Krishnamurti

Jiddu Krishnamurti

Bilinmeyene Açık Olmak
Korku Sorunu
Güvenlik Diye Bir Şey Var mı?

SİSTEM
Kısadan Hisseler

3.00 YTL

Bilinmeyene Açık Olmak
Korku Sorunu
Güvenlik Diye Birşey Var mı?

J. Krishnamurti

SİSTEM
Kısadan Hisseler

Sistem Yayıncılık
Sistem – Kıssadan Hisseler Dizisi

BİLİNMEYENE AÇIK OLMAK
KORKU SORUNU
GÜVENLİK DİYE BİR ŞEY VAR MI?

J. KRISHNAMURTİ

Kitabın Özgün Adı:
On Being Open to the Unknown
The Problem of Fear
Is There Such a Thing as Security?

İngilizceden Çeviren: **Seda Toksoy**
Yayına Hazırlayan: **İlyas Burak**
Kapak ve İç Tasarım: **Hüsna Celal**

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

Birinci Basım: Haziran 2006/İstanbul – 5.000 adet
ISBN: 975-322-427-3
Basım-Cilt: Kurtiş Matbaacılık

SİSTEM YAYINCILIK VE MAT.SAN.TİC.A.Ş.
Tünel, Nergis Sokak, Sistem Apartmanı, No:4 34430
Beyoğlu/İstanbul
Tel: (212) 293 83 72 - pbx Faks: (212) 245 66 14
E-posta: sistem@sistem.com.tr
www.sistem.com.tr

SİSTEM YAYINCILIK BAYİİ VE KİTABEVLERİ
İZMİR : Sistem Kitabevi, 859 Sok. No:5/A
Konak/İZMİR
Tel: (232) 446 27 29 pbx Faks: (232) 446 75 67
ANKARA : Bilim Sanat, Kon Sok. No: 11/A
Kızılay/ANKARA
Tel/Faks: (312) 418 75 22

Bilinmeyene Açık Olmak
Korku Sorunu
Güvenlik Diye Bir Şey Var mı?

Yayıncının Notu:

*Bu kitapta yer verilen üç konu Krishnamurti Vakfı tarafından üç ayrı kitapçık halinde yayınlanmıştır. Yayınevimiz bu üç konuyu tek kitap haline getirmiştir.



© Krishnamurti Foundation of America
P.O.Box 1560, Ojai, California 93024 USA
e-mail: kfa@kfa.org Website: www.kfa.org



Bilinmeyene Açık Olmak

Bilinmeyene Açık Olmak

Çoğumuz yaşamı oldukça sıkıcı buluyor herhalde. Geçimimizi kazanmak için belli bir iş yapmak zorundayız. Böylece, neredeyse ölene dek yıl be yıl sürecek bir rutin işlemeye başlıyor ve gayet tekdüze bir hale geliyor. İster zengin olalım ister yoksul, isterse çok okumuş olalım, felsefi bir eğilimimiz olsun, hayatlarımız büyük ölçüde sığ ve boş. Görünen o ki bir yetersizlik var içimizde; farkına varıp ona bilgi ile, toplumsal bir etkinlikle anlam kazandırmaya ya da çeşitli eğlencelikler veya dinsel bir inanca sıkı sıkı sarılarak ondan kaçmaya çalışıyoruz. Belirli bir yeteneği-

miz olsa ve çok etkin olsak bile yaşamlarımız yine de sıkıcı. Bu sıkıcılıktan, hayatın tüketici tekdüzeliğinden kurtulmak için dinsel olarak zenginleşmenin bir biçimini arıyoruz. Varolmanın, rutin olmayan ve şu an için başkalık olarak adlandırabileceğimiz o uhrevi halini yakalamaya çalışıyoruz. Bu başkalığın arayışında bizi ona götürebilecek pek çok sistem, farklı yol ya da patikalar olduğunu görüyoruz. Kendimizi disiplin altına alarak, belirli bir meditasyon sistemini uygulayarak, ritüelleri yerine getirerek ya da belli cümleleri tekrarlayarak bu varlık haline erişmeyi umuyoruz. Gündelik yaşamımız acı ve hazzın sonu gelmez döngüsü, fazla bir anlamı olmayan bir dizi deneyim ya da aynı tecrübenin sonsuz tekrarı olduğundan, yaşamak çoğumuz için tekdüze bir rutinden ibaret. İşte bu nedenle de hayatı zenginleştirme, o başkalık -adına ister Tanrı, ister gerçek, eksiksiz bir mutluluk ya da ne isterseniz onu deyin- sorunu büyük bir ivedilik kazanıyor, öyle de-

ğil mi? Durumunuz iyi, mutlu bir evliliğiniz, çocuklarınız olabilir, zeki ve sağlıklı düşünen biri olabilirsiniz, ama o başkalık hali olmaksızın hayat had safhada boş bir hale gelecektir.

Peki kişi ne yapacaktır? Bu hali nasıl yakalayacaktır? Ya da onu yakalamanın bir yolu var mıdır? Şimdiki haliyle zihinlerimizin küçücük, sınırlı, koşullanmış olduğu ortada. Bu küçük zihin o başkalık üzerine spekülasyonlar yapabilse de spekülasyonları her zaman küçük olacaktır. İdeal bir durumu ifadeye dökebilir, imgeleyip tasvir edebilir. Ama anlayışı küçük zihnin sınırları içinde kalacaktır. İşte ipucu da bence burada yatıyor: Zihnin o başkalığı yaşayarak, dile getirerek ya da üzerine spekülasyonlar yaparak deneyimlemesinin mümkün olmadığını görüyor. Sınırlı, dar ve yüzeysel olmasından ötürü zihnin bu olağanüstü duruma doğru atacağı herhangi bir adımın, bir engel olduğunu görmek de hiç kuşkusuz muazzam bir farkındalıktır. Bu olguyu üzerinde

spekülasyonlara girişerek değil de olduğu gibi kavramak, soruna farklı bir yaklaşımın da başlangıcı demektir.

Nihayetinde zihinlerimiz zamanın, binlerce dünün, bilinene dayalı tecrübenin sonucudur. Böyle bir zihin de bilinenin sürüp gitmesi anlamına geliyor. Her birimizin zihni, kültürün, eğitimin ve bilgisi ya da teknik eğitimi ne kadar geniş olursa olsun hâlâ zamanın ürünü olmaya devam ediyor. Bu nedenle de sınırlı ve şartlanmış bu zihinle bilinemeyeni keşfetmek istiyoruz. Ve böyle bir zihnin, bilinemeyeni asla keşfedemeyeceğini idrak etmek gerçekten de olağanüstü bir deneyim: Ne kadar zeki, incelmiş, bilgi dolu olursa olsun kişinin zihninin o başkalığı keşfetmesinin mümkün olmadığının bilincine varması. Kendi başına bu farkındalık, olgulara dayalı belli bir anlayış doğurur. Bunun da hayata, o başkalığa kapıyı açabilecek bir başlangıç olduğunu düşünüyorum.

Sorunu daha farklı bir biçimde ortaya koyarsak zihin sürekli bir hareket, laf ebeliği ve planlar programlar yapmakla meşgul. Olağanüstü incelikler, buluşlar yapma yetisine sahip. Böyle bir zihin nasıl dingin olabilir ki? Zihnin her faaliyetinin, herhangi bir yöndeki her hareketinin geçmişin bir tepkisi olduğunu görebilirsiniz. Peki böyle bir zihin nasıl sessizleşebilir? Disiplinle sakinleştirildiğinde de böyle gelen bir dinginlik, içinde hiçbir sorgulama, hiçbir arayış barındırmayan bir dinginliktir, değil mi? İşte bundan ötürü bilinmeyene, o başkalığa açıklık olmaz içinde.

Bilmiyorum bu problem üzerinde hiç düşündünüz mü? Ya da sadece geleneksel yaklaşım dahilinde, bir ideal edinip bu ideale doğru bir formülün, belirli bir disiplinin uygulanmasıyla harekete geçecek bir şekilde mi düşündünüz? Disiplin her zaman zihin alanında baskılama ve ikilik çatışması getirir. Biz de o başkalığı yakalamayı umarak bu çizgide ilerleriz.

Ama zekice ve sağlıklı bir biçimde zihnin bunu yakalama yetisi olup olmadığını hiçbir zaman sorgulamamışızdır. Zihnin dingin olması gerektiği gibi bir ipucu geçmiştir elimize, ama sükunet disiplin ile oluşturulmuştur. Bu da şu anlama geliyor: Dingin bir zihin idealimiz vardır ve bu ideale kontrol, çatışma ve çaba ile erişmeye çalışırız.

Şimdi, bütün bu sürece bakacak olursanız, tümüyle bilinenin alanında olduğunu göreceksiniz. Varoluşun tekdüzeliğinin, çoğalan tecrübelerin tüketiciliğinin farkında olan zihin, o başkalığı yakalamaya çalışır her zaman. Ama kişi zihnin bilinen olduğunu ve nasıl hareket ederse etsin, bilinmeyen olan o başkalığı yakalayamayacağını gördüğünde, problemimiz bilinmeyeni nasıl yakalayacağımız olmaktan çıkıp zihnimizin bilinenden özgürleşip özgürleşemeyeceği haline gelir. O başkalık ve bilinmeyen haline gelmenin mümkün olup olmadığını ortaya çıkarmak isteyen herkesin, bu problemi ele al-

mak zorunda olduğunu düşünüyorum. Peki geçmişin, bilinenin sonucu olan zihin, kendini nasıl bilinenden kurtarıp özgürleşebilir? Umarım, kendimi açıkça ifade edebiliyorumdur.

Söylediğim gibi, bilinci kadar bilinçdışı ile de mevcut zihin, geçmişin sonucudur; ırk, iklim, gelenek, vd. etkilerin birikmiş sonucudur. Dolayısıyla zihin şartlanmıştır; bir Hıristiyan, Budist, Hindu ya da komünist olarak koşullanmış. Ve gerçek olarak gördüğünü yansıtır açıkça. Ama ister geleceği bildiğini sanan ve bütün insanlığı kendi ütopyasının kalıbına sokmak isteyen komünistin, isterse geleceği bildiğini ve çocuğunu kendi çizgisinde eğiten sözüm ona dindar bir insanınki olsun, iki yansıtma da gerçek değildir. Gerçekten yoksun olduğunda da yaşam, şu anda çoğu insan için olduğu gibi son derece sıkıcı bir hale gelir. Hayatlarımız sıkıcılaştıkça da o başkalık, gerçek konusunda romantikleşir, duygusallaşırız.

Fazla ayrıntıya girmeksizin varoluşun bu bütün kalıbını gördüğümüzde, zihnin, geçmişin ruhsal birikimleri demek olan bilinenden özgürleşmesi mümkün müdür? Bir de gündelik faaliyetlerden oluşan bir bilinen vardır, ancak zihnin bundan kurtulmasının mümkün olmadığı ortada. Evinizin yolunu, hayatınızı kazanmanızı sağlayan bilgileri unutacak olsaydınız, bu sizi çıldırmanın eşiğine getirirdi. Ama zihin bilinenin, kendisine çağrışım ve özdeşleşme yoluyla güven veren ruhsal unsurların etkisinden kurtulabilir mi?

Bu konuyu araştırmak için düşünen ile düşünce, gözlemleyen ile gözlemlenen arasında gerçekten bir fark olup olmadığına bakmamız gerekiyor. Şu anda bunlar arasında bir ayrım var, öyle değil mi? "Ben"in, deneyimleyen varlığın deneyimden, düşünceden farklı olduğunu düşünüyoruz. Düşünen ile düşünce arasında bir boşluk, bir ayrım var. "Düşünceyi kontrol etmem lazım" dememizin nedeni de budur. Ama "Ben", düşünen, dü-

şünceden farklı mıdır? Düşünen daima düşünceyi kontrol altında tutmaya, onu iyi olduğuna inandığı bir kalıba göre biçimlendirmeye çalışır, ama ortada bir düşünce yoksa düşünen var mıdır? Olmadığı ortada. Sadece düşünmek vardır, bu da düşüneni yaratır. Düşüneni herhangi bir düzleme yerleştirebilir, ona Yüce, atman* ya da istediğiniz herhangi bir ad verebilirsiniz. Ama o hâlâ düşünmenin sonucudur. Düşünen düşünceyi yaratmamıştır; düşüneni yaratan düşünce olmuştur. Kendi geçiciliğinin farkına varan düşünce, kendisine kalıcılık kazandırmak için ayrı bir varlık olarak düşüneni yaratmıştır. Sonuç olarak, kalıcılık da hepimizin istediği şeydir. Adına atman, ruh, düşünen dediğiniz varlığın düşünceden, deneyimden ayrı olduğunu söyleyebilirsiniz. Ama ayrı bir varlığın bilincine ancak düşünceyle ve bir Hindu, Hıristiyan ya da her ne iseniz bu şartlanma aracılığıyla varabilirsiniz. Düşünen ile düşünce arasın-

* Atman: Yaşam ilkesi, Yüce Ruh –ç.n.

daki bu ikilik sürdükçe çatışma ve çaba da olacaktır. Bunlar da iradeyi işin içine sokar. Ve kendini kurtarma yolunda irade kullanan, "Geçmişten kurtulmam lazım" diyen bir zihin, yalnızca yeni bir kalıp yaratmaktadır.

