MEDİTASYON

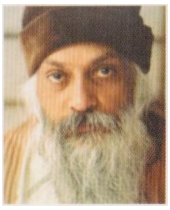
İLK VE SON ÖZGÜRLÜK

Pratik Meditasyon Rehberi



OSHO

OMEGA



Meditasyon, bir serüvendir; insan aklının üstlenebildiği en büyük serüven. Tam olarak meditasyon, hiçbir şey yapmamaktır - eylem yoktur, düşünce yoktur, duygu yoktur. Tam kendinizsinizdir ve bu katıksız bir hazdır. Hiçbir şey yapmadığınız zaman, bu haz nereden gelir? Hiçbir yerden gelmez ya da her yerden gelir. Nedensizdir, çünkü varoluş sevinç denilen unsurdan oluşmaktadır.

Bir şeyi hatırınızdan çıkarmayın: Meditasyon farkındalık demektir. Farkındalıkla yaptığınız her şey meditasyondur. Mesele eylem değil, eyleminize kattığınız niteliktir. Tetikte yürürseniz, yürüyüş bir meditasyon olabilir. Tetikte otururs anız, oturma bir meditasyon olabilir. Kuşları dinlemek, eğer farkındalıkla dinliyorsanız bir meditasyon olabilir. Eğer tetikte ve gözlemde kalırsanız, sadece kafanızın içindeki sese kulak vermeniz bir meditasyon olabilir.

Bütün mesele, uykuda hareket edilmemesidir. Ne yaparsanız meditasyondur o zaman.



"Osho, XX. yy.'ın 1000 ilahından biri..."

The Sunday Times

"Hindistan'ın kaderini değiştiren (Gandhi ve Buda gibi) on kişiden biri..."

Sunday Mid Day

"Osho, İsa'dan bu yana yeryüzüne inmiş en tehlikeli insan..."

Tom Robbins

3.Baskı

GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ

OSHO

MEDİTASYON

İlk ve Son Özgürlük

Pratik Meditasyon Rehberi

İngilizce aslından çeviren: Engin Sunar

İstanbul

3. baskı: Omega Yayınları, İstanbul 2005 2. baskı: Omega Yayınları, İstanbul 2004 1. baskı: Omega Yayınlan, İstanbul 2003

OSHO

MEDİTASYON

İlk ve Son Özgürlük

ISBN 975-468-386-7

Yayın yönetmeni: Murat Batmankaya Editör: Özgü Çelik İngilizce aslından çeviren: Etiğin Sunar

Baskı: Günaydın Ofset Litros Yolu, II. Matbaacılar Sit. ZE 1 Topkapı-İst.

Tel: (0212) 501 29 45

Copyright © 2000 Osho International Foundation, www.osho.com/ oshointemational 2004 Say Yayınlan, İstanbul

Eserin orijinal adı "MEDITATION, THE FIRST AND LAST FREEDOM" olup, Osho; Osho International FoundationTn (OIF) tescilli markasıdır. OIF'in sağladığı fotoğraflar ve resimler Osho International Foundation'ın izniyle kullanılmıştır. Daha fazla bilgi için

www.osho.com

Çeşitli dillerde sunulan bu kapsamlı web sitesi aracılığıyla meditasyon beldesinde online gezinti yapabilir, ulaşım bilgileri bulabilir, kitap ve kasetler hakkında bilgi alabilir, dünya çapındaki Osho Bilgi Merkezleri'ne ulaşabilir ve Osho'nun konuşmalarından seçmeler dinleyebilirsiniz.

Osho International - New York e-mail: oshointemational@oshointemational.com www.osho.com/oshointemational

© omega Ankara Cad. 54/12 • TR-34410 Sirkeci-İstanbul Telefon: O 212 - 512 21 58 • Faks: O 212 - 512 50 80 sayyayinlari@ttnet.net.tr

Genel Dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.

Ankara Cad. 54/4 • TR-34410 Sirkeci-İstanbul Telefon: O 212 - 528 17 54 • Faks: O 212 - 512 50 80 e-posta: saydagitim@ttnet.net.tr

İçindekiler

GİRİŞ

OKUYUCUYA NOTLAR

BU KİTAPTAN NASIL YARARLANMALI?

I.BÖLÜM - MEDİTASYON HAKKINDA

MEDİTASYON NEDİR?

MEDİTASYONUN OLGUNLAŞMASI

2.BÖLÜM – MEDİTASYON BİLİMİ

YÖNTEMLER VE MEDİTASYON

YENİ BAŞLAYANLARA TAVSİYELER

ÖZGÜRLÜĞE GÖTÜREN TAVSİYELER

3. BÖLÜM - MEDiTASYONLAR

UYANMAK İÇİN İKİ ETKİLİ YÖNTEM

DİNAMİK MEDİTASYON: KATARSİS VE KUTLAMA

KUNDALİNİ MEDİTASYONU

MEDİTASYONLA TEDAVİLER

OSHO

MEDİTASYON TEDAVİLERİ

GİZEMLİ GÜL MEDİTASYONU

AKIL—SIZ MEDİTASYON

YENİDEN DOĞUŞ

MEDİTASYON OLARAK DANS ETME

NATARAJ MEDİTASYONU

FIRIL FIRIL DÖNÜŞ MEDİTASYONU

HER ŞEY MEDİTASYON OLABİLİR

KOŞMA, JOGGİNG VE YÜZME

GÜLME MEDİTASYONU

SİGARA İÇME MEDİTASYONU

SOLUK - MEDİTASYONA BİR KÖPRÜ

VİPASSANA

SOLUKTAKİ ARALIĞI GÖZLEME

PAZAR YERİNDEKİ ARALIĞI GÖZLEME

RÜYA HÂKİMİYETİ

IVIR ZIVIRI DIŞARI ATMA

KALBİ AÇMA

KALBİ AÇMA

KAFADAN KALBE

DUA MEDİTASYONU

HUZURLU KALP

KALBE ODAKLANMA

ATİŞA'NIN KALP MEDİTASYONU

İÇSEL – ODAKLANMA

İÇSEL ODAKLANMA

ABDULLAH

GERÇEK KAYNAĞI BULMA

KASIRGANIN MERKEZİ

"BEN'İM"İ HİSSEDİN

BEN KİMİM?

VARLIĞIN TATLI MERKEZİNE

İÇERİYE BAKIŞ

İÇERİYE BAKIŞ

İÇERİYİ GÖRME

BİR BÜTÜN OLARAK BAKIŞ

İÇERİDEKİ ÇEMBER

IŞIK ÜZERİNE MEDİTASYON

ALTIN IŞIK MEDİTASYONU

IŞIĞIN KALBİ

ETERİMSİ VARLIĞI GÖRÜŞ

IŞIĞI GEÇİREN VARLIK

KARANLIK ÜZERİNE MEDİTASYONLAR

KARANLIK ÜZERİNE MEDİTASYONLAR

İÇSEL KARANLIK

İÇSEL KARANLIĞI DIŞA TAŞIMAK

ENERJİYİ YUKARIYA ÇIKARMA

ENERJİYİ YUKARIYA ÇIKARMA

YAŞAM ENERJİSİNİN YÜKSELİŞİ I

YAŞAM ENERJİSİNİN YÜKSELİŞİ II

SESSİZ SEDAYI DİNLEYİŞ

SESSİZ SEDAYI DİNLEYİŞ

NADABRAHMA MEDİTASYONU

AUM

DEVAVANİ

MEDİTASYON OLARAK MÜZİK

SESİN MERKEZİ

SESİN BAŞLANGICI VE SONU

İÇERİDE ALAN BULMA

İÇERİDE ALAN BULMA

AÇIK GÖKYÜZÜNE GİRİN

HER ŞEYİ KAPSAYIN

JET SOSYETE İÇİN BİR MEDİTASYON

ŞEYLERİN YOKLUĞUNU DUYUMSAYIN

İÇİ BOŞ BAMBU

ÖLÜME GİRİŞ

ÖLÜME GİRİŞ I

ÖLÜME GİRİŞ II

ÜÇÜNCÜ GÖZLE İZLEME

ÜÇÜNCÜ GÖZLE İZLEME

GOURİSHANKAR MEDİTASYONU

MANDALA MEDİTASYONU

TANIĞI BULUŞ

BİR TÜY GİBİ DOKUNUŞ

BURNUN UCUNA BAKIŞ

SADECE OTURUŞ

SADECE OTURUŞ

ZAZEN

ZEN'İN GÜLÜŞÜ

AŞKTA YÜKSELİŞ

AŞKTA YÜKSELİŞ: MEDİTASYONDA BİR ORTAKLIK

AŞK ÇEMBERİ

CİNSELLİKTE TİTREMEK

TEK BAŞINA AŞK ÇEMBERİ

4.BÖLÜM – MEDİTASYONA ENGELLER

İKİ GÜÇLÜK

HATALI YÖNTEMLER

HATALI YÖNTEMLER

AKLIN ALDATMACALARI

AKLIN ALDATMACALARI

5.BÖLÜM - USTAYA SORULAR

YALNIZCA BİR TANIK GERÇEKTEN DANS EDEBİLİR

KAZ HİÇBİR ZAMAN İÇERİDE OLMADI!

TEPEDEKİ GÖZCÜ

BİSİKLETİNİZİ NEREDE BIRAKTINIZ?

SADECE 180 DERECELİK BİR DÖNÜŞ

TÜM YOLLAR DAĞDA BİRLEŞİR

BİLİNCİ KUTLAYIŞ

KENDİNİZİ BELİRSİZLİĞE AYARLAYIN

FARKINDALIK ANLARINI HESAP EDİN

HER ŞEYİ MÜMKÜN OLDUĞUNCA BASİT KILIN

TANIKLIK ETME TOHUM EKME GİBİDİR

TANIKLIK ETME YETERLİDİR

OSHO HAKKINDA

REFERANSLAR

ULUSLARARASI OSHO KOMÜNÜ

GİRİŞ

Dış yaşamlarımızı değiştiren bilim ve teknolojinin büyük ölçüde Batı'ya ait bir olgu haline gelmesi gibi, Doğu da iç yaşamlarımızı değiştiren bilimin ana kaynağını hazırlamıştır. Bugün meditasyon, elektrik ampulü gibi evrensel bir olgudur -elektrik ampulü dış dünyamızı aydınlatmaya yardımcı olurken, meditasyon da aynısını iç dünyamızda yapar.

Ancak evrenselleşme sürecinde, meditasyon hakkında birçok yanlış kavram ortaya çıkmıştır: Meditasyonun 'dinsel' olduğu, rahatsızlığınızı gizlemek üzere yüzünüzde kutsal bir ifadeyle belki de ayak bileğiniz boynunuza dolanmış olarak, hatta belki de gizemli gibi gelen bir mantra söyleyerek ya da mırıldanarak oturmayı içerdiği gibi.

Bunlar size hitap etmiyorsa, bu kitap tam size göre.

Meditasyon burada basit, sıradan ve çağdaş yaşam tarzının doğal unsuru olarak sunuluyor. Üstelik de, giderek daha zaruri hale gelen bir unsur olarak.

Meditasyon, özünde içinizde ve çevrenizde olup bitenlerin farkında olma sanatıdır.

Meditasyon kendi başına bir teknik olmasa da, burada, bu farkındalığı öğrenmenize yardım edecek birçok yöntem bulunuyor. Bu hüneri edinirseniz, nerede bulunursanız bulunun size yardımcı olur -işte, oyunda, her yerde.

Çoğumuza, yaşamda başarılı olmak için mücadele etmemiz, savaşmamız, odaklanmamız ve dikkatimizi yoğunlaştırmamız gerektiği öğretilmiştir. Bu yaklaşımdaki zorluk, ne kadar mücadele edersek, o kadar gerginleşmemizdir. Gerildikçe de, görevimizi yerine getirmede başarısız oluruz. Meditasyon içeren yaklaşım; en iyi halimize kavuşabilmek, her anımıza en iyi halimizi vermek ve her andan en iyiyi elde etmek için mümkün olduğunca farkında olmamız gerektiğini anlamaktır. Farkında olmak içinse, gevşememiz gerekir.

Gevşemek için, genellikle, dışarı çıkmamız gerektiğini düşünürüz. Meditasyon başka bir olanak sunuyor: İçeri girerek gevşemek.

Çağdaş yaşamın baskısı o boyutlardadır ki, şimdiye kadar hiç daha huzursuz bir dünyada yaşamamıştık. İnsanlar, hiç böylesine gergin olmamışlardı. Bu yöntemler tam olarak çağdaş bir kafa için tasarlandı çağdaş insanlara uyacak çağdaş bir yaklaşım.

Eğer yüksek enerjili, örneğin, 'sadece oturma'yı imkânsız gören biriyseniz, Aktif Meditasyonlar 'Osho Dinamik'i ya da Osho Kundalini'yi deneyin. Kendinizi en üst düzeye getirmeye uğraşıp, gevşemeyi kendi ahengini izlemeye bırakın. Sıkışıp kalmış duygularınız

sessizce oturmanızı zorlaştırıyor mu? Ya da oturmaya çalıştığınız sırada kendinizi uyanık kalamayacak kadar yorgun ve bitkin mi hissediyorsunuz? Belki de sadece bedeninizi hareket ettirmek istiyorsunuzdur. O zaman, yine Aktif Meditasyonlar tam size göredir.

En meşgul günümüzün ortasında gevşemiş olarak kalma becerisi, 'çaba harcamadan uyanıklık' denen şey; gerçek meditasyon deneyimidir. Böylece, meditasyon için zamanınız olmadığına kesinlikle inansanız da, günlük faaliyetlerinizle belirsizce bütünleşebilecek birçok tekniği bu kitapta bulacaksınız.

Meditasyon basit bir anlayışa dayanır: Karanlıkla savaşmak yerine, ki bu imkânsızdır, ışığı yak. Kendi kendimizle savaşacağımız yerde, kendimizi geliştirmeye çalışarak, başkalarının kim ya da ne olmamız gerektiği konusundaki düşüncelerine uygun davranmaya çalışacağımız yerde, kendimizi yalnızca şimdi olduğumuz gibi kabul ederek başlayabiliriz.

Osho insanlara sık sık, varoluş, onları burada bulunmaya davet ettiyse, kendilerini oldukları gibi kabul etmek için başka kimin iznine gerek duyduklarını sorarak, bir hatırlatmada bulunur.

Bu kabullenme içinde bir kez gevşediğimizde, olduğumuzdan başka biriymişiz gibi davranmaktan bir kez vazgeçtiğimizde, başkalarını (bizi etkilemek için aynı ölçüde çaba harcayanları) etkileme çabamızdan bir kez vazgeçtiğimizde, kendimizi savunmaya, haklı çıkarmaya çalışmaktan bir kez vazgeçtiğimizde... Yaralarımızı kendimizden bile gizlemeye çalışmayı bir kez bırakıp, onları daha ziyade havaya ve ışığa çıkardığımızda, sağaltım kendiliğinden gelir.

Bu kitapta zihnin nasıl dinginleştiğini okuyacak, paha biçilmez değerdeki bu yaşam bilgisayarının nasıl en büyük dostunuz olabildiğini ve 'kapatma' düğmesinin nasıl bulunduğunu öğreneceksiniz. O zaman, akla gereksiniminiz olduğunda, onu kullanabilirsiniz. Gereksinimiz olmadığı zaman, onu rahatça -tekrar gereksiniminiz oluncaya dek- sonsuz çene çalma niteliğinden bağımsız dinlenmeye bırakabilirsiniz.

Birisi size hakaret ediyor. Ne zaman ve nasıl, karşılık vermek için her zamanki fevri tepkinizden, ilişkilerimizin yavaşça boğulabildiği o sonsuz acımasız sarmalları yaratmaktan kurtulmuş olarak yanıt verebildiğinizi hayal edin.

Peki, özgürlüğe ne olmuş? İçinde olmaya niyetlendiğimiz özgürlükten daha büyük özgürlük yoktur. Başkalarının beklentilerinden kurtulmaktan, hayatlarımızı kendiliğinden, farkındalık içinde yaşamaktan daha büyük özgürlük olmaz.

Meditasyonun nihai paradoksu, sonunda kendimizi sevmeyi öğrendiğimiz zaman -

aslında sadece kendimizi sevebildiğimizde- bu sevgiyi başkalarıyla paylaşabilecek olmamızdır. Ama, önce kendimizden başlamalıyız.

Bu kitap, size bu yolculukta yardım edecek çok sayıda teknik, yaklaşım ve kavrayışlar dizisi içeriyor. Hepimiz birer bireyiz; değişik kişilere değişik yöntemler uygun gelir. Burada, her çağdaş kafa örneğine göre, benzersiz bir biçimde, şu telaşlı zamanlara biçilmiş bir şeyler bulunuyor.

Osho'nun söylediği gibi:

"Uzun zamandır başvurulan yoga uygulamaları dünyada başarılı olmayacak; insanların buna ayıracak günleri, hatta saatleri yok. Çabuk sonuç veren yöntemlere gereksiniyoruz. Bir insan yedi günlük bir bağlantı yaptığında, bu sürecin sonunda kendisinde bir şey olduğunu hissetmeli. Bu yedi günlük zamanda değişik bir adam haline gelmeli... Bu yüzden, ben diyorum ki, bugün uygulayın ve sonucu derhal hissedin. Jet çağındayız şimdi; meditasyon yavaşlığı kaldıramaz. Hızlanmak zorundadır."

OKUYUCUYA NOTLAR

BU KİTAPTAN NASIL YARARLANMALI?

Bu kitaptan bir meditasyon rehberi gibi yararlanırken, meditasyonlardan herhangi birini denemeden önce, onu bölüm bölüm okumak zorunda değilsiniz. Bu kitabı sezgilerinize başvurarak kullanın. Ona bir göz atıp, size çekici gelen herhangi bir bölümü ya da meditasyonu seçin. Örneğin, III. Bölüm'deki meditasyonlardan birini seçip doğrudan ona atlayabilir ve tavsiyeleri okumaksızın işe girişebilirsiniz. Sizin için hangisi uygunsa, o yoldan gidin.

Bir meditasyonu seçtikten sonra, en azından üç gün boyunca deneyin onu. Eğer iyi geldiyse yapmayı sürdürüp, daha derinlere inin. Önemli olan şey, eğlendirici bir deney yapmanız ve kendinize basitçe sormanızdır: Bu meditasyon, sevincimin ve duyarlığımın çoğalmasına yardımcı oluyor mu?

I.BÖLÜM - MEDİTASYON HAKKINDA



MEDİTASYON NEDİR?

> Meditasyon, bir serüvendir; insan aklının üstlenebildiği en büyük serüven. Tam olarak meditasyon, hiçbir şey yapmamaktır - eylem yoktur, düşünce yoktur, duygu yoktur. Tam kendinizsinizdir ve bu katıksız bir hazdır. Hiçbir şey yapmadığınız zaman, bu haz nereden gelir? Hiçbir yerden gelmez ya da her yerden gelir. Nedensizdir, çünkü varoluş sevinç denilen unsurdan oluşmaktadır.{1}

TANIKLIK EDİŞ, MEDİTASYONUN RUHU

HİÇBİR şey yapmadığınız zaman -bedensel ve zihinsel olarak, hiçbir düzeyde-, tüm eylemlere son verdiğiniz zaman, sadece kendiniz olduğunuzda, yalnızca var olduğunuzda; meditasyon budur. Bunu yapamazsınız, bunu uygulayamazsınız; yalnızca anlarsınız.

Sadece varoluş için vakit bulduğunuz her fırsatta, tüm işlerinizi bırakın. Düşünme de bir iştir, dikkatini yoğunlaştırma da... Eğer bir an hiçbir şey yapmaz, bütünüyle gevşeyip yalnızca kendinize odaklanırsanız; bu meditasyondur. Bir kez bu beceriyi kazanınca, bu durumda istediğiniz kadar kalabilirsiniz; sonunda, günde yirmi dört saat bu durumda kalabilirsiniz.

Bir kez varlığınızın rahatsız edilmeksizin kalabildiğinin farkına varınca, varlığınızın irkilmeyeceğinin zeyrekliği{2} içinde, yavaş yavaş bazı işler yapmaya başlayabilirsiniz. Meditasyonun ikinci bölümüdür bu -önce, tam olarak nasıl olmanız gerektiğini sonra da küçük eylemleri öğrenerek: Odaklanmış bir halde yeri silmek, duş almak gibi. Daha sonra karmaşık işleri de yapabilirsiniz.

Örneğin, sizinle konuşuyorum, ama meditasyonum bozulmadı. Konuşmamı sürdürebilirim, ama varlığımın odağında bir kıpırtı bile olmaz; sadece sessizlik, tamamen sessizlik vardır.

Bu nedenle meditasyon eyleme karşı değildir. Yaşamdan kaçmanız da gerekmez. Yalnızca size yeni bir yaşam tarzı öğretir: Tayfunun merkezi haline gelirsiniz.

Yaşamınız sürer, gerçekten daha yoğun bir biçimde sürer -daha sevinçli, daha berrak, daha önsezili, daha yaratıcı bir biçimde- ancak mesafelisinizdir, yalnızca çevrenizde olup biten her şeyi gören tepelerdeki bir gözcüsünüzdür.

Eylemci değil, gözcüsünüzdür.

Meditasyonun bütün sırrı budur, sizi bekçi haline getirir.

İş yapma kendi düzeyinde sürer, sorun yoktur bunda: Odun kesmek, kuyudan su çekmek gibi. Ufak ve büyük şeyleri yapabilirsiniz; yalnız bir tek şeye izin yoktur, odaklanmanızı yitirmemelisiniz.

Bu farkındalık, bu gözleyicilik kesinlikle gölgelenmeden ve bozulmadan kalmalıdır.[{3}]

Yahudilik'te Hasidizm[{4}] diye gizemli bir okul vardır. Onun kurucusu Baal Shem ender bulunan bir kişiydi. Gecenin ortasında, nehir boyundan geliyordu -bu alışılmış bir durumdu, çünkü geceleyin nehir dingin ve sessiz olurdu. Orada hiçbir şey yapmaksızın sadece oturmayı âdet edinmişti- yalnızca kendi benliğini gözleyerek, gözcüyü gözleyerek. Bir gece geri dönerken zengin bir adamın evinin önünden geçti; bekçi kapıda duruyordu.

Bekçinin kafası karışmıştı; zira, her gece tam bu saatte, bu adam geri geliyordu. Dışarı çıkıp, "Rahatsız ettiğim için affedin beni, ama merakımı yenemedim artık. Her gün, gündüz ve gece aklımı kurcalıyorsunuz. Ne iş yapıyorsunuz? Neden nehre gidiyorsunuz? Sizi birçok kez takip ettim, ortada hiçbir şey yok -orada saatler boyunca sadece oturup, gece yarısı geriye dönüyorsunuz." dedi.

Baal Shem de adama şöyle karşılık verdi:

"Beni birçok defa takip ettiğini biliyorum; zira, gece pek sessiz oluyor, ayak seslerini işitebiliyorum. Sonra, her gece bahçe kapısının arkasına gizlendiğini de biliyorum. Merak eden sadece sen değilsin, ben de seni merak ediyorum. Ne iş yaparsın?"

"İşim mi?" dedi adam. "Basit bir bekçiyim ben."

"Tanrım, bana anahtar sözcüğü vermiş oldun. Ben de bu işi yapıyorum." dedi Baal Shem.

"Ama, anlamıyorum. Sen bir bekçiysen bir evde, bir sarayda nöbet tutmalısın. Burada kumsalda oturup, ne bekliyorsun?" diye sordu bekçi.

"Arada küçük bir fark var. Sen dışarıdan saraya girmesi olası bir kişiyi gözlüyorsun; bense bu bekçiyi gözlüyorum sadece. Kimdir bu bekçi? Bütün yaşamımın çabasıdır bu; ben kendimi gözlerim." dedi Baal Shem.

"Ama, garip bir uğraş bu. Ücretini kim ödeyecek sana?" diye sordu bekçi.

"Öyle bir mutluluk, sevinç, öyle sonsuz kutsama ki bu, kendi kendini fazlasıyla ödüyor. Hiçbir hazine bu eşsiz anla kıyaslanamaz." diye yanıt verdi Baal Shem.

"Garip bir şey." dedi bekçi. "Tüm yaşamım boyunca gözledim. Hiç böyle güzel bir deneyime rastlamadım. Yarın gece seninle birlikte geleceğim. Öğret bana. Çünkü ben nasıl gözleneceğini biliyorum -öyle görünüyor ki, farklı bir doğrultuya ihtiyacım var; sen farklı bir yönde gözlüyorsun."

Burada sadece bir adım vardır; bu doğrultu, boyut adımıdır. Dışarıya odaklanabilir ya da gözlerimizi dışarıya kapayıp bütün bilincimizin içeriye yoğunlaşmasını sağlayabiliriz -ve bileceksiniz, çünkü siz bilicisiniz, farkındalıksınız. Hiçbir zaman yitirmediniz onu. Bin bir şey içinde farkındalığınızı karmakarışık ettiniz sadece. Farkındalığınızı her yerden çekip çıkarın ve onu içinizde dinlenmeye bırakın; yuvaya ulaştınız işte.{5}

Asıl nüve, meditasyonun ruhu, nasıl tanıklık yapılacağını öğrenmektir.

Bir karga ötüyor... Dinliyorsunuz. Burada iki şey var -nesne ve özne. Ancak her ikisini de gözleyen bir tanığı göremiyor musunuz? -karga, dinleyici ve orada ikisini birden gözleyen biri de vardır. Böyle basit bir olgudur bu.

Bir ağaç görüyorsunuz: Siz oradasınız, ağaç orada; bir şeyin daha farkına varmaz mısınız? -ağacı gördüğünüzün, içinizde ağacı gördüğünüzü gören bir tanığın bulunduğunu.{6}

Seyretme meditasyondur. Seyrettiğiniz şey konu dışıdır. Ağaçları seyredebilirsiniz, nehri seyredebilirsiniz, bulutları seyredebilirsiniz, çevrede oynayan çocukları seyredebilirsiniz. Seyretme meditasyondur. Seyrettiğiniz şey mesele değildir; nesne mesele değildir.

Gözlemin niteliği, uyanık ve tetikte olmanın niteliği meditasyon budur işte.

Bir şeyi hatırınızdan çıkarmayın: Meditasyon farkındalık demektir. Farkındalıkla yaptığınız her şey meditasyondur. Mesele eylem değil, eyleminize kattığınız niteliktir. Tetikte yürürseniz, yürüyüş bir meditasyon olabilir. Tetikte otururşanız, oturma bir

meditasyon olabilir. Kuşları dinlemek, eğer farkındalıkla dinliyorsanız bir meditasyon olabilir.

Eğer tetikte ve gözlemde kalırsanız, sadece kafanızın içindeki sese kulak vermeniz bir meditasyon olabilir.

Bütün mesele, uykuda hareket edilmemesidir. Ne yaparsanız meditasyondur o zaman.{7}

farkındalığa ilk adım, bedeninizi yakından gözlemektir. Kişi yavaş yavaş her jestinde, her hareketinde tetikte olur. Siz farkında olurken, bir mucize ortaya çıkmaya başlar: Önceden yaptığınız birçok şey kolayca ortadan kalkar; bedeniniz daha da gevşer, daha ahenkli olur. Bedeninizde bile yoğun bir huzur egemen olmaya başlar, hafif bir müzik bedeninizde nabız gibi atar.

O zaman, düşüncelerinizin farkına varmaya başlayın; düşüncelerinize de aynısı yapılmalıdır. Onlar bedeninize göre daha belli belirsizdir ve kuşkusuz daha tehlikelidir. Düşüncelerinizin farkında olduğunuz zaman, içinizden nelerin olup bittiğine hayret edeceksiniz. İçinizden geçmekte olanları her an kaydederseniz büyük bir hayrete düşersiniz. İçinizden nelerin geçtiğine inanmayacaksınız.

Bunu on dakika okuduktan sonra -içerideki çılgın aklı göreceksiniz! Çünkü biz, bir dip akıntı gibi akıp giden tüm bu çılgınlığın farkında değiliz. Her ne yapıyorsak ya da yapmıyorsak etkiler bu; her şeyi etkiler. Bunun tüm toplamı yaşamınız olacaktır! Öyleyse bu çılgın kişi değişmelidir. Farkındalığın mucizesi, sadece farkında olmanın dışında hiçbir şey yapmamaya gereksinmenizdir.

Tam da bunu gözleme olgusu değiştirir bunu. Yavaş yavaş çılgın kişi kaybolur, düşünceler yavaş yavaş belirli bir kalıba girmeye başlar; düşüncelerin kaosu yoktur artık, bir evrene daha fazla ait hale gelirler. O zaman yeniden derin bir dinginlik egemen olur. Bedeniniz ve kafanız dingin olduğu zaman, onların birbiriyle ahenk içine girdiğini, bir köprü oluştuğunu göreceksiniz. Artık değişik yönlere koşmuyorlar, değişik atlara binmiyorlardır. İlk kez uyum halindedirler; bu uyum üçüncü aşamaya büyük ölçüde yardımcı olur -bu, duygularınızın, hislerinizin, ruh hallerinizin farkına varmanızdır.

En hassas, en zor katmandır bu; ancak eğer düşüncelerin farkına varabilirseniz, bir adım daha ötesidir sadece. Biraz daha yoğun farkındalık gereklidir; o zaman, duygularınızı, coşkularınızı, ruh hallerinizi yansıtmaya başlarsınız. Üçünün bir kere farkında oldunuz mu, bir olgunun içinde toplanır bunlar. Bu üçü kusursuz bir biçimde birlikte çalışarak ve birlikte mırıldanarak -öyle ki müziği hissedebilirsiniz; bir orkestra halini almışlardır- bir olunca o zaman yapamadığınız dördüncü meydana gelir. O, kendi uyumu

üzerinde meydana gelir. Bütünün bir armağanıdır, bu üçünü yapmış olana bir ödüldür.

Dördüncü ise kişiyi uyanık kılan nihai farkındalıktır. İnsan kendi farkındalığının farkına varır -bu dördüncüdür. Bu bir 'buda'yı, uyanmışı yaratır. Ve insan ancak bu uyanış sayesinde mutluluğun ne olduğu bilgisine erişir. Beden hazzı tanır, zihin mutluluğu tanır, kalp sevinci tanır, dördüncü sonsuz mutluluğu tanır. Sonsuz mutluluk sannyas'ın, bir arayıcı olmanın hedefidir; farkındalık da buna açılan yoldur.{8}

Önemli olan şey gözlemci olmanız, gözlemeyi hatırdan çıkarmamanız, gözlemlemeniz, gözlemlemeniz, gözlemlemenizdir. Gözlemci gitgide daha dayanıklı, dengeli, çalkantısız oldukça bir değişim meydana gelir. Seyretmiş olduğunuz şeyler ortadan kaybolur.

Gözetleyenin ilk kez gözlenen olur, gözlemci bizzat gözlenmiş olur.

Yuvaya geldiniz.{9}

MEDİTASYONUN OLGUNLAŞMASI

> Meditasyon bir Hint yöntemi değildir; yalnızca bir teknik değildir. Onu öğrenemezsiniz. Bir gelişmedir; tüm yaşamınızın gelişimi tüm yaşamınızın dışındaki gelişmedir. Meditasyon, olduğunuz halde size eklenebilecek bir şey değildir. Size eklenemez; size temelden bir değişim, bir evrimle gelebilir sadece. O, bir olgunlaşmadır, bir gelişmedir. Gelişme her zaman bütünde olur, ilave edilmiş bir şey değildir. Aynen sevgi gibi, size ilave edilebilir değildir. Sizin dışınızda, bütünlüğünüzün dışında olgunlaşır. Meditasyona doğru olgunlaşmalısınız.{10}

BÜYÜK SESSİZLİK

SESSİZLİK genellikle olumsuz bir şey, boş bir şey, ses ve gürültülerin yokluğu olarak anlaşılır. Bu yanlış anlayış yaygındır; zira, pek az kişi sessizliği yaşamıştır.

Bunların sessizlik adına denedikleri gürültüsüzlüktür. Oysa sessizlik tümüyle farklı bir olgudur. O, kesinlikle olumludur. Varoluşa aittir, boş değildir. Hiç duymadığınız bir müzikle, size aşina olmayan bir rayihayla, ancak gönül gözleriyle görülebilen bir ışıkla fazlasıyla olgunlaşır.

O, uydurma bir şey değildir; bir gerçekliktir, üstelik herkeste zaten var olan bir gerçekliktir -yalnızca biz asla içine bakmayız.

İç dünyanız kendi zevkine, kendi rayihasına, kendi ışığına sahiptir. Bütünüyle sessizdir o, son derece sessiz, sonsuza kadar sessiz. Orada hiçbir zaman gürültü olmadı ve olmayacak. Hiçbir sözcük oraya ulaşamaz, ama siz ulaşabilirsiniz.

Varlığın tam odağı, bir tayfunun odağıdır. Çevresinde ne meydana gelirse gelsin onu etkilemez. O, sonsuza kadar sessizliktir: Günler geçer, yıllar geçer, çağlar geçer. Yaşamlar geçer, ama varlığınızın ebedi sessizliği tamamen aynı kalır -aynı sessiz müzik, dindarlığın aynı rayihası, fani olan her şeye, anlık olan her şeye karşı aynı aşkınlık.

Bu, sizin sessizliğiniz değildir.

O siz siniz.

Sizin sahip olduğunuz bir şey değildir o; siz ona aitsiniz, onun yüceliğidir bu. Orada olmasanız bile, hatta varoluşunuz bir karmaşa olsa bile.

Sessizlik öyle derindir ki orada hiç kimse, siz bile yoksunuzdur. Bu sessizlik, gerçeği, sevgiyi ve başka binlerce nimeti getirir size.{11}

DUYARLIKTA GELİŞME

Meditasyon, size duyarlık, dünyaya ait olduğunuza dair muazzam bir duygu getirecektir. O, bizim dünyamızdır -yıldızlar bizimdir, burada yabancı değiliz. Yaradılıştan varoluşa aitiz. Onun bir bölümüyüz, onun kalbiyiz.

Ufak bir çayır parçası bile sizin için büyük önem taşımaya başlarsa pek duyarlı olursunuz. Duyarlığınız, bu ufak çayır parçasının varoluşta en büyük yıldız kadar önemli olduğunu size açıklar; bu ufak çayır parçası olmazsa, varoluş değerinden bir şeyler yitirir. Bu ufak çayır parçası tektir, yerine başka bir şey konamaz, kendi bireyselliğine sahiptir.

Bu duyarlıksa sizin için yeni dostluklar yaratacaktır -ağaçlarla, kuşlarla, hayvanlarla, dağlarla, nehirlerle, okyanuslarla, yıldızlarla dostluklar. Sevgi büyüdükçe, dostluklar büyüdükçe, yaşam daha da zenginleşir.{12}

SEVGİ, MEDİTASYONUN RAYİHASI

Meditasyon yaparsanız, er ya da geç sevgi katına varırsınız. Derin bir biçimde meditasyon yaparsanız, içinizde er ya da geç, önceden hiç bilmediğiniz muazzam bir sevginin yükselmeye başladığını duyumsarsınız -varlığınızda yeni bir nitelik, açılan yeni bir kapıdır bu. Yeni bir alev haline gelmişsinizdir ve paylaşmak istersiniz artık.

Eğer gönülden severseniz, sevginizin gitgide daha fazla meditasyona ait olduğunun farkına varacaksınız. Sessizliğin ince bir niteliği içinize giriyor. Düşünceler yok oluyor, boşluklar görünüyor... Sessizlikler! Kendi derinliğinize dokunuyorsunuz.

Sevgi, eğer doğru yollarda olursa sizi meditasyona uygun kılar.

Meditasyon, eğer doğru yollarda olursa sizi sevgi dolu yapar.{13}

Zihninizden değil, meditasyondan doğan bir sevgi istiyorsunuz. Sürekli sözünü ettiğim sevgi budur.

Milyonlarca çift, dünyanın çevresinde, sevgi oradaymış gibi yaşıyor. 'Güya'lı bir dünyada yaşıyor onlar. Elbette, nasıl sevinçli olabilirler? Tüm enerjiyi tüketiyorlar. Sahte bir sevgiden medet umuyorlar; güzellikleri getiremez bu sevgililer arasındaki hayal kırıklıkları, sürekli can sıkıntısı, sürekli dırdır, kavgalar bundan kaynaklanıyor. Onlar, birlikte imkânsız bir şeyi yapmaya uğraşıyorlar: Mümkün olmadığı halde, gönül maceralarını ölümsüz yapmaya kalkışıyorlar.

Bu, akıldan doğmuştur ve akıl size ölümsüz olanı bir an için bile göstermez.

Önce meditasyona girin; zira, sevgi meditasyondan gelir -o, meditasyonun rayihasıdır. Meditasyon bir çiçek, bin taçyapraklı bir lotus çiçeğidir. Bırakın açılsın. Bırakın dikey boyutta, akıl olmaksızın, zaman olmaksızın hareket etmenize yardımcı olsun; o zaman, aniden rayihanın orada olduğunu göreceksiniz. O zaman, sonsuzdur, koşulsuzdur. O zaman belirli bir kişiye yöneltilmez bile, yöneltilemez. O bir ilişki değildir; daha çok sizi kuşatan bir niteliktir. Başkasıyla hiçbir ilgisi yoktur. Seviyorsunuz, sevgisiniz; o halde bu sonsuzdur. O, sizin rayihanızdır. Bir Buda'nın, bir Zerdüşt'ün, bir İsa'nın çevresinde bulunmuştur. O, tümüyle değişik bir sevgi türüdür; niteliksel olarak farklıdır.{14}

SEVECENLİK

Buda, sevecenliği 'sevgi artı meditasyon' diye tarif etmiştir. Sevginiz yalnızca bir başkasına duyulan arzu, sadece bir gereksinim, bir paylaşma olmadığında; bir dilenciye değil, bir imparatora yöneldiğinde; karşılığında bir şey istemeden sadece vermeye -salt vermenin mutluluğu için vermeye- hazır olduğunda, ona meditasyonu katın; böylece saf rayiha, hapsedilmiş görkem salıverilmiş olur. Sevecenliktir bu; sevecenlik en üst düzey olgudur. Cinsellik hayvani, sevgi insani, sevecenlik tanrısaldır. Cinsellik fiziksel, sevgi psikolojik, sevecenlik ruhanidir.{15}

HİÇ NEDENSİZ KALICI SEVİNÇ

Birdenbire hiç nedensiz sevinçli hissediyorsunuz kendinizi. Sıradan yaşamda, ortada bir neden varsa sevinç duyarsınız. Güzel bir kadınla tanışmışsınızdır, sevinçlisinizdir ya da hep istediğiniz bir parayı elde etmişsinizdir, sevinçlisinizdir; ya da güzel bahçeli bir ev satın almışsınızdır, sevinçlisinizdir; ama, bu sevinçler uzun süremez. Bunlar anlıktır; sürekli ve kesintisiz değildirler.

Sevincinizin bir nedeni varsa, kaybolacak, anlık olacaktır. Sizi derin bir hüzün içinde bırakacaktır; tüm sevinçler sizi derin bir hüzün içinde bırakır. Ama, onaylayıcı bir işaret olan farklı bir sevinç türü vardır: Hiçbir neden yokken birden sevinç duyarsınız. Bunun neden olduğunu kestiremezsiniz. Birisi, "Neden sevinçlisiniz?" diye sorsa yanıt veremezsiniz.

Neden sevinçli olduğumu yanıtlayamam. Bir nedeni yoktur. Sadece öyledir. Bu sevinç bozulamaz artık. Şimdi bütünüyle meydana gelip, devam edecektir. Günbegün oradadır. Yaşlı ya da genç olabilirsiniz, canlı ya da ölmek üzere olabilirsiniz -her zaman oradadır. Sabit kalan böyle bir sevinç bulduğunuzda -koşullar değişir, ama o kalıcıdır- kesinlikle Budalığa yaklaşıyorsunuz.{16}

ZEKÂ: YANITLAMA YETENEĞİ

Zekâ yalnızca yanıtlama yeteneği anlamına gelir; zira yaşam bir akıştır. Farkında olmak ve sizden ne istendiğini, durumun zorluğunun ne olduğunu görmek zorundasınız. Zeki kişi duruma göre davranır; aptal kişiyse önceden hazırlanmış yanıtlara göre davranır. Bunların Buda'dan, İsa ya da Krişna'dan gelmesi önemli değildir. O, kendi çevresinde hep eskiden söylenmiş şeyler bulundurur; kendine güvenmekten
korkar. Zeki kişi kendi kavrayışına dayanır, kendi varlığına güvenir. Kendine sevgi ve saygı duyar. Zeki olmayan kişi başkalarına saygı duyar.

Zekâ tekrar keşfedilebilir. Onu yeniden keşfetmenin tek yöntemi meditasyondur. Meditasyon yalnızca tek bir şey yapar: Toplumun zeki olmanızı engellemek için yaratmış olduğu tüm engelleri yok eder. Yalnızca engelleri kaldırır. Onun işlevi olumsuzdur: Suyunuzun akmasını, kaynaklarınızın canlanmasını engelleyen kayaları ortadan kaldırır.

Her kişi üzerinde büyük bir güç birikimi taşıyor, ama toplum bunu engellemek için büyük kayalar koymuştur. Çevrenizde Çin Şeddi oluşturmuş, sizi hapsetmiştir.

Tüm hapishanelerden çıkmak zekâdır -ve bir başka hapishaneye hiçbir zaman girmemek. Zekâ meditasyon aracılığıyla keşfedilebilir, tüm bu hapishaneler kafanızdadır çünkü; bereket versin ki bunlar varlığınıza ulaşamazlar. Varlığınızı kirletemezler, kafanızı kirletebilirler ancak -aklınızı örtebilirler sadece. aklın dışına çıkabilirseniz, Hıristiyanlık'ın, Hinduizm'in, Caynacılık'ın, Budizm'in dışına da çıkacaksınız. Her türlü saçmalık tam olarak bitmiş olacak. Tamamen durabilirsiniz.

Onu gözleyerek, onun farkına vararak, yalnızca bir tanık olarak, aklın dışına çıktığınız zaman zekisiniz. Zekânız keşfediliyor. Toplumun size yapmış olduğundan sıyrıldınız. Zararı yok ettiniz, din adamlarının ve siyasetçilerin kumpaslarını yok ettiniz. Bunun dışına çıktınız, özgür bir insansınız. Aslında ilk kez gerçek bir insan, sahici bir insansınız. Artık tüm gökyüzü sizindir.

Zekâ özgürlük getirir, kendiliğindenliği getirir.{17}

TEK BAŞINALIK: KENDİ DOĞANIZ

Tek başınalık bir çiçek, kalbinizde açan bir lotus çiçeğidir.

Tek başınalık olumludur, tek başınalık sağlıktır. Kendiniz oluşun sevincidir. Kendi uzamınıza sahip olmanın sevincidir.

Meditasyon şu anlama gelir: Yalnızlık içinde mutluluk. Kişi yalnız kalmayı başardığı

zaman, bir daha hiç kimseye, hiçbir duruma, hiçbir koşula bağlı bulunmadığı zaman gerçekten canlıdır. Çünkü tek başınalık kişinin kendisinindir; sabah, akşam, gündüz, gece, gençlikte ya da yaşlılıkta, sağlıkta, hastalıkta baki kalır. Yaşamda, ölümde de baki kalır; zira, size dışarıdan olan bir şey değildir bu. İçinizde fışkıran bir şeydir. Gerçek doğanızdır, kendi doğanızdır.{18}

İçsel bir gezinti, kesin yalnızlığa doğru bir yolculuktur; oraya birlikte kimseyi götüremezsiniz. Benliğinizi kimseyle paylaşamazsınız, en sevdiğinizle bile. Bu maddelerin doğasında değildir; onunla ilgili elden bir şey gelmez. İçine girdiğiniz anda, dış dünyayla tüm ilişkiler kopar, köprüler yıkılır. Aslında, tüm dünya ortadan kaybolur.

Gizemciler, bu nedenle dünyaya var olmadığı için değil, meditasyon yapan için, içine dönen kişi için adeta yokmuş gibi geldiğinden hayali, maya demişlerdir. Sessizlik öyle derindir ki, hiç ses giremez ona. Yalnızlık öyle derindir ki, kişi cesarete gereksinim duyar. Ama, bu tek başınalıktan mutluluk patlar. Bu tek başınalıktan, Tanrı deneyimi çıkar. Başka bir yol yoktur orada; hiç olmadı ve hiçbir zaman olmayacak.{19}

Tek başınalığınızı kutlayın, kusursuz uzamınızı kutlayın; kalbinizde yüce bir şarkı doğacaktır. Farkındalığın şarkısı olacak, meditasyonun şarkısı olacak bu. Uzaktan çağıran yalnız bir kuşun şarkısı olacaktır o -özellikle birini çağıran değil, gönül bununla dolu olduğundan ve çağırmayı istediğinden, bulutlar yüklü olup yağmur yağdırmayı istediğinden, çiçek dolgun olup, taçyapraklar açıldığından ve rayiha salıverildiğinden, adres belirtilmeden... Bırakın yalnızlığınız bir dans olsun.{20}

GERÇEK BENLİĞİNİZ

Meditasyon, sizi gerçek benliğinizin farkında kılan bir araçtan başka bir şey değildir -sizin tarafınızdan yaratılmamış, sizin tarafınızdan yaratılmayı gereksinmeyen, zaten olduğunuz şeydir. Onunla doğarsınız. Siz o'sunuz! Onun keşfedilmesi gerekir. Eğer bu mümkün olmazsa ya da toplum onun meydana gelmesine izin vermezse -hiçbir toplum onun meydana gelmesine izin vermez, çünkü gerçek benlik tehlikelidir: Yerleşik kilise için tehlikeli, devlet için tehlikeli, ahali için tehlikeli, gelenek için tehlikelidir; zira, insan gerçek benliğini öğrendiğinde, birey olur.

Ayaktakımı psikolojisine ait değildir artık; batıl inançlı olmayacaktır, istismar edilemez, sığır gibi yönlendirilemez, emir ve komuta altına alınamaz. Kendi ışığına uygun yaşayacak, kendi içselliğinde yaşayacaktır. Yaşamı muazzam bir güzelliğe, bütünlüğe sahip olacaktır. Ama toplumun korkusu da budur.

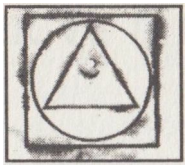
Bütünleşmiş kişiler, birey haline gelirler; ama, toplum sizin birey olmamanızı ister.

Toplum, size bireysellik yerine kişilik olmayı öğretir. 'Kişilik' sözcüğü anlaşılmalıdır. Kökeni, 'personel' dan gelir -persona maske demektir. Toplum size kim olduğunuza dair sahte bir fikir verir; size sadece bir oyuncak sunar, siz de bütün ömrünüz boyunca bu oyuncağa sarılmayı sürdürürsünüz.{21}

Görüyorum ki gibi, hemen herkes yanlış yerde bulunuyor. Müthiş mutlu bir doktor olmayı istemiş olan bir kişi ressam, müthiş mutlu bir ressam olmayı istemiş olan bir kişi doktordur. Hiç kimse doğru yerinde görünmüyor; bu nedenledir ki, tüm toplum böyle bir düzensizlik içindedir. Kişi başkaları tarafından yönetiliyor; kendi sezgisi tarafından yönetilmiyor.

Meditasyon, size kendi sezgi yeteneğinizi geliştirmekte yardımcı olacaktır. Sizi neyin tatmin edeceği, neyin olgunlaşmanıza yardımcı olacağı açıkça ortaya çıkar. Her ne olursa, her birey için değişik olacaktır -'birey'in anlamı budur: Herkes benzersizdir. Benzersizliğini aramak büyük bir heyecan, büyük bir serüvendir.{22}

2.BÖLÜM – MEDİTASYON BİLİMİ



YÖNTEMLER VE MEDİTASYON

Teknikler yardımcıdır; çünkü, bilimseldirler. Gereksiz şaşkın biçimde dolaşmalardan, gereksiz el yordamıyla aramalardan kurtulursunuz; hiçbir teknik bilmiyorsanız, uzun zaman harcarsınız.

TEKNİKLER YARDIMCIDIR

BİR ustayla, bilimsel tekniklerle, çok zaman, fırsat ve enerji kazanabilirsiniz. Bazen saniyeler içinde bütün bir yaşam boyunca kazanmayı beceremediğinizden çok daha fazla olgunlaşabilirsiniz. Doğru teknik kullanılırsa, olgunlaşma patlama yapar. Bu teknikler binlerce yıllık deneyimlerde kullanıldılar. Bir tek kişi tarafından değil, çok sayıda araştırmacı tarafından tasarlandılar; burada verilen özüdür sadece.

Amaca ulaşacaksınız; çünkü, hareket etmenin mümkün olmadığı bir noktada, hayat enerjinizin içinde harekete geçeceksiniz; en yüksek doruğa kadar hareketi sürdürecek bu. Bir kişinin tekrar tekrar doğmayı sürdürmesinin nedeni budur. Kendiliğinizden ulaşacaksınız; ama çok, çok fazla yol almak zorunda kalacaksınız, yolculuk pek yorucu ve can sıkıcı olacak.{23}

Bütün teknikler yararlı olabilir, ama bunlar tam olarak meditasyon değil sadece, onlar karanlıkta el yordamıyla aramaktır. Günün birinde ansızın, bir şey yaparken, bir tanık halini alacaksınız. Dinamik, ya da Kundalini, ya da Hızla Dönüş gibi bir meditasyon yaparak, bir gün birdenbire ilerleyecek, ama keşfedilmeyeceksiniz. Sessizce geride oturacak, onu gözleyeceksiniz -o gün meditasyon meydana gelmiştir; o gün teknik ne bir engeldir, ne de yararı dokunur artık. İsterseniz bir egzersiz gibi tadını çıkarabilirsiniz onun; belirli bir canlılık verir, ama gereği yoktur şu anda -asıl meditasyon gerçekleşmiştir.

Meditasyon, tanıklık etmektir. Meditasyon yapmak, tanık haline gelmek demektir. Meditasyon hiç de bir teknik değildir! Bu çok kafanızı karıştıracak; çünkü size teknikler sunmayı sürdürüyorum. Nihai anlamda, meditasyon bir teknik değildir; meditasyon bir anlayış, bir farkındalıktır. Ama, sizin tekniklere gereksiniminiz var; zira bu son anlayış sizden pek uzaktadır. Sizin derinliklerinizde saklı, ama yine de sizden pek uzakta. Tam bu anda ona ulaşabilirsiniz. Ama, ona ulaşmayacaksınız; zira, aklınız ilerler. Tam da o anda bu hem olasıdır, hem de değildir. Teknikler, açıklığın üzerine bir köprü kuracaklardır; onlar açıklığı bir köprüyle kapatırlar yalnızca.

Bu yüzden başlangıçta teknikler meditasyonlardır; sonunda güleceksiniz -teknikler

meditasyon değildir. Meditasyon varlığın tamamen değişik bir niteliğidir, hiçbir şeyle alışverişi yoktur. Ama, yalnızca sonunda meydana gelir; başlangıçta meydana geldiğini düşünmeyin, yoksa geçide köprü olmayacaktır.{24}

ÇABAYLA BAŞLAYIN

Meditasyon teknikleri yapılan işlerdir; zira size bir şey yapmanız tavsiye edilmiştir. Sessizce oturmak bile bir şey yapmaktır, hiçbir şey yapmamak bile bir tür iştir. Böylece yüzeysel bir biçimde, tüm meditasyon teknikleri işlerdir. Ama, daha derin bir biçimde değildirler; çünkü, onları uygulamakta başarılı olursanız, iş ortadan kalkar.

Bu, sadece başlangıçta bir çaba gibi görünür. Onları başarıyla uygularsanız, çaba yok olur; her şey kendiliğinden ve çabasızdır. Başarıyla uyguladıysanız, o bir iş değildir. O halde sizin açımızdan çaba gerekli değildir: Soluk almak gibi olur bu, oradadır. Ama, başlangıçta çaba harcamak şarttır; çünkü, akıl çaba olmayan hiçbir şeyi yapamaz. Çabasız olmak diye dile getirirseniz, her şey absürd görünür.

Çaba harcamamanın çok vurgulandığı Zen'de ustalar müritlere, "Sadece otur. Hiçbir şey yapma." derler. Müritler ise uğraşırlar. Elbette -uğraşmaktan başka ne yapabilirsiniz?

Başlangıçta çaba olacaktır, iş olacaktır -ama, gerekli bir kötülük olarak, sadece başlangıçta. Sürekli onun ötesine geçmeniz gerektiğini hatırlamalısınız. Meditasyon hakkında hiçbir şey yapmadığınız o an gelmek zorundadır; sadece orada olmakla meditasyon gerçekleşir. Oturmak ya da ayakta durmakla meditasyon gerçekleşir. Hiçbir şey yapmaksızın, sadece uyanıkken meditasyon gerçekleşir.

Tüm bu teknikler, çabasız bir âna varmanıza yardımcı olmak içindir. İçsel değişim, içsel kavrayış çabayla olmaz; zira, çaba bir tür gerilimdir. Çabayla tam olarak gevşeyemezsiniz; çaba bir engel halini alır. Kafanızdaki bu ön bilgiyle çaba gösterirseniz/gitgide onu terk edebilir hale de geleceksiniz.{25}

BU YÖNTEMLER BASİTTİR

Tartışacağımız bu yöntemlerin her biri, onda başarı göstermiş olan bir kişi tarafından anlatılmıştır. Aklınızdan çıkarmayın bunu. Fazla basit gibi görünecekler; öyledirler de. Böyle basit şeyler aklımıza çekici gelmezler. Çünkü teknikler bu kadar basit ve mekân bu kadar yakınsa, şimdiden onun içindeyseniz, yuva bunca yakındaysa kendinizi bulacaksınız - onu neden kaçırıyorsunuz o zaman? Kendi egonuzu gülünç bulmaktansa, böyle basit yöntemlerin yararlı olamayacağını düşüneceksiniz.

Bu bir aldanmadır. Aklınız, bu basit yöntemlerin hiçbir yararı bulunamayacağını

söyleyecektir size -onlar basittir, hiçbir şeyi başaramazlar diye. "Tanrısal varoluşa ulaşmak için, Mutlak ve Nihai olana ulaşmak için, böyle basit yöntemler nasıl kullanılabilir? Nasıl herhangi bir yardımda bulunabilirler?" Egonuz onların hiçbir yararı olamayacağını söyleyecek.

Bir hususu hatırlayın -ego her zaman zor olan bir şeyle ilgilidir; zira, bir şey zor olduğu zaman, bir meydan okuma vardır orada. Eğer zorluğun üstesinden gelebilirseniz, egonuz doyuma ulaşacaktır. Ego asla basit olan bir şeye doğru çekilmez -hiçbir zaman! Egonuzu bir meydan okumayla karşı karşıya bırakmak istiyorsanız, tasarlanmış zor bir şeye sahip olmalısınız. Eğer bir şey basitse, onda bir çekim yoktur; çünkü, onu elde etseniz bile, egoda bir doyum olmayacaktır. İlk bakışta, fethedilecek hiçbir şey yoktu ortada; bu şey çok basitti. Ego zorlukların arayışındadır -aşılacak bazı engellerin, fethedilecek bazı dorukların. Doruk ne kadar zorlu olursa, egonuz o kadar rahat olacaktır.

Bu yöntemler bunca basit olduğuna göre, aklınıza hiç de çekici gelmeyecektir. Egoya çekici gelen şeylerin ruhani gelişiminize yardımcı olamayacağını unutmayın.

Bu teknikler o kadar basittir ki, insan bilincinin başarma olasılığına sahip olduğu her şeyi, başarmaya karar verdiğiniz herhangi bir anda başarabilirsiniz.{26}

ÖNCELİKLE TEKNİĞİ ANLAYIN

Yaşlı bir doktor hakkında bir öykü dinledim. Bir gün büyük bir zorluk içinde olan asistanı doktora telefon etti:

Hastası nefesi tıkandığından ölüyordu, bir bilardo topu boğazını tıkamıştı; asistan ne yapacağını kesinlikle bilmiyordu. Böylece, doktora, "Şimdi ne yapmam gerekiyor?" diye sordu. Yaşlı doktor, "Hastayı bir kuş tüyüyle gıdıkla." dedi.

Birkaç dakika sonra, sevinçten havaya uçan asistan yeniden telefon etti: "Tedaviniz harika sonuç verdi! Hasta gülmeye başlayıp, topu dışarıya püskürttü. Söyleyin bana -bu dikkate değer tekniği nereden öğrendiniz?"

"Uyduruverdim" dedi yaşlı doktor. "Benim düsturum olmuştur hep: Ne yapacağını bilmediğin zaman, herhangi bir şey yap."

Ama, meditasyon söz konusu olduğunda, bu işe yaramaz. Ne yapacağınızı bilmiyorsanız, hiçbir şey yapmayın. Akıl, çok dolambaçlı, karmaşık, narindir. Ne yapacağınızı bilmiyorsanız, hiçbir şey yapmamanız daha iyidir; zira, bilmeksizin yaptığınız herhangi bir şey, çözemeyeceğiniz karmaşalar yaratacaktır. Hatta ölümcül bile, ölümcül bile olabilir bu.

Eğer akıl konusunda hiçbir şey bilmiyorsanız... Gerçekten de, onun hakkında hiçbir

şey bilmezsiniz. Akıl bir sözcüktür sadece. Onun karmaşıklığını bilmezsiniz. Akıl, varolan en karmaşık şeydir: hiçbir şey onunla kıyaslanamaz. En narin şeydir de; onu yok edebilirsiniz, geri dönüşü olmayan bir şey yapabilirsiniz. Bu teknikler çok derin bir bilgiye, insan aklıyla çok esaslı bir karşılaşmaya dayanır. Her teknik, uzun deneylere dayandırılıyor.

Bunun için unutmayın: Kendi başınıza hiçbir şey yapmayın, iki tekniği birbirine katmayın, çünkü işlevleri farklı, yöntemleri farklı, dayanakları farklıdır. Aynı sonuca uzanırlar; ama, araçlar olarak tamamıyla farklıdırlar. Bazen doğrudan doğruya karşıt olabilir bunlar. Böylece, iki tekniği birbirine karıştırmayın. Aslında hiçbir şeyi birbirine katmayın; tekniği size sunulduğu gibi kullanın.

Onu değiştirmeyin, geliştirmeyin -geliştiremezsiniz; ona getireceğiniz' herhangi bir değişiklik ölümcül olabilir.

Bir tekniği uygulamadan önce, onu anladığınız konusunda tamamen uyanık olun. Kafanızın karıştığını düşünüyorsanız ve onun hangi teknik olduğunu gerçekten bilmiyorsanız, uygulamamak daha iyidir; zira, her teknik içinizde bir devrim meydana getirmek içindir.

Tekniği kesinlikle doğru anlamaya çalışın önce. Onu anladıktan sonra uygulayın. Ne yapacağınızı bilmediğiniz zaman, şu yaşlı doktorun 'herhangi bir şey yap' özdeyişini kullanmayın. Hayır, hiçbir şey yapmayın. Yapmamak daha yararlı olacaktır.[{27}]

DOĞRU YÖNTEM BAŞARI GETİRİR

Gerçekten de, eğer doğru yöntemi denerseniz, derhal başarılı olur. Şu halde, her gün size burada yöntemlerden söz etmeyi sürdüreceğim. Deneyin bu yöntemleri. Oynayın onlarla: Eve gidin ve deneyin. Doğru yöntem, ona rastladığınızda tamamen başarılı olur. İçinizde bir şey patlayıverir, "Benim için doğru yöntem bu." dersiniz. Ama, çaba gereklidir; günün birinde bir yöntemin sizi kavradığına hayret edebilirsiniz.

Bunu siz oyun oynadığınız sırada buldum; zihniniz daha açık. Ciddi olduğunuz sırada zihniniz bu kadar açık değildir; kapalıdır. Öyleyse, sadece oynayın. Fazlaca ciddi olmayın, oynayın yalnız. Bu yöntemler basittir. Onlarla oynayabilirsiniz.

Bir yöntem alın; onunla en az üç gün oynayın. Eğer size belirli bir yakınlık duygusu, belirli bir refah duygusu verirse, size uygun olduğunu hissederseniz, onun üzerinde ciddiyetle durun o zaman. Sonra diğerlerini unutun. Diğer yöntemlerle oynamayın; onun üzerinde ısrarla durun -en azından üç ay boyunca. Mucizeler mümkündür. Önemli olan tek şey, yöntemin size uygun olması gereğidir. Yöntem size uygun değilse, hiçbir şey olmaz.

Öyleyse onunla ömür boyu devam edebilirsiniz; ama, hiçbir şey olmaz. Eğer yöntem size uygunsa, üç dakika bile yeterlidir.{28}

YÖNTEMİ NE ZAMAN BIRAKMALI

Bütün büyük ustalar, yöntemi bir gün bırakmanız gerektiğini söyler. Ne kadar çabuk bırakırsanız, o kadar iyidir.

Başardığınız an, farkındalık içinizde salındığı an, yöntemi hemen bırakın.

Buda, bir öyküyü tekrar tekrar anlatmayı âdet edinmişti. Beş alık bir köyden geçiyordu. Onları gören ahali hayret içinde kaldı; çünkü adamlar başlarının üstünde bir kayık taşıyorlardı. Kayık gerçekten de büyüktü; onun ağırlığıyla neredeyse canları çıkacaktı. Ahali, "Ne yapıyorsunuz böyle?" diye sordu.

"Bu kayığı bırakamıyoruz." dedi adamlar. "Bu kayık, bize karşı kıyıdan bu kıyıya geçmemizde yardımcı oldu. Nasıl bırakabiliriz onu? Onun sayesinde buraya gelebildik. O olmasa, öteki kıyıda ölürdük. Karanlık çöküyordu, karşı kıyıda vahşi hayvanlar vardı; sabah ölmüş olacağımız gün gibi aşikârdı. Bu kayığı hiçbir zaman terk etmeyeceğiz. Sonsuza kadar ona minnettarız. Onu şükranla başımızın üstünde taşıyacağız."

Yöntemler sadece tetikte olmazsanız tehlikelidir; yoksa güzel bir biçimde kullanılabilirler. Sizce bir kayık tehlikeli midir? Şükran duygusundan ötürü, onu bütün bir ömür boyu başınızın üstünde taşımayı düşünürseniz tehlikelidir. Yoksa kullanılıp ıskartaya çıkarılacak, kullanılıp terk edilecek, kullanılıp bir daha asla dönüp bakılmayacak bir teknedir sadece; ne gereği, ne de anlamı vardır bunun!

Çare bulmaktan vazgeçtiğiniz zaman, kendiliğinden varlığınızın içine yerleşmeye başlayacaksınız. Akıl bir şeye takılır kalır; sizin asla varlığınıza yerleşmenize izin vermez. İçinde olmadığınız bir şeyle ilişkide tutar sizi: kayıklar.

Bir şeye takılıp kalmadığınız zaman, gidecek hiç yer yoktur; tüm kayıklar terk edilmiştir, hiçbir yere gidemezsiniz; tüm yollar geride bırakılmıştır, hiçbir yere gidemezsiniz; tüm hayaller ve tüm arzular yok olmuştur, derlenecek yol yoktur. Gevşeme kendiliğinden meydana gelir.

Sadece gevşemek sözcüğünü düşünün. Yerleşin... Yuvaya geldiniz.

Bir an her şey rayihadır; bir sonraki an onu arıyor, fakat nereye gittiğini bulamıyorsunuz.

Başlangıçta anlık görüntüler olacaktır sadece. Yavaş yavaş bunlar daha sürekli bir hal alırlar, gittikçe yerleşirler. Yavaş yavaş, ama çok yavaş sonsuza kadar yerleşirler. Bundan önce, onları sorgulamadan kabul etmeniz; bir hata olur.

Meditasyon yapmak için oturduğunuzda, bir meditasyon oturumunda gerçekleşecektir bu. Ama, geçecektir. Öyleyse, oturumlar sırasında ne yapmayı düşünüyorsunuz?

Oturumlar sırasında yöntemi kullanmayı sürdürün. Yöntemi meditasyonda derinleştiğiniz zaman bırakın. Farkındalık katıksız, daha katıksız olurken, birden kesin saf bir hal aldığı zaman bunun sırası gelir: Yöntemi bırakın, yöntemi terk edin, çareyi unutup yerleşin ve mevcut olun.

Ama bu, başlangıçta sadece kısa anlık süreçlerde meydana gelecektir. Bazen burada beni dinlerken bu meydana gelir. Sadece bir an için, bir meltem esintisi gibi başka bir âleme taşınırsınız; aklın bulunmadığı bir dünyaya. Bir an için, bildiğinizi bilirsiniz, ama sadece bir an için. Karanlık tekrar yoğunlaşır sonra; akıl tüm düşleriyle, tüm arzularıyla ve tüm aptallıklarıyla birlikte geri gelir.

Bir an için bulutlar aralanmıştı, güneşi görmüştünüz. Şimdi bulutlar yeniden oradalar; ortalık kararmış ve güneş yok oldu. Güneşin var olduğuna bile inanmak güç olacaktır şimdi. Bir an önce edindiğiniz deneyimin gerçekliğine inanmak da güçtür şimdi. Bir fantezi olabilir bu. Akıl, bunun muhtemelen sadece hayal gücü olduğunu söyleyebilir.

İnanılmazdır onun sizin başınıza gelmesi çok olanaksız görünür. Zihninizdeki bütün o aptallığa, bütün o bulutlara ve karanlığa rağmen size oldu bu: Bir an için güneşi gördünüz. Olanaksız görünüyor bu, onu hayal etmiş olmalısınız; belki de bir hayale kapılıp rüya gördünüz.

Oturum aralarında tekrar başlayın, kayığın içinde olun, kayığı tekrar kullanın.{29}

AYAL GÜCÜ SİZİN İÇİN ÇALIŞABİLİR

Önce hayal gücünün ne olduğunu anlamalısınız. O, bugünlerde çok mahkûm edildi. 'Hayal et' sözcüğünü duyduğunuz zaman, bunun yararsız olduğunu söyleyeceksiniz; hayali değil, gerçek olan bir şeyi istiyoruz. Ama, hayal gücü bir gerçeklik, bir yetenek içinizdeki bir güç kaynağıdır. Hayal edebilirsiniz. Bu da varlığınızın hayal etme yeteneğine sahip olduğunu gösterir. Bu yetenek bir gerçekliktir. Bu hayal gücüyle kendinizi yok edebilir ya da yaratabilirsiniz; size kalmış bir şeydir. Hayal gücü çok güçlüdür. Bir gizil güçtür.

Hayal gücü nedir? Bir tutumun öylesine derinlerine dalarsınız ki, o tutum gerçeklik olur. Örneğin, Tibet'te kullanılan bir tekniği işitmiş olabilirsiniz. Isı yogası diyorlar buna. Gece soğuk, kar yağıyor ve Tibetli lama açık göğün altında çırılçıplak duruyor. Sıcaklık sıfırın altında. Siz ölebilir, donabilirsiniz. Ama, lama özel bir teknik uyguluyor -bedeninin yanan bir ateş olduğunu ve ter döktüğünü hayal ediyor. Ne oluyor? Sıcaklık sıfırın altında olduğu, hatta kanı donabileceği halde gerçekten de terlemeye başlar. Ter dökmeye

başlar. Nedir olan? Bu terleme gerçektir, bedeni gerçekten kızgındır -ama, bu gerçek, hayal gücü aracılığıyla yaratılır.

Bir kez hayal gücünüzle uyumu sağladığınız zaman, beden de işlevini yerine getirmeye başlar. Hayal gücünün işi olduğunu bilmeksizin, birçok şey yapıyoruz halen. Çok kez, sadece hayal gücüyle hastalıklar yaratırsınız; şimdi salgının burada olduğunu, bulaşıcı olduğunu, her yanı sardığını hayal edersiniz. Alıcı olursunuz; hastalığa yakalanmanız için her olasılık vardır şimdi -ve bu hastalık gerçektir. Ama, o hayal gücü aracılığıyla yaratılmıştır. Hayal gücü bir kuvvet, bir enerjidir; akıl onun aracılığıyla hareket eder. Akıl onun aracılığıyla hareket ettiği zaman, beden de takip eder.{30}

Tantra geleneği ile Batı'daki hipnoz arasındaki fark budur: Hipnozcular hayal gücü aracılığıyla bir şey yarattığınızı düşünür; tantra ise böyle düşünmez -hayal gücü aracılığıyla orada zaten bulunan bir şeye uyum sağlamışsınızdır.

Hayal gücüyle ne yaratırsanız yaratın kalıcı olamaz. Eğer bir gerçeklik değilse, o halde sahtedir, gerçek dışıdır ve bir halüsinasyon yaratıyorsunuzdur.{31}

YENİ BAŞLAYANLARA TAVSİYELER

YETERLİ UZAM

MEDİTASYON yapmaya çalıştığınız zaman, telefonun fişini çekin, kendinizi bağımsız kılın. Meditasyon yaptığınızı, bir saat boyunca kimsenin kapıyı çalmamasını bildiren bir not koyun kapıya. Meditasyon odasına girdiğiniz zaman ayakkabılarınızı çıkarın; zira, kutsal bir yerde duruyorsunuz. Sadece ayakkabılarınızı çıkarmakla da kalmayın, kafanızı meşgul eden şeyleri de dışarıda bırakın. Bilinçli olarak, ayakkabılarla birlikte her şeyi terk edin. İçeriye her şeyden kurtulmuş olarak girin.

Yirmi dört saatten bir saat alınabilir. Meşguliyetlerinize, arzularınıza, düşüncelerinize, ihtiraslarınıza, tasarılarınıza yirmi üç saat ayırın. Sadece bir saati ayırın; sonunda, sadece bu saatin yaşamınızın gerçek saati olduğunu anlayacaksınız; şu yirmi üç saat tam bir savurganlıktır. Bu bir saat kurtarılmıştır sadece; tüm diğerleri atık kanalına akıp gitmiştir.{32}

DOĞRU YER

Meditasyona değer katan bir yer bulmalısınız. Örneğin, bir ağacın altına oturmak yararlı olacaktır. Gidip bir sinema binasının karşısına oturmak ya da bir demiryolu istasyonuna gidip, perona oturmak yerine, doğaya, dağlara, ağaçlara, taonun hâlâ aktığı, titreştiği, nabız gibi attığı, dört bir yanda aktığı nehirlere gitmelisiniz. Ağaçlar sürekli meditasyon halindedirler. Sessiz, bilinçsiz oluş bu meditasyondur. Bir ağaç halini almaktan söz etmiyorum; bir buda olmalısınız! Ama, Buda' nın ağaçla ortak bir şeyi vardır: O, bir ağaç gibi yeşildir, bir ağaç gibi özsuyuyla doludur, bir ağaç gibi kutsayıcıdır -bir farkla elbette. O bilinçlidir, ağaç bilinçsizdir. Ağaç, bilinçsizce taonun içindedir; buda bilinçli bir biçimde taonun içindedir. Bu da büyük bir farktır; yeryüzüyle gökyüzü arasındaki fark.

Ama, ötüşen güzel kuşların ya da dans eden güzel bir tavus kuşunun veya akan bir nehrin, akan suyun sesinin kuşattığı bir ağacın dibine ya da bir çağlayanın ve onun muhteşem müziğinin yakınına otururseniz...

Doğanın henüz bozulmamış, kirletilmemiş olduğu bir yer bulun. Böyle bir yer bulamıyorsanız, kapılarınızı kapatıp, kendi odanızda oturun. Mümkünse, evinizde, meditasyon için özel bir oda ayarlayın. Küçük bir köşe yeterlidir, ama özellikle meditasyon için. Neden özellikle meditasyon için? -Çünkü, her tür eylem kendi titreşimini yaratır. Bu

yerde sadece meditasyon yaptığınız zaman, orası meditasyona uygun olur. Bu yer, meditasyon yaptığınız her gün, meditasyonda olduğunuz sıradaki titreşiminizi özümser. Ertesi gün geldiğinizde, bu titreşimler yeniden size el atarlar. Yardım ederler, gidip gelirler, yanıt verirler.

Bir kişi gerçekten bir meditasyoncu haline geldiğinde, bir sinema binasının önünde oturarak ya da bir demiryolu peronunda da meditasyon yapabilir.

On beş yıl boyunca ülkenin dört bir yanına yolculuk ettim. Hiç fark etmez. Bir kez kendi varlığınıza kök saldıktan sonra, hiçbir şey fark etmez. Ama yeni başlayan için böyle değildir.

Ağaç kök saldığı zaman, bırakın rüzgâr ve yağmur gelsin, bulutlar gök gürültüleri koparsın; hepsi iyidir. Ağaca bütünlük verir. Ama, ağaç küçük, narin olduğu zaman küçük bir çocuk bile oldukça tehlikelidir ya da oradan geçen bir inek onu yok etmeye yeter.{33}

RAHAT OLUN

Bedeninizi unutabileceğiniz bir duruş gereklidir. Rahatlık nedir? Bedeninizi unuttuğunuz zaman, rahatsınızdır. Bedeniniz sürekli size hatırlatıldığı zaman rahatsızsınızdır. Bu yüzden ister bir iskemleye, ister yere oturun, sorun değildir bu. Rahat olun, çünkü bedende rahat değilseniz, daha derindeki katmanlara ait öteki mutluluklara uzanamazsınız: ilk katman atlanınca, diğer katmanların hepsi kapanır. Gerçekten mutlu, bahtiyar olmak istiyorsanız, en baştan başlayın. Bedenin rahatlığı, içsel coşkunluklara ulaşmaya çalışan bir kişinin temel gereksinimidir.{34}

KATARSİSLE BAŞLAYIN

Kimseye hiçbir zaman sadece oturup başlamasını söylemem. Başlamanın kolay olduğu yerden başlayın. Aksi halde, gereksiz birçok şey hissetmeye başlarsınız - orada bulunmayan şeyleri.

Eğer oturarak başladıysanız, içinizde çok fazla rahatsızlık duyarsınız. Yalnızca oturmaya çalıştıkça, daha çok rahatsızlık duyulur. Çıldırmış aklınızdan, başka hiçbir şeyin farkında olmazsınız. Bu depresyon yaratacaktır; kendinizi hayal kırıklığına uğramış hissedecek, mutluluk duymayacaksınız. Üstelik, çıldırdığınızı hissetmeye başlayacaksınız. Bazen de gerçekten çıldırabilirsiniz!

Eğer 'yalnızca oturmaya' içtenlikle çaba gösterirseniz, gerçekten de çıldırabilirsiniz. Sırf insanlar gerçekten içtenlikle denemedikleri için, çıldırma sık meydana gelmez. Oturma durumunda içinizde ne çok çılgınlık olduğunu öğrenmeye başlarsınız; içtenlikliyseniz ve bunu sürdürürseniz, gerçekten de çıldırabilirsiniz. Pek çok kez olmuştur bu. Hayal kırıklığı, depresyon, mahzunluk yaratabilecek hiçbir şeyi hiçbir zaman önermem şu halde...

çılgınlığınızın fazlasıyla farkına varmanıza yol açacak hiçbir şeyi. İçinizde bulunan tüm çılgınlığın farkında olmaya hazır olmayabilirsiniz.

Bazı şeyleri aşamalı olarak öğrenme yeteneğine sahip olmalısınız. Bilgi, her zaman iyi değildir. Onu büyüdükçe özümseme yeteneğiniz oranında göz önüne serilmesi gerekir.

Oturma pozisyonuyla değil, çılgınlığınızla başlıyorum. Çılgınlığınıza izin veriyorum. Deliler gibi dans ederseniz, içinizde tam karşıtı meydana gelir. Çılgın bir dansla, içinizdeki sessiz noktanın farkına varmaya başlarsınız; sessizce oturarak içinizdeki çılgınlığın farkına varmaya başlarsınız. Tam karşıtı, her zaman farkındalık noktasıdır.

Çılgınca dans ederek, kaos yaratarak, ağlayarak, karmakarışık soluk alıp vererek, çıldırmanıza izin veriyorum. O zaman hassas bir noktanın farkında olmaya başlarsınız; içinizde sessizliğin ve dinginliğin bulunduğu, sınırdaki çılgınlığa tezat oluşturan derin bir noktadır bu. Çok mutlu hissedeceksiniz kendinizi; özünüzde içsel bir sessizlik var. Ama, sadece oturuyorsanız, içeride olan kişi çılgın kişidir. Dışarıda sessizsiniz, ama içinizde çılgınsınız.

Etkin bir şeyle başlarsanız -olumlu, canlı, hareket eden bir şey- daha iyi olacaktır. O zaman bir içsel dinginliğin büyüdüğünü hissetmeye başlayacaksınız. O büyüdükçe sizin için oturuş ya da bir yatış durumuna geçmek daha mümkün olacaktır -daha sessiz meditasyon mümkün olacak. Ama bundan böyle her şey farklı, tümüyle farklı olacak.

Hareketle, eylemle başlayan bir meditasyon tekniği, başka bir açıdan da size yardım eder. O, bir katarsis olur. Sadece oturduğunuz zaman gerginsinizdir: Aklınız hareket etmek isterken siz sadece oturuyorsunuz. Her kas burkulur, her sinir burkulur. Kendinizi sizin için normal olmayan bir şeye zorlamaya çalışıyorsunuz. O zaman, kendinizi biri zorlayan, biri zorlanan olmak üzere ikiye böldünüz. Zorlanmış ve bastırılmış bölüm daha sahici olan bölümdür. Baskı yapmakta olan bölümden daha, aklınızın büyüktür; büyük bölüm mutlaka kazanır.

Bastırdığınız şey, aslında fırlatılıp atılır, bastırılmaz. O, sürekli bastırmış olduğunuz için içinizde bir birikim haline geldi. Tüm terbiye, uygarlık, eğitim baskılayıcıdır. Daha değişik bir eğitimle, daha bilinçli bir eğitimle, daha uyanık bir ebeveynlikle önceden kolayca atılabilecek pek çok şeyi bastırıyordunuz. Aklın iç düzeneğinin daha iyi farkındalığıyla, kültür birçok şeyi atmanıza izin verebilirdi. Örneğin, bir çocuk öfkelendiği zaman, "Öfkelenme" deriz ona. Çocuk öfkeyi bastırmaya başlar. Zamanla bu anlık olay, sürekli hale gelir. Şimdi öfke eylemi olmayacak, ama öfke kalacaktır. Sadece anlık şeylerden olan öfkeyi bu kadar fazla biriktirmiş oluruz. Öfke bastırılmazsa, hiç kimse sürekli öfkeli olamaz. Öfke gelip geçen anlık bir şeydir; açığı vurulduğunda öfkeyi uzatmazsınız. Bu yüzden bana kalsa, çocuğun daha sahici bir biçimde öfkeli olmasına izin

verirdim. Öfkeli olun, ama onun derinliklerine dalın. Onu bastırmayın.

Kuşkusuz, sorunlar olacaktır. "Öfkelen" dersek, o zaman bir ine öfkelenmiş olacaksınız. Ama, bir çocuk kalıba sokulabilir. Ona bir yastık verilip, "Yastığa öfkelen. Yastığa karşı sert ol" denilebilir. Başlangıçtan itibaren, bir çocuk öfkenin sadece yön değiştireceği bir tarzda yetiştirilebilir. Ona bir nesne verilebilir: Çocuk öfkesi kaybolunca kadar o şeyi fırlatmayı sürdürebilir. Birkaç dakikada, birkaç saniyede öfkesini dağıtır ve öfke birikmez.

Öfkeyi, cinselliği, şiddeti, hırsı -her şeyi biriktirdiniz. Bu birikim, içinizdeki bir çılgınlıktır şimdi. Orada, içinizdedir. Baskıcı bir meditasyonla başlarsanız -örneğin, sadece oturarak- hepsini bastırıyorsunuz, boşalmasına izin vermiyorsunuz. Bu yüzden katarsisle başlıyorum. İlk önce, bırakın baskılar havaya atılsın. Öfkenizi havaya savurabildiğiniz zaman, olgunlaşmış olursunuz.

Eğer yalnızca sevemiyorsam, sadece sevdiğim birini sevebiliyorsam, o zaman ' aslında henüz olgunlaşmış değilim. Demek ki, göstermem bile birine bağlı. Orada birisi olmalı; ancak o zaman sevebilirim. Bu sevme, sadece pek yüzeysel bir şey olabilir. Benim doğam değildir bu. Odada yalnızsam hiç sevmiyorum, demek ki sevginin niteliği derinlere inmemiştir, varlığımın bir parçası haline gelmemiştir.

Gitgide daha az bağımlı olduğunuzda, daha çok olgunlaşırsınız. Yalnız başınıza öfkelenebiliyorsanız, daha fazla olgunlaşmışsınızdır. Öfkelenmek için hiçbir nesneye gereksinim duymazsınız. Bu yüzden başlangıçta bir ruhsal boşalım şarttır. Hiçbir nesnenin bilincinde olmaksızın her şeyi havaya, açık uzama atmak zorundasınız.

Öfkelenmeyi isteyebileceğiniz kişi olmaksızın öfkelenin. Hiçbir neden olmaksızın ağlayın. Gülünecek hiçbir şey olmaksızın gülün, sadece gülün. Bütün birikmiş şeyleri tamamıyla atabilirsiniz o zaman. Tamamıyla atabilirsiniz! Bir kez bunun yolunu öğrenince, tüm geçmişin yükünden kurtulursunuz.

Saniyeler içinde tüm yaşamın -hatta yaşamların- yükünden kurtulabilirsiniz. Eğer her şeyi atmaya hazırsanız, çılgınlığınızın dışa vurulmasına izin verebilirseniz, saniyeler içinde derin bir arınma olur. Arındınız artık; taze, masum oldunuz. Yeniden çocuksunuz. Şimdi, masumiyetiniz içinde, oturarak -sadece oturarak, ya da sadece yatarak, ya da başka bir biçimde- meditasyon yapabilirsiniz, çünkü içinizde oturuşunuzu bozacak çılgın kişi yoktur artık.

Arınma ilk şey olmalıdır -bir katarsis. Aksi halde, soluk alma egzersizleriyle, sadece oturarak, asanas ve yoga pozisyonları uygulayarak- bir şeyleri bastırıyorsunuzdur yalnızca.

Çok garip bir şey de meydana gelir: Her şeyin atılmasına izin verdiğiniz zaman, oturuş hemen olacaktır, asanas hemen olacaktır. Kendiliğinden olacaktır bu.

Katarsisle başlayın, o zaman içinizde güzel bir şey kemale erebilir. Değişik bir niteliğe, farklı, bütünüyle farklı bir güzelliğe sahip olacaktır. Sahici olacaktır.

Sessizlik sizi sardığı zaman, üzerinize çullandığı zaman, yapay bir şey değildir. Onu geliştirmediniz. O, size gelir; başınıza gelir. Annenin çocuğunun büyüdüğünü hissetmeye başlaması gibi, onun içinizde büyüdüğünü hissetmeye başlarsınız.{35}

Ben kendim meditasyon kamplarını yönettiğimde, öğleden sonraları kamptaki katılımcıların birlikte oturdukları ve herkesin ne istiyorsa yapmasına izin verildiği bir yöntem vardı orada -kişi başkasının işine karışmadığı sürece hiçbir kısıtlama yoktu. Ne söylemek isterse, söyleyebilir; ağlamak isterse, ağlayabilir; gülmek isterse, gülebilir- bin kişi! Ne şen şakrak bir sahne! Hiçbir zaman hayal edemeyeceğiniz insanlar -ciddi insanlar- öyle aptalca şeyler yapan! Birisi, dilini olabildiğince çıkararak ağzını burnunu oynatıyordu ve siz bu adamın bir polis müdürü olduğunu biliyorsunuz!

Her gün karşıma oturmayı alışkanlık haline getirdiği için, adamın birini unutamıyorum. Ahmedabad'dan çok zengin bir adamdı; tüm işi hisse pazarı olduğu için, sürekli telefonun başındaydı. Ne zaman bir saatlik meditasyon başlasa, iki ya da üç dakika içinde telefon açardı. Numaraları çevirirdi: "Alo!" Şöyle derdi -yüzünde karşıdan yanıt almış gibi bir ifadeyle: "Satın alın."

Bu bir saat boyunca sürebilirdi; adam şuraya, buraya tekrar tekrar telefon ederdi. Arada bir yüzüme bakıp gülümserdi: "Ne anlamsız bir şey yapıyorum!" Ama, ben kesinlikle ciddiyeti korumalıydım. Ona hiç gülümsemedim. O zaman, yeniden telefon etmeye başladı: "Hiç kimse farkına varmıyor, herkes kendi işine dalmış."

Pek çok şey yapan bin kişi... ve bu şeyler sürekli kafalarında devam ediyordu. Bunları dışarıya dökebilmeleri onlar için büyük bir talihti. Böyle bir çarpıcı olaylar dizisi işte.

Jayantibhai, Mount Abu kampının sorumlusuydu; en yakın arkadaşlarından biri tüm giysilerini üzerinden çıkardı. Bir sürpriz oldu bu! Jayantibhai yanımda duruyordu; gözlerine inanamadı. Bu adam çok ciddi, çok zengin biriydi; bin kişinin gözü önünde ne yapıyordu böyle? O sırada adam oraya gelmiş olduğum otomobili itmeye başladı -Jayantibhai'nin otomobiliydi bu. Dağlardaydık, tam ileride bin kademlik bir uçurum vardı; adam çırılçıplak arabayı itiyordu.

Jayantabhai, bana, "Ne yapmalı?" diye sordu. "Arabayı tahrip edecek; bu adamın arabama karşı olduğu hiç aklıma gelmemişti. Yakın arkadaşız."

Ben de ona dedim ki: "Sen de öteki yandan it; yoksa, adam neredeyse onu..."

Jayantibhai arabayı durduruyordu; arkadaşı ise etrafında zıplayıp bağırıyordu: "Yolumdan çekil! Hep nefret ettim bu arabadan" -çünkü onun Jayantibhai'nin bana tahsis ettiği gibi bir ithal otomobili yoktu. Ben Mount Abu'ya yılda üç ya da dört kez geliyordum; Jayantibhai de bu arabayı sadece bana tahsis ediyordu.

Arkadaşı, bir ithal otomobile sahip olmadığından, içinde kıskançlık duymuş olmalıydı. O sırada durumu gören birkaç kişi yardım için atıldı. Adam, bu kadar kişinin kendini engellediğini görünce, protesto etmek için önümde bulunan ağaca tırmandı. Tepesine çırılçıplak oturup, ağacı sallamaya başladı. Bin kişinin üstüne, tepesinde bulunduğu ağaçla birlikte düştüğü takdirde her çeşit tehlike mevcuttu. Jayantibhai, "Ne yapmalı şimdi?" diye sordu.

"O senin arkadaşın. Kaygılanma, bırak onu. İnsanları kenara çek sadece; onun ne isterse yapmasına izin ver. Arabayı tahrip etmiyor artık. En fazla birkaç kemiğini kıracaktır." dedim.

İnsanlar uzaklaşınca, adam da durdu. Sessizce ağaçta oturdu. Meditasyon bittikten sonra, o hâlâ ağaçta oturuyordu. Jayantibhai, "Aşağıya in. Meditasyon bitti." dedi ona. Adam sanki uykudan uyanmış gibi etrafına bakındı ve çıplak olduğunu gördü. Ağaçtan aşağıya atlayıp giysilerine atıldı, "Ne oldu bana?" diye sordu. Geceleyin bana gelip şöyle dedi: "Bu çok tehlikeli bir meditasyondu! Kendimi ya da başka birini öldürebilirdim. Arabayı tahrip edebilirdim. Hem ben Jayantibhai'nin en yakın arkadaşıyım; hiç düşünmemiştim ki... ama, kuşkusuz böyle bir düşünce içime yerleşmiş olmalı."

"Her zaman onun arabasıyla gelmeniz fikrinden nefret ettim; onun ithal bir otomobil sahibi olması fikrinden nefret ettim, ama içimde tüm bunların bilincinde değildim. Peki, ağaçta ne yapıyordum? İçimde çok fazla şiddet taşımış olmalıyım. İnsanları öldürmek istedim."

Bu meditasyon son derece yararlıydı. Bir saatte insanları öylesine çok rahatlatıyordu ki, bana şöyle diyorlardı: "Kafadan ağır bir yük kalkmış gibi geliyor. Zihnimizde taşıdıklarımızın farkında değildik." Bunun farkında olmaya gelince, sınırsız bir ifadenin dışında başka hiçbir yol yoktur.

Yalnızca küçük bir deneydi bu, insanlara buna devam etmelerini söyledim: Yakında yolunuza daha birçok şey çıkacak; bir gün her şeyin tükendiği bir noktaya varacaksınız. Yalnızca hiç kimseye müdahale etmemeyi ve yıkıcı olmamayı unutmayın. Söylemek istediğiniz her şeyi söyleyin, sövüp sayın, ne isterseniz —ve biriktirmiş olduğunuz her şeyi

tüketin.

Ama, garip bir dünyadır bu. Racastan hükümeti, meclisinden, Mount Abu'da kamp kuramayacağıma dair bir karar geçirdi; çünkü, orada olan her şeyi duymuşlardı - mükemmel bir dürüstlükte olan kişiler neredeyse çıldırıyor, her türlü şeyi yapmaya başlıyordu. Şu anda meclisteki siyasetçilerin insan aklı, onun karşılaştığı engeller, engellerin nasıl yok edileceği ve nasıl yakılacağına dair hiçbir fikirleri yok. Bu meditasyonu durdurmaya mecbur kaldım; aksi halde, Mount Abu'da kamp kurmama izin vermeyeceklerdi.{36}

ÖZGÜRLÜĞE GÖTÜREN TAVSİYELER

ÜÇ ESAS UNSUR

MEDİTASYONDA birkaç unsur vardır; yöntem ne olursa olsun, her yöntemde bu birkaç esas unsur gereklidir. Birincisi gevşeme durumudur: Akılla savaşım yok, aklı denetlemek yok, yoğunlaşma yok. İkincisi, neler olduğunu gevşek bir farkındalıkla, hiçbir müdahale olmaksızın gözleyin -sessizce, hiçbir yargı, değerlendirme olmaksızın sadece aklı gözlemleme. Üç unsur şunlardır: Gevşeme, gözleme, yargıda bulunmama; yavaş yavaş üzerinize büyük bir sessizlik çöker. İçinizdeki her hareket kesilir. Sizsiniz, ama "Ben'im"in hiçbir anlamı yok -yalnızca katışıksız bir uzam. Yüz on iki meditasyon yöntemi mevcuttur. Tüm bu yöntemler üzerine konuştum. Bunlar yapı itibariyle farklılık gösterirler; ama, temel nitelikleri aynı kalır: Gevşeme, gözlemcilik, yargıdan kaçınma.{37}

ŞAKACI OLUN

Milyonlarca kişi meditasyonu ıskalıyor; çünkü, meditasyon yanlış çağrışımlar yüklü. Çok ciddi görünür, kasvetli, sanki içinde kiliseye ait bir şey varmış gibi görünür; sanki ölmüş ya da ölmek üzere olan insanlar -kederli, ciddi, asık yüzlü, neşesini, eğlenceyi, şakacılığını, kutlamayı yapma nedenlerini yitirmiş insanlar için gibi görünür...

Meditasyonun nitelikleri şunlardır: Gerçekten meditasyona uygun kişi şakacıdır; yaşam onun için bir eğlencedir, yaşam bir leela, bir oyundur. O, yaşamın muazzam şekilde tadını çıkarır. Ciddi değildir. Rahatlayıp gevşemiştir.{38}

SABIRLI OLUN

Telaş içinde olmayın. Telaş etmek, çoğunlukla gecikmeye neden olur. Susadığınız zaman sabırla bekleyin -bekleyiş ne kadar yoğun olursa, beklediğiniz şey o kadar erken gelir.

Tohumu serptiniz, şimdi gölgeye oturup ne olduğunu gözleyin. Tohum çatlayacak, çiçek açacaktır; ama süreci hızlandıramazsınız. Her şey zamana gereksinmez mi? Çalışmalısınız, ama sonuçları Tanrı'ya bırakın. Yaşamda hiçbir şey boşa gitmez; özellikle de gerçeğe doğru atılmış adımlar.

Ama zamanla sabırsızlık çıkagelir; sabırsızlık şiddetli istekle gelir, ama bir engeldir bu. Şiddetli isteği muhafaza edip, sabırsızlığı fırlatıp atın.

Sabırsızlığı şiddetli istekle karıştırmayın. Şiddetli istekte mücadele değil, özlem vardır; sabırsızlıktaysa özlem değil, mücadele vardır. Özlemde istek değil, bekleyiş vardır, sabırsızlıkta ise bekleyiş yerine istek vardır. Şiddetli istekte sessiz gözyaşları vardır; sabırsızlıkta dinmeyen bir mücadele vardır.

Gerçeğe akın edilemez; mücadele yoluyla değil, teslim olma yoluyla ulaşılır ona. O, tümüyle teslim olmak suretiyle fethedilir.{39}

SONUÇ ARAMAYIN

Ego sonuca yönelir, akıl her zaman sonuçlara şiddetli bir istek duyar. Akıl hiçbir zaman eylemin kendisiyle ilgilenmez, sonuca ilgi duyar: 'Bundan ne elde edeceğim?' Akıl herhangi bir eylemde bulunmadan bir şey elde etmeyi başarabilirse, en kestirme yolu seçer.

Bu nedenle eğitimli insanlar çok kurnaz olurlar, çünkü kestirme yolları bulabilirler. Yasal yollardan para kazanmak bütün yaşam sürenizi alır. Ancak kaçakçılık yaparak, kumar oynayarak ya da başka bir şey yaparak -bir siyasi lider, başbakan, devlet başkanı olarak- o zaman bütün kestirme yollar elinizin altındadır. Eğitimli kişi kurnaz olur. Bilge olmaz, yalnızca akıllı olur. O kadar kurnaz olur ki hiçbir şey yapmadan her şeye sahip olmak ister.

