Krishnamurti

Jiddu Krishnamurti

Nedir Problem Dediğimiz? Çatışmasız Yaşamak Acının Sonu

SİSTEM
Kısadan Hisseler

3,00 YTL

Krishnamurti

Nedir Problem Dediğimiz? Çatışmasız Yaşamak Acının Sonu

- Problemle neyi kastettiğimize açıklık kazandırmanın önemli olduğunu düşünüyorum. Bir problem ancak zihin meşgulken vardır, öyle değil mi?
- Neden mücadele ederiz? Mücadelenin, hırsın özü nedir? Hırsın özü elbette çatışmadır. Hayatımızın her düzleminde neden böyle sonu gelmez bir hırs besliyoruz? Bu çatışma ve mücadele neden?
- Bence acıdan bütünüyle arınmadıkça ne bilgelik olabilir, ne de zihin, adına Tanrı ya da başka bir şey densin, o sonsuz şeyi gerçekten araştırabilir.

3990000026913

GELİŞEN İNSAN GELİŞEN TOPLUM

KİTAP

SKB 785870 USU

Sistem Yayıncılık ,Tünel, Nergis Sk, Sistem Apt, No:4 34430 Beyoğlu-İSTANBUL
Tel: (212) 293 83 72 - pbx Faks: (212) 245 66 14
E-posta: sistem@sistem.com.tr web: http://www.sistem.com.tr

Nedir Problem Dediğimiz? Çatışmasız Yaşamak Acının Sonu

Sistem Yayıncılık
Sistem – Kıssadan Hisseler Dizisi

NEDİR PROBLEM DEDİĞİMİZ?
ÇATIŞMASIZ YAŞAMAK
ACININ SONU
J. KRISHNAMURTI

Kitabın Özgün Adı:
What Is a Problem?
To Live Without Conflict
The Ending of Sorrow

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.
mamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Birinci Basım: Haziran 2006/İstanbul – 5.000 adet
ISBN: 975-322-428-1
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, Konur Sok. No: 11/A
Kızılay/ANKARA

Tel/Faks: (312) 418 75 22

Nedir Problem Dediğimiz? Çatışmasız Yaşamak Acının Sonu

J. Krishnamurti

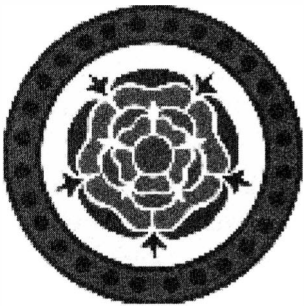
SİSTEM
Kıssadan Hisseler

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



Nedir Problem Dediğimiz?

Nedir Problem Dediğimiz?

Pek çok sorunumuz olsa ve her bir sorun birçok başka problem doğursa da yapılabilecek en bilgece şeyin hiçbir soruna çözüm aramamak olup olmadığını hep birlikte gözden geçirebiliriz. Bana öyle geliyor ki, zihinlerimiz yaşamı bir bütün olarak ele alma yetisinden yoksundur. Görünen o ki, tüm sorunları bütünleşmiş bir bakışla değil, parçalar halinde, bütünden koparılmış bir şekilde ele alıyoruz. Problemlerimiz olduğunda belki de ilk yapılacak şey, bunlara anında bir çözüm aramak değil, derinlemesine araştırarak bu problemlerin irade kullanımıyla çözülüp

çözülemeyeceklerini ortaya çıkarmaktır. Önemli olan, diye düşünüyorum, sorunun nasıl çözüleceğini değil, ona nasıl yaklaşılması gerektiğini bulmaktır. Zira özgürlük olmaksızın her türlü yaklaşım sınırlı kalmaya mahkum olacak. Özgürlük olmaksızın getirilen -ekonomik, siyasi, kişisel vb.- her çözüm, daha da fazla sefalet ve karmaşa yaratmaktan öte bir sonuç vermeyecektir.

Tek bir özgürlük vardır. Dinsel özgürlük. Başka da bir özgürlük yoktur. Sözüm ona refah içindeki ülkelerin bireye tanıdığı ekonomik, siyasal ve pek çok başka biçimler altındaki özgürlüğün özgürlük olmadığı ortadadır ve gözlemleyen herkesin açıkça görebileceği gibi, yalnızca artan karmaşa ve sefalete yol açar. Dolayısıyla bütün zamanımızı, enerji ve düşüncemizi dinsel özgürlüğün ne olduğunu, böyle bir şey olup olmadığını araştırmak için kullanmamız gerektiğini düşünüyorum. Eğer araştırmamızı sonuna kadar götürecek, zihnimizi çelecek herhangi

bir şeyle bu yoldan ayrılmayacaksak böyle bir araştırma büyük bir içgörü, enerji ve sebat gerektirir. Bizim, her birimizin bu probleme eğilmesinin değer taşıdığını düşünüyorum: Dinsel olarak özgür olmak nedir? Zihni, kendi zihinlerimizi, bireysel zihni bütün kiliselerden, bütün organize inançlardan, bütün dogmalardan, bütün felsefe sistemlerinden, çeşitli yoga uygulamalarının bütününden, gerçek ya da Tanrının ne olduğuna ilişkin bütün verili kavramlardan özgürleştirmek ve bunları bir yana bırakarak kişinin kendisi için dinsel bir özgürlük olup olmadığını ortaya çıkarmak mümkün müdür? Zira hiç kuşkusuz yalnızca dinsel özgürlük, kişisel ya da toplumsal tüm problemlerimizin nihai ve temel çözümünü sunabilir.

Bu, zihnin gerçekten kendini koşullandırmalardan kurtarabileceği anlamına mı gelir? Çünkü zihnimiz, kendi zihnimiz nihayetinde zamanın, büyümenin, geleneğin, engin bir deneyimin -yalnızca bu andaki değil, geçmişin de kolektif dene-

yiminin- sonucudur. Böylece soru, koşullanmamızı iyileştirmek değil -çoğumuzun çabası budur- zihni bütünüyle tüm koşullanmalardan özgürleştirmektir. Bana asıl konu, eğer böyle bir şey var ise zihnin ötesindeki bir şeyi gerçekleştirmek üzere hangi dine bağlanılacağı, hangi sistem ya da felsefenin benimseneceği veya hangi disiplinin uygulanacağı değil, kişinin kendisi için kendi kişisel anlayışımız, araştırmamız ve benlik bilgimizle zihnin özgür olup olamayacağını bulmak, keşfetmek gibi görünüyor. Zihni tüm koşullanmalardan kurtarmak. En büyük ve tek devrim budur.

Sonuçta, eğer varsa böyle bir şey, ebedi olanı bulmak için zihin zaman çerçevesinde düşünmemelidir. Bu zamanı doğuracağı için geçmişin birikimi olmamalıdır. Kişinin topladığı deneyimler bir yana bırakılmalıdır, çünkü bunlar zamanı oluşturup pekiştirirler. Kuşkusuz zihnimiz zamanın ürünüdür; geçmişle, edindiğimiz ve bize bir süreklilik veren sayısız deneyimle

koşullanmıştır. O halde kişi, "din" sözcüğünün en derin anlamıyla, dinsel açıdan gerçekten özgür olabilir mi? Zira açıkça görünen o ki din; ritüeller, dogmalar, toplumsal ahlâk, her Pazar kiliseye gitmek, saygınlık kazandıracak erdem, iyi davranış uygulamak değil. Kuşkusuz tüm bunlar din değil. Din bundan çok daha fazlası, bütün bunlardan tümüyle farklı bir şey.

Kişi eğer dinsel olarak özgür olmanın ne olduğunu bulacaksa, irade ve güttüğü bütün niyetleri, izlediği bütün yollar ve sayısız yansıtmasıyla zihni tutsak kılan arzu probleminin anlaşılması gerektiği kanısındayım. Yani bana öyle geliyor ki, her ne olurlarsa olsunlar, problemlerimiz yalnızca irade sürecinin yakılıp atılmasıyla bütünüyle çözülebilir. Bu da Batılı, hatta Doğulu zihne tamamen yabancı gelebilecek bir şeydir. Çünkü bu, nihayetinde genellikle kabul ettiğimiz sözüm ona dinin temeli, oluşum sürecidir, öyle değil mi? En sonunda, yansıtılmış ya da icat edilmiş belli bir duruma erişim süreci. Nadir an-

larda yeni bir durum deneyimleyebiliriz, ama sonra bu ender anların peşine düşeriz; bu da zaman sürecini barındıran olma-bir şeye dönüşme yolunda iradenin geliştirilmesini içine alır. Zihin, zamanın ve özünde eylem, düşünce, duygu koşullanmasına dayanan deneyimimizin ötesinde bir şeyin arayışına koyulacaksa, bütün bunların ötesinde bir şey bulacaksak, onca arayış ve arzulardan oluşan zihnimiz sonlanmak zorundadır kuşkusuz. Bu da koşullanmış zihnin tüm işleyişinin anlaşılması anlamına gelir aslında, öyle değil mi? Herhangi bir şekilde bir topluma özgü kültürle koşullanmış, biçimlenmiş bir zihnin düşünmenin ötesinde olanı bulamayacağı ortadadır. Bu ötede olanı bulmanın ortaya çıkarılması ise devrimdir, gerçek dindir.

Öyleyse önemli olan sizin bir Hıristiyan, Budist, Hindu olmanız ya da kibrinizi tatmin etmek üzere eskilerini bir yana bırakıp -dinsel törenlere katıldığınızda gelen hisleri bilirsiniz- belli ritüelleri be-

nimseyerek bir dinden diğerine koşmanız değil. Bütün bunlar bana gerçeği ortaya çıkaracak bir zihin için zarar verici, bütünüyle işe yaramaz görünüyor. Ama bu arayıştan irade gücüyle ayrılmak da koşullanmayı sürdürmekten öte bir sonuç vermeyecektir elbette; bunu anlamanın önemli olduğunu düşünüyorum. Çünkü bir sonuca ulaşmak için çaba sarf etmeye alışmışız. Eylem ve uygulamalar bunun içindir; belli erdemler uyguluyor, belirli bir biçimde ahlâklı olmak için çalışıyoruz. Ve bütün bunlar bir yere gelmek için çaba harcadığımızı gösteriyor, öyle değil mi?

Bunun üzerinde gerçekten düşünmemizi, tartışmamızı, birlikte araştırmamızı isterim. Zihin tüm koşullanmalardan nasıl özgürleştirilebilir; zihni iradenin eylemi ya da çeşitli düşünce süreçleri ve tepkilerinin analizi ile koşullanmalardan kurtarmak mümkün müdür? Veya buna tümden farklı bir bakış, bütün düşünsel süreçleri kökünden yakıp atacak sade bir farkındalık var mıdır? Bütün bir düşünme sürecinin

koşullanmış olduğu ortada; özgür düşünce diye bir şey yok. Düşünme asla özgür olamaz; koşullanmamızın, geçmişimizin, kültürümüzün, ortamımızın, toplumsal, ekonomik, siyasal şartlarımızın sonucudur. Okuduğunuz kitaplar, uygulamalar, arka planınızda yapılanmıştır ve herhangi bir düşünce de bu arka planın sonucu olmak zorundadır. Dolayısıyla eğer farkında olabilirsek -farkında olmanın ne anlama geldiğine artık değinebiliriz- belki o zaman irade süreci ve zihni şartlanmadan kurtarma kararlılığı olmaksızın, zihni şartlanmadan özgürleştirebilecek halde olabiliriz. Çünkü bir karar aldığınız an ortada arzu eden, "Zihnimi koşullanmalardan kurtarmalıyım" diyen bir varlık var demektir. Bu varlığın kendisi de belirli bir sonuca ulaşma arzumuzun sonucudur; böylece bir çatışma ortaya çıkmıştır bile. O halde şartlanmamızın farkında olmak, içinde hiçbir çatışma olmayan sade bir farkındalık mümkün müdür? İşte izin verilirse tam da bu farkındalık problemleri yakıp atabilir belki.

