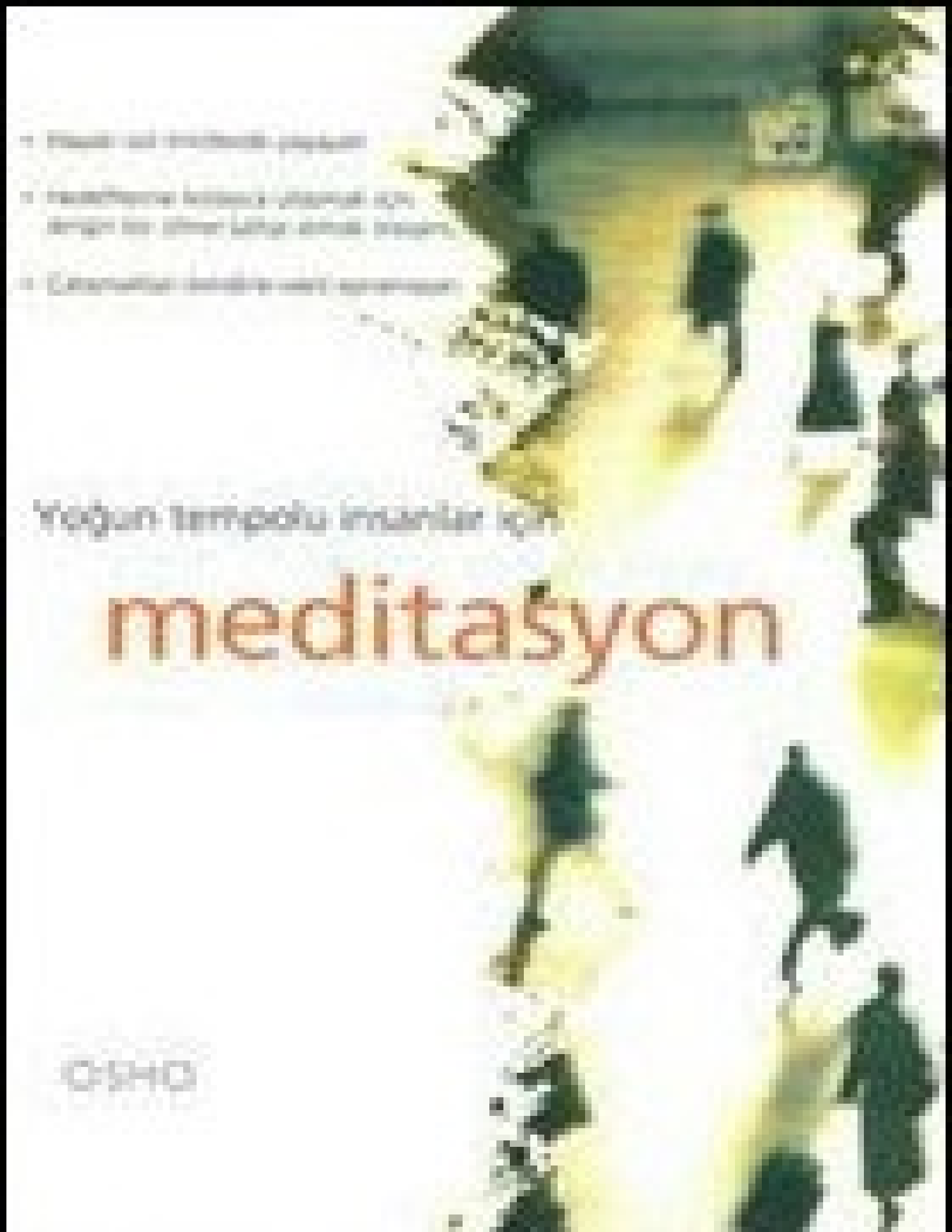

Yoğun temposu insanlar için
meditasyon
OSHO

# YOĞUN TEMPOLU iNSANLAR iÇiN MEDiTASYON

## içindekiler


YOĞUN TEMPOLU iNSANLAR iÇiN MEDiTASYON 1

içindekiler 1

Birinci bölüm -Stresin kaynağını anlamak 2

- maneviyatı aydınlatmak 3
- hırsın patolojisi 4

ikinci bölüm -beden-zihin bağlantısını kurmak 7

- farkındalık ve gevşeme: madalyonun iki yüzü 8
- fazla zorlama 10
- iniş çıkışları kabullen 13
- doğana karşı gelme 14
- mutsuzluğun getirisinin ne olduğunu aramak 16
- değişimi ara, değişmeyenin kıymetini bil 17

üçüncü bölüm -merkezden ilişki kurmak 20

- başkalarıyla yaşamak: kurallar ve kuralların bozulacağı zamanlar 21
- merkezden başla 25
- yapmayı bırak 26
- huzurlu kalp 28
- onun hikayesi 33
- meditasyon yapar gibi sevişmek 36

dördüncü bölüm -günlük yaşama uygun meditasyonlar 41

- doğal ve kolay 41
- nefes bir anahtardır 42
- gevşemiş dikkat 43
- alan yaratmak 46
- bilinçli tatma 47
- içsel gülümseme 47
- güneşle kalk 48
- evet demek 48
- huzursuzluğu serbest bırak 49
- kalple bağlantıyı korumak 50

dur! alıştırma 51
kutudan çıkmak 51
yalnızca dinlemek 52
enerji sütunu 52
sessizliğe gömülmek 53
oyunun tadını çıkarmak 53
çemberi tamamla-bir ayna meditasyonu 56
baştan kalbe git 57
yol savaşçıları için hava boşluğu 60
beşinci bölüm -düğümleri çözmek, içte sükunete kavuşmak için aktif meditasyonlar 61
arınma neden faydalıdır 61
cabbarca meditasyonu 62
güne kahkahayla başla 63
merkezleme oyunu 63
koşmak, yürümek ve yüzmek 65
osho nadabrahma meditasyonu 66
nadabrahma meditasyonu nasıl yapılır 68
çiftler için Nadabrahma 69
sonsöz 69

## Birinci bölüm -Stresin kaynağını anlamak

Gerilimin nedeni senin dışındaki bir şey değil,
gerilim senin içinde olanlarla ilgili.
Hiçbir neden yokken gergin olmak
çok aptalca göründüğü için,
her zaman gerginliğini açıklamanı sağlayacak
dışsal bir neden bulacaksın.
Oysa gerilim senin dışında değil;
biçimsiz yaşam tarzında.

Sürekli geçmişi ya da geleceği düşünüyorsun
ve tek gerçeklik olan
şimdiki zamanı kaçırıyorsun.
Bu gerilim yaratır.

## maneviyatı aydınlatmak

Bilgelik, olgular, sayılar ve bilgiden oluşan bir birikim değil, senin kendi manevi yanının dönüşümüdür.

Biz kendi dışımızda yaşıyoruz, bu nedenle manevi dünyamız karanlıkta kalıyor. İçimize dönersek, dikkatimiz içe odaklanmaya başlarsa, işte o zaman ışık açığa çıkar. Işığı ortaya çıkarmak için gereken herşeye sahibiz; yalnız bir yeniden yapılanma gerekli.

Sanki biri odanı dağıtmış, mobilyalar baş aşağı olmuş, avize yerde. Herşey orda ama yerinde değil. Böyle bir odada yaşamak zor. Eşyaları düzgün bir şekilde ait oldukları yere koymak zorundasın.

İnsanoğlu böyledir: gereken herşeye sahibiz, varoluş herşeyi sağladı. Yaşamlarımızı en üst seviyede yaşamak için tümüyle hazır geliriz ama sadece eşyaları yerli yerine koymadığımız için minimumda yaşarız. Örneğin, dikkatimiz dışarı yönlenmiştir, bu nedenle kendimiz dışında herkesi görebiliriz, oysaki görülecek en önemli şey budur. Başkalarını görmek çok iyi ama önce kendini görmek zorundasın, önce kendin olmak zorundasın. Bu öncelikli noktadan, bu dengeli konumdan başkalarına bakabilirsin, bu sana tamamen farklı bir nitelik kazandıracak.

Demek ki dikkat içe doğru yönlendirilmeli. Kendini keşfetmek budur, dikkatimizin, farkındalığımızın yüz seksen derecelik dönüşüdür. Farkındalığımızı nereye odaklarsak, o alan aydınlanır. Dış dünyaya karşı değilim ama önce iç dünyanın dikkate alınması gerekiyor, dış dünya ikinci sırada geliyor. İç dünyasına özen gösteren bir insan, aynı özeni kolaylıkla dış dünyaya göstermeye de açıktır.

Bilgelik, insanın kendini bilmesidir. Kendini bilmek diğer bütün bilgilerin başlangıcıdır. Işık çemberin ancak bundan sonra yayılmaya başlayıp, giderek genişleyebilir. Bilgeliğinin herşeyi kavradığı bir an gelir, herşeyi içine alır. Bir insan hiçbir kayıp olmadığını, hiçbir eksik olmadığını hissettiğinde, o insan yuvasına kavuşmuştur. Büyük bir gevşeme, huzur, doyum, derin bir tatmin vardır; bir sessizlik hakimdir ama o sessizlik aynı zamanda şarkılarla doludur.

## hırsın patolojisi

Bütün kültürler ve bütün dinler seni kendinle ilgili olumsuzluk hissetmeye koşullandırır. Hiç kimse olduğu gibi sevilmez ya da takdir edilmez. Bir değerin olup olmadığını kanıtlaman beklenir: spor alanında altın madalyalar getirerek, başarı, para, güç, prestij ve saygınlık elde ederek. Kanıtla kendini! Değerin gerçek değil; bu sana öğretilmiş olan bir şey. Değerin kanıtlanmak zorunda.

Bu nedenle insanın içinde kendine karşı büyük bir düşmanlık, büyük bir 'tersi kanıtlanmadıkça, olduğum gibi değersizim' duygusu baş gösterir. Bu rekabetçi dünyada çok az insan başarılı olabilir. Milyonlarca ve milyonlarca insan yarışıyor, kaç tanesi başarıya ulaşabilir? Kaç kişi başkan ya da başbakan olabilir? Milyonlarca insanın yaşadığı bir ülkede yalnızca bir tek kişi başkan olacak ama derinlerde herkes o işi yapmaya can atıyor. Milyonlarca kişi değersiz olduğunu hissedecek. Kaç kişi büyük bir ressam olabilir? Oysa herkesin yaratacağı bir şey var. Kaç kişi Shakespeare, Milton ya da Shelley gibi büyük bir şair olabilir? Oysa herkesin en içteki varlığında şiirsel bir şey var; herkesin dünyaya vereceği bir şiir var. Ancak olay hırsa dönüşürse, hırsın kendisi zaten şiiri öldüren bir şey.

Başarı fikri sana işkence ediyor. İnsanlığın başına gelmiş en büyük felaket: başarı fikri, 'başarılı' olma zorunluluğu. Başarı rekabet etmek zorunda olduğun, savaşmak zorunda olduğun anlamına gelir, dürüst ya da kirli yöntemlerle, nasıl olduğu önemli değil. Başarılı oldun mu, herşey tamam demektir. Önemli olan başarıdır; haince yollardan başarıya ulaşmış olsan bile, bir kez başarılı oldun mu yaptığın herşey makbuldür.

Başarı bütün eylemlerinin niteliğini değiştirir. Başarı kötü araçları iyiye dönüştürür. O zaman tek sorun nasıl başarılı olunacağı, zirveye nasıl ulaşılacağıdır? Doğal olarak çok az insan zirveye ulaşabilir. Herkes Everest'e tırmanmaya çalışıyorsa, kaç kişi orda durabilir? Zirvede fazla yer yok; orda yalnızca bir kişi rahat durabilir. Çabalayan diğer milyonlarca insan kendini yetersiz hissedecek ve ruhunda büyük bir umutsuzluk yer edecek. Bu insanlar olumsuzluk hissetmeye başlayacak.

Bu eğitim biçimi yanlış. Sana verilen, adına eğitim denilen bu şey tamamen zehirli. Okulların ve kolejlerin, üniversitelerin seni zehirliyor. Bunlar sende mutsuzluk yaratıyor; bunlar cehennemlerin üretildiği yerler ama bunu öyle güzel yapıyorlar ki, neler olup bittiğini asla fark etmiyorsun. Yanlış eğitim nedeniyle tüm dünya bir cehenneme dönüştü.