Yalnızca sonuca yönelmeyenler meditasyon yapabilirler. Meditasyon herhangi bir amaca yönelmeyen bir durumdur.{40}

FARKINDALIĞI DEĞERLENDİRİN

Farkında olduğunuz sırada, farkındalıktan zevk alın; farkında olmadığınız sırada farkında olmamanın tadını çıkarın zevk alın. Bunda yanlış bir şey yoktur; zira, farkında olmamak bir dinlenme gibidir. Aksi halde, farkındalık bir gerilim haline gelir. Yirmi dört saat uyanık durursanız, kaç gün hayatta kalabileceğinizi sanıyorsunuz? Bir insan gıdasız üç ay yaşayabilir; uykusuz üç hafta içinde aklını kaçırıp, intihara teşebbüs edecektir. Gündüz tetiktesiniz, gece gevşeyip dinlenirsiniz; bu gevşeme gündüz daha tetikte, dinç olmanıza yardım eder. Dinlenme sürecinden geçmiş olan enerjiler, sabah yeniden daha canlı olurlar.

Meditasyonda da aynı şey olur: Birkaç dakika boyunca mükemmel bir biçimde farkındasınız, doruktasınız; birkaç dakika boyunca da vadide, dinlenmedesiniz. Farkındalık yok oldu, unuttunuz onu. Ama, bunda yanlış olan nedir?

Basittir bu. Farkında olmamak sayesinde, farkındalık taptaze, genç olarak tekrar yükselecektir ve bu sürecektir. Her ikisinin de tadını çıkarabilirseniz, bir üçüncü haline

gelirsiniz; anlaşılması gereken nokta da budur: ikisinin de tadını çıkarabilirseniz, bu, her iki durumda da olmadığınız anlamına gelir -ne farkındalık ne de farkında olmama- siz ikisinden birden zevk alan birisiniz. Öteden bir şey girer.

Aslında, bu gerçek tanıktır. Tadını çıkardığınız mutluluk, bunda yanlış olan nedir? Mutluluk gidip, hüzünlendiğiniz zaman, hüzünde yanlış olan nedir? Keyif alın ondan. Bir kez hüzünden keyif aldığınızda, o zaman her iki durumda da değilsinizdir.

Size anlattığım şudur: Hüzünden keyif alırsanız, o kendi güzelliklerine sahiptir. Mutluluk birazcık sığdır; hüzünse çok derindir; bizzat bir derinliği vardır. Hiçbir zaman hüzünlenmemiş bir kişi sığ; sadece yüzeyde olacaktır. Hüzün karanlık bir geceye benzer, çok derindir. Karanlıkta ve aynı zamanda hüzünde bir sessizlik vardır. Mutluluk baloncuklarındaysa bir ses vardır. O, dağlardaki bir nehir gibidir; ses yaratır. Ama, dağlardaki bir nehir hiçbir zaman çok derin olamaz; her zaman sığdır. Nehir düzlüğe geldiği zaman, derinleşir; ama, ses kesilir. Kımıldamıyormuş gibi hareket eder. Hüzün bir derinliğe sahiptir.

Neden dert yaratalım? Mutluluk sırasında mutlu olun, keyfini çıkarın onun. Onunla özdeşleşmeyin. Mutlu olun dediğimde, mutluluğun keyfini çıkarın demek istiyorum. Hareket ettiği ve değiştiği bir iklim olmaya bırakın onu. Sabah değişip öğle olur, öğle ikindiye dönüşür, sonra da gece gelir. Bırakın mutluluk çevrenizde bir iklim olsun. Onunla keyiflenin; hüzün geldiği zaman onunla da keyiflenin. Size, durum ne olursa olsun keyiflenmeyi öğretiyorum. Sessizce oturun ve hüznün tadını çıkarın; birden hüzün, hüzün değildir artık; kendi içinde güzel, sessiz, dingin bir an haline gelmiştir. Onda hiçbir yanlışlık yoktur.

Derken nihai simya gelir; birdenbire her ikisinde de olmadığınız gerçeğine vardığınız nokta -ne mutluluk ne de hüzün durumunda. Bekçisinizdir siz: dorukları gözlersiniz, vadileri gözlersiniz; ama, her ikisi de değilsinizdir.

Bir kez bu noktaya varıldı mı, her şeyi kutlamayı sürdürebilirsiniz. Yaşamı kutlar, ölümü kutlarsınız.{41}

MAKİNELER YARARLI OLUR, AMA MEDİTASYON YARATMAZ

Dünyada, size meditasyon sunabileceği öne sürülen çok sayıda makine geliştirildi; yalnızca kulaklıkları takmanız gerekiyor ve gevşiyorsunuz; on dakika içinde meditasyon durumuna ulaşıyorsunuz.

Tam bir aptallıktır bu; ama, böyle bir fikrin teknikle uğraşan kişilerin akıllarına gelmesinin bir nedeni vardır. Akıl uyanık olduğunda belirli bir dalga uzunluğunda işlev görür. Düş kurduğunda başka bir dalga uzunluğunda çalışır. Derin uyku halinde olduğu

zaman daha başka dalga uzunluğunda işlev görür. Ama, bunlardan hiçbiri meditasyon değildir.

Binlerce yıldan beri meditasyona turiya, 'dördüncü' diyoruz. En derin uykunun ötesine geçtiğinizde ve hâlâ farkında olduğunuzda, bu farkındalık meditasyondur. Bir deneme değildir bu; sizsiniz, asıl varlığınızdır.

Ama, bu ileri teknoloji ürünü mekanizmalar, doğru ellerde çok iyi kullanımda olabilir. Onlar dalga türünüzü kafanızda yaratmaya yardım ederler; böylece yarı uykuda gibi, kendinizi gevşemeye başlamış hissedersiniz... Düşünceler kaybolur ve içinizde her şeyin sessizleştiği bir an gelir. Dalgaların derin uyku zamanındaki anıdır bu. Bu derin uykunun farkında olmayacaksınız, ama on dakika sonra, makineden ayrıldığınız zaman, etkileri göreceksiniz: Sakin, sessiz, huzurlusunuz, kaygı yok, gerginlik yok; yaşam daha eğlenceli ve neşeli olmuş gibi gelir. Kişi, kendini içsel banyo yapmış gibi hisseder. Tüm varlığınız sakin ve kayıtsızdır.

Makinelerle her şey çok bellidir; çünkü, onlar sizin yaptığınız hiçbir şeye bağımlı değillerdir. Tamamen müzik dinleme gibidir bu: Kendinizi huzurlu, uyumlu hissedersiniz. Bu makineler sizi üçüncü duruma yükseltir -derin uyku, rüyasız uyku.

Ama, bunun meditasyon olduğunu düşünüyorsanız, yanılıyorsunuz. Bu sadece iyi bir deneyimdir; bu derin uyku anındayken, bir de daha akıl dalgalarını değiştirmeye başladığı sırada, başlangıçtan beri farkında olabilirseniz... Daha tetikte, daha uyanık, daha gözlemleyici olmalısınız -ne mi oluyor?- aklın gitgide uykuya daldığını göreceksiniz. Eğer aklın uykuya daldığını görebilirseniz... aklın uykuya daldığını gören kişi varlığınızdır; her türlü sahici meditasyonun amacı budur.

Bu makineler o farkındalığı yaratamaz. Bu farkındalığı siz yaratmak zorunda kalacaksınız; ama kuşkusuz, bu makineler on dakikada belki de yıllarca çabayla yaratmayı başaramayacağınız bir olanağı yaratabilir. Bu yüzden, bu yüksek teknoloji aygıtlarına karşı değilim; bütünüyle onlardan yanayım. Tek istediğim, dünyanın her yanına bu makineleri yayan kişilerin iyi bir iş yaptıklarını, ama bunun eksik kalmış bir iş olduğunu bilmeleridir. Ancak çok derin bir sessizlik içindeki kişi aynı zamanda yanmaktaki küçük bir farkındalık alevi gibi, aynı zamanda tetikte de olunca tamamlanacaktır bu. Her şey kaybolur, her taraf karanlıktır, sessizdir ve huzurludur -ama dalgalanmayan bir farkındalık alevi vardır. Böylece makine doğru ellerdeyse, kişi gerçek unsurun makine aracılığıyla gelmeyeceğini düşünebilmişse, makine bu alevin büyüyebileceği başlıca alanı yaratabilir. Ama, bu alev makineye değil size bağlıdır.

Bu yüzden, bir yandan büyük ölçüde bu makinelerden yanayım, diğer yandan da

onlara çok karşıyım; çünkü, sayısız insan 'Meditasyon budu/ diye düşünecek ve aldanacaktır. Bu makineler çok geniş ölçüde zarara yol açacaksa da, pek yakında tüm dünyaya yayılacak. Oldukça basitler -içlerinde fazla bir şey yok; sadece belirli dalgaların yaratılması söz konusu. Müzikçiler bu makinelerin insanlarda hangi dalgaları yarattıklarını öğrenebilir ve bu dalgaları müzik aletleri aracılığıyla yaratmaya başlayabilirler. Müzikçiler bu dalgaları sizin için yaratabildiklerine göre, makinelere gerek yoktur; uykuya dalmaya başlayacaksınız! Ama, en derin uykuda bile uyanık kalabilirseniz, sadece bir adım ileride bilinçsiz hale geleceğinizi fark ettiğiniz zaman, bir sırrı öğrenmişsinizdir. Bu makinenin güzel bir şekilde kullanılabildiğini.

Hem bu, dünyadaki tüm makineler için doğrudur: Onlar, doğru ellerde büyük ölçüde insanoğlunun çıkarma kullanılabilirler. Yanlış ellerde engelleyici olabilirler. Ne yazık ki, çok sayıda yanlış el var...

Ama meditasyon değil bu; havada sürekli çevrenizde hareket eden radyo dalgalarının basit bir değişikliğidir. Bir deneyim olarak yararlı olabilir kuşkusuz; yoksa, birçok kişi için meditasyon sadece bir sözcük olarak kalır. Bazen meditasyon yaptıklarını düşünürler. Ortada bir kuşku kalır; kişi meditasyon yapıyor mu, yapmıyor mu diye.

Oysa, Batı'da akıl mekaniktir, yaklaşım mekaniktir; her şeyi bir makineye indirgiyorlar -bunu başaracak güçteler de. Ama, makine gücünün ötesinde olan bazı şeyler de vardır. Farkındalık hiçbir makine tarafından yaratılamaz; herhangi bir yüksek teknolojinin kapsamının ötesindedir. Ama, teknoloji size ne verebilirse kullanılabilir kuşkusuz. Meditasyona çok güzel bir atlama alanı gibi kullanılabilir.

Bir kez farkındalığın tadını aldınız, belki de makine bunun gitgide açık bir hale gelmesinde yardımcı olabilir; böylece farkındalık makinenin yaratmakta olduğu sessizlikten biraz daha ayrılır. Makinesiz yapmayı bir kez öğrendiniz mi, makine size büyük ölçüde yardım etmiştir.{42}

SİZ DENEYİMLERİNİZ DEĞİLSİNİZ

Unutulmaması gereken en temel husus -yalnız sizin tarafınızdan değil, herkes tarafından- içsel yolculuğunuzda rastladığınız her neyse, sizin o olmadığınızdır.

Siz ona tanıklık edensiniz -o hiçlik olabilir, sonsuz mutluluk olabilir, sessizlik olabilir. Ama, bir şey unutulmamalıdır- başınızdan geçen deneyim ne kadar güzel ve mutluluk verici olsa da siz o değilsiniz.

Siz onu yaşayan kişisiniz; ileriye, ileriye, daha ileriye giderseniz, gezideki sonuç geride deneyim kalmadığı zamandaki noktadır -ne sessizlik, ne mutluluk, ne de hiçlik. Sizin için nesne diye bir şey kalmamıştır, sadece özne olarak siz varsınızdır.

Ayna boştur. Hiçbir şey yansıtmıyor. O, sizsiniz.

İçsel âlemin büyük gezginleri bile güzel deneyimler içinde sıkışıp kalmış ve 'Kendimi buldum' diye düşünerek bu deneyimlerle özdeşleşmişlerdir. Onlar tüm deneyimlerin yok olduğu son aşamaya ulaşmadan önce durmuşlardır.

Aydınlanma bir deneyim değildir. O, tamamen yalnız başınıza bırakıldığınız, hiçbir şey bilmediğiniz durumdur. Güzel de olsa, hiçbir nesne mevcut değildir. Yalnızca o anda, hiçbir nesne tarafından engellenmeyen bilinçliliğiniz bir dönüş yapar ve kaynağa geri gider.

O, kendi kendini kavrayış olur. Aydınlanma olur.

'Nesne' konusunda size bir hatırlatma yapmalıyım. Her nesne, engel anlamına gelir. Sözcüğün gerçek anlamı engel, karşı çıkıştır.{43}

Bu yüzden nesne dışınızda, maddi dünyada olabilir; nesne içinizde, psikolojik aleminizde olabilir, nesne kalbinizde, duygularınızda, hislerinizde, duygusallıklarınızda, ruh hallerinizde olabilir. Nesneler, hatta ruhani âleminizde bile olabilir. Üstelik öyle bir vecd halindedirler ki insan daha fazla olabileceklerini hayal edemez. Dünyanın çok sayıda mistik kişisi vecd halinde çakılıp kaldı. Güzel bir mevki, manzaralı bir mevkidir bu; ama, onlar henüz yuvaya varmadılar.

Tüm deneyimlerin yok olduğu bir noktaya geldiğinizde, hiç nesne de yoktur; o zaman, engelsiz bilinçlilik bir daire içinde hareket eder -varoluşta, engellenmiş değilse, her şey bir döngü içinde hareket eder- varlığınızın aynı kaynağından gelir, çepeçevre gider. Hiçbir engel bulmayınca -ne deneyim, ne de karşı geliş- gerisin geri gider. Öznenin kendisi nesne haline gelir.

J. Krishnamurti'nin tüm yaşamı boyunca sürekli söylediği budur: gözlemci gözlemlenen haline geldiği zaman, vardığınızı anlayın. Bundan önce yolda binlerce şey vardır. Beden onlara, kundalininin merkezleri diye bilinen deneyimlere dönüşen kendi deneyimlerini verir; yedi merkez yedi lotus çiçeği olur. Her biri ötekinden daha büyük ve daha boyludur; rayiha ise sarhoş edicidir. Zihin sınırsız, sonsuz büyük uzamlar verir size. Ama temel ilkeyi unutmayın: henüz gelmedi.

Geziden ve gezide karşılaştığınız tüm sahnelerden -ağaçlar, dağlar, çiçekler, nehirler, güneş, ay ve yıldızlardan- keyif alın; ama, sizin gerçek öznelliğiniz onun kendi nesnesi oluncaya kadar hiçbir yerde durmayın. Gözlemci gözlendiğinde, bilici bilindiğinde, kâhin görüldüğünde yuvaya varılmıştır.

Bu yuva, birlikte yaşamlar boyu araştırmış olduğumuz gerçek bir mabettir; ama,

biz her zaman yanlış yoldan gideriz. Güzel deneyimlerle tatmin oluruz.

Cesur bir araştırıcı, tüm güzel deneyimleri geride bırakmalı, yoluna devam etmelidir. Tüm deneyimler tükendiğinde ve insan yalnızlığıyla başbaşa kaldığı zaman... Bundan daha büyük bir vecd hali, daha mutlu bir mutluluk, daha gerçek bir gerçek yoktur. Tanrısallık dediğim şeye girdiniz, bir tanrı halini aldınız.

Yaşlı bir adam doktoruna gitti. "Tuvalet sorunlarım var." diye yakındı.

"Yaa, bir bakalım. İdrara çıkışınız nasıl?"

"Bir bebek gibi, her sabah saat yedide."

"İyi. kalın bağırsağınızın faaliyeti ne durumda?"

"Saat gibi, her sabah sekizde."

"Öyleyse, sorun nedir?" diye sordu doktor.

"Saat dokuza kadar uyanamıyorum."

Uykudasınız ve uyanmanın vakti geldi.

Tüm bu deneyimler, uykudaki bir aklın deneyimleridir. Uyandırılmış bir aklın hiç deneyimi olmaz.{44}

GÖZLEMCİ TANIK DEĞİLDİR

Gözlemci ve gözlenen tanığın iki yüzüdür. Birbirlerinin içinde kayboldukları, birbirlerinin içinde eridikleri, tek oldukları zaman, tanık ilk kez kendi bütünlüğü içinde ortaya çıkar.

Ama, birçok kişi için de bir sorun ortaya çıkar. Sebep, gözlemciyi tanık diye düşünmeleridir. Kafalarında gözlemci ile tanık eşanlamlıdır. Yanıltıcıdır bu; gözlemci tanık değil, yalnızca onun bir parçasıdır. Ne zaman parça kendini bütün olarak düşünse, yanlış zuhur eder.

Gözlemci öznel olan demektir, gözlenense nesnel olan anlamına gelir; gözlemci gözlenenin dışında olan demektir; gözlemci içeride olan anlamını da taşır. İçerisi ve dışarısı birbirinden ayrılamaz; birliktedirler, yalnızca birlikte olabilirler. Bu beraberlik, ya da daha iyisi bu teklik denendiğinde, tanık ortaya çıkar.

Tanıklığı uygulayamazsınız. Tanıklığı uygularsanız, gözlemciliği uygulamış olacaksınız sadece; gözlemciyse tanık değildir.

Ne yapılmalı o zaman? Eritme yapılmalı, birleşme yapılmalı. Bir gül goncası görünce, bir nesnenin görüldüğünü ve gören olarak özneyi tümüyle unutun. Anın güzelliği

ve ânın kutsaması her ikinizi de taçlandırsın; böylece, gül ve siz bir daha ayrılmaz, bir ritim, bir şarkı, bir vecd haline gelirsiniz.

Sevme, müziği deneyimleme, güneşin batışını seyretme sürekli tekrarlansın. Bir fazlası daha iyi olur; zira o bir sanat değil, bir hünerdir. Onu omuzlamak zorundasınız; onu bir kere ele geçirdiğinizde her yerde, her zaman tetikleyebilirsiniz.

Tanıklık ortaya çıktığı zaman, tanıklık yapan hiç kimse ve tanık olunacak hiçbir şey yoktur. O, hiçbir şey yansıtmayan temiz bir aynadır. Onun bir ayna olduğunu söylemek bile doğru değil; bir yansıma olduğunu söylemek daha doğru olurdu. Daha çok dinamik bir katılım ve karışım işlemidir; durağan bir olgu olmayıp, bir akıştır. Gül size ulaşır, siz gülün içine ulaşırsınız: varlığın bir paylaşımıdır bu.

Tanığın gözlemci olduğu fikrini unutun; değildir. Gözlemci uygulanabilir, tanıklık meydana gelir. Gözlemci, bir tür yoğunlaşmadır; gözlemci sizi birbirinizden ayrı tutar. Gözlemci, benliğinize değer katacak, onu güçlendirecektir. Gözlemci oldukça, kendinizi giderek daha çok bir ada gibi hissedeceksiniz -ayrı, mesafeli, uzak.

Çağlar önce, tüm dünyadaki rahipler gözlemciyi uygulamışlardı. Bunu tanıklık diye adlandırmış olabilirler; ama tanıklık değildir. Tanıklık tümüyle farklı bir şeydir, nitelik bakımından farklıdır. Gözlemci uygulanabilir, geliştirilebilir; uygulama yoluyla daha iyi bir gözlemci olabilirsiniz.

Bilim adamı gözlemler, gizemci tanıklık eder. Bilimin bütün işlevi gözleme aittir: Çok sağlam, akut, keskin gözlem; böylece hiçbir şey atlanmaz. Ama, bilim adamı Tanrı'yı tanımaya yaklaşamaz. Gözlemi gerçekten çok uzmanca olmakla beraber, Tanrı'dan habersiz kalır yine de. Tanrı'yla karşılaşmaz; aksine bu Tanrı'yı yadsır; çünkü ne kadar gözlem yaparsa -ki kendi süreci bütünüyle gözlemden oluşur- varoluştan o kadar ayrılır. Köprüler yıkılmış ve duvarlar yükseltilmiştir; o, kendi benliğinin içine hapsedilmiş hale gelir.

Gizemli tanıklıklar. Ama, tanıklığın bir olay, bir yan ürün -her an, her durumda, her deneyimde bütün olmanın bir yan ürünü- olduğunu unutmayın. Bütünlük anahtardır: Bütünlüğün dışında tanıklığın kutsaması artar.

Gözleme konusundaki her şeyi unutun; bu size gözlemlenen nesne hakkında daha kusursuz bilgi verecektir; ama kendi bilinçliliğinizden kesinlikle habersiz kalacaksınız.{45}

MEDİTASYON BİR HÜNERDİR

Meditasyon öyle gizemli bir şeydir ki, hiç aykırılık olmaksızın bir bilim, bir sanat, bir

hüner diye adlandırılabilir.

Yapılması gereken açık ve seçik bir teknik olduğundan bir bakıma bilimdir. İstisnaları yoktur, hemen hemen bilimsel bir yasadır.

Ama, farklı bir görüş açısından, onun bir sanat olduğu da söylenebilir. Bilim, aklın genişletilmesidir -matematiktir, mantıktır, ussaldır.

Meditasyon akla değil, kalbe aittir -mantık değildir, sevgiye daha yakındır. Öteki bilimsel etkinliklere değil, daha çok müziğe, şiire, resme, dansa benzer; bundan dolayı, bir sanat denilebilir ona.

Ama, meditasyon öyle bir gizemdir ki, 'bilim' ve 'sanat' adı verilmesi onu tüketmez. O, bir hünerdir -o hüneri ya kazanırsınız ya da kazanmazsınız. Hüner, bilim değildir; öğretilemez. Hüner, bir sanat değildir. Hüner, insan kavrayışının en gizemli unsurudur.{46}

Çocukluğumda bir ustaya gönderildim, usta bir yüzücüye. O, kasabanın en iyi yüzücüsüydü; suya bu kadar çok sevgi duyan bir kişiye hiç rastlamadım. Su onun tanrısıydı; ona tapardı, nehir de onun eviydi. Erken saatte -sabahın üçünde- onu nehirde bulabilirdiniz. Akşam da nehirde bulurdunuz onu; gece ise nehir kıyısında oturmuş, meditasyon yaparken bulurdunuz. Tüm yaşamı, nehre yakın olmak üzerine kuruluydu.

Ona teslim edildiğim zaman -yüzmeyi öğrenmek istiyordum- bana baktı, bir şey hissetti. "Ama yüzmeyi öğrenmenin bir yolu yoktur; seni suya atabilirim; o zaman yüzme kendiliğinden gelir. Onu öğrenmenin yolu yoktur; öğretilemez. O, bir bilgi değil, bir hünerdir." dedi.

Ve öyle yaptı beni suya atıp, kendi kıyıda durdu. İki üç kez dibi boyladım; neredeyse boğulacakmışım gibi hissettim. O, sadece orada duruyordu; bana yardım etmeyi denemedi bile. Kuşkusuz yaşamınız tehlikede olduğu zaman, elinizden ne gelirse yaparsınız. Böylece ben de ellerimi oynatmaya başladım -gelişigüzel, telaşlı hareketlerdi, ama beceri kendiliğinden geldi. Yaşamınız tehlikede olduğu zaman, elinizden gelen her şeyi yaparsınız... Ve ne zaman elinizden geleni tümüyle yapsanız, bir şeyler olur!

Yüzebildim! Dehşete düşmüştüm! "Gelecek sefer" dedim, "beni suya atmanıza gerek yok -kendim atlayacağım. Doğal can simidinin beden olduğunu biliyorum şimdi. Yüzme söz konusu değil, mesele su unsuruyla uyum sağlamakta. Su unsuruyla bir kez uyum sağladınız mı, o sizi korur."

O zamandan beri çok sayıda kişiyi yaşam nehrine attım. Kenarda durdum sadece... Eğer atlamayı göze alırlarsa, hemen hiçbiri başarısızlığa uğramaz. Birey öğrenmek zorundadır.{47}

Hüneri elde etmeniz belki birkaç gün alabilir! O bir hünerdir! Sanat değildir! Meditasyon bir sanat olsaydı, öğretilmesi pek kolay olabilirdi. Bir hüner olduğu içindir ki, denemek zorundasınız; onu yavaş yavaş elde edersiniz. Japon psikoloji profesörlerinden biri altı aylık bir çocuğa yüzme öğretmeyi deneyerek başarı kazandı. Sonradan üç aylık bir çocukla denedi -başarı kazandı yine. Şimdi yeni doğmuş bir bebekle deniyor; başaracağını umuyorum. Her olanak vardır burada- çünkü o bir hünerdir. Başka hiçbir tür deneyime gerek duymaz: Yaşa, eğitime... Sadece bir hünerdir. Altı aylık ya da üç aylık bir bebek yüzebiliyorsa, doğallıkla 'nasıl' yüzüldüğü fikriyle doğuştan donanmışız... Yalnızca onu keşfetmeliyiz. Küçücük bir çabayla, onu keşfedebileceksiniz. Aynısı meditasyon için de doğrudur -yüzme konusundan daha doğru. Biraz çaba göstermelisiniz sadece.{48}

3. BÖLÜM - MEDİTASYONLAR



UYANMAK İÇİN İKİ ETKİLİ YÖNTEM

BUNLAR gerçekten meditasyon değildir. Uyum sağlıyorsunuz sadece. Bu sanki, Hintli klasik müzik sanatçılarının yarım saat ya da bazen daha uzun süre, çalgılarını ayarlamaları gibidir - kusursuz olsun ya da olmasın. Sazların tellerini gerip gevşetirler; davulcu davulunu durmadan kontrol eder –kusurzuz mu, değil mi diye. Bir saat boyunca bunları yapıp dururlar. Müzik değildir bu; bir hazırlıktır sadece.

Kundalini gerçekten bir meditasyon değildir. Yalnızca bir hazırlıktır. Aletinizi hazırlıyorsunuz. O hazır olduğunda, sessizce durursunuz, o zaman meditasyon başlar. Böylece, tamamen oradasınızdır. Kendinizi sıçrayarak, dans ederek, soluklanarak, haykırarak uyandırdınız -tüm bunlar, olağan zamanlara göre sizi daha tetikte kılan oyunlardır. Bir kez tetikte olduktan sonra, bekleyiş gelir. Bekleyiş meditasyondur. Tam bir farkındalık içinde bekleyiş. Sonradan da meditasyon gelir, üzerinize çöker, sizi kuşatır, çevrenizde oynar, dans eder, sizi temizler, arındırır, değiştirir.

DİNAMİK MEDİTASYON: KATARSİS VE KUTLAMA

MEDİTASYON bir enerji olgusudur. Bütün enerjiler konusunda anlaşılması gereken çok temel bir şey ve anlaşılması gereken temel yasa şudur: Enerji iki kutup arasında hareket eder. Yalnızca bu biçimde hareket eder; hareket etmesinin başka hiçbir yolu yoktur. İki kutup arasında hareket eder.

Herhangi bir enerjinin dinamik olması için, karşıt kutup gereklidir. Aynen negatif ve pozitif kutuplar arasında hareket eden elektrik gibidir bu. Eğer sadece negatif kutup varsa, elektrik meydana gelmeyecektir; ya da sadece pozitif kutup varsa, elektrik meydana gelmeyecektir. İki kutup birden gereklidir. İki kutup birbiriyle karşılaşırsa elektrik yaratır; kıvılcımlar oluşur o zaman.

Olgunun her örneği için bu böyledir. Yaşam sürüp gider: kadın ile erkek arasındaki kutuplaşmayla. Kadın negatif yaşam enerjisidir; erkekse pozitif kutup. Onlar elektriklidir - bundan dolayı da çok fazla çekim vardır arada. Yalnız erkekle, yaşam ortadan yok olurdu; yalnız kadınla yaşam olmaz, sadece ölüm olurdu. Erkekle kadın arasında bir denge vardır. Erkekle kadın arasında -bunlar iki kutup, iki kıyıdır- akar yaşam nehri.

Her nereye baksanız, kendini dengeleyen aynı enerjinin kutuplar içinde hareket ettiğini görürsünüz.

Bu kutupluluk meditasyon için çok anlamlıdır; çünkü, akıl mantıksaldır, yaşam ise diyalektikle ilgilidir. Akıl mantıksaldır dediğim zaman, bu, aklın bir çizgide hareket ettiği anlamına gelir. Yaşam diyalektiğe aittir dediğim zaman, yaşamın karşıtına doğru, bir çizgide hareket etmediği anlamına gelir. O, negatiften pozitife zigzaglar yapar -pozitiften negatife, negatiften pozitife. O, zigzaglar yapar; karşıtları kullanır.

Akıl bir çizgide hareket eder; basit düz bir çizgide. Karşıta doğru hareket etmez - karşıtı yadsır. Akıl bire inanır; yaşamsa ikiye.

Böylece, akıl ne yaratırsa yaratsın, her zaman biri seçer. Akıl sessizliği seçerse -akıl yaşamda üretilen bütün o gürültüden bıktıysa ve sessiz olmaya karar verirse- Himalayalar'a gider o zaman. Sessiz olmak ister, herhangi bir tür gürültü çıkaran hiçbir şey yapmak istemez. Kuşların ötüşü bile onu rahatsız eder; ağaçların arasında uğuldayan rüzgâr bir rahatsızlık verir. Akıl sessizlik ister; o, çizgiyi seçmiştir. Karşıt tümüyle yadsınmalıdır şimdi.

Ama, Himalayalar'da yaşayan bu adam -sessizliği arayarak, ötekini, karşıt olanı

görmezden gelerek- ölecek; kuşkusuz, belirsizleşecektir. Sessizliği daha fazla seçtikçe daha da belirsizleşecektir -çünkü, yaşam karşıta, karşıtın meydan okumasına gerek duyar.

İki karşıt arasında var olan farklı bir tür sessizlik vardır. İlki ölüm sessizliğidir, mezarlığın sessizliğidir. Ölmüş bir kişi sessizdir, ama, siz ölmüş bir kişi olmaktan hoşlanmazdınız. Ölmüş bir kişi mutlak surette sessizdir. Kimse onu rahatsız edemez; yoğunlaşması kusursuzdur. Onun dikkatini dağıtmak için hiçbir şey yapamazsınız; aklı kesinlikle sabitlenmiştir. Tüm dünya çevresinde çılgınlık yapsa bile, o kendi yoğunlaşması içinde kalacaktır. Ama, yine de ölmüş bir adam olmaktan hoşlanmazdınız. Sessizlik, yoğunlaşma ya da her ne deniyorsa... ölmüş olmaktan hoşlanmazdınız -zira, sessiz ve ölmüşseniz, sessizlik anlamsızdır.

Sessizlik, siz kesinlikle canlı, yaşam dolu, yaşam ve enerjiyle kaynar durumda olduğunuzda meydana gelmek zorundadır. Sessizlik anlamlıdır o zaman. Ama, o zaman sessizlik farklı, tümüyle değişik bir niteliğe sahip olacaktır. Sıkıcı olmayacaktır. Canlı olacaktır. İki kutbun arasında mahir bir denge olacaktır.

Canlı bir denge, canlı bir yaşam aramakta olan bir adam, hem pazara hem de Himalayalar'a doğru da hareket etmekten hoşlanacaktır. Gürültüden keyif almak için pazara, sessizlikten keyif almak için de Himalayalar'a gidebilir. Bu iki karşı kutup arasında bir denge yaratacak ve sürekli bu dengede kalacaktır. Bu denge çizgisel çabalar aracılığıyla meydana getirilemez.

Zen tekniğinin çabasız çaba dediği şeyin anlamı budur. Bu teknik, çelişkili terimler kullanır -çabasız çaba, kapısız kapı, ya da yolsuz yol.

Zen, çelişkili terimleri her zaman sürecin çizgisel değil, diyalektiksel olduğuna dair size doğrudan bir ipucu vermek için kullanır. Karşıt yadsınmaz, ama özümsenir. Karşıt bir kenara bırakılmaz -kullanılmalıdır. Bir kenara bırakıldığında, size her zaman yük olur. Bir kenara bırakıldığında, size asılır kalır. Kullanılmadığında, çok şey kaçırırsınız.

Enerji dönüştürülüp, kullanılabilir. Şu halde, onu kullanarak daha hareketli, daha canlı olacaksınız. Karşıt özümsenmelidir, süreç diyalektikle ilgilidir o zaman.

Çabasızlık hiçbir şey yapmama, eylemsizlik -akarma- anlamına gelir.

Çaba çok şey yapma, eylem -karma- anlamına gelir. Orada ikisi de olmalıdır.

Çok şey yapın, ama yapan kişi olmayın -ikisinin birden üstesinden gelirsiniz o zaman. Dünyanın içinde hareket edin, ama onun bir parçası olmayın. Dünyanın içinde yaşayın, ama onun sizin içinizde yaşamasına izin vermeyin.

O zaman, çelişki özümsenmiş olur.

Benim yaptığım da budur. Dinamik meditasyon bir çelişkidir. Dinamik çaba, çok çaba, mutlak çaba anlamına gelir. Meditasyon ise sessizlik, çabasızlık, eylemsizlik demektir. Ona diyalektik meditasyon diyebilirsiniz.{49}

DİNAMİK MEDİTASYON İÇİN TALİMATLAR

Bu meditasyonu destekleyen ve her aşamanın başlangıcını belirleyen müzik Osho'nun rehberliğinde bestelenmiştir. Edinmek için arka sayfaya bakın.

Birinci Aşama: 10 Dakika

Hızla burnunuzdan soluk alıp verin; bırakın soluklanma yoğun ve çok sık olsun. Soluk akciğerlerin derinliğine işlemelidir. Soluklanmanızı elinizden geldiğince hızlı yapıp, derin soluk aldığınızdan emin olun. Bunu mümkün olduğunca bütün olarak yapın; bedeninizi kasmadan boynun ve omuzların gevşediğinden emin olun. Tam anlamıyla soluk alıp vermeye başlayıncaya kadar devam edin; bırakın soluğunuz karmakarışık (düzenli, önceden kestirilebilen bir biçimde değil demek istiyorum) olsun. Enerjiniz bir kez harekete geçince, bedeninizi harekete geçirmeye başlar. Bedeniniz hareket etsin; hareketlerinizi daha fazla enerji üretmek için kullanın. Kollarınızı ve bedeninizi doğal olarak oynatmanız enerjinizin yükselmesine yardım edecektir. Enerjinizin toplandığını hissedin; birinci aşama sırasında kendinizi bırakmayın ve asla hız kesmeyin.

İkinci Aşama: 10 Dakika

Bedeninizi takip edin. Bedeninize ne varsa ifade etme özgürlüğü verin... PATLAMA YAPIN!.. Bırakın bedeniniz yönetimi ele geçirsin. Gereken her şeyin dışa atılmasına izin verin. Tamamen çıldırın... Şarkı söyleyin, haykırın, gülün, bağırın, ağlayın, atlayın, çalkalanın, dans edin, tekmeleyin ve kendinizi yerden yere atın. Yapmadık şey bırakmayın, tüm bedeninizi hareket halinde tutun. Azıcık hareket etmek başlamanıza yardım eder. Aklınızın olanlarla ilişki kurmasına izin vermeyin. Bedeninizle bütün olmayı unutmayın.

Üçüncü Aşama: 10 Dakika

Omuzlarınızı ve boynunuzu gevşek bırakarak, iki kolunuzu birden dirseklerinizi kırmaksızın kaldırabildiğiniz kadar yükseğe kaldırın. Kollarınız havada, mümkün olduğu kadar derinden, karnınızdan HU!.. HU!.. HU!., diye bağırıp yukarı aşağı sıçrayın. Ayaklarınız her yere bastığında (tabanların yere temas ettiğinden emin olarak) sesin

cinsiyet merkezinize derinden çarpmasını sağlayın. Neyiniz varsa verin, kendinizi tümüyle tüketin.

Dördüncü Aşama: 15 Dakika

DURUN! Kendinizi hangi durumda bulduysanız öyle donun. Bedeni hiçbir biçimde düzeltmeyin. Bir öksürük, bir kımıldama, herhangi bir şey enerji akışım durduracak ve çaba boşa gitmiş olacaktır. Size olan her şeyin tanığı olun.

Beşinci Aşama: 15 Dakika

Kutlayın!... Orada ne varsa, müzikle ve dansla ifade edin.

Canlılığınızı gün boyunca taşıyın.{50}

KENDİNİ DOĞURMA

Faydalı İpuçları

Dinamik Meditasyon sistemim soluk almayla başlar; zira, soluk alma varlıkta kök salmıştır. Bunu gözlememiş olabilirsiniz, ama soluğunuzu değiştirebilirseniz, bir çok şeyi değiştirebilirsiniz. Soluk alışınızı dikkatle gözlerseniz, öfkeli olduğunuz zaman özel bir soluk alıp verme ritmine sahip olduğunuzu göreceksiniz. Âşık olduğunuzda, tamamen farklı bir ritim gelir size. Gevşediğinizde değişik bir biçimde soluk alırsınız; gergin olduğunuzda daha değişik bir biçimde soluk alırsınız. Gevşemiş ya da öfkeli olduğunuz zamanlarda aynı biçimde soluk alamazsınız. İmkânsızdır bu.

Cinsel bakımdan tahrik olduğunuz zaman soluk almanız değişir. Soluk almanızın değişmesine izin vermezseniz, cinsel olarak uyarılmanız kendiliğinden yok olacaktır. Bu, soluk almanın zihinsel durumunuzla yakından ilişkili olduğu anlamına gelir. Soluk alışınızı değiştirebilirseniz, zihinsel durumunuzu da değiştirebilirsiniz. Ya da zihinsel durumunuzu değiştirebilirseniz, soluk alışınız da değişecektir.

Böylece, soluk almayla başlıyorum ve tekniğin birinci aşamasında on dakika düzensiz bir biçimde soluk alma tavsiyesinde bulunuyorum. Düzensiz soluk almakla, ritimsiz, derin, hızlı, güçlü soluk almayı kastediyorum -mümkün olduğunca güçlü, derin, şiddetli soluk alış ve onu dışarıya atış, alış ve dışarıya atış sadece. Soluk alın; sonra da onu dışarıya atın.

Bu düzensiz soluk alma, baskı altındaki sisteminizde bir karmaşa yaratacaktır.

Nerede bulunuyorsanız, oraya göre belirli bir biçimde soluk alırsınız. Bir çocuk belli bir biçimde soluk alır. Cinsel bakımdan korkuya düşmüşseniz, belli bir biçimde soluk alırsınız. Derin soluk alamazsınız; zira, her derin nefes cinsel merkeze çarpar. Korku doluysanız, derin soluklar alamazsınız. Korku, yüzeysel soluk almaya neden olur.

Bu düzensiz soluk alma, geçmişe ait bütün kalıplarınızı yok edecektir. Kendinizden ne yarattıysanız, bu düzensiz soluk alış onu yok edecektir. Düzensiz soluk alma içinizde bir kaos yaratır; bastırılmış duygularınızı serbest bırakamazsınız. Bu duygular, şimdi bedenin içine girdiler.

Beden ve akıl değilsiniz; beden/akıl, psiko/somatiksiniz (ruhsal/bedensel). İkisi birdensiniz. Bu yüzden bedeninizle ne yapıldıysa akla ulaşır ve akılla ne yapıldıysa bedene ulaşır. Beden ile akıl aynı özün iki ucudur.

On dakika düzensiz soluk alma harikadır! Ama düzensiz olmalıdır. Yogaya özgü, pranayama türünden değildir bu. O, soluk alma aracılığıyla kaos yaratıyor sadece. Birçok nedenle kaos yaratıyor.

Derin, hızlı soluk alış size daha fazla oksijen veriyor. Bedende ne kadar oksijen varsa, o kadar canlı, o kadar hayvansı olursunuz. Hayvanlar canlıdır; insan ise yarı ölü, yarı canlıdır. Yeniden bir hayvan olmalısınız. İçinizde ancak o zaman daha üstün bir şey gelişebilir.

Sadece yarı canlıysanız, size yapılacak bir şey yoktur. Böylece, bu sıkı soluklanma sizi bir hayvan gibi yapacaktır: Canlı, salınan, yaşam dolu -kanınızda daha fazla oksijenle, hücrelerinizde daha fazla enerji. Beden hücreleriniz daha da canlanacaktır. Bu oksijenlenme beden elektriğinin yaratılmasına yardım eder -ya da ona yaşam enerjisi (biyo-enerji) diyebilirsiniz. Bedende elektrik olduğu zaman, onun içinde kendinizin ötesinde derine hareket edebilirsiniz. Elektrik sizinle işleyecektir.

Bedenin kendi elektrik kaynaklan vardır. Eğer onları daha fazla soluk alma ve daha fazla oksijenle takviye edecek olursanız akmaya başlarlar. Gerçekten canlandıysanız, bir beden olmaktan çıkarsınız artık. Canlandıkça, sisteminize daha fazla enerji akar, kendinizi bedensel bakımdan daha az duyumsarsınız. Daha çok enerji gibi, daha az madde gibi hissedersiniz kendinizi.

Daha canlı olduğunuz zamanlarda beden güdümlü değilsinizdir. Cinsellik çok çekiciyse, nedenlerden biri şudur: Gerçekten eylem halindeyseniz, tamamen hareketli, tamamen canlıysanız, bir beden değilsinizdir artık -sadece enerjisinizdir. Bu enerjiyi duyumsamak, bu enerjiyle canlı olmak, eğer onun ötesine geçiyorsanız çok gereklidir.

Dinamik Meditasyon tekniğimin ikinci adımı katarsistir. Size bilinçli biçimde delirmenizi söylüyorum. Aklınıza gelen ne gelirse - bırakın ortaya çıksın; onunla işbirliği yapın. Direnme yok; bir duygu akışı sadece.

Haykırmak istiyorsanız, haykırın o zaman. Onunla işbirliği yapın. İçten bir haykırış, tüm varlığınızın katıldığı bütün bir haykırış çok şifa verici, derinden şifa vericidir. Birçok şey, birçok hastalık sadece bir haykırışla dışa salıverilecek. Haykırış bütünse tüm varlığınız onun içinde olacaktır.

Böylece, bu sonraki on dakika boyunca (bu ikinci adım da on dakikalıktır), denildiği gibi, bağırmakla, dans etmekle, haykırmakla, ağlamakla, atlamakla, gülmekle - 'kendinizden geçmeyle'- ortaya koyun içinizdekileri. Birkaç gün içinde ne olduğunu hissedeceksiniz.

Başlangıçta bir zorlama, bir çaba, ya da sadece bir rol yapma olabilir bu. O denli sahteyizdir ki, gerçek ya da sahici hiçbir şey yapamayız. Gerçekten gülmedik, ağlamadık, haykırmadık. Her şey sadece bir yalancı görünüş - bir maskedir. Böylece bu tekniği uygulamaya başladığınız zaman -başlangıçta- zorlama olabilir. Çaba gerektirebilir; yalnızca rol yapma olabilir. Ama, buna aldırış etmeyin. Devam edin. Yakında birçok şeyi bastırdığınız o kaynaklara dokunacaksınız. Bu kaynaklara dokunacak ve bir kez serbest bırakınca da hafiflediğinizi hissedeceksiniz. Size yeni bir yaşam gelecek; yeni bir doğuş ortaya gerçekleşecektir.

Bu yükten kurtulma, temeldir; o olmaksızın, insan için kendi halinde meditasyon olamaz. Yineliyorum, istisnalardan söz etmiyorum. İstisnalar konumuzun dışındadır.

Bu ikinci adımla -şeyler dışarıya atıldığı zaman- boşalırsınız. Boşluktan kastedilen şudur: tüm baskılardan boşalmış olmak. Bu boşlukta bir şey yapılabilir. Değişim meydana gelebilir; meditasyon meydana gelebilir.

O zaman, üçüncü adımda hu sesini kullanıyorum. Geçmişte birçok ses kullanıldı. Her sesin yapacağı özel bir şey vardır. Örneğin, Hindular aum sesini kullanıyorlardı. Bu size tanıdık gelebilir. Ama aumu önermiyorum. Aum kalp merkezine çarpar; ama insan kalbin merkezinde bulunmuyor artık. Aum kimsenin bulunmadığı bir evin kapısını çalmaktır.

Sufiler hu'yu kullandı; eğer hu'yu yüksek sesle söylerseniz, cinsel merkezin derinliğine ulaşır. Böylece bu ses içindeki vuruculukla kullanılır sadece. Boş ve açıksanız, bu ses içinizde hareket edebilir.

Sesin hareketi yalnız boş olduğunuz' zaman mümkündür. Baskılarla doluysanız, hiçbir şey meydana gelmeyecektir. Hatta bazı zamanlarda baskılarla dolu olduğunuzda

herhangi bir mantrayı ya da sesi kullanmak tehlikelidir. Her baskı katmanı sesin yolunu değiştirecektir; nihai sonuç belki de hiç hayal etmediğiniz, beklemediğiniz, istemediğiniz bir şey olabilir. Boşalmış bir akla gereksinirsiniz; ancak o zaman bir mantra kullanılabilir

Şu halde, kendi halindeki bir kişiye bir mantra önermem hiçbir zaman. Önce bir katarsis olmalıdır. Bu hu mantrası ilk iki adımı atmadan asla yapılmamalıdır. Bu aşamalar olmadan hiçbir zaman yapılmamalı. Ancak üçüncü aşamada (on dakika için) bu hu kullanılabilir -mümkün olduğunca yüksek sesle, tüm enerjinizi ona vererek. Enerjinizi, sesle takviye etmelisiniz. Boşalmış olduğunuz sırada -ikinci adımdaki ruhsal boşalımla boşaldığınız zaman- bu hu derinlere iner ve cinsel merkeze çarpar.

Cinsel merkeze iki yoldan çarpılabilir. Birinci yol doğal olaraktır. Ne zaman karşı cinsten birinin çekimine girseniz, cinsel merkez dışarıdan darbe alır. Bu darbe aynı zamanda ince bir titreşimdir de. Bir erkek bir kadının çekimine kapılır, ya da bir kadın bir erkeğin çekimine kapılır. Neden? Burada bir erkeği, ya da kadını sorumlu kılan nedir? Onlara bir pozitif ya da bir negatif enerji, ince bir titreşim çarpar. Gerçekten de, bu bir sestir. Örneğin, kuşların cinselliğe davet için sesi kullandığını gözlemlemiş olabilirsiniz. Onların ötüşleri tamamen cinseldir. Birbirlerini sürekli özgün seslerle etkilerler. Bu ötüşler kuşların karşı cinsten cinsel merkezlerini etkiler.

İnce elektrik titreşimleri size dışarıdan çarpıyor. Cinsel merkeziniz dışarıdan darbe yediği zaman, enerjiniz dışa doğru akar -öteki kişiye doğru. Üreme olacaktır o zaman, doğum. Sizden başka bir kişi doğmuş olacaktır.

Hu aynı enerji merkezine çarpar; ama, içeriden. Cinsel merkez içeriden darbe yediğinde, enerji içine akmaya başlar. Bu içsel enerji akımı sizi tümüyle değiştirir. Başka bir şeye dönüşürsünüz: Kendi kendinizi doğurursunuz.

Tüm enerjiniz bütünüyle karşı yöne hareket ettiği zaman, sadece değişirsiniz. Şu andan itibaren dışarıya akıyor, ama sonra da içeriye akmaya başlıyor. Şimdi de aşağıya akıyor, ama sonra yukarıya doğru akıyor. Enerjinin bu yukarıya akışı, kundalini diye bilinen şeydir. Onun belkemiğinizde aktığını duyarsınız gerçekten; daha yüksekte hareket ettikçe, siz de onunla birlikte daha üst düzeyde hareket edeceksiniz. Bu enerji brcıhmarandhrn'ya ulaştığı zaman -içinizdeki son merkez: başın tepesinde yer alan yedinci merkez- mümkün olan en üst düzey insansınız.

Üçüncü adımda, hu'dan enerjinizi tepeye doğru götüren araç gibi yararlanırım. İlk üç adım, katarsisle ilgilidir. Meditasyon değil, onun için hazırlıktır. Atlayışın kendisi değil, 'atlamaya hazır olma'dır.

Dördüncü adım atlayıştır. Dördüncü adımda size "Durun!" derim. "Durun!" dediğim

zaman tamamen durun. Hiçbir şey yapmayın; çünkü yaptığınız bir şey bir sapma halini alır, hedefi şaşırırsınız. Hiçbir şey -sadece bir öksürme, ya da esneme- yapmayın; bütün işlemi yitirirsiniz; zira, akıl sapmış hale girer. Dikkatiniz dağıldığı için, yukarıya doğru akım hemen durur.

Hiçbir şey yapmayın. Ölecek değilsiniz ya. Esnemeniz gelse bile, on dakika esnemeyin; ölmezsiniz. Öksüreceğinizi hissederseniz ve boğazınızda gıcıklanma olursa bile bir şey yapmazsın, ölmezsiniz. Bedeninizi ölü gibi bırakın ki, enerji tepeye doğru bir akıntı olarak hareket edebilsin.

Enerji yukarıya doğru hareket ederken, çok, daha çok sessiz hal alırsınız. Sessizlik, yukarıya hareket eden enerjinin yan ürünü; gerilim, aşağıya doğru hareket eden enerjinin yan ürünüdür. Şimdi tüm bedeniniz çok sessizleşecek -sanki yok olmuş gibi. Onu hissedemeyeceksiniz. Bedensizleştiniz. Sessiz olduğunuzdaysa, tüm varoluş sessizdir; zira, varoluş bir aynadan başka bir şey değildir. O, sizi yansıtır. Binlerce aynada sizi yansıtır. Sessiz olduğunuz sırada, tüm varoluş sessizleşmiştir. Sessizliğiniz içinde yalnızca bir tanık olmanızı söyleyeceğim size -sürekli uyanıklık: Hiçbir şey yapmadan, ama tanık olarak kalarak, yalnızca kendi kendinizle kalarak; hiçbir şey yapmadan -hareket yok, arzu yok, başka bir şeye dönüşme yok- o zaman ve orada kalıp, sessizce olanlara tanıklık ederek.

Bu merkezde, kendinizde kalış ilk üç adım nedeniyle mümkündür. Bu üçü yapılmadan, kendinizde kalamazsınız. Onu konuşarak, düşünerek, hayal ederek ilerleyebilirsiniz; ama, hazır olmadığınız için hiçbir şey meydana gelmeyecektir.

Bu üç adım, sizi o anda kalmaya hazırlayacaktır. Sizi farkında kılacaktır. Meditasyondur bu. Bu meditasyonda, sözcüklerin ötesinde bir şey meydana gelir. Bir kez meydana geldi mi de asla eskisi gibi olamayacaksınız; mümkün değildir bu. O, bir gelişmedir; yalnızca bir deneyim değildir. Bir gelişmedir.{51}

BİR TANIK OLARAK KALMAYI UNUTMAYIN

Ne yaparsanız yapın sürekli tetikte, bilinçli, farkında olmanız gereken bir meditasyondur bu. Bir tanık olarak kalın. Kaybolmayın.

Kaybolmak kolaydır. Soluk alırken unutabilirsiniz. Çok fazla soluk alan, bundan dolayı tanıklığı unutan biri olabilirsiniz. Ama, o zaman hedefi kaçırırsınız. Mümkün olduğu kadar hızlı, derin soluk alın, bütün enerjinizi buna verin, ama yine de tanık olarak kalın.

Bir seyirci gibi, tüm olay başka birine oluyormuş, tüm olay bedende meydana geliyormuş gibi ve bilinçlilik sadece merkezde yer almış ve bakıyormuş gibi gözlemleyin.

Bu tanıklık, üç adımda da sürdürülmelidir. Her şey durduğunda ve dördüncü

adımda tümüyle eylemsiz, donmuş hal aldığınızda, bu tetiklik doruğuna ulaşır.{52}

KUNDALİNİ MEDİTASYONU

BU meditasyonu destekleyen ve her aşamanın başlangıcını belirleyen müzik Osho'nun rehberliğinde bestelenmiştir. Edinilmesi için arka sayfaya bakın.

Birinci Aşama: 15 Dakika

Gevşeyin ve enerjinin ayaklarınızdan yukarıya hareket ettiğini duyumsayarak tüm bedeninizi çalkalanmaya bırakın. Gözleriniz açık ya da kapalı olabilir.

İkinci Aşama: 15 Dakika

Dans edin... İçinizden gelen herhangi bir biçimde; bırakın tüm beden dilediği gibi hareket etsin.

Üçüncü Aşama: 15 Dakika

Gözlerinizi kapayın ve oturarak ya da ayakta durarak hareketsiz kalın... İçte ve dışta neler olduğuna tanıklık ederek.

Dördüncü Aşama: 15 Dakika

Gözlerinizi kapalı tutarak yere uzanın ve hareketsiz kalın.

Kundalini Meditasyonu yapıyorsanız, bırakın çalkalanma olsun; ama, siz yapmayın bunu. Sessiz durun, onun geldiğini duyumsayın ve bedeniniz hafifçe titremeye başladığı zaman ona yardımcı olun, ama kendiniz yapmayın. Onunla keyiflenin, ondan dolayı mutluluk hissedin, ona izin verin, onu kabul edip, hoş karşılayın; ama, o olmayın.

Onu zorlarsanız bir egzersiz, bedensel fiziksel bir egzersiz halini alır. O zaman, titreşim orada sadece yüzeysel kalıp, içinize işlemez. İçerden taş gibi, kaya gibi, katı kalırsınız; uygulayıcı, yapımcı olarak kalırsınız, beden de izleyici olur sadece. Söz konusu beden değil -söz konusu sizsiniz.

Çalkalayın dediğimde, katılığınızı kastediyorum, kaya gibi varlığınız en temelden çalkalansın ki sıvı, akıcı olsun, eriyip aksın demek istiyorum. Kaya gibi varlık sıvı hale geldiği zaman, bedeniniz onu izleyecektir. Çalkalama yok, sadece çalkalanma vardır. Onu kimse yapmaz; basitçe kendisi meydana gelir. Bu durumda yapımcı yoktur.{53}

MEDİTASYONLA TEDAVİLER

OSHO

MEDİTASYON TEDAVİLERİ

ESKİ meditasyon yöntemlerinin hepsi Doğu'da geliştirilmiştir. Bunlar Batılı insanı hiçbir zaman göz önünde bulundurmadı... Ben sadece Doğulu insan için değil, herkes için olan - Doğulu, ya da Batılı- basit teknikler yaratıyorum.

Osho bedenini terk etmeden önce, 18 aylık bir dönem boyunca yeni bir dizi 'meditasyon tedavileri' yarattı. Benzersiz bir biçimde basit ve etkili olan bu tedaviler, katılımcılar arasında asgari etkileşim içerir; ama, topluluğun enerjisi, kadın olsun erkek olsun her bireyin kendi sürecini çok daha derinleştirmesine yardım eder.

GİZEMLİ GÜL MEDİTASYONU

GİZEMLİ gül simgesi, bir insan birlikte doğduğu tohumu korursa, ona, doğru toprağı, doğru ortamı ve doğru titreşimleri verir; tohumun yetişmeye başlayabildiği doğru yolda hareket eder; o zaman nihai gelişme gizemli gülle simgelenir -varlığınız çiçeklenip, tüm taçyapraklarını açtığı ve güzel rayihasını saldığı zaman.

Daha derine inmeyi isteyenler için, yeni bir meditasyon tedavisi yaratmayı tercih ettim. Birinci bölüm gülme olacak -kişiler üç saat hiç nedensiz güler sadece. Ne zaman gülüşleri ölmeye başlasa, "Ya-hu" derler tekrar ve gülüş geri gelir. Üç saat boyunca kazışla varlığınızda ne kadar toz tabakasının biriktiğini hayretle göreceksiniz. Onları bir kılıç darbesiyle kesecek bu. Sürekli yedi gün boyunca, günde üç saat... varlığınızda ne kadar çok değişikliğin gelebildiğini aklınız alamaz.

Daha sonra, ikinci bölüm gözyaşlarıdır. Birinci bölüm, sizi gülmekten alıkoyan her şeyi kaldırır -geçmiş insanlığın tüm yasaklamalarını, tüm baskılarını kesip atar, içinizde yeni bir uzam yaratır. Ama, varlığınızın tapınağına ulaşmak için hâlâ birkaç adım daha atmalısınız; zira, çok fazla hüznü, çok fazla umutsuzluğu, çok fazla tedirginliği, çok fazla gözyaşını bastırdınız -bunların hepsi sizi örterek, güzelliğinizi, çekiciliğinizi, sevincinizi yok ederek orada bulunuyor.

Eski Moğolistan'da her hayatta her acının bastırıldığına dair bir düşünce yer alırdı... Acı bastırılırdı; çünkü kimse istemez onu. Acı çekmek istemezsiniz; böylece bastırırsınız onu, ondan kaçınıp başka bir yere bakarsınız. Ama, o yerinde kalır.

Moğol'un düşüncesiyse -ben de katılıyorum buna- yaşamdan yaşama acının içinizde birikerek sürdüğüydü; o, sert bir acı kabuğu halini alır. İçinize girerseniz, gülüşü ve gözyaşlarını birlikte bulacaksınız. Bu nedenledir ki, bazı defa gülmeyle meydana çıkar bu, birden onunla birlikte gözyaşları da gelmeye başlar -çok karmaşıktır; zira, sair zamanda onların çelişkili olduğunu düşünürüz. Gözyaşlarına boğulduğunuz zaman, gülecek zaman değildir ya da güldüğünüz sırada gözyaşlarınız için uygun mevsim değildir. Ama, varoluş sizin kavramlarınıza, ideolojilerinize inanmaz; varoluş, ikiliğe dayanan, bütün düalist kavramlarınızı aşar. Gündüz ve gece, gülüş ve gözyaşları, acı ve mutluluk hep birlikte gelir.

Bir insan en derinlerdeki varlığına ulaştığı zaman, birinci katmanın gülüş, ikinci katmanın da şiddetli ıstırap, gözyaşları olduğunu fark edecektir.

Şu halde, yedi gün boyunca kendinize hiç nedensiz ağlama, haykırma izni

vermelisiniz -sadece gözyaşlarınız gelmeye hazır olsun. Onları engelliyorsunuz; engellemeyin sadece. Ne zaman onların gelmediklerini hissederseniz, "Ya-Bu!" deyin hemen. Bunlar, tüm gülüşlerinizi ve tüm gözyaşlarınızı size getiren ve sizi tümüyle temizleyen arı seslerdir; böylece masum bir çocuk haline gelebilirsiniz.

En sonunda, üçüncü bölüm tanıklıktır -tepelerdeki gözcü. Sonuçta, gülüşün ve gözyaşlarının ardından, orada sadece tanıklık eden bir sessizlik olur. Tanıklık kendiliğinden bastırıcıdır. Ağlama, ona tanıklık ettiğiniz zaman durur, uyku durumuna girer. Bu meditasyon, gülüşü ve gözyaşlarını önceden bertaraf eder ve tanıklığınızda baskılayıcı hiçbir şey kalmaz. Tanıklık, lekesiz bir gökyüzü açar basitçe. Böylece yedi gün boyunca sadece bir berraklık deneyimini edinirsiniz.

Bu, kesinlikle benim meditasyonumdur.

Hiçbir meditasyonun size bu küçük strateji gibi çok şey vermeyişine hayret edeceksiniz. Birçok meditasyondan edindiğim, içinizdeki iki katmanı kırması gereken bir deneyimimdir bu. Gülüşünüz bastırılmıştır; size, "Gülme, bu ciddi bir konu" denmiştir. Bir kilisede ya da üniversite dersliğinde gülmeniz caiz değildir...

Böylece, birinci katman gülüştendir; ama, gülüş bitince birden kendinizi gözyaşları ve büyük ıstırap içinde bulacaksınız. Ama, bu da büyük bir içini boşaltma olgusu olacak. Acı ve ıstırapla geçen birçok yaşam kaybolacak. Bu iki katmandan kurtulabilirseniz kendinizi bulmuşsunuz demektir.

'Ya-Hu' ya da 'Ya-Bu' sözcüklerinin hiçbir anlamı yoktur. Basit tekniklerdir bunlar; kendi varlığınızın içine girmeniz için belirli amaçla kullanılabilen sesler.

Çok sayıda meditasyon icat ettim; ama bu, belki de en esaslı ve temelli olanıdır. Tüm dünyayı teslim alabilir...

Her toplum, sevinçlerinizi ve gözyaşlarınızı engelleyerek size çok fazla zarar veriyor. Yaşlı bir adam ağlamaya başlarsa, "Ne yapıyorsunuz? Utanç duymalısınız; birisi elinizden muzunuzu aldı diye ağlayan bir çocuk değilsiniz. Başka bir muz alın, ama ağlamayın." diyeceksiniz. Sadece bakın -caddede dikilip ağlamaya başlayın; kalabalık sizi yatıştırmak için toplanacaktır: "Ağlamayın! Ne olduysa unutun; olan olmuş bir kere." Kimse ne olduğunu bilmez, kimse size yardım edemez; ama, herkes çabalayacaktır- "Ağlamayın!" Bunun nedeni ise ağlamayı sürdürürseniz, onların da ağlamaya başlayacaklarıdır; çünkü, onlar da gözyaşlarıyla doludur. Bu gözyaşları, gözlere çok yakındırlar.

Bağırmak, ağlamak, gülmek sağlığa yararlıdır. Şimdilerde bilim adamları bağırmayı, ağlamayı, gülmeyi sadece bedensel değil, psikolojik bakımdan da çok sağlıklı

buluyorlar. Bunlar akıl sağlığınızı koruma yeteneğine geniş ölçüde sahipler. İnsanlığın tümü, kimsenin tam olarak gülmemesi gibi basit bir nedenden dolayı guguk kuşuna dönmüş, çünkü dört bir yanınızda, "Ne yapıyorsun sen? Çocuk musun? -Bu yaşta? Çocukların ne düşünür sonra? Sesini kes!" diyen insanlar vardır.

Yalnızca bir egzersiz, bir meditasyon olarak nedensiz ağlayıp, gözyaşı dökerseniz... Buna kimse inanmayacaktır. Gözyaşları, hiçbir zaman meditasyon olarak kabul edilmedi. Bense size derim ki, sadece meditasyon değil, aynı zamanda bir devadır bu. Daha iyi bir bakış açısına ve daha iyi bir içsel bakışa sahip olacaksınız. Size çok temel, taze ve yıpranmamış bir teknik sunuyorum. Hiç kuşku yok ki yeryüzüne yayılacak bu; zira, etkileri kişinin gençleştiğini, daha sevecen olduğunu ve daha zarifleştiğini herkese gösterecek. Kişi daha esnek, daha az fanatik bir hale gelmiştir; kişi daha neşeli, daha kutlayıcı olmuştur.

Bu dünyanın ihtiyaç duyduğu yegane şey, kalbin geçmişin bütün engellerinden iyice temizlenmesidir. Gülüş ve gözyaşları bunu birlikte yapabilir. Gözyaşları içinizde gizlenmiş olan tüm büyük ıstırabı dışlayacak; gülüş vecd halinizi engelleyen her şeyi alıp götürecektir. Sanatı bir kez öğrendiniz mi, son derece şaşıracaksınız: Neden bu şimdiye kadar bana söylenmedi? Bir nedeni var: Kimse insanlığın bir gül çiçeğinin tazeliğine, rayihasına ve güzelliğine sahip olmasını istemedi.

Bu konferans dizisine Gizemli Gül adını verdim. 'Ya-Hu!' gizemli gülü tam da merkezinize getirmeye, merkezinizi açmaya ve rayihanızı salmaya mahsus mantradır; Gizemli Gül ise içsel varlığınızın doyum dolgusudur.{54}

ALİMATLAR . .

Üç bölümde 21 gün süren bu meditasyon, yalnız başına da yapılabilir.

1.Gülme İçin Talimatlar

Sahici gülüşün hiçbir şeyle ilgisi yoktur. O, ağaçta açılan bir çiçek gibi içinizde yükselir yalnızca. Bir nedeni, ussal bir açıklaması yoktur. Gizemlidir; bundan dolayı, gizemli gülün simgesidir.

Yedi gün boyunca, Ya-Hu! diye birkaç kez bağırarak başlayın; sonra hemen, hiç sebepsiz yere 45 dakika gülün. Oturabilir ya da yere uzanabilirsiniz. Bazı kişiler sırtüstü yatmanın mide kaslarını gevşetmeye yardımcı olduğunu ve enerjinin daha kolay hareketine yol açtığını düşünüyorlar. Bazıları da kendilerini bir çarşafla örtmenin ya da bacaklarını havada tutmanın gülüşü getirmeye, içlerindeki çocuğu gıdıklamaya yardım ettiğini fark ederler. İçsel gülüşünüzü, hiç nedensiz gülüşü bulmaya vurgu yapılır, bu

yüzden gözleriniz genellikle kapalıdır. Bununla beraber, gülüşü ateşleyecek şekilde dostlarınıza bir göz atmanız da pek iyi olur.

Bedeninizi hafif, eğlenceli bir biçimde, içinizdeki çocuğun masumluğuyla yuvarlanmaya bırakın ve kendinizi bütünüyle gülmeye verin.

Arada bir, sizi yüzyıllardan beri gülmekten engellemiş kitlelere çatabilirsiniz. Bu meydana geldiği zaman, gülüş tekrar yükselinceye kadar, "Ya-Hu!" diye bağırın, ya da şamata yapın (anlamsız sesler çıkarın).

Bırak-git: Gülüş aşamasının sonunda, birkaç dakika gözler kapalı, kusursuzca hareketsiz oturun. Beden, tüm enerjiyi içinde toplayarak, bir heykel gibi donmuştur.

Yine bırak-git: Bedeninizi tümüyle gevşetin ve hiç çabasız ya da denetimsiz düşmesine izin verin. Hazır olduğunuzu hissettiğiniz zaman tekrar doğrulun ve on beş dakika boyunca gözleyerek sessizce oturun.

2. Gözyaşları İçin Talimatlar

Gülüş bittiği zaman, kendinizi gözyaşlarıyla ve büyük ıstırapla dolup taşmış bulacaksınız. Ama, bu da büyük bir yükten kurtulma olgusu olacaktır. Birçok acı ve ıstırap alevi sönecektir. Eğer bu iki katmandan kurtulabilirseniz, kendinizi buldunuz.

İkinci hafta için, birkaç kez yavaşça, "Ya-Bu" diyerek başlayın; sonra da, 45 dakika kendinizi ağlayıp sızlamaya bırakın. Üzüntünüze dalmanıza yardımcı olması için odanın hafifçe karartılmasını isteyebilirsiniz. Oturabilir, ya da yere uzanabilirsiniz. Gözlerinizi yumun ve sizi ağlatan tüm duyguların derinliğinde dolaşın.

Kendinizi gerçekten derinden ağlamaya, kalbi temizlemekte ve yükten kurtarmakta serbest kılın. Sıkışıp kalmış tüm bu acıların ve ıstırapların engelinin kırılıp açıldığını hissedin -bırakın gözyaşları çağlayıp aksın. Bir süre ağladıktan sonra kendinizi engellenmiş ya da uykulu hissederseniz saçma sapan sözler söyleyin. Bedeninizi öne arkaya yatırın, ya da birkaç kez, "Ya-Bu" diye tekrarlayın. Gözyaşları oradadır, onları önlemeyin sadece.

Bırak-git: Her gün ağlama aşamasının sonunda, birkaç dakika kusursuzca hareketsiz oturun; sonra da, gülüşün ardından yaptığınız gibi bırak-gitsin içinde hareket edin.

Bu gözyaşları haftası boyunca, size gözyaşı getirebilen her duruma açık olun. Kendinizi incinebilir olmaya serbest kılın.

3.Tepelerdeki Gözcü İçin Talimatlar

Üçüncü hafta, size rahatlık veren bir zaman dilimi boyunca sessizlik içinde oturun; sonra da, hafif duygu dolu bir müzikle dans edin.

Yere oturabilir ya da bir sandalye kullanabilirsiniz. Başınız ve sırtınız mümkün olduğunca dik, gözleriniz yumulmuş ve soluğunuz normal olmalıdır.

Gevşeyin, farkında olun, oradan ne geçerse tanıklık ederek, tepelerdeki bir gözcü gibi olun. Bu, meditasyon olan gözetleme sürecidir: Ne gözlediğiniz önemli değildir. Yakından geçen ne olursa olsun onunla nitelenmemeyi ve içinde kaybolmamayı aklınızdan çıkarmayın: Düşünceler, duygular, bedensel algılamalar, yargılar gibi.

Oturduktan sonra, kendi seçtiğiniz tatlı bir müziği çalın ve oynayın. Bırakın bedeniniz kendi hareketini bulsun; hareket ederken gözlemeyi sürdürün; müziğin içinde kaybolmayın.{55}

4. Yararlı Olacak Birkaç Nokta

- Bu yirmi bir günlük dönem boyunca, en iyisi katarsisle ilgili öteki boşaltıcı meditasyonları ya da oturumları terk etmektir. (Dinamik, ya da Kundalini Meditasyonları, ya da soluk alma, duygusal rahatlama ve biyoenerjik oturumlar gibi.)

- Eğer dostlarınızla Gizemli Gül Meditasyonu yapıyorsanız, meditasyon sırasında birbirinizle konuşmayın.

- Çok sayıda kişi gülüş haftası ya da gözyaşları haftası sırasında öfke katmanına gelir. Orada saplanıp kalmaya gerek yoktur. Onu saçma sapan sözler ve beden hareketleriyle ortaya çıkmaya bırakın, sonra gülüşe, ya da gözyaşlarına dönün.

- Gülüşünüzü kutlayın, gözyaşlarınızı kutlayın, sessiz gözetleme anlarını kutlayın!

-

AKIL—SIZ MEDİTASYON

AKIL-SIZ, anlaşılabilir demektir. Akıl, anlaşılabilir değil, saçma sapan demektir; sizden saçma sapanlık istediğim zaman, sadece aklı ve onun tüm eylemini dışarıya atmanızı, böylece onun gerisinde -saf, temiz, saydam, algılayıcı- olarak kalmanızı istiyorum.

Sevgili dostlarım, sizi yeni bir meditasyona getiriyorum. Üçe bölünmüştür bu.

Birinci bölüm saçma sapanlıktır. Bu kavram, Jabbar adlı gizemci bir Sufi'den gelir. Jabbar asla herhangi bir dili konuşmadı, anlamsız sözcükleri dile getirdi sadece. O, "Aklınız saçma sapanlıktan başka bir şey değildir. Onu bir kenara bırakın; kendi varlığınızın tadına varacaksınız." dediği için, hâlâ binlerce müridi vardır.

Saçma sapanlığı kullanın ve bilinçli olarak çıldırın. Mutlak farkındalıkla çıldırın, böylece tayfunun merkezi halini alırsınız. Anlamlı ya da ussal mı diye merak etmeksizin, ne gelirse basitçe bırakın gitsin. Tüm akıl çöplüğünü dışarıya atın ve içinde budanın ortaya çıkacağı bir uzam yaratın.

İkinci bölümde tayfun gitmiş ve sizi de uzaklaştırmıştır. Buda, mutlak sessizlik ve hareketsizlik içinde yerini almıştır. Siz bedene, akla ve olan her şeye tanıklık ediyorsunuz.

Üçüncü bölümde, "Bırakın gitsin" diyeceğim. O zaman, bedeninizi gevşetirsiniz ve hiç çabasız, aklınızın denetimi olmaksızın onu yere düşmeye bırakırsınız. Bir pirinç çuvalı gibi yere düşün sadece.

Her bölüm bir davul sesiyle başlayacaktır.'

TALİMATLAR

Etkilerini deneyimlemek için yeterli uzunlukta bir süreç olacağından meditasyonu önce yedi gün için deneyin. Saçma sapanlık için yaklaşık 40 dakika ayırın; 40 dakika tanıklık ve Bırak-Git izlesin bunu. Ama, isterseniz her aşamaya 20 dakika fazladan devam edebilirsiniz.

Birinci Aşama: Saçma Sapanlık ya da Bilinçli Çılgınlık

Ayakta ya da oturur durumda gözlerinizi yumun ve anlamsız sözler söylemeye başlayın -saçma sapanlıklar. Hangi sesten hoşlanıyorsanız onu çıkarın, ama bir dilde konuşmayın ya da bildiğiniz sözcükleri kullanmayın. İçinizde dile getirilecek ne varsa, ifade etmekte serbest bırakın kendinizi. Her şeyi dışarıya atın, tümüyle delirin. Bilinçli

olarak çıldırın. Akıl, sözcükler açısından düşünür. Saçma sapanlık sürekli sözle ifade kalıplarını kırmaya yardımcı olur. Düşüncelerinizi bastırmaksızın, saçma sapan sözler biçiminde dışarıya atabilirsiniz.

Her şey caizdir: Şarkı söyleyin, ağlayıp sızlayın, bağırın, haykırın, mırıldanın, konuşun. Bırakın bedeniniz ne istiyorsa yapsın: Sıçrayın, yere yatın, gezinin, oturun, tekme atın ve böylece sürdürün. Boş uzam meydana gelmesine göz yummayın. Saçma sapanlık yapacağınız sesler bulamazsanız, la la la la diye seslenin sadece; ama, sessiz kalmayın.

Bu meditasyonu başka kişilerle birlikte yapıyorsanız, onlarla hiçbir şekilde bağlantı kurmayın ya da onlara müdahale etmeyin. Sadece size ne olduğunla kalın ve başkalarının ne yaptıklarını merak etmeyin.

İkinci Aşama: Tanıklık

Saçma sapan sözlerden sonra, düşüncelerinizin sizden giderek daha çok uzaklaşmasına izin vererek, kendinizi merkezinizdeki derin sessizlikle dinginlik içine salarak, kesinlikle hareketsiz ve sessiz kalıp gevşeyin. Yere oturabilir ya da bir sandalye kullanabilirsiniz. Başınız ve sırtınız dik, bedeniniz gevşek, gözleriniz yumulu ve soluğunuz doğal olmalıdır.

Farkındalık içinde olun, tümüyle şimdiki zamanda olun. Geçip giden ne varsa tanıklık ederek tepelerdeki bir gözcü olun. Düşünceleriniz geleceğe doğru yarışacak ya da geriye dönecektir. Belli bir mesafeden gözleyin -onları yargılamayın, onlara kapılmayın. Gözleyerek şimdiki zamanda kalın. Meditasyon olan gözleme sürecidir bu; gözlediğiniz şey önemli değildir. Gelip geçenlerle özdeşleşmemeyi ve onların içinde kaybolmamayı aklınızdan çıkarmayın: düşünceler, duygular, bedensel algılamalar, yargılar gibi.

Üçüncü Aşama: Bırak-Git

Saçma sapan sözler, etkin akıldan kurtulmak; sessizlik, etkin olmayan akıldan kurtulmaktır; Bırak -Git ise akıldan üstünlüğe girmektir.

Tanıklıktan sonra, hiçbir çaba ya da denetim olmaksızın kendinizi geriye düşmeye bırakın. Sırtüstü yatarak, ne beden ne de akıl olup, her ikisinden de ayrılmış bir şey olduğunuzun farkındalığında tanıklığa devam edin.

İçeride gitgide daha derinlere indikçe, er ya da geç merkezinize ulaşacaksınız.{56}

YENİDEN DOĞUŞ

ŞUNU hatırlayın: Çocukluğunuzu yeniden kazanın. Herkes bunu özler; ama kimse onu yeniden kazanmak için bir şey yapmıyor. Herkes özler çocukluğunu! İnsanlar çocukluğun bir cennet olduğunu söyleyip duruyor, şairler çocukluğun güzelliği hakkında şiirler yazmayı sürdürüyorlar. Size kim engel oluyor? Onu yeniden ele geçirin! Size onu yeniden ele geçirme fırsatını veriyorum.

Şakacı olun. Güç olacaktır bu; zira, çünkü o kadar planlanmışsınız ki. Çevrenizde bir zırh var -onu bollaştırmak, gevşetmek pek zordur. Dans edemez, şarkı söyleyemez, sadece sıçrayıp, haykırıp, gülüp, gülümseyemezsiniz. Gülmek isteseniz bile, orada önce gülünecek bir şey istersiniz. Basitçe gülemezsiniz. Orada belirli bir neden bulunmalıdır; ancak o zaman gülebilirsiniz. Orada belirli bir neden bulunmalıdır; ancak o zaman ağlayıp gülebilirsiniz.

Bilgi birikimini, ciddiyeti bir kenara bırakın. Bu günlerde kesinlikle şakacı olun. Kaybedecek hiçbir şeyiniz yok! Hiçbir şey kazanmazsanız, hiçbir şey de kaybetmezsiniz. Şakacı olarak ne kaybedebilirsiniz ki? Ama size şöyle derim: Asla tekrar eskisi gibi olmayacaksınız.

Şakacı olma konusunda ısrar edişim bundan dolayıdır. Sizi yetişmeyi durdurduğunuz son noktaya geri atmak istiyorum. Yetişmeyi durdurduğunuz ve hatalı olmaya başladığınız sırada çocukluğunuzda bir nokta vardır. Huysuz olabilirdiniz -aksilik nöbeti içinde, huysuz bir küçük çocuk- babanız, ya da anneniz size, "Huysuzluk etme! İyi değil bu!" dedi. Doğaldınız, ama bir bölünme yaratılıp, sizin için ortaya bir tercih çıktı: Doğal olmak istiyorsanız, anne babanızın sevgisini elde edemeyecektiniz. Bu sekiz gün içinde sizi doğal olmaya karşı 'iyi' olmaya başladığınız noktaya atmak istiyorum. Şakacı olun, böylece çocukluğunuz tekrar kazanılmış olur. Maskelerinizi, yüzlerinizi, kişiliğinizi bir kenara bırakmak zorunda olacağınız için zor olacaktır bu. Ama unutmayın, kişiliğiniz bulunmadığı zaman, öz kendisini kanıtlar sadece; zira, kişiliğiniz bir hapis durumu haline gelmiştir. Onu bir kenara bırakın! Zahmetli olacaktır; ama, onun dışında yeniden doğacağınız için buna değer. Hiçbir doğum zahmetsiz olmaz. Yeniden doğmaya gerçekten kararlıysanız, o zaman bu tehlikeyi göze alın.

TALİMATLAR

Osho'nun Yeniden Doğuş için tavsiyeleri aşağıdaki gibidir:

Birinci Aşama:

İlk saat için çocuk gibi davranın; çocukluğunuza girin sadece. Ne yapmak isterseniz-dans etme, şarkı söyleme, atlama, ağlama, göz yaşı dökme- her şeyi, her pozisyonda yapın. Başka insanlara dokunmanın dışında hiçbir şey yasak değildir. Topluluktan birine dokunmayın ya da zarar vermeyin.

İkinci Aşama:

İkinci saat sadece sessiz oturun. Daha taze, daha masum olacaksınız ve meditasyon daha kolay bir hal alacaktır.{57} Yedi gün için günde iki saat.

Bugünlerde doğduğunuz zamandaki gibi cahil olmaya-sadece bir çocuk, hiçbir şey bilmeyen, hiçbir şey sormayan, hiçbir şeyi tartışıp, hiçbir şeyi savunmayan yeni doğmuş bir bebek gibi-karar verin. Küçük bir bebek olabilirseniz, çok şey mümkün hale gelir. Hatta imkânsız görünen bir şey bile mümkün olur.{58}

MEDİTASYON OLARAK DANS ETME

DANSTA KAYBOLUN

DANSÇIYI, egonun merkezini unutun; dans olun. Meditasyondur bu. Öyle yoğun dans edin ki, dans etmekte olduğunuzu tümüyle unutup, kendinizin dans olduğunu duyumsayın. Bölünmenin ortadan kalkması gerekir; o zaman bu bir meditasyon halini alır. Bölünme varsa, bu bir egzersizdir: İyidir, sağlıklıdır; ama, ruhsal olduğu söylenemez. Basit bir danstır bu. Dansın kendisi iyidir -devam ettiği sürece iyidir. Ondan sonra kendinizi dinç, genç hissedeceksiniz. Oysa, henüz meditasyon değildir. Dansçı, sadece dans kalıncaya kadar sürdürmelidir bunu.

Ne yapmalı o halde? Tümden dans içinde olun; çünkü, bölünme bütünüyle onun içinde bulunursanız var olabilir yalnızca. Bir kenarda durup, kendi dansınıza bakıyorsanız, bölünme sürekli kalacaktır: Dansçı sizsiniz ve dans ediyorsunuz. O zaman dans sadece bir eylem, yaptığınız bir şeydir; kendi varlığınız değildir. Ona tamamen katılın, içinde onunla kaynaşmış olun. Kenarda durmayın, bir gözlemci olmayın.

Ortak olun!

NATARAJ MEDİTASYONU

Nataraj, tam anlamıyla meditasyon olarak bir danstır. Tamam ı 65 dakika süren üç aşaması vardır.

DANSIN kendi akışını sürdürmesine izin verin; onu zorlamayın. Daha çok, onu takip edin; bırakın meydana gelsin. O, bir eylem değildir; bir olaydır. Neşeli ruh halinizi koruyun. Çok ciddi bir şey yapmıyorsunuz; sadece oynuyorsunuz; yaşam enerjinizle, biyoenerjinizle oynayıp, onun kendi tarzında hareket etmesine yol açıyorsunuz. Aynen rüzgârın esişi, nehrin akışı gibi -akıyorsunuz ve esiyorsunuz. Bunu hissedin.

Ve şakacı olun. Bu 'şakacı' sözcüğünü hep anımsayın bana göre, çok temeldir bu. Bu ülkede yaradılışa Tanrı'nın leela'sı diyoruz -Tanrı'nın oyunu. Tanrı dünyayı yaratmamış; bu onun oyunudur.{59}

Bu meditasyonu destekleyen müzik Osho'nun rehberliğinde bestelendi. Edinilebileceği yerler için arka sayfaya bakın.

Birinci Aşama: 40 Dakika

Gözler kapalı büyülenmiş gibi dans edin. Bilinçaltınızın yönetimi tamamen ele geçirmesine izin verin. Hareketlerinizi denetlemeyin ya da olup bitenlere tanık olmayın. Sadece tümden dansın içinde olun.

İkinci Aşama: 20 Dakika

Gözleriniz kapalı, hemen yere yatın. Sessiz ve hareketsiz olun.

Üçüncü Aşama: 5 Dakika

Neşe içinde dans edin ve keyfini çıkarın

FIRIL FIRIL DÖNÜŞ MEDİTASYONU

MUTASAVVIFLARIN Fırıl Fırıl Dönüşü en eski, en etkili tekniklerden biridir.

Öylesine derindir ki, bir tek deneyim bile sizi tamamen değişik biri yapabilir. Açık gözlerle, sadece küçük bir çocuğun topaç çevirmeye devam etmesi gibi,
içsel varlığınız bir merkez, tüm bedeniniz çömlekçi çarkı haline gelinceye kadar hareket eden bir tekerlekmiş gibi fırıl fırıl dönün. Siz merkezdesiniz, ama tüm beden hareket etmektedir.

Fırıl fırıl dönüş yapacağınız zaman üç saat öncesinden itibaren bir şey yiyip içmemeniz tavsiye edilir. Yalın ayak olmak ve bol giysiler giymek en iyisidir. Meditasyon iki aşamaya ayrılır, fırıl fırıl dönüş ve dinleniş. Fırıl fırıl dönüş için belirlenmiş bir zaman yoktur -saatlerce sürebilir- girdap enerjisi duygusunu dolu dolu elde etmek için hiç olmazsa bir saat sürdürülmesi önerilir. Bu dönüş bir noktada saatin aksi yönünde, sağ kol yüksekte tutulmuş ve avuç yukarıya bakar durumda, sol kol aşağıda ve avuç yere dönük yapılır. Kişi saatin aksi yönünde dönmekten rahatsızlık duyarsa, bunu saat yönüne değiştirebilir. Bedeninizi rahat bırakın ve gözlerinizi açın, ancak görüntüler bulanıklaşıp akacağından gözlerinizi belli bir noktaya odaklamayın.

İlk 15 dakika ağır şekilde dönün. Sonra, sonraki 30 dakika boyunca fırıl fırıl dönüş yönetimi ele geçirinceye ve siz bir enerji girdabına dönüşünceye dek hızı gitgide artırın - sınırda bir hareket fırtınası, ama ortadaki tanık sessiz ve dingin.

Çok hızlı bir şekilde fırıl fırıl dönerken, dik duramazsınız; bedeniniz kendiliğinden düşecektir. Sizin açınızdan bir düşme kararı ya da peşinen yere yapışma girişimi olmasın; eğer bedeniniz yumuşaksa yere yavaşça düşeceksiniz ve zemin enerjinizi özümseyecektir.

Bir kez düştükten sonra, meditasyonun ikinci bölümü başlar. Derhal karnınızın üstünde yuvarlanın ki çıplak göbeğiniz yerle temas etsin böylece. Bir kimse böyle uzanmaktan büyük bir rahatsızlık duyarsa, sırtüstü uzanmalıdır. Bedeninizin, annesinin göğsüne bastırılmış bir küçük çocuk gibi, yerle kaynaştığını duyumsayın. Gözlerinizi kapalı tutup, en azından 15 dakika eylemsiz ve sessiz kalın.

Meditasyondan sonra, mümkün olduğunca sessiz ve hareketsiz kalın.

Bazı kişiler Fırıl Fırıl Dönüş Meditasyonu'nda baş dönmesi ve mide bulantısı hissedebilir, ama bu duygunun iki üç gün içinde kaybolması gerekir. Bu ısrarla sürerse, ancak o zaman meditasyonu bırakın.{60}

HER ŞEY MEDİTASYON OLABİLİR

SIR şudur: Otomatik hareketten sıyrılın. Etkinliklerinizi otomatik hareket olmaktan çıkarabilirseniz, tüm yaşam bir meditasyon haline gelir. O zaman her küçük şey, bir duş alma, yemeğinizi yeme, arkadaşınızla konuşma meditasyon halini alır. Meditasyon bir niteliktir; herhangi bir şeye sevk edilebilir. O, belirli bir edim değildir, insanlar bu şekilde düşünür, meditasyonu belirli bir edim sanırlar -yüzünüz doğuya dönük oturduğunuz zaman, belirli mantraları tekrarlarsınız, bir tütsü yakarsınız; bunu belli bir zamanda, belli bir biçimde, belli bir tavırla yaparsınız. Meditasyonun tüm bu şeylerle hiçbir ilişkisi yoktur. Bunlar onu hep otomatikleştirme biçimleridir; meditasyon ise otomatikleşmeye karşıdır.

Gerçekten tetikte olursanız, herhangi bir eylem meditasyondur; herhangi bir hareket size pek faydalı olacaktır.{61}

KOŞMA, JOGGİNG VE YÜZME

HAREKET halindeyken tetikte olmak doğal ve kolaydır. Sessizce oturduğunuz sırada, doğal olan şey uykuya dalmaktır. Yatağınıza uzandığınız sırada tetikte durmak çok zordur; zira, durum bütünüyle uykuya dalmanıza yardımcı olur. Ama, doğal olarak hareket halinde uykuya dalamazsınız, en uyanık biçimde iş yaparsınız. Tek sorun bu hareketin mekanik olabilmesidir.

Bedeninizi, aklınızı ve ruhunuzu kaynaştırmayı öğrenin. Bir birlik halinde işlev görebildiğiniz yöntemler bulun.

Çoğu kez koşucuların başına gelir. Koşmayı bir meditasyon olarak düşünmüyor olabilirsiniz; oysa, koşucular zaman zaman müthiş bir meditasyon deneyimi yaşarlar. Aradıkları şey bu olmadığından, şaşkınlığa düşerler -bir koşucunun Tanrı deneyimi yaşayacağı kimin aklından geçer ki? Ama, olmuştur bu. Şimdiyse, koşu gitgide yeni bir tür meditasyon haline geliyor. Meditasyon koşu sırasında meydana gelebilir. Eğer koşucu olduysanız, sabahın erken saatinde hava serin ve tazeyken, tüm dünya uykudan kalkarken, uyanırken koşmanın tadına vardıysanız -koşuyordunuz ve bedeniniz güzel bir biçimde işlevini yerine getiriyordu; serin havada dünya gecenin karanlığından yeniden doğuyor, çevrede her şey şarkılar söylüyordu, kendinizi pek canlı hissediyordunuz... Bir an gelir koşucu kaybolur, sadece koşu vardır. Beden, akıl ve ruh birlikte çalışmaya başlar; birden içsel doyum serbest kalır.

Koşucular, bazen rastlantı sonucu dördüncü deneyime, turiya'ya varırlar; buna rağmen onu kaçıracaklardır -koşunun o anki keyfini çıkardıklarından dolayı diye düşüneceklerdir bunu; güzel bir gündü, beden sağlıklıydı ve dünya güzeldi, belirli bir ruh hali vardı. Dikkat etmezler buna -ama, dikkat etseler, benim kendi gözlemime göre, bir koşucu herhangi birinden daha kolay meditasyona yakınlaşabilir.

Yavaş koşu çok faydalı olabilir, yüzme çok faydalı olabilir. Bütün bunlar meditasyona dönüştürülebilir.

Eski meditasyon düşüncelerini bir kenara atın -bir ağacın altında sadece yoga pozisyonunda oturmak bir meditasyondur. Yöntemlerden yalnızca biridir bu; bazı kişiler için uygun olabilir ama herkes için uygun değildir. Küçük bir çocuk için bu meditasyon değil bir işkencedir. Canlı ve hareketli bir genç adam için meditasyon değil, baskıdır.

Sabah yolda koşmaya başlayın. Yarım mille (800 m.) başlayın, sonra bir mile, en sonunda da üç mile vardırın bunu. Koşarken tüm bedeni kullanın; deli gömleği içindeymiş gibi koşmayın. Tüm bedeni kullanarak küçük bir çocuk gibi koşun -eller ve ayaklar

hareketli- ve koşun. Derinden ve karından soluk alın. Sonra da, bir ağacın altına oturun, dinlenin, soluklanın ve bırakın serin bir esinti gelsin; kendinizi dinginlik içinde hissedin. Çok derinden faydalı olacaktır bu.

Bazı kereler ayakkabısız basın toprağın üzerine; serinliği, yumuşaklığı, sıcaklığı hissedin. Toprak o anda ne vermeye hazırsa sadece onu hissedin; bırakın içinize aksın bu. Enerjinizin toprağa akmasına izin verin. Toprakla bağlantılı olun.

Toprakla bağlantılı olursanız, yaşamla da bağlantılısınızdır. Toprakla bağlantılı olursanız, bedeninizle de bağlantılısınızdır. Toprakla bağlantılı olursanız, çok duyarlı ve merkezde yoğunlaşmış bir hal alırsınız -gerekli olan budur.

Koşuda hiçbir zaman bir uzman haline gelmeyin; bir amatör olarak kalın, bu tetiklik böylece muhafaza edilebilir. Bazen koşunun otomatikleştiğini hissederseniz, bırakın onu; yüzmeyi deneyin. Eğer o da otomatikleşirse, dans etmeyi deneyin o zaman. Bu harekette unutulmaması gereken nokta, onun sadece farkındalık yaratması durumudur. Farkındalık yarattığı sürece iyidir. Eğer farkındalık yaratmayı keserse, o zaman hiçbir yararı kalmaz; onu yeniden tetikte olacağınız başka bir hareketle değiştirin. Hiçbir etkinliğin otomatikleşmesine izin vermeyin.{62}

GÜLME MEDİTASYONU

GÜLÜŞ, içsel kaynağınızdan yüzeye belirli bir enerji getirir. Enerji akmaya başlar, gülme bir gölge gibi onu izler. Gözlediniz mi bunu? Gerçekten güldüğünüz zaman, bu sayılı anlarda derin meditasyon durumundasınızdır. Düşünme durur. Aynı anda gülmek ve düşünmek imkânsızdır. Tamamen birbirinin karşıtıdır bunlar; ya gülebilirsiniz, ya da düşünebilirsiniz. Gerçekten gülerseniz, düşünme durur. Hâlâ düşünüyorsanız, gülme şöyle böyle, sadece düşüncenin ardından ağır aksak gelir. O, arızalı bir gülüş olacaktır.

Gerçekten güldüğünüz zaman, akıl birden ortadan kalkar. Bildiğim kadarıyla, dans etme ve gülme en iyi, doğal, kolaylıkla yaklaşılabilen kapılardır. Gerçekten dans ederseniz, düşünme durur. Dansı sürdürür, fırıl fırıl döner, bir girdaba dönüşürseniz -tüm sınırlar, bütün bölünmeler kaybolur. Bedeninizin nerede bittiğini, varoluşun nerede başladığını bile bilmezsiniz. Varoluşun içinde erirsiniz ve varoluş sizin içinizde erir; bir sınırların örtüşmesi vardır burada. Eğer gerçekten dans ediyorsanız -dans etmeyi yönetmeyip onun sizi yönetmesine, size sahip olmasına izin veriyorsanız- dans sizi ele geçiriyorsa, düşünme durur.

Aynısı gülme sırasında da meydana gelir. Gülme sizi ele geçirirse, düşünme durur.

Gülme, düşünmeme haline güzel bir giriş olabilir.{63}

GÜLME MEDİTASYONU İÇİN TALİMATLAR

Her sabah uyandığınızda, gözlerinizi açmadan önce bir kedi gibi gerinin. Bedeninizin her lifini gerin. Üç dört dakika sonra, gözleriniz hâlâ kapalıyken gülmeye başlayın. Beş dakika boyunca gülün sadece. Önce bunu yapan siz olacaksınız; ama, çok geçmeden girişiminizin sesi gerçek bir gülüşe neden olacaktır. Gülüşte kendinizi kaybedin. Bunun gerçekten meydana gelmesi birkaç gününüzü alabilir, çünkü bu olguya hiç de alışık değiliz. Ama, çok geçmeden kendiliğinden olacak ve gününüzün tüm doğasını değiştirecektir.{64}

GÜLEN BUDA

Japonya'da gülen Buda, Hotei'nin bir öyküsü vardır. Onun tüm öğretisi yalnızca gülüştür. O, bir yerden diğerine, bir pazar yerinden diğerine giderdi. Pazarın ortasında durup gülmeye başlardı -onun vaazıydı bu.

Gülüşü çekici, sirayet ediciydi; gerçek bir gülücü, göbeği gülüşle hoplar, gülüşle çalkanırdı. Yerde gülerek yuvarlanabilirdi. Bir araya gelen insanlar da gülmeye başlarlardı

ve o zaman gülüş yayılır, yükselen gülüş dalgaları yayılır, tüm köy gülüşe teslim olurdu.