Düşüncemizin ve önemsiz sorunlarımızın, acılarımızın ötesinde bir şey olduğunu hissediyoruz. Belki bu hali deneyimlediğimiz anlar oluyor. Ama ne yazık ki tam da bunu deneyimlemek daha büyük şeyleri keşfetmekle aramızda bir engele dönüşüyor. Çünkü zihinlerimiz, deneyimlediğimiz bir şeye asılıp kalıyor. Bunun gerçek olduğunu düşünüyor ve asılıyoruz. Ama tam da bu asılma çok daha büyük bir şeyi deneyimlemekten alıkoyuyor bizi.

O halde soru şu: Koşullanmış zihin hiçbir seçim yapmaksızın kendisine bakabilir, koşullanmışlığının bilincine varabilir mi; hiçbir kıyaslama yapmadan, hiçbir yargıda bulunmadan farkında olabilir ve bu farkındalıkta söz konusu problemin, söz konusu düşüncenin kökünden, bütünüyle yok olup olmadığını görebilir mi? Kuşkusuz bilgi olsun deneyim olsun herhangi bir biçimiyle birikim, ideal, zihnin yansıtması, zihni biçimlendirmek için kararlılıkla girişilen bir uygulama -neyin olması neyin olmaması gerektiği- tüm bunlar

araştırma ve keşif sürecine sekte vuruyor açıkça. Kişi buna dalar, üzerinde derinlemesine düşünürse dinsel özgürlük için zihnin bütün koşullanmalardan tümüyle özgür olması gerektiğini görecektir. Ve ne olurlarsa olsunlar bütün sorunlarımız ancak bu dinsel özgürlükte çözümlenebilir.

İşte onun için araştırmamız acil problemlerimizin çözümüne değil, bilinçli kısmı olduğu kadar bütün bir geleneğin, anıların, ırksal bilgi kalıtımının da saklandığı derin bilinçdışı ile de zihnimizin bütün bunları bir yana bırakıp bırakamayacağını ortaya çıkarmaya yönelmelidir. Bunun ancak zihnin hiçbir talep, hiçbir baskı olmaksızın farkında, yalnızca farkında olabilmesiyle mümkün olabileceğini düşünüyorum. Bence bu şekilde farkında olmak olabilecek en güç şeydir, çünkü elimizin altındaki probleme ve onun ivedi çözümüne takılıp kalmışız; böylece yaşamlarımız son derece yüzeysel. Kişi ne kadar analist varsa hepsine gitse, bütün kitapları okusa, pek çok bilgi edinse, dua

etse, meditasyon yapsa, çeşitli disiplinleri uygulasa da yaşamlarımızın gayet yüzeysel olduğu ortada, çünkü nasıl derinlemesine dalacağımızı bilmiyoruz. Ben, anlayışın, derinleşmenin, çok çok derinlere gitmenin farkındalıkta yattığını düşünüyorum. Düşüncelerimizin ve duygularımızın yargılama, kıyaslama olmaksızın farkında oluşta, sadece, öylece gözlemlemede yattığını. Deneyecek olursanız bunun nasıl da olağanüstü zor olduğunu göreceksiniz. Çünkü bütün eğitiminiz yargılama, onaylama, kıyaslama üzerine kurulu.

Bu nedenle bana öyle geliyor ki, gerçekten ezeli olan sorunumuz, zihni tüm koşullanmalardan özgürleştirmenin ne anlama geldiğini kendimiz için ortaya çıkarmak ve bunu dolaysızca deneyimlemektir. Milliyetten, miras alınan ırksal niteliklerden, belirli inanç ve dogmalardan özgürleşerek, belirli bir kilise ya da dine ait olmamak nispeten kolaydır. Bu konularda kafa yoran, ciddi ve içten olan herkes için nispeten kolaydır bunlar. Daha

da ileri gitmek, ötesine geçmek ise çok daha zor. Batı olsun Doğu olsun kültürün kimi yüzeysel katmanlarını kaldırıp atacak olursak önemli bir iş başarmış olacağımızı düşünüyoruz.

Ama yanılsama, kendini aldatma olmaksızın ötesine dalmak son derece güçtür. Çoğumuzun buna enerjisi yok. Sözünü ettiğim yoksunluk, inkâr, çilecilik, kontrol ile gelen enerji değil. Bunlar gözlemi çarpıtan yanlış bir tür enerji veriyor. Benim sözünü ettiğim, zihnin artık hiçbir şeyin peşinde olmayışıyla, arayışa, keşfe, deneyime ihtiyaç duymayışıyla, böylece sahiden dingin bir zihin oluşuyla gelen enerji. Ancak böyle bir zihin bulabilir; çünkü ancak böyle dingin bir zihin, kendi yansıtması olmayan bir şeyi alabilecek durumdadır. Dingin bir zihin özgür bir zihindir ve böyle bir zihin dinsel bir zihindir.

Bunu gerçekten düşünebilir miyiz? Toplu bir grup deneyimi olarak değil, nispeten kolaydır bu; bireyler olarak hangi

ölçü ve derinlikte koşullanmış olduğumuzu gerçekten araştırabilir ve kendimiz için ortaya çıkarabilir miyiz? Ona tepki göstermeden, değiştirmeye çalışmadan, yerine yeni bir koşullanma koymadan bu koşullanmanın farkında olamaz mıyız? Sonuçta güvende olma, kalıcı olma arzusu olan bu koşullanma sürecinin kökünden yok olduğunun derinlemesine farkında olamaz mıyız? Bunu bize başka biri sözünü ettiği için değil, kendimiz için ortaya çıkarabilir, kökünün, yani güvende ve kalıcı olma arzusunun yok olacağı şekilde doğrudan fark edebilir miyiz? Kişiye güven veren, gelecek ya da geçmişte kalıcı olma, deneyim birikimine asılıp kalma arzusu yok olamaz mı? Çünkü koşullanmayı yaratan budur. Çoğumuzun duyduğu bu bilme ve güvenceyi bilmede bulma, bize güç veren deneyim kazanma arzusunu silip atabilir miyiz? İrade gücüyle değil, ama tümünü, zihnin bütün arzulardan özgürleşeceği, ebedi olanın varlık bulacağı şekilde farkındalığın ateşinde yakabilir miyiz?

Bunun olabilecek yegane devrim olduğunu düşünüyorum. Komünist ya da başka bir biçimdeki devrim değil. Onlar sorunlarımızı çözmüyor, tersine çoğaltıyor, acılarımızı misliyle artırıyor, bu da ortada. Kuşkusuz yegane gerçek devrim, zihni kendi koşullanmasından, böylece de toplumdan özgürleştirmektir; yoksa toplumun sade bir reformdan geçirilmesi değil. Topluma iyileştirme, reform getiren, onun tutsağıdır hâlâ. Toplumdan, koşullanmadan özgürleşmiş insan ise kendi yolunda hareket edecek, bu da dönüp toplumu etkileyecektir. Dolayısıyla problemimiz topluma reform getirmek, nasıl iyileştirebileceğimiz, komünist, sosyalist ve benzeri daha iyi bir Refah Devletine nasıl sahip olacağımız değil. Ekonomik ya da siyasal bir devrim ya da terörle gelen barış değil. Ciddi bir insan için sorunlar bunlar değil. Böyle bir insanın asıl problemi, zihnin tüm koşullanmadan bütünüyle özgürleşmesinin mümkün olup olmadığı ve kim bilir, belki de böylece gelen olağanüstü sessizlikte tüm ölçülerin ötesinde olanı keşfedip edemeyeceğidir.

Pek çok soru var. Yanıtlara geçmeden önce problemle neyi kastettiğimize açıklık kazandırmanın önemli olduğunu düşünüyorum. Bir problem ancak zihin meşgulken vardır, öyle değil mi? Lütfen dinleyin, size bir öneride bulunmama izin verirseniz hemen sonuçların üstüne atlamayın, çünkü bütün bu konuyu hep birlikte araştırmaya çalışıyoruz. Zihin ister Tanrı ister mutfak, isterse de bir kişi ya da bir fikirle, bir erdemle meşgul olduğunda, bütün bu meşguliyet hiç kuşkusuz problemler yaratacaktır. Tanrıyı ya da gerçeği bulma ile meşgulsem bunun kendisi bir sorun haline gelir, çünkü o zaman ister, dilenir, hangi yöntemin en iyisi olduğunu bulmaya vb. çalışır dururum. Dolayısıyla asıl soru problemin kendisi değil, zihnin neden meşgul olduğudur. Zihin neden meşguliyet arar? Sözünü ettiğim gündelik işler ve benzerleriyle meşgul olmak değil; zihnin, gündelik yaşamımızla ilintili olan bu psikolojik meşguliyeti. Çünkü ister Tanrı, gerçek, aşk, cinsellik, ister mutfak ya da ulusun işleri ile meşgul olalım,

bütün meşguliyetler aynıdır, "soylu" meşguliyet diye bir şey yoktur. Zihin meşguliyetin peşindedir, değil mi? Bir şeylerle meşgul olmak ister, meşgul olmamak ürkütücüdür. Kendi sorunlarınızla ne kadar meşgul olduğunuzu, bu kadar meşgul olmasanız ne olacağını görmeye çalışın bir süre. Çok geçmeden zihnin hiçbir uğraşı olmamasından ne kadar korktuğunu göreceksiniz! Bütün kültürümüz, aldığımız bütün eğitim bize zihnin meşgul olması gerektiğini söyler. Ama bana öyle geliyor ki tam da bu meşguliyet problemi yaratıyor. Ortada problem olmadığından değil; problemler var. Ancak ben bunun anlayışına varmamıza engel olanın problemlerle meşgul olmak olduğunu düşünüyorum. Zihni izlemek, kişinin kendi zihnini izlemesi ve nasıl da kesintisizce şu ya da bununla meşgul olduğunu görmek gerçekten çok ilginçtir. Dingin, uğraşsız, boş olduğu tek bir an yoktur. İçinde sınırsız bir alan yoktur.

Böylesine meşgul olduğumuzda prob-

lemlerimiz de büyür durur. Zihnin bütün meşguliyet süreci anlaşılmaksızın belirli bir soruna getirilen çözüm, başka problemler yaratmanın ötesine geçmez. O halde zihnin fikirlerle olsun, spekülasyonlar, bilgi, yanılsama, eğitim ya da kendi değeri, kendi korkularıyla olsun, bu tuhaf meşgul olma ısrarını anlayamaz mıyız? Tüm bunlardan kurtulup uğraşsız bir zihne sahip olmak çetin iştir. Çünkü bu gerçekten de hafızanın düşünme adı verilen tüm tepkilerinin kesilmesi anlamına gelir.

* * *

***SORU**: Ben çok bağlıyım ve bağsızlığı geliştirmenin çok önemli olduğunu hissediyorum. Bağlılıktan özgürlük duygusuna nasıl ulaşabilirim?*

KRISHNAMURTI: Sorunumuz bağsızlık mı? Yoksa bağlılık mı? Bağlı olmak acı getirir, onun için de bağsız olmak isteriz. Bağlanma sürecinin bütününe bakabilirsek, bunu da yüzeysel olarak değil, tüm anlamına, derinliğine girerek yaparsak

belki de orada bağsızlık dediğimizden bütünüyle farklı bir şey buluruz.

Herhangi bir şeye, mala mülke, insanlara, fikirlere, inançlara -bağlanmanın sayısız biçimini bilirsiniz- neden bağlanırız? Neden bağlanırız? Bir şeye (dostuma, bir fikre, geçmiş bir deneyime, bir oğula, kardeşe, anaya, ölmüş bir eşe) bağlanmadığımızda ortada bir korku yok mudur? Bağlanmazsak sadık olmadığımızı, sevgisiz olduğumuzu hissetmez miyiz? Şu devasa korku, bağlanmazsak bir şey olmama korkusu da orada değil midir? Problem budur, bağsızlığı nasıl geliştireceğimiz değil. Bağsızlığı geliştirecek olursanız geliştirmenin kendisi probleme dönüşür.