Hırs fikri üzerine kurulu her eğitim yeryüzünde cehennemi yaratacak ve bu oldu da.
Herkes acı çekiyor ve kendini değersiz hissediyor. Bu gerçekten garip bir durum. Kimse değersiz değil ve kimse üstün değil, çünkü her birey benzersizdir, karşılaştırma yapmak mümkün değil. Sen sensin, sen yalnızca sensin, sen başka biri olamazsın. Buna gerek de yok. Ünlü olman gerekmiyor, dünyanın gözünde başarılı biri olman gerekmiyor. Bunların hepsi aptalca fikirler.
Tek ihtiyacın olan şey yaratıcı olmak, sevgi dolu, farkında ve düşünceli olmak... içinden bir şiir yükseldiğini hissedersen, bu şiiri kendin için, kocan için, çocukların için, arkadaşların için yaz ve şiirle ilgili herşeyi unut. Kendi şarkını söyle, dinleyecek kimse yoksa tek başına söyle ve keyfini çıkar! Ağaçlara git, onlar şarkını alkışlayıp, takdir edecek. Kuşlarla, hayvanlarla konuş, onlar asırlardır yaşama ilişkin yanlış kavramlarla zehirlenmiş insanlardan çok daha iyi anlayacak.
Hırslı insan hastalıklıdır. Kendinle ilgili olumsuzluk hissedersin, çünkü böyle hissetmeni sağladılar. Bunu sana yapan annen baban, bu senin genetik mirasın. Bunu sana yapan öğretmenlerin, dini liderlerin de aynı şeyi yaptı. Bunu sana politikacılar yaptı. Bunu o kadar çok insan yapıyor ki, doğal olarak sen de önemsiz olduğun, hiçbir gerçek anlamın ya da değerin olmadığı, kendine has bir anlamın olmadığı fikrini kabul ettin.
Her anne baba her çocuğa, "bir değerin olduğunu kanıtla!" diyor. Var olmak, yalnızca var olmak yeterli değil, bir şeyler yapmak lazım.
Benim yaklaşımım tamamen, gerçekte varoluşun değerli olduğu yönünde. Sen olduğun gibi, varoluşun öylesine önemli bir armağanısın ki, daha fazla ne isteyebilirsin? Bu güzel varoluşta sadece nefes almak, varoluşun seni sevdiğinin, sana ihtiyacı olduğunun yeterli bir kanıtı; yoksa burda olmazdın. Burdasın! Varoluş seni doğurdu. Demek ki çok büyük bir ihtiyaç oluştu ve sen bir boşluğu doldurdun. Sensiz varoluş eksik kalacaktı. Ben bunu söylediğimde, yalnızca sana söylemiyorum: bunu ağaçlara, kuşlara, hayvanlara, sahildeki çakıl taşlarına da söylüyorum. Koskoca sahilde tek bir çakıl taşı eksik olduğunda, sahil aynı olmayacak. Tek bir çiçek eksik olduğunda, evren onun yokluğunu hissedecek.
Her nasılsan öyle değerli olduğunu öğrenmek zorundasın. Ben sana benlikçi olmayı öğretmiyorum, tam tersi. Nasılsan öyle değerli olduğunu hissettiğinde, başkalarının da nasılsa öyle değerli olduğunu hissedeceksin.
İnsanları olduğu gibi kabul et; 'meli', 'malı'ları kaldır, bunlar düşman. İnsanlar o kadar çok 'meli' taşıyor ki: 'bunu yap, şunu yapma!' O kadar çok yaplar ve yapmalar taşıyorsun ki, dans edemiyorsun; yükün çok ağır. Sana o kadar çok ideal ve hedef, mükemmellik idealleri verildi ki, hep yetersiz kalıyorsun. İdeallere kavuşmak tamamen imkansızdır. İdeallari yerine getiremezsin; onları gerçekleştirmenin yolu yoktur. Yani hep yetersiz

kalacaksın.
Mükemmeliyetçi olmak, psikiyatr koltuğuna oturmaya hazır olmak demektir; mükemmeliyetçi olmak, sinir hastası olmak demektir. Oysa bize hep mükemmel olmamız söylendi.
Yaşam bütün kusurlarıyla güzeldir. Hiçbir şey mükemmel değil. Sana söylüyorum: Tanrı bile kusursuz değil, çünkü Tanrı mükemmel olsaydı, Tanrı'nın ölü olduğunu söyleyen Friedrich Nietzche haklı olurdu. Kusursuzluk ölüm demektir! Mükemmellik daha başka bir ilerleme olasılığı yok demektir. Mükemmellik artık herşey bitmiş demektir. Eksiklik büyümenin mümkün olduğunu gösterir. Eksiklik yeni alanların, yeni coşkuların ve maceranın heyecanı demektir. Eksiklik canlı olduğunu, yaşamın devam edeceğini gösterir. Yaşam sonsuzdur, bu nedenle yaşamın sonsuza kadar kusurlu olduğunu söylüyorum. Kusurlu olmak yanlış değil. Kusurlarını kabullendiğinde, kendine karşı olumsuz olma fikri kaybolacak. Yaşadığın andaki durumu kabullen ve bunu gelecekteki bir mükemmellikle, bir gelecek idealiyle karşılaştırma. Nasıl olman gerektiğini düşünme. Bütün hastalığın kaynağı bu, bunu bırak. Sen, bugün olduğun gibisin ve yarın farklı olabilirsin. Bunu bugünden tahmin edemezsin ve ayrıca bunu planlamaya gerek de yok.
Bugünü bütün güzelliğiyle, bütün neşesiyle, bütün acısıyla, ıstırabıyla, coşkusuyla yaşa. Bugünü karanlığıyla, ışığıyla, bütünlüğü içinde yaşa. Nefreti yaşa ve sevgiyi yaşa. Öfkeyi yaşa ve şefkati yaşa. Bu anda ne varsa onu yaşa.
Benim yaklaşımım mükemmellikten değil, bütünlükten yana. Mevcut anı bütünlük içinde yaşa, bir sonraki an burdan doğacak. Bu an bütünlük içinde yaşanmışsa, bir sonraki an daha yüksek bir bütünlük düzeyine, bütünlüğün daha yüksek bir zirvesine ulaşacak. Bir sonraki an nerden gelecek? İçinde olduğun andan doğacak. Gelecekle ilgili herşeyi unut, şimdiki zaman yeter.
İsa, "Yarını düşünme, kırdaki zambaklara bak! Ne kadar güzeller. Görkemli giysileri içinde Kral Süleyman bile bu kadar güzel değildi," diyor. Güzel zambakların sırrı nedir? Sır basit: zambaklar yarını düşünmez, gelecek hakkında hiçbir şey bilmez. Yarın yoktur. Bugün kendi kendine yeter, bu dakika kendi kendine yeter ve senin kendinle ilgili olumsuzluk duygun yok olur.
Unutma, kendin için olumsuzluk hissettiğinde, otomatik olarak başkaları için de olumsuzluk hissedersin. Bu kaçınılmaz bir sonuçtur. Anlaşılması gerekiyor. Kendine karşı olumsuz olan insan, başkasına da olumlu olamaz. Çünkü kendinde bulduğu hataları başkalarında da bulacak, aslında bu hataları başkalarında büyütecek. İntikam alacak. Annen baban seni kendine karşı olumsuz yaptı, sen de intikamını çocuklarından alacaksın, çocuklarını daha da olumsuz yapacaksın.

Böylece, olumsuzluk her kuşakta giderek büyüyor. Her kuşak giderek daha hastalıklı oluyor. Modern insan psikolojik olarak bu kadar acı çekiyorsa, bunun nedeni bu insanlarla ilgili değil. Bu sadece geçmişin tamamen yanlış olduğunu gösteriyor. Bütünüyle geçmişin birikimi. Biz bu hastalıklı geçmişi bırakıp, yeniden başlamadıkça, mükemmelik düşüncesi, idealler, 'yapmalı-etmeli'ler olmadan, on emir olmadan mevcut anda yaşamadıkça, insanoğlu kötü kaderine mahkumdur.

Herkes olumsuz hissediyor. Biri bunu söyleyebilir, diğeri söylemeyebilir. Biri kendisiyle ilgili olumsuz hissettiğinde, başka herşeyle ilgili olumsuz hisseder. Kişinin tavrı olumsuz olur, bu da 'hayır'dır. Olumsuz bir insanı gül bahçesine koy, çiçeğe bakmak yerine, dikenleri sayacaktır. Yapamaz. Bunu beceremez. Tek yaptığı çiçekleri görmezden gelip, dikenleri saymak olur.

Olumsuzluk hissediyorsanız, bütün yaşam karanlık bir geceye dönüşür. Artık şafak yoktur, hiç sabah olmaz. Güneş yalnızca batar, hiç doğmaz. Senin karanlık gecelerinde yıldızlar bile yoktur. Sen yıldızlar hakkında ne söyleyebilirsin? Senin küçük bir mumun bile yok.

Olumsuz insan karanlıkta yaşar, bir çeşit ölümü yaşar. Yavaşça ölür. Yaşamın bu olduğunu düşünür. Kendini değişik şekillerde zehirlemeye devam eder; olumsuz insan kendine zarar verir. Doğal olarak, bu insanla ilişkiye girenler de perişan olur. Olumsuz bir anne, çocuğuna zarar verecektir. Olumsuz bir koca, karısını mahveder; olumsuz bir eş de kocasını mahveder. Olumsuz anne babalar, çocuklarına zarar verir; olumsuz öğretmen öğrencilerine zarar verir.

Yaşamı onaylayacak, yaşamı sevecek, sevgiyi sevecek, bu varoluşu olduğu gibi sevecek, onu önce mükemmel olmaya zorlayacak taleplerde bulunmayacak, yaşamı bütün sınırlarıyla kutlayacak yeni bir insanlık gerekiyor. Şaşıracaksın, yaşamını seversen, yaşam sana kapılarını açmaya başlayacak. Seversen, sırlar sana açıklanacak, gizler eline verilecek. Bedenini seversen, eninde sonunda o bedende oturan ruhun farkına varacaksın. Ağaçları, dağları ve ırmakları sevdiğinde, Tanrı'nın herşeyin ardındaki görünmeyen ellerini eninde sonunda fark edeceksin. Tanrı'nın imzası her yaprağın üzerinde. Yalnız senin görmek için gözlere ihtiyacın var. Yalnızca olumlu gözler görebilir, olumsuz gözler göremez.

Kendini kabullen, yoksa ikiyüzlü olursun. İkiyüzlü olmak nedir? Bir insan bir şey söyler, başka bir şeye inanır ve tam tersini yaşar. Hiçbir şeyi bastırma, içinde olumsuz hiçbir şey yok. Varoluş bütünüyle olumludur. İçinde en gizli olanı ifade et. Kendi şarkını söyle, şarkının ne olduğuna aldırma. Kimsenin şarkını alkışlamasını bekleme, gerek yok. Şarkı söylemek ödülün kendisi olmalı.

Gerçekten yaşamak istiyorsan, kalbinde derin bir 'evet'e ihtiyacın olacak. Yalnızca bu

'evet' yaşamanı sağlayacak. Bu senin gıdan olacak, sana hareket edecek yer açacak. Yalnızca izle, 'evet' kelimesini tekrarlarken bile içinde bir şeyler açılmaya başlar. 'Hayır' de, bir şey büzüşür. Hayır de, hayırı tekrarla, hayır dedikçe kendini öldürüyorsun. Evet dediğin anda oluk oluk taştığını hissedeceksin. Evet dediğin anda sevmeye, yaşamaya, var olmaya hazırsın.

Bana göre her birey mükemmeldir ve tekdir. Bireyleri karşılaştırmam; karşılaştırma yapmak benim tarzım değil, çünkü karşılaştırma her zaman çirkin ve vahşicedir. Sana başkalarından daha üstün olduğunu söylemeyeceğim, başkalarından aşağı olduğunu da söylemeyeceğim. Sen yalnızca sensin, sana bu halinle ihtiyaç duyuluyor. Sen benzersizsin, diğer herkes gibi.

## ikinci bölüm -beden-zihin bağlantısını kurmak

İnsanlar neden bu kadar yorgun görünüyor?
Hepsi savaşıyor. Dinin sana savaşmayı
öğretiyor, yetiştirilişin tamamen
çatışma üzerine kurulu, çünkü ego
ancak mücadele yoluyla yaratılabilir.
Gevşediğinde, ego ortadan kaybolur.
Gevşemek, egosuz olmak demektir.
Irmakla birlikte hareket edersen,
bir ego yaratamazsın.
Ego doğaya aykırı bir fenomendir;
egoyu yaratmak çok büyük enerji gerektirir ve
onu korumak da çok büyük enerji gerektirir.
Bir egoya sahip olmak çok pahalı bir olaydır.
Bütün yaşamını ona harcarsın.

### farkındalık ve gevşeme: madalyonun iki yüzü

Neden gerginsin? Bütün o düşünce ve korkulardan oluşan kimliğin, ölüm, iflas, dolar

düşüyor...bunlar senin gerilimlerin ve bedenini de etkiliyor. Bedenin de geriliyor, çünkü beden ve zihin birbirinden ayrı iki varlık değil. Beden-zihin tek bir sistemdir, zihin gerildiğinde, beden de gerilir.

Farkındalık ve gevşeme madalyonun iki yüzüdür. İkisini birbirinden ayıramazsın. Farkındalıkla başlayabilirsin, ondan sonra gevşemeye başladığını göreceksin.

Farkındalık seni zihinden ve zihnin kimliklerinden uzaklaştırır. Doğal olarak beden gevşemeye başlar. Artık bağlı değilsindir, gerilimler farkındalığın ışığında varlığını sürdüremez.

Diğer taraftan da başlayabilirsin. Sadece gevşe...bütün gerilimleri bırak... gevşedikçe, mutlak bir farkındalığın içinde yükseldiğini görmek seni şaşırtacak. Ancak farkındalıkla başlamak daha kolaydır; gevşemeyle başlamak biraz zordur, çünkü gevşeme çabası bile belli bir gerilim yaratır.

Amerika'da You Must Relax (Gevşemelisiniz) diye bir kitap var. Şimdi, zorunluluk varsa, nasıl gevşeyebilirsin? Zorunluluk seni gerecek; kelimenin kendisi derhal gerilim yaratır. "Yapmalısın" Tanrı'nın on emrinden biri gibi geliyor. Kitabı yazan kişi gevşeme hakkında hiçbir şey bilmiyor olabilir, gevşemenin karmaşıklığı hakkında hiçbir şey bilmiyor olabilir.

Bu nedenle Doğu'da biz meditasyona asla gevşemeyle başlamayız; meditasyona farkındalıktan yola çıkarak başlarız. O zaman gevşeme kendi ahengi içinde gelir; sen getirmek zorunda kalmazsın. Yapmak zorundaysan, belli bir gerilim olacak. Kendiliğinden olmalı; ancak o zaman tam bir gevşeme olacaktır ve olur.

İstiyorsan gevşeyerek başlamayı deneyebilirsin ama hiçbir 'zorunluluk' fikri olmamalı. Gevşeyerek başlamak zordur ama denemek istersen, nasıl başlaman gerektiğine ilişkin bir fikrim var. Bir sürü Batı'lıyla çalışıyorum ve bu insanların Doğu'ya ait olmadığı, Doğulu bilinç akışını bilmediği gerçeğini fark ettim; onlar farkındalığın ne olduğunu hiç bilmeyen farklı bir kültürden geliyorlar.