İnsanlar, böylesine sevinç, böylesine mutluluk getirdiğinden Hotei'nin köylerine gelmesini beklemeye alıştı. Hiçbir zaman bir tek sözcük ağzından çıkmazdı, hiçbir zaman. Ona Buda'yı sorardınız, gülerdi; aydınlanmayı sorardınız, gülerdi; gerçeğin ne olduğunu sorardınız, gülerdi. Gülme onun tek mesajıydı.{65}

SİGARA İÇME MEDİTASYONU

ADAMIN biri bana geldi. Otuz yıldır zincirleme sigara içmenin sıkıntısını çekiyordu; hastaydı ve doktorlar ona, "Sigarayı bırakmazsan, hiçbir zaman sağlıklı olamayacaksın." demişlerdi. Ama, o bir sigara tiryakisiydi; elinden gelmedi bu. Çaba harcadı-harcamadı değil -çok çaba harcadı, çaba harcarken çok sıkıntı çekti; ama bir iki gün dayanıyor, sonra dürtü çok güçlü bir biçimde gelip onu sürüklüyordu. Yine aynı yinelenen duruma düşüyordu.

Bu sigara içme yüzünden, özgüvenini yitirmişti; en ufak bir şeyi yapamadığını, sigarayı bırakamadığını biliyordu. Kendi gözünde değerini yitirmişti; kendini dünyanın en işe yaramaz adamı olarak görüyordu. Kendine saygısı yoktu. Bana geldi.

"Ne yapabilirim? Sigarayı nasıl bırakabilirim?" dedi. "Sigarayı kimse bırakamaz." dedim ona. "Bunu anlamalısın. Sigara içmek, şu anda yalnızca senin kararın değildir. Senin alışkanlıklar âlemine girmiş bu; kök salmış. Otuz yıl uzun bir zamandır. Bedeninde, kimyanda kök salmış bu; her yana yayılmış. Kafandan verilen karar sorunu değil sadece; kafan hiçbir şey yapamaz. Kafa güçsüz kalır; bir şeyleri başlatır, ama onları kolayca durduramaz. Buna bir kez başladın mı, bu kadar uzun süre uyguladın mı, büyük bir yogisin sen -otuz yıl sigara içmeyi uygulamak! Sigara içme kendiliğindenleşti; onu otomatiklikten çıkarmak zorunda kalacaksın."

"Otomatiklikten çıkarmak'la ne demek istiyorsun?" diye sordu adam.

Meditasyon tamamen kendiliğinden oluştan çıkarmakla ilgilidir.

"Bir şey yaparsın." dedim. "Bırakmayı kafandan çıkar. Buna gerek yok. Otuz yıl sigara içtin ve yaşadın; kuşkusuz bir sıkıntı çektin, ama buna da alıştın. Sigara içmeden ölmektense birkaç saat önce ölmenin ne önemi var? Burada ne yapacaksın? Ne yaptın? Onun için, sorun ne -şu yıl, bu yıl, pazartesi, ya da salı, ya da pazar öldün-, ne önemi var bunun?

"Evet, bu doğru, önemi yok?" dedi. O zaman dedim ki, "Sigarayı bırakmayı unut gitsin; onu hiç durduramayacağız. Daha ziyade, onu anlayacağız. Şu halde, gelecek defa bir meditasyon yap bunu.

"Sigara içmeden çıkan bir meditasyon mu?" diye sordu adam.

"Evet." dedim. "Zen mensupları çay içerek meditasyon yapabiliyorsa ve bundan bir tören yaratabiliyorsa, neden olmasın? Sigara içiş güzel bir meditasyon olabilir."

Dehşet içinde baktı. "Ne diyorsunuz?" diye sordu.

Sonra birden canlandı! "Meditasyon mu? Hemen söyleyin bana -bekleyemem!" dedi.

Ona meditasyonu verdim. "Bir şey yap" dedim. "Cebinden sigara paketini çıkardığın zaman, yavaş hareket et. Keyfini çıkar, aceleye gerek yok. Bilinçli, tetikte, farkında ol; tam farkındalık içinde onu yavaşça çıkar. Sonra, sigarayı paketten tam farkındalıkla, yavaşça çıkar -eski telaşlı biçimde, bilinçsiz, mekanik biçimde değil. Sonra, sigarayı paketine hafifçe vurmaya başla -ama, çok tetikte durarak. Sesini dinle; aynen Zen mensuplarının semaverin mırıltısına, çayın kaynamaya başlamasına ve... aromasına yaptıkları zaman gibi.

Sonra da, sigarayı ve ondaki güzelliği kokla..."

"Ne diyorsunuz siz? Güzellik mi?" dedi adam.

"Evet, güzeldir o. Tütün de her şey gibi tanrısaldır. Kokla onu; Tanrı'nın rayihasıdır o."

Biraz şaşırmış gibi baktı bana. "Ne? Şaka mı yapıyorsunuz?" dedi.

Hayır, şaka yapmıyorum. Şaka yaptığım zaman bile, şaka yapmam. Çok ciddiyim ben.

"Sonra da sigarayı tam farkındalıkla ağzına koy, onu tam farkındalıkla yak. Her eylemin, her küçük eylemin keyfini çıkar; mümkün olduğunca çok sayıda eyleme böl bunu. Böylece, gitgide daha çok farkında olabilirsin."

"İlk nefeste elde ettiğin, duman biçimindeki Tanrı'dır. Hintliler, `Annam Brahm' der -'Yiyecek Tanrı'dır. Neden sigara içmek de olmasın? Her şey Tanrı'dır. Ciğerlerini derinliğine doldur -bir pranayam 'dır bu. Yeni çağın yeni yogasını sunuyorum sana! Sonra dumanı salıver, rahatla, bir başka nefes çek-ve çok yavaşça sürdür bunu."

"Bunu yapabilirsen, hayret edeceksin; yakında bu yaptığının budalalığını göreceksin. Başkaları budalaca olduğunu söylediği için, kötülüğünü söylediği için değil. Kendin göreceksin bunu. Bu görüş sadece aklın aydınlatmasıyla olmayacak. Tüm varlığından kaynaklanacak; bütünlüğünün görüşü olacak. Günün birinde eğer sigarayı bırakırsan bırakırsın, sürdürürsen sürdürürsün. Bunun için kaygılanmana gerek yok."

Adam üç ay sonra geldi ve "Sigarayı bıraktım" dedi.

"Şimdi de" dedim ona, "bunu diğerlerinde de dene."

Gizem budur; gizem: otomatiklikten çıkarmaktır.

Yürürken yavaş, gözlemleyerek yürüyün. Bakarken, gözlemleyerek bakın; ağaçlan hiç olmadıkları kadar daha yeşil, gülleri hiç olmadıkları kadar daha pembe göreceksiniz. Dinleyin! Birisi konuşuyor, dedikodu yapıyor: Dinleyin, dikkatli dinleyin. Konuştuğunuz zaman, dikkatli konuşun. Bırakın tüm uyanıklık eylemleriniz otomatiklikten kurtulsun.{66}

SOLUK - MEDİTASYONA BİR KÖPRÜ

SOLUKLA bir şey yapabilirseniz, ansızın şimdiki zamana döneceksiniz.

Solukla bir şey yapabilirseniz, yaşamın kaynağına ulaşacaksınız. Solukla bir şey yapabilirseniz, zamanı ve uzamı aşabileceksiniz. Solukla bir şey yapabilirseniz dünyada, aynı zamanda da onun ötesinde olacaksınız.{67}

VİPASSANA

VIPASSANA, özün kendisi olduğu için, aydınlanmış dünyada diğerlerinden daha fazla kişi tarafından yapılan meditasyondur. Diğer meditasyonlar da aynı öze, ama değişik biçimlerde sahiptir; öze ait olmayan bir şey daha eklenmiştir bunlara. Ama, Vipassana katıksız özdür. Ondan dışarı hiçbir şey atamaz, değerini artırmak için ona hiçbir şey katamazsınız.

Vipassana o kadar basit bir şeydir ki, küçük bir çocuk bile onu yapabilir. Aslında, en küçük çocuk bunu sizden daha iyi yapabilir; zira, o henüz aklın ıvır zıvırıyla dolmuş değildir; hâlâ temiz ve masumdur.

Vipassana üç yöntemle yapılabilir -size en uygununu seçebilirsiniz.

Birincisi şudur: Eylemlerinizin, bedeninizin, aklınızın, kalbinizin farkındalığı. Yürürken, farkındalıkla yürümelisiniz. Elinizi hareket ettirirken, elinizi oynattığınızı mükemmel bir biçimde bilerek, farkındalıkla hareket ettirmelisiniz. Elinizi mekanik bir şey gibi bilinçsizce oynatabilirsiniz... Sabah yürüyüşündesiniz; yürümeyi ayaklarınızın farkında olmaksızın sürdürebilirsiniz.

Bedeninizin hareketleri konusunda tetikte olun. Yemek yediğiniz sırada, yemek yiyiş için gerekli olan hareketler konusunda tetikte olun. Duş alırken, üzerinize gelen serinliğe, dökülen suya ve bunun müthiş sevincine karşı tetikte olun-tetikte olun sadece. Bilinçsiz durumda meydana gelişi sürmez bunun.

Aklınız konusunda da aynısı olur. Aklınızın perdesinden hangi düşünce geçerse, bir gözleyici olun sadece. Kalbinizin perdesinden hangi duygu geçerse, tanık olarak kalın sadece-karışmayın, özdeşleşmeyin, iyi olanı ve kötü olanı değerlendirmeyin; meditasyonunuzun bir parçası değildir bu.

İkinci yöntem soluk alma, soluk alışın farkına varmaktır. Soluk içeriye girdiği zaman, karnınız yükselmeye başlar; soluk dışarıya çıktığı zaman karnınız yeniden inmeye başlar. Şu halde, ikinci yöntem karnın farkına varmaktır: Onun yükseliş ve inişinin. Karnın yükseliş ve inişinin tam farkındalığı yalnızca... Karın yaşam kaynaklarına çok yakındır; zira, çocuk anasının yaşamına göbekbağı aracılığıyla bağlıdır. Göbekbağının ötesinde onun yaşam kaynağı vardır. Böylece, karın yükseldikçe gerçek bir yaşam enerjisi olur; yaşam zembereği her solukla yükselir ve iner. Bu nedenle de zor değil, belki de tek bir yöntem olduğundan dolayı kolaydır bile.

Öncelikle bedenin, aklın, duygularınızın, ruh hallerinizin farkında olmalısınız. Bundan dolayı üç aşama vardır. İkinci yaklaşımda tek bir adım vardır: Sadece karnın yukarı aşağı hareket etmesi. Sonuç da aynıdır. Karnın daha fazla farkında olduğunuzda, akıl sessizleşir, kalp sessizleşir, ruh halleri yok olur.

Üçüncü aşama, soluk burun deliklerinizden içeri girdiği sırada, soluğun girişinin farkında olmaktır. Onu bu uçtan hissedin -öteki kutup karında-, soluğu burundan itibaren hissedin. Soluğun içeri girişi burun deliklerinize belirli bir serinlik verir. Sonra soluğun dışarı çıkışı... soluğun içeri girişi, soluğun dışarı çıkışı.

Pek mümkündür bu. Kadınlar için, erkekler için olduğundan daha kolaydır. Kadınlar karnın daha fazla farkındadır. Erkeklerin çoğu karından derin soluk almaz bile. Dünyada hüküm süren yanlış atletik inançlar yüzünden, onların göğüsleri yükselir ve iner. Göğsünüzün kabarık olması ve karnınızın adeta hiç olmaması, kuşkusuz bedene daha güzel biçim verir.

Erkek yalnız yukarıda göğüsten soluk almayı tercih etmiştir; böylece, göğüs gitgide genişler, karın çekilir. Bu ona daha atletik görünüş verir.

Dünyada, Japonya dışında tüm atletler ve atlet eğitmenleri akciğerlerinizi doldurarak soluk almayı, göğsü genişletmeyi ve karnı içeriye çekmeyi ısrarla söyler. İdeal olan aslan göğsü geniş, karnı çok küçük olandır. Şu halde, aslan gibi olun; bu atletik jimnastikçilerin ve beden çalıştıran kişilerin âdeti olmuştur.

Japonya bunda tek istisnadır; Japonlar göğsün mutlaka geniş, karnın içeriye çekilmiş olmasına aldırış etmezler. Karnın içeriye çekilmesi için belirli bir talim gerekir; doğal değildir bu. Japonya doğal biçimi seçmiştir; bu sebeple, Japon Buda heykelini görünce hayret edersiniz. Heykelin Hint mi, yoksa Japon yapımı mı olduğunu hemen ayırt edebilmeniz için bir yoldur bu. Hint asıllı Gautam Buda heykellerinde çok atletik bir beden vardır; karın çok küçük, göğüs çok geniştir. Ama, Japon Buda'sı tamamen değişiktir; karından soluk aldığı için göğüs adeta suskun, göbek ise daha büyüktür. Pek iyi görünmez -çünkü, dünyadaki yaygın kanı çok eskidir; ama, karından soluk almak daha doğal, daha rahattır.

Bu gece uyuduğunuz zaman meydana gelir; göğüsten değil, karından soluk alırsınız. Bunun içindir ki, gece böyle bir dinlenme deneyimidir. Uykunuzdan sonra, sabahleyin kendinizi pek taze, pek genç hissedersiniz; çünkü, tüm gece doğal olarak soluk almışsınızdır... Japonya'daydınız!

Şu iki nokta var: Karından soluk almaktan ve onun çıkıp inişlerinin atletik biçiminizi bozacağından korkuyorsanız... insanlar bu atletik biçime daha fazla ilgi duyabilirler. O

zaman, soluğun girdiği burun deliklerini yakından gözleyin.

Gözleyin ve soluk dışarı çıktığı zaman da gözleyin.

Uç biçimdedir bunlar. Her kişi yapacaktır bunu. Eğer iki biçimi de birlikte yapmak isterseniz, ikisini birden yapabilirsiniz; çaba yoğunlaşır o zaman. Eğer üç biçimi de birlikte yapmak isterseniz, üçünü birden yapabilirsiniz. Olasılıklar daha çabuk olacaktır o zaman. Ama, size bağlıdır bu; nasıl kolay hissediyorsanız.

Unutmayın: Kolay doğru olandır.

Meditasyon yerleşik ve akıl suskun bir hal alınca, ego yok olacaktır. Siz orada olacaksınız, ama 'Ben' duygusu bulunmayacaktır. Kapılar açıktır o zaman.

Sevecen bir özlemle, bu büyük aydınlanma ânım -herhangi bir kişinin yaşamındaki bu büyük ânı- kalbinizde hoş karşılayarak bekleyin sadece.

Gelir bu an... Kuşkusuz gelir. Asla tek bir an bile gecikmeden gelir. Doğru ayar içinde olduğunuzda, aniden içinizde patlama yapar, sizi başka bir biçime sokar.

Eski adam ölmüş, yeni adam gelmiştir.{68}

Oturuş

40 ile 60 dakika usa uygun rahatlıkta ve tetikte oturmak için bir yer bulun. Sırt ve baş dik, gözler kapalı ve soluk alış normal olmalıdır. Yalnızca gerçekten gerekli olduğu zaman duruşu değiştirerek, mümkün olduğunca hareketsiz durun.

Oturulduğu sırada birinci hedef, göbekten hafifçe aşağı doğru soluk alıp vermeyle oluşan karnın çıkış ve inişini gözlemlemektir. Bir yoğunlaşma tekniği değildir bu; öyle ki, soluğun gözlemlendiği sırada birçok başka şey dikkatinizi dağıtacaktır. Vipassana'da hiçbir şey dikkat dağıtma değildir; böylece, buna benzer bir şey ortaya çıkarsa soluğu gözlemlemeyi bırakın, soluğa geri dönüş mümkün oluncaya kadar her ne olmuşsa ona dikkat harcayın. Düşünceler, duygular, yargılar, bedensel duyumlar, dış dünyadan izlenimler, vb. içerebilir bu.

Anlamlı olan gözlediğiniz şey değil, gözetleme sürecidir; bu yüzden yolunuza ne çıkarsa onunla özdeşleşmeyi unutmayın. Sorunlar ya da meseleler tadı çıkarılan gizemler gibi görülebilir sadece!

Vipassana Yürüyüşü

Yere değen ayağın farkındalığından kaynaklanan ağır, sıradan bir yürüyüştür bu.

İçeride ya da dışarıda daire, ya da düz çizgi halinde, ileri ve geri 10 ile 15 adım yürüyebilirsiniz. Gözler birkaç adım ileriye ve yere çevrilmiş olmalıdır. Yürüyüş sırasında dikkat her ayağın yere değişine çevrilmelidir. Başka bir şey vuku bulursa, ayağa dikkat etmeyi kesin, dikkatinizi ne çektiyse onun farkına varın ve sonra da ayağa dönün.

Oturuştakiyle aynı tekniktir bu -ama gözetleme değişik bir ilk husustur. 20 ya da 30 dakika yürüyebilirsiniz.{69}

SOLUKTAKİ ARALIĞI GÖZLEME

Siva dedi ki: Neşe saçan, bu deneyim iki soluk arasında sezilebilir. Soluk içeri girdiği zaman (aşağıya) ve tam yukarı dönmeden önce (dışarıya) -iyiliktir.

SOLUĞUNUZ içeri girdiği zaman, gözlemleyin. Tek bir an için, ya da bir ânın binde birinde soluk alma yoktur -dışarıya dönmeden önce, dışa doğru dönmeden önce. Bir soluk içeriye girer; orada belirli bir nokta vardır ve o zaman soluklanma durur. Sonra, soluk dışarıya gider. Soluk dışarıya gittiği zaman, tekrar tek bir an için ya da ânın bir bölümünde soluklanma durur. Sonra da, soluk içeri gelir.

Soluk içeriye, ya da dışarıya dönmeden önce soluklanmadığınız bir an vardır. Bu an içinde olay mümkündür; zira, soluk almadığınız zaman dünyada değilsiniz. Şunu anlayın: Soluklanmadığınız zaman ölüsünüz; sakin, ama ölüsünüz. Ama, bu kadar kısa süreli bir ânı hiçbir zaman gözlemlemezsiniz.

Soluğun içeri girmesi yeniden doğuştur; soluğun dışarı çıkmasıysa ölümdür. Dışarı çıkan soluk ölümle eşanlamlıdır; içeri giren soluk yaşamla eşanlamlıdır. Şu halde, her solukta ölüyor ve doğuyorsunuz. Bunların ikisinin arasındaki geçiş kısa sürelidir; ama, zekice, samimi gözlem ve dikkat size geçidi duyumsatacaktır. O zaman başka hiçbir şey gerekli değildir. Kutsandınız. Öğrendiniz; olay meydana geldi.

Soluğu eğitmeyin. Onu kendi haline bırakın. Neden böyle basit bir teknik? Çok basit görünüyor. Böyle basit bir teknik gerçeği bilmek için mi? Gerçeği bilmek ne doğanı, ne de öleni bilmek değil, her zaman ölümsüz olan cevheri bilmek anlamına gelir. Soluğun dışarı gittiğini, soluğun içeri geldiğini bilebilirsiniz; ama, ikisinin arasındaki geçidi asla bilemezsiniz.

Deneyin bunu. Birden meseleyi kavrayacaksınız -hem onu kavrayabilirsiniz: O, oradadır zaten. Size ya da yapınıza eklenecek hiçbir şey yoktur: O, oradadır zaten. Belirli bir farkındalığın dışında her şey oradadır. Öyleyse, bunu nasıl yapmalı? İlkin içeri giren soluğun farkında olun. Gözleyin onu. Her şeyi unutun: Soluğun içeri girişini gözleyin sadece -tam o geçişi. Soluk burun deliklerinize değdiği zaman, onu orada duyumsayın. Sonra soluğu içeri hareket etmeye bırakın. Tam bilinçli olarak solukla birlikte hareket edin. Solukla aşağı, aşağı, daha aşağı gidiyorsunuz, soluğu kaçırmayın. Önden gitmeyin; arkadan da izlemeyin. Onunla birlikte gidin yalnızca. Şunu unutmayın: Önden gitmeyin; onu bir gölge gibi arkadan takip etmeyin. Onunla eşzamanlı olun.

Soluk ve bilinç bir olmalıdır. Soluk içeri gider; siz içeri gidersiniz. Ancak o zaman iki

soluk arasındaki noktayı elde etmek mümkün olacaktır. Kolay olmayacak bu.

Solukla içeri hareket edin, sonra solukla dışarı hareket edin: İçeri-dışarı, içeri-dışarı. Buda, özellikle bu yöntemi denedi; böylece, bu yöntem bir Budist yöntemi haline geldi. Budist terminolojide 'Anapanasati Yoga' diye bilinir bu. Buda'nın aydınlanması bu tekniğe dayanıyordu -sadece buna.

Soluğun bilinçliliğini, soluğun farkındalığını sürdürürseniz, günün birinde ansızın, bilmeden aralığa geleceksiniz. Farkındalığınız keskin, derin ve yoğun bir hale geldikçe, farkındalığınız güçlendirilmiş hale gelince -tüm dünya gücünü dışa vurur; yalnızca içeri gelen, ya da dışarı giden soluk sizin dünyanız, bilinçliliğiniz için bütün arenadır- birdenbire içinde soluk olmayan aralığı mutlaka duyumsamaksınız.

Solukla birlikte hareket ettiğiniz sırada, soluk olmadığı zaman nasıl farkındalık dışında kalabilirsiniz? Birden soluğun olmadığının farkına varacaksınız; soluğun ne dışarı çıktığını, ne de içeri girdiğini duyumsayacağınız sırada o an gelecek. Soluk tamamen durmuştur. 'İyilik' bu duruştadır.{70}

PAZAR YERİNDEKİ ARALIĞI GÖZLEME

Siva dedi ki: Dünyevi etkinlik iki soluk arasında dikkatini koruduğu ve böylece uyguladığı zaman, birkaç gün içinde bir daha doğuş olur.

NE yaparsanız yapın, dikkatinizi iki soluk arasındaki aralıkta tutun. Ama, etkinlik içinde uygulanmalıdır bu.

Bunun benzeri olan tekniği tartışmıştık. Şimdi yalnız şu fark var; dünyevi etkinlik sırasında uygulanmalıdır bu. Onu tecrit edilmiş olarak uygulamayın. Bu çalışma, başka bir şeyle meşgul olduğunuz sırada yapılmalıdır. Yemek yiyorsunuz: Yemeye devam edin ve aralığa dikkat edin. Uyumak üzeresiniz: Uzanın, uykuyu gelişine bırakın. Ama, aralığa dikkat etmeyi sürdürürsünüz.

Neden etkinlik içinde? Çünkü, etkinlik dikkati dağıtır. Etkinlik dikkatinizi tekrar tekrar çağırır. Dikkati dağınık olmayın. Aralığa sabitlenin ve etkinliği durdurmayın; etkinliği devam etmeye bırakın. Varoluşun iki katmanına sahip olacaksınız -etkinlik ve varoluş. Varoluşun iki katmanına sahibiz: Etkinlik âlemi ve varoluş âlemi, çember ve merkez. Çevrede, çemberde çalışmayı sürdürün; durdurmayın onu. Ama, merkezde de dikkatli bir biçimde çalışmayı sürdürün. Ne olacak? Eğer bir bölüm oynuyorsanız, etkinliğiniz bir rol oynama haline gelecektir.

Bu yöntem uygulanırsa, tüm yaşamınız uzun bir temsil haline gelir. Roller oynayan, ama sürekli aralığa odaklanan bir aktör olacaksınız. Geçidi unutursanız, o zaman rol yapmıyorsunuzdur; rolün kendisi oldunuz. Şu halde, bu bir temsil değildir. Onu hayatla karıştırdınız. Yaptığımız buydu işte.

Her kişi hayatını yaşadığını düşünür. Bu, yaşam değildir. Bir roldür sadece -toplum, koşullar, kültür, gelenek, ülke, durum tarafından size verilmiş bir roldür. Size bir rol verilmiştir. Onu oynuyorsunuz; onunla özdeşleştiniz. Bu özdeşleşmeyi kırmak için şu tekniği kullanın.

Bu teknik kendinizden tam bir psikodrama yaratmaktır -sadece bir tiyatro oyunu. İki soluk arasına odaklandınız ve yaşam sınırda hareketini sürdürüyor. Eğer dikkatiniz merkezdeyse, o sırada sınırda değildir aslında; bu, bir 'alt-dikkat'tir sadece. Tam olarak dikkatinizin yakınındaki bir yerde meydana gelir. Onu duyumsayabilir, bilebilirsiniz; ama, o anlamlı değildir. Sanki size olmuyor gibidir.

Şunu tekrarlayacağım: Bu tekniği uygularsanız, tüm yaşamınızı sanki siz değil de,

başka biri yaşıyormuş gibi olacaktır.{71}

RÜYA HÂKİMİYETİ

Siva dedi ki: Alnın ortasındaki dokunulmaz soluk, uyku atımda kalbe ulaşırken, rüyaları ve bizzat ölümü yönetin.

BU tekniği üç bölümde ele alın. Birincisi, solukta pranayı, onun dokunulmaz bölümünü, görünmez bölümünü, maddi olmayan bölümünü duyumsama yeteneğinde olmalısınız. Duygu, iki kaşınız arasında dikkatinizi toplarsanız gelir. Kolayca gelir o zaman. Aralığa dikkat ediyorsanız, yine gelir; ama, biraz daha güç gelir. Soluğun gelip dokunduğu ve dışarı gittiği göbeğiniz merkezinde farkındalık içindeyseniz, yine gelir bu; ama, daha az kolay gelir. Soluğun görünmeyen bölümünü bilmenin en kolay noktası üçüncü gözün merkezinde olmaktır. Ama, hangi merkeze bağlanırsanız bağlanın, gelir bu. Prananın onun içinde aktığını duyumsamaya başlarsınız.

İçeri giren solukla, dışarı çıkan soluk araçların aynısıdır; ama, içeri giren soluk pranayla dolar ve dışarı çıkan soluk boştur. Pranayı özümsersiniz, soluk boş bir hal alır.

Şu sutra çok, ama çokanlamlıdır: "Alnın ortasındaki dokunulmaz soluk, uyku anında kalbe ulaşırken, rüyaları ve bizzat ölümü yönetin." Uykuya daldığınız sırada, bu teknik uygulanmalı -yalnız o zaman, başka zaman değil. Şu halde, uykuya daldığınız sırada, sadece o sırada. Tekniğin uygulanacağı doğru zaman budur. Uykuya dalıyorsunuz. Uyku ağır ağır bastırıyor. Kısa bir süre sonra bilinç silinecek, farkındalığınız kalmayacak. Bu an gelmeden önce, farkındalık olun -soluğun ve görünmeyen bölümün, prananın farkına varın ve onun kalbe varışını hissedin.

Bu meydana gelirse -yani, görünmeyen soluğun kalbe gelişini hissederseniz ve uyku sizi sararsa- rüyalarda farkındalık içinde olacaksınız. Rüya gördüğünüzü bileceksiniz. Genellikle rüya gördüğümüzü bilmeyiz. Rüya gördüğünüz sırada, bunun gerçek olduğunu düşünürsünüz. Üçüncü göz yüzünden pek sıkça meydana gelir bu. Birini uyurken gördünüz mü? Gözleri yukarıya doğru çevrilip üçüncü göze odaklanır.

Bu üçüncü göze odaklanma yüzünden, rüyalarınızı gerçek sanırsınız; onların gerçek olmadıklarını duyumsayamazsınız. Onlar gerçektirler. Sabah kalktığınız zaman, "Rüya görmüşüm" diye bileceksiniz. Ama, bu daha sonra gelen, geçmişe dönük bir kavrayıştır.

Rüya gördüğünüz sırada, rüya gördüğünüz gerçeğini kavrayamazsınız. Eğer bu gerçeğin farkına varırsanız, o zaman ortada iki katman vardır: Rüya oradadır, ama uyanıksınız, farkındasınız. Rüyalarda farkındalık içinde olan birisi için şu sutra harikadır. "Rüyaları ve bizzat ölümü yönetin." der. Rüyaların farkında olabilirseniz, rüyaları yaratabilirsiniz. Çoğunlukla yaratamazsınız rüyaları. İnsan ne kadar kudretsiz! Rüyalar yaratamazsınız. Rüya yaratmak elinizden gelmez'. Belli bir şeyi rüyanızda görmek isterseniz, onun rüyasını göremezsiniz; elinizde değildir bu. İnsan ne kadar güçsüz! Rüya bile yaratılamıyor. Siz rüyaların kurbanısınız, yaratıcısı değil. Bir rüya meydana gelir sizde; hiçbir şey yapamazsınız. Ne onu durdurabilir ne de yaratabilirsiniz.

Ama, uyku içinde kalbin pranayla dolu olduğunu, her solukta prananın ona dokunduğunu hatırlayarak hareket ederseniz, rüyalarınızın efendisi haline geleceksiniz - ender bulunan bir hâkimiyettir bu. Hangi rüyadan hoşlanıyorsanız, onu görebilirsiniz o zaman. Uykuya dalarken yalnızca, "Şu rüyayı görmek isterim" deyin; bu rüya size gelir. Uykuya dalarken yalnızca, "Bu rüyayı görmek istemem" deyin; o rüya kafanıza giremez.

Ancak rüyalarınızın efendisi olmanın ne yararı var? Yararsız mı bu? Hayır, yararsız değildir. Bir kez rüyalarınızın efendisi oldunuz mu, asla rüya görmeyeceksiniz. Bu saçmadır. Rüyalarınızın efendisi olduğunuz zaman, rüya görme sona erer; ona gerek yoktur. Rüya görme durunca, uykunuz bütünüyle değişik bir nitelik kazanır; nitelik ölümünkiyle aynıdır.{72}

IVIR ZIVIRI DIŞARI ATMA

Patanjali dedi ki: Soluğun düzenli biçimde dışarı atılması ve tutulmasıyla zillin de dinginliğe kavuşur.

NE zaman zihninizin dingin olmadığını hissederseniz -gergin, endişeli, gevezelik eden, kaygılı, sürekli hayal kuran- bir şey yapın:

İlk olarak soluğunuzu derinden salıverin. Her zaman soluk vererek başlayın. Derinden soluk verin; elinizden geldiğince çok, havayı dışarıya atın. Havayı dışarı atmakla birlikte, karamsarlık da dışarı atılır; zira, soluk alma her şeydir. Soluğu mümkün olduğu kadar uzağa atın.

Göbeği içeri çekip, birkaç saniye öyle tutun; soluk almayın. Havanın dışarıda kalmasına izin verip, birkaç saniye soluk almayın. Sonra, bedenin soluk almasına izin verin. Derin soluk alın -elinizden geldiği kadar çok. Tekrar birkaç saniye durun. Aralık, soluğunuzu tuttuğunuz sıradaki kadar olmalıdır- soluğu dışarıya attığınızda üç saniye tuttuysanız, şimdi de üç saniye tutun. Dışarı atın onu ve üç saniye için tutun; içeri alın ve üç saniye için tutun. Ama, tam olarak dışarı atılmak zorundadır. Soluğu tam olarak dışarı atın, tam olarak içeri alın ve bir ritim tutturun. Soluk alıp, tutun; soluk verip, tutun. Soluk alıp, tutun; soluk verip, tutun. Birdenbire tüm varlığınıza derhal bir değişikliğin geldiğini hissedeceksiniz. Ruh haliniz gidecek, içinize yeni bir iklim dolacaktır.{73}

KALBİ AÇMA

KALBİ AÇMA

KALP, gerçeğe açılan kapısız kapıdır. Kafadan kalbe hareket edin.

Her şeyi kafaya takarız. Bu bizim tek sorunumuzdur; tek bir sorun. Ve tek bir çözüm vardır: Kafadan aşağıya kalbe inmek; tüm sorunlar kaybolur. Kafa yaratmıştır onları. Birdenbire her şey öyle açık ve öyle saydam olur ki, kişi kendisinin nasıl sürekli sorun icat ettiğine şaşırır kalır. Gizemler kalır, ama sorunlar kaybolur. Gizemler çoğalır, ama sorunlar buharlaşır. Gizemler ise güzeldirler. Çözümlenmeleri gerekmez. Onlar yaşanmalıdır.{74}

KAFADAN KALBE

BİRİNCİ nokta: Kafasız olmayı deneyin. Kendinizi kafasız olarak gözünüzün önüne getirin; kafasızca hareket edin. Kulağa absürd gibi gelir, ama çalışmaların en önemlisidir bu. Deneyin bunu, o zaman öğreneceksiniz. Yürüyün ve kafanız yokmuş gibi hissedin. Başlangıçta sadece 'öyle gibi' gelecektir. Çok tuhaf olacaktır. Kafanız olmadığı duygusu size geldiği zaman, çok tuhaf ve garip olacaktır. Ama, yavaş yavaş aşağıda kalbe yerleşeceksiniz.

Bir yasa var burada. Daha keskin kulaklara, müziğe daha yatkın kulaklara sahip kör bir kişiyi görmüş olabilirsiniz. Kör adam, müziğe daha fazla yatkındır; müzik duygusu daha derindir. Neden? Genelde gözlerden geçen enerji, şimdi onlardan geçerek hareket edemez, bu yüzden değişik bir yol seçer böylece -kulaklardan geçer.

Kör adamın daha derin bir dokunma duyarlılığı vardır. Kör adam size dokunursa, farkı hissedeceksiniz; zira, biz genelde gözlerle dokunarak çok iş yaparız: Birbirimize gözler aracılığıyla dokunuruz. Bir kör gözlerle dokunamaz, bu şekilde enerji ellerinden hareket eder. Bir kör, gözleri olan herhangi birinden daha duyarlıdır. Bazen böyle olmayabilir; ama, genellikle böyledir. Eğer bir merkez yoksa, enerji başka bir merkezden hareket etmeye başlar.

O halde, sözünü ettiğim bu çalışmayı deneyin -kafasızlık içindeki egzersiz- ansızın garip bir şey duyumsayacaksınız: İlk kez kalpte bulunuyormuş gibi olacak. Kafasız olarak yürüyün. Meditasyon yapmaya oturun; gözlerinizi yumun ve basitçe kafanın yokluğunu hissedin. 'Kafam ortadan kayboldu' diye duyumsayın. Başlangıçta sadece 'öyle gibi' olacaktır, ama gitgide kafanın gerçekten yok olduğunu hissedeceksiniz. Kafanızın yok olduğunu hissettiğiniz zaman, merkeziniz aşağıya kalbe inecek -derhal! Dünyaya kafadan değil, kalpten bakar olacaksınız.

Batılılar Japonya'ya ilk ulaştıklarında, geleneksel olarak yüzyıllarca göbekten düşünmüş olan Japon insanının göbekten düşünmesine inanamadılar. Bir Japon çocuğuna "Nerenden düşünüyorsun?" diye sorarsanız -Batı tarzı bir eğitim almamışsa- karnını gösterecektir.

Yüzyıllar geçti, Japonya kafasız yaşadı. Bu bir kavramdır sadece. "Düşüncenizi nerede sürdürüyorsunuz?" diye size sorarsam, kafanızı işaret edeceksiniz; ama, bir Japon kafasını değil, göbeğini gösterecektir -Japonların zihinlerinin daha sakin, sessiz ve derli toplu- oluşunun nedenlerinden biri.

Şimdi bozuldu bu. Çünkü Batı her şeye hâkim oldu. Doğu yok artık. Şuradaki

buradaki adalar gibi bazı özel kişilerde varlığını sürdürüyor. Coğrafya bakımından, Doğu ortadan kayboldu. Şimdi tüm dünya Batılı'dır.

Kafasızlığı deneyin. Banyonuzdaki aynanın karşısında durup meditasyon yapın. Gözlerinize derin derin bakın ve kalpten düşündüğünüzü duyumsayın. Kalp merkezi yavaş yavaş işleve geçmeye başlayacaktır. Kalp işlev gördüğü zamansa tüm kişiliğinizi, tam yapıyı, bütün modeli değiştirir; çünkü kalp kendi yolundadır.

Şu halde birinci şey: Kafasızlığı deneyin. İkincisi, daha sevgi dolu olun; zira, sevgi kafa aracılığıyla işlev göremez. Daha sevecen olun! Bu nedenledir ki, bir kişi âşık olduğu zaman, kafasını yitirir. İnsanlar onun çılgına döndüğünü söyler. Eğer sevgili ve çılgın değilseniz, o zaman sevginin gerçekten içinde değilsinizdir. Kafa kaybedilmeli. Kafa, eğer etkilenmemiş duruyorsa, sıradan biçimde işliyorsa, bu durumda sevgi mümkün değildir; çünkü, sevgi için sizde kalbin işlemesi gerekir -kafanın değil. Kalbin işlevidir bu.

Çok aklı başında bir kişi âşık olduğu zaman meydana gelir bu; aptala döner bu kişi. Yaptığının aptallık, sersemlik olduğunu o bilir. Yaptığı nedir! O zaman, yaşamını iki bölüme ayırır; bir bölünme yaratır. Kalp sessiz, mahrem ilişki olur. O, evinden dışarıya çıktığı zaman, kalbinden de dışarıya çıkar. Dünyada kafasıyla yaşar; sadece sevdiği zaman aşağıya kalbe gelir. Ama, çok zordur bu. Çok zordur ve genelde hiç olmaz.

Kalküta'da bir dostun evinde kalıyordum; dostum bir Yüksek Mahkeme yargıcıydı. Eşi, "Size söyleyeceğim tek bir sorunum var. Bana yardım edebilir misiniz?" diye sordu bana.

"Sorun nedir?" diye sordum ben de.

"Kocam sizin arkadaşınız. Sizi sever ve sayar; bu yüzden ona bir şey söylerseniz, yardımı dokunabilir." dedi kadın.

"Nedir mesele?" diye sordum ona. "Anlatın bana."

"Yatakta bile Yüksek Mahkeme yargıcı olarak kalıyor. Bir sevgili, bir dost, bir koca nedir, bilmedim ben. O, günde yirmi dört saat Yüksek Mahkeme yargıcıdır."

Çok zordur: Yüksek kademenizden aşağıya inmek çok zordur. Sabit bir tavır halini alır bu. Eğer bir işadamıysanız, yatakta da işadamı olarak kalırsınız. Bir bedende iki kişiye uyum sağlamak zordur; canınızın istediği herhangi bir anda kalıbınızı hemen ve tamamen değiştirmek kolay değildir. Bu zordur; ama, eğer âşıksanız, kafadan aşağıya inmek zorunda kalacaksınız.

Bu nedenle bu meditasyon için giderek daha sevecen olmayı deneyin. Daha çok sevecen olun dediğim zaman, ilişkinizin niteliğini değiştirin demek istiyorum: Bırakın

sevgiye dayansın. Yalnız eşinize, çocuğunuza ya da dostunuza karşı değil, yaşama karşı da daha sevecen olun. Bu nedenledir ki, Mahavir ve Buda şiddetten uzak durmaktan söz etmişlerdir: Yalnızca yaşama karşı sevecen bir tavır yaratmak içindir bu.

Mahavir hareket ederken, yürürken, bir karıncayı bile öldürmeyeceği bir farkındalık içinde kalır. Neden? Aslında, karıncayla ilgili değildi bu. Mahavir, yaşama karşı sevecen bir tavır yaratarak kafadan kalbe iner. İlişkileriniz sevgiyi ne kadar çok temel alırsa -tüm ilişkileriniz- kalp merkeziniz daha çok işlev görecektir. O, çalışmaya başlayacak, dünyaya değişik gözlerle bakacaksınız: Zira kalp, dünyaya bakışta kendi tarzına sahiptir. Akıl, asla bu açıdan bakamaz: Akıl için imkânsızdır bu. Akıl, sadece çözümleyebilir! Kalp sentez üretir; akılsa biçebilir, bölebilir yalnızca. O, bir bölücüdür. Birliği sadece kalp verir.

Kalpten bakabildiğiniz zaman, tüm evren bir birlik gibi görünür. Akılla yaklaştığınız zaman, tüm dünya atomsal bir hale gelir. Birlik yoktur; yalnızca atomlar, atomlar, atomlar. Kalp, birleştirici bir deneyim sağlar. Birbirine bağlar ve nihai sentez Tanrı'dır. Kalpten bakabilirseniz, bütün evren tek gibi görünür. Teklik Tanrı'dır.

Bu nedenledir ki, bilim Tanrı'yı hiçbir zaman bulamaz. İmkânsızdır bu; zira, uygulanan yöntem sonsuz birliğe asla ulaşamaz. Bilimin tüm yöntemi mantık, çözümleme, bölmedir. Bu yüzden bilim molekülerle, atomlara, elektronlara ulaşır; bunlar da bölünerek devam ederler. Bütünün organik birliğine hiçbir zaman varamazlar. Bütüne kafa aracılığıyla bakmak imkânsızdır.{75}

DUA MEDİTASYONU

BU duayı en iyisi gece, karanlık bir odada etmeli, sonradan hemen uykuya dalmalıdır; ya da sabahleyin de yapılabilir; ama, ardından on beş dakikalık bir dinlenme gelmesi zorunludur. Bu dinlenme gereklidir, aksi halde kendinizi sarhoş gibi, sersemlemiş hissedersiniz.

Bu enerjiyle birleşmek duadır. Sizi değiştirir. Siz değiştiğiniz zaman, tüm varoluş değişir.

İki elinizi avuçlar yukarı dönük, başınız dik, tüm varoluşun size aktığını tam olarak duyumsayarak havaya kaldırın.

Enerji kollarınızdan aşağıya akarken, hafif bir ürperti hissedeceksiniz -meltemde titreşen bir yaprak olun. Ona yol verin, yardım edin. Sonra da, bırakın tüm bedeniniz enerjiyle titreşsin, sadece bırakın ne olursa olsun.

Dünyayla birlikte tekrar bir akış hissedersiniz. Yeryüzü ve gökyüzü, yukarısı ve aşağısı, yin ve yang, eril ve dişil -yüzersiniz, karışırsınız, kendinizi tamamen bırakırsınız. Siz değilsiniz. Tek olursunuz... Karışırsınız.

İki üç dakika sonra ya da kendinizi tamamen dolmuş hissettiğinizde, yere uzanın ve yeri öpün. Tanrısal enerjiyle toprağınkini birleştirmeye yol açan bir vasıta haline gelirsiniz yalnızca.

Bu iki aşama altı kez daha yinelenmelidir ki, çakralar açılabilsin. Daha çok kez yapılabilir; ama, daha az yaparsanız, kendinizi dinlenmemiş hissedersiniz ve uyuyamazsınız.

Duanın en son halinde uykuya dalın. Sadece uykuya daim; enerji orada olacaktır. Uykuya dalıp, onunla birlikte akacaksınız. Çok geniş biçimde yararlı olacaktır bu; zira, enerji sizi sarmalayacak ve o zaman çalışmaya devam edecek. Sabahtan itibaren kendinizi hiç olmadığınız kadar taze, canlı hissedeceksiniz. Yeni bir şevk, yeni bir yaşam içinize dolmaya başlayacak ve bütün gün yeni bir enerjiyle dolu olacaksınız; kalbinizde yeni bir titreşim, yeni bir şarkı ve adımınızda yeni bir dansla.{76}

HUZURLU KALP

Siva dedi ki: Herhangi bir rahat pozisyonda, koltuk altlarının arasındaki alana yavaş yavaş büyük bir huzur yayılır.

ÇOK basit bir yöntemdir, ama mucizevi biçimde işler -deneyin bunu. Herkes deneyebilir bunu, tehlikesi yoktur. Rahat bir pozisyonda; birinci unsur gevşek bir pozisyonda olmaktır -rahatça, size nasıl rahat gelirse. O halde belli bir duruşu ya da asana'yı denemeyin. Buda, özel bir pozisyonda oturur. Onun için rahattır bu. Bir süre uygularsanız, sizin için de rahat hale gelebilir; ama, en başta sizin için kolay olmayacaktır. Bunu uygulamanıza gerek yoktur: Hemen şimdi, size rahat gelen herhangi bir duruşa geçin. Duruşla çaba harcamayın. Rahat bir iskemleye oturup gevşeyebilirsiniz. Yalnızca bedeniniz gevşek bir durumda olmalıdır.

Sadece yumun gözlerinizi ve tüm bedeninizi baştan aşağıya duyumsayın. Belirli bir gerilim olup olmadığına bakmak üzere bacaklarınızdan başlayın. Bir yerinizde belirli bir gerilim hissederseniz, bir şey yapın: Onu biraz daha gerginleştirin. Bacakta, sağ bacakta bir gerilim hissediyorsanız, bu gerilimi mümkün olduğunca yoğunlaştırın o zaman. Doruğa çıkarın onu ve birden gevşetin; böylece gevşemenin oraya nasıl yerleştiğini hissedebilirsiniz. Sonra, bir yerde belirli bir gerilim olup olmadığını bularak tüm bedenin üzerinde dolaşın. Gerilimi nerede bulursanız çoğaltın; çünkü, yoğun olduğu zaman onu gevşetmek kolaydır. Tam yarı düzeyde çok daha zordur bu; zira onu duyumsayamazsınız.

Bir uçtan öteki uca hareket etmek kolay, çok kolaydır; çünkü en son uç, ötekine hareket durumu yaratır. Şu halde yüzde belirli bir gerilim hissederseniz, tüm yüz kaslarınızı mümkün olduğunca gerin, gerilim yaratın ve bunu doruğa çıkarın. Daha fazlasının artık mümkün olmadığı bir noktaya götürün onu -o zaman aniden gevşetin. Böylece, bedenin tüm bölümlerinin, tüm eklemli uzuvlarınızın gevşediğini görün.

Yüz kaslarınızla özellikle meşgul olun; çünkü, bunlar gerilimlerin yüzde doksanını taşırlar -bedenin geri kalan yerlerindeki gerilim yalnız yüzde ondur- çünkü gerilimlerinizin hepsi akıldadır ve yüz depolama işlevi yapar. O halde, yüzünüzü mümkün olduğunca kasın; utanmayın bundan. Onu yoğun biçimde kaygı, tedirginlik haline sokun -sonra da birden gevşetin. Beş dakika boyunca yapın bunu; böylece, şimdi tüm bedenin, her eklemli uzvun gevşediğini hissedebilirsiniz.

Bunu yatağa uzanarak ve oturarak da yapabilirsiniz -size hangisi kolay gelirse.

İkinci husus: Bedenin rahat bir duruşa geçtiğini duyumsadığınız zaman, fazlaca

abartmayın bunu. Sadece bedenin gevşediğini duyumsayın, sonra da bedeni unutun. Çünkü aslında bedeni hatırlama, bir tür gerilimdir. Böylece, onu fazlaca abartmayın dememin nedeni budur. Bedeni gevşetin ve unutun onu. Unutma gevşemedir; zira, ne zaman çok fazla hatırlarsanız, bu aşırı hatırlama bedene bir gerginlik getirir.

O halde yumun gözlerinizi, iki koltuk altı arasındaki alanı duyumsayın sadece: Kalp alanını, göğsünüzü. Önce onu duyumsayın, tam iki koltuk altı arasını, bütün dikkatinizi, bütün farkındalığınızı oraya toplayın. İki koltuk altı arasındaki kalp alanı, göğsünüz dışında tüm bedeni unutup, bu bölgenin büyük bir huzurla dolduğunu hissedin.

Beden gevşediği anda, kalbinizde huzur kendiliğinden meydana gelir. Kalp sessiz, gevşemiş, ahenkli bir hal alır. Tüm bedeni unuttuğunuz ve dikkatinizi sadece göğse çevirdiğiniz zaman, onun huzurla dolduğunu bilinçli olarak hissedin, derhal daha fazla huzur meydana gelecektir.

Bedende iki alan, özel duyguların bilinçli olarak yaratılabildiği belli merkezler vardır. İki koltuk altının arası kalbin merkezidir; ne zaman meydana gelirse, sizde meydana gelen tüm huzurun kaynağı kalbin merkezidir. Ne zaman huzurlu olursanız, huzur kalpten geliyordur. Huzuru kalp yayar. Bu nedenledir ki dünya üzerinde sınıf, din, ülke, kültürlü ya da kültürsüz ayrımı olmaksızın, her ırktan insanlar bunu hisseder: sevginin kalpten kaynaklandığını. Bilimsel hiçbir açıklaması yoktur bunun.

Böylece, ne zaman sevgiyi düşünseniz, kalbi düşünürsünüz. Gerçekten de, ne zaman âşık olsanız gevşersiniz ve gevşediğinizde belirli bir huzurla dolarsınız. Bu sevgi kalpten gelir. Huzur ve sevgi birleşmiştir, bağdaşmıştır. Ne zaman âşık olsanız, huzur içindesinizdir; âşık olmadığınız zamanlarda da huzurunuz kaçar. Huzur sayesinde kalp sevgiyle birleşir.

Şu halde iki şey yapabilirsiniz. Sevgiyi arayabilirsiniz, bazen huzur duyacaksınız o zaman. Ama yol tehlikelidir, çünkü sevdiğiniz öteki kişi sizden daha önemli olmuş hale gelebilir. Öteki ötekidir; bir bakıma bağımlı oluyorsunuz. O halde sevgi size huzur verecektir, ama her zaman değil. Orada birçok sıkıntı, birçok keder ve tedirginlik ânı olacaktır; zira, işin içine öteki kişi girmiştir ve ne zaman öteki kişi girse bazı sıkıntılar zorunlu olur. Çünkü öteki kişiyle sadece yüzeyde buluşabilirsiniz; yüzeyse altüst edilebilecektir. Sadece bazı zamanlarda -her ikiniz de, hiç çekişmesiz derin sevgi duyacağınız zaman- rahatlamış olacaksınız ve kalp huzurla şevklenecektir.

Şu halde, sevgi size ancak huzurun anlık görüntülerini verir; ama, asla gerçekte huzur içinde hiçbir yerleşim, hiçbir kök salma olanağı veremez. Onun aracılığıyla sonsuz huzur mümkün değildir; sadece anlık görüntüler mümkündür. İki anlık görüntü

arasındaysa çatışma, şiddet, nefret ve öfkenin derin vadileri olacaktır.

Diğer yol, huzuru sevgi aracılığıyla değil, doğrudan doğruya bulmaktır. Huzuru doğrudan bulabilirseniz -yöntem budur- yaşamınız sevgiyle dolacaktır. Ama, şimdi sevginin niteliği farklı olacak. Sahiplenen bir sevgi olmayacak, bir kişi üzerinde odaklanmayacak. Bağımlı olmayacak, kimseyi size bağımlı kılmayacak. Sevginiz sadece bir sevecenlik, bir merhamet, derin bir tutku halini alacak.

Artık hiç kimse, bir sevgili bile sizi rahatsız edemez; zira, huzurunuz şimdiden kök salmıştır, sevginiz bir gölge gibi içsel huzurunuzdan gelmektedir. Tüm olay tersine dönmüştür: Buda da seviyor; ama, onun sevgisi büyük bir ıstırap değildir. Severseniz acı çekeceksiniz, sevmezseniz acı çekeceksiniz. Sevmezseniz yokluktan acı duyarsınız; severseniz aşkın varlığından acı duyarsınız. Yüzeydesiniz ve yaptıklarınız size anlık doyumlar verebilir sadece; sonra da yeniden karanlık vadiyi.

Kalp, doğallıkla huzurun kaynağıdır; hiçbir şey yaratmıyorsunuz böylece. Her zaman orada olan bir kaynağa geliyorsunuz yalnızca. Bu hayal gücü huzuru yaratmayacak, kalbin huzurla dolu olduğunun farkında olmanıza yardım edecek. Tantra tutumu ile Batı'daki hipnotizma arasındaki fark budur: Hipnotizmacılar bunu sizin hayal gücünüzle yarattığınızı düşünürler; tantra bunu sizin yaratmadığınızı düşünür —hayal gücü sayesinde orada zaten bulunan bir şeye alışmış hale gelmişsinizdir. Hayal gücüyle yarattığınız herhangi bir şey sürekli olamaz. Gerçek değilse sahtedir, gerçek dışıdır; bir halüsinasyon yaratıyorsunuzdur o zaman.

Şunu deneyin: Ne zaman iki koltuk altı arasındaki huzurla dolduğunuzu, huzurun kalp merkezinize yayıldığını duyumsama yeteneğinde olursanız, dünya aldatıcı görünecektir. Dünya aldatıcı hissi verip, öyle göründüğü zaman, bu meditasyona girdiğinizin işaretidir. Dünyanın aldatıcı olduğunu düşünmeyin; düşünmeye gerek yok - duyumsayacaksınız bunu. Ansızın aklınıza şu gelecek -'Dünyaya ne oldu?' Dünya birdenbire hülyalı, rüya gibi bir varoluşa erişti. Orada özdeksiz, sadece perdedeki bir sinema filmi gibidir dünya. Gerçek gibi görünür; üç boyutlu bile olabilir -sadece aksettirilmiş bir şey gibi görünür. Dünya aksettirilmiş bir şey değildir, gerçekdışı da değildir aslında- hayır. Dünya gerçektir, ama siz mesafe yaratıyorsunuz; mesafe ise gitgide büyüyor, daha büyüyor. Dünya hakkında ne hissettiğinizi bilerek, mesafenin büyüyüp büyümediğini anlayabilirsiniz. Bu nedenle bu ölçüttür. Bir gerçeklik değildir - dünyanın gerçekdışı oluşu-, meditasyona ait bir ölçüttür. Dünya gerçekdışı olsaydı, varlığın içinde odaklanmış olurdunuz. Yüzey ve siz pek uzaklaştınız şimdi; yüzeye nesnel bir şey, sizden başka bir şey gibi bakabiliyorsunuz. Özdeşleşmiyorsunuz.

Bu teknik çok basittir; bunu denerseniz pek fazla zamanınızı almayacaktır. Hatta

bazen daha ilk çabada bu teknikle onun güzelliğini ve mucizesini duyumsayacaksınız. O halde deneyin bu tekniği. Ama, ilk çabada duyumsamıyorsanız bile hayal kırıklığına uğramayın. Bekleyin ve bunu yapmayı sürdürün. O kadar kolaydır ki, her zaman yapabilirsiniz. Gece yatağınızda yatarken yapabilirsiniz; sabahları tam uyandığınızı hissederken yapabilirsiniz. Önce bunu yapın ve sonra kalkın; on dakika bile yeter, ya da gece tam uykuya dalmadan önce on dakika. Dünyayı gerçekdışı yapın, uykunuz pek derin olacaktır -şimdiye kadar hiç böyle uyumamış olabilirsiniz. Dünya tam uykuya dalmadan önce gerçekdışı olursa, rüyalar daha az olacaktır; zira, dünya rüya haline geldiyse, rüyalar devam edemez. Eğer dünya gerçekdışıysa, tamamiyle gevşersiniz; aksi halde dünyanın gerçeği sizde çarparak, şiddetle vurarak sürer.

Bildiğim kadarıyla, bu teknik -onu uykusuzluktan rahatsız olan çok sayıda kişiye tavsiye ettim- son derece yardımcı olur. Dünya gerçekdışı olursa, gerilim dağılır. Sınırdan uzaklaşabilirseniz, çoktan derin bir uyku durumuna doğru yola çıkmışsınızdır -uyku gelmeden önce zaten onun derinliğindesiniz. O zaman sabahleyin güzeldir bu; çünkü, pek tazesiniz, pek gençsinizdir, tüm enerji titreşip tam o sırada merkezden çembere geri gelmektedir.

Artık uyku bitip de, uyanık hale geldiğiniz anda hemen gözlerinizi açmayın. Önce şunu yapın: Bütün geceden sonra beden tazelik ve canlılık hissederek gevşedi; bu yüzden on dakika için bu deneyi yapın, sonra gözlerinizi açın. Gevşeyin. Zaten gevşiyorsunuz; fazla zamanınızı almayacak. Yalnızca gevşeyin. Bilincinizi kalbe, iki koltuk altının arasına getirin. On dakika boyunca huzur içinde kalın, sonra da gözlerinizi açın. Dünya tamamıyla farklı görünecek; çünkü, huzur gözlerinizden de yayılacaktır. Bütün gün farklı duygular taşıyacaksınız-sadece farklı duygular taşımakla kalmayıp, insanların size karşı farklı davrandıklarını duyumsayacaksınız.

Her ilişkiye bir şey katabilirsiniz. Eğer katkınız bulunmazsa, insanlar farklı biçimde davranırlar; zira, sizin değişik bir kişi olduğunuzu hissederler. Farkında olmayabilirler de. Ama, siz huzurla dolu olduğunuz zaman, herkes size farklı davranacaktır. Daha sevecen ve daha kibar, daha az dik başlı, daha açık, daha yakın olacaklardır. Orada çekim vardır. Huzur çekimdir. Huzurlu olduğunuz zaman, insanlar size daha yakınlaşır; rahatsız olduğunuz zaman herkes sizi reddeder. Bu öyle fiziksel bir olgudur ki, kolayca gözlemleyebilirsiniz. Ne zaman huzur içinde olursanız, herkesin yakınınıza gelmek istediğini hissedeceksiniz; zira, bu huzur yayılır, çevrenizde bir titreşim halini alır. Huzur halkaları çevrenizde hareket eder; kim yakına gelirse, size daha yakın olma duygusu taşır -aynı bir ağaç gölgesi gibi; gölgede hareket etme ve orada dinlenme fikrine kapılırsınız.{77}

KALBE ODAKLANMA

Sıva dedi ki: Kutsanmış bir kişi, duygular kalpte özümsenirken, lotus çiçeğinin merkezine erişir.

ŞU halde, bu teknikle ne yapmalı? "Duygular kalpte özümsenirken..." Deneyin! Birçok yol mümkündür. Birine dokunursunuz: Eğer kalp yönetimli bir kişiyseniz, dokunuş doğrudan kalbinize gider; niteliği duyumsayabilirsiniz. Kafa yönetimli bir kişinin elini tutarsanız, el soğuk olacaktır -sadece soğuk değil, ama tam olarak niteliği soğuk olacaktır.

Bir ölülük, belirli bir ölülük elde bulunacaktır. Kişi eğer kalp yönetimliyse, orada belirli bir sıcaklık vardır o zaman. Bu durumda eli gerçekten sizinle kaynaşır. Onun elinden belirli bir şeyin size aktığını hissedeceksiniz; bir buluşma -sıcak bir iletişim- olacak.

Bu sıcaklık kalpten gelir. Hiçbir zaman kafadan gelmez; çünkü, kafa her zaman serin, soğuk, hesabidir. Kalp sıcaktır, hesabi değildir. Kafa her zaman nasıl daha fazla alınabilir diye düşünür, kalp ne kadar daha fazla verilir diye hisseder. Bu sıcaklık tam bir verme edimidir -enerji verme, içsel titreşimleri verme, bir yaşam verme. Bu nedenledir ki, onun içinde farklı bir nitelik duyumsarsınız. Kişi sizi gerçekten kucaklarsa, onunla derin bir kaynaşma hissedeceksiniz.

Dokunun! Yumun gözlerinizi; herhangi bir şeye dokunun. Sevdiğinize ya da âşığınıza dokunun, çocuğunuza ya da annenize dokunun; bir ağaca ya da bir çiçeğe dokunun veya sadece toprağa dokunun. Gözlerinizi yumup, kalbinizle toprak ya da sevgiliniz arasındaki iletişimi hissedin. Elinizin tam olarak toprağa dokunmak için dışa açılan kalbiniz olduğunu hissedin. Dokunma duygusunun kalple bağlantı kurmasına izin verin. Müzik dinlediğiniz zaman, onu kafanızdan dinlemeyin. Bırakın kulaklarınız kafaya değil, kalbe bağlanmış olsun. Kafanızı unutun sadece, kafasız olduğunuzu duyumsayın. Hiç kafa yoktur. Yatak odanızda kafasız bir resminizin bulunması iyi olur. Ona yoğunlaşın: Kafasızsınız; kafanın içeri gelmesine izin vermeyin. Müzik dinlediğiniz sırada, onu kalbinizden dinleyin. Müziğin kalbinize gelişini hissedin; bırakın kalbiniz onunla titreşsin. Duygularınızın, kafaya değil kalbe bağlanmasına izin verin. Tüm duygularla deneyin bunu; her duygunun kalbe gittiğini, onun içinde eridiğini daha, daha fazla duyumsayın.

"Kutsanmış bir kişi, duyguların kalpte özümsenmiş olmasıyla, lotus çiçeğinin merkezine erişir." Kalp, lotus çiçeğidir. Her duyu tam olarak lotus çiçeğinin, onun taçyapraklarının açılışıdır. Duyularınızın kalbe bağlanmasını deneyin önce. İkinci olarak, her zaman, her duygunun kalpte derine indiğini ve onun içinde özümsendiğini düşünün.

Bu iki husus tesis edildiği zaman, duyularınız size yardımcı olmaya başlayacaktır ancak: Size onlar kalbe gidişinizde rehberlik edecek; kalbiniz bir lotus çiçeği haline gelecek.

Kalbin bu lotus çiçeği size bir odaklanma verecek. Bir kez kalbin merkezini bildiniz mi, aşağıya, göbek merkezine düşmek çok kolaydır. Çok kolaydır bu! Aslında bu sutra bunu dile getirmiyor bile; gereği yok. Eğer tamı tamına gerçekten kalpte özümsendiyseniz ve mantık işlemesini durdurduysa, o zaman aşağıya düşeceksiniz. Kalpten göbeğe doğru kapı açıktır. Sadece kafadan göbeğe doğru gitmek zordur. Bir de ikisinin arasındaysanız, yani kalple kafa arasında, o zaman da göbeğe gitmek zordur. Bir kez göbekte özümsenirseniz, ansızın kalbin ötesine düşersiniz. Esası teşkil eden göbek merkezine düşersiniz -özgün yere.

Kendinizi kalbin yönlendirdiği bir kişi gibi hissediyorsanız, bu yöntem size çok yardımcı olacaktır. Ama iyi bilin ki, herkes kendini kalbin yönlendirdiği bir kişiyim diye kandırmaya çalışıyor. Herkes kendini pek sevecen bir kişiyim, duygusal bir tipim diye hissetmeye uğraşıyor -çünkü sevgi öyle temelsel bir gereksinimdir ki, hiç kimse sevgisiz, sevecen bir kalpsiz olduğunu görmekten rahatlık duymaz. Böylece herkes sanmaya ve inanmaya devam eder; ama, inanç yeterli olmayacaktır. Başka birini gözlüyormuşsunuz gibi çok tarafsızca gözleyin, ondan sonra karar verin- kendinizi kandırmanıza gerek yok; bir yararı olmayacaktır bunun. Kendinizi kandırsanız bile, tekniği aldatamazsınız. Bu tekniği uyguladığınızda hiçbir şeyin meydana gelmediğini duyumsarsınız böylece.{78}

ATİŞA'NIN KALP MEDİTASYONU

Atişa dedi ki: Bağlanma, gönderme ve alma konusunda kendinizi eğitin. Soluğa boyun eğerek yapın bunu.

ATİŞA şöyle der: Şefkatli olarak başlayın. Yöntem şudur ki, soluğunuzu içinize çektiğiniz zaman -dikkatle dinleyin, en büyük yöntemlerden biridir bu- soluğunuzu içinize çektiğiniz sırada, dünyadaki tüm insanların ıstıraplarını içinize çektiğinizi düşünün. Her yerde var olan tüm karanlığı, tüm olumsuzluğu, tüm cehennemi soluğunuzla içeri alıyorsunuz. Bunun kalbinizde özümsenmesine izin verin.

Batı'nın sözde olumlu düşünürlerini okumuş ya da onlar hakkında söylenenleri duymuş olabilirsiniz. Onlar tam tersini söyler -ne dediklerini bilmezler. "Soluğunuzu dışarı bıraktığınız zaman, tüm ıstırabınızı ve olumsuzluğunuzu dışarı atın. Soluğunuzu içinize çektiğiniz zamansa sevinci, olumluluğu, mutluluğu, neşeliliği içinize çekin." derler.

Atişa'nın yöntemi tam tersidir: Soluğunuzu aldığınız zaman, dünyanın tüm varlıklarının -geçmiş, şimdiki ve gelecekteki- ıstırabını ve acılarını içinize çekin.

Soluğunuzu dışarıya bıraktığınız zamansa sahip olduğunuz tüm sevinci, tüm neşeliliği, tüm kutsamayı dışarı salın. Dışarı soluyun, kendinizi varoluşa akıtın. Bu şefkatin yöntemidir: Tüm acıları iç ve tüm kutsamaları dışarı akıt.

Bunu yaparsanız, hayret edeceksiniz. Dünyanın tüm acılarını içinize çektiğiniz zaman, onlar acı çekmiyorlardır artık.

Kalp derhal enerjiyi dönüştürür. Kalp dönüştüren bir güçtür: Istırabı özümseyin, sonsuz mutluluğa dönüşür bu... Sonra da dışarıya salar.

Kalbinizin bu sihri, bu mucizeyi yapabildiğini bir kez öğrendiniz mi, tekrar tekrar yapmak istersiniz. Deneyin bunu. En uygulanabilir, basit yöntemlerden biridir; hemen sonuçlarını verir. Bugün yapın ve görün.{79}

KENDİNİZLE BAŞLAYIN

Atışa dedi ki:

Almanın gelişimine kendinizle başlayın.

Atişa şöyle der: Bunu tüm varoluşla yapabilmenizden önce, kendinizle başlamak

zorunda kalacaksınız. İçsel gelişimin temel gizemlerinden biridir bu. İlk mertebede kendinizle yapmadığınız hiçbir şeyi başkalarıyla yapamazsınız. Kendinizi incitirseniz başkalarını da incitebilirsiniz; kendinize baş belası gibi geliyorsanız, başkaları için de baş belası olursunuz, ancak kendinize bir lütuf olmanız halinde başkaları için de bir lütuf olabilirsiniz.

Başkalarına her ne yapabilirseniz, bunu önceden kendinize yapmış olmalısınız; çünkü bu paylaşabildiğiniz tek şeydir. Sahip olduğunuzu paylaşabilirsiniz sadece; sahip olmadığınızı paylaşamazsınız. Atişa şöyle der: "Almanın gelişimine kendinizle başlayın." Tüm dünyanın bedbahtlığını alıp, kalpte özümsemektense, kendi bedbahtlığınızla başlayın. Derin denize o kadar hızlı dalmayın; yüzmeyi sığ suda öğrenin. Tüm varoluşun ıstırabını hemen almaya başlarsanız; basit bir zihinsel kurgu deneyimi olarak kalacaktır. Gerçek olmayacak, gerçek olamaz. Sadece söze dayalı olacaktır.

Kendinize, "Evet, tüm dünyanın bedbahtlığını alıyorum." diyebilirsiniz -ama, tüm dünyanın bedbahtlığı hakkında ne biliyorsunuz? Kendi bedbahtlığınızı bile yaşamadınız.

Kendi bedbahtlığımızdan kaçınarak yaşama devam ediyoruz. Kendinizi mutsuz hissederseniz radyoyu ya da TV'yi açar, meşgul olursunuz. Gazete okumaya başlar, mutsuzluğunuzu unutabilirsiniz; sinemalara gider ya da kadınınıza veya erkeğinize gidersiniz. Kulübe gider, pazara alışverişe gidersiniz, sadece bir yolunu bulup kendinizi kendinizden uzak tutmak için; yarayı görmeye gerek yoktur böylece, canınızı nasıl acıttığına bakmaya gerek duymazsınız.

İnsanlar kendilerini yadsıyarak yaşama devam ederler. Bedbahtlıkla ilgili ne bilirler? Tüm varoluşun bedbahtlığını nasıl düşünebilirler?

İlkin kendinizle başlamalısınız. Eğer kendinizi mutsuz hissediyorsanız, bırakın bir meditasyon haline gelsin bu. Sessizce oturun, bütün kapıları kapatın. Birincisi, bedbahtlığı mümkün olduğunca şiddetli duyumsayın. Acıyı hissedin. Birisi size hakaret etti: Şimdi, incinmekten kaçınmanın en iyi yolu gidip ona hakaret etmektir; böylece onunla meşgul olmuş hale gelirsiniz. Meditasyon değildir bu.

Birisi size hakaret ettiyse; size derin bir yarayı hissetme fırsatı verdiği için ona şükran duyun. O, sizin içinizde bir yara açtı. Yara çok, çok sayıda hakaretin tüm yaşamınızda size çektirdiği acıları yaratmış olabilir; o kişi belki tüm acıların sebebi olmayabilir, ama bir süreci tetiklemiştir.

Odanızı kilitleyin sadece; kişiye öfke duymaksızın, ama içinizde yükselen duygunun -reddedilmiş, hakarete uğramış olmanın neden olduğu incinme duygusu- tamamen farkında olarak sessizce oturun. O zaman, orada sadece şu adamın bulunmadığına hayret

edeceksiniz: Size yaşamınızda hakarette bulunmuş tüm adamlar, tüm kadınlar ve tüm insanlar belleğinizde harekete geçecekler.

Sadece onları hatırlamaya başlamakla kalmayacak, onları yeniden yaşatmaya başlayacaksınız. Bir tür ilk halinize geri döneceksiniz.

İncinmişliği duyumsayın, ıstırabı duyumsayın, reddetmeyin onu. Bu nedenledir ki, salt ilaçlar içsel ıstıraptan kaçmanın bir yolu olduğu için, hastaya tedavi başlamadan önce hiç ilaç almaması söylenir. İlaçlar yaralarınızı fark etmenize izin vermezler, onları bastırırlar. Acınızın içine girmenize izin vermezler, siz de acınızın içine girmedikçe bunun kıskacından kurtulamazsınız.

Bir topluluğa girmeden önce her türlü ilacı bırakmak tamamen bilimseldir - mümkünse kahve, çay, sigara gibi keyif vericileri de; zira, bunların hepsi kaçış yollarıdır.

Dikkat ettiniz mi? Ne zaman kendinizi sinirli hissetseniz, hemen sigara içmeye başlıyorsunuz. Sinirliliği reddetmenin bir çaresidir bu; sigarayla meşgul oluyorsunuz. Bu, aslında bir gerilemedir. Sigara içme kendinizi yeniden çocuk gibi -kaygısız, sorumsuz- hissetmenizi sağlıyor; zira, sigara içme sembolik bir göğüsden başka bir şey değildir. Sigara tiryakiliği, sizi annenizin göğsünden beslendiğiniz ve ılık sütün içinize eriştiği günlere geri götürüyor sadece: Meme başı şimdi sigara halini aldı. Sigara, sembolik bir meme başıdır.

Gerileme aracılığıyla sorumluluklardan ve yetişkin olmanın acılarından kaçarsınız. Pek çok uyuşturucunun yaptığı da budur. Çağdaş insan hiçbir zaman olmadığı kadar madde bağımlısıdır; çünkü, çağdaş insan büyük bir acı içinde yaşıyor. Uyuşturucular olmaksızın, bunca acı içinde yaşamak mümkün olmayabilirdi. Bu uyuşturucular bir set yaratıyor; acınızın farkına varacak kadar duyarlı olmanıza izin vermiyorlar.

Yapılacak ilk şey, kapılarınızı kapamak ve her türlü meşguliyeti bırakmaktır: TV izlemek, radyo dinlemek, kitap okumak gibi. Tüm meşguliyetleri durdurun; çünkü, bunlar da hafif uyuşturuculardır. Sadece sessiz, kesinlikle yalnız olun. Dua bile etmeyin; bu da bir uyuşturucudur çünkü; Tanrı'yla konuşmaya başlarsınız, duaya başlayıp kendinizden kaçarsınız.

Atişa diyor ki: Sadece kendiniz olun. Bunun acısı neyse, ıstırabı neyse, bırakın öyle olsun. Önce onu bütün yoğunluğuyla yaşayın. Zor olacaktır bu, yürek paralayıcı olacaktır: Çocuk gibi ağlamaya başlayabilirsiniz, derin bir acıyla yerde yuvarlanmaya başlayabilirsiniz, bedeniniz kasılmalar geçirebilir. Birdenbire, acının sadece kalpte olmadığının, tüm bedene yayıldığının farkına varabilirsiniz -her tarafın ağrımasıdır bu; ağrının bedenin her yanına yayılmasıdır, tüm bedeninizin ağrıdan başka bir şey

olmamasıdır.

Bunu deneyebilirseniz -pek çok önemi vardır bunun-özümsemeye başlayın o zaman. Uzağa atmayın onu. Öyle değerli bir enerjidir ki, uzağa atmayın onu. Özümseyin, içinize sindirin, kabul edin, hoş karşılayın onu; ona karşı şükran duyun. Kendinize, "Bu kez onu yadsımayacağım, bu kez onu reddetmeyeceğim, bu kez onu uzağa atmayacağım. Onu içime sindireceğim, bir konuk gibi kabul edeceğim bu kez. Onu hazmedeceğim bu kez." deyin.

Bunu idrak edebilmeniz birkaç gününüzü alabilir; ama, bunun meydana geldiği gün, sizi gerçekten uzağa, çok uzağa götürecek bir kapıya rastlarsınız. Yaşamınızda yeni bir yolculuk başladı, yeni bir tür varlığa giriyorsunuz -çünkü, hemen, hiçbir yerden bir redle karşılaşmaksızın acıyı kabul ettiğiniz anda, enerjisi ve niteliği değişir. O, acı değildir artık.

Aslında kişi fazlasıyla şaşırır, buna inanamaz, çok inanılmazdır. Kişi acının büyük bir coşkunluğa dönüşebileceğine, acının sevince dönüşebileceğine inanamaz.{80}

İÇSEL – ODAKLANMA

İÇSEL ODAKLANMA

KİMSE bir merkez olmaksızın var olamaz. O yaratılmaz, yalnızca yeniden keşfedilir. Öz merkezdir, doğanız olan şeydir; Tanrı vergisidir bu. Kişilik çemberdir, toplum tarafından yetiştirilir; Tanrı vergisi değildir. Doğadan değil, terbiyedendir bu.{81}

ABDULLAH

—

TÜM yaşamı boyunca mutlu kalan bir gizemci mutasavvıf -kimse hiçbir zaman onu mutsuz görmemişti- hep gülerdi. Güleç yüzlüydü; tüm varlığı bir kutluluk rayihasıydı. İhtiyarlık çağında öldüğü sırada-ölüm döşeğinde, hâlâ şen şatır ölümün keyfini çıkarıyordu- bir müridi, "Beni şaşırtıyorsunuz. Ölüyorsunuz şimdi. Neden gülüyorsunuz? Komik olan ne var bunda? Biz pek üzgünüz. Yaşamınızda, neden hiç üzgün olmadığınızı birçok kez size sormak istedik. Ama şimdi, ölümle burun buruna, kişi en azından üzgün olmalıydı. Sizse hâlâ gülüyorsunuz! Bunu nasıl başarıyorsunuz?" dedi.

İhtiyar adam, "Bunun için basit bir ipucu var. Ustama sormuştum. Genç bir adamken gitmiştim ustama; yalnızca on yedisindeydim, şimdiden bedbahttım. Ustam ise yaşlıydı, yetmişinde; bir ağacın altına oturmuş, hiç sebepsiz gülüyordu. Başka kimse yoktu, hiçbir şey olmamıştı, hiç kimse bir şaka ya da başka bir şey yapmamıştı. O ise karnını tutmuş gülüyordu sadece. Sordum ona: 'Neyiniz var sizin? Deli misiniz ne?'

"Dedi ki, 'Bir zamanlar ben de senin kadar mutsuzdum. Sonra benim tercihim bu, benim yaşamım bu diye doğdu içime.'

"O günden beri, her sabah uykudan kalktığımda, gözlerimi açmadan önce kendi kendime, 'Abdullah'-adı buydu-diye seslenmek tercihimdir. 'Ne istiyorsun? Bedbahtlık mı?

Sonsuz mutluluk mu? Bugün hangisini seçeceksin?' Her zaman için sonsuz mutluluğu seçtiğim vaki olur."

Bir tercihtir bu. Deneyin onu. Sabah uykunun sizi terk ettiğini hissettiğiniz anda, kendinize, "Abdullah, yeni bir gün daha! Düşüncen nedir? Bedbahtlığı mı, yoksa sonsuz mutluluğu mu seçiyorsun?" diye sorun.

Bedbahtlığı kim seçerdi? Hem neden? Hiç de doğal değildir bu -bedbahtlıktan mutlu olan biri söz konusu olmadıkça, mutsuzluğu değil, ancak sonsuz mutluluğu değil, bedbahtlığı seçiyorsunuz şu halde.{82}

GERÇEK KAYNAĞI BULMA

Sıva dedi ki: Uzun süredir yok olan bir arkadaşı sevinç içinde gördüğünüzde, bu sevince nüfuz edin.

BİR arkadaşınızı gördüğünüz ve birden kalbinizde bir sevincin yükseldiğini hissettiğiniz zaman, bu sevincin üzerinde yoğunlaşın. Onu hissedin, sevincin kendisi olun; farkında olurken arkadaşınızla buluşun ve sevinçle dolun. Arkadaşınızın tam sınırda olmasını sağlayın; sizse mutluluk duygunuza odaklanmış olarak kalın.

Başka durumlarda da yapılabilir bu. Güneş doğuyor; ansızın içinizde bir şeyin doğduğunu hissediyorsunuz. Güneşi unutun o zaman; sınırda kalmasını sağlayın. Siz yükselen enerji duygunuza odaklanın. Ona baktığınız anda, yayılacaktır. Tüm bedeniniz, tüm varlığınız olacaktır. Sadece onun gözlemcisi olmayın, içine karışıp kaybolun. Sevinç, mutluluk, sonsuz mutluluk duyduğunuz sayılı zamanlar vardır; ama, nesne odaklı olduğunuzdan onları kaçırmayı sürdürürsünüz.

Ne zaman sevinç olsa, bunun hiçten geldiğini hissedersiniz. Bir arkadaşınıza rastladınız -bu sevinç arkadaşınızdan, onu görmekten geliyor gibi görünür kuşkusuz. Gerçek durum bu değildir. Sevinç her zaman sizin içinizdedir. Arkadaş yalnızca bir durum yaratmıştır. Arkadaş onun dışa çıkmasına yardım etmiştir; sevincin orada olduğunu görmenize yardım etmiştir. Yalnızca sevinçte değil, her şeyde böyledir: öfkede, hüzünde, bedbahtlıkta, mutlulukta, her şeyde böyledir. Diğerleri, içinizdeki gizli kalmış şeylerin ifade edildiği durumlardır. Nedenler değildirler; içinizde bir şeye neden olmuyorlar. Ne meydana geliyorsa, sizde meydana geliyor. O her zaman oradaydı; arkadaşınızla bu buluşma, bir zaman hep orada saklanmış olan bir durumun açığa çıkmış olmasıdır sadece -gizli kaynaklardan dışarı çıkmıştır- belirgin, açık bir hal almıştır. Bu ne zaman meydana gelirse, içsel duyguya odaklanmış olarak kalın; o zaman yaşamdaki her şeye karşı farklı bir tavır benimseyeceksiniz.

Olumsuz duygulara bile şunu yapın. Öfkelendiğiniz zaman, sizi öfkelendiren kişi üzerinde odaklanmayın. Onun sınırda kalmasına izin verin. Yalnızca öfke olun. Öfkeyi bütünlüğü içinde duyumsayın; onun içeriden meydana gelmesine izin verin. Usa vurmayın; bu adam yarattı demeyin. Adamı kınamayın. O, bir durum haline geldi sadece. Saklı olan bir şeyin açığa çıkmasına yardımcı olduğu için ona şükran duyun. Sizi bir noktadan vurdu o; orada bir yara saklıydı. Şimdi bu yarayı biliyorsunuz, bu yüzden yara olun.

Olumlu ya da olumsuz, her duyguyla beraber kullanın bunu; sizde büyük bir

değişiklik olacaktır. Duygu olumsuzsa, içinizde olduğunun farkındalığıyla ondan kurtulmuş olacaksınız. Duygu olumluysa, duygunun kendisi haline geleceksiniz. Sevinçse, sevinç haline geleceksiniz. Öfkeyse, öfke yok olacak.

Olumsuz ve olumlu duygular arasındaki fark şudur: Belirli bir duygunun farkında olursanız ve duygu farkına varmanızla yok olursa, duygu olumsuzdur. Belirli bir duygunun farkında olup, duygunun kendisi olursanız, duygu yayılıp varlığınız haline gelirse olumludur. Farkındalık her iki durumda farklı biçimde işler.

Eğer zehirli bir duyguysa, farkındalık aracılığıyla gönlünüzü ferahlatırsınız. İyi, mutlu ve coşkunsa, onunla bir olursunuz. Farkındalık bunu derinleştirir.{83}

KASIRGANIN MERKEZİ

Siva dedi ki: Arzulu ruh hallerinin en uç noktasında, huzurlu olun.

ARZU sizi yakaladığı zaman, huzursuz olursunuz. Kuşkusuz bu doğaldır. Arzu sizi yakalar, aklınız dalgalanmaya başlar ve yüzeyde bir çok dalgacık hareket eder. Arzu sizi gelecekte bir yere çeker; geçmiş, gelecekte bir yere iter sizi. Huzursuz olursunuz: Rahat değilsinizdir. Arzu bundan dolayı bir 'rahatsızlık'tır.

Bu sutra, "Arzulu ruh hallerinin en uç noktasında, huzurlu olun." der. Ama, nasıl huzursuz olmamalı? Arzu rahatsızlık demektir, nasıl huzursuz olmazsın -hem de arzunun en uç noktaya ulaştığı anlarda! Bazı deneyler yapmak zorunda kalacaksınız; bunun ne demek olduğunu sadece o zaman anlayacaksınız. Öfke içindesiniz: Öfke sizi yakalar. Geçici olarak çılgınsınız, kendinizde değilsiniz: Duygularınızın içinde değilsiniz artık. Birden huzuru bozulmamış olmayı hatırlayın -sanki giysilerini çıkarmış gibi, içeride, çıplak olun; çıplak, öfkeden soyunmuş. Öfke orada olacaktır, ama şimdi içinizde huzursuz olmayan bir noktaya sahipsiniz.

Bu öfkenin sınırda bir yerde olduğunu bileceksiniz. O, sıcaklık gibi oradadır. Sınır çizgisi dalgalanıyor; sınır çizgisi huzursuzdur, ama siz ona bakabiliyorsunuz. Ona bakabiliyorsanız, huzursuzluk duymayacaksınız. Tanığı olun onun; huzursuzluk duymamış olacaksınız. Bu huzursuz olmamış nokta sizin özgün aklınızdır. Özgün akıl huzursuz edilemez; hiçbir zaman rahatsız olmaz. Ama, siz ona hiç dikkat etmemişsinizdir. Öfke orada olduğu zaman, öfkeyle özdeşleşirsiniz. Bu öfkenin sizden başka bir şey olduğunu unutursunuz. Onunla bir olursunuz. Onun sayesinde eyleme geçmeye, onun sayesinde bir şey yapmaya başlarsınız.

İki şey yapılabilir. Öfkede birine karşı, öfkenizin nesnesine karşı sert olacaksınız. Öteki kişiye karşı hareket ettiniz o zaman. Öfke, tam olarak sizinle öteki kişi arasındadır. Ben buradayım, öfke orada, sen oradasın -öfkemin nesnesi olarak. Öfkeden iki boyutta yolculuk edebilirim. Sana yolculuk edebilirim: benim bilinç merkezim, öfkemin nesnesi olursun o zaman. Şu halde, aklım sana, bana hakaret eden kişiye odaklanır. Öfkeden yolculuğa çıkabilmenizin bir yoludur bu.

Bir başka yol daha vardır: Kendinize yolculuğa çıkabilirsiniz. Öfkeye neden olduğunu hissettiğiniz kişiye karşı hareket etmeyin. Öfke duyan kişiye karşı hareket edin; nesneye değil, özneye karşı hareket edersiniz.

Genellikle nesneye doğru hareket etmeyi sürdürürüz. Eğer nesneye doğru hareket ediyorsanız, aklınızın değersiz bölümü huzursuz olur ve 'Ben' rahatsız edildim.' diye hissedersiniz. Kendi varlığınızın merkezine girerseniz, değersiz bölümüne tanıklık edebileceksiniz, aklın değersiz bölümünün rahatsız edildiğini, ama, "Ben rahatsız edilmiyorum"u görebileceksiniz. Bunu herhangi bir arzu, herhangi bir rahatsızlık üzerinde deneyebilirsiniz.

Aklınıza cinsel arzu geliyor; tüm bedeniniz buna yakalanıyor: Cinsel nesneye, arzunuzun nesnesine gidebilirsiniz. Nesne orada olabilir de orada olmayabilir de. Hayal gücünüzde de nesneye gidebilirsiniz; o zaman ama daha çok rahatsız olacaksınız. Merkezinizden daha uzaklara gittikçe, daha fazla huzursuz olacaksınız. Gerçekten de, uzaklık ile rahatsızlık her zaman orantılıdır. Merkezinizden uzaklaştıkça, daha huzursuz olursunuz; merkeze yaklaştıkça, daha az huzursuzsunuzdur. Eğer tam merkezdeyseniz, orada rahatsızlık yoktur.

Bir kasırgada, huzursuz olmayan bir merkez vardır -öfke kasırgasında, cinsellik kasırgasında, herhangi bir arzu kasırgasında. Tam merkezde kasırga yoktur ve bir kasırga sessiz bir merkez olmaksızın var olamaz. Öfke de, içinizde öfkenin ötesinde bir şey olmadıkça var olamaz.

Şunu unutmayın: Hiçbir şey, karşıtı olmadıkça var olamaz. Orada karşıt gereklidir. Onsuz varoluş olanağı yoktur. Eğer içinizde hareket olmadığı anlamına gelen bir merkez yoksa, orada hiçbir hareket mümkün olamaz. İçinizde huzurlu kalan bir merkez yoksa, sizde hiç rahatsızlık meydana gelemez. Bunu çözümleyin ve gözlemleyin. İçinizde mutlak rahatlık merkezi olmasaydı, rahatsız olduğunuzu nasıl hissedebilirdiniz? Bir kıyaslamaya gereksiniminiz var. Kıyaslanacak iki noktaya gereksiniminiz var.

Bir kişinin hasta olduğunu varsayın: Hastalığını hisseder; çünkü, içinde bir nokta, bir mutlak sağlık merkezi mevcuttur. Bu nedenle kıyaslayabilir. Başınızın ağrıdığını söylüyorsunuz: Nasıl oluyor da bu ağrıyı, baş ağrısını biliyorsunuz? Siz baş ağrısı olsaydınız, onu bilemezdiniz. Başka biri, başka bir şey olmak zorundasınız -"Başım ağrıyor." diyebilen gözlemci, tanık.

Bu sutra, "Arzulu ruh hallerinin en uç noktasında, huzurlu olun." diyor. Ne yapabilirsiniz? Bu teknik bastırmak için değildir. Bu teknik, ortada bir öfke varsa bastır onu ve huzursuzluğa düşme demiyor -hayır! Bastırırsanız, daha fazla rahatsızlık yaratacaksınız. Orada öfke ve bastırma çabası varsa, rahatsızlığı ikiye katlayacaktır. Öfke varsa, kapayın kapılarınızı, öfke üzerinde derin derin düşünün, öfkenin olmasına izin verin. Huzurunuz bozulmamış olarak kalırsınız; öfkeyi bastırmayın.

Bastırmak kolaydır; ifade etmek kolaydır. Her ikisini de yaparız. Durum izin verirse, elverişliyse ve sizin için tehlikeli değilse ifade ederiz. Öteki kişiye zarar verebilirseniz ve öteki kişi size zarar veremezse öfkeyi ifade edeceksiniz.

Eğer tehlikeliyse, öteki kişi size daha fazla zarar verebilirse, patronunuz ya da kızdığınız herhangi bir kişi sizden daha güçlüyse, öfkeyi bastıracaksınız.

İfade ve baskılama kolaydır: Tanıklık zordur. Tanıklık her ikisi de değildir. Bastırma değildir, ifade etme değildir. İfade etme değildir; çünkü onu öfkenin nesnesine ifade etmiyorsunuz. Bastırılmıyor da. İfade edilmesine -bir boşluk içinde ifade edilmesine- izin veriyorsunuz. Onun üzerinde meditasyon yapıyorsunuz.

Bir aynanın önünde durup, öfkenizi ifade edin -onun tanığı olun. Yalnızsınız, onun üzerine meditasyon yapabilirsiniz. Ne isterseniz yapın, ama bir boşluk içinde. Birini dövmek isterseniz, boş havayı dövün. Öfkelenmek isterseniz, öfkelenin; haykırmak isterseniz, haykırın. Ama, yalnız başınıza yapın bunu; kendinizin tüm bunları, bu olayı gören bir nokta olduğunu unutmayın. O zaman bir psikodrama olur bu; ona gülebilirseniz, sizin için yoğun bir katarsis olacaktır. Sonradan ondan arındığınızı hissedeceksiniz -sadece ondan arındığınızı değil, onun aracılığıyla bir şey kazanmış olacaksınız. Olgunlaşmış olacaksınız; gelişmiş olacaksınız. Öfke içinde olduğunuz zaman bile, içinizde huzursuz olmayan bir merkezin bulunduğunu bileceksiniz. Şimdi bu merkezin örtüsünü gitgide kaldırmayı deneyin; bunu arzuda açığa çıkarmak kolaydır.

Bu teknik çok yararlı olabilir; size çok yararı dokunabilir. Ama, zor olacaktır, çünkü huzursuz olduğunuzda, her şeyi unutursunuz. Meditasyon yapmanız gerektiğini unutabilirsiniz. O halde bunu şöyle deneyin: Sizde öfkenin oluştuğu ânı beklemeyin. Beklemeyin o ânı! Sadece odanızın kapısını kapayıp, sizi çılgına çevirmiş belirli, eski bir öfke deneyimini düşünün. Bunu hatırlayın ve yeniden canlandırın. Sizin için kolay olacaktır bu. Onu yeniden canlandırın; tekrar yapıp, yeniden yaşayın. Hatırlamakla kalmayın: Yeniden yaşayın onu.

Bir kişinin size hakaret ettiğini, ne dediğini ve nasıl tepki verdiğinizi hatırlayın. Yeniden sahneye koyup, tekrar temsil edin bunu.

Bu geçmişten bir şeyi tekrar temsil ediş çok şey yapacaktır. Her kişi iyileşmemiş yaralardan zihninde korku duyar. Onları tekrar temsil ederseniz, içinize gömmemiş olacaksınız. Geçmişinize gidebilir ve tamamlanmadan kalmış bir şeyi yapabilirseniz, geçmişinizde gömülmemiş olacaksınız. Aklınız daha taze bir hal alacak; değersiz şeyler uzağa atılmış olacaktır.

Geçmişinizde askıya alındığını hissettiğiniz bir şeyi hatırlayın. Birini öldürmek istediniz, birine âşık olmak istediniz, şunu ya da bunu istediniz; tamamlanmadan kaldı bu. Bu tamamlanmamış şey aklın çevresinde uçuşup durmayı sürdürür.

"Arzulu ruh hallerinin en uç noktasında, huzurlu olun": Gurdjieff bu tekniği çok kullandı. Durumlar yarattı; ama, durumlar yaratmak için bir okul gerekir. Bunu yalnız başınıza yapamazsınız. Gurdjieffin Fontainebleau'da küçük bir okulu vardı; kendisi bir görev dağıtıcıydı. O, durumların nasıl yaratıldığını biliyordu. Bir topluluğun oturduğu odaya girecektiniz; öfkeleneceğiniz bir şey yapılmış olmalıydı. Bu öyle doğallıkla yapılmalıydı ki, sizin için bir durum yaratılmış olduğu aklınızdan asla geçmemeliydi. Ama, bir tertipti bu. Birisi bir şey söyleyerek size hakaret etmiş ve siz de rahatsızlık duymuş olabilirdiniz. O zaman herkes rahatsızlığı körükler, siz de çılgına dönebilirdiniz. Tam patlayabileceğiniz noktaya geldiğiniz an, Gurdjieff, "Hatırla! Huzurlu kal!" diye bağırırdı. Elinizden gelebilir. Aileniz bir okula dönüşebilir; birbirinize yardım edebilirsiniz. Dostlar bir okula dönüşebilir ve birbirlerine yardımcı olabilirler. Ailenizde karar kılabilirsiniz. Tüm aile, şimdi, baba ya da anne için bir durumun yaratılması gerektiğine karar verebilir; tüm aile durumu yaratmaya uğraşır o zaman. Baba ya da anne tamamen çılgına döndüğü zaman, herkes gülmeye başlar ve, "Tümüyle huzuru bozulmamış olarak kal." der. Birbirinize yardım edebilirsiniz; deneme tek kelimeyle harikadır. Kızgınlık durumunda içinizde serin bir yer buldunuz mu, onu unutamazsınız. O zaman her kızgınlık durumunda onu hatırlayabilir, geri çağırabilir ve tekrar kazanabilirsiniz.

Şimdi Batı'da bir teknik, tedavi edici bir teknik kullanılıyor; 'Psikodrama' adını taşıyor bu. Yardımcı oluyor, o da bunun gibi teknikleri temel alıyor. Psikodramada temsil ediyorsunuz sadece, tam bir oyun oynuyorsunuz.

Başlangıçta bir oyun bu; ama, er ya da geç kendinizden geçiyorsunuz. Kendinizden geçtiğiniz zaman aklınız çalışmaya başlıyor; zira, aklınız ve bedeniniz kendiliğinden çalışır. Bunlar otomatik olarak işlev görürler!

Bu yüzden bir psikodramada rol yapan, öfke durumunda bir aktörün gerçekten öfkelendiğini görürseniz, onun yalnızca rol yaptığını düşünebilirsiniz; ama, öyle değildir. Gerçekten öfkelenmiş olabilir; hiç rol yapmıyor da olabilir. Arzu, huzursuzluk, duygu ve karamsarlık onu ele geçirmiş olabilir; gerçekten kendinden geçmişse, sadece o zaman rol yapması gerçek görünür.