Lütfen görün bunu. Ben bağlıyım. Bu bağlılık korkunun, çeşitli biçimler altındaki yalnızlığın, boşluğun vb.'nin sonucudur. Bunun farkındayım ve bağlılığın verdiği bu acıyı tanıyorum. Böylece de bağsızlık geliştirmeye çalışıyorum. Zihnim bağsızlıkla, o bağsızlığa nasıl erişeceğim

ile meşgul. Ve bu sürecin kendisi bir probleme dönüşüyor, öyle değil mi? Bağsızlığı gerçekleştirmek istiyorum ve bu şekilde sonuçla, bağsızlık adı verilen düşünceyle meşgul olan zihnim, bunun gerçekleştirilmesini bir probleme dönüştürüyor. O zaman da çatışma ortaya çıkıyor. "Bağlıyım, bağsız olmam gerek." Acı ve acının, korkunun olmadığı bir hale doğru sürekli bir çaba doğuyor. Ama eğer bağlılığa bakar, onun farkında olur, acıdan, bütün getirdikleriyle birlikte bağlılığı anlamaya çabalamadan nasıl kurtulacağımı sormazsam; sadece gökyüzünün (bulutlu, kapalı ve yağışlı ya da açık) nasıl farkında isem öylece farkında olabilirsem ortada problem kalmaz. Zihin o zaman bağlılık ya da zıttı olan bağsızlıkla meşgul olmaz. Zihin bu şekilde farkında olduğunda bağlılığın taşıdığı bütün anlamı görür. Ama ortada yargı, herhangi bir biçimiyle kıyaslama, değerlendirme varsa bağlılığın bütün içsel anlamını göremezsiniz.

Bununla bir deney yaparsanız görecek-

siniz. Bağsızlığı geliştirmek böylece gayet yüzeysel bir hale gelecek. Diyelim bağsızsınız, ne olacak peki? Ama farkındalık varsa, bağlılığın olduğu yerde sevginin olmadığını göreceksiniz. Bağlılığın olduğu yerde süreklilik, güven, varlığını sürdürme arzusu olduğunu –bu özyıkım yoluna koyulmamız anlamına gelmese de. Bu görüldüğünde bağlanma sorunu olağanüstü anlamlı ve engin bir hale gelir. Onca acı getirdiği için bağlanmaktan kaçmak sadece yüzeysel sevgiye, yüzeysel düşünceye yol açar. Erdemi, bağlanmama, hırslanmama, şiddetsizlik erdemini hayatlarına geçirmeye çalışan çoğumuz yüzeysel yaşamlar sürdürüyor. Fikirlerden, sözcüklerden ibaret yaşamlar.

Kişi bütün bir bağlanma probleminin farkında olduğunda bunun olağanüstü derinliklerini, zihnin acısını, hazzı ile dünün deneyimine nasıl bağlı olduğunu, zihnin nasıl asılıp kaldığını da görmeye başlayacaktır. Kişi gerçekten farkında olana dek hazzın da acının da deneyiminden

özgürleşemez. Ne seçim ne de tepki barındıran bu farkındalıkta zihin çok derinlere gidebilir. Herhangi bir erdemi hayata geçirmek insana saygınlıktan öte bir şey getirmez, çoğu kişinin arzusu da budur. Çünkü saygınlık bizi toplumla özdeşleştirir. Hepimiz büyük ya da küçük, şu ya da bu şekilde bir şey olarak tanınmak isteriz ve bağlı olduğumuz bu fikirdir. Bağlandığımız fikir değil de acıya bu neden olduğu için kendimizi başkalarından koparmak isteyebiliriz. Ama bütün bu bağlanma (geleneğe, milliyete, adete, alışkanlığa, bilgiye, görüşe, bir Kurtarıcıya, sayısız inanç ve inançsızlığa) problemini gerçekten anlamak için cilasını kazımakla yetinmemeli, bağsızlığı geliştirdiğimizde bağlanma problemini anlamış olduğumuzu düşünmemeliyiz. Öte yandan bağsızlığı geliştirmeye çalışmazsak -bu yeni bir problem olmaktan öte bir şey olmayacaktır- bağlılığa açık seçik bakabilirsek, işte o zaman belki de çok derinlere gidebilir ve bambaşka bir şey keşfedebiliriz. Ne bağlılık ne de bağsızlık olan bir şey.

* * *

***SORU**: Pek çok felsefe sistemi ve büyük dinsel önderlerin öğretilerini inceledim. Bizim bildiğimizden daha iyi bir şeyler var mı sizin elinizde, bize sunabileceğiniz?*

KRISHNAMURTI: Neden incelediğinizi, neden felsefe okuduğunuzu, neden dinsel önderlerin söylediklerini okuduğunuzu merak ediyorum. Öğrendiğiniz, okuduğunuz bilginin sizi bir yere götüreceğini düşünüyor musunuz? Bunlar belki bir tartışmada ne kadar akıllı olduğunuzu ya da edindiğiniz bilgiyi sergilemeye yarar. Ama bilim dünyası dışında biriktirilen bilgi, kişinin -siz ya da ben- neyin hakiki, neyin gerçek olduğunu, bunlar olmaksızın hayatın pek az bir anlam ifade edeceği Tanrının, ebedi olanın ne olduğunu bulmasını sağlar mı? Neyin ebedi olduğunu bulmak için bütün bilginin gitmesi gerek kuşkusuz, öyle değil mi? Buda'nın, İsa'nın, herkesin bütün söylediklerinin bir yana bırakılması gerekmez mi? Yoksa

sadece kendi yansıtmalarınızın ya da kilisenizinkilerin arayışında olursunuz, değil mi? Cevap verdiğiniz aslında kendi koşullanmanız olur.

Eğer öte bir şey var ise onun varlık bulması için bir Hıristiyan, Hindu, Budist ya da Yoga uygulayıcısı olmayı tümden bırakmak zorundasınız şüphesiz. Sadece öte bir şey olduğunu söylemek, bunu kabul etmek ve gerçekleştirmeyi ummak, böylece bunu bir sorun haline getirmek açıkçası son derece yüzeyseldir. Ama bir "bilmeme", hiçbir yüreklendirme ve destek almama, her biri koşullanmış zihne işaret eden birer etiketten ibaret olan bir Hıristiyan, Budist ya da Hindu olmama yolculuğuna çıkabilir miyiz? Tek sorun, bütün "bilmeyi" bir yana bırakmak; "Sunacak daha iyi bir şeyim olup olmadığı" değil. Çünkü kişi hiç kuşkusuz yalnız olmak zorunda; yalıtılmış, bilgide yalnız değil, deneyimde yalnız olmak. Çünkü bütün bilgi, bütün deneyim neyin gerçek olduğunun keşfi önüne dikilen engellerdir. Bulmak için zihnin bütün

koşullanmalardan özgür ve yalnız olması gerekir. Uyguladıkça biriktirir, disiplin altına alıp biçimlendirdikçe, eğip büküp çaba sarf ettikçe varolanı o kadar az anlarsınız.

Hepinizin kafasında (Batı kaynaklı) bir şeyler yapma fikri varken, ben inkâra dayalı herhangi bir Hint felsefesinden söz etmiyorum. Sözünü ettiğim bu değil. Konuştuğumuz bambaşka bir şey. Zihnin masumlaştırılması, tazelenmesi gerek. Ortada bir bilgi birikimi ya da bir öğretmenin sözlerinin kuru kuruya tekrarı veya herhangi bir uygulamanın meyvesi varsa zihin taze ve masum olamaz. Zihin kendi koşullanmasının farkında olamaz mı? Yalnızca yüzeydeki koşullanmasının değil, bütün simgelerin, felsefelerin, imgelerin, zihni derinden derine şartlayan bütün bu şeylerin farkında olamaz mı? Tüm bunların farkında ve tümünden özgür olmak dinsel özgürlüktür. Devrim yaratan bu özgürlüktür, dünyayı dönüştürecek yegâne devrim budur.

Londra, 17 Haziran, 1955



Çatışmasız Yaşamak

Çatışmasız Yaşamak

Bireyin ortaya çıkış gereği üzerine konuşmuştuk. Toplum tüm o karmaşık etkileri ve şartlamasıyla düşünceyi biçimlendirir ve eğer bir birey ortaya çıkacaksa –sınırsız olanı bulabilecek olan da sadece bireydir- bu toplumsal etkinin, ahlâkının, yozlaştırıcı fikir oluşumunun, anlaşılması zorunlu geliyor bana. Böylesine şartlanmış, her bir düşüncesi her türlü etki tarafından biçimlendirilmiş zihnin tümüyle, yozlaşmamış bir halde, lekesizce, tümden özgür bir biçimde ortaya çıkması mümkün müdür? Çünkü biçimlendirilmiş bir zihin değil, koşulların, etkilerin şekillendirdiği bir zihin değil, ancak yozlaşmamış

olan böyle bir zihin, gerçeğin keşfinde çok yol alabilir, zihnin ölçebileceğinin ötesinde bir gerçek olup olmadığını ortaya çıkarabilir. Ve geçenlerde burada toplandığımızda da işaret ettiğimiz gibi, her biçimiyle güç ve mevki otoriteyi doğurur.

Bu akşam arzu, başarma, edinme hırsı ve hoşnutluk sorusunu ele almamız ve zihnin bütün bunların içinden tek bir sıyrık bile almaksızın çıkıp çıkamayacağını araştırmamız gerektiğini düşünüyorum.

Her konuşmada belirttiğimiz gibi "dinlemenin", bütünüyle, kolayca, çabasızca sadece dinlemenin ne olduğunu anlamak önem taşıyor. Çünkü açıklığın, berraklığın önündeki engel çabadır, mücadeledir. Yoldan saptıran, her türlü çarpıtmaya yol açan, çabadır. Peki herhangi bir şeyi çabalama ve saptırma olmaksızın dinlemek mümkün müdür? Bir çiçeği botanik, bahçecilik açısından değil de olduğu gibi, nasılsa öylece görmek? Dostunuzu, karınızı, çocuklarınızı çarpıtmaksızın, bir görüş bildirmeden, sayısız kavramlaştırmaya, im-

geler yaratmaya çalışmadan görmek, yalnızca gözlemlemek çok mu çetin bir iştir? Böyle bir gözlem ve dinlemeden, çabanın hiçbir biçimi olmaksızın açıklık sağlayan bir eylem ortaya çıkar.

Bana öyle geliyor ki, her birimiz bu şekilde dinleyebilse, bir çaba ve mücadele olmaksızın bütün bir yaşam süreci mucizevi bir şekilde değişir. Bu mümkündür, çünkü insan zihniyle, beyniyle her şeyi yapabilir. İnsan aya gitti ya da gidiyor, bilgisayarlar yaptı, dışsal olarak olağanüstü şeyler başardı. Kendi içindeyse çok derinlere gitmedi. Aya yolculuk, iç dünyaya yapılana kıyasla çok yakına yapılan bir yolculuktur. İç yolculuğa pek az kişi isteklidir, çünkü bu dikkat gerektirir, sadece dikkat. Her dakika hiçbir çarpıtmaya uğratmadan her düşünceyi, her duyguyu dinlemede, tam olarak görmede bütün bir dikkat gerekir. Sizden bütün samimiyetimle bu şekilde dinlemenizi istiyorum.

Çoğumuz hırslı, çoğumuz başarı, ün,

tanınma arzusu ile dolu. Bu da sürekli bir mücadele ve çaba demek. Görünüşe göre mücadele herkes tarafından bir gereklilik olarak kabul edilmiş. Öğrenme, eğitilme, işe gitme, başarı basamaklarını tırmanma, gerçeğin ne olduğunu anlama; her şey bir mücadele, çaba sorunu haline gelmiş. Düşünmek, sevmek, nazik olmak, tevazu; bütün bunlar bir mücadele ve çaba, kontrol ve disiplin formülüne indirgenmiş. Benim için disipline, kontrole, mücadeleye, boyun eğdirmeye dayalı böyle bir hayat, ortaya çıkmak zorunda olan bireyin mahvolması demektir. Ve eğer ebedi bir şey varsa, onu bulup ortaya çıkarabilecek olan da ancak bireydir.