Yani zihin ancak, "Ben"in bir hedefe ulaşma arzusu olan çabası kesildiğinde özgürleşebilir ve belki böylece o başkalık da varlık kazanabilir. Ama görüyorsunuz, bütün hayatımız çaba üzerine kurulu; iyi olma çabası, kendimizi disiplin altına alma çabası, bu ya da başka bir yaşamda bir hedefe ulaşma çabası. Yaptığımız her şeyin temeli uğraş, hırs, başarı. Böylece Tanrının, gerçeğin bilincine varmanın da çaba sonucu olması gerektiğini düşünüyoruz. Oysa böyle bir çaba, başarmanın kendi merkezli faaliyeti değil midir? Benliğin bırakılması değildir.

Şimdi, eğer bilinç ve bilinçdışı ile birlikte zihnin bütün bu sürecinin farkında iseniz, gerçekten görüyor ve anlaya-

biliyorsanız bunu, o zaman zihnin hiçbir çaba olmaksızın son derece dinginleştiğini fark edeceksiniz. Disiplin, kontrol ve bastırma ile sağlanan sakinlik bir ölü sükunetidir. Benim sözünü ettiğim dinginlik ise, kişi zihnin tüm sürecini anladığında çabasızca gelir. Adına gerçek, Tanrı denebilecek olan o başkalık ancak o zaman varlık bulabilir.

* * *

SORU: *Rehberliğin, yol göstericiliğin gerekli olduğunu kabul ediyor musunuz? Eğer sizin söylediğiniz gibi, hiçbir geleneğe, otoriteye gerek yoksa herkes kendisi için yeni bir temel kurmaya başlayacaktır. Fiziksel bedenlerimizin bir başlangıcı olduğu gibi, spiritüel ve entelektüel bedenlerimizin de bir başlangıcı yok mudur? Bunlar bir aşamadan daha yüksek yeni bir aşamaya doğru büyümezler mi? Tıpkı sizi dinleyerek aydınlanmasında olduğu gibi düşüncemizin, geçmişin büyük zihinleriyle temasa geçerek de aydınlanmasına gerek yok mudur?*

KRISHNAMURTI: Ezeli bir soru bu, Bayım. Zihinlerimizi uyandırmak için bir guruya, bir öğretmene gerek olduğunu düşünüyoruz. Peki bu nasıl bir düşünce içeriyor; birinin bildiği, diğerinin ise bilmediği düşüncesini. Gelin, önyargılı bir biçimde değil, yavaş yavaş ilerleyelim. Bilen otorite, bilmeyen de mürit haline gelir. Mürit, Ustaya yetişmek, onunla aynı düzeye ulaşmak umuduyla sonsuza dek hiç durmadan mürşidini izler. Şimdi lütfen bunu takip edin. Guru bildiğini söylediği an guru olmaktan çıkar. Bildiğini söyleyen bilmiyordur. Lütfen neden böyle olduğunu görün. Çünkü gerçek, hakikat ya da o başkalığın sabit bir noktası yoktur; ona bir yol izlenerek ulaşılamadığı aşikârdır. An be an keşfedilmek zorundadır. Sabit bir noktası olsaydı zamanın sınırları içinde olurdu bu nokta. Tıpkı evinize giden bir yol olduğu gibi sabit bir noktaya da giden bir yol olabilirdi. Yaşayan, hiçbir barınağı olmayan, ne başlangıcı ne sonu bulunan bir şeye giden bir yol yoktur.

Farkına varmanıza yardım edeceğini söyleyen bir guru, sizin yalnızca zaten bildiğinizin farkına varmanıza yardım edebilir kuşkusuz. Zira bilincine vardığınız, deneyimlediğiniz şeyin farkına varılabilir halde olması gerekir, öyle değil mi? Farkına varabildiğinizde "deneyimledim" diyebilirsiniz. Ama deneyimleyebildiğiniz şey o başkalık değildir. Başkalık farkına varılabilir değildir. Bu başkalığın an be an ortaya çıkarılması gerekir ve onu keşfetmesi için zihin özgür olmalıdır. Bayım, herhangi bir şeyi keşfetmek için zihin özgür olmak zorundadır. Ve ister eski isterse çağdaş olsun, geleneğe bağlı bir zihnin, inanç, dogma, ritüellerle yüklü bir zihnin özgür olmadığı açıktır. Bence, başka birinin sizi uyandırabileceği düşüncesinin geçerliği yoktur. Bir görüş değil, olgu bu. Sizi bir başkası uyandırırsa onun etkisi altında, ona bağımlı olursunuz. Bundan ötürü de özgür olmazsınız ve ancak özgür bir zihin bulabilir.

O halde problem şu, öyle değil mi? Bu

başkalığı istiyoruz ve ona nasıl ulaşacağımızı bilmediğimizden sürekli, adına öğretmen, guru dediğimiz birine, bir kitaba ya da kendi deneyimimize bağımlı oluyoruz. Böylece bağımlılık yaratılıyor. Bağımlılığın olduğu yerde de otorite var. Bunun için zihin otoritenin, geleneğin kölesi haline geliyor. Böyle bir zihnin özgür olmadığı ise açıktır. Yalnızca özgür zihin bulabilir ve zihninizin uyanması için başka birine bel bağlaması, uyuşturucudan medet ummak gibidir. Şeyleri son derece keskin, açık seçik görmenizi sağlayan bir uyuşturucu alabilirsiniz elbette. Hayatı bir an için çok daha canlı gösteren, her şeyin -her gün gördüğünüz renklerin olağanüstü bir güzellik kazandığı vb.- parlak bir biçimde öne çıkmasını sağlayan uyuşturucular var. Bu sizin zihin "uyanışınız" olabilir ama o zaman uyuşturucuya bağımlı olursunuz, tıpkı şu anda gurunuza ya da herhangi kutsal bir kitaba bağımlı olduğunuz gibi. Ve bağımlı olduğu an zihin donuklaşır. Bağımlılıkta korku var-

dır; başaramama, kazanamama korkusu. Bu ister Kurtarıcı isterse başka biri olsun, başkasına bağımlıysanız, zihniniz başarının, tatminkâr bir sonucun peşinde demektir. Bunun adına Tanrı, gerçek ya da ne isterseniz o diyebilirsiniz; sonuç değişmez, o hâlâ kazanılacak bir şeydir. Böylece zihin tutsak olur, köleleşir ve ne istiyorsa onu yapar -özveri, disiplin, kendine işkence. Böyle bir zihin o başkalığı asla bulamaz.

Dolayısıyla problem, doğru öğretmenin kim olduğu değil, zihnin uyanık kalıp kalamadığıdır. Ancak bütün ilişkiler onun kendisini olduğu gibi gördüğü bir ayna olduğunda uyanık kalabildiğini göreceksiniz. Ama gördüğü şeyi suçluyor ya da doğruluyorsa, zihin kendisini göremez. Bütün bunlar zihni ağırlaştırır, donuklaştırır. İşte biz donuklaşmış bir halde uyanmak istiyor, onun için de bizi uyandıracak birilerini arıyoruz. Fakat tam da bu uyanma isteği donuk bir zihni daha da donuklaştırıyor, çünkü donukluğunun

nedenini göremiyor. Zihin ancak bu süreci tümüyle görüp anladığında ve başka birinin açıklamasına bağımlı olmadığında kendini özgürleştirecek durumdadır.

Oysa nasıl da kolayca tatmin oluveriyoruz sözcüklerle, açıklamalarla! Pek azımız açıklamaların engelini aşıyor, sözcüklerin ötesine geçiyor ve kendimiz için gerçek olanı buluyor. Yetenek uygulamayla gelir, değil mi? Ama kendimizi işe koşmuyoruz, çünkü onlarla büyüdüğümüz sözcüklerle, spekülasyonlar, geleneksel yanıt ve açıklamalarla yetiniyoruz.

* * *

SORU: Bütün dinlerde duanın gerekli olduğu söylenir. Dualar konusunda ne diyorsunuz?

KRISHNAMURTI: Önemli olan benim dualar üzerine ne söylediğim değil, çünkü o zaman bu da diğerlerine karşı bir görüşten ibaret olur ve görüşün bir geçerliği yoktur. Fakat şunu yapabilir, ol-

guların neler olduğuna bakabiliriz.

Dua ile neyi kastediyoruz? Duanın bir yanı yakarmak, dilemek, istemektir. Dertte, acıda rahatlatılmak ister, dua edersiniz. Aklınız karışmıştır, açık seçiklik istersiniz. Kitaplar sizi tatmin etmez, guru size istediğinizi vermez, dua edersiniz. Yani ya sessizce yakarır ya da sözel olarak belli cümleleri tekrarlarsınız.

Şimdi, belli sözcük ya da cümleleri durmadan tekrarladığınızda zihnin çok sakinleştiğini göreceksiniz. Yüzeysel zihnin tekrarla ikna olduğu bilinen bir psikolojik olgudur. Bunun ardından ne olur? Bilinçdışının, yüzeysel zihni kıpır kıpır eden bir cevabı vardır probleme. Yüzeysel zihin durulduğunda bilinçdışı çözümünü hissettirebilecek hale gelir ve biz de "Tanrı bana cevap verdi" deriz. Düşündüğünüzde gerçekten olağanüstüdür bu; kendi yol açtığı acıya tutsak olmuş önemsiz, küçük zihin o başkalıktan, ölçülemezden, bilinmeyenden cevap bekler. Ama dileğimiz karşıla-

nır, bir çare bulmuşuzdur, hoşnut oluruz. Bu duanın bir biçimidir, değil mi?

Şimdi, mutluyken hiç dua ettiniz mi? Gülümsemelerin, gözyaşlarının farkında olduğunuzda, güzel gökyüzünü, dağları, bereketli tarlaları, kuşların hızla uçuşunu gördüğünüzde, yüreğinizde sevinç ve haz varken... dua dediğiniz şeye giriştiniz mi? Herhalde hayır. Yine de yeryüzünün güzelliğini görmek, kıtlık ve sefaletin bilincinde olmak, etrafımızda olup biten her şeyin farkında olmak da kuşkusuz duanın bir türüdür. Belki de bu çok daha anlamlıdır, çok daha büyük bir değer taşır, çünkü hafızanın örümcek ağlarından, intikamdan, "Ben"in tüm birikmiş budalalıklarından sıyrılıp geçebilir. Ama kendisi ve tasarılarıyla meşgul, inançlarına, dogmalarına, korku ve kıskançlıklarına, hırs ve gıptaya takılıp kalmış bir zihnin hayat adı verilen o olağanüstü şeyin farkına varabilmesi mümkün değildir. Kendi merkezli faaliyetine bağlanmış kalmıştır. Ve böyle bir zihin ister bir buzdolabı isterse sorunlarının çözü-

mü için dua etsin, dualarına bir karşılık alsa da hâlâ aynı küçük, önemsiz zihindir.

Bütün bunlar meditasyonun ne olduğu sorusuna götürüyor bizi, değil mi? Meditasyon olmalı, bu çok açık. Meditasyon olağanüstü bir şeydir. Ama çoğumuz meditasyon yapmanın ne demek olduğunu bilmiyor. Bir şeylere erişme, adına huzur ya da Tanrı dediğimiz şeyi idrak etme umuduyla bir yöntem ya da sistem uygulayarak yalnızca nasıl meditasyon yapılacağı üzerinde duruyoruz. Meditasyonun ne, meditasyon yapanın kim olduğuyla hiç ilgilenmiyoruz. Ama belki meditasyonun ne olduğunu araştırmaya başlarsak, nasıl meditasyon yapacağımızı da ortaya çıkarabiliriz. Meditasyon; meditasyonun derinliklerine uzanan bir araştırmadır. Ama meditasyonun derinliklerine uzanmak için hiçbir sisteme bağlanamazsınız, çünkü o zaman araştırmanız sistemle şartlanmış olacaktır. Meditasyonun ne olduğuna dair tüm bu problemi gerçekten araştırmak için bütün sistemlerin gitmesi gerekir. Ancak özgür bir zihin araştırabi-

lir. Ve araştırmak için zihni özgürleştirme sürecinin kendisi meditasyondur.