Bedeniniz sizin oyun mu oynadığınızı, yoksa bir şeyi gerçekten mi yaptığınızı bilemez. Yaşamınızda, bazen sadece öfkeli rolü yaptığınızı gözlemlemiş olabilirsiniz; öfkenin ne zaman gerçek olduğunu bilemediniz. Ya da sadece rol yapıyordunuz ve kendinizi cinselliğe uygun hissetmiyordunuz: Karınızla, kız arkadaşınızla ya da kocanızla

oyun yapıyordunuz; birdenbire gerçek oldu. Beden yönetimi ele geçirdi.

Beden aldatılabilir. Beden, özellikle cinsellikte gerçek mi, değil mi bilemez. Hayalinizden geçirirseniz, bedeniniz onu gerçek diye düşünür. Herhangi bir şey yapmaya başladınız mı, beden onun gerçek olduğunu düşünür ve doğal bir biçimde davranmaya başlar.

Psikodrama bu biçimdeki yöntemlere dayandırılan bir tekniktir. Öfkeli değilsiniz: Sadece öfkeli rolü oynuyorsunuz

-bunun içine düşersiniz o zaman. Ama, psikodrama güzeldir, zira yalnızca rol yaptığınızı biliyorsunuz. O zaman sınırda öfke gerçek olur; tam arkasında saklanmış, ona bakmaktasınız. Şimdi huzursuz olmadığınızı biliyorsunuz, ama öfke oradadır, huzursuzluk oradadır. Huzursuzluk oradadır, ama huzursuzluk değildir yine de.

Aynı anda çalışan bu iki güç duygusu, size aşkınlık sağlar; onu gerçek öfkenin içinde de hissedebilirsiniz o zaman. Onu hissetmeyi bir kez öğrendiniz mi, gerçek durumlarda da hissedebilirsiniz. Bu tekniği kullanın. Yaşamınızı bütünüyle değiştirecektir bu. Huzursuz olmaksızın nasıl kalındığını bir kez öğrendiniz mi, dünya sizin için eziyet olmaz artık. Hiçbir şey sizde rahatsızlık yaratamaz o zaman, hiçbir şey sizi gerçekten incitemez. Şimdi sizin için acı çekme yoktur; bunu bir kez bildiniz mi, başka bir şey yapabilirsiniz.

Merkezinizi bir kez sınır çizgisinden ayırabildiniz mi, yapabilirsiniz bunu. Merkez bir kez tamamen ayrıldı mı, öfkenin içinde, arzunun içinde huzursuzlanmadan kalabiliyorsanız, arzularla, öfkeyle, rahatsızlıklarla oyun oynayabilirsiniz.

Bu teknik, içinizdeki iki uç noktaya ait bir duygu yaratmaktır. Bunlar oradadır: İki karşıt kutup oradadır. Bu kutuplaşmanın bir kez farkında oldunuz mu, ilk defa kendinizin efendisi olursunuz. Aksi halde, başkaları sizin efendilerinizdir; sizse, sadece köle olursunuz. Sizin itilip kakılabildiğinizi karınız bilir, oğlunuz bilir, babanız bilir, arkadaşlarınız bilir. Huzursuz edilebilir, mutlu ya da mutsuz kılınabilirsiniz. Eğer başka biri sizi mutlu ya da mutsuz edebiliyorsa bir efendi değilsiniz. Sadece bir kölesiniz. Öteki kişinin denetimi söz konusudur. Tek bir hareketiyle sizi mutsuz edebilir; küçük bir gülümseyişiyle sizi mutlu edebilir. Böylece başkasının insafına kalırsınız sadece; diğer kişi size her şeyi yapabilir.

Eğer durum buysa, bütün tepkileriniz eylem değil, yalnızca tepkidir.

Bu merkezden haberdar olma ya da merkeze oturma sizi efendi yapar. Aksi takdirde bir kölesinizdir; hem de çok sayıda kişinin kölesi -bir efendinin değil, birçok efendinin kölesi. Her şey bir efendidir; sizse tüm evrenin kölesi. Açıkça başınız beladadır.

Bunca efendinin sizi pek çok yöne ve boyuta çekişiyle, asla bütün olmazsınız; birlik içinde değilsinizdir. Pek çok boyuta çekilmiş olarak keder içindesinizdir. Yalnız kendinin efendisi bir kişi kederi aşabilir.{84}

"BEN'İM"İ HİSSEDİN

Siva dedi ki: Ey lotus çiçeği gözlü, dokunması tatlı kişi, şarkı söylerken, bakarken, tat alırken sen olduğunun farkında ol ve sonsuz yaşamı keşfet.

BU teknik herhangi bir şey yaparken -şarkı söylerken, bakarken, tat alırken- siz olduğunuzun farkında olmanızı ve sonsuz yaşamı keşfetmenizi söyler: Kendi içinizdeki akımı, enerjiyi, yaşamı ve sonsuz yaşamı keşfetmeyi de. Ama, biz kendimizin farkında değiliz.

Gurdjieff, kendini hatırlayışı, Batı'da bir temel teknik olarak kullandı.

Kendini hatırlayış, bu sutradan türetildi. Gurdjieff in tüm sistemi şu sutrayı temel aldı: Her ne yapıyorsanız, kendinizi hatırlayın. Çok zordur bu. Çok kolay gibi görünür; ama, unutmaya devam edeceksiniz. Üç dört saniyeliğine bile kendinizi hatırlayamadığınız olur. Hatırlıyormuşsunuz gibi bir hisse kapılacaksınız, birdenbire bir başka düşünceye geçeceksiniz. Şu 'Tamam, kendimi hatırlıyorum' düşüncesiyle bile başaramayacaksınız; zira, bu düşünce kendini hatırlama değildir. Kendini hatırlamakta düşünce olmayacak; tamamen boş olacaksınız. Kendini hatırlama zihinsel bir süreç değildir. "Evet, ben'im." demek değildir bu. "Evet, ben'im." demekle başarısız oldunuz. Zihinsel bir şeydir bu; "ben'im" zihinsel bir süreçtir.

"Ben'im" sözcüğünü değil, "Ben'im"i hissedin. Kelimelere vurmayın. Sadece olduğunuzu hissedin. Düşünmeyin.

Hissedin! Deneyin bunu. Zordur, ama ısrarla sürdürürseniz meydana gelir bu. Yürüdüğünüz sırada, sizin olduğunuzu hatırlayın ve herhangi bir düşüncenin, herhangi bir fikrin değil, varlığınızın duygusunu taşıyın. Hissedin sadece. Elinize dokunurum ya da elimi başınıza koyarım: Kelimelere dökmeyin. Sadece dokunuşu hissedin ve bu duygu içinde yalnızca dokunuşu değil, dokunulan kişiyi de hissedin. O zaman bilinçliliğiniz iki yönlü ok haline gelir.

Ağaçlar altında yürüyorsunuz: Ağaçlar oradadır, meltem oradadır, güneş doğuyor. Çevrenizdeki dünya budur; onun farkındasınız. Bir an durup, birdenbire siz olduğunuzu hatırlayın; ama, kelimelere dökmeyin. Siz olduğunuzu hissedin sadece. Kelimelere dökülmeyen bu duygu, tek bir an için bile olsa, size bir anlık görüntü sunacaktır -hiçbir LSD'nin size veremediği anlık bir görüntü, gerçek bir anlık görüntü. Tek bir an için geriye, varlığınızın merkezine atıldınız. Aynanın gerisindesiniz; yansımalar dünyasını aştınız;

varoluşa aitsiniz. Bunu her zaman yapabilirsiniz. Özel bir yere ya da özel bir zamana gerek yoktur. "Hiç zamanım yok" da diyemezsiniz. Yemek yerken yapabilirsiniz bunu, banyo yaparken yapabilirsiniz; hareket ederken ya da otururken yapabilirsiniz -her zaman. Ne yaptığınızın önemi yok; birdenbire kendinizi hatırlayabilirsiniz, sonra da varlığınızın bu anlık görüntüsünü sürdürmeyi deneyin.

Zor olacak bu. Bir an için onun orada olduğunu hissedeceksiniz, bir an sonra uzaklaşmış olacaksınız. Belirli bir düşünce girmiş olacak, size bir fikir gelmiş olacak ve bu fikre karışmış olacaksınız. Ama, hüzünlenmeyin ve hayal kırıklığına uğramayın. Bu böyledir, zira birlikte geçen yaşamlarda fikirlerle ilgilenmişizdir. Robot benzeri bir düzenek halini aldı bu. Derhal, kendiliğinden düşüncelere atılırız. Ama, tek bir an için bile anlık bir görüşe sahip olursanız, başlangıç için yeterli olur. Neden mi yeterli olur? Çünkü iki anı birden elde edemeyeceksiniz. Her zaman bir an sizinledir. Tek bir anda bir anlık görüşe sahip olabilirseniz, onun içinde kalabilirsiniz. Çaba gerekir sadece -sürekli çaba gereklidir.

BEN KİMİM?

GURDJİEFF, bir köşeden denedi. Siz olduğunuzu hatırlayın sadece. Raman Maharshi öteki köşeden denedi. O, "Ben kimim?" diye sorulan, araştırılan bir meditasyon yaptı bunu. Aklın temin edeceği yanıtlardan hiçbirine inanmayın. Akıl, "Ne anlamsız bir şey soruyorsun? Sen şusun, sen busun, bir adamsın, bir kadınsın, eğitimlisin ya da eğitimsizsin, zenginsin ya da yoksulsun." diyecektir. Akıl cevaplar sağlayacaktır; ama, sormayı sürdürün. Hiçbir cevabı kabul etmeyin; çünkü, akıl tarafından verilmiş tüm cevaplar yanlıştır.

Bunlar sizin gerçek olmayan bölümünüzdendir. Bunlar sözcüklerden geliyorlar, kutsal yazılardan geliyorlar, koşullandırmalardan geliyorlar, toplumdan geliyorlar, başka kişilerden geliyorlar. Sormayı sürdürün. Bırakın bu, "Ben kimim?" oku derine, daha derine işlesin. Hiçbir cevabın verilmeyeceği bir an gelecektir.

Doğru andır bu. Cevabın daha yakınındasınız şimdi. Hiçbir cevap gelmediği zaman, cevabın daha yakınındasınız; çünkü, akıl sessizleşiyor -ya da akıldan uzaklaştınız. Orada hiç cevap olmayıp, çevrenizde bir boşluk yaratılacağı zaman, sorgulamanız absürd görünecek. Kimleri sorguluyorsunuz? Size cevap verecek hiç kimse yok ortada. Birdenbire, sorgulamanız bile duracaktır. Sorgulamayla birlikte, aklın sonuncu bölümü kayboldu; çünkü bu soru da akıldandı. Bu sorular akıldandı ve bu soru da akıldandı. Hepsi birlikte yok oldular; böylese 'siz'siniz şimdi.

Deneyin bunu. Her türlü olasılık var; ısrar ederseniz, bu teknik gerçeğin bir anlık görüşünü verebilir -gerçeğin sonsuz yaşam olduğunu da.{85}

VARLIĞIN TATLI MERKEZİNE

Siva der ki: Her şey biliş aracılığıyla algılanır. Benlik uzamda biliş sayesinde ışıldar. Bir varlığı bilen ve bilinen olarak idrak edin.

NE zaman bir şey bilseniz, o şey biliş aracılığıyla bilinir. Nesneler aklınıza bilgi gücü aracılığıyla gelir. Bir çiçeğe bakarsınız. Bir gül çiçeği olduğunu bilirsiniz bunun. Gül çiçeği oradadır ve siz içindesiniz. Sizden bir şey güle gelir, sizden bir şey gülün üzerine atılır. Bir enerji sizden hareket edip gülün üzerine gelir, onun biçimini, rengini ve kokusunu alır ve geriye döner; size onun bir gül olduğunu haber verir.

Tüm bilgi, ne biliyorsanız bilin, biliş gücü aracılığıyla ortaya çıkar. Biliş sizin yeteneğinizdir. Bilgi, bu yetenek aracılığıyla toplanır. Ama, biliş ortaya iki şey koyar: Bilinen ve bilen. Her ne zaman bir gül çiçeğini biliyorsanız, eğer onu bilenin kim olduğunu unutursanız bilginiz yarımdır. Bir gül çiçeği bilindiği sırada üç şey vardır: Gül çiçeği -bilinen; bilen -siz ve ikisinin arasındaki ilişki -bilgi.

Böylece bilgi üç unsura ayrılabilir: Bilen, bilinen ve bilme.

Biliş iki nokta arasında tam bir köprü gibidir -özne ve nesne. Genelde, bilginiz yalnızca bilineni ortaya koyar; bilen ortaya konulmamış kalır. Genelde bilginiz tek okludur: Gülü işaret eder; ama, hiçbir zaman sizi işaret etmez. Sizi işaret etmeye başlamadıkça, bu bilgi sizin dünya hakkında bilgilenmenize izin verecek, ama, kendiniz hakkında bilgilenmenize izin vermeyecektir.

Tüm meditasyon teknikleri bileni ortaya çıkarmak içindir. George Gurdjieff tam bunun gibi belli bir teknik kullandı. Kendini hatırlayış adını koydu buna. O, her ne zaman bir şey biliyorsanız, hep bileni hatırlayın dedi. Nesnenin içinde onu unutmayın. Özneyi hatırlayın. Tam şu anda beni dinliyorsunuz. Beni dinlediğiniz zaman, iki yoldan dinleyebilirsiniz. Bir: Aklınız bana odaklanabilir -dinleyiciyi unutursunuz o zaman. Şu halde konuşan bilinir, ama dinleyen unutulur.

Gurdjieff, dinlerken konuşanı bilin ve dinleyeni de bilin der. Bilginiz, iki noktaya -bilene ve bilinene- işaret eden iki yönlü ok olmalıdır. Ok, yalnız nesneye doğru tek yönde uçmamalıdır. Aynı anda iki yöne doğru uçmalıdır -bilinen ve bilene. O, buna kendini hatırlayış adını verdi.

Buddha, samyak smriti diye adlandırdı bunu -aklı başındalık. Kafanız sadece tek noktayı biliyorsa kafanızın aklı başında olmadığını söyledi. Kafa her ikisini de bilmelidir. Bir

mucize meydana gelir o zaman: Hem bilinenin hem de bilenin farkındaysanız, ansızın üçüncü olursunuz -ikisi de değilsinizdir. Bilinen ve bilenin farkında olmaya sadece gayret etmekle üçüncü haline, bir tanık haline gelirsiniz. Üçüncü bir olanak doğar hemen -tanıklık yapan benlik var olur- zira her ikisini de nasıl bilebilirsiniz? Eğer bilenseniz, bir noktaya sabitlenmiş kalırsınız o zaman. Kendinizi hatırlayarak bilenin sabit noktasından uzaklaşırsınız. O zaman bilen aklınızdır, bilinen ise dünya; siz üçüncü nokta, bilinçlilik, tanık olan bir benlik olursunuz.

Bu üçüncü nokta aşılamaz; aşılamayan esastır. Aşılabilen için zahmete değmez; çünkü, o zaman sizin doğanız değildir -onu aşabilirsiniz.

Bir gül çiçeğinin yakınında oturuyorsunuz: Bakın ona. Yapılacak ilk şey tamamen dikkatli olmaktır; tüm dikkatinizi güle verin, öyle ki bütün dünya kaybolup, orada gül kalsın sadece -bilinçliliğiniz tamamıyla gülün varlığına dikkat kesilir. Eğer dikkat bütünse, o zaman dünya yok olur; çünkü dikkatin fazlası güle yoğunlaşmıştır, nesnelerin fazlası uzağa düşer. Dünya gözden kaybolur; gül kalır sadece. Gül dünya olur.

Bu, ilk adımdır -gülün üzerine yoğunlaşmak. Eğer gülün üzerine yoğunlaşamazsanız, bilene doğru hareket etmek zor olacaktır; çünkü, akıl hepten karışmıştır o zaman. O halde, yoğunlaşma meditasyona doğru ilk adımdır. Gül kalır sadece; tüm dünya yok olmuştur. İçeriye doğru hareket edebilirsiniz artık; gül hareket edebileceğiniz bir nokta halini alır. Şimdi gülü görün ve kendinizin -bilenin- farkında olun.

Başlangıçta başarısız olacaksınız. Bilenden uzaklaştığınız zaman, gül bilincin dışına düşecek. Solacak, gidecek, uzaklaşacak. Tekrar güle geleceksiniz ve benliği unutacaksınız. Bu saklambaç oyunu devam edecek, ama ısrar ederseniz, er ya da geç, arada yer alacağınız bir an birden gelecek. Bilen, akıl ve gül orada olacak; siz de ortada durarak ikisine birden bakacaksınız. Bu orta nokta, bu denge noktası tanıklıktır.

Bir kez bunu öğrendiğinizde, ikisine birden sahip olursunuz. O zaman gül -bilinen ve bilen- ve akıl tam olarak sizin iki kanadınızdır. Şu halde nesne ve özne sadece iki kanattır; siz ikisinin de merkezindesiniz. Onlar sizin uzantılarınızdır. Dünya ve tanrısal olan, ikisi de sizin uzantılarınızdır. Varlığın tam merkezine geldiniz. Bu merkezse tam olarak bir tanıklıktır.''

İÇERİYE BAKIŞ

İÇERİYE BAKIŞ

BU teknikler bakışın uygulanmasıyla ilgilidir. Bu tekniklere girmeden önce, gözler hakkında bazı hususların anlaşılması gerekir; çünkü, bu teknikler gözlere bağlıdır. Birinci husus: Gözler, insan bedeninde, bedenden en bağımsız bölümdür; bedenle en az ilişkili olan. Madde, madde olmaktan çıkabiliyorsa bu nedenle, gözlerle olan durum da böyledir. Gözler bedenseldir; aynı zamanda da bedensel değillerdir. Gözler, sizin ve bedeninizin bir buluşma noktasıdır. Bedenin hiçbir yerinde böylesine derin buluşma yoktur.

İnsan bedeni ve siz çok fazla ayrılmışsınızdır. Arada büyük mesafe var; ama, gözler bedeninize en yakın olduğunuz, bedeninizin size en yakın olduğu noktadır. Bu sebepledir ki, içsel yolculukta gözler kullanılabilirler. Gözlerden tek bir sıçrayış sizi kaynağa götürebilir. Elden mümkün değildir bu; kalpten de mümkün değildir, bedenin, başka hiçbir yerinden de mümkün değildir. Başka herhangi bir yerden uzun bir yolculuk yapmak zorunda kalacaksınız; mesafe büyüktür. Ama, gözlerden tek bir adım kendinizin içine girmeye yeterlidir.

Gözler çok sıvı, devinimli, sürekli hareket halindedir; bu devinim kendi ritmine, kendi sistemine, kendi mekanizmasına sahiptir. Gözleriniz rasgele, kargaşalı biçimde hareket etmiyorlar. Kendilerine ait bir ritimleri var; bu ritim birçok şeyi sergiler. Aklınızda cinsel bir düşünce bulunuyorsa, gözleriniz farklı biçimde hareket eder -değişik bir ritimle. Sadece gözlerinize ve harekete bakılarak, içeride ne tür bir düşüncenin harekete geçtiği söylenebilir. Kendinizi aç hissettiğiniz ve içeride bir yemek düşüncesi olduğu zaman gözler değişik bir harekete sahiptir.

O halde, göz hareketleri ve düşünmenin birbirine bağlı olduklarını unutmayın. Bu sebepledir ki, gözlerinizi ve onların hareketlerini durdurursanız, düşünce süreciniz derhal duracaktır. Ya da düşünce süreciniz durursa, gözleriniz de kendiliğinden duracaktır. İkinci bir nokta daha: Gözler sürekli bir noktadan, bir diğerine hareket eder. A'dan B'ye, B'den C'ye hareket etmeyi sürdürürler. Hareket onların doğasıdır. Akan bir nehir gibi: Hareket onların doğasıdır! Bu hareket sebebiyle pek canlıdırlar! Hareket, aynı zamanda yaşamdır da!

Gözlerinizi belirli bir noktada, belirli bir nesnede durdurmayı, onlara hareket izni vermemeyi deneyebilirsiniz; ama, hareket onların doğasıdır. Hareketi durduramaz, ama gözlerinizi durdurabilirsiniz: Farkı anlayın. Gözlerinizi sabit belirli bir noktada durdurabilirsiniz -duvardaki bir benekte. Gözünüzü beneğe dikebilir, gözlerinizi durdurabilirsiniz. Ama, hareket onların doğasıdır. Böylece A nesnesinden B nesnesine hareket etmeyebilirler; siz onları A'da kalmaya zorladınız, ama, o zaman çok garip bir olgu

meydana gelir.

Hareket orada olmak zorundadır; gözlerin doğasıdır bu. Eğer onlara A'dan B'ye hareket izni vermiyorsanız dışarıdan içeriye doğru hareket edeceklerdir. A'dan B'ye hareket edebilirler ya da bu dışarıya doğru harekete izin vermezseniz, içeriye doğru hareket edeceklerdir. Hareket onların doğasıdır; harekete gereksenirler. Eğer ansızın durdurursanız ve onların dışarıya doğru hareketine izin vermezseniz, içeriye doğru harekete başlayacaklardır.

O halde, iki hareket olasılığı bulunuyor. Biri, A nesnesinden B nesnesinedir - dışarıya doğru bir harekettir bu; nasılsa doğallıkla meydana geliyor. Ama, tantra ve yoga olan ikinci bir olasılık daha var orada -dıştaki bir nesneden, bir diğerine harekete izin vermemek ve bu hareketi durdurmak. Gözler dıştaki nesneden, içsel bilince sıçrar o zaman. İçeriye doğru hareket etmeye başlarlar. Bu noktaları hatırınızda tutun; o zaman teknikleri anlamak kolay olacaktır.{86}

İÇERİYİ GÖRME

Siva dedi ki: Gözleriniz kapalı, içsel varlığınızı ayrıntılarıyla görün. Bit suretle gerçek doğanızı görün.

GÖZLERİNİZ kapalı" —kapatın gözlerinizi. Ancak bu kapama edimi yeterli değildir. Tamamen kapatmak, gözleri yummak ve hareketlerini durdurmak demektir. Aksi takdirde bu gözler dışarıda olan bir şeyi görmeyi sürdürecekler. Kapanmış gözlerle bile nesneleri göreceksiniz -nesnelerin hayallerini. Gerçek şeyler değil, hayaller, fikirler, biriktirilmiş hatıralar bulunur orada -akmaya başlar bunlar. Onlar aynı zamanda dışardandırlar; şu halde, gözleriniz tamamen kapanmış değildir. 'Tamamen' yumulmuş gözler hiçbir şey görmemek demektir. Farkı anlayın. Gözlerinizi yumabilirsiniz; kolaydır bu. Her kişi gözlerini her an yumar. Gece gözlerinizi kapatırsınız; ama, içsel doğayı size açıklamayacaktır bu. Öyle kapatın ki gözlerinizi, görünen hiçbir şey kalmasın -ne dışarıdan bir nesne, ne dışarıdan bir nesnenin içsel hayali; sanki birdenbire kör olmuş gibi -yalnızca gerçeğe değil, rüya gerçeğine de kör- boş bir karanlık kalsın sadece.

Kişi bunu uygulamalı. Uzun süre gerekecek; ansızın yapılamaz bu. Uzun bir talime gereksiniminiz olacak. Gözlerinizi yumun. Ne zaman kolayınıza gelse ve vaktiniz olsa, gözlerinizi yumun ve içinizden gözlerin her hareketini durdurun. Hiçbir harekete izin vermeyin. Duyumsayın! Hiçbir harekete izin vermeyin. Gözlerin tüm devinimlerini durdurun.

Onların taş kesildiklerini duyumsayın; sonra da, gözlerin bu 'taş biçimli' durumunda kalın. Hiçbir şey yapmayın; sadece orada kalın. Günün birinde ansızın, kendi içinize baktığınızın farkında olacaksınız.

Bedeninizi sadece dışarıdan gördünüz. Bedeninizi bir aynada gördünüz ya da ellerinizi dışarıdan gördünüz. Bedeninizin içinin ne olduğunu bilmezsiniz. Kendinizin içine hiçbir zaman girmediniz; bedeninizin merkezinde hiçbir zaman bulunmadınız ve çevrede ne olduğuna içeriden bakmadınız.

Yumun gözlerinizi, içsel varlığınızı ayrıntılarıyla görün ve içeride eklemli bir uzvunuzdan diğer bir eklemli uzvunuza geçin. Ayak ucunuza dek gidin. Tüm bedeni unutun: Ayak ucuna hareket edin. Orada durup bir göz atın. Sonra bacaklar boyunca hareket edin, yukarı tarafa gelip her iki kolunuza gidin. Birçok şey meydana gelir o zaman. Birçok şey meydana gelir.

O zaman bedeniniz öyle duyarlı bir araç olur ki, hayal bile edemezsiniz bunu. O zaman eğer birisine dokunursanız, tamamen elinize geçebilirsiniz; bu dokunuş,

dönüştürücü olacaktır. Bir öğretmenin, bir ustanın dokunuşundaki amaç budur: Usta herhangi bir uzva tamamen yönelebilir; kişi oraya yoğunlaşır o zaman. Bedeninizin herhangi bir bölümünü tamamen harekete geçirebilirseniz, bu bölüm canlanır -o kadar canlanır ki, bu bölümde ne meydana geldiğini aklınız almaz. O zaman, tam olarak gözlere yönelebilirsiniz. Tam olarak gözlerinize yönelebilirseniz, sonra da birinin gözlerinin içine bakarsanız, ona nüfuz edeceksiniz; onun en derinliklerine gideceksiniz.

Gözlerinizi kapayın; içsel varlığınızı ayrıntılarıyla görün. İlkönce, onun dış kısmı bedeninize içeriden bakmaktır -içsel merkezinizden. Orada dikilip bir göz atın. Bedenden ayrılmış olacaksınız; çünkü bakan hiçbir zaman bakılan değildir. Gözlemci nesneden farklıdır.

Eğer bedeninizi içeriden tamamen görebilirseniz, sizin beden olduğunuz yanılsamasına asla kapılmazsınız. Şu halde farklı kalacaksınız -tamamen farklı: Onun içinde, ama o değil; bedenin içinde, ama beden değil. Bu ilk bölümdür. Hareket edebilirsiniz o zaman. Şu halde hareket etmekte özgürsünüz. Bir kez kendinizi bedenden kurtardınız mı, kimlikten kurtardınız mı, hareket etmekte özgürsünüz. Şimdi aklınızın içine doğru hareket edebilirsiniz -derinlemesine aşağı. Aklın içsel mağarasıdır bu.

Aklın bu mağarasına girerseniz, aynı zamanda akıldan da ayrılırsınız. O zaman, aklın da bakabileceğiniz bir nesne olduğunu, akla girenin de tekrar ayrı ve farklı olduğunu göreceksiniz. Bu akla giriş, 'içsel varlığınızı ayrıntılarla görme' diye ifade edilendir. Beden ve aklın ikisinin birden içerisine girilmeli; ikisine de içeriden bakılmalıdır. Basit bir tanıksınız o zaman; bu tanığa da nüfuz edilemez.

Bu sebeple sizin en içteki özünüz budur: Sizsiniz bu. İçine nüfuz edilemeyen, siz değilsiniz. İçine nüfuz edilemeyen, hareket edemediğiniz, gözlemlenemeyen bu duruma vardığınız zaman, o zaman sadece gerçek kişiliğinize geldiniz. Tanıklık kaynağına tanık olamazsınız; hatırlayın, absürddür bu.

Eğer birisi, "Tanıklığıma tanık oldum" derse, absürddür bu. Neden absürddür? Çünkü tanıklık eden benliğinize tanık olmuşsanız, tanıklık eden benliğiniz tanıklık eden benliğiniz değildir. Bu tanıklık etmiş olan, tanıktır. Görebildiğiniz siz değilsiniz; gözlemleyebildiğiniz siz değilsiniz; farkında olabildiğiniz siz değilsiniz.{87}

BİR BÜTÜN OLARAK BAKIŞ

Siva dedi ki: Bir tasa kenarları ya da maddeyi görmeksizin tepeden bakın. Birkaç dakika sonra farkında olun.

HERHANGİ bir şeye bakın. Bir tas, ya da herhangi bir nesne kâfi gelir, ama, farklı bir nitelikte bakın. "Bir tasa kenarları ya da maddeyi görmeksizin tepeden bakın." Herhangi bir nesneye bakın, bu iki koşulla. Kenarlara bakmayın: Nesneye bir bütün olarak bakın. Genelde, bölümler halinde bakarız ona. Bu belki bilinçli yapılmıyor olabilir; ama, bölümler halinde bakarız. Eğer size bakarsam, ilkönce yüzünüzü görürüm; sonra gövdenizi, sonra da tüm bedeninizi. Bir nesneye bir bütün olarak bakın; onu parçalara bölmeyin. Neden? Çünkü onu parçalara böldüğünüzde, gözler bir kısımdan diğerine hareket etme fırsatına sahip olacak. Bir şeye bütün olarak bakın. Bunu yapabilirsiniz.

Deneyin bunu. Bir şeye bir parçadan diğerine geçerek bakın önce. Sonra birden, bu şeye bir bütün olarak bakın; bölmeyin onu. Bir şeye bir bütün gibi baktığınız zaman, gözlerin hareket etmesine gerek kalmaz. Harekete hiç fırsat vermemek kaydıyla, bir koşul meydana getirdi bu: Bir nesneye, onu bir bütün olarak kabul edip, tümüyle bakış; ikinci olarak da, malzemeyi görmeksizin. Eğer tas tahtadansa, tahtayı görmeyin: Sadece tası, biçimi görün. Maddeyi görmeyin.

Altından olabilir, gümüşten olabilir bu. Gözlemleyin onu. Yapıldığı malzemeye bakmayın. Biçime bakın sadece. Birinci şey, ona bir bütün gibi bakmaktır. İkinci olarak, ona madde gibi değil, bir biçim gibi bakın. Neden mi? Çünkü madde malzeme tarafı, biçim ruhani tarafıdır; siz maddi olandan maddi olmayana geçeceksiniz. İşe yarar bu.

Deneyin bunu. Herhangi bir kişiyle deneyebilirsiniz. Bir adam ya da bir kadın ayakta duruyor: Adama ya da kadına bakın ve onu bakışınızın içine bütünüyle alın. Başlangıçta tuhaf bir duygu olacaktır bu, çünkü alışık değilsiniz; ama, sonunda çok güzeldir. Sonra da, bedenin güzel olup olmadığını, beyaz ya da siyah, erkek ya da kadın olup olmadığını düşünmeyin. Düşünmeyin, biçime bakın sadece. Maddeyi unutup, biçime bakın tam olarak.

Birkaç dakika sonra farkında olun. Biçime bir bütün gibi bakmayı sürdürün. Gözlerin hiçbir hareketine fırsat vermeyin. 'Madde' konusunda düşünmeye başlamayın. Ne olacak? Ansızın benliğinizin farkına varacaksınız. Bir şeye bakarak, kendi benliğinizin farkında olacaksınız. Neden mi? Çünkü burada, gözlerin dışarıya doğru hareket etme olasılığı

yoktur. Biçim, bir bütün gibi alınmıştır, böylece parçalara hareket edemezsiniz. Malzeme atılmış, salt biçim alınmıştır. Altın, tahta, gümüş, vb. düşünemezsiniz artık.

Bütünle ve biçimle birlikte kalın. Birdenbire kendinizin farkında olacaksınız; çünkü, şimdi gözler hareket edemezler. Harekete gereksenirler; onların doğasıdır bu: Bakışınız size doğru hareket edecektir böylece. Geriye gelecek bakışınız, eve dönecektir; birdenbire kendinizin farkında olacaksınız. İnsanın kendi benliğinin farkına varması, mümkün olan en coşkulu anlardan biridir. İlk kez kendinizin farkında olduğunuz zaman, bu an öyle güzellikle ve sonsuz mutlulukla doludur ki, bildiğiniz başka hiçbir şeyle kıyaslayamazsınız onu.{88}

İÇERİDEKİ ÇEMBER

Lu-tsu dedi ki: Işık bir çember oluşturacak biçimde hareket ettirildiği zaman, gökyüzünün ve yeryüzünün, ışığın ve karanlığın tüm enerjileri billurlaşır.

BİLİNCİNİZ dışarıya doğru akıyor -bir gerçektir bu, ona inanmak için hiçbir gerekçe yoktur. Bir nesneye baktığınız zaman, bilinciniz nesneye doğru akar.

Örneğin, bana bakıyorsunuz. O zaman kendinizi unutursunuz, bana odaklanırsınız. O zaman enerjiniz bana doğru akar, gözleriniz bana dikilidir. Dışa dönmedir bu. Bir çiçek görürsünüz, büyülenirsiniz ve bu çiçek üzerinde odaklanırsınız. Kendinizi unutursunuz, sadece çiçeğin güzelliğine dikkat edersiniz.

Bunu biliriz-meydana geldiği her an. Güzel bir kadın yoldan geçer ve birdenbire enerjiniz onu takip etmeye başlar. Işığın bu dışa doğru akışını biliriz. Öykünün sadece yarısıdır bu. Ama, ışık ne zaman dışa aksa, geri plana düşersiniz, kendinizi unutursunuz.

Işık geriye akmalıdır ki aynı zamanda, eşzamanlı olarak hem özne hem de nesne olabilesiniz, kendinizi görebilesiniz. Kendinize ilişkin bilgi serbest kalır o zaman. Genelde, yalnızca bu yarı yolda yaşarız -yarı canlı, yarı ölü, durum budur. Hem ağır ağır, ışık dışa doğru akışı sürdürür ve hiçbir zaman geri dönmez. İçiniz gitgide boşalıp, oyulur. Kara bir delik olursunuz.

Taocu deneyim, dışa dönerken harcadığınız enerjinin harcanmasındansa, onu geriye döndürme gizli bilimini öğrenirseniz gitgide daha fazla billurlaştırılabilmesidir. Mümkündür bu: Tüm yoğunlaşma yöntemlerinin bilimidir bu.

Günün birinde bir aynanın önünde durun sadece, küçük bir deney yapın. Aynaya bakıyorsunuz, kendi yüzünüz aynada, kendi gözleriniz aynada. Dışa dönmedir bu: Aynada yansıyan yüze bakıyorsunuz -kendi yüzünüz elbette, ama sizin dışınızda bir nesne. O zaman, bir an için, tüm işlemi tersine döndürün. Aynadaki yansıma tarafından size bakılmakta olduğunu hissetmeye başlayın -siz yansımaya bakmıyorsunuz, yansıma size bakıyor- pek garip bir uzam içinde olacaksınız. Bunu birkaç dakika deneyin sadece; çok canlanacaksınız ve sonsuz bir güce sahip bir şey içinize dolmaya başlayacak. Korkabilirsiniz bile; çünkü, bunu hiç bilmiyordunuz, tam enerji çemberini hiç görmediniz.

Taocu metinlerde sözü edilmemiş bile olsa, bana herhangi bir kişinin yapabileceği en basit -hem de çok kolayca yapılabilecek- deney gibi görünür bu. Banyonuzdaki aynanın önünde durun sadece, ilkönce yansımaya bakın: Bakıyorsunuz ve yansıma nesnedir. Sonra

tüm durumu değiştirin, işlemi tersyüz edin. Yansıma olduğunuzu ve yansımanın size baktığını hissetmeye başlayın. Derhal bir değişimin meydana geldiğini, büyük bir enerjinin size doğru hareket ettiğini göreceksiniz.

Başlangıçta ürkütücü olabilir bu, zira, bunu hiç yapmadıydınız ve hiç bilmiyordunuz; çılgınca görünecektir bu. Kendinizi Sarsılmış hissedebilirsiniz, içinizden bir titreme yükselebilir ya da kendinizi yolunuzu şaşırmış gibi hissedebilirsiniz; çünkü, şimdiye kadar bütün yönlenmeniz dışa dönmeydi. İçe dönme ağır ağır öğrenilmelidir. Ama, çember tamdır. Bunu birkaç gün yaparsanız, tüm gün boyunca kendinizi ne kadar daha canlı hissettiğinize hayret edeceksiniz -sadece birkaç dakika aynanın önünde duruş ve enerjinin size geri dönüşüne, böylece çemberin tamamlanmasına izin veriş- ne zaman çember tamamlanırsa büyük bir sessizlik olur. Tamamlanmamış çember dinlenmemişlik yaratır; çember tamamlanınca dinlenme yaratır. Sizi odaklanmış kılar; odaklanmaksa güçlü olmaktır. Bu güç sizinkidir.{89}

Bu bir deneydir sadece; onu birçok şekilde deneyebilirsiniz.

Bir gül çiçeğine bakarken, ilkönce birkaç dakika bakın ona; sonra da, tersyüz etme sürecini başlatın: Gül çiçeği size bakıyor. Gül çiçeğinin size bu kadar çok enerji verebilmesine şaşıracaksınız. Aynısı ağaçlarla, yıldızlarla ve insanlarla yapılabilir. Bunu yapmanın en iyi şekli, sevdiğiniz kadınla ya da erkekle yapmaktır. Birbirinizin gözlerinin içine bakın sadece. Öteki kişiye bakmakla başlayın ilkönce, sonra da öteki kişinin enerjiyi size geriye döndürüşünü duyumsayın; armağan geri dönüyor. Kendinizi yeni bir tür enerjiyle tamamen dolmuş, duş almış, yıkanmış, güneşlenmiş hissedeceksiniz. Bundan gençleşmiş, canlanmış halde çıkacaksınız.{90}

IŞIK ÜZERİNE MEDİTASYON

Kalbinizde bir alev yanıyor. Bedeniniz alevin çevresinde bir ışık yalnızca.{91}

ALTIN IŞIK MEDİTASYONU

BUNU en azından günde iki kez yapın -en iyi zaman sabahın erken saatlerinde, yataktan kalkmadan hemen öncedir. Kendinizi tetikte, uyanık hissettiğiniz an, yirmi dakika boyunca yapın bunu. Sabah ilk iş olarak yapın -yataktan çıkmayın. Orada, o zaman ve orada, derhal yapın bunu! -çünkü, uykudan çıktığınız sırada çok narin, duyarlısınızdır. Uykudan çıktığınız zaman çok dinçsiniz; etki çok derine gidecektir. Tam uykudan uyandığınız sırada akıl hiç olmadığı kadar azdır. Bundan dolayı orada bulunan bazı açıklıklardan yöntem en derindeki özünüze nüfuz edecek. Sabahın erken saatinde siz ve tüm dünya uyandığında, tüm dünya üzerinde uyanan bir enerji dalgası vardır. Bu dalgadan yararlanın; fırsatı kaçırmayın.

Tüm eski dinler, güneşin doğduğu sabahın erken saatlerinde dua etme âdetindeydi; zira, yükselen güneş varoluşta tüm enerjilerinin yükselişiydi. Bu anda yükselen enerji dalgasına kolayca binebilirsiniz; daha kolay olacaktır bu. Öğleden sonra zor olacaktır; çünkü, enerjiler geriye dönüp düşüşe geçecek, akıntıya karşı mücadele edeceksiniz. Sabahleyin akıntıyla birlikte gider olacaksınız.

Bu yüzden başlamak için en iyi zaman sabahın erken vaktidir; derhal, yarı uykulu ve yarı uyanık olduğunuz sırada. İşlem pek basittir. Ne duruş, ne yogasana gerektirir; banyoya gerek yoktur, hiçbir şeye de.

Basitçe uzanın yere, sanki yatağınıza yatar gibi sırtüstü. Gözlerinizi kapalı tutun.

Soluğunuzu içinize çektiğiniz zaman, büyük ışığın başınızdan bedeninizin içine girdiğini gözünüzün önüne getirin sadece, sanki başınızın tam yakınında bir güneş doğmuş gibi -altın ışığın başınızın içine akışıyla. Tam olarak boşsunuz ve altın ışık başınızın içine dökülüyor, derine, derine, gidiyor, gidiyor, gidiyor; ayak uçlarınızdan dışarı çıkıyor. Soluğunuzu aldığınız zaman, bunu gözünüzde canlandırarak yapın.

Soluğunuzu bıraktığınız zaman, başka bir şeyi canlandırın gözünüzde: Karanlık ayak uçlarınızdan giriyor, karanlık ve büyük bir nehir ayak uçlarınızdan giriyor, yukarı çıkıyor, başınızdan geçip dışarı çıkıyor. Gözünüzde canlandırabilmek için yavaş yavaş, derin derin soluk alın. Çok yavaş ilerleyin. Tam uykudan çıkarken çok derin ve ağır soluk alabilirsiniz; çünkü, beden dinlenmiş, gevşemiştir.

Tekrarlamama izin verin: Soluk alın, bırakın altın ışık başınızdan geçip içinize

dolsun; çünkü, Altın Çiçek orada bekliyor. Bu altın ışık işe yarayacaktır. Tüm bedeninizi arıtacak; onu mutlak yaratıcılıkla dolduracaktır. Erkek enerjidir bu.

Sonra, soluk verirken, karanlığın, karanlık bir gece gibi, nehir gibi, hayal edebileceğiniz en karanlığın ayak uçlarınızdan yükselmesine -dişi enerjidir bu- ve başınızdan çıkmasına izin verin: o, sizi yatıştıracak, duyarlı yapacak, sakinleştirecek, size dinlence sunacak -başınızdan çıkıp gitmesine izin verin. Sonra da yeniden soluk alın; altın ışık içeriye girsin.

Sabah erken saatte yirmi dakika boyunca yapın bunu.

En iyi ikinci zamansa geceleyin, tekrar uyumaya döndüğünüzdedir.

Yatağa uzanın, birkaç dakika gevşeyin. Uykuyla uyanıklık arasında dalgalandığınızı hissetmeye başladığınız zaman, tam bu arada, işleme tekrar başlayın ve yirmi dakika boyunca sürdürün. Bunu yaparken uykuya dalmak en iyisidir; çünkü, etki bilinçaltında kalıp işlevini sürdürecektir.

Üç aylık bir süreden sonra hayret edeceksiniz: Sürekli mıiladharda, en aşağıda, cinsiyet merkezinde toplanan enerji orada toplanmıyor artık. Yukarıya doğru gidiyor.{92}

IŞIĞIN KALBİ

Siva dedi ki: Uyanma, uyuma, düş görme, sizi ışık olarak tanır.

UYANIR"ken, hareket ederken, yemek yerken, çalışırken, kalbinizde bir alev yanıyormuş ve bedeniniz alevin çevresindeki aura'dan başka bir şey değilmiş gibi, kendinizi ışık olarak hatırlayın. Hayal edin bunu: Kalbinizde bir alev yanıyor; bedeniniz ise bu alevin çevresinde hafif bir aura'dan başka bir şey değil; bedeniniz alevin çevresinde bir ışık sadece. Bunun aklınızın ve bilincinizin derinliklerine inmesine izin verin. İçinize çekin bunu.

Zaman alacaktır bu; ama bunu düşünmeyi, hissetmeyi, hayal etmeyi sürdürürseniz, belirli bir süreden sonra tüm gün boyunca hatırlama yeteneğine sahip olacaksınız. Uyanık olduğunuz, caddede ilerlediğiniz sırada, hareket eden bir alevsiniz. Başlangıçta kimse farkında değildir; ama devam ederseniz, üç ay sonra başkaları da bunun farkında olur. Sadece başkaları farkında olduğunda, o zaman siz de rahat olursunuz. Kimseye hiçbir şey söylemeyin. Bir alevi ve bedeninizin onun çevresinde hafif aura olduğunu hayal edin sadece -fiziksel bir beden değil, elektrikten bir beden, bir ışık beden. Yapmayı sürdürün bunu.

Eğer ısrar ederseniz, üç ayda ya da buna yakın bir zamanda, başkaları sizde bir şeyin meydana geldiğinin farkında olacaklardır. Çevrenizde ince bir ışık algılayacaklar. Onlara yaklaştığınızda, farklı bir sıcaklık duyumsayacaklar. Onlara dokunursanız, ateşli bir dokunuş duyumsayacaklar. Sizde garip bir şeyin meydana geldiğinin farkına varacaklar. Kimseye söylemeyin. Başkaları farkında olduğu zaman, kendinizi rahat hissedeceksiniz; o zaman ikinci adıma geçin, ama daha önce değil.

İkinci adım, bunu düşe taşımaktır. Şimdi onu düşe taşıyabilirsiniz. O, bir gerçeklik olmuştur. Bir hayal ürünü değil artık. Hayal gücü sayesinde gerçekliği ortaya çıkardınız. O, gerçektir. Her şey ışıktan ibarettir. Siz ışıksınız -gerçeğin farkında olmayan- çünkü maddenin her zerresi ışıktır.

Bilim adamları, bunun elektronlardan ibaret olduğunu söyler; aynı şeydir. Işık, her şeyin kaynağıdır. Siz aynı zamanda yoğunlaşmış ışıksınız: Hayal gücü aracılığıyla yalnızca bir gerçeği ortaya çıkarıyorsunuz. Onu özümseyin -ne zaman onunla iyice dolsanız, onu düşlere de taşıyabilirsiniz; ama daha önce değil.

O zaman, uykuya dalarken alevi düşünmeyi sürdürün; kendinizin ışık olduğunu duyumsayarak onu görmeye devam edin. Onu hatırlayarak... hatırlayarak... Hatırlayarak uykuya dalarsınız ve hatırlama devam eder. Başlangıçta, içinizde bir alev taşıdığınız, ışık

olduğunuz bazı rüyalar görmeye başlayacaksınız. Bu duygu bir kez rüyalara girdi mi, rüyalar kaybolmaya başlayacaktır. Giderek daha az rüya görecek, daha derin uyuyacaksınız.

Rüyanızda bu gerçeklik ortaya çıkar -yani ışık, bir alev, yanan bir alev olduğunuz- tüm rüyalar kaybolacak. Ancak rüyalar ortadan kalktığında bu duyguyu uykuya taşıyabilirsiniz, asla daha önce değil. Şimdi kapıdasınız. Rüyalar kaybolduğunda ve kendinizi bir alev olarak hatırladığınızda, uykunun kapısındasınız. Duyguyla birlikte uykuya girebilirsiniz artık. Bir kez uykuya bir alev olduğunuz duygusuyla girdiniz mi, onun içinde farkında olacaksınız -uyku, şimdi sizde değil sadece bedeninizde meydana gelecek.

Yoga ve tantra insan aklının yaşamını üç bölüme ayırır -aklın yaşamını, unutmayın. Onlar aklı üç bölüme ayırır: Uyanma, uyuma, düş görme. Bilincinizin bölümleri değildir bunlar, aklınızın bölümleridir; bilincinizse dördüncüdür.

Doğu'da hiçbir ad konmadı bunlara; onlar buna basitçe dördüncü, turiya derler. İlk üçünün adları vardır; buluttur bunlar. Adlandırılabilirler -uyanan bulut, uyuyan bulut, düş gören bulut. Hepsi buluttur; hareket ettikleri uzam ise -gökyüzü- basitçe dördüncü diye bırakılmış olup, adsızdır.

Bu teknik, bu üç halin ötesine geçmenize yardım etmek içindir. Bir alev olduğunuzun, bu uykunun sizde meydana gelmediğinin farkında olabilirseniz, bilinçlisiniz. Bilinçli bir çaba taşıyorsunuz; bu alevin çevresinde billurlaştınız artık. Beden uykudadır, ama siz değil.

Krişna'nın Gita'da söylediği şudur: Yogiler hiçbir zaman uyumaz. Başkaları uykudayken, onlar uyanıktırlar. Bedenleri hiçbir zaman uyumaz değil; bedenleri uyur - ama, yalnızca bedenler. Bedenler dinlenmeye gereksinirler, bilinç dinlenmeye gereksinmez; bedenler düzeneklerdir çünkü, bilinçse bir düzenek değildir. Bedenler yakıta gereksinirler, dinlenmeye gereksinirler. Bu yüzdendir ki doğarlar, genç olurlar, sonra yaşlanırlar, sonra da ölürler. Bilinç asla doğmaz, asla yaşlanmaz, asla ölmez. Ne yakıta, ne de dinlenmeye gereksinimi vardır onun. O, salt enerjidir; sürekli sonsuz enerjidir. Eğer bu alev ve ışık görüntüsünü uykunun kapılarına taşıyabilirseniz, bir daha asla uyumayacaksınız; sadece beden dinlenecek. Beden uyuduğu sırada, bunu bileceksiniz. Bu bir kez meydana geldi mi, dördüncü olacaksınız. Uyanış, rüya görüş ve uyuyuş şimdi aklın parçalarıdır. Onlar parçalardır, sizse dördüncü oldunuz -hepsinin üzerinden geçen ve onlardan olmayan biri.{93}

ETERİMSİ VARLIĞI GÖRÜŞ

Siva dedi ki: İyi kalpli Devi, bedeninin çok yukarısına ve aşağısına yayılan eterimsi varlığa gir.

BU yöntem, 'Bir Tüy Gibi Dokunuş'u yapmışsanız uygulanabilir sadece. Ayrı olarak da yapılabilir; ama, o zaman çok zor olacaktır. Ancak diğer birinciyi yaparsanız, İkinciyi yapması güzel ve çok kolay olacak.

Ne zaman kendinizi hafif, uçacakmış gibi ağırlıktan kurtulmuş hissetseniz, birdenbire beden biçiminizin çevresinde mavimsi bir ışığın varlığının farkına varacaksınız. Ancak bunu yalnızca ağırlıktan kurtulduğunuz, bedeniniz hafifleyip uçabildiği, herhangi bir sıkıntıdan tamamen azade olduğu, yerçekiminden bütünüyle azade olduğu zaman görebilirsiniz.

Ne zaman bu yüksüzlüğü duyumsarsanız, kapanmış gözlerle bedeninizin biçiminin farkında olun. Sadece yumulmuş gözlerle ayak uçlarınızı ve biçimlerini, bacakları ve biçimlerini, sonra da tüm bedenin biçimini duyumsayın. Siddhasam biçiminde, tam bir Buda gibi oturuyorsanız, Buda gibi otururken, biçimi hissedin o sırada. İçeriden bedeninizin biçimini hissetmeyi deneyin sadece. O, görünür olacaktır; önünüzde ortaya çıkacak, siz de aynı anda tam bedenin etrafında mavimsi bir ışığın olduğunun farkına varacaksınız.

Başlangıçta yumulmuş gözlerle yapın bunu. Işık yayılmaya devam ettiğinde ve siz biçimin etrafında bir aura, mavimsi bir aura hissettiğinizde, sonra zaman zaman onu karanlık bir odada hiç ışık olmaksızın yaparken, gözlerinizi açın, onu kesin olarak bedeninizin çevresinde göreceksiniz -bedeninizin çevresinde mavimsi bir biçim, yalnızca bir ışık, mavi bir ışık. Eğer gerçekten onu görmek kapalı gözlerle değil, açık gözlerle görmek isterseniz, bunu hiçbir ışığın bulunmadığı karanlık bir odada yapın.

Bu mavimsi biçim, bu mavimsi ışık, eterimsi bedenin varlığıdır. Birçok bedene sahipsiniz. Bu teknik eterimsi bedenle ilgilidir; eterimsi beden aracılığıyla en üst düzey hazza girebilirsiniz. Yedi beden vardır ortada; her beden tanrısal varlığa girmekte kullanılabilir; her beden tam olarak bir kapıdır.

Bu teknik eterimsi bedenden yararlanır; eterimsi beden, gerçekleştirilmesi en kolay olandır. Bedenin derinliklerine indikçe iş zorlaşır; ama, eterimsi beden tam etrafınızdadır, bedeninizin etrafındadır. Bedeninize nüfuz eder; aynı zamanda da bedeninizin tüm çevresinde, bol bir giysi gibi sarkan sise benzer bir ışık, mavi bir ışıktır.

Ne zaman birisi sizi sevse, ne zaman birisi size derin bir sevgiyle dokunsa, eterimsi bedeninize dokunur. Bu sebepledir ki, böylesine yatıştırıcı bir şey olarak duyumsarsınız bunu. Fotoğrafı bile çekilmiştir. İki sevgili derin bir aşk içinde sevişirken, birleşmeleri bir sınırın ötesinde, kırk dakikanın ötesinde devam edebilirse ve boşalma olmazken her iki bedenin çevresinde, derin aşk içinde mavi bir ışık ortaya çıkar. Hatta fotoğrafı bile çekilmiştir bunun.

İlkönce, fiziksel bedeninizi kuşatan biçimin farkına varmanız gerekir; bunun farkında olduğunuz zaman büyümesi için, çoğalması ve yayılması için yardımcı olun. Ne yapabilirsiniz?

Sessizce oturarak, ona bakarak; hiçbir şey yapmaksızın, sadece çevrenizdeki mavimsi ışığa bakarak; hiçbir şey yapmaksızın, sadece ona bakarak -onun arttığını, yayıldığını, gitgide daha da büyüdüğünü hissedeceksiniz. Çünkü, hiçbir şey yapmadığınızda tüm enerji eterimsiye gider. Bunu hatırınızda tutun. Bir şey yaptığınız zaman, enerji eterimsinin dışına atılır.

Hiçbir şey yapmadığınız zaman, enerjiniz dışarıya hareket etmez. Eterimsiye gider. Orada biriktirilir. Eterimsi bedeniniz bir elektrik deposu olur. O büyüdükçe, siz daha da sessizleşirsiniz. Siz sessizleştikçe, o daha da büyür. Eterimsi bedene nasıl enerji verildiğini ve bu enerjiyi gereksiz yere harcamamayı bir kez öğrendiniz mi, kavramışsınızdır; gizli bir anahtar hakkında bilgi sahibi olmuşsunuzdur.{94}

IŞIĞI GEÇİREN VARLIK

Siva dedi ki: Evreni, ışığı geçiren sürekli bir varlık gibi duyumsayın.

BU teknik, içsel duyarlığa dayanır. Önce duyarlığınızı geliştirin. Kapılarınızı kapatın sadece, odayı karartın ve küçük bir mum yakın. Çok sevecen bir tavırla mumun yakınına oturun -daha iyisi, dua eder bir tavırla. "Kendini bana açıkla" diye muma yakarın sadece. Banyo yapın, gözlerinize soğuk su vurun, sonra da çok niyazda bulunan bir ruh haliyle mumun önüne oturun. Muma bakıp, başka her şeyi unutun. Küçük muma bakın sadece - aleve ve muma. Bakmayı sürdürün. Beş dakika sonra, mumda birçok şeyin değişmekte olduğunu hissedeceksiniz. Bunlar mumda değişmiyor -hatırlayın. Gözleriniz değişiyor.

Sevecen bir tavırla, tüm dünyayla ilişkiniz kesilmiş olarak, hisseden bir kalple muma ve aleve bakmayı sürdürün. O zaman alevin çevresinde yeni renkler, şimdiye kadar hiç fark etmediğiniz yeni gölgeler keşfedeceksiniz. Onlar oradadırlar: Tüm gökkuşağı oradadır. Her nerede ışık varsa, gökkuşağı oradadır; çünkü, ışık tüm renklerdir. İnce bir duyarlığa gereksinirsiniz. Bunu tam duyumsayın, ona bakmayı sürdürün. Gözyaşları akmaya başlasa bile, ona bakmaya devam edin. Bu gözyaşları gözlerinize tazelik verecektir.

Bazen alevin, mumun gizemli bir hale geldiğini duyumsayabilirsiniz. Sizin getirdiğiniz sıradan mum değildir. O, yeni bir çekicilik kazanmıştır. Belli belirsiz bir tanrısallık kazanmıştır. Yapmayı sürdürün bunu. Bunu çok sayıda başka şeyle de yapabilirsiniz.

Duyarlık gelişmelidir. Her bir duyunuz daha canlı bir hale gelmelidir. O zaman bu teknikle deney yapabilirsiniz. "Evreni ışığı geçiren sürekli bir varlık gibi duyumsayın." Işık her yerde var -çok, çok sayıda şekilde, biçimde her yerde meydana geliyor. Bakın ona! Işık her yerde olur; çünkü, tüm olgu ışığın temeline dayanır. Bir yaprağa ya da bir çiçeğe veya bir kayaya bakın; er ya da geç ondan ışınların dışarıya süzüldüğünü duyumsayacaksınız. Sabırla bekleyin sadece. Telaş içinde olmayın, zira, telaş ettiğiniz zaman hiçbir şey ortaya çıkmaz. Telaş içinde hissizsinizdir. Herhangi bir şeyde sessizce bekleyin; hep orada olan, ama tetikte algılamadığınız -farkında olmadığınız- yeni bir olguyu keşfedeceksiniz.

"Evreni, ışığı geçiren sürekli bir varlık gibi duyumsayın"; sürekli varoluşun varlığını hissederken, aklınız tamamen sessizleşecektir. Onun içinde sadece bir bölüm, büyük senfoninin sadece bir notası olacaksınız. Ne sıkıntı, ne gerginlik; damla okyanusun içine

düştü. Ama, başlangıçta büyük hayal gücüne gereksinim olacak; eğer bir başka duyarlık çalışmasını da deniyorsanız, bu yararlı olacaktır.

Birçok açıdan deneyebilirsiniz. Birinin elini elinize alın sadece. Gözlerinizi yumun, öteki kişideki yaşamı duyumsayın. Duyumsayın onu; size doğru gelmesine izin verin. Kendi yaşamınızı duyumsayıp, onun öteki kişiye doğru hareket etmesine izin verin. Bir ağacın yakınma oturup, ağacın kabuğuna dokunun. Gözlerinizi yumun ve ağaçtan yükselen yaşamı hissedin; derhal değişeceksiniz.

Bu yöntem üç ay süreyle yapılırsa farklı bir dünyada yaşayacaksınız; zira, artık siz de farklı olacaksınız.{95}

KARANLIK ÜZERİNE MEDİTASYONLAR

KARANLIK ÜZERİNE MEDİTASYONLAR

TOPRAĞIN karanlığında yaşamına başlayan tohum gibi, ya da rahmin karanlığında yaşamına başlayan bebek gibi tüm başlangıçlar karanlıktadır, zira karanlık başlayan herhangi bir şey için en temel şeylerden biridir.

Başlangıç gizemlidir; bundan dolayı karanlık gereklidir. Başlangıç pek narindir, karanlığa gereksinim duyulmasının sebebi de budur. Başlangıç, aynı zamanda pek mahremdir de, karanlığa gereksinim duyulmasının bir başka sebebi de budur. Karanlığın derinliği ve müthiş bir besleme gücü vardır. Gün sizi yorar, gece tekrar zindeleştirir.

Sabah olacak, gün takip edecek, ama karanlıktan korkarsanız gün asla doğmaz. Bir kişi karanlığı atlayıp, geçmek isterse, gündüz imkânsızdır o zaman. İnsanın şafağa ulaşmak için ruhun karanlık gecesinden geçmesi gerekir. Önce ölüm, sonra yaşamdır.

Şeylerin olağan ardışıklığında önce doğum, sonra yaşam gelir, ama içsel dünyada, içsel yolculukta bunun tam karşıtıdır: Önce ölüm, sonra yaşamdır.{96}

İÇSEL KARANLIK

Siva dedi ki: Karanlık gece boyunca süren yağmurda, biçimlerin biçimi olarak o karalığa gir.

KARANLIĞA nasıl girebilirsiniz?

Üç şekilde.

Basamak 1:

Karanlığa gözünüzü dikin. Zor. Bir aleve, herhangi bir ışık kaynağına bakmak kolaydır; zira, o orada bir nesnedir, sivrilmiştir; dikkatinizi ona doğrudan yöneltebilirsiniz. Karanlık bir nesne değildir; o her yerdedir, çepeçevredir. Onu bir nesne gibi göremezsiniz. Boşluğa dikin gözlerinizi. Karanlık çepeçevre oradadır; sadece ona bakarsınız. Rahat hissedin kendinizi ve onun içine bakın. O, gözlerinize girmeye başlayacaktır. Karanlık gözlerinize girdiği zaman, siz de onun içine giriyorsunuz.

Karanlık gecede bu tekniği uyguladığınız zaman gözleriniz açık kalın. Gözlerinizi yummayın, çünkü kapalı gözlerle size ait olan farklı, zihinsel bir karanlığa sahip olursunuz; gerçek değildir bu. Aslında, negatif bir bölümdür bu; pozitif bir karanlık değildir.

Işık buradadır: Gözlerinizi yumarsınız ve bir karanlığa sahip olabilirsiniz; ama, bu karanlık ışığın negatifidir sadece. Aynen bir pencereye baktığınız zaman, gözlerinizi kapadığınızda pencerenin negatif görüntüsüne sahip olduğunuz gibi. Tüm deneyim ışığa aittir; bu yüzden gözlerimizi yumduğumuz zaman, karanlık dediğimiz negatif bir ışık deneyimine sahip oluruz. Gerçek değildir bu; olamayacaktır da.

Gözlerinizi açın, karanlıkta gözleriniz açık kalın; o zaman, farklı bir karanlığa sahip olacaksınız -orada bulunan pozifitif karanlığa. Gözlerinizi ona dikin. Karanlığın içine gözlerinizi dikmeyi sürdürün. Gözyaşları gelmeye başlayacak, gözleriniz batacak, acımaya başlayacaklar. Kaygılanmayın, sadece devam edin. Karanlık, orada olan gerçek karanlık gözlerinize girdiği anda, size çok derin bir rahatlama duygusu verecek. Gerçek karanlık içinize girdiği zaman, sizi dolduracak.

Karanlığın bu girişi, içinizdeki tüm negatif karanlığı boşaltacak. Pek derin bir

olgudur bu. İçinizdeki karanlık olumsuz bir şeydir; ışığa karşıdır. Işığın yokluğu değildir; ışığa karşıdır bu. Siva'nın bütün biçimlerin biçimi diye sözünü ettiği karanlık değildir -orada bulunan gerçek karanlıktır.

Karanlıktan o derece korkarız ki, sadece korunmak için çok sayıda ışık kaynağı yarattık ve aydınlatılmış bir dünyada yaşıyoruz. O halde, gözlerimizi yumarız; aydınlatılmış dünya negatif biçimde içeri yansır. Orada bulunan gerçek karanlıkla bağlantımızı yitiririz - Essenes'in karanlığıyla ya da Siva'nın karanlığıyla. Onunla hiç temasımız olmaz. Ondan öyle korkar hale geldik ki, kendimizi tamamen uzaklaştırdık. Ona arkamız dönük duruyoruz.

Bu yüzden güç olacak bu; ama, yapabilirseniz mucizevidir, büyülüdür. Hep birlikte farklı bir varlığa sahip olacaksınız. Karanlık içinize girince, siz de onun içine girersiniz. Her zaman iki taraflı, karşılıklıdır bu. Hiçbir evrensel olgunun içine, evrensel olgu içinize girmeden giremezsiniz. Onu zorlayamazsınız, hiçbir girişe mecbur edemezsiniz. Eğer uygun durumda, açık, incinebilirseniz ve herhangi bir evrensel krallığın içinize girmesine yol açıyorsanız, siz de yalnız o zaman onun içine gireceksiniz. Her zaman karşılıklıdır bu. Onu zorlayamazsınız; sadece ona izin verebilirsiniz.

Şu anda kentlerde gerçek karanlığı bulmak zordur; evlerimizde gerçek karanlığı bulmak zordur. Gerçek olmayan ışıkla, her şeyi gerçekdışı kıldık. Karanlığımız bile kirlendi, saf değil. O halde, sadece karanlığı hissetmek için uzak bir yere gitmek iyi olur. Sadece, elektriğin bulunmadığı çok uzak bir köye gidin ya da bir dağın zirvesine çıkın. Saf karanlığı yaşamak için orada bir hafta kalın.

Farklı bir insan olarak geri döneceksiniz; çünkü mutlak karanlıkta geçen bu yedi günde tüm korkular, tüm ilkel korkular ortaya çıkacak. Canavarlarla yüz yüze gelmek zorunda kalacaksınız, kendi bilinçaltınızla yüz yüze gelmek zorunda kalacaksınız. Tüm insanlık... sanki onun geçtiği bütün yolları geçmişsiniz gibi olacak ve bilinçaltınızın derinliklerinden birçok şey yükselecek. Onlar gerçek görünecek. Korku, dehşet duyabilirsiniz, çünkü onlar fazla gerçek olacak -zihninizde yarattıklarınızdır sadece.

Bilinçaltınızla uzlaşmaya varmalısınız. Karanlık üzerine bu meditasyon ise çılgınlığınızı tümüyle zaptedecek. Deneyin onu. Onu evinizde bile deneyebilirsiniz. Her gece, bir saat boyunca karanlıkta kalın. Hiçbir şey yapmayın, karanlığa gözlerinizi dikin sadece. Bir erime duygusu yaşayacaksınız; bir şeyin içinize girdiğini, sizin de bir şeyin içine girdiğinizi duyumsayacaksınız.

Durarak, günde bir saatten üç ay boyunca karanlıkla birlikte yaşayarak, bütün bireysellik, ayrılık duygunuzu kaybedeceksiniz. Bir ada olmayacaksınız; bir okyanus olacaksınız. Karanlıkla bir olacaksınız. Karanlık ise okyanusa çok benzer: Onun kadar

genişi, onun kadar sonsuzu yoktur. Size onun kadar yakın hiçbir şey yoktur; onun kadar sizi dehşete düşüren ve onun kadar korktuğunuz hiçbir şey de. Tam köşededir o; her zaman bekliyor.

Basamak 2:

Yere yatıp, kendinizi annenizin yakınındaymış gibi hissedin. Karanlık annedir, her şeyin annesi. Düşünün: Hiçbir şey olmadığı zaman, ne vardı? Karanlıktan başka hiçbir şeyi düşünemezsiniz. Her şey ortadan yok olursa, hâlâ ortada ne olacak? Karanlık olacak.

Karanlık annedir, rahimdir; o halde yere yatın ve annenizin rahminde yatmakta olduğunuzu duyumsayın. Gerçek olacaktır, sıcak olacaktır bu ve er ya da geç bu karanlığın, rahmin sizi sardığını, onun içinde olduğunuzu hissetmeye başlayacaksınız.

Basamak 3:

Hareket ederken, işe giderken, konuşurken, yemek yerken, her ne yaparsanız yapın bir karanlık parçasını içinizde taşıyın. İçinize giren karanlığı, onu taşıyın sadece. Biz bir alevi taşıma yöntemini tartışırken, karanlığı taşıyın. Size söylediğim gibi, bir alevi taşırsanız ve ışık olduğunuzu duyumsarsanız, bedeniniz garip bir ışığı ışınlamaya başlayacak, duyarlı kimseler bunu hissetmeye başlayacak; aynısı karanlıkla da meydana gelecektir.

Karanlığı içinizde taşırsanız, tüm bedeniniz öyle gevşek ve sakin, öyle serin olacak ki bu duyumsanacak. Işığı içinizde taşıdığınız zaman, belirli kişiler size çekilmiş olacaklar; karanlığı içinizde taşıdığınız zaman, bazı kişiler yalnızca sizden kaçacak. Korkacaklar, dehşete düşecekler. Bir varlığa karşı bunca sessiz kalamayacaklar; bu onlara dayanılmaz gelecek.

Karanlığı bütün gün boyunca içinizde taşımanın size çok yardımı olacak; çünkü, o zaman geceleyin karanlık üzerine derin derin düşünüp, meditasyon yaptığınızda, bütün gün içinizde taşıdığınız içsel karanlık buluşmanıza yardım edecek -içerideki dışarıdakiyle buluşmaya gelecek.

Sadece karanlığı taşıdığınızı hatırlayarak -karanlıkla dolmuşsunuz, bedenin her gözeneği, her hücresi karanlıkla dolmuştur- kendinizi pek rahatlamış hissedeceksiniz. Deneyin bunu. Kendinizi çok gevşemiş hissedeceksiniz. İçinizdeki her şey yavaşlamış olacak. Koşmayı başaramayıp yürüyeceksiniz; bu yürüyüş de yavaşlamış olacak. Aynen hamile bir kadının yürüdüğü gibi yürüyeceksiniz. Çok ağır, çok dikkatli yürüyeceksiniz. Bir şey taşıyorsunuz.

Bir alev taşıdığınız zaman tamamen tersi olacaktır: Yürüyüşünüz hızlanacak; dahası, koşmak isteyeceksiniz. Orada daha fazla hareket olacak, daha etkin olacaksınız. Karanlığı taşıyarak gevşemiş olacaksınız. Başkaları sizin tembel olduğunuzu hissetmeye başlayacaklar.

Üniversitede olduğum günlerde, iki yıl boyunca bu deneyi yapıyordum. Öylesine tembel oldum ki, sabah yataktan çıkmam bile zordu. Profesörlerim bundan çok fazla huzursuz oluyorlardı; ters giden bir şeyim olduğunu düşündüler -ya hastaydım, ya da kesinlikle ilgisiz olmuştum. Beni çok seven bir profesör, bölüm başkanım o kadar kaygılanmıştı ki sınav günlerimde, sabah, beni sınav salonuna alıp getirmek üzere otelime gelirdi; böylece zamanında orada olabildim. Her sabah salona girdiğimi görmeyi bekler, ancak o zaman içi rahatlayıp eve giderdi.

Deneyin bunu. Karanlığı bulunduğunuz rahme taşımak, karanlık olmak için yaşamdaki en güzel deneylerden birisidir bu. Yürürken, yemek yerken, otururken, herhangi bir şey yaparken, içinize karanlığın dolduğunu hatırlayın; onunla dolusunuz. Sonra da her şeyin nasıl değiştiğini görün. Heyecanlanamazsınız, çok hareketli olamazsınız, gergin olamazsınız. Uykunuz o kadar derinleşir ki rüyalar yok olur ve bütün gün sarhoş gibi dolaşırsınız.{97}

İÇSEL KARANLIĞI DIŞA TAŞIMAK

Siva dedi ki: Aysız ve yağmurlu bir gece olmadığı zaman, gözlerinizi yumun ve karanlığı önünüzde görün. Gözlerinizi açarak karanlığı görün. Hatalar sonsuza kadar yok olur böylece.

BİRAZCIK daha zordur bu. Önceki meditasyonda gerçek karanlığı içeri taşırsınız. Bundaysa sahte olanı dışarı taşırsınız -onu taşımayı sürdürün. Gözlerinizi yumun, karanlığı duyumsayın; gözlerinizi açıp, açık gözlerle karanlığın dışarıya çıktığını görün. içerdeki sahte karanlığı böyle dışarı atarsınız -onu atmayı sürdürün. En azından üç ile altı hafta alacaktır bu; sonra da birdenbire içerideki karanlığı dışa atmada başarılı olacaksınız. İçerideki karanlığı dışa taşıyabildiğiniz gün, gerçek içsel karanlıkla karşılaşırsınız. Gerçek olan taşınabilir; sahte olan taşınamaz.

Çok sihirli bir deneydir bu. İçerideki karanlığı dışa taşıyabilirseniz, aydınlık bir odada bile onu dışa taşıyabilirsiniz ve karanlıktan bir parça önünüze serilir. Deney çok tuhaftır; zira, oda aydınlıktır. Ya da gün ışığında bile... İçerideki karanlığa ulaştıysanız onu dışarı çıkarabilirsiniz. Karanlığın bir parçası gözlerinizin önüne gelir o zaman. Onu yayarak devam edebilirsiniz.

Bunun meydana gelebildiğini bir kez öğrendiniz mi, tamamen güneşli bir günde, en karanlık gece kadar koyu karanlığa sahip olabilirsiniz. Güneş oradadır, ama siz karanlığı yayabilirsiniz. Karanlık her zaman oradadır; güneş olduğu sırada bile oradadır. Onu göremezsiniz; güneş ışığıyla kaplıdır. Onu nasıl ortaya çıkaracağınızı bir kez öğrendiniz mi, onu ortaya çıkarabilirsiniz.

Yöntem şudur. İlk önce karanlığı içeride hissedin; öyle derinden hissedin ki onu algılayıp dışarı atabilesiniz. Sonra, birden gözlerinizi açın ve onu dışarıda hissedin. Zaman alacaktır bu.

Eğer içerideki karanlığı dışarıya getirebilirseniz, hatalar sonsuza kadar yok olur, zira içerideki karanlık duyumsanırsa öyle sakin, öyle sessiz, öyle tahrik edilmez olmuşsunuzdur ki, hatalarınız devam edemez.

Şunu hatırınızda tutun: Hatalar yalnızca siz tahrik edilmeye eğilimliyseniz, tahrik edilmeye açıksanız var olabilirler. Onlar kendiliklerinden var olmazlar; sizin tahrik edilme haddiniz içinde var olurlar. Birisi size hakaret eder, hakareti özümseyecek karanlık içinizde yoktur: Çok kızarsınız, öfkelenirsiniz, parlarsınız; sonrasında her şey mümkündür. Şiddet gösterebilirsiniz, öldürebilirsiniz, ancak çılgın bir kişinin yapabileceğini yapabilirsiniz. Her

şey mümkündür -şu anda çılgınsınız. Birisi sizi över: Diğer uç noktada çıldırırsınız.

Dört bir yanınızda durumlar vardır ve siz bunları özümseme yeteneğinde değilsiniz. Bir budaya hakaret edin: O, bunu özümseyebilir, kolayca yutabilir, sindirebilir. Bu hakareti kim sindirir? İçerideki karanlık bir havuz, sessizlik. Herhangi zehirli bir şeyi atarsınız; özümsenir bu. Ondan hiç tepki gelmez. Şunu deneyin; birisi size hakaret ettiği zaman, sadece karanlıkla dolu olduğunuzu düşünün. Birden hiçbir tepki olmadığını duyumsayacaksınız. Bir caddeden geçersiniz; güzel bir kadın, ya da bir adam görürsünüz - heyecanlanırsınız. Karanlıkla dolu olduğunuzu duyumsayın; tutku ansızın yok olacaktır. Bunu denersiniz. Bu kesinlikle deneyseldir, inanmanın gereği yoktur.

Tutkuyla ya da arzuyla veya cinsellikle dolu olduğunuzu hissettiğiniz zaman, içerideki karanlığı hatırlayın sadece. Bir an için gözlerinizi yumun, karanlığı duyumsayın ve görün -tutku kaybolmuştur, arzu yoktur artık. İçerideki karanlık onu özümsedi. İçine her şeyin düştüğü ve geri dönmeyeceği sonsuz bir boşluk halini aldınız. Şimdi dipsiz bucaksız bir çukur gibisiniz.{98}

ENERJİYİ YUKARIYA ÇIKARMA

ENERJİYİ YUKARIYA ÇIKARMA

İLK husus, kişinin enerjisini duyumsamasıdır. İlk husus, "Bunu nasıl kullanmalı?" sorusu değildir. İlk husus şudur: Enerjiyi nasıl duyumsamalı ve onu yoğun biçimde, tutkulu biçimde, tümüyle nasıl duyumsamak. Güzellikse, bir kez enerjinizi duyumsadınız mı, kavrayışın bu duygudan doğmasıdır: Nasıl kullanmalı bunu?

Enerji sizi yönetmeye başlar. Enerjiyi siz yönetmezsiniz: Aksine, enerji kendi uyumuyla hareket etmeye başlar; sizse onu takip edersiniz sadece. O zaman eş zamanlılık vardır, o zaman özgürlük vardır.[{99}]

YAŞAM ENERJİSİNİN YÜKSELİŞİ I

Siva dedi ki: Özünüzü, omurganızda merkezden merkeze yükselen ışık huzmeleri olarak düşünün; içinizdeki 'dirilik' böylece artar.

BİRÇOK yoga yöntemi buna dayanır. Önce ne olduğunu, sonra da uygulamasını anlayın. Omurga, belkemiği hem bedeninizin hem de aklınızın temelidir. aklınız, başınız belkemiğinizin son bölümüdür. Tüm beden belkemiğinin içine kök salmıştır. Belkemiği gençse, gençsiniz. Belkemiği ihtiyarsa, ihtiyarsınız. Eğer belkemiğinizin gençliğini korursanız, yaşlanmak zordur. Her şey belkemiğinize bağlıdır. Eğer belkemiği canlıysa, çok parlak bir aklınız olacaktır. Eğer belkemiği hissiz ve ölüyse, çok donuk bir zihne sahip olursunuz. Bütün yoga birçok bakımdan belkemiğinizi canlı, parlak, ışıkla dolu, genç ve dinç yapmaya çalışır. Belkemiğinin iki ucu vardır. Başlangıç cinsel merkezdir, sonuysa sahasrardır (başın tepesindeki yedinci merkez). Belkemiğinin başlangıcı dünyaya bağlıdır; cinsellik ise sizdeki en dünyevi şeydir. Omurganızdaki başlangıç merkeziyle, prakrati -dünya, madde- denilen şeyle, doğayla temastasınız. Baştaki sonuncu merkez ya da ikinci kutup sahasrar aracılığıyla tanrısallıkla temastasınız. Varoluşunuzun iki kutbudur bunlar: Birincisi cinselliktir; ötekiyse sahasrardır. İngilizce'de 'sahasrar'ı karşılayan bir sözcük yoktur. İki kutuptur bunlar -yaşamınız ya cinsellik yönetimli ya da sahasrar yönetimli olacaktır. Enerjiniz ya cinsellik merkezinizden toprağa geri akacak ya da sahasrar'dan evrenin içine salınacaktır. Sahasrar'dan Brahman'ın, mutlak varoluşun içine akarsınız. Cinsellikten aşağıya göreli varoluşun içine akarsınız. Bunlar iki akış, iki olasılıktır. Yukarıya doğru akmaya başlamadıkça, mutsuzluğunuz hiçbir zaman son bulmayacaktır. Anlık mutluluk görüntüleri yaşayabilirsiniz, ama yalnızca anlık görüntüler -hem de çok aldatıcı görüntüler.

Enerji yukarı çıkmaya başladığı zaman, gitgide daha gerçek anlık görüntüler görmeye başlayacaksınız. Enerji, bir kez sahasrar'a varıp, oradan dışarıya salındı mı, mutlak sonsuz mutluluğa sahip olacaksınız -nirvanadır bu. Sonra da hiç anlık görüntü olmaz: Sonsuz mutluluğun kendisi olursunuz. Böylece, yoga ve tantra için bütün sorun enerjinin omurgadan, belkemiğinden geçerek nasıl yukarı çıkarılacağı, yerçekimine karşı hareketine nasıl yardım edileceğidir. Cinsellik çok kolaydır; çünkü, o yerçekimini takip eder. Dünya her şeyi aşağıya, geriye çeker; cinsel enerjiniz yer tarafından çekilir. Siz işitmemiş olabilirsiniz, ama astronotlar bunu hissettiler -yerçekiminin ötesinde hareket ettikleri anda, fazla cinsellik duyumsamıyorlar. Beden ağırlık kaybettiği gibi, cinsellik eriyip kayboluyor.

Toprak yaşam enerjinizi aşağıya çekiyor; bu doğaldır; çünkü, yaşam enerjisi topraktan gelir. Yemek yiyorsunuz ve yaşam enerjisini içinizde yaratıyorsunuz; o topraktan gelir ve toprak onu geri çekiliyor. Her şey kaynağına gider. Eğer bu şekilde, yaşam enerjisi tekrar tekrar geriye giderek, devam ederse, bir döngü biçiminde hareket ediyorsunuz; yaşamlar boyunca da sürdüreceksiniz bunu. Astronotlar gibi bir sıçrama yapmadıkça, bu yolda hareket etmeyi sürdürebilirsin. Astronotlarınkinin benzeri bir sıçrama yapmalı ve döngünün ötesinde hareket etmelisiniz. Toprağın yerçekiminin seyri bozulur o zaman. Bozulabilir bu!

Onun nasıl kırılabildiğinin teknikleri -enerjinin dikine nasıl hareket edebildiği ve yeni merkezlere ulaşarak içinizde nasıl yükselebildiği buradadır; yeni enerjilerin her harekette sizi yeni bir kişi yaparak içinizde nasıl meydana çıkabildikleri de. Enerjinin 'sahasrar'ınızdan, cinsiyetin karşıt kutbundan salındığı andaysa, insan değilsiniz artık. Bu dünyaya ait değilsiniz o zaman; tanrısal oldunuz. "Krişna Tanrı'dır" ya da "Buda Tanrı'dır" dediğimiz zaman kastedilen budur. Onların bedenleri, aynı sizinki gibidir. Bedenleri hasta olacak ve ölecektir. Sizde olduğu gibi, onların bedenlerinde de her şey meydana gelecek. Sizde olan bir şey, onlarda meydana gelmiyor yalnız -enerji yerçekiminin seyrini bozdu.

Göremezsiniz bunu; sizin gözlerinize görünmez. Ama, bazen bir buda heykelinin karşısına oturduğunuz zaman hissedebilirsiniz bunu. Ansızın içinizde kabaran bir enerji duyumsarsınız ve enerjiniz yukarıya doğru hareket etmeye başlar. Sadece o zaman bir şeyin meydana geldiğini bilirsiniz. Sadece bir budayla temasta olmakla, enerjiniz yukarıya 'sahasrar'a doğru harekete geçmeye başlar. Bir buda öyle güçlüdür ki, toprak bile onun yanında güçsüzdür, enerjinizi aşağıya doğru çekemez. Bunu, bir İsa'nın, bir Buda'nın, bir Krişna'nın çevresinde hissedenler, onlara Tanrı adını verdiler. Onların dünyadan daha güçlü, farklı bir enerji kaynakları vardır.

Seyir nasıl bozulabilir? Bu teknik, seyri bozmakta çok kullanışlıdır. İlkönce temel bir şeyi kavrayın. Birincisi, eğer gözlemlediyseniz, cinsel enerjinizin hayal gücüyle harekete geçtiğini görmüşsünüzdür. Cinsellik merkeziniz hayal gücü aracılığıyla işlevini yapmaya başlar sadece. O, gerçekten de hayal gücü olmaksızın işlev göremez. Bu sebepledir ki, birisine âşıksanız daha iyi işlev görür: Çünkü, aşkla işin içine hayal gücü girer. Eğer âşık değilseniz çok zordur bu. O, işlevini yerine getirmeyecektir.

Cinsellik merkezi hayal gücü sayesinde çalıştığından, rüyalarda bile sertleşmeler ve boşalmalar elde edebilirsiniz -gerçektir bunlar; rüyalar hayal gücünden başka bir şey değildir. Her erkeğin, fiziksel açıdan uygunsa, gecede en azından on kez ereksiyona geçtiği gözlemlenmiştir. Aklın her hareketiyle, cinselliğin sadece şöyle bir akıldan geçirilmesiyle ereksiyon gelecektir. Aklınızın birçok enerjisi, birçok yeteneği vardır;

bunlardan biri iradedir. Ama cinselliği irade gücünüzü kullanamazsınız. Cinsellik karşısında, irade güçsüzdür. Birini sevmeye çalışırsanız, iktidarsız kaldığınızı hissedeceksiniz. Şu halde asla denemeyin.

İrade hiçbir zaman cinsellikle birlikte işlev görmez; sadece hayal gücü işlev görecektir. Hayal edin; merkez çalışmaya başlayacak. Bu gerçeği neden mi vurguluyorum? -Çünkü, eğer hayal gücü enerjinin harekete geçmesine yardım ederse, hayal gücü aracılığıyla enerjiyi yukarıya ya da aşağıya çekebilirsiniz o zaman. Kanınızı hayal gücü aracılığıyla hareket ettiremezsiniz; hayal gücüyle bedende başka bir şey de yapamazsınız. Ama, cinsel enerji hayal gücüyle harekete geçirilebilir; onun yönünü değiştirebilirsiniz.

Bu sutra, "Özünüzü ışık huzmeleri gibi düşünün..." der. Kendinizi, varlığınızı, ışık huzmeleri olarak düşünün... "Omurganızdan yukarıya doğru, merkezden merkeze" belkemiğinizden yukarıya, "içinizdeki 'dirilik' böylece artar".

Yoga, belkemiğinizi yedi merkeze böldü. Birincisi cinsel merkez, sonuncusuysa 'sahasrar'dır; bu ikisinin arasında beş merkez vardır. Bazı sistemler dokuza, bazıları üçe, bazıları da dörde böler; bölme pek anlamlı değildir. Siz kendi bölmenizi yapabilirsiniz. Birlikte çalışmak üzere beş merkez yeterlidir: Birincisi cinsellik merkezidir; İkincisi göbeğin tam arkasında, üçüncüsü kalbin tam arkasında, dördüncüsü iki kaşın arkasında, tam ikisinin arasında, alnın ortasındadır. Beşincisi, sahasrar ise, başınızın tam tepesindedir. Bu beşli yeterli olacaktır.

Bu sutra, "Kendinizi düşünün" der: Anlamı, kendinizi hayal edindir -gözlerinizi yumun ve kendinizi bir ışıkmışsınız gibi hayal edin. Tam olarak hayal gücü değildir bu. Başlangıçta budur, aynı zamanda bir gerçektir de; çünkü, her şey ışıkla ilişkilidir. Bilim, her şeyin ışıktan oluştuğunu söyler şimdi; bilim her şeyin elektrikten oluştuğunu söyler. Tantra her şeyin ışık zerrecikleriyle ilgili olduğunu söylemiştir hep; siz de öylesiniz. Kuran'ın, Tanrı'nın ışık olduğunu söylemesi bundan dolayıdır. Siz ışıksınız!

İlkönce sadece ışık huzmeleri olduğunuzu hayal edin; sonra da, hayal gücünüzü cinsel merkezinize hareket ettirin. Dikkatinizi orada yoğunlaştırıp, bu ışık huzmelerinin, cinsellik merkeziniz bir ışık kaynağı halini almış ve ışık huzmeleri kabarıyormuş gibi yukarı doğru -yukarıya göbek merkezine doğru- yükseldiğini duyumsayın.

Bölümlere ayırma gereklidir; çünkü, cinsellik merkezinizle sahasrar'ı bitiştirmeniz zor olacaktır. Şu halde, daha küçük bölmelerin yardımı olacaktır. Bitiştirebilirseniz, bölümlere ayırmaya gerek yoktur. Cinsel merkezinizden ileriye doğru tüm bölümleri bırakabilirsiniz; enerji, yaşam gücüyse ışık gibi 'sahasrar'a doğru yükselecektir. Ama, bölümler daha yararlı olacaktır; zira, aklınız küçük parçaları daha kolayca kavrayabilir.

Şu halde enerjinin, ışık huzmelerinin bir ışık nehri gibi, cinsellik merkezinizden göbeğinize yükselişini duyumsayın sadece. İçinizde hemen bir sıcaklığın yükseldiğini hissedeceksiniz. Çok geçmeden göbeğiniz kızgın bir hal alacak. Bu kızışmayı duyumsayabilirsiniz; bu kızışmayı başkaları da hissedebilirler. Hayal gücünüz aracılığıyla cinsel enerjiniz yükseltilmeye başlamış oldu. Bunu hissettiğiniz zaman, göbekteki ikinci merkez ışık kaynağına dönüştü artık, bu ışınlar geliyor ve orada toplanıyorlar; sonra da, kalp merkezine hareket etmeye başlıyorlar. Işık kalp merkezine ulaşırken, ışınlar gelirken kalp atışınız değişecektir. Soluk almanız daha derinleşecek, sıcaklıksa kalbinize gelecek. Yukarıya doğru devam edin.

Sıcaklığı duyumsadığınızda, yan yana bir 'dirilik' de duyumsayacaksınız; size yeni bir yaşam geliyor, içinizden bir ışık yükseliyor. Cinsel enerji iki kısımdan oluşur: Biri fiziksel, diğeri ruhsal. Bedeninizde her şeyin iki bölümü vardır. Aynen bedeniniz ve aklınız gibi, sizdeki her şeyin iki kısmı vardır -biri maddesel, diğeri ruhani. Cinsel enerjinin iki bölümü vardır. Maddi bölüm menidir. Yukarıya doğru yükselemez; onun için geçit yoktur. Bundan dolayıdır ki, Batılı birçok fizyolog bu tantra ve yoga yöntemlerinin anlamsız olduğunu söyler ve onları tamamen yadsır. Cinsel enerji yukarıya nasıl yükselir? Geçit yoktur ve cinsel enerji yukarıya yükselemez. Bunlar hem doğrudur, hem de yanlıştır. Meni, maddi kısım yükselemez; ama, hepsi bu kadar değil -o, cinsel enerji değil, sadece cinsel enerjinin bedenidir. Cinsel enerji, onun ruhsal kısmıdır; ruhsal kısımsa yükselebilir. Ruhsal kısım içinse, belkemiği geçidi kullanılır -belkemiği geçidi ve onun merkezleri. Ama, hissedilmelidir bu; duygularınızsa ölüp gitmiştir.

Bir yerde bir psikoterapistin bir hasta, bir kadın hakkında yazdığını hatırlarım. Psikoterapist kadına bir şeyi hissetmesini söylüyordu, ama kadının her ne yaparsa yapsın yaptığını hissetmediğini, hissetme üzerine düşündüğünü hissediyordu, bu da farklı bir şeydir. Bu yüzden terapist, gözlerini yummasını ve ne hissettiğini anlatmasını söyleyerek, elini kadının elinin üstüne koyup bastırdı. Kadın derhal, "Elinizi hissediyorum." dedi.

Ama, terapist, "Hayır, bu sizin hissiniz değil. Sadece düşünüşünüz bu, çıkarsamanız. Elimi elinize koydum; elimi hissettiğinizi söylüyorsunuz. Ama, hissetmiyorsunuz. Bir çıkarsamadır bu. Ne hissediyorsunuz?" diye karşılık verdi. Kadın, "Parmaklarınızı hissediyorum." dedi böylece.

Hekim şöyle tekrarladı: "Hayır, bu his değil. Hiçbir anlam çıkarmayın. Yumun gözlerinizi sadece ve elimin bulunduğu yere gelin; sonra da, bana ne hissettiğinizi söyleyin." Kadın, o zaman, "Ah! Her şeyi bütünüyle kaybettim. Basınç ve sıcaklık hissediyorum." dedi.

Size bir el dokunduğu zaman, el hissedilmez. Basınç ve sıcaklık hissedilir. El sadece

çıkarsamadır, anlaktır, his değildir. Sıcaklık ve basınç histir. Kadın hissediyordu şimdi. Biz hissi bütünüyle yitirdik. Hissi geliştirmek zorunda kalacaksınız. Böyle teknikleri ancak o zaman yapabilirsiniz. Aksi halde, işlemeyecektir bunlar. Zihinselleştireceksiniz sadece. Sadece hissettiğinizi düşüneceksiniz ve hiçbir şey olmayacak. Bu sebepledir ki, insanlar bana gelip, "Şu tekniğin çok önemli olduğunu bize söylüyorsunuz; ama, hiçbir şey meydana gelmiyor." diyorlar. Onlar denediler, ama bir boyutu atladılar -his boyutunu. Şu halde, ilk önce bunu geliştirmelisiniz; bunda deneyebileceğiniz bazı yöntemler vardır.

Duygu merkezi çalışmaya başlamak zorundadır; ancak o zaman bu tekniklerin bir yararı olabilir. Aksi halde, bu enerjinin yükseldiğini düşünmeyi sürdüreceksiniz; ama, hiç his olmayacaktır. Hiç his yoksa, hayal gücü iktidarsız, kısırdır. Sadece duyarlı bir hayal gücü size bir sonuç verecek. Birçok başka şey yapabilirsiniz ve onları yapmak için özel bir çabaya gerek yoktur. Uyumaya gittiğiniz zaman, yatağınızı duyumsayın sadece, yastığı -serinliği- duyumsayın. Sonra onu çevirin: Yastıkla oynayın.

Gözlerinizi yumun ve havalandırmanın ya da trafiğin veya saatin, bir başka şeyin gürültüsünü dinleyin. Dinleyin sadece. Sınıflandırmayın, hiçbir şey söylemeyin. Aklınızı kullanmayın. Duyguda yaşayın yalnız. Sabahleyin, uyanışın ilk anında, artık uykunun geçip gittiğini hissettiğiniz zaman düşünmeye başlamayın. Kısa bir süre için tekrar bir çocuk olabilirsiniz -masum, taze. Düşünmeye başlamayın. Ne yapacağınızı, büroya gitmek için ne zaman yola çıkacağınızı ve hangi trene yetişeceğinizi düşünmeyin. Düşünmeye başlamayın. Tüm bu saçmalıklar için yeterince vaktiniz olacak. Bekleyin sadece.

Birkaç dakika için sesleri dinleyin yalnız. Bir kuş ötüyor ya da rüzgâr ağaçların arasında esiyor ya da bir çocuk ağlıyor ya da sütçü gelmiş ve ses çıkarıyor ya da süt döküyor.

Her meydana gelen şeyi duyumsayın. Duyarlı olun ona, açılın ona. Size olmasına izin verin; duyarlılığınız büyüyecektir.

Duyarlılığı ve hissi yaratın. Bu teknikleri uygulamak sizin için kolay olacaktır o zaman; sizde 'diriliğin' arttığını hissedeceksiniz. Bu enerjiyi hiçbir yerde terk etmeyin. Onun sahasrar'a gelmesine izin verin. Şunu hatırınızda tutun: Bu deneyi yaptığınız zaman hiç yarıda bırakmayın. Tamamlamalısınız bunu. Sizi kimsenin rahatsız etmemesine özen gösterin. Bu enerjiyi ortada bir yerde terk ederseniz, zararlı olabilir. Onun dışarıya salınması gerekir. Şu halde, onu başa getirin ve baş, bir dışa açılmaya dönüşmüş gibi hissedin.

Hindistan'da 'sahasrar'ı bir lotus çiçeği gibi resmettik -bin taçyapraklı bir lotus çiçeği gibi. 'Sahasrar' bin taçyapraklı demektir; bin taçyaprağın açılışı. Açılmış bin

taçyapraklı bir lotus çiçeğini kafanızda canlandırın; her taçyapraktan bu ışık enerjisi evrene aktarılıyor. Tekrar, bu bir sevgi eylemidir -bu kez doğayla değil, en yüceyle birlikte. Tekrar, bir doyumdur bu.

İki doyum örneği vardır: Biri cinsel, diğeri ruhani. Cinsel olanı en alttaki merkezden, ruhani olanı en yüksekteki merkezden gelir. En yüksektekinden en yüceyle, en alttakinden en alt düzeydekiyle buluşursunuz. Cinsel eylem sırasında bile bu alıştırmayı yapabilirsiniz: Eşlerin ikisi de birlikte yapabilir bunu. Enerjiyi yukarıya doğru hareket ettirin; cinsel eylem tantra sadhana haline gelir: Meditasyon olur.