Onun için mücadeleyi anlamamız gerekiyor. "Anlamak" sözcüğünü entelektüel, sözel anlamda değil, olgusal anlamda kullanıyorum; ne olduğunuz gerçeğinin olduğu gibi gözlemlenmesi anlamında; sabahtan geceye, dünyaya gelişinizden ölümünüze dek kavga ederek, tartışarak, sonu gelmez biçimde çabalayarak mü-

cadele verdiğiniz gerçeğini olduğu gibi gözlemlemek anlamında. Yaşamanın başka bir yolu olmalı hiç kuşkusuz. Ama mücadele yolunu benimsemişiz. Okul çocuğu bunu böyle bilmiş, daha yaşlı kuşaklar kabul etmiş, bütün azizler, filozoflar, öğretmenler mücadele etmeniz, çaba göstermeniz gerektiğini ileri sürmüş. Dinleyecek olursanız, yaşamanın çabasız bir yolu olduğuna işaret ediyorum. Sizin uyuşuk, cansız, durağan olacağınız anlamına gelmiyor bu. Tam tersi. Bu çaba, bu mücadele enerjinin çarçur edilmesi demek. Çaba, mücadele tümden kesildiğinde, bu enerjiyle bütün bir yaşam sürmenin bir yolu var. İşte böyle bir yolu bulabilmek için mücadele sorununu sebatla, bilgece ve zekice araştırmak zorundayız.

Bu bir kabul ya da reddetme sorunu olmadığından, söylenenleri kabul etmeyelim, araştıralım. Propaganda yapmıyoruz, bunu politikacılara, başkalarına bırakacağız. Propaganda, ortada olmayanın sürekliliğidir. Ortada olan, yaşanan bir

şeyi, olguyu anlayacak bir insanın buna çarpıtmadan yaklaşması, hırsın, arzu ve mücadelenin barındırdığı sorunları açıkça görmesi gerekir. Bunu birlikte araştıracağız. Onun için de söylenenleri dinlemekle yetinmeyecek, kendi içinize doğru bir yolculuğa çıkacaksınız.

Neden mücadele ederiz? Mücadelenin, hırsın özü nedir? Hırsın özü elbette çatışmadır. Hayatımızın her düzleminde neden böyle sonu gelmez bir hırs besliyoruz? Ruhani olduğu söylenen insan, *sannyasi**, şu sakallı olan, politikacılar, tüccar, bilgi edinen kişi, tümü hırslı. Neden? Bu çatışma ve mücadele neden? Çatışma var, çünkü çelişki var. Çelişki olmasa mücadele de olmazdı.

Lütfen izleyin bunu, sözcükleri değil, aynada izler gibi kendinizi gözlemleyin. Çelişki olmasa çabaya da gerek olmazdı. Bizlerse bir çelişki karmaşasıyız. Neden

*Sannyasi: Hinduizmde gezgin dilenci.-ç.n.

var bu çelişki? Arzu neden bizi farklı yönlere bölüyor? Çeşitli yönler arasında bölünmüş, kendimize "Arzusuz olmalıyım" diyoruz ya da "Arzuyu kontrol etmek zorundayım". Arzuyu kontrol altında tutmak psikolojik olarak olanaksızdır. Bunu anlamak, çözmek zorundasınız; dışavurumunda, doyurulmasında değil, enine boyuna ele almak, çelişkiye yol açan arzunun tüm anlamını anlamak zorunda. Çelişki doğurduğu için arzuya direniyor, arzuyu bastırıyor, "Arzusuz olmalıyım" diyoruz kendimize, bu da hayatın uçsuz bucaksızlığını mahvedecek bir şey. Arzu hayatın parçası olduğundan onu bastırmak, yadsımak, kontrol altında tutmak, yaşamın uçsuz bucaksızlığına da set çekmek demek.

Mücadele var, çünkü dışsal ve içsel olarak çelişki var. Dışsal olarak, statü peşinde koşan insana sunulan gücün, konumun ya da prestijin çekiciliği var. İşlevsel yaşamak. İnsan olarak işlev görmemiz gerek; işe gitmek, öğrenmek, bir şeyler yapmak –bir işlevi yerine getirmemiz gerek. Ama işlevle

birlikte yalnızca işlevsel olmanın ötesine geçme arzusu geliyor, çünkü yerine getirdiğiniz işlevi güç, konum, prestij edinmek için kullanıyorsunuz. Böylece çelişki doğuyor. İşlevi hedefe ulaşmak, başarılı olmak, güce kavuşmak için kullanma arzusu olduğunda çelişki yaratıyor. Lütfen gözlemleyin. Bu bir gerçek. Yemek pişirmeye insanlar bir işlev değil, konum olarak bakıyor, onun için de küçük görüyor. Bakana, iktidar sahibine, yüksek bir konumu olana, refah içinde yaşayana saygıyla, çok büyük bir takdirle yaklaşıyorsunuz, çünkü size yardım, koruma sunabilir. Böylece kişi işlevini statü –ki bunu siz de istiyorsunuz– elde etmede kullanıyor, onun için de ortaya çelişki çıkıyor. Dolayısıyla işlevin statü sağladığı yerde çelişki de olmak zorunda. Ve toplum bunun üzerine kurulu; işlevin değil, güç anlamına geldiği için statünün önemli olduğu düşüncesi üzerine. Çelişki de toplum tarafından destekleniyor. Bu ister bir bakanın isterse bir azizin işlevi olsun, statüyü de beraberinde getiriyor. Sizin istediğiniz ise işlev değil, saygı duy-

duğunuz işlev değil, statü, bu nedenle de çelişkiniz var.

İşlevi statü kazanmada kullanan bir insan hiçbir zaman etkin olamaz. Bu dünyadaysa etkin, verimli olmaya ihtiyacımız var, çünkü işlev son derece önemli. Aya giden füzenin milyon tane parçası var, gerçekten de milyon tane parçası, bu parçalardan bir teki işlevini gereğince yerine getirmeyecek olsa füze gidemez. Onun tasarımını yapan kişi, bu tasarım aracılığıyla statü peşinde koşamaz; yaptığı işi sevmek zorundadır, yoksa işini kusursuz yapamaz. Ancak yaptığını –tasarım, üretim, yapı; yaptığı her ne iş ise- seven ve bundan psikolojik bir statü, psikolojik bir konum sağlamayan, çıkarmayan bir insan, yalnızca böyle bir insan etkin, verimli olabilir ve acımasız, insafsız olmaz. İnsafsızlaşan, acımasızlaşan insan, işlevi statü için kullanan insandır.

Mücadele etmek mutlaka bir teknik öğrenmek değildir. Ama eğitim yoluyla

içinde büyüdüğünüz toplum sizi, yaptığınızı sevmeye değil, toplumun belirli taleplerinin gereği peşinde koşmaya zorlar. Toplum şu anda mühendis ya da bilim insanları talep etmektedir ve bu daha kazançlı olduğundan herkes mühendis ya da bilim insanı olur. Ama pek azı gerçek bilim insanı, gerçek mühendistir. Geri kalanlar bilim ve mühendisliği para, konum, prestij elde etmek için bir araç olarak kullanır. Böylece de çelişki üretir. Dışsal olarak da ortada toplumun refah, konfor, ilerleme ile bütün o dışavurumu vardır. Hepimiz refah isteriz. Hepimiz dünyada başarılı olma, ün kazanma çılgınlığının tutsağıyız.

Herkesin, neredeyse her birimizin ün kazanmaya duyduğu bu yoğun arzu neden? Neden ortada böyle bir arzu var? Bilmiyorum bu sorunun çok derinlerine indiniz mi? Bir bakalım. Neden başarı istediğinizi, kendinizle sonu gelmez bir savaş sürdürdüğünüzü ortaya çıkaralım. Kuşkusuz çoğumuz zaman zaman bilinçli

ya da bilinçsiz olarak içimizde büyük bir boşluk, yalnızlık olduğunu ayrımsıyoruz. "Yalnız olma"nın ne anlama geldiğini biliyor musunuz? Kişinin hiçbir şeyle ilişkisinin olmaması, bütünden kopması, içsel olarak kendini bir anda tek başına bulması demektir yalnız olmak. Bu yalnızlığı doldurmak, ondan kaçmak için psikolojik olarak durmadan mücadele ediyoruz. Bilmiyorum kendi yalnızlığınızın farkında mısınız, burun buruna geldiniz mi hiç onunla? Bu yalnızlıktan çok korktuğumuz için kaçıyoruz, böylece de çelişki çıkıyor ortaya. Bu yalnızlıktan bilgi, başarı, para, seks, din, her yolla kaçmaya çalışıyoruz. Ama gerçek, yalnız olduğunuz –bununla yüzleşmek istemiyorsunuz- yalnızlığınızdan kaçtığınızdır. Böylece çelişki oluşuyor, çelişki de çatışmaya yol açıyor.

Çatışmayla meşgul oluyoruz. Çatışması olmayan bir insanın hırsı olmaz. Başarma hırsı olan bir insan ise asla sevemez. Sevmenin ne demek olduğunu bilmez, çünkü kendisiyle, kendi fikirleri, kendi başarı-

larıyla meşguldür. Ün peşinde koşan biri nasıl sevebilir, incelik sahibi, verici olabilir? Böylesi bir başarılı olma düşüncesi ise ancak yalnız olduğunuz olgusundan kaçtığınızda oluşur. Ne yaparsanız yapın, bu olağanüstü yalnızlığı anlayana dek tanrılarınızın, bilginizin, gücünüz ya da konumunuzun hiçbir değeri yoktur, erdemin de bir değeri yoktur.

Peki bu yalnızlık nasıl oluşuyor? "Yalnızlık" sözcüğüyle neyi kastettiğimi anlıyor musunuz? Hiçbir zaman yalnız olmadığınız için, her zaman etrafınızda arkadaşlarınız, aileniz olduğundan, hep bir şeyler yaptığınız, sinema ya da tapınağa gittiğiniz, *puja** yaptığınız, sürekli hareket halinde olduğunuz, bundan ötürü de kendinizin ya da içinizde olup bitenin ayırdında olmadığınız için belki de çoğunuz yalnızlığı hissetmemiştir. Mutlak yalnızlığı pek az kişi tanır. Bununla karşılaşmış olmalısınız. Bir otobüste yalnız başınıza

* Puja: Sunu töreni –ç.n.

otururken belki ya da kocanızla, karınızla konuşurken, etrafınızda arkadaşlarınız varken aniden yapayalnız olduğunuzun farkına varırsınız. Bununla birdenbire burun buruna gelmek çok korkutucu bir şeydir. Korkmuş, herhangi bir şey yapabilecek halde olmaktan uzak, bundan kaçar, böylece de çelişki yaratırsınız. Ve çelişkinin olduğu yerde çatışma vardır.

Dolayısıyla, nereye gidersek gidelim, neye dokunursak dokunalım, çatışma vardır. Çatışmasız yaşamanın bir yolu var mı? Çatışma, mücadele olmadan yaşamanın bir yolu var. Bu, tembelleşmek, zihnin durağan, donuk bir hale gelmesi de değil. Çabasızca yaşamanın bu yolu ancak bütün bu çelişki sürecini anlarsak oluşabilir. Çelişki, idealin olduğu yerde vardır. Soyluluk, iyilik, şiddetsizlik ideali, şu veya bu olmanız gerektiği, bütün bunlar çelişkiye yol açar.

Lütfen dinleyin bunu, çünkü eğer dinleyebilirseniz, ömrünüzün geri kalanını

çelişkisiz yaşamak üzere ayrılabilirsiniz buradan. Hırs, mücadele, hırsın vahşeti, hırsın acımasızlığı, bütün bunlar dağılıp gidecektir o zaman. Yalın, berrak, lekesiz bir zihniniz olacaktır. Ve ancak böyle lekesiz bir zihin berrak bir biçimde işleyebilir, sapkınlık, konum peşinde koşmaksızın tasarlayabilir, onun için de yaptığı işi sevebilir. Sadece sevgide çelişki yoktur. Bu olağanüstü hali anlamak için kendi içinizdeki çelişkiyi anlamak zorundasınız.

Demek ki çelişki, gerçekten kaçınıldığında var oluyor; yalnız olduğunuz, öfkeli olduğunuz, şiddet dolu olduğunuz gerçeğinden. Şiddet dolusunuz, öfkelisiniz, yalnızsınız, bu bir gerçek. Öfkeli, şiddet dolu ya da hırslı olmamanız gerektiği ise bir fikir, gerçek değil. Bu nedenle gerçekliği, dayanağı olmayan idealler çelişkiye yol açıyor. Her günkü, her dakikadaki gerçekle saptırmaksızın yüzleşen insanın çelişkisi yoktur. Çelişkisiz yaşamaksa muazzam bir enerji gerektirir. Çelişkisi olan insanın enerjisi olmaması demek değildir

bu; enerjisini saçıp savurur o. Hırslı insanın enerjisi olmaması demek değildir; dirençten doğan bir enerjisi vardır ama yıkıcı bir enerjidir bu. Bir de ortada çelişki olmadığında, gerçekle –"gerçek"ten kastım, içsel olarak ne olduğunuz psikolojik gerçeği- an be an yüzleştiğinizde gelen enerji vardır.

Psikolojik olguyu, gerçeği anlamak için dışsal hareketi de -dışavurumun, tasarım, renk, yapı, işlevin dışsal hareketini de- anlamak zorundasınız. Dışı anlamadan içe gelemezsiniz. İç içedir bunlar. Dış dünyayı, yani ilişki demek olan toplumu anlamadan iç dünyayı anlayamazsınız. İki insan arasındaki ilişki toplumdur. Bu ilişki sosyal yapıyı oluşturdu. Yani hırsı, hasedi, insafsızlığı, zulmü, savaş ve yozlaşmayı ki çok iyi bildiğiniz gibi şu anda Hindistan'da yaşanan da bu. Hayatın bütün bu dışsal hareketini anlamaksızın içsel hareketi anlayamazsınız. İç içe geçmiştir bunlar. Gelgit gibidir. Gelgiti dış ve iç olarak bölemezsiniz; tek bir harekettir. Ve ancak

yozlaşmamış bir zihin bu hareket üzerinde dengesini koruyarak ilerler.

Yaşanan gerçek budur ve kişinin bu gerçeği anlaması gerekir. Bunu anlamıyoruz, çünkü bilinç etkilerin bir sonucudur. Düşünceyi biçimlendiren etki, bilinçli zihin kadar bilinçaltını da biçimlendiren etki nedeniyle bu olguyu göremiyoruz. Anlıyor musunuz? Gazeteler, konuşmalar, kitaplar, sinema, yemek, giysiler, çevre, yapılar, hava; bütün bunlar sizi, zihninizi bilinçli ya da bilinçsiz bir biçimde etkilemektedir. Siyasal ya da dinsel her türlü propaganda, adına tanrılar denip de geleneğe dönüşmüş olanlar; her şey düşünceyi etkiler ve biçimlendirir. Burada söylenenleri dinliyor ve etkilenmiyorsunuz. Etki altında kalmıyorsunuz, çünkü burada yönlendirme yok, zorlama yok, baskı yok. Konuşmacı yalnızca "Bakın, gözlemleyin, dinleyin, izleyin" diyor, onun için de konuşmacının söyledikleri sizi bilinçli ya da bilinçsiz etki altına almıyor. Ama toplumsal etkiyi anlamanız gerekiyor.

Zihnin etkiden kurtulması mümkün müdür? Etkiyi anlıyor musunuz, Bayım? Sözcükler, aile, karınız, kocanız, okuduğunuz kitaplar ve sizi bilinçdışı etkileyen şeyler. Her etkinin farkında olabilir misiniz? Seçim yapmaksızın çevrenizde sürmekte olan her bir etkinin farkında olabilir misiniz? Mümkün müdür bu? Çünkü eğer özgür olursanız, etkiyi gözlemleyebilirseniz zihniniz keskinleşir ve kendini etkiden kurtaracak hale gelir. Karmaşık bir konu bu; dikkat gerektiriyor, keşfetmek için tümüyle düşüncenizi istiyor, çünkü siz etkinin sonucusunuz. Üst benlik, vb. olduğunuza, Tanrının, tanrısallığın, *atmanın** içinizde olduğuna inandığınızda bütün bunlar sizi etkileyenlerdir. Komünist Tanrıya inanmadığında, o da etki altındadır.

Yani, tüm yaşam etkilenmiştir. Peki etkiden tümüyle özgürleşmek mümkün müdür? Yoksa ne düşünürseniz düşünün, neyi inkâr ederseniz edin, ne olursa olsun

---

Atman: Yaşam İlkesi,Yüce Ruh-ç.n.

eyleminiz geçmişin, şartlanmanızın sonucudur. Onun için de böyle bir zihnin gerçek diye bir şey olup olmadığını keşfedecek şekilde özgürleşmesi mümkün olamaz. Etkiden özgürleşmek olası mıdır? Bu aslında şu anlama geliyor: Deneyimden özgürleşmek mümkün müdür? Bu konuya geleceğiz. Elbette bütün etkilerden kurtulamazsınız. Sadece bilincinde olduklarınızdan özgürleşebilirsiniz. Ama, ancak pek az etkinin bilincinde olabilirsiniz. Öte yanda sürekli etki altında olan bütün bir bilinçdışı vardır.

Lütfen, dinleyin bunu. Bütün etkilerden kurtulmak mümkün müdür? Aksi takdirde özgürlük sorununu araştırmaya başlayıp özgür olamazsınız. Dediğim gibi, etkiden asla kurtulamazsınız, buna karşılık karşı karşıya olduğunuz her etkiyi her zaman izleyebilirsiniz. Bu da her dakika ne yaptığınızı, ne düşündüğünüzü, ne hissettiğinizi izlemek demektir. Ve bu izleme sırasında, etki sonucu olan çarpıtmanın, fikir yürütmenin, değerlendirmenin hiç-

bir biçimine izin vermemektir. Her etki kötüdür, otoritenin de kötü olduğu gibi. Her etki zihni biçimlendirdiğinden, zihni yozlaştırdığından iyi etki, kötü etki diye bir şey yoktur.

Dolayısıyla, kişi eğer iyi olsun kötü olsun, etkinin her türünün zihni çarpıttığı, sakatladığı, yozlaştırdığı gerçeğini anlar, bu olguyu görürse işte o zaman zihni etkisine alan her şeyin tümüyle farkında olacaktır. İnkârda, reddetmede olgunun ve gerçeğin açığa çıkması demektir bu. İnkar ettiğinizde, hayır dediğinizde bunu ya bir güdü veya neden ile ya da bir neden olmaksızın yaparsınız. Herhalde hiç hayır demediniz. Çünkü çoğumuz "evet"ciyiz; kabul eder, bir neden olmaksızın hiçbir şeye hayır demeyiz. Bu da bir neden olmaksızın hayır dediğinizde, etkinin dışında olmanız demektir.

Anlayın bunu lütfen. Bir kez anladığınızda çok basit bir şeydir. Güce, üne, hırsa, otoriteye hayır dersiniz; çünkü elinizde

otorite, güç, mevki yoktur, ama olsun istersiniz. Görünüşe bakılırsa olmayacaktır da, onun için "Hayır, bunları kabul edemem" dersiniz. Çoğu insanın yaptığı budur, ama onlara mevki verin, otorite sunun, kabul edeceklerdir. Yani bir nedene dayanan inkâr vardır, bir de nedensiz inkâr. Bu sonuncusu da ruhsal ya da değil, dışsal veya içsel hırsın her türünün yıkıcı, yozlaştırıcı olduğu gerçeğini görmektir. Eğer bunu gerçeğin kendisi olarak görürseniz, olumlu ya da olumsuz, etkinin de her biçiminin farkında olacaksınız. O zaman da yalnızca olgunun kendisiyle ilgileniyor olursunuz.

Dolayısıyla reddetmek, hayır demek etkinin sonudur, olumlu zihnin sonu değil. "Olumlu zihin" derken söylemek istediğim, ayak uyduran, taklit eden, boyun eğen, toplumca saygın kılınmış bir zihin; kabul etmiş ve toplumsal, çevresel, kültürel hayatın belirli bir kalıbının yolundan gitmiş bir zihin sadece. Buna "olumlu zihin" deniyor, oysa hiç de olumlu değil, ölü bir zihin. Benim "olumsuz zihin" ile söy-

lemek istediğimse bir neden olmaksızın inkâr eden zihindir. Dünyanın gidişatını ya da insanı değiştireceğini sanan politikacının tavrını tümüyle inkâr ettiğinizde, bu belirli etkinin de tümden dışında olursunuz. Politikacı, geleceğe yansıtılmış şu an ile ilgilidir, bunun da uzun vadeli düşünmek olduğunu sanır. Uzundur uzun olmasına ama bu bakış yine de kısa düşen bir bakıştır. Yani bütün teknisyenler gibi siyasetçi de insanın bütünüyle ilgilenmez, yalnızca dışsal yönüyle meşgul olur. Ve siz dışsal olanı -bu da kısa görüştür- bir nedene dayanmaksızın inkâr ettiğinizde, tüm bu alanın da bütünüyle dışında olursunuz. O zaman da insanın bütün varlığı ile ilgili olursunuz. Bundan ötürü, olguları inkârla, ret ile karşılayan ve yalnızca olgunun kendisinde kalan bir zihni anlamak önemlidir.

Konuyu fazla zorlaştırmadığımızı umarım. Söylediğimiz zor değildir. Örneğin, öfkeli olduğumda, öfkeli oluşum bir olgudur. O zaman da öfkeli olduğum olgusu-

nu inkâr etmek, neden böyle olduğumun gerekçelerini bulmak, yerine başka bir şey geçirmek, değiştirmek, yargılamak, idealin yolundan gitmek; bütün bunlar olgunun inkârıdır, dikkati olgudan çevirmektir. Ve ben bütün kaçışları, dikkatimin başka yöne çevrilmesini tümüyle reddettiğimde, işte ancak o zaman zihin bütün etkilerden boşalmış, bundan ötürü de olguya bakabilir hale gelmiştir. O zaman da olguya bakarım.

Dinlerken bunu yapın lütfen. Çoğunuz hırs dolu, çoğunuz çelişkili bir yaşam sürüyor. Çelişkinin doğurduğu acıyı da biliyor, tanıyorsunuz. Bunu ya aileyle, isimle, çocuklarınızla, bir kitap yazarak ya da büyük bir adam olarak doldurmaya çalışıyorsunuz. Sürekli doldurmaya çalışıyorsunuz. Doldurma dürtüsünün olduğu yerde de onun yarattığı mutsuzlukla düş kırıklığı var. İçsel olarak boş, yalnız olduğunuz için doldurmaya çalışıyorsunuz. Bu bir gerçek. Şimdi, hırslı olduğunuz gerçeğine bakın ve mazeret bulmayın. "Kazanma, güç ve

hırs üzerine kurulu bu kokuşmuş toplumda ne yaparım?" demeyin. Bu toplumu inkâr ettiğinizde toplumun da dışında olur, böylece toplum içinde kalmaya devam ederek farklı bir yaşam sürdürebilirsiniz. Onun için hırslı, gıpta içinde, açgözlü olduğunuz gerçeğine bakmalı ve sizi buna bakmaktan alıkoyan etkilerin -idealler vb.- farkında olmalısınız. Etkileri reddettiğinizde olgudan olguya geçersiniz. Onun için de bu yadsımadan, bu reddedişten olguya bakmak için gereken enerji çıkar. Olağanüstü bir enerjiye ihtiyacınız var, sürtüşmeye değil.

Çatışmanın olduğu yerde enerji israfı vardır. Bu sürtüşmeye, çelişkiye yol açtığından, herhangi bir yönde –Tanrıda, bir kitapta, bir kadında, çocuklarınızda- doyum ve kendini gerçekleştirmenin olduğu yerde enerji israfı vardır. Bunu inkâr etmekse hırslı olduğunuz gerçeği, olgusuyla yüzleşmek demektir. Ve bu olgu neden hırslı olduğunuzu ortaya koyar. Bir şey yapmanıza gerek yok; yalnızca bu olguyu,

bu gerçeği gözlemlersiniz ve olgu ortaya çıkar. Bütün yapmanız gereken, kıyaslamadan, yargılamadan, değerlendirmeden gözlemlemektir. O zaman, kişinin ne kadar olağanüstü bir biçimde boş olduğunu göreceksiniz. Bir işiniz var, karınız, kocanız, paranız, bilginiz –dışsal olarak. İçsel olarak ise hiçbir şeyin dolduramadığı, kaçışın çelişkinin özü olduğu muazzam bir yoksulluk, boşluk, yalnızlık. Bu yalnızlığa bakmanız gerek. Nasıl bakılacağına değineceğim biraz.

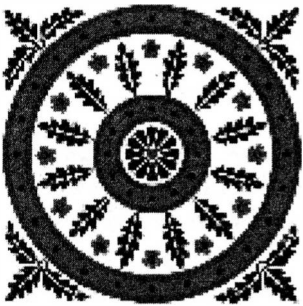
Her şeyden önce gerçek şu ki, yalnızsınız, zihniniz toplum tarafından bütünüyle çarpıtılmış, ne olduğunuz gerçeğinden -ki cevabı mutlak bir hiçtir- kaçıyorsunuz. Siz hiçbir şeysiniz. Umutsuzluk ve yılgınlık anlamına gelmiyor bu, ama olgu, gerçek bu. Şimdi, bu olguyu gözlemlemek, belirttiğim gibi kıyaslama, yargılama, değerlendirme olmaksızın inkâr etmek demek. Ama bir olguya bakmak, o sözcüğün anlaşılmasını da gerektirir. Anlıyor musunuz?

"Öfke" sözcüğü, "Tanrı" sözcüğü, "komünist" sözcüğü, "kongre" sözcüğü, "Hindistan" sözcüğü... Bu sözcüklerin köleleriyiz bizler. Ve bir sözcüğün kölesi olan zihin, olguyu göremez. Hindistan'ı düşündüğümüzde duygularımız ayağa kalkar –eski toprak vb.– ve bu da sizi bakmaktan alıkoyar. Sözcük yüzünden, "Hindistan" kelimesinin size ifade ettiği anlam, kendinizi özdeşleştirdiğiniz –gerçek değil, sözcükle özdeşleştirdiğiniz– o olağanüstü duygusal haz yüzünden bütün geçmişi inkâr ederek olguya bakamazsınız. Sözcükle ilişkisi olmayan gerçek nedir ki? Aynı şekilde, öfkeye nasıl bakarsınız? "Öfke" sözcüğü kendi başına suçlayıcıdır, öyle değil mi? "Öfke" sözcüğü tek başına suçlayıcı olduğuna göre kişi sözcükten nasıl özgürleşebilir ve öfke denilene bakabilir?

Düşüncenin bir sözcük karşısında nasıl da köle gibi olduğunu kendiniz için keşfetmeye böylece başlarsınız. Çok daha derinlerine inerseniz, sözcük olmaksızın düşüncenin de olmadığını göreceksiniz.

Daha da derine inerseniz, bir düşünen ve bir düşünce olan yerde çelişki olduğunu, deneyimin her biçiminin düşünen ve düşünceyi yalnızca ayrı bir süreç halinde bölüp pekiştirdiğini keşfedeceksiniz. Dolayısıyla, başlangıçtan bu ana dek açıkladığım bütün bu süreç anlaşıldığı, incelendiği, izlendiğinde zihin bu toplumsal, çevresel, sözel yapıdan yozlaşmamış, berrak, sağlıklı, akılcı bir zihin olarak çıkar. Zihin ancak o zaman artık etkilenmez olur; tümüyle boştur. Ancak böyle bir zihin zamanın, bütün mekanın ötesine gidebilir. Sonsuz olan, bilinemez olan ancak o zaman varlık bulabilir.

Bombay, 28 Şubat 1962



Acının Sonu

Acının Sonu

Bu sabah acı üzerine konuşmak istiyorum. Son derece karmaşık bir sorun bu. Çok ayrıntılı bir biçimde ele alınması mümkün olmadığı için, eğer yapabilirsem, sadece özüne değineceğim.

Acı anlaşılmaksızın bilgelik olamaz. Acının sona ermesi bilgeliğin de başlangıcıdır. Acıyı anlamak ve ondan bütünüyle özgürleşmek, yalnızca belirli bireysel acıların değil, insanın muazzam acısının da anlaşılmasını gerektirir. Bence acıdan bütünüyle arınmadıkça ne bilgelik olabilir, ne de zihin, adına Tanrı ya da başka bir şey densin, o sonsuz şeyi gerçekten araştırabilir.

Çoğumuz çeşitli biçimlerde acı yaşıyor; ilişkide, birinin ölümünde, kendini gerçekleştirememede, hiçliğe doğru yaşlanıp giderken ya da başarmaya, birisi olmaya çalışıp da tam bir bozguna uğradığımızda. Sonra bir de bedensel düzlemde yaşanan bütün bir acı sorunu var. Hastalık, körlük, güçten düşme, felç vb. Nereye baksanız adına acı denen o olağanüstü şeyi görüyorsunuz. Hemen yanında da köşe başında bekleyen ölüm. Acıyı nasıl karşılayacağımızı ise bilmiyor, onun için ya tapınıyoruz ona ya usa vuruyor ya da bucak bucak kaçmaya bakıyoruz. Herhangi bir Hıristiyan Kilisesine gidin, acıya tapındığını göreceksiniz. Olağanüstü, kutsal bir şey haline getirilmiş; sadece acı yoluyla, çarmıha gerilen İsa ile Tanrıyı bulabileceğiniz söyleniyor. Doğu'nun da kendi kaçış biçimleri, acıyı engellemede farklı yolları var. Doğu'da olsun Batı'da olsun pek az kişinin acıdan gerçekten özgür olduğunu görmek bana olağanüstü geliyor.

Bu sabah söylenenleri dinleme süre-

cinizde –duygusal olmadan, duygusallaşmadan dinleyişinizle– bu çadırdan ayrılmadan önce acıyı gerçekten anlamanız ve ondan bütünüyle özgürleşmeniz harika bir şey olurdu. Çünkü kendini aldatma olmazdı artık; yanılsamalar, kaygılar, korku olmazdı ve beyin açıklıkla, keskin, mantıklı bir biçimde çalışabilirdi. İşte o zaman, kim bilir belki de kişi sevginin ne olduğunu da bilebilirdi.

Acıyı anlamak için kişi bütün bir zaman sürecini araştırmak zorundadır. Zaman acıdır. Sadece geçmişin acısı değil, geleceği de içeren acı; varış fikri, başarma çabası, günün birinde birisi olacağınız umudu ve onun ayrılmaz gölgesi olan düş kırıklığı. Bütün o başarma, gelecekte –bu da psikolojik zamandır- birisi olma düşüncesi bence acıların en büyüğüdür; oğlumun ölmesi ya da karımın/kocamın beni terk etmesi veya büyük bir başarı kazanmayışım değil. Bunlar bana pek abes görünüyor –umarım bu sözcüğü kullanışımı yanlış anlamazsınız. Bunlardan çok

daha derin bir acı var; psikolojik zaman. Gelecek yıllarda değişeceğimi, zamanı geldiğinde bir dönüşüm geçireceğimi, alışkanlığı kıracağımı, özgür olacağımı, bilgelik edineceğimi, Tanrıyı bulacağımı düşünmek. Bütün bunlar içine zamanı alır, bu da bence acıların en büyüğüdür. Ama problemin derinlerine inmek için kişinin, acının içindeki yerini bulması gerekiyor. Onu tutsak alan bu acı dalgasının içindeki yerini bulması. Önce içimizdeki belirli acıyı anlarsak belki insanın ortak acısını, insanlığın derin umutsuzluğunu da anlayabiliriz.

Neden acı çekeriz? Ve acının bir sonu var mıdır? Acı çekmenin pek çok şekli var. Beynin zayıf düşmesi sonucu düşünme yetersizliği ve çeşitli bedensel ağrılarla hastalık bunlardan biri. Sonra bütün bir psikolojik acı alanı var; başaramama nedeniyle yaşanan düş kırıklığı ya da kişinin yetenekten, anlayış ve zekâdan yoksun olması; sonra çelişik arzuların şu sonu gelmez savaşı, insanın kendisiyle çelişmesi ve

beraberinde getirdiği kaygı ve umutsuzluklar. Bundan başka, o da sonu gelmez bir acı uyandıran, kişinin zamanla değişeceği, daha iyi, daha soylu, daha bilge bir hale geleceği düşüncesi. Ve son olarak da ölümün, ayrılık, soyutlanma, yapayalnız olmanın, insanın bütünden koparak hiçbir şeyle ilişkisinin kalmamasının getirdiği acı var.

Acının bu çeşitli biçimlerini hepimiz tanıyoruz. Dünyanın dört bucağındaki eğitimli, entelektüel, mübarek, dinsel insanlar da bizim kadar acının pençesinde. Bir çıkış yolu varsa da onlar bulamamış. Varlığımızı derinlemesine araştırmak, ilk isteğimizin bu olduğunu, acıya bir son vermek olduğunu görmek demektir. Ama bunu nasıl yapacağımızı bilmiyoruz. Acı bize aşina. Başkalarında ve kendimizde görüyoruz onu, içimize çektiğimiz havada soluyoruz. Nereye giderseniz gidin, bir manastıra kapanın, kalabalık sokaklarda dolaşın. Açık ya da gizli, acı hep orada, bekliyor, izliyor.

Peki acıyı nasıl karşılamalı? Kişi bu konuda ne yapabilir? Ve ondan yüzeysel olarak değil, artık hiçbir acı olmayacak biçimde, bütünüyle nasıl kurtulabilir? Acıdan tümüyle özgür olmak kişinin artık sevgi, sempati duymayacağı, başkalarına karşı incelik ve anlayış göstermeyeceği anlamına gelmez. Tam tersine, acıdan bütünüyle kurtuluşta kayıtsızlık yoktur. Beraberinde büyük bir duyarlık, açıklık getiren bir özgürlüktür bu. Peki kişi bu özgürlüğe nasıl ulaşır? Acıyı hepiniz tanıyorsunuz, yabancısı olduğunuz bir şey değil bu. Orada. Peki nasıl karşılıyorsunuz onu? Yalnızca yüzeysel bir biçimde mi, sözel olarak mı?

Lütfen takip edin. Birlikte adım adım sonuna kadar gidelim. Bakın bakalım bu sabah tam bir dikkatle, tepkilerinizin farkında olarak dinleyebiliyor ve benimle birlikte bu acı sorununun derinliklerine inebiliyor musunuz. Peşimden gelmeniz değil demek istediğim, çok saçma olurdu bu. Ama eğer bu şeyi birlikte anlayabilirsek, enine boyuna araştırabilirsek, o

zaman belki de buradan ayrıldığınızda gözlerinizi göğe çevirebilirsiniz ve acı bir daha asla dokunmaz olur size. Korku kalmaz ortada o zaman. Korku kaybolduğunda da o sonsuz şey sizinle birlikte yürüyebilir.

Pekala, acıyı nasıl karşılıyorsunuz? Korkarım çoğumuzun yaklaşımı gayet yüzeysel. Eğitimimiz, yetiştirilişimiz, bilgimiz, maruz kaldığımız toplumsal etkiler, bunların tümü bizi yüzeysel kılıyor. Yüzeysel bir zihin kiliseye, herhangi bir neticeye, anlayış, inanış ya da fikre sığınan zihindir. Bunların hepsi, acı içindeki zihin için birer sığınaktır. Bir sığınak bulamadığınızda da etrafınıza bir duvar örer, kinik, katı, kayıtsız bir hale gelir ya da kolay, nevrotik bir tepkiye kaçarsınız. Acıya karşı bütün bu savunmalar, araştırmaya devam etmenizin yolunu kapatır. Umarım beni izleyebiliyorsunuz, zira çoğumuzun yapmakta olduğu bu.

Şimdi, yüzeysel bir beyin ya da zihni

gözlemleyin –"beyin" ve "zihin" sözcükleriyle kastettiğimin aynı şey olduğunu belirteyim. Geçen gün beyin ile zihin arasındaki ayrımı ele almıştık ama bu ayrım yalnızca sözel ve fazlaca bir önemi de yok. "Zihin" sözcüğünü kullanacağım, umarım söylenenleri izler ve anlarsınız.

Yüzeysel zihin bu acı sorununu çözemez, çünkü yapmaya çalıştığı, acıdan kaçınmaktır. Kolay ve anında bir cevapla acı olgusundan kaçar. Ciddi bir diş ağrınız varsa, bu bedensel ağrıdan kurtulmak istediğinizden, elbette hemen bir diş hekimine gidersiniz. Normal ve doğru bir karşılıktır bu. Ruhsal acıysa çok daha derin, çok daha inceliklidir; hiçbir hekim, hiçbir psikolog, hiçbir şey söküp atamaz onu içinizden. Yine de içgüdüsel tepkiniz bundan kaçmak olur. Radyoyu açar, televizyon seyreder, sinemaya gidersiniz –çağdaş uygarlığın icat ettiği bütün o dikkat dağıtıcıları, oyalayıcıları biliyorsunuz. İster kilisede bir ayin isterse bir futbol maçı olsun, zihni oyalayan her çeşit faaliyet özünde aynıdır.

Kendi mutsuzluğunuzdan, boşluğunuzdan kaçışın bir yolundan ibarettir bunlar. Dünyanın neresinde olursa olsun hepinizin yaptığı da bu; kendinizi unutmak için eğlencenin çeşitli biçimlerini kullanmak.

Aynı şekilde, açıklamalar bulmaya çalışan da yüzeysel zihindir. "Neden acı çektiğimi bilmek istiyorum. Neden sen değilsin de benim acı çekmesi gereken" der. Bu hayatında öyle çok da büyük bir yanlış yapmadığı duygusuyla geçmiş yaşamlar teorisine ve Hindistan'da adına karma denilen neden-sonuç (etme bulma) fikrine inanır. "Geçmişte" der, "Kötü bir şey yaptım, bugün işte onun bedelini ödüyorum". Ya da: "İyi bir şey yapıyorum, yararını da gelecekte görürüm artık." Böylece yüzeysel zihin açıklamalara takılır kalır.

Lütfen izleyin kendi zihninizi; acılarınızı nasıl açıklayarak savuşturduğunuzu, kendinizi işinizde, fikirlerinizde kaybedişinizi, bir Tanrı ya da gelecek yaşam inanışına dört elle sarılışınızı gözlemleyin. Hiç-

bir açıklamanın, hiçbir inancın yetmediği yerde de alkolle, seksle ya da alaycılaşarak, katılaşıp buruklaşarak, kırılganlaşarak kaçarsınız. Bilinçli ya da bilinçsiz, hepimizde olan budur. Ama acının yarası çok derindir. Ana babadan çocuklarına kuşaktan kuşağa aktarılmıştır. Yüzeysel zihinse asla bu yara üzerindeki sargıyı kaldırmaz. Bilmez, tanımaz, acıyla gerçek anlamda tanışmamıştır. Yalnızca acıya ilişkin bir fikri vardır. Bir acı resmi, simgesi ama asla yüz yüze gelmez acıyla, yüz yüze geldiği "acı" sözcüğüdür. Anlıyor musunuz? "Acı" sözcüğünü tanır ama acıyı tanıdığından hiç de emin değilim.

"Açlık" sözcüğünü bilmekle gerçekten aç olmak iki çok farklı şeydir, değil mi? Aç olduğunuzda "yiyecek" sözcüğüyle doymazsınız. Yiyeceği, gerçeğini istersiniz. Oysa çoğumuz sözcükler, simgeler, fikirler ve bu kelimelere gösterdiğimiz tepkilerle yetiniyor, asla bütünüyle gerçekle birlikte olmuyoruz. Acı olgusuyla aniden yüz yüze geldiğimizde bu bizi derinden sarsıyor,

tepkimiz de koşarak kaçmak oluyor. Acaba bunu kendinizde fark ettiniz mi? Lütfen kendi zihin halinizi izleyin, söylenen kelimeleri dinlemekle kalmayın. Acıyla asla yüz yüze gelmiyor, asla onunla birlikte yaşamıyoruz. Bir resimle, olup biten bir şeyin anısıyla yaşıyoruz, olgunun kendisiyle değil. Bir tepkiyle yaşıyoruz.

Acıyla yüzleşmede zihnin bir niyeti, hedefi varsa, yani acı konusunda bir şey yapmak isteyecek olursa acının anlayışı diye bir şey kalmaz ortada. Tıpkı, sevme hedefi olduğunda sevginin de olamayacağı gibi. Anlıyor musunuz? Acıya bakarken çoğumuzun bir hedefi vardır; bu konuda bir şeyler yapmak isteriz. Diyelim birini ölüm ayırdı benden. Derinlerde, ruhsal olarak bu insandan istediğimi artık alamayacağım ve acı çekiyorum. Eğer acıma bakışta hiçbir niyet taşımazsam yarına acı, acı olarak mı kalır ya da bambaşka bir şey mi olur? Bütün bunları izliyor musunuz?

Diyelim oğlum öldü, ben de acı çeki-

yorum, çünkü yalnız kaldım. Bütün ümitlerimi ona bağlamıştım, şimdiyse dünyam başıma yıkılmış. Oğlum aracılığıyla kendime bir tür ölümsüzlük, süreklilik sağlamak istemiştim. İsmimi yaşatacak, malımın mülkümün mirasçısı olacak, işimi devralacaktı. Bütün bunların bir anda son bulması bana bir şok yaşattı. Şimdi, eğer ona bakışımda bir niyet güdecek olursam içinde bulunduğum acıyı anlayabilir miyim? Ardında bir niyet varsa sevgi, sevgi midir? Lütfen söylediğimi onaylamayın, yalnızca gözlemleyin kendinizi. Eğer acıyı anlamak istiyorsam, acının -ya da sevginin, çünkü bu ikisi her zaman birliktedir- derinliğini ve anlamını enine boyuna keşfetmek istiyorsam, güdülen bir niyet olamaz hiç kuşkusuz. Ölüm, sevgi ve acı birbirinden ayrılamaz, yaratıcılık da onlarla birlikte sürer gider ama bu başka bir konu, başka bir zaman değineceğiz. Acı olgusunu derinlemesine, bütünüyle anlamak istersem bana bu olgu karşısındaki tepkimi dayatacak olan bir niyet güdemem. Ancak hiçbir niyet gütmediğimde olguyla birlikte yaşa-

yabilir, anlayabilirim. Anlıyor musunuz? Yoksa daha sonra bu konuda soru sorabilirsiniz.

Bana bir şey -bedeninizi, paranızı, pohpohlamanızı, arkadaşlığınızı ya da her neyi ise- verdiğiniz için sizi "seviyorsam", bu sevgi değildir kuşkusuz, öyle değil mi? Elbette siz de benden bir şey alırsınız ve bu alışveriş çoğumuz için sevgidir. Biliyorum, bütün bunları zarif sözcüklerle örtüyoruz ama bu sözel maskenin ardında o sahip olma, elde tutma baskısı var.

Acı, kendine acıma değil midir? Bir şekilde mahrum kalmışsınız; ilişkiniz başarısızlığa uğramış, sosyal reformlarda, sanatta, içerdiği aptalca saçmalıklarla milyonlarca şeyden birinde büyük bir adam olarak tanınacak biçimde kendinizi ortaya koyamamışsınız, böylece acı doğar. Acıyı anlamak onunla birlikte yaşamaktır, gözlerinizi ona çevirmek, gerçekte nasılsa öylece tanımaktır. Ona bir niyetle bakarsanız -ki bu da zamandır- anlamanız müm-

kün olmaz. Yüzeysel bir zihin durmaksızın kendini daha iyi bir hale getirmekle, kendine acımakla, belirli bir ilişkide kendine eziyet etmekle, acıdan kurtulmayı isteyip gerçekle yüzleşmemekle meşguldür. Böyle bir zihin belirsiz bir süre acı çekmeye devam edecektir. Gerçek, yalnız olduğunuzdur. Eğitiminizle, faaliyetleriniz, düşünce ve duygularınızla kendi içinizde derinlemesine soyutlanmış bir haldesiniz ve bu olağanüstü yalnızlık duygusuyla birlikte yaşayamıyorsunuz; ne anlama geldiğini bilmiyorsunuz onun, çünkü korku doğuran bir sözcükle yaklaşıyorsunuz.

Zorluğu görüyorsunuz. Zihnin kaçışlar oluşturmak üzere başvurduğu incelikli yolları. Böylece, adına acı dediğimiz o olağanüstü şey ile birlikte yaşayamaz oluyor. Acıdan kurtulmak için bütün bu sürecin bilinçli olduğu kadar bilinçsizce de anlaşılması gerekiyor. Ve onu ancak olguyla birlikte yaşayarak, ona niyet gütmeksizin bakarak anlayabilirsiniz. Zihninizin başvurduğu oyunları görmeniz gerekir;

kaçışları, dört elle tutunduğunuz haz veren şeyleri, çabucak kurtulmak istediğiniz acı verici şeyleri. Sadece kaçan bir zihnin boşluğunu, körlenmişlik ve budalalığını gözlemlemeniz gerekir. Tanrıya mı, yoksa seks ve alkole mi sığındığınız da fazla bir şey fark ettirmez, çünkü bütün kaçışlar özünde aynıdır. Anlıyor musunuz?

Ölüm sizden birisini aldığında ne olur? İlk tepki donup kalma, felç olmadır. Bu şok halinden çıktığınızda adına acı dediğimiz şey vardır. Peki ne anlama gelir o "acı" sözcüğü? Eşlik, dostluk, mutluluk dolu sözcükler, yaptığınız ve birlikte yapmayı umduğunuz pek çok hoş şey, bütün bunlar bir anda elinizden alınıvermiştir; boş, çıplak, yalnız kalmışsınızdır geride. Karşı çıktığınız budur, zihnin isyan bayrağını çektiği budur; bir anda kendi başına kalmak, yapayalnız, boş, desteksiz olmak. Oysa önemli olan bu boşlukla birlikte yaşamaktır, hiçbir tepki vermeksizin, akla uydurmadan, medyumlara, yeniden doğuş teorisine, bütün o saçmalıklara kaç-

madan bütün varlığınızla onunla birlikte yaşamak sadece. Adım adım içine girerseniz acının son bulduğunu göreceksiniz. Öyle sözlerle gelen bir son değil, kaçış, bir kavram ya da fikre bağlılıkla gelen yüzeysel son değil, gerçek bir son bulduğunu göreceksiniz. İşte o zaman ortada korunacak hiçbir şey olmadığını göreceksiniz, çünkü zihin bomboş olacak, bu boşluğu doldurmak üzere tepki gösteremeyecek. Acı böylece son bulduğunda başka bir yolculuğa başlamış olacaksınız; sonu ve başı olmayan bir yolculuğa. Ölçülemez bir uçsuz bucaksızlığa. Ama acı bütünüyle sona ermedikçe bu dünyaya adım atabilmeniz mümkün değildir.

* * *

SORU: *Mizah, acıdan kaçış mıdır?*

KRISHNAMURTI: Bir soru sormadan önce lütfen bir süre sessiz kalın ve az önce söylenmiş olanları düşünün, derinlemesine girin içlerine. Soruyu patlatıverirseniz derinine inmemişsiniz demektir. Birlikte

ele aldığımız şey çok önemli. Acı, sona erdirmek üzere satın alıp da "İyi, acıya son verdim" diyeceğiniz ucuz bir şey değil. Fazlasıyla çocukça olurdu bu. İnsanoğlunun yüzlerce yıllık acısıyla zenginleşmiş bütün bir insan deneyimi alanını ortaya koyduğumuzda bunu bir sözcükle, bir simgeyle ya da kaçıp giderek savuşturamazsınız. Doğru cevabı almak için doğru soruyu sormak zorundasınız. Doğru soruyu da ancak gerçek anlamda içine girdiğinizde, kendinizi probleme açtığınızda soracaksınız.

* * *

SORU: *Peki ya kişinin kendi acısı değil de başka birisi için duyduğu acı?*

KRISHNAMURTI: Soruyu ele almadan önce ilk soruya bir bakalım. "Mizah, acıdan kaçış mıdır?" Acınıza gülebiliyorsanız kaçış mıdır bu? Ortada acı adı verilen o muazzam şey varken böyle bir soru sorduğunuzda onu neye indirgediğinizi görüyor musunuz? Acı çekerken gülebi-

lirsiniz belki ama acı hâlâ oradadır. Acı var, dünyada sürüp gitmekte olan eziyet, yiyeceğin olmayışı, ölümden korkmanın, zengin adamı büyük arabası içinde görüp gıpta etmenin, şiddetin, Doğu'da hüküm süren zorbalığın vb.'nin sefaleti. Bunu gülerek uzaklaştırabilir misiniz? Korkarım kendi acınızın bilincinde değilsiniz.

İkinci soru, "Kişinin kendi acısı olmayıp da başka birisi için duyduğu acı" üzerine. Başka birini acı çekerken gördüğünüzde siz de acı çekmez misiniz? Kör ya da yiyecek bir şeyi olmayan veya sevilmeyen, sefalet, mutsuzluk, kavga, karmaşa içinde bir insan gördüğünüzde onunla birlikte acı çekmez misiniz? Peki kişinin neden böyle birisiyle birlikte acı çekmesi gerekiyor? "Acını paylaşıyorum" demek kabul görüyor, geleneksel ve saygın, biliyorum. Ama neden acı çekmeniz gerekiyor? Elinizde verecek bir şey varsa verirsiniz. Sempatinizi, şefkatinizi, sevginizi verirsiniz. Ama neden acı çekmeniz gerekiyor? İzleyin lütfen. Çocuğum, çocuk felcine yakalanmış

ve ölmekteyse neden benim acı çekmem gerekiyor? Bunun kulağınıza feci bir şekilde acımasızca geldiğini biliyorum. Ona elimden gelen her şeyi, sevgimi, anlayışımı verip hekim, ilaç getirdikten ve özveride bulunduktan sonra –ama özveri midir bu, doğru sözcük bu mu?– neden acı çekmem gerekiyor? Başka birisi için acı çektiğimde acı mıdır bu? Enine boyuna düşünün, derinliklerine inin, söylediğimi kabul etmekle yetinmeyin. Hindistan'a, Doğu'da başka yerlere gittiğinizde muazzam bir yoksulluk vardır, bilirsiniz. Batı'da zerrece tanımadığınız bir yoksulluk. Sokaklarda cüzamlı ya da başka hastalıklara yakalananlarla omuz omuza yürürsünüz. Elinizden geleni yaparsınız, ama bu acı çekme gereği de nedir? Sevgi acı çeker mi? Bütün bunları derinlemesine ele almanız gerekecek. Sevgi asla acı çekmez elbette.

* * *

SORU: *Derin bir acı, derin bir sevince dönüşebilir mi?*

KRISHNAMURTI: Acı çektiğinizde böyle bir soru sorar mısınız? Siz neden söz ediyorsunuz Allah aşkına?

* * *

YORUM: *Acının kendi içinde sevince dönüştüğünü söylemek istiyorum.*

KRISHNAMURTI: Acı eğer sevince dönüşürse bunun sonunda nereye varıyorsunuz? Bayım, bazı kişiler, beni ne mutlu ya da ne yazık ki kırk yıl boyunca dinledi. Bu kişileri gayet iyi tanıyorum. Yıllarca zaman zaman bir araya geldik. Anlayıştan yoksun oldukları için acı çekiyor muyum? Hâlâ otorite, kendini ifade, Tanrı üzerine soru soruyorlar –sordukları bütün o çocukça şeyleri biliyorsunuz. Acı çekiyor muyum? Sadece eğer onlardan bir şey bekliyor olsaydım acı çekerdim; kendimi, başka birine bir şey vererek düş kırıklığına uğrayacak biri konumuna getirmiş olsaydım düş kırıklığına uğrardım. Neden söz ettiğimi anladığınızı umarım.

Lütfen, önemli olan, acının sevince nasıl dönüştürüleceği ya da acının sevince dönüşüp dönüşmediği veya başkalarının acı çektiğini gördüğünüzde sizin de acı çekmeniz gerekip gerekmediği değildir. Bütün bu soruların hiçbir önemi yok. Önemli olan, acıyı kendiniz için anlamak ve böylece acıya son vermektir. Acının ötesinde ne olduğunu ancak o zaman keşfedeceksiniz. Yoksa dağın bu yanında durup da öte yanında ne olduğuna ilişkin varsayımlarda bulunmak gibi olur bu. Yalnızca konuşur, tahminlerde bulunursunuz. Sorunu kavramaz, onunla yüzleşmesiniz. Varlığınızın derinlerine inmez, bakmaz, aramaz, anlamazsınız. Bunu yapmazsınız, çünkü böyle bir şeyin gerçekten de pek çok şeyi artık tutmamak anlamına geldiğini; gözde görüşlerinizden, geleneksel, saygın cevaplarınızdan ayrılmak demek olduğunu bilirsiniz.

* * *

YORUM: *Kişi birine yardım edemediğinde acı çeker.*

KRISHNAMURTI: Birine fiziksel ya da ekonomik olarak yardım edebiliyorsanız edersiniz, bu da böylece biter. Ama edemediğinizde neden acı çekesiniz? Temel problemin üstesinden kendiniz gelememişken siz kimsiniz de "yardım" edeceksiniz? Dünyanın her yanında rahipler "yardımcı" kişilerdir –ne demek ki bu? Kendi inançlarına, dogmalarına göre koşullandırmak üzere başkalarına yardım ediyorlar. Çıkar gütmeden açı doyurmak, daha iyi bir ülke, daha iyi bir dünya kurmak –yardım budur. Ama ötekine "Sana psikolojik olarak yardım edeceğim" demek -ne kibirdir bu! Siz kimsiniz de bir başkasına psikolojik olarak yardım edeceksiniz? Tanrının inayetine sahip olduklarını sanıp milyonlarca insana ne yapmaları gerektiğini buyuran komünistlere bırakın bunu. Ama bir başkasına yardım edemediğinizde neden acı çekmeniz gerekiyor? Yardım için elinizden geleni yaparsınız, pek fazla bir şey olmayabilir bu ama neden acı eziyetinden geçesiniz? Ah, görmüyorsunuz, asıl problemin özüne hiç inmemişsiniz!

* * *

SORU: *Acıdan tümüyle özgürleşmek için kişinin bütünüyle farkında ve sürekli olarak bütün dikkatiyle yaşaması gerektiğini anlıyorum. Tüm bir dikkatle yaşadığım anlar çok ender, geri kalan zamanda bir dikkatsizlik hali içinden çıkamıyorum. Hayatımın geri kalanında kısmetim bu kadar mı, onun için de acıdan hiç kurtulamayacak mıyım?*

KRISHNAMURTI: Soru sahibinin de söylediği gibi acıdan bütünüyle kurtulmak tümüyle dikkat halinde olmak demektir. Dikkat kendi içinde bir erdemdir. Ama ne yazık ki kişi her an dikkatli değildir. Bugün dikkatliyim, ama yarın değilim, öbür gün dikkatimi yeniden topluyorum. Aradaki zamanda dikkatsizim ve dikkatimi bütünüyle vermediğim her türlü faaliyet sürüp gidiyor. Onun için soruyor yukarıdaki sorunun sahibi: "Dikkatsizlik halinden çıkamıyorum, bu benim acıdan asla kurtulmamaya mahkum olduğum anlamına mı geliyor?"

Hayır Bayım, sonsuza kadar özgür olma fikri zaman içerir, öyle değil mi? "Şu anda özgür değilim, ama dikkatli bir hale gelerek özgür olacağım ve istiyorum ki bu özgürlük de ben yaşadıkça sürsün" diyoruz. Böylece de dikkatin sürekliliği üzerinde duruyoruz. "Bir şekilde her zaman dikkatli olmak zorundayım, yoksa acı çekerim" diyoruz. Bu dikkat halinin gün be gün sürmesini istiyoruz.

Peki ne sürüp gider? Sürekliliği olan nedir? Bana cevap vermeyin lütfen, iki dakika dinleyin yalnızca, olağanüstü bir şey göreceksiniz. Neyin sürekliliği vardır? Kuşkusuz, hoş ya da nahoş bir şey düşündüğümde bunun bir sürekliliği vardır. Anlıyor musunuz? Bir haz ya da acı üzerine düşündüğümde düşüncem ona bir süreklilik verir. Sizden hoşlanıyorsam sizi düşünürüm ve sizi düşünmem sizden oluşturduğum hoş imgeye süreklilik kazandırır. Böylece düşüncenin, çağrışımın, hafızanın sürekliliği aracılığıyla size verdiğim karşılık mekanik bir karşılık haline gelir,

öyle değil mi? Hafıza ve kurulan ilintiler doğrultusunda, biriktirdiği muazzam miktarlarda enformasyon temelinde karşılık veren bilgisayar gibi.

Aynı anlayışla, "Dikkatim sürekli olmak zorunda" deriz. İzliyor musunuz, Bayım? Ama dikkat ve sürekliliğin ne içerdiğini görecek olursak bu ikisini asla bir araya getirmeyiz. Bilmem, iletmek istediğimi anladınız mı? Yaptığımız hata, sürekliliği dikkat ile ilişkilendirmek. Dikkat halinin sürmesini istiyoruz. Oysa devam edecek olan, bu hale ilişkin düşüncemizdir; onun için de dikkat olmayacaktır bu. Sürekliliğe dikkat dememize neden olan, düşüncedir. Ama düşünce dikkate süreklilik kazandırdığında, dikkat hali değildir bu. Zihninizi buna tümüyle verecek ve anlayacak olursanız, sürekliliğin, zamanı olmayan özel bir dikkat hali olduğunu bulacaksınız.

* * *

SORU: *Acı kabul edilirse ne ölçüde hafifler?*

KRISHNAMURTI: Acıyı neden kabul edeyim ki? Bu, zihnin başka bir yüzeysel faaliyetidir. Ben acıyı kabul etmek ya da yatıştırmak veya ondan kaçmak istemiyorum. Acıyı anlamak istiyorum, ne anlama geldiğini görmek istiyorum; barındırdığı güzelliği, çirkinliği, olağanüstü canlılığı tanımak. Onu olmadığı bir şey haline getirmek istemiyorum. Acıyı kabul ettiğim ya da ondan kaçtığımda, bir görüş, bir formülle yaklaştığımda onu ele almıyorum demektir. Onun için de acıyı anlayan bir zihin bu konuda hiçbir şey yapamaz; acıyı dönüştüremez ya da daha usul bir hale getiremez. Acıdan özgürleşmek için yapabileceğiniz hiçbir şey yoktur. Bu konuda hep bir şeyler yapmış olduğumuz için hâlâ acı çekiyoruz ya.

Saanen, 18 Temmuz 1963

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. Herhan-

gi 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 getireceğini söyledi. Böylece öğretileri, insan elinden çıkma sınır-

lamalar 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
- **Sezgilrimiz ve Takıntılarımız,**
Doç. Dr. Nusret Kaya
- **Varolmak Gelişmek Uzlaşmak,**
Prof. Dr. Üstün Dökmen
- **Yaşama Zenginliği,** Roz Towsend

SİSTEM
Kıssadan Hisseler

Krishnamurti

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

- Anne, Baba ve Çocuk

Sorunsuz İletişim

- Bir İpte İki Cambaz

İlişkiler Kitabı,

- Dersane Günlüğü
- Hayata Dair Zor Sorular
- Hayatı Değiştiren Sözler
- Herkes İçin İnsan Kaynakları
- Kendini Tanıma Rehberi
- Öğrenciler İçin Başarı Rehberi
- Öğrenciler İçin Etkili Öğrenme ve Çalışma Rehberi
- Yapabilirim!

Motivasyonun Büyüsü

- Yaşamın Dili: İletişim
- Zor Konuşmalar

Genel Yaşamda ve Tıpta