Özellikle Batılılar için, Dinamik Meditasyon gibi meditasyonlar düzenledim. Meditasyon kamplarına rehberlik ederken, Cabbarca meditasyonunu ve Kundalini meditasyonunu kullandım. Gevşeyerek başlamak istiyorsan, önce bu meditasyonların yapılması gerekiyor. Bu meditasyonlar zihnindeki ve bedenindeki bütün gerilimi alacak. Bundan sonra gevşemek çok kolay. Ne kadar çok şey tuttuğunu bilmiyorsun, gerilimin nedeni bu.

Dağlardaki kamplarda Cabbarca meditasyonunu yaptırdım. Bunu şehirde yapmak zor, çünkü komşular çılgına dönüyor. Polisi arayıp, "Bütün hayatımız mahvoldu!" demeye başlıyorlar. Halbuki kendi evlerinden çalışmaya katılmış olsalar, içinde yaşadıkları delilikten kurtulacaklarını bilmiyorlar! Oysa deliliklerinin farkında bile değiller.

Cabbarca meditasyonu sırasında herkesin aklına gelen herşeyi yüksek sesle söylemesine

izin verildi. İnsanların söylediği alakasız, saçma şeyleri duymak o kadar eğlenceliydi ki, çünkü tek tanık bendim. İstediğin herşeyi yapabiliyordun, tek koşul başka birine dokunmamaktı. İnsanlar herşeyi yapıyordu...biri başının üstünde duruyordu, başka biri elbiselerini çıkarıp, bir saat boyunca çıplak halde etrafta koştu.

Adamın biri hergün karşımda otururdu, bankacıydı ya da ona yakın bir mesleği vardı. Meditasyon başladığında yapacağı şeyin düşüncesiyle önce gülümsüyordu. Sonra telefonunu alıp, Alo, alo...' diyordu, gözünün ucuyla bana bakmaya devam ediyordu. Meditasyonunu bozmamak için ona bakmamaya çalışıyordum. Adam hisselerini satıyordu, satın alıyordu, bütün bir saati telefonda geçiriyordu.

Herkes içinde tuttuğu bütün garip şeyleri yapıyordu. Meditasyon bittiğinde, on dakikalık bir gevşeme süresi vardı. Bu on dakika içinde insanlar bilinçli alınmış bir karar olmadan yatıyordu, çünkü tamamen tükenmiş oluyorlardı. Bütün süprüntü atılıyordu, böylelikle belli bir temizlenme hissediyor ve gevşiyorlardı. Binlerce insan sessizlik içinde yatıyor...orda bin kişi olduğunu anlamazsınız bile.

İnsanlar bana gelip, şöyle derdi, 'Şu on dakikayı uzat, çünkü hayatımız boyunca böyle bir gevşeme, böyle bir keyif yaşamadık. Farkındalığın ne olduğunu anlayacağımızı bile hiç düşünmemiştik ama o gevşemeden sonra farkındalığın geldiğini hissettik.

Yani gevşeyerek başlamak istiyorsan, önce bir boşaltım sürecinden geçmek zorundasın: Dinamik meditasyon, Kundalini ya da Cabbarca.

Cabbarca kelimesinin kaynağını bilmeyebilirsin; bu kelime Cabbar adında bir Sufi'den geliyor. Yaptığı tek meditasyon buydu. Ne zaman biri gelse, 'Otur ve başla,' derdi, insanlar onun neyi kastettiğini bilirdi. Hiç konuşmazdı, hiç nutuk atmazdı; insanlara sadece anlamsız konuşmayı öğretirdi. Örneğin, kırk yılda bir, bir gösteri yapardı. Yarım saat boyunca uydurma bir dilde, ne kadar saçma sapan şey varsa konuşurdu; aklına ne gelirse söylemekten başka bir şey yapmazdı. Onun tek öğretisi buydu ve bu öğretiyi anlayanlara yalnızca, 'Otur ve başla,' derdi.

Cabbar birçok insanın tamamen sessiz olmasına yardım etti. Ne kadar uzun konuşabilirsin? Zihin sonunda boşalıyor. Yavaş yavaş derin bir hiçlik... ve bu hiçlik içinde bir farkındalık kıvılcımı ortaya çıkıyor. Bu kıvılcım her zaman var ama etrafı anlamsız konuşmalarınla kuşatılmış durumda. Bu boş konuşmaların temizlenmesi gerekiyor; bunlar senin zehirin.

Aynı şey beden için de geçerli. Bedeninde gerilim var. Yalnızca bedeninin istediği her türlü hareketi yaparak başla. Hareketleri yönlendirmemelisin. Bedenin dans etmek, yürümek, koşmak, yerde yuvarlanmak istiyor olabilir, bunu değiştirmemelisin, sadece bunun olmasına izin vermelisin. Bedenine, 'Özgürsün, ne istiyorsan onu yap,' dediğinde olanlar

seni şaşırtacak. 'Tanrım, bedenim bütün bu hareketleri yapmak istiyordu ama ben engelliyordum, gerginliğimin nedeni buydu.'
Bu demek oluyor ki, iki tür gerilim var, bedensel gerilimler ve zihinsel gerilimler. Gevşemeye başlamadan önce her ikisinin de boşaltılması lazım ki gevşeme seni farkındalığa taşıyabilsin.
Ancak farkındalık tarafından başlamak çok daha kolaydır ve özellikle farkındalık sürecini anlayabilenler için çok basittir. Farkındalığını gün boyunca nesnelere yönelik kullanıyorsun. Arabalar, trafik. Trafikte bile sağ kalabiliyorsun! Bu delilikten başka bir şey değil. Farkında olmadan farkındalığını kullanıyorsun ama sadece dışardaki nesneler için. İçerdeki trafik için de aynı farkındalığın kullanılması gerekiyor. Gözlerini kapadığında içerde bir düşünce, duygu, rüya ve hayaller trafiği var; hepsi yanıp sönmeye başlar.
Dış dünyada her ne yapıyorsan, iç dünyada da tamamen aynısını yapacaksın ve sen de tanıklık edeceksin. Bunun tadına bir kez varıldığında, tanık olmanın keyfi o kadar büyük, o kadar başka dünyalara aittir ki, sen de daha çok derinlere inmek isteyeceksin. Her vakit bulduğunda, iç dünyana daha da fazla girmek isteyeceksin.
Olay herhangi bir duruş, herhangi bir tapınak, kilise ya da sinagog meselesi değil. Otobüste ya da trende otururken, yapacak hiçbir şey olmadığında, sadece gözlerini kapa. Böylece gözlerin dışarı bakmaktan yorulmaz ve kendini izlemek için yeterince zamanın olur. Bunlar, en güzel deneyimlerin yaşandığı dakikalar olacak.
Yavaş yavaş, farkındalık geliştikçe, bütün kişiliğin değişmeye başlar. Kayıtsızlıktan farkındalığa geçiş, en büyük sıçramadır.
Tek yapman gereken, her durumun farkında olmayı öğrenmek. Farkındalığı geliştirmek için her türlü durumdan yararlan.

## fazla zorlama

Mutsuz olmak, mutlu olmaktan daha fazla enerji gerektirir. Mutluluk doğaya ait bir durumdur, aslında mutlu olmak için enerji harcamaya gerek yoktur, çünkü mutluluk doğaldır. Mutsuz olmak enerji gerektirir, çünkü mutsuzluk doğal değildir. Ne kadar doğal olursan, o kadar az enerjiye ihtiyacın olur; doğaya uzak olmak istedikçe, enerji gereksinimin aynı oranda artar.
Ayaklarının üstünde duruyorsan, daha az enerjiye ihtiyacın olur; başının üstünde durmaya çalış, enerji ihtiyacın artar. Ne zaman daha fazla enerjiye gereksinimin olduğunu görecek

olsan, doğaya aykırı bir şey yapmaya çalıştığını bil. Meditasyon enerji gerektirmez, çünkü meditasyon edilgendir, hareketsizdir, sessizdir. Hiçbir şey yapmıyorsun, neden enerjiye ihtiyacın olsun ki?

Öfke enerji gerektirir, düşünmek enerji gerektirir, şiddet enerji gerektirir, çünkü doğaya aykırı bir şey yapıyorsun. Akıntıya karşı yüzmek gibi bir şey. Nehirle birlikte akıyorsan, enerjiye ihtiyaç duyulmaz. Nehir seni götürür. Akıntıya karşı yüzmeye çalışıyorsan, o zaman çok büyük enerjiye ihtiyacın olacak, çünkü akıntıya karşı savaş veriyorsun.

İnsanlar neden bu kadar yorgun görünüyor? Hepsi savaşıyor. Dinin sana savaşmayı öğretiyor, yetiştiriliş biçimin tamamen çatışmaya dayalı, çünkü ego yalnızca çatışma yoluyla yaratılabilir. Gevşediğinde ego yok olur. Gevşemek egosuz olmak demektir. Irmakla birlikte aktığında ego yaratamazsın. Ego doğaya aykırı bir olaydır; egoyu yaratmak çok büyük bir enerji gerektirir ve onu sürdürmek de çok büyük enerji gerektirir. Bir egoya sahip olmak çok pahalı bir olaydır. Bütün yaşamın bunun için harcanır gider.

Sana söylemek istediğim birinci şey, farkındalığın enerji gerektirmediği. Şaşıracaksın; farkında olmama hali enerji gerektirir. Meditasyon enerji gerektirmez; düşünmek enerji gerektirir. Gevşemek için hiç enerjiye gerek yoktur! Gerilim enerji gerektirir, heyecan enerji gerektirir.

İşin esasını kaçırma. Farkında olmak için çaba göstermek gerekmez. Çabaladığında, kendi içinde gerilimler yaratırsın. Bütün çabalar gerilim yaratır. Farkında olmaya uğraşıyorsan, kendinle savaşıyorsun demektir. Farkındalık çabanın bir yan ürünü değildir; farkındalık bırakmanın güzel kokusudur. Farkındalık teslimiyetin, gevşemenin çiçeğidir.

Gevşemiş bir halde sadece sessizce otur, hiçbir şey yapmadan...farkındalık oluşmaya başlayacak. Farkındalığı bir yerden çıkarmak zorunda değilsin, bir yerden getirmek zorunda değilsin. Farkındalık hiçlikten üzerine dökülecek. Sen otur, sessiz ol yeter. Farkındalık senin kendi içindeki kaynaklardan fışkıracak.

Sessiz oturmanın çok zor bir iş olduğunu anlıyorum; düşünceler üşüşüp duruyor. Bırak düşünceler gelsin! Düşüncelerinle savaşma, böylece hiç enerjiye ihtiyacın olmayacak. Yalnızca gelmelerine izin ver, başka ne yapabilirsin ki? Bulutlar gelir, bulutlar gider; bırak düşünceler gelsin ve bırak nereye istiyorlarsa oraya gitsinler. Korunmaya çalışma ve düşünceler gelmeli mi yoksa gelmemeli mi tavrı içinde olma. Yargılayıcı olma. Bırak düşünceler gelsin ve bırak gitsin. Kendini tamamen boşalt. Düşünceler geçecek, gelip gidecekler ve sen yavaşça onların geliş gidişinden etkilenmediğini göreceksin. Sen düşüncelerin geliş gidişinden etkilenmediğinde, düşünceler yok olmaya başlar, buharlaşır...bunun nedeni senin çabaların değil, soğukkanlı, sakin boşluğun, gerilimsiz halin.

Gevşemenin çok büyük enerji gerektireceğini zannetme. Gevşeme nasıl enerji gerektirebilir? Gevşeme, basit haliyle hiçbir şey yapmıyorsun demektir.
Sessizce oturarak,
Hiçbir şey yapmayarak,
Bahar gelir
Ve otlar kendiliğinden büyür...
Bu mantra kalbinde yer etsin. Meditasyonun özü budur, Sessizce oturarak... hiçbir şey yapmayarak...bahar gelir...ve otlar kendiliğinden büyür... Herşey olur! İşi yapacak olan sen değilsin.
Farkındalığı hedefin haline getirme, aksi takdirde vermek istediğim esası atlamış olursun.
Zamanı geldiğinde, bahar geldiğinde, otlar kendi ahengi içinde büyür. Otları topraktan çekmen gerekmiyor. Bütün yapman gereken gevşemenin ve bırakmanın yollarını öğrenmek.

**seçim yapma**

Seçim yaptığın anda, artık tam değilsin; bir şey reddedildi, bir şey seçildi. Taraf oldun; bir şeye karşılık, başka bir şeyi seçtin. Artık tam değilsin; bölündün.
'Meditasyonu seçiyorum ve artık öfkelenmeyeceğim," diyorsun. Sonucun mutsuzluk olacağı kesin. Meditasyon olmayacak, yalnızca mutsuzluk olacak! Şimdi de meditasyon adı altında mutsuz olacaksın, insan mutsuzluğuna güzel isimler bulabilir.
Seçim yapmanın kendisi mutsuzluktur. Seçeneksiz olmak, çok mutlu olmaktır. Bunu gör! Bunu olabildiğince derinlemesine incele ve seçme eyleminin kendisinin mutsuzluk olduğunu gör. Mutluluğu seçtiğinde bile, mutsuzluk yaratılacak. Hiçbir şey seçme ve neler olduğunu gör.
Seçim yapmamak çok zordur. Sürekli seçim yapıyoruz; bütün yaşamımız bir seçimler dizisi oldu. Biz seçim yapmazsak, bizim adımıza kim seçim yapacak? Biz karar vermezsek, bizim adımıza kim karar verecek? Biz savaşmazsak, bizim adımıza kim savaşacak? Aptalca bir fikre inandık: varoluş bize düşman ve biz savaşmak zorundayız. Varoluşun karşısında kendimizi sürekli korumak zorundayız.
Varoluş sana düşman değil. Sen bu okyanusta ufacık bir dalgasın, varoluştan ayrı değilsin. Varoluş sana nasıl düşman olabilir? Sen onun parçasısın! Sana hayat veren varoluş, anne çocuğuna düşman olabilir mi?