Ama, enerjiyi bedenin belirli bir yerinde, belirli bir merkezde terk etmeyin. Birisi gelebilir ve bir işiniz çıkabilir ya da bir telefon gelecektir ve durmak mecburiyetinde kalacaksınızdır. Bu eylemi sizi kimsenin rahatsız etmeyeceği bir zamanda yapın o halde ve enerjiyi herhangi bir merkezde terk etmeyin. Aksi halde, enerjiyi terk ettiğiniz merkez bir yara haline gelecektir ve birçok zihinsel rahatsızlık yaratabilirsiniz. Şu halde uyanık olun: Aksi halde yapmayın bunu. Bu yöntem mutlak mahremiyeti ve rahatsız edilmemeyi gerektirir; sonuna kadar yapılmak zorundadır. Enerji kesinlikle başa gelmeli, oradan salınmalıdır.

Çeşitli deneyimler edineceksiniz. Işınların cinsellik merkezinden yukarıya doğru gelmeye başladıklarını duyumsayacağınız zaman, cinsellik merkezinde sertleşmeler ya da duyarlılıklar olacaktır. Çok, pek çok sayıda kişi bana çok korkmuş ve dehşete düşmüş olarak geldi. Ne zaman meditasyona başlasalar, ne zaman meditasyonu derinleştirseler bir sertleşme olduğunu söyler bunlar. "Nedir bu?" diye meraka düşerler. Korkarlar, meditasyonda seksin bulunmaması gerektiğini düşünürler. Oysa, yaşamın işleyişini bilmiyorsunuz. İyi bir belirtidir bu. Enerjinin şimdi orada canlı olduğunu gösterir. Onun hareket etmeye gereksinimi vardır artık. Şu halde ürkmeyin ve bir şeyin yanlış gittiğini düşünmeyin. İyi bir belirtidir bu.

Meditasyona başladığınız zaman cinsellik merkezi daha duyarlı, canlı, tahrik edilmiş bir hal alacak; başlangıçta heyecan aynen herhangi bir cinsel uyarılıştaki gibi olacaktır -ama, sadece başlangıçta. Meditasyonunuz derinleştikçe, enerjinin yukarıya aktığını hissedeceksiniz. Enerji akarken, cinsel merkez sessiz, daha az uyarılmış hale gelir.

Enerji gerçekten de 'sahasrar'a taşındığı zaman, cinsellik merkezinde hiç duyumsama olmayacak. O, tamamıyla hareketsiz ve sessiz kalacak. Cinsellik merkezi tamamen serinlemiş, sıcaklık başa gelmiş olacaktır. Fizikseldir bu. Cinsellik merkezi uyarıldığı zaman ısınır. Bu kızışmayı hissedebilirsiniz; fizikseldir. Enerji hareket ettiği zaman cinsellik merkezi gitgide serinleyecek, daha serinleyecek ve kızgınlık başa geçecektir. Kendinizi sersemlemiş hissedeceksiniz.

Enerji başa geldiği zaman sersemlik duyacaksınız. Hatta bazı zamanlarda da baş dönmesi hissedeceksiniz; çünkü, enerji ilk kez başa geldi ve baş buna aşina değildi. O, uyarlanmak zorundadır. Korkmayın öyleyse. Bazen hemen bilincinizi yitirebilirsiniz; ama, korkmayın. Olur bu. Eğer çok fazla enerji ansızın harekete geçip başta patlarsa, bilincinizi yitirebilirsiniz. Ama, bu bilinçsizlik bir saatten fazla süremez. Bir saat içinde enerji kendiliğinden geriler ya da dışarı salınır. Bir saat diyorum, ama aslında tam olarak 48 dakikadır. Bundan daha fazla olamaz. Binlerce yıllık deneylerde asla olmamıştır; bu yüzden korkmayın. Eğer bilincinizi yitirdiyseniz, sorun yok. Bu bilinçsizlikten sonra, en derin uykuda ilk kez uyumuş gibi kendinizi pek taze hissedeceksiniz.

Yoga, özel bir adla bildirir bunu: 'yoga tandra'-yoga uykusu. Çok derindir bu: En derin merkezinize taşınırsınız. Ama, korkmayın. Başınız kızgınlaşırsa, iyi bir işarettir bu. Enerjiyi salın. Tüm enerji evrene salıveriliyormuşçasına başınızın bir lotus çiçeği gibi açıldığını hissedin. Enerji salınırken, size bir serinliğin geldiğini duyumsayacaksınız. Bu kızışmadan sonra gelen serinliği hiçbir zaman hissetmediniz. Ama, tekniği tamamıyla uygulayın; asla yarım bırakmayın.{100}

YAŞAM ENERJİSİNİN YÜKSELİŞİ II

Siva dedi ki: Ya da aradaki boşluklarda şimşek gibi hissedin bunu.

UFAK bir farklılıkla çok benzer bir yöntemdir bu: "Ya da aradaki boşluklarda, şimşek gibi hissedin bunu." Bir merkezle diğerinin arasında, ışınlar gelirken şimşek gibi hissedebilirsiniz bunu -sadece ışığın sıçrayışı. Bazı kişiler için ikinci yöntem daha uygun olacaktır, diğerleri içinse birincisi. Bu sebeptendir ki, burada bir şekil değişikliği var. Nesneleri aşamalı olarak hayal edemeyen kişiler ve sıçramalar halinde hayal edemeyen kişiler bulunur. Eğer aşamalı olarak düşünüp hayal edebilirseniz birinci yöntem uygundur. İlk yöntemi deneyip birdenbire bir merkezden bir İkincisine ışınların doğrudan sıçradığını hissederseniz, ilk yöntemi uygulamayın o zaman. İkincisi sizin
için daha iyidir. "Şimşek gibi hissedin bunu" -bir merkezden yanındakine sıçrayan bir ışık kıvılcımı gibi. İkinci yöntem daha gerçektir; çünkü, ışık gerçekten de sıçrar. Adım adım aşamalı bir ilerleme yoktur. Işık bir sıçrayıştır.

Kadınlar için birinci teknik daha kolay olacaktır; erkekler içinse İkincisi. Kadın aklı aşamalılığı daha kolayca kavrayabilir; erkeğinkiyse sıçrayışları. Erkek aklı 'heyecanlı'dır: Bir şeyden bir diğerine sıçrar. Erkek aklında belli belirsiz bir huzursuzluk vardır. Dişi aklı aşamalı bir sürece sahiptir. Heyecanlı değildir. Bu sebepledir ki, kadın ve erkek mantığı çok farklıdır. Erkek, bir şeyden diğerine sıçramayı sürdürür; kadınlar içinse bu düşünülemez. Onlar için ilerleme olmalıdır -aşamalı olarak ilerleme. Ama, tercihinizi yapın. Bunları deneyip, size hangisi iyi geldiyse onu seçin.

Bu yöntem konusunda iki üç şey daha. Şimşekle öyle bir kızışma hissedebilirsiniz ki, size dayanılmaz görünebilir. Bunu duyumsarsanız, bu tekniği uygulamayın. Şimşek size çok fazla sıcaklık verebilir. Eğer bunu hissederseniz, dayanılmazdır; denemeyin o halde. Birinci yöntemle rahatsanız, iyidir o zaman. Aksi halde -rahatsızsanız- denemeyin onu. Bazı zamanlarda patlama öylesine büyük olabilir ki, ondan ürkebilirsiniz; bir kez ürktünüz mü, tekrar yapmayı hiçbir zaman başaramayacaksınız. O zaman araya korku girer.

Böylece, kişi her zaman hiçbir şeyden korkmayacağının idrakinde olmalıdır. Bu korkunun olacağını ve size aşırı geleceğini hissederseniz denemeyin bunu. O zaman, ışık huzmeleriyle birinci yöntem en iyisidir. Işık huzmelerinin bile size çok fazla sıcak geldiğini hissederseniz ki kişilerin farklılık göstermelerine bağlıdır bu, ışınları serin olarak kabul edin, serin olarak hayal edin. Size sıcak geleceği yerde, her şeyde bir serinlik duyumsayacaksınız o zaman. Bu da etkili olacaktır. Karar verebilirsiniz böylece: Deneyin ve karar verin. Hatırlayın, bu teknikle ve diğeriyle de rahatsızlık ya da dayanılamaz herhangi bir şey hissediyorsanız, uygulamayın onu. Başka yöntemler de bulunuyor; bu ise

size göre olmayabilir, içerideki gereksiz huzursuzlukla, çözebileceğinizden daha fazla sorun yaratacaksınız.{101}

SESSİZ SEDAYI DİNLEYİŞ

SESSİZ SEDAYI DİNLEYİŞ

KULAK enerjisiyle ilgili meditasyonlar dişil, edilgin meditasyonlardır -sadece dinlemeli, hiçbir şey yapmamalısınız. Kuşları, çam ağaçlarının arasından esen rüzgârı ya da belirli bir müziği ya da trafiğin gürültüsünü dinleyerek -sadece dinleyerek, hiçbir şey yapmadan- içe büyük bir sessizlik gelir, büyük bir sessizlik düşmeye başlar ve üzerinize dökülür. Kulak aracılığıyla olan, göz aracılığıyla olandan daha kolaydır. Kulak aracılığıyla daha kolaydır; zira kulak saldırgan değil, edilgindir. Varoluşa bir şey yapamaz, onun meydana gelişine izin verebilir sadece. Kulak bir kapıdır: O, geçmeye izin verir.{102}

NADABRAHMA MEDİTASYONU

NADABRAHMA, eskiden sabahın erken saatlerinde yapılan eski bir Tibet tekniğidir. Günün her hangi bir saatinde, yalnız ya da öteki kişilerle birlikte yapılabilir; ama, mideniz boş olsun ve daha sonra en azından 15 dakika hiç etkinlik göstermeyin. Meditasyonu destekleyecek müzik için arka sayfaya bakın.

İlk Aşama: 30 Dakika

Gözleriniz kapalı, dudaklar bitişik gevşek bir pozisyonda oturun. Ötekilerin duyabileceği şekilde yüksek sesle mırıldanmaya başlayın ve bütün bedeninizde bir titreşim yaratın. Yalnızca mırıldanışın titreşimleriyle dolmuş boş bir boruyu ya da boş bir kabı gözünüzde canlandırabilirsiniz. Mırıldanmanın kendi kendine sürdüğü ve dinleyici halini aldığınız bir nokta gelecektir. Özel bir soluk alış biçimi yoktur ve eğiminizi değiştirebilir ya da isterseniz bedeninizi hafifçe ve yavaşça kımıldatabilirsiniz.

İkinci Aşama: 15 Dakika

İkinci aşama 7 1/2'ar dakikalık iki bölüme ayrılır. İlk yarısı için ellerinizi avuçlar yukarıda, dairesel hareketlerle oynatın.

Göbekten başlayarak, iki el birlikte ileri doğru hareket eder, solda ve sağda birbirini yansıtan iki geniş çember yaratacak biçimde ayrılır. Hareket öyle yavaş olmalıdır ki zaman zaman hiç hareket yokmuş gibi görünecektir. Dışa doğru evrene enerji vermekte olduğunuzu duyumsayın.

71/2 dakika sonra avuçlar aşağı, ellerinizi çevirin; onları aksi yönde harekete geçirin. Şimdi eller birlikte göbeğe doğru gelecek ve birbirlerinden ayrılarak bedenin iki yanından dışarıya doğru açılacak. Enerjiyi içe almakta olduğunuzu duyumsayın. Birinci aşamadaki gibi, bedenin geri kalanının yumuşak, yavaş hareketlerine engel olmayın.

Üçüncü Aşama: 15 Dakika

Bütünüyle sessiz ve hareketsiz oturun ya da yatın.{103}

ÇİFTLER İÇİN NADABRAHMA

Usta, çiftler için bu tekniğin güzel bir çeşitlemesini verdi. Eşler birbiriyle yüz yüze, bir yatak çarşafı örtünmüş olarak ve birbirinin ellerini çaprazlama tutarak oturur. En iyisi başka giysi giymemektir. Odayı yalnızca dört küçük mumla aydınlatın ve sadece bu meditasyon için muhafaza edilmiş özel bir tütsü yakın.

Gözlerinizi yumun ve otuz dakika boyunca birlikte mırıldanın. Kısa bir süre sonra enerjilerin buluştuğu, kaynaştığı ve birleştiği hissedilecektir.{104}

AUM

Siva dedi ki: Tekdüze bir sesle yavaş yavaş AUM deyin. Ses, sedanın en üst düzeyine girerken siz de öyle yapın.

AUM gibi bir sesi tekdüze bir biçimde yavaşça çıkarın": Örneğin, AUM'u alın. Temel seslerden biridir bu. A-U-M: Üç temel ses birleşmiştir bunun içinde. A-U-M, üç temel sestir. Bittim sesler bunlardan yapılmıştır ya da bunlardan türemiştir; bütün sesler bu üç sesin bileşimleridir. Bu yüzden bu üçü temeldir. Bunlar, fizikçilerin elektron, nötron ve protonun temel olduğu iddiası kadar temeldir. İyice kavranmalıdır bu.

Sesin tekdüze bir biçimde söylenmesi çok ince bir bilimdir. İlkönce sesi yüksek sesle, dıştan tekdüze bir biçimde çıkarmalısınız. O zaman başkaları onu duyabilir; yüksek sesle başlamak iyidir. Neden mi? Çünkü, yüksek sesle tekdüze bir biçimde söylediğiniz zaman siz de açık olarak işitebilirsiniz onu: Çünkü, her ne söylerseniz, başkalarınadır - alışkanlık halini almıştır bu. Ne zaman konuşsanız, başkalarıyla konuşuyorsunuz ve sadece başkalarıyla konuştuğunuzda kendi konuşmanızı duyarsınız. Öyleyse doğal alışkanlıktan başlayın.

'Aum' sesini tekdüze bir biçimde çıkarın, sonra da yavaş yavaş sesle ahengi hissedin. Aum sesini tekdüze bir biçimde çıkardığınız zaman, onunla dolun. Başka her şeyi unutun. Aum olun, ses olun. Ses olmak çok kolaydır; zira, ses bedeninizden, zihninizden, bütün sinir sisteminizden geçerek titreşebilir. Aum'un akislerini hissedin. Onu tekdüze bir biçimde çıkarın ve tüm bedeniniz onunla dolmuş, her hücre onunla titreşiyormuş gibi duyumsayın.

Tekdüze bir biçimde söyleme aynı zamanda 'iç ayar'dır da. Kendinizi sesle uyumlu kılın, ses olun. Sonra da, sizinle ses arasında derin bir uyum hissederken ve ona karşı derin bir şefkat geliştirirken (ve ses -Aum- pek güzel ve pek müziklidir), onu ne kadar tekdüze söylerseniz, belli belirsiz bir tatlılıkla o denli dolduğunuzu hissedersiniz. Acı olan sesler vardır, çok sert olan sesler vardır. Aum çok tatlı, en saf sestir. Onu tekdüze bir biçimde dile getirin ve onunla dolun.

Onunla kendinizi uyumlu hissetmeye başladığınız zaman, yüksek sesle dile getirmeyi bırakabilirsiniz. Kapatın dudaklarınızı o zaman ve sesi içinizden tekdüze bir biçimde söyleyin; ama içinizden söylemeden önce yüksek sesle deneyin. İçinizden tekdüze bir biçimde dile getirin, ama yüksek sesle; öyle ki, ses bedeninizin her yanına yayılsın, bedeninizin her bölümüne, her hücresine dokunsun. Onun sizi canlandırdığını

hissedeceksiniz, kendinizi gençleşmiş hissedeceksiniz, içinize yeni bir yaşamın dolduğunu hissedeceksiniz; çünkü, bedeniniz müzik aletidir. Ahenge gereksinimi var; ahenk bozulduğu zaman rahatsız olursunuz.

Müzik dinlediğiniz zaman kendinizi iyi hissetmeniz bundan dolayıdır. Kendinizi neden iyi hissedersiniz? Müzik uyumlu seslerden başka nedir ki! Çevrenizde müzik olduğu zaman neden böylesine mutluluk hissediyorsunuz? Karmaşa, gürültü olduğu zamansa neden kendinizi bunca huzursuz hissediyorsunuz? Siz kendiniz, derinden, müziğe yatkınsınız. Bir aletsiniz siz; bu aletse nesneleri yeniden yansıtır.

'Aum'u içinizden tekdüze bir biçimde tekrarlayın, tüm bedeninizin onunla dans ettiğini hissedeceksiniz. Tüm bedeninizin bir temizlik banyosundan geçtiğini, her gözeneğin arındığını hissedeceksiniz. Ama, onu daha yoğun hissettiğinizde ve size daha fazla nüfuz ettiğinde, gitgide yavaşlayın; çünkü, ses yavaşladıkça daha derine iner. Aynen hastalığın, ona yol açan maddenin azar azar verilerek tedavi edilmesi gibidir bu. İlacın dozu azaldıkça, daha derine nüfuz eder -zira, daha derine inmek istiyorsanız, daha incelikle, gitgide daha incelikle gitmelisiniz.

Kaba, ham sesler kalbinize giremez. Kulaklarınıza girebilirler; ama, kalbinize giremezler. Geçit çok dar, kalp ise pek narindir; sadece çok yavaş, çok ritimli, çok atomik seslerin içine girmesine izin verilir. Kalbinize bir ses girmezse, mantra tamamlanmaz. Sesler kalbinize -varlığınızın en derin, en esas özüne- girdiği zaman mantra tamamlanır sadece. O zaman, daha yavaş, gitgide daha yavaş devam edin.

Bu sesleri daha yavaş ve daha incelikli yapmanın başka sebepleri de vardır: Bir ses ne kadar incelikli olursa, onu içinizde hissetmek için daha yoğun bir farkındalığa gereksinim duyacaksınız. Sesin size çarpması yeterli; onun farkına varacaksınız. Ama ses şiddetlidir o zaman.

Eğer bir ses müzikli, uyumlu, incelikliyse, onu içten dinlemeniz ve onu dinlerken çok tetikte olmanız gerekecek. Eğer tetikte değilseniz uyuyacak ve bütün maksadı kaçıracaksınız. Herhangi bir şarkı söyleme ediminde, herhangi bir ses kullanımında, mantrada sorun budur: O, uyku yaratabilir. Belli belirsiz yatıştırır. Herhangi bir sesi tetikte olmaksızın sürekli tekrarlarsanız, uykuya dalarsınız; çünkü o zaman tekrar mekanikleşir. 'Aum-Aum-Aum' mekanikleşir; tekrar can sıkıntısı yaratır.

Bu yüzden iki şey yapılmalıdır: Ses yavaşlatılmalı ve siz de daha tetikte olmalısınız. Ses hafifledikçe, siz daha da tetikte olmalısınız. Sizi daha tetikte kılabilmek için, ses daha hafif çıkarılmalıdır; sesin sessizliğe, ya da sesle doluma girdiği bir zaman geldiğinde, siz de tam farkındalığa girersiniz. Ses sessizliğe ya da sesliliğe girdiği zaman, o zamana dek tetikte olma durumunuzun doruğa ulaşması gerekir. Ses vadiye ulaştığında, en aşağıya,

vadideki en derin merkeze gittiği zaman, tetikteliğiniz en tepeye, Everest'e varmıştır. Oradaysa seda seslilik ya da sessizlik içinde erir; siz ise tam farkındalık içinde erirsiniz.{105}

DEVAVANİ

HER gece yatmadan önce, son derece yararı dokunacak küçük bir tekniği uygulayabilirsiniz. Işıkları söndürün, uyumaya hazır biçimde yatağınıza oturun, ama on beş dakika oturun. Gözlerinizi yumun, sonra da anlamsız, örneğin la, la, la diye bir ses çıkarmaya başlayın -aklınıza yeni sesler gelinceye kadar bekleyin. Unutulmaması gereken tek şey, bu seslerin ya da sözcüklerin, bildiğiniz herhangi bir dilden olmayacağıdır. İngilizce, Almanca ve İtalyanca biliyorsanız, bunlar İtalyanca, Almanca, ya da İngilizce olmayacaklardır o zaman. Bilmediğiniz başka bir dile izin var -Tibetçe, Çince, Japonca gibi. Ama, Japonca biliyorsanız o zaman Japonca'ya izin yoktur; İtalyanca harikadır bu durumda. Bilmediğiniz herhangi bir dili konuşun. Sadece birinci gün birkaç saniye güçlük çekersiniz; zira, bilmediğiniz bir dili nasıl konuşursunuz? Konuşulabilir bu; herhangi bir ses, anlamsız sözcükler bir kez başladı mı, hemen bilinci kapayın ve bilinçaltının konuşmasına izin verin...

Bilinçaltı konuşmaya başladığı zaman, bilinçaltı hiç dil bilmez. Çok, ama çok çok eski bir yöntemdir bu. Eski Ahit'ten gelir. O zamanlar glossolalia diye adlandırılıyordu bu; Amerika'daki çok az sayıda kilise onu hâlâ kullanıyor. Onlar 'dilde konuşmak' diyorlar buna. Harika, en derin ve bilinçsizliğe nüfuz eden bir yöntem bu. 'La,la,la'yla başlarsınız, sonra da dilinize gelen herhangi bir şeyle sürdürürsünüz. İlk gün biraz güçlük çekeceksiniz sadece. Bir kez bu güçlük geldi mi, onu ustalıkla aşmayı bilirsiniz. Sonra, on beş dakika boyunca size gelen dili kullanın, bunu bir dil olarak kullanın; aslında onun içinde konuşuyorsunuz. Bu on beş dakika bilinçli zihni pek derinden rahatlatacaktır; sonra da uzanıp uykuya daim. Uykunuz daha derinleşecek. Birkaç hafta içinde uykunuzda bir derinlik duyumsayacaksınız ve sabah kendinizi tamamen taze hissedeceksiniz.{106}

Devavani, boş bir kap, bir kanal haline gelen meditasyon yapan kişinin aracılığıyla hareket eden ve konuşan Tanrısal Ses'tir. Bu meditasyon dilin Latihanı'dır.

Gece son iş olarak yapıldığı zaman bilinçli zihni öylesine rahatlatır ki, arkasından derin bir uykunun takip etmesi kesindir.

On beşer dakikalık dört aşama vardır.

Baştan sonuna kadar gözlerinizi kapalı tutun.

DEVAVANİ MEDİTASYONU İÇİN TALİMATLAR

İlk Aşama: 15 Dakika

Tercihen, çalmakta olan tatlı bir müzik eşliğinde sessizce oturun.

İkinci Aşama: 15 Dakika

Anlamsız sesler çıkarmaya, örneğin, "la... la... la..." demeye başlayıp, sözcük benzeri aşina olunmayan sesler yükselinceye kadar devam edin. Bu sözcüklerin, beynin, çocukken kelimeler öğrenilmeden önce kullanılan aşina olmadığımız bölümünden gelmeleri gerekir. Konu şmada hafif bir tonlamaya izin verin; bağırıp çağırmayın, gülmeyin ya da çığlık atmayın.

Üçüncü Aşama: 15 Dakika

Ayağa kalkıp, bedeninizin seslerle yumuşak bir ahenk içinde hareket etmesine izin vererek konuşmayı sürdürün. Eğer bedeniniz gevşerse, mahir enerjiler denetiminizin dışında bir Lahitan yaratacaktır.

Dördüncü Aşama: 15 Dakika

Uzanın, sessiz ve hareketsiz olun.{107}

MEDİTASYON OLARAK MÜZİK

Siva dedi ki: Telli sazları dinlerken, bileşik ana sesi; böylece her yerde hazır ve nazır olmayı işitin.

BİR müzik aletini dinliyorsunuz -bir sitar ya da başkasını. Çok sayıda nota vardır bunda. Tetikte olun ve esas özüne, notaların çevresinde akıp gittiği özün belkemiğine, bütün notaları bir arada tutan en derin akıntıya kulak verin -belkemiğiniz gibi, esas olana. Tüm bedeni tutan belkemiğidir. Müzik dinlerken tetikte olun, müziğe nüfuz edin ve onun belkemiğini -her şeyi birlikte tutarak akıp giden esas öz- bulun. Onun farkında olun.

Esasen, başlangıçta, müzikten meditasyon için yararlanılırdı; özellikle, Hint müziği, Hint dansı bir meditasyon yöntemi olarak geliştirildi. Yapan kişi için yoğun bir meditasyondu bu; izleyiciler için de derin bir meditasyondu. Bir dansçı ya da müzisyen bir teknisyen olabilir. Büyük bir teknisyen olabilir. Büyük bir teknisyen olabilir, ama o zaman ruh orada değildir -sadece beden oradadır. Ruh, müzisyen yoğun bir meditasyoncu olduğu zaman gelir sadece.

Müzikse sadece harici bir şeydir. Birisi sitarını çaldığı sırada, yalnız sitarını çalmamaktadır; o, aynı zamanda içindeki uyanıklığın tellerine de vurmaktadır. Sitar harici olarak sürer ve yoğun farkındalığı da içinde harekete geçer. Müzik dışa doğru akar, ama kişi farkındadır, en derinlerdeki kendi özünün sürekli farkındadır. Bu ise samadhi sağlar! En yüce haz olur bu! Bu, en yüksek doruk olur!

Ama müzik dinlerken ne yapıyorsunuz? Meditasyon yapmıyorsunuz. Aksine, müziği alkol gibi bir şey olarak kullanıyorsunuz. Ondan gevşemek için, kendinizi unutmak için yararlanıyorsunuz.

Talihsizlik, mutsuzluktur bu: Farkındalık için geliştirilmiş teknikler, uyku için kullanılıyor. İnsan kendine zarar vermeyi böyle sürdürür.

Bu sutra, telli çalgıları dinlerken, tam olarak esas seslerini, bileşik esas seslerini; "böylece her yerde hazır ve nazır olma"yı işitin der. O zaman, neyin bilineceğini ya da neyin bilinmeye değer olduğunu öğreneceksiniz. Her yerde hazır ve nazır olacaksınız.

Bu müzikle, bileşik esas özü bularak, uyanacaksınız; bu uyanışla da her yerde var olacaksınız.

Şu anda, 'bir yerde"siniz -'ego' adını verdiğimiz bir noktada.

Bulunduğunuz nokta budur. Eğer uyanabilirseniz, bu nokta ortadan kaybolacaktır.

O zaman, herhangi bir yerde olmayacaksınız: Her yerde olacaksınız -sanki herkes olmuşsunuz gibi. Okyanus olacaksınız, sonsuz olacaksınız. Sonluluk akılla birliktedir; sonsuzluk meditasyonla girer.{108}

SESİN MERKEZİ

Siva dedi ki: Sesin merkezinde, bir çağlayanın sürekli sesindeymişsiniz gibi yıkanın ya da parmaklarınızla kulaklarınızı tıkayarak seslerin sesini dinleyin.

BU teknik birçok tarzda uygulanabilir. Tarzlardan biri, herhangi bir yere oturarak başlamaktır. Sesler her zaman hazır bulunurlar. Pazarda ya da Himalaya'daki inzivada olabilir: Sesler oradadır. Sessizce oturun ve sesle birlikte çok özel bir şey vardır. Ne zaman ses olsa, siz merkezsiniz. Tüm sesler, her yerden, her yönden size gelir.

Görüşle, gözlerle öyle değildir bu. Görüş, çizgiseldir. Sizi görürüm, size doğru bir çizgi vardır o zaman. Ses daireseldir; çizgisel değildir. Bu yüzden, tüm sesler daireler şeklinde gelir; siz ise merkezsiniz. Nerede olursanız olun, her zaman sesin merkezisiniz. Sesler için her zaman 'Tanrı'sınız, tüm evrenin merkezisiniz.

Her ses, daireler halinde size doğru hareket ederek size geliyor.

Bu teknik, "Sesin merkezinde yıkanın" der. Nerede olursanız olun, bu tekniği uygularken, gözlerinizi yumun sadece ve tüm evrenin sesle dolduğunu duyumsayın. Her ses size doğru hareket ediyormuş, siz merkezmişsiniz gibi hissedin. Merkez olduğunuz duygusu bile, size çok derin bir dinginlik verir. Bütün evren bir çember haline gelir, siz merkezsinizdir ve her şey size doğru düşerek, size doğru hareket etmektedir.

"Bir çağlayanın sürekli sesinde olduğu gibi" -eğer bir çağlayanın kenarında oturuyorsanız, gözlerinizi yumun ve her yandan sizde bir merkez yaratarak üzerinize düşen sesi duyumsayın. Merkezde olduğunuz duygusuna neden bu kadar çok vurgu yapılıyor? Çünkü, merkezde hiç ses yoktur. Merkez sessizdir; bu nedenledir ki, sesleri işitebilirsiniz. Yoksa, onları işitemezdiniz. Bir ses, bir diğer sesi dinleyemez. Çünkü siz merkezinizde sessizsiniz; sesleri dinleyebilirsiniz. Merkez mutlak sessizdir: Bu nedenle içinize giren, size gelen, içinize nüfuz eden, sizi kuşatan sesleri duyabilirsiniz.

Merkezin nerede olduğunu, içinizde her sesin geldiği alanı bulabilirseniz, birdenbire sesler kaybolacak ve sessizliğin içine gireceksiniz. Her sesin işitildiği bir merkezi duyumsayabilirseniz, ani bir bilinç geçişi olur. Bir an tüm dünyanın seslerle dolduğunu işiteceksiniz, bir başka anda farkındalığınız birden içe dönecek ve siz sessizliği, yaşamın merkezini işiteceksiniz.

Bir kez bunu işittiniz mi, hiçbir ses sizi huzursuz edemez. Size gelir; ama hiçbir zaman size ulaşamaz. Ses size gelir, hep size geliyor; ama, asla size ulaşamaz. Orada

sesin giremediği bir nokta vardır. Bu nokta sizsiniz.

Bir pazar yerinde yapın bunu: Pazar gibisi yoktur. Pazar çok sesle doludur -çılgın sesler. Ama sesleri düşünerek başlamayın -hem iyi, hem de kötü; hem huzursuz edici, çok güzel ve ahenklidir bu. Sesleri düşünmeniz gerekli değil. Sizin sadece merkezi düşünmeniz gerek. Çevrenizde size doğru gelen her sesi düşünmeniz gerekli değil -ses ister iyi, ister kötü, ister güzel olsun. Siz merkez olduğunuzu ve tüm seslerin -ne tür olursa olsun, her ses- size doğru hareket ettiğini anımsayın sadece.

Sesler kulaklarla işitilmez. Onlar kulaklarla işitilmezler; kulaklar onları duyamaz. Kulaklar yalnızca nakil görevi yaparlar; nakilde de, size yararı olmayan birçok şeyi kesip atarlar. Kulaklar seçer, ayırır, bu sesler de daha sonra size girer.

Şimdi merkezinizin nerede olduğunu meydana çıkarın. Kulaklar merkez değildir. Derinlerde bir yerde işitiyorsunuz. Kulaklar size seçilmiş sesleri gönderiyorlar sadece. Neredesiniz? Merkeziniz nerede?

Eğer seslerle uğraşıyorsanız, er ya da geç hayrete düşeceksiniz -çünkü, merkez kafada değildir. Merkez kafada değildir ! Sesler kafadaymışlar gibi görünürler, çünkü siz hiçbir zaman sesleri duymadınız: Sözcükleri işittiniz. Sözcükler söz konusu olduğunda baş merkezdir; sesler söz konusu olduğunda merkez değildir. Bundan dolayıdır ki, Japonya'da insanların kafalarıyla değil, karınlarıyla düşündükleri söylenir -zira, Japonlar çok uzun zamandan beri seslerle uğraşıyorlardı.

Her tapınakta bir gong görmüşsünüzdür. Bu gong ziyaretçinin çevresinde sesler yaratmak için konmuştur. Biri meditasyon yapıyor olabilir; bir gong ses verecek ya da bir çan çalacaktır. Rahatsızlığı yaratan tam olarak çanın sesi gibi görünür. Birisi meditasyon yapıyor; bu çan ya da gong rahatsız eder gibi görünüyor. Rahatsızlık verir gibi görünüyor bu! Bir tapınağa gelen her ziyaretçi gonga vuracak ya da çanı çalacaktır. Orada meditasyon yapan birine, sürekli bir rahatsızlık gibi gelir bu. Değildir -çünkü, kişi bu sesi bekliyor.

Böylece, her ziyaretçi yardımcı oluyor. Çan tekrar tekrar çalındıkça, ses yaratılır ve meditasyoncu tekrar kendi içine döner. O, merkezde bu sesin derine gittiği yere bakar. Orada çana bir vuruş var: Ziyaretçi yapmıştır bunu. Şimdi ikinci vuruş meditasyoncunun içinde, içeride bir yerde olacak. Neredедir bu? Ses her zaman karma vurur; asla kafaya değil, göbeğe. Eğer kafaya vurursa, bunun ses olmadığını iyi anlayabilirsiniz: Sözcüklerdir bu. Sonra da sesleri düşünmeye başlamışsınızdır. Saflık kaybolur o zaman.

"Bir çağlayanın sürekli sesinde olduğu gibi, sesin merkezinde yıkanın ya da parmaklarınızla kulaklarınızı tıkayarak, seslerin sesini dinleyin." Sesi parmaklarınızı

kullanarak ya da kulaklarınızı etkili bir biçimde tıkayan herhangi bir şeyle yaratabilirsiniz. Belirli bir ses duyulur o zaman. Bu ses nedir ve kulaklar kapanmış ya da tıkanmış olduğu zaman neden duyuyorsunuz onu?

Fotoğraf negatifleri olduğu gibi, negatif sesler var. Negatifleri görebilen yalnızca gözler değildir; kulaklar bile negatifleri işitebilirler. O halde kulaklarınızı kapattığınız zaman, seslerin negatif dünyasını duyarsınız. Tüm sesler kesildi. Ansızın yeni bir ses işitilir. Bu ses, sesin yokluğudur. Bir boşluk ortaya çıkmıştır. Bir şey yitiriyorsunuz, sonra da bu yokluğu duyarsınız. "Ya da parmaklarınızla kulaklarınızı tıkayarak seslerin sesini dinleyin" -bu negatif ses, seslerin sesi diye bilinir-, zira, gerçekte bir ses değildir bu; onun yokluğudur. Ya da doğal bir sestir bu; çünkü, hiçbir şey tarafından yaratılmaz.

"Parmaklarınızla kulaklarınızı tıkayarak seslerin sesini dinleyin" -bu ses yokluğu çok ince bir deneyimdir. Size ne verecek bu? Hiç ses olmadığı an, kendinize başvurursunuz. Seslerle uzaklaşırız; seslerle ötekine doğru hareket ederiz. Şunu anlamaya çalışın: Sesler sayesinde ötekiyle bağlantı kurarız, ötekiyle iletişim kurarız.

Ses başkasına doğru hareket etmenin aracıysa, o zaman sessizlik kendinize doğru hareket etmenin aracı haline gelir. Ses sayesinde ötekiyle iletişim kurarsınız, sessizlikle kendi sonsuz çukurunuzun içine, kendinize düşersiniz. Bu sebeptendir ki, birçok teknik içeriye hareket etmek için sessizliği kullanır.

Bütünüyle dilsiz ve sağır olun -birkaç dakika için bile olsa. Bu durumda kendinizden başka bir yere gidemezsiniz: Böylece birdenbire kendinizi içeride dururken bulacaksınız; hiçbir hareket mümkün olmayacak. Bundan dolayıdır ki sessizlik pek fazla uygulandı. Onda, başkasına hareket edilen tüm köprüler yıkıldı.

"Ya da parmaklarınızla kulaklarınızı tıkayarak seslerin sesini dinleyin" -bir teknikte iki karşıt gösterilmiştir. "Bir çağlayanın sürekli sesindeymişsiniz gibi, sesin merkezinde yıkanın" -bir uç budur; "ya da parmaklarınızla kulaklarınızı tıkayarak seslerin sesini dinleyin": Bu diğer uçtur. Bir bölüm, merkezinize gelen sesleri duymak içindir; öteki bölüm, tüm sesleri durdurmak ve sessiz merkezi duyumsamak içindir. Bu ikisi birlikte bir teknikte özel bir amaç için verilmiştir -böylece, birinden ötekine taşınabilesiniz diye.

"Ya da" şunu veya bunu yapma tercihi değildir, ikisini de birlikte yapın! Bu sebeple, bir teknikte ikisi birlikte verilmiştir. İlkönce birincisini birkaç ay için yapın; sonra da, birkaç ay için ötekini. Daha canlı olacaksınız ve iki ucu bileceksiniz. İki uca da kolayca taşınabilirseniz, sonsuza kadar genç kalacaksınız.{109}

SESİN BAŞLANGICI VE SONU

Siva dedi ki: Herhangi bir harfin sesinin başlangıcında ve giderek arınmasında, uyanın.

NASIL yapabilirsiniz bunu? Bir tapınağa gidin. Orada bir çan ya da gong vardır. Çanı elinize alıp, bekleyin. İlkönce tamamen tetikte olun. Orada ses olacak; onun başlangıcını kaçırmamalısınız. İlkönce tamamen tetikte olun; sanki yaşamınız buna bağlıymış gibi, sanki tam şu anda biri sizi öldürecekmiş gibi uyanık olacaksınız. Tetikte olun -sanki ölümünüz olacakmış gibi. Düşünce varsa, bekleyin; çünkü, düşünce uykulu olmaktır. Düşünceyle tetikte olamazsınız. Tetikte olduğunuz zaman, düşünce yoktur. Öylece bekleyin! Aklın düşüncesiz olduğunu artık duyumsadığınız zaman, orada bulut yoktur ve tetiktesinizdir, sesle harekete geçin o zaman.

Orada sesin olmadığı zamana bakın, sonra da gözlerinizi yumun. O zaman çana vurup sesin çıkarıldığı zamana bakın; sonra sesle birlikte hareket edin. Ses gitgide yavaşlayacak, zayıflayacak, sonra da artık orada olmayacak. Sesle birlikte devam edin o zaman. Farkında, tetikte olun. Sesle birlikte en uca gidin. Sesin kutuplarını, başlangıcıyla sonunu birlikte görün.

Bir gong, çan ya da başka bir şey gibi dışarıdaki bir sesle deneyin bunu, sonra da gözlerinizi yumun, içinizden herhangi bir harfin sesini çıkarın -Aum ya da bir başkasını- ve bununla da aynı deneyi yapın. Zordur bu; bu sebeple ilkin dışarıdan yapıyoruz bunu. Bunu dışarıdan yapabildiğinizde, içeriden de yapabileceksiniz o zaman. O halde yapın bunu. Aklın boş olduğu ânı bekleyin, sonra da sesi içeride yaratın. Duyumsayın onu, onunla hareket edin, onunla gidin; ta ki, tamamen kaybolunca ya kadar.

Bunu yapabilmeniz epey vakit alacaktır. Birkaç ay, hiç değilse üç ay gereklidir. Bu üç ay içinde gitgide tetikte, daha tetikte olacaksınız. Sesten önceki durum ve sesten sonraki durum gözlenmeli. Hiçbir şey atlanmamak. Bir kez bir sesin başlangıcını ve sonunu gözleyebilecek kadar alarma geçtiniz mi, bu süreçte bütünüyle farklı bir kişi haline gelmiş olacaksınız.{110}

İÇERİDE ALAN BULMA

İÇERİDE ALAN BULMA

Boşluk, sizin en derinlerdeki merkezinizdir. Tüm etkinlikler sınırdadır: En derinlerdeki merkez sıfırdan ibarettir.{111}

AÇIK GÖKYÜZÜNE GİRİN

Siva dedi ki: Yazıtı bütün gökyüzünü sonsuz biçimde açık gördüğünüz zaman, böylesine açıklığın içine girin.

GÖKYÜZÜ üzerine meditasyon yapın: Bulutsuz bir yaz göğü, sonsuz biçimde boş ve açık, içerisinde hiçbir şey kımıldamıyor, tüm bekâretinin içinde. Onun üzerinde düşünüp taşının, onun üzerinde meditasyon yapın ve bu açıklığa girin. Bu açıklık, bu uzay benzeri açıklık olun.

Gökyüzü üzerinde meditasyon yapmak güzeldir. Sadece yere uzanıp dünyayı unutun; herhangi bir ıssız plajda, bir toprak alanda sırtüstü yatın ve gökyüzüne bakın sadece. Açık bir gökyüzü -bulutsuz, sonsuz- yararlı olacaktır. Yalnızca bakarak, gökyüzünü seyrederek onun berraklığını hissedin -bulutsuzluk, sınırsız genişlik-, sonra da bu berraklığın içine girin, onunla bir olun. Kendinizi gökyüzü, uzay olmuş gibi hissedin.

Bu teknik —göğün berraklığına bakma ve onunla bir olma— en çok uygulananlardan biridir. Birçok gelenek kullanmıştır bunu. Özellikle de, çağdaş akıl için pek yararlı olacaktır; çünkü, dünyada üzerinde meditasyon yapılacak hiçbir şey bırakılmadı -yalnızca gökyüzü kaldı. Çevreye bakarsanız, her şey yapaydır, her şey bir hudutla, bir sınırla sınırlanmıştır. Sadece gökyüzü, bereket versin, üzerinde meditasyon yapmaya hâlâ açıktır.

Bu tekniği deneyin, yararlı olacaktır; ama, üç şeyi hatırınızdan çıkarmayın. Bir: Gözünüzü kırpmayın -dik dik bakın.

Gözleriniz acımaya başlasa da, gözyaşları aksa bile kaygılanmayın. Hatta bu gözyaşları yükü boşaltmanın bir parçası olacaktır; yararlı olacaktır. Bu gözyaşları gözlerinizi daha masum ve yeni yıkanmış yapacak. Siz dimdik bakmayı sürdürün sadece.

İkinci nokta: Hatırınızda kalsın, gökyüzünü hiç düşünmeyin. Gökyüzü hakkında düşünmek isteyebilirsiniz. Birçok şiir, gökyüzü hakkında güzel şiirler hatırlayabilirsiniz -hedefi yitireceksiniz o zaman. Onun hakkında düşünmemelisiniz -içine girmeli, onunla bir olmalısınız- zira, onun hakkında düşünmeye başlarsanız, arada tekrar bir set yaratılır. Gökyüzünü tekrar kaybediyorsunuz; tekrar kendi aklınıza kapanıyorsunuz. Gökyüzünü düşünmeyin. Gökyüzünün kendisi olun. Sadece bakın ve onun içinde hareket edin; onun sizin içinizde hareket etmesine izin verin. Eğer gökyüzünün içinde hareket ederseniz, gök de derhal sizin içinizde hareket edecektir.

Nasıl yapabilirsiniz bunu? Nasıl yapacaksınız bunu -gökyüzünün içinde hareket

etmeyi? Uzağa, daha uzağa bakmayı sürdürün. Bakmaya devam edin -sınırı bulmaya çalışıyormuş gibi. Derine dalın. Elinizden geldiği kadar gidin. Tam da bu hareket engeli ortadan kaldıracaktır. Bu yöntem en az kırk dakika uygulanmalıdır; daha azı iş görmeyecek, fazla yararlı olmayacaktır.

Gerçekten bir olduğunuzu hissettiğinizde, gözlerinizi yumun o zaman. Gökyüzü içinize girdiğinde, gözlerinizi yumabilirsiniz. Onu içinden de görme yeteneğine sahip olacaksınız. Böylece, sadece kırk dakika sonra, bu birlikteliğin meydana geldiğini, arada bir birleşim olduğunu, sizin bunun bir parçası olduğunuzu ve artık aklın kalmadığını hissettiğiniz zaman, gözlerinizi yumup göğün içinde kalın.

Açıklık üçüncü noktaya yardım eder: "Böylesine açıklığın içine girin." Açıklık yardım edecek -kirlenmemiş, bulutlardan arınmış gökyüzü. Çevrenizdeki açıklığın farkında olun.

Düşünmeyin üzerinde; sadece açıklığın, arılığın, masumiyetin farkında olun. Bu sözler tekrarlanmaz. Onları düşünmektense hissetmelisiniz. Gözlerinizi bir kez dimdik gökyüzüne dikince duygu gelecektir; çünkü, bu şeyleri hayal etmek size düşmez -onlar oradalar. Eğer gözlerinizi dikerek bakarsanız, içinizde meydana gelmeye başlayacaklar.

Bulutsuz bir gökyüzü üzerinde meditasyon yapıyorsanız, birdenbire aklın yok olmakta, uzağa düşmekte olduğunu hissedeceksiniz. Boşluklar olacak orada. Ansızın, açık gökyüzünün sizin de içinize girdiğinin farkında olacaksınız. Aralıklar olacak. Bir zaman için, düşünceler kesilecek -sanki bir trafik durmuş ve hareket eden hiç kimse yokmuş gibi.

Başlangıçta sadece birkaç dakika sürecek bu; ama, bu anlar bile değişiyor. Gitgide akıl daha yavaşlayacak, daha büyük aralıklar ortaya çıkacak. Dakikalar boyu hiç düşünce, hiç bulut olmayacak. Hiçbir düşünce, hiçbir bulut olmadığı zaman, dıştaki gökyüzüyle içerdeki gökyüzü bir olacak; zira, sadece düşünce engeldir, sadece düşünce duvar yaratır. Yalnızca düşünce yüzünden dışarıdaki dışarıda, içerideki içeridedir. Ortada düşünce olmadığı zaman, dışarıdakiyle içerideki sınırlarını yitirir, bir olurlar. Sınırlar orada hiçbir zaman var olmamışlardır. Onlar düşünce yüzünden engel olarak ortaya çıkarlar.

Ama, eğer yaz değilse ne yapacaksınız? Gökyüzü bulutluysa, açık değilse, yumun gözlerinizi o zaman; içerideki gökyüzüne girin sadece. Yumun gözlerinizi yalnız; eğer bazı düşünceler görürseniz, onları tamamen gökyüzünde yüzen bulutlarmış gibi görün. Geri planın, gökyüzünün farkında olup, düşüncelere karşı ilgisiz kalın.

Düşüncelerle çok ilgiliyiz biz; asla boşlukların farkında olmayız. Bir düşünce geçer, diğerinin girmesinden önce bir aralık olur -gökyüzü bu aralığın içindedir. Şu halde, düşünce olmadığı zaman ne vardır orada? Boşluk oradadır. Bu yüzden, gökyüzü bulutluysa -yaz mevsimi değildir, gökyüzü açık değildir-, gözlerinizi yumun, zihninizi geri plana,

düşüncelerin gelip gittiği içerideki gökyüzüne odaklayın. Düşüncelere fazla dikkat etmeyin; onların içinde hareket ettiği boşluğa dikkat edin.

Örneğin, bu odada oturuyoruz. Bu odaya iki şekilde bakabilirim. Ya size bakabilirim ki içinde bulunduğunuz boşluğa, genişliğe, içinde bulunduğunuz odaya ilgisiz kalırım -size bakarım, zihnimi içinde bulunduğunuz odaya değil, orada bulunan size odaklarım- ya da odağımı değiştirebilirim: Odanın içine bakarım ve size karşı ilgisizleşirim. Siz oradasınız; ama, üzerinde durduğum nokta, odağım odadadır. Tüm görüş açısı değişir o zaman. Bunu iç dünyada yapın. Boşluğa bakın. Düşünceler onun içinde hareket ediyorlar: Onlara kayıtsız kalın, hiç dikkat etmeyin onlara. Düşünceler oradadırlar; orada olduklarını, hareket ettiklerini not edin. Trafik caddede hareket etmektedir. Caddeye bakın ve trafikle ilgilenmeyin. Kimin geçtiğini görmek için bakmayın; bir şeyin geçmekte olduğunu bilin ve onun geçmekte olduğu boşluğun farkında olun. Yaz göğü içinizde meydana gelir o zaman.{112}

HER ŞEYİ KAPSAYIN

Siva dedi ki: Sevgili, şu anda aklın, bilginin, soluğun, biçimin kapsanmasına izin ver.

BU yöntem biraz zordur; ama, onu yapabilirseniz, o zaman harika ve güzel olur. Otururken, bölmeyin. Meditasyonda oturarak, hepsini kapsayan olun -bedeninizi, aklınızı, soluğunuzu, düşüncenizi, bilginizi, her şeyi. Hepsini kapsayın. Bölmeyin, hiç parçalara ayırmayın. Genelde parçalara ayırıyoruz; parçalara ayırmaya devam ediyoruz. "Beden ben değildir" deriz. Bunu da kullanan teknikler vardır, ama bu teknik tamamen farklıdır, hatta karşıttır.

Bölmeyin. "Ben beden değilim" demeyin. "Ben soluk değilim" demeyin. "Ben akıl değilim" demeyin. "Ben hepsiyim" deyin sadece -ve hepsi olun. İçinizde parçalara ayrılma yaratmayın. Bir duygudur bu. Kapalı gözlerle içinizde var olan her şeyi içerin. Herhangi bir yeri kendinize merkez almayın -merkezlenmemiş olun. Soluk gelir ve gider, düşünce gelir ve hareket eder. Bedeninizin biçimi değişerek devam eder. Bunu hiçbir zaman gözlemlemediniz.

Eğer gözleriniz kapalı otururseniz, bazen bedeninizin iri olduğunu, bazen de küçük olduğunu hissedeceksiniz. O, bazen çok ağırdır; bazen de, uçabilecekmiş kadar hafiftir yalnızca. Biçimin bu artışını ve eksilişini hissedebilirsiniz. Yumun gözlerinizi sadece, oturun; bazen bedeninizin çok iri olduğunu hissedeceksiniz -tüm odayı doldururcasına; o, bazen de pek küçüktür- tamamen atomik. Bu biçim neden değişir? Dikkatinizin değişmesi gibi, bedenin biçimi de değişir. İçericiyseniz, o büyük bir hal alacaktır; dışlarsanız -"ben değilim bu, ben değilim bu"-, o zaman çok ufak, çok küçük, atom gibi olacaktır.

Her şeyi varlığınıza katın ve hiçbir şeyi dışlamayın. "Ben değilim bu" demeyin. "Ben'im" deyin ve her şeyi bunun içine alın. Bunu yalnızca oturarak yapabilirseniz, harika, sizde kesinlikle yeni oluşumlar meydana gelecektir. Orada merkez olmadığını, içinizde merkez olmadığını duyumsayacaksınız. Merkezin gidişiyle, orada benlik yoktur, ego yoktur; sadece bilinç kalır -her şeyi kaplayan gökyüzüne benzer bir bilinç. Bu büyüdüğü zamansa, sadece kendi soluğunuz içerilmeyecek, sadece kendi biçiminiz içerilmeyecek; nihayette tüm evren sizin içerdiğiniz hale gelecektir.

Temel nokta kapsayıcılığı unutmamaktır. Dışlamayın. Bu sutranın anahtarı budur -kapsayıcılık, kapsayın. Kapsayın ve büyüyün. Kapsayın ve genişleyin. Bedeninizle deneyin bunu; sonra, dışarıdaki dünyayla da deneyin.

Bir ağacın altına oturarak, ağaca bakın; sonra, gözlerinizi yumun ve gökyüzünün içinizde olduğunu duyumsayın. Göğe bakın; sonra gözlerinizi kapayıp, güneşin içinizde

yükseldiğini duyumsayın. Daha fazla içeren biçimde duyumsayın.

Sizde son derece büyük bir deneyim meydana gelecek. Ağacın içinizde olduğunu duyumsadığınız zaman, kendinizi derhal daha genç, daha dinç hissedeceksiniz. Bir hayal ürünü değildir bu; çünkü, ağaç ve siz, ikiniz birden toprağa aitsiniz. İkiniz birlikte aynı toprağa kök saldınız ve eninde sonunda aynı varoluşta köklendiniz. Böylece, ağacın içinizde olduğunu duyumsadığınız zaman, ağaç içinizdedir -hayal değildir bu- ve derhal etkisini hissedeceksiniz. Ağacın diriliğini, yeşilliğini, tazeliğini ve içinden geçen esintiyi kalbinizde hissedeceksiniz. Daha, daha fazla varoluşu içerin ve dışlamayın.

Bu nedenle şunu hatırınızdan çıkarmayın: Kapsamayı bir yaşam tarzı yapın - yalnızca meditasyon değil, bir yaşam tarzı, bir yaşam biçimi yapın. Daha, daha fazlasını kapsamaya çalışın. Ne kadar fazla kapsarsanız, o kadar yayılırsınız, sınırlarınız varoluşun en uç köşelerine o kadar uzanır. Bir gün sadece siz olursunuz; tüm varoluş kapsanır. Tüm dinsel deneyimin en yüksek noktasıdır bu.{113}

JET SOSYETE İÇİN BİR MEDİTASYON

YÜKSEK irtifada uçtuğunuz sırada meditasyon yapmaktan daha iyi bir durum bulamazsınız. İrtifa ne denli yüksekse, meditasyon o kadar kolaylaşır. Yerçekimi daha az olduğunda ve yeryüzü çok uzakta kaldığında, yerin çok sayıda çekimi de uzaktadır. İnsanın inşa ettiği yozlaşmış toplumdan uzaktasınız. Bulutlar, yıldızlar, ay, güneş ve geniş uzayla kuşatılmışsınız. O halde bir şey yapın: Bu genişlikle kendinizi bir hissedin; üç aşamada yapın bunu. İlk aşama şudur: Birkaç dakika boyunca yalnızca büyümekte olduğunuzu düşünün... Tüm uçağı dolduruyorsunuz. Sonra ikinci adım: Uçaktan bile daha büyük bir hale gelmeye başladığınızı duyumsamaya başlayın; aslında uçak şimdi sizin içinizdedir. Ve üçüncü adım: Tüm gökyüzüne yayıldığınızı duyumsayın. Şimdi hareket eden bu bulutlar, ay ve yıldızlar -sizin içinizde hareket ediyorlar; muazzam büyüksünüz, sınırsızsınız.

Bu duygu meditasyonunuz haline gelecektir; kendinizi tamamen gevşemiş ve gerginlikten kurtulmuş hissedeceksiniz.{114}

ŞEYLERİN YOKLUĞUNU DUYUMSAYIN

Patancali der ki: 'Samadhi'nin nirvichara aşamasının en yüksek saflığına erişmekte, ruhani ışığın doğuşu vardır.

EN derin varlığınız ışığın doğasına aittir. Bilinç ışıktır, bilinç biricik ışıktır. Pek bilinçsizce var oluyorsunuz; neden olduğunu bilmeksizin bir şeyler yaparak, neden olduğunu bilmeksizin bir şeyler arzulayarak, neden olduğunu bilmeksizin bir şeyler sorarak bilinçsiz bir uykuda sürükleniyorsunuz. Hepiniz uyurgezersiniz. Uyurgezerlik tek ruhsal marazdır -uykuda yürüme ve yaşama. Daha bilinçli olun.

Nesnelere karşı bilinçli olmaya başlayın. Şeylere daha farkındalıkla bakın. Bir ağacın yanından geçiyorsunuz; ağaca daha farkındalıkla bakın. Kısa bir an için durun, ağaca bakın; gözlerinizi ovuşturun, ağaca daha farkındalıkla bakın. Farkındalığınızı toplayın, ağaca bakın ve farkı gözlemleyin. Ansızın, tetikte olduğunuz zaman ağaç farklıdır: O daha yeşildir, daha canlıdır, daha güzeldir. Ağaç aynıdır, siz değiştiniz sadece.

Bir çiçeğe bütün varoluşunuz bu bakışa bağlıymış gibi bakın. Tüm farkındalığınızı çiçeğe verin; birdenbire çiçek biçim değiştirecektir -daha parıltılı, daha aydınlık olacaktır. Ölümsüzün şanına sahiptir çiçek; sanki ölümsüz, çiçek kılığında geçici olmuş gibi.

Kocanızın, karınızın, arkadaşınızın, sevdiğiniz kişinin yüzüne uyanıklıkla bakın; onun üzerinde meditasyon yapın; birdenbire yalnız bedeni değil, bedenin ötesinde olanı, bedenden çıkan şeyi de görürsünüz. Bedenin çevresinde ruhani olana ait bir aura vardır. Sevdiğiniz kişinin yüzü, sevdiğiniz kişinin yüzü değildir artık; sevgilinizin yüzü tanrısal varlığın yüzü olmuştur. Çocuğunuza bakın. Onu oyun oynarken tam uyanıklıkla, farkındalıkla gözleyin; nesne birdenbire değişir.

Örneğin, ağaçta bir kuş ötüyor: O an siz ve kuşun ötüşü var olmuşsunuz gibi tetikte olun -her şey var olmasın, önemi yok. Varlığınızı kuşun ötüşüne odaklayın; farkı göreceksiniz. Trafik gürültüsü var olmaz artık ya da varoluşun sınırlarında, uzaklarda var olur. Küçük kuş ve onun ötüşü varlığınızı tamamen doldurur -sadece siz ve kuş var olursunuz. Sonra, kuşun şarkısı bittiği zaman, şarkının yokluğunu dinleyin. Amaç belirsizleşir o zaman.

Her zaman hatırlayın: Bir şarkı durduğu zaman atmosferde belirli bir nitelik bırakır -yokluk. O, aynısı değildir artık. Atmosfer tamamen değişmiştir; çünkü, şarkı vardı ve sonra kayboldu. Şimdi şarkının yokluğu, gözleyin onu, tüm varoluş şarkının yokluğuyla dolar. Herhangi bir şarkıdan daha güzeldir bu, çünkü sessizliğin şarkısıdır. Bir şarkı sesi

kullanır; ses yok olduğu zaman yokluk sessizliği kullanır. Bir kuş ötüşünden sonra, sessizlik daha derindir. Onu gözleyebilirseniz, uyanık olabilirseniz, çok belli belirsiz bir amaç, çok belli belirsiz bir amaç üzerinde meditasyon yapıyorsunuzdur.

Bir kişi hareket ediyor, güzel bir kişi hareket ediyor -kişiyi gözleyin. Oradan ayrıldığı zaman, yokluğu gözleyin; bir şey bıraktı geride. Onun enerjisi odayı değiştirdi; oda, aynı oda değildir artık.

Eğer iyi koku alan bir burnunuz varsa -çok az kişi sahiptir buna; insanlık burnunu aşağı yukarı tümüyle kaybetti. Hayvanlar daha iyidir; koku alışları çok daha duyarlı, bu konuda insandan daha yeteneklidirler. İnsanın burnuna bir şey oldu, bir yanlışlık meydana geldi; çok az kişinin yetenekli burnu var. Ama, eğer sizin varsa -bir çiçeğin yakınında olun, bırakın kokusu içinize dolsun. Sonra, ağır ağır çiçekten uzaklaşın, çok yavaşça; ama kokuya, rayihaya dikkat etmeyi sürdürün. Siz uzaklaşırken, rayiha gitgide hafifleyecektir; sizse onu hissetmek için daha çok farkındalığa gereksinim duyacaksınız. Burun olun. Tüm bedeni unutun, sanki sadece burun varmış gibi bütün enerjinizi burnunuza verin. Eğer kokunun izini yavaş yavaş kaybettiyseniz, birkaç adım öne gidin. Kokuyu tekrar yakalayın; sonra geriye hareket edin, geri çekilin. Gitgide çok, çok daha büyük mesafeden çiçeğin kokusunu alma yeteneğine sahip olacaksınız -başka hiç kimse oradan çiçeğin kokusunu alamayacak. Sonra da, hareket etmeyi sürdürün. Çok basit bir tarzda nesneyi belirsizleştiriyorsunuz. Sonra da kokuyu alamayacağınız bir an gelecek: Yokluğu koklayın şimdi. Hemen bir an önce rayihanın bulunduğu, ama artık orada olmadığı yerdeki yokluğu koklayın. Onun varlığının öteki bölümü, mevcut olmayan bölümü, karanlık bölümüdür bu. Kokunun yokluğunu koklayabilirseniz, onu duyumsayabilirseniz, bu bir fark yaratır -bir fark yaratır- nesne belirsizleşir.

Bunu tütsüyle yapabilirsiniz. Tütsüyü yakın, onun üzerinde meditasyon yapın, onu duyumsayın, onu koklayın, onunla içinizi doldurun, sonra da geriye çekilin, ondan uzaklaşın. Devam edin, onun üzerinde meditasyonu sürdürün ve bırakın giderek daha da hafiflesin. Belirli bir şeyin yokluğunu hissedebildiğiniz bir an gelir. O zaman çok derin bir farkındalığa ulaşmışsınızdır.

Ama, nesne tamamen kaybolduğunda, nesnenin varlığı kaybolduğunda, düşünce kaybolduğunda ve aklın bulunmadığı fikri kaybolduğunda, ancak o zaman en yükseğe erişirsiniz. İnayetin size birdenbire indiği andır bu. Çiçeklerin sağanak olup yağdığı andır bu. Yaşamın ve varlığın kaynağıyla birleştiğiniz andır bu. Sizin artık dilenci olmadığınız, imparator haline geldiğiniz andır bu. Taçlandığınız andır bu. Ondan önce bir çarmıhın üzerindeydiniz; çarmıhın kaybolduğu ve sizin taçlandığınız andır bu.{115}

İÇİ BOŞ BAMBU

Tilopa dedi ki: İçi boş bir bambu gibi, bedeninizde huzur içinde dinlenin.

TİLOPA'nın özel yöntemlerinden biridir bu. Her ustanın sayesinde başarı kazandığı ve sayesinde başkalarına yardım etmek istediği kendi özel yöntemi vardır. Tilopa'nın özelliği şudur: "İçi boş bir bambu gibi, bedeninizde huzur içinde dinlenin."

Bir bambu kamışı -içi tamamen boştur. Dinlenirken, tam bir bambu gibi olduğunuzu -içi tamamen oyuk ve boş- hissedersiniz yalnızca. Aslında olay şudur: Bedeniniz tamı bir bambu gibidir ve içi boştur. Deriniz, kemikleriniz, kanınız, hepsi bambunun parçasıdır; içerisi de uzam ve boşluktur.

Tamamen suskun bir ağızla, eylemsiz, dil damağa bitişik ve sessiz, düşüncelerle titreşmeden, akıl özel bir şey beklemeksizin edilgin biçimde gözlemleyerek oturduğunuz zaman, kendinizi boş bir bambu gibi hissedin -birdenbire içinize sonsuz enerji dökülmeye başlar; bilinmeyenle, gizemli olanla, tanrısallıkla dolarsınız. Boş bir kamış kaval halini alır ve tanrısal olan onu çalmaya başlar. Bir kez boşaldınız mı, tanrısallığın içinize girmesine hiçbir engel yoktur artık.

Deneyin bunu; boş bir bambu kamışına dönüşme meditasyonu, en güzel meditasyonlardan biridir. Başka bir şey yapmaya gerek duymazsınız. Sadece bu olun - başka her şey meydana gelir. Boşluğunuzun içine ansızın bir şeyin indiğini hissedersiniz. Siz bir rahim gibisiniz ve içinize yeni bir yaşam giriyor, bir tohum düşüyor. Bir an gelir ki, bambu tamamen yok olur.{116}

ÖLÜME GİRİŞ

ÖLÜME GİRİŞ I

YAŞAM ölüme doğru bir hac yolculuğudur. En baştan itibaren, ölüm geliyor. Doğum anından beri ölüm size doğru gelmeye başladı; siz de ölüme doğru taşınmaya başladınız.

İnsan aklının başına gelen en büyük felaket, onun ölüme karşı oluşudur. Ölüme karşı olma en büyük gizemi kaçıracağınız anlamına gelir -çünkü, birbirinin içine derinden girmiştir bunlar; iki ayrı parça değildirler. Yaşam gelişiyor; ölüm onun çiçek açmasıdır. Yolculuk ve hedef ayrı değildir -yolculuk hedefte sona erer.{117}

ÖLÜME GİRİŞ II

Siva dedi ki: Ayak uçlarından yukarıya, bedeninizden geçip yükselen ateşe, siz değil, beden kül oluncaya dek odaklanın.

BUDA bu teknikten çok hoşlanırdı; müritlerini bu tekniğe alıştırdı.

Ne zaman birisi Buda tarafından alıştırılmışsa, ilk husus şuydu: O, müridine sadece bir yakma yerine gitmesini ve bir bedenin yakılışını, ölü bir bedenin yakılışını gözlemlemesini söyleyecektir. Kişi üç ay süreyle hiçbir şey yapmazdı; sadece oturup seyrederdi.

Buda derdi ki: "Bu konuda düşünme. Sadece bak ona." Bedeninizin er ya da geç yakılacağı düşüncesiyle karşılaşmak zordur. Üç ay uzun bir zamandır ve sürekli olarak, gece gündüz, ne zaman orada yakılacak bir beden olursa, seyirci meditasyon yapardı. Er geç kendi bedenini yanan odun yığınının üzerinde görmeye başlardı. Kendisinin yakıldığını görmeye başlardı.

Ölümden çok korkuyorsanız, bu tekniği uygulayamazsınız; çünkü korkunun kendisi sizi koruyacaktır. Onun içine giremezsiniz. Ya da sadece yüzeyde hayal edebilirsiniz; ama, derin varlığınız onun içinde olmayacak. O zaman size hiçbir şey olmayacak.

Unutmayın, korksanız da korkmasanız da, ölüm yegane gerçekliktir. Yaşamda, ölüm dışında hiçbir şey kesin değildir.

Her şey belirsizdir; sadece ölüm kesindir. Başka her şey rastlantısaldır -olabilir, olmayabilir-, sadece ölüm rastlantısal değildir. İnsan aklına bakın. Ölümden sanki bir kazaymış gibi söz ederiz her zaman. Ne zaman bir kişi ölse, onun ölümünün zamansız olduğunu söyleriz. Ne zaman birisi ölse, bir rastlantıymış gibi konuşmaya başlarız. Sadece ölüm bir rastlantı değildir -sadece ölüm. Başka her şey tesadüfidir. Ölüm mutlaka gerçektir. Ölmek zorundasınız.

Ölmek zorundasınız dediğimde, gelecekte, çok uzaklarda gibi görünür bu. Öyle değildir -şimdiden öldünüz. Doğduğunuz anda öldünüz. Doğumla birlikte, ölüm tespit edilmiş bir olgu halini aldı. Onun bir bölümü şimdiden meydana geldi -doğum; şimdi sadece İkincisi, sonraki bölüm meydana gelecektir. Şu halde şimdiden ölü, yarı ölüsünüz; çünkü, kişi bir kez doğdu mu, ölüm diyarına gelmiştir, onun içine girmiştir. Artık hiçbir şey değiştiremez onu; onu değiştirmenin hiç yolu yoktur şimdi. Onun içine girdiniz. Doğumla birlikte yarı ölüsünüz, ikinci olarak: Ölüm, sonunda meydana gelmeyecek; şimdiden

meydana geliyor. O, bir süreçtir. Yaşam bir süreç olduğu gibi, ölüm de bir süreçtir. İkilik yaratırız -oysa, yaşam ve ölüm iki ayağınız, iki bacağınız gibidir. Yaşam ve ölüm, ikisi birlikte bir süreçtir. Her an ölüyorsunuz.

İzin verin bunu bir yola koyayım: Ne zaman soluk alsanız, yaşamdır; ne zaman soluk verseniz, ölümdür.

Bebeğin yaptığı ilk şey soluk almaktır. Bir bebek soluk veremez. İlk unsur soluk alıştır. O, soluk veremez, çünkü göğsünün içinde hava yoktur; soluk almak zorundadır. İlk eylem, soluk alıştır. Yaşlı adamsa, öldüğü sırada, soluk verme olarak son eylemini yapacaktır. Ölürken soluk alamazsınız -yoksa yapabilir misiniz? Öldüğünüz zaman, soluk alamazsınız. Son eylem, soluk alma olamaz; son eylem soluk verme olacaktır. İlk eylem soluk alma, sonuncu soluk vermedir. Soluk alma doğum, soluk verme ölümdür. Ama, her an ikisini birlikte yapıyorsunuz -soluk alma, soluk verme. Soluk alma yaşam, soluk verme ölümdür.

Gözlemlememiş olabilirsiniz; ama, bunu gözlemlemeye çalışın. Ne zaman soluk verseniz, daha fazla huzurlusunuz. Derinden soluk verin; içinizde belli bir huzur duyacaksınız. Ne zaman soluk alsanız, gerginleşir, gerginleşirsiniz. Soluk alışın mutlak şiddeti gerginlik yaratır. Normal, sıradan vurgu her zaman soluk alma üzerinedir. Size derin derin soluk almanızı söylersem, her zaman soluk almayla başlarsınız.

Gerçekten de, soluk vermekten korkarız. Bundan dolayı soluk alma yüzeyselleşti. Asla soluk vermez, soluk almayı sürdürürsünüz. Sadece beden soluk vermeye devam eder; çünkü, beden yalnız soluk almayla var olamaz. İkisine de gereksinim duyar: Yaşama ve ölüme.

Aşama 1:

Bir deney yapın: Bütün gün, aklınıza her gelişte, derin soluk verin ve soluk almayın. Bedenin soluk almasına izin verin; siz sadece derin derin soluk verin. Yoğun bir huzur duyumsayacaksınız; çünkü ölüm huzurdur, ölüm sessizliktir. Soluk vermeye dikkat ederseniz, daha fazla dikkat ederseniz, kendinizi egosuz hissedeceksiniz. Soluk aldığınızda kendinizi daha bencil, soluk verdiğinizde daha egosuz hissedeceksiniz. Soluk vermeye daha çok dikkat edin. Bütün gün, aklınıza her gelişinde, derin derin soluk verin ve soluk almayın. Bedenin soluk almasına izin verin; hiçbir şey yapmayacaksınız.

Soluk verme üzerine bu vurgu, bu deneyi yapmanıza çok yardım edecek, çünkü ölmeye hazır olacaksınız. Bir hazır oluşa gerek duyulur; aksi halde tekniğin pek yararı olmayacaktır. Sadece ölümü belli bir açıdan tatmışsanız, hazır olabilirsiniz. Derin derin soluk verin; onu tadacaksınız. Güzeldir bu.

Ölüm yalnızca güzeldir; çünkü, ölüm gibisi yoktur -pek sessiz, pek gevşetici, pek sakin, pek kaygı vermeyen. Ama, biz ölümden korkarız. Ölümden neden korkarız? Ölümden bunca korkacak ne var? Ölümden ölüm nedeniyle korkmayız -çünkü, onu bilmeyiz. Asla rastlamadığınız bir şeyden nasıl korkabilirsiniz? Bilmediğiniz bir şeyden nasıl korkabilirsiniz? Korkmak için, hiç değilse onu bilmek zorundasınız. Şu halde aslında ölümden korkmuyorsunuz; korku başka bir şeydir. Onu hiçbir zaman gerçek biçimde yaşamadınız -ölüm korkusunu yaratan budur.

Korku çıkagelir çünkü yaşamıyorsunuzdur, bu yüzden korkarsınız -"Henüz yaşamadım, hem ölüm olursa, o halde ne? Tatmin olmamış, yaşamamış olarak öleceğim." Hayattaysanız, ölümü hoş karşılarsınız. O zaman hiç korku yoktur. Hayatı tanımışsınızdır; artık ölümü de tanımak istersiniz. Ama hayatın kendisinden o kadar korkuyoruz ki onu tanımadık, ona derinlemesine girmedik. Ölüm korkusunu yaratan budur.

Bu tekniğe girmek isterseniz, bu derin korkunun farkında olmak zorundasınız. Bu derin korkuysa uzağa atılmalı, ondan arınılmalıdır; sadece o zaman bu tekniğe girebilirsiniz. Şu işinize yarayacaktır: Soluk vermeye daha fazla dikkat edin. Bütün gün kendinizi rahatlamış hissedeceksiniz ve içsel sessizlik yaratılmış olacak.

Aşama 2:

Başka bir deney yaparsanız, bu duyguyu derinleştirebilirsiniz. Günde on beş dakika süreyle derin derin soluk verin. Bir sandalyeye ya da yere oturup derin derin soluk verin ve soluk verirken gözlerinizi kapatın. Hava dışarıya çıktığı zaman, siz içeri girersiniz. Sonra da, bedeni soluk almaya bırakın; hava içeri girdiği zaman, gözlerinizi açın, dışarı çıkarsınız. Tam karşıtıdır bu: Hava dışarı çıktığı zaman, siz içeri girersiniz; hava içeri girdiği zaman siz dışarı çıkarsınız.

Soluk verdiğiniz zaman, içeride boşluk yaratılır; çünkü, soluk yaşamdır. Derinden soluk verirseniz, boşsunuz; yaşam dışarı çıktı. Bir bakıma ölüsünüz. Bu ölüm sessizliğinde içeri girin. Hava dışarı taşmıyor: Gözlerinizi kaparsınız ve içeri taşınırsınız. Boşluk oradadır; kolayca taşınabilirsiniz.

Aşağıdaki tekniği uygulamadan önce, bu deneyi on beş dakika için yapın; hazır olursunuz o zaman -sadece hazır olmakla kalmaz, daha hoş karşılar, kabul edersiniz. Ölüm korkusu yoktur orada, çünkü artık ölüm gevşeme gibi görünür, ölüm yoğun bir dinlenme gibi görünür.

Aşama 3:

Yere uzanın sadece. Önce kendinizi ölü olarak kabul edin; beden tam bir ceset gibidir. Yere uzanın, sonra da dikkatinizi ayak uçlarınıza yöneltin. Kapalı gözlerle içeri

doğru hareket edin. Dikkatinizi ayak parmaklarınıza verin ve ateşin oradan yukarıya doğru yükselmekte olduğunu, her şeyin yanmakta olduğunu duyumsayın. Ateş yükseldikçe, bedeniniz yok oluyor. Ayak parmaklarından başlayıp, yukarıya doğru taşının.

Neden ayak parmaklarından başlanır? Daha kolay olacaktır bu; çünkü ayak uçları sizin 'Ben'inizden, egonuzdan çok uzaktadır. Egonuz kafanızın içindedir. Kafadan başlayamazsınız, çok zor olacaktır bu; o halde uzak noktadan başlayın -ayak parmakları egodan en uzaktaki noktadır. Ateşi oradan başlatın. Ayak uçlarının yandığını, sadece küllerin kaldığını duyumsayın; sonra da, ateşin içinden geçtiği her şeyi yakarak yavaşça hareket edin. Her parça, bacaklar, uyluklar yok olacaklar.

Sadece onların kül haline geldiğini seyrederek devam edin. Ateş yukarıya doğru yükseliyor; onun geçtiği bölümler artık orada değiller; kül oldular. Yukarıya doğru devam edin; sonunda kafa yok olur. Tepede bir gözcü gibi kalacaksınız yalnızca. Beden orada olacak -ölmüş, yanmış, kül olmuş- ve siz gözcü olacaksınız, tanık olacaksınız. Bu tanığın egosu yoktur.

Bu teknik egosuz düzeye erişmek için çok iyidir. Neden? -Çünkü, onda pek şey ima edilmiştir. Göze basit görünür; ama, pek basit değildir bu. içindeki düzeneği çok karmaşıktır. Birinci husus: Hatıralarınız bedenin parçasıdır. Hatıra özdektir; bundan dolayı kaydedilebilir -beyin hücrelerine kaydedilir. Onlar özdekseldir, bedenin parçasıdır. Beyin hücreleriniz onların üzerinde iş görebilirler; bazı beyin hücreleri yerinden alınırsa, belirli hatıralar sizden yok olacaktır.

Hatırınızdan çıkarmayın; anlaşılması gereken nokta şudur: Eğer bellek hâlâ oradaysa, o zaman beden de yerinde kalır; hile yapmış olursunuz. Bedenin ölmüş, yanmış olduğu ve ateşin onu tamamen yok ettiği duygusu içinde gerçekten derine gidebilirseniz, o anda hiçbir hatıraya sahip olmayacaksınız. Her şey durdurulmuş olacak -düşünce hareketi yok, sadece meydana gelen gözleme, sadece görme.

Bunu bir kez bilince, bu düzeyde sürekli kalabilirsiniz. Kendinizi bedenden ayırabildiğinizi bir kez öğrendiniz mi -bu teknik kendinizi bedenden ayırmanızın, sizinle beden arasında bir geçit yaratmanızın, kısa bir an bedenin dışında olmanızın bir yöntemidir yalnızca. Eğer bunu yapabilirseniz, o zaman bedenin içinde kalabilirsiniz ve bedenin içinde olmazsınız. Önceden yaşadığınız gibi yaşamayı sürdürürsünüz, ama tekrar aynı olmayacaksınız.

Bu teknik en az üç ay alacaktır. Yapmaya devam edin. Bir günde olmaz, ama her gün bir saat sürdürürseniz, üç ay içinde bir gün ansızın hayal gücünüz yardım etmiş ve boşluk yaratılmış olacak; gerçekten bedenin kül olup gittiğini göreceksiniz. O zaman izleyebilirsiniz.

Bu izleyişte derin bir olguyu kavrayacaksınız -egonun sahte bir varlık olduğunu. Ego oradaydı; çünkü bedenle, düşüncelerle, akılla özdeşleşmiştiniz. Hiçbiri değilsiniz -ne akıl ne de beden. Sizi kuşatan her şeyden farklısınız; çevrenizden farklısınız.{118}

ÖLÜMÜ KUTLAMA

Üç keşişten söz edildiğini duydum. Hiç ad dile getirilmedi, çünkü adlarını kimseye söylemedi onlar, hiçbir şeye asla cevap vermediler. Bu yüzden Çin'de yalnızca 'gülen üç keşiş' diye tanınırlar.

Onlar tek bir şey yaptılar: Bir köye girer, pazar yerinde durup gülmeye başlarlardı. İnsanlar birdenbire onları fark eder ve onlar da bütün benlikleriyle gülerdi. Sonra, başkaları da salgına yakalanır, kalabalık toplanır ve sadece onlara bakıp bütün kalabalık gülmeye başlardı. Ne oluyor? Sonra da tüm köy katılırdı buna; onlar da başka bir köye taşınırlardı. Pek çok sevildiler. Tek vaazları, tek mesajları buydu -bu gülüş. Onlar öğretmezlerdi, sadece durum yaratırlardı.

Tüm ülkede şöhret sahibi oldular sonunda -'gülen üç keşiş'. Bütün Çin onları sevdi, onlara saygı gösterdi. Kimse bu biçimde -yaşamın bir gülüşten başka bir şey olmadığına dair- vaaz vermedi. Onlar özellikle herhangi bir kişiye gülmüyorlardı; evrensel şakayı anlamış gibi gülüyorlardı sadece. Tek bir söz etmeksizin tüm Çin'e neşe saçtılar. Halk adlarını sorar, ama onlar sadece gülerlerdi, böylece adları bu oldu -'gülen üç keşiş'.

Sonra ihtiyarladılar ve köyün birinde üç keşişten biri öldü. Tüm köy beklentideydi, beklentiyle doluydu; çünkü en azından şimdi onlardan biri ölmüştü, keşişlerin ağlamaları gerekirdi. Görülmeye değer bir şey olurdu bu; zira, kimse bu kişilerin ağladığını tasavvur bile edemezdi.

Bütün köy toplandı. İki keşiş üçüncünün cansız bedeni yanında duruyor, kahkahayla gülüyordu. Köylüler, "Açıklayın artık bunu!" diye talep etti o zaman.

Keşişler ilk kez konuştular ve "Bu adam kazandığı için gülüyoruz. Her zaman önce kimin öleceğini sorardık kendimize; bu adam bizi mağlup etti. Kendi mağlubiyetimize, onun zaferine gülüyoruz. Sonra, o bizimle yıllarca birlikte yaşadı; birlikte güldük, birbirimizle birlikteliğimizden, varlığımızdan keyif aldık. Ona son saygımızı göstermenin başka yolu yok. Sadece gülebiliriz."

Bütün köy kederliydi; ama, ölü keşişin bedeni cenazeyi yakmaya mahsus odun yığını üzerine konulduğu zaman köy, sadece iki keşişin şaka etmediğini anladı -ölmüş olan üçüncü keşiş de gülüyordu. Çünkü, ölmüş olan üçüncü adam arkadaşlarına, "Giysimi değiştirmeyin!" demişti. Bir kişi öldüğünde giysisinin değiştirilmesi ve bedeninin yıkanması gelenekseldi; o, bu sebeple, "Beni yıkamayın, çünkü hiçbir zaman kirlenmedim. Yaşamım

da öyle çok gülüş oldu ki, hiçbir kir bana bulaşmak değil, yakınıma bile yaklaşamadı. Hiç toz birikmedi üzerimde; gülüş her zaman genç ve tazedir. Bu yüzden, beni yıkamayın ve giysilerimi değiştirmeyin." dedi.

Bu yüzden, yalnızca ona saygılarını sunmak için, giysilerini değiştirmediler. Beden ateşe konulduğu zaman da, herkes giysilerin altına gizlenmiş şeylerin farkına vardı birdenbire; bu şeyler... Çin'e mahsus havai fişek gösterisini başlattılar!! Böylece tüm köy gülerken, diğer iki keşiş, "Seni gidi çapkın! Öldün, ama bizi bir kez daha yendin. Son gülen sen oldun." dediler.

Bu evrenin tüm şakası anlaşıldığı zaman, evrensel gülüş vardır. En yüce olandır bu; bir buda gülebilir bunun gibi. Bu üç keşiş de üç buda olmalıydı herhalde.{119}

ÜÇÜNCÜ GÖZLE İZLEME

ÜÇÜNCÜ GÖZLE İZLEME

DOĞU'nun dünyaya katkılarından biridir bu: Şu iki gözün arasında, içeride normalde uyuyan üçüncü bir gözün bulunduğu kavrayışı.

Kişinin çok çalışması, tüm cinsel enerjisini yerçekimine karşı yukarı çıkarması gerekir ve enerji üçüncü göze ulaştığı zaman, bu göz açılır. Çok sayıda yöntem bunu yapmayı denedi; çünkü, o açıldığında ansızın bir ışık parıltısı olur orada ve hiçbir zaman sizin için aydınlanmamış şeyler, birdenbire aydınlık hale gelir.

Gözlemeyi, tanıklık etmeyi vurguladığım zaman... bu, üçüncü gözü eyleme geçirmek için en iyi yöntemdir, zira bu izleme içeridedir. Şu iki göz kullanılamaz; onlar dışarıya doğru bakabilirler sadece. Kapatılmaları gerekir, içeriye bakmaya çalıştığınız zaman, orada gören göz gibi bir şey olduğu anlamına gelir bu kuşkusuz. Düşüncelerinizi kim görür? Bu gözler değil, içinizde öfkenin kabarmakta olduğunu kim görür? Bu görüş yeri sembolik olarak 'üçüncü göz' diye adlandırılır.{120}

GOURİSHANKAR MEDİTASYONU

BU teknik her biri 15'er dakikalık dört aşamadan oluşur. İlk iki aşama, meditasyoncuyu üçüncü aşamadaki anlık Latihan için hazırlar .Osho, soluklanma doğru biçimde yapılırsa, ilk aşamada kan akışında oluşan karbondioksidin, size kendinizi Gourishankar (Everest Dağı) kadar yüce hissettireceğini söylemişti.

Bu teknik için müzik, Osho'nun rehberliğinde bestelenmiştir. Yararlanmak için arka sayfaya bakın.

İlk Aşama: 15 Dakika

Gözler yumulmuş oturun. Burundan derin soluk alarak akciğerlerinizi doldurun. Soluğu mümkün olduğunca uzun tutun; sonra, ağızdan yavaşça bırakın ve akciğerleri mümkün olduğunca uzun boş bırakın. Bu soluk alıp verme devresini ilk aşama boyunca sürdürün.

İkinci Aşama: 15 Dakika

Normal solumaya dönün ve yumuşak bir sabit bakışla bir mum alevine ya da yanıp sönen bir mavi ışığa bakın. Bedeninizi hareketsiz tutun.

Üçüncü Aşama: 15 Dakika

Yumulmuş gözlerle ayağa kalkın ve bedeninizi gevşek ve açık olmaya bırakın. Normal denetiminiz dışında belli belirsiz enerjilerin bedeni hareket ettirdiği hissedilecek. Bu Latihan'ın meydana gelmesine izin verin. Hareketi siz yapmayın: Bırakın, hareket yavaşça ve nazikçe kendiliğinden olsun.

Dördüncü Aşama: 15 Dakika

Yumulmuş gözlerle, sessiz ve sakin uzanın.

İlk üç aşamaya, tercihen yatıştırıcı bir fon müziğiyle birlikte, düzenli ritmik vuruş sesleri eşlik edebilir. Vuruş, normal kalp atışının yedi katı ve mümkünse, yanıp sönen ışıkla eşzamanlı olmalıdır.{121}

MANDALA MEDİTASYONU

BU, doğal olarak bir merkezde toplanma sonucu bir enerji çemberi yaratan güçlü, rahatlatıcı bir başka tekniktir. Meditasyonu destekleyen müzik için arka sayfaya bakın.

İlk Aşama: 15 Dakika

Gözler açık, yavaşça ve aşamalı olarak başlayıp, gitgide hızlanarak bulunduğunuz yerde koşun. Dizlerinizi mümkün olduğu kadar yukarı kaldırın. Derin derin ve düzenli soluk alıp verme enerjiyi içeride hareket ettirecektir. Aklı unutun ve bedeni unutun. Devam edin.

İkinci Aşama: 15 Dakika

Gözler yumulu, ağız açık ve gevşek oturun. Bedeninizi belden itibaren rüzgâra kapılmış bir kamış gibi döndürün. Rüzgârın sizi her yandan, arkadan ve önden, çepeçevre sürüklediğini duyumsayın. Uyandırılmış enerjilerinizi karnınızın merkezine verecektir bu.

Üçüncü Aşama: 15 Dakika

Sırtüstü uzanın, gözlerinizi açın ve başınız hareketsiz gözlerinizi saat yönünde döndürün. Onları büyük bir saatin yelkovanını izliyormuş gibi, ama mümkün olduğunca hızlı, yuvaları içinde dört bir yanda gezdirin. Yumuşak ve düzenli solukla ağzın açık kalması ve çenenin gevşek olması önemlidir. Bu, merkezde bulunan enerjilerinizi üçüncü göze getirecektir.

Dördüncü Aşama: 15 Dakika

Gözlerinizi yumun ve hareketsiz olun.{122}

TANIĞI BULUŞ

Siva dedi ki: Kaşların arasına dikkat, bırakın akıl düşüncenin önünde olsun. Bırakın beden başın tepesine soluk özüyle dolsun ve orada ışık gibi sağanak halinde yağsın.

PYTHAGORAS'a verilmiş tekniktir bu. Pythagoras, bu teknikle eski Yunanistan'a gitti. Gerçekten de, Batı'daki tüm gizemciliğin membaı, kaynağı haline geldi. Batı'daki tüm gizemciliğin babası odur.

Bu teknik, çok derin yöntemlerden biridir. Şunu anlamaya çalışın: "Kaşların arasına dikkat..." Çağdaş psikoloji, bilimsel araştırmalar iki kaşın arasında bedenin en gizemli bölümü olan guddenin bulunduğunu söyler. Beyin epifizi diye adlandırılan bu gudde Tibetliler'in üçüncü gözüdür -Şivanetra: Siva'nın, tantranın gözü. İki gözün arasında bir üçüncü göz mevcuttur; ama, genelde işlevsel değildir. Onu açmak için bir şeyler yapmalısınız. O, kör değildir. Sadece kapalıdır. Bu teknik, üçüncü gözü açmak içindir.

"Kaşların arasına dikkat..."

Gözlerinizi yumun, sonra ikisini birden tam iki kaşın ortasına odaklayın. Odak, kapanmış iki gözünüzle birden bakıyormuşsunuz gibi tam ortadadır. Tüm dikkatinizi buna verin.

Dikkatli olmanın en basit yöntemlerinden biridir bu. Bedenin hiçbir bölümüne bu kadar kolayca dikkat edemezsiniz. Bu gudde, dikkati herhangi bir şey gibi özümser. Dikkatinizi ona verirseniz, iki göz birden üçüncü göz tarafından hipnotize edilir. Sabitlenirler, hareket edemezler. Bedenin başka herhangi bir yerine dikkat etmeye çalışırsanız, zordur bu. Bu üçüncü göz dikkati yakalar, dikkati zorlar. Dikkati çeker. Bu yüzden tüm dünyadaki yöntemler bundan yararlanmıştır. Dikkati eğitmek en kolayıdır, çünkü sadece dikkatli olmaya çalışmıyorsunuz: Guddenin kendisi de size yardım eder; o, mıknatıs gibi çeker. Dikkatiniz ona zorla çekilir. Özümsenir.

Eski tantra kutsal yazılarında, dikkatin üçüncü gözün besini olduğu söylenir. Açtır o; yaşamlara açtır. Ona dikkat ederseniz, canlanır. Canlanır! Besini veriliyor ona. Dikkatin besin olduğunu bir kez bildiniz mi, dikkatinizin guddenin kendisi tarafından mıknatıs gibi çekildiğini, cezbedildiğini, çekildiğini bir kez duyumsadınız mı, dikkat zor bir şey olmaktan çıkar o zaman. Kişi, sadece doğru noktayı bilmek zorundadır. O halde, yumun gözlerinizi; iki gözü tam ortaya taşınmaya bırakın ve noktayı duyumsayın. Noktanın yakınma vardığınız zaman, gözler ansızın sabitlenmiş hale gelecektir. Onları hareket ettirmek güçleştiği zaman, doğru noktayı yakaladığınızı bilin.

"Kaşların arasına dikkat, bırakın akıl düşüncenin önünde olsun..." Eğer dikkat kaşların arasındaysa, ilk kez garip bir olgunun deneyimine varacaksınız. Düşüncelerin önünüzde koştuklarını ilk kez duyumsayacaksınız; tanık olacaksınız. Tam bir sinema perdesi gibidir bu: Düşünceler koşuyorlar ve siz bir tanıksınız. Dikkatiniz bir kez üçüncü göz merkezine odaklandı mı, derhal düşüncelerin tanığı haline gelirsiniz.

Genelde tanık değilsinizdir: Düşüncelerle özdeşleşirsiniz. Eğer orada öfke varsa, öfke olursunuz. Bir düşünce harekete geçerse, tanık değilsinizdir -düşünceyle bir olup, özdeşleşirsiniz ve onunla birlikte hareket edersiniz. Düşünce olur, düşüncenin biçimini alırsınız. Orada cinsellik varsa, cinsellik olursunuz; öfke varsa, öfke olursunuz; açgözlülük varsa, açgözlülük olursunuz. Hareket eden herhangi bir düşünce, sizinle özdeşleşir. Düşünceyle aranızda hiçbir boşluk kalmaz.

Ama, üçüncü göze odaklanmış olarak, birdenbire bir tanık olursunuz. Üçüncü göz aracılığıyla tanık olursunuz. Üçüncü göz sayesinde, düşüncelerin gökyüzünde bulutlar gibi koşuşturduğunu ya da caddede insanlar gibi hareket ettiğini görebilirsiniz.

Bir tanık olmayı deneyin. Her ne meydana gelirse gelsin, bir tanık olmayı deneyin. Hastasınız, bedeniniz ağrıyor ve acıyor, bedbahtsınız ve ıstırap çekiyorsunuz, her ne halse, buna tanık olun. Her ne olursa, onunla özdeşleşmeyin. Bir tanık olun -bir gözlemci. O halde, eğer tanıklık mümkün hale gelirse, üçüncü göze odaklanmış olacaksınız.

İkinci olarak, bunun aksi de söz konusudur. Eğer üçüncü göze odaklanırsanız, bir tanık haline geleceksiniz. Bu iki şey, bir bütünün parçasıdır. Şu halde birinci şey: Üçüncü gözde toplanarak, tanıklık eden benlik yükselecek. Şimdi düşüncelerinizle karşı karşıya gelebilirsiniz. Birinci şey olacak bu. İkinci şey ise şimdi soluk almanın ince, narin titreşimini duyumsayabilmeniz olacaktır. Soluk almanın biçimini, soluk almanın tam özünü duyumsayabiliyorsunuz şimdi.

İlkönce 'biçim'le, 'soluk almanın özü'yle kastedilen şeyi anlamaya çalışın. Soluk alırken, yalnızca hava solumuyorsunuz. Bilim, yalnızca hava solumakta olduğunuzu söyler -sadece oksijen, hidrojen ve havanın bileşmiş biçimi içindeki halleriyle öteki gazlar. 'Hava!' solumakta olduğunuzu söylerler. Ama, tantra havanın gerçek unsur değil, yalnızca araç olduğunu söyler. Prana soluyorsunuz siz -dirilik. Hava yalnızca araçtır; prana içindekidir. Siz pranayı soluyorsunuz; yalnızca havayı değil.

Üçüncü göze odaklanarak, ansızın tam da soluğun özünü gözlemleyebilirsiniz -soluğu değil, ama tam soluğun en özünü, pranayı.

Eğer soluğun, prananın özünü gözlemleyebilirseniz, sıçramanın, keşfin meydana

geldiği noktadasınız.{123}

BİR TÜY GİBİ DOKUNUŞ

Siva dedi ki: Göz yuvarlaklarına bir tüy gibi dokunarak, aralarındaki hafiflik kalbe açılır ve evren oraya nüfuz eder.

İKİ avucunuzu da kullanın, onları yumulmuş gözlerinizin üzerine koyun; avuçlarınızın göz yuvarlarına dokunmasını sağlayın -ama, tam bir tüy gibi, hiç baskı yapmaksızın. Eğer bastırırsanız, hedefi kaçırırsınız, tüm tekniği kaçırırsınız. Bastırmayın; bir tüy gibi dokunun sadece. Ayarlamak zorunda kalacaksınız; çünkü, başlangıçta bastıracaksınız. Gitgide daha, daha az baskı uygulayın, ta ki hiç baskısız dokununcaya kadar -göz yuvarlaklarına avuçlarınız dokunsun sadece. Yalnızca bir dokunuş, yalnızca baskısız bir buluşma; çünkü, baskı olursa, teknik işlev görmeyecektir o zaman. Şu halde - bir tüy gibi.

Neden mi? -çünkü, bir iğne bir kılıcın yapamadığı bir şeyi yapabilir. Bastırırsanız, nitelik değişti -saldırgansınız. Gözler üzerinden geçerek akan enerjiyse çok hassastır: Ufak bir baskıyla mücadeleye başlar; bir direnç yaratılır. Bastırırsanız, gözler üzerinden akan enerji bir direniş, bir çatışma başlatacaktır o zaman; ardından bir mücadele gelecektir. Şu halde bastırmayın; en hafif bir baskı bile göz enerjisinin egemen olmasına yeterlidir.

O çok incedir, çok narindir. Bastırmayın -avucunuz tam bir tüy gibi, dokunmuyormuş gibi dokunsun. Dokunmazmış gibi bir dokunuş, baskı yok; yalnızca bir dokunuş, avucun göz yuvarlağına temas edişi gibi hafif bir duygu, hepsi bu.

Ne olacak? Hiç bastırmadan yalnızca dokunduğunuz zaman, enerji içeride hareket etmeye başlar. Bastırırsanız elle, avuçla mücadele başlatır ve dışarı çıkar. Sadece bir dokunuşla enerji içeride hareket etmeye başlar. Kapı kapanıyor ve enerji geri çekiliyor. Enerji geri çekildiği an yüzünüzün, başınızın her tarafına bir hafifliğin geldiğini duyumsayacaksınız. Geriye çekilen bu enerji sizi aydınlatır.

Bu iki gözün tam arasındakiyse üçüncü göz, bilgelik gözü, prajna-chakshu'dur. Üçüncü göz iki gözün tam ortasındadır. Gözlerden geriye çekilen enerji üçüncü göze çarpar. Bu sebeptendir ki, kişi kendini yerçekimi yokmuşçasına hafif, havada yükseliyormuş gibi duyumsar. Üçüncü gözden de enerji kalbe çekilir. Fiziksel bir süreçtir bu: Aynen tıp tıp diye damlar; sizse pek hafif bir duygunun kalbinize girdiğini hissedersiniz. Kalp atışlarınız yavaşlayacak, soluk almanız yavaşlayacak. Tüm bedeniniz kendini gevşemiş hissedecektir.

Yoğun meditasyona girmiyorsanız bile, bu size fiziksel bakımdan yararlı olacaktır. Gün boyunca herhangi bir zamanda bir sandalye üzerinde gevşeyin -eğer bir sandalyeniz

yoksa, tam trende oturduğunuz sırada-, gözlerinizi yumun, tüm bedeninizin içinde gevşemiş bir varlık hissedin; sonra, avuçlarınızı gözlerinizin üzerine koyun. Ama, bastırmayın -en anlamlı şey budur. Sadece bir tüy gibi dokunun.

Dokunup bastırmadığınız zaman, düşünceleriniz derhal duracak. Gevşemiş bir zihinde düşünceler kımıldayamaz; donup kalırlar. Onlar coşkunluğa ve ateşliliğe gereksinim duyarlar, harekete geçmek için gerilime gereksenirler. Onlar gerilim sayesinde yaşarlar. Gözler sessiz ve gevşemiş olduğunda, enerji geriye çekildiğinde, düşünceler duracaktır. Belirli bir heyecan yoğunluğu duyumsayacaksınız; her gün derinleşecek bu.

Bu yüzden bunu gün içinde birçok kez yapın. Dokunuş, tek bir an için bile güzel olacaktır. Ne zaman ki gözlerinizde yorgunluk, enerji tükenmesi, tükenmişlik duyumsarsanız -okuduktan, film seyrettikten ya da TV izledikten sonra-, ne zaman bunu hissederseniz, gözlerinizi yumun ve dokunun sadece. Derhal etkisi olacaktır. Ama, bunu bir meditasyon yapmak istiyorsanız; en azından kırk dakika yapın bunu. Tüm sorun, baskı uygulamamaktadır. Tek bir an için bir tüy gibi dokunuş elde etmek kolaydır; kırk dakika için zordur bu. Çok zaman unutacak, bastırmaya başlayacaksınız.

Bastırmayın. Kırk dakika boyunca, sadece ellerinizin ağırlığı olmadığına, onların sadece dokunduklarına dair bir farkındalığı koruyun. Bastırmadığınızın, yalnız dokunduğunuzun farkında olmayı sürdürün. Soluk alma gibi derin bir farkındalık olacaktır bu. Buda'nın dediği gibi tam bir farkındalıkla soluk almak için, aynı şey dokunuşa da olur; zira bastırmadığınız konusunda sürekli dikkatli olmanız gerekir. Eliniz bir tüy, ağırlıksız bir şey gibi dokunuyor olmalı yalnızca. aklınız tamamen orada, tetikte, gözlerin yakınında olacak ve enerji sabit biçimde akıtılacak. Başlangıçta damlalar halinde damlayacak. Aylar içinde, onun nehir benzeri bir şey halini aldığını hissedeceksiniz; bir yıl içinde onun bir taşkın haline geldiğini duyumsayacaksınız. Bu meydana geldiği zaman -"göz yuvarlaklarına bir tüy gibi dokunuş, onların arasındaki hafiflik"-, dokunduğunuzda hafifliği duyumsayacaksınız. Onu tam şu anda duyumsayabilirsiniz. Dokunduğunuz anda hemen bir hafiflik gelir. "İkisinin arasındaki bu hafiflik, kalbe açılır"; bu hafiflik nüfuz eder, kalbe açılır. Kalbin içine ancak hafiflik girebilir; ağır hiçbir şey giremez. Sadece çok hafif şeyler kalpte meydana gelebilir.

İki gözün arasındaki bu hafiflik kalbe damlamaya başlayacak ve kalp onu kabul etmeye açılacaktır -"ve evren oraya nüfuz eder". Yağan enerji bir akıntı, sonra bir nehir, sonra da bir taşkın haline gelirken, tamamen yıkanmış, bununla sürüklenmiş olacaksınız. Siz olduğunuzu hissetmeyeceksiniz. Yalnızca evrenin olduğunu hissedeceksiniz. Evren içeri girer ve evren dışarı çıkar. Her zaman olduğunuz varlık, ego, orada olmayacak.{124}

BURNUN UCUNA BAKIŞ

Lu-tsu dedi ki: Kişi, burnunun ucuna bakmalı.

NEDEN? -çünkü yardım eder bu, sizi üçüncü gözle bir doğrultuya getirir. İki göz birden burnun ucuna sabitlendiği zaman, çok şey yapar bu. Temel kural üçüncü gözünüzün burun ucuyla tam olarak aynı doğrultuda olmasıdır -sadece birkaç inç{125} aşağıda, ama aynı doğrultuda. Bir kez üçüncü gözün doğrultusunda olduğunuz zaman, üçüncü gözün cazibesi, çekimi, mıknatıslığı öylesine büyüktür ki, aynı çizgiye düştüyseniz kendinize karşı bile çekilirsiniz. Cazibenin, çekimin, üçüncü gözün işlev görmeye başlaması için onunla aynı doğrultuda olmanız gerekir. Bir kez tam olarak onunla aynı doğrultuda olursanız, herhangi bir çaba harcamaya gerek olmayacaktır.

Birdenbire geştalt'ın{126} değiştiğini göreceksiniz; zira, iki göz dünyanın ve düşüncenin ikiliğini yaratır; iki gözün arasındaki tek gözse boşlukları yaratır. Geştalt'ı değiştirmenin basit bir yöntemidir bu.

Akıl çarpıtabilir bunu -akıl "Tamam, burnun ucuna bak şimdi. Burnun ucunu düşün, onun üzerine yoğunlaş" diyebilir. Eğer burnun ucuna gereğinden fazla yoğunlaşırsanız amacı yitireceksiniz; çünkü orada, burnun ucunda olmak zorundasınız, ama çok gevşemiş olarak ki üçüncü göz sizi çekebilsin. Burnun ucuna fazlasıyla yoğunlaşır, oraya kök salar, odaklanır ve sabitlenirseniz, üçüncü gözünüz sizi içeriye çekemeyecektir; çünkü üçüncü gözünüz daha önce işlevini hiç yerine getirmemiştir. Başlangıçta pek fazla çekemez. Bu çekiş, yavaş yavaş büyür. Bir kez işlev görmeye başladı mı, üçüncü gözün çevresinde toplanmış olan toz kullanımla yok olur, düzenek iyi çalışır ve siz burnun ucuna sabitlenmiş olsanız bile içeri çekilirsiniz. Ama, başlangıçta değil. Çok, ama çok hafif olmalısınız; yükünüz olmamalı, stressiz ve baskısız. Bir tür salıverme içinde orada, hazır olmalısınız sadece...

Eğer bir kişi burun tarafından yönlendirilmemişse, ya burun görünmesin diye gözlerini olabildiğince açıp uzaklara bakar, ya da gözlerin yumulması için göz kapakları fazlasıyla kapanır ve burun yine görülmez.

Burnun ucuna pek hafifçe bakışın bir başka işlevi şudur: Gözlerinizi olabildiğince açmanıza izin vermez bu. Eğer gözlerinizi olabildiğince açarsanız tüm dünya elde edilebilir hale gelir; onda bin bir çılgınlık vardır. Yanınızdan güzel bir kadın geçer ve onu takip etmeye başlarsınız -hiç değilse zihninizde. Ya da birisi kavga ediyor; siz ilgilenmezsiniz, ama düşünmeye başlarsınız. "Ne olacak?" Ya da birisi ağlıyordur; merak edersiniz. Çevrenizde bin bir şey sürekli hareket ediyor. Gözler olabildiğince açık olursa eril enerji, yang olursunuz.

Gözler tamamen kapanmış olursa, bir tür düş haline girersiniz, hayal kurmaya başlarsınız; dişil enerji, yin olursunuz. İkisinden de kaçınmak için, burun ucuna bakın sadece -basit bir hiledir, ama sonuç hemen hemen sihirlidir.

Yalnızca Taocular'da böyle değildir bu. Budistler de, Hindular da bilir bunu. Çağlardan beri meditasyoncuların hepsi zaman zaman gözleriniz yarı açıksa, çok gizemli bir biçimde iki tuzaktan kaçtığınız gerçeğine tökezlediler. Biri dış dünya tarafından ilginin başka tarafa çekilmesidir öteki rüya âleminin içinin ilgiyi başka tarafa çekmesidir. Siz tam olarak içsel-

le dışsal olanın sınırında kalırsınız. Mesele de şudur: İçsel ve dışsal olanın sınırında olmak, o anda ne erkek, ne de dişi olduğunuz anlamına gelir. Görüşünüz ikilikten azadedir; görüşünüz içinizdeki bölünmeyi aşmıştır. Yalnızca içinizdeki bu bölünmenin ötesinde olduğunuz zaman, üçüncü gözün mıknatıs alanının çizgisiyle bölünürsünüz.

Esas olan, göz kapaklarım doğru biçimde aşağıya indirmek, sonra da ışığın kendiliğinden içeriye akmasına izin vermektir.

Bunun hatırlanması çok önemlidir: Işığı içeriye çekmeyeceksiniz, içeriye zorla çekmeyeceksiniz. Eğer pencere açıksa, ışık içeriye kendi uzlaşmasıyla girer. Eğer kapı açıksa, ışık içeriye dalgalar halinde akar. Onu içeriye getirmenize gerek yoktur, onu içeriye itmenize gerek yoktur, onu içeriye sürüklemenize gerek yoktur. Işığı nasıl içeriye sürükleyebilirsiniz? Işığı içeriye nasıl itebilirsiniz? Gereken tek şey ışığa açık ve onun karşısında incinebilir olmanızdır.

Kişi, iki gözüyle burnun ucuna bakar.

Unutmayın, iki gözünüzle birden burnun ucuna bakmalısınız; böylece, burun ucunuzda iki gözünüz ikiliğini yitirir. Şu halde, gözlerinizden dışa akmakta olan ışık burun ucunuzda bir olur; tek bir noktaya düşer bu. İki gözünüzün buluştuğu yer, pencerenin açıldığı yerdir. Hepsi iyidir o zaman. Öyleyse bırakın olsun, öyleyse yalnızca keyiflenin, öyleyse yalnızca kutlayın, memnun olun, sevinin. Öyleyse yapılması gereken hiçbir şey yoktur.

Kişi burnunun ucuna iki gözüyle birden bakar, dimdik oturur...

Dimdik oturmak yararlıdır. Belkemiğiniz dik olduğu zaman, cinsellik merkezinizden gelen enerji de üçüncü gözün hizmetine verilebilir hale gelir. Basit hilelerle; bunlarda karmaşık hiçbir şey yoktur... Öyle ki iki gözünüz burnun ucunda tam buluştuğu zaman, üçüncü gözün hizmetinde olursunuz. Cinsel enerjinizi de üçüncü gözün hizmetinde kılın. Etki iki misli olacaktır, etki güçle dolu olacaktır o zaman; çünkü, cinsellik merkeziniz sahip

olduğunuz enerjinin tümüne sahiptir. Belkemiği yukarı kalkık, dik olduğu zaman cinsellik merkezi de üçüncü gözün hizmetinde olur. Üçüncü göze her iki boyuttan saldırmak, tüm yönlerden üçüncü göze nüfuz etmeye çalışmak daha iyidir.

Kişi... dimdik ve rahat bir pozisyonda oturur.

Usta, her şeyi pek açık kılıyor. Dimdik elbette, ama bunu rahatsız olarak yapmayın; zira, rahatsızlığınız dikkatinizi tekrar başka yere çekecektir. Yoga duruşunun anlamı budur. Sanskritçe'deki asana sözcüğü rahat duruş demektir. Rahatlık onun temel niteliğidir. Aklınızda rahatlık olmazsa, rahatsızlık tarafından dikkati başka yöne çekilecektir o zaman. O, rahat olmalıdır.

Bu ille de başın ortası anlamına gelmez.

Bir merkezde toplanmakla başın ortasını merkez almak kastedilmiyor.

Merkez her yerdedir; her şeyi kapsar, tüm yaratılış sürecinin ortaya salıverilmesiyle ilişkilidir.

Üçüncü göz noktasına eriştiğiniz, orayı merkez aldığınız ve ışık dalgalar halinde içeriye aktığı zaman, tüm yaratılışın doğduğu noktaya ulaştınız. Bedeni olmayana, kendini göstermeyene ulaştınız. Dilerseniz ona Tanrı deyin. Her şeyin doğduğu nokta, uzamdır bu. Tüm varoluşun öz tohumudur. Her şeye gücü yeter, her yerde hazır ve nazırdır, ölümsüzdür.

Belli bir konu üzerinde sürekli derin düşünme zorunludur.

Derin düşünme nedir? Bir an düşünmemedir. Düşüncenin bulunmadığı bir durum, bir mola. Her zaman oluyor bu, ama o konuda tetikte değilsiniz; yoksa, onun içinde sorun olmazdı. Bir düşünce gelir, sonra başka bir düşünce gelir; bu iki düşünce arasında daima küçük bir ara vardır. Bu ara da tanrısallığa açılan kapıdır; bu ara derin düşüncedir. Bu araya derin bir biçimde bakarsanız, giderek büyümeye başlar.

Akıl, trafiğin yoğun olduğu bir yola benzer; bir araba geçip gider, sonra da başka bir araba geçip gider ve siz arabalarla öyle meşgul olursunuz ki, iki arabanın arasında her zaman bulunan aralığı görmezsiniz. Yoksa, onlar çarpışırlardı. Çarpışmazlar; orada aralarında onları ayrı tutan bir şey vardır. Düşünceleriniz çarpışmazlar, birbirlerini çiğnemezler, iç içe girmezler. Onlar hiçbir biçimde birbirleriyle örtüşmezler. Her düşüncenin kendi sınırı vardır, her düşünce tarif edilebilirdir; ama, düşüncelerin geçip gidişi öyle çabuk, öyle hızlıdır ki, eğer gerçekten beklemiyor, araştırmıyorsanız aradaki aralığı göremezsiniz.

Derin düşünme geştalt'ı değiştirme anlamına gelir. Genelde biz düşüncelere

bakarız: Bir düşünce, bir başka düşünce, bir başka düşünce. Geştalt'ı değiştirdiğinizde bir molaya, bir başka molaya, bir başka molaya bakarsınız. Vurgulamanız düşünceler üzerine değil, mola üzerinedir artık.

Kişi, aklına dünyevi düşünceler geliyorsa dimdik oturarak kalmak zorunda değildir, ama kişi düşüncenin nerede olduğunu, nerede başladığını, nerede silinip gittiğini incelemek zorundadır.

İlk denemede olmayacaktır bu. Burun ucuna bakıyor olacaksınız ve düşünceler gelecek. Bunlar öyle yaşamlar boyunca gelmişlerdir ki, sizi yalnız başınıza pek kolayca terk edemezler. Sizin parçanız haline gelmişlerdir, hemen hemen ayrılmaz bir parçanız haline geldiler. Aşağı yukarı programlanmış bir hayat yaşıyorsunuz.

Şu olur: İnsanlar sessizce meditasyona oturdukları zaman genellikle olduğundan daha fazla, alışılmıştan daha fazla düşünceler gelir -alışılmadık patlamalar. Milyonlarca düşünce içeriye atılır; çünkü size yatırım yapmışlardır -ve onların gücünden dışarı çıkmaya çalışıyorsunuz değil mi? Size sıkıntılı bir zaman yaşatacaklar. Düşünceler gelmeye mecburdur şu halde. Düşüncelerle ne yapacaksınız? Orada oturmayı sürdüremeyeceksiniz böylece; bir şey yapmaya mecbur olacaksınız. Mücadele yararlı olmayacaktır; zira, mücadele etmeye başlarsanız burnun ucuna bakmayı, üçüncü gözün farkındalığını, ışığın dolaşımını unutacaksınız; hepsini unutacaksınız ve düşünceler cangılında kaybolacaksınız. Düşüncelerin peşine düşmeye başlarsanız kayıpsınız; onları takip ederseniz kayıpsınız, onlarla mücadele ederseniz kayıpsınız. Şu halde ne yapılmalı?

Sır ise şudur. Buda da aynı sırrı kullanmıştır. Aslında, sırlar hemen hemen hep aynıdır; zira, insan aynıdır -kilit aynıdır; şu halde, anahtar da aynı olmalıdır. Gizem şudur: Buda ona sammasati, doğru hatırlama adını verir. Sadece hatırlayın: Şu düşünce geldi, onun nerede olduğunu hiç husumetsiz, hiç mazeretsiz, hiç kınamadan görün. Bir bilim adamının nesnel olduğu gibi nesnel olun sadece. Onun nerede olduğunu, nereden geldiğini, nereye gitmekte olduğunu görün. Onun gelişini, onun kalışını, onun gidişini görün. Düşünceler çok hareketlidirler; uzun süre kalmazlar. Siz yalnızca düşüncenin doğuşunu, düşüncenin kalışını ve düşüncenin gidişini gözlemelisiniz. Mücadeleye çalışmayın, takip etmeye çalışmayın, sessiz bir gözlemci olun sadece. Hayrette kalacaksınız: Gözlem yerli yerine oturdukça, daha az düşünce gelecek. Gözlem mükemmel olduğunda, düşünceler yok olur. Yalnız bir aralık, bir mola kalır geriye.

Ama, bir noktayı daha unutmayın: Zihin tekrar bir oyun oynayabilir.

Düşünceyi uzağa iterek hiçbir şey kazanılmaz.

Freudçu psikanaliz şudur: Düşüncelerin serbest çağrışımı. Bir düşünce gelir ve siz

ikinci bir düşünce için beklersiniz; sonra bir başkası ve bütün zincir... Her çeşit psikanalizin yaptığıdır bu -geriye doğru geçmişe gitmeye başlarsınız. Bir düşünce bir başkasına bağlanır ve böyle böyle ileriye gider, ad infinitum{127} Bunun sonu yoktur. İçine girerseniz, sonsuz bir yolculuk içinde hareket edeceksiniz; tam bir israf olacak bu. Zihin bunu yapabilir. O halde, bunun farkında olun.

Zihinle, zihnin ötesine gidemezsiniz; beyhude olanı, gereksiz olanı denemeyin şu halde; aksi halde bir şey bir diğerine götürür sizi, böyle böyle sürer bu ve orada ne yapmaya çalıştığınızı tamamen unutursunuz. Burnun ucu gözden kaybolacak, üçüncü göz unutulacak, ışığın dolaşımı sizden millerce uzakta olacaktır.

Böylece bu iki şey hatırda tutulmalıdır; iki kanattır bunlar. Bir: Bir ara olduğu zaman, hiçbir düşünce gelmiyor, derin düşünün. Bir düşünce geldiğinde bu üç şeye bakın o zaman: Düşünce nerededir, nereden gelmiştir, nereye gidiyor. Bir an için aralığa bakmayı kesin, düşünceye bakın, düşünceyi gözleyin, ona güle güle deyin. Düşünce terk ettiği zaman, hemen derin düşünceye geri dönün.

Düşüncelerin uçuşu daha uzaklara yayılmaya devam ettiğinde, kişi durup, derin düşünmeye başlamalı. Kişinin derin düşünmesine, sonra da kafasını takmaya başlamasına izin verin.

Böylece, her ne zaman düşünce gelirse, kafanızı ona takın. Her ne zaman düşünce giderse, derin düşünün.

Aydınlanmayı çabuk kılmanın ikili yöntemidir bu. Işığın dolaşımı anlamına gelir. Dolaşım kafayı takmadır. Işık derin düşünmedir.

Ne zaman derin düşünürseniz, ışığın içeriye dalgalarla aktığını göreceksiniz; ne zaman kafanızı takarsanız dolaşımı yaratacaksınız, dolaşımı mümkün kılacaksınız. İkisi de gereklidir.

Işık derin düşünmedir. Derin düşünmeden kafayı takma, ışıksız dolaşımdır.

Olan budur; bu felaket, hatha yoga'nın başına geldi. Onlar kafayı takarlar, yoğunlaşırlar, ama ışığı unuttular. Konuğu tamamen unuttular. Evi hazırlamayı sürdürdüler, evi hazırlamakla kafaları öyle meşgul oldu ki, evi ne amaçla, kimin için hazırladıklarını unuttular.

Hatha yogi sürekli bedenini hazırlar, bedenini arıtır, yoga pozisyonlarını dener, soluk alma alıştırmaları yapar ve bunları yapmayı, ad nauseam{128} yapmayı sürdürür. O, bunları neden yaptığını tamamen unutmuştur. Işıksa orada durmaktadır, ama o, ışığa izin vermeyecektir. Zira, ışık sadece tamamen bir salıverme içinde olduğu zaman gelebilir.

Derin düşünce olmaksızın kafayı takma, ışıksız dolaşımdır.

Sözde yogilerin başına gelen felaket budur. Başka tür bir felaket de psikanalistlerin, filozofların başına gelir.

Kafayı takmadan derin düşünme, dolaşımsız ışıktır.

Onlar ışığı düşünürler, ama ışığın içeri dalgalanarak akması için hazırlık yapmadılar, ışığı düşünürler sadece. Konuğu düşünürler, konuk hakkında bin bir şey hayal ederler; ama, evleri hazır değildir. Her ikisi de amacı yitirir.

Bunu kaydedin!

Bu iki yanlış kanıya aldanmayın. Eğer tetikte kalabilirseniz, çok basit ve son derece dönüştürücü bir süreçtir. Tek bir anda, doğru biçimde anlayan bir insan ayrı bir tür gerçeğin içine girebilir.{129}

SADECE OTURUŞ

SADECE OTURUŞ

Orada sadece oturuyorsunuz, hiçbir şey yapmadan... Ve her şey sessiz, her şey dingin, her şey sonsuz mutlulukla dolu. Tanrı'nın içine girdiniz, gerçeğin içine girdiniz.{130}

ZAZEN{131}

ZEN taraftarları sadece oturun, hiçbir şey yapmayın derler. Dünyada en güç şey, hiçbir şey yapmadan sadece oturmaktır. Ama, bunun hünerine bir kez sahip oldunuz mu, birkaç ay boyunca her gün birkaç saat hiçbir şey yapmaksızın oturmayı sürdürdünüz mü, yavaş yavaş birçok şey meydana gelecektir. Kendinizi uykulu hissedecek, rüya göreceksiniz. Çok sayıda düşünce, çok şey kafanızı tıka basa dolduracak. Akıl, "Neden zamanını boşa harcıyorsun? Azıcık para kazanabilirdin. Hiç değilse sinemaya gidebilir, kendini eğlendirebilirdin ya da dinlenebilir, dedikodu yapabilirdin. TV izleyebilir ya da radyo dinleyebilir, veyahut da en azından görmemiş olduğun bir gazeteyi okuyabilirdin. Neden zamanını boşa harcıyorsun?" diyecektir.

Akıl size bin bir sav verecek; ama, akıl tarafından kaygılandırılmaksızın sadece dinlemeyi sürdürürseniz... Her türlü hileyi yapacaktır; sanrılar görecek, rüya görecek, uykulu bir hal alacak. Sizi sadece oturmaktan çekip çıkarmak için ne mümkünse hepsini yapacak. Ama, eğer devam ederseniz, eğer sebat ederseniz bir gün güneş doğar.

Bir gün olur, kendinizi uykulu hissetmezsiniz, akıl sizden usanmıştır, sizden bıkmıştır, tuzağa düşebileceğiniz fikrinden vazgeçmiştir, kısaca sizinle ilişkisini keser! Ne uyku, ne sanrı, ne rüya, ne de düşünce vardır orada. Orada hiçbir şey yapmaksızın sadece oturuyorsunuzdur... ve her şey sessiz, dingin ve sonsuz mutlulukla doludur. Tanrı'ya nüfuz ettiniz, gerçeğin içine girdiniz.{132}

Herhangi bir yere oturabilirsiniz, ama bakmakta olduğunuz her neyse fazlaca heyecan verici olmamalı. Örneğin, nesneler fazla hareket etmemeli. Onlar dikkat dağıtırlar.

Ağaçları seyredebilirsiniz -bir sorun değildir bu, çünkü onlar hareket etmiyorlar ve sahne sabit kalır. Gökyüzünü seyredebilirsiniz ya da sadece duvarı gözleyerek köşede oturabilirsiniz.

İkinci husus, hiçbir şeye özellikle bakmayın -yalnızca boşluğa bakın; çünkü, orada gözler vardır, kişi bir şeye bakmak zorundadır. Ama, siz özellikle bir şeye bakmıyorsunuz. Hiçbir şeyin üzerine odaklanmayın ya da dikkatinizi yoğunlaştırmayın -yalnızca dağılmış bir imge. Çok rahatlatır bu.

Üçüncü husus, solumanızı rahatlatın. Siz yapmayın bunu, bırakın kendi oluşsun. Soluklanmanızı doğal olmaya bırakın; daha çok gevşetecektir bu.

Dördüncü husus, bedeninizin mümkün olduğunca hareketsiz kalmasını sağlayın.

İlkönce iyi bir duruş bulun -bir yastığa, bir şilteye ya da canınızın istediği herhangi bir şeye oturabilirsiniz; ama, bir kez yerleşince hareketsiz kalın, çünkü eğer beden hareket etmezse, zihin kendiliğinden sessizliğe düşer. Hareketli bir bedende, zihin de hareket etmeyi sürdürür, zira beden-zihin iki ayrı şey değildir. Onlar birdir... Tek bir enerji.

Başlangıçta biraz zor görünecektir ama birkaç gün sonra bundan muazzam keyif alacaksınız. Gitgide, aklın katman katman zayıflamaya başladığını fark edeceksiniz. Orada yalnız, düşüncesiz durduğunuz zaman, bir an gelir.{133}

TALİMATLAR

Düz bir duvara karşı, kollarınızın uzunluğu kadar bir mesafede oturun. Gözler, dik bakışın duvarda yumuşak şekilde durmasına izin vererek yarı açık olmalıdır. Sırtınızı dik tutun ve başparmaklarınız bir oval oluşturacak biçimde birbirine dokunarak, bir eliniz diğerinin içinde durun. 30 dakika boyunca mümkün olduğunca hareketsiz oturun.

Otururken, seçeneksiz bir farkındalığın yalnızca, dikkati özel bir yere yöneltmeksizin, anbean, mümkün olduğunca duyarlı ve tetikte kalmasına izin verin.{134}

ZEN'İN GÜLÜŞÜ

BUDA, günün birinde özel bir konuşma yapacaktı; binlerce müridi millerce uzaktan gelmişti.

Buda göründüğünde elinde bir çiçek tutuyordu. Vakit geçti, ama Buda hiçbir şey söylemedi. O, çiçeğe baktı sadece. Kalabalık sabırsızlandı; ama, kendini daha fazla tutamayan Mahakashyap güldü.

Buda ona yanına gelmesini işaret etti, elindeki çiçeği verdi ve kalabalığa şöyle dedi: "Gerçek öğretinin gözüne sahibim. Sözcüklerle verilebilen her şeyi size verdim; ama bu çiçekle birlikte, bu öğretinin anahtarını Mahakashyap'a veriyorum."

Bu öykü en, anlamlı olanlardan biridir, zira Zen geleneği bundan geçti. Buda kaynaktı, Mahakashyap da Zen'in ilk, özgün ustasıydı. Buda kaynaktı, Mahakashyap ilk ustaydı, bu öyküyse tüm geleneğin -Zen geleneği, dünyada mevcut olanların en güzeli ve en canlısı- başladığı pınardır.

Bu öyküyü anlamaya çalışın. Buda bir sabah geldi ve her zaman olduğu gibi bir kalabalık toplandı. Çok sayıda kişi onu dinlemek üzere bekliyordu. Ama, alışılmadık biçimde -o elinde bir çiçek tutuyordu. Önceden elinde hiçbir zaman herhangi bir şey taşımamıştı. Halk, çiçeği ona birinin sunmuş olabileceğini düşündü.

Buda geldi; bir ağacın altına oturdu. Kalabalık bekledi, bekledi; ama, o konuşmamakta kararlıydı. Onlara bakmadı bile. Sadece çiçeğe bakmayı sürdürdü. Dakikalar, sonra da saatler geçti ve kalabalık pek sabırsızlandı. Söylendiğine göre, Mahakashyap kendini tutamadı - yüksek sesle güldü. Buda onu çağırdı, çiçeği verdi ve toplanmış kalabalığa, "Sözcüklerle söylenebilen ne varsa size söyledim; sözlerle söylenemeyeni ise Mahakashyap'a verdim. Anahtar sözlü olarak iletilemez. Anahtarı Mahakashyap'a teslim ediyorum." dedi.

Oysa, Zen'in kaynağıydı bu. Mahakashyap anahtarın ilk sahibi oldu. Sonra, Bodhidharma'ya kadar peş peşe altı sahip daha var oldu Hindistan'da. O, anahtarın altıncı sahibiydi; sonradan o da bütün Hindistan'da arayıp taradı, ama, Mahakashyap'ın yeteneğine sahip -sessizliği anlayabilmiş bir insan- kimseyi bulamadı. Anahtarı verebileceği bir insanı ararken Hindistan'dan ayrılmak zorunda kaldı; aksi halde, anahtar yok olabilirdi.

Budizın, anahtarın verilebileceği bir kişinin, sessizliği anlayabilmiş, akla esir olmadan kalpten kalbe konuşabilen, kafası olmayan bir adamı arayan Bodhidharma'yla

Çin'e girdi.

Sözcüklerin ötesindeki bu iletişim kalpten kalbe mümkündür sadece. Böylece, dokuz yıl boyunca Bodhidharma Çin'de araştırdı; sonunda, yalnızca bir kişi bulabildi.

Bir Çinli, yedinci usta oldu. Bugüne değin yolculuktadır. Anahtar hâlâ mevcut; birisi onu hâlâ elinde tutuyor. Nehir kurumadı.

Bir Buda'nın bile konuşmasına muhtacız; çünkü, tüm anladığımız budur. Aptalcadır bu. Bir Buda'yla sessiz olmayı öğrenmek zorundasınız, zira ancak o zaman girebilir içinize. Sözcükler sayesinde kapınızı çalabilir, ama asla içeri giremez; sessizlik sayesinde içinize girebilir ve o içinize girmezse, size hiçbir şey olmaz. Onun girişi, dünyanıza yeni bir öğe getirecek; onun kalbe girişi size yeni bir kalp atışı ve yeni bir nabız, yeni bir yaşam serbestliği verecek, ama yalnızca onun girişi.

Mahakashyap insanın aptallığına güldü. İnsanlar huzursuz ve düşünceliydiler: Eve gidebilmemiz için, Buda ne zaman ayağa kalkıp, bütün bu sessizliği bozacak? O da kahkaha attı.

Kahkaha Mahakashyap'la başladı ve Zen geleneğinde o zamandan beri sürüp gidiyor. Kahkaha atılabilen başka hiçbir gelenek yoktur. Zen manastırlarında güldüler, güldüler, güldüler.

Mahakashyap güldü; bu gülüş içinde birçok boyut barındırıyordu. Bir boyut, bütün olarak durumun aptallığında, sessiz ve kimsenin anlamadığı, herkesin konuşmasını beklediği bir Buda'daydı. Buda tüm yaşamı boyunca gerçeğin söylenemeyeceğini anlatmıştı ve herkes hâlâ onun konuşmasını bekliyordu.

İkinci boyut -orada elinde bir çiçekle oturarak, çiçeğe bakarak, herkeste o kadar rahatsızlığa, huzursuzluğa yol açarak, yarattığı bütün dramatik durumda, orada elinde bir çiçekle oturup, çiçeğe bakarak herkeste aşırı huzursuzluk. O, Buda'ya da güldü. Buda'nın bu dramatik jestine güldü de güldü.

Üçüncü boyut -kendine güldü. Neden şimdiye kadar anlayamamıştı? Husus bütünüyle kolay ve yalındı. Anladığınız gün güleceksiniz, çünkü ortada anlaşılacak bir şey yok. Çözümlenecek bir zorluk yok. Her şey her zaman yalın ve açık oldu. Bunu nasıl atlayabilirdiniz?

Buda sessiz otururken, ağaçlarda kuşlar öterken, bir esinti ağaçların arasında dolaşırken ve herkes huzursuzken, Mahakashyap kavradı.

Neyi kavradı? Kavranacak bir şey olmadığını, söylenecek bir şey olmadığını, açıklanacak bir şey olmadığını kavradı. Durum bütünüyle yalın ve saydamdı, içinde saklı

hiçbir şey yoktu. Aramaya gerek yoktu, çünkü var olan her şey, şimdilik, içinizde.

O, yaşamlar boyunca bu sessizliği anlamaya gösterdiği anlamsız çabaya -bunca düşünmeye- kendine de güldü.

Buda onu çağırdı, çiçeği verdi ve "Bu vesileyle anahtarı sana veriyorum." dedi.

Anahtar nedir? Suskunluk ve kahkaha anahtardır -suskunluk içte, kahkaha dışta. Kahkaha suskunluktan çıktığında bu dünyaya ait değildir, tanrısaldır.

Kahkaha suskunluktan çıktığı zaman, siz kimsenin zararına gülmüyorsunuz. Bütün evrensel şakaya gülüyorsunuz yalnızca. Gerçekten de bir şakadır bu. Bu sebeple şaka deyip duruyorum size; çünkü, şakalar herhangi bir kutsal metinden daha çok şey taşır. Bir şakadır bu; çünkü, içinizde her şeye sahipsiniz ve her yerde arıyorsunuz bunları. Bir şaka, bundan başka ne olabilirdi?

Bir kralsınız ve sokaklarda dilenci gibi davranıyorsunuz. Yalnız dilenci gibi rol oynamayıp, yalnız başkalarını kandırmayıp kendinizi de bir dilenci olduğunuza inandırıyorsunuz. Tüm bilginin kaynağına sahipsiniz ve sorular soruyorsunuz; bilen benliğe sahipsiniz ve cahil olduğunuzu düşünüyorsunuz; içinizde ölümsüzsünüz ve ölümle hastalıktan korkup, ürküyorsunuz. Gerçekten bir şakadır bu; eğer Mahakashyap güldüyse iyi yaptı. Mahakashyap sessiz kaldı ve içsel nehir sessizce akmıştı. Anahtar başkalarına verilmiştir; anahtar hâlâ canlıdır, hâlâ kapıları açıyor.

Şu ikisi bölümlerdir. İçsel sessizlik -sessizlik öylesine derindir ki, varlığınızın içinde hiç titreşim yoktur; sizsiniz, ama orada hiç dalga yoktur. Tam bir havuzsunuz, dalgasız, tek bir dalga bile kabarmayan. Tüm varlık suskun, hareketsiz; içeride, merkezde sessizlik -dış sınırdaysa kutlama ve kahkaha. Sadece sessizlik gülebilir; çünkü, yalnız sessizlik evrensel şakayı kavrayabilir.

Size derim ki, hüzünle birlikte var olan sessizlik gerçek olamaz. Yanlış bir şey olup bitmiştir. Yolu kaybettiniz; raydan çıktınız. Sadece kutlama, size gerçek sessizliğin meydana gelişinin kanıtını verebilir.

Gerçek bir sessizlikle sahte bir sessizlik arasında ne fark var? Sahte sessizlik her zaman zorlamadır. Çabayla elde edilir. Kendiliğinden değildir, sizde meydana gelmemiştir. Onu siz meydana getirmişsinizdir.

Sessizce oturuyorsunuz; içiniz çok karışık. Bastırırsınız onu ve gülemezsiniz o zaman. Hüzünleneceksiniz, zira gülüş tehlikeli olacaktır -eğer gülerseniz sessizliği kaybedeceksiniz, zira gülerek bastıramazsınız. Gülüş bastırmaya karşıdır. Bastırmak isterseniz, gülmemelisiniz; eğer gülerseniz, her şey dışlanır. Gerçek, gülüşten çıkacak,

gerçek olmayan kaybolacaktır.

Anahtar budur -onun içsel bölümü sessizliktir; anahtarın dışsal bölümü ise kutlamadır, gülüştür. Şen ve sessiz olun. Çevrenizde giderek daha fazla olasılık yaratın ki içsel sessizliğiniz onun içinde çiçek açabilsin.

Meditasyon sizi sessizliğe götürmez. Meditasyon, sessizliğin meydana geldiği durumu yaratır sadece. Bu da ölçüt olmalıdır -her ne zaman sessizlik meydana gelirse, gülüş yaşamınıza girecektir. Her yanda yaşamsal bir kutlama olacaktır.

Sessizlik çok fazla olduğu zaman, bir gülüşe dönüşür. Öylesine taşar ki, her yöne akmaya başlar. O güldü. Çılgınca bir gülüş olmalıydı bu; bu gülüşün içinde Mahakashyap hiç yoktu. Suskunluk bir çiçek açmaya varmıştı.

Aydınlanmanız, ancak sessizlik bir kutlama haline geldiği zaman kusursuzdur. Bundan dolayı, meditasyondan sonra kutlama yapmak zorunda olduğunuzda ısrarlıyım. Sessiz olduktan sonra, bunun keyfini çıkarmalısınız, ona teşekkürlerinizi sunmalısınız. Sadece siz olmanızı, meditasyon yapabilmenizi, sessiz olabilmenizi, gülebilmenizi sağlayan fırsat için derin şükran duygunuzu göstermek zorunludur.{135}

AŞKTA YÜKSELİŞ

AŞKTA YÜKSELİŞ: MEDİTASYONDA BİR ORTAKLIK

ANLAŞILMASI gereken pek az temel şey var. İlkin, bir erkekle bir kadın bir yandan birbirinin iki yarısıdır; diğer yandan da karşıt kutuplardır.

Karşıt olmaları onları birbirine çeker. Birbirlerinden ne kadar uzak olurlarsa, aralarındaki çekim o kadar fazla olur; birbirlerinden ne kadar farklı olurlarsa, cazibe, güzellik ve çekim o kadar fazla olacaktır. Ama, bütün sorun orada yatmaktadır.

Yakınlaştıkları zaman, daha da yakınlaşmak, birbirlerinin içine karışıp kaybolmak, tek, uyumlu bir bütün, bir bütün olmak isterler -ama tüm çekicilikleri karşıtlığa dayanır, uyumsa karşıtlığın sona ermesine dayanır.

Bir gönül işi çok bilinçli değilse, büyük bir keder, büyük bir sıkıntı yaratacaktır. Tüm âşıklar sıkıntı içindedir. Sıkıntı kişisel değildir; gidişatın doğasında vardır bu. Birbirlerini cezbetmemiş olabilirler -âşık olmak derler buna-, birbirlerine bu kadar güçlü bir biçimde çekilmelerinin nedenini söyleyemeyebilirler. Bunun altında yatan sebeplerin bilincinde bile değildirler; bundan dolayı garip bir şey ortaya çıkar: En mutlu âşıklar birbirleriyle hiç buluşmayanlardır.

Bir kez buluştular mı, çekimi yaratan aynı karşıtlık bir çatışmaya dönüşür. Her küçük noktada tutumları farklıdır, yaklaşımları farklıdır. Aynı dili konuşsalar da, birbirlerini anlayamazlar.

Bir erkeğin dünyaya bakışı, bir kadınınkinden farklıdır. Örneğin, bir erkek uzaktaki şeylerle ilgilenir -insanlığın geleceğiyle, uzaktaki yıldızlarla, başka gezegenlerde canlı varlıkların olup olmadığıyla.

Bir kadın her türlü anlamsız şeye kıkır kıkır güler. Yalnızca çok küçük, kapalı bir çevreyle ilgilenir -komşularla, aileyle, kimin karısını aldattığıyla, kimin karısının şoföre âşık olduğuyla. Onun ilgileri pek yerel ve pek insanidir. Ruhun başka bir bedene geçmesi onu kaygılandırmaz; ölümden sonraki hayatla da ilgilenmez. Meselesi daha pragmatiktir. O, şimdiki zamanla, şimdilik geçerli olanlarla ilgilidir.

Erkek asla şimdide değildir. O, her zaman başka bir yerdedir. Tuhaf meşguliyetleri vardır -ruhun bir başka bedene geçmesi, ölümden sonra yaşam gibi.

Eğer iki ortak, bunun karşıtlıkların buluşması olduğunun, bunu bir çatışmaya dönüştürmeye gerek olmadığının bilincindeyse, bu, tümüyle karşıt bakış açısını anlamak ve onu özümsemek için büyük fırsattır. O zaman bir erkekle bir kadının birlikte geçen

yaşamı güzel bir uyuma dönüşebilir. Aksi halde, sürekli bir kavgadır bu.

Tatil günleri vardır. Kişi günde yirmi dört saat savaşmayı sürdüremez, birazcık dinlenmeye de gereksinimi vardır -yeni bir savaşa hazır olmak için bir dinlence.

Ama en garip olgulardan biri binlerce yıldan beri erkekle kadının birlikte yaşamaları, yine de birbirlerinin yabancısı olmalarıdır. Onlar çocukları dünyaya getirmeye devam eder, ama yine de yabancı olarak kalırlar. Kadının yaklaşımıyla erkeğin yaklaşımı birbirine o kadar karşıttır ki bilinçli bir çaba gösterilmediği, meditasyonunuz haline gelmediği takdirde huzurlu bir yaşam umudu yoktur.

Derin kaygılarımdan biridir bu: Sevgiyle meditasyonu, nasıl olup da, her aşk macerasının otomatik olarak meditasyonda bir ortaklığa dönüşmesine yol açacak kadar birbiriyle iç içe geçireceğiz -hem her meditasyon sizi öyle bilinçli kılar ki, âşık olmaya gereksinmeyip, aşkta yükselebilirsiniz. Bilinçli, kasıtlı olarak, bir arkadaş bulabilirsiniz.

Benimle derin bir uyum, dinginlik anları, sevgi ve sessizlik hissedersiniz; doğallıkla da, bu benimle mümkün oluyorsa, neden sevdiğiniz adamla mümkün olmadığı sorusu doğmuştur içinize.

Fark anlaşılmalıdır.

Beni seviyorsunuz, ama beni kocanızı, karınızı sevdiğiniz biçimde sevmiyorsunuz. Bana karşı sevginiz biyolojik değildir; bana karşı sevginiz bütünüyle farklı bir olgudur -bedensel değil, ruhsaldır.

İkinci olarak, benimle gerçeği arayışınız dolayısıyla ilişki kurdunuz. Sizinle ilişkim meditasyondandır. Meditasyon sizinle benim aramdaki tek köprüdür. Meditasyonunuz derinleştikçe, sevginiz de derinleşecektir ve bunun tersi de geçerlidir: Meditasyonunuz çiçek açtıkça, sevginiz de çiçek açacaktır. Ama, tamamen farklı bir düzeydedir bu.

Kocanızla asla meditasyonda ilişki kurmazsınız. Sadece birbirinizin bilincini hissetmek için hiçbir zaman birlikte bir saat sessizce oturmazsınız. Ya kavga eder ya da sevişirsiniz, ama her iki durumda da bedenle, fiziksel bölümle, biyolojiyle, hormonlarla ilişki kurarsınız. Ötekinin en derinlerdeki özüyle temas etmezsiniz. Ruhlarınız ayrı kalır. Tapınaklarda, kiliselerde ve resmi kurumlarda yalnızca bedenleriniz evlenmiş olur. Ruhlarınız arasında millerce mesafe vardır.

Erkeğinizle uyumlu bir ilişki isterseniz, meditasyona daha yatkın olmayı öğrenmeniz gerekecek. Yalnız başına aşk yeterli değildir.

Yalnız başına aşk kördür; meditasyon ona göz verir. Meditasyon ona kavrayış verir. Bir kez aşkınız, sevgi ve meditasyonun ikisi birden olursa, eş yolcular haline gelirsiniz.

Kocayla karısı arasındaki sıradan ilişki olmaz o zaman. O zaman yaşamın gizemlerini keşfetme yolunda bir dostluk olur bu.

Yalnız erkek, yalnız kadın geçmişte buldukları gibi, yolculuğu pek sıkıcı ve pek uzun bulacaktır: Bütün dinler, bu sürekli çatışmayı görerek, arayışa girmek isteyenlerin öteki türden vazgeçmesi gerektiğine karar verdiler -keşişler bekâr olmalıydı, rahibeler bekâr olmalıydı. Ama, tarihte beş bin yılda, kaç tane keşiş, kaç tane rahibe bunu gerçekleştirmiştir? On parmakla saymaya yetecek kadar bile isim veremezsiniz. Tüm dinlerden milyonlarca keşiş ve rahibe -Budist, Hindu, Hıristiyan, Müslüman- ne oldu?

Yol pek uzun değildir. Amaç o kadar uzakta değildir. Ama, eğer komşunun evine gitmeyi istiyorsanız, iki bacağınıza da gereksinim duyacaksınız. Sadece tek bacak üzerinde sıçramakla ne kadar uzağa gidebilirsiniz?

Tamamen yeni bir görüş sunuyorum; bir erkekle bir kadın derin bir dostluk, sevgi dolu meditasyonu da içeren bir ilişki içinde, organik bütünler olarak, istedikleri herhangi bir an amaca ulaşabilir. Çünkü amaç sizin dışınızda değildir; kasırganın merkezidir, varlığınızın en derin parçasıdır bu. Oysa, onu ancak bütün olduğunuz zaman bulabilirsiniz ve öteki olmadan bütün olamazsınız. Erkek ve kadın bir bütünün iki parçasıdır.

O halde, kavgayla boşuna vakit harcayacağınıza, birbirinizi anlamaya çalışın. Kendinizi ötekinin yerine koymaya çalışın; bir erkeğin gördüğü gibi görmeye çalışın, bir kadının gördüğü gibi görmeye çalışın. Dört göz, her zaman iki gözden daha iyidir -tam bir görüş sahibi olursunuz; dört yönden bakma imkânınız olur.

Ama, bir şey hatırda tutulmalı: Meditasyon olmaksızın aşk başarısızlığa mahkûmdur; onun bir başarı olmasının olanağı yoktur. Numara yapıp başkalarını kandırabilirsiniz, ama kendinizi kandıramazsınız. Derinlerde bir yerde aşkın tüm vaatlerinin yerine getirilmemiş olarak kaldığını bilirsiniz.

Yalnızca meditasyonla, aşk yeni renklere, yeni müziğe, yeni şarkılara, yeni danslara sahip olmaya başlar -çünkü, meditasyon size karşıt kutbu anlamanız için bir kavrayış sağlar; çatışma tam da bu anlama edimi içinde yok olur.

Dünyadaki bütün çatışmaların nedeni yanlış anlamadır. Bir şey söylersiniz, karınız başka bir şey anlar. Karınız bir şey söyler, siz başka bir şey anlarsınız.

Otuz, kırk yıl birlikte yaşamış çiftler gördüm; hâlâ beraberliklerinin ilk günlerini yaşıyorlarmış gibi olgunlaşmamışlardı. Hâlâ aynı yakınma vardı: "Karım ne söylediğimi anlamıyor." Kırk yıl birlikte olduğunuz halde, karınızın ne söylediğinizi bir biçimde tam olarak anlamasını hesaplamaktan ve onun söylediğini tam olarak anlayabilmekten acizsiniz.

Bunun için meditasyondan başka hiçbir olanağın bulunmadığını düşünüyorum; zira, meditasyon size sessizlik, farkındalık, sabırla dinleme, kendinizi diğerinin yerine koyma yeteneği ve niteliklerini verir.

Bu, benim için mümkündür: Sizin yaşamınızın önemsiz ayrıntıları beni ilgilendirmiyor. Temelde dinlemek ve anlamak için buradasınız. Ruhani açıdan gelişmek için buradasınız. Doğal olarak çatışma söz konusu değil burada; uyum da hiç çaba harcamaksızın ortaya çıkıyor.

Beni bütünüyle sevebilirsiniz; çünkü, benimle ilişkiniz meditasyon içerir. Bir başka adamla ya da bir başka kadınla uyum içinde yaşamayı isterseniz, buraya getirdiğinizle aynı ortamı ve aynı iklimi getirmeniz gerekir.

Bunlar imkânsız değildir, ama biz doğru ilacı denemedik. 'İlaç' (medicine) sözcüğünün, 'meditasyon'la aynı kökten geldiğini size hatırlatmak isterim. İlaç bedeninizi tedavi eder; meditasyon ruhunuzu tedavi eder. İlaç özdeksel yanınızı sağaltır; medatisyon ruhani yanınızı sağaltır.

İnsanlar birlikte yaşıyorlar ve ruhları yarayla dolu; bu sebepten, küçük şeyler onları çok fazla incitiyor. İnsanlar hiç anlayışsız yaşıyorlar. Bundan dolayıdır, ne yapsalar felaketle sonuçlanacaktır.

Bir erkeği severseniz, ona verebileceğiniz en iyi hediye meditasyon olacaktır. Bir kadım severseniz, dünyanın en büyük elması Kohinoor, hiçtir; meditasyon çok daha değerli bir hediye olacaktır -ve yaşamınızı katışıksız sevince boğacaktır.

Katışıksız sevince boğulabilecek gizilgüce sahibiz, ama bunu nasıl yapacağımızı bilmiyoruz. Yalnız başına, en derin hüzündeyiz. Bu ikisi birlikte, gerçek bir cehenneme döndürür hayatımızı.

Jean-Paul Sartre gibi çok zeki bir insan bile, öteki kişinin cehennem olduğunu, yalnız kalmanın daha iyi olduğunu, bunu öteki kişiyle yapamayacağınızı söylemek zorunda kalmıştır. O, öyle kötümser oldu ki, öteki kişiyle geçinmenin imkânsız olduğunu, öteki kişinin cehennem olduğunu söyledi. Genelde haklıdır. Meditasyonla öteki kişi cennetiniz halini alır. Ama, Jean-Paul Sartre'ın meditasyon hakkında hiçbir fikri yoktu.

Batılı insanın mutsuzluğudur bu. Batılı insan, meditasyon konusunda hiçbir şey bilmediğinden yaşamın çiçek açmasını kaçırıyor. Doğulu insan da kaybediyor; çünkü, aşk hakkında hiçbir şey bilmiyor.

Bana göre, nasıl bir bütünün iki yarısı erkek ve kadınsa, aşk ve meditasyon da öyledir. Meditasyon erkek, aşksa kadındır. Meditasyonla aşkın buluşması, erkekle kadının

buluşmasıdır. Bu buluşmada, aşkın insanı yaratırız -ne erkek, ne de kadın olanı.

Dünyada aşkın insan yaratmadıkça, fazla umut yoktur. Ben, yandaşlarımın görünüşte imkânsız olanı yapmaya muktedir olduklarını hissediyorum.{136}

AŞK ÇEMBERİ

Siva dedi ki: Yaratıcılığın göğsünüze nüfuz eden ve narin görünüşleri üstlenen ince niteliklerini duyumsayın.

DİKKATINIZI sadece göğüslerinize yoğunlaştırın, bütün bedeni unutun. Bütün bilincinizi göğüslerinize taşıyın; orada başınıza birçok doğal olgu gelecek. Bunu yapabilirseniz, dikkatinizi bütünüyle memelerinizin yakınına yoğunlaştırabilirseniz, tüm beden ağırlığını kaybedecek ve çok tatlı, derin bir hoşluk sizi saracak. Çevrenizde, içinizde, yukarıda, aşağıda, her yerde nabız gibi atacak bu -derin bir hoşluk duygusu.

Aslında, geliştirilmiş olan tekniklerin aşağı yukarı hepsi erkekler tarafından geliştirilmiştir; öyle ki bunlar her zaman erkeklerin kolayca izlediği merkezler sağlarlar. Bildiğim kadarıyla, yalnızca Siva temelde kadınlara bazı teknikler armağan etti.

Bir erkek bu tekniği uygulayamaz. Gerçekten de bir erkek göğüslerin yakınına yoğunlaşmaya çalışırsa, çok rahatsız olur. Deneyin bunu. Beş dakika içinde bile ter içinde kaldığınızı hissedecek, çok rahatsız olacaksınız; zira erkeklerin göğüsleri negatiftir, size olumsuzluk vereceklerdir. Kendinizi rahatsız, huzursuz hissedeceksiniz, bedende bir şeyin yanlış, sağlıksız, marazlı gittiğini hissedeceksiniz.

Ama, kadınların göğüsleri pozitiftir. Eğer kadınlar göğüslerinin yakınma yoğunlaşırsa, kendilerini pek mutlu, pek şen hissedecekler, bir hoşluk tüm varlıklarını ve bedenlerini kaplayacak, bedenleri yerçekimini kaybedecektir. Uçabilecekmiş gibi hafiflik duyumsayacaklar. Bu yoğunlaşmayla birçok şey değişecek: Daha anaç bir hal alacaksınız. Belki anne olmayabilirsiniz; ama, daha anaç bir hale geleceksiniz. Herkese karşı ilişkileriniz daha anaca olacak -daha fazla şefkat, daha fazla sevgi ortaya çıkacak. Ama, göğüslerin yakınına bu yoğunlaşma gergin değil, çok gevşek biçimde yapılmalı. Bu konuda gerginseniz, sizinle göğüsler arasında bir bölünme olacaktır. Gevşeyin ve onların içinde eriyin; artık mevcut olmadığınızı, sadece göğüslerin bulunduğunu duyumsayın.

Eğer bir erkek bunu uygularsa, göğüsleriyle değil, cinsellik merkeziyle yapmalıdır. Bütün kundalini yogalar içinde birinci 'çakra'nın önemi buradan gelir. Erkek dikkatini penisin köküne yoğunlaştırmalıdır -orada yaratıcılığa sahiptir, orada pozitiftir. Şunu her zaman hatırlayın: Hiçbir zaman dikkatinizi olumsuz bir şey üzerine yoğunlaştırmayın; çünkü, olumsuzun peşinden her şey olumsuz gidecektir. Olumluluk söz konusu olduğunda, her şey olumlu gidecektir.

Kadın ve erkek buluştuğunda, bu iki kutup -negatif erkeğin üst bölümünde, pozitif

alt bölümündedir; negatif kadının alt bölümünde, pozitif üst bölümündedir- pozitif ve negatif, bu iki kutup buluşur ve bir çember oluşur. Bu çember mutluluk vericidir, ama sıradan değildir. Sıradan cinsel eylemde çember meydana gelmiyor -bu sebepledir ki kendinizi cinselliğe bunca çekilmiş, bunca da geriye itilmiş hissedersiniz. Onu pek çok duyumsar, pek çok gereksenir, pek çok istersiniz, ama elde ettiğiniz zaman, orada olduğu zaman hayal kırıklığı hissedersiniz -hiçbir şey olmaz. Yalnızca her iki beden pek gevşemiş ve hiç korkusuzca, hiç direnmeden birbirine pek açık olduğu zaman mümkündür bu. Salıverme öylesine tamdır ki, elektriklenmeler birbirine kaynaşıp buluşabilir ve bir çember haline gelir.

Orada çok garip bir doğal olgu vardır o zaman... Tantra bunu kaydetmiştir, sizse bu olguyu duymamış olabilirsiniz. Olgu şudur, hem de çok garip olan bir olgu -iki âşık gerçekten buluştuğunda ve bir çember meydana geldiğinde, o zaman bir titreşme oluşur. Bir an için âşık sevgili ve sevgili âşık haline gelir; ve bir sonraki anda âşık yine âşık, sevgili yine sevgilidir. Erkek bir an için kadın, kadın bir an için erkek haline gelir -çünkü çember hareket etmektedir, enerji hareket etmektedir, bir döngü haline gelir bu. Birkaç dakika için erkek etkin olacak, sonra da gevşeyecek ve kadın etkin hale gelecektir böylece. Şimdi erkek enerji dişi bedene geçmiş ve kadın etkinlik gösterecek, erkekse edilgin kalacak anlamına gelir bu. Bu sürüp gidecektir. Genelde erkek ve kadınsınız. Derin aşkta, derin doyumda, dakikalarca kadın olacaksınız, kadın da erkek olacak. Bu duyumsanmalıdır, edilginliğin değiştiği mutlaka duyumsanmalı ve tanınmalıdır.

Yaşamda bir ritim vardır; her şeyde bir ritim vardır. Bir soluk alırsınız, soluk içeriye gider -birkaç saniye için durur bu, ortada hiçbir hareket yoktur. Sonra tekrar harekete geçer, dışarıya gider -sonra, yine bir durma, bir aralık olur; hareketsizlik, sonra da tekrar bir hareket. Hareket, hareketsizlik, hareket. Kalbiniz çarpıyor; bir vuruş, aralık, bir vuruş. Vuruş etkinliği, aralık edilginliği ifade eder. Vuruş erkeği, vuruşun yokluğu dişiyi ifade eder.

Yaşam ritimdir. İki kişi, bir erkek ve bir dişi buluştukları zaman, bir döngü meydana getirir bu: Orada aralıklar olacaktır -her ikisi için. Bir kadın olacaksınız ve birdenbire orada bir geçit olacak, artık kadın değilsiniz, erkek oldunuz. Erkek, kadın ve erkek olacaksınız. Bu geçitler duyumsandığında, o zaman bir döngüyü tamamladığınızı hissedebilirsiniz.{137}

CİNSELLİKTE TİTREMEK

Siva dedi ki: Böyle bir kucaklaşmada duyularınız yapraklar gibi titrerken, bu titremenin içine girin.

BÖYLE bir kucaklaşmada," âşık ya da sevgiliyle böyle derin bir birliktelikte, "duyularınız yapraklar gibi titrerken, bu titremenin içine girin." Hatta korkmuşuzdur: Sevişirken bedenlerinizin fazla hareket etmesine izin vermezsiniz; çünkü, bedenlerinizin çok fazla hareket etmesine izin verilirse, cinsel eylem tüm bedeninize yayılır. Cinsellik merkezinizde sınırlandırıldığı zaman onu denetleyebilirsiniz. Akıl denetimde kalabilir. Cinsel eylem tüm bedene yayıldığı zaman, onu denetleyemezsiniz. Titremeye başlayabilirsiniz, çığlık atmaya başlayabilirsiniz; beden yönetimi bir kez üzerine alınca, bedeni denetleyemeyebilirsiniz.

Hareketleri bastırırız. Özellikle, tüm dünya üzerinde, hareketlerin hepsini, kadın için her türlü titremeyi baskılarız. Tamamen ölü bedenler gibi kalırlar. Siz onlara bir şey yapıyorsunuz; onlar size hiçbir şey yapmıyorlar. Sadece edilgin ortaklar onlar. Bu neden oluyor? Neden tüm dünya üzerinde erkekler kadınları böyle bir şekilde bastırıyor? Korku var -zira, bir kez bir kadının bedenine sahip olunduğunda, erkeğin onu tatmin etmesi çok güçtür. Çünkü bir kadın zincirleme orgazın olabilir, erkekse olamaz. Erkek sadece bir kez orgazın olabilir; kadınsa zincirleme orgazın olabilir. Çoklu orgazın vakaları nakledilmiştir. Her kadın en azından zincirleme üç kez orgazın olabilir; bir erkekse sadece bir kez orgazın olabilir. Erkeğin orgazmıyla kadın tahrik edilmiş olur ve daha sonraki orgazmlara hazırdır. O halde bu zordur. O halde bunu nasıl yola koymalı!

Titreyin! Titreştirin! Bedeninizin her hücresinin dans etmesine izin verin; her ikiniz için olmalı bu. Sevgili de dans ediyor, her hücresi titreşiyor. Ancak o zaman ikiniz de buluşabilirsiniz; o zaman buluşma zihinsel değildir. Sizin yaşam enerjilerinizin bir buluşmasıdır bu.

Titreme tam olarak harikadır, çünkü cinsel eyleminizde titrediğiniz zaman enerji dalgalar halinde tüm bedene akmaya başlar, enerji tüm bedende titreşir. Bedenin her hücresi ona katılır. Her bir hücre canlanır; çünkü her hücre bir cinsel hücredir.

Doğduğunuzda iki cinsel hücre buluştu ve varlığınız yaratıldı, bedeniniz yaratıldı. Bu iki cinsel hücre bedeninizin her yerindedir. Onlar giderek çoğalmışlardır, ama temel biriminiz cinsel hücre olarak kalır. Tüm bedeniniz titrediği zaman, bu sadece sevdiğinizle bir buluşma değildir. Aynı zamanda bedeninizin içinde her hücre, karşıt hücreyle

buluşuyor. Bu titreme onu gösterir. Hayvansı görünür bu; ama, insan da bir hayvandır, hiç yanlış bir şey yoktur bunda.

Bu titremeye girin; titreme sırasında arada mesafe bırakmayın. Bir seyirci olmayın, çünkü zihin seyircidir. Mesafeli durmayın! Titreme olun, titreme haline gelin. Her şeyi unutun ve titreme olun. Bedeniniz titremiyordur: Titreyen sizsiniz, bütün varlığınız. Titremenin kendisi oldunuz. O zaman iki beden, iki zihin yoktur. Başlangıçta iki titreyen enerji vardı orada, sonunda da sadece bir döngü -iki değil.

Bu döngüye ne olacak? Birincisi, varoluşçu bir gücün parçası olacaksınız -toplumsal bir akıl değil, varoluşçu bir güç. Tüm evrenin bir parçası olacaksınız. Büyük yaradılıştandır bu an. Katı bedenler gibi çözüldünüz. Sıvı haline geldiniz -birbirinizin içine akarak. Akıl kayboldu, bölünme kayboldu. Birliğe sahipsiniz.

Bu, ndıuaita'dn: 'Gayri-ikilik'tir bu. Eğer bu gayri-ikiliği duyumsayamazsanız, tüm gayri-ikilik felsefeleri yararsızdır o zaman. Onlar sadece sözcüklerdir. Bir kez bu ikili olmayan varoluşçu ânı tanıdınız mı, Upanişadlar'ı ancak o zaman kavrayabilirsiniz. Gizemcileri -bir kozmik birlikten, bütünlükten söz ederken ne demek istediklerini- ancak o zaman anlayabilirsiniz. O zaman dünyadan ayrı değilsiniz, dünyaya yabancı değilsiniz. O zaman varoluş yuvanız haline gelir. Artık, "Şimdi varoluş içinde yuvamdayım" duygusuyla tüm kaygılar yok olur. O zaman ne keder, ne mücadele, ne de çatışma vardır. Lao Tzu'nun Tao, Şankara'nın adıvaita dediği şey budur.

Siz bunun için kendi sözcüğünüzü seçebilirsiniz, ama yoğun bir aşk kucaklaşmasıyla bunu duyumsamak kolaydır. Titreyerek canlanın ve titremenin kendisi olun.{138}

TEK BAŞINA AŞK ÇEMBERİ

Siva dedi ki: Kucaklaşmadan, birleşmeyi hatırlamak bile, dönüşüm!

ÖNCEKİ iki meditasyonu öğrendiniz mi, ortağa bile gerek kalmaz. Sadece eylemi hatırlayabilir, onun içine girebilirsiniz. Ama önce duyguya sahip olmanız gerekir. Duyguyu bilirseniz, eylemin içine ortaksız girebilirsiniz. Biraz güçtür bu, ama olur. Olmazsa, bağımlı olmaya devam edersiniz: Bir bağımlılık yaratılır. Birçok sebeple meydana gelir bu.

Bu duyguya sahipseniz, orada bulunmadığınız, sadece titreşen bir enerji olduğunuz anı bilirseniz -bir olmuşsunuzdur ve eşle bir çember yaratıldı- o an orada eş yoktur. O anda sadece siz varsınız ve eş için siz yoksunuz: O, o adam, ya da o kadındır sadece. Birliğin merkezi içinizdedir; eş orada değildir artık. Kadınlar için bu duyguya sahip olmak daha kolaydır, zira onlar her zaman gözleri kapalı sevişiyorlar.

Teknik boyunca, gözlerinizin kapalı olursa iyidir. İçsel bir çember duygusu sadece o zaman oradadır, yalnızca içsel bir birlik duygusu. O zaman yalnızca bunu hatırlayın. Gözlerinizi yumun; eşinizle birlikteymişsiniz gibi yere uzanın. Sadece hatırlayın ve onu duyumsamaya başlayın. Bedeniniz çalkanıp, titremeye başlayacaktır. İzin verin buna! Ötekinin orada olmadığını tamamen unutun. Öteki oradaymış gibi hareket edin. Sadece başlangıçta 'öyleymiş gibi'dir. Bir kez öğrendiniz mi, o zaman 'öyleymiş gibi' değildir. O zaman öteki oradadır. Gerçekten sevişme eylemindeymişsiniz gibi hareket edin. Eşinizle yaptığınız her şeyi yapın. Çığlık atın, hareket edin, titreyin. Kısa sürede çember orada olacaktır ve bu çember mucizevidir. Çok geçmeden çemberin yaratıldığını duyumsayacaksınız, ama bu döngü şimdi bir erkek ve bir kadınla yaratılmaz. Eğer erkekseniz, tüm evren kadın haline gelmiştir o zaman; kadınsanız, tüm evren erkek haline gelmiştir. Şimdi varoluşun kendisiyle derin bir alışveriş içindesiniz ve kapı, öteki orada değildir artık. Öteki kişi yalnızca bir kapıdır . Bir kadınla seviştiğiniz sırada, gerçekte varoluşun kendisiyle sevişirsiniz. Kadın sadece bir kapıdır; erkek sadece bir kapıdır. Öteki kişi bütüne açılan bir kapıdır sadece, ama öyle bir telaş içindesinizdir ki, onu asla hissetmezsiniz. Saatlerce alışveriş halinde, derin kucaklaşma içinde kalırsanız, ötekini unutacaksınız ve öteki yalnızca bütünün bir uzantısı haline gelecektir. Bu teknik bir kez bilinirse, onu tek başınıza kullanabilirsiniz ve tek başınıza kullandığınızdaysa size yeni bir özgürlük getirir bu -ötekinden bağımsızlık.

Gerçekten de, bütün varoluş öteki -sevgiliniz, aşığınız- olur, o zaman da bu teknik sürekli kullanılabilir; kişi varoluşla sürekli bir alışveriş içinde kalabilir. O zaman, bunu başka boyutlarda da yapabilirsiniz. Sabah yürüyerek yapabilirsiniz. O zaman havayla,

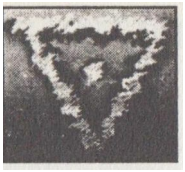
doğan güneşle, yıldızlarla ve ağaçlarla bir alışveriş içindesinizdir. Gece yıldızları seyrederken yapabilirsiniz bunu. Aya bakarak yapabilirsiniz bunu. Bunun nasıl olduğunu bir kez öğrendiniz mi, bütün evrenle cinsel eylemde olabilirsiniz.

Ama insanlarla başlamak iyidir, zira onlar en yakınınızdadır -evrenin en yakın parçası. Ama insanlardan vazgeçilebilir. Bir sıçrayış yapabilir, kapıyı tamamen unutabilirsiniz. "Birleşmeyi hatırlamak bile, dönüşüm." Dönüşeceksiniz: yenileneceksiniz.

Tantra bütünüyle bunun içinde hareket edin der. Kendinizi, uygarlığınızı, dininizi, kültürünüzü, ideolojinizi tam olarak unutun der. Her şeyi unutun. Cinsel eylem içinde hareket edin sadece: Tamamen onun içinde hareket edin; hiçbir şeyi dışarıda bırakmayın. Kesinlikle düşünmez olun. Ancak o zaman birisiyle tek haline geldiğinize dair bir farkındalık meydana gelir. Bu teklik duygusu sonra eşten ayrılabilir ve tüm evrenle kullanılabilir. Bir ağaçla, ayla, herhangi bir şeyle bir cinsel eylem içinde olabilirsiniz. Bu çemberin nasıl yaratıldığını bir kez öğrendiniz mi, çember herhangi bir şeyle yaratılabilir - hatta hiçbir şey olmaksızın bile.

Bu çemberi içinizde yaratabilirsiniz, zira, erkek hem erkek, hem de kadındır, kadın da hem kadın, hem de erkektir. Siz her ikisisiniz; çünkü ikisi tarafından yaratıldınız. Erkek ve kadının ikisi tarafından yaratıldınız, bu yüzden yarınız diğeri olarak kalır. Her şeyi tamamen unutabilirsiniz ve çember içinizde yaratılabilir. Çember bir kez içinizde yaratıldı mı -erkeğiniz kadınınızla buluşuyor; içsel kadın, içsel erkekle buluşuyor- kendi içinizde bir kucaklaşma içindesiniz. Gerçek bekârlığa ancak bu çemberin yaratılmasıyla ulaşılır. Aksi halde tüm bekarlıklar sapkınlıktır ve o zaman kendi sorunlarını yaratırlar. Bu çember içeride yaratıldığı zaman, özgürsünüz.{139}

4.BÖLÜM – MEDİTASYONA ENGELLER



İKİ GÜÇLÜK

Meditasyon yolunda iki güçlük vardır: Biri egodur. Siz toplum, aile, okul, kilise, çevrenizdeki herkes tarafından sürekli biçimde bencil olmaya hazırlanıyorsunuz. Çağdaş psikoloji bile egoyu güçlendirmeyi temel alır.

EGO

ÇAĞDAŞ psikolojinin, çağdaş öğretimin bütün düşüncesi, kişinin çok güçlü bir egosu olmadığı takdirde, çok fazla rekabetin bulunduğu yaşamda mücadele edemeyeceği, mütevazı bir adamsanız herkesin sizi kenara iteceği, her zaman geri planda kalacağınızdır. Bu rekabetçi dünyada mücadele etmek için pek çelik gibi, güçlü bir benliğe gereksiniminiz vardır; ancak o zaman başarılı olabilirsiniz. Herhangi bir alanda -iş, politika, herhangi bir meslek olabilir bu- çok iddialı bir kişiliğe gereksiniminiz vardır ve toplumumuz bütünüyle çocukta iddialı bir kişilik yaratmak üzere donanmıştır. Daha en baştan ona, "Sınıfında birinci ol" deriz; çocuk sınıfında birinci olunca da, herkes onu över. Ne yapıyorsunuz? Daha başlangıçtan itibaren onun egosunu besliyorsunuz. Ona belirli bir hırs kazandırıyorsunuz: "Ülkenin cumhurbaşkanı olabilirsin, ülkenin başbakanı olabilirsin." Çocuk yaşam yolculuğuna bu düşüncelerle başlar ve başarılı oldukça egosu gitgide büyür.

Ego, her açıdan insanın başına gelebilecek en büyük marazdır. Başarılı olduysanız, egonuz büyür -bir tehlikedir bu, çünkü o zaman yolu tıkayan büyük bir kayayı yerinden almak zorunda kalacaksınız. Ya da eğer egonuz küçükse, başarılı olmamışsınızdır, başarısız olduğunuz ortaya çıkmıştır; o zaman egonuz bir yara haline gelecektir. O zaman sizi incitir, o zaman bir aşağılık kompleksi yaratır -sonra da sorun yaratır. Her zaman herhangi bir şeyin içine, meditasyona bile girmeye korkarsınız; çünkü başarısız bir kişi olduğunuzu, başarısız olacağınızı bilirsiniz -sizin aklınızda yer eder bu. Her yerde başarısız oldunuz ve bunca büyük bir şey olan meditasyonu... hiç başaramazsınız.

Eğer meditasyona bu düşünceyle girerseniz -başarısız olmaya mahkûmsunuzdur, başarısızlık alın yazınızdır, kaderinizdir -o zaman elbette başarılı olamazsınız. Bu nedenle, ego büyükse sizi engeller. Ego çok küçükse, o da sizi engelleyen bir yara olur. Her durumda ego sorunlardan biridir.{140}

Her bebek anne rahminde son derece mutludur. Kuşkusuz, hiçbir şey bilmediğinden bunun farkında değildir. Bu mutlulukla öylesine bütünleşmiştir ki geride bunu bilen kimse yoktur. Sonsuz mutluluk onun varlığıdır ve bilenle bilinen arasında hiçbir

fark yoktur. Bu yüzden çocuk kuşkusuz mutlu olduğunun farkında değildir. Ancak bir şey kaybederseniz farkına varırsınız.

Bu böyledir. Bir şeyi, onu kaybetmeden öğrenmek çok zordur, çünkü onu kaybetmediğinizde onunla tamamen birsinizdir. Mesafe yoktur: Gözleyen ve gözlenen birdir; bilinen ve bilen birdir.

Her çocuk sonsuz bir mutluluk hali içindedir. Psikologlar da aynı fikirdedir. Dinin bütün arayışının ana rahmini yeniden bulmaktan başka bir şey olmadığını söylerler. Bunu bir din eleştirisi olarak kullanırlar, ama bu benim için hiç de bir eleştiri değildir. Din için arayış, tüm bu varoluşu tekrar bir rahim yapmaktır.

Bebek, kesinlikle anneyle uyum halindedir. Bebek, hiçbir zaman anneyle uyumun dışına çıkmaz. Bebek, anneden ayrı olduğunu bilmez. Anne sağlıklıysa, bebek sağlıklıdır; anne sağlıksızsa bebek sağlıksızdır. Anne hüzünlüyse, bebek de hüzünlüdür; anne mutluysa, bebek mutludur. Anne dans ediyorsa, bebek de dans eder; anne sessizce oturuyorsa, bebek sessizdir. Çocuğun kendi sınırlanmaları yoktur henüz. En saf mutluluktur bu; ama kaybedilmek zorundadır.

Bebek doğar, ansızın merkezden dışarı atılır. Ansızın dünyada kökünden, anneden sökülmüş olur. O, palamarlarını yitirir ve kim olduğunu bilmez. Annesiyle olduğu zaman bunu bilmesine gerek yoktu. Orada bilmeye hiç gerek yoktu -o, herkesti; bilmeye gerek yoktu, hiç paye yoktu orada. Hiç 'sen' yoktu orada, böylece hiç 'ben' meselesi de. Gerçek bölünmemişti. Bu, adwaita'ydı -saf adwaita, saf ikiliksizlik.

Ama, bir kez çocuk doğup, göbek bağı kesildi mi ve kendi kendine soluk almaya başladı mı, birdenbire tüm benliği kim olduğunu öğrenmek üzere bir araştırma haline gelir. Doğaldır bu. Şimdi sınırlarının -bedeninin, gereksinimlerinin- farkında olmaya başlar. O, bazen mutludur, bazen mutsuz; bezen her şeyi tamdır, bazen eksik; bazen açtır, ağlar ve annesinden hiç belirti yoktur; bazen anne göğsündedir, anneyle bir oluşun tadını çıkarır. Ama, şimdi birçok ruh hali ve birçok iklim vardır; o da, gitgide ayrılığı hissetmeye başlayacaktır. Bir boşanma oldu; evlilik koptu.

O, kesinlikle anneyle evliydi; şimdi, her zaman ondan ayrılmış olacak. Kim olduğunu meydana çıkarmalıdır. Kişi tüm yaşamını kim olduğunu bulmaya çalışarak sürdürür. En temel mesele budur.

Bebek, ilk 'benim'in, sonra 'beni, bana'nın, sonra 'sen'in, sonra da 'ben'in farkında olur. Böyle ilerler. Süreç tam olarak budur, tıpatıp bu sırayla. O, 'benim'in farkında olur ilkönce. Gözleyin bunu; zira, sizin yapınızdır, benliğinizin yapısıdır bu. Bebek ilk olarak 'benim'in farkında olur -şu oyuncak benim, şu anne benim. Sahiplenmeye başlar. İlk önce

sahip girer işin içine; sahiplenme pek temeldir. Bundan dolayı tüm dinler şöyle der: Sahiplenici olmayın, çünkü cehennem sahiplenmeyle başlar.

Küçük çocuklara bakın: Çok kıskanç, sahiplenicidirler, her çocuk başka birinden her şeyi kapmaya ve kendi oyuncaklarını korumaya çalışır. Şiddete çok eğilimli çocukların, başkalarının gereksinimlerine hemen hemen ilgisiz kaldıklarını göreceksiniz. Eğer bir çocuk oyuncağıyla oynarken başka bir çocuk gelirse bir Adolf Hitler, bir Cengiz Han, bir Nadir Şah görebilirsiniz. Çocuk oyuncağına sıkıca yapışacaktır; vurmaya hazırdır, dövüşmeye hazırdır. Bir alan, bir hâkimiyet meselesidir bu.

Sahiplenme ilkönce girer işin içine: Esas zehirdir bu. Çocuk, "Bu benim" demeye başlar.

Bir kez 'benim' işin içine girmeye görsün, o zaman herkesle yarışan bir kişisinizdir. 'Benim' işin içine girdiği zaman, yaşamınız şimdi bir yarışma, mücadele, çatışma, şiddet, saldırıyla geçen bir yaşam olacak.

'Benim'den sonraki adım 'beni, bana'dır. Size ait olduğunu iddia ettiğiniz bir şeyiniz olduğu zaman, bu iddia şimdi sizin sahip bulunduklarınızın merkezi olduğunuz fikrini doğurur. Sahip bulunduklarınız sizin alanınız haline gelir ve bu sahip olunanlar aracılığıyla yeni bir fikir doğar: 'Beni, bana.'

Bir kez 'beni, bana' ile meşgul olduğunuz zaman, sınırlarınız bulunduğunu açıkça görebilirsiniz. Bu sınırların dışındaki 'sen'dir. Öteki belirginleşir; şimdi artık her şey parçalara ayrılır.

Evren birdir, bir birliktir o. Hiçbir şey bölünmez. Her şey, başka bir şeye bağlıdır; çok büyük bir bağlanmışlıktır bu.

Siz dünyayla ilişkilisiniz, ağaçlarla ilişkilisiniz, yıldızlarla ilişkilisiniz; yıldızlar sizinle ilişkili, yıldızlar ağaçlarla, nehirlerle, dağlarla ilişkilidir. Tüm şeyler aralarında ilişkilidir. Hiçbir şey ayrı olamaz; hiçbir şey ayrılamaz. Ayrılış mümkün değildir.

Soluduğunuz her an -soluk alırsınız, soluk verirsiniz- varoluşla sürekli bir köprü vardır. Yemek yersiniz, varoluş içinize girer; bağırsaklarınızı boşaltırsınız, varoluş gübre haline gelir -ağaçtaki bir elma yarın bedeninizin bir parçası olur; bedeninizin belirli bir parçası gidecektir ve gübre haline gelecek, ağaç için besin... Sürüp giden bir alışveriş olacaktır. Bir an bile durmaz bu. Durduğu zaman öldünüz.

Ölüm nedir? -Ayrılık ölümdür. Bir birlik içinde olmak diri olmaktır, birliğin dışında olmak ölmüş olmaktır. Bu yüzden, ne kadar, "Ben ayrıyım" diye düşünürseniz, o kadar az duyarlı, o kadar daha ölü, sürünen ve sıkıcı biri olursunuz. Ne kadar bağlılık hissederseniz,

bütün varoluş daha çok bir parçanız, siz de bütün varoluşun bir parçası haline gelirsiniz. Birbirimizin parçaları olduğumuzu anladığınızda, o zaman görüntü ansızın değişecektir. O halde, şu ağaçlar yabancı değildir; onlar sürekli size besin hazırlıyorlar. Soluk aldığınız zaman oksijeni içeri alıyorsunuz; soluk verdiğiniz zaman karbondioksit veriyorsunuz; ağaçlar soluk alırken karbondioksiti içeri çekiyor ve oksijeni dışarı salıyor -sürekli bir alışveriştir bu. Uyum içindeyiz. Gerçeklik bir birliktir; 'ben', 'sen' fikriyle gerçekliğin dışına çıkıyoruz. Bir kez bir yanlış kavram içe yerleşmeye görsün, bütün görüşünüz tepetaklak olur...

'Benim, bana', sonra 'sen' ve sonra da bir düşünce 'ben' diye ortaya çıkar. 'Ben' sahiplenmenin en belli belirsiz, en billurlaşmış biçimidir. Bir kez ağzınızdan 'ben'i çıkardınız mı, kutsal bir şeye saygısızlık ettiniz. Bir kez 'ben' dediniz mi, varoluştan tamamen koptunuz -aslında kopuş değil, aksi takdirde ölürdünüz; ama, fikirlerinizde gerçeklikten tamamen koptunuz. Şimdi sürekli olarak gerçekle mücadele içinde olacaksınız. Kendi köklerinizle savaşacaksınız. Kendinizle savaş içinde olacaksınız.

Buda bu nedenle şöyle der: "Rüzgârda sürüklenip sahile vuran bir odun olun." Eğer 'ben' fikrinden vazgeçerseniz, sahile vuran odun olabilirsiniz ancak -yoksa, sahile vuran bir odun olamazsınız; mücadele ısrarla sürecektir. Sadece sessizce otur dersem, yapamazsınız bunu -böyle basit bir şeyi. Kişi bunun en basit şey olduğunu, bunu öğretmenin gereksiz olduğunu düşünebilir. Kişi yalnızca oturup, var olmalıdır. Oysa, oturamazsınız, çünkü 'ben' bir an bile gevşemenize izin vermez. Bir an gevşemenize izin verilirse, gerçeği görebileceksiniz. Bir kez gerçek öğrenilince, 'ben'den vazgeçilmiş olacak. Bundan sonra 'ben' ısrarla devam edemez. Şu halde, 'ben' hiçbir zaman size bir tatil izni dahi vermez. Dağlara, yazlık yerlere gitseniz bile, 'ben' size orada dahi tatil izni vermez. Radyonuzu alırsınız, televizyonunuzu alırsınız; bütün sorunlarınızı birlikte götürürsünüz ve sürekli bunlarla meşgul durumda kalırsınız. Oraya gevşemeye gittiniz, ama tüm yaşam sürecini aynı biçimde sürdürürsünüz. Gevşemezsiniz.

'Ben' gevşeyemez. Gerilimler üzerinden var olur. O, yeni gerilimler yaratacaktır, yeni kaygılar yaratacaktır; sürekli biçimde yeni sorunlar yaratacak, size hiç rahat vermeyecektir. Bir dakika bile dinlenmeden, 'ben'in tüm mekânı allak bullak olmaya başlar -zira, gerçeklik pek güzel, 'ben' ise pek çirkindir.

Kişi kendi tarzında gereksizce mücadele eder. Kendiliğinden meydana gelecek şeyler için savaşıyorsunuz. Gereksiz yere savaşıyorsunuz. Sizin olmasını arzulamazsanız sizin olacak şeyleri arzuluyorsunuz. Aslında, arzulayarak onları kaybedeceksiniz.

Bu sebeple Buda şöyle der: "Akıntıya kapılarak yüzün. Bırakın o sizi okyanusa götürsün."

'Benim', 'beni, bana', 'sen, 'ben' -tuzak budur. Bu tuzak, bedbahtlık, nevroz, çılgınlık yaratır.

Şimdi sorun şudur: Bebek bu süreçten geçmek zorundadır, zira, o kim olduğunu bilmez ve bir tür kimliğe gereksinimi vardır -belki de sahte bir kimlik; ama kimliksiz olmaktan daha iyidir bu. O, bir kimliğe gereksinim duyar. Tam olarak kim olduğunu bilmek ister, bu yüzden sahte -yararcı, uydurma, yalnızca sizin tarafınızdan yaratılmış- bir merkezdir. Gerçek merkezinizle hiç ilgisi yoktur bunun.

Gerçek merkeziniz her şeyin merkezidir. Gerçek benliğiniz herkesin kişiliğidir. Merkezde bütün varoluş birdir -tam olarak ışığın kaynağı, güneş gibi, tüm ışınlar birdir. Daha uzağa giderler, birbirlerinden daha uzaktadırlar.

Gerçek merkeziniz yalnızca sizin merkeziniz değildir, bütünün merkezidir. Ama, biz kendimizinkinden ev yapımı, kendimiz tarafından üretilen küçük merkezler yarattık. Orada bir gereksinim var... Çünkü çocuk hiç sınırsız, kim olduğun hakkında hiç fikri olmadan doğmuştur. Hayatta kalmak için şarttır bu. Nasıl hayatta kalacaktır? Kendisine bir ad verilmesi gerekir; kim olduğuna dair bir fikir edinmesi gerekir. Bu fikir dışarıdan gelir elbette: Birisi size güzel olduğunuzu söyler, birisi zeki olduğunuzu söyler, birisi pek yaşam dolu olduğunuzu söyler. İnsanların söylediklerini bir araya getirirsiniz.

İnsanların sizin hakkınızda söylediklerinden, belli bir imaj edinirsiniz. Asla kendinize, kim olduğunuza bakmazsınız. Bu görüntü sahte olacaktır -çünkü, başka bir kişi kim olduğunuzu bilemez, başka bir kişi kim olduğunuzu söyleyemez. İçsel gerçekliğinizi sizin dışınızda kimse ele geçiremez. İçsel gerçekliğinize sizin dışınızda kimse nüfuz edemez. Orada yalnız siz olabilirsiniz.

Kimliğinizin sahte olduğunu idrak ettiğiniz gün, insanlardan topladığınız görüşleri bir araya getirin... Bazen yalnızca düşünün; sadece sessizce oturun ve kim olduğunuzu düşünün. Birçok fikir doğacak. Onların nereden geldiklerini gözlemeyi sürdürün yalnızca; kaynağı bulabileceksiniz. Bazı şeyler annenizden gelir -çoğu, yüzde seksen ile doksan civarında. Bir şey babanızdan, bir şey öğretmenlerinizden, bir şey arkadaşlarınızdan, bir şey de toplumdan gelir. Sadece gözleyin: Nereden geldiğini ayırt edecek güçte olacaksınız. Hiçbir şey sizden gelmez; yüzde biri bile sizden gelmez. İçinde hiçbir şeye katkıda bulunmadığınız ne tür kimliktir bu? Aslında, yüzde bir bütüne katkıda bulunabilmiş tek kişisiniz.

Bunu anladığınız gün, din önemli hale gelir. Bunu kavradığınız gün, varlığınızın içine girmeye belirli bir teknik, belirli bir yöntem arayışına başlarsınız; kim olduğunuzu doğru, gerçek, varoluşçu biçimde nasıl bilmeli diye. Artık dışarıdan görüntülerin biriktirilmesi yoktur; öteki kişilerden gerçeğinizin yansıtılması isteği yoktur -ama, onunla

doğrudan, derhal yüzleşme; doğanızın içine girme, onu orada duyumsama vardır. Bir kimseye sormanın gereği nedir? Kime soruyorsunuz? Onlar da, sizin kendinizden olduğunuz gibi, kendilerinden habersizdir. Kendilerini bilmezler ki, sizi nasıl bilebilsinler?

Unsurların nasıl işlediklerini, işlevlerini nasıl sürdürdüklerini, nasıl ortaya çıkmaya devam ettiklerini görün sadece: Bir sahtelik, başka bir sahteliğe götürür. Her zaman dolandırılmış, aldatılmışsınızdır. Yutturdular size, sizi kandıranlar bunu bilmeden yapmış olabilirler. Onlar da başkaları tarafından kandırılmış olabilir. Babanız, anneniz, öğretmenleriniz başkaları tarafından kandırıldılar -babaları, anneleri, öğretmenleri tarafından. Onlar da sırası geldiğinde sizi kandırdılar. Siz de çocuklarınıza yapacak mısınız bunu?

İnsanların daha zeki, daha farkında oldukları, daha güzel bir dünyada, çocuğa kimlik fikrinin sahteliğini öğreteceklerdir: "Gerekiyordu bu, onu sana veriyoruz, ama sadece şimdilik, kendin kim olduğunu keşfetmeden önce."

Gerçekliğiniz olmayacaktır bu. Kim olduğunuzu ne kadar çabuk fark ederseniz, o kadar iyi olur. Bu düşünceden ne kadar çabuk vazgeçerseniz, o kadar iyi olur -çünkü tam da bu andan itibaren gerçekten doğmuş olacaksınız ve hakikaten gerçek, sahici olacaksınız. Bir birey haline geleceksiniz.

Başkalarından topladığımız fikirler bize bir kişilik verir; içimizden vakıf olduğumuz bilgi bize bireysellik verir. Kişilik sahte, bireysellik gerçektir. Kişilik ödünç alınabilir; gerçeklik, bireysellik ve sahiciliğiniz asla ödünç alınamaz. Hiç kimse sizin kim olduğunuzu söyleyemez.

En azından bir şey hiçbir zaman başka biri tarafından yapılamaz -bu da, kim olduğunuza dair size cevap vermedir. Hayır, siz ilerlemelisiniz, kendi varoluşunuzu derinlemesine kazmaksınız. Katmanlar ve kimlik katmanları, sahte kimlik kırılmalıdır. Bir kişi kendi içine nüfuz ettiğinde korku vardır; çünkü, karmaşa içeriye girer. Her nasılsa sahte kimliğinizle başardınız. O konuda bir karara vardınız. Adınızı şu ya da bu diye bilirsiniz; bazı belgeleriniz, sertifikalarınız, dereceleriniz, üniversiteleriniz, yüksek okullarınız, itibarınız, paranız, mirasınız vardır. Belirli kendinizi tanımlama biçimleriniz vardır. Belirli bir tanımınız vardır -ne kadar geçerli olduğu tartışma götürse de, işe yarar. İçine girmek, bu geçerli tanımdan vazgeçme anlamına gelir... Karmaşa olacaktır.

Merkezinize gelmeden önce, çok karmaşık bir durumdan geçmek zorunda kalacaksınız. Bu sebeple korku vardır. Kimse içeriye girmek istemez. İnsanlar öğretmeyi sürdürürler: "Kendini bil"; kulak veririz, ama asla dinlemeyiz. Bu hiçbir zaman canımızı sıkmaz. Zihinde karmaşanın salıverileceğine, onun içinde kaybolacağınıza, onun sizi

yutacağına dair çok kesin bir fikir vardır. Bu karmaşa korkusu yüzünden dışarıdan her şeye sıkıca yapışmaya devam ederiz. Ama, bu yaşamınızı boşa harcamaktır.{141}

GEVEZELİK EDEN AKIL

Meditasyon yolundaki ikinci engel sürekli gevezelik eden aklınızdır. Bir dakika bile oturamazsınız, akıl gevezelik etmeye devam eder: İlgili, ilgisiz, anlamlı, anlamsız düşünceler sürer gider. Sürekli bir trafiktir ve her zaman kalabalık saattir bu.{142}

Bir çiçek görürsünüz ve sözle ifade edersiniz bunu; caddede karşıdan karşıya geçen bir adam görürsünüz ve sözle ifade edersiniz bunu. Akıl, varoluşa dair her şeyi bir sözcüğe çevirebilir, her şey şekil değiştirilebilir. Bu sözcükler bir engel yaratır, bu sözcükler bir mahpusluk haline gelir. Eşyaların sözcüklere, varoluşun sözcüklere dönüşmesi yönündeki bu sürekli akım engeldir. Meditasyona yatkın bir zihne engeldir bu.

O halde meditasyon içeren bir gelişmenin ilk koşulu, sabit olarak sözle ifade ettiğinizin farkında olmak ve onu durdurabilmektir. Eşyaları görün sadece; sözle ifade etmeyin. Onların varlığının farkında olun, ama onları sözcüklere dönüştürmeyin.

Bırakın eşyalar dilsiz olsun; kişiler dilsiz olsun; durumlar dilsiz olsun. İmkânsız değildir bu; doğal ve mümkündür. Durum şimdi var olduğu haliyle yapaydır, yaratılmış bir durumdur. Ama, ona öyle alıştık, öyle mekanik bir hale geldi ki, dönüşümün, deneyimin sözcüklere çevrildiğinin farkında bile değiliz.

Güneşin doğuşu var. Onu görmekle sözcüklere dökmek arasındaki aralığın hiçbir zaman farkında olmazsınız. Güneşi görürsünüz, onu duyumsarsınız ve hemen sözcüklerle ifade edersiniz. Görmekle sözcüklere dökmek arasındaki boşluk kaybolur; hiç hissedilmez. Bu aralıkta, bu geçitte, kişi farkına varmalıdır. Kişi gün doğumunun bir sözcük olmadığının farkına varmalıdır. Bir olgu, bir varoluş, bir durumdur bu. Zihin deneyimleri kendiliğinden sözcüklere dönüştürür. Bu sözcükler biriktirilmişlerdir; sonra da varoluşla (varoluşa ait olanla) bilincin arasına girerler.

Meditasyon sözcükler olmaksızın yaşama, diller olmadan yaşama anlamına gelir. O halde üst üste yığılan bu hatıralar, dillerle ilgili bu hatıralar, meditasyon içeren olgunlaşmaya karşı engeldir. Meditasyon sözcükler olmaksızın yaşama, sözcüklerle ifadenin bulunmadığı bir durumda yaşama anlamına gelir. Bazen kendiliğinden olur bu. Birine âşık olduğunuz zaman ortaya çıkar. Eğer gerçekten âşıksanız, varlık hissedilir o zaman -dil değil. İki sevgili ne zaman birbirleriyle ilişkiye girseler suskunlaşırlar. İfade edecek bir şey olmadığından değildir bu; aksine, ifade edilmesi gereken taşkın bir birikim vardır. Ama, sözcükler hiçbir zaman orada olmazlar, olamazlar. Aşk geçtiği zaman gelirler sadece.

İki sevgili hiçbir zaman suskun değilse, hep konuşuyorlarsa, aşkın öldüğünün bir işaretidir bu. Onlar boşluğu sözcüklerle dolduruyorlar şimdi. Aşk canlı olduğu zaman, sözcükler yoktur orada, çünkü tam da aşkın varlığı öyle taşkın, öyle nüfuz edicidir ki, dilin ve sözcüklerin yarattığı engel aşılır. Genelde, bu sadece aşkta aşılır.

Meditasyon, sevginin en yüksek noktasıdır: Tek bir kişiye yönelik sevgi değil, bütün varoluşa yönelik sevgi. Bana göre meditasyon, sizi kuşatan bütün varoluşla yaşayan bir ilişkidir. Herhangi bir duruma âşık olabilirseniz, meditasyondasınız o zaman...

Toplum size dil verir, o dilsiz var olamaz; dile gereksinim duyar. Ama varoluşun buna gereksinimi yoktur. Dilsiz var olmalısınız demiyorum size. Onu kullanmanız gerekecek; ama, sözcüklerle ifade düzeneği açıp kapayacağınız bir düzenek olmalıdır kesinlikle. Toplumsal bir varlık olarak var olduğunuz zaman, dil düzeneği gereklidir; o olmaksızın toplumda var olamazsınız. Ama, varoluşla yalnız başınıza olduğunuz zaman düzenek kapatılmalıdır; onu kapatabilmelisiniz. Eğer kapatamazsanız düzenek çılgına döner. Onu kapatamazsanız -o hiç durmadan devam eder ve siz onu kapatamazsınız; düzenek sizi esir almıştır o zaman. Ona köle oldunuz. Akıl bir araç olmalıdır, efendi değil. Ama o, efendi haline gelmiştir.

Akıl efendi olduğu zaman, meditasyon dışı bir durum var olur. Siz efendi olduğunuz zaman, bilinciniz efendi olduğu zaman, bir meditasyon durumu var olur. Şu halde meditasyon düzeneğe efendilik etme, düzeneğin efendisi olma demektir.

Akıl ve aklın dilsel işlev görmesi en üst düzey değildir. Siz onun ötesindesiniz ve varoluş onun ötesindedir. Bilinçle varoluş bir olduğu zaman, alışveriş içindedirler. Bu duruma meditasyon denir. Bilinçle varoluş arasındaki alışveriş meditasyondur.

Dilden vazgeçilmelidir. Onu bir kenara atmanız, bastırmanız ya da ondan kurtulmanız gerekiyor demek istemiyorum. Söylemek istediğim toplumda gerek duyulan bir şeyin sizin için günde yirmi dört saatlik bir alışkanlığa dönüştüğü ve onun bu kadar gerekli olmadığıdır.

Yürürken bacaklarınızı hareket ettirmeniz gerekir, ama oturduğunuz zaman onları oynatmamaksınız. Oturduğunuz sırada bacaklarınız hareket etmeyi sürdürüyorsa o zaman siz çılgınsınız, o zaman bacaklarınız delirmiştir. Onları devre dışı bırakma gücünde olmalısınız. Aynı biçimde, herhangi bir kişiyle konuşmadığınız sırada, dil orada olmayacaktır. O, bir konuşma aracı, iletişim kurmak için bir tekniktir; bir şey ilettiğiniz zaman dil kullanılmalıdır; ama herhangi bir kişiyle iletişim kurmadığınız zaman dil orada olmamalıdır.

Eğer bunu yapma gücündeyseniz -ki onu anlarsanız mümkündür bu- o zaman

gelişip meditasyona ulaşabilirsiniz. "Gelişebilirsiniz" diyorum, çünkü yaşam süreçleri hiçbir zaman ölüm ilaveleri değildir; onlar her zaman birer gelişme sürecidir. O halde, meditasyon bir teknik değil, bir gelişme sürecidir. Bir teknik her zaman ölüdür; o, size eklenebilir, ama bir süreç hep canlıdır. O gelişir, yayılır.

Dile gerek duyulur; o gereklidir, ama her zaman onun içinde kalmak zorunda değilsiniz. Varoluşa ait olduğunuz ve sözle ifade etmenin olmadığı anlar olmalıdır. Yalnızca var olduğunuz zaman, sadece ot gibi yaşamazsınız -bilinç oradadır; o daha keskin, daha diridir, çünkü dil bilinci köreltir. Dil tekrarlanmaya mahkûmdur ama varoluş hiçbir zaman tekrarlanmaz. Dil, bıkkınlık yaratır böylece. Dil sizin için ne kadar önem taşıyorsa, aklınız o ölçüde dile yönelir -o ölçüde sıkılırsınız. Dil bir tekrardır, varoluşsa tekrar değildir.

Bir gül gördüğünüz zaman, tekrar değildir bu. Yeni bir güldür, yepyeni. Şimdiye kadar hiç olmamıştır, bir daha da hiç olmayacaktır. O, ilk kez ve son kez orada.

Ama, bu bir güldür dediğimiz zaman, 'gül' sözcüğü bir tekrardır: Her zaman orada olmuştur ve hep orada olacaktır. Eski bir sözcükle yeniyi öldürdünüz.

Varoluş her zaman genç, dilse her zaman yaşlıdır. Dil sayesinde varoluştan kurtulursunuz, dil sayesinde yaşamdan kurtulursunuz, çünkü dil ölüdür. Dile ne kadar çok katılırsanız, onun tarafından o kadar öldürülürsünüz. Bir âlim tamamen ölüdür, çünkü o dil ve sözcüklerden ibarettir, başka bir şey değil. Sartre yaşam öyküsünü yazdı. Ona şu adı verir: Sözcükler.

Meditasyon, yaşama demektir; bütünüyle yaşama, ancak sessiz olduğunuz zaman bütünüyle yaşayabilirsiniz. Suskun olmak derken, bilinçsizliği kastetmiyorum. Suskun ve bilinçsiz olabilirsiniz; ama, bu yaşayan bir sessizlik olmayabilir -yeniden hedefi kaçırmış olabilirsiniz.{143}

O halde ne yapmalı? Cevabı konumuzla ilgilidir. Gözle -durmaya çalışma. Akla karşı herhangi bir eylemde bulunmaya hiç gerek yok. İlk olarak, bunu kim yapacak? Aklın kendisiyle mücadelesi olacak bu. Aklınızı ikiye böleceksiniz: biri kendinin diğer parçasını öldürmeye çalışarak ötekine egemen olmayı, ötekinin üstüne çıkmayı deneyecek -absürddür bu, çılgınca bir oyundur. Sizi çıldırtabilir. Aklı ya da düşünmeyi durdurmaya çalışmayın -onu gözleyin, ona yol verin sadece. Onu bütünüyle özgür bırakın. İstediği kadar hızlı koşmasına izin verin. Hiçbir şekilde onu denetlemeye çalışmazsınız. Sadece tanık olursunuz. Güzeldir bu.

Zihin, düzeneklerin en güzellerinden biridir. Bilim, henüz akla koşut bir şey yaratma gücüne sahip olamadı. Akıl hâlâ bir başyapıt olarak kalıyor -pek çok

potansiyeliyle pek karmaşık, müthiş derecede güçlü. Gözleyin onu! Tadını çıkarın!

Bir düşman gözüyle bakmayın ona, çünkü, akla düşman gibi bakarsanız, onu gözleyemezsiniz. Şimdiden peşin yargılısınız; ona şimdiden karşısınız. Daha şimdiden akılda bir şeyin yanlış olduğuna karar verdiniz -çoktan netice çıkardınız. Birine bir düşman gibi bakarsanız, ona hiçbir zaman derinliğine bakamazsınız. Gözlerinin içine asla bakamazsınız; gözlerinizi kaçırırsınız.

Aklı gözlemek şu anlama gelir: Ona derin sevgiyle, derin saygıyla, yüceltişle bakmak -Tanrı'nın size bağışıdır bu! Aklın kendisinde yanlış hiçbir şey yoktur. Düşünmenin kendisinde yanlış hiçbir şey yoktur. Diğer süreçler gibi, o da güzel bir süreçtir. Gökyüzünde hareket eden bulutlar güzeldir -içsel gökyüzünde hareket eden düşünceler neden güzel olmasın? Ağaçlara ulaşan çiçekler güzeldir -varlığınızda çiçek açan düşünceler neden güzel olmasın? Okyanusa akan nehir güzeldir -bilinmeyen kaderde bir yere doğru giden düşünce akımı neden güzel olmasın? Güzel değil midir bu?

Derin bir yüceltişle bakın. Bir savaşçı değil, bir sevgili olun. Aklın ince nüanslarını; ani dönüşlerini, güzel dönüşlerini; ani atlayışlarını ve sıçrayışlarını; aklın oynamayı sürdürdüğü oyunları; onun ördüğü rüyaları -hayal gücünü ve belleği; yarattığı bin bir izdüşümünü de -gözleyin. Gözleyin! Orada mesafeli, uzak, karışmadan durarak, gitgide duyumsamaya başlayacaksınız...

Dikkatiniz derinleştikçe, farkındalığınız derinleştikçe, geçitler, aralıklar ortaya çıkmaya başlar. Bir düşünce gider, bir diğeri gelmemiştir; bir boşluk vardır. Bir bulut geçti, bir diğeri geliyor; orada bir ara vardır.

Bu aralarda, ilk kez akıl yokluğunun anlık görüntülerine sahip olacaksınız, akıl yokluğunun tadını alacaksınız. Buna Zen ya da Tao ya da Yoga deneyiminin tadı diyebilirsiniz. Bu küçük aralıklarda, birdenbire gökyüzü açılır ve güneş parlar.

Dünya ansızın gizemle dolar; çünkü, tüm engeller geride bırakılmıştır. Gözlerinizdeki perde artık orada değildir. Açık seçik görürsünüz, derinliğine görürsünüz; tüm varoluş saydam hale gelir.

Başlangıçta, az ve uzak aralıklarla sadece ender anlarda olacak bunlar. Ama, size, samadhi neyse, onun anlık görüntülerini sağlayacaklar. Küçük sessizlik havuzları -bunlar gelecek ve yok olacaklar. Ama artık doğru yolda olduğunuzu bilirsiniz -yeniden gözlemeye başlarsınız.

Bir düşünce geçtiğinde, onu gözlersiniz; bir ara geçtiğinde, onu gözlersiniz. Bulutlar güzeldir; güneşin parıltısı da güzeldir. Bir seçici değilsiniz şimdi. Sabit bir akla sahip

değilsiniz şimdi: "Sadece aralıkları istiyorum." demezsiniz. Aptalcadır bu -çünkü, bir kez sadece aralıkları istemeye bağımlı olursanız, tekrar düşünmeye karşı karar verdiniz. O zaman, bu aralıklar kaybolacaklar. Bunlar, sadece çok mesafeli, uzak olduğunuz zaman meydana çıkacaklar. Meydana çıkarlar, getirilemezler. Meydana çıkarlar, onları meydana gelmeye zorlayamazsınız. Onlar anlık olaylardır.

Gözlemeye devam edin. Bırakın düşünceler gelsin ve gitsin -her nereye gitmek isterlerse- yanlış bir şey yok! Yönlendirmeye çalışmayın, yönetmeye çalışmayın; bırakın düşünceler tamamen özgür hareket etsinler. Sonra da, daha büyük aralıklar gelecek. Küçük satorilerle,{144} minik satorierle kutsanacaksınız. Bazen dakikalar geçecek, ortada hiçbir düşünce olmayacak; orada hiç trafik olmayacak -bozulmayan, tam bir sessizlik.

Daha büyük boşluklar geldiği zaman, sadece dünyanın içini görmek için bir berraklığa kavuşmakla kalmayacaksınız -daha büyük boşluklarla ortaya çıkan yeni bir berraklığa sahip olacaksınız; içsel dünyayı görebileceksiniz. İlk geçitlerle dünyayı göreceksiniz: Ağaçlar göründüklerinden daha yeşil olacaklar şimdi. Sonsuz bir müzik tarafından sarmalanacaksınız -uzaydaki kürelerin müziği. Birdenbire Tanrı'nın -tarif edilemeyen, gizemli, siz onu yakalayamasanız da size dokunan; ulaşabileceğiniz bir uzaklıkta ama yine de ötede olan -huzurunda bulacaksınız kendinizi. Daha büyük boşluklarda, aynısı içeride de olur. Tanrı sadece dışarıda olmayacak, birden hayret edeceksiniz -O, aynı zamanda içeridedir de. Tanrı görünende değildir sadece; görendedir de -içeride ve dışarıda. Ama, ikisine de bağımlı olmayın.

Bağlılık, aklın devam etmesi için besindir. Bağlılık içermeyen tanıklık, onu durdurmaya çaba göstermeksizin durdurmanın yoludur. Bu mutluluk dolu anlardan keyif almaya başladığınız zaman onları daha uzun aralıklarla elde tutma yeteneğiniz artar.

Sonuç olarak, günün birinde usta haline gelirsiniz. O zaman düşünmek istediğinizde, düşünürsünüz; düşünceye gerek olursa, onu kullanırsınız; düşünceye gerek yoksa, onun dinlemesine izin verirsiniz. Akıl, yalnızca artık orada bulunmamakla kalmaz -akıl oradadır, ama onu kullanabilir ya da kullanmazsınız. Şimdi sizin kararınızdır bu. Aynı bacaklar gibi: Koşmak istediğinizde onları kullanırsınız; koşmak istemediğinizde yalnızca dinlenirsiniz -bacaklar oradadır. Aynı biçimde, akıl her zaman oradadır.

Aklın yokluğu, akla karşı değildir; akıl yokluğu, aklın ötesindedir. Akıl yokluğu, aklı öldürerek ya da yok ederek gelmez; akıl yokluğu, aklı düşünceye artık gerek kalmayacak biçimde toptan kavradığınız zaman gelir. Kavrayışınız onun yerini almıştır.{145}

HATALI YÖNTEMLER

HATALI YÖNTEMLER

Meditasyonlar yanlış olabilirler. Örneğin, herhangi bir meditasyonun sizi yoğunlaşmanın derinliğine götürdüğü yanlıştır. Açılacağınıza, gitgide daha kapalı bir hale geleceksiniz. Bilincinizi daraltıp, bir şeyin üzerine yoğunlaşırsanız ve varoluşun bütününü dışlayıp, tek yönlü olursanız, bu sizde gitgide daha fazla gerginlik yaratacaktır. Bundan dolayı 'attention'{146} sözcüğü var. 'At-tension{147} demektir bu. Yoğunlaşma (Concentration), sözcüğün tam sesi, size bir gerginlik duygusu verir.

MEDİTASYON, YOĞUNLAŞMA DEĞİLDİR

YOĞUNLAŞMANIN kendi kullanımları vardır ama meditasyon değildir. Bilimsel çalışma içinde -bilimsel araştırmada, bilim laboratuvarında- yoğunlaşmaya gereksinim duyarsınız. Bir meselenin üzerine yoğunlaşmak zorundasınız ve başka her şeyi dışlarsınız -öyle fazla ki, kalıcı dünyayı aklınıza getirmez hale gelirsiniz. Sadece üzerinde yoğunlaştığınız sorun sizin dünyanızdır. Bu sebepten dolayı bilim adamları dalgın olur. Fazla yoğunlaşan kişiler her zaman dalgın olur; çünkü, onlar tüm dünyaya nasıl açık kalınacağını bilmezler.

Bir anekdot okumuştum.

Bir bilim adamı, bir zooloji profesörü, sınıfına "Bir kurbağa getirdim," dedi neşeyle, "Köprüden yeni tutulmuş bir kurbağa; dış görünüşünü inceleyebilmek, sonra da parçalara ayırmak üzere."

Profesör getirdiği paketi dikkatle açtı; paketin içinde özenle hazırlanmış bir jambonlu sandviç vardı. İyi kalpli profesör sandviçe hayretle baktı.

"Tuhaf şey!" dedi. "Öğle yemeğimi yediğimi kesinlikle hatırlıyorum."

Bilim adamlarının başına sürekli gelir bunlar. Onlar tek noktaya yönelirler ve tüm zihinleri daralır. Kuşkusuz, daralmış bir zihnin yararları vardır: O, daha çok nüfuz eder, sivri uçlu bir iğne, tam doğru noktaya isabet eder, ama onu saran büyük yaşamı kaçırır.

Bir buda, bir yoğunlaşma adamı değildir; bir farkındalık adamıdır. O, bilincini daraltmaya çalışmamıştır; tam aksine, varoluşa tamamen hizmet verir bir hale gelmek için bütün engelleri yıkmaya çalışmıştır. Gözleyin... Varoluş eşzamanlıdır. Burada konuşuyorum, trafik gürültüsü eşzamanlıdır. Tren, kuşlar, ağaçların arasında uğuldayan rüzgâr -şu anda varoluşun bütünü bir noktada birleşiyor. Beni dinliyorsunuz, sizinle konuşuyorum, milyonlarca şey sürüp gidiyor -muazzam zengindir bu.

Yoğunlaşma, sizi çok büyük bedelle tek noktaya yönelik yapar: Yaşamın yüzde

doksan dokuzu ıskartaya çıkartılır. Eğer bir matematik problemi çözüyorsanız, kuşları dinleyemezsiniz -dikkatinizi dağıtacaklardır. Etrafta oynayan çocuklar, sokakta havlayan köpekler -dikkatinizi dağıtacaklardır. Yoğunlaşma yüzünden insanlar yaşamdan kaçmayı -Tanrı üzerinde yoğunlaşabilsinler diye Himalayalar'a gitmeyi, bir mağaraya gitmeyi, tecrit edilmiş olarak kalmayı -denediler. Ama Tanrı bir nesne değildir, Tanrı varoluşun bu bütünlüğü, bu andır; Tanrı bütünlüktür. Bu sebepten dolayı bilim hiçbir zaman Tanrı'yı tanıyamayacak. Bilimin öz yöntemi yoğunlaşmadır ve bu yöntem yüzünden bilim Tanrı'yı asla bilemez.

O halde, ne yapmalı? Bir mantrayı tekrarlama, transandantal meditasyon yapma, yararlı olmayacaktır. Transandantal meditasyon, nesnel yaklaşımı nedeniyle, bilimsel akıl nedeniyle Amerika'da çok önem kazanmıştır -üzerinde bilimsel çalışma yapılabilen tek meditasyon budur. Bu, tamamen yoğunlaşma olup, meditasyon değildir, bu yüzden bilimsel akıl tarafından kavranabilir. Üniversitelerde, bilim laboratuvarlarında, psikolojik araştırma çalışmasında, transandantal meditasyonla ilgili çok şey yapıldı, çünkü bu meditasyon değildir. Bir yoğunlaşmadır, bir yoğunlaşma yöntemidir. Bilimsel yoğunlaşmayla aynı kategoriye düşer; ikisinin arasında bir bağlantı vardır. Ama, meditasyonla hiçbir ilgisi yoktur.

Meditasyon o denli geniş, o denli müthiş bir biçimde sınırsızdır ki, hiçbir bilimsel araştırma mümkün değildir. Ancak bir insan merhamet haline geldiği zaman başarıp, başarmadığını ortaya koyar. Alfa dalgalarının fazla yararı olmayacaktır çünkü onlar hâlâ zihne aittir, meditasyon ise zihne ait değildir, bunun ötesindedir.

O halde, size birkaç temel şey söylememe izin verin. Birincisi, meditasyon yoğunlaşma değil, rahatlamadır -kişi kendi içinde gevşer. Ne kadar çok gevşerseniz, kendinizi o kadar açık, duyarlı ve sertlikten arınmış hissedersiniz. Daha esnek olursunuz ve birdenbire varoluş içinize işlemeye başlar. Artık bir kaya gibi değilsiniz, yarıklarınız var.

Gevşeme, kendinize, hiçbir şey yapmadığınız bir duruma düşme izni vermek anlamına gelir, zira bir şey yapıyorsanız gerginlik devam edecektir. Hiçbir şey yapmama durumudur bu: Basitçe gevşer, rahatlama duygusundan keyif alırsınız. İçinizde gevşeyin, gözlerinizi yumun sadece ve tüm çevrenizde meydana gelen her şeyi dinleyin. Herhangi bir şeyi dikkat dağıtma olarak duyumsamanıza gerek yok. Bunun zihinsel bir meşguliyet olduğunu hissettiğiniz an, Tanrı'yı inkâr ediyorsunuz.

O anda Tanrı size bir kuş gibi geldi -inkâr etmeyin. O, kapınızı bir kuş gibi çaldı. Bir sonraki an havlayan bir köpek gibi geldi ya da çığlık atan ve ağlayan bir bebek gibi ya da gülen bir deli gibi. İnkâr etmeyin; geri çevirmeyin -kabul edin, çünkü inkâr ederseniz gerginleşirsiniz. Tüm inkârlar gerginlik yaratır -kabul edin. Gevşemek istiyorsanız, kabul

ediş çaredir. Tüm çevrede her ne meydana gelirse kabul edin; bunun organik bir bütün olmasına izin verin. Bu bütün -bilirsiniz ya da bilemeyebilirsiniz bunu- her şey birbirine bağlıdır. Bu kuşlar, bu ağaçlar, bu gökyüzü, bu güneş, bu toprak, siz, ben, her şey ilişkilidir. Organik bir birliktir bu.

Güneş yok olursa, ağaçlar ortadan kaybolacak; ağaçlar kaybolursa, kuşlar kaybolacak; ağaçlar ve kuşlar kaybolursa, siz burada olamazsınız, ortadan kaybolacaksınız. Bir ekolojidir bu. Her şey birbiriyle derinden ilişkilidir.

O halde hiçbir şeyi inkâr etmeyin; çünkü, inkâr ettiğiniz an, içinizdeki bir şeyi inkâr ediyorsunuz. Eğer şu öten kuşları inkâr ederseniz, o zaman içinizdeki bir şey inkâr edilmiş olur.

Gevşerseniz, kabul ederseniz; varoluşun kabul edilmesi gevşemenin biricik yoludur. Eğer küçük şeyler sizi rahatsız ederse, sizi rahatsız etmekte olan kendi tutumunuzdur. Sessizce oturun; tüm çevrede meydana gelenleri dinleyin ve gevşeyin. Kabul edin, gevşeyin; birdenbire içinizde uçsuz bucaksız bir enerjinin yükseldiğini hissedeceksiniz.

Gözleyin dediğim zaman, gözlemeye çalışmayın; yoksa tekrar gerginleşir ve yoğunlaşmaya başlarsınız. Basitçe gevşeyin, gevşemiş, kendinizi koyuvermiş halde kalın ve bakın... Zira, başka ne yapabilirsiniz ki? Oradasınız, yapılacak hiçbir şey yok, her şey kabul edildi, hiçbir şey inkâr edilmedi, geri çevrilmedi. Ne mücadele, ne savaş, ne de çatışma. Yalnızca gözlersiniz. Hatırınızdan çıkarmayın, yalnızca gözleyin.{148}

MEDİTASYON İÇ GÖZLEM DEĞİLDİR

İç gözlem, kendiniz hakkında düşünmedir. Kendini hatırlama hiç de düşünme değildir: Kendinin farkına varmadır. Fark incedir, ama çok büyüktür.

Batı psikolojisi iç gözlem üzerinde ısrarlıdır; Doğu psikolojisi ise kendini hatırlama üzerinde ısrarla durur. Kendinizi gözlemlediğiniz zaman, ne yaparsınız? Örneğin, öfkelisiniz: Öfke konusunda, buna neyin sebep olduğunu düşünmeye başlarsınız. Buna neyin sebep olduğunu çözümlemeye başlarsınız. Öfkenin iyi mi, kötü mü olduğunu yargılamaya başlarsınız. Durum böyle olduğundan dolayı öfkelendiğinize dair mantık yürütmeye başlarsınız. Öfke hakkında derin düşünürsünüz, öfkeyi tahlil edersiniz, ama dikkatin odağı öfkedir, benlik değil. Tüm bilinciniz öfkeye odaklanmıştır: İzliyorsunuz, çözümlüyorsunuz, bağdaştırıyorsunuz, onun hakkında düşünüyorsunuz, öfkeden nasıl kaçınıldığını, ondan nasıl kurtulacağınızı, nasıl ona tekrar kapılmayacağınızı çözmeye çalışıyorsunuz. Bir düşünme sürecidir bu. Onun 'kötü' olduğuna karar vereceksiniz, çünkü öfke yıkıcıdır. Bir yeminle 'Aynı hatayı bir daha işlemeyeceğim' kararı alacaksınız. Bu öfkeyi irade aracılığıyla denetlemeye çalışacaksınız. Bu sebepten dolayı Batı psikolojisi

çözümsel hale gelmiştir: Çözümleme, parçalara ayırma.

Doğu psikolojisi, "Farkında ol. Öfkeyi tahlil etmeye çalışma, hiç gereği yok. Ona bak sadece; ama, farkındalıkla bak. Düşünmeye başlama." der. Aslında düşünmeye başlarsanız, o zaman düşünme öfkeye bakışa bir engel haline gelecek. Düşünme öfkenin çıplaklığını örtecektir. Sonra da düşünme onu sarmalayan bir bulut gibi olacak; berraklık yitirilecek. Hiç düşünmeyin. Düşünmesiz bir durumda bulunun ve bakın.

Sizinle öfke arasında düşünmenin zerresi bile kalmadığı zaman, öfkeyle yüzleşilir, karşı karşıya gelinir. Onu inceleyemezsiniz. Onun kaynağına inme zahmetine girmezsiniz, zira kaynak geçmiştedir. Onu yargılamazsınız, çünkü yargıladığınız anda düşünme başlar. "Bir daha yapmayacağım" diye yemin etmezsiniz; çünkü, yemin sizi geleceğe götürür. Farkındalık içinde tam olarak buradaki ve şimdiki öfke duygusuyla kalırsınız. Onu değiştirmekle ilgilenmediniz, onun hakkında düşünmekle ilgilenmediniz -ona doğrudan, yüz yüze, derhal bakmakla ilgilendiniz. O zaman kendini hatırlayıştır bu.

Bunun güzelliğiyse şudur: Öfke, ona bakabiliyorsanız yok olur. O anda yalnız yok olmakla kalmaz -derinden bakışla onun hakiki kayboluşu size çözüm yolunu gösterir- iradeyi kullanmaya gerek yoktur, gelecek için herhangi bir karar vermeye gerek yoktur, onun geldiği hakiki kaynağa inmeye gerek yoktur. Gerekli değildir bu. Şimdi çözüm elinizde: Öfkeye bakın; öfke kaybolur. Bu bakış, sonsuza kadar hizmetinizdedir. Öfke ne zaman ortaya çıksa bakabilirsiniz; bu bakış daha derinleşir sonra.

Bakışın üç kademesi vardır. Birincisi, öfke çoktan meydana gelip gittiği zaman; sanki kaybolmakta olan bir kuyruğa bakarsınız -bir fil geçip gitmiştir; sadece kuyruk oradadır. Öfke orada olduğu zaman, ona öylesine derinden dalmıştınız ki, gerçekten onun farkında olamadınız. Öfke hemen hemen kaybolduğu, yüzde doksan dokuzu gittiğinde -sadece yüzde bir, onun son bölümü hâlâ gitmekte, uzak ufukta kaybolmaktadır- o zaman onun farkında olursunuz. Bu farkındalığın birinci kademesidir -iyi, ama yeterli değil.

İkinci kademe, filin -kuyruk değil- orada olduğu zamandır; bu sırada durum olgunlaşmıştır. Kızgınlığınız gerçekten doruktadır, kaynayıp, yanıyorsunuzdur -o zaman farkına varırsınız.

Sonra da geriye üçüncü kademe kalır: Öfke gelmemiş, henüz geliyor -kuyruğu değil başı. Tam şu anda sizin bilinçlilik alanınıza giriyor; onun farkına varırsınız; o zaman fil asla gerçekleşmez. Hayvanı doğmadan önce öldürdünüz. Doğum kontrolüdür bu. Olgu meydana gelmemiştir; hiç iz bırakmaz o zaman.{149}

AKLIN ALDATMACALARI

AKLIN ALDATMACALARI

Tüm deneyimler aklın aldatmacalarıdır sadece; tüm deneyimler tamamen kaçıştır. Meditasyon bir deneyim değil, gerçeği kavrayıştır. Meditasyon bir deneyim değildir; daha çok, bütün deneyimlerin durdurulmasıdır.

DENEYİMLER SİZİ OYUNA GETİRMESİN

DENEYİM, sizin dışınızda bir şeydir. Deneyimci varlığınızdır. Bu ise gerçek ve sahte ruhsallık arasındaki ayrımdır: Deneyimlerin peşindeyseniz ruhanilik sahtedir; deneyimcinin peşindeyseniz, ruhaniyet gerçektir o zaman. Sonra da kundaliniyle, 'chakra'larla, tüm bu şeylerle ilişkiniz yoktur sizin. Onlar ortaya çıkacaklardır; ama, siz ilgilenmezsiniz, ilgi duymazsınız ve bu tali yollara sapmazsınız. Bütün yalnızlığınız içinde, sizin dışınızda hiçbir şeyin kalmadığı içsel merkeze doğru hareket etmeyi sürdüreceksiniz. Yalnızca bilinç kalır, içerik olmaksızın.

İçerik deneyimdir; her ne deneyim yaşarsanız, içeriktir. Acıyı deneyimliyorum; o zaman, acı bilincin içeriğidir. Sonra, zevki deneyimliyorum; zevk içeriktir. Sıkıntıyı deneyimliyorum; o zaman sıkıntı içeriktir. Sessizliği deneyimleyebilirsiniz; o zaman sessizlik içeriktir. Sonsuz mutluluğu deneyimleyebilirsiniz; o zaman da sonsuz mutluluk içeriktir. Böylece içeriği değiştirerek devam edersiniz -sonsuza kadar değiştirerek sürdürebilirsiniz-; ama esas olan bu değildir. Gerçek, bu deneyimlerin başına geldiği kimsedir -canı sıkılan kimse, sonsuz mutluluğu yaşayan kimse.

Ruhani araştırma ne olduğu değil, kimin başına geldiğidir. O zaman Egonun yükselmesine hiç imkân yoktur.{150}

AKIL TEKRAR ARAYA GİREBİLİR

Meditasyonda bazen gerçek boşluk olmayan bir tür boşluk duyumsarsınız. Ben ona yalnızca 'bir tür boşluk' derim. Meditasyon yaparken, belirli anlarda, birkaç saniye için düşünce süreci durmuş gibi hissedeceksiniz. Başlangıçta bu boşluklar olacak. Ama, düşünce süreci durmuş gibi hissettiğinizden, bu yine de bir düşünce süreci, pek incelikli bir düşünce sürecidir. Ne yapıyorsunuz? İçinizden, "Düşünce süreci durdu." diyorsunuz. Ama, nedir bu? Başlamış olan ikincil bir düşünce sürecidir. "Boşluk bu." dersiniz. "Şimdi bir şey meydana gelecek." dersiniz. Nedir bu? Tekrar yeni bir düşünce süreci başlamıştır.

Bu her nerede yeniden meydana gelirse, kurbanı olmayın. Belirli bir sessizliğin çöktüğünü hissettiğiniz zaman, onu sözle ifade etmeye başlamayın, çünkü onu yok

ediyorsunuz. Bekleyin -herhangi bir şeyi değil- sadece bekleyin. Hiçbir şey yapmayın. "Bu boşluktur." demeyin. Söylediğiniz an onu yok edersiniz. Yalnızca bakın ona, ona nüfuz edin, onunla karşı karşıya gelin -ama, bekleyin, onu sözcüklerle ifade etmeyin. Aceleniz ne? Sözlü ifade aracılığıyla akıl değişik bir mecraya girer, aldanırsınız. Aklın bu aldatmacasına karşı tetikte olun.

Başlangıçta mutlaka olacaktır bu, o halde her ne zaman olursa olsun, bekleyin sadece. Tuzağa düşmeyin. Hiçbir şey söylemeyin, suskun kalın. O zaman boşluğun içine gireceksiniz; sonra da geçici olmayacaktır bu. Zira, gerçek boşluğu bir kez öğrendiniz mi, onu yitiremezsiniz. Gerçek kaybedilemez; onun niteliğidir bu. Bir kez içsel hazineyi bildiniz mi, bir kez en derin özünüzle temasa girdiniz mi, etkinlik içinde hareket edebilir, her ne isterseniz yapabilir, o zaman sıradan dünyevi bir hayat sürebilirsiniz, ama boşluk sizinle kalacaktır. Onu unutamazsınız. O, içinize girecek. Onun müziği dinlenecek. Her ne yaparsanız yalnızca sınırda olacak; içiniz boş kalacak.{151}

AKIL SİZİ ALDATABİLİR

Araştırıcının kafasını karıştıran kalıplar bulunuyor.

İlk husus şudur: Çoğu araştırıcı hedefe vardığına dair aldatıcı bir duyguda kaybolur. İçinde kendinizi uyanık hissettiğiniz bir tür rüya gibidir bu. Hâlâ rüya görüyorsunuzdur - uyanık olduğunuz duygusu rüyanın bir bölümüdür. Aynı tür bir şey araştırıcının başına gelir.

Akıl 'gidilecek bir yer kalmadı, vardın' yanılsamasını yaratabilir. Akıl aldatıcıdır; bu durumdaki bir kişi için ustanın işleviyse, bunun gerçek değil sadece bir düş olduğu, henüz hedefe varmadığı konusunda tetikte olmasını sağlamaktır.

Birçok noktada tekrar tekrar ortaya çıkabilir bu. Kişi, basit bir sebepten dolayı ustadan çok rahatsızlık ve bıkkınlık duyabilir; çünkü o, ne zaman elde ettiğinizi hissetseniz, elde ettiğinizi sizden alır ve sizi cehalet durumuna geri gönderir.

Örneğin, bir Alman müridin başına sürekli olarak gelirdi bu -adam aydınlandığı duygusuna kapılıp dururdu. Yanılsama, kadar güçlüydü ki kendini tutamaz, diğerlerine de anlatırdı bunu.

Adam pek emindi. Bu, üç kez başına gelmişti; emin olması dolayısıyla onayımı almak için Hindistan'a geldi. Onayımı almak için gelişi emin olduğunu gösterir kuşkusuz.

Her seferinde ona, "Kendi aklınız tarafından aldatıldınız. Size hiçbir şey olmadı, kısacası eski insansınız -yeni bir insan gelmedi. Bütün yaptıklarınızsa -BM'ye ya da başka hükümetlere mektup yazmalar- egonun yöntemleridir sadece. Egonun denetimindesiniz." demek zorunda kaldım.

Güzel bir düşün içinde yaşamak çok kolaydır. Düşlerinizin gerçek tarafından yıkıldığını görmek zordur.

Doğunun eski kutsal yazılarında buna maya gücü adı verilir. Zihnin herhangi bir yanılsama yaratabilecek uyutucu bir gücü vardır. Umutsuzca belli bir şeyin peşindeyseniz, umutsuzluğunuzu durdurmak üzere yanılsama yaratmak aklın işlevlerinden biridir. Rüyalarında her gün herkesin başına gelir, ama insanlar bunları öğrenemezler.

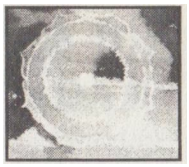
Gece aç karınla yatarsanız, o gece rüyanızda lezzetli yemekler yediğinizi görürsünüz. Zihniniz uykunuzun bozulmaması için size böyle yardımcı olmaya çalışır; aksi takdirde açsınızdır ve açlığınız mutlaka sizi uyandırır. Akıl, zihni tatmin eden, zevkinize göre lezzetli yemekler yediğiniz bir rüya sağlar size. Açlık yerinde kalır, ama uyku bozulmaz. Rüyanın yanılsaması açlığı örter; uykunuzu muhafaza eder.

Uykuda mesanenizin dolduğunu hissedersiniz. Eğer zihin tuvalete gittiğiniz, geri gelip tekrar uykuya daldığınız rüyayı üretmezse uykunuz bozulacaktır -uykuysa beden için büyük gereksinimdir. Zihin tekrar tekrar rahatsız edilmemeniz için önlem alır; uzun bir uyku çekebilir, dinlenebilir, böylece sabah yeniden zindeleşirsiniz.

Aklın sıradan işlevidir bu; daha üst düzeyde de aynı şey meydana gelir. Aklın engellediği sıradan bir uyku ve sıradan bir uyanıştır. Bu yolda, bu sıra dışı bir uyku ve sıra dışı bir uyanıştır, ama akıl programlanır - bu yalnızca mekanik bir şeydir. Rahatsız etmeden işini yapar yalnızca, zira sıradan uyku mu, yoksa ruhani uyku mu, sıradan uyanış mı, ruhani uyanış mı diye denetlemenin yolu yoktur.

Akla göre hepsi aynıdır. Onun işlevi uykunuzun bütünlüğünü muhafaza etmek ve uykunuzu bozan herhangi bir şeye engel yaratmaktır. Açsanız, size besin verir; umutsuzca gerçeğin arayışındaysanız, size gerçeği verir, size aydınlanmayı verir. Bir şey istersiniz, onu size vermeye hazırdır. O gerçek şeyin yanılsamasını yaratabilir -onun özgül gücüdür bu.{152}

5.BÖLÜM - USTAYA SORULAR



YALNIZCA BİR TANIK GERÇEKTEN DANS EDEBİLİR

Bize sürekli, "farkında olmamızı", "bir tanık olmamızı" söylüyorsunuz. Ama tanıklık eden bir bilinç gerçekten şarkı söyleyip, dans edebilir ve yaşamın tadını çıkarabilir mi? Bir tanık, yaşamın sadece seyircisi midir ve hiçbir zaman katılımcısı olmaz mı?

AKIL bu soruyu er ya da geç gündeme getirmek zorundadır, zira akıl sizin bir tanık haline gelmenizden çok korkar. Akıl sizin tanık haline gelmenizden neden bu kadar korkar? -çünkü bir tanık haline gelme aklın ölümüdür. Akıl bir eylemcidir -bir şeyler yapmak ister- tanıklıksa hiçbir şey yapmama durumudur. Akıl, 'Bir tanık haline gelirseniz, bana bir daha hiç gereksinim duyulmayacaksan korkar. Bir bakıma, akıl haklıdır.

Bir kez içinizde tanık ortaya çıktı mı, akıl kaybolmak zorundadır; aynen odanızı aydınlattığınız zaman, karanlığın yok olmak zorunda olması gibi önlenemezdir bu. Akıl, derin uykuda kalırsanız var olabilir sadece, çünkü akıl bir rüya görme halidir, rüyalarsa uykuda var olabilir yalnızca.

Bir tanık haline gelerek, uykuda olmazsınız artık; uyanıksınızdır. Farkındalık haline gelirsiniz -açık seçik, pek genç ve taze, pek canlı ve güçlü. Bir iki ucundan yanıyormuş gibi yoğun bir alev haline gelirsiniz. Bu bilincin yoğunluğu, ışığı durumunda, akıl ölür, intihar eder.

Bundan dolayı akıl korkup, size birçok sorun yaratacaktır. Çok, çok sayıda soru koyar ortaya. Bilinmeyenin içine atlamakta size tereddüt ettirecek, geriye çekmeye çalışacaktır. Sizi şöyle ikna etmeye çalışacaktır: "Güvenlik, selamet benimle birlikte; benimle iyi korunan bir sığınak altında yaşıyorsun. Sana her özeni gösteririm. Benimle beraber etkili, beceriklisin. Beni terk ettiğin anda, tüm bilgini bırakmak zorundasın ve tüm güvenliğini, güvencelerini terk etmeye mecbur olacaksın. Zırhından vazgeçmek zorunda kalacaksın, bilinmeyene gideceksin. Hiçbir neden olmaksızın gereksizce bir tehlikeyi göze alıyorsun." Akıl size güzel uslamlamalar sağlamaya çalışacak. Aşağı yukarı her zaman, her meditasyoncunun başına gelen uslamlamalardan biridir bu.

Soruyu soran siz değilsiniz; akıldır, düşmanınız, soruyu sizin aracılığınızla ortaya koyan odur. Size, "Bhagwan, bize sürekli, 'farkında olun', 'bir tanık olun' diyorsunuz. Oysa, tanıklık eden bir bilinç gerçekten şarkı söyleyip dans edebilir ve yaşamın tadını çıkarabilir mi?" demekte olan akıldır.

Evet! Aslında, yalnızca tanıklık eden bir bilinç gerçekten şarkı söyleyip, dans edebilir ve yaşamın tadını çıkarabilir. O, bir paradoks gibi ortaya çıkacaktır -öyledir!- ama, gerçek olan her şey paradoks içerir. Unutmayın: Gerçek paradoks içermezse, hiç de

gerçek değildir, başka bir şeydir o zaman.

Paradoks gerçeğin temel, özgül bir niteliğidir. Bırakın sonsuza kadar kalbinize dalsın: Böyle bir gerçek paradoks içerir. Bütün paradokslar gerçek olmasa da, bütün gerçekler paradokstur. Gerçek bir paradoks olmak zorundadır, çünkü negatif ve pozitif, iki kutbunun, ama yine de bir aşkınlığının olması gerekir. Yaşam, ölüm ve dahası olmalıdır. 'Dahası' derken ikisinin birden aşkınlığını kastediyorum -ikisinin birden ve ikisinin birden değil. En üst düzey paradoks budur.

Akıl dahilinde olduğunuz zaman, nasıl şarkı söyleyebilirsiniz? Akıl, mutsuzluk yaratır; mutsuzluktan hiç şarkı çıkmaz. Akıl dahilinde olduğunuz zaman, nasıl dans edebilirsiniz? Evet, dans adı verilmiş bazı boş hareketler yapabilirsiniz, ama gerçek bir dans değildir bu.

Yalnızca bir Meera gerçek dansı bilir, ya da bir Krişna veya bir Chaitanya; gerçek dansı bilen kişilerdir bunlar. Diğerleri sadece dans etme tekniğini bilirler, ama taşarak akan bir şey yoktur; enerjileri durağandır. Akıl dahilinde yaşayan insanlar egoda yaşıyorlar; ego ise dans edemez. Gösteri yapabilir, ama dans değil.

Gerçek dans ancak tanık olduğunuzda gerçekleşir. O zaman o kadar mutlusunuzdur ki tam da bu sonsuz mutlulukla dolup taşarsınız; bu danstır. Hakiki mutluluk şarkı söyleyerek başlar, bir şarkı kendiliğinden doğar. Ancak bir tanık olduğunuz zaman yaşamın tadını çıkarabilirsiniz.

Sorunuzu anlayabiliyorum. Tanık haline gelerek, yaşamın sadece bir seyircisi olacağınızdan korktunuz. Hayır, seyirci olmakla, tanık olmak farklı şeylerdir, nitelik bakımından farklı.

Seyirci farklıdır; o uyuşuktur, bir tür uyku içindedir. Yaşamın içine katılmaz. Korkar, o bir korkaktır. Yolun kenarında durup, yalnızca başkalarının yaşamasını izlemeyi sürdürür. Tüm yaşamınızda yaptığınız budur: Sinema filminde birisi eylem yapar; sizse onu görürsünüz. Bir seyircisiniz! TV'lerinin önünde insanlar birlikte saatlerce sandalyelerine yapışır -seyirciler. Birisi şarkı söylüyor, siz de dinliyorsunuzdur. Başka birisi dans ediyor, siz yalnızca bir seyircisiniz. Birisi seviyor, siz sadece bakıyorsunuz, bir katılımcı değilsiniz. Sizin kendinizin yapabileceğiniz şeyleri profesyoneller yapıyor.

Tanık, bir seyirci değildir.

O halde tanık nedir? Bir tanık katılan, ancak yine de tetikte duran biridir. Bir tanık, ıvei-wu-wei durumundadır. Lao Tzu'nun sözcüğüdür bu; eylemsizlik aracılığıyla eylem anlamına gelir. Bir tanık yaşamdan kaçıp kurtulmuş birisi değildir. O hayatın içinde yaşar, çok daha bütünlüklü, çok daha tutkulu yaşar, ama derinlerde bir yerde seyirci olarak kalır,

"Ben bir bilincim." diye hatırlamayı sürdürür.

Deneyin bunu. Yolda yürürken bir bilinç olduğunuzu hatırlayın. Yürüyüş devam eder ve yeni bir şey eklenir -yeni bir zenginlik, yeni bir güzellik eklenir, içeriden bir şey, dışarıdaki eyleme eklenir. Bir bilinç alevi halini alırsınız; sonra da, yürüyüş bütünüyle farklı bir sevinç ekler buna: Dünya üzerindesinizdir, ama ayaklarınız yere değmemektedir yine de.

Buda'm dediği budur: Bir nehri aşın, ama suyun ayaklarınıza değmesine izin vermeyin.

Doğu'daki lotus çiçeği simgesinin anlamı budur. Buda'nın bir lotus çiçeği üzerinde oturduğu heykellerini, fotoğraflarını görmüş olmalısınız; bir mecazdır bu. Lotus suda yaşayan bir çiçektir, ancak su ona dokunamaz. Lotus çiçeği, Himalaya mağaralarına kaçmaz; ama suda yaşar ve yine de uzakta, çok uzaklarda kalır. Pazar yerinde olup, ama pazar yerinin varlığınıza girişine meydan vermeyerek, dünyada yaşayıp, yine de bu dünyadan olmayarak: 'Tanık olan bilinç'le kastedilen budur.

Size tekrar tekrar, "Farkında olun!" derken söylemek istediğim budur. Eyleme karşı değilim, ama eyleminiz farkındalıkla aydınlanmış olmalıdır. Eyleme karşı olanlar, baskıcı olmak zorundadırlar; her tür baskıysa sizi bir bütün değil, sağlıklı değil, marazlı yapar.

Yaşamdan kaçıp manastırlarda yaşayan keşişler -Katolik ya da Hindu, Caynacı ve Budist keşişler- gerçek sannyasinler değildir. Onlar yalnızca arzularını bastırmışlar ve dünyadan, eylem dünyasından uzaklaşmışlardır. Eylem dünyasından uzaklaşırsanız, nerede bir tanık olabilirsiniz? Eylem dünyası, farkında olmak için en iyi fırsattır. O size meydan okur, her zaman bir meydan okuma olarak kalır. Uykuya dalıp, bir eylemci olabilirsiniz -o zaman dünyevi bir adam, bir hayalci, bir yanılsamalar kurbanısınız- ya da bir tanık haline gelebilir ve yine de dünyada yaşamayı sürdürebilirsiniz.

Sonra da eyleminiz buna farklı bir nitelik kazandırır: Gerçekten eylemdir bu. Farkında olmayanlar, onların eylemleri gerçek eylemler değil, tepkilerdir. Onlar tepki verirler sadece.

Birisi size hakaret eder ve tepki gösterirsiniz. Buda'ya hakaret edin -tepki göstermez, eylemde bulunur. Tepki öteki kişiye bağımlıdır: O bir düğmeye basar ve siz sadece bir kurban, bir köle olursunuz; bir makine gibi işlev görürsünüz. Farkındalığın ne olduğunu bilen gerçek kişi hiçbir zaman tepki göstermez; kendi özgün farkındalığının dışında eylem yapar. Eylem öteki kişinin eyleminden gelmez; hiç kimse onun düğmesine basamaz. O, bunu yapmanın doğru olduğunu kendiliğinden hissederse yapar bunu; hiçbir şeyin gerekli olmadığını hissederse sessiz kalır. Baskıcı değildir; her zaman açıktır ve

duygu belirtir. İfadesi çok boyutludur: Şarkıda, şiirde, dansta, aşkta, duada, merhamette, akar.

Eğer farkında olamazsanız, o zaman ortaya iki ihtimal çıkar: Ya baskılayıcı ya da hoşgörülü olacaksınız. Her iki biçimde de esaret içinde kalırsınız.

Bir rahibe, manastırın hemen dışında tecavüze uğramış. Onu sonunda bulup içeriye taşımışlar ve yakındaki bir doktoru çağırmışlar. Doktor gelmiş, ellerini çaresizlikle kaldırıp, "Plastik cerrahi işi bu!" demiş.

Bir plastik cerrahi uzmanı çağırılmış. Uzman zavallı rahibeyi görünce haykırmış:

"Oh, Tanrım! Ne felaket! Nereden başlasam acaba?"

Baş rahibe cevap vermiş:

"Pekâlâ, bu kolay. Önce yüzündeki gülümsemeyi silin!"{153}

KAZ HİÇBİR ZAMAN İÇERİDE OLMADI!

Bazen, zihnimin karanlık yanları ortaya çıktığında, beni gerçekten ürkütür. Bunun tamamen aydınlık yanların aksi kutbu olduğunu kabul etmek benim için çok zor olur. Kendimi kirli ve suçlu, Sizinle, Sizin lekesiz huzurunuzda oturamayacak kadar değersiz hissederim. Aklımın tüm küçük yanlarıyla karşı karşıya gelmek ve onları kabul etmek isterim, çünkü Sizin, sık sık kabul etmenin aklı aşmanın koşulu olduğunu söylediğinizi duyarım. Kabul etme konusunda konuşabilir misiniz lütfen?

ANLAŞILMASI gereken temel şey, sizin akıl olmadığınızdır -ne aydınlık ne de karanlık tarafı. Onun güzel kısmıyla özdeşleşirseniz, çirkin kısmıyla özdeşliğinize son vermeniz imkânsızdır o zaman; onlar aynı madeni paranın iki yüzüdür. İkisine de sahip olabilir ya da ikisini birden fırlatıp atabilirsiniz, ama bölemezsiniz bunu.

İnsanın bütün kaygısıysa, onun güzel, parlak görüneni seçmek istemesidir. O, kara bulutu geride bırakarak tüm gümüş astarları seçmek ister. Ama, gümüş astarların kara bulutsuz var olamadıklarını bilmez. Arka plandaki kara bulut, gümüş atlasların gözükmesi için mutlaka gereklidir.

Seçme kaygıdır. Seçme kendine sıkıntı yaratmaktır.

Seçimsiz olmak şu anlama gelir: Akıl oradadır, karanlık bir yanı ve parlak bir yanı vardır -Ne yani? Sizinle ne ilgisi var? Neden ondan yana kaygılanmak?

Seçmediğiniz anda, tüm kaygı yok olur. Büyük bir kabulleniş doğar; akıl böyle olmalıdır, aklın doğasıdır bu. Bu sizin sorununuz değildir, zira siz akıl değilsiniz. Eğer akıl olsaydınız, onun hiç sorunu olmayabilirdi. Sonra kim seçerdi ve kim aşmayı düşünürdü? Sonra da kim kabul etmeye çalışırdı ve kabul edişi kavrardı?

Siz ayrısınız, toptan ayrı. Bir tanıksınız, başka hiçbir şey değil; hoş bulduğu her şeyle özdeşleşen -ve hoşa gitmeyenin tam gerisinden bir gölge gibi geldiğini unutan- bir gözlemci.

Hoş taraf canınızı sıkmaz -ondan keyif alırsınız. Karşıt kutup öne sürüldüğü zaman sıkıntı gelir; parçalanırsınız o zaman. Ama bütün sıkıntıyı başlatırsınız. Sadece tanık olmaktan düşerek, özdeşleşirsiniz.

Düşüşün İncil'deki öyküsü tam bir kurmacadır. Ama gerçek düşüş şudur: Tanıklıktan bir şeyle özdeşleşmeye ve tanıklığınızı kaybetmeye düşüş.

Arada bir şunu deneyin: Bırakın akıl her neyse o olsun. Akıl olmadığınızı hatırlayın. Büyük bir hayrete kapılacaksınız. Daha az özdeşleştiğinizden, akıl gücünü yitirmeye başlar; zira, onun gücü sizin özdeşliğinizden gelir; kanınızı emer. Ama, açıkta ve uzakta durmaya başladığınız zaman, akıl eksilmeye başlar.

Akılla özdeşliğinizin tamamen bittiği gün, tek bir an bile olsa, şu ortaya çıkar: Akıl fazlasıyla ölür; orada yoktur artık. O pek dolu olduğu zaman, sürekli neredeyse -günlerce, uyanıkken, uyurken oradaydı- birdenbire orada değildir.

Dört bir yanınıza bakarsınız, boşluktur, hiçliktir. Akılla birlikte benlik de kaybolur.

O zaman içinde 'ben' olmayan belli bir farkındalık niteliği vardır sadece. Onu en fazla 'im'lik benzeri bir şeyle adlandırabilirsiniz; ama, 'ben'likle değil. Daha doğru olması için, 'dır'lıktır bu; çünkü 'im'liğin içinde bile 'ben'in belirli bir gölgesi hâlâ vardır. O, 'dır'lığını bildiğiniz an evrensel hale gelmiş oldu. Aklın yok oluşuyla birlikte benlik ortadan kaybolur. Sizin için çok önemli olan, size çok sıkıntı veren birçok şey ortadan kaybolur. Onları çözümlemeye çalışıyordunuz; onlarsa gitgide daha fazla karmaşıklaşıyorlardı, her şey bir sorun, bir kaygıydı ve çıkış yolu yok gibi görünüyordu.

Size Kaz Dışarıdadır öyküsünü hatırlatacağım. Akılla ve sizin 'dır'lığınızla ilgilidir bu.

Usta, müridine bir muamma üzerinde meditasyon yapmasını söyler. Küçük bir kaz bir şişeye konur, bakılır, beslenir. Kaz büyür, büyür, daha büyür ve tüm şişeyi doldurur. Fazla büyüktür şimdi; şişenin ağzından dışarıya çıkamaz; ağız pek küçüktür. Gizem, şişeyi kırmadan ve kazı öldürmeden dışarıya çıkarmanızdır.

Akıl tereddüt etmektedir.

Ne yapabilirsiniz? Kaz çok büyüktür, şişeyi kırmaksızın onu dışarıya çıkaramazsınız; ama buna izin verilmiyor. Ya da onu öldürerek dışarı çıkarabilirsiniz; o zaman onun ölü ya da diri oluşuna aldırış etmezsiniz. Buna da izin verilmedi.

Mürit günlerce derin düşüncelere dalar, bir çözüm yolu bulamaz, şu çare, bu çare diye kafa yorar -bunun çaresi yoktur aslında. Yorulmuş, son derece bitkin düşmüşken birden bir esinleniş -birdenbire ustanın ne şişeyle, ne de kazla ilgilenmiş olabileceğini anlar; bunlar başka bir şeyi temsil etmelidir. Şişe akıldır, sizse kazsınız... Ama, tanıklıkla mümkündür bu. Aklın içinde olmaksızın, onunla o kadar özdeşleşebilirsiniz ki, kendinizi aklın içinde hissetmeye başlarsınız!

Adam, kazın dışarıda olduğunu söylemeye ustaya koşar. Usta da, "Anladın bunu! Onu dışarıda tut şimdi. O, hiçbir zaman içeride olmadı." der.

Eğer kaz ve şişeyle mücadeleye devam ederseniz, bunu çözmenizin yolu yoktur.

Çare, "Başka bir şey temsil etmeli bu; yoksa, usta bunu bana vermezdi. Ne olabilir acaba?" kavrayışıdır -zira usta ile mürit arasındaki tüm işlev, tüm iş akıl ile farkındalıkla ilgilidir.

Farkındalık, akıl şişesinin içinde olmayan kazdır. Ama, siz onun şişenin 'için'de olduğuna inanıyor ve herkese onu nasıl dışarıya çıkarılacağını soruyorsunuz. Size onu dışarıya çıkarma teknikleriyle yardım edecek budalalar vardır. Onlara budalalar derim, çünkü konuyu hiç anlamadılar.

Kaz 'dışarıda'dır, hiçbir zaman içeride olmamıştır; o halde, onu dışarıya alma sorunu ortaya çıkmaz.

Akıl, başınızın ön tarafında beyin perdesinden geçen düşünceler sürecidir sadece. Siz bir gözlemcisiniz. Ama, güzel şeylerle özdeşleşmeye başlarsınız -bunlar rüşvettir. Bir kez güzel şeylere kapıldınız mı, çirkin şeylere de yakalanırsınız; çünkü, akıl ikilik olmaksızın var olamaz.

Farkındalık ikili değildir; akılsa ikilidir. O halde, yalnızca gözleyin.

Size birtakım çözümler öğretmiyorum. Bir tek çözüm öğretiyorum.

Yalnızca biraz geri çekilip gözleyin. Sizinle aklınız arasında bir mesafe oluşturun. İyi, güzel, lezzetli, yakından keyif duyabileceğiniz bir şey ya da çirkin olsa bile -mümkün olduğunca uzak kalın. Bir film izler gibi bakın ona. Ama insanlar filmlerle özdeşleşirler.

Gençken görmüştüm -uzun süredir hiç film seyretmedim- ama insanların ağladıklarını, gözyaşı döktüklerini görmüştüm. İyi ki sinema salonu karanlıktır; insanları utanç duygusundan kurtarır bu -hiçbir şey olmamaktadır. Babama, "Gördün mü? Yanındaki adam ağlıyordu!" derdim.

Babam, "Bütün salondakiler ağlıyordu. Sahne öyleydi ki..." dedi.

"Oysa" dedim, "yalnızca bir sinema perdesi, başka bir şey değil bu. Hiç kimse öldürülmüyor, bir trajedi meydana gelmiyor -bir filmin yansıtılmış görüntüsü bu sadece. Perdede oynayan resimler yalnızca; insanlarsa gülüyor, ağlıyor, aşağı yukarı üç saat boyunca kendilerini kaybediyorlar. Filmin bir parçası haline gelip, bir karakterin kimliğine bürünüyorlar."

Babam şöyle dedi bana:

"Eğer insanların tepkileri hakkında ortaya sorular koyarsan, filmin keyfini çıkaramazsın o zaman."

"Filmden keyif alabilirim, ama ağlamak istemem. Keyifli olan hiçbir şey

görmüyorum bunda. Onu bir film olarak görebilirim, ama onun bir parçası olmak istemem. Bu insanların hepsi onun parçası oluyorlar." dedim.

Herhangi bir şeyle özdeşleşebilirsiniz. O zaman o şey kaybolursa, kendilerine mutsuzluk yaratırlar. Nesnelerle özdeşleşirler, o kaybolduğunda mutsuz olurlar.

Özdeşleşme mutsuzluğunuzun kök nedenidir. Her özdeşleşme, akılla özdeşleşmedir. Sadece kenara çekilin, bırakın akıl geçsin.

Kısa sürede ortada hiç sorun olmadığını fark edebileceksiniz -kaz dışarıdadır.

Ne şişeyi kırmanız, ne de kazı öldürmeniz gerekir.{154}

TEPEDEKİ GÖZCÜ

Ne tamamen dünyada olan, ne de tepedeki gözcü gibi görünüyorum. Nasıl bir yerde olunabilir? Yaptığım her şeyin arasında hissediyorum kendimi.

O halde tam olarak olabileceğiniz yer budur. Sorunlar yaratmaya devam edersiniz. Her neredeyseniz, orada olun. Tepelerde bir gözcü olmaya gerek yoktur. Hiç 'meli, malı' olmamalıdır. 'Meli, malı' yaşama bir kez girdi mi, çoktan zehirlenmişsinizdir. Amaç olmamalıdır. Doğru ya da yanlış olmamalıdır. Biricik günah şudur: Bölünme, değerler, kınama, paha biçme açısından düşünmek.

Her neredeyseniz... Tepelerdeki gözcüyle dünyadaki adam arasında hiçbir şey yanlış değildir. Tam olarak durmanız gereken yerdir orası. Derim ki: Her neredeyseniz, eğer bunu kabul edebilirseniz, tam o anda ve orada tepelerdeki gözcü haline gelmişsiniz. Cehennemde bile kabul ederseniz bunu, cehennem yok olur; çünkü, cehennem sadece sizin reddetmeniz sayesinde varlığını sürdürebilir. Cehennem yok olur ve cennet ortaya çıkar. Her neyi kabul ederseniz, harika olur, her neyi reddederseniz, cehennem olur.

Bir azizin cehenneme ahlamadığı söylenir, zira onu dönüştürecek simyayı bilir. Günahkârların cehenneme, azizlerin cennete gittiklerini duymuşsunuzdur -ama, yanlış şey duydunuz. Durum başka türlüdür: Günahkârlar nereye gitseler cehennem, azizler nereye gitseler cennet yaratırlar.

Azizler cennete gönderilmezler. Gönderilecek, tüm bunları başaracak hiç kimse yoktur -hiç kimse yoktur. Ama onlar her nereye giderlerse, böyledirler: Cennetlerini yaratırlar. Cennetlerini birlikte, içlerinde götürürler. Ya günahkârlar? -cennete gönderebilirsiniz onları: Cehennem yaratacaklardır. Başka türlü yapamazlar.

Öyleyse bir azizin ya da günahkârın tanımı nedir? Benim tanımım şöyle: Bir aziz, her şeyi cennete çevirme simyasını öğrenmiş bir kişidir. Bir günahkârsa nesneleri güzel varoluşlara çevirmeyi bilmeyen bir kişidir. Üstelik o, tam aksine, nesneleri çirkin yapmayı sürdürür.

Her neyseniz çevrenize yansırsınız. Böylece başka bir şey olmaya çalışmayın. Belirli başka bir yerde olmaya da çalışmayın. İnsan denilen marazdır bu: Her zaman bir başkası olma, başka bir yerde olma, hep ne olduğunu reddetme ve hep olmadığın şeyin özlemini çekme. İnsan denilen maraz budur. Tetikte olun! Gördünüz mü bunu?! Görülmesi gereken yalın bir gerçektir bu. Kuramsallaştırmıyorum onu; ben kuramcı değilim. Yalnızca yalın, açık seçik bir gerçeğe işaret ediyorum -her neredeyseniz şu anda yaşayabiliyorsanız ve geleceği, amaçları, başka biri olma fikrini derhal unutabilirseniz, çevrenizdeki bütün dünya

değişir; değişen bir güç haline geldiniz.

Kabulleniş... derin, toptan kabulleniş dinin bütün konusudur.

A, B olmak ister; B, C olmak ister. Bir olma ateşi yaratılır.

Siz bir oluş değilsiniz; bir varlıksınız. Şimdiden olabileceğiniz şeysiniz, her zaman olabileceğiniz şeysiniz -şimdiden busunuz. Sizin için yapılabilecek hiçbir şey yok; tamamlanmış bir ürünsünüz.

Tanrı'nın dünyayı yaratışı öyküsüne verdiğim anlam şudur: Kusursuz olan yarattığı zaman, yaratılan kusursuzdur. Tanrı yarattığı zaman, onu nasıl daha da güzelleştirebilirsiniz? Bütün absürdlüğü düşünün sadece; düşünce bütünüyle absürddür.

Tanrı'dan daha iyisini yapmak istiyorsunuz; yapamazsınız. Mutsuz olursunuz, hepsi bu. Gereksiz yere acı çekebilirsiniz. Başka yerde olamayan, sadece hayal gücünüzde bulunan marazlar yüzünden acı çekeceksiniz. Tanrı'nın yaratışının anlamı: Kusursuzluktan kusursuzluk gelir.

Kusursuzsunuz! Başka hiçbir şey gerekli değil. Şimdi, tam da bu anda kendi içinize bakın. Doğrudan bir kavrayışa varın. Ne gerekli? Her şey yalnızca kusursuz ve güzel. Bir bulut bile göremem. İçinize bakın sadece -içsel uzamınızda bir bulut bile yok. Her şey ışıkla dolu.

Ama, akıl er ya da geç başka bir şey olmayı, başka bir yerde olmayı, varolmayı söyleyecek. Akıl, var olmanıza izin vermeyecektir. Akıl oluştur, ruh ise varlık. Bundan dolayı, Buda hep şöyle der: "Tüm arzulayıştan vazgeçmedikçe ulaşamayacaksınız!"

Arzulama, olma anlamına gelir. Arzulama, başka bir şey olma anlamına gelir. Arzulama durumu olduğunuz gibi kabul etmemeyi, tamamen 'evet' ruh hali içinde olmamayı ifade eder -durum ne olursa olsun.

Yaşama 'evet' demek dindar olmaktır; yaşama 'hayır' demek dindarlıktan yoksun olmaktır. Ne zaman bir şeyi arzu etseniz 'hayır' diyorsunuz. Daha iyi bir şeyin mümkün olduğunu söylüyorsunuz.

Ağaçlar mutludur, kuşlar mutludur ve bulutlar mutludur -çünkü, onlar bir şey olmaz. Her neyseler odurlar yalnızca.

Gül ağacı, bir lotus çiçeği olmaya çalışmıyor. Hayır, gül ağacı gül ağacı olmaktan kesinlikle mutludur. Gül ağacını ikna edemezsiniz. Lotus çiçeğini ne kadar methederseniz edin, gül ağacının aklını bir lotus çiçeği olması için çelmeyi başaramazsınız. Gül ağacı gülecektir sadece -çünkü, gül ağacı, gül ağacıdır. Yalnızca varlığının içine yerleşmiş ve

odaklanmıştır. Bu sebeptendir ki, bütün doğa hiçbir telaş içinde değildir: Sakin, sessiz ve dingindir. Hem de yerleşik!

Sadece insan zihni karmaşa içindedir; çünkü, herkes başka biri olmanın özlemini çekiyor. Bin bir yaşam boyunca yapmış olduğunuz budur. Şimdi uyanmazsanız, ne zaman uyanmayı düşünüyorsunuz? Uyanış için çoktan olgunlaştınız.

Tam da bu andan itibaren yaşamaya, keyif sürmeye ve sevinç duymaya başlayın. Arzulamaktan vazgeçin! Her neredeyseniz, keyfini çıkarın.

Varlığınızdan zevk alın. Zaman kaybolur o sırada, çünkü zaman sadece arzulayışla var olur.

Sonra kuşlar gibi olacaksınız; dinleyin onları. Sonra da ağaçlar gibi olacaksınız; bakın -tazeliğe, yeşilliğe, çiçeklere.

Bulunduğunuz yerde olun lütfen. Burada içinizde yeni bir arzu yaratmak için bulunmuyorum; yalnızca tüm arzulayışın absürdlüğünün farkına varmanız için buradayım. Arzulayış 'sansar' dır.

Arzunun yararsızlığını kavrayış, aydınlanmaktır. Olmak istediğini olduğunu fark eden kişi bir budadır. Ne kadar derin uyursanız uyuyun, horlarsanız horlayın hepiniz budalarsınız. Hiç fark etmez.

Uyarıcınız olmama izin verin. Gözlerinizi açın. Yeterince uzun uyudunuz. Uyanma vakti geldi. Sabah kapıyı çalıyor.{155}

BİSİKLETİNİZİ NEREDE BIRAKTINIZ?

Meditasyonlar sırasında aklım hâlâ saatte beş yüz mil hızla yol alıyor. Hiçbir zaman sessizliği deneyimleyemiyorum ve tanıklık meydana gelse de, çok kısa, yanıp sönen ışık gibi oluyor. Zamanımı boşa mı harcıyorum?

AKLINIZ oldukça yavaş. Saatte beş yüz mil mi sadece?! Siz buna hız mı diyorsunuz? Çok yavaşsınız. Akıl öyle hızlı yol alır ki, sürat filan tanımaz. O, ışıktan hızlıdır. Işık, bir saniyede 186.000 mil yol alır; akıl bundan daha hızlıdır. Ama, bu konuda kaygılanacak bir şey yok -aklın güzelliğidir bu; onun büyük bir niteliğidir bu! Onu olumsuz biçimde ele almaktan çok, onunla mücadele etmekten çok, aklın dostu olun.

"Meditasyonlar sırasında aklım hâlâ saatte beş yüz mil hızla yol alıyor" diyorsunuz -bırakın gitsin! Bırakın daha hızlı yol alsın. Siz bir gözcü olun. Aklın dört bir yana pek hızlı, bunca süratle yol aldığını gözlersiniz. Keyfini çıkarın bunun! Aklın bu oyunundan keyif alın.

Sanskritçe'de bunun için özel bir terim vardır; chidvilas deriz buna -bilincin oyunu. Onun keyfini sürün! -yıldızlara hücum eden, oraya buraya pek hızlı hareket eden, tüm varoluşun üzerinde sıçrayan aklın oyunu bu. Onun içinde yanlış olan ne var? Bırakın onu güzel bir dans olsun. Kabul edin onu.

Yaptığınızın onu durdurmaya çalışmak olduğu duygusunu taşıyorum -yapamazsınız bunu. Aklı kimse durduramaz!

Evet, akıl günün birinde durur, ama hiç kimse onu durduramaz. Zihin durur; oysa, çabanızın dışında değildir bu. Akıl kavrayışınızdan durur.

Sadece gözlersiniz ve ne olduğunu, aklın neden koşuşturduğunu anlamaya çalışırsınız. O, hiç sebepsiz koşuşturmuyor. aklın neden koşuşturduğunu, nerede koşuşturduğunu anlamaya çalışın -ihtiraslı olmalısınız. Eğer para konusunda düşünüyorsa, anlamaya çalışın. Akıl söz konusu değildir. Para konusunda hayal kurmaya, piyangodan ikramiye kazandığınızı ya da şunu bunu düşlemeye başlarsınız; hatta sonra da, parayı nasıl harcamalı, ne satın almalı, ne almamalı diye düşünmeye bile başlarsınız. Ya da akıl bir cumhurbaşkanı, bir başbakan olduğunuzu düşünür; o zaman da, şimdi ne yapmalı, ülkeyi ya da dünyayı nasıl yönetmeli diye düşünmeye başlarsınız. Aklı gözleyin yalnızca! -Akıl neye doğru gidiyor diye.

Orada içinizde derinlerde bir yerde bir tohum olmalı. Bu tohum yok olmadıkça aklı durduramazsınız. Akıl yalnızca özünüzdeki tohumun buyruğunu izliyor. Bir kişi cinselliği

düşünüyor; sonra da orada bir yerde cinsellik bastırılıyor. Aklın nerede koşuşturduğunu gözleyin. Derinliğine, içinize bakın, tohumların nerede olduğunu görün.

Bir zamanlar duymuştum: Köy papazı pek kaygılıydı. "Şu işe bak" dedi zangoca, "Birisi bisikletimi çalmış."

"Nerede biniyordunuz ona, Peder?" diye sordu bu değerli kimse.

"Mıntıkamda, kısa ziyaretlerde bulunduğum evlerin civarında sadece."

Zangoç, papaz için en iyi planın, Pazar ayininde 'on emir' bölümüne başvurmasının olabileceğini söyledi. "Siz 'Çalmayacaksınız'a geldiğiniz zaman birlikte yüzleri gözden geçireceğiz -çok geçmeden görürüz."

Pazar günü geldi, köy papazı 'emirler' konusunda inceden inceye vaaza başladı; sonra fikrinden cayıp konuyu değiştirdi ve amacın dışına çıktı.

"Efendim..." dedi hizmetçi, "Sanıyordum ki..."

"Biliyorum, Giles, biliyorum. Ama baksana, 'Zina suçu işlemeyeceksin'e geldiğim zaman bisikletimi nerede bıraktığımı birden hatırladım."

Bisikletinizi nerede bıraktığınızı hatırlayın tam olarak. Akıl, bazı sebeplerle hücuma geçiyor.

Zihin anlayışa, farkındalığa gereksinir. Onu durdurmaya çalışmayın. Onu durdurmaya çalışırsanız, öncelikle başaramazsınız; İkincisi, başarılı olabilseniz de -kişi yıllarca sebat ederse başarabilir-, başarabilseniz de mankafa olursunuz. Ondan hiç 'satori' çıkmaz.

Öncelikle başaramazsınız; başaramamanız iyidir. Eğer başara bilseydiniz, başarmanın yolunu bulsaydınız çok talihsizlik olurdu bu -mankafa olabilir, zekânızı yitirebilirdiniz. Bu hızda zekâ vardır, bu hızda düşüncenin, mantığın, anlağın kılıcının sürekli bilenmesi vardır. Bunu durdurmaya çalışmayın lütfen. Mankafalardan yana olmak için değilim burada, aptal olmak isteyen herhangi bir kişiye yardımcı olmak için de değilim burada.

Din adına, çok kişi aptal oldu, neredeyse ahmak oldular -neden aklın böyle bir hızla yol aldığını... Öncelikli olarak neden böyle olduğunu anlamaksızın aklı durdurmaya çalışarak mı? Akıl hiç sebep olmaksızın yol alamaz. Onlar sebeplere, katmanlara, bilinçaltının derin katmanlarına dalmadan durdurmaya çalışırlar. Durdura bilirler, ama, bir bedel ödemek zorunda kalacaklar; bu bedelse zekâlarını yitirmek olacaktır.

Hindistan dolaylarına gidebilirsiniz, binlerce sannyasin, mahatma bulabilirsiniz;

gözlerinin içine bakın onların -evet, iyi nazik insanlardır, ama aptaldırlar. Gözlerinin içine bakarsanız, zekâ yoktur orada; hiçbir ışık göremeyeceksiniz. Onlar yaratıcılıktan yoksun kişilerdir; hiçbir şey yaratmamışlardır. Sadece otururlar orada. Ot gibi yaşarlar, diri insanlar değildirler. Dünyaya hiçbir biçimde yardımcı olmamışlardır. Hatta ne bir resim, ne bir şiir, ne de bir şarkı üretmişlerdir, çünkü bir şiir üretmek için bile zekâya gereksinirsiniz, aklın belirli niteliklerine gereksinirsiniz.

Size aklı durdurmanızı önermek istemem; aksine, onu anlayın. Anlamayla bir mucize meydana gelir. Mucize anlayarak, gitgide, sebepleri anladığınız ve sebepler derinlemesine incelendiği zaman, sebepler yok olur, akıl yavaşlar. Ama zekâ yitirilmez, zira zihin zorlanmamıştır.

Anlayarak sebepleri ortadan kaldıramazsanız ne yaparsınız? Bir otomobil kullanıyorsunuz örneğin, gaza basarak yol alıyorsunuz, aynı zamanda da frene basmaya çalışıyorsunuz. Otomobilin tüm düzeneğini bozacaksınız. Belirli bir kaza geçirmeniz için her türlü ihtimal var orada. Birlikte yapılamaz bu. Eğer frene basıyorsanız, gazı serbest bırakın o zaman; ona hiç basmayın. Eğer gaza basıyorsanız, frene basmayın o sırada. İki işi birden yap mayın, yoksa tüm düzeneği bozacaksınız; birbiriyle çelişen iki şey yapıyorsunuz.

İhtiras sahibisiniz -ve aklı durdurmak mı istersiniz? İhtiras hızı yaratır; o halde hızı artırıyorsunuz ve aklı frenliyorsunuz. Aklın tüm ince düzeneğini yok edeceksiniz; akılsa çok narin bir olgudur, tüm varoluşun en narin olgusu. Öyleyse, bu konuda aptalca davranmayın.

Onu durdurmaya gerek yoktur.

Diyorsunuz ki: "Hiçbir zaman sessizliği deneyimleyemiyorum ve tanıklık meydana gelse de çok kısa, yanıp sönen ışıklar gibi oluyor."

Mutluluk duyun! Bu bile son derece değerli bir şeydir. Bu ışık çakışları, sıradan ışık çakışları değildir. Onları sorgulamaksızın kabul etmeyin! Bu anlık sıçrayışlar bile başlarına gelmeyen milyonlarca kişi bulunur. Onlar, tanıklığın ne olduğunu hiçbir zaman -tek bir an bile- bilmeksizin yaşar ve ölürler. Mutlusunuz, talihlisiniz.

Ama, kendinizi minnettar hissetmiyorsunuz. Eğer minnettarlık duymazsanız, bu ışık çakmaları yok olacak; minnettarlık duyun, onlar büyüyecektir. Şükranla, her şey büyür. Kutsanmış olduğunuzdan mutluluk duyun -bunlar büyüyecektir. Olumlulukla her şey olgunlaşır.

"Tanıklık meydana gelse de çok kısa oluyor."

Bırakın kısa olsun! O, tek bir bölünme anında olabiliyorsa, oluyordur; size tadını duyuracaktır. Bu tatla, onun gitgide daha fazla meydana geldiği daha çok durum yaratacaksınız.

"Zamanımı boşa mı harcıyorum?"

Zamanı boşa harcayamazsınız, çünkü, zamana sahip değilsiniz. Ancak sahip olduğunuz bir şeyi boşa harcayabilirsiniz. Zamana malik olmazsınız. Meditasyon yapsanız da, yapmasanız da zaman nasılsa heba olacaktır. Zaman kendiliğinden hızla ilerliyor. Her ne yaparsanız yapın, bir şey yapsanız da, yapmasanız da zaman ilerliyor. Zamanı biriktiremezsiniz ki, nasıl boşa harcayabileceksiniz? Tasarruf edebileceğiniz bir şeyi boşa harcayabilirsiniz sadece. Zamana sahip değilsiniz. Aklınızdan çıkarın bunu!

Zamandan en iyi biçimde yararlanmanın yolu şu küçük sezgi anlarını yaşamaktır - çünkü sonuç olarak tanıklık anları olan bu anların kurtarıldığını, tüm diğerlerinin oluktan aşağıya akıp gittiğini göreceksiniz. Kazandığınız para, kazandığınız prestij, kazandığınız saygınlık oluktan akıp gider. Yalnızca sahip olduğunuz birkaç tanıklık anı, yalnızca bu anlar kurtarılır. Yaşamı terk ederken sizinle birlikte bu anlar gidecektir sadece -bu anlar gidebilir yalnız, çünkü bu anlar zamana değil, sonsuzluğa aittir.

Bu olduğu için mutluluk duyun. Her zaman yavaş yavaş meydana gelir bu. Damla damla, koca bir okyanus dolabilir. Damlalar halinde meydana gelir; damla damla okyanus geliyor. Onu minnettarlıkla, kutlamayla, şükranla kabul edin.

Aklı da durdurmaya çalışmayın. Bırakın akıl hızını kazansın -siz izlersiniz.{156}

SADECE 180 DERECELİK BİR DÖNÜŞ

İki Polonyalı otomobillerinin ön koltuğunda yol alıyorlardı. Bir dönemece yaklaştıkları sırada arabayı kullanan kişi arkadaşına, "Pencereden dışarı uzanıp dönüş işareti lambasının çalışıp çalışmadığına bakar mısın?" dedi. Öteki adam çabucak pencereden dışarı uzandı ve işaret lambasına bakıp arkadaşına seslendi: "Evet çalışıyor - hayır çalışmıyor, evet çalışıyor - hayır çalışmıyor, evet çalışıyor - hayır çalışmıyor."

Bhagwan, eğer biri bana tanıklık edip etmediğimi sorsaydı, yanıtım aynısı olurdu: Evet ediyorum, hayır etmiyorum; evet ediyorum, hayır etmiyorum; evet ediyorum, hayır etmiyorum. Hepsi aynı yola çıkmaz mı?

Aynı yola çıkmaz, zira tanıklığınıza bakılırsa, geliş ve gidiş olabilir bu; yanıtınız da tamamen işaret lambasının "Evet - hayır – yine evet..." diye çalıştığını söyleyen Polonyalı'nınkinin aynısı olabilir.

Bu işaret lambasının işlevidir; olmak, olmamak; olmak, olmamak. Ama zavallı Polonyalı'ya gülmeyin. Onun farkındalığı söz konusu olduğunda, adam tamamen farkındadır. Bu ne zaman işlese, adam 'evet' der; ne zaman işlemese adam 'hayır' der. Onun işaret lambasını farkındalığı süreklidir. işaret lambası değişmeye devam eder; ama, Polonyalı, o işlediği zaman tamamen farkındadır, çalışmadığı zaman da; yandığında, söndüğünde de. Adamın farkındalığı bir sürekliliktir.

"Evet, tanıklık ediyorum, hayır tanıklık etmiyorum, evet tanıklık ediyorum, hayır tanıklık etmiyorum" diye tanıklığınız hakkında aynı cevabı verebilirseniz, tüm bu sürecin tanıklığı olan bu tanıklık anlarının gerisinde bir şeyin bulunduğunu hatırlamalısınız o zaman. Bazen tanıklık ettiğinize ve bazen tanıklık etmediğinize kim tanıklık ediyor? Bir şey süreklidir.

Tanıklığınız tam bir işaret lambası haline geldi; onun yüzünden canınız sıkılmasın. Vurgulamanız sonsuzun üzerinde, sabit, sürekli olmalı -ve oradadır. Herkesin içindedir o; sadece unuttuk onu.

Ama, onu unuttuğumuz vakitlerde bile, mutlak kusursuzluğu içinde oradadır. Her şeyi yansıtma gücünde bir ayna gibidir, her şeyi hâlâ yansıtıyor; ama, siz aynaya arkanız dönük duruyorsunuz. Zavallı ayna arkanızı yansıtıyor.

Dönün, ayna yüzünüzü yansıtacak.

Kalbinizi açın, kalbinizi yansıtacak.

Her şeyi masanın üzerine koyun, bir tek kart bile saklamayın; ayna tüm gerçeğinizi yansıtacak.

Ama, tüm dünyadaki insanlara, "Ben kimim?" diye sorarak aynaya arkanız dönük durmayı sürdürürseniz, o zaman size kalmıştır bu. Çünkü gelip size, "Çare şudur. Şunu yapın, kim olduğunuzu bileceksiniz." diye öğretecek budalalar vardır ortada.

Hiçbir yöntem gerekmez, sadece 180 derece dönüş -bu da bir yöntem değildir.

Ayna ise sizin öz varlığınızdır.

Fıkraya bu biçimde bakmamış olabilirsiniz. Bu fıkrayı birine anlatırsanız, Polonyalı'nın pek aptal oluşuna, bunun lambanın işleyişi -açık, kapalı, açık, kapalı olmak- oluşuna gülecektir. Ama, bir fıkra getirdiniz bana -sadece gülemem ona; çünkü, onda belki de kimsenin görmeyeceği bir şey görürüm.

Polonyalı sebatlıdır, tetiktedir. O, tek bir noktayı, tek bir anı bile kaçırmaz.

"Tanıklık ediş, evet" dediğiniz, sonra da kaybolduğunda "hayır" dediğiniz -tekrar ortaya çıktığında "evet" dediğiniz zaman... Tüm bu tanıklık anlarının gerisinde bir şey olduğunu ve tanıklık olmadığını basitçe gösterir bu. Düşündüğünüz şeyin değişme sürecini yansıtan gerçek tanık geridedir. Gerçek tanık değildir bu; işaret lambasıdır sadece.

İşaret lambasını unutun.

İçinizde yirmi dört saat her şeyi gözleyerek devam eden sabit yansımayı hatırlayın. Ağır ağır temizleyin onu -onun üzerinde çok toz vardır, yüzyılların tozu. Tozu silin.

Günün birinde, ayna tamamen temiz olunca, bu tanıklık ediş ve tanıklık etmeyiş anları yok olacak, sadece bir tanık olacaksınız.

Siz tanıklığın sonsuzluğunu bulmadıkça, tüm diğer tür tanıklıklar aklın parçasıdır. Değeri yoktur bunların.{157}

TÜM YOLLAR DAĞDA BİRLEŞİR

Farkındalık sevgiden daha yüksek değerde midir?

EN yüksek doruk, tüm değerlerin bileşimidir: Doğruluk, sevgi, farkındalık, sahicilik, bütünlük. En yüksek dorukta bölünmezdir bunlar.

Onlar yalnızca bilincin karanlık vadilerinde birbirlerinden ayrıdırlar. Sadece kirlendikleri, başka şeylerle karıştıkları zaman birbirlerinden ayrıdırlar. Saf hale geldikleri zaman birleşirler; birbirlerine daha saf, daha yakın olurlar.

Örneğin, her değer birçok düzeyde var olur; her değer birçok kademenin basamağıdır. Sevgi, şehvettir -cehenneme dokunan en alttaki basamak-; sevgi aynı zamanda da duadır -cennete dokunan en üstteki basamak da. Bu ikisinin arasında kolayca seçilebilen birçok düzlem vardır.

Şehvette sevgi ancak yüzde birdir; yüzde doksan dokuzu diğer şeylerdir: Kıskançlıklar, ego sıçramaları, sahiplenme, öfke, cinsellik. Bu daha fiziksel, daha kimyasaldır; bundan daha derin bir yanı yoktur. O, çok yüzeyseldir; sathi bile değildir.

Yükseldikçe, şeyler derinleşir; yeni boyutlara sahip olmaya başlar. Psikolojik boyutu olan fizyolojik başlangıçlardır sadece. Biyolojiden başka bir şeyi olmayan psikolojiye dönüşmeye başlar. Biyolojiyi tüm hayvanlarla paylaşırız; psikolojiyi tüm hayvanlarla paylaşmayız.

Sevgi daha da yükseldikçe -ya da derinleştikçe, ki bu da aynı şeydir- içinde ruhani bir şey barındırmaya başlar o zaman. Metafizik olur. Yalnızca Budalar, Krişnalar, İsalar sevginin bu niteliğini bilir.

Sevgi tüm yola saçılıdır; aynı şekilde öteki değerler de. Sevgi yüzde yüz saf olduğu zaman, sevgi ile farkındalık arasında hiçbir ayırım yapamazsınız; onlar iki ayrı şey değildir artık. Hatta sevgiyle Tanrı arasında da hiçbir ayrım yapamazsınız; onlar da iki ayrı şey değildir artık. İsa'nın Tanrı'nın sevgi olduğu yolundaki bildirisi buradan gelir. O, ikisini eşanlamlı yapar. Yüce bir kavrayış vardır bunun içinde.

Sınırda her şey, başka her şeyden ayrılmış olarak ortaya çıkar; sınırda varoluş çok sayıdadır. Merkeze yakınlaştıkça, çokluk karışmaya, iç içe girmeye ve birlik doğmaya başlar. Merkezde her şey birdir.

Bundan dolayı sorunuz yalnızca sevginin en yüksek değerini ve farkındalığı anlamazsanız doğrudur. Everest'in, en yüksek doruğun bir anlık görüntüsünü yakalamışsanız, kesinlikle anlamsızdır bu.

"Farkındalık sevgiden daha yüksek bir değer midir?" diye soruyorsunuz.

Ondan daha yüksekte ve daha aşağıda hiçbir şey yoktur; aslında, orada iki değer yoktur. Vadiden doruğa uzanan iki yol vardır. Bir yol farkındalığa, meditasyona aittir: Zen'in yolu. Öteki sevginin yolu, kendini adamışların, bhaktaların, mutasavvıfların yoludur. Yolculuğa başladığınız sırada bu iki yol birbirinden ayrıdır; birini seçmek zorundasınız. Hangisini seçseniz sizi aynı doruğa götürür. Doruğa yaklaştıkça, hayret edeceksiniz: Öteki yoldaki yolcular sizin yakınınıza gelir. Ağır ağır yollar birbirinin içine karışmaya başlar. Zamanla en yüceliğe varırsınız, yollar bir olur.

Farkındalık yolunu seçen kişi, sevgiyi farkındalığının bir sonucu gibi, bir yan ürün gibi, bir gölge gibi görür. Sevgi yolunu seçen kişiyse farkındalığı bir sonuç gibi, bir yan ürün gibi, sevginin gölgesi gibi görür. Onlar aynı madeni paranın iki yüzüdür.

Ve aklınızdan çıkarmayın: Eğer farkındalığınız sevgiden yoksunsa, hâlâ saf değildir; henüz yüzde yüz saflığı bilmemektedir. Henüz gerçek biçimde farkındalık değildir bu; farkında olmayışla karışmış olmalı. O, saf aydınlık değildir; içinizde hâlâ çalışan, işleyen, sizi etkileyen, size egemen olan karanlık gedikleri bulunmalı. Eğer sevgi farkındalıktan yoksunsa, henüz sevgi değildir. Daha aşağıda, duadan ziyade şehvete yakın bir şey olmalıdır bu.

Şu halde bırakın bir kıstas olsun: Eğer farkındalık yolunu izlerseniz, bırakın sevgi kıstas olsun. Farkındalığınız ansızın çiçek açıp sevgi olunca, çok iyi bilin ki bu farkındalık meydana geldi, samadhi'ye ulaşıldı. Eğer sevgi yolunu izlerseniz, bırakın farkındalık bir kıstas gibi, bir mihenk taşı gibi işlev görsün. Birdenbire, olmadık yerden, tam da sevginizin odağında bir farkındalık alevi yükselmeye başlayınca tam olarak iyi bilin... Sevinin! Yuvaya vardınız.{158}

BİLİNCİ KUTLAYIŞ

Birkaç yıl boyunca katarsis yöntemleriyle çalıştıktan sonra, bende derin bir içsel ahengin, dengenin ve odaklanmanın meydana geldiğini hissediyorum. Ama siz, 'samadhi'nin sonuncu aşamasına girmeden önce kişi büyük bir karmaşadan geçer dediniz. Geçtiğim karmaşık aşamanın bittiğini nereden bileceğim?

BİRİNCİSİ, yüzlerce yaşam boyunca bir karmaşanın içinde yaşadınız. Yeni bir şey değil bu. Çok eski. İkincisi, temelinde katarsis bulunan dinamik meditasyon yöntemleri içinizdeki tüm karmaşanın dışarıya atılmasına izin verir. Bu yöntemlerin güzelliği buradadır. Sessizce oturamazsınız; ama dinamik ya da karmaşık
meditasyonları çok kolay yapabilirsiniz. Karmaşa bir kez dışarı atıldı mı, sizde bir sessizlik meydana gelmeye başlar. Sessizce oturabilirsiniz o zaman. Doğru olarak yapılırsa, sürekli olarak yapılırsa, katarsis içeren meditasyon teknikleri bütün karmaşanızı dış dünyada kolayca dağıtacaktır. Çılgınca bir aşamadan geçmenize gerek kalmayacak. Bu tekniklerin güzelliği budur. Çılgınlık şimdiden dışa atılmış oldu. Bu
tekniğin bir parçasıdır.

Ama, eğer Patancali'nin tavsiye ettiği gibi sessizce otururseniz... Patancali'nin hiç katarsis içeren yöntemi yoktu; onun zamanında bunlara gerek duyulmuyordu gibi görünüyor, insanlar doğallıkla pek seşsiz, barışçıl, ilkeldiler. Akıl henüz pek fazla işlemiyordu. İnsanlar iyi uyuyor, hayvanlar gibi yaşıyorlardı. Pek fazla, mantıklı, usa uygun düşünmüyorlardı; ilkel insanların bugün bile oldukları gibi, daha çok kalbe odaklanıyorlardı. Yaşamsa onlara kendiliğinden birçok katarsise izin verecek bir biçimdeydi.

Örneğin, bir oduncu: Onun katarsise gereksinimi yoktu, çünkü yalnızca ağaç keserek tüm öldürme içgüdülerini dışarı atıyor. Odun kırmak bir ağacı öldürmek gibidir. Bir taş kırıcının da katarsis içeren meditasyon yapmasına gerek yoktur. O, bütün gün yapmaktadır bunu. Ama, çağdaş insan için her şey değişti. Şimdi öyle rahatlık içinde yaşıyorsunuz ki, yaşamınızda sizi çılgına çevirebilen şeylerin dışında hiçbir katarsis imkânı bulunmuyor.

Bu sebepten, Batı'da her gün daha fazla kişi, başka şeylerden çok araba kazalarında ölüyor. En büyük maraz budur. Ne kanser, ne verem, ne de başka bir maraz, araba kullanma kadar çok cana mal oluyor. İkinci Dünya Savaşı sırasında bir yıl içinde, milyonlarca insan öldü; her yıl sadece çılgın otomobil sürücüleri yüzünden yerküre üzerinde daha fazla kişi can veriyor.

Otomobil sürücüsüyseniz, ne zaman öfkeli olsanız hızlı araba sürdüğünüzü gözlemlemişsinizdir. Gaza basmayı sürdürüp, kısacası freni unutursunuz. Nefret dolu, huzursuz olduğunuz zaman otomobil bir ifade aracı haline gelir. Diğer yandan bedenle daha, çok daha az şey yaparak, gitgide daha çok akılla hayat sürdürerek böyle bir rahatlık içinde yaşarsınız.

Beynin daha derin merkezlerini bilenler, elleriyle çalışan kişilerin daha az tedirginliği, daha az gerilimi olduğunu söyler; eller aklın en derin yerine, beynin en derin merkezine -sağ eliniz beynin soluna, sol eliniz beynin sağma- bağlı olduğundan onlar iyi uyurlar. Ellerle çalıştığınız zaman, enerji baştan ellerin içine akıyor ve dışarıya bırakılıyor. Elleriyle çalışan kişiler katarsise gereksinmezler. Ama, kafalarıyla çalışan insanlar daha fazla katarsise gereksinirler, çünkü çok fazla enerji biriktirirler ve bunun dışarı atılması için bedenlerinde hiçbir yol, hiçbir yarık yoktur. Enerji akla doğru gitmeye devam eder; akıl çılgına döner.

Kültürümüzde ve toplumumuzda -ofiste, fabrikada, pazarda- kafayla çalışan kişiler kafa takımı diye bilinirler: Başkâtip, ya da baş kontrolör diye. Elleriyle çalışan kişilerse el işçisi diye bilinirler. Kınayıcıdır bu. 'El işçisi'nin öz anlamı kınayıcı hale gelmiştir.

Patancali bu sutralar üzerinde çalıştığı sırada dünya tamamıyla değişikti. İnsanlar 'el işçileri'ydiler. Özellikle katarsise hiç gereksinim yoktu; yaşamın kendisi bir katarsisti. Onlar o zaman kolaylıkla sessizce oturabiliyorlardı, ama siz oturamazsınız. Bundan dolayı, katarsis yöntemleri icat ettim. Ancak onlardan sonra sessizce oturabilirsiniz, önce değil.

"Birkaç yıl boyunca katarsis teknikleriyle çalıştıktan sonra, bende derin bir içsel ahengin, dengenin ve odaklanmanın meydana geldiğini hissediyorum."

Mesele çıkarmayın şimdi; bırakın olsun. Akıl burnunu sokuyor buna. Akıl, "Nasıl olabilir bu? İlk olarak karmaşadan geçmek zorundayım." der. "Bu fikir karmaşa yaratabilir."

Gözlemim şuydu: İnsanlar sessizlik özlemi çekerler, sessizlik başlayınca da, buna inanamazlar. Doğru olmak pek iyidir, özellikle de kendilerini her zaman kınamış insanlar bunun başlarına geldiğine inanamazlar: "İmkânsız! Bir Buda'ya, ya da İsa'ya olabilirdi; ama bana olur mu? Hayır, mümkün değil." Bana gelir onlar; sessizlikten, sessizliğin meydana gelişinden pek huzursuz olmuşlardır: "Gerçek mi bu, yoksa hayal mi ediyorum?" derler. Neden ikisi de olmasın? Eğer bu bir hayalse, öfkeyi hayal etmekten daha iyidir, cinselliği, şehveti hayal etmekten daha iyidir.

Size derim ki, hiç kimse sessizliği hayal edemez. Hayal gücü bir biçime gereksinir; sessizliğin biçimi hiç yoktur. Hayal gücü görüntülerle düşünme anlamına gelir;

sessizliğinse hiç görüntüsü yoktur. Onu hayal edemezsiniz. Hiç mümkün değildir bu. Aydınlanmayı hayal edemezsiniz; satori'yi, samadhi'yi, sessizliği hayal edemezsiniz, hayır. Hayal gücü belirli temele, belirli biçime gereksinir; sessizlikse biçimden yoksundur, tarif edilemezdir. Hiç kimse onun bir resmini asla çizemedi; kimse de çizemez. Hiç kimse onun bir tasvirini yontamadı; kimse de yapamaz bunu.

Sessizliği hayal edemezsiniz. Akıl hileler yapıyor. Akıl, "Hayal ürünü olmalı bu. Senin için, senin gibi böyle sersem bir kişi için nasıl mümkün olur bu, nasıl sessizlik meydana gelir sende? -Hayal etmiş olmalısın." ya da "Şu Osho denen adam seni hipnotize etti. Bir şekilde kandırılmış olmalısın." diyecektir.

Böyle sorunlar yaratmayın. Yaşamın yeterince sorunu var. Sessizlik meydana geldiği zaman keyif duyun ondan, kutlayın onu. Karmaşık güçlerin dışarı atıldığı anlamına gelir bu. Akıl sonuncu oyununu oynuyor. Sonuna kadar oynar; en sonuna kadar oynamaya devam eder. Son anda, tam aydınlanma meydana gelmek üzereyken, akıl da son oyununu oynar; çünkü onun son savaşıdır bu.

Gerçek olsa da, olmasa da ya da ondan sonra karmaşa gelse de, gelmese de, ondan dolayı kaygılanmayın, çünkü bu şekilde düşünerek şimdiden karmaşayı getirdiniz. Karmaşayı yaratabilen düşüncenizdir, yaratıldığı zaman akıl, "Dinle şimdi, ben sana şöyle söyledim." diyecektir.

Akıl kendi kendini tatmin eder büyük ölçüde. Önce size bir tohum atar; tohum geliştiği zaman da akıl, "Bak aldanacağını peşinen söyledim sana." der. Karmaşa gelmiştir ve düşünce getirmiştir onu. O halde, karmaşanın gelecekte gelip gelmeyeceğine ya da geçip geçmediğine neden sıkılmalı? Tam şu anda sessizsiniz -neden onu kutlamamak? Size söylüyorum; o, kutlarsanız büyür.

Bu bilinç âleminde kutlama kadar yararlı olan hiçbir şey yoktur. Kutlama, bir bitkiye su vermek gibidir. Kaygı kutlamanın tam karşıtıdır; tam olarak kökleri kesmenin benzeridir. Mutluluk duyun! Sessizliğinizle dans edin. Şu an orada -yeterli. Neden daha fazlasını istemeli? Yarın kendi başının çaresine bakacak. Şu an fazlasıyla mevcut; neden onu yaşamamalı, paylaşmamalı, onun tadını çıkarmamalı? Bırakın bir şarkı, bir dans, bir şiir halini alsın o; bırakın yaratıcı olsun. Sessizliğinizi yaratıcı olmaya bırakın; onunla bir şey yapın.

Milyonlarca şey mümkündür, zira sessizlikten daha yaratıcı hiçbir şey yoktur: Büyük, dünyaca ünlü bir ressam, bir Picasso olmaya gerek yoktur; bir Henry Moore olmaya gerek yoktur; büyük bir şair olmaya gerek yoktur. Bu büyük olma ihtirasları akıldan gelir, sessizlikten değil.

Ne kadar önemsiz olursa olsun, kendi tarzınızda, resim yapın. Ne kadar önemsiz olursa olsun, kendi tarzınızda bir haiku yazın. Ne kadar önemsiz olursa olsun, kendi tarzınızda bir şarkı söyleyin, biraz dans edin, kutlayın; bir sonraki anın daha fazla sessizlik getirdiğini göreceksiniz. Ne kadar fazla kutlarsanız, size o kadar çok verildiğini; ne kadar fazla paylaşırsanız, ondan daha çok aldığınızı bir kez öğrendiniz mi, her an gitgide büyüyerek devam eder bu.

Bir sonraki an, her zaman şu andan doğar, o halde neden kaygı duymalı bundan dolayı? Eğer şu an sessizse, gelecek an nasıl karmaşa olur? Nereden geliyor bu? Bir sonraki an, şu andan çıkıp doğacak. Eğer şu anda mutluysam, bir sonraki anda nasıl mutsuz olabilirim?

Eğer bir sonraki anda mutsuz olmak isterseniz, şu anda mutsuz olmak zorundasınız, çünkü mutsuzluktan mutsuzluk doğar; mutluluktan mutluluk doğar. Bir sonraki anda her neyi biçmek isterseniz, tam şu anda onu ekmek zorundasınız. Bir kez kaygıya yol açıldı mı, karmaşanın geleceğini düşünmeye başlarsınız, o da gelecektir; onu şimdiden getirdiniz. Onu biçmek zorunda kalacaksınız artık; o şimdiden geldi. Bir sonraki anı beklemeye gerek yok; o şimdi oradadır.

Şunu hatırlayın, gerçekten tuhaf bir şeydir bu: Üzgün olduğunuz zaman, hiçbir zaman bunun hayali olabileceğini düşünmezsiniz. Üzgün olup da, bunun belki de sadece hayali olduğunu söyleyen hiç kimse görmedim. Hüzün tamamen gerçektir. Oysa mutluluk? -bir şey kötü gitti mi, hemen, "Belki de hayalidir bu." diye düşünmeye başlarsınız. Gergin olduğunuz zaman, asla bunun hayali olduğunu düşünmezsiniz. Gerginliğinizin ve kederinizin hayali olduğunu düşünebilirseniz, bunlar kaybolacaktır. Sessizliğinizin ve mutluluğunuzun hayali olduğunu düşünürseniz, bunlar da kaybolacaktır.

Her ne gerçek gibi ele alınırsa, gerçek hale gelir. Her ne gerçek dışı olarak ele alınırsa, gerçek dışı hale gelir. Çevrenizdeki tüm dünyanın yaratıcısısınız; bunu unutmayın. Bir mutluluk, sonsuz mutluluk anma ulaşmak -onu düşünerek boşa harcamayın. Ama hiçbir şey yapmazsanız, kaygı ihtimali vardır orada. Hiçbir şey yapmazsanız -dans etmezseniz, şarkı söylemezseniz, paylaşmazsanız- ihtimal oradadır. Yaratıcı olabilecek gerçek enerji kaygıyı yaratacaktır, içeride yeni gerginlik yaratmaya başlayacaktır.

Enerji yaratıcı olmalıdır. Onu mutluluk için kullanmıyorsanız, aynı enerji mutsuzluk için kullanılacaktır. Mutsuzluk için öyle derin kök salmış alışkanlıklara sahipsiniz ki, enerji akışı pek gevşek ve doğaldır. Mutluluk içinse en üst görevdedir bu.

Böylece, ilk birkaç gün sürekli farkında olmak zorunda kalacaksınız. Her ne zaman mutlu bir an olsa, bırakın sizi kavrasın, size sahip olsun. Toptan keyiflenin onunla; bir sonraki an nasıl farklı olabilir ki? Nereden farklı olabilir? Nereden gelebilir.

Vaktiniz içinizde yaratılır. Vaktiniz, benim vaktim değildir. Akıllar olduğu kadar, çok sayıda koşut vakitler vardır orada. Tek bir vakit yoktur. Orada tek vakit olsaydı, güçlük olurdu o zaman. Tüm bedbaht insan türünün arasında hiç kimse bir buda haline gelemedi, çünkü biz aynı vakte aitiz. Hayır, o aynı değildir. Benim vaktim benden gelir -o benim yaratıcılığımdır. Şu an güzelse, bir sonraki an daha güzel doğar -benim vaktimdir bu. Eğer şu an sizin için hüzünlüyse, sizden daha hüzünlü bir an doğar o zaman -sizin vaktinizdir bu. Milyonlarca koşut vakit çizgisi mevcuttur. Vakitsiz var olan pek az kişi vardı- şu akılsızlığa varmış kişiler. Onların vakti yoktur, çünkü geçmişi düşünmezler; geçmiş geçip gitti, onu sadece çılgınlar düşünür. Bir şey gittiği zaman, geçip gitmiştir.

Bir Budist mantra vardır: Gate gate, yara gate - sıvaha; "Gitti, gitti, kesinlikle gitti; bırak ateşe gitsin." Geçmiş geçip gitti; gelecek henüz gelmedi. Onun için kaygılanmak neden? Geldiğinde göreceğiz onu. Onunla karşılaşmak için orada olacaksınız, öyleyse neden onun için kaygılanmak?

Giden gitti, gelmeyen henüz gelmedi. Geride sadece saf, enerjiyle yoğun şu an kalır. Yaşayın onu! Eğer sessizlikse, minnettar olun. Sonsuz mutluluksa, Tanrı'ya şükredin, ona güvenin. Güvenebilirseniz, mutluluk büyüyecektir. Eğer güvensizlik duyarsanız, onu şimdiden zehirlediniz.{159}

KENDİNİZİ BELİRSİZLİĞE AYARLAYIN

Kendimi ne kadar fazla gözlersem, benliğimin sahteliğini o kadar fazla yaşıyorum. Artık neyin sahte olduğunu bilmeksizin, kendime yabancı olduğumu hissetmeye başladım. Bu, önceden sahip olduğumu hissettiğim kurallara hiç sahip olmadığıma dair rahatsız edici bir duygu veriyor bana.

BU olur; mutlaka olacaktır. Bu olduğu için kişinin mutlu olması gerektiğini unutmayın; iyiye işarettir. Kişi içsel yolculuğa çıktığı zaman her şey açık, köklenmiş gibi görünür, çünkü ego denetim altındadır ve ego tüm kurallara sahiptir. Tüm haritalara sahiptir ego, efendidir.

Yolculukta ilerlediğinizde, benlik buharlaşmaya başlar, gitgide daha fazla sahteymiş gibi görünür, gitgide daha fazla bir aldatmaca, bir yanılsama gibi görünür. Kişi rüyadan uyanmaya başlayınca, bu kurallar kaybolur. Eski efendi, efendi değildir şimdi; yeni efendiyse henüz ortaya çıkmamıştır. Orada bir karışıklık, bir karmaşa vardır. İyi bir belirtidir bu.

Yolculuğun yarısı bitmiş, ama orada rahatsız edici bir duygu, bir tedirginlik olacaktır; çünkü kendinizi kayıp, kendinize yabancı, kim olduğunuzu bilmez hissedersiniz. Önceden kim olduğunuzu bilirdiniz: Adınızı, biçiminizi, adresinizi, bankadaki bakiyenizi - her şey kesindi, sizdiniz bu. Egonuzla özdeşleşmiştiniz. Ego buharlaşıyor şimdi, eski ev çöküyor ve siz kim olduğunuzu, nerede olduğunuzu bilmezsiniz. Her şey bulanık, bulutludur; eski kesinlikse yitirilmiştir.

İyidir bu, çünkü eski kesinlik sahte bir kesinlikti. Aslında bir kesinlik değildi bu. Onun derinliğinin ötesinde bir belirsizlik vardı. Şimdi varlığınızın daha derin katmanları size görünür oldu -kendinizi yabancı hissedersiniz. Her zaman yabancıydınız; sadece benlik sizi kim olduğunuzu bildiğiniz duygusu içinde aldattı. Rüya pek fazlaydı, fazla gerçek göründü.

Sabahleyin bir rüyadan uyandığınız zaman, ansızın kim ya da nerede olduğunuzu bilmezsiniz. Sabahları zaman zaman bu duyguyu hissetiniz mi? -bir rüyadan birdenbire uyandığınız ve bir an için nerede olduğunuzu, kim olduğunuzu, ne olduğunu bilmediğiniz oldu mu? Aynı şey kişi ego rüyasından uyandığı zaman da meydana gelir. Kişi kendini rahatsız, tedirgin, kökünden sökülmüş gibi hissedecektir, ama bundan mutlu olmalıdır. Bundan dolayı mutsuz olursanız, her şeyin kesin olduğu, her şeyin ayrıntılarıyla sunulduğu, planlanmış olduğu, bildiğiniz, kuralların açık olduğu, olayların eski gidişatına dönersiniz.

Tedirginlikten vazgeçin. Orada tedirginlik olsa bile, ondan fazla etkilenmeyin. Bırakın orada olsun, gözleyin, bu da gidecektir. Yakında tedirginlik kaybolacak. Eski kesinlik alışkanlığı yüzünden oradadır. Belirsiz bir evren içinde nasıl yaşanır bilmezsiniz. Emniyetsizlik içinde nasıl yaşanır bilmezsiniz. Tedirginlik, eski emniyet yüzünden oradadır. O, eski alışkanlık dolayısıyladır, eskiden kalma bir takıntıdır. Gidecektir. Kişi beklemeli, gözlemeli, gevşemeli ve bir şey olduğu için mutluluk duymalı. İyi bir belirtidir diyorum size. Birçok kişi kendini tekrar rahat, huzurlu, yuvada hissetmek için tam bu noktadan geriye döndü. Onlar fırsatı kaçırdılar. Tam hedefe yaklaşıyorlardı ki, geri döndüler. Bunu yapmayın; ileriye gidin. Belirsizlik iyidir, onda yanlış bir şey yoktur. Kendinizi ona ayarlamalısınız, hepsi bu kadar.

Kendinizi egonun belirli evrenine, egonun emin evrenine göre ayarlarsınız. Yüzeyde yanlış da görünse, her şey olması gerektiği gibi kusursuzdur. Kendinizi biraz belirsiz varoluşa ayarlamanız gerekir.

Varoluş belirsiz, emniyetsiz, tehlikelidir. O bir akıştır -hareket eden, değişen nesneler. Garip bir dünyadır bu; onunla uyum sağlayın. Biraz cesaret ve geriye doğru bakmayın, ileriye doğru bakın; kısa sürede belirsizliğin kendisi güzel olacak, güvensizliğin kendisi güzel olacak.

Aslında, sadece emniyetsizlik güzeldir, zira emniyetsizlik yaşamdır. Emniyet çirkindir; o ölümün bir parçasıdır -bu nedenle emindir. Kuralsız yaşamak, yaşamanın tek yoludur. Kurallarla yaşadığınız zaman, sahte bir hayat yaşarsınız. Ülküler, kurallar, sıkı düzenler -yaşamınıza bir şeyleri dayatırsınız, yaşamınızı kalıba sokarsınız, onun olmasına izin vermezsiniz, ondan bir şey yaratmaya çalışırsınız. Kurallar şiddetlidir, tüm ülküler de çirkindir. Onlar yüzünden kendinizi ıskalayacaksınız. Varlığınıza asla ulaşamayacaksınız.

Bir hal alış, oluş değildir. Her türlü hal alış ve bir şey haline gelmeye yönelik her türlü çaba, size bir şey dayatacaktır. Şiddetli bir çabadır bu. Bir aziz haline gelebilirsiniz, ama azizliğinizde çirkinlik olacak. Söylüyorum size ve vurguluyorum bunu: Hayatı kuralsız yaşamak mümkün olan tek azizliktir. O zaman bile, bir günahkâr haline gelebilirsiniz; ama bu günahkâr oluşta bir kutsallık, bir azizlik olacaktır.

Yaşam kutsaldır; ona bir şey dayatmanıza gerek yoktur, onu kalıba sokmanıza gerek yoktur, ona bir biçim, bir disiplin, bir düzen vermenize gerek yoktur. Yaşamın kendi düzeni, kendi disiplini vardır. Yalnızca onunla hareket edersiniz, onunla yüzersiniz, nehri itmeye çalışmazsınız. Nehir akıyor -onunla bir olursunuz ve nehir sizi okyanusa götürür. Bir sannyasin'in yaşamıdır bu: Eylemlerden değil, olaylardan oluşan bir yaşam. O zaman varlığınız, yavaş yavaş, bulutların üstüne, bulutların ve çatışmaların ötesine ulaşır. Birden özgürsünüzdür. Hayatın düzensizliği içinde yeni bir düzen bulursunuz. Ama düzenin niteliği

tamamen farklıdır şimdi. Sizin tarafınızdan dayatılmış bir şey değildir bu; yaşamın kendisiyle yakın ilişkidedir.

Nehirlerde, dağlarda olduğu gibi ağaçların da bir düzeni vardır; ama bunlar ahlakçılar, sofular, rahipler tarafından dayatılmış düzenler değillerdir. Onlar, kuralları bulması için herhangi bir kişiye gitmezler. Düzen özgüldür; bizzat hayatın içindedir. Sizi yöneten, itip kakan —'Şunu yap, bunu yap'— ego bir kez ortadan kalktı mı, egodan bütünüyle kurtulduğunuz da, bir disipline, bir iç disipline kavuşursunuz. Özendirilmiş değildir bu. Bir şeyi hedeflemiyordur; sadece meydana gelir: Soluk aldığınız zamanki gibi, açlık hissettiğiniz ve yemek yediğiniz zamanki gibi, uykunuz gelip yatağa gittiğiniz zamanki gibi. İçsel bir düzendir, özgül bir düzendir bu. Kendinizi emniyetsizliğe ayarladığınızda, garipliğinize ayarladığınızda, bilinmeyen varlığınıza ayarladığınızda, gelecektir bu düzen.

Zen'de en güzelinden bir deyiş vardır: Bir kişi dünyada yaşadığı zaman, dağlar dağlardır, nehirler nehirlerdir. Bir kişi meditasyonda kımıldadığı zaman dağlar dağ değildir artık, nehirler nehir değildir artık. Her şey bir karışıklıktır ve bir karmaşadır. Ama bir insan satori'ye, samadhi'ye ulaştığı zaman, dağlar tekrar dağdır, nehirler tekrar nehirdir.

Uç aşama vardır: Birincisinde, egodan eminsiniz, üçüncüsünde egonun olmayışından kesinlikle eminsiniz, ikisinin tam ortasında da karmaşa; egonun kesinliği ortadan yok olduğunda ve yaşamın kesinliği henüz gelmediğinde. Bu çok, çok gizilgüce sahip bir andır, bir çok şeye gebedir. Eğer korkup, geri dönerseniz, imkânı kaçırırsınız.

İlerisi gerçek kesinliktir. Bu gerçek kesinlik, kesinsizliğe karşı değildir. İlerisi gerçek emniyettir; ama, bu emniyet emniyetsizliğe karşı değildir. Bu emniyet öyle geniştir ki emniyetsizliği de içine alır. Öyle geniştir ki emniyetsizlikten korkmaz. O, emniyetsizliği kendi içine çeker, tüm çelişkileri içerir. Böylece bazı kişiler ona emniyetsizlik, bazıları da emniyet diyebilirler. Aslında ya hiçbiri ya da ikisi birdendir. Kendinize yabancılaştığınızı hissederseniz, kutlayın bunu, minnet duyun. Ender andır bu; keyfini çıkarın. Ne kadar çok keyif duyarsanız, belirliliğin size o kadar yaklaştığını, size doğru hızla geldiğini göreceksiniz. Garipliğinizi, köklerinizden sökülmüşlüğünüzü, yuvasızlığınızı kutlayabilirseniz, birdenbire yuvadasınız -üçüncü aşama geldi.{160}

FARKINDALIK ANLARINI HESAP EDİN

Bize her şeyin farkında olmamızı söylüyorsunuz -bu da, her şeye, her eyleme tanık olmak demektir. İşteyken farkında olmaya karar verdiğim zaman, farkındalığı unutuyorum ve farkında olmadığımı fark ettiğim zaman da, suçluluk duyuyorum; bir hata yaptığımı hissediyorum. Bunu açıklayabilir misiniz lütfen?

İŞTEYKEN farkında olmaya çalışan herkes için temel sorunlardan biridir bu -çünkü iş, kendinizi tama men unutmanızı ister. İşe çok yoğun bir biçimde katılmış olmalısınız... Sanki orada mevcut değilsiniz gibi. Böyle bütünüyle katılım olmaksızın, iş yüzeysel kalır.

İnsan tarafından yaratılmış yüce ne varsa -resimde, heykelde, yaşamın her boyutunda- bütünüyle katılım gerektirir. Aynı zamanda da farkında olmaya çalışıyorsanız, işiniz asla birinci değerde olmayacaktır; zira, onun içinde olmayacaksınız.

Bu yüzden çalışırken farkındalık muazzam bir eğitim ve disiplin gerektirir; kişiyse buna en basit eylemlerden, örneğin yürüyüşten başlamalıdır. Yürüyebilirsiniz ve yürüdüğünüzün farkında olabilirsiniz -her adım farkındalıkla dolu olabilir. Yemek yeme... aynen Zen manastırlarında çay içildiği biçimde -onlar buna 'çay töreni' derler; çünkü çayı yudumlarken, kişi tetikte ve farkındalık içinde kalmalıdır.

Küçük eylemlerdir bunlar, ama başlangıç için mükemmel bir biçimde iyidirler. Kişi resim yapma, dans etme gibi şeylerle başlamamalıdır -bunlar çok derin ve karmaşık olgulardır. Günlük yaşamın kalıplaşmış düzenine ait küçük eylemlerle başlayın. Farkındalığa gitgide alıştıkça, farkındalık soluk alma gibi bir şey haline gelince -bunun için çaba göstermeniz gerekmez, kendiliğinden meydana gelir-, o zaman her eylemde, her işte farkındalık içinde olabilirsiniz.

Ama şartı hatırlayın: Çabasız olmalıdır, kendiliğinden ortaya çıkmalıdır bu. Yani resim yaparken, bir müzik parçası bestelerken ya da düşmanla kılıç mücadelesindeyken kesinlikle farkındalık içinde kalabilirsiniz. Ama, bu farkındalık uğrunda çalıştığınız farkındalık değildir. Başlangıç değildir; uzun bir talimin en yüksek noktasıdır. Bazen talimsiz de meydana gelebilir bu.

Ama bu pek eder olarak meydana gelebilir -en uç şartlarda. Günlük yaşamda basit akışı izlemelisiniz. İlkönce, sizin katılımınızı gerektirmeyen eylemlerin farkında olarak başlayın. Yürüyebilir ve düşünmeyi sürdürebilirsiniz; yemek yiyebilir ve düşünmeyi sürdürebilirsiniz. Düşünmenin yerine farkındalığı koyun. Yemeyi sürdürün ve yemek

yediğinizin farkında kalın. Yürüyün, düşünmenin yerine farkındalığı koyun. Yürümeyi sürdürün; yürüyüşünüz biraz daha yavaş ve belki de daha nazlı olacaktır. Ama, farkındalık bu küçük eylemlerle mümkündür. Gitgide bunları daha açık seçik ifade edebildikçe, daha karmaşık eylemleri kullanın.

Bir gün gelir, dünyada aynı zamanda tetikte kalamayacağınız, eylemi bütünlüğüyle yapamayacağınız hiçbir etkinlik kalmaz.

"İşteyken farkında olmaya karar verdiğim zaman, farkındalığı unutuyorum." diyorsunuz. Sizin kararınız olmamalıdır bu; uzun taliminiz olmalıdır. Farkındalık kendiliğinden gelmek zorundadır; onu çağırmazsınız, onu zorlamazsınız.

"Farkında olmadığımı fark ettiğim zaman da suçluluk duyuyorum." Kesinlikle aptallıktır bu. Farkında olmadığınızı fark ettiğiniz zaman, en azından şimdi farkında olduğunuz için mutluluk duyun. Suçluluk kavramının öğretilerimde hiç yeri yoktur.

Suçluluk ruhun kanserlerinden biridir. Ve tüm dinler itibarınızı, gururunuzu yok etmek ve sizi tam olarak köle yapmak için suçluluğu kullanmıştır. Suçluluk duymanıza gerek yok; doğaldır bu. Farkındalık öyle yüce bir şeydir ki, birkaç saniye bile farkındalık içinde olabilirseniz sevinin. Unuttuğunuz anları dikkate almayın. Birdenbire, "Farkında değilim" diye hatırladığınız anlardaki durumu dikkate alın. Birkaç saat sonra sonunda farkındalık döndüğü için kendinizi bahtiyar hissedin.

Bunu bir tövbe, bir suçluluk, bir hüzün haline getirmeyin -çünkü suçlu ve mahzun olmaktan yarar sağlayamayacaksınız. İçinizde derinlerde bir yerde başarısızlık hissedeceksiniz. İçinize bir kez başarısızlık duygusu yerleşti mi, farkındalık çok daha güç hale gelecektir.

Tüm odağınızı değiştirin. Farkında olmayı unuttuğunuzun farkında olmak mükemmeldir. Şimdi mümkün olduğunca uzun süre unutmayın bunu. Tekrar unutacaksınız, tekrar hatırlayacaksınız -ama, her seferinde unutkanlık aralığı gitgide daha kısalacak. Hıristiyan temelli olan suçu savuşturabilirseniz, farkındalığın bulunmadığı aralıklar gitgide daha kısalacak ve bir gün tamamen kaybolacak. Farkındalık tam olarak soluk alma, kalp atışı ya da kan dolaşımı gibi olacak -her gün. Suçluluk duymamayı gözetin bu yüzden. Suçluluk duyacak hiçbir şey yok ortada. Ağaçların Katolik rahipleri dinlememeleri son derece anlamlıdır. Aksi takdirde onlar, "Neden dikenleriniz var?" diye güllere suçluluk hissettirirlerdi. Rüzgârda, yağmurda, güneşte dans eden gülse ansızın mahzunlaşırdı. Dans kaybolurdu; sevinç kaybolurdu; rayiha kaybolurdu. Diken gülün biricik gerçeği, bir yara halini alırdı -"Neden dikenleriniz var sizin?"

Herhangi bir dinin herhangi bir rahibini dinleyecek kadar çılgın bir gül ağacı

olmamasından dolayıdır ki güller dans etmeye sürdürüyorlar; güllerle birlikte dikenler de dansa devam ediyor.

Tüm varoluş masumdur. Bir insan suçsuz olduğu andaysa, yaşamın evrensel akışının bir parçası olur. Bu aydınlanmadır, masum bir bilinçtir, hayatı ulaşılabilir kılan her şeyden sevinç duymaktır: Aydınlık güzeldir; karanlık da öyle.

Suçlu olduğunuz hiçbir şey bulamadığınız zaman, bana göre dindar bir kişi olmuşsunuzdur. Sözde dinlere göre, suçlu olmadıkça dindar değilsiniz; ne kadar suçluysanız, o kadar fazla dindarsınız.

İnsanlar ceza gibi, tövbe gibi şeylerle kendilerine işkence ediyorlar. İnsanlar oruç tutuyorlar; insanlar kan akıncaya kadar yumruklarıyla göğüslerini dövüyorlar. Bu insanlar bence psikopattırlar; dindar değildir onlar. Onların sözde dinlerinde eğer kötü bir şey yaptıysanız, Mahşer Günü'nde Tanrı tarafından cezalandırılmamansa, kendinizi cezalandırmanız daha iyidir -çünkü bu ceza sonsuza kadar cehennemin karanlık çukuruna atılmış olmaktır. Oradan kaçıp kurtuluş, çıkış yoktur -cehenneme bir kez girdiniz mi, girmişsinizdir.

Tüm insanlık böyle ya da başka türlü suçlu kılındı. Gözlerinizdeki ışıltı silindi; yüzlerinizden güzellik kaldırıldı; varlığınızın zarafeti alındı. Bir cani düzeyine indirildiniz - gereksizce.

Unutmayın: İnsan kırılgan ve dayanıksızdır; hata yapmaksa insana özgüdür. "Hata yapmak insana özgüdür" atasözünü icat eden insanlar, "Bağışlamak Tanrı'ya mahsustur" atasözünü de icat etti. İkinci kısımla aynı düşüncede değilim.

"Hata yapmak insana mahsustur; bağışlamak da insana mahsustur." derim ben. Kendini bağışlamaksa en yüce erdemlerden biridir, çünkü kendinizi bağışlayamazsanız, dünyada başka hiç kimseyi bağışlayamazsınız -mümkün değildir bu. Siz yarayla, günahla pek yüklüsünüz, başkasını nasıl bağışlayabilirsiniz? Sizin sözde azizleriniz cehennemin içine atılacağınızı söylemeyi sürdürürler. Gerçekte onlar cehennemde yaşıyorlar! Tanrı'nın sizi bağışlamasına bile izin veremezler!

Büyük bir mutasavvıf şair, Ömer Hayyam ünlü şiir birikimi Rubaiyat'ında, "İçki içeceğim, dans edeceğim, seveceğim. Her türlü günahı işleyeceğim; çünkü, Tanrı'nın merhametli olduğuna güveniyorum -O bağışlayacaktır. Günahlarım çok ufaktır; onun bağışlayıcılığıysa uçsuz bucaksızdır." diye yazmıştır.

Din adamları onun kitabından nasılsa haberdar oldular -zira, o günlerde matbaa olmadığından kitaplar elle yazılırdı... Din adamları böyle kutsal şeylere saygısızlık eden şeyler yazıp, "Kaygılanmayın, ne isterseniz yapmaya devam edin, zira Tanrı merhamet ve

sevgiden ibarettir. Yetmiş yıllık ömrünüzde ne kadar günah işleyebilirsiniz? -Onun bağışlayıcılığı karşısında bu hiçbir şeydir." dediğini keşfettiler.

Hayyam, aynı zamanda ülkesinde tanınmış, ünlü bir matematikçiydi. Din adamları onun yanına gidip, "Ne biçim şeyler yazıyorsun? Halkın dine bağlılığını yok edeceksin! Halkta korku yarat; onlara Tanrı'nın çok adil olduğunu söyle: Eğer bir günah işlediysen, cezalandırılacaksın. Hiç merhamet edilmeyecek."

Ömer Hayyam'ın kitabı, zamanında yakıldı. Nerede bir nüshası bulunsa din adamları tarafından yakıldı çünkü bu kişi böyle tehlikeli bir düşünceyi öğretiyordu.

Bu düşünce insanlar arasında yayılırsa ve herkes yaşamın sevincini yaşamaya başlarsa, din adamlarına ne olacak? Azizler ne olacak? Onların cehennem, cennet ve Tanrı söylencelerine ne olacak? Hepsi toz olup silinecekler.

En azından bana göre, Ömer Hayyam en aydın mutasavvıf gizemcilerden biridir; söylediklerinin içinde çok büyük gerçek vardır. O, günah işlemelisiniz demeye getirmez. Kendinizi suçlu hissetmemelisiniz demek ister sadece. Her ne yaparsanız -doğru değilse, tekrar yapmayın bunu. Bunun birini incittiğini hissederseniz, tekrar yapmayın. Ama suçluluk hissetmeye gerek yok, tövbekâr olmaya gerek yok, cezalandırılmaya ve kendinize işkence etmeye gerek yok.

Odağınızı tamamen değiştirmek isterim. Farkında olmayı hatırlamayı kaç kez unuttuğunuzu hesap etmektense, billur saydamlığında ve farkında olduğunuz şu sayılı güzel anları hesap edin. Bu sayılı anlar sizi kurtarmaya, size şifa vermeye, sizi iyileştirmeye yeterlidir. Eğer onlara dikkat ederseniz, bilincinizde büyümeyi ve yayılmayı sürdürecekler. Yavaş, yavaş farkında olmamanın tüm karanlığı yok olacaktır.

Başlangıçta, çalışmakla farkında olmanın birlikte mümkün olmadığını da birçok kez göreceksiniz. Ama size bunun yalnızca mümkün olduğunu değil, pek kolayca mümkün olduğunu söylüyorum. Doğru biçimde başlayın sadece. Yeter ki XYZ'den başlamayın; ABC'den başlayın.

Yaşamda, yanlış başlangıçlardan dolayı birçok şeyi kaçırmayı sürdürüyoruz. Her şeye en başından başlanmalı. Zihinlerimiz sabırsızdır; her şeyi çabucak yapmayı isteriz. En yüksek noktaya, merdivenin her kademesinden geçmeksizin ulaşmak isteriz.

Ama, mutlak başarısızlık demektir bu. Bir kez farkındalık gibi bir şeyde başarısız olduk mu -küçük bir başarısızlık değildir bu- belki de, hiçbir zaman tekrar denemeyeceksiniz bunu. Başarısızlık incitir.

Böylece farkındalık kadar değerli bir şeye -çünkü bu, size varoluşun gizemlerinin

tüm kapılarını açabilir, sizi Tanrı'nın gerçek mabedine götürebilir- çok özenle, en başından başlamalı ve çok yavaş hareket etmelisiniz. Birazcık sabır sadece; hedef uzakta değildir.{161}

HER ŞEYİ MÜMKÜN OLDUĞUNCA BASİT KILIN

Aklın diğer kısmını, gözleyen kısmıyla gözcü arasındaki farkı nasıl söyleyebilirim? Gözcü kendini gözleyebilir mi? Bir keresinde bunu başardığımı düşündüm, sonra da aynı gün sizin konuşmanızda, "Gözcüyü yakaladığınızı düşünürseniz, hedefi atlarsınız" dediğinizi işittim. O zamandan beri, bedendeki duyguları, düşünceleri ve hisleri gözlemeye çalıştım. Çoğu kez onlara takılıyorum sadece; ama, arada bir, nadir olarak, kendimi son derece rahatlamış hissediyorum ve hiçbir şey kalmıyor -yalnızca hareket etmeye devam ediyor. Yapılacak bir şey var mı?

KİŞİ yürürken, otururken, yatmaya giderken, yemek yerken bedeni gözlemeye başlamalı. Kişi en sağlam olandan başlamalı, çünkü bu daha kolaydır. Kişi sonra da daha hassas deneyimlere geçmeli. Kişi düşünceleri gözlemeye başlamalı. Kişi düşünceleri gözlemenin uzmanı haline geldikten sonra, duyguları gözlemeye başlamalı. Duygularınızı gözleyebildiğinizi hissetmenizden sonra da, duygularınızdan daha hassas ve daha belirsiz ruh hallerinizi gözlemeye başlamalısınız.

Gözlemenin mucizesi, bedeni gözlerken gözcünüzün daha güçlü hale gelmesidir; düşüncelerinizi gözlerken, gözcünüz güçleniyor; duygularını gözlerken, gözcü daha da güçlü hale geliyor. Ruh hallerinizi gözlediğiniz zaman, gözcü o derece güçlüdür ki, kendi kendine kalabilir; aynen karanlık gecede yalnızca çevresindeki her şeyi aydınlatmakla kalmayıp kendini de aydınlatan bir mum gibi.

Gözcüyü saflığı içinde bulmak, ruhsallıktaki en büyük başarıdır; çünkü, içinizdeki gözcü sizin öz ruhunuzdur, içinizdeki gözcü sizin ölümsüzlüğünüzdür. Ama tek bir an bile 'Onu elde ettim' diye düşünmeyin, çünkü bu an onu kaybettiğiniz zamandır.

Gözlemek sonsuza uzanan bir süreçtir; her zaman gitgide derinleşmeye devam edersiniz, ama, "Onu elde ettim" diyebileceğiniz yere asla varamazsınız. Aslında, derinleştikçe, sonsuz -başlangıçsız ve bitişsiz- bir sürece girdiğinizin daha çok farkında olursunuz.

Ama, insanlar sadece başkalarını gözlüyorlar; kendilerini gözleme zahmetine hiçbir zaman girmez onlar. Herkes başkasının ne yaptığını, ne giyindiğini, nasıl göründüğünü -en yüzeysel gözleyiştir bu- gözlüyor. Herkes gözlüyor; gözleyiş yaşamınıza dahil edilecek yeni bir şey değildir. Yalnızca derinleştirilmesi, başkalarından uzaklaştırılması ve kendi içsel duygularınıza, düşüncelerinize, ruh hallerinize -son olarak da gözcünün kendisine- yöneltilmiş olması gerekir.

Bir Yahudi trende bir papazın karşısında oturuyor.

"Söyleyin bana muhterem, neden yakanızın arkasını öne takıyorsunuz?"

"Çünkü ben bir pederim." diye cevap verir papaz.

"Ben de bir pederim; ama, yakamı bu biçimde takmıyorum." der Yahudi.

"Ya, demek öyle." der papaz, "Ama ben binlerce kişinin pederiyim."

"O zaman..." diye karşılık verir Yahudi, "Belki de pantolonunuzu arkası öne gelecek biçimde giymeniz gerekir."

İnsanlar başkaları konusunda çok uyanıktır.

İki Polonyalı bir gezinti için dışarıya çıktıkları sırada ansızın yağmur yağmaya başladı.

"Çabuk." dedi adamlardan birisi, "Şemsiyeni aç."

"İşe yaramaz bu" dedi arkadaşı, "şemsiyem delik deşik."

"O zaman neden özellikle yanında getirdin onu?"

"Yağmur yağabileceğim düşünmedim."

İnsanların gülünç eylemlerine çok kolayca gülebilirsiniz, ama hiç kendinize güldünüz mü? Hiç kendinizi gülünç bir şey yaparken yakaladınız mı? Hayır, kendinizi her zaman gözlenmeye kapalı tutarsanız; tüm gözleminiz başkalarına ilişkindir; bunun da hiçbir yararı yoktur.

Bu gözle dikkatlilik enerjisini varlığınızın değişimi için kullanın. Size hayal edemeyeceğiniz kadar mutluluk ve kutsanma getirebilir bu. Basit bir süreç, ama bir kez onu kendi üzerinizde kullanmaya başlarsanız, bir meditasyon haline gelir.

Kişi her şeyden meditasyonlar çıkarabilir.

Sizi kendinize götüren her şey meditasyondur. Kendi meditasyonunuzu bulmanız son derece anlamlıdır; çünkü tam da bu buluşta büyük bir sevinç bulacaksınız. Sizin kendi buluşunuz olduğundan dolayıdır bu -belirli bir gelenek size dayatıldığından değil- onun içinde daha derine inmekten hoşlanacaksınız. Onun derinlerine indikçe, kendinizi daha mutlu hissedeceksiniz -dingin, daha sessiz, daha birlikte, daha saygın, daha zarif.

Gözlemeyi hepiniz bilirsiniz, bu yüzden onu öğrenmek söz konusu değildir, yalnızca gözleyişin nesnelerini değiştirme söz konusudur. Onları daha yakına getirin.

Bedeninizi gözleyin; hayret edeceksiniz. Gözlemeksizin elimi hareket ettirebilirim;

elimi gözleyerek de hareket ettirebilirim. Farkı anlamayacaksınız; ama ben farkı hissedebilirim. Elimi uyanıklık içinde hareket ettirdiğim zaman, bunun içinde bir zarafet ve bir güzellik, bir dinginlik ve bir sessizlik vardır. Her adımı gözleyerek yürüyebilirsiniz; bir alıştırma gibi yürümenin size sağlayabildiği tüm yararı size sağlayacaktır bu, dahası size basit bir büyük meditasyonun yararını da sağlayacaktır.

Gautam Buda'nın aydınlandığı Bodhgaya'daki tapınak iki şeyin hatırasına yapılmıştır -biri onun altına oturmayı âdet edindiği bir Bodhi ağacıdır. Ağacın tam yanında yavaş bir yürüyüş için küçük taşlar vardır. O, meditasyon yapardı, otururdu ve çok oturduğunu hissettiği zaman -beden için küçük bir çalışma gerekirdi- bu taşların üzerinde yürürdü. Onun yürüyüş meditasyonuydu bu.

Bir meditasyon kampımın bulunduğu Bodhgaya'dayken tapınağa gittim. Tibet'ten, Japonya'dan, Çin'den Budist lamalar gördüm. Ağaca saygılarını sunuyorlardı bunlar, ama bir tekinin bile Buda'nın millerce yürümüş olduğu bu taşlara saygı gösterdiğini görmedim. Onlara, "Bu doğru değil. Bu taşları unutmamalıydınız. Gautam Buda'nın ayakları onlara milyonlarca defa dokundu. Ama, taşlara neden dikkat etmediğinizi biliyorum, çünkü Buda'nın size bedeninizin her eylemini yürürken, otururken, yerde uzanırken gözlemenizi ısrarla söylediğini tamamen unuttunuz." dedim.

Bir tek anın bile bilinçsizce geçip gitmesine izin vermemelisiniz. Uyanıklık bilincinizi keskinleştirecektir. Dinin esası budur -başka ne varsa laftır sadece. Oysa bana, "Dahası var mı?" diye soruyorsunuz. Hayır, sadece uyanık olabilirseniz, başka bir şey gerekmez.

Benim buradaki çabam, dini mümkün olduğunca basit kılmaktır. Tüm dinler bunun aksini yaptılar: Her şeyi çok karmaşık kıldılar -öyle karmaşık ki, insanlar bunları hiçbir zaman denemedi. Örneğin, Budizm'in kutsal metinlerinde Budist bir keşişin izlemesi gereken otuz üç bin ilke vardır. Sadece otuz üç bin sayısı içinize sıkıntı basması için yeterlidir: "Mahvoldum! Tüm yaşamım bozulup mahvolacak." dersiniz. Size şunu öğretiyorum: Size uygun olan, sizinle bir ahenk içinde olduğunu hissettiğiniz tek bir kural bulun yalnızca -yeterlidir bu.{162}

TANIKLIK ETME TOHUM EKME GİBİDİR

Gözleme nasıl akıl yokluğuna götürür? Bedenimi, düşüncelerimi ve duygularımı giderek daha çok gözleyebiliyorum; güzel bir duygu veriyor bu. Ama düşüncenin olmadığı anlar az sayıda ve seyrek oluyor. "Meditasyon tanıklık etmektir" dediğinizi duyduğum zaman, anladığımı hissediyorum. Ama 'akıl yokluğu hakkında konuştuğunuzda bu hiç de kolay gelmiyor. Lütfen yorumlar mısınız?

MEDİTASYON çok uzun bir hac yolculuğunu içinde barındırır. "Meditasyon tanıklık etmektir." dediğim zaman, meditasyonun başlangıcıdır bu. "Meditasyon akıl yokluğudur." dediğim zamansa hac yolculuğunun tamamlanışıdır. Tanıklık ediş başlangıçtır; akıl yokluğuysa tamamlamadır. Tanıklık ediş, akıl yokluğuna ulaşma yöntemidir.

Doğal olarak tanıklık etmek size daha kolay gelecek. O size yakındır. Oysa tanıklık etme tohumlar gibidir yalnızca; sonra da uzun bir bekleme süresidir -sadece bekleme değil, bu tohumun gelişeceğine, bir ağaççık olacağına, bir gün ilkbaharın geleceğine ve bu ağaççığın çiçekleri olacağına güvenmedir de. Akıl yokluğu, çiçek açışın en son aşamasıdır.

Tohum ekme çok kolaydır elbette. Sizin elinizdedir bu. Ama çiçek yetiştirme sizi aşar. Tüm tarlayı hazırlayabilirsiniz, ama çiçekler kendiliklerinden gelirler. Onları gelmeye zorlamanın yolunu bulamazsınız. İlkbahar ulaşamayacağınız bir yerdedir. Ama, hazırlığınız kusursuzsa ilkbahar gelir. Kesin garantilidir bu.

Hareket etme biçiminiz kusursuz bir biçimde iyidir. Tanıklık etme geçiş yoludur; sizse düşüncesiz bir an hissetmeye başlıyorsunuz. Bunlar akıl yokluğunun anlık görüntüleridir; ama yalnızca bir anlık.

Teme bir yasayı hatırlayın: Sadece bir an için var olabilen, sonsuza kadar var olabilir, zira size her zaman bir an verilir -iki an birlikte değil. Bir ânı düşüncesiz bir duruma çevirebilirseniz, gizemi öğreniyorsunuz. Değiştirememenizin mazereti yoktur o zaman. İkinci an da aynı gizilgüçle ve aynı kapasiteyle gelecektir.

Eğer gizemi bilirseniz, her ânı akıl yokluğunun anlık görünüşlerine açan ana anahtara sahipsiniz. Akıl ebediyen yok olduğu zaman, akıl yokluğu sonuç aşamasıdır; düşüncesiz aralıklar özgül gerçekliğiniz halini alır. Eğer bu birkaç anlık görünüş geliyorsa, doğru yolda olduğunuzu ve doğru yöntemi uyguladığınızı gösterir.

Ama, sabırsızlık etmeyin. Varoluş son derece büyük sabır gerektirir. Yüce gizemler, sonsuz sabra sahip olanlara açılır.

İnsan bir kez akıl yokluğu aşamasına geldi mi, hiçbir şey dikkatini kendi varlığından başka tarafa çekemez. Akıl yokluğunun gücünden daha büyük güç yoktur. Böyle bir kişiye hiçbir zarar verilemez. Ne ihtiras, ne tamah, ne kıskançlık, ne öfke, ne de başka bir şey ortaya çıkabilir onun içinde. Akıl yokluğu, hiç bulutsuz temiz bir gökyüzüdür kesinlikle.

"Gözleme, akıl yokluğuna nasıl götürür?" diyorsunuz. Özgül bir yasa vardır orada: Düşünceler kendi yaşamlarına sahip değildir. Onlar parazittir. Yaşamları sizin onlarla özdeşleşmenize dayanır. "Öfkeliyim" dediğiniz zaman, yaşam enerjinizi öfkenin içine akıtıyorsunuz, çünkü öfkeyle özdeşleşiyorsunuz.

Ama, "İçimdeki akıl perdesi üzerinde yanıp sönen öfkeyi gözlüyorum." dediğiniz zaman, öfkeye artık hiç yaşam, hiç özsu, hiç enerji vermiyorsunuz. Özdeşleşmediğinizden bunu görebileceksiniz. Öfke kesinlikle güçsüzdür, üzerinizde hiçbir etkisi yoktur, sizi değiştirmez, etkilemez. Kesinlikle içi boşalmış ve ölmüştür. Geçip gidecek ve gökyüzünü temiz, aklın perdesini boş bırakacaktır.

Yavaş yavaş düşüncelerinizin dışına çıkmaya başlarsınız. Bütün tanıklık etme ve gözleme süreci budur. Başka deyişle, George Gurdjieff buna 'özdeşleşmeme' derdi. Bundan böyle düşüncelerinizle özdeşleşmiyorsunuz. Yalnızca mesafeli ve uzakta -bunlar başkasının düşüncesi olabilirmiş gibi ilgisiz- kalıyorsunuz. Onlarla bağlantınızı kestiniz. Yalnızca o zaman gözleyebilirsiniz onları.

Gözleme belirli bir mesafe gerektirir. Özdeşleştiyseniz, mesafe yoksa, düşünceleriniz size fazla yakındır. Aynaları gözlerinize fazla yaklaştırmanız gibidir bu - yüzünüzü göremezsiniz. Belirli bir mesafe gereklidir; ancak o zaman aynada yüzünüzü görebilirsiniz.

Düşünceler size fazla yakınsa, gözleyemezsiniz; düşünceleriniz sizi etkiler, size belli bir duygu verir. Öfke sizi öfkeli yapar, tamah sizi tamahkâr yapar, şehvet sizi şehvetli yapar; çünkü orada hiç mesafe yoktur. Bunlar öyle yakındadır ki, sizinle düşüncelerinizin bir olduğunu sanırsınız.

Gözlemek bu birliği yok edip bir ayrım yaratır. Gözledikçe, mesafe daha da büyür; mesafe büyüdükçe, düşünceleriniz sizden daha az enerji elde ederler ve başka hiçbir kaynağa sahip değildirler.

Kısa sürede düşünceler ölmeye, kaybolmaya başlar. Bu kayboluş anlarında, akıl yokluğunun ilk anlık görünüşlerini elde edeceksiniz -deneyimlediğiniz gibi. "Bedenimi, düşüncelerimi ve duygularımı gitgide daha çok gözleyebiliyorum. Güzel bir duygu veriyor bu." diyorsunuz. Bu sadece başlangıçtır. Başlangıç bile son derece güzeldir. Bir adım bile atmadan, yalnızca doğru yolda olmak bile, size hiç sebepsiz çok büyük bir sevinç verecek.

Bir kez doğru yolda ilerlemeye başladınız mı, mutluluğunuz, güzel deneyimleriniz giderek daha derinleşecek, yeni nüanslarla, yeni çiçeklerle, yeni rayihalarla daha genişleyecek.

"Ama, düşünce yokluğu anları az sayıda ve seyrek oluyor." diyorsunuz. Büyük bir başarıdır bu; çünkü insanlar tek bir aralık bile bilmezler. Onların düşünceleri her zaman sıkışık trafik içindedir. Düşünceler üzerine düşünceler, tampon tampona. Çizgi devam eder -uyanık ya da uykuda olsanız da. Rüyalarım dediğiniz, resimler biçimindeki düşüncelerden başka bir şey değildir; çünkü, bilinçsiz zihin alfabeli dilleri bilmez.

Hissettiğiniz şey, doğru yol üzerinde olduğunuzun büyük bir belirtisidir. Araştırıcı için doğru yönde yol alıp almadığı her zaman bir sorundur. Orada ne güvence, ne sigorta, ne de garanti vardır. Tüm boyutlar açıktır; doğru olanı nasıl seçeceksiniz?

Kişinin nasıl seçmesi gerektiğine dair yöntemler ve kriterler bulunur. Herhangi bir yolda, bir yöntembilime göre hareket ederseniz, bu size sevinç, daha duyarlılık, daha uyanıklık getirir ve sonsuz bir refah duygusu verir, doğru yolda gitmekte olduğunuza dair biricik kriterdir bu. Daha mutsuz, daha öfkeli, daha bencil, daha tamahkâr, daha şehvet düşkünü olursanız, yanlış yolda hareket ettiğinizin belirtileridir bunlar.

Mutluluğunuz doğru yolda her gün gitgide büyüyecek. Güzel duygulara dair deneyimleriniz müthiş duyu kamçılayıcı, daha renkli olacak, dünyada hiç görmediğiniz renklere, dünyada hiç denemediğiniz rayihalara dönüşecek. Yolda yanlış yapabileceğinizden hiç korkmadan yürüyebilirsiniz o zaman.

Bu içsel deneyimler sizi daima doğru yolda tutar. Yalnızca bunların büyümekte olduğunu hatırlayın. Yol alıyorsunuz demektir bu. Şimdi sadece az sayıda düşüncesizlik ânına sahipsiniz. Sıradan bir marifet değildir bu, büyük bir başarıdır, zira insanlar tüm yaşamlarında düşünce olmayan bir tek an bile bilmezler. Bu aralıklar büyüyecek. Gitgide daha odaklandığınızda, daha uyanık olduğunuzda, bu aralıklar büyümeye başlayacak; geriye bakmaksızın, yanlış yola sapmaksızın ilerlerseniz aralıkların ilk kez saatler geçecek kadar büyüdüğü ve bir tek düşüncenin bile ortaya çıkmadığı gün uzak değildir. Şimdi daha büyük bir akıl yokluğu deneyimine sahip oluyorsunuz.

En büyük başarı, yirmi dört saat için akıl yokluğuyla kuşatıldığınız zamandır. Aklınızı kullanamazsınız anlamına gelmez bu. Akıl yokluğu hakkında hiçbir şey bilmeyenlerin ileri sürdükleri bir safsatadır.

Akıl yokluğu, aklı kullanamazsınız demek değildir. Akıl sizi kullanamaz anlamına gelir sadece. Akıl yokluğu, aklın yok edildiği anlamına gelmez. Akıl yokluğu, aklın bir kenara bırakıldığı an demektir yalnızca. Dünyayla iletişim kurmak gereğini duyduğunuz

herhangi bir anda onu eyleme geçirebilirsiniz, o zaman akıl hizmetkarınız olacaktır. Şu anda sizin efendinizdir. Yalnız başınıza otursanız bile, akıl sürüp gider: Dır-dır-dır eder durur; elinizden hiçbir şey gelmez. Tamamen çaresizsiniz.

Akıl yokluğu, aklın doğru yerine konulduğu anlamındadır sadece. O, hizmetkâr olarak yüce bir araçtır. Efendi olarak çok talihsizdir. Tehlikelidir. Tüm yaşamınızı mahvedecektir.

Akıl, başka kişilerle iletişim kurmayı istediğiniz zaman bir araçtır yalnızca. Ama, yalnız başına olduğunuzda, akla hiç gerek yoktur. Şu halde, her ne zaman kullanmak isterseniz, onu kullanabilirsiniz. Bir şeyi daha hatırlayın: Akıl saatlerce suskun kaldığı zaman, dinlenme sayesinde taze, genç, daha yaratıcı, daha duyarlı, canlanmış hale gelir.

Sıradan insanların akılları üç dört yaşları civarında çalışmaya başlayıp, yetmiş yıl, seksen yıl boyunca tatilsiz devam eder gider. Doğallıkla pek yaratıcı olamaz bunlar. Son derece yorgundurlar; saçmalıklardan usanmışlardır. Dünyada milyonlarca insan hiçbir yaratıcılık olmaksızın yaşar. Yaratıcılık ise en yüce mutluluğu getiren deneyimlerden biridir. Ama, onların zihinleri pek yorgundur. Onlar dolup taşan bir enerji durumunda değillerdir.

Akıl yokluğuna erişen insan zihni dinlenmede, enerji dolu, son derece duyarlı, buyurulduğu zaman eylemin içine sıçramaya hazır tutar. Akıl yokluğu deneyimini yaşamış insanlarda rastlantısal olmayan şey... Sözlerinin kendiliğinden bir sihre sahip olmaya başlamasıdır. Onlar akıllarını kullandıkları zaman bir karizmaya, bir çekici güce sahiptir bu. Güneş doğmadan önce, sabahın erken saatinde şebnem damlalarının heybetli kendiliğinden oluşumuna ve tazeliğine sahiptir. Akıl, doğanın gelişmiş en yüce ifade ve yaratıcılık aracıdır.

Böylece meditasyon insanı, ya da başka bir deyişle, akıl yokluğu insanı, düzyazısını bile şiire çevirir. Hiç çabasız -sözcükleri öyle yetkeyle dolar ki, bunların herhangi bir sava ihtiyaçları yoktur, kendi savları haline gelirler. Taşıdıkları güç, kendiliğinde açık bir gerçek halini alır. Mantığın ya da kutsal metinlerin desteğine gereksinimleri yoktur. Akıl yokluğuna erişmiş insanın sözleri özgül bir kesinliğe sahiptirler. Eğer algılamaya ve dinlemeye hazırsanız, bunu kalbinizde açık bir gerçek olarak duyacaksınız.

'Meditasyon tanıklık etmektir.' dediğinizi duyduğum zaman anladığımı hissediyorum. Ama, 'akıl yokluğu' hakkında konuştuğunuzda bu hiç de kolay gelmiyor." diyorsunuz. Nasıl kolay gelebilir? Gelecekteki olasılığınızdır bu. Başlattığınız meditasyon başlangıç aşamasında olabilir, ama sizi anlayabildiğime göre belirli bir deneyiminiz var bunda. Ama, eğer meditasyonu kavrayabiliyorsanız hiç kaygılanmayın. Meditasyon, tam olarak okyanusa doğru hiçbir haritasız, hiçbir kılavuzsuz yol alan her nehir gibi insanı

kesinlikle akıl yokluğuna götürür.

İstisnasız her nehir sonuç olarak okyanusa ulaşır. İstisnasız her meditasyon sonuç olarak akıl yokluğu durumuna ulaşır.

Ama, doğal olarak Ganj nehri Himalayalar'da dağların ve vadilerin içinde dolaşırken, okyanusun ne olduğuna dair hiçbir fikri yoktur. Okyanusun varoluşunu kavrayamaz, ama ona doğru yol alır, çünkü suyun her zaman, en aşağıdaki yeri bulma konusunda özgül bir yeteneği vardır. Okyanuslarsa en aşağı yerlerdir. Böylece nehirler Himalayalar'm dorukları üstünden doğar ve hemen daha aşağıdaki uzamlara doğru yol almaya başlarlar, sonuçta da muhakkak okyanusu bulurlar.

Meditasyon sürecinin tam tersidir bu -meditasyon daha yüksek doruklara doğru hareket eder. En yüce doruksa akıl yokluğudur. Akıl yokluğu basit bir ifadedir, ama tam olarak aydınlanma, özgürlük, her türlü kölelikten azade olma, ölümün yokluğu ve ölümsüzlük anlamına gelir.

Bunlar büyük sözlerdir; ürkmenizi istemem. Bu yüzden basit bir ifade kullanıyorum: Akıl yokluğu. Aklı bilirsiniz. Bu aklın işlemez olacağı zamandaki durumu kavrayabilirsiniz.

Bu akıl bir kez işlevini yerine getirmez oldu mu, kozmosun aklının, evrensel aklın bir parçası olursunuz. Evrensel aklın parçası olduğunuz zaman, bireysel akıl güzel bir hizmetkâr gibi işler. Efendiyi tanımıştır o. Hâlâ bireysel akıl tarafından zincirlenmiş olanlara, evrensel akıldan haberler getirir. Sizinle konuştuğum zaman, aslında evren beni kullanıyor. Sözlerim benim sözlerim değil. Onlar evrensel gerçeğe aittir. Onların gücü, onların karizması, onların sihri budur.{163}

TANIKLIK ETME YETERLİDİR

Sizin her zaman, "Yapmayı durdurun. Gözleyin" dediğinizi duydum. Son zamanlarda birkaç kez aklın efendimiz olmak yerine hizmetkârımız olması gerektiğini söylediğinizi işittim. Gözlemek dışında yapılacak hiçbir şey yok gibi geliyor. Ama, sorun ortaya çıkıyor yine de: Bu asi hizmetkârla gözlemekten gayri yapılacak bir şey var mı?

BU asi hizmetkârla gözlemekten başka yapılacak hiçbir şey yoktur. Belli ki fazla karmaşık bir soruna fazla basit bir çözüm gibi görünüyor. Oysa, varoluş gizemlerinin parçasıdır bu. Sorun fazla karmaşık olsa bile, çözüm çok basit olabilir.

Gözleme, tanıklık etme, uyanık olma aklın tüm karmaşıklığını çözmek için küçük sözcükler olur gibi görünüyor. Milyonlarca yıllık kalıtım, gelenek, koşullanma, önyargı, yalnızca gözlemekle nasıl yok olur bunlar? Ama, yok olurlar.

Gautam Buda'nın söylediği gibi, evin ışıkları açık olursa, hırsızlar bu eve yaklaşmazlar -evin efendisinin uyanık olduğunu bilerek; çünkü pencerelerden, kapılardan ışık görülür, ışığın açık olduğunu görebilirsiniz. Evin içine girmenin zamanı değildir bu. Işıklar kapalı olduğu zaman ev hırsızları cezp eder. Karanlık, bir davet olur. Guatam Buda'nın her zaman söylediği gibi düşünceleriniz, hayalleriniz, düşleriniz, kaygılarınız, tüm zihniniz için de durum aynıdır.

Tanık oradaysa, tanık neredeyse ışık gibidir. Bu hırsızlar dağılmaya başlar. Bu hırsızlar tanık olmadığını anlarlarsa, kardeşlerini, kuzenlerini, "Haydi." diyen herkesi çağırmaya başlarlar. Işık gibi basit bir olgudur bu. İçeriyi aydınlattığınız an, karanlık yok olur. "Karanlığın yok olması için ışık yeterli mi?" diye sormazsınız. Ya da "Işığı getirdiğimiz zaman, karanlığın yok olması için başka bir şey daha yapmak zorunda mıyız?" diye.

Hayır, sadece ışığın varlığı karanlığın yokluğudur; ışığın yokluğuysa karanlığın varlığıdır. Tanıklığın varlığı aklın yokluğudur; tanıklığın yokluğuysa aklın varlığıdır.

Bu yüzden gözlemeye başladığınız an, gözcünüz yavaş yavaş güçlenirken, aklınız zayıflayacaktır. Akıl gözcünün olgunluğa eriştiğini kavradığı zaman, hemen güzel bir hizmetkâr gibi boyun eğer. O bir düzenektir. Efendisi geldiyse, makine kullanılabilir o zaman. Eğer efendisi orada değilse ya da derin uykudaysa, makine her şeyi çalıştırmayı, kendiliğinden her ne yapabilirse onu sürdürür. Buyruk verecek hiç kimse yoktur orada; "Hayır, dur. Bu şeyler yapılmamalı." diyecek hiç kimse yoktur. O zaman, akıl yavaş yavaş kendisinin efendi olduğuna ve binlerce yıldan beri sizin efendiniz kaldığına ikna olur.

Böylece bir tanık olmaya çalıştığınız zaman, akıl sizinle savaşır; çünkü aklın yaşamını sürdürme meselesidir bu. Sadece bir hizmetkâr olduğunu tamamen unutmuştur. Uzun zamandır mevcut değilsinizdir -akıl sizi tanımaz. Tanıklıkla düşünceler arasındaki çatışma bundan dolayıdır. Ama en sonunda zafer sizin olacaktır; çünkü doğa ve varoluş birlikte sizin efendi olmanızı ve aklın hizmetkâr olmasını ister. O zaman her şey uyum içinde olur. Akıl doğru yoldan sapamaz o zaman. Her şey varoluşsal olarak gevşemiş, sessiz kendi kaderine doğru akar.

Gözlemekten başka bir şey yapmanıza gerek yoktur.

Bir İrlandalı müzayededen bir papağan satın aldı. Mezatçıya sordu: "Bu papağana büyük bir para ödedim -konuşabileceğinden emin misiniz?" Mezatçı, yanıtladı: "Kuşkusuz eminim; size karşı fiyatı o artırıyordu."

Zihnin uyanık olmaması böyledir, zihnin aptallıkları böyledir. İrlandalı tanrı tanımazların da -dindarların telefonla ibadet hizmeti kurduklarını görerek- telefonla ibadet hizmeti başlattıklarını işittim. Rekabetçi akıl... Onlar da telefonla ibadet hizmeti başlattılar. Onları aradığınızda telefona kimse cevap vermiyordu.

İki berduş geceleyin bir kamp ateşinin başında oturuyordu. Bunlardan biri çok gergin bir durumdaydı. "Biliyor musun, Jim?" diye düşünceli tavırla söylendi adam, "Serserilik yaşamı söylendiği kadar matah bir şey değil. Park sıralarında ya da soğuk bir çiftlik ambarında gecelemeler. Yayan yolculuk ve her zaman polisten kaçış. Bir kentten, bir başka kente sürülme. Bir sonraki yemeğin nereden geleceğine kafa yorma; yakın arkadaşın tarafından hakir görülme..." Serserinin sesi kısıldı ve derinden bir iç çekti. "Pekâlâ..." dedi öteki serseri, "Böyle hissettiğine göre, neden gidip kendine bir iş bulmuyorsun?" "Ne?" diye şaşırdı birinci serseri buna, "Başarısız olduğumu kabul mu edeyim yani?"

Akıl, efendi olmayı alışkanlık haline getirdi. Onu kendine getirmek biraz zaman alacak. Tanıklık etmek yeterlidir. Çok sessiz bir süreçtir bu, ama sonuçları son derece büyüktür. Aklın karanlığının dağıtılması söz konusu olduğunda daha iyi başka hiçbir yöntem yoktur. Aslında, meditasyonun yüz on iki yöntemi vardır. Bu yöntemlerin hepsinin üzerinden geçtim -entelektüel olarak değil. Her yöntemi denemek ve onun en özünü bulmak yıllarımı aldı.

Yüz on iki yöntemi denedikten sonra, özün, tanıklık etme olmasını hayretle karşıladım; yöntemlerin asli olmayan unsurları farklıdır, ama her birinin merkezi tanıklık ediştir.

Bundan dolayı size diyebilirim ki, tüm dünyada sadece bir tek meditasyon vardır;

tanıklık ediş sanatıdır bu. O, her şeyi -varlığınızın tüm dönüşümünü- yapacaktır ve Satyam, Şivam, Sandram'ın kapılarını açacaktır: Hepsinin gerçeğinin, tanrısallığının ve güzelliğinin.{164}

OSHO HAKKINDA

ÇOĞUMUZ hayatımızı çağın dünyasında, geçmişin hatıralarında ve geleceği bekleyerek yaşarız. Bugünün zamansız boyutuna ancak ender olarak-ani güzellik ya da ani tehlike anlarında, bir sevgiliyle buluştuğumuzda ya da beklenmedik bir şeyin şaşkınlığı içinde-dokunuruz. Pek az kişi zaman ve akıl dünyasının, onun hırslarının ve rekabetinin dışına adım atıp, zamansız bir dünyada yaşamaya başlar. Bunu yapanlardan sadece birkaçı deneyimini paylaşmaya girişmiştir. Lao Tzu, Gautam Buda, Bodhidharma... Ya da daha yakın zamandan George Gurdjieff, Ramana Maharshi, J. Krishnamurti... Onlar çağdaşları tarafından acayip ve çılgın kişiler diye düşünülür, ölümlerinden sonra 'filozoflar' diye adlandırılırlar. Zamanla da efsane halini alırlar -kanlı canlı insanlar değil, belki de küçüklüğün ve önemsizliğin, günlük yaşamlarımızın anlamsızlığının ötesinde ortak olgunlaşma dileğimizin mitolojik temsilcileri olarak.

Osho, hayatını şimdinin zamansız boyutunda yaşamanın kapısını keşfeden biridir -kendine 'gerçek varoluşçu' demiştir-ve yaşamını başkalarını da aynı kapıyı arayıp bulmaya, geçmiş ve gelecek dünyasının dışına adım atarak, kendileri için sonsuzluk dünyasını bulmaya teşvik etmeye adadı.

Hindistan'da geçen çocukluğunun ilk yıllarından itibaren, Osho, çevresindeki dünyanın geleneklerine uymayacaktır. Yaşamının ilk yedi yılını, ona pek az çocuğun keyfini sürdüğü bir özgürlük tanıyan anneannesi ve dedesiyle geçirdi. Bir gölün kıyısında sessizce oturup uzun saatler geçirmeyi ya da kendi çevresini keşfetmeyi tercih eden, yalnızlığı seven bir çocuktu. Dedesinin ölümünün içsel yaşamında, onda hayatta ölümsüz olanı keşfetme kararlılığı uyandırarak derin bir etki yaptığını söyler. Anne ve babasının gitgide genişleyen ailesine katılıp okula başladığında, ne olması gerektiğini kendi fikirlerine göre biçimlendirmeye çabalayan aile büyüklerinin tüm girişimlerine karşı mücadele etmek için kendisine cesaret veren bir berraklığı ve kendi kendini kavrayışı temel aldı.

O, tartışmalardan hiçbir zaman ürküp kaçmadı. Osho'ya göre gerçekten asla taviz verilemez; yoksa, gerçek gerçek olmaz artık. Hem gerçek bir inanç değil, bir deneyimdir. Osho insanlardan hiçbir zaman söylediklerine inanmalarını istemez; daha ziyade, söylediklerinin gerçek olup olmadığını kendilerinin sınayıp görmelerini ister. Aynı zamanda da, inançları oldukları gibi -yalnızca bilinmeyen karşısında endişelerimizi yatıştıracak avuntular, gizemli ve keşfedilmemiş gerçeklikle karşılaşmamızın engelleri- sergilemek üzere yollar ve araçlar bulma konusunda yumuşamak bilmez.

Osho, yirmi bir yaşında ulaştığı aydınlanmadan sonra, akademik öğrenimini tamamladı ve Jabalpur Üniversitesi'nde felsefe öğreterek birkaç yıl geçirdi. Bu sırada, Hindistan'ı baştan başa gezerek konuşmalar yaptı, tutucu dini liderlerle halk önünde tartışmalara girdi ve yaşamın her kesitinden insanlarla buluştu. Yoğun bir şekilde, inanç dizgeleri ve psikoloji ya da çağdaş insan anlayışını genişletecek her şeyi okudu. 1960'ların sonundan itibaren Osho eşsiz dinamik meditasyon tekniklerini geliştirmeye başlamıştı. Çağdaş insan, diyordu, geçmişin modası geçmiş gelenekleri ve çağdaş yaşamın kaygılarının yükü altında o denli ezildi ki düşünce-siz, gevşek meditasyonu keşfetmeyi umut edebilmek için yoğun bir temizlenme sürecinden geçmesi gerekiyor. Hindistan civarında meditasyon kampları kurdu, katılımcılara konuşmalar yaptı ve geliştirmiş olduğu meditasyonların oturumlarını bizzat yönetti.

1970'lerin başlarında, ilk Batılılar Osho'dan haberdar olmaya başladılar ve yeni-sannias'a kabul edilen, sayıları giderek artan Hintliler'e katıldılar. 1974 yılında Hindistan'daki Poona'da Oshocu çevresinde bir komün kuruldu. Burası Batılı ziyaretçilerin akınına uğradı. İlk Batılılar'dan çoğu, Batılı tedavi usullerinin sınırlılığıyla yüz yüze gelmiş terapistlerdi; bunlar, insan ruhunun derinliklerine ulaşabilecekleri ve onu değiştirebilecekleri bir yaklaşım arıyorlardı. Osho, onları becerilerini topluluğa aktarmaları için yüreklendirdi ve tedavi usullerini meditasyon bağlamında geliştirebilmeleri için onlarla birlikte çalıştı.

Batı'da geliştirilen terapilerin sorunu, diyordu, kendilerini zihni ve psikolojisini tedavi etmekle sınırlamaları, oysa Doğu sorunun, zihnin kendisi ya da daha ziyade onunla özdeşleşmemiz olduğunu uzun zaman önce kavramıştı. Terapiler -onun geliştirmiş olduğu meditasyonların katarsis aşamaları gibi- insanları bastırılmış duyguları ve korkularından kurtarmakta ve onların kendilerini daha açık seçik görmelerine yardım etmekte yararlı olabilir. Ama, kendimizi aklın ve aklın yansımalarının, arzularının ve korkularının düzeneğinden uzaklaştırmaya başlamadıkça, ancak kendi icadımız olan bir başka hendeğe düşmek üzere hendekten dışarı tırmanırız. Tedavi, bu nedenle, meditasyon diye bilinen özdeşleşmeme ve tanıklık ediş süreciyle birlikte ilerlemek zorundadır.

1970'lerin sonunda, Poona'daki komün dünyanın en geniş tedavi ve olgunlaşma merkezini kurmuştu; binlerce kişi tedavi ve meditasyon gruplarına katılmaya, Oslo'yla günlük sabah konuşmalarında birlikte olmaya, komün yaşamına katkıda bulunmaya ya da ülkelerine dönüp oralarda meditasyon merkezleri kurmaya geliyordu.

1981-1985 yılları arasında, komünal deney kendini Amerika Birleşik Devletleri'nde, Doğu Oregon çöl arazisindeki 126 mil karelik alanda buldu. Osho burada çevredeki kırsal alana yaptığı günlük gezilerin dışında bir sessizlik ve inziva sürecindeydi. Komün

yaşamının üzerinde önemle durduğu birinci nokta 'bir çöl vahası' olan Rajneeshpuram Kenti'nin inşası çalışması oldu. Komün, mucizevi denebilecek kadar kısa bir süre içinde 5000 kişiye mesken inşa etti; nesiller boyunca kötü kullanılmış, aşındırılmış toprağı iyileştirmeye, akarsuları canlandırmaya, yapay göller ve su depoları oluşturmaya, kendine yeten bir tarımı geliştirip binlerce ağaç dikmeye başladı.

Rajneeshpuram'daki meditasyon ve tedavi programları Rajneesh Uluslararası Meditasyon Üniversitesi tarafından sürdürüldü. Üniversite için inşa edilen modern tesisler ve korumaya alman çevre, programların daha önce mümkün olmayan bir derinlik kazanmasına ve genişletilmesine olanak verdi. Daha uzun kurslar ve eğitim programları geliştirildi; çoğu dünyada önceden kabul görmüş olan ve profesyonel yetenekleriyle kendi anlayışlarını yaymak isteyenler de dahil, daha geniş düzeyde katılımcılar buraya çekildi. Temmuz ayında 'Usta'nın Günü'nü kutlamak üzere her yıl yapılan festivaller, Osho'nun huzurunda oturan ve onun gündelik eylemlerini selamlayan, sayıları 20.000'i bulan toplulukları çekiyordu.

Ama Birleşik Devletler, sınırları içindeki bu yeni deneyi hoş karşılamadı; hükümet ajanlarından oluşan geniş bir ekip, özel fonlarla kurulmuş, lobi yapan organizasyonlar ve kökten dinci Hıristiyanlar Rajneeshpuram'm varlığını ortadan kaldırmak üzere güç birliği ettiler. Yerleşimciler, kent sınırları dışında geziye çıktıkları zaman sözlü ve fiziksel saldırılara hedef oldular; kent ve içindeki çeşitli kuruluşlar uzun süreli adli mücadelelere girişti ve mahkeme celpleri yollandı. Osho'nun toplum yaşamından çekilme sürecinde işleri yürüten özel kalemi, muhaliflerinin niteliklerini benimseyen bir görünüm kazanmaya, onlara ölümcül bir istekle saldırmaya ve topluluğu demir yumrukla yönetmeye başladı.

Osho, bu sıralarda umuma açık konuşmalarına yeniden başladı. Dikkatini Hıristiyanlık'a, onun teslimiyet ve körü körüne inanç değerlerine, suçluluk ve baskı yöntemlerine, taassup ve şiddet tezahürlerine çevirdi. Özgürlük ve sorumluluk, yaşama saygı hakkında konuştu. Topluluğun muhaliflerine deneyi, kendileri için bizzat gelip görmeye, kendi anayasalarını onaylarken dikkatli olmaya çağırarak sert bir biçimde meydan okudu.

Osho'nun özel kalemi sonunda bazısı dışarıdaki düşmanlara, ama çoğunluğu bizzat içerideki yerleşimcilere karşı olmak üzere ardında bir ağır suç ve kötülük dizisi bırakarak komünü terk etti. Yerel görevliler, eyalet görevlileri ve federal görevliler, kente ve komün yapılarına karşı harekete geçerek, topluluğa resmi olarak suçlamalar yönelterek, tüm mal varlıklarına el koyma tehdidinde bulunarak fırsattan yararlandılar. Osho, gözden düşürülme ve kalem müdürünün ağır suçlarını ona yükleme girişimi içinde tutuklanıp kefaletsiz hapse atıldı; pranga ve zincire vurularak ülkenin öbür ucuna bir cezaevi uçağıyla

nakledildi. Beş saatlik yolculuk, Osho'nun nerede olduğunun avukatlarından gizlendiği iki günlük süre de dahil olmak üzere beş güne uzatıldı. Osho, bir Oklahoma cezaevine sahte isimle konulmuştu. Bu süreyi takiben sağlığının giderek kötüleşmesi, doktorları, Oklahoma'da geçirdiği iki gün içinde muhtemelen taliumla zehirlenmiş olduğuna inandırdı.

Osho, yaşamından endişe eden avukatlarının önerisiyle göçmenlik yasasının hafif ihlâli suçundan Birleşik Devletlerden sürülmeye razı oldu. Bir dünya turuna çıktı; ama Amerikan Dışişleri Bakanlığı'nın baskıları, yirmi bir ülkenin ya girişini engellemesiyle ya da kısa bir ikametten sonra hiçbir açıklama yapmadan kendisini sınır dışı etmesiyle sonuçlandı. 1986'nın ortasında tüm dünyadan yüzlerce müridinin ve arkadaşının ona kavuştuğu Hindistan'a döndü.

1987 yılının Ocak ayından itibaren Poona'ya geri dönen Osho, orada günde iki konuşma yapıyordu. Poona komünü birkaç ay içinde dopdolu bir etkinlik programına başlamıştı ve daha önceki kapsamını çok aşan bir genişleme faaliyeti içindeydi. Çağdaş, klimalı tesislerin standardı Amerika'da belirlenmişti; Osho, yeni Poona komününün, gelişmekte olan Hindistan'da bile bir XXI. yy. vahası olabileceğini açıkça ortaya koydu. Doğu'dan -özellikle, Japonya'dan- giderek daha çok insan geliyordu, bunların varlıkları da sağaltım ve döğüş sporu programlarına bir zenginlik katıyordu. Yeni 'Gizemci Okul'la beraber görsel ve uygulamalı sanatlar başarı kazandı. Bu çeşitlilik ve yaygınlık, Osho'nun tüm programları kapsayan şemsiye olarak seçtiği 'Multiversity' adına yansıdı.

Meditasyona yapılan vurgu ise daha da güçlenerek büyüdü -bu, Osho'nun söylemlerinde sürekli yinelenen bir konuydu; o da Akıl Yokluğu, Gizemli Gül ve Yeniden Doğuş dahil olmak üzere birçok meditasyon tedavisi geliştirdi ve sundu.

Osho, 1987'nin ortasında yavaş yavaş halka açık etkinliklerden çekilmeye başladı. Kötüleşen sağlığı sıkça söylev vermesini engelliyordu; ortalıkta görünmediği dönemler gitgide uzadı. 1988 yılının ortalarında, her konuşmasının sonunda dinleyicilerine üç aşamalı meditasyonda yol göstererek söylemlerine yeni bir unsur kattı. 1989 yılının Nisanı'nda soruları cevaplandırıp, Zen sutraları üzerinde yorum yaptığı son söylevini verdi. Bunu izleyen aylarda, sağlığı elverdiğinde, akşamları gelip, müzik ve sessizlik eşliğinde yapılan meditasyon sırasında müritleri ve arkadaşlarıyla oturuyordu; sonra da odasına çekiliyor ve topluluk onun videoya kaydedilmiş söylevlerinden birini dinliyebiliyordu.

Osho bedenini 19 Ocak 1990'da terk etti. Bu tarihten sadece birkaç hafta önce, gittiği zaman eserinin ne olacağı kendisine soruldu. Şöyle dedi:

Varoluşa güvenim mutlaktır. Söylediklerimin içinde herhangi bir gerçek varsa, hayatta kalacağım... Eserimle ilgilerini koruyan kişiler meşaleyi taşıyacaklar; ama hiç

kimseye hiçbir şeyi dayatmaksızın...

Halkımın bir esin kaynağı olarak kalacağım. En 'sannyasin' olanların hissedeceği budur. Onların kendiliklerinden-çevresinde hiçbir kilisenin yaratılamayağı sevgi gibi, hiç kimsenin tekelinde olmayan farkındalık gibi; kutlama, sevinç duyma ve tazeliğini, çocuksu gözlerini koruma gibi niteliklerle gelişmelerini istiyorum...

Halkımın kendini tanımasını istiyorum, kendini herhangi bir kişinin gözüyle görmesini değil. Yol içeridedir.

Osho bedenini terk etmeden önce, küllerini içerecek mermer ve aynalı camlı mezarına kitabesini yazdırdı. Yazı şöyledir:

OSHO

Hiçbir Zaman Doğmadı - Hiçbir Zaman Ölmedi

11 Aralık 1931 - 19 Ocak 1990 arasında

Dünya Gezegenini Ziyaret Etti Sadece

REFERANSLAR

Giriş: Okuyucuya Notlar

1. Philosophia Ultima, 2. böl.

2. Hisn Hsin Ming, 3. böl.

3. Philosophia Ultima, 1. böl.

4. Unio Mystica, I. Cilt, 4. böl.

5. Konuk (The Guest), 6. oturum.

6. Dhammapada, 1. Cilt, 2. böl.

Meditasyona Engeller

11. Asi (The Rebel), 17. böl.

ULUSLARARASI OSHO KOMÜNÜ

Uluslararası Osho Komünü'ndeki meditasyon sayfiyesi Pune, Hindistan'da, Bombay'ın yaklaşık 160 kilometre güneydoğusundadır. Başta, Maharajalar ve zengin İngiliz sömürgeciler için yazlık mekân olarak geliştirilen Pune, şimdi üniversiteleri ve yüksek teknoloji endüstrileri ile gelişmekte olan, çağdaş bir şehirdir.

Osho'nun 1990'daki ölümünden bu yana sayfiye tesisleri genişlemeye devam etmiştir ve artık 13 hektarlık, ağaçla çevrili Koregaon Parkı'na yayılmış durumdadır. 1990'da, sayfiye programlarına katılanlar 32 değişik ülkeyi temsil etmekteydiler; on yıl sonra, Osho'nun öğretilerinin gittikçe genişleyen etkisini yansıtacak şekilde, yüz değişik ülke temsil edilmektedir ve kendini-keşif ve meditasyon atölyelerinin katılımcılarının yüzde 60'ından fazlası ilk kez ziyaret edenlerdir.

Sayfiye programlarının tümü Osho'nun niteliksel olarak yeni bir tür insana ilişkin vizyonuna dayanmaktadır. Bu insan neşeyle günlük yaşama katılabilen, sonra sessizlik ve meditasyon içinde gevşeyebilen bir insandır. Çoğu program çağdaş, klimalı tesislerde yer alır ve yaratıcı sanatlardan bütünlükçü tedavilere, kişisel gelişme ve terapilerden içrek bilimlere, spora ve eğlenceye "Zen" yaklaşımından ilişki meselelerine, her yaştan erkek ve kadınlar için önemli yaşam değişimlerine kadar her şeyi kapsar. Hem bireysel, hem de grup seansları ve Osho'nun aktif meditasyonlarına ilişkin tüm günlük programlar yıl boyunca sunulmaktadır. "Club Meditasyon"un gür, tropik bahçelerinde, havuzunda ve avlusunda gevşeyecek bol bol mekân vardır.

Sayfiye alanındaki açık hava kafeler ve restoranlar, komünün kendi çiftliğinde organik olarak yetiştirilmiş sebzeler kullanılarak hem geleneksel Hindu yemekleri, hem de muhtelif uluslararası yemekler sunmaktadır. Sayfiyenin kendi güvenli, filtre edilmiş su reservi bulunmaktadır. Sayfiye barınma imkânı sunmasa da, yakında, ziyaretçilerin kalabileceği pek çok otel, apartman bulunmaktadır.

Uluslararası Osho Komünü'nü ziyaret konusunda bilgi almak ya da ziyaretinizden önce programlarda rezervasyon yaptırmak için lütfen ABD'de (323) 563-6075 numaralı telefonu arayınız, ya da size en yakın Pune Bilgi Merkezi için osho.com web sitesini ziyaret ediniz.

{1} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 94.

{2} zeyreklik. Anlayışlı, uyanık olma durumu, zekâ (Ed. n.)

{3} Rajneesh İncili (The Rajneesh Bible), IV. Cilt, 2.böl.

{4} Hasidizm İbranice'de "dindarlar" anlamına gelmektedir. (Ed. n.)

{5} Rajneesh Upanishad (The Rajneesh Upanishad), 3. böl.

{6} Yoldaki Işık: Himalaya Dağları'nda Konuşmalar (Light on the Path: Talks in the Himalayas).

{7} Arayış (The Search), 7. böl.

{8} Kitap (The Book), 1. Dizi, s. 87-88.

{9} Aydınlanmanın Ötesinde (Beyond Enlightenment), 9. böl.

{10} Ezoterik Psikolojisi (The Psychology of the Ezoteric), 2. böl.

{11} Altın Gelecek (The Golden Future), 1. böl.

{12} Aydınlanmanın Ötesinde (Beyond Enlightenment), 28. böl.

{13} Arayış (The Search), 7. böl.

{14} Guida Spirituale, 15. böl.

{15} Kitap (The Book), I. Dizi, s. 230.

{16} Gizlerin Gizi (The Secret of Secrets), II. Cilt, 3. böl.

{17} Guida Spirituale, 12. böl.

{18} Kitap (The Book), I. Dizi, s. 28,30.

{19} a.g.e, s. 30.

{20} a.g.e, s. 31.

{21} Kitapların Kitabı (The Book of the Books), II. Cilt, 8.böl.

{22} Guida Spirituale, 2. böl.

{23} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), II. Cilt, 15. böl.

{24} Tantra: En Üstün Anlayış (Tantra: The Supreme Understanding), 8. böl.

{25} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), IV. Cilt, 2. böl.

{26} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), III. Cilt, 9. böl.

{27} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), IV. Cilt, 9. böl.

{28} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), I. Cilt, 1. böl.

{29} Bilgelik Kitabı (The Book of Wisdom), I. Cilt, 1. böl.

{30} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), V. Cilt, 11. böl.

{31} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), V. Cilt, 7. böl.

{32} Gizlerin Gizi (The Secret of Secrets), II. Cilt, 1. böl.

{33} a.g.e

{34} Yoga: Alpha ve Omega (Yoga: The Alpha and the Omega), VI. Cilt, 7. böl.

{35} Meditasyon: Esrime Sanatı (Meditation: The Art of Ecstasy), 4. böl.

{36} Büyük Zen Ustası: Ta Hui (The Great Zen Master: Ta Hui), 20. böl.

{37} a.g.e, 14. böl.

{38} Çam Ağaçlarındaki Muhteşem Müzik (The Great Music in the Pines), 7. böl.

{39} Bir Fincan Çay (A Cup of Tea), 72. mektup.

{40} Bilgelik Kitabı (The Book of Wisdom), I. Cilt, 9. böl.

{41} Yoga: Ruh Bilimi (Yoga: The Science of the Soul), III. Cilt, 20.böl.

{42} YAA-HU! Mistik Gül (YAA-HOO! The Mystic Rose, 8. böl.

{43} 'Nesne' sözcüğünün İngilizce'deki karşılığı 'object'tir ve bir diğer anlamı da engel, karşı çıkıştır. (Ed. n.)

{44} Gizli İhtişam (The Hidden Splendor), 10. böl.

{45} Bilgelik Kitabı (The Book of Wisdom), II. Cilt, 7. böl.

{46} Taşlarda Vaaz (The Sermons in Stones), 4. böl.

{47} What Is, Is, What Ain't, Ain't, 10. böl.

{48} Yoldaki Işık: Himalaya Dağları'nda Konuşmalar (Light on the Path: Talks in the Himalayas).

{49} Benim Yolum: Beyaz Bulutların Yolu (My Way: The Way of the White Clouds), 4. böl.

{50} Poona, Hindistan'daki 'Osho Commune International'da geçerli olan talimatlar.

{51} Meditasyon: Esrime Sanatı (Meditation: The Art of Ecstasy).

{52} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 29-30.

{53} a.g.e, s. 132-136.

{54} YAA-HUU! Mistik Gül (YAA-HO! The Mystic Rose), 30. böl.

{55} Poona, Hindistan'daki 'Osho Commune Internatio-nal'da geçerli olan talimatlar.

{56} Poona, Hindistan'daki 'Osho Commune Internatio-nal'da geçerli olan talimatlar.

{57} Canlı Zen (Live Zen), 17. böl.

{58} En Üstün Doktrin (The Supreme Doctrine), 1. böl.

{59} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 64.

{60} a.g.e, s. 143-145.

{61} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 64.

{62} a.g.e, s. 23-26.

{63} Ani Bir Gök Gürlemesi (A Sudden Clash of Thunder), 9.böl.

{64} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 16.

{65} Gizlerin Gizi (The Secret of Secrets), II. Cilt, 4. böl.

{66} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 65-69.

{67} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), I. Cilt, 3. böl.

{68} Yeni Şafak (The New Dawn), 16. böl.

{69} Poona, Hindistan'daki 'Osho Commune International'da geçerli olan talimatlar.

{70} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), I. Cilt, 3. böl.

{71} a.g.e, 5.böl.

{72} a.g.e

{73} Yoga: Ruh Bilimi (Yoga: The Science of the Soul), II. Cilt, 95. böl.

{74} Kitap (The Book), I. Dizi, s. 634.

{75} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), I. Cilt, 12. böl.

{76} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 195-196.

{77} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), V. Cilt, 7. böl.

{78} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), I. Cilt, 11. böl.

{79} Bilgelik Kitabı (The Book of Wisdom), I. Cilt, 1. böl.

{80} a.g.e, 5.böl.

{81} Unio Mystica, I. Cilt, 2. böl.

{82} Bilgelik Kitabı (The Book of Wisdom), II. Cilt, 2. böl.

{83} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), III. Cilt, 1. böl.

{84} a.g.e, 5.böl.

{85} a.g.e, 3.böl.

{86} Bilgelik Kitabı (The Book of Wisdom), IV. Cilt, 13. böl. **İçeriye Bakış**

{87} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), II. Cilt, **5.** böl.

{88} **a.g.e**

{89} Gizlerin Gizi (The Secret of Secrets), I. Cilt, 7. böl.

{90} **a.g.e**

{91} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), IV. Cilt, 1. böl.

{92} Gizlerin Gizi (The Secret of Secrets), II. Cilt, 13. böl.

{93} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), IV. Cilt, 1. böl.

{94} a.g.e, 15. böl.

{95} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), III. Cilt, 15. böl.

{96} Bambunun Gölgesi, 11. böl.

{97} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), IV. Cilt, 3. böl.

{98} a.g.e

{99} Daha Hiçbir Şey Görmediniz (You Ain't Seen Nothin' Yet), 7. böl.

{100} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), III. Cilt, 15. böl.

{101} a.g.e

{102} Gizlerin Gizi (The Secret of Secrets), I. Cilt, 13. böl.

{103} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 153-154.

{104} a.g.e

{105} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), II. Cilt, 11. böl.

{106} Yoga: Ruh Bilimi (Yoga: The Science of the Soul), III. Cilt,böl.

{107} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 201-202.

{108} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), II. Cilt, 11. böl.

{109} a.g.e, 9.böl.

{110} a.g.e, 11. böl.

{111} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), IV. Cilt, 8. böl.

{112} a.g.e, 1. böl.

{113} a.g.e, 13. böl.

{114} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 62-63.

{115} Yoga: Ruh Bilimi (Yoga: The Science of the Soul), III. Cilt,7. böl.

{116} Tantra: En Üstün Anlayış (Tantra: The Supreme Understanding), 4. böl.

{117} Devrim (The Revolution), 9.böl.

{118} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), IV. Cilt, 5. böl.

{119} Vedanta - Samadhi'ye Yedi Adım (Vedanta - Seven Steps to Samadhi) 15.böl.

{120} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 199-200.

{121} a.g.e, s.26-37.

{122} a.g.e, s.26-37.

{123} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), I. Cilt, 5. böl.

{124} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), IV. Cilt, 15. böl.

{125} Yaklaşık 2.5 santimlik bir uzunluk ölçüsü. (Çev. n.)

{126} Biçim; tüm parçalarından farklı olan ve parçalarının hiçbirinde var olmayan özelliklere sahip bulunan bütün. (Çev. n.)

{127} Latince. Sonsuza kadar. (Çev. n.)

{128} Lat. Bıktırırcasına; insanı tüketinceye kadar. (Çev. n.)

{129} Gizlerin Gizi (The Secret of Secrets), I. Cilt, 11. böl.

{130} Kitapların Kitabı (The Book of the Books), I.Cilt, 9. böl.

{131} Zazen: Özellikle "soto" ekolü izleyicilerinin tekniği olup, zen meditasyonunun temelini oluşturur. Sözcük anlamı "oturarak meditasyon"dur. Zazen, uyanmaya ve aydınlanmaya ulaşmada en kısa, fakat en zor olan yoldur (Ed. n.)

{132} a.g.e

{133} Portakal Rengi Kitap (The Orange Book), s. 114-115.

{134} Poona, Hindistan'daki 'Osho Commune International'da geçerli olan talimatlar.

{135} Temeller ve Kanatlar (The Roots and the Wings), 10. böl.

{136} Aydınlanmanın Ötesi (Beyond enlightenment), 16. böl.

{137} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), V. Cilt, 3. böl.

{138} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), III. Cilt, 1. böl.

{139} a.g.e

{140} Yoldaki Işık: Himalaya DağlarTnda Konuşmalar (Light on the Path: Talks in the Himalayas).

{141} Aşkınlık Disiplini (The Discipline of Transcendence), IV. Cilt, 3. böl.

{142} Yoldaki Işık: Himalaya Dağları'nda Konuşmalar (Light on the Path: Talks in the Himalayas).

{143} Ezoterik Psikolojisi (The Psychology of Ezoteric), 2. böl.

{144} Kurtuluşlarla. (Çev. n.)

{145} Ani Bir Gök Gürlemesi (A Sudden Clash of Thunder), 2. böl.

{146} İng. Dikkat. (Çev. n.)

{147} İng. gerginlik halinde. (Çev. n.)

{148} Çam Ağaçlarındaki Muhteşem Müzik (The Great Music in the Pines), 3. böl.

{149} Yoga: Alfa ve Omega (Yoga: The Alpha and the Omega), VI. Cilt, 6. böl.

{150} Sırlar Kitabı (The Book of the Secrets), IV. Cilt, 8. böl.

{151} a.g.e

{152} Yoldaki Işık: Himalaya Dağları'nda Konuşmalar (Light on the Path: Talks in the Himalayas).

{153} Kitapların Kitabı (The Book of the Books), IV.Cilt, 10. böl.

{154} Psikolojinin Ötesi (Beyond Psychology), 18. böl.

{155} Gerçek Bilge (The True Bilge), 5. böl.

{156} Tantra Görme Gücü (The Tantra Vision), 1. Cilt, 8. böl.

{157} Rajneesh Upanishad (The Rajneesh Upanishad), 10. böl.

{158} Ah, Bu! (Ah, This), 8. böl.

{159} Yoga: Ruh Bilimi (Yoga: The Science of the Soul), III. Cilt,4. böl.

{160} Yoga: Alfa ve Omega (Yoga: The Alpha and the Omega), IV. Cilt, 10. böl.

{161} Gizli İhtişam (The Hidden Splendor), 11. böl.

{162} Altın Gelecek (The Golden Future), 19. böl.

{163} Satyam-Shivam-Sundram, 7. böl.

{164} a.g.e, 22. böl.