyorum ancak sen onu yanlış anlıyorsun.

Kendini sevmekle başlamalı insan. İlk adım budur hakikat yolculuğunda. Ancak dizginleri zihninin eline kaptırmadan yapmalı bunu.

Aksi takdirde sevgi seni öldüren bir araca dönüşür, keskin bir kılıçtan daha tehlikeli olabilir.

Parça parça değil, bütünü sevmeli insan.

Hakikat bütünselsir. Hiç ölmeyecekmiş gibi yaşamak çok egoist bir yaklaşımdır. Her an ölecekmiş gibi yaşamaksa bataklığa götürür insanı.

Yaşam denge üzerinedir. Bu dengeyi kurabilen yaşarken cenneti deneyimler.

Dünyevi şeylere beslenen aşırı sevgi asıl gerçeği gölgeler. Ölüm ehemmiyetsiz bir hal alır.

İnsana denenmemiş tüm nimetler uzaktan çok güzel görünür.

Fakat bağlandığın her şey aslında bir sınanmadan ibarettir.

Dünyevi şeylere aşırı düşkün kişinin hali çölde gezen bedevinin durumuna benzer. Gördükleri birer seraptan ibarettir.

Dünya çok eğlenceli bir tuzaktır. Daha doğrusu zihin onu bu hale getirir. Zihninden uzak dur. O zaman ferahlık bulursun.

Mevlana şöyle diyor.

Dünya kendisini yeni gelin gibi gösteren, cilveler eden, kokmuş bir koca karıdır. Sakın sen onun yüzündeki boyaya aldanma.

Allah kimseye çekemeyeceğinden fazla yük yüklemez. Aynı şekilde kimseye de ihtiyacından fazlasını vermez.

Yeryüzü, bu heybetli dağlar, yedi kat gök ve gözünle gördüğün ya da göremediğin her zerre bir ihtiyaç yüzünden zuhura gelmiştir.

Beni yanlış anlama sakın. Yaşamı son anına kadar değerlendirmek gerek ama zihnin seni aldatmasına izin vermeden hayatı deneyimle.

Zihin iyi rol yapar demiştim. Seni hep daha fazlasıyla kandırmasına, gelecek kaygısı ve yoklukla korkutmasına izin verme.

Kesinlikle gerçekleştirmek istediğin şeyler için hızlan. Boş umutları defet. Eğer kendinle ilgiliysen hala mümkünken kendi yardımına kendin koş. Marcus Aurelius.

Kendini tanımak yaşamın diğer adıdır. Brigitte Bardot'ya bir gazeteci "yüzünüz kırıştı artık" demişti. Bardot'nun cevabı muazzamdı. "Ama yüreğim kırışmadı."

İnsan kendini sevmekle başlamalı hakikati bulma yolculuğuna. Bir şeyi nasıl sevebilir peki insan? Tanımadan bu mümkün mü? Karşı cinsten biriyle tanışmak için birkaç yüz binlik o işi bağlamak için bile önce bir kafede oturup çay içelim konuşalım denir. Ufak da olsa bilgi kırıntıları edinmek ister hayatına dahil edeceği kişiler hakkında. Sen kendinle ne zaman baş başa kaldın en son? Ömür boyu taşımak zorunda olduğun bir ruhun var ve onunla bir merhabalaşmadan yitip gideceksin farkında mısın?

Kendine vakit ayıramıyor günümüz insanı. Bunun en büyük nedeni ise yalnızlık hakkında bize empoze edilen algı. Bu çevremizi saran, geçmişten bizden önceki yaşamlardan kalma sayısız yalan ve yanlıştan sadece biri. Kendini tanımak için kendinle baş başa kalmalısın. Halbuki yalnızlığa en başından şüpheyle yaklaşılır. Bunun için açıklamalar yapmak zorunda

kalırsın. Toplum baskısı yalnızlığı seçenlere cüzamlıymış gibi davranır. Kimse bir davete yalnız gitmek istemez, kimse yanında kimse olmayan tek insan olmak istemez. Zihin hep neden diye sorar. İyi kötü ayrımı yapmaya bayılır. İlkbahar iyidir onun için, sonbahar kasvetli. Her başlangıç umutludur ama bitişler hüzünlü. Hayatın her anı iyiler ve kötüler arasında mekik dokuyup durur zihin. Bu yüzden evleneceğim dediğinde kimse neden diye sormaz. Boşanmak isteyenlere de neden diye sorulmadığına şahit olmadım henüz. Düşün. Evlenmek için belediye onayı isterler ama boşanırken mahkemeye başvurmak zorunda kalırsın. Bu toplumun derinlerde yalnızlığı lanetleme şeklidir.

Bir annenin yazar Sam Horn'a yazdıklarını okumuştum.

"Ailemi gerçekten seviyorum ama iyi şeyler bile bazen fazla gelebilir. Gün içinde yüz kez anne, anneciğim kelimesini duymaktan bıkmıştım. Geçen yıl haftada bir kere dışarıda tek başıma kahvaltı yapma izni verdim kendime. Her perşembe yeni yürümeye başlayan çocuklarımı bir oyun grubuna bırakıyorum ve en sevdiğim kafeye gidiyorum. Bir köşede oturuyor, çayımı yudumluyor ve kitap okuyorum. Rahatsız edilmeden. Katıksız bir mutluluk bu. Hiç kimseyle konuşmam ve konuşmak da istemem. O bir buçuk saat okuyabildiğim tek zaman dilimi. Bu yüzden kafamı kitabıma gömerim ve dünya umurumda olmaz."

Ailende herkese uyacak bir eğlence bulamazsın. Bazı zamanlarda inzivaya çekilebilmeli insan. Kimin ne dediğine kulak asmadan kendisiyle vakit geçirebilmeli. Kendini unutan birinin yaşamı anlaması beklenemez. Ailede, iş yerinde, okulda nerede olursa olsun herkesin kendine ait bir köşesi olmalı. İki dakika da olabilir bu bir saat de. Ama olmalı. İnsanlar senin asosyal olduğunu düşünebilirler ama sen birkaç dakikalık bir yalnızlığı hak ettiğin bilincinde olmalısın. Kendinle zaman geçirmek istediğin için kötü bir evlat, ebeveyn ya da çalışan olmazsın. Bunu istediğin için de kimseden özür dilemek gibi bir mecburiyetin yok.

Bu üç alışkanlık sana huzur getirecek. Bir şey istediğinde Allah'ın seni duyduğunu bil ve o şekilde iste. Başkaları duymasa da olur. O her şeyi işitendir. Bir işe giriştiğinde Allah'ın seni izlediğini bil ve ona göre davran. İnsanlar sadece aracıdır. Bir şey bekleme. O her şeye vekildir. Kendini yalnız hissettiğinde Allah'ın iç sesini duyduğunu düşün. En derin

çaresizliğin en mutlu anlarının temelini atacaktır. Güçlü kal çünkü yalnızca o kalplerdekini bilendir.

Unutma, gereksiz eleştiri sadece gizli hayranlıktır. Sigmund Freud. Psikopatoloji. Eleştirin, değiştirin.

Birkaç gün sürecek bir eğitimde katılımcılardan seminerin ilk günü sonuna doğru bir ricada bulundum. Bitime yakın kendi yazmış olduğum iki sayfalık bir makaleyi çoğaltıp herkese dağıttım ve şöyle dedim.

"Sizden bir ricam var dostlarım. Vakit bulabilirseniz sizlere verdiğim makaleyi okuyup noksan bulduğunuz konuları yarın bana iletebilir misiniz?"

Ertesi gün herkes makaledeki konu hakkında usta kesilmişti. Gramer hatalarından anlamsal noksanlıklara kadar onlarca eleştiri geldi. Bugünün sonundaysa yine seminerin bitmesine yakın bir sayfalık bir makale daha dağıttım ve şöyle dedim.

"Dünkü katkılarınızdan dolayı minnettarım dostlar. Son bir ricam daha olacak sizden. Bu akademik çalışmalarım için bana destek oluyor aynı zamanda. Size zahmet birazdan dağıtacağım bir sayfa kadarlık makaleme ekleme yapabilir misiniz? Konuyu pekiştirecek birkaç satırlık örnekler yazılarla destekleyip getirirseniz çok mutlu olacağım.

Sonucu tahmin edersin. Seminerin son günü herkesin elinde hiç ekleme yapılmamış kağıtlar öylece duruyordu. Hatta bazıları kağıdı geri getirmeye bile gerek duymamışlardı.

Eleştirmek kolaydır. Ancak geliştirmek bir o kadar zordur. Çünkü yapıcı eleştiri olmadığı sürece hiçbir eleştiri beceri istemez. İnsanların davranışlarını geliştirmelerine yardımcı olmak, tutumlarını ve becerilerini değiştirmelerine yardımcı etmek de yapıcı eleştiri gerektirir. Çok az insan eleştiri almaktan hoşlanır. Ama iş başkasını eleştirme konusuna gelince herkes en iyidir. Birçok ebeveyn çocuğunu yönlendirme konusunda kırıcı olduğunu söylüyor bana. Çocuklarını cesaretlendirmenin aksine onların motivasyonunu yok eden kişilere dönüşüyorlar istemeden. Hem iş hayatında hem günlük yaşamda arkadaşlarına veya aile bireylerine duymak

istemeyebilecekleri bir şey söylerken yararlanabileceğin bir metot anlatmak istiyorum. Sandviç metodu.

İster patron ister öğretmen veya ebeveyn ol işine oldukça yarayacak.

Birinci aşama sandviçin üst kısmı. Olumlu açıklamalar yapmak. Ortada yapılan bir iş varsa sonuç hüsran da olsa o işin çok iyi yapılmış yönleri mutlaka vardır. Bu aşamada amacın iyi yapılan tarafları karşındakine hissettirmek olmalı. Bir iltifatla başlayabilirsin. Karşındaki kişinin direkt savunmaya geçmesini engellemiş olursun. Örneğin çocuğunun okul yaşantısıyla alakalı bir konuyu görüşeceksen son iki dönemdir sınav notlarındaki artış ve derslerine olan ilgin muhteşem diyebilirsin. Bu sadece rastgele verilmiş bir örnek. Asıl konu açık olman. İltifatının belirsiz olmadığından emin ol. Aksi takdirde karşı taraf bu geri bildirimin kendisi için geçerli olmadığı hissine kapılabilir. Diğer bir konu da samimi olmak. Sırf iltifat etmek için etme. Sahteliğe ve güvenilirliğine zarar verme riskin var. Muhatap kişinin iyi yaptığını hissettiğin bir şey bulmalısın. Son olarak da ilk aşamayı cesaret verici bir ifadeyle bitir. Ahmet bu devamlılıkta gidersen çok güzel sonuçlar seni bekliyor gibi.

İkinci aşama sandviçin katık kısmı. İyileştirme yolları sunmak. Burası eksik olunan hususların dile getirileceği aşama. Eleştirilerinin yapıcı olmasına dikkat etmelisin. Önemli hususlardan biri ama ve fakat gibi olumsuz pekiştiricilerle cümle kurmamaktır. Kişiye sadece neyi yanlış yaptığını söylemek yerine kendisine nasıl gelişebileceği konusunda da bazı fikirler vermelisin. Bunu yaparken direkt konu odaklı ol. Sorunu atlatmaya çalışma. Lafı dolandırmadan kısa cümlelerle konunun özüne in. Açık yönlendirmeler yap, belli belirsiz söylemekten kaçın. Direkt hedefler verebilirsin. Örneğin matematik notların diğerlerinin aksine hedeflediğimiz değerin biraz altında ve son iki sınavdır notun giderek düşüyor. Önümüzdeki sınavda notunu iyileştirmeniz gerekiyor. Böyle giderse okul sonrası ek bir matematik kursuna ihtiyacımız olacak gibi.

John Gottman'ın Evliliği Sürdürmenin Yedi İlkesi kitabında verdiği örnek de yol gösterici. Eşinizin geçmişte yaptıklarını eleştirmek yerine şimdi olmasını istediğiniz şeyler üzerinde odaklanın. Söz gelimi beni hep yalnız bırakıyorsun yerine davetlerde benimle daha çok zaman geçirirsen sevinirim deyin.

Üçüncü aşama sandviçin alt kısmı. Olumlu sözcüklerle etkili geri bildirim sağlamak. Burada uygulanması gereken en önemli adım kişinin bundan sonraki davranışını değiştireceğine olan inancının tam olduğunu göstermek. Kişinin kimliğine dokunmadan sadece duruma odaklan. Kişisel duygularını katmamalısın. Sonuç odaklı ol ve kişinin karakterini eleştirmekten kaçın. Matematik dersinde hiç iyi değilsin demek yerine derslerinin iyi olmaması seni üzeceği gibi bizi de hayal kırıklığına uğratır demeyi dene. Tarafsız olmaya çalış. Ben ifadeleri karşı tarafa çok itici gelir her zaman. Okuldaki performansını beğenmiyorum veya çalışmadığını düşünüyorum gibi cümlelerden kaçın. Bunun yerine gerçek durumları kullan. Son üç ödevi yapmamışsın, bu bu derse bağlılık eksikliğini gösterir diyebilirsin. Geri bildirimlerini uygulanabilir hale getirmeye çalış. Yapılması gereken somut şeyler önerebilirsin. Biraz daha fazla çalışmalısın yerine her akşam okuldan geldikten sonra bir saat özel ders alman gerekecek gibi.

Sen kendinden eminsen kendini bilmezlerin söylediklerine kulak asmak gereksizdir. Aldırma gönül aldırma.

Ustruplu eleştiri ve yönlendirme nasıl yapılmalıdır? Buna az da olsa değindik sanırım. Eleştirinin üslubunu en tatminkar seviyelere getirecek birkaç ipucu diyebiliriz bu basamaklara. Ancak çoğunluğun umurunda bile değil ki. Hal böyle olunca acımasız eleştirilerle yüzleşmek daha olası oluyor hatta kaçınılmaz.

Eleştiriye maruz kalmak istemeyen insan çeperde süzülüp gider. Yapmamak, duymamak, söylemek, olmamaktır bu. Haklı bile yapılıyor olsa kim katlanabilir ki çok bilmiş cümlelerin yüzüne çarpmasına? İnsandan kaçışın en büyük nedeni bence bu. Eleştirilme korkusu.

Bizi doğayla dost yapan, inzivaya zorlayan şey evrenin mükemmelliğini fark edişimiz asla değil. Tam olarak sessiz sedasız olmasıdır. Hayvanlarla dost olanların sayısının giderek artması onların sadece sevimli oluşları da değil. Ortak tek yanları var. Bizi eleştirmemeleri.

Neden bu kadar katlanılmaz bu durum? Derinlerde insanın yine kendisinden kaçışı yatıyor, kendine yabancı olması. Kendiyle gireceği bir diyaloğun yaratacağı dayanılmaz rahatsızlıktan kaçış bir nevi. Halbuki en samimi eleştiriyi insan kendisine yapabilir. Kimse seni senden daha iyi tanıyamaz.

Bu samimiyeti kendinle kurduğun zaman kendinin en iyi eğitmeni, dostu olursun. Bu konudaki sınır tanımaz beceriksizliğimiz yüzünden başkalarından eleştiri almayı yeğliyoruz. Dahası çok ciddiye alıyoruz. Acınası.

Tenkit karşısındaki kişi hakkında hiçbir şey açıklamaz aslında. Zihnin eleştirmeye ne kadar muhtaç olduğunun dışavurumudur özünde. Şuna emin ol. Hiç kimse eleştirilmek istemez. Bu insan doğasına aykırı. Senden eleştirilmeyi bekleyen bir insan bile aslında iltifat bekliyordur.

Nietzsche şöyle diyordu.

"Hoşlanmadığımız bir düşünceyi öne sürdüğü zaman bir düşünürü daha sert eleştiririz. Oysa bizi pofpohladığında onu daha sert eleştirmek uygun olacaktır."

Eğer eleştiriden korkarsan çeperde hiçbir şey yapmadan geçip gidersin. Çoğu zaman en kuvvetli eleştiri sessiz kalmaktır. Maruz kaldığın eleştirilere karşı da en etkili silahtır sessizlik. Ağzınla kuş da tutsan, suyun üzerinde yüz fersah da adım atsan şuna bak galiba yüzme bilmiyor diyenler olacak her zaman etrafında. Sen yaşama odaklan. Sen kendinden eminsen kendini bilmezlerin söylediklerine kulak asmak gereksizdir.

Kaçınılmaz bir son olan eleştirilmenin nasıl üstesinden gelebiliriz? Sana birkaç maddede özetleyeceğim.

1. Aldırma. Eleştirilere kulak asmamak en etkili yol olsa da kimsenin başaramadığı bir seçenek. Maruz kaldığın tenkit doğru değilse yok saymak, adil değilse sinirlerine hakim olmak, eğer cahilceyse gülüp geçmek en doğrusu. Eğer haklı yere bazı sözlerle yüzleşiyorsan bu da eleştiri değil demektir zaten. Ders çıkarmaya çalışmak gerekir.

2. Derin bir nefes al ve tepkini ertelemeye çalış. Daha kolay olan bir seçenekse tepkilerini ertelemeyi öğrenmek. İnsanların bir çoğu daha ne söylendiğini dinlemeden savunmaya geçer veya saldırgan bir tutum izler. Tepki vermeden önce kendine duyduklarını sindirebilmek için biraz zaman ver. Pişman olacağın bir davranış takınmaktansa bir süre tepkini erteleyerek duygularınla değil mantığınla karşılık verebilirsin.

3. Eleştirinin kaynağına in. Eleştirisine maruz kaldığın kişinin kim olduğu da bir faktör. Konuyla yakından uzaktan alakası olmayan birisi olabilir. Kişisel nedenlerle senden hazzetmeyen birisi olabilir. Bunu sezdiğinde hiçbir şekilde ciddiye almana gerek yok. Eleştirenin seni aşağı çekip çekmediğini veya sana destek olmak için yapıcı tavsiyelerde bulunup bulunmadığını anlamaya çalış.

4. Eleştiriyi kendini geliştirmek için bir fırsat olarak gör. Karşı tarafın samimiyetine güveniyorsan eleştiriyi gelişmek için bir fırsat olarak görebilirsin. Her ne kadar tenkit edilmek can sıkıcı olsa da ancak her zaman gelişmene yardımcı olabilecek bazı geri bildirimler bulabilirsin.

5. Harekete geç. Yapıcı bir eleştiri kendinde düzeltmen gereken durumları gerçekten açığa çıkarıyor olabilir. Bunu fark edebilmek için ön yargısız olmak önemli. Çoğu zaman hepimiz eleştirinin anlamsız ve bize faydası olmadığını düşünsek de bazen biz de yanılabiliriz. Bir şeyin düzeltmeye değer olup olmadığını kendine dürüstçe sormalısın.

"Sizin düzeninizle, akıl anlayışınızla, namus anlayışınızla, başarı anlayışınızla hiç bağdaşan yönüm yok. Aranızda dolaşmak için giyiniyorum. Hem de iyi giyiniyorum. İyi giyinene iyi yer verdiğiniz için."

Tezer Özlü Yaşamın Ucuna Yolculuk

Görünmez el. İşin korkunç yanı ne biliyor musun? Göz göre göre dünyayı yaşanılamaz hale getirdik. Kendi ellerimizle parçalara böldük, sınırlarla ayırdık. Birkaç kilometre ötede yaşadığı için düşmanlar yarattık kendimize. Hissetmekten aciz, merhamet ve sevgi yoksunu bireylere dönüştürüldü insanlar. Fakirle zengin kavramları yerleştirildi kafamıza. Kalbinde zerre merhamet olmayan zenginler sevgi dolu kalpleri ezdi fakirlik kisvesi altında.

"Düşünme dendi. Duyma, bilme, sakın görme. Sadece sana verilen görevleri yap, gerisine karışma. Çünkü düşünmek tehlikelidir. Eleştirel düşünebilme kapasitesi olan bir toplumu hiçbir yönetim şekli istemez. Zeki ancak halinden memnun itaatkar işçileri yönetmek isterler. İfade özgürlüğü adı altında dillere birkaç parmak bal çalınır ve bu kölelik sistemi devam eder gider."

Noam Chomsky şöyle diyor.

"İnsanları edilgen ve itaatkar kılmanın en zekice yolu kabul edilebilir düşüncenin alanını olabildiğince sınırlamak ama o alan içinde canlı tartışmaların yapılmasını sağlamak, hatta insanları o alan içinde kalmak koşuluyla daha muhalif ve eleştirel olmaya cesaretlendirmektir. Bu tutum insanlara düşünce özgürlüğünün var olduğu hissini verirken tartışmalara sistemin koyduğu sınırları dayatır."

"Bu dayatmalar en tepeden aile, okul, iş çevresi şeklinde aşağılara kadar iner. Hatta vahim olanı şu ki en büyük sınırları insan kendi eliyle yaşamına dahil eder. Ne zaman farklı bir şeyler denemeye kalksan bir aşağılama mekanizması çalışır. Görünmez bir el tepene çöker, seni aşağı çeker. Hayatının makul bir hedefe bağlamaya değer olduğunu düşündüğünde herkes ağız birliği yapmışçasına seni başarısız olacağına ikna etmeye çalışır."

"Elinde tek bir panzehirin var. Kendine inanıyorsan ve elinden geleni yapmaya kararlıysan bu söylediklerimin hiç bir önemi yok. Adı geçen o insanlar sonunda sana hayranlıkla bakacak ve bir rol model olacaksın."

"Gelecekte bir hedef göremediği için kendini çöküşe teslim eden bir insan geçmişe dönük düşüncelerle meşgul olmaya başlar. Viktor E. Frankl. İnsanın Anlam Arayışı."

"Ulaşılabilir hedefler üzerine. 4 Temmuz 1952'de 34 yaşında bir kadın Pasifik Okyanusu'na dalarak Catalina Adası'ndan 21 mil batıda kalan Kaliforniya'ya yüzmeye başladı. Tamamlayabilirse bunu başaran ilk kadın olacaktı. Adı Florence Chadwick olan bu yüzücü Manş Denizi'ni her iki yönde geçen ilk kadındı. 4 Temmuz sabahı su vücudu uyuşturacak kadar soğuktu ve sis o kadar kesifti ki beraberindeki tekneleri güçlükle seçebiliyordu."

"Milyonlarca insan televizyonlarından onu izliyor, bu eşsiz ana şahitlik etmek istiyordu. Florence köpek balıklarını ve dondurucu soğuğun etkisini hiçe sayarak yaklaşık 15 saat yüzdü. Bir teknede onu takipte olan annesi ve antrenörü karaya çok yaklaştıklarını ve devam etmesini söyledilerse de o bir

anda kendisini sudan çıkarmalarını istedi. Azimli yüzücü Kaliforniya kıyısına yarım mil kala sudan çıkışının nedenini şöyle açıkladı."

"Karayı görebilseydim başarabilirdim."

"Bazen başarısızlığın nedeni ne yorgunluk ne de şartların zorluğudur. Tekneden sis yüzünden karayı görememektir. Eleştirileri, karşına çıkacak zorlu şartları kafana takmadan başarıya ulaşabilmenin en etkili yolu makul bir hedef belirlemek ve samimiyetle çabalamaktır."

"Bir amaca bağlanmayan ruh yolunu kaybeder. Çünkü her yerde olmak hiçbir yerde olmamaktır. Montaigne. Gideceği yeri bilmeyenin vardığı yer önemsizdir."

"Çin'de çok yaygın olarak kullanılan karmaşık bir durumda yanlış yola sapmak deyimi vardır. Kaybolan bir koyunu aramak üzere olan eski bir Çin hikayesinden gelir. Bu hikaye Savaşan Devletler Dönemi'nde milattan önce 475-221 Wei Devleti'nde geçer."

"Bir gün ünlü bir filozof ve bilgin Yang Zhu'nun komşusunun koyunu kaybolur. Hayvanı bulmaya yardımcı olmak için tüm aile fertleri ve komşular birlik olurlar. Adam bu arada Yang Zhu'dan da yardım ister ve bilgin bütün öğrencilerini ve hizmetçilerini koyunu aramaları için dışarı gönderir. Yang Zhu bir koyunu aramak için bu kadar büyük bir grubun toplandığını fark edince komşusuna şaşkınlıkla sorar."

"Kayıp bir koyunu bulmak için neden bu kadar fazla kişiye ihtiyaç var?"

"Çünkü birçok yan yol var der adam."

"Akşama doğru herkes yorgun argın eve döner. Yang Zhu öğrencilerine ve hizmetçilerine koyunu buldunuz mu diye sorar. Hizmetçilerinden biri çok fazla yan yol vardı, üstelik her bir yan yolun bir sürü yan yolu var. Hangi yolu takip etmemiz gerektiğini bilemediğimizden kafamız karıştı ve vazgeçmek zorunda kaldık diye cevap verir. Herkes aynı nedenden ötürü geri döner. Bilgin Yang Zhu bir süre sessizliğe gömülür. Öğrenciler yaşlı bilginin kafasından geçenleri merakla duymayı beklemektedirler. Durumu derin bir şekilde düşündükten sonra öğrencilerine seslenir."

"Deneyimlediğiniz gibi ana yoldan ayrılan birçok yan yol olduğunda kayıp bir koyunu bile bulmak imkansızlaşır. Hatta kendi yolunuzu bile kaybedebilirsiniz. Aynı şekilde bir insanın asıl hedefinden ayrılan çok fazla ilgi alanı varsa o da zamanını kolayca boşa harcayacaktır. Bütün bilgilerin sadece tek bir gerçek kaynağı vardır. Ancak bilgiyi edinmek için birden fazla yol vardır. Bir kişi hakikate ulaşmak için ancak doğru yolu takip ederse yolunu kaybetmeyebilir. Eğer doğru yönü bulmakta başarısız olursanız o zaman tıpkı o kayıp koyunu bulamayan kişiler gibi başarısız olursunuz."

"Herkes yaşamında irili ufaklı hedefler koyar kendisine. Peki nedir makul sayılabilecek bir hedef? Yabancı kaynaklarda SMART C olarak görebileceğiniz, akılda kalması için Türkçede TEKGÖZ olarak kısaltabileceğimiz olmazsa olmaz maddelere kısaca değineceğim. İstersen ayrıntılı araştırma yapabilirsin sonra."

TEKGÖZ prensibi. Tanımlanmış, Erişilebilir, Kolay olmayan, Gerçekçi, Ölçülebilir, Zaman sınırlı.

"Tanımlanmış. Hedefini net bir şekilde belirlemen anlamına gelir bu. Muğlak hedefler odaklanmana engel olur ve gerekli motivasyonu da bulamazın. Tanımlama için şu 5 W sorusuna cevap vermelisin. Ne yapmak istiyorum? (What) Kimler dahil? (Who) Bu amaç niçin önemlidir? (Why) Nerede bulunuyor? (Where) Hangi kaynaklar veya sınırlamalar var? (Which)"

Erişilebilir. Gerçekçi ve elde edilebilir hedefler ulaşılabilir hedeflerdir. Belirleyeceğin hedef yeteneklerini zorlamalı fakat mümkün olmalıdır. Ulaşımı imkansız hedefler vazgeçmene neden olur.

Kolay olmayan. Elbette bazı zamanlarda ulaşılması kolay hedefler belirlenebilir. Ancak bunlar asıl hedefe ulaşmak için basamaklar olarak kullanılmalıdır. Ulaşabileceğinden çok daha kolay hedefler belirlemek becerilerini köreltecek, seni de geriye götürecektir."

Michelangelo şöyle diyor.

Hayattaki en büyük tehlikelerden birisi insanın hedeflerini çok zor koyup başaramaması değil, çok basit koyup başarmasıdır.

Gerçekçi. Hedeflerini gerçekçi kılmanın en önemli yolu ulaşmak istediğin sonucu görselleştirmektir. Hedefe ulaştığında nasıl görüneceğini hayal edemediğin bir hedef gerçekçilikten uzaktır. Müslüman mahallesinde salyangoz satmak deyimi vardır. Buna maruz kalmamak için yaşantınla doğrudan ilgili hedefler belirlemen daha yararlı olacaktır.

Ölçülebilir. İlerlemeni takip edebilmen ve motivasyonunu koruyabilmen açısından ölçülebilirlik önemlidir. Böylelikle hedefe varacağın zamanı tahmin edebilir, odağını korur ve hedefine ulaşma heyecanını devamlı kılarsın.

Zaman sınırlı. Bir insan hiçbir zaman nereye gittiğini bilmediği zamanki kadar uzun yol gidemez. Hedefinin büyüklüğü fark etmeksizin her zaman odaklanacak bir son tarihinin olması da önemlidir. Böylelikle günlük işlerinle uzun vadeli hedeflerin arasında önceliklendirme yapabilirsin.

Doğmakla meşgul olmayan ölmekle meşguldür. Bob Dylan Ne muhteşem bir hayat

Dünya giderek eğitilmiş cahiller ordusuna dönüşüyor. Bir uyurgezer edasıyla yaşıyorlar. Halbuki eğitimin amacı uyandırmak olmalıdır ve korkarım bunu sana hiçbir dışsal eğitim veremez. Eğitim sistemi zihne hükmeder, kalbe değil. Bu şekilde yaşamı köreltir. Sana hep bir şeyler ol, bir yerlere gel, çok para kazan, saygınlık elde et der. Bunlar yaratıcılığı, hazzı ve sevgiyi öldüren şeylerdir. Zihin parçalara odaklanır. Koca evrende yalnızca bir zerreye adar kendini. Sen hayatın bütününü anlamalısın.

Eğitim sistemi seninle sevgi arasındaki en önemli duvarlardan biridir. O hep ister. Çalış, çalış, çalış. Ve bu arada hayat akıp gider. Bir sayfa kitap okumadan, gökyüzüne bakmadan, kuşlarla şarkılar söyleyemeden, sonbaharda düşen yapraklarla dans edemeden, acını bile adabıyla çekemeden yaşam akıp gider. Geriye zihni tarafından çelme takılmış bir sen kalırsın. Çünkü o sana hep dünyada yaşaman için değil, dünyadan yararlanman için baskı yapar. Bir nevi alışveriştir bu. Al ve ver. Şefkat duygusundan uzak, duyarsız, güzel şeylere tepkisiz bir yaşam yaratır bu.

Gölgesinden yararlanamadığın her ağaç hiçtir senin için. Sana yararı dokunmayan bir kediyi beslemek ticari bir başarısızlık öyküsüdür o zaman. Hiç kimse olmayı seçen, bir şey olma isteğinden uzaklaşan insan sevgi tohumlarını yeşertir yüreğinde. Yaşamı her şeyiyle sever. Sadece mis kokan gülü sevmez. Bu gülü içinde öldürmektir. Onu her şeyiyle sever. O zaman gülü de sevmiş olur, kıvrımlı dallarını da, acı veren dikenlerini de, daha açmamış tomurcuğunu da, dökülen yapraklarını da sever.

Hakikat arayışı yolu olmayan uzun bir serüvendir. Zihninin ördüğü duvarlarla hiçbir yere varamazsın. Tüm edinimlerin, birikimlerin, öğrendiklerin, kazandıkların taşıyamayacağın birer yük olarak omuzlarına binmiş durumda. Kıskançlık, nefret, şiddet, güven arama hepsi kazanım sandıklarındır ve bunlardan arınmış bir zihin başlı başına yaşam, yaşamın ta kendisidir.

Hakikate ulaşmak isteyen bir zihin özgür olmak zorundadır. Hiçbir boyun eğmeye maruz kalmadan, otoritelerden bağımsız, dayatmalardan ve inançlardan arınmış bir zihin ancak bunu başarabilir. Çünkü sadece özgür bir zihin içinde sevgi tohumlarını besleyebilir. Sadece özgür bir ruh kanatlandırabilir seni hakikat yolculuğuna.

Zhuangzi adlı kitapta yer alan Kuzey Denizi ruhu Beihai ile Sarı Nehir ruhu Hebo diyaloğundaki Hebo olmak zorunda bırakılıyoruz her an. Hebo büyük denizin enginliğini duyana kadar yaşadığı Sarı Nehir'le kıyaslanabilecek hiçbir şeyin olmadığını düşünmüştü. Hayatını bir kuyunun içinde geçiren bir kurbağadır Hebo. Her defasında kuyunun dibinden yukarı doğru bakıp gökyüzü ne kadar da küçük diye düşünürmüş. Bir gün bir deniz kaplumbağası olan Beihai kuyunun dibinde oturan kurbağaya denk gelmiş. Hebo kaplumbağayı görünce şu gerçeği anlatmak için sabırsızlanmış. Kuyuda çok mutlu bir hayatım var. Yukarı çıkınca kuyu kenarına tırmanıyorum. Gece olunca da kuyu içindeki bir çatlağın içinde uyuyorum. Yüzerken kuyu içindeki su beni kucaklar ama kafam suyun üstünde kalır. Çamurda oynarken ayaklarımı içine gömerim. Ne muhteşem bir hayat. İstersen gel aşağı kendin dene.

Kaplumbağa kuyunun içine girmek istemiş fakat bir ayağını kaldırıp adım atınca diğer ayağı da kuyunun kenarına takılmış. Geri çekilmiş ve kurbağaya Kuzey Denizi'nden bahsetmeye başlamış. Deniz hakkındaki

bilgileri duyduktan sonra kurbağa şaşırmış ve kuyudaki yaşamın anlamsızlığını fark etmeye başlamış. Sınırlandırılmış zihin ama bir maratoncu gibidir. Koşuyu bitiremez demiyorum ama yolda olanlar hakkında pek az fikir edinebilir. Çevre sınırlamalarından dolayı nasıl ki bir kuyunun dibindeki kurbağa okyanus hakkında hiçbir fikir sahibi olamazsa insan da otorite, dayatmalar ve sınırları yüzünden sadece onun için inşa edilen küçük ve yalan dünyasında kendi mevsimini yaşar. Halbuki sadece kendi mevsim koşullarını bilen yaz böceklerine hiçbir şekilde buzu açıklayamazın. Hebo gibi insanın gördüğünü, duyduğunu ve hatta hissettiğini sandığı her şey yaşamı sınırlar. Merkezden uzaklaştırır. Yaşam merkezdedir. Kapalı fikirlilik ve bilgisizlikse çeperde. Kişi ancak ve sadece zihin tuzaklarının farkına varır ve sevgiyle dolarsa, o zaman özgürleşip hakikate erişebilir.

Bazı şeyler için artık sabrım yok. Ukala biri haline geldiğim için değil, aksine hayatımda artık beni mutsuz eden ya da üzen şeylerle vaktimi daha fazla kaybetmek istemediğim bir noktaya ulaştığım için.

Laf sokmalara, haddinden fazla eleştirilere ve hangi türden olursa olsun talep ve beklentilere artık sabrım yok. Benden hoşlanmayan insanları memnun etmeye, beni sevmeyen insanları sevmeye ve bana gülümsemeyen insanlara gülümsemeye yönelik arzumu kaybettim.

Artık yalan söyleyen ve beni yönetmek isteyen insanlara bir tek dakika bile harcamak istemiyorum. Oyunların, iki yüzlülüğün, sahtekarlıkların ve ucuz övgülerin olduğu ortamlarda bulunmak istemiyorum. Çok bilmişliğe ve akademik ukalalığa tahammülüm yok. Aynı şekilde boş dedikodulara da bulaşmak istemiyorum.

Uyuşmazlıklardan ve karşılaştırmalardan nefret ediyorum. Farklılıklardan, hatta zıtlıklardan oluşan bir dünyaya inanıyorum. Bu nedenle katı ve toleransı olmayan insanlardan kaçınıyorum. Arkadaşlıkta sadakatsizlikten ve ihanetten hoşlanmıyorum.

Birisine nasıl iltifat edileceğini ya da cesaretlendirmek için ne diyeceğini bilmeyen insanlarla bir arada olamıyorum. Abartılar beni sıkıyor. Ve her şeyin de üzerinde, sabrımı hak etmeyen hiç kimseye sabrım yok.

Meryl Streep.

Başka bir insanı, herhangi bir sebeple hayatına dahil etmek, insanın kendine yüklediği en ağır yük, en çetin görev çünkü.

Affet, ama asla unutma.

Haksız eleştiriler, karşı karşıya kalınan haksızlıklar insanı yıpratıyor. Teknoloji, çağdaşlığı getirdiği gibi bir yandan da yüzeysel erişilebilirliği o kadar kolaylaştırdı ki, artık herkes eskiye kıyasla çok daha çeşitli şekillerde ilişki kurabiliyor diğer insanlarla. Bu ise, daha fazla bağlanmak ve daha fazla incinmek demek.

Başka bir insanı, herhangi bir sebeple hayatına dahil etmek, insanın kendine yüklediği en ağır yük, en çetin görev çünkü.

İnsan öyle bir kapalı kutu ki, aslında içinde ne olduğunu kestirmek zaten imkansızdır. Bir de üzerine, daha az incinmek için en iyi yolu yalnızlık ve inzivada görüyor. Yalnızlık aydınlanmak için çok önemlidir ama kişi kendini bile yüzüstü bırakıp gitti mi, o nokta intiharın eşiğidir. Kendine tutunamamak en büyük boşluğu ve anlamsızlığı doğurur.

Her ne kadar insanlar ve aldığımız yaralar bizi anlamsızlığa sürükleyen geçerli bir sebep gibi dursa da, büyük resimdeki birkaç yapboz parçasından ibarettir. Yaşantımızdaki tüm kırgınlıklar bir araya gelse bile hakikati değiştiremezler.

Kural şu ki, hakikati bulmak için bazen incinmek, yola devam edebilmek için bazen vazgeçmek gerekir.

Bana en çok sorulan soru genelde şu oluyor: Vazgeçmemiz gerektiğini söylüyorsunuz hep. Eğer affettiğimizde, o kişiden yine aynı hataları görüp kendimizi üzmez miyiz?

Sana bir hikayeyle açıklama yapmaya çalışacağım.

Bir adam daha yavruyken bir aslanı sahiplenmiş. Ona zamanla bağlanmış. O kadar çok seviyormuş ki, kendi çocuğu gibi ilgileniyormuş. Bir gün onu

beslerken aslan adamın koluna bir pençe atmış. Bir süre hastanede yattıktan sonra taburcu olmuş ancak çok sevip büyüttüğü aslanın bu davranışını asla unutmamış ve depresyona girmiş.

Bulunduğu çöküntü hissinden kurtulmak için bir psikoloğa gitmeye karar vermiş. Psikolog ona, depresyondan kurtulması için aslanı affetmesi gerektiğini söylemiş. Öfkesini bastırıp aslanı affetmiş adam ve tekrar işine dönmüş bir süre sonra. Aslanla arası düzelmiş. Eski günlerine dönen adam artık çok mutluymuş. Ancak bir gün aslana kendi eliyle et verirken yine saldırıya uğramış.

Adamın kalbinde, ellerindeki yaralardan daha derin bir yara açılmış o günden sonra. Vücudundaki yaralar iyileşir iyileşmez, kalbindeki yaraya bir çare olur ümidiyle başka bir psikoloğa gitmiş.

"Ben onu affetmiştim. Neden bunu bana tekrar yaptı?" diye sormuş.

Psikolog ona hayatı boyunca unutamayacağı bir tavsiyede bulunmuş:

"Affet, ama asla unutma."

Ne demişler; komşunu sev, ama bahçe duvarını yıkma.

Mükemmel insanı bularak değil, kusurlu bir insanı mükemmel bir şekilde görmeyi öğrenerek aşka geliriz.

Sam Keen.

Benim derdim ne?

Hayatı ne şekilde yaşamak istediği tam olarak insanın kendi iradesindedir. Ya bir bal arısı olarak yaşarsın, ya da bir sinek olarak ölürsün. Bu irade zihni boşaltmakla mümkündür. Tıka basa bir zihin, sahibine bile nefret besleyebilir. Birçok insanın kendisiyle kavgası sırf bu nedenledir. Kendisine sevgi gösteremeyen bir insan, yaşama nasıl katkı sağlayabilir ki?

Gerçek sevgi öncelikle kendini anlamakla mümkündür. Ruhun, bedenin, zihnin ihtiyaçlarının ne olduğunu anlamakla. Kendine zaman ayırmalı

insan. Şefkatle sarılmalı ve sormalı: Benim derdim ne? Kendi sorunlarına en doğru cevabı yine sen verebilirsin.

Nasıl yaşaman gerektiğini sen belirlersin. Seçim senindir. Çiçekten çiçeğe uçmak, hiçbir çiçeğe zarar vermeden her birinden nektarları çekmek bir seçimdir. Çiçeğin özünü arar tüm yaşamı boyunca bir bal arısı. Enkaz, yığın ve çöplerle dolu bir ortamda bile uçuşan sinekler arasında sadece nektar bulmaya odaklanır.

Senin odağın ne? Doğayla, hayvanlarla, insanlarla, kendinle olan ilişkilerinde neye odaklanıyorsun?

O kadar çok şikayet edilecek durum, bulunacak o kadar kusur var ki aslında. Hep vardı, yine var ve var olacak. Bir bal arısının en beklenmedik an ve mekanlarda bile nektar aradığı gibi, yaşamını çevreleyen her şeyin özündeki iyiliği görmeyi hedefleyebilmelisin.

Seçim senin. Üzerinden süzülerek geçtiğin çiçek bahçelerini görmezden gelen, tamamıyla çevresindeki çöplere odaklanan bir sinek gibi de yaşayabilirsin.

Bir şeylerin, birilerinin içindeki iyiyi ortaya çıkarmaya çalışmak zordur. Kusur bulmaksa bir alışkanlıktır. Olumsuz düşünmek, zihnin bir emrivakisidir.

Zihnin kurmacalarına karşı durabilmenin tek yolu vardır: Kendi benliğindeki iyiyi tanımak. İşte o zaman şöyle diyeceksin:

"Başkalarında kusur arıyordum, hiçbir şey bulamadım. İçlerine baktığımda, hiçbiri benden daha kusurlu değildi."

Kendi kusurlarına bakmadan, başkalarında mucizeler aramak ne kadar adaletli? Hiçbir şey ya da hiç kimse tamamen kötü değildir. Elbette kimse mükemmel de değildir. Ancak sen çevrendeki iyiye odaklanmalısın. Çünkü kötü zaten yoktur. Kötü yoktur. O sadece iyinin yokluğudur. Karanlık da öyle. O sadece ışığın yokluğudur. Bu yüzden karanlık bir odaya girdiğinde ışıkları açarsın. Karanlığı kapatamazsın.

Kötü dediğin insanlar da henüz iyi niteliklerini keşfedememiş insanlardır. Karanlığa gömülmüşlerdir. İçlerindeki iyiyi keşfedemedikleri için geriye iyiliğin yokluğu kalır.

Her insan iyi olma potansiyeliyle doğar. Kimse kötü olarak doğmaz. Onları kötü yapan algılardır. Görmek istediklerimizdir. Karşındaki kişide odaklanman gereken tek şey sahip olduklarıdır, eksikleri değil. En karanlık insanda bile bir ışıltı bulabilirsin. Herkesi yıldızlı bir gökyüzü olarak gör, gece olsa bile. Ancak tüm evreni kaplayan siyah örtüye değil, yıldızlara odaklan.

İyiyi aradıkça, iyi de seni bulur. Her insanda yalnızca övülmeye değer olanı görmeliyiz. Bu yapıldığında, kişi tüm insan ırkına dost olabilir. Herkesin deneyimlediği bir durumdur bu. Yeni bir araba satın aldığında yanından geçen birçok arabanın seninkiyle aynı olduğunu fark edersin. Ya da yeni bir arkadaş edindiğinde ve ona aşık olduğunda, onun ismini birçok kişide görürsün.

Çünkü hayatımıza dahil edene kadar o şeyden tamamen habersiz kalırız çoğu zaman. Aslında değişen hiçbir şey yoktur. Yaşamdaki iyiyi aramak da böyledir. Kişilerin kötü oluşu, onların iyi tutumlarından habersiz oluşumuzdan kaynaklanır. Aramayı alışkanlık haline getirirsen, herkesin içindeki iyiyi görmeye başlar, hatta daha önce tanıştığın insanlarla yeniden tanışmaya başlarsın.

Sonunda kazanan sen olursun. Başkalarında iyiyi görebildiğinde kazanırsın. Yaşamı ve en önemlisi kendini. Seninle aynı değerlere sahip insanlarla karşılaştıkça kendini de huzurlu hissedersin. Yargılamadan bakabildiğinde onlardan ilham alırsın. Bir şeyde senden daha iyilerse örnek alırsın.

Birinin kusurlarına odaklandığında kaybedersin. Onlara karşı olumsuz duygular beslersin ve zihnin kibre kapılır ve onlardan üstün hissetmeye başlarsın. Daha kötüsü, kendi hatalarını düzeltme fırsatı da bulamazsın. Bulduğun her hata, sana kendini iyi hissettirerek yerinde saymana neden olur.

En nihayetinde hayat nefret etmek ve kusur aramak için çok kısa.

Dostoyevski şöyle diyor: "Sevmek, güzel birinde aşkı aramak değil. O kişide bilmediğin bir zamanın, beklenmedik bir anında kendini bulmaktır."

İyiliğe ve iyiye odaklanıp her insanda kendini de bulabilirsin, karanlığa odaklanıp yolunu da kaybedebilirsin. İstersen insanların hatalarını aramayı bırakır ve kendi hatalarınla yüzleşirsin. İstersen bütün suçu yaşamın üzerine atıp, hatalarınla yüzleşirsin. Seçim senindir.

Sana bir sır vereyim mi? Aradığın her neyse, kestirme yollardan varamayacaksın ona. Bu kitap, aradığın o kitap değil. Ben, düşündüğün o kişi değilim. Sen de sandığın o kişi değilsin. Evet, yazan benim ama anlayan sensin. Baktığın benim belki ama gördüğün sensin.

Hayatlarımıza koymamız gereken tek sınır, sevginin sınırsızlığını unutmamaktır.

Özgürlüğün sınırlarıyla yüzleşmek cesaret ister.

Roma'da eşsiz becerileriyle tüm dünyaya nam salmış bir demirci ustası yaşıyormuş. Yaptığı kilitler, prangalar hiçbir şekilde kırılamaz, açılamazmış. Bu nedenle saygı görüyor ve mallarını uzak diyarlara kadar pazarlayabiliyormuş.

Roma bir dönem saldırıya uğramış ve savaşı kaybetmiş. Şehrin ileri gelenlerini yakalamışlar özellikle. İçlerinde demirci de varmış. 30'a yakın seçkin Romalıyı zincirlemişler ve bitiminde vahşi hayvanların dolaştığı ufak bir uçurumdan atmak üzere esir almışlar.

Uçurumun kenarında zincire vurulmuş insanların hepsi korku içinde ağlıyorlarmış. Sakin ve kendinden emin tek kişi varmış; demirci ustası.

İçlerinden biri dayanamayıp sormuş:

"Nasıl bu kadar rahat olabiliyorsun? Birazdan bizi aşağı atacaklar. Ya paramparça olacağız ya da vahşi hayvanlara yem."

"Merak etme," demiş usta. "Ben bir demirciyim ve tüm ömrüm dünyanın en kaliteli pranga ve kelepçelerini üretmekle geçti. Açamayacağım kilit yoktur

benim. Siz yeter ki çok yara almadan aşağı inmeye bakın. Önce kendimi çözeceğim, sonra sizleri ve hepimiz kaçacağız yem olmadan."

Herkes cesaretlenmiş. Bütün ileri gelen Romalılar uçurumdan atılmış ve demircinin de verdiği umutla bir şekilde hayatta kalmayı başarabilmişler. Sürünerek demirciye ulaşmaya çalışmışlar. Yanına vardıklarında demircinin ağladığını görmüşler.

"Az önce bizi cesaretlendiriyordun, şimdi neden ağlıyorsun? Hadi çöz şunları da özgürlüğümüze kavuşalım," demişler hep bir ağızdan.

Demircinin feryadı daha da alevlenmiş.

"Ağlıyorum. Çünkü bu zincirlere yakından baktığımda, üzerlerinde imzamı gördüm. Bunlar benim işçiliğim ve yaptığım kilitler asla kırılmaz. Bunu ben bile beceremem. Buradan kaçmak artık imkansız. Vahşi hayvanlara yem olacağız."

İnsan da kendini engin yaşam içerisinde, kendi inşa ettiği kafeslerin içine kilitler. Dahası tüm kapıların ve kaçış yollarının kendisi tarafından kilitlendiğini fark edemez. Ve bir gün, sadece kendi yarattığı zincirlerle ölümünü hazırlar.

Bütün bu esaretin, bütün huzursuzluğun nedeni zihnin kendisidir. Huzur, zihin devre dışı kaldığında ordadır. Sevgi zihnin yokluğunda yanı başındadır ancak. Sevgi olmayınca başkasının zincirlerini açamazsın. Onun yokluğunda kendi zincirlerini bile açamazsın çünkü. Sevgiden yoksun bir kişinin elinde iyi bir niyet bile zehre dönüşür.

Zihnin egondan beslenir ve sana saadet yolunu tıkar. İlahi olana kör eder seni. O zevk arar sadece. Zevk hayvanidir. Saadet ilahidir ve asla senin saadete ulaşmanı istemez.

İnsan hastalıklı bir uyuklama halindedir. Ama güzel haber; uyanabilirsin. Çünkü hastalığın yalnızca zihnin sana bir oyunu. Sadece nefes aldığın için, kalbin attığı için yaşıyor sayılmazsın. Yaşamın kaynağı farkındalıktır ve bu zihnin boş olduğu zaman, egodan arındığı zaman gerçekleşir.

Nefes almakla ölüm arasındaki tek ayrım farkındalıktır. Farkındalığın arttıkça daha ilahi bir hal alırsın. Zamanın ötesinde bir yerdir bu. Ebedisindir, korkusuzsundur. İdeallerden uzaksındır. İdeallerin olmadığı yerde özgürlük vardır. Özgürlük demek sıradanlık demektir. Sade olmak demek. İşte o zaman etrafa ışık saçan bir yaşam sürebilirsin.

Yaşam bir harekettir ve sen bu ritmi bozarsan tüm güzelliği kaçırırsın. Yaşam ritimle dans etmektir.

Sıradanlığın muhteşemliği.

Eminim ki sıradanlığı, bu eşsiz demircinin kaderine tercih ederdin. İnsanlara sıradan ol dediğimde, amaçsız, çabasız geçmesi gereken ortalama bir hayat yaşamaları gerektiğini düşünüyorlar. Sıradanlık bu değil.

Kar yağması çok doğal bir olay gibi gelir aslında değil mi? Ama hiçbir tane birbirine benzemez. Wilson Bentley, çektiği 6 bine yakın kar tanesi fotoğrafında bir tane bile aynı çift bulamamıştı. Bilim adamları da aynı şekilde. Doğallığın içerisindeki eşsizlikten bahsediyorum. Sıradanlığın içindeki benzersizlikten. Herkesin aksine sıradan olmanı öneriyorum sana.

Çok ünlü bir heykeltıraş varmış. Demirci ustası gibi bu sanatçının da olağanüstü becerileri ve eşsiz eserleri zaman içinde dünya çapında duyulmaya başlamış. Taşa gömülü olan heykeli kimsenin göremediği şekilde yontuyor, görebiliyormuş. Bu nedenle kral tarafından birçok kez ödüllendirilmiş.

Bir gün bir falcıya denk gelmiş. Kadın ona tam 3 ay sonra öleceğini söylemiş. Heykeltıraş bu kadar çabuk ölmek istemediği için şeytani bir fikir bulmuş. Ölüme meydan okumak için olağanüstü yeteneklerini kullanmaya karar vermiş. Kendine tıp atıp benzeyen 4 heykel yapacak ve ölüm meleklerinin aklını karıştıracakmış.

Ölüm korkusunun da verdiği motivasyonla 3 ay içinde tüm heykelleri tamamlamış. Öyle ki heykeller aynı kendisi gibiymiş. Falcının verdiği tarih gelip çattığında, heykeltıraş önüne iki heykel, arkasına iki heykel yerleştirerek beklemeye başlamış.

Ölüm melekleri onu götürmeye geldiğinde, arka arkaya duran birbirinin aynısı 5 kişi görmüşler. Kafaları karışmış. Yanlış kişiyi seçerlerse bu affedilemez bir hata olacakmış. Ölüm Tanrısının böyle bir hata karşısında ne kadar hiddetlenebileceğini biliyorlarmış. Düşünüp bu olağandışı durumu Ölüm Tanrısına bildirmeye karar vermişler.

Tanrı, melekleriyle birlikte heykellerin yanına gelmiş. Yaratılış Tanrısının böyle bir hata yapmayacağından eminmiş. Her insanı ve her şeyi eşsiz kılan Yaratılış Tanrısı asla böyle bir hata yapmazmış. Peki bu durum nasıl olmuş?

Ölüm Tanrısı da geri dönmüş ve Koruyucu Tanrı Vishnu'ya danışmış. Yeryüzünde gördüklerini şaşkınlıkla anlatmış.

Vishnu gülümsemiş ve "Hadi gidelim, kendim görmek istiyorum," demiş.

Arka arkaya duran 5 insan figürü görmüş o da. İçinden bu harika çalışmaları takdir etmiş. Heykellerin etrafında iki tur atmış ve yüksek sesle bu eşsiz heykellerin yaratıcısını övmeye başlamış.

"Ben Tanrı Vishnu. Tüm varlığım boyunca böyle olağanüstü bir beceri görmedim. Bu doğaüstü sanat eseri, Tanrı Brahma'nın bile yeteneğini ve yaratıcılığını aştı. Bu akıllara durgunluk veren sanat eserleri için yaratıcıyı selamlıyorum. Bu eşsiz yetenekli sanatçıyla bir gün karşılaşırsam, onu kendim tebrik etmek isterim."

Sırada üçüncü olan heykeltıraş, Tanrı Vishnu'dan gelen övgü ve iltifatlar karşısında şaşkınmış. Gözleri dönmüş. Egosu kabarmış, direnemeyip elini kaldırmış.

"İşte ben Tanrı Vishnu buradayım. Bu olağanüstü mucizenin yaratıcısı benim."

Bir adım atıp Tanrı Vishnu'nun önünde dururken, Vishnu ona sarılmış, sırtına hafifçe vurmuş ve sessizce heykeltıraşın elini tutan Ölüm Tanrısına göz kırpmış.

"İşte buradaymışsın. Gel. Seni bekliyorduk."

Ben sıradanlığın muhteşemliğine inanıyorum. Aramızdaki tek fark bu. Varoluşsal olarak hepimiz aynıyız. Aynı güneş ısıtıyor hepimizi, aynı havayı soluyoruz. Aramızdaki tek fark henüz kendine yabancı olman. Kendini tanıdığın anda aramızda fark kalmayacak.

Herkes sıra dışı olanı deneyimlemek istiyor. Sıradan olmaksa aslında en sıra dışı eylem. Çünkü hiç kimse bunu istemiyor. Sıradanlık özgürlüktür. Ancak bu vesileyle kalabalığın içinde kaybolabilirsin. Bu şekilde tam anlamıyla var olabilme şansı yakalayabilirsin.

Aksi takdirde hep teyakkuzda olmak zorundadır zihin. Hep göz önünde olmak ağır bir yüktür. Hep sahnede olamazsın. Bu ciddiyet kalbi çürütür.

Sıradan olan her şey senin olur sıradanlığı seçersen. İstediğin gibi güler, ağlar, duygularını deneyimlersin. İşte o zaman egon yerle bir olur.

Ego mükemmeli arar her zaman övülme arzusuyla. Herkes yürüyorsa senin koşman gerekir. Ve bunu başarabilirsen, yalancı övgülerle etrafını birçok insan sarar. Ve ego biraz daha der, biraz daha. Sen daha da hızlanırsın. Övgüye bağımlı hale gelir ve tutsak bir yaşam için en önemli adımı atmış olursun. Ego hastalıklı bir tutum içine girmiştir artık ve geri dönüşün de yoktur. Çünkü içten içe keyif alırsın.

Övgüye bağımlılık böyledir. Artık sadece hastalığına yatırım yapan bir koşucudan başkası değilsindir. Tüm yaşamın koşarak geçer. Ama sen aslında olağanüstü değil, uyurgezerin teki olur çıkarsın.

Yaşam bir harekettir ve sen bu ritmi bozarsan tüm güzelliği kaçırırsın. Yaşam ritimle dans etmektir. Devamlı koşarak ritmi tutturamazsın.

Bu dediklerimi boş vermişlikle karıştıranlar oluyor. Boş vermişlikle sıradanlık zıt iki kutuptur halbuki. Boş verip hayatı yok sayamazsın. Bu aşikardır. Akıp giden bir düzen var ve bunu görmezden gelemezsin. Sıra dışı olma arzusuyla da elleri ve ayakları kelepçeli birer insan olarak ömrünü geçirmemelisin.

Boş vermişlik hayatı yok saymaktır. Mükemmel olma arzusuysa hayatı dışarıdan yaşayanlara, çeperde gezenlere aittir. Ego, hayatla daima kavgalı

ve mücadele içinde olmak için seni kandırır.

Hayatını çeperde değil, içeride yaşayanların kazanımıdır sıradanlık. Çünkü merkezde yaşam vardır. Dıştan gelen seslere kulak asma. Sadece ol. Ne olduğuna kulak ver. Mutluysan sorun yok. Varlığından zevk al. Yaratılışa saygı duy. Ama asla öz saygından ve öz sevginden taviz verme. Çünkü en nihayetinde kim olduğuna çeperdekiler değil, bu karar verecek.

Mutluluğun çeperle bir ilgisi yoktur. Mutluluk bulma değil, olma durumudur. Arayarak mutlu olamazsın. Bir kasiyer olarak mutlu olmayı başaramıyorsan, emin ol o markete genel müdür olunca da mutluluğu bulamazsın. Mutluluğunun zihnin ve farkındalığınla ilgisi var. Dışsal etkenlerle hiçbir ilgisi yoktur.

Ben sana koşma demiyorum. Her zaman içine kulak ver ve kendine ne yaptığına bak. Seni mutlu ediyorsa, herkes yürüyorken sen elbet koşabilirsin. Bunun cevabı sadece sendedir.

İnsanın kendi kendini fethetmesi, zaferlerin en büyüğüdür.

Eflatun.

Özgüven üzerine.

Gerçeklerden kaçmanın türlü yollarını bulur insan. Özgüvenden yoksun insanlar için gerçekle yüzleşmek riskli bir harekettir. Hakikatle yüz yüze gelmeyi göze alamaz birçoğumuz. Sırf bu nedenle hayatı olduğu gibi değil de, olmasını istediği gibi yaşanmış kabul etmeye çalışır dururuz. Ancak bu şekilde daha katlanılabilir olur yaşamak çünkü.

Dahası kendini bile tanımaya cesaret bulamaz insan. Buna dair bulduğu en ufak bir ipucu bile korkutucu gelir. Bunda en büyük etmen özgüven eksikliğidir. Hayatı bir kurgu biçiminde yaşadığı gibi, kendisini de bu yaşamın başrolünde görmek ister. Kendisiyle ilgili zihninde kurguladığı kusursuz imajın başkaları tarafından da kabul edilmesini ve benimsenmesini bekler.

Halbuki zihnindeki benle, çevresindeki insanların zihnindeki o, çok farklı iki insandır. Bazen kendisiyle ilgili neleri abarttığını ya da neleri azımsadığını görebilmeli insan.

Şöyle bir öz değerlendirme çalışması yapalım mı?

Bireyin kendisini diğer bireylerle karşılaştırdığında, kendisi hakkında oluşturduğu yargıya öz değerlendirme diyebiliriz. Aşağıdaki tabloda bulunan 13 adet kişilik özelliğini kendine göre derecelendir lütfen. Bu kendi gözünden sensin. Ama dürüst ol.

Öz değerlendirme

Kişilik özellikleriniz:

Özgüven. Dışa dönüklük. Açık sözlülük. Dürüstlük. Duygusallık. Çalışkanlık. Hoşgörü. Fedakarlık. Kanaatkarlık. İyimserlik. Bağımsızlık. Duyarlılık. Azimli olma.

Bu kişilik özelliklerinizi; çok iyi, iyi, iyiye yakın, kötüye yakın ve kötü olarak derecelendirin.

İkinci tabloda ise bilinen benliğinle yüz yüze geleceksin. Seni iyi tanıdığını düşündüğün ve samimiyetinden şüphe etmediğin birkaç kişiyse, ikinci tabloda seni değerlendirmesi için ricada bulun. Bilinen benlik, diğer bireylerin düşünce ve tutumlarının kabulüyle oluşan sensin.

Dış değerlendirme

Kişilik özellikleriniz:

Özgüven. Dışa dönüklük. Açık sözlülük. Dürüstlük. Duygusallık. Çalışkanlık. Hoşgörü. Fedakarlık. Kanaatkarlık. İyimserlik. Bağımsızlık. Duyarlılık. Azimli olma.

Bu kişilik özelliklerinizi; çok iyi, iyi, iyiye yakın, kötüye yakın ve kötü olarak derecelendirin.

Kendin için yaptığın değerlendirmeyle diğerlerini karşılaştırınca, çevrenin seni nasıl gördüğünü öğreneceksin. Verilerin gerçeği yansıtıp yansıtmaması bir yana, kendin ve çevrenin algıladığı sen arasındaki dengeyi sağlamak için sana olanak sağlayacaktır.

Farkındalık elbet iyidir. Her birey çevresi tarafından takdir edilmek ister. Takdir edilme ihtiyacı birbirine bağlı iki alt gruba ayrılabilir. Birincisi güç, başarı, insanların güvendiği biri olma yeteneği; ikincisiyse takdir ve saygı görme ihtiyacıdır.

Bireyin özgüveninin dolaylı olarak diğer bireylerin değerlendirmeleriyle şekillenebileceği azımsanmayacak bir gerçek olsa da, çıkan sonuçları çok fazla abartmamak gerek. Çünkü özgüven başkalarının yargılarından tamamen bağımsız olarak ortaya çıkar. Kendine güveni olan bireyin dış yargılardan korkusu yoktur. O kendini her daim geliştirmeye odaklı bir yaşam sürer. Başkalarını memnun etme çabası gütmez. Kendisiyle barışık ve uyum içinde yaşar.

Osho'dan bir hikaye okumuştum.

Eskiden beri dost olan üç cerrah bir tatilde buluşur. Deniz kıyısında otururken övünmeye başlarlar.

Birincisi der ki:

"Savaşta iki bacağını birden kaybetmiş bir adam getirdiler bana. Ona yapay bacaklar taktım ve bir mucize oldu. Adam dünyanın en iyi koşucularından biri haline geldi. Büyük ihtimalle önümüzdeki olimpiyatlarda şampiyon olacak."

İkincisi konuşur:

"O bir şey mi? Ben 30. kattan düşen bir kadına rastladım. Yüzü tamamen göçmüştü. Harika bir ameliyat yaptım. Geçenlerde gazetede okudum ki, kadını dünya güzellik kraliçesi seçmişler."

Üçüncüsü alçak gönüllü bir adamdır. Öbürleri ona dönüp sorar:

"Sen ne yaptın son zamanlarda?"

Adam cevap verir:

"Önemsiz bir şey. Zaten bu konuda konuşmaya iznim de yok."

Öbür ikisi meraklanır.

"Ama biz arkadaşınız, sırrını saklarız. Merak etme kimse duymaz."

O da cevap verir:

"Peki, madem öyle söz veriyorsanız. Adamın biri bana geldi. Trafik kazasında kafasını kaybetmişti. Ne yapacağımı şaşırdım. Ne yapayım diye düşünmek için bahçeye koştum. Karşıma bir lahana çıktı. Başka bir şey bulamayınca ben de o lahanayı alıp kafanın yerine taktım. Ve ne oldu bilin bakalım? Adam Amerika Birleşik Devletleri başkanı seçildi."

Biz içimizde hep savaş halindeyiz. Kendimizle, çevremizle daimi bir sürtüşme var. Yaşamın daha ilk yıllarından kalma travmalar bunlar. Çocukluk döneminde, gençlik döneminin sonlarına kadar maruz kaldıklarımız tüm potansiyelimizi mahvetti. Ağır ağır zehirlediler. Ruhumuz bile duymadı.

4-5 yaşından itibaren çocuklara ezberci zihniyet dayatıldı ve birer robot haline getirildiler. Diplomatik olmak her alanda öğretildi ve insan değil birer politikacı yaratıldı. Hakikati yaşamak potansiyeli ellerinden çalındı. Daha çocukken tüm yaratıcılık potansiyeli yok edildi. Çünkü yaratıcılık öğrenme isteği yükseldiği zaman ortaya çıkar. Ve o istek asla doğmayacak. Hakikate ulaşma özlemi hiç olmayacak. Çünkü daha çocukken tüm cevaplar verildi, hatta ezberletildi. Arama arzusu, öğrenme isteği, hakikate olan özlem daha ruhlarını sarmadan cevaplar önlerine serildi. Bu insanı öldürmenin en az vahşice olan yoludur.

Özgüvenden yoksun, zombi gibi yaşanan hayatlar bu sistemsel katliamın ürünüdür. Böyle olması gereklidir, çünkü kendine güvenen insan yönetimler için tehlikelidir. Onlar hep göz önünde olacak, denilenin dışına çıkmayacak bir toplum varsa rahat ederler. Özgüveni olan insan özgür ruhludur aksine.

Öngörülemezdir. Hissettiği zaman, sevgi beslediği zaman güvenirler. Diğer türlü onu bir şeye güvenmeye zorlayamazsın.

Bu nedenle toplumlar inançlar üzerine kurulmuştur her zaman. Kendi diktatörlerini aramak üzerine kurulu bir yaşam temelidir hepsi. Hiçbir aşamada kendin olmana, güven kazanmana izin verilmez. Ebeveynlerden en üst devlet kademelerine kadar herkes çok korkar. İstedikleri kalıplara girmeyen, dayatılan kurallara uymayan herkes potansiyel tehlikedir onların gözünde.

İşte bu nedenle akıllarına gelen en etkili müdahale güveni parçalamaktır. Her bir bireyi gölgesinden korkar hale getirmek, kendine ve kimseye güvenmeyen bireylere dönüştürmek.

Yaşanabilir bir hayat ancak özgüven sahibiysen mümkündür. Yaşanabilir bir toplumsa ancak önce kendine güvenirsen mümkündür. Kendine güvenen bir insan ancak ailesine güvenebilir, topluma güvenebilir ve varoluşa güvenebilir.

"Korkarak yaşıyorsan, sadece hayatı seyredersin."

Friedrich Nietzsche

Korku, yaşamın eksikliğidir. Sevgi tek ilken olmalı. Ruhun ancak sevgiyle gelişebilir. Zihin ancak bu şekilde özgürleşir. Dünyadaki tüm olumsuzluklar sevginin eksikliğinden kaynaklanır. Savaşlardan çevre kirliliğine, özgüvensiz ve korkak oluşumuzdan hayvanların neslinin tükenmesine kadar her şey sevginin yoksunluğundan dolayıdır.

Sevgi dolu olmak, güvende olmaktır. Güven içinde olmak, korkusuz olmaktır. Özgüvenin yoksa, güven de duyamazsın. Güven duygusunu hissedemiyorsan, korku içinde yaşarsın. Herkes en büyük korkunun ölüm olduğunu düşünür. Biraz derinlemesine bakarsan, aksine ölüm değil, yaşayamama korkusunun sardığını görürsün ruhunu. Yaşamı anlamamanın, doyasıya deneyimleyememenin verdiği korkudur bu. Yaşamayı becerebilirsen korkmazsın. Ölümden bile.

Korku yaşamın eksikliğidir. Korku kendinle aranda olan uçurumdur. Ondan kurtulmanın tek bir yolu var. En iyi olmaya, taklit etmeye, etiket edinmeye çaba harcamak yerine kendin olmaya çalışmak.

Aslında kendinle olan mesafen hiçbir şey değil. Bu denizden korkan birinin durumu gibidir. Korkuların da sığ bir kıyı gibi, bir metre bile değil. Ulaşılamaz değil. İster edindiğin etiketlere sıkıca tutunup tüm yaşamını bir kabusa çeviririsin, istersen kıyıya basar ve denizin tadını çıkarırsın.

Gelin bir dürüstlük testi çözelim. Ne kadar korkak olduğunla yüzleşelim. Var mısın? Aşağıdaki durumları okuyup sana en yakın tutumu işaretle sevgili dostum. Korkaklık dereceni öğrenelim sonra.

1. Bir partiye davet edildin. Ev sahibi seni çok güzel karşıladı. Ancak diğer konuklarla tanıştırmayı geçiştiriyor. Ne yapardın? A. Hiç sorun olmaz, lafını bile etmem. B. Ben kendimi tanıtırım. C. Tanıdığım kişiler olursa selam veririm.

2. Sinema salonuna arka kapıdan girdin ve en ön sıraya kadar geçmen gerekiyor. Tüm bakışların üzerinde olduğunu düşünüyorsun. Hislerin nasıl olurdu? A. Değişen hiçbir şey olmaz. B. Biraz tedirgin hissederim. C. Dikkatleri üzerime çekmenin keyfini çıkarırım.

3. İş yerinde bir hatandan ötürü müdürden haklı bir eleştiriye maruz kaldığını düşün. A. Bir gün daha canım sıkılır. B. Etkilenmem, bundan sonra ona göre davranırım. C. Biraz güvenim azalır ve içten içe dert ederim.

4. Yarın sınavın var. Kendini nasıl hissedersin? A. Stresten tüm gün adamakıllı yemek bile yiyemem. B. Zaman zaman sınav aklıma gelir, gece ise uyku tutmaz. C. Sınav sonucumu az çok bilirim ve oldukça rahatımdır.

5. Bir ay sonra bir sınavın olduğunu farz et. A. Sınava birkaç gün kala çalışmaya başlarım. B. Sınav gününe bir hafta kala tüm çalışmamı bitirmiş olur ve sınavı beklerim. C. Mümkün mertebe uyabileceğim bir aylık ayrıntılı bir çalışma programı hazırlarım.

6. Uçak yolculuğu yapacaksın. Bekleme salonunda otururken biletimin yanımda olup olmadığını; A. Hiç kontrol etmem. B. Birkaç kez kontrol ederim. C. Bir kere kontrol ederim.

7. Sana verilen bir işi sonuçlandırdın. Sonrasında; A. Kendimi tebrik ederim. B. Daha iyisi olabilir miydi diye hayıflanırım. C. Çalışmamdaki eksik yerler üzerinde kafa yorar ve kendime görev edinirim.

8. Asansörde tek başınasın. Aniden asansör duruyor ve içeride mahsur kalıyorsun. Ne düşünürsün? A. Tek başıma olmasaydım keşke. B. Şu lanet olası yardım butonu nerede? C. Asansör yine bozuldu sanırım. En az bir saat burada kaldık.

9. Bir tartışma ortamında seni acımasızca eleştiriyorlar. Mantıksız çıkarımlar yaptığını iddia ediyorlar. Ne yaparsın? A. Biraz alınırım. B. Hiç etkilenmem. C. Çok rahatsız olurum ve tartışmaya artık dahil olmam.

10. Çocukken evde yalnız kaldığında eve hırsız gireceğinden korkar mıydın? A. Kesinlikle hayır. B. Bazen. C. Çoğu zaman.

11. Bir topluluğun önünde konuşmacı olduğunu düşün. Dilin sürçtü ve dinleyenler sana güldüler. A. Kendime gülerim ve olayı sonra arkadaşlarıma anlatırım. B. Böyle bir şey yaşanmamış gibi davranırım. C. Bu olay birkaç gün kafamı meşgul eder.

12. Son bir haftadır kendini nasıl hissediyorsun? A. Zaman zaman gergin ve huzursuzdum. B. Çok sık gergin ve huzursuz hissettim. C. Hiç gergin ve huzursuz değildim.

13. Katıldığın bir konferansta ilgi alanına giren bir konu var. Ancak konuşmayı tam olarak anlayamadın. Konferans sonunda sorusu olan var mı diye sorulduğunda; A. Anlamadığım konuyla ilgili soru sorulup sorulmayacağını takip ederim. B. Rezil olma ihtimaline karşı söz almaktan çekinirim. C. Söz isterim ve konuyla ilgili daha anlaşılır açıklama rica ederim.

14. Hayalindeki evi kiralamak üzeresin. Ev sahibiyle anlaştın. Ancak kira sözleşmesini önündeki hafta imzalamanı istiyor. Ne düşünürsün? A. Umarım vazgeçmez. B. Sonunda aradığım evi buldum. C. Sözleşmeyi neden haftaya imzalıyoruz ki?

Puanlama

Cevaplarına uygun düşen harfleri işaretle. Birinci sütunda 0, ikinci sütunda 1 ve üçüncü sütunda 2 puan var.

1. A 0 puan, C 1 puan, B 2 puan.
2. B 0 puan, A 1 puan, C 2 puan.
3. C 0 puan, A 1 puan, B 2 puan.
4. A 0 puan, B 1 puan, C 2 puan.
5. B 0 puan, A 1 puan, C 2 puan.
6. B 0 puan, C 1 puan, A 2 puan.
7. C 0 puan, B 1 puan, A 2 puan.
8. A 0 puan, B 1 puan, C 2 puan.
9. C 0 puan, A 1 puan, B 2 puan.
10. C 0 puan, B 1 puan, A 2 puan.
11. C 0 puan, B 1 puan, A 2 puan.
12. B 0 puan, A 1 puan, C 2 puan.
13. B 0 puan, A 1 puan, C 2 puan.
14. A 0 puan, C 1 puan, B 2 puan.

Toplam puanınıza göre değerlendirme

Puan 0-4 arası. Korku dereceniz çok fazla. Korku sizin yaşam kalitenizi etkileyen ciddi bir sorun. Sizi yalnızca anlaşılabilir ve gerçekten korkulabilecek durumlarda bu tutumu sergileyemiyorsunuz. Ayrıca çevrenizdeki çoğu insanın herhangi bir sorun görmediği durumlarda bile korkuya kapılabiliyorsunuz. Herkese kusursuz görünmek gibi bir zorunluluğunuz olmadığını da fark etmelisiniz.

5-12 puan arası. Korku dereceniz fazla. Korkuyu hep hazırda beklediğiniz için bu bazı sorunlar yaşamanıza neden oluyor. Yaşam koşullarınız zorlaşıyor bu nedenle. Çevrenizdekileri nasıl memnun edeceğinizle meşgul

oluyorsunuz genelde. Sizden istenen şeylerde yeteneklerinizi sorgulamaktan vazgeçmelisiniz.

13-20 puan arası. Korku dereceniz orta. Ortalama bir korkaklığa sahipsiniz. Ancak bazı durumlarda bu duygu sizi sarıyor. Yine de üstesinden gelmeyi biliyorsunuz. Önceliklerinizi kendiniz ve çevreniz arasında dengeli bir şekilde dağıtmanın verdiği güvene sahipsiniz.

21-28 puan arası. Korku dereceniz az. Korku sizin için hiç sorun değil. Ortalamanın üzerinde cesursunuz. Tereddüt etmeden bir işe girişebilir, hiç duraksamadan zorlukların üstesinden gelebilirsiniz. Bu korkusuzluk size ara sıra pişmanlık olarak dönse de halinizden memnunsunuz.

Sen yolunda yürü. Bırak ne derlerse desinler. Dante Alighieri.

Nereye gittiğini bilen birine tüm dünya yol verir.

Özgüven eksikliği ve buna bağlı gelişen korku hissinin nedenlerini bilmek en faydalı kür olabilir. Ama insanların birçoğu nedenlerden ziyade sonuçlara odaklı yaşadığı için kimse iyileşme yoluna bildiği yoldan gidemez. Bir şeyin nedenini öğrenmeyi, kral olmaya yeğ tutarım diyen Demokritos'un kafasından lazım hepimize.

Özgüven eksikliğinin nedenlerini şöyle özetleyebilirim.

A. Kıyaslama

Ormanda bir karga yaşıyormuş ve hayatından gayet memnunmuş. Bir gün bir kuğuya rastlamış ve "Bu kuğu ne kadar beyaz" diye düşünmüş. "Ben çok siyahım. Bu kuğu dünyanın en mutlu kuşu olmalı."

Kuğunun yanına gitmiş ve iltifat etmiş.

"Aslında" diye araya girmiş kuğu. "İki renkli bir papağan görene kadar çevredeki en mutlu kuş olduğumu düşünüyordum ben de. Artık papağanın yaratılıştaki en mutlu kuş olduğunu düşünüyorum."

Karga daha sonra papağana yaklaşmış. Papağan söylenmiş.

"Bir tavus kuşu görene kadar çok mutlu bir hayat yaşıyordum. Sadece iki rengim var ama tavus kuşunun birden fazla rengi var."

Karga daha sonra hayvanat bahçesinde bir tavus kuşunu ziyaret etmiş. Yüzlerce insanın onu görmek için toplandığına şahit olmuş. İnsanlar ayrıldıktan sonra karga tavus kuşuna yaklaşmış.

"Sevgili tavus kuşu, ne kadar güzelsin. Her gün binlerce insan seni görmeye geliyor. İnsanlar beni görünce hemen kovuyorlar. Bence sen gezegendeki en mutlu kuşsun."

Tavus kuşu cevap vermiş.

"Her zaman gezegendeki en güzel ve mutlu kuş olduğumu düşündüm. Ama güzelliğim yüzünden bu hayvanat bahçesinde kapana kısıldım. Hayvanat bahçesini çok dikkatli inceledim ve karganın kafeste tutulmayan tek kuş olduğunu anladım. Keşke bir karga olsaydım ve her yerde mutlu bir şekilde dolaşabilseydim."

Özgüven eksikliği doğuştan değildir. Zamanla oluşur. Buna mutlaka başkalarının neden olmuş olması koşulu da yoktur. En önemli sebep kendin de olabilirsin.

Ortak bir kanı olarak çocukluk travmaları özgüven eksikliğinin en önemli nedenleri arasındadır. Duygusal açıdan ihmal edilen ve özellikle başka çocuklarla kıyaslanan çocuklar çok daha sık özgüven problemi yaşıyor.

Ancak en büyük soruna, yaş fark etmeksizin kişinin bizzat kendisini başkalarıyla yaptığı kıyaslama neden oluyor. Kıyaslama yapması sonucu kişinin kendiyle ilgili olumsuz düşünceleri depresyonu tetikliyor. Özgüveni azalan kişilerde toplumdan soyutlanma ve zamanla sosyal fobi meydana geliyor.

Bizim kronik sorunumuz bu. Başkalarıyla gereksiz karşılaştırmalar yapmak ve kendimizi üzmek. Bütün bunlar mutsuzluğun ve özgüvensizliğin kısır döngüsüdür. Sahip olmadıklarına hayıflanmak yerine sahip olduklarınla mutlu olmayı öğrenmek huzurlu bir yaşamın başlangıcıdır. Elindekiyle yetinebilen insan dünyanın en mutlu insanıdır.

B. Otoriter eğitim ve gelişimin engellenmesi

Yaşam modernleştikçe gelişim azalıyor farkındaysan. Ve bu ters orantı en çok da çocukları etkiliyor. Martin Schröder adında bir papaz yeni bir yerleşim yeri üzerinde istatistiki bir çalışma yapıyor. Bu bölgede kilometrekareye 20 binden fazla insan düşüyor. Sakinlerin %40'ından fazlasını çocuklar oluşturuyor ve 3-6 yaş arası yaklaşık 2000 çocuk için 190 oturma yeri olan iki anaokulu var sadece.

Her yer buna dönüşmüyor mu zaten yavaş yavaş? Ufacık alanlara dikilen rezidanslara neredeyse bir ilçe nüfusuna eşit insan sığdırılıyor. Her yer çitlerle çevrili, her şey dik açılı artık. Gökyüzünü kapatıyor. Çocuklar çimlerin üzerinde koşamıyor dilediğince. Her yer gri; yaşamlar, binalar, caddeler. Güneş bile bu renksizlik karşısında utanıyor belki de her gün yeniden doğmaya.

Daha çocuk yaşlarda empoze edilen bu modern yaşam iki şekilde davranışa yansıyor psikolojik olarak. Ya insanlar bu düzene, renksiz yaşama tam ayak uydurup akıntıya kapılıp gidiyor ya da düzeni yadsıyan bireyler sahneye çıkıyor ve çare olarak da radikal bir kaçış yolu olan yalnızlığa bürünüyorlar. Bu iki davranış biçimi de özgüveni darmadağın ediyor.

Soyutlaşmayı destekleyen bu durum için tarih felsefecisi Arnold J. Toynbee, yalnızlaşma, yabancılaşma ve stres gibi belirtilerin yoğunlaşacağı üçüncü sanayi devriminden bahsediyor.

Özgürlük New York'ta bir heykel olmaktan öteye gidemedi. Ana sınıfındaki öğretmenden şirketteki patrona çoğunluğun davranış ve eğitim biçimi otoriterdir. Yetişkin ya da çocuk olsun, ancak insan kendine biraz da olsa güvenildiği hissine kapılırsa yaptıklarının daha iyisini yapabilir.

Bir arkadaşımın 4-5 yaşlarındaki kız çocuğunun doğum gününe davet edilmiştim. Küçük kız bir heyecanla muhabbetimizin arasına girip çizdiği resmi babasına gösterdi. Babası pek oralı olmadı ve bizimle kaldığı yerden konuşmaya devam etti. Kız biraz daha zorlayınca şöyle bir göz ucuyla bakıp;

"Çok güzel olmuş aferin, hadi odana bakalım" dedi.

Küçük kız hiç oralı değil anlatmaya başladı.

"Bak baba, gökkuşağı çizdim. Bunlar da ev ve evin önünden geçen nehir."

Bu kez de babası şöyle dedi:

"Gökkuşağı bu renk olmaz. Nehrin kenarına da biraz ağaç ve çiçek çizmelisin."

Bir yetişkin, bir çocuğun umudunu böyle soldurabilir ancak. Anne baba olarak çocuğuna bir yetişkinin estetik kaygısıyla yaklaşırsan onu hayal kırıklığına uğratırsın. Onu "çok güzel olmuş aferin" diyerek süslü cümlelerle geçiştirdiğinde de aynı şey olur.

Psikolog Robert Rosenthal bu konuyla ilgili bir deney yaptı. İlkokul öğrencilerini genel zeka testine tabi tuttu. Daha sonra eşit zeka seviyesine sahip olan öğrencileri iki gruba ayırdı. Çocukların öğretmenlerine ise iki gruptan birinin üstün zekaya sahip çocuklardan oluştuğunu söyledi. Dönem sonunda tekrar yapılan genel zeka testlerinde deneyin başında üstün zekalı oldukları söylenen öğrenciler ilk test sonuçlarına oranla çok daha başarılıydı ve diğer gruptaki öğrencilerden çok daha iyi performans sergilediler. Çünkü öğretmenlerin seçilmiş olan çocuklardan beklentileri doğmuştu ve küçük hataları görmezden geliyorlardı. Üstelik çocukların başarılarına yönelik tüm çalışmalarını destekleyip övüyorlardı. Kendine güveni artan çocukların dolayısıyla başarıları da artıyordu.

Baskı yerine belli bir hareket alanı sağlamak, acımasız eleştiriler yerine övülecek özellikler üzerine yoğunlaşmak özgüveni tetikleyen hareketlerdir. Aksi halde çocukları hayvan terbiye eder gibi yetiştirmek düzgün bir insan yetişmesine neden olmaz. Kendilerine güveni olmayan, saldırgan kişiliklerin yaşama dahil olmasına önayak olur bu sadece. Böylece her türlü otorite karşısında yaltaklanan, sineye çeken, sonrasındaysa bu bastırılmış hınçlarını eşi ve çocuklarından, ailesinden çıkaran bireyler oluveririz.

C. Bastırılmış cinsellik

Bastırılmış her duygu daha şiddetli bir şekilde tezahür eder. Öncelikle bu konuda anlaşalım. Diğer konuysa şu; mesela 2022 yılında ülkemizde 137

günde 139 kadın öldürüldü. Katiller elleriyle yaptı bunu. Ama kimse bu ülkede iki elim var diye utanç duymuyor. Herkes bir şekilde dedikodu yapıyor ancak bazen öyle yaralayıcı sözler duyuluyor ki aile içinde, birçok yuva yıkılıyor sırf bu nedenle. Dedikodunun çıktığı o iki dudak arasından herkeste var ama hiç kimse yolda ağzım var deyip utancından yerin dibine girmiyor. Milyarlarca dolar kara para aklanıyor bu dünyada. Sözüm meclisten dışarı birçok para babası sayısız gencin, insanın hayatını mahvediyor fuhuş, uyuşturucu ve benzeri bataklıklar vasıtasıyla. Ama ben hiç çok param var diye hayıflanan kimseyi görmedim.

Peki neden insanlar her şeyi açık açık konuşabiliyorken konu cinselliğe geldi mi puspus oluyor? Dünya üzerinde yaşayan tüm canlıların deneyimlediği bu olgu neden bu kadar rahatsızlık veriyor?

Uzaya yaşam alanları kuracağımız bu çağda dahi cinsellik düşmanı ahlak anlayışı hüküm sürüyor. Milyonlarca anne çocuğunun mastürbasyon yaptığını fark edince bunu bir felaket olarak görüyor. Tehditler savuruyor ve "ne kadar ayıp, bunu yaparsan hasta olursun" benzeri cümlelerle cinsellik düşmanı bir ahlak anlayışını savunuyor.

Tekrar etmem gerekiyor. Bastırılmış her duygu daha şiddetli bir şekilde tezahür eder. Ülkemizde saniyede 28 bin, dakikada 2 milyon kişi porno izlemek için bilgisayar karşısına geçiyor. Küçük yaşta cinsel dürtüler uyanır ve bunların bastırılmaması gerekir. Birey cinsel kimliğini en özgün biçimiyle keşfetmek ister. Ancak bu arayıştan mahrum bırakıldıklarında günümüzdeki acınası rakamlarla muhatap oluruz. Evliliklerin %70'i sağlıklı bir cinsel yaşam sürdürememektedir.

Cinsel baskı kişinin yaşamı üzerinde her alanda olumsuz bir etkiye sahiptir. Bu bireyler özgüven kaybı yaşarlar. Karşı cinsten insanlarla sosyalleşmeyi bırakırlar. Eşleriyle ilişkileri donuklaşır. Depresyon, anksiyete atakları veya uykusuzluktan mustariptirler. Cinsellik hakkında konuştuklarında utanç ve suçluluk hissederler.

D. Ruh kirlenmesi ve psikolojik hijyen

Hijyen kelimesi Yunan mitolojisinden tıp literatürüne girmiştir. Sözlük anlamı sağlam ve sağlıklı olmaktır. Mitolojide sağlık tanrısı Aesculapius'un kızı Hygeia sağlığı korumaktadır. Kişisel ve toplumsal sağlığın korunmasında hijyen günlük yaşamın vazgeçilmez bir parçasıdır.

Hazreti Muhammed'in şöyle buyurduğu rivayet ediliyor: "Temizlik imanın yarısıdır."

Çevre kirliliği uzun yıllardır toplumları tehdit eden bir sorun olarak gündemden hiç düşmüyor. Endekse göre dünya her yıl yaklaşık 2,5 milyar ton çöp üretiyor ve bunun sadece %20'si geri dönüştürülüyor. Çöp yığını olma yolunda emin adımlarla ilerliyoruz.

Kişisel hijyeni de pandemi şartlarından dolayı daha çok duyar olduk. Hastalık korkusuyla el yıkamayı da çok şükür alışkanlık haline getiren toplumlar oluştu diyebiliriz artık dünyada.

Peki ya ruhsal hijyen ve toplumsal kirlenme?

Psikolog Jürgen von Scheidt, Ruh Kirlenmesi adlı kitabında bu konuya daha 1970'lerde şöyle değiniyor:

"Çevre kirlenmesi varlığımızı dışarıdan tehdit eden bir canavardır. Bu arada bizi gittikçe daha fazla tehdit eden bir insan ruhunun kirlenmesi olayının varlığı artan ölçüde dikkatlerimizi çekiyor."

Ülkemizde en çok izlenen 8 dizinin birer bölümüne ait hazırlanan bir rapordaki rakamlar korkunç ötesi. Toplam 8 bölüm içinde 219 silah, 23 kadına şiddet, 41 cinayet sahnesi var. Tüm bunların meyvesi olarak belindeki silahla daha güven duyan, özgüveni şiddette arayan bir toplum oluşuyor. Sigara reklamlarından kozmetik reklamlarına kadar her alanda mutlu, kendine güvenen, güzel, yakışıklı, zengin roller karşımıza çıkıyor. Satılmaya çalışılan sadece sigara değil, kendine güven oluyor. Mutluluk ya da güzellik oluyor.

Psikohijyen aile ortamında negatif duygu, düşünce ve davranışlardan arınmakla başlar. Dolayısıyla en kötü ruh kirlenmeleri yine çocuklukta meydana gelir. Çocuklarımızın yanında yaptığımız konuşmalardan

izlediğimiz programlara, takındığımız tavırlara kadar her sahne çocuğun ruh dünyasında bir kapı aralar. Ruh kirlenmesine karşı alınabilecek en basit tedbirler farkındalık ve iyimserliktir.

Ebeveynin hayata bakışı iyimserse çocuğun da ruhu olumlu yönde etkilenir. Güven ve iyimserlik birbirlerine sıkı sıkıya bağlıdır. İyimserlik aynı zamanda kişiye zorlukların üstesinden kolayca gelebilme gücü verir. Farkındalıksa maruz kalınan dış etkenli kirlenmelere karşı, diziler, reklamlar ve benzeri, en üst düzeyde koruma sağlar.

Karanlıkta kaldığını düşündüğünde keşke ruhundaki o eşsiz parıltıyı fark edebilsen. Karanlık diye bir şey yoktur. O ışığın yokluğudur sadece. Işığı kendinde ara. Aydınlanma andadır. Geçmiş gölgendir. Karanlık oradan gelir. Gelecek farazidir. Korkuların kaynağı bu belirsizliktir.

Gölgeni karanlıkla yok edemezsin. Fakat bir mum bile buna yetebilir. Korkularını korkarak yok edemezsin. Ancak sevgi bunun üstesinden gelebilir.

Gideceğin yolu geçmişin sana kattıkları değil, hayata bakış açın belirler. Başına gelen musibetlere değil, o musibetlere nasıl yaklaştığına bağlıdır yolculuğun. Yaşama bir mum yak ve yolculuğun keyfini çıkar. Yolda olmak, yola hasret olmaktan yeğdir ne de olsa.

Ego demirden bir duvardır. İnsanları birbirine yabancılaştıran önyargılarıdır. Birbirine düşman eden düşüncesizliktir. Yaşama dair ne varsa yok eden sevgisizliktir.

Dört İpucu

Sevgili dostum, bu bölüme kısa bir hikayeyle başlamak istiyorum.

Şapka satarak geçimini sağlayan bir adamın yolu bir ormana düşmüş. Uzun süre yürüdükten sonra aşırı sıcaktan ve yorgunluktan bunalan adam bir ağacın altına oturmuş. Taşıdığı içi şapka dolu sepeti de kenara bırakmış ve uykuya dalmış.

Birkaç saattir uyuyan adam tuhaf seslerle uyanmış. Hemen gözleri sepeti yoklamış. Ne görsün? Yanındaki sepet bomboş. Tüm şapkaların yerinde yeller esiyormuş. Kafasını kaldırıp ağaca bakmış. Dallarda bir sürü maymun var, her biri kafasına adamın şapkalarından geçirmiş sırıtıyorlar.

"Ben şimdi ne yapacağım, şapkaları bu maymunlardan nasıl geri alacağım" diye kara kara düşünmeye başlamış. Kafasını kaşıyıp bir çıkar yol bulmaya çalışırken bakmış ki maymunlar da adamın hareketini birebir taklit ediyorlar, kafalarını kaşıyorlar. Adam ellerini havaya kaldırmış, maymunlar da başlamış kaldırmaya.

Adam zeki ya, ne yapacağını bulmuş. Kendi kafasındaki şapkayı çıkarıp yere fırlatmış. Maymunlar da şapkaları çıkarıp aşağı atmışlar. Adam böylece bütün şapkaları geri almış. Sepetine koyup kendiyle övünerek yoluna devam etmiş.

Hikaye bu ya, aradan 50 yıl geçmiş. Bahsettiğim adamın bir torunu olmuş ve o da dedesi gibi şapka satıcısıymış. Bir gün onun da yolu dedesiyle aynı ormana düşmüş. Hava yine çok sıcakmış ve genç adam bir ağacın altına oturmuş, şapkalarla dolu sepetini yanına koymuş ve uyumaya başlamış.

Uyandığında bir de bakmış ki sepetin içinde şapkalar yok. Ne olduğunu anlamaya çalışırken tuhaf sesler duymuş, kafasını kaldırmış yukarı. Ağacın dallarında bir sürü maymun varmış, hepsinin kafasında da birer şapka. Gülümsemiş.

"Dedem yıllar önce bana bir anısını anlatmıştı. Ne yapacağımı çok iyi biliyorum" demiş.

Adam kafasını kaşımaya başlamış, maymunlar da aynı şekilde taklit etmişler. Adam ellerini havaya kaldırmış, maymunlar da. Adam kendinden emin bir şekilde gülümseyerek kafasındaki şapkayı çıkarmış, yere atmış. O sırada ağaçtaki maymunlardan biri yere inmiş, adamın şapkayı kapmış yerden, bir de tokat atmış ve şöyle demiş:

"Sadece senin mi deden var?"

Hayat tehlikelidir. Sorun burada değildir. Yaşamını tehlike içinde yaşayan kişi her zaman uyanık olmak zorundadır zaten. Asıl tehlike güvende hissetmeye başladığın anda, tehlikenin geçtiğini düşündüğün anda başlar. Uyku halidir bu.

Nietzsche'ye ölüm anında "Hakikate giden yol nedir" diye sorduklarında manidar bir cevap vermişti.

"Tehlike içinde yaşa."

İşte o zaman daha güvende olursun. Hayatın her anı güvensizlik doludur. İnişli çıkışlıdır ölüme kadar giden yol. Ve hayat ne kadar dolu yaşanırsa tehlike de güvensizlik de o kadar yoğunlaşır.

Tehlikenin farkında olan insanın farkındalığı da en üst düzeydedir. Güven buradan gelir. Ama güvensizlik içinde yaşamak zordur. Bu nedenle insanlar sabit gelirli, yüksek maaşı olan bir iş ister. Risk almaktan imtina eder, kalın duvarların gerisine hapseder kendisini. Alışılmışa, ona önceden söyleneni yapmaya yatkındır. Bu nedenle şapkasını hep maymunlara kaptırır.

Şapkana sahip çıkabilmen için sana birkaç ipucu vereceğim. Bunlardan ilki düşünme yetisidir.

Sistem düşünmeni istemez, tekrarlıyorum. Çünkü düşünmek çok tehlikelidir. Senin için tehlikelidir çünkü seni hep uyanık tutar. Sistem için de tehlikelidir çünkü uyanık bireyler aydınlanmış toplum demektir. Kandırması güç, şapkasına sahip çıkan bireyler toplamıdır.

Sistem uyanık kalmanı istemez. Körü körüne bağlan ister. Neyle? İnançlarla. Dededen kalma ritüellere, sığ gelenek ve göreneklere, sistemin gelişi güzel koyduğu sözde hukuki metinlere gözü kapalı bağlan ister. Ve bir köşeye sıkış ister uçsuz bucaksız dünyada. Neyle? Sınırlarla. Çünkü inançlar ve sınırlar dışında hiçbir şey insanları ayrıştıramaz. Fanatizm insanları ayrıştırır. Yaşamın gerçeklerine dürüst bir şekilde bakabilmeni engeller.

Tüm toplumun kör olması üç beş kişinin yararınadır sadece. O zaman istedikleri yere çekebilirler seni. Soru sormanı istemez sistem. Bu nedenle

inançlar ve sınırlar yaratır. Çünkü inanan insan sorgulayamaz, soru da soramaz. Ne emredilirse onu yapar.

Sana inanç sahibi olma demiyorum. Aksine tam bir inançla yaşa hayatı. Güvenli limanından uzaklaş. Tehlikeli sulara açıl diyorum. Yaşam buradadır. Hakikat merkezdedir. Okyanusun tam ortasında belki de. Liman çeperdir. Gözlerini açmalısın.

Hayat sana söylenen her şeyi körü körüne kabul edecek kadar anlamsız değil. Senden sorulmasını istediğin sorularla yetinemezsin. Hayat bu kadar basit değil, cevaplar da. Yeni sorular üretmelisin. Hayat değişkendir. Hazır cevapları asla kabul etmez. Sence de cevapları bu kadar kolay buluyor olmanda bir gariplik yok mu? Düşün ve hazır cevaplar yerine kendi cevabını bul istiyorum sadece. Düşünürsen yanıtlar kendiliğinden su yüzüne çıkacak zaten. Aksi halde önceden prove edilmiş cevaplarla yetinmek zorunda kalacaksın ve şapkanı alıp kaçarken maymunlar, öylece bakakalacaksın.

İkinci ipucuna geçiyorum. Önyargısız bir zihin. İlk ipucuyla doğrudan bağlantılıdır önyargı kavramı. Herkes düşünme yetisini üst düzeyde kullandığını sanır. Halbuki önyargılarını yeniden düzenlemekten başka bir şey değildir zihnin yaptığı.

Bir çocuk elinde iki tane kırmızı elma tutuyormuş. Annesi çocuğa "Elmalardan bir tanesini bana verir misin" demiş. Bilirsiniz, her ebeveyn sevgi göstergesi olarak bu tarz istemlerde bulunur çocuklardan. "Babanı mı daha çok seviyorsun, beni mi" gibi egoist sorulardır bunlar.

Çocuk sağ elindeki elmadan bir ısırık almış, biraz bekleyip sol elindeki elmayı da ısırmış. Annesinin yüzündeki tebessüm yerini kırgınlıkla karışık şaşkınlığa bırakmış. Yüzünden çocuğun onu hayal kırıklığına uğrattığı okunuyormuş. O sırada çocuk ısırdığı elmalardan birisini annesine uzatmış.

"Al anneciğim, bu daha tatlı" demiş.

Büyük dedelerimizden, gelenek göreneklerimizden bize kalan, sistemin bize dayattığı önyargılarla büyürüz. Sonrasında arı soktuğu için bal yemeye küsen bireyler oluveririz.

Descartes, yanlışlarımızın ilk ve başlıca nedeni çocukluğumuzda edindiğimiz önyargılardır diyor bu nedenle bir kitabında.

Ön yargı hakikati gölgeler. Çünkü ön yargı sevgiyi yok eder. Sevgisizlik demek durmadan savaş halinde olmak demektir.

Annenin çocuğuyla, öğretmenin öğrencileriyle, iktidarın halkla çatışma halidir bu. Herkes kendince haklıdır. Sen hiçbir devletin başka bir devlete saldırdığını gördün mü? Her devlet kendi topraklarını korumak, kendini savunmak için uğraştığını söyler. Peki bu asıl savaşan kim? İlişkiler de böyledir. Ön yargı sevgiyi yok eder. Mutlak bir savaş halini alır her ilişki.

Şapkanı alıp önüne koymalısın. Sana dayatılanlarla, ezberletilenlerle yaşamaya devam edersen nefret dolu robotlar gibi yaşamaya mecbur kalırsın.

Yaşamda iki tip insan bulunur. Hakikatin gelip onu bulmasını isteyenler ve gidip hakikati her neredeyse bulmak isteyenler. Bunlar geceyle gündüz, siyahla beyaz kadar birbirlerinden ayrışırlar.

Hakikatin gelip yanında durmasını isteyenler ön yargılarla etraflarına kalın duvarlar örmüş kişilerdir. Dünya bile yok olacak deseler, onlar hakikatin asla yanlarından ayrılmasını istemezler. Bunlar yaşamı değil, egolarını severler. Bunlar mutlu olmak değil, daima haklı olmak isteyenlerdir. Her zaman bir taraf tutmak zorunda hissederler ve o tarafın her şartta haklı olduğunu ispatlamak zorundadırlar.

Hakikati her neredeyse bulmak isteyenler, egolarından ve ön yargılarından tamamen arınmıştır. Sonuç ne olursa olsun hakikatin yanında durmak isterler. Onlar bir şeye taraf değildirler. Beyaz bir sayfa gibi boş bir zihinle bakarlar her duruma. Bunlar yok denecek kadar azdır. Aksi olsaydı dünya bu kadar karamsar bir yer olmazdı.

Ön yargı zihinle iş birliği halinde olduğunu gösterir. Bu karşındaki insanı yok saymak demektir. Daha doğrusu zihninin sana sunduğu kişi olarak görmek demektir. Bir bireyi böyle basit sunumlara indirgemek çok acımasız değil mi?

Aslında bilgi çoğu zaman kanılardan, düzeltmelerden, yalanlardan ve abartılardan oluşan bir ağın içinden zihne gelir zaten. Zihin her zaman bu bilgiyi tamamlamak ister. Herhangi bir durumla ilgili kendisine gelen eksik bilgiler varsa bunları tamamlar ve bunu hakikat olarak sana sunar. Sonradan o eksik olan bilgi bulunsa bile zihin ilk uydurduğu bilgiyi gerçek olarak sana sunmakta ısrar eder.

Ve zihin kestirme yolu sever. Zor olanı sevmez, acelecidir. Ön yargılar da zihnimizin riskli ve mantıksız çabukluğundan kaynaklanır çoğu zaman. Birçoğumuzun ön yargıları gerçek sanıp hakikatlerle savaşmasının nedeni işte budur. Zihnimiz.

Kılık kıyafeti perişan birine merhaba der misin?

Hiç tadına bakmadığın bir yemekten nefret ediyor musun?

Kelebeğe verdiğin yaşama şansını hamam böceğine verir misin?

Olumsuz yönlerini sık duyduğun bir insanla tanışmaktan kaçınır mısın?

Ön yargılar mantıksızdır, risklidir, acelecidir. Ama her zaman yanlış değildir. Risk buradan gelir. Ön yargın sana bir referans noktası sunar. Zihin sana bir durum ya da kişi hakkında doğru ya da yanlış bilgiler sunar. Onları yönetmek insan olmak demektir. Hakikat bunu doğru yönetenlerin ulaşabildiği mertebedir.

Bu süreçte devreye geçmiş seçimlerin, yaşanmışlıkların, beklentilerin, korkuların, hedeflerin girer. Baskın olan şeyler kararına etki edecektir. Ön yargını nasıl yönettiğin, nasıl bir yaşam süreceğinin aynasıdır. Bir hümanist gibi ya da iflah olmaz bir skeptik.

Yaşamda ne kadar tecrübeli olursan ol ön yargıda bulunmayı geciktirmelisin. Ön yargılı insanlar her tanıştığı insana yüz üzerinden sıfır puan verir ve ilişkilerine bu noktada başlar. Ben sana her ilişkiye yüz puanla başlamanı öneririm. Bir sınırın olsun elbet. İlişki sırasında sana ters gelen her durum için, sınavda her yanlış cevap için belli bir puan kıran öğretmen edasıyla, elindeki yüz puan üzerinden belli bir puan kırarak ilerle. Bu hem

çoğu ön yargını zamanla haksız çıkaracak hem de karşındaki insanlara fırsat verecektir.

Sana ilk iki ipucunun olmazsa olmazı üçüncü ipucunu söyleyeceğim. Sevgi. Çünkü sevgi olmadan önünüze çıkan hiçbir ipucu seni hakikate taşımayacaktır.

Afrika'da çalışan antropolog bir kabilenin çocuklarıyla oyun oynamak ister. Meydanda toplanırlar. Adam ilerde bir ağacın altına biraz meyve bırakır. Ağaca ilk ulaşanın ödülü o meyveleri yemek olacaktır. Çocuklara "Haydi, en hızlı olan kazanır. Birinci olan meyveleri yer" der.

O an bütün çocuklar el ele tutuşur, ağaca birlikte koşarak ulaşırlar. Hep beraber meyveleri yemeye başlarlar. Antropolog hem mutludur hem şaşkındır. Sorar çocuklara, "Neden böyle yaptınız?"

Şu cevabı verir çocuklar:

"Biz Ubuntu yaptık. Yarışsaydık yarışı kazanan bir kişi olacaktı. Nasıl olur da diğerleri mutsuzken yarışı kazanan bir kişi meyveyi yiyebilir? Oysa biz Ubuntu yaparak hepimiz yedik."

Tam olarak hiçbir dilde karşılığı yok fakat "Ben, biz olduğumuz zaman benim" sloganı üzerinde şekil alır Ubuntu.

İçinde sevgi tohumları yeşermiş her insanda böyledir. Düşüncelidir, ön yargılardan arınmıştır. Diğer insanlara açıktır, olumludur. Ön yargısı yoktur çünkü daha büyük bir bütünün parçası olduğunu bilir. Özgüveni de buradan gelir. Diğerleri daha başarılı ya da daha iyi olduğunda tehdit altında hissetmez. Aksine diğerleri aşağılandığında, haksızlığa uğradığında kendini de aşağılanmış ve haksızlığa uğramış hisseder. Ayrıştırmaz, ötekileştirmez. Bir yere taraf olmaz. Ve bunları hiçbir şey beklemeden yapar. Sevgiyi engelleyen ilk faktör işteşliktir.

Alman İmparatoru İkinci Friedrich 13. yüzyılda insanların doğuştan getirdiği dili merak etti ve bir deney yapmaya karar verdi. Acaba bir bebekle hiç konuşulmasa o bebek büyüdüğünde hangi dili konuşacaktı?

İmparatorun talimatıyla elli bebeği denek olarak kullandılar. Her bir bebek için özel bir bakıcı tutuldu. Bakıcılar bebeklerin sadece altlarını değiştirip mamalarını verdi. Bunların dışında hiçbir şekilde konuşmadılar ve göz teması kurmadılar bebeklerle.

Ancak deneyde istenildiği gibi bir sonuca ulaşılamadı. Bebeklerin tümü daha konuşacak yaşa gelmeden hayatlarını kaybettiler. Bebeklerin beynindeki hipokampüs merkezi iletişimsizlik nedeniyle tüm vücuda ölüm emrini vermişti çünkü. Bebekler artık istenmediklerini düşünüyordu. İletişim kurulmayan, başları bir kez dahi okşanmayan, samimi bir şekilde sarılmanın ne olduğunu tatmayan bebekler yavaş yavaş ölmeye başladılar.

Bu çok acımasız bir deney biliyorum. Ancak şu an insanlığın bu bebek deneylerinden hiçbir farkı yok. Dünyayı hasta eden tek şey var. Bizi tek bir şey öldürecek. Sevgisizlik.

Ve bunu biz özgürlük naraları atarken usul usul yapacaklar. Ülkeler arasına sınırlar çizecekler, insanı insana kırdıracaklar. Hayallerimizi elimizden alıp kanadı kırık kuş gibi uçmamıza da engel olacaklar. Dinimizle, dilimizle, ırkımızla vuracaklar bizi. Tek çıkar yol var. Sevgiyle yeşertmek dalları kurumuş şu dünyayı.

Herkes bir dilenci gibi yaşıyor hayatı. Herkes bir başkasından sevgi dileniyor, farkında bile değiller. Eşler birbirinden, çocuklar ebeveynlerinden, birileri öğretmenlerinden, patronlarından, birileri en sıkı dostlarından sevgi dilenip durur. Ancak kimse sevginin istemekle değil, vermekle olduğunu idrak edemez.

Sev. Sadece sev. Karşılık beklemeden, bir çıkar gözetmeden sev. O zaman içindeki o dilencinin bir imparatora dönüştüğünü ve yeni sevgi pınarları keşfettiğine şahit olacaksın. Kalbin değişecek, yaşamın değişecek. Hakikate ancak bu şekilde ulaşabilirsin. Şapkana ancak bu şekilde sahip çıkabilirsin.

Cimrilik kötüdür ama sevgi veremeyen biri kadar zarar veremez hiçbiri. Sevgiyi başkasından bekleyen insan ona asla ulaşamayacaktır. Kapı kapı sevgi de dilense asla onu tadamaz. Çünkü sevmek vermekle ilgilidir, istemek ya da aramakla değil. Ona vererek ulaşılabilir ancak. Ancak bu

şekilde sevgi tohumları yeşerebilir hayatında. Yaşamda ancak vererek hakikate erişebilirsin. Paylaştıkça yaşamın sonsuz bir pınara dönüşür.

Ve sana son ipucundan bahsedeceğim bu konuya son verirken. Düşüncede derinliği sağlayacak, ön yargılarından kurtaracak ve sevgini filizlendirecek tek şeydir bu. Egosuz bir yaşam.

Ego yaşamının ta kendisidir. Yaşanmışlıklarından vücut bulur. Deneyimlediğin her bir olay, okuduğun her bir satır, hayatına dokunan her bir insan, tüm geçmişin birikimidir ego. Ego gölgendir.

Bu nedenle onu arayarak bulamazsın. Ararsan bulamazsın. Gölgeni yakalamaya çalışmaya benzer bu çaba. Onu yakalamaya çalıştıkça gölgen sen olursun. Kuyruğunu yakalamaya çalışan kedileri gözlemlemişsindir. Ego da böyledir. Asla merkeze ulaşamaz, dışsaldır. Çemberin çevresiyle ilgilidir. Onu bulmaya çalıştıkça çember çizip durursun sen de.

İbnü'l Arabi şöyle diyor: Havada uçan kuşun yerdeki gölgesini yakalamaya çalışan ahmak avcı gibi dünya gafletine dalmış kimse bilmez ki peşinden koştuğu gölge Hakk'ın esma ve sıfatlarının aksidir. Aslı koyup hayalin peşinden koşmak ömrü ziyan edip eli boş kalbi karanlık kalmaktır.

Kalbi karanlık kalmak. Karanlıkta kalmak. Egoyu elinde bir fenerle de arayamazsın. O zaman gölgen de yok olur. Etraf aydınlanır ve ego yok olur. Hiçbir yerde bulamazsın.

Aramak varlığını inkar etmektir. Aramak yatsımaktır. Onu dışarıda arama. Hiçbir şeyin eksik olmadığını fark ettiğinde aramaktan da vazgeçersin. İşte o zaman tüm dünya sana aittir.

Osho'ya kulak verelim.

Ego der ki: "Her şey olmasını istediğim gibi tam olsun, o zaman huzurlu olacağım."

Ruh der ki: "Huzurlu ol, o zaman her şey tam olmasını istediğin gibi olur."

Hiçliğe vardığında her şey olursun. Bir anlık da olsa kendini unut. Kendini unutmak istismar edilmek demek değildir. Kendini feda et demiyorum. Kendini düşünmeyi bırak. Ego öyle yerleşmiş ki derinlere bunun farkında bile değilsin. Başkasına olan sevgin bile kendi çıkarın için. Çıkarlarından kurtulduğunda kendine olan saygın da artacak. Yaşama ve çevrendekilere duyduğun minnettarlığın ortaya çıkacak.

Mottainai denen bir Japon değeri vardır. Sahip olduğumuz kaynaklara saygı duymak anlamına geliyor. Hem israf etmemek hem de minnet duygusuyla onları kullanmak demektir. Bir yiyeceğe sadece onu yetiştiren çiftçinin çabaları nedeniyle değer vermez bu düşünce. Hayatta kalmamızda rol aldığı için yiyeceğin kendisine de saygı duyar.

Sahip olduğun tek kaynak yaşamın kendisidir. Ona minnet duyduğunda, onu bahşedene saygı duyduğunda egonu da evcilleştireceksin. Egoyu dışarıda arama, içine yönel. Sefil bir hayat sür demek değildir bu. Yaşamı dolu dizgin yaşa minnetle. Egondan kurtulmak için kendini asla kısıtlama. Çok paran olabilir. Egomdan kurtulmak için artık para harcamayacağım dememelisin. Bu egoyu daha da kabartır. Çünkü nimetlerden feragat ettiğini hatırlatır zihnin sana her seferinde. Egonu okşar.

Lüks kıyafetler giyiyorsan onlardan kurtulmaya çalışma. En güzellerini giy. Yaşamak bu demektir. Ama bunu minnetle yap. Yolda gördüğün ihtiyaç sahibine egondan kurtulmak için yardım etmek yaşamda lüksten fedakarlık etmek hissi verir ve zihin bundan çok rahatsız olacaktır. İster ibadet etmek olsun, ister eğlenmek, isterse birilerine yardım etmek, ne yaparsan yap minnet duygusuyla yapmalısın. Aksi halde benlikle dolu bir kalp nasıl sevebilir ki?

Ego demirden bir duvardır. Ancak ondan arındığın vakit yaşamın sevgiyle dolacak, hakikate erişeceksin. Hakikatin kendisi olduğunu fark edeceksin.

Sevgili dostum. Eğer şapkana sahip çıkmak istiyorsan bu dört ipucunu idrak etmek zorundasın. Ego demirden bir duvardır. İnsanları birbirine yabancılaştıran ön yargılarıdır. Birbirine düşman eden düşüncesizliktir. Yaşama dair ne varsa yok eden sevgisizliktir. Bunlar hakikate giden yolda sana ışık tutacaktır. Minnet dolu bir yaşam dileğimle.