* * *

SORU: *Eğer gelecek bir hayatın varlığına inanabilirsem, ölüm fikrine tahammül edebilirim. Ama siz, inancın anlamanın önündeki engel olduğunu söylüyorsunuz. Lütfen buradaki gerçeği görmeme yardım edin.*

KRISHNAMURTI: Gelecek bir yaşama inanç, kişinin avuntu isteğinin sonucudur. Gelecek bir hayatın gerçekten olup olmadığı ancak zihin bir inançla avutulma arzusu duymadığında anlaşılabilir. Oğlum öldüğü için acı çekiyorsam ve bu acıyı aşmak için yeniden doğuşa, sonsuz yaşama ya da adına ne diyecekseniz ona inanıyorsam, o zaman inanç benim için bir gereklilik haline gelir. Böyle bir zihin ise, bütün tasası bir umut, avuntu, güvence edinmek olduğundan ölümün ne olduğunu asla keşfedemeyecektir.

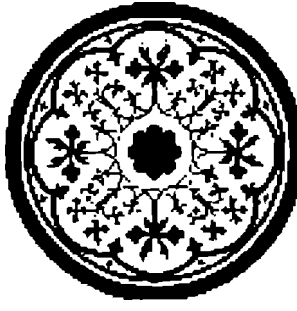
Şimdi, ölümden sonra yaşam olup ol-

madığı bambaşka bir problemdir. Bedenin bir sona geldiğini görüyoruz. Sürekli kullanım ile fiziksel organizma tükeniyor. O halde süren ne? Birikmiş deneyim, bilgi, isim, anılar, "ben" denen düşünce ile özdeşleşme. Ama bununla yetinmiyor, sürekliliğin ebedi ruh, atman olarak başka bir biçimi olması gerektiğini söylüyorsunuz. Atman var ise, bu düşüncenin yarattığı bir şeydir. Atmanı yaratan düşünceyse zamanın bir parçasıdır hâlâ, bu nedenle de ruhsal değildir. Bu konuya gerçekten derinlemesine girecek olursanız, ortada yalnızca, adına "ben" denen düşünce olduğunu göreceksiniz –benim evim, benim karım, benim ailem, benim erdemim, benim başarısızlığım, benim başarım vb. Siz bunun sürmesini istiyorsunuz. "Ölmeden kitabımı bitirmek istiyorum" diyorsunuz ya da "Geliştirmeye çalıştığım niteliklerimi mükemmelleştirmek. Sonunda yok olup gitmek varsa onca yıl bir şeye ulaşmak için çaba harcamış olmamın ne anlamı kalıyor ki?" Böy-

lece, bilinenin ürünü olan zihin, varlığını gelecekte de sürdürmek istiyor ve adına ölüm dediğimiz bir belirsizlik olduğundan korkuyor, güvence istiyoruz.

Sanıyorum soruna farklı bir biçimde yaklaşmak, adına ölüm dediğimiz sonu hayattayken deneyimlemenin mümkün olup olmadığını kişinin kendisi için ortaya çıkarmak gerekiyor. İntihar etmek anlamına gelmiyor bu; düne ait her şeye ölmenin kutsal anını, o şaşırtıcı hali gerçekten deneyimlemek anlamına geliyor. Ölüm sonuç olarak bilinmeyendir. Ve hiçbir usavurum, inanç ya da inançsızlık o olağanüstü deneyimi oluşturamaz. Yaşamın, içine ölümü de alan bu içe dönük tamlığını almak için zihin bilinenden özgürleşmek zorundadır. Bilinmeyenin varlık bulması için bilinen susmalıdır.

Madanapalle, 26 Şubat 1956



Korku Sorunu

Korku Sorunu

Geçen gün öğrenmek üzerine konuşmuştuk. Öğrenme, bir tevazu hali içerir açıkça. Tevazu ise boyun eğicilik değildir. Kişinin kendi önemine ilişkin düşük değer biçmesi değildir; "Ben bilmiyorum, sen biliyorsun, onun için öğret bana" değil. Tevazu daha ziyade tetikte olan ve bilmek, öğrenmek isteyen bir zihindir. Bir boyun eğme, kabul etme hali değildir. Tevazu bir erdem değildir, işlenerek oluşturulamaz; vardır ya da yoktur. Yalnızca kibirli, gururlu kişilerdir tevazu geliştirenler. Yüzlerine bir tevazu maskesi geçirirler. Ama gerçekten, sözcüğün gerçek anlamında mütevazı değildirler.

Böyle öğrenen bir zihin, kabul etmeme, inkâr etmeme, hiçbir düzlemde ve hiçbir zaman kendine değer biçmeme niteliğine sahip olmak zorundadır. Ya da inkâr etme, gerçekten araştırma, sorma, sorgulama, (yalnızca söylenene değil, kendine karşı da) eleştirel olma, söylenen ve kendisine karşı eleştirel bir biçimde, seçici olmaksızın farkında olma niteliği barındırmalıdır. Öğrenmek için böyle bir zihin gereklidir. Bizlerinse ilişkilerimizi yepyeni bir biçimde öğrenmemiz gerekiyor, çünkü dünya olağanüstü bir dönüşüm geçiriyor, hızla değişiyor, eski geleneklerin de hiçbir anlamı kalmamış. Sınıf ayrımları ortadan kalkıyor –belki, geleneğin çok güçlü olduğu, azizler, mahatmalar* vb. bir avuç insan tarafından belirlenen belirli kalıpların izlendiği bu ülke hariç. Yine de bunun hiçbir anlamı yok artık.

Bütün bir ilişki sorununu eleştirel ola-

* Mahatma: Aziz mertebesinde bilge kişi –ç.n.

rak, zekice sorgulamak zorundayız. Yalnızca aile ilişkilerini değil, insan ilişkilerini, toplum olarak insanla insan arasındaki ilişkileri de. Bu da eleştirel, kabul edici olmayan bir öğrenme gerektiriyor. Ama ne yazık ki çoğumuz, bize ne yapmamız gerektiğinin söylenmesine ihtiyaç duyuyor; eğer siyasi ya da dinsel veya aslında herhangi bir lider bize ne yapacağımızı söylüyorsa, onu hoşnutlukla izleriz. Çünkü araştırmak, öğrenmek, sormak, talep etmek istemiyoruz. Oysa yol gösterilen, yönetilen, otoriteyi izleyen bir zihin öğrenme yeteneğinden yoksundur, onun için de tevazu (boyun eğme değil; korkunç bir sözcüktür bu) halini anlaması mümkün değildir.

Tevazu, tüm karmaşıklığı, sınırları, şartlanmaları, önyargıları, kusur ve eksikleriyle kendisinin bütünüyle farkında olan zihnin faal bir halidir. Ancak böyle öğrenebilen ve anlayabilen bir zihin, insanla insan arasındaki, adına toplum denen karmaşık ilişkiyi anlayabilir. Toplum

ilericidir; diktatörler, devrimler, ekonomik koşullar, savaş, bu işi gerçekten de yapabilecek olan ve inisiyatif sahibi bir avuç lider tarafından kör gibi yönetilir. Ve bu toplum durmadan değişim geçirir, evrimleşir. Bundan ötürü, toplumsal evrimin bu hareketini öğrenme becerisinden yoksun bir zihnin bu muazzam hareketi kavrayabilmesi mümkün olmaz. Bu nedenle de durağan, budala, kabul eden, uyum sağlayan bir zihin haline gelir. Öğrenen bir zihinse, toplum ne kadar çok evrilirse evrilsin, daima toplumun önündedir. İşte bu nedenle de tevazu niteliğini anlamamız gerekiyor.

Dinlerken zihniniz ne durumda? Size ne yapmanız gerektiğinin söylenmesini mi bekliyorsunuz? Ya da o andaki hayatınıza dokunmasından ötürü sizin için çok önemli olan bir hareket kalıbınız mı var ve bu kalıp sorgulandığında direnç gösteriyor, geri mi çekiliyorsunuz? Hangi zihin halinde olduğunuzu kendiniz için bulup ortaya çıkarmanız gerekiyor, çünkü kor-

ku sorusunu derinlemesine ele alacağız. Bu da öğrenebilecek, sorgulayabilecek, soru sorup talep edebilecek son derece keskin, açık bir zihin istiyor.

Az önce söylediğimiz gibi toplum ilerliyor, evrimleşiyor. Kimileri buna engel oluyor, geri gidiyor; çağdaş olmayan, toplumun önünde olmayan bir zihinle geleneğe, her türlü geleneksel, zamanı geçmiş düşünceye geri gidiyorlar. Komünistler, sosyalistler, bu ülkedeki insanlar gibi fikirlerde, kavramlarda, soyutlamalar içinde yaşadıklarından toplumu da belirli bir kalıba zorluyorlar. İnsanlara dayatmaya çalıştıkları kalıplar, anlayışlar var. Bu nedenle de böyleleri çağdaş zihinler değil. Çağdaş zihinle kastettiğim, bütün dünyanın içinde bulunduğu durumun yalnızca ekonomik değil, siyasal, bilimsel, ahlâki, psikolojik olarak da farkında olan, Doğu ile Batı arasında bölünmüş dünyanın, muazzam yıkıcı güçlerin farkında olan bir zihin. Bunlar yaşanan gerçekler ve kişinin onlara anlayacak, öğre-

necek taze bir zihinle yaklaşması gerekiyor, geleneksel, kalıplarla harekete geçen bir zihinle değil.

Korku sorununu ele almadan önce insan olarak (birey değil de insan olarak, çünkü bireylik çok sonra geliyor) kendiniz için ortaya çıkarmanız gereken şeyler var. Bireylik ancak siz bütünüyle insan olduğunuzda gelir; hırs, açgözlülük, haset, nefret vb. ile hayvansı olduğunuzda değil. Zihin ancak bütün bunlardan özgürleştiğinde bireysel bir zihindir. Bireysel olan bu zihin halinde olağanüstü bir şey gerçekleşir ve onun ötesine geçebilirsiniz. Bir ruhunuz olduğunu, bağımsız olduğunuzu, üst benliğiniz haline geldiğinizi vb. iddia edebilirsiniz. Bütün bunlar hiçbir anlam taşımayan sözcüklerden ibarettir, çünkü siz çevrenizin bir sonucundan ibaretsiniz. Size belirli düşünce kalıpları öğretilmiş. Belirli bir sosyal topluluk, ırk, grup ya da aile içinde yaşıyorsunuz ve bu zihninizi şartlandırıyor, sonra da bunu tekrarlayıp duruyorsunuz. Far-

kında olan, talep eden, sorgulayan, çağdaş yaşamın barındırdığı her şeyin ayırdında olan bir zihin, tevazuun yoğun niteliğine sahip olmalıdır. Kişinin kendini olduğundan az görmesi değildir bu ya da kabul etmek, boyun eğmek, uyum sağlamak değildir; öyle bir zihin de zihin değildir zaten. Açık seçik düşünmeli, açık seçik ve gayet keskin bir biçimde soru sormalısınız; yalnızca konuşmacı olarak değil, siyasal, dinsel, ekonomik liderlerinizin hepsi karşısında da. Bu şekilde zihniniz öğrenerek bilenecektir. Ama otoritenin peşine düşecek olursanız, böyle bir öğrenmenin inkârı olur bu.

Özellikle de uzun bir geçmişe dayanan, eski geleneklerin geçerli olduğu, nüfus patlaması yaşanan ülkelerde kendiniz ve çevrenizde bu otoriteye tapınmayı gözlemlediniz mi, bilmiyorum. "Otorite" sözcüğünün kökeni, biliyorsunuz, bir şeyi başlatandan gelmektedir. Bizler *özgün** değiliz, çünkü Shankara'nın, Buda

* Özgün: Başlatmak/originate ile aynı kökten gelen original/orijinal-özgün sözcüğü söz konusu -ç.n.

ya da başka birilerinin söylemiş olduğundan bağımsız, açıklıklıkla ne düşüneceğimizi bilemiyoruz veya bunun farkında değiliz. Kişinin kendisi için açık seçik düşünebilmesi hiçbir otorite tanımamasını gerektirir. Ama ne yazık ki özellikle de bu ülkede –belki başkalarında da- sözünü ettiğimiz bu durum oluyor. Bu ülkeyi başka bir ülkeyle kıyaslamıyoruz. Bu, eski bir politikacı numarasıdır. Siz bu ülkenin yozlaşmış olduğunu söylersiniz, politikacı, onun daha iyi olduğu, filanca ülke kadar da yozlaşmamış olduğu karşılığını verir, böylece de harika bir iş başardığını sanır. Bizim sözünü ettiğimiz ise bambaşka bir şeydir. Biz kıyaslamıyoruz. Olguları görüyoruz. Olguları görmek için de kıyaslamanın olmaması gerekiyor, nasıl kıyaslayabilirsiniz ki? Olguları görmek -entelektüel olarak değil- çok büyük ölçüde şefkat, anlayış, güçlü bir sevgi ve empati gerektiriyor. Ama siz otoriteye tapındığınızda bu şefkat, sevgi inkâr edilmiş oluyor.

Konuşmacının söylediğini ele alın; fikrini doğrulamayın. Kendi yaşamınızda olup biteni izleyin, zira otoritenin peşine düşmek, korkunun kaynaklarından biridir. Gita ya da başka bir kitabımız vardır ve bu kitap otoritemiz haline gelir. Bu otoritenin de çağdaş yaşamda hiçbir anlamı yoktur. Zihin gerçek bildiğinden – belirli bir topluluk ya da kişilerce gerçek olarak ileri sürülmüş olandan- uzaklara sürüklenmekten korktuğu için bunu kabul eder. Otoriteyi yalnızca spiritüel, ruhsal anlamda (bu sözcüğü kullanabilirsem eğer) değil, siyasal, dinsel, her alanda da kabul ediyorsunuz. Otorite yalnızca belirli bir yönde değildir; tahakküm kurmak için kadının kocası ya da kocanın karısı üzerindeki otoritesi. Hepimiz güç isteriz, güç de başarma arzusu, hırsıyla el ele gider. Bu, kendini ifadenin bir biçimidir. Hepimiz kendimizi ifade etmek, bu dünyada yazar, ressam, siyasetçi, dinsel bir lider vb. bir şey olmak isteriz. Böyle bir zihin otoritenin tutsağı haline gelmiştir.

Bu ister kadının ya da kocanın ister toplum ya da kişilerin otoritesi olsun, otoriteye tapınan bir zihnin şefkat, sevgi ya da öğrenme yeteneğine sahip olması mümkün değildir. Başka birini izleyebilirsiniz. Ama başka birinin peşinden giderek acınızı yok edemezsiniz. O size bir umut vaat edebildiği için acınızdan, umutsuzluğunuzdan kaçabilirsiniz. Size vaat edilen umut da bir yanılsama, gerçekdışı, dayanaksız olabilir. Varolmaktan bu kadar korktuğumuzdan bir umut istiyor, umudumuzu da otoriteye bağlıyoruz.

Korkuyu anlayabilecek bir zihin otoriteyi, kendini gerçekleştirmeyi ve güç talebini anlamak zorundadır. İşlev güç verir. Bu da şu demektir: Bir şey yapacak kapasitedesiniz, hükümeti yönetecek, makineler oluşturacak, bir evi gereğince çekip çevirebilecek kapasiteniz var ve bu size işlevsel bir yetenek kazandırıyor. Ama ne yazık ki statü, yani konum, yani para bu yetenekle el ele gidiyor. Sözünü ettiğimiz gibi öğrenebilen bir zihnin o yoğun, de-

yim yerindeyse "yoğun bir biçimde agresif" tevazuya sahiptir. Agresif tevazu elbette çelişik bir deyim, ama demek istediğimi anlıyorsunuz. Böyle bir zihin, boyun eğmezliğin yoğunluğuna sahiptir, çünkü tevazu ile özgürlük birliktedir. Eğer ortada özgürlük yoksa öğrenmeniz de mümkün olmaz. Dolayısıyla korkuyu anlamak için, tüm bu psikolojik otorite sürecini anlamalısınız. Bu sizin baş kaldırmanız anlamına gelmiyor, vergilerinizi ödemek zorundasınız. Neden itaat ettiğinizi anlamanız önemli, bu sizin baş kaldırmak zorunda olmanız demek değil. İtaat edersiniz, çünkü içsel olarak, psikolojik olarak korkuyorsunuz; fazladan nazik olmazsanız işinizi kaybedebilirsiniz, böylece büyük başlardan birine, yönetici, diktatör, patron ya da gurunuza yaltaklanırsınız, yoksa spiritüel değerlerinizi vb. kaybedebilirsiniz.

Baylar, dinlemekte olduğunuz bir ders değil. Tumturaklı, ahlâki bir söylev değil. Birbirimizle iletişim halindeyiz. Bu kar-

maşık birlikte yaşama problemini anlamaya çalışıyoruz ve bu son derece karmaşık bir sorun. Ailenizi, karı ya da kocanızı, çocuklarınızı gün be gün anlamak taze bir zihin ister. İşinizi etkin bir biçimde öğrenmek taze bir zihin gerektirir. Burada sorunları anlamaya çalışıyoruz. Bunlar sizin sorunlarınız, o nedenle sözcükleri kabul veya reddederek ya da şudur diyerek, görüşler ileri sürerek dinlemekle yetinmiyorsunuz. Birlikte bakıyor, birlikte anlıyor, karmaşık problemi birlikte araştırmaya çalışıyoruz. Dolayısıyla, siz de en az konuşmacı kadar aktifsiniz.

Kişinin, yasaya psikolojik olarak neden itaat ettiği gibi otoriteye ne zaman itaat edeceğinin de ayrımını yapması gerekir. İşlev ve statüyü de anlaması gerekir, çünkü insan işlev yoluyla statü istemektedir. Üzerinde durduğumuz, işlevden ziyade statüdür. Statü bize belirli ayrıcalıklar kazandırdığından işlevden çok daha önemli bir hale gelir. Ama statüyü bir yana bırakıp da sadece işleve bakacak olursanız,

bir aşçı bir başbakan kadar önemlidir. Yalnızca işlevlerini yerine getirmektedirler, onun için de bu ikisine çok farklı bir zihinle yaklaşırsınız. Ne aşçıyı bir kenara fırlatır ne de başbakanın eteğini öpersiniz. İkisine de işlevlerini yerine getirenler olarak davranırsınız, makineler olarak değil, hata yapabilecek insanlar olarak. Statüyü düşündüğünüz an ise işin içine saygısızlık girer, işte o zaman ipin ucunu kaçırırsınız. Birine saygı gösterirken diğerine saygısızlık edersiniz. Korkunun kökenlerinden biri de bu olduğundan bütün bu karmaşık psikolojik otorite sorununu anlayan bir zihnin tüm bunları ele alması gerekiyor.

Hepimiz kendimizi gerçekleştirmek, biri olmak istiyoruz. Muhtemelen benim yerime siz oturmak istiyorsunuz buraya; zihindeki bu. Çünkü hepimiz biri olmak, tanınmak, ünlü olmak, adımızın gazetelere çıkmasını, bir kitap yazarak, bir resim yaparak ya da ailemiz, karımız, çocuklarımız, işimiz aracılığıyla kendimizi ifade et-

mek istiyoruz. Yaptığımız her şeyle kendimizi ifade etmek istiyoruz. Kendini ifade diye bir şey olup olmadığını asla sorgulamıyoruz ama ifade etmek istiyoruz. Bütün bu ifade, özellikle de kendini ifade problemini sorgulamaya başladığınız an, kendini ifade etme peşinde olan zihnin daima çatışma içinde olduğunu, daima umutsuzluğa davetiye çıkardığını, bu nedenle de her zaman korku içinde olduğunu, bu nedenle direnç gösterdiğini, saldırganlaştığını göreceksiniz. Dolayısıyla bu kendini ifade dürtüsünü tanımanız, öğrenmeniz, onun farkında olmanız gerekiyor. Neyi ifade etmek istiyorsunuz? Kendini ifadeden anladığınız nedir? Gelip dayandığı yer şu: Dünya tarafından tanınmak. Peki bu ne demek? Büyük bir adam, önemli biri, çok zeki birisi, aydınlanmış biri vb. olarak kabul görmek. Kendimizi durup dinlenmeksizin küçük şeylerde, büyük şeylerde ifade etmek için yanıp tutuşuyoruz, bunun için de ortada rekabet oluyor. Rekabetten de acımasız-

lık doğuyor. Ve bu acımasız kapasitenin, etkinliğin ilerleme olduğunu sanıyoruz. Kendinizi izleyin, lütfen! Dinlemiyorsunuz. Lütfen kendi hayatınızı izleyin. Ne kadar yeteneğiniz, zekânız, inisiyatifiniz varsa kendinizi gerçekleştirmeyi, birisi olmayı o kadar derinden, o kadar özlemle arzu ettiğinizi göreceksiniz o zaman. Birisi olmak istediğinizde bu arzu kendini gerçekleştirme yönündedir; ya Tanrıda ya da bir fikirde –Tanrı da bir fikir olduğundan- veya devlet, aile içinde. Bu kendini ifadenin barındırdığı nedir peki? Olmak istersiniz ve bu "siz" bir kavramdan, soyutlamadan, hafızadan ibarettir ve korkunun da en büyük kaynaklarından biridir. Böylece ortaya başarma hırsı, otorite, kendini ifade ve yarından korku çıkar.

Şimdi, korku nedir? Korku kendi başına varolamaz. Bir soyutlama değildir. Soyutlama ancak kişi korkudan kaçıp bir fikre, bir kavrama, belirli faaliyetlere sığındığında varlık bulur. Diyelim birisi korkuyor, zihniyse bununla yüzleşme ye-

tisinden yoksun, kaçmaya bakıyor. O zaman bu kaçıştan, korku olgusundan kaçıştan doğan herhangi bir düşünce, herhangi bir faaliyet bir soyutlamaya, çelişki dolu bir yaşama yol açar. Çelişki dolu bir yaşamsa daha da çok korku, daha da çok çatışma ve varoluşun tüm o karmaşıklığını getirir. Onun için korkuyu anlamanız gerek, çünkü korku yanılsamaları doğurur, korku zihni durağanlaştırır. Çeşitli nedenlerden ötürü korktuğunuzda zihninizin nasıl da mutlak olarak geri çekildiğini, kendini soyutladığını ve anında kendini bu durumdan çıkaracak birilerini aranmaya koyulduğunu; zihninizin çeşitli faaliyetler, yalanlar, bu olguyla yüzleşmek dışında her biçimdeki etkinlikle çevresine nasıl bir duvar ördüğünü, bilmiyorum fark etmemiş misiniz?

Onun için bu akşam bu olguyla, konuşanın korkusu değil, sizin korkunuzla yüzleşeceğiz. Kişi korkuyu nasıl anlamalı? Korkunun anlaşılması ondan özgürleşmek demektir, bunu ele alacağız. Bir

yolculuğa çıkacağız, birlikte adına korku dediğimiz şeyle iletişim kuracağız. Çünkü, kişinin korkunun anlaşılmasının taşıdığı önemi görmesi gerekiyor. Onu anlamak bir ihtiyaç, zorunluluktur. Korkuyla yaşayan bir zihin ölü bir zihindir, kör bir zihindir. Açıkça, doğrudan bakamayan, göremeyen, işitemeyen bir zihindir. Onun için insanın diğerleriyle, toplumla, her şeyle ilişkisini anlamak ve korkudan kısmen değil, bir parça değil, çeşitli durumlarda da değil, tümden özgür olmak çok önemli. Ben bunun mümkün olduğunu söylüyorum, şimdi buna gireceğiz. Korkunun bir soyutlama olmadığını, kaçabileceğiniz bir şey olmadığını söylemiştik; korku orada. İster bir gün kaçın ister bir yıl, şu ya da bu kadar süre, nerede olursanız olun sizi yakalar ve peşinizden gelir. Gözlerinizi ondan çevirebilirsiniz, ama oradadır.

Korku ancak başka bir şeyle ilişkili olarak varolabilir. İnsanların benim için ne düşüneceğinden korkarım, karımdan

korkarım, patronumdan korkarım, işimi kaybetmekten korkarım, ölümden korkarım, acıdan korkarım. Sağlıklı değilimdir, sağlıklı olmak ister, yeniden hastalanmaktan korkarım. Korkarım, çünkü yalnızımdır. Korkarım, çünkü kimse sevmez beni, sıcak duygular beslemez bana. Korkarım, çünkü birisi olmam gerekiyordur. Korkunun bilinçli ya da bilinçsiz pek çok biçimi vardır. Eğer farkındaysanız, dar anlamda değil, kapsamlı bir biçimde farkındaysanız açıkta olan korkuları görebilirsiniz: İşini kaybetme korkusu -bu nedenle de bütün sıkıntısını, hakaretlerini, insanlık dışı davranışlarını sineye çekerek üstünüze yaltaklanmak. Kendini gerçekleştirememe korkusu. Birisi olamama korkusu. Hataya düşme korkusu. Böylece sayısız korkumuz vardır ve bilinçli olarak onları kolayca tanıyabiliriz. Eğer yarım saati bilinçle, dikkatle korkularınızın en azından dışsal olanlarını bulup çıkarmaya ayırırsanız onları kolaylıkla durdurabilirsiniz. Derinliklerinizde yer etmiş, çok

daha önemli olan ve uyuduğunuzda rüyalarınız haline gelen vb. bilinçdışı korkuları bulup çıkarmaksa çok daha güçtür. Bu konuya burada girmeyeceğim.

Açıkçası insan korkularını anlamalıdır. Korku pek çok biçim alabilir: İnsanların benim için ne düşüneceğinden korkarım, hastalanmaktan korkarım, karımı kaybetmekten korkarım, birisi olamamaktan korkarım. Yalnız olmaktan korkarım –sözcüğün ne anlama geldiğini biliyor musunuz? Hiç yalnız kalıp, yalnızlığın nasıl bir şey olduğunu hissettiniz mi? Herhalde hayır, çünkü etrafınızda aileniz var, durmadan işinizi düşünüyor, bir kitap okuyor, radyo dinliyor, gazetelerin sonu gelmez dedikodularına kulak veriyorsunuz. Onun için de bütünüyle soyutlanmış olmanın o tuhaf hissini muhtemelen hiç yaşamadınız. Arada bir şöyle bir dokunup geçtiğini yaşamış olabilirsiniz belki, ama herhalde onunla acı, açlık, seksle olduğu gibi hiç doğrudan temasınız olmadı. Fakat korkunun nedeni

olan o yalnızlığı anlamazsanız, korkuyu da anlamayacak ve ondan özgürleşemeyeceksiniz.

Korku kendini çeşitli biçimlerde dışa vurabilir, ama tek bir korku vardır. Korku korkudur; kendini nasıl gösterdiği, varlığından hangi aracılar yoluyla haberdar olduğunuz değil. İnsanların hakkımda ne düşündüğünden, ölümden, işimi kaybetmekten, daha binlerce şeyden korkabilirim, ama korku aynı korkudur. Bu korkunun bilinçli mi bilinçdışı mı olduğunu kişinin ortaya çıkarması ve ele alması gerekir. Yaşamı ne yazık ki –en son psikologların vb. yaptığı gibi- bilinç ve bilinçdışı olarak ikiye böldük. Lütfen dinleyin şunu, ilgilenmiyor olabilirsiniz, belki durup düşünmemişsinizdir bile. Psikolojiyle ilgileniyorsanız bu konuda okumuş ya da bilinç ve bilinçdışı vb. üzerine konuşan birilerini dinlemiş de olabilirsiniz. Ama bunun, açlığın, işinizi kaybetmenin, belirli bir sınıfa mensup olmanın oynadığı gibi önemli bir rolü yoktur hayatınız-

da. Buna şimdilik kısaca değineceğiz. Ayrıntılara girmeyecek, derinlemesine ele almayacağız, bu da yapılabilir ama biz kısaca değineceğiz.

İnsan, zihni bilinç ve bilinçdışı olarak ayırdı. Bilinçli zihin her gün sıkıcı bir hale gelmiş, rutini bıktırıcı, kendisi için bir şey yapma sevgisinden yoksun olan işine giden eğitimli, çağdaş teknolojik zihin olmuş. Böylece bilinçli zihin mekanik zihin haline geliyor –izleyin Baylar- mekanik olarak düşünebiliyor, işe gidip işlevini yerine getirebiliyor. Cinsellik, şefkat, her şeyi mekanik olarak yapıyor, mekanik olarak her şeyin farkında, karşılığını alabilecekse nazik, bir karşılık alamayacaksa da basıyor tekmeyi; bütün bir çağdaş uygarlık tuhaflığı işte. Bir de bilinçdışı var, o çok derin ve büyük bir nüfuz etme gücü, anlayış gerektiriyor. Kişi bütünü –hem bilinci hem de bilinçdışını- ya bir anda, tek bir bakışta anlayabilir ya da bunu zamana yayarak analiz yoluyla, bilinçdışının rüyalar vb. ile ortaya çıkan kapalı dilini, ipuç-

larını analiz ederek anlar. Lütfen izleyin.

Dediğim gibi, bir erkek ya da kadın, insan sıfatıyla "siz" olan bütün bu bilinç yapısını, iki milyon yıllık bütün bilinci (insanın en düşük düzlemden bugünkü haline evrimleşmiş, yeniden doğuşunu değil) anlayabilirsiniz. Bütün bu gelişme, toplumun bütün bu psikolojik yapısı bir anda anlaşılabileceği gibi hırsı, hasedi, başarma arzusu, umutsuzluğu ile toplumun bütün bir psikolojik yapısı da bir anda engel olmaktan çıkarılabilir. Ya da bütün bir bilinç sürecini adım adım analiz edebilirsiniz. Biz analizin zihni özgürleştirmeyeceğini hissediyoruz –hissetmiyoruz aslında, bu böyle. Tümü de hayvani olan başarma arzusu, hırs, haset, öfke ve kıskançlıktan, güç isteğinden zihni kurtaracak olan nedir peki? Bilmem hayvanları izlediniz mi? Bir kümese gidip tavukları gözlemleyin. Birbirlerini nasıl gagaladıklarını, nasıl bir toplumsal düzen kurduklarını göreceksiniz. Bizim de bilinçli olduğu kadar bilinçdışı hayvani içgüdü-

lerimiz var. Ve tüm bu psikolojik yapıyı bir anda anlayabilir, insanın insanla bu hayvani, içgüdüsel ilişkisinden bir anda ve bütünüyle özgürleşebiliriz. Bunun tek yolu da budur, analiz değil.

Ama bu şeyi, bu bilinci anlamak için kişinin gerçekten ve tümüyle korkudan özgür olması gerekir. Korku hayvanın özüdür. Korkuyu anlamak için de insan ona doğrudan -yani sözler araya girmeksizin- temas etmek zorundadır. Lütfen korkunuzu elinize alın. Bir şeyden korkuyorsunuz. Karınızdan belki, kocanızdan, çocuklarınızdan. Alın korkunuzu elinize, bakın, açın, çıkarın ortaya. Bastırmayın, kabul etmeyin, inkâr etmeyin, tutun, bakın. Ona bakmak tümüyle farkında bir zihin ister, belirsiz, bulanık bir zihin değil. Çünkü, korkuya baktığınızda ya onunla dolaysız bir temasa geçersiniz ya da soluğu insanların yaptığı gibi tımarhanede alır veya onunla ne yapacağınızı bilirsiniz. Doğrudan temasa geçmeniz için de şimdi onu doğrudan, soyut bir şekilde

değil, sözel de olmadan ele alacağız. Pek çok nedeni olsa da korkunun her zaman korku olduğunu söylemiştik. Korku nesneleri ve bunların sizinle ilişkisi değişebilir, ama kendini farklı biçimlerde dışa vursa da korku her zaman aynıdır.

Şimdi, çoğumuz korkuya doğrudan temas etmeyiz. Korkunun kendini herhangi bir biçimde gösterdiği an ondan kaçarız. Ölüm korkusu vardır. Ölümden bugün söz etmeyeceğim, zamanımız olursa başka bir gün değinebiliriz. Ölümden korktuğunuzda bütün psikolojik savunma mekanizmanız bir anda hareket geçer; inançlar icat edersiniz, arkanızı dönüp uzaklaşırsınız, vizyonlar, rüyalar görürsünüz ama bu şeyden kaçınırsınız. Onun için, öncelikle farkına varılması gereken, hangi biçimde olursa olsun kaçışın korkuyu sürdürüp pekiştirmekle kalmadığı, çatışma da yarattığıdır. Bu da zihnin korkuyla doğrudan temasa geçmesine engel olur. Diyelim konuşmacı korkuyor; bir fikri, bir umudu var ve bu fikir,

bu umut, bu kaçış, olgudan kaçmak olduğu için korkunun kendisinden çok daha önemli bir hale gelir. Çatışmayı yaratan korku değil, korkudan kaçıştır. Bir insan bir şeyle sözе dökmeden, soyut bir biçimde de değil ve kaçmaksızın, doğrudan temasa geçtiğinde ortada çatışma yoktur; oradadır o insan. Ancak o insanın fikirleri, umutları, görüşleri, her tür savunması varsa, onun için çatışma olacaktır. Çatışma da onun korkuyla doğrudan temasa geçmesine engel olur.

Çoğu insanın korkusu vardır ve bir kaçış ağı icat etmişlerdir. Tapınağa giderler, huzursuz, aptal bir zihnin sonu gelmez faaliyetine dalarlar. Pek çok korku, pek çok kaçış icat etmişlerdir, bunun için de çatışmaları artar. Dolayısıyla kişinin bunların farkında olması gerekir. Ama, "Nasıl kaçıyorum?" ya da "Kaçmanın önünü nasıl alacağım?" biçiminde değil. Çünkü korkudan kaçışın her biçiminin yalnızca daha da fazla çatışma yarattığını, bu nedenle de korkuyla doğrudan temas ola-

madığını ve ancak korkuya doğrudan temas ettiğinizde ondan özgür olduğunuzu entelektüel olarak değil, sözel olarak değil, birinden duyduğunuz bir şey olarak da değil; olgusal olarak, gerçekten, kendiniz için gördüğünüz, anladığınız an, işte o zaman artık kaçmaz olursunuz. O zaman tapınak da, kitap da, lider de, köşe başındaki guru da, bütün bunlar kaybolur gider. İşte o zaman hırsınız, elde etme arzunuz yoktur.

Korkudan kaçış göz önünde olabilir; radyo, tapınak, faaliyetler aracılığıyla kaçarsınız. Soyutlamalar aracılığıyla da olabilir. Bu durumda dünya korkudan kaçmamıza yardım edebilir. Lütfen dinleyin, göreceksiniz. Korku bir soyutlama, bir sözcük değildir. Ama çoğumuz için sözcük, olgunun yerini almıştır. Anlıyor musunuz? Bir soyutlama olan "korku" sözcüğü, gerçek korku olan olgunun yerini almıştır. Onun için de karşınıza aldığınız olgu değil, soyut sözcük olur. Umarım açıkça ifade edebiliyorum. Onun için

korkuyu anlamanız ("anlamanız" derken sözel, entelektüel olarak anlamayı değil, onunla yüzleşmeyi kastediyorum) ve ondan bütünüyle, tüm varlığınızla özgürleşmeniz gerekiyor. Bunu da ancak hiçbir kaçış olmadığında yapabilirsiniz; faaliyet ve uzaklaşmanın bir türü aracılığıyla ya da çoğu insan için gerçek olgunun yerini almış olan sözcük aracılığıyla kaçmadığınızda bunu yapabilirsiniz. Bunu anladığınızda, korkuyla dolaysız bir temas halinde olursunuz. Bu temasta zaman aralığı yoktur, korktuğunuzda, "Üstesinden geleceğim" ya da "Cesaretimi toplayacağım" demek yoktur –her ikisi de aynı ölçüde aptalcadır bunların. Şiddet dolu olup da şiddetsizliği dillerinden düşürmeyen insanlara benzerler. Gayet budalacadır, çünkü hiçbir geçerliği yoktur. Geçerliği olan şiddettir, bununla da baş edebilirsiniz. Konuşmak, şiddetsizlik üzerine dört bir yanda vaazlar vererek dolanmaksa hipnotik, gerçekdışı bir zihinden ibarettir. Onun için biz olguları ele alıyo-

ruz ve eğer ortada bilinçli ya da bilinçsiz, kaçışın herhangi bir türü varsa "olan" ile baş edemeyiz.

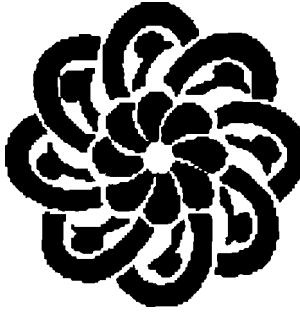
Fiziksel korku vardır. Bir yılan, vahşi bir hayvan gördüğünüzde korkunun içgüdüselce doğduğunu bilirsiniz. Normal, sağlıklı, doğal bir korkudur bu. Korku değil, insanın kendini koruma arzusudur ve normaldir. Kişinin kendini psikolojik olarak korumak istemesi, yani her zaman emin olma arzusu korkuya yol açar. Her zaman emin olmak isteyen bir zihin ölü bir zihindir, çünkü yaşamda kesinlik, süreklilik, kalıcılık diye bir şey yoktur. Karınızla, ailenizle vb. ilişkinizde kalıcılık, süreklilik oluşturmaya kalkışacak olursanız elinizde kalan kıskançlık ve adına aile denen korkunç şey olacaktır. Korkuyla doğrudan temasa geçtiğinizde sinirleriniz vb.'nin buna bir karşılığı olur. O durumda, zihin sözcükler ya da herhangi bir faaliyet yoluyla artık kaçmaz olduğunda gözlemleyen ve korku olarak gözlemlenen arasındaki ayrım ortadan kalkar. Sadece

kaçan bir zihin kendisini korkudan ayırır. Korkuyla doğrudan temas olduğundaysa ortada bir gözlemci, "Korkuyorum" diyen bir varlık yoktur. Onun için de hayatla, herhangi bir şeyle doğrudan temasta olduğunuzda ayrım yoktur. Rekabete, hırs ve korkuya yol açan da bu ayrımdır.

Dolayısıyla, önemli olan "Korkudan nasıl kurtulunacağı" değildir. Korkudan kurtulmak için bir yol, bir yöntem, bir sistem arıyorsanız daima korkunun tutsağı olacaksınız. Ama eğer korkuyu anlarsanız –bu da tıpkı açlıkla, işinizi kaybetme tehlikesiyle karşı karşıya olduğunuzda yaptığınız gibi onunla doğrudan temasa geçtiğinizde olabilir ancak- o zaman bir şey yaparsınız, ancak o zaman korkunun tümüyle son bulduğunu göreceksiniz. Demek istediğimiz, korkunun şu ya da bu biçiminin değil, her türlü korkunun son bulduğunu göreceksiniz. Korkudan özgürleşmeden, korkunun anlaşılması ve öğrenilmesinden zekâ doğar. Zekâ da özgürlüğün özüdür. Herhangi bir çatışma

varsa zekâ yoktur ortada. Korku olduğu sürece de çatışma kaçınılmaz olacaktır.

Yeni Delhi, 1 Kasım 1964



Güvenlik Diye Bir Şey Var mı?

Güvenlik Diye Bir Şey Var mı?

İletişim sorunu her zaman zorlu bir konu olmuştur. Ciddi konularda insanların birbirleriyle iletişim kurmasının dikkatte belirli bir nitelik gerektirdiğini düşünüyorum. Çünkü, çoğumuz diğerine bir şey iletmek istediğinde kendi içinde açık olmaktan uzaktır. Karşısındaki ise, sırtında kendi problemlerinin, kaygı ve korkularının yüküyle aslında dikkatini vermiyor ya da dinlemiyor. Bu şekilde de iletişim son derece yorucu, son derece zor bir hale geliyor.

Bunun gibi bir konuşmaya katılmak

için her iki tarafın da -konuşmacı kadar siz dinleyenlerin de- bir etkileşim halinde olması gerekir. Birbirimizle etkileşim içinde olabilmemizi gerektirir. Bu da her ikimizin de aynı an ve aynı düzlemde yoğun bir dikkat halinde olmamız gerektiği anlamına gelir. Konuşmacı az sonra yapacağı gibi, sözde kalan bir kabul ya da ret değil de içgörü, problemin bütününe ilişkin derin içgörü isteyen bir şey söylemek istiyorsa, siz ve konuşmacının karşılaşması, aynı düzlemde, aynı yoğunlukta ve aynı anda etkileşmesi gerekir. Yoksa etkileşim olmaz, iletişim olmaz. Sözcükleri işitir, sözcükleri kendi kafanıza, belirli bir dili anlayışınıza göre yorumlarsınız. Ama gerçek bir etkileşim halinde olmak hem sizin hem de konuşanın aynı anda yoğun bir biçimde hissetmesini, tüm dikkatinizi isteyen bir düzlemde yoğun bir etkileşim içinde olunmasını gerektirir. Yoksa ortada iletişim olmaz.

Bilmiyorum, hiç kendinizle etkileşim içinde oldunuz mu? Meditasyon değil, sa-

dece etkileşim, iletişim, temas halinde oldunuz mu kendinizle? Eğer kendi zihninizle, yüreğinizle temasa, etkileşime geçtiğiniz olmuşsa, etkileşim halinde olmanın belirli nitelikte bir dikkat niteliği gerektirdiğini bilirsiniz. Kıvrak bir biçimde izleyebilecek, sözcüğün anlamı kadar ardında yatan manayı da süratle görebilecek durumda olmanız gerekir. Etkileşim ya da iletişim ancak hem sözcüğün doğası ve anlamını hem de taşıdığı ağırlığı anladığımızda mümkündür.

Bana öyle geliyor ki, özellikle de büyük bir içgörü, incelmiş bir düşünce ve takip sürati isteyen konular sizden kendinizle etkileşim içinde olmanızı istemekle kalmıyor, konuşmacıyla da böyle olmanızı gerektiriyor. Dolayısıyla dinleyici olarak size düşen görev iki kat daha zor. Çünkü yalnızca kendinizi anlamak ve kendinizle etkileşim içinde olmanız gerekmiyor, aynı zamanda sözcükleri dinlemeniz ve ağırlığı sözcüklere vermemeniz, kelimelere takılmamanız da gerekiyor. Özenle,

saptırmayan, biçimini değiştirmeyen, kıyaslamayan bir yoğunlukla dinlemeniz, hem kendiniz hem de konuşanla duyarlı bir iletişim içinde olmanız da gerekiyor. Büyük bir iş bu, muazzam bir iş. Çünkü yaptığımız, önemsiz bir konuda siyaset ya da toplumsal bir reform üzerine öylesine sohbet etmek değil. Sözünü ettiğimiz, insan varlığının özüne dokunan bir şey.

Buradaki son konuşmada şeylerin köküne ineceğimizi, varlığımızın özünü sorgulayacağımızı, araştıracağımızı söylemiştik. Bu yalnızca sizin kendi zihinsel, ruhsal durumunuzun farkında olmanızı istemiyor; aynı anda, aynı düzlemde, aynı yoğunlukla söyleneni dinlemenizi de gerektiriyor. Böylece işiniz çok daha çetin bir hale geliyor. Öylesine dinliyor, onaylıyor ya da onaylamıyor değilsiniz. Zihnimizin ve varlığımızın bütün yapısını gerçekten araştırıyoruz. Bunu siz de konuşmacı ile işbirliği içinde yapıyorsunuz. Bu nedenle de konuşmacıyla olduğu kadar kendinizle de etkileşim içinde olmanız gerekiyor.

Başka türlü konuşmacı ile aranızdaki bütün iletişim anında kesilir. Siz bir noktada kalırsınız, konuşmacı başka bir noktada ya da yoluna devam eder gider.

Sizi bekleyenin, yapmanız gerekenin nasıl bir şey olduğunu gördüğünüzü umuyorum. Bunu ben sizin için oluşturmuyorum; siz kendiniz için oluşturuyorsunuz. Ve ister bir bulutun, bir güneş batışının güzelliği ile doğa; ister karınız, çocuklarınız, komşunuz, patronunuz olsun, diğeri ile etkileşim halinde olmanın biricik yolu budur. Üzerinde düşündüğümüz, konuştuğumuz ya da kulak verdiğimiz ile doğrudan bir ilişki içinde olduğumuzda bu dikkat halinde olmalısınız. Lütfen bunun taşıdığı önemi görün. Yoksa sizinle konuşmacı arasında hiçbir ilişki olmaz.

Bu yalnızca içsel değil, dışsal olarak da açıklık kazandığında, zihniniz oradan oraya atlamadığı ya da yorgun olmadığında, dinlediğinizde -yorum, kıyaslama, de-

ğerlendirme yapmadığınızda, gerçekten dinlediğinizde- işte o zaman, her ikimizin de varlığımızın en derinine doğru yolculuğa çıktığımızı ve orada zihinlerimizle yüreklerimizde yaşadığımız bütün eziyetleri, bütün zorlukları, bütün problemleri keşfettiğimizi göreceksiniz.

Bu akşam, çatışmanın doğası ve bütün çatışmalardan tümüyle özgürleşmenin mümkün olup olmadığı üzerine konuşmak istiyorum. Çatışmadan kastım çabadan, sürekli tasadan, kaygı, içerde ve dışarıda varolan zıtlaşma, güvensizlik hissi, güvende olmama ve huzursuzluktan uzak bir hal, kalıcı bir hal. Bir de bilinç ile bilinçaltı ve çeşitli arzular arasındaki çatışma var; hırs çatışması, doyum çatışması, düş kırıklığı çatışması, gerçeği bulma isteği çatışması ve bu şekilde de çatışmanın daha da artması. Bu dünyada yaşadığımız için, kendimizi bu dünyaya ve bir şablon, bir ideal olarak belirlediğimiz fikre uydurmaya çalıştığımız için çatışmamızı artırıyoruz.

Konuşmacı bütün bunlara girecek, siz de dinleyeceksiniz. Ama kürsüde oturmuş konuşan, sizin dışınızda birini inkâr ya da kabul ederek dinlemekle kalmıyorsunuz. Zihinsel bir kulakla, kendi düşünce ve duygunuzun her bir hareketini açıklık, kesinlik, akıl ve sağduyu ile dinleme yetisine bütünüyle sahip bir kulakla kendinizi dinliyorsunuz.

Çoğumuz bir tür güvenlik ister, çünkü doğduğumuz andan öldüğümüz ana dek hayatımız sonu gelmez bir çatışmadır. Hayatın sıkıcılığı ve kaygısı; varoluş umutsuzluğu; sevilmek istediğiniz duygusu ve sevilmeyişiniz; gündelik hayatın sığlığı, önemsizliği, eziyetli çabası –budur yaşamımız. Bu yaşamda tehlike vardır, tasa vardır. Hiçbir şey belli değildir. Yarının ne getireceği asla bilinmez. Böylece bilinçli ya da bilinçsiz her zaman güvenlik peşinde koşarsınız. Önce psikolojik, ardından da dışsal -bu hep böyledir, önce dışsal değil ruhsal- olarak değişmeyen, sürekli bir durum bulmak istersiniz.

Sizi hiçbir şeyin, hiçbir korku, kaygı, hiçbir belirsizlik ya da suçluluk duygusunun tedirgin etmeyeceği kalıcı bir hal istersiniz. Çoğumuzun istediği budur. Birçoğumuzun dışsal olduğu kadar içsel olarak da aradığı budur.

Dışsal olarak çok iyi işler isteriz; eğitim almışızdır, bürokratik bir biçimde teknolojik, mekanik olarak iyi işlev görecek durumdayızdır. İçsel olarak ise huzur ve bir kesinlik, kalıcılık hissi isteriz. Bütün ilişkilerimizde, bütün eylemlerimizde ister doğru yapalım ister yanlış, güvende olmak isteriz. Bize şu doğru, bu yanlış, şunu yapma, bunu yap denmesini isteriz. Bu ister sizin tarafınızdan isterse bir başkası, toplum, guru ya da kendi idealleriniz ve izlenimleriniz tarafından belirlenmiş olsun, bir kalıbı izlemek isteriz, çünkü yaşamanın en güvenli yoludur bu. Böylece, dışsal olduğu kadar içsel de olan bir güvenlik talebi yaşanır sürekli. Ortada bir fikrin otoritesi varsa içsel güvenlik daha da karmaşık bir hale sokulur.

Fikirden kastımız ideal, kalıp, örnek, formül, kahraman. Bu hep böyle ve çabalarımız da ona yönelik. Bundan ötürü de "olan" ve "olması gereken" arasında hep bir mesafe, o nedenle de çatışma var. Zihin güvenlik arayışındaysa bir otoriteniz olması gerekir; bu ister toplumun, yasanın otoritesi olsun, ister toplumun belirlediği, size ne yapacağınızı ne yapmayacağınızı söyleyen bir idealin, bir kişinin otoritesi olsun. Nihai olarak aradığımız kusursuz güvenlik ise Tanrıdadır. Yüzlerce yıldır yolunda yürüyerek yaşadığımız kalıp işte budur.

Araştırmalara göre insan insan olalı yaklaşık iki milyon yıl olmuş. Ortada resimler ve benzeri bir yığın nesne var bize insanın oldum olası bu sürekli kaygı, korku, endişe içinde yaşadığını gösteren. İnsanın durmaksızın arayarak, arayarak ve arayışının ortasında bir kitabın, bir kişinin, bir fikrin otoritesini kurarak yüzdüğü nehir işte bu. Ve insan bunu bilerek yapıyor.

Dediğim gibi, gözlemleyin lütfen, kendi zihninizi, kendi yaşamınızı gözlemleyin. Çoğu zaman gerçekten ilgilendiğiniz budur. Dışsal olarak güvence; para, konum, iktidar, konfor. İçsel olarak da bütün kaygılardan, bütün problemlerden, uzak yakın bütün tehlike hissinden kurtulmuş olacağınız, hiçbir şeyle bulanmamış bir hal. Hayatımız bu. Ve bu varoluş kalıbını kabul etmişiz, asla sorgulamamışız. Çok tedirgin olduğumuzda bundan tapınaklarla, kaçışın çok çeşitli diğer biçimleriyle kaçmaya çalışıyoruz. Bilinçli ya da bilinçsiz güvenlik diye bir şeyin olup olmadığını asla sorgulamamış, kendi içimize dönüp araştırmamışız. İşte şimdi bunu sorguluyoruz. Hoşunuza gitmeyebilir, karşı durabilirsiniz, çünkü şeylerle yüzleşmeye hiç alışık değiliz, kendimize olduğumuz gibi bakmaya alışık değiliz. Daha ziyade orada olmayan şeyler görüyor ya da olması gereken şeylerin hayalini kuruyoruz. Şimdiyse gerçekte "olan"ın içlerine bakacağız.

Her şeyden önce, ilişkide, sevgilerimizde, düşünme biçimimizde içsel güvenlik diye bir şey var mı? Herkesin istediği, umduğu, inancını bağladığı nihai gerçeklik var mı? Çünkü güvenlik istediğiniz an size güvenlik duygusu verecek bir tanrı, bir fikir, bir ideal yaratacaksınız. Ama bu hiç de gerçek olmayabilir, bir düşünceden, bir tepkiden, aşikâr bir olgu olan belirsizliğe gösterilen bir dirençten ibaret olabilir. Dolayısıyla hayatlarımızın herhangi bir düzleminde kişinin, güvenlik diye bir şey olup olmadığını soruşturması gerekir. Önce içsel olarak, çünkü eğer içsel güvenlik yoksa dünya ile ilişkimiz bambaşka olacaktır; o zaman hiçbir grupla, ulusla, hatta aile ile kendimizi özdeşleştirmememiz gerekir.

Onun için önce kalıcılık, "güvende olmak" gibi bir şey olup olmadığı sorusunu araştırmak zorundayız. Bu da sizin ve benim istekle, mutlulukla, kolayca, tereddütsüz kendi içlerimize bakmaya hazır olmamız demek. Çünkü, toplumun otorite-

si ya da deneyimle kendi kendimize oluşturduğumuz otorite veya geleneğin bize verdiği otorite olsun, dışsal ve içsel otorite ile bağlanmışız. Boyun eğişte güvenlik olduğu için boyun eğmeye eğitilmişiz. Güvenlik diye bir şeyin olup olmadığını ortaya çıkarmak için ise kişi her türlü otoriteden özgürleşmek zorunda. Bunu anlamak çok önemli, çünkü bütün dinler kalıcı ruhsal bir varlık olduğu fikrini desteklemiş, farklı adlar vermişler buna; ruh, atman ya da her ne diyecekseniz. Biz de propaganda, şartlanma, kendi korkularımız ve güven isteklerimizle kabul etmişiz. Bunu avutucu, gerçek bir şey, hakikat olarak kabul etmişiz. Böyle bir şey olmadığını, bunun bir inanç sorunundan ibaret olduğunu, geçerliği olmadığını söyleyen bütün bir dünya var. Ateist, tanrısız dediğiniz komünist dünya bu –sanki bir inancınız var diye çok sofuymuşsunuz gibi.

Dolayısıyla, bu güvenlik sorusunu derinlemesine araştıracak bir insanın otoritenin her türünden bütünüyle özgür ol-

ması gerekiyor -yasa otoritesinden, devlet otoritesinden değil, zihnin bir kitapta, bir fikirde, bir deneyimde, hayatta aradığı ya da yapılandırdığı otoriteden. Bütün bunları bilinçli ya da bilinçdışı izleyin lütfen. Ancak otoriteden özgür böyle bir zihin, bu muazzam güvenlik sorununu irdelemeye başlayabilir. Yoksa sizinle benim aramda hiçbir etkileşim olmaz, çünkü ben psikolojik olarak güvenlik diye bir şey olmadığını söylüyorum.

Güvenliği Tanrıda bulmaya çalışıyorsanız, bu sizin icadınızdır. Arzunuzu, Tanrı adını verdiğiniz bir simgeye yansıtıyorsunuz, ama bunun hiçbir geçerliği yoktur. Onun için bu anlamda otoriteden özgür olmak zorundasınız. Zihin, bir idealde, bir formülde, bir kişide, bir kilisede, belirli bir inançta otorite arar ve yapılandırır, sonra buna uyar, boyun eğer. Bütün bunlardan sadece bilinçli olarak değil -çok daha zoru- bilinçsiz olarak da özgürleşmek zorundadır. Sözüm ona eğitimli çoğumuz Tanrıya inanmaz, çünkü

bu o kadar da önemli değildir, çünkü ya çok iyi bir işleri ya da hayli paraları vardır, Tanrı inancı ise modası geçmiş bir şeydir; onu kaldırıp attığımız gibi camdan dışarı, yolumuza devam ederiz. Ancak, araştırmayı bilinçdışına doğru sürdürmek ve bilinçdışı otorite bulma dürtüsünden özgürleşmek çok daha çetindir.

Bilinçdışının derinliklerine girmiyor, şöyle bir değiniyorum sadece. Bilinçdışı, binlerce yılın geçmişidir. Bilinçdışı ırkın, ailenin, toplu bilginin kalıntısıdır. Bilinçdışı bütün bir gelenektir; onu bilinçli olarak inkâr edebilirsiniz, yine de oradadır. Ve sıkıntı anlarında otoritemiz haline gelir. Şöyle der o zaman bilinçdışı: Kiliseye git, şunu yap, bunu yap, *puja** yap -her ne yapıyorsanız. Bütün bir geçmiş ile birlikte bilinçdışının fısıldadıkları otorite, vicdanımız, iç sesimiz vb. haline gelir. İşte onun için kişi, güvenlik olup olmadığını ortaya çıkarmak ve kendisi için keşfede-

---

Puja: Sunu töreni.-ç.n.

ceği güvenliğin olup olmadığı gerçeğiyle yaşamak üzere bütün bunların farkında olmak durumundadır.

Bir fikirle, bir ırkla, bir toplulukla, belirli bir eylemle özdeşleşerek de psikolojik olarak, duygusal olarak büyük ölçüde güven buluyoruz. Bu, kendimizi belli bir hedefe, siyasal partiye, belirli bir düşünce biçimine, belirli adet, alışkanlık ve Hindu, Parsi, Hıristiyan, Müslüman vb. olarak törenlere adamamız anlamına geliyor. Kendimizi belirli bir yaşam, düşünce biçimine adıyoruz. Bir grupla, toplulukla, belirli bir sınıf ya da fikirle özdeşleşiyoruz. Ulusla, aileyle, bir grup, bir toplulukla bu özdeşleşme de size belirli bir güven duygusu veriyor. Ben Hintliyim, İngilizim, Almanım -ya da her ne iseniz- dediğinizde kendinizi çok daha güvende hissediyorsunuz. Bu özdeşleşme size güven veriyor. İnsanın bunun da farkında olması gerek.

Soruyu dosdoğru, bütün yönleriyle an-

lamadığınızda kendinize sorduğunuz, güvenliğin olup olmadığı sorusu son derece karmaşık bir hal alır. Çünkü çatışmayı doğuran, muhtemelen güvenlik diye bir şey hiç yokken güvende olma arzusudur. Hiçbir düzlemde hiçbir çeşit, tür güvenlik olmadığı gerçeğini psikolojik olarak gördüğünüzde ortada çatışma diye bir şey de kalmaz. İşte o zaman eyleminizde yaratıcı, yanardağ gibi fışkıran, düşüncelerinizde patlayıcı bir hale gelirsiniz; sizi tutan hiçbir şey yoktur. İşte o zaman canlısınızdır. Çatışma içinde bir zihnin açıkça, berrakça, engin bir sevgi ve yakınlık duygusuyla yaşayamadığı ortadadır. Sevmek için olağanüstü duyarlı bir zihin gerekir. Ama sürekli korku, sürekli endişe içindeyseniz, güvensiz ve bundan ötürü de güven arayışındaysanız duyarlı olamazsınız. Tıpkı parçaları birbirine sürtünüp duran bir makine gibi çatışma içinde olan bir zihin de kendi kendine aşınır, donuklaşır, sersemler, yorulur.

Onun için önce soralım; güvenlik diye

bir şey var mıdır? Bunu sizin bulup çıkarmanız gerekiyor, benim değil. Ben, ruhsal olarak hiçbir düzlemde, hiçbir derinlikte güvenliğin hiçbir çeşidinin olmadığını söylüyorum. Bu sizin için bir gerçeklik değil. Eğer alır da tekrar ederseniz yalan söylemiş olursunuz, çünkü bu sizin için gerçek değil. İş size düşüyor, cevabı kendinizin vermesi gerekiyor, çünkü ivedi bir sorun bu, çünkü dünya karmaşa içinde, umutsuzluk, şiddet, kabalıkla korkutucu bir durumda. "Dünya"dan kastım, içinde yaşadığınız dünya. Rusya, Çin ya da İngiltere değil, etrafınızdaki dünya; aile, ilişki içinde olduğunuz insanlar. Sizin dünyanız bu. Öylesine yanından geçip gitmez de derinlemesine bakacak olursanız, kol gezen bu muazzam umutsuzluk, kaygı, yozlaşma, sürekli taklit duygusunu bulacaksınız. Ve bu hayatın bütün enginliği, olağanüstü güzelliği, yaşam derinliğini -hayatın hayali derinlik, hayali güzelliğini değil, gerçek, yaşayan, capcanlı, güçlü hayat, varoluş, yaşama güzelliğini- anlamak için zihninizin

çatışmanın kırıntısını bile barındırmayan bir halde bulunması gerekir.

İşte bundan ötürü cevabı kendiniz için bulmalısınız ve bulmaktasınız. İçsel olarak güvenlik olduğu duygusundaysanız sürekli bir çatışma halinde yaşayacaksınız demektir. Sürekli bir taklit, boyun eğme, ayak uydurma halinde, bu nedenle de asla özgür olmayacaksınız. Zihniniz ise bütünüyle özgür olmalı, yoksa göremez, anlayamaz. Özgür değilse bir ağacın güzelliğini, bir bulutun hoşluğunu ya da bir yüzdeki tatlı gülümsemeyi göremez.

Güvenlik var mıdır? İnsanın arayıp durduğu kalıcılık var mıdır? Sizin de fark ettiğiniz gibi bedeniniz değişime uğruyor, beden hücreleri durmadan değişiyor. Buna kendiniz baktığınızda karınız, çocuklarınız, komşularınız, devletiniz, cemaatinizle ilişkinizde kalıcı olan bir şey görüyor musunuz? Kalıcı kılmak isterdiniz. Karınızla ilişkiniz... siz buna evlilik adını veriyor, yasal olarak sımsıkı tutuyor-

sunuz. Ama kalıcılık var mı bu ilişkide? Çünkü eğer karınız ya da kocanıza kalıcılık yatırımı yaptıysanız, o size sırtını döndüğünde, başka birine baktığında, öldüğünde, bir hastalığa yakalandığında siz yiter gidersiniz. Kıskançlığa, korkuya kapılır, tapınağa koşar, puja yapar, ne kadar saçmalık varsa kapınızı ardına kadar ona açarsınız.

Lütfen kendi zihninizi, kendi yaşamınızı gözlemleyin. Çünkü eğer sefaleti, mutsuzluğu, süregiden hayat mücadelesini, gündelik yaşam gailesiyle hayatınızı anlamazsanız fazla yol alamazsınız. Tanrı üzerine, sevgi, güzellik üzerine konuşuyor olabilirsiniz, ama bunların hiçbir geçerliği olmaz. Çok yol almak için en yakından başlamalısınız. Size en yakın olan da kendinizsiniz; başlamanız gereken yer orasıdır.

Dolayısıyla güvenliğin, kalıcılığın, hiçbir şeyle bulanmamış bir varoluş halinin olup olmadığını kendiniz için araştırıp

bulmanız gerekiyor. Başkalarının, Shankara ya da başka birinin ne dediğini değil, silip atın bunları şimdilik, sizin hayatınızda gerçekliği yok bütün bunların, ancak iyi bir polisiye roman kadar gerçekliği var. Gerçek olan sizin yaşamınız; mücadele, sefalet, çatışma, problemler. Bu alanı bütünüyle anlamadıkça daha ileri gitmeniz mümkün değil. Eğer gidiyorsanız hiçbir geçerliği olmayan bir yanılsama, fantezi, masal içinde ilerliyorsunuz demektir.

Şimdi, araştırmaya başladığınızda, neyin istediğiniz olması gerektiğini düşündüğünüz gibi değil de gerçek olduğunu, neyin olgulara dayandığını -ruhsal olarak gerçek olduğunu- ortaya çıkarmak için araştırırsınız. Bütün insanların gerçek hali belirsizliktir. Olgulara dayalı bir gerçek olan belirsizlik halinin bilincine varanlar ya bununla birlikte yaşar ya da bu belirsizlikle yüzleşemediklerinden patlar, nevrotik bir hale gelirler. Zihin ile yürekten şaşırtıcı bir kıvraklık gerektiren böy-

le bir şeyle birlikte yaşayamaz, nevrotik bir hale gelirler, keşiş olur, her tür hayali kaçışı benimserler. Onun için olanı görmek durumundasınız; iyi işlere, iyi eyleme, tapınağa gitmeye, konuşmaya sığınmamaya. Olgu, sizden bütün dikkatinizi ister. Olgu, hiçbirimizin güvende olmayışı, güvende olan hiçbir şeyin olmayışıdır.

Gerçek, hiçbir şeyin kesin olmadığıdır, hiçbir şeyin. Oğlum ölebilir, karım evden kaçabilir, ben hastalanabilirim – hiçbir şey kesin değildir. Neden kabul edip bu gerçekle yaşamıyoruz ki? Bununla yaşamanın ne anlama geldiğini biliyor musunuz? Bir şeyle birlikte yaşamaya çalışıp da ona alışmadığınız oldu mu hiç? İnsan bir ağaca, bir günbatımının güzelliğine kolayca alışabilir, biliyorsunuz. Çok kolaydır bu. Ama bir ağaçla birlikte yaşamanın, günbatımını her gün yeni bir gözle görmenin, yaprağa sanki ilk kezmiş gibi berrakça, yoğunlukla, o yaprağın olağanüstü güzelliğini hissederek bakmanın gerektirdiği şey hafıza değildir; ona her

gün yeni bir gözle bakmayı, taze ve yoğun bakmayı gerektirir bu.

Dolayısıyla, insanın belirsizlikle birlikte yaşaması gerekir. Çünkü ancak belirsiz bir zihin yaratıcıdır, sürekliliği olan bir zihin değil, bütünüyle güvende olup da yaratan, bir şiir yazan zihin değil; olgunluktan uzak, fazlasıyla toydur böylesi. Bu tümüyle belirsiz, içsel halde yaşadığınızda hayatın herhangi bir düzlemdeki bütün sorunlarını, krizleri, zorlukları berraklık ve kıvraklıkla karşıladığınızı göreceksiniz. Çünkü çoğumuz için bir zorluk karşısında gösterdiğimiz tepkinin yersizliği, çatışmanın da başlangıcıdır. Hayat her birimizin karşısına ruhsal durumumuza, algılama biçimimize göre çeşitli şekillerde bilinçli ya da bilinçsiz zorluklar çıkarıyor sürekli, durmadan, günde yirmi dört saat. Bunların her birine her seferinde bütünüyle nasıl bir karşılık vermelisiniz ki hiçbir çatışma olmasın? Verdiğiniz karşılığın tastamam yerinde olması gerekir, bunu da her seferinde bu şekilde koru-

yamazsınız. Tepkinizde bir uyumsuzluk varsa bu sorun yaratır. Kişinin bu durumda o problemi anında ele alması ve anında da çözmesi gerekir. Bu da ancak zihninizin bütünüyle hareket halinde, bağsız ve canlı bir halde olmasıyla mümkündür. Ve siz ancak zihin tüm güvenlik korkusundan bütünüyle özgür olduğunda canlı, hareketli, olağanüstü aktif ve eylemsizlikte olabilirsiniz.

Ama görüyorsunuz, gündelik yaşamımız -işe gitmek, aile, seks, para, hazlar- çoğumuzu hırpalıyor. Ömrünün otuz-kırk yılını her gün işe giderek geçirmiş bir insanı düşündünüz mü hiç, bilmiyorum. Zihnine bir bakın! Bundan başka bir şekilde işlev göremez o adam. Tıpkı belirli bir rahatsızlık üzerine uzmanlaşmış, imanı bu rahatsızlık olan bir doktor gibi. Otuz-kırk yılın ardından zihniniz yorulur; artık taze değildir, genç değildir; hırpalanmış, uzmanlaşmış, tükenmiş, biçimlenmiştir. Böylece bir köşeye sıkışıp tutunur ve hayat geçip gider. Bu, hepi-

nizin çocukları için istediği bir şey. Önlerindeki otuz-kırk yıl boyunca iyi bir işlerinin olması, böylece donuk, aptal, yaşamla yüzleşemeyen bir hale gelmeleri.

Savaşlar var. İnsan insanı yok ediyor. Korkunç bir gaddarlık var. Herkes çıkıp Tanrı adına, toplum adına, kendine kâr biçmek ya da özdeşleştiği fikir için herkesi kullanarak iyilik ediyor, gidip insanlara yardım ediyor falan filan. İnsanın hali bu. Bireyin demiyorum, çünkü birey bambaşka bir şeydir. Gerçek bireysellikten ancak bir başınıza iseniz, toplumsal, çevresel kontrol ve biçimlendirmenin her biçiminden tümüyle özgürseniz söz edilebilir. Siz bir insansınız; bu korkunç sefalet dünyasında eziyet gören, kapana kısılıp kalmış bir insan ve oradan kaçamıyorsunuz. Bu bir vaka, bir olgu. Bununla boğuşmak, dişinizle tırnağınızla didinmeniz gerekiyor. Bu da enerji istiyor, tutku istiyor. Hayatınızı çatışmada harcarsanız bu tutku ve enerjiyi bulmanız mümkün olamaz.

Onun için bir zihin, başından sonuna kadar bu muazzam çaba, adına evrim dediğimiz durmadan, sonu gelmeksizin bir şey olmaya çalışma problemini anlamak durumunda. Kişi bir şey olmak için durmaksızın çabaladığında, savaştığında, zihnin durağanlaşmasının getirdiği "Tanrıyı buldum, bir gerçek buldum ve bununla mutluyum" huzurunu, hayali bir huzuru değil, gerçek huzuru tek bir an bile asla bulamaz. İnsan çatışmayı, kendi varlığını anlamamışsa, derinliklerine genişlemesine, açıklıkla girmemişse, ne yaparsa yapsın, huzuru yoktur. Başkalarına karşı "-mış" gibi yapabilir, çünkü ikiyüzlüdür. Ama bu gerçeği bulmak için kişi bu güvenlik sorusunu bütünüyle anlamak, özgür olmak ve bu belirsizlik halinde yaşamak zorundadır.

Çoğumuz için hayat boştur. Boş olduğu için onu akla gelebilecek her türlü şeyle doldurmaya çalışırız. Ama eğer bu güvenlik-güvensizlik sorusunu anlar da derinlerine inerseniz o zaman o güvenlik ve

çatışma problemini bütünüyle anlarsınız. İşte o zaman, kendiniz için hiçbir korku, hiçbir kaygı, boyun eğme, itki duygusu barındırmayan tam bir varlık hali keşfedersiniz –inanmazsınız, keşfedersiniz; aramayan, kendi ötesinde hiçbir hareketi olmayan bir ışık olma hali.

Bombay, 12 Şubat 1964

Jiddu Krishnamurti
(11 Mayıs 1895 – 17 Şubat 1986)

Yaşamı ve öğretileri 20. yüzyılın büyük bir bölümüne yayılan J. Krishnamurti, pek çok kişi tarafından modern zamanlarda insan bilincini en derinden etkileyen biri olarak görülüyor. Bilge, filozof ve düşünür olarak dünyanın dört bir yanında entelektüeli, entelektüel olmayanı, yaşlısı genci ile milyonların yaşamına ışık tuttu. Bütün organize dinleri aşan bir yaşam biçimine işaret ederek, dine yeni bir anlam ve içerik getirdi. Çağdaş toplumun sorunlarıyla korkusuzca yüzleşip insan zihninin işleyişini bilimsel bir şaşmazlıkla analiz etti. Tek düşüncesinin "insanı mutlak ve koşulsuz olarak özgür kılmak" olduğunu ilan ederek, insanı bencillik ve acının derin şartlanmasından özgürleştirme yoluna koyuldu.

Jiddu Krishnamurti, orta sınıftan dindar bir ailenin çocuğu olarak güney Hindistan'ın kırsal kesimindeki Madanapalle'de dünyaya geldi. Ergenliği sırasında Teosofi Derneğinin önderleri olan Annie Bessant ve Piskopos Leadbeater tarafından "keşfedildi" ve Teosofistlerin Dünya Öğretmeni ilan edildi. Krishnamurti genç bir adam olarak bazı mistik deneyimlerden geçti. Üzerinde derin bir dönüşüm yaratan bu deneyimler ona yeni bir dünya görüşü kazandırdı. Daha sonra bütün organize dinler ve ideolojilerle bağını koparark tek başına yürüttüğü misyonunu başlattı ve bir guru değil, dost olarak insanlarla bir araya gelip konuştu.

1920'lerin başlarından 1986'ya dek dünyayı dolaştı, 91 yaşına kadar konuşmalar yaptı, yazdı, tartışmalar yürüttü ya da şefkatli ve iyileştirici varlığıyla bir arada olmak isteyen insanlarla sessizce oturdu. Öğretileri, kitap bilgisi ve okul eğitimine değil, insanlık durumuna ilişkin içgörüsü ile kutsallık anlayışına dayalıydı.

Herhangi bir "felsefe" getirmek yerine gündelik yaşamlarımızda her birimizi ilgilendiren şeylerden konuştu: Yolsuzluk ve şiddetle çağdaş toplumlarda yaşam sorunlarından, bireyin güvenlik ve mutluluk arayışından, insanın hırs, şiddet, korku ve acı gibi içsel yüklerden kurtulma ihtiyacından.

Hem Doğu hem de Batı'da bütün zamanların en büyük dinsel öğretmenlerinden biri olarak kabul gördüyse de Krishnamurti hiçbir dine, tarikata ya da ülkeye ait değildi. Kendisini siyasal ya da ideolojik hiçbir okula da ait görmüyordu. Tersine, bunların insanı insandan ayıran, çatışma ve savaş getiren unsurlar olduğunu savunuyordu. Sıkça her şeyden önce insan olduğumuzu, her birimizin insanlığın geri kalanı gibi olduğumuzu, farklı olmadığımızı vurguladı. Gündelik yaşamlarımıza derin, meditatif bir nitelik kazandırmanın önemine dikkatleri çekti. Ancak böylesine kökten bir değişimin yeni bir zihin, yeni bir uygarlık getireceği-

ni söyledi. Böylece öğretileri, insan elinden çıkma sınırlamalar olan tüm dinsel inançları, milliyetçi duyguları ve sekter görüşleri aştı. Öğretileriyle Krishnamurti aynı zamanda çağdaş insanın gerçek ve kutsallık arayışına yeni bir anlam ve yön verdi. Onun öğretileri, günümüz insanının yaşamında karşılık bulmanın ötesinde ve evrenseldir.

Bu konularla ilgili Sistem Yayıncılığın diğer bazı kitapları;

- **Ah Kendime Bir Kulak Versem,** J. Salome-S. Sylvie Galland
- **Acıyı Güce Dönüştürmek,** Doris Helge
- **"BEN" Değeri Tiryakiliği,** Doç. Dr. Kadir Özer
- **Bizi Biz Yapan Seçimlerimiz,** S. Helmstetter
- **Etkili İnsan Olmak,** J. Maxwell-J. Donran
- **Huzurlu ve Zengin Olmak,** Napoleon Hill
- **İletişim Çatışmaları ve Empati,** Prof. Dr. Üstün Dökmen
- **Kaygıları Aşmak,** Frank Tallis
- **Kendini Aldatma,** Arbinger Enstitüsü
- **Kişiliğinizi Tanıyın,** F. Littauer

- **Mücadeleyi Bırak Yaşamla Dans Et,** Susan Jeffers
- **Olumlu Yaşamanın Gücü,** Norman V. Peale
- **Öğrenme Zenginliği,** Roz Towsend
- **Sezgilerimiz ve Takıntılarımız,** Doç. Dr. Nusret Kaya
- **Varolmak Gelişmek Uzlaşmak,** Prof. Dr. Üstün Dökmen
- **Yaşama Zenginliği,** Roz Towsend

SİSTEM
Kısadan Hisseler

Krishnamurti

- Nedir Problem Dedeğimiz?/Çatışmasız Yaşamak, Acının Sonu
- Kendini Bilmek Üzerine/İlişki Üzerine/Hazzı Öğrenmek

Şiddetsiz İletişim (NVC)

- Öfkenin Şaşırtıcı Amacı, Marshall B. Rosenberg

Öfke Yönetiminin Ötesi: Öfkenin İçindeki Armağanı Bulmak

- Anlaşabiliriz, Marshall B. Rosenberg

Çatışmaları Barışçıl ve Güçlü Bir Şekilde Çözmek

- Aramızdaki Kırgınlığı Aşmak, Marshall B. Rosenberg

Ödün Vermeden Uzlaşmak ve Esenliğe Kavuşmak

- Gönülden Anababa Olmak

Şefkat ve Bağlantı Kurmak, Seçim Armağanlarını Paylaşmak