osho

her şeye sahipsiniz kendiniz hariç!

Yeni bir yaşamın anahtarı

Yayıma Hazırlayan: Tuğba Sarıünal



DESTEK yayınları

DESTEK FELSEFE

osho

her şeye sahipsiniz kendiniz hariç!

Yeni bir yaşamın anahtarı

Yayıma Hazırlayan: Tuğba Sarıünal



DESTEK yayınları

DESTEK FELSEFE

osho

her şeye sahipsiniz kendiniz hariç!

Yeni bir yaşamın anahtarı



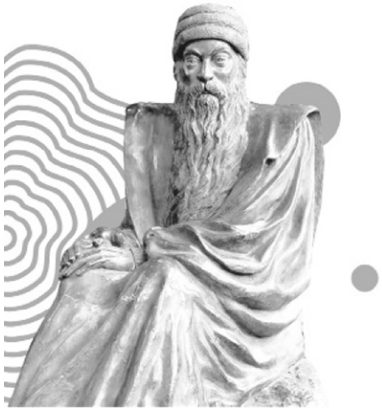
DESTEK YAYINLARI: 1328
FELSEFE: 42
OSHO / HER ŞEYE SAHİPSİNİZ KENDİNİZ HARİÇ!
Yayıma Hazırlayan: Tuğba Sarıünal
Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü, yayınevinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.
İmtiyaz Sahibi: Yelda Cumalıoğlu
Genel Yayın Yönetmeni: Ertürk Akşun
Felsefe Serisi Yayın Koordinatörü: Özlem Küskü
Son Okuma: Devrim Yalkut
Kapak Tasarım: İlknur Muştu
Sayfa Düzeni: Cansu Poroy
Sosyal Medya-Grafik: Tuğçe Budak - Mesud Topal
Destek Yayınları: Ağustos 2020 (3.000 Adet)
4. Baskı: Ekim 2020
5.-6. Baskı: Kasım 2020
Yayıncı Sertifika No. 13226
ISBN 978-625-441-058-1
© Destek Yayınları
Abdi İpekçi Caddesi No. 31/5 Nişantaşı/İstanbul
Tel. (0) 212 252 22 42
Faks: (0) 212 252 22 43
www.destekdukkan.com
info@destekyayinlari.com
facebook.com/DestekYayinevi
twitter.com/destekyayinlari
instagram.com/destekyayinlari
Deniz Ofset – Çetin Koçak
Sertifika No. 48625
Maltepe Mahallesi
Hastane Yolu Sokak No. 1/6
Zeytinburnu / İstanbul

osho

her şeye sahipsiniz kendiniz hariç!

Yeni bir yaşamın anahtarı

Yayıma Hazırlayan: Tuğba Sarıünal



DESTEK yayınları

Giriş

Yaşadığımız yüzyılın toplumsal ve bireysel sorunlarına dair yaptığı tespitlerle milyonlarca mutsuz insanı peşinden sürüklemeyi başaran ve modern zaman gurusu olarak adlandırılan sıra dışı bir filozoftur Osho. Kimilerine göre sistemin içinde bunalmış mutsuz insanları sömüren bir provokatör, kimilerine göre ise onların kendilerini tanımasına vesile olan spiritüal bir aracıdır.

Devletlerle girdiği çatışmalar, farklı bölgelerde oluşturduğu komünler ve yasadışı faaliyetleri yüzünden hukuki cezalara çarptırılsa da, yaşattığı deneyimler açısından dikkate alınmaya değer bir hayata sahiptir. Belki de problemi o kadar iyi tasvir etmiştir ki insanlar çözümün onda olduğunu düşünerek peşinden gitmiştir. Ancak arayışımız ne olursa olsun bir kişi ya da topluluğa sorgulamadan adandığımızda yaşanacak olanlara dair iyi bir örnek teşkil etmektedir. En anlamlı arayışın kendimize has olduğunu unutmayın. Anlamayı, anlamlandırmayı ve sorgulamayı es geçtiğimiz her dakika birileri tarafından oluşturulmuş fikirlere kolayca adapte olabiliriz. Oysa Osho şöyle der:

"Hayatın kendi başına bir anlamı yoktur. Hayat bir anlam oluşturma fırsatıdır. Anlamın keşfedilmesi değil, oluşturulması gerekir. Anlamı, ancak onu oluşturursan bulursun. Orada bir çalının arasında durmuyor. Yani sağına soluna bakınca, biraz arayınca bulamazsın. O bulunacak bir kaya gibi durmuyor. O, oluşturulacak bir şiir, söylenecek bir şarkı, edilecek bir danstır. O senin kendinle münasebetine hastır."

Ve ekler:

"Hayatın benim söylememle değişmez. Hayatın sadece, sen sözlerimde doğru bir şeyler görüyorsan değişebilir. Benim söylediklerimi doğrudan benimseme. Üzerine düşün ve zekânla test et."[1]

Kendi yolculuğumuzun anlamını ararken bir arada yaşamayı öğrenmek ve dünyayı bulduğumuzdan daha iyi bir yer haline getirmek zorundayız. Sen sen olduğun için ben değerliyim. Ben ben olduğum kadar dünyaya faydalıyım. Ben olmasaydım sen de olamazdın. Seni değerli kıldığım kadar ben de değerliyim. Sana verdiğim söz kadar kendime sadığım. Bana tanıdığın hak kadar özgürsün. Bana baktığında gördüğün sensin. Senin aynan temizse ben de temiz görüneceğim. Ben, beni keşfedersem senin

değerini bilirim. Sen sen olarak ben de ben olarak birlikte yaşamaya ne dersin?

Tuğba Sarıünal

1 *Yeni Bir Yaşamın Anahtarı*, Osho, Butik Yayıncılık

“Sadece
kendinle bir şey
yapabilirsin.
Dünyadaki başka kimseyi
değiştiremezsin,
sadece kendini değiştirebilirsin. Mümkün olan
tek devrim budur.
Mümkün olan tek dönüşüm kişinin kendisinin olandır.”

Osho kimdir?

Provokatör mistik, asi ruh, sıra dışı filozof, modern çağ gurusu ve özgür spiritüal olarak bilinen Osho 11 Aralık 1931 tarihinde, Hindistan'ın Madhya Pradesh eyaletindeki Kuchwada'da dünyaya gelmiştir. Gerçek adı Chandra Mohan Jain'dir. 1970 yılından itibaren Amerika'da yaşadığı dönem süresince Bhagwan Shree Rajneesh adını kullansa da, hayatının son dönemlerinde benimsediği mahlas olan Osho ile tüm dünyada tanınmıştır. Osho, Japon dilinde öğretmen anlamına gelmektedir.

Çocukluk yıllarından itibaren felsefeye yoğun ilgi duyan Osho, en çok "ben" duygusu üzerine yoğunlaşmıştır. Meditasyonu modern zamana uyarlamış, dünyayı anlamak isteyen insanın önce kendini tanıması gerektiğini savunmuş ve özgürlüğün en kıymetli hazine olduğunu vurgulamıştır. Kendisinden önce gelen tüm eğitmen, bilgin ve kâşiflerin öğretilerini kendi bilgi süzgecinden geçirerek eleştirmiş ve yeni bir akım ortaya çıkarmıştır.

Çocukluğunu sevgi dolu bir ailede geçiren Osho, henüz yedi yaşındayken çok sevdiği dedesinin ölümüne şahit olmuş ve hayata dair ilk büyük farkındalığını bu şekilde yaşadığını belirtmiştir. Esaretin açlıktan daha ölümcül olduğunu savunan ailesi tarafından özgür bir çocuk olarak yetiştirilen Osho, liseyi bitirdikten sonra Hitkarini Koleji'nde eğitim almaya başlamış ancak okutmanlardan biriyle yaşadığı bir tartışma sonucunda kaydını Jain Koleji'ne naklettirmiştir. Üniversiteyi bitirdiği ilk yıl Jabalpur'da Bhanvartal bahçelerindeki bir ağacın altında meditasyon yaparken aydınlandığını ve aklında biriken kelimeleri insanlarla paylaşma zamanının geldiğini söylemiştir.

1955 yılında Sagar Üniversitesi Felsefe Bölümü'nde lisans eğitimini tamamlayan Osho, aynı yıl yüksek lisans eğitimine başlamış ve bir süreliğine Jabalpur Üniversitesi'nde felsefe dersleri vermiştir. Üstün zekâsı ve hızlı öğrenme yeteneğinin yanı sıra kendi bölümünde gerçekleştirdiği yenilikçi eğitim sistemleri, Hindistan'daki üniversitelerde hızla kabul görse de özgürlüğü benimseyen tarafı pek çok kez yönetimlerle ters düşmesine neden olmuştur. Okutmanlığa başladığı Sanskrit Koleji'ndeki rektör yardımcısı tarafından, öğrencilerin ahlaki, karakteristik ve dini düşünceleri üzerinde tehlike unsuru olduğu gerekçesiyle rapor edilmiş, başka bir üniversitede profesörüyle tartışınca disiplin kuruluna sevk edilmiş, bir kez

işten çıkarılmış ve bir kez de kendi isteğiyle ilişikli olduğu üniversiteden istifa etmiştir. Ancak yaşadığı tüm sorunlu ilişkilere rağmen henüz 29 yaşındayken profesör unvanını almaya hak kazanmıştır. O yıllarda yaşadığı olumsuz deneyimleri kendi sözleriyle şöyle açıklamıştır:

"Üniversitede öğretmen olduğumda dedim ki: 'Ben kime ders vereceğim? Bu masalara ve sandalyelere mi? Bu nasıl bir saçmalık? Size bu şekilde oturmanızı kim söyledi? Birbirinize karışın ve önüme gelin.'

Böyle dedim çünkü sınıfa girdiğimde kızların bir köşede oturduğunu, önümde dört beş boş sıra olduğunu, oğlanların diğer köşede oturduğunu gördüm.

Tereddüt ettiler. Bir öğretmenin onlara karışmalarını söylediğini hiç duymamışlardı. Dedim ki: 'Hemen karışın, aksi halde rektör yardımcısına son derece doğaya aykırı, gayri-psikolojik bir şeyin olduğunu raporlayacağım.'

Yavaş yavaş, tereddütle... Dedim ki: 'Tereddüt etmeyin! Yerinizden kıpırdayın ve karışın. Benim sınıfımda ayrı oturamazsınız. Ve bir kıza dokunmaya çalışmanız ya da bir kızın gömleğinizi çekiştirmeye çalışması umurumda bile değil; doğal olan her şeyi kabul ederim. Bu yüzden orada donmuş, küçülmüş bir halde oturmanızı istemiyorum. Benim sınıfımda olmayacak bu. Birlikte olmaktan keyif alın. Birbirinize notlar, taşlar, mektuplar attığınızı biliyorum. Buna gerek yok. Gidip yanına oturun, mektubu ya da ne istiyorsanız onu kıza verin ya da erkeğe çünkü aslında hepiniz cinsel açıdan olgunsunuz; bir şey yapmalısınız. Ve felsefe okuduğunuza göre kesinlikle delisiniz! Bu zaman, felsefe okuma zamanı mı? Zaman dışarı çıkıp sevişme zamanı. Felsefe başka bir şey yapamadığınız, ihtiyarlık içindir, o zaman felsefe okuyabilirsiniz.'

Hepsi çok korktu. Yavaş yavaş gevşediler ama diğer sınıflar onları kıskanmaya başladı. Diğer profesörler rektör yardımcısına rapor vermeye başladılar. 'Bu adam tehlikeli biridir. Kızlarla oğlanların hepimizin yasakladığı şeyleri yapmasına izin veriyor. Onların iletişime geçmesini engellemek yerine onlara yardım ediyor! Diyor ki: Aşk mektubu yazmayı bilmiyorsanız bana gelin. Ben size öğretirim. Felsefe ikincildir, fazla değildir. İki senelik dersi altı ayda bitiririz. Kalan bir buçuk senede zevk alır, dans eder, şarkı söyleriz. Endişelenmeyin.'

Sonunda rektör yardımcısı beni çağırmak zorunda kaldı ve şöyle dedi: ‘Bütün olan biteni duydum. Ne diyorsun?’

Dedim ki: ‘Üniversitede öğrenci olmuş olmalısın.’

‘Evet...’ dedi. ‘Oldum. Aksi halde nasıl rektör yardımcısı olabilirdim?’

Dedim ki: ‘O zaman biraz geri dön ve kızların uzakta, senin uzakta oturduğun günleri hatırla. Kafandan ne geçiyordu?’

‘Çok tuhaf bir adama benziyorsun...’ dedi. ‘Gelmeni istedim çünkü bir şey hakkında bilgi almak istiyordum.’

Dedim ki: ‘Bunu daha sonra ele alırız. İlkönce sorumu yanıtla. Ve dürüst ol; aksi halde yarın tüm üniversitenin, tüm profesörlerin ve öğrencilerin önünde sana açık açık meydan okurum. Konuyu tartışırız ve onların oy vermesine izin veririz.’

Dedi ki: ‘Heyecanlanma. Belki haklısın. Hatırlıyorum. Artık yaşlı bir adamım ve umarım bunu kimseye söylemezsin, kızları düşünürdüm. Profesörü dinlemezdim, profesörü kimse dinlemezdi. Kızlar notlar fırlatıyordu, biz notlar fırlatıyorduk, mektuplar alınıp verilirdi.’

‘O zaman...’ dedim. ‘Gidebilir miyim?’

‘Elbette...’ dedi. ‘Git ve ne yapmak istiyorsan yap. Seninle herkesin önünde karşılaşmak istemiyorum, kazanacağını biliyorum. Haklısın. Ama ben zavallı bir adamım; görevimi yerine getirmem gerek. Böyle bir şey yapacak olursan hükümet beni bu rektör yardımcılığından atar.’

Dedim ki: ‘Rektör yardımcılığı benim umurumda değil. Sen rektör yardımcısı kal ama bir daha beni asla çağırma. Pek çok şikâyet gelecektir ama şu anda sana açıkça söylüyorum, her seferinde ben haklı olacağım.’

‘Anladım’ dedi.

Sonra öğrenciler, benim dersimi almayan kız ve oğlanlar bana sormaya başladılar: ‘Biz de gelebilir miyiz?’

Dedim ki: ‘Felsefe hiç bu kadar merak uyandırmamıştı. Gelin! Herkes gelebilir. Ben hiç yoklama almam. Her ay, yoklama defteri gidecekken, öylesine doldururum – yok, var, yok, var. Yalnızca herkesin derslerin yüzde yetmiş beşinden fazlasına girmiş görünmesine dikkat ederim, böylece sınava girebilirler. Umurumda değil. Bu yüzden gelebilirsiniz.’

Sınıflarım tıka basa doldu. İnsanlar pencerelerde oturuyordu. Ve aslında hepsinin başka sınıfta olması gerekiyordu.

Sonra yine şikâyetler gelmeye başladı ve rektör yardımcısı dedi ki: 'Bu adam hakkında şikâyet getirmeyin. İnsanlar dersinize gelmiyorsa bu sizin sorununuz. Ben ne yapabilirim? Onu tercih ediyorlarsa, o ne yapabilir? Ve onlar felsefe öğrencisi değil ama sizin tarih, ekonomi, politika derslerinize gelmek istemiyorlar. Ben ne yapabilirim? Ve o adam bana meydan okudu: Bir daha asla beni çağırma, yoksa herkesin önünde karşı karşıya geliriz dedi.'

Ama her bölümden o kadar çok şikâyet geldi ki sonunda rektör yardımcısı yanıma geldi. Beni çağırmamasının daha iyi olacağını biliyordu; sınıfıma gelmek zorunda kalınca gördüklerine inanamamıştı.

Felsefede pek az öğrenci olur çünkü felsefe para kazandıran bir konu değildir. Ama sınıf tıka basa doluydu ve onun girebilmesi için bile yer yoktu. Diğer öğrencilerle birlikte kapının arkasında durduğunu gördüm. Öğrencilere dedim ki: 'Rektör yardımcısının içeri girmesine izin verin. Bırakın o da burada gerçekleşen sahnenin tadını çıkarsın.'

İçeri girdi. Gözlerine inanamıyordu. Kızlar oğlanlar hep birlikte oturuyor ve neşeyle beni dinliyorlardı. Tek bir rahatsızlık yoktu çünkü rahatsızlıkları kökünden önlemiştik. Artık her oğlan kız arkadaşının yanında oturuyordu. Taş, mektup atmalarına gerek yoktu. İhtiyaç yoktu.

Dedi ki: 'Böyle kalabalık bir sınıfta iğne atsan işitilecek bir sessizlik olmasına inanamıyorum.'

Dedim ki: 'Öyle olmak zorunda çünkü baskı yok. Öğrencilere gitmek isterlerse benden izin almalarına gerek olmadığını, çıkıp gidebileceklerini söyledim. İçeri girmek istediklerinde de giriyorlar. İzin almalarına gerek olmuyor. Burada olup olmamaları beni ilgilendirmez. Ben ders vermekten zevk alıyorum. Ders vermeye devam edeceğim – burada oturmak istiyorsan otur. Aksi halde kaybol. Ama kimse gitmiyor.' "[2]

Okutmanlık yapmaya başladığı ilk yıl bir yandan derslere devam ederken bir yandan da Rajneesh takma adıyla Hindistan'ın tüm bölgelerini dolaşmış ve kıraathanelerden seminer salonlarına kadar hemen her yerde her kültür ve dinden insana konuşmalar yapmıştır. Gandi ve sosyalizmi eleştiren Osho'ya göre fakirliğin asıl sebebi sosyalizmdir ve Gandi aslında iyimser bir âlim değil kendini fakirliğe adamış ve bu durumdan hoşlanan bir mazoşisttir. Hindistan'ın kalkınması için fakire sabretmeyi öğreterek

zengini koruyan dinler yeterli değildir. Sadece daha fazla paraya sahip olmaları sebebiyle zenginlere iltimas geçen ve Tanrı heykellerine daha yakından ibadet edebilme hakkı veren bir din ilahi değil, sistemin korunması için düzenlenmiş bir figürdür. Ülkenin refahı adına dinlerden daha önemli olan şey doğum kontrolü bilincinin geliştirilmesidir. Kapitalizme duyduğu sempatiyi açıkça belirten Osho, yaptığı konuşmalarda bilim ve teknolojiyi her zaman ön planda tutmuştur. Dinlerin binlerce yıl ayakta kalmasını ise fakir kesimden varlığını korumaya çalışan zenginler tarafından desteklenmesine ve halkı bir arada tutarak kendi uyduruk yönetim biçimini devam ettirmeye çalışan yönetimlerin gayretine bağlamıştır. Özellikle Ortodoks Hint dinlerini hedef alan Osho, din adı altında gerçekleştirilen içi boş ritüelleri eleştirmiş, kurulan korku düzenine isyan edince de kendisiyle aynı fikre sahip pek çok insanı peşinden sürüklemiştir. 1962 yılında Profesör Rajneesh adıyla 3 ila 10 gün süren modern meditasyon kampları oluşturmuş ve özgürlükçü seksi anlattığı konuşmaları yüzünden Hint basınında “seks gurusu” lakabıyla anılmaya başlanmıştır.

Osho’ya göre meditasyon bir arınmadır ancak yaşanılan döneme uyarlanması gereken bir süreçtir. Modern dünya insanının yaşadığı sıkıntılar, geçmiş travmaları ve gündelik hayatta yakaladığı hız geçmiştekinden farklı olduğu için geçmiş meditasyonlardan tam bir fayda sağlaması da mümkün değildir. Bu yüzden kendi yöntemiyle dinamik meditasyon adı altında yeni bir arınma şekli geliştirmiştir. İnsanın kendisiyle baş başa kaldığı ve hiçbir şey yapmadan düşünceden arındığı pek çok zaman dilimi bile meditasyondan sayılabilir. Vurgu yaptığı tek bir kural vardır: Kesintisiz devamlılık... Meditasyon alışkanlığı edinmenin önemini ise şöyle açıklar:

“Hangi alıştırmayı seçersen seç, hayatının tamamı için seç. Üzerine çekici vurmaya devam et, zihnini dinleme. Zihnin seni ikna etmeye çalışacaktır ve zihin büyük bir baştan çıkarıcıdır. Kendini hasta hissettiğin için, başın ağrıdığı için, gece uyuyamadığın için, bütün gün boyunca dinlenmeyi hak edecek kadar yorulduğun için bugün meditasyon yapmaman gerektiğine dair bir sürü neden sayacaktır. Onu dinleme.”

1970 yılında ilk defa halka açık bir seans düzenlediği sırada hayatının geri kalanında kendisinin de bizzat uyguladığı dinamik meditasyon

yöntemini bire bir uygulamalı olarak tanıtmıştır.

Aynı yıl kendi fanatik taraftar grubunu da yanına alarak Bombay'a taşınmış ve yüzlerce kez yaptığı halka açık meditasyon seanslarına son vermiştir. Bu dönemde ünü Batı'ya da yayılmaya başladığı için Avrupa'dan gelen pek çok meraklı ziyaretçi için konuşmalar düzenleyerek yeni öğrenciler yetiştirmeye devam etmiştir. Ancak birkaç yıl içinde Bombay şehrinin havası yüzünden alerjik astım atakları geçiren Osho, Koregaon Park-Pune'da satın aldığı araziye taşınarak kendi fanatik taraftar grubunu da bir kez daha peşinden sürüklemiştir. 1981 yılına gelindiğindeyse halen Rajneesh adıyla bilinen Osho'nun ziyaretine her gün neredeyse 30.000 kişi gelmeye başlamış, çoğunluğu Avrupa ve Amerika'dan gelen bu insan toplulukları sayesinde taraftar grubunu ciddi anlamda genişletmiştir. Ancak benimsediği özgürlükçü yöntemler, iğneleyici konuşmaları ve Hint inanışlarına yaptığı göndermeler yüzünden kendisine pek çok düşman edinmiştir. Üzerindeki baskılar ve yaşadığı hayati tehlikelerin ardından kendisini destekleyen bir grup insanla birlikte Amerika'ya göç eden Osho, Oregon'da büyükçe bir arazi kiralayarak kendi komününe ait bölgesini kurmuş ve bölgenin adını da "Rajneeshpuram Şehri" olarak ilan etmiştir. Kiraladıkları araziye aylar süren çalışmalar sonunda evler inşa eden komün, bitişikte kalan 40 kişilik kasabada yaşayan yerel halkın tepkileriyle mücadele etmeye başlamış, pek çok kez zekice yönettikleri sistemleri sayesinde galip gelmiş ancak FBI ve CIA gibi teşkilatların ilgisinden kaçmayı başaramamışlardır. Evsizlerden oluşan binlerce insana yemek ve barınma olanağı sunarak komün için destek elde etmiş, yönetimle ters düşmüş ve 1985 yılında göçmenlik yasalarını ihlal etmek suçuyla tutuklanan Osho, Amerikan hükümeti tarafından sınır dışı edilmiştir. Aynı dönemde 21 ülkeye girişi yasaklanan Osho, 1986'da Hindistan'a dönerek ölene kadar burada yaşamaya devam etmiştir. Mezarı yoktur. Ölüm şekli halen bir muamma olsa da kaynaklarda kalp yetmezliği olarak yer almaktadır. Vasiyeti üzerine oditoryumuna şöyle yazılmıştır: *"Hiç doğmadı, hiç ölmedi, sadece bu gezegeni 11 Aralık 1931 ile 19 Ocak 1990 arasında ziyaret etti."*

Hindistan'da kurduğu komünü halen Avrupa ve Amerika'dan gelen binlerce ziyaretçiyi kabul etmekte ve kendini arama yolunda farklı

deneyimler kazanmak isteyen insanlar için dünyanın en büyük ruhsal gelişim merkezi olmaya devam etmektedir.

2 *Provokatör Mistik*, Osho, Omega Yayınları, Çev. Niran Elçi

“Kalbin yolu güzeldir ama tehlikelidir. Zihnin yolu sıradandır ama güvenlidir. Erkek en güvenli ve en kestirme yaşam tarzını seçmiştir. Kadın duyguların, hislerin, ruh hallerinin en güzel ama en sarp, en tehlikeli yolunu seçmiştir. Ve bugüne kadar dünya erkekler tarafından yönetildiği için kadınlar muazzam şekilde azap çekmiştir.”

Kendini arayan insan

“Neyi seversen, o olursun. Sevgi simyadır.
Asla yanlış şeyi sevme çünkü seni dönüştürecektir.
Hiçbir şey sevgi kadar dönüştürücü değildir.
Seni daha yükseklere, doruklara çıkarabilecek
bir şeyi sev. Senin ötende bir şeyi sev.”

“Çok uzaklardaki bir eğitim kampında acemi askerlerden oluşan bir müfreze yakıcı güneş altında yapılan bir günlük yürüyüşten sonra çadırlarına geri dönmüştü.

‘Ne hayat ama!’ dedi askerin biri. ‘Herhangi bir yerden kilometrelerce uzakta, kendisini Hun İmparatoru Attila zanneden bir çavuş... Kadın yok, içki yok, izin yok ve tüm bunların üzerine bir de botlarım iki numara küçük geliyor.’

‘Dostum buna katlanmak istemiyorsan, niçin başka bir çift giymiyorsun ki?’ dedi diğer asker.

‘Mümkün değil. Onları çıkartmak sahip olduğum tek zevk.’

Riske atacak neyin var? Sadece ıstırabın. Sahip olduğun tek zevk onun hakkında konuşmak. Istırabı hakkında konuşan insanlara bir bak, ne kadar mutlu oluyorlar! Onun için para harcıyorlar; psikologlara kendi perişanlıklarından bahsetmeye gidiyorlar, bunun için para ödüyorlar! Birisi dikkatlice dinliyor ve onlar sadece bu sebeple mutlu olduklarına inanıyorlar.

İnsanlar mutsuzluklarından tekrar tekrar bahsediyor. Hatta abartıyorlar, süslüyorlar, olduğundan daha büyük gösteriyorlar. Onu gerçekte olduğundan daha büyük hale sokuyorlar. Niçin? Riske ettiğin şey sadece sefaletin, başka bir şey değil; ama insanlar bilinene, tanıdık olana yapışır. Bildikleri tek şey mutsuzluk; hayatları bu. Kaybedecek bir şey yok ama onu kaybetmekten çok korkuyorlar.

Bana göre ilk olarak mutluluk gelir, coşku gelir. İlk olarak kutlayıcı bir tavır gelir. İlkönce hayatı onaylayan bir felsefe gelir. Tadını çıkart! Şayet işinden tat almıyorsan değiştir. Bekleme! Çünkü beklediğin tüm zamanlarda Godot’yu bekliyorsun ve Godot hiçbir zaman gelmeyecek. Kişi basitçe bekler ve hayatını boşa harcar. Kim için, ne için bekliyorsun?”[3]

Neredeyse tüm öğretilerinde değişimin esas olan faydalarına vurgu yapar Osho. Çok istediğiniz bir şey en doğru haliyle, en güzel şekilde ve en belirgin biçimde karşınıza çıksa bile siz buna hazır değilseniz çöpten daha değerli gelmeyecektir gözünüze. 2000'lerin başında yapılan evrensel bir araştırmada farklı kültür, din ve sosyoekonomik durumlara sahip kişilere psikologlar aracılığıyla tek bir soru yöneltilir: "Şu an hesabınıza bir milyon dolar gelseydi, sıkıntılarınız hafifler miydi?"

Katılımcıların neredeyse tamamı bu soruya olumlu yanıt vermiş hatta sıkıntılarının hafiflemekle kalmayarak tamamen geçeceğini ifade etmiştir. Oysaki kimse bu duruma ne kadar hazır olduğuyla ilgili kendini test etme gereksinimi duymaz. Bir kilo külçe altın hayatınızı kurtarabilir ancak evinizin salonundaki kanepede uyuklarken kafanıza düşerse muhtemelen sizi öldürecektir. Yani istekleriniz için hazır olmanız isteklerinizin gerçekleşmesinden daha önemlidir. Doğru kişi ve doğru yerden daha önemli bir şey varsa o da doğru zamandır.

Pek çoğumuzun aklı doğru zaman kavramıyla ilgili epey karışıktır. Genellikle yaşadığımız anın içindeki küçük dilimlerde doğru olan pek bir şey yokmuş gibi hissederiz. Umutla beklenen ve doğrulara gebe olan tek şey yarınlardır. Yarın, ertesi gün, sonraki yıl ve ileriki bir zamana dair beklemeyi sürdürürken, sıkıntılarımızı da beraberimizde sürüklediğimizi unuturuz. Bugünün sıkıntısını yarına taşır, yarından mucize bekleriz.

İki ucu olan ve gıdaları işleyen bir makine hayal edin. Giriş kısmından hangi tür et ve baharatı koyarsanız diğer taraftan o çıkacaktır. Aradaki süreçte mucizevi bir dönüşüm bekleyemezsiniz. Fazla gerçekçi olup hayatın tadını kaçırmak ve geleceğe dair umudunuzu yitirip mucizelere kapınızı kapatmaktan söz etmiyorum. Ancak sıkıntılarımıza büyük bir aşkla bağlıyken ve çektiğimiz acıdan gizlice zevk alıyorken, ertesi gün ya da sonraki yıl mutlu olmayı bekleyemeyiz.

Bir tünelde ilerleyen üç farklı insan vardır. Birincisi kötümserdir ve sadece tüneli görür. İkincisi iyimserdir ve sadece ışığı görür. Üçüncüsü gerçekçidir, hem tüneli, hem ışığı, hem de karşıdan gelme ihtimali olan treni görür.

Cesaretini kıran tek şey, attığın adım uğruna kaybedeceklerindir. Acını riske etmekten korkma. İnsan fıtratı şöyle çalışır: Neredeyse hepimiz bildiğimiz bir acıyı hiç bilmediğimiz bir mutluluğa tercih etmeye teşne

olarak dünyaya geliriz. Oturduğunuz bir koltuk dünyanın en rahatsız edici süngerine sahip olsa da, belli bir zaman oturmaya devam ettiğinizde alışırsınız.

Alışkanlıklarını gözden geçir. Ne kadarı sana fayda sağlıyor? Mutlu musun yoksa sadece sahip olduğun rutini kaybetmekten korkan ve ömrünün neredeyse tamamını mutluluk beklentisiyle geçiren bir yorgun musun?

"Eğer sahte olanı riske edebilirsen, gerçek senin olabilir. Ve buna değer çünkü sadece sahte bir şeyi riske edip gerçeğe sahip olacaksın. Hiçbir şey riske etmeden her şeye sahip olacaksın."

İnsan kolay yorulan bir varlık değildir. Atalarımızı düşün. Kilometrelerce yolu yayan giden, her yeni günde avlanmak zorunda olan, tırmanan, yüzen ve koşan insanlardı hepsi. Oysa on beş dakikalık tempolu bir yürüyüş bile bedenine fazla gelebiliyor. Çünkü yorgun değil mutsuzsun. Şikâyet etmeye devam edersen birilerinin sana sihirli bir değnek dokunduracağını düşünüyorsun. Değnek yok, sadece değişim ve olumlu düşüncenin gücü var.

Değişimin ilk adımı ise kendine dışarıdan bakmayı başarabilmende gizlidir. Bir arkadaş hayal et. Her akşam buluşuyorsunuz ve yıllardır aynı cümlelerle sana dert yanıyor. "Bu sabah yine aynı çamurlu yoldan gittiğim için elbiselerim mahvoldu ama başka çarem yok ki. Sonra kirli elbiselerim yüzünden patronumdan azar işittim ama bu benim suçum mu? Bütün gün çok yoruldum hatta işler yetişmedi yemek bile yiyemedim ama fedakârlıklarımı kimse görmüyor. Oysa geçen yıl işe başlayan adam terfi aldı. Ben neden bu kadar değersizim?" İlk günler çok sevdiğin arkadaşını sabırla dinlersin. Sonra onun iyiliği için onu cesaretlendirmeye çalışırsın. Bir süre sonra hiçbir değişim olmadığını görünce sıkılmaya başlarsın. Sıkılma hissin acımaya ve acıma hissin öfkeye dönüşür. O çok sevdiğin arkadaşını artık sevmiyorsundur. Neden? Çünkü bildiği bir acıyı hiç bilmediği bir mutluluğa tercih ediyor. Ancak o arkadaş sensin. Kendine, mutsuz taraflarına, yaşama isteğini yok eden rutinine, değersiz hissettiğin yerlere ve cesaretini kıran her şeye yeniden bak. Mutlaka bir çıkış yolu bulacaksın.

"Buradasın! Varoluş seni doğurdu.
Demek ki çok büyük bir ihtiyaç oluştu
ve sen bir boşluğu doldurdun.

Sensiz varoluş eksik kalacaktı.
Ben bunu söylediğimde, yalnızca sana söylemiyorum. Bunu ağaçlara, kuşlara, hayvanlara, sahildeki çakıltaşlarına da söylüyorum. Koskoca sahilde tek bir çakıltaşı eksik olduğunda, sahil aynı olmayacak.
Tek bir çiçek eksik olduğunda, evren onun yokluğunu hissedecek. Nasılsan öyle değerli olduğunu hissettiğinde, başkalarının da nasılsa öyle değerli olduğunu hissedeceksin.”

***

“Sevgi bir
tutku değildir.
Sevgi bir
duygu değildir.
Sevgi birisinin,
bir şekilde seni
tamamladığının
derinden
anlaşılmasıdır.”

[3] *Martıları Seven Adam*, Osho, Butik Yayıncılık, Eserin Orijinal Adı: *The Man Who Loved Seagulls*

Mutluluk

“Kimse mutlu birinden hoşlanmaz
çünkü mutlu kişi diğerlerinin egosunu incitir.
Diğerleri şöyle hissetmeye başlar:
Demek sen artık mutlusun ama biz hâlâ karanlığın,
acının, cehennemin içinde sürünüyoruz.
Biz bunca acı çekerken sen ne cüretle mutlu olursun!”

“Gezginin biri yürüdüğü uzun yolun ardından bulduğu bir ağaç gölgesine oturur. Acıkmıştır. ‘Şurada biraz yiyecek olsaydı yerdim’ diye düşünür ve birden orada yiyecek belirir. Aç olduğu için hiç sorgulamadan bir güzel yer. Sonra uykusu gelir. ‘Şurada bir yatak olsaydı uyurdum’ diye düşünür ve yatak belirir. Fakat yatarken adamın içini bir düşünce kaplar. ‘Neler oluyor? Etrafta kimse yok ama yiyecek dedim geldi, yatak dedim geldi, şimdi hayaletler gelip beni yiyecek!’ diye düşünür. Ve hayaletler gelip onu yer.

Hayatta kural aynıdır. Hayaletleri düşünürsen ortaya çıkacaklardır. Düşündüğün şeyi göreceksin. Düşmanları düşünürsen onları yaratacaksın, dostları düşünürsen onlar belirecek. Seversen, dört bir yanında sevgi belirir; nefret edersen, nefret belirir. Düşündüğün her şey mutlaka başına gelecektir.”[4]

Öncelikle bilmen gereken temel kural şudur: Sadece kendini seven bencil biri olmayacaksın ama önce kendini sevecek kadar bilinçli yaşayacaksın. İnsan kendine beslemediği hiçbir duyguyu karşısındakine besleyemez. Kendini sevmeyen bir insan başkalarını sevemez. Hissettiği duygunun sevgi olduğunu iddia etse de bu sevgi değildir. Kendini değersiz gören biri, kurduğu her ilişki biçiminde fazla fedakârlık yaparak onaylanma çabasına girer. Bu yorucudur ve tüketir. Karşı taraf ise gördüğü fazla ilginin bir süreliğine tadını çıkarsa da çok geçmeden bu durumdan sıkılacaktır ve geriye tek bir söz kalır: “Yapmasaydın!”

Kendini sevmeyen biri kendinden daha çok diğerlerini önemser ve kurduğu ilişkilerde bağlılık değil bağımlılıklar geliştirir. Birine ya da bir şeye bağımlı olduğunuzda gücünüz bitene kadar ona tutunur, zararlarını görmezden gelir ve kontrol etmeye çalıştıkça tükenirsiniz. Sağlıklı olan bağlılıklar geliştirmektir.

Karşında kendi suretinin oturduğunu hayal edebilir misin? Nasıl biriyle göz göze geldin? Sevilmeye layık mı? Sözüne güvenilir mi? Gözleri ışıldıyor mu? Mutlu mu yoksa kronik bir yorgun mu? En son ne zaman ağlamıştır? Karnı ağrıyana kadar güldüğü olmuş mudur?

Kendi başınayken yakalayamadığın hiçbir şeyi başkalarına yansıtamazsın. Kendinle olmak sana ıstırap gibi geliyorsa başkalarına tutunan asalak bir canlıdan farkın kalmaz. Bırak diğerleri seninle vakit geçirmek istesin. Gözlerindeki parıltıyı yeniden kazanmak için yeni bir sevgili bulmayı beklemekten vazgeç. Gözlerin öyle çok parlasın ki eskisinden daha iyi bir sevgiliyle yolun kesişsin. Kendine olan özsaygını yükseltmek için kendinle daha fazla konuş. Her güne kendine bir söz vererek başla. “Bu sabah bir saat yürüyüş yapacağım” de ve yap. “Bu akşam erken uyuyacağım” de ve uyu. Kendine verdiğin sözlere sadık kalman hem özgüvenini yükseltir hem de seni daha güvenilir biri haline getirir.

Hayallerinin ne kadarı sana ait? Yakın arkadaşının ilişkisine özeniyorsun ama onunki gibi bir sevgili seni mutlu eder mi? Ya da almak istediğin siyah spor araba, her gününü mutsuz geçirmeye değecek bir nesne mi? Hayallerin sana ait değilse hedeflerin de senin değildir. Ulaştığında mutsuz olacağın bir havuç için aylarca ya da yıllarca çabaladın ama ona ulaştığında yaşadığın şey, geçici bir hazdan fazlası değildi. Şimdi yine aynı kısırdöngüye hapsoldun ve etrafı gözlemeye devam ediyorsun. Kim kendine yeni bir şey almış? Kim sevgilisiyle mutlu bir fotoğraf paylaşmış? Kim kolaylıkla çok para kazanmış? Yine başkalarına ait bir hayali sahiplenip peşinden koşacak ve en azından bir süreliğine sabahları uyanmak için bir amaç edinmiş olacaksın.

Oysa sen, yeteneklerini deneyimleyerek, dünyanın geri kalanına dair hiçbir merak duymadığın uğraşını keşfetmelisin. Mutluluğun satın almakla değil üretmekle paralel olduğunu unutma. Dünyaya yeni bir şeyler bırakıp, kendi bilincini aşarak ve değişime direnmeden iyiye evrilerek mutlu olabilirsin.

“Bir gün bir kadının ya da erkeğin peşinden koşuyorsun ve sonraki günse aynı kişiden kurtulmak için bahaneler bulmaya çalışıyorsun. Aynı kişi, hiçbir şey değişmedi! Bu arada olan şey nedir? Diğerinden sıkıldın çünkü tüm zevk yeni olanı keşfetmekteydi. Şimdi artık diğeri yeni değil, onun

arazisini tanıdın. Diğerinin bedenine, kıvrımlarına ve hissine aşina oldun. Artık zihin yeni bir şeyin özlemini duyuyor. Zihin her zaman için yeni olanı arzular. Zihin işte böyle seni her zaman gelecekte bir yere zincirler. O, her zaman seni umutlandırır ama hiçbir zaman mutluluğu teslim etmez, edemez. O sadece yeni umutlar, yeni arzular yaratabilir. Tıpkı ağaçlarda yaprakların yeşermesi gibi, zihinde de arzular ve umutlar yeşerir. Yeni bir ev istedin ve artık ona sahipsin; iyi de zevk bunun neresinde? Hedefine ulaştığında, sadece bir anlığına oradaydı. Bir kez hedefine ulaşmışsan zihnin artık onunla ilgilenmez. O, çoktan yeni arzu ağları örmeye başladı bile. O, başka, daha büyük evleri düşünmeye başladı bile. Ve bu her şey için böyledir. Zevk seni evhamlı, huzursuz, her zaman telaşlı halde tutar."

Üreterek zevk almayı alışkanlık haline getirmelisin.

Mutluluğun kendinle münasebetine has bir durum olduğunu unutma. Düşünceler sözlerine, sözlerin eylemlerine dönüşür. Kaderin de, şansın da, geleceğin de eylemlerinde gizlidir. İnsanlarda kusur bularak kendi haline şükreden huzursuz biri olmaktansa, iyi tarafları gören ve bunu düşüncesine yansıtabilen mutlu biri olmayı seçmelisin. Zor değil. Alışkanlıkları terk etmek sıkıntılı bir süreç olsa da, yeni alışkanlıklar edinmek kolaydır. Birden fazla yaptığın pek çok şeyin alışkanlığa dönüşme ihtimali yüzde elliden fazladır. İyi görmeyi, iyi düşünmeyi, iyi konuşmayı tekrar etmelisin. Bu sayede, mutluluğu dışardan beklemeyecek onu oluşturmayı öğreneceksin.

"Odun taşımaktan dolayı çok bedbaht oluyorsan başkan olunca da mutsuz olacaksın demektir çünkü dışarıdaki şeyler hiçbir şeyi değiştirmez. Dilenciyken mutluysan ancak o zaman imparator olarak da mutlu olursun; başka yolu yoktur. Mutluluğunun bilinç kaliten ile ilgisi var. Dışarıdaki şeylerle hiçbir ilgisi yok."

Beyninin filtrelediği bir dünyayı deneyimliyorsun. İyi düşünürsen iyi olacak. Belki hemen olmayacak ama düşüncen alışkanlığa dönüştüğünde karşılaştığın yeni dünyayı çok seveceksin.

"Korkumun altında canlı canlı gömüldüğümü hissediyorum. Ve şimdi fark ediyorum ki,

bu korkuyu saklamak için hep 'özel' biri olmaya çalışmışım, kendimden, gerçek olmanın ne anlama geldiğini unutana kadar kaçarak. Neden maskelerin ardına saklanma ihtiyacı duyuyorum? Neden bu kadar korkuyorum?"

4 *Martıları Seven Adam*, Osho, Butik Yayıncılık, Eserin Orijinal Adı: *The Man Who Loved Seagulls*

“Zekâ ancak kendini keşfettiğinde gelir. Zekâ bu keşfin gölgesidir; ancak tesadüfen kendinle yüz yüze geldiğinde, kendinle karşılaştığında, kim olduğunu bildiğinde gerçekleşen o büyük zindeliktir. Bir anda varoluşa kök salmış olur, aniden zamanın ötesine geçersin. Artık ölüm bile öldüremez, ateş bile yakamaz seni. Ebedisindir. O ebediyetin içinde tüm korkular yok olur. Ve korkunun olmadığı yerde özgürlük vardır. Keşfedilmiş benlikte zihnin anormalliklerinden, sapkınlıklarından, nevrotikliğinden eser yoktur. O sadeleşir, sıradanlaşır ama ışık saçan bir sıradanlıktır bu. İçsel yolculuğun başlangıcı, ‘Ben kimim?’ sorusuyla olmalıdır. Ve bu gitgide bir sorudan çok bir arayışa dönüşmelidir. Soru yüzeysel bir merak, arayış ise tutkulu bir aşk ilişkisi demektir.”

Ego

“Yaşam zıtların ritmidir;
nefes alır, nefes verirsin.”

“Zamanın birinde sabahın kör saati şafağa değmemişken ve hava henüz aydınlanmamışken fakir bir dilenci caminin birinde dua etmekteydi. Kutsal bir gündü ve o dua edip şöyle diyordu: ‘Ben bir hiçim. Ben fakirlerin en fakiriyim, günahkârların en büyüğüyüm.’ Cümlesini tamamladığı sırada başını sağa sola doğru çevirirken, birden yanı başında bir başka kişinin daha dua etmekte olduğunu fark etti. Adam ülkenin imparatoruydu ve duasını henüz bitiren dilenciyi görmemişti. Etraf alacakaranlıktı ve imparator da, ‘Ben bir hiçim. Kimse değilim. Sadece kapındaki bir dilenciyim’ diyordu. Duasına kaldığı yerden devam eden dilencinin kısık sesi kulağına çalınınca, kendisinden başka birinin daha aynı şeyleri söylediğini duyan imparator dedi ki: ‘Dur! Beni geçmeye çalışan da kim? Sen kimsin? Bir imparator bir hiç olduğunu söylerken, onun önünde aynı şeyi söylemeye nasıl cesaret edersin?’ ”[5]

İşte ego böyle çalışır. Seni tüketen kötücül hırslarının kaynağı egondan başkası değildir. Keskin sirkenin küpüne verdiği zararın aynısını bünyene verir, gereksiz stresle mücadele etmene, başkalarına ait hayalleri sahiplenerek kronik bir mutsuza evrilmene sebebiyet verir. Peki egoyla baş etmenin en kestirme yolu nedir? Cevap kısa ve nettir. Bilmek...

İnsan beyninin değirmen taşı gibi olduğunu unutma. İçi boş olduğunda kendi kendini öğüten bir mekanizmayla dünyaya geldin. Keşfetmek, araştırmak, anlamak, sorgulamak ve kendi dünya görüşünü oluştururken değişime açık olmak zorundasın. Her yeni güne uyanırken bugün kendime ne katacağım diye düşün ve her akşam uyurken bugün öğrendiğin yeni bilgiler için şükran duy. Okumayı prensip edin ve her gün en az yirmi sayfa kitap oku. Sohbetinden faydalanacağın arkadaşlar seç ve öğrendiklerini diğerleriyle paylaşmaktan korkma. Dünya üzerindeki her şey paylaşıldığında anlamını tamamlar; bilgi, sevgi ve hatta özgürlük bile paylaşıldığında güzeldir.

Öğrenme prensibini alışkanlığa dönüştürdüğünde yaşayacağın değişimin farkına bile varmayacaksın. Sadece geriye dönüp bir yıl önceki haline bakarsan aradaki uçurumu görebilirsin. İnsanın eski haliyle yeni hali

arasındaki uçurumlar, insanın hayat kalitesini ve gelişimini gösteren grafikler gibidir. Eğriyi yükseltmek için sadece bilgiye açık olman yeterlidir.

İçi dolunca başını eğen başaklar gibi öğrendikçe egondan da sıyrılacaksın. Kendini değersiz hissettiren ve aşağılık kompleksine yakın seyreden bir özgüvensizlik haliyle salt alçakgönüllü olmandan bahsetmiyorum. Sana hata yaptıran, başkalarının ayak izlerini takip etmene sebep olan ve sürekli bir yarış halinde yaşamanı sağlayan egonu aşmanı kastediyorum. İnsan bilinci yalnızca kendini aştığında mutlu olabilir. Her güne aynı şeyleri tekrarlayıp hayatına yenilikler katmazsan yaşamış da sayılmazsın.

Deneyimlemekten çekinme. İnsan ancak gerçek deneyimler ve anılar biriktirdiğinde yaşadığını hisseder. Deneyimlediğin her konuyla ilgili fikirlerin daha güvenilir hale gelecektir. Çok iyi yemek yapan bir arkadaşın olduğunu hayal et. Yemeğin yapılışını görmeden ve onu yapmayı deneyimlemeden arkadaşının çektiği zahmeti takdir etmen de mümkün değildir. Aynı yemeği kolayca yapabileceğini düşündürerek sana gereksiz bir özgüven veren ve güzel olan her şeyle yarışa girmeni sağlayan egon yüzünden son derece lezzetli ve zahmetli olan yemeği bile eleştirirsin. Ancak deneyimlediğinde takdir edersin. Deneyimlemek sınırlarını bulmanı sağlar. Üç kez üst üste takla atabilen bir sporcuyla kendini kıyas etmekten ya da doğuştan güzel bir sese sahip olan birini eleştirmekten vazgeçersin.

Bir orman dolusu ağaç düşün. Farklı türlerde, farklı meyveler veren, farklı miktarlarda oksijen sağlayan ve yangına bile farklı şekillerde tepki veren binlerce ağaç. Deneyimleyerek hangi ağaç olduğunu bul. Meyve veren bir elma ağacı mı yoksa gölgesiyle canlılara kalkan oluşturan bir kavak ağacı mı? Eğer bir çam ağacıysan, zeytin üretmeye çalışman yersiz olacaktır ancak pek çok insan hayatını böyle çürütür. Ormandaki her ağacın farklı bir amaca hizmet ettiği müddetçe değerli olduğunu ve hayatı yaşanır kılanın farklılıklar olduğunu unutur durur.

“Birisi senden daha güzeldir, bu incitir; birisi senden daha zengindir, bu incitir; birisi senden daha bilgilidir, bu incitir. Seni incitmek için milyonlarca şey vardır, fakat sen bilmezsin ki seni inciten o şeyler değildir, seni inciten şey, egondur! Onlar seni egon yüzünden incitirler!”

Ego, dünya üzerindeki en aç canavarlardan daha aç ve daha tehlikelidir. Uzayda var olan ve uzayı eğip bükerek çekim alanına giren her şeyi yok eden kara delikleri hayal et. Ego da tıpkı böyledir. Yaşayacağın huzuru ve yakaladığın mutluluğu yok etmekle görevlidir. O bilincini filtre ederek sadece kötüye odaklanmanı sağlayan zehirli bir gözlük gibidir. İlgini çekecek bir meşguliyet ve dünya adına üretebileceğin bir alan keşfetmelisin. Zihnin yapacağın işle meşgulken ve ortaya yeni bir şeyler çıkarıyorken egonun sesi daha az duyulmaya başlar. O senin boş olduğun anlarda ortaya çıkmayı sever. Tüm gün boyunca tembellik yaptığında ve zamanını iyi yönetemediğinde başkalarıyla ilgilenmeni fısıldar. Geçen yıl sana kötü söz söyleyen birini hatırlatır ve ona duyduğun nefreti körükler ya da sen boş otururken üreten birini eleştirmeni söyler ve nihayetinde içini kaplayan kötü enerjini yaymanı ister. Gereksiz alınganlıklar, yıpranan ilişkiler ve güdülendiğin nefret hep egon yüzündendir.

"Ego sürekli problem peşinde koşar. Neden? Çünkü kimse size ilgi göstermezse, ego acıkmış hisseder. O ilgi ile yaşar. Dolayısıyla, birisi size kızgın ve sizinle kavga ediyorsa, bu bile iyidir, çünkü en azından ilgisi üzerinizdedir. Eğer birisi sizi severse, iyidir. Eğer kimse sizi sevmiyorsa, o zaman kızgınlık bile iyi olacaktır. En azından ilgi üzerinizde olacaktır. Fakat kimse size hiçbir biçimde ilgi göstermezse, kimse sizin önemli birisi olduğunuzu düşünmezse, o zaman egonuzu nasıl besleyeceksiniz?

Diğerlerinin ilgisine ihtiyaç vardır. Milyonlarca şekilde insanların ilgisini çekersiniz; belli bir tarzda giyinirsiniz, güzel görünmeye çalışırsınız, çok kibar olursunuz, roller edinirsiniz, değişirsiniz. Ne tür koşulların geçerli olduğunu sezinlediğinizde, hemen insanların size ilgi göstereceği yönde değişiverirsiniz. Bu çok derinden bir dilenciliktir. Gerçek bir dilenci ilgi arayan ve talep eden kişidir. Ve gerçek imparator da kendi içinde yaşayandır; onun kendi merkezi vardır, başka kimseye bağımlı değildir."

Kendine gerçekten değer verdiğinde diğerleriyle kendini kıyaslamayı bırakır ve başarılarına olduğu gibi hatalarına da sahip çıkmaya başlarsın. Sınırlarını bilir, gönülden takdir eder, güzeli görür ve insanları olduğu gibi kabullenmeye başlarsın. Kıskançlık ve kıyasın sadece egon yüzünden seni huzursuz eden iki kavram olduğunu unutma.

“Kıskançlık; basit bir gerçeği görememektir. Sana kendini başkalarından aşağı veya başkalarından üstün bir yere koyman öğretildi. Ve sen neredeyse; bu olan bitene bilinçsiz hale geldin ve sürekli olarak insanları üstün, aşağılık; iyi, kötü; doğru, yanlış olarak yargıladın. Yargılama. Herkes sadece kendisidir. Herkesi olduğu gibi kabul et. Ama bu durum; yalnızca sen kendini olduğun gibi, utanmadan, değersizlik hissi olmadan kabul edersen mümkündür. Kıyas ile her iki yönden de çok uzaklara gitmiş olursun. Birinci yön senden üstün olan insanların bitmeyen sırası; diğeri ise senden aşağıda olan insanların sırasıdır. Ve sen, ikisi arasındasındır. Senin kendini anlayacak zamanın yok. Sen önündeki insanın yerini almak için sürekli bir mücadele içindesin ve aynı zamanda arkandaki insanı da itmektesin. Rekabeti bırak, kıskançlığı bırak. Bu durum tamamen anlamsızdır. Bu yüzden asla kendin olamıyorsun.”

Kendi değerlerine sahip olabilmek için bilincinin gelişmesine izin ver. Her yeni güne eski kabuğundan biraz daha sıyrılarak uyan. Yeni dünyalara açılmayı, yeni insanlar tanımayı, yeni yerler görmeyi ve yeni anılar biriktirmeyi ihmal etme. Otuzlu yaşlarının sonundaysan ve hâlâ çocukluk arkadaşlarından oluşan birkaç kişi dışında hiç arkadaşın yoksa hemen yeni arkadaşlar edinmeye başla. Toplumun sana öğrettiği belli kalıplara tam zamanında oturmak zorunda değilsin. Yirmili yaşlarının sonunda üniversiteyi kazanabilir, orta yaşlarındayken halen bekâr olabilir, altmışına merdiven dayadığında çalışmak zorunda kalabilirsin. Hayatta herkes için ortak zamanlar yoktur ancak toplum böyle olduğunu savunmakla meşhurdur. Bazı şeylere geç kaldığını söylerken bazı şeyler için de erken olduğunu söyleyip duracak pek çok insanla tanışacaksın. Bu senin hayatın, bedenin sana ait, biyolojik saatini en iyi sen bilmelisin ve içinde beliren hayalleri öldürmelerine izin vermemelisin.

“Doğduğun zaman hakiki benliğine sahiptin. Sonra sahte bir benlik yaratmaya başladılar. Sen Hıristiyan’sın, Katolik’sin, beyazsın, Alman’sın ve sen Tanrı’nın seçilmiş ırkısın; senin dünyayı yönetmen lazım ve bunun gibi pek çok şey. Sen yaratılmış olan bu ego tarafından kullanılıyorsun. Bu yüzden ego sadece mutsuzluk, acı, kavga, hayal kırıklığı, delilik, intihar, cinayet gibi her türden suç üretir. Ne zaman toplum tarafından sana bir şey olduğun söylenirse hemen ondan kurtul, kesinlikle o sen değilsin. Onu bir kenara fırlat. Tüm egoyu paramparça et.”

***

“Her şey gelir.
Sen sadece alacak
kapasiteyi yaratırsın; her şey gelir.
Sen sadece kapıyı açarsın.
Yaşam sana gelmeye hazır.
Sen o kadar çok
engel koyuyorsun ki!
Yaratabileceğin en büyük engel de yaşamı kovalamak.
Kovalamacan ve koşuşturman
yüzünden yaşam ne zaman
gelip de kapını çalsa
sen evde olmuyorsun.”

5 *Coşku*, Osho, Ganj Yayınları

Öfke

“Kızgınlığınla, hırsınla, cinselliğinle savaşmak zorundasın çünkü güçsüzsün. Öyleyse gerçekte sorun kızgınlık, hırs ve cinsellik değildir, sorun güçsüzlüktür.”

Zen ustalarının en büyüklerinden biri olan Lin Chi şöyle der:

“Gençken tekneler beni büyülerdi. Küçük bir kayığım vardı ve yalnız başıma göle açılırdım. Saatlerce orada kalırdım. Bir seferinde, güzel bir gecede, gözlerimi kapamış kayığımda meditasyon yapıyordum. Akıntı aşağı boş bir kayık geldi ve benimkine çarptı. Gözlerim kapalıydı, bu yüzden şöyle düşündüm: ‘Biri kayığıyla geldi ve kayığıma çarptı.’ İçimde öfke yükseldi. Gözlerimi açtım ve öfke içinde adama bir şey söyleyecekken kayığın boş olduğunu fark ettim. O zaman hareket edecek yön kalmadı. Öfkemi kime ifade edecektim? Kayık boştu. Yalnızca akıntı aşağı yüzüyordu ve gelip benim kayığıma çarpmıştı. Bu yüzden yapacak hiçbir şey yoktu. Öfkemi boş bir kayığa yansıtamazdım.”

Ve Lin Chi devam eder:

“Gözlerimi kapattım. Öfke oradaydı, ama çıkış yolu bulamadığımdan gözlerimi kapattım ve öfkeye doğru geri geri yüzdüm. Ve o boş kayık benim fark edişim oldu. O sessiz gece, içimde bir noktaya geldim. O boş kayık benim ustamdı. Ve artık biri gelip bana hakaret ettiğinde gülüyorum ve diyorum ki: ‘Bu kayık da boş.’ Gözlerimi kapatıyorum ve içeriye gidiyorum.”[6]

Öfke hissettiğinde bedeninde oluşan fizyolojik etkiler, doğada aslanla karşı karşıya gelmiş bir ceylanınkiyle aynıdır çünkü iki durumda da benzer stres hormonları salgılanır. Pek çoğumuzun sandığı gibi öfke sadece bir duygu durumu değil, hormonlar aracılığıyla bedenin sağlığını son derece olumsuz etkileyen sürecin genel adıdır. Öfkelendiğinizde, kortizol hormonu salgılarken, solunum ve nabız sayınız artar, tansiyonunuz yükselir ve terlemeye başlarsınız. Öfkenin tetiklediği patlama halleri sıklıkla kendini göstermeye başladığında, iltihaba neden olan ve kalp-damar hastalığı riskini artıran C-reaktif protein düzeyleriniz de artacak, kalp ritminizde elektriksel bozukluklar görülmeye başlayacaktır. Öfke düzeyi yüksek kişilerde kalp

krizi ve kronik hastalıklara yakalanma riski, öfkesini kontrol edebilen kişilere oranla üç kat daha fazladır.

Fizyolojik olarak sağlığı son derece kötü etkileyen öfke diğer taraftan da sosyal ilişkileri zedeleyen, kişiyi çoğu kez zor durumda bırakan, evlilikleri bitiren, maddi kayba uğratan ve yasal sorunları beraberinde getiren psikolojik sıkıntının başka bir adıdır. Kişinin hayatındaki pek çok şeyin sürdürülebilir olmasını engeller. Ancak öfke durumu insan olmanın bir parçasıdır ve karşımıza çıkan belli durumlarda hissettiğimiz çaresizlik ve altta yatan güçsüzlük hissiyle savaşırken pek çoğumuz öfke duyabiliriz. Bu durumu patolojik kılan şey ise öfkenin sıklığı ve süresidir. Gündelik hayatınızı sürdürmenize engel teşkil eden, sizi kayba uğratan ve başarısızlığa sürükleyen kronik öfke durumuna verdiğiniz tepkiler farklı olabilir. Bazı insanlar anlık patlamalar yaşayıp öfkenin yıkıcı sonuçlarıyla yüzleşmek zorunda kalırlarken bazı insanlar da pasif tepkilerle öfkeyi tüm gün boyunca içlerinde tutarak geriye kalan hayatlarına adapte olamazlar. Ancak her iki durumda da fizyolojiniz ve psikolojiniz aynı oranda zarar görecektir. Öfkenin içinizdeki merkezden kaynaklanan bir durum olduğunu unutmayın.

“Kaynağın sen olduğunu unutma ve diğerine gitme, merkeze git. Nefret hissettiğin zaman, hedefe gitme. Nefretin çıktığı noktaya git. Nefret duyduğun kişiye gitme, nefretin geldiği merkeze git. Merkeze git, içeriye git. Nefretini, sevgini, öfkeni ya da herhangi bir şeyi içsel merkeze doğru, kaynağa doğru bir yolculuk olarak kullan. Kaynağa git ve orada merkeze odaklı kal.

Dene! Bu çok çok bilimsel bir psikolojik tekniktir. Biri sana hakaret etti. Aniden öfkelenir, hararet kazanırsın. Öfken sana hakaret eden kişiye doğru akar. Şimdi bütün bu öfkeyi ona yansıtacaksın. O hiçbir şey yapmadı. Sana hakaret ettiyse, ne yaptı ki? O yalnızca seni dürtükledi, öfkenin yükselmesine yardım etti. Ama öfke sana ait. O gidip Buda’ya hakaret etse, onun içinde öfke yaratmayı başaramayacak. Ya da İsa’ya gitse, İsa ona diğer yanağını dönecek. Ya da Bodhidharma’ya gitse, o kahkahalarla gülecek. Bu yüzden öfke sahibine bağlıdır.”[7]

Yıllardır beslediğiniz sadık bir köpeğinizin olduğunu hayal edin. Irkı ve cinsi ne olursa olsun tabiatını sizden alacaktır. Dişlerinin keskinliğiyle ünlü

bir bekçi köpeğini doğru biçimde sosyalleştirip sevgiyle eğitirseniz bebeklerle oyun oynayacak kıvama gelecektir. Diğer taraftan iyi huylu bir köpeği bir canavara da dönüştürebilirsiniz. Öfkenizin sebebi yani köpeğinizin ırkı ve cinsi ne olursa olsun sizin gözünüzün içine bakan, sizin komutlarınızla hareket eden ve sizin kontrol etmenizi bekleyen bir kıvamdadır. Hayatta herkes için her şeyin yolunda gittiği belki tek bir gün bile yoktur. Sorunlar, engeller, yokuşlar ve dönemeçler nefes alan tüm canlılar içindir. Tek biz çizgide ilerleyen ve rutinin korunduğu mutlu bir hayat hayal etmekten vazgeçin. Kalbiniz bile düz bir çizgi çizdiğinde bu öldüğünüz anlamına gelecektir. Ayrıca insan fıtratı sebebiyle sürekli tekrarlanan mutluluk halinden bile haz almamaya başlayan, değişim ve dönüşümle canlı hisseden bir varlıktır. Gerçek bir hayat, hiçbir zorluğun yaşanmadığı yeşil bir arazi değil, engellerle mücadele edenlerin yükselebildiği yüksek bir tepedir. Öfken için türlü sebepler bulmaktan ve verdiğin tepkilerle ilgili kendini haklı çıkarmaktan vazgeç. Çünkü kaynak sensin ve en büyük zararı kendine verdin.

“Kuru bir kuyuya kova sarkıtsan, dışarı hiçbir şey çıkmaz. Suyla dolu bir kuyuya kova sarkıtırsan su çıkar, ama su kuyudandır. Kova yalnızca onun dışarı çıkmasına yardımcı olur. Bu yüzden biri sana hakaret ettiğinde yalnızca içine bir kova sarkıtmış olur ve sonra kova içindeki öfke, nefret ya da ateşle dolar. Kaynak sensin, unutma.

Bu teknik için, başkalarına yansıtıp durduğun her şeyin kaynağının sen olduğunu hatırla. Ve ne zaman lehine ya da aleyhine bir ruh hali olsa, hemen onun içine gir ve bu nefretin kaynağına git. Oraya odaklı kal; hedefe gitme. Biri sana kendi öfkenin farkına varma şansı verdi... Ona hemen teşekkür et ve onu unut. Gözlerini kapa, içeride hareket et ve şimdi bu sevginin ya da öfkenin kaynağına bak. Nereden geliyor? İçeri gir, içeride hareket et. Kaynağı orada bulacaksın çünkü öfke senin kaynağından geliyor.

Nefret, sevgi ya da herhangi bir şey senin kaynağından geliyor. Ve kızdığın, sevdiğin ya da nefret ettiğin anda kaynağa gitmek kolaydır çünkü o zaman hararetlisin. O zaman içeri gitmek kolaydır. Tel sıcaktır ve sen onu alabilir, eğebilir, bükebilir, içe, o sıcaklığa doğru ilerleyebilirsin. Ve içerideki serin noktaya ulaştığında, aniden farklı bir boyut, önünde açılan

farklı bir dünya göreceksin. İçeri gitmek için öfkeyi kullan, nefreti kullan, sevgiyi kullan.

Biz onu hep diğerine gitmek için kullanırız ve onu yansıtacak biri olmadığında çok kızarız. Sonra onları cansız nesnelere bile yansıtırız. Ayakkabılarına öfkelenen, öfke içinde onları fırlatan insanlar gördüm. Onlar ne yapıyorlar? Öfke içinde kapıyı ittiren, öfkelerini kapıya fırlatan, kapıyı hırpalayan, kapıya karşı pis sözler kullanan insanlar gördüm. Onlar ne yapıyorlar?"[8]

İçinde yükselen her duygu durumunun kendini biraz daha fazla tanımana vesile olan aracılar olduğunu unutma. Sakin bir ruh halindeyken kendini dinlemek sana fazla şey katmayacaktır. Oysa taşkın bir öfkeye sahip olduğunda derin nefesler alarak içine döndüğünde kendine dair hiç bilmediğin bir şey keşfedeceksin. Bu keşif tamamen sana ait ve seninle ilgilidir. Diğer taraftan kendini kontrol etmeyi öğrendiğin her sefer sana biraz daha fazla özgüven ve yaşam enerjisi kazandıracak. Kişinin kendi dünyasını değiştirmesinden daha büyük başarı var mıdır?

Biyolojik olarak hepimiz insan olsak da tüm insanlık için yaşanan her duruma özel geliştirilmiş tek bir ilaç ya da çözüm önerisi yoktur. Yaşam süresi içinde karşılaştığımız olumsuzluklarla ilgili hepimiz kendimize has yöntemler geliştiririz. Başı ağrıyan biri ensesine soğuk kompres yaparken, diğeri ilaç içmeyi tercih edebilir. Bir diğeri fazla sıcaktan rahatsız olurken aynı hava şartları başka birine şifa sunabilir. Sağlık bakanlıklarından onaylı ilaçlar bile herkes için üretilmemiştir. Aynı hastalığa sahip iki farklı kişiye birbirinden bağımsız ilaçlar reçete edilebilir. Ancak gün sonunda herkes kendine iyi geleni bulmak ve biraz da kendi kendinin doktoru olmakla yükümlüdür. Öfke durumu bedenini esir aldığında, işleri yeniden kontrol etmeni sağlayacak çözüm yolunu bulmalısın. Bununla ilgili bir rutin geliştir. Derin nefesler alarak çeneni rahatlatmak, olay yerinden uzaklaşarak temiz hava almak ya da güne fazla enerjini attığın bir sporla başlamak gibi... İçinde biriken gereksiz enerjinin de seni daha öfkeli biri haline getirebileceğini unutma. Çocukları gözlemle. Yeterince yorulan her çocuk daha uysal ve uyumludur. Enerjini öfkene değil faydalı şeylere odakla. Öfkenin kaynağı ne olursa olsun bir süre sonra seninle olmaya devam etmeyecektir ancak sen hayatının sonuna kadar kendinle yaşamaya devam edeceksin.

“Dünyada daha çok mutlu insana ihtiyacımız var. Nükleer silahlar ve yıkıcı savaş makineleri, kendi kendilerine çalışmıyorlar. Onları kullananlar yine insanlar, arkalarında insan elleri var. Bir gülün güzelliğini bilen bir el, Hiroşima’ya bomba atamaz. Sevginin güzelliğini bilen bir el, ölümle dolu bir silaha sarılamaz.”

Öfkeden kalan boşluğu sevgiyle doldur ve daha fazla empati yap. Seni öfkelendiren insanın da senden ayrı giden bir hayatı ve kendine has sorunları olduğunu hatırla. Öfke yüzünden erken biten ve kalitesiz ilişkilerle yönetilmiş bedbaht bir hayatı hak etmeyecek kadar değerlisin. Ancak içindeki cevheri yalnızca sen ortaya çıkartabilirsin.

“Dinleyeni olmadığından değil, anlayanı olmadığından sessizleşir insan.”

6 *Sırlar Kitabı*, Osho, Omega Yayınları, Çev. Niran Elçi

7 *Sırlar Kitabı*, Osho, Omega Yayınları, Çev. Niran Elçi

8 *Sırlar Kitabı*, Osho, Omega Yayınlar, Çev. Niran Elçi

Yaşamak

“Böylesine perişan olmayı nasıl becerebiliyorsun?

Her yerde yağmur yağıyor, sen susamaktasın. İmkânsız olanı başarıyorsun. Her yer aydınlık ama sen karanlıklarda yaşıyorsun. Ölümün bir yerlerde olduğu yok ama sen sürekli ölüp durmaktasın. Hayat bir rahmet, sen ise felaketlerdesin. Daha iyi bir yer olması için dünyaya yardım et. Terk etme dünyayı bulduğun gibi. Biraz daha iyi, biraz daha güzel bir yer haline getirmeye gayret et.”

“Bir keresinde adamın biri Nasrettin Hoca’ya gider ve ona şöyle der: ‘Çok yoksulum. Benim için hayatta kalmak artık neredeyse imkânsız. Altı çocuğum ve karım, dul bir kız kardeşim, yaşlı annem ve babam, büyük bir ailem ve akrabalarım var. Bu kadar kişinin sorumluluğunu almak ve karınlarını doyurmak giderek zorlaşıyor. Bir şey önerebilir misin hoca? İntihar mı etmeliyiz?’

Adamı dinleyen Nasrettin Hoca kısa bir süre düşündükten sonra cevap verir. ‘İki şey yapabilirsin ve ikisinin de faydası olacaktır. Birincisi, ekmek pişirmeye başla. Çünkü insanlar yaşamak zorunda ve yemek zorundalar. Bu sayede hep bir işin olur.’

‘Ve öteki?’ diye sorar adam.

‘Ölüler için kefen yapmaya başla’ der hoca. ‘Çünkü hayatta olan insanlar ölecekler. Bu iş de hep devam edecek. Yaşayanlar için yemek ve ölüler için kefen üreteceksin.’

Hocanın tavsiyesini dikkatle dinleyen adam düşünceli bir şekilde evine döner ve bir ay sonra yeniden hocayı ziyaret etmeye gelir. Ancak bu kez geçen seferkinden bile daha kötü ve umutsuz görünmektedir. Nasrettin Hoca ne olduğunu anlamaya çalışırken adam konuşur. ‘Hiçbir şeyin faydası yokmuş gibi geliyor. Sahip olduğum her şeyi bu iki işe koydum. Senin önerdiğin gibi yaptım ama her şey aleyhimde görünüyor.’

‘Bu nasıl olabilir?’ diye fısıltıyla cevap veren hoca ekler: ‘İnsanlar hayattayken ekmek yemek zorunda ve öldüklerinde de akrabalarının kefen satın alması gerekir.’

‘Fakat anlamıyorsun!’ der adam. ‘Bu köyde kimse hayatta değil ve kimse hiç ölmüyor. Tek yaptıkları sürüklenmek.’

‘Herkes sadece kendini sürüklüyor, kimse canlı değil ve kimse hiç ölmüyor, çünkü ölmek için insanın önce canlı olması gerekir. İnsanlar sadece sürükleniyor. Yüzlerine bak! Hatta başkalarının yüzüne bakmaya gerek yok, aynaya bak, sürüklemenin ne anlama geldiğini göreceksin. Ne canlı ne de ölü.’ ”[9]

En son ne zaman hayal kurdun? Başkalarının sahip olduklarına heves etmenden değil kendine ait, seni canlı kılan ve onu düşünürken dünyanın geri kalanına dair her şeyi unuttuğun bir hayal. İnsanlar hep konuşur. Hayallerinden bahsettiğinde bazen çok geç bazen de henüz erken olduğunu söylerler. Anlattıkların, bazıları için imkânsız bazıları içinse faydasız görünür. Oysa hayal ettiğin şey, seninle bütünleşmeyi bekleyen ve belki de sadece senin nefesinle canlanacak bir kimyaya sahiptir. Sürüklenmek istemiyorsan her şeyden önce içine dolan hayallerine sahip çık ve kimsenin onları küçümsemesine izin verme. Herhangi bir konuyla ilgili fikir danışabileceğin güvenli kaynakların olsun. İçinde yeşeren hayali başarı noktasına ulaştırmak için sadece ve sadece başarmış insanlardan destek alabilirsin. Etrafında böyle biri henüz yoksa kitaplarla daha fazla haşır neşir ol. Başarı öyküleri ve motivasyon hikâyeleri olumsuzdan beslenen tarafını köreltecek ve hedefinin önündeki kalın sis perdesini yok edecektir. Şans faktörüne inan ama başarmış herkesin sadece senden daha şanslı olduklarını kabul etme. Güçlendiğin ve pozitif düşünmeyi başarabildiğin ölçüde şansın da yükselecektir.

Araçlarının etrafında sanki gerçek amacın onlarmış gibi dönüp durma. Amacın zengin olmak ya da çok para kazanmaksa henüz yolun başındayken başarısızlığa uğrarsın. Paranın hayallerine ulaşman için sadece bir araç olduğunu unutma. Yolun sonuna geldiğinde yaşayacağın anlık tatmin sonrası yeniden eski mutsuz hayatına döneceğin bir aracı sahiplenme. Seni heyecanlandıran, yorgunluk hissini yok eden, sürdürülebilir ve ulaşmaya çalışırken bile tatmin olduğun amaçlar belirle.

“Sadece kendinle bir şey yapabilirsin. Dünyadaki başka kimseyi değiştiremezsin, sadece kendini değiştirebilirsin. Mümkün olan tek devrim budur. Mümkün olan tek dönüşüm kişinin kendisinin olandır.”

Her yeni güne aynı ruh haliyle uyanabilmemiz mümkün değildir. Bazen hormonlar, bazen dönemin getirdiği sıkıntılar ve bazen de hava durumu sebebiyle bile olumsuz bir ruh haline bürünüveririz. Bedenin ve hislerin

arasında kopmaz bir bağ olduğunu unutma. Yüzünü asarak geçirdiğin yarım saatin sonunda herhangi bir olumsuz durumla karşılaşman ve sinirsel anlamda daha hassas olman normaldir. Peki ya tam tersini yaparsak? Olumsuz bir ruh halindeyken ve içimizde anlamsız bir sıkıntıyla uyanmışken yüksek sesle kahkaha atsak ya da gülümseyerek otursak? Yarım saat sonra olumlu bir durumla karşılaştığını ve sosyal ilişkilerini zedeleyen gereksiz alınganlıklarından kurtulmaya başladığını göreceksin. Formül net ve basit. Beden ve ruh aynı evi paylaşan, aynı tuvaleti kullanan, aynı buzdolabından yemek yiyen ve aynı yatakta uyuyan iki yakın ev arkadaşı. Şartlardan birlikte etkilenecek ve gün sonunda belki birlikte yaşamayı istemeyen iki düşmana dönüşeceklerdir. Oysa iki ucunda bulunan iki insan sayesinde dengelenmiş bir kayıkta oturanlardan biri aniden ayağa kalkarsa kayık mutlaka devrilir. Sağlıklı bir ruh hali için bedenine iyi bakmayı ve sağlıklı bir beden için olumlu düşünen tarafını beslemeyi unutma.

“Yoğun şekilde yaşayan, yoğun şekilde ölür ve ölüm yoğun olduğunda, kendine has bir güzelliği vardır. Tam manasıyla yaşayan, tam manasıyla ölür ve bütünlüğün olduğu yerde güzellik vardır. Ölüm, ölüm yüzünden değil, sen hiç doğru yaşamadığın için çirkindir. Eğer hiç canlı olmadıysan, güzel bir ölümü hak etmemişsindir. Hak edilmesi gerekir. İnsanın öyle bir şekilde, o kadar tam ve bütün yaşaması gerekir ki parçalar halinde değil bütünüyle ölebilsin. Bir parça ölür, sonra başka bir parça, sonra başka bir parça ve ölümün yıllar sürer. Bütün olay çirkinleşir. İnsanlar canlı olsaydı, ölüm güzel olurdu. Bu içsel maymun canlı olmana izin vermez ve bu içsel maymun güzel ölmene de izin vermeyecektir. Bu sürekli gevezeliğin durdurulması gerekir.”

Sonsuz bir yaşamla müjdelenmediğimizi bilsek de sanki binlerce yıl daha vaktimiz varmış gibi sürekli olarak bir şeyleri erteleyip dururuz. Oysa ertelemek yaşamın mayasını bozar. Ancak kavramlarla ilgili pek çok zaman yanılgıya düşen algılarımız bu konuda da çaresizce menfaatlerinin peşinden koşar. Bir işi ertelediğinde o işle ilgili sabrettiğini düşünerek kendini rahatlatır. Sabır üzerine düşen her şeyi yaptıktan sonra girilen bekleme sürecidir ancak ertelemek tembellikle eşdeğerdir. Ve şunu asla unutma: “Bugün, mevcut olan her şeydir; şimdi senin var olduğun, her zaman var

olacağın yegâne zamandır. Yaşamak istersen ya şimdi olacaktır ya da asla olmayacaktır.” Diğer türlüsü sürüklenmek demektir.

“İyileşebilirsin, çünkü
hastalığın
yalnızca
bir düşünce.”

9 *Boş Kayık*, Osho, Butik Yayıncılık, Eserin Orijinal Adı: *The Empty Boat*, Çev. Işıl Ölmez

Özgürlük

“Hayatın hedefi özgürlüktür.
Özgürlük olmadan hayatın anlamı yoktur.
Özgürlük politik, sosyal ya da ekonomik
özgürlük anlamına gelmez. Özgürlük zamandan,
zihinden, arzudan özgür olmaktır.”

“Balık ağının amacı balık yakalamaktır... Sen amacı tümüyle unuttun. Bir sürü balık ağı topladın, sürekli ağlar için endişelendin; birisi çalabilir, delinebilirler veya çürüyebilirler diye, sürekli tuzaklar için endişelendin ve balığı tamamen unuttun! Balık ağının amacı balık yakalamaktır ve balık yakalandığında, ağ unutulur.

Ağı unutamıyorsan, balık henüz yakalanmadı demektir. Hatırla, sürekli ağı saplantı haline getirmen balığın henüz yakalanmadığını gösterir. Balıkları tamamen unuttun ve balık ağlarına o kadar dolaştın ki onlara âşık oldun.

Bir kez profesör bir komşum olmuştu ve kendisi tam bir kelime insanıydı. Bir araba satın aldı. Her sabah arabanın üzerinde çalışır, onu temizler, parlatırdı. Sonunda araba hep galeriden çıktığı gibi kaldı ve hiç yola çıkmadı. Yıllarca onu izledim. Her sabah onu temizler, cilalar, uğraşırdı. Fakat araba orada kaldı.

Bir gün aynı trende yolculuk ederken, ‘Arabada bir sorun mu var?’ diye sordum ona. ‘Hiç dışarı çıkarmıyorsun. Hep garajda.’

‘Hayır’ dedi. ‘Ona âşık oldum. O kadar seviyorum ki dışarı çıkarırsam bir şey olacak diye korkuyorum. Bir kaza, bir çizik, herhangi bir terslik olabilir. Bunu düşünmeye bile dayanamıyorum.’

Bir araba, bir kelime, bir tuzak; bunlar araçtır sonuç değil. Onlara âşık olabilirsin ve o zaman asla kullanmazsın.”[10]

Ve sen fark etmesen de onlar seni kullanmaya başlar. Sahiplik hissin o kadar yoğun bir noktaya erişir ki kırılan bir toka yüzünden geceler boyu uyuyamaz; delinen bir ayakkabı yüzünden insanları kırmaya başlarsın. Ancak hep olduğu gibi yine en büyük zararı kendine verdiğini bir türlü anlayamazsın. Sahiplik hissi temelde güçsüzlük ve korku sebebiyle ortaya çıkar. Gelecekten korkarsın ve onu garanti altına almak için o kadar uğraşırsın ki bugünü asla yaşayamazsın. Kendini güçsüz hissettiğin

noktaları sahip olduklarınla tamamlamaya çalışırsın. Oysa onlar senin parçan değildirler. Bağımlılık geliştirdiğin şey ne olursa olsun şimdiye dek yararlı bir türü olduğu görülmemiştir. Arabana, evine, parana, çocuğuna, eşine, arkadaşına, sevgiline ya da çay içtiğin fincana dair geliştirdiğin sahiplik hissi seni hayattan uzaklaştırır. Eşyanın değeri işlevidir. Sosyal ilişkiler bizi beslediği kadar değerlidir. Oysa sen sahiplik iddia ettikçe onları tüketmektesin.

Özgür olmak istiyorsan amaçları ve araçları, eşyaları ve statüleri birbirinden ayırmalısın. Sevdiğin insanla birlikte bir hayat hayal edebilirsin ancak o insanın da senden ayrı yürüteceği bir hayatı olduğunu kabullenmelisin. İkiniz de birbirinizden ayrı kaldığınız zaman dilimlerinde farklı kaynaklardan beslenecek, farklı gözlemler yapacak ve farklı dertler edineceksiniz. Gün sonunda iyi bir sohbet etmek istiyorsan tüm gün ayrı kaldığın birini seçmelisin. Yaşayan bir ilişki mi yoksa sürüklenen bir çift mi hayal edersin?

“Biz, sırf sahiplenebilmek için, kişileri şeylere dönüştürüyoruz ve sonra hayal kırıklığına uğruyoruz. Çünkü biz kişiye sahip olmak istiyorduk; oysa kişiye sahip olunamaz. Bir kişiye sahip olduğunda, o artık bir kişi değildir; o, ölü bir şeydir ve sen ölü bir şeyden tatmin olamazsın.”

***

“Sevgiyi ıskalıyorsun çünkü aşırı çaba sarf ediyorsun. Ve herkes sevgi arayışı içindedir; ona Tanrı diyebilirsin, ona başka bir şey diyebilirsin ama derinde sen sevgi arayışı içerisindesin. Ancak sen yapamaz hale geldin; çabalamadığın için değil, çok fazla çabaladığın için. Sevgi bir oluştur, o emredilemez. Sevmen emredildiği için senin sevgin en başından itibaren sahte hale gelmiştir, kaynağında zehirlenmiştir.”

10 *Boş Kayık*, Osho, Butik Yayıncılık, Eserin Orijinal Adı: *The Empty Boat*, Çev. Işıl Ölmez

Bilinç

“Gerçek özgürlüğün dış dünya ile hiçbir ilgisi yoktur. Gerçek özgürlük politikayla ve ekonomiyle ilgili değildir, o ruh ile ilgilidir. Politik bir özgürlük her an geri alınabilir. Ekonomik özgürlük, tıpkı sabah güneşindeki bir çiy tanesi gibi yok olabilir. Onlar senin elinde değildir. Ve senin elinde olmayan şeye gerçek özgürlük diyemezsin. Gerçek özgürlük her zaman ruhsaldır. O senin en içte olan varlığınla ilgilidir.
Ona zincir vurulamaz, ona kelepçe takılamaz,
o hapsedilemez. Evet, bedenin bunları
yaşayabilir ama ruhun mutlak olarak özgürdür.
O özgürlüğü talep etmene,
onun için mücadele etmene gerek yoktur.
O şu anda zaten mevcuttur.
Eğer içeriye dönecek olursan; bütün zincirler,
bütün hapishaneler ve her tür kölelik yok olur.
Ve bunlardan çok vardır. Özgürlük tektir, köleliğin
ise birçok türü vardır. Tıpkı gerçeğin tek,
yalanların ise binlerce olması gibi.”

“Günün birinde bir adam, kendini köpek sandığı için aylardır psikiyatra gidiyormuş. Bir gün bir dostu tedavisinin nasıl gittiğini sormuş.

‘Vallahi...’ demiş hasta. ‘Tam olarak iyileştiğimi söyleyemem. Ama biraz yol aldım. Psikiyatrım sayesinde artık arabaların peşinden koşmuyorum.’

Eğer bilinçsiz ve robot gibi yaşamaya devam edersen en fazla bu kadar değişebilirsin. Köpek olarak kalırsın; olsa olsa arabaları kovalamaktan vazgeçersin.

Toplumun bütün mekanizması senin bilinçsiz kalman için uğraşır durur. Eğer bilinçsizliğin toplumun işlevini bozarsa o zaman toplum endişe duyar. O zaman sana yardımcı olmaya çalışır. Arabaları kovalamıyorsan (bu trafiği altüst edecektir), arabaların peşinden koşmuyorsan ama rüyanda kendini köpek olarak görmeye devam ediyorsan bunun bir sakıncası yoktur. Toplum endişelenmez.

Toplum seninle ve beyninle ilgilenmez. Ancak toplum için bir sorun yaratırsan o zaman endişelenir. Yoksa kendini köpek sanman kabul

edilebilir, gayet masum bir şeydir. Bu bir günah değildir. Arabaların peşinden koşma yeter ki!”[11]

Bütün dengeyi, manayı ve sırrı dışarda aramaktasın ancak her şey henüz keşfetmediğin biçimde, içinin köhne dehlizlerinin bile altında bir yerde gizli. Sen işleyen çarkın dişlilerinin arasında kalmamak için dönüp duran ve adına toplum denen makineye uymak için çabalamaktasın. Oysa kendine, topluma ve dünyanın geri kalanına dair en büyük faydayı, kendini keşfettiğin oranda sağlarsın.

Bedenini oluşturan milyarlarca hücreyi canlı kılan en önemli unsur seçici-geçirgen bir zara sahip olmalarıdır. Canlılığının temeli budur. Gün içinde maruz kaldığın zararlı etkenlerin tümünü senden uzak tutan ve hücreye ait yapıyı koruyan tek bir zarla başlar her şey.

Bedenin hayatta kalmak konusunda zihninden daha iyi çalışır. Oysa zihnin seçici-geçirgen olmanın hayati bir öneme sahip olduğunu unutur. Sana söylenen her sözün altında bir gerçek arar ve pek çoğunu doğru kabul edip benimser. Kendine ait fikirler geliştirmek yerine başkalarınınkileri sahiplenir. Olumsuz söylemlere ve durumlara karşı korunmak adına hücre kadar işlevsel bir zara sahip değildir. Bilincin zehirlenmesi de burada başlar. Seni koruyacak olan zar, farkındalığındır.

“Sadece farkında olduğun oranda canlısın. Yaşamla ölüm arasındaki ayrım farkındalıktır. Sadece nefes aldığın için canlı sayılmazsın, sadece kalbin attığı için canlı sayılmazsın.”

Seni mutlu eden, verimli kılan ve aşkı hayatının tümüne yayacak olan sebebi bul. Sabahları uyanmak, geceleri uyumak için bir sebep. Bunu ancak kendinle ilgili gerçek bir farkındalığa sahip olduğunda keşfedersin. Diğer türlü yaşamak, yanlış kilide oturmaya çalışan anahtar ucununkiyle aynıdır. Kırılırsın hatta kırıldıkça belki kilide daha iyi uyumlanırsın ancak yaşayan bir ölüden farkın kalmaz. Kırık bir anahtar gerçek işlevinden ve asıl potansiyelinden uzaklaşmıştır.

Dünyada bulunmamızın asıl sebebi kendimizi bulmaktır. Doğduğumuz andan itibaren değişmeye başlarız. Ancak doğduğumuz çevre ve dünyanın geri kalanına sonsuz bir uyumla tutunursak kendimiz olmaktan uzaklaşırız. Şöyle düşün: Seni doğduğunda bir göle atmış olsalardı, solungaç solunumu yapmaya başlamayacaktın. Bir şekilde o gölden çıkarılman gerekecekti.

Oysa zihin kendini bulmak yerine kendini zorlayarak negatif durumlara uyumlanmaya çalışır. Göle düşen bebekten farksızdır. Birileri onu kurtarmıyorsa solungaçlarının oluşacağı günü bekler durur. Öleceğini aklına bile getirmez.

Toplumun bir parçası olmak güzeldir ancak kendindeki cevherle birlikte uyumlanacağın zincirin parçasını sen seçmelisin. Aksi takdirde sana söyledikleri zincire tutunup bir süre sonra adapte olmayı başarabileceksin. Bu seni mutsuz ve cansız kılsa da böyle olacak. İnsanın en büyük yeteneği adaptasyondur. Evrimle ilgili söylenen bir sözü hatırla:

"Ne en hızlı koşan ne de en güçlü olan hayatta kalır. En iyi adapte olabilen hayattadır."[12]

Ancak hayatta kalmak canlı olmakla aynı şey değildir. Pek çoğumuz mutsuz olduğu işine devam edebilmek, istemediği ilişkileri yürütebilmek ve olmadığı biri gibi davranabilmek için kendini uyuşturur. Yaşam enerjisi üzerinden çekilen herkes uyuşmuştur. Sadece kendisine verileni yiyen, söylendiği gibi düşünen, anlamayan, sorgulamayan, araştırmayan herkes uyuşmuştur.

"Günün birinde bir profesör aniden ailesini ihmal ettiğine karar vermiş. O yüzden akşam işi biter bitmez eve gitmiş. Kapıdan girdiğinde kendisini karşılayan olmasa da karısını ve çocuklarını öpmüş, tıraş olmuş, duş almış, yemekten önce güzel kıyafetler giymiş ve yemek sırasında eğlenceli birkaç hikâye bile anlatmış. Yemek bittiğinde masadaki tabakları keyifle toplayıp, bulaşıkları tek başına yıkamakla ilgili ısrarcı olmuş.

Nihayet sofrayı da sildikten sonra hazırladığı meyve tabağıyla birlikte salona gittiğinde karısını gözyaşları içinde bulmuş.

'Bugün her şey ters gitti!' diye ağlıyormuş kadın. 'Elektrik süpürgesi bozuldu, oğlan top oynarken camı kırdı, kız düşüp en güzel elbisesini parçaladı, şimdi de sen eve öyle sarhoş geldin ki ne yaptığını bilmiyorsun.'

Kimse ne yaptığını bilmiyor. İçmeye gerek yok. Sadece unutkansın. Bilinçsizsin, adeta kendi bilinçsizliğini kendin yaratıyor gibisin. Sanki kanına devamlı alkollü bir şeyler karışıyor gibi. Kendi içinde bazı uyuşturucular üretiyorsun. Ve aynen böyle oluyor. Farkında olmaya çalışmazsan, sarhoşluğundan kurtulmazsan, tam olarak neler olup bittiğini göremeyeceksin.

Normalde her şeyi robot gibi yapıyorsun. Araba kullanıyorsun; farkında olman gerekmiyor. Arabayı bir mekanizma gibi kullanıyorsun. Nasılsa olayı kapmışsın. Şarkı söylüyor, sigara içiyor, bin bir çeşit şey düşünüyorsun, bir yandan da bedenin arabayı kullanıyor. Yemek yiyorsun, aynen robot gibi. Yürüyorsun, aynen robot gibi. Beden işi kapmış, performansını sürdürüyor. Dikkat etmen gerekmiyor.

Ancak bir kaza olduğunda dikkat etmen gerekiyor. Bir şeyler ters gittiğinde o zaman pür dikkat kesiliyorsun. Yoksa istediğin gibi düşünmeye devam ederken istediğin yere gitmekte serbestsin. Yaptığın işe kendini vermen gerekmiyor, orada bulunmana gerek yok."[13]

Arkadaşlarınla vakit geçirmek değil ki yaptığın. Sadece kendinle daha az baş başa kalmak adına vakit öldürürken yanına arkadaşlarını da alıyorsun. En son kimi can kulağıyla dinledin? Ya da biriyle dertleşirken kurduğun uzun cümlenin sonunu getirebildin? Herkes bir yerlerde ancak kimse nerede olduğunu bilmiyor.

İnsan anı biriktirdiği oranda yaşadığını hisseder ve anılar için şimdiyi yaşamak gerekir. Oysa kimse şimdiyi yaşamıyor. Gittiği tatile bile kendini götürmüyor, akşam ailesiyle yemekteyken ertesi günkü toplantıyı düşünüyor, sevişirken finaldeki rahatlamaya odaklanıyor, elinde telefon sürekli başkalarının hayatlarını izliyor. Tek bir hayatın var ve başkalarınınkiyle yeterince fazla ilgilendin. Şimdi kendine dönme zamanı. Duygularını işin içine katmak için şimdiyi deneyimlemeye başla. Komik bir olaya bekletmeden gül, karının anlattığı hikâyeyi sonuna kadar dinle, çocuğun ilk adımlarını atarken onu telefona çekmeyi bırak. İnsanlar artık anılarını anlatamıyor. İnsanlar başlarına gelen en güzel şeyleri telefona çekmekle uğraşıyor. Günün birinde geriye dönüp baktığında ne diyeceksin? "Hayatımın en mutlu günüydü. Babanız bana evlenme teklif ediyordu. Önümde diz çöküp yüzüğü eline aldığı sırada bana dedi ki: Şu telefonu suratımdan çeker misin?"

"Şimdiki zamana sadık kal, çünkü tüm yalanlar, ya geçmişten ya da gelecekten içeri sızar."

Bir kere dünyaya geldin ve sen her şeyin bittiğini, şimdi sadece yaşamakla mükellef olduğunu düşünüyorsun. Oysa değişmek, dönüşmek, gerçek seni bulmak ve dünyayı bulduğundan daha iyi bir yer olarak

bırakmak zorundasın. Bu senin hikâyen! Acıkan, susayan, arayan ve kaybolan sensin. Yaşamak, ibadet etmeye benzer ve kimse senin adına bunu yapamaz. Beklentileri yok et. Toplum kendini bulman için seni desteklemeyecek. Sen kendini bulduğunda onlara en iyi şekilde uyumlanıp etrafı güzelleştireceksin.

"Adamın biri büyük ve pahalı arabasını şehir dışında bir yolda durdurmuş ve şaşkınlıkla etrafına bakındıktan sonra yakınındaki bir çite dayanmış olan çiftçi yamağına seslenmiş: 'Hey, sen! New York'a ne kadar yolum kaldı?'

Çiftçi yamağı biraz düşündükten sonra, 'Bilmem' demiş.

'Peki o zaman, oraya en çabuk hangi yoldan varırım?'

Yamak yine düşünmüş ve 'Bilmem' demiş.

'Peki baksana, bir harita bulabileceğim en yakın benzin istasyonu nerede?'

Yamak biraz daha düşünmüş ve sonra yine 'Bilmem' demiş.

Arabadaki adam onu küçümseyerek, 'Sen de pek bir şey bilmiyorsun yani!' demiş.

Çiftçi yamağı da dudağını büzerek eklemiş: 'Ben kaybolmadım ki.' "[14]

Aradığın kişi kendin olduğunda diğerlerinin sana faydası bu kadardır. Unuttuğunda şunu kendine hatırlat: "Hayatın kendi başına bir anlamı yoktur. Hayat bir anlam oluşturma fırsatıdır. Anlamın keşfedilmesi değil, oluşturulması gerekir. Anlamı, ancak onu oluşturursan bulursun. Orada bir çalının arasında durmuyor. Yani sağına soluna bakınca, biraz arayınca bulamazsın. O bulunacak bir kaya gibi durmuyor. O, oluşturulacak bir şiir, söylenecek bir şarkı, edilecek bir danstır. O senin kendinle münasebetine hastır."

Sen sen olduğun için ben değerliyim. Ben ben olduğum kadar dünyaya faydalıyım. Ben olmasaydım sen de olamazdın. Seni değerli kıldığım kadar ben de değerliyim. Sana verdiğim söz kadar kendime sadığım. Bana tanıdığın hak kadar özgürsün. Bana baktığında gördüğün sensin. Senin aynan temizse ben de temiz görüneceğim. Ben, beni keşfedersem senin değerini bilirim. Sen sen olarak ben de ben olarak birlikte yaşamaya ne dersin?

“Yaşam akmaya devam eder. Yaşam benimle senin arandaki bir şeydir. Ağaç oksijen üretmeye devam eder ve sen onu solursun. Eğer ağaçlar yok olursa, sen de yok olacaksın. Ağaçlar kozmik ışınları gıda haline, yani meyvelere ve sebzelere dönüştürmeye devam ederler. Onlar yok olursa, sen daha fazla var olamayacaksın. Onlar senin için sürekli gıda yaratıyorlar, sen bu şekilde var oluyorsun. Bu bitkiler senin için sürekli bir gıda yaratma sürecinde, sen ona bağlısın. Bulutlar hareket etmeye devam eder ve sana su getirir. Bütünlük bağlantı içerisindedir. Uzaktaki Güneş, kendi ışınlarını sana gönderir ve bu ışınlar yaşamdır. Eğer Güneş yok olursa, bütün yaşam yok olacak. Güneş bile enerjisini bir çeşit kaynaktan almaktadır. Bilimadamları bu kaynağın ne olduğunu henüz bulamadılar ancak eğer bu kaynak yok olursa her şey yok olacak. Her şey bağlantı içindedir ve her şey birlik halindedir. Bu dünya parçalar halinde var olmaz; o bir bütünlük halinde, birlik halinde var olabilecektir.”

11 *Martıları Seven Adam*, Osho, Butik Yayıncılık, Eserin Orijinal Adı: *The Man Who Loved Seagulls*

12 Charles Darwin

13 *Martıları Seven Adam*, Osho, Butik Yayıncılık, Eserin Orijinal Adı: *The Man Who Loved Seagulls*

14 *Martıları Seven Adam*, Osho, Butik Yayıncılık, Eserin Orijinal Adı: *The Man Who Loved Seagulls*