Varoluş bizim yuvamızdır; biz ona aitiz, o da bize. Bu yüzden endişelenmeye gerek yok, kişisel niyetler ve kişisel hedefler için savaşmaya gerek yok. İnsan bu duyguyla güneşin altında, yağmurda, rüzgarda gevşeyebilir. İnsan bunu bilerek gevşeyebilir. Biz ne kadar güneşin parçasıysak, güneş de o kadar bizim parçamız; biz ne kadar ağaçların parçasıysak, ağaçlar da o kadar bizim parçamız. Bütün varoluşun birbiriyle dayanışma içinde olduğunu gör yeter; varoluş muazzam karmaşık bir ağ ama herşey, başka herşeyle bağlantılı. Hiçbir şey ayrı değil. O zaman seçim yapmanın anlamı ne? Bütünlüğün içinde sadece olduğun şeyi yaşa.

Sen kendi içinde zıt kutuplar keşfettiğinde problem yaşanır ve mantıklı zihin, 'Ben nasıl her ikisi birden olabilirim?' der. Bir keresinde biri bana, 'Ne zaman âşık olsam, meditasyon bozuluyor. Ne zaman meditasyon yapsam, aşka olan ilgimi yitiriyorum. Ne yapmalıyım? Hangisini seçmeliyim?' dedi.

Seçim yapma düşüncesi, kutupların varlığıyla ilgilidir. Evet, bu doğru: âşık olursan, meditasyonu unutma eğilimi göstereceksin ve meditasyon yaparsan, aşka olan ilgini yitireceksin. Yine de seçim yapmaya gerek yok! Aşka doğru gittiğini hissettiğinde, aşka git, seçim yapma! Seçim yapmaya gerek yok.

Hiçbir zaman her ikisine birden istek duyulmaz. Bu anlaşılması gereken çok önemli bir durumdur: hiçbir zaman her ikisine birden istek duyulmaz. Bu imkansız, çünkü aşk başka biriyle birlikte olma arzusudur; aşk başka birine odaklanmaktır. Meditasyon diğer kişiyi unutup, kendine odaklanmak demektir. Bu iki arzu aynı anda ortaya çıkamaz.

Başka biriyle birlikte olmak istediğinde, bu kendinden bıktığını gösterir. Kendi başına kalmak istediğindeyse, diğer insandan bıktın demektir. Bu güzel bir uyum! Başka biriyle olmak, içinde derin bir yalnızlık arzusu yaratır. Sevgililere sorabilirsin, bütün sevgililer zaman zaman yalnız kalma isteği duyduğunu hisseder. Ancak yalnız olmaktan korkarlar, çünkü yalnızlığın sevgiye ters düştüğünü düşünürler. Hem sonra sevgilin ne der? Diğer kişi incinebilir. Bu yüzden rol yaparlar. Yalnız kalmak istemelerine, kendilerine ait bir alan yaratmak istemelerine rağmen, rol yaparlar ve birlikte olmaya devam ederler. Bu numara yanlıştır, sevgiyi yok eder. İlişkini sahteleştirir.

Yalnız kalmak istediğini hissettiğinde, karşındaki insana bütün sevgi ve saygınla, 'İçimde yalnız kalmak için büyük bir istek var, bu duygunun peşinden gitmek zorundayım. Bu bir seçenek meselesi değil. Lütfen kırılma. Seninle bir ilgisi yok; bu tamamen benim kendi iç ritmimle ilgili," diye anlat.

Bunu yapmak, diğer insanın da sana karşı samimi ve dürüst davranmasına yardımcı olacak. Bir insanı gerçekten seviyorsan, yavaş yavaş ritimler bir birliktelik içinde hareket etmeye başlar. İşte mucize, âşkın büyüsü budur. İki insan arasında gerçek bir sevgi varsa,

bu sonuç kaçınılmazdır. İki insan, birlikte olma arzusuyla, ayrı kalma arzusunun aynı zamanlarda ortaya çıktığını görmeye başlar. İki insan tek bir ritim haline gelir: bazen bir araya gelip, birlikte olup, kendileriyle ilgili herşeyi unutarak ve birbirinin içinde eriyerek; bazen de birbirlerinden doğup, kıpırdanarak, geri çekilerek, kendi alanlarına geçip, kendileri olarak, meditasyon yaparak.
Meditasyonla aşk arasında seçim yapılamaz. Her ikisinin de kendi ritmi içinde yaşanması gerekir. İçinde hangisi yükseliyorsa, o anda hangisi daha derin bir özlem uyandırıyorsa, o özlemin peşinden git.

## iniş çıkışları kabullen

İnsan yaşamdaki iniş çıkışlar karşısında daha kabullenici olmak zorunda. Bir ritim var: bazen uyum içinde olduğunu hissedeceksin, bazen uyum içinde olmadığını hissedeceksin; bu doğal. Gece ve gündüz, yaz ve kış gibi. İnsan herşeyin karanlık tarafını öğrenmek zorunda. Karanlık tarafı kabullenmezsen, gereksiz yere huzursuz olursun ve bu huzursuzluk işleri çok daha karmaşık bir hale getirir.
Güzel bir şey olduğunda, bunu kabul et, minnettarlık duy; olmadığında, bunu da kabul et ve bunun yalnızca bir dinlenme süreci olduğunu bilerek minnetarlık duymaya devam et. Bütün gün çalıştın ve gece uyuya kaldın. Çalışıp para kazanamıyorsun, bin tane işi aynı anda yapamıyorsun ve yapacak bir sürü iş var diye mutsuz olma. Bunun için endişelenme! Endişelenen insanlar var. Ondan sonra uykuları kaçıyor, bunun onlara hiçbir faydası yok. Gece uykusunu alamayan bir insan, sabah kendini bitkin hisseder. Bütün günü unutup, geceyi dinlenme zamanı olarak kabul ederek derin bir gevşeme yaşayan biri, ertesi sabah yeni gözlerle ve yeni bir varlıkla yeniden yaşamaya başlayacaktır.
Herşeyin bir dinlenme süresi olduğunu her zaman hatırla. Dinlenme süresi eyleme ters bir şey değildir; dinlenme süresi enerji, canlılık ve yeni yaşam verir.

## doğana karşı gelme

Psikolog Hans Selye bütün yaşamı boyunca tek bir problem üstünde çalıştı, o da stres. Selye çok etkileyici sonuçlar elde etti. Birincisi, stresin her zaman yanlış olmadığı; stres

güzel biçimlerde kullanılabilir. Stres ille de olumsuz bir şey değildir, stresin her zaman olumsuz olduğunu düşünmek doğru olmaz, o zaman problem yaratırız. Aslında stres bir atlama taşı olarak kullanılabilir, yaratıcı bir güç olabilir. Genellikle bize stresin kötü bir şey olduğu öğretildi, o kadar ki, herhangi bir nedenle stres altında olduğunda korkuyorsun. Korkun durumu daha da stresli bir hale getiriyor; bunun faydası yok.

Örneğin, ekonomik problemler stres yaratıyor olabilir. Biraz gerilim, biraz stres olduğunu hissettiğin anda, bundan korkuyorsun. Kendi kendine, 'Gevşemek zorundayım,' diyorsun. Şimdi, gevşemeye çalışmanın yararı olmayacak, çünkü gevşeyemezsin; aslında gevşemeye çalışmak yeni bir strese neden olacak. Stres orda ve sen gevşemeye çalışıyorsun ve yapamıyorsun, yani problemi büyütüyorsun.

Stres varsa, onu yaratıcı bir enerji olarak kullan. Önce stresi kabul et; onunla mücadele etmeye gerek yok. Stresi kabullen, olduğu gibi onayla. Stres yalnızca, 'Ekonomik problemler var, bir şeyler ters gidiyor, zor durumda kalabilirsin,' diyor. Stres yalnızca bedenin durumu üstlenmeye hazırlandığının bir göstergesi. Sen gevşemeye çalıştığında, ağrı kesici ya da yatıştırıcı aldığında, bedenine karşı çıkıyorsun.

Beden, orda bekleyen belli bir durumla, belli bir zorlukla baş etmek için hazırlık yapıyor. Zorluğun tadını çıkar! Bazı geceler uyuyamasan da, endişelenmeye gerek yok. Stresten yükselen enerjiyi kullan: bir aşağı bir yukarı yürü, koşmaya git, yürüyüşe çık. Yapmak istediğin şeyi, zihninin yapmak istediği şeyi planla. Uyumaya çalışmak yerine, ki bu zaten mümkün değil, durumu yaratıcı bir biçimde kullan. Zihin yalın bir şekilde bedenin bir problemle uğraşmaya hazır olduğunu söylüyor; şimdi gevşemenin sırası değil. Gevşeme daha sonra olabilir.

Aslında stresini bütünüyle yaşadığında, otomatik olarak gevşeyeceksin; ancak bu kadar dayanabilirsin, ondan sonra beden otomatik olarak gevşer. Tam ortasında gevşemek istediğinde sorun yaratırsın; beden orta yerde gevşeyemez. Bu nerdeyse bir olimpiyat koşucusunun hazırlanması gibi bir şey, işaretin verilmesini bekliyor, ondan sonra fırlayacak, rüzgar gibi koşacak. Koşucu stres içinde; şimdi gevşemenin sırası değil. Yatıştırıcı alırsa, yarışta hiçbir şey yapamayacak. Gevşerse ya da Transandantal Meditasyon yaparsa yarışı tamamen kaybedecek. Koşucu stresini kullanmak zorunda: stres kaynıyor, enerji topluyor. Koşucu giderek canlanıyor, güç topluyor. Şimdi bu stresin üstüne oturup, onu bir enerji, bir yakıt olarak kullanmak zorunda.

Selye bu tür strese yeni bir ad verdi: buna 'östres' (eustress) diyor, öfori (euphoria) gibi. Bu olumlu bir stres. Koşucu yarışı bitirdikten sonra derin bir uykuya dalar; problem çözüldü. Artık problem yok, stres kendi ahengi içinde ortadan yok oldu.

O zaman bunu da dene: stresli bir durum olduğunda çıldırma, durumdan korkma. Stresin

içine gir ve onu mücadele etmek için kullan. İnsan çok büyük bir enerjiye sahiptir, enerjin kullandıkça artar.
Stresli bir durum olduğunda savaş, elinden gelen herşeyi yap, çılgınca içine gir. Strese izin ver, kabullen ve buyur et. Stres iyidir, seni mücadeleye hazırlar. Bunu çözdüğünde şaşkınlığa düşeceksin: muhteşem bir gevşeme yaşanıyor ve bu gevşemenin nedeni sen değilsin. Belki iki üç gün uyuyamıyorsun ama sonra kırk sekiz saat uyanamıyorsun, bunun zararı yok!
Bir sürü yanlış fikir taşımaya devam ediyoruz. Örneğin, herkes her gün günde sekiz saat uyumak zorunda. Bu duruma bağlı. Uykuya hiç ihtiyaç duyulmayan durumlar vardır: evin yanıyor ve sen uyumaya çalışıyorsun. Bu şu anda mümkün değil, mümkün olmamalı, aksi takdirde yangını kim söndürecek? Ev yanarken, bunun dışındaki herşey bir kenara bırakılır; birden bedenin yangınla mücadele etmeye hazırdır. Uykun gelmeyecek. Yangın söndürülüp, herşey yoluna girdiğinde, uzun süre uyuyabilirsin ve bu olur.
Ayrıca herkesin uyku ihtiyacı aynı değil. Az sayıda insan iki saat, üç saat, dört saat, beş saatle yetinebiliyor. Diğerleri altı, sekiz, on, on iki saate ihtiyaç duyuyor. İnsanlar farklı, bunun ölçüsü yok. İnsanlar stresi de değişik şekillerde deneyimliyor.
Dünyada iki tür insan var: bir tanesi yarış atı tipi olarak adlandırılabilir, diğeri de kaplumbağa tipidir. Yarış atı olan tipin hızlı hareket etmesine, olayların üstüne hızla gitmesine izin verilmezse, stres yaşar; kendi süratine göre gitmesi gerekir. Sen bir yarış atıysan, gevşeme ya da benzeri şeyleri unut; bunlar sana göre değil. Bunlar kaplumbağalar için! Senin doğan buysa, sen sadece bir yarış atı ol. Kaplumbağaların tadını çıkardığı zevkleri düşünme; bu sana göre değil. Bir kaplumbağa, yarış atı gibi davranmaya başlarsa, o da aynı sorunla karşılaşacak!
Doğanı kabullen. Bir dövüşçü, bir savaşçıysan, öyle davranmak zorundasın, senin zevkin bu. Korkmaya gerek yok, bütün kalbinle içine gir. Piyasada rekabete giriş, yapmak istediğin herşeyi yap. Sonuçlardan korkma ve stresi kabullen. İnsan kendi yapısını bilmek zorunda. Bu bir kez anlaşıldığında problem kalmaz; o zaman insan düz bir çizgide gidebilir.

## mutsuzluğun getirisinin ne olduğunu aramak

Kendin için mutsuzluk yaratmaya devam ettiğini görüyorsan, bundan bir çıkarın olmalı; yoksa neden mutsuzluk yaratasın? Bazen mutsuzluğun sana çok büyük yararları olabilir.

Bu yararların farkında olmayabilirsin, bunlardan habersiz olabilirsin, düşünmeye devam edersin, 'Neden mutsuzluk yaratıp duruyorum?' Mutsuzluğunun sana istediğin bir şeyi verdiğinin farkında değilsin.

Örneğin, ne zaman mutsuz olsan, insanlar sana sevgiyle yaklaşır. Mutsuzsan kocan gelip elini başının üstüne koyar, okşar. Sevgi doludur, sana özen gösterir. Mutsuz olmanın bir sürü yararı vardır.

Yalnızca etrafına bak. Sabahları çocuklar okul servisi geldiği anda mide ağrısı çekmeye başlıyor ve okula gitmek zorundalar. Bunu biliyorsun! Johnny'nin neden mide ağrısı çektiğini biliyorsun. Durum senin için de aynı. Senin durumun biraz daha karmaşık, biraz daha kurnazca, biraz daha mantıklı ama sonuçta aynı.

İnsanlar yaşamlarında başarısızlığa uğramaya başladığında, yüksek tansiyon, kalp krizi ve benzeri bir sürü problem yaratıyor. Bu problemler bahanedir. Hiç fark ettin mi? Kalp krizi ve yüksek tansiyon çoğunlukla kırk iki yaş civarında ortaya çıkıyor. Neden kırk iki yaşına yakın? Sağlıklı bir insan aniden kalp krizine kurban gidiyor.

Kırk iki yaşında hayat belli bir sonuca geliyor, başarısızlığa uğradın ya da başarılı oldun. Kırk iki yaşından sonra fazla umut yok: para sahibi olduysan, bu yaşa gelinceye kadar kazandın. O muhteşem enerji ve güç günleri geride kaldı. Otuz beş yaş zirvedir. Bir yedi yıl daha verebilirsin; aslında yedi yıldır zaten tepeden aşağı iniyorsun. Yapabileceğin herşeyi yaptın. Şimdi yaş kırk ikiye geldi ve birden başarısız olduğunu görüyorsun.

Şimdi bazı bahanelere ihtiyacın var...hemen bir kalp krizi gelir. Bu büyük bir nimettir, Tanrı'nın lütfudur. Şimdi yatağa girip, 'Ne yapabilirim? Kalp krizi herşeyi berbat etti. Tam herşey yolunda giderken, tam başarıya ulaşmak üzereyken, şöhret ya da para sahibi olacakken, bu kalp krizi geldi,' diyebilirsin. Şimdi kalp krizi güzel bir mazeret oldu; kimse senin hatalı olduğunu, çok çalışmadığını, yeterince zeki olmadığını söyleyemez. Kimse sana buna benzer bir şey söyleyemez. Şimdi insanlar sana şefkat duyacak; hepsi sana karşı nazik olacak ve 'Ne yapabilirsin ki? Kader işte," diyecekler.

Mutsuzluk tekrar tekrar seçilir, çünkü sana bir şey verir. Sana verdiği şeyi görmek zorundasın, ancak o zaman mutsuzluğu bırakabilirsin. Mutsuzluğunun sana verdiği şeyi derinlemesine incelemen gerekiyor; yoksa onu bırakamazsın. Yararlarını terk etmeye hazır olmadıkça, mutsuzluğu terk edemezsin.

Hapishaneler güzel yerler olsaydı, kim ordan kurtulmak isterdi ki? Sen kendi hapishanenden kaçmaya çalışmıyorsan, tekrar bak...seni orda tutan bir şey olmalı, duvardan duvara halılar, renkli televizyon, air-condition, güzel tablolar. Pencerelerde parmaklık yok, kimse seni tutmuyor, kusursuz bir özgürlük duygusuna sahipsin! Bundan neden kaçmaya çalışasın ki? Mesele ordan nasıl çıkacağın değil, mesele orda nasıl

kalacağın!
Mutsuzluğuna tekrar bak; onu daha en başından suçlama. Daha en başından onu sorumlu tutarsan, izleyemez, gözlemleyemezsin. Aslında onu mutsuzluk olarak bile adlandırma, çünkü kelimelerin yarattığı çağrışımlar var. Onu mutsuzluk olarak adlandırınca, zaten suçlamış oluyorsun. Bir şeyi suçladığında, onun içine sıkışırsın, ona bakmazsın. Onu XYZ olarak adlandır, bu çok az bir fark yaratacak. Durum ne olursa olsun ona X de, biraz matematiksel ol, onu X diye çağır, sonra içine gir ve onun ne olduğunu, yararlarını, onu yaratmaya devam etmenin temel nedenlerini, neden ona sarıldığını gör. Şaşıracaksın: mutsuzluk olarak adlandırdığın şey, keyif aldığın bir sürü şeyi kapsıyor. Bunu görmedikçe ve bu keyif aldığın şeyleri incelemedikçe, hiçbir şeyi değiştiremezsin. O zaman iki olasılık var.
Birinci olasılık, bu kalıptan nasıl çıkacağını düşünmeyi bırakırsın. Bu bir olasılık, çünkü yararları o kadar büyüktür ki, onu kabullenirsin. Kalıbı kabullenmek bir dönüşümdür. İkinci olasılık, mutsuzluğunun senin tarafından, kendi bilinçsiz arzuların tarafından yaratıldığını ve bu bilinçsiz arzuların aptalca olduğunu görürsün. Durumu bütün aptallığı içinde gördüğünde, artık onu desteklemezsin. Kendi ritmi içinde yok olur gider. Bunlar iki olasılık: desteğin yok olur ve mutsuzluk buharlaşır ya da onu olduğu gibi kabullenirsin, çünkü sana getirdiği şeyleri seversin, buyur edersin ve bu sıcak karşılamanın içinde mutsuzluk yine ortadan kaybolur!
Bunlar madalyonun iki yüzü. Ancak anlayış, mutsuzluğunla ilgili tam bir anlayış gerekli, o zaman değişebilirsin. Bu anlayıştan yola çıkarak ya herşeyi bırakacaksın ya da herşeyi kabul edeceksin. Dönüşümün gerçekleşmesi için gerekli olumlu ve olumsuz iki yol bunlar.

## değişimi ara, değişmeyenin kıymetini bil

Bir bakıma, her gün birbirinin aynıdır. Başka türlü nasıl olabilir ki? Aynı güneş, her sabah aynı güneş doğuyor. Gün batımı aynı. Evet ama dikkatlice izlersen, hiç birbirinin tıpatıp aynı iki gün doğumu gördün mü? Hiç gökyüzündeki renkleri seyrettin mi? Hiç güneşin etrafındaki bulut oluşumlarını gördün mü?
Birbirinin aynı iki gün doğumu yoktur; birbirinin aynı iki gün batımı da. Dünya süreksiz bir sürekliliktir. Süreksizdir, çünkü her an yeni bir şey oluyor ve bununla birlikte süreklidir, çünkü tümüyle yeni değildir. Birbiriyle bağlantılıdır. Yani, güneşin altında yeni hiçbir şeyin olmadığı doğrudur ve aynı zamanda güneşin altında eski hiçbir şey yoktur. Her ikisi de

doğrudur.
Hiçbir şey yeni değildir ve hiçbir şey eski değildir. Herşey değişmeye devam etse de bir şekilde aynı kalır, bir şekilde aynı kalır ama yine de değişmeye devam eder. İşin güzelliği, gizemi, sırrı buradadır. Bunu herhangi bir formüle indirgeyemezsin: aynıdır diyemezsin, aynı olmadığını da söyleyemezsin. Yaşamı kendi kategorilerine indirgeyemezsin; senin sınıflandırmalarının hiçbir değeri yok. Konu yaşam olunca, bütün kategorilerini, sınıflandırmalarını bırakmalısın. Yaşam senin kategorilerinden daha büyük, bütün kategorilerin ötesinde. Yaşam o kadar uçsuz bucaksız ki, başını ya da sonunu bulamazsın.
Dün burdaydım ama aynı değilim. Nasıl aynı olabilirim? Geçen sürede, köprünün altından çok sular aktı. Şimdi yirmi dört saat daha yaşlıyım, bana yirmi dört saatin deneyimi, yirmi dört saatin farkındalığı eklendi. Daha zenginim; aynı değilim, ölüm biraz daha yaklaştı. Sen de aynı değilsin. Yine de, ben aynı görünüyorum, sen aynı görünüyorsun.
Ana fikri görebilirsin. Yaşamın bir sır olduğunu söylediğimde anlatmak istediğim şey bu: yaşamı sınırlandıramazsın, kesinlikle böyledir diyemezsin. Bunu söylediğin anda, yaşamın seni yalanladığını fark edeceksin.
Ağaçlar dün nasılsa bugün de öyle mi? Bir sürü yaprak döküldü, bir sürü yaprak çıktı. Bir sürü çiçek koptu, bir sürü çiçek büyüdü. Nasıl aynı olabilirler? Bak, kuşlar bugün şarkı söylemiyor. Çok sessiz. Dün kuşlar şarkı söylüyordu. Şarkı dolu, farklı bir sessizlik vardı. Bugünün sessizliği farklı; şarkı yok. Rüzgar bile esmiyor, herşey durdu. Dün kuvvetli bir rüzgar vardı. Bugün ağaçlar tefekkür ediyor, dün dans ediyorlardı. Aynı olamaz ve yine de aynı.
Bu sana bağlı, yaşama nasıl baktığına. Yaşama aynıymış gibi bakarsan, sıkılırsın. Sorumluluğunu başka birinin üzerine yıkma. Bu senin bakış açın. Yaşamın aynı olduğunu söylersen, sıkılırsın. Etrafındaki akışa benzer sürekli değişimi, kasırgaya benzer büyük hareketi, yaşamın dinamiğini, her an eskinin kaybolup, yeninin geldiğini görürsen, doğumun sürekliliğini görebilirsen, o zaman büyülenecek, heyecan duyacaksın. Hayatın sıkıcı olmayacak. Sürekli merak içinde olacaksın. 'Sırada ne var?' Donuk olmayacaksın. Zekân keskinliğini, canlılığını ve gençliğini koruyacak.
Şimdi iş ne istediğine geliyor. Ruhsuz biri olmak istiyorsan, aptal, donuk, kasvetli, üzgün ve sıkıcı, o zaman yaşamın aynı olduğuna inan. Genç ve canlı, diri, parıltılı biri olmak istiyorsan, o zaman yaşamın her anının yeni olduğuna inan.
Yunanlı filozof Herakles, 'Aynı ırmağa iki kere giremezsin,' demiş.
Aynı insana iki kez rastlayamazsın, aynı gün doğumunu iki kez göremezsin. Bu sana bağlı. Beni anlıyorsan, söylüyorum, seçim yapma. Herşeyin eski olduğu fikrini seçersen, eskirsin. Herşeyin genç ve yeni olduğu fikrini seçersen, gençleşirsin. Beni anlıyorsan, seçim

yapmamanı söylüyorum; her ikisinin de doğru olduğunu gör. O zaman bütün kategorilerin ötesine geçersin. Ne gençsin, ne de yaşlı. O zaman sonsuz olursun, o zaman tanrısal olursun, o zaman yaşamın kendisi olursun.

Herşeyin aynı olduğuna inanırsan, sıkılacaksın. Tekrar seni öldürecek. İstekli ve canlı olmak için, insanın tekrar olmayan bir şeye ihtiyacı var. Yeni, sürekli hareket eden, seni canlı yapan, seni canlı tutan, uyanık tutan bir şey.

Hiç sessizce oturan bir köpeği izledin mi? Köpeğin tam önünde bir taş durur; köpek endişe etmez. Taşı hareket ettirmeye başla. Taşa incecik bir ip bağla ve çek, köpek fırlayacak. Havlamaya başlayacak. Hareket köpeği canlandırır; o zaman durgunluk olduğu gibi yok olur. Köpek artık uykulu değildir. Artık dalgın değildir. Uyuşuk halinden hemen sıyrılacak. Bir şeyler değişti.

Değişim sana hareket verir ama sürekli değişim de çok huzursuz edici olabilir. Sürekli aynılık öldürücü olabileceği gibi, sürekli değişim de seni yok edebilir.

Bu Batı'da oluyor; insanlar yaşantısını hep değiştiriyor. İstatistikçiler Amerika'da bir insanın bir işte çalışma süresinin ortalama üç yılla sınırlı olduğunu söylüyor. İnsanlar işini değiştiriyor, yaşadığı şehri değiştiriyor, eşini değiştiriyor, herşeyi değiştirmeye çalışıyor. Her yıl arabasını, evini değiştiriyor. Değer yargıları değişti. İngiltere'de Rolls Royce üretiyorlar. Burda yapılmak istenen şey, arabanın sonsuza kadar, en azından bir yaşam süresi boyunca sağlam kalması. Amerika'da güzel arabalar yapıyorlar ama dayanıklılık dert edilen bir nitelik değil, çünkü kim bir arabayı hayatı boyunca tutacak ki? Araba bir yıl gidiyorsa, bu yeterli. Bir Amerikalı araba satın almaya gittiğinde, dayanıklılığını dert etmiyor; değiş tokuş edilebilirliğini soruyor. Amerikalılar bir değişim dünyasında yaşıyor, herşey değişiyor ama bu yüzden Amerikalılar köklerini kaybetti.

Hindistan'daki köyüme her gittiğimde şaşırıyorum. Gördüğüm ilk şey, orda zamanın hareketsiz olduğu. Herşey sonsuza kadar aynı görünüyor. Böyle olunca insanların kökleri var. Donuklar ama kök salmışlar. Çok mutlu ve rahatlar. Yabancılaşmamışlar. Kendilerini yabancı gibi hissetmiyorlar. Herşey bu kadar tanıdık olursa, insan kendini nasıl yabancı hissedebilir ki? Doğduklarında herşey aynıydı; ölürlerken de aynı olacak. Herşey kalıcı. Kendini nasıl yabancı hissedebilirsin ki? Bütün kasaba küçük bir aile gibi.

Amerika'da herşey yok olmuş. Kimse nereye ait olduğunu bilmiyor. Aidiyet duygusu kaybolmuş. Birine, 'Nereye aitsin?' diye soracak olursan, omuz silkecek, çünkü bir sürü şehirde bulundu, bir sürü okula, bir sürü üniversiteye gitti. Kim olduğundan bile emin değil, çünkü kimliği çok gevşek, akışkan. Bu bir açıdan iyi, çünkü insan diri ve canlı kalıyor ama kökler kayboluyor.

Her ikisi de denendi: değişmezlik, köklülük, güneşin altında hiçbir şey yeni değil, geçmişte

yüzyıllarca denedik.
Bu durum insan zihnini paslandırdı. İnsanlar rahattı ama çok canlı değildi. Sonra Amerika'da yeni bir şey oldu ve bu yenilik bütün dünyaya yayılıyor, çünkü Amerika dünyanın geleceği. Orda her ne oluyorsa, er ya da geç her yerde olacak. Amerika genel eğilimi belirliyor. Şimdi insanlar çok canlı ama köksüz ve nereye ait olduğunu bilmiyor. Büyük bir ait olma duygusu baş gösteriyor. Bir yerlere kök salma, birini sahiplenme, birisi tarafından sahiplenilme isteği çok büyük: dayanıklı bir şey, dengeli bir şey, merkez gibi bir şey, çünkü insanlar dönme dolap gibi sürekli hareket ediyor ve görünüşe göre hiç dinlenme yok. Bu durum çok stresli, sürekli değişiyor, sürekli değişiyor. Değişimin hızı hergün artıyor, giderek daha hızlı, daha hızlı bir hal alıyor. Herşey çok büyük bir değişim, kargaşa ve keşmekeş içinde. Büyük zorlanma ve gerilim altında olan insanlar, çok büyük stres duygusu yaşıyor.
Her ikisinin de yararları ve her ikisinin de talihsiz tarafları var. Bu iki yön arasında bir sentez yapılmalı. İnsan yaşamın eşzamanlı olarak hem eski hem de yeni olduğunun farkına varmalı. Yaşam eskidir, çünkü bütün geçmiş şimdiki zamanda mevcuttur; yenidir, çünkü bütün gelecek potansiyel olarak şimdiki zamanda mevcuttur. Şimdiki zaman bütün geçmişin sonu ve bütün geleceğin başlangıcıdır. Yaşanmış herşey, içinde bulunulan anda gizlidir, gelecekte olacaklar da içinde olduğun anda gizlidir. Her an, hem geçmiş hem de gelecektir, geçmiş ve geleceğin birleşim noktasıdır. Böyle olunca, bir şey eskidir ve bir şey yenidir. Her ikisinin birlikte farkına varabilirsen, hem canlı olacak hem de kök salacaksın. Hiçbir stres olmadan, rahat olacaksın. Donuk olmayacaksın, son derece bilinçli ve uyanık olacaksın.
Şöyle bir hikaye duydum.
Bayan MacMahon bir öğleden sonra çıldırdı. Bütün tabak çanağı kırdı ve genellikle tertemiz olan mutfağını savaş alanına çevirdi. Polis geldi ve Bayan MacMahon'ı şehrin akıl hastanesine götürdü. Başhekim kadının kocasına gitti.
'Sizce nedeni ne olabilir?' diye sordu doktor, 'karınız neden birden bire delirsin?'
'Ben de sizin kadar şaşkınım,' diye cevap vermiş Bay MacMahon. 'Ona neler olduğunu anlayamıyorum. Hep çok sessiz ve çalışkan bir kadındı. Yirmi yıldır mutfaktan çıkmadı!'
Bayan MacMahon'ın neden delirdiği ortada. 'İki kere iki dört eder' kadar basit. Bir insan yirmi yıldır mutfaktan çıkmamışsa, çıldırır. Bunun tersi de çıldırtıcıdır. Yirmi yıldır evine girmemiş, seyahat etmişsen, hiçbir yere varmadan hep hareket halinde olmuşsan, hep bir yere varıp, hiçbir yere varmamışsan; bir çingene olursan, evin olmazsa, sen de delirmeye başlarsın.
Ayrı ayrı bakıldığında her iki durum da tehlikelidir. Birlikte bakıldığında ise yaşama çok

büyük zenginlik getirir. Bütün kutuplar yaşamı zenginleştirir: yin ve yang, erkek ve kadın, karanlık ve aydınlık, yaşam ve ölüm, tanrı ve şeytan, aziz ve günahkar. Kutuplar olmadığında, hayat monotonlaşır. Tekdüze bir yaşam seçme. Daha zengin ol.

## üçüncü bölüm -merkezden ilişki kurmak

Bütün ilişkiler aynaya benzer. Diğer insanın varlığının aynasında kendi yüzünü görürsün. Doğrudan kendi yüzünü görmek çok zordur, kendi yüzünü görmek için aynaya, diğer kişiye ihtiyacın olacak. Diğer insanın gözlerinden daha iyi bir aynayı başka nerde bulacaksın ki?
Ara sıra düşmanının gözlerine bak, kendi varlığının bir yanını göreceksin. Ara sıra sevgilinin, arkadaşının gözlerine bak, varlığının başka bir yanını göreceksin. Senin için önemsiz birinin gözlerine bak, bu sefer de varlığının daha farklı bir yanını göreceksin. Bütün bunları topla, bunlar sensin, senin varlığının değişik yönleri. Farklı insanlarla, farklı durumlarda, değişik dünyalarda hareket et...ve bütün bu zenginliğin, farkındalığın, uyanıklığın ve bilinçliliğin hepsini bir araya getir. Sonra merkeze geri git ve bütün bu farkındalığı yanında götür, meditasyonun daha derin ve zengin olacak.

## başkalarıyla yaşamak: kurallar ve kuralların bozulacağı zamanlar

Herkes özgür olarak doğar ama tutsak olarak ölür. Yaşamın başlangıcı tamamen serbest ve doğaldır ama sonra işin içine toplum girer, kurallar ve yönetmelikler girer, ahlak, disiplin ve bir sürü değişik eğitim girer. Serbestlik, doğallık ve kendiliğinden varoluş kaybolur. İnsan kendi çevresinde bir çeşit zırh oluşturmaya başlar. Kişi giderek katılaşır. İçerdeki yumuşaklık artık görünmez olur.
İnsan, savunmak, incinmemek, tepki göstermek, güvenlik ve emniyet yaratmak için varlığının sınırında kale benzeri bir olgu yaratır. Varlığın özgürlüğü kaybolur. Kişi başkalarının gözleriyle bakmaya başlar. Başkalarının onayı, inkarı, kınaması ya da takdiri giderek daha değerli hale gelir. Ölçü başkaları olur ve kişi başkalarını taklit ve takip etmeye başlar.
Kişi diğer insanlarla yaşamak zorundadır. Bir çocuk çok yumuşaktır, her biçimde yoğurulabilir; toplum, anne baba, öğretmenler, okul çocuğu şekillendirmeye başlar ve

çocuk giderek bir varlıktan çok bir karakter haline gelir. Bütün kuralları öğrenir. Ya konformist olur ya da isyankar; her ikisi de bir tür tutsaklıktır. Kişi konformist, Ortodoks, 'burjuva' olursa, bu bir tür tutsaklıktır. Diğer bir şık olarak kişi tepki gösterebilir, hippi olur ve diğer uca gider ama bu da bir tür tutsaklıktır, çünkü tepki, karşı çıktığı şeye bağlıdır. Zıt yönde gidebilirsin ama zihnin derinliklerinde aynı kurallara karşı çıkıyorsun. Başkaları o kuralları uyguluyor, sen o kurallara karşı çıkıyorsun ama dikkat aynı kurallar üzerinde duruyor. İlerici ya da gerici, herkes aynı gemide yolculuk ediyor. Sırt sırta verip, birbirlerine karşı çıkabilirler ama gemi aynıdır.

Merkezlenmiş bir insan ne gerici ne de devrimcidir. Merkezlenmiş bir insan bağımsız ve doğaldır; bir şeye ne taraftır ne de karşı, o sadece kendisidir. Onun izleyeceği ya da reddedeceği kuralları yoktur. Kısaca, onun kuralları yoktur. Merkezlenmiş insan kendi varlığı içinde özgürdür, alışkanlıklar ve şartlanmalarla yoğurulmamıştır. 'Kültürlü' bir insan değildir. Bu onun uygarlaşmamış ya da ilkel olduğu anlamına gelmiyor. Merkezlenmiş insan medeniyet ve kültürün doruğundadır ama kültürlü bir varlık değildir. Kendi farkındalığı içinde yetişmiştir ve kurallara ihtiyacı yoktur, kuralların ötesine geçmiştir. Doğru sözlü olmayı gerektiren bir kural olduğu için doğru sözlü değildir. Merkezlenmiş insan, bağımsızlığı ve doğallığı içinde kendiliğinden doğru sözlüdür; onun doğru sözlülüğü kendiliğinden olur. Merhamet sahibidir ama merhametli olmaya ilişkin bir kurala uymak için değil, hayır. O, bağımsızlığı ve doğallığı içinde sadece merhametin çevresinde aktığını hisseder. Bu düşünülerek yapılan bir şey değildir, bu onun farkındalık içinde yetişmesinin bir yan ürünüdür. Topluma ne karşıdır ne de içindedir, o sadece toplumun ötesindedir. Merkezlenmiş insan, tekrar bir çocuk olmuştur, tümüyle bilinmeyen bir dünyanın çocuğu, yeni bir boyutta yaşayan bir çocuk. O yeniden doğmuştur.

Her çocuk doğal ve bağımsız doğar; sonra işin içine toplum girer, belli nedenlerle girmek zorundadır. Bunda yanlış bir taraf yok. Çocuk kendi haline bırakılırsa asla büyüyemez, aynı bir hayvan gibi olur. Toplum devreye girmek zorundadır; toplumun içinden geçilmesi gerekir, bu gereklidir. Hatırlanması gereken tek şey, toplumun içinden geçilmesi gereken bir geçit olduğudur. Kişi evini oraya kurmamalıdır. Toplumun izlenmesi ve sonra da aşılması gerekir; kurallar öğrenilmeli ve sonra da unutulmalıdır.

Kurallar hayatına girecek, çünkü başkaları da var. Yalnız değilsin. Anne karnındaki çocuk tümüyle yalnızdır, kurallara, ahlağa, disipline, düzene ihtiyaç yoktur. Kurallar ancak insanın hayatına 'başka' biri girdiğinde ortaya çıkar; kurallar ilişkilerle gelir, çünkü yalnız değilsin. Başkalarını düşünmek ve dikkate almak zorundasın. Çocuğun doğduğu anda, ilk nefesinde bile topluma aittir. Çocuk ağlamazsa, doktor hemen onu ağlamaya zorlar, çünkü birkaç dakika daha ağlamazsa, çocuk ölecektir. Çocuk ağlamak zorundadır, çünkü

ağlamak çocuğun solunum yapmasını sağlayacak olan nefes borusunu açar, boğazı temizler. Çocuğun ağlamaya zorlanması gerekir, çünkü diğer insanlar ordadır, şekil verme işi başlamıştır.

Bunda yanlış bir şey yok. Yapılması gerekiyor ama öyle bir biçimde yapılacak ki, çocuk asla farkındalığını kaybetmeyecek, kültürel kalıpla özdeşleşmeyecek, içinin derinliklerinde özgür kalacak, kurallara uyulması gerektiğini ama kuralların yaşamın kendisi olmadığını bilecek ve aynı zamanda eğitilmesi gerektiğini de bilecek. İyi bir toplum şöyle öğretir: 'Bu kurallar iyidir, çünkü başka insanlarla yaşamak zorundasın ama bu kurallar mutlak değil. Bu kurallarla sınırlanıp kalman istenmiyor. Bir gün bu kuralların ötesine geçmelisin.' Bir toplum üyelerine hem uygarlığı hem de aşkınlığı öğretiyorsa, o toplum iyidir.

Belli bir noktaya kadar başkalarını dinlemek zorundasın. Sonra da kendini dinlemeye başlaman gerekiyor. En sonunda başlangıç haline geri gelmelisin. Ölmeden önce, tekrar masum bir çocuk olmalısın, bağımsız ve doğal, çünkü ölüm sırasında tekrar yalnızlık boyutuna giriyorsun. Aynı anne rahminde olduğu gibi, ölürken tekrar yalnızlık ülkesine gireceksin. Orda toplum yok. Yaşamının tamamı içinde birkaç boşluk, sadece gözlerini kapatarak toplumun ötesine geçtiğin, çöldeki vaha benzeri birkaç dakika bulmak zorundasın. Kendi içine git, kendi rahmine, meditasyon budur. Toplum ordadır; sen sadece gözlerini kaparsın ve toplumu unutursun ve yalnız olursun. Orda kurallar yoktur, karaktere, ahlağa, kelimelere, dile gerek yoktur. İçinde bağımsız ve doğal olabilirsin.

Bu bağımsız-doğallığa doğru ilerle. Dışarda bir disipline ihtiyaç duyulsa bile, içerde vahşi kalabilirsin. Kişi hem içerde yabanıl kalıp, hem de toplum içinde gerekli olan şeyleri uygulamaya devam ettiğinde, çok kısa sürede kolayca aştığı bir noktaya gelebilir.

Sana bir hikaye anlatacağım; bir Sufi hikayesi.

Bir yaşlı adamla, bir genç adam birlikte bir eşekle seyahat ediyorlarmış. Bir kasabaya yaklaşırken, eşeğin yanında yürüyorlarmış.

Yanlarından okullu çocuklar geçiyormuş. Çocuklar kıkırdayarak gülmüşler ve 'Şu aptallara bak: yanlarında sağlıklı bir eşek var ama onlar yürüyor. En azından yaşlı adam eşeğe binebilir,' demişler.

Çocukları duyan yaşlı adamla genç adam kendi kendilerine düşünmüşler, 'Ne yapsak? İnsanlar alay ediyor, birazdan kasabaya gireceğiz. En iyisi söylenenleri dinleyelim,' demişler. Böylece yaşlı adam eşeğin üzerine oturmuş, genç adam da yanında yürümüş.

Sonra yanlarından geçerken başka bir grup insan da onlara bakıp, 'Bakın! Yaşlı adam eşeğin üstünde oturuyor, oysa zavallı çocuk yürüyor. Bu saçma! Yaşlı adam yürüyebilir, eşeğin üstüne çocuk oturmalı," demişler. Bunu duyunca yaşlı adamla genç adam yer değiştirmişler; yaşlı adam yürümeye başlamış, çocuk eşeğin üstüne çıkmış.

Sonra başka bir grup daha gelmiş ve 'Şu aptallara bak. Bu çocuk çok burnu havada birine benziyor. Belki de bu yaşlı adam babası ya da öğretmenidir ama o yürüyor, genç adamsa eşeğin üstünde oturuyor. Bu bütün kurallara aykırı!' demişler.

Şimdi ne yapsınlar? Yaşlı adamla genç adam tek bir olasılık olduğuna karar vermiş, ikisi birden eşeğin üstüne oturacakmış. Böylece ikisi birden eşeğin üstüne çıkmışlar. Başka insanlar gelmiş ve 'Şu insanlara bakın, ne vahşet! Zavallı eşek nerdeyse ölecek. Bir eşeğin üstünde iki kişi. Eşeği omuzlarının üstünde taşımaları daha iyi olurdu,' demiş.

Bunun üzerine iki adam konuyu tekrar gözden geçirmişler. O sırada dereye ve köprüye yaklaştıklarını görmüşler. Kasabanın sınırına gelmek üzereyken karar vermişler, 'Bu kasabadaki insanların söylediği gibi yapmak en iyisi, yoksa aptal olduğumuzu düşünecekler.' Sağlam bir dal bulmuşlar ve eşeği ayaklarından dala bağlamışlar, eşeği aralarına alıp dalı omuzlarına asarak, eşeği taşımışlar. Eşek kurtulmaya çalışmış, eşeklerin hep yaptığı gibi (bir eşeği kolay kolay bir şeye zorlayamazsın). Eşek kaçmaya çalışmış, çünkü topluma ve başkalarının söylediği şeylere inanmıyormuş. Adamlar çok güçlüymüş, eşek teslim olmuş.

Köprünün ortasına geldiklerinde, kalabalık bir grup karşıdan karşıya geçiyormuş. Hep bir ağızdan, 'Bakın. Aptallar! Hiç bu kadar aptalını görmemiştik. Eşek üstüne binmek içindir, omuzda taşımak için değil. Delirdiniz mi?'

Çok kalabalıkmışlar. Adamlar kalabalığı dinlerken, eşek huysuzlanmış, o kadar huysuzlanmış ki, iplerden kurtulmuş ve köprüden dereye düşmüş. Adamlar dereye koşmuşlar. Eşek çoktan ölmüşmüş. Adamlar derenin kenarına oturmuşlar ve yaşlı adam, 'Şimdi dinle...' demiş.

Bu sıradan bir hikaye değil, yaşlı adam bir Sufi şeyhiydi, aydınlanmış bir insandı ve genç adam da onun öğrencisiydi. Yaşlı şeyh öğrencisine bir ders vermeye çalışıyordu, çünkü Sufiler her zaman durumlar yaratır; onlar gerçek olaylar olmadıkça dersin hakkıyla öğrenilemeyeceğini söylerler. Sonuç olarak bu sadece genç adam için düşünülmüş bir senaryoydu. Yaşlı adam, 'Bak, aynı bu eşeğin durumunda olduğu gibi, insanların söylediklerini çok fazla dinlersen ölürsün. Başkalarının söylediklerine aldırma. Milyonlarca insan var ve hepsinin kendi zihni var, herkes farklı bir şey söyleyecek. Herkes farklı bir şey söyleyecek. Herkesin kendi fikirleri var, bu fikirleri dinlemek senin sonun olur,' dedi.

Kimseyi dinleme, kendin olarak kal. Diğer insanları boş ver, kayıtsız ol. Herkesi dinlemeye devam edersen, insanlar seni hep bir o yana bir bu yana itecek. En içteki merkezine asla ulaşamayacaksın.

Herkes eksantrik oldu. Bu İngilizce kelime çok güzel: dış merkezli anlamına geliyor. Biz bu kelimeyi delileri tarif etmek için kullanıyoruz ama herkes eksantrik, herkes merkezin

dışında. Bütün dünya eksantrik olmana yardım ediyor, çünkü herkes seni dürtüklüyor. Annen kuzeye doğru itiyor, baban güneye; amcan bir şey söylüyor, erkek kardeşin başka bir şey. Tabi karın da başka bir yöne itiyor, herkes seni bir yere zorlamaya çalışıyor. Çok geçmeden hiçbir yerde olmadığın bir an gelir. Kuzeyden güneye, güneyden doğuya, doğudan batıya itile kakıla hiçbir yere kıpırdamadan, dörtyol ağzında öylece durursun. Yavaş yavaş bütün yaşamın bu olur, eksatrik olursun. Durum bu. Başkalarını dinlemeye devam eder, kendi iç merkezini dinlemezsen bu durum devam edecek.

Bütün meditasyonların amacı merkezlenmek, kendi merkezine gelmektir, merkezden uzaklaşmak değil.

Kendi iç sesini dinle, o sesi hisset ve bu duyguyla hareket et. Çok geçmeden başkalarının fikirlerine gülüyor olacaksın ya da sadece kayıtsız kalabilirsin. Bir kez merkezlendiğinde, güçlü bir varlık olursun; o zaman hiç kimse seni dürtükleyemez, kimse hiçbir yere zorlayamaz, kısacası kimse buna cesaret edemez. Kendi içinde merkezlenmiş öyle büyük bir güçsün ki, seninle ilgili bir fikirle sana gelen biri, sana yaklaştığında, fikrinin ne olduğunu unutur. Seni bir yere zorlamak isteyen biri, seni zorlamaya geldiğini unutur. Aksine, yalnızca sana yaklaşmakla o kişi senin tarafından ezildiğini hissetmeye başlar.

Bir insan tek başına bile öylesine güçlü olabilir ki, bütün toplum, bütün tarih gelse, onu yerinden bir santim bile oynatamaz. Bir Buda, bir İsa böyledir. Bir İsa'yı öldürebilirsin ama onu zorlayamazsın. Onun bedenini yok edebilirsin ama durduğu yerden bir santim bile kıpırdatamazsın. Bunun nedeni İsa'nın dik başlı ya da inatçı olması değil, hayır, bunun nedeni sadece onun kendi varlığında merkezlenmiş olmasıdır. Kendisi için neyin iyi olduğunu bilir, kendisi için neyin mutluluk kaynağı olduğunu bilir. Bu iş zaten oldu; şimdi sen artık onu yeni hedefler için kışkırtamazsın; başka bir hedefe yönelik hiçbir satış tekniği onu baştan çıkaramaz. O, evini buldu. Seni sabırla dinleyebilir ama onu kıpırdatamazsın. O, merkezdedir.

Bu merkezlenme doğal ve bağımsız olmaya doğru atılan ilk adımdır; merkezlenmeden doğal ve bağımsız olduğunda, herkes seni bir yerlere götürebilir. Bu yüzden çocukların doğal ve özgür olmasına izin verilmez; çocuklar böyle olmak için yeterince olgun değillerdir. Doğal ve bağımsız olup, ortalarda koştururlarsa, yaşamları boşa harcanmış olacak. Bu nedenle toplumun gerekli bir iş yaptığını söylüyorum: toplum bir kale gibi kuşatarak çocukları korur. Çocukların buna ihtiyacı var; çocuklar çok kırılgandır, herhangi bir insandan zarar görebilir. Kalabalık ordadır, çocuklar bu kalabalığın içinde yolunu bulamaz, onların karakter zırhına ihtiyacı vardır.

Ancak bu karakter zırhı senin bütün yaşamın haline gelirse, kaybolursun. Sen kale olmamalısın; sen kalenin efendisi olarak kalmalısın, kaleden dışarı çıkabilmelisin. Yoksa

bu kale bir koruma değil, bir hapishane olur. Karakterinin dışına çıkabilmelisin. İlkelerini bir kenara koyabilmelisin. Durum gerektirdiğinde, tamamen alışılmışın dışında bir karşılık verebilmelisin. Bu yetenek kaybolursa, katılaşırsın ve bağımsız olamazsın. Bu yetenek kaybolursa, yapaylaşırsın ve esnek değilsindir.

Esneklik gençliktir, katılık yaşlılıktır. Ne kadar esneksen o kadar gençsin; ne kadar katıysan o kadar yaşlısın. Ölüm mutlak katılıktır. Yaşam mutlak özgürlük, esnekliktir.

Hatırlaman gereken şey bu.

## merkezden başla

Dışardaki yaşam bir kasırgadır, sürekli bir çatışma, kargaşa ve mücadeledir. Diğer taraftan bu yalnızca yüzeyde böyledir, okyanusun yüzeyindeki dalgalar gibi, çılgın bir gürültü, sürekli bir mücadele vardır. Yaşamın tamamı bu değil. Derinlerde sakin, sessiz, çatışmasız, mücadelesiz bir merkez var. Merkezde, yaşam rahat, gürültüsüz bir akış, mücadele etmeden, savaşmadan, zorlamadan akan bir ırmaktır. Yüzeydekiyle, dışarısıyla özdeşleşebilirsin. Bunu yaptığında endişe ve keder peşinden gelir. Herkesin başına gelen şey bu; yüzeyle ve yüzeyde süre gelen mücadeleyle özdeşleştik.

Yüzey huzursuzluğa mahkumdur, bunda bir terslik yok. Sen merkezde kök salabilirsen, yüzeydeki huzursuzluk güzel gelecek; kendine göre bir güzelliği olacak. Sen içerde sessiz olabilirsen, dışardaki seslerin hepsi ahenkli olur. O zaman hiçbir şey ters değildir; herşey bir oyun olur. İçerdeki özü, sessiz merkezi bilmiyorsan, tamamen yüzeyle özdeşleşmişsen, delirirsin. Zaten hemen hemen herkes deli.

Yoga, meditasyon, Zen gibi değişik teknikler temelde merkezle bağını yeniden kurmana yardımcı olacak. Bu teknikler senin çevreyi unutup, içeri doğru hareket etmene, çevreyi bir süreliğine bırakmana yardım etmenin yollarıdır. Kendi varlığının derinliklerinde öylesine gevşersin ki, dışarısı kaybolur, sadece iç kalır. İçe nasıl gidileceğini, kendine doğru nasıl adım atacağını bir kez öğrendiğinde, bunu yapmak zor değildir. Nasıl yapılacağını bilmiyorsan, bütün bildiğin yüzeyde salınan zihinse, bu iş çok zordur. Zor olan insanın kendi içinde gevşemesi değildir: zor olan yüzeye tutunmamaktır.

Bir keresinde şu Sufi hikayesini duydum.

Bir Sufi derviş seyahat ediyormuş. Gece karanlık olmuş ve derviş yolunu kaybetmiş. O kadar karanlıkmış ki, nereye gittiğini bile göremiyormuş. Sonra birden bir adım atmış ve ayağı boşluğa gelmiş. Bir dala tutunarak düşmekten kurtulmuş ama çok korkmuş.

Karanlıkmış, aşağıda neler olduğunu, çukurun ne kadar derin olduğunu bilmiyormuş. Gece soğukmuş. Yardım istemek için bağırmış ama kimse duymamış, yalnızca kendi sesi yankılanarak geri dönmüş. Gece o kadar soğukmuş ki, elleri donmaya başlamış, tutunduğu dalı er ya da geç bırakmak zorunda kalacağını biliyormuş. Tutunmak giderek imkansızlaşacakmış. Zaten eli de gevşemeye başlamış. Ölüm kesinlikle çok yakınmış; her an düşüp ölebilirmiş. Nihayet sonu gelmiş. Ne kadar korktuğunu tahmin edebilirsin. Yavaş yavaş ölüyor, sonu geldiğinde, dalın ellerinin arasından kaymaya başladığını hissetmiş. Tutunmanın bir yolu yokmuş, düşmekten başka yapacak bir şey kalmamış. Ancak düştüğü anda...

Derviş dans etmeye başlamış! Çukur falan yokmuş, yere basıyormuş. Oysa bütün gece sıkıntı çekmiş...

Bizim durumumuz da bu. Yüzeyi bırakırsak kaybolacağımızdan korktuğumuz için, yüzeye tutunmaya devam ediyoruz. Aslında yüzeye tutunduğumuz sürece kayboluyoruz. Derinlikler karanlık, zemini göremiyoruz; yüzeyden başka hiçbir şeyi göremiyoruz.

Bütün meditasyon teknikleri seni cesaretlendirmek, güçlendirmek, maceraya heveslendirmek içindir. Böylece yüzeye tutunmayı bırakır, kendi içine düşersin. Çukura benzeyen bu karanlık, dipsiz boşluk, senin kendi varlığının zeminidir. Yüzeyi, çevreni bıraktığın anda, merkezleneceksin.

Meditasyonun amacı bu merkezlenmedir. Bir kez merkezlendin mi, dışarda dolaşabilirsin ama tümüyle farklı olacaksın.

Bilincinin niteliği tamamen değişmiş olacak. Bundan sonra çıkıp dışarda dolaşabilirsin ama hiçbir zaman dışarda olmayacaksın, merkezde kalacaksın. Çevresel faaliyetlerle uğraşırken merkezlenmiş kalmak güzeldir. O zaman faaliyetlerin tadını çıkarabilirsin; güzel bir oyun olur. O zaman çatışma olmaz, herşey bir oyundur. O zaman çevrede olup bitenler senin içinde gerilim yaratmayacak, çevrende keder ve endişe olmayacak.

Çevre çok fazla geldiği, üzerinde çok fazla ağırlık yaptığı anda asıl kaynağına geri gidebilir, varlığının merkezine dalabilirsin. Orda yenilenip, tazelendikten sonra tekrar dışarı çıkabilirsin.

Yolu bir kez öğrendiğinde bunu yapabilirsin, üstelik de yol uzun değildir. Kendinden başka hiçbir yere gitmiyorsun, bu yüzden uzak bir yol değil, hemen yakınında. Tek engel senin tutunman, kaybolacağından korkarak dışarıya yapışman.

İnsan korkudan öleceğini zanneder. İçsel merkeze ilerlemek bir bakıma ölümdür, çevreyle bağlantılı kimlik ölür ve senin kendi varlığına ilişkin yeni bir anlayış ortaya çıkar.

## yapmayı bırak

Meditasyon tekniklerinin neler olduğunu birkaç kelimeyle anlatmak istersek, bunların kendi kendine derin bir gevşeme, kendi kendine tam bir gevşeme olduğunu söyleyebiliriz. Her zaman gerginiz; tutunduğumuz, yapıştığımız için. Hiç gevşemiyor, hiç bırakmıyoruz. Hep bir şey yapıyoruz, problem olan bu yapma durumu. Hiçbir zaman bir yapmama hali, olaylar meydana gelirken kişinin öylece orda olduğu bir hiçbir şey yapmama hali içinde değiliz. Nefes girip çıkıyor, kan dolaşıyor, beden canlı, nabız atıyor, meltem esiyor, dünya dönmeye devam ediyor ve sen hiçbir şey yapmıyorsun; işi yapan sen değilsin. Sen yalnızca gevşedin, herşey kendi kendine oluyor.

Olaylar olurken sen hiçbir şey yapmadığında, tamamen gevşiyorsun. Yapan sen olduğunda, olaylar kendiliğinden olmayıp, senin tarafından yönlendirildiğinde, gerginsin.

Uykudayken kısmen gevşiyorsun ama o da tam değil. Uykunda bile yönlendirmeye devam ediyorsun, uykunda bile herşeyin olmasına izin vermiyorsun. Uyuyan birini seyret, bütün bedeninin çok gergin olduğunu göreceksin. Uyuyan küçük bir çocuğu izle; çocuk çok rahattır. Bir hayvanı, bir kediyi seyret; bir kedi her zaman rahattır. Sen uyurken bile rahat değilsin; gerginsin, mücadele ediyorsun, hareket ediyorsun, bir şeyle savaşıyorsun. Yüzünde gerilimler var. Rüyada bile savaşıyor, birini ya da bir şeyi koruyor, uyanık olduğunda yaptığın şeyleri yapıyor, bunları içsel bir oyun biçiminde tekrarlıyor olabilirsin. Rahat değilsin, derin bir bırakış içinde değilsin.

Bu yüzden uyumak insanlar için giderek zorlaşıyor. Psikologlar aynı genel eğilim devam ettiği takdirde, kimsenin kendiliğinden uyuyamadığı günlerin yakın olduğunu söylüyor. Uykunun kimyasal yardımıyla getirilmesi gerekecek, çünkü kimse doğal yollardan uykuya dalamayacak. O gün çok uzak değil. İnsanlar o yola çoktan girmiş durumda, çünkü uykudayken bile yalnızca kısmen uyuyor, kısmen gevşemiş oluyorlar.

Meditasyon en derin uykudur. Yanında başka şeylerle birlikte, meditasyon tam bir gevşemedir; kişi tamamen gevşer ama yine de uyanıktır. Farkındalık ordadır. Farkındalık içinde tam bir uyku meditasyondur. Tamamen uyanıksın, olaylar oluyor ama sen direnmiyor, savaşmıyor, yapmıyorsun. İş yapıcı orda değil; iş yapıcı uykuya daldı. Orda yalnızca bir tanık var; yapmayan bir uyanıklık ordadır. O zaman seni hiçbir şey rahatsız edemez.

Nasıl gevşeyeceğini bilirsen, hiçbir şey seni rahatsız edemez. Gevşemeyi bilmezsen, herşey seni rahatsız edecektir, herşey. Seni rahatsız eden gerçekten de belli bir şey değil,

herşey bahane edilebilir. Nerdeyse devamlı rahatsız olmaya hazırsın. Bir şey seni rahatsız etmiyorsa, başka bir şey edecektir, rahatsız olacaksın. Hazırsın, rahatsız olmaya eğilimlisin. Bütün nedenler ortadan kaldırılsa bile rahatsız olacaksın. Bir neden yaratacaksın. Dışardan bir şey gelmezse, sen içerden bir şey, bir düşünce, bir fikir yaratacaksın ve rahatsız olacaksın. Bahaneye ihtiyacın var.

Nasıl gevşeyeceğini bir kez öğrendin mi, seni hiçbir şey rahatsız edemez. Dünya değiştiği, olaylar değiştiği için değil, dünya aynı olacak. Sende eğilim olmayacak, sende delilik olmayacak; sürekli rahatsız edilmeye hazır bir halde olmayacaksın. O zaman etrafında olup biten herşey yatıştırıcıdır, sen gevşediğinde trafiğin gürültüsü bile yatıştırıcı olur. Pazar yeri bile yatıştırıcı olur. Bu sana bağlı. Bu içsel bir nitelik.

Merkeze doğru ilerledikçe, gevşemenin niteliği artar. Dışarı doğru hareket ettikçe, daha fazla rahatsız olursun. Rahatsız olmaya eğilimliysen, bu tek bir şeyi gösterir: dışa yakın yaşadığını, başka bir şeyi değil. Bu eğilim evini yüzeye yakın kurduğunun göstergesidir. Üstelik bu ev sahtedir, çünkü senin gerçek evin merkezde, varlığının tam merkezindedir.

## huzurlu kalp

Shiva'nın Vigyan Bhairav Tantra'sı olarak bilinen eski bir inceleme şu tekniği veriyor: herhangi rahat bir duruşta, koltuk altlarının arasındaki bir bölgeyi yavaş yavaş büyük huzurla doldur.

Bu çok basit bir yöntem ama mucizevi bir şekilde işe yarıyor, dene. Bunu herkes deneyebilir; hiçbir tehlikesi yok. Yapılacak ilk şey rahat ve sana kolay gelen bir konumda gevşemiş olmak. Kendini belli bir duruşa zorlamaya çalışma. Buddha'nın belli bir oturuş biçim var, onun için böylesi kolay. Bir süre uygularsan bu oturuş senin için de kolay olabilir ama başlangıçta kolay gelmeyecek. Bunu uygulamaya gerek yok: şu anda sana rahat gelen herhangi bir oturuşla başla. Duruş biçimiyle uğraşma. Rahat bir koltukta oturup, gevşeyebilirsin. Asıl mesele bedeninin gevşemiş bir halde olması.

Sadece gözlerini kapat ve hisset...bütün bedenini. Bacaklarla başla, bacaklarında gerilim olup olmadığını hisset. Belli bir gerilim olduğunu hissedersen, bacaklarını daha da gerginleştir. Sağ bacakta gerginlik olduğunu hissedersen, gerilimi olabildiğince şiddetlendir. Gerilimi en üst noktaya çıkar, sonra gevşemenin orayı nasıl sakinleştirdiğini

hissetmek için aniden gevşe. Sonra gerilim olan yerleri bulmak için bütün bedeni gözden geçir. Gerilim hissettiğin yerde, gerilimi artır, çünkü gerilim yoğun olduğunda gevşemek daha kolaydır. Aksi takdirde gevşemek çok zordur, çünkü gevşemeyi gerçek anlamda hissedemezsin. Bir uçtan diğer uca gitmek kolaydır, çok kolay, çünkü uçta olan taraf kendi içinde karşı tarafa hareket etme durumunu yaratır. Yüzünde gerginlik hissediyorsan, bütün yüz kaslarını olabildiğince güçlü bir şekilde kas, gerilim yarat ve en üst noktaya kadar çıkar. Gerilimi artık daha fazlasının mümkün olmadığı bir noktaya getir, sonra aniden bırak. Bu yolla, kol ve bacaklarının, bedeninin bütün parçalarının gevşediğini gör.

Yüz kaslarında ayrıntıya gir, çünkü yüz kasları senin gerilimlerinin yüzde doksanını taşıyor, bedenin geri kalan bölümüyse sadece yüzde onunu. Gerilimlerinin büyük bir kısmı zihninde, bu nedenle yüz bu gerilimlerin depolandığı yerdir. Yüzünü olabildiğince ger, bundan utanma. Yüzünü bütün gücünle ıstıraplı, endişeli yap ve sonra aniden gevşet.

Beş dakika boyunca bedenindeki bu gerilimleri araştır, böylece vücudunun her parçasının gevşediğini hissedebilirsin. Şimdi bu senin için kolay bir duruş. Oturarak ya da yatağa uzanarak, hangisi kolayına geliyorsa öyle yapabilirsin.

Herhangi rahat bir duruşta, koltuk altlarının arasındaki bir bölgeyi yavaş yavaş büyük huzurla doldur.

İkinci madde: bedenin rahat bir konuma geldiğini hissettiğinde, buna çok fazla dikkatini verme. Yalnızca bedenin gevşediğini hisset ve sonra bedeni unut. Çünkü bedeni hatırlamak gerçekten de bir tür gerilimdir. Bu yüzden dikkatini vermemeni söylüyorum. Bedeni rahatlat ve unut. Unutmak, gevşemektir. Çok fazla şey hatırladığında, hatırlananlar bedende gerilime neden olur.

Bunu gözlemlememiş olabilirsin ama deneyebileceğin çok kolay bir alıştırma var. Önce nabzını ölç. Sonra gözlerini kapat, beş dakika boyunca dikkatini nabzına ver. Sonra tekrar nabzını ölç. Şimdi nabzın daha hızlı atıyor olacak, çünkü dikkat gerilime neden oldu. Bir doktor nabzını ölçtüğünde, hiçbir zaman doğru değildir. Nabzın, doktor ölçmeye başlamadan öncesine göre her zaman daha hızlıdır. Doktor elini avucunun içine aldığı anda alarma geçersin.

Ne zaman bilincini bedeninin herhangi bir bölümüne getirecek olsan, o bölüm gerginleşir. Biri seni izlediğinde gerilirsin; bütün beden gerilir. Yalnız olduğunda farklısın. Odaya biri girince, aynı değilsin; bütün beden daha hızlı çalışmaya başlar. Gerildin. Bu yüzden gevşeme konusunu büyütme, yoksa bunu takıntı haline getirirsin. Beş dakika boyunca sadece rahatça gevşe ve sonra bunu unut. Unutman yardımcı olacak, bedende daha derin bir gevşeme yaratacak.

Koltuk altlarının arasındaki bir bölgeyi yavaş yavaş büyük huzurla doldur.

Gözlerini kapat ve yalnızca koltuk altlarının arasındaki bölgeyi hisset: kalp bölgesini, göğsünü. Bu bölgeyi önce bütün dikkatinle, bütün farkındalığınla sadece iki koltuk altının arasında hisset. Bedenin geri kalanını unut, yalnızca iki koltuk altının arasındaki kalp bölgesine, göğsüne dikkat et ve bu bölgenin büyük bir huzurla dolduğunu hisset.

Vücut gevşediği anda, kalbin kendiliğinden huzurla dolar. Kalp sakinleşir, gevşer ve uyum içine girer. Bedenin diğer bölümlerini unutarak, dikkatini sadece göğsünde yoğunlaştırıp, göğsünü bilinçli bir şekilde huzurla doldurduğunda, büyük huzur hemen arkasından gelecek.

Bedende bölgeler, belirli duyguların bilinçli olarak yaratılabildiği özel merkezler vardır. Koltuk altlarının arasındaki bölge kalp merkezidir. Kalp merkezi her zaman, hissettiğin bütün huzurun kaynağıdır. Huzurlu olduğun zamanlarda, bu huzur kalpten geliyor. Kalp huzur saçar. Bu yüzden dünya üzerindeki bütün insanlar, din, ırk ve kültür ayrımı olmaksızın her insan, sevginin kalbe yakın bir yerden çıktığını hissetti. Hiçbir bilimsel açıklaması yok. Ne zaman sevgiyi düşünecek olsan, kalbi düşünürsün. Aslında âşık olduğunda gevşersin. Gevşediğin için belli bir huzur duygusuyla dolarsın. Bu huzur kalpten gelir.

Huzur ve sevgi yapışıktır, bağlantılıdır. Aşık olduğun zamanlar huzurlusundur, âşık olmadığın zamanlar huzursuz. Huzur nedeniyle kalp sevgiyle bağlantılı oldu.

İki şey yapabilirsin. Sevgi arayabilirsin. Bu durumda kendini zaman zaman huzurlu hissedeceksin. Ancak bu yol tehlikelidir, çünkü sevdiğin insan senden daha önemli olur. Başkası, başkasıdır ve sen bir anlamda bağımlı olursun. Sevgi sana bazen huzur verecek ama her zaman değil. Bir sürü huzursuzluk, keder anları ve heyecan olacak, çünkü başkası senin dünyana girdi. Ne zaman başka biri girse, bazı huzursuzlukların olması kaçınılmazdır, çünkü diğer kişiyle ancak yüzeyde karşılaşabilirsin. Yüzey huzursuz olacak. Yalnızca bazen, ikiniz gerçekten âşık olduğunuz sırada, çatışma olmadığında, ancak o durumda, bazen gevşemiş olacaksın ve kalp huzurla parlayacak.

Sevgi sana huzurun anlık görünüşlerini verecek ama gerçek anlamda hiçbir şey kurulmadı, köklenmedi. Bu yolla sonsuz huzur mümkün değil, ancak anlık görüntüler olabilir. Üstelik iki görüntü arasında çatışma, nefret, şiddet ve öfke vadileri olacak.

Diğer yol huzuru sevgi yoluyla değil, doğrudan bulmaktır. Huzuru doğrudan bulabilirsen yaşamın sevgiyle dolacak ve bunun yöntemi de budur. Bu sevginin niteliği farklı olacak. Bu sevgi sahiplenici olmayacak; bir insana odaklı olmayacak. Bağımlı olmayacak ve kimseyi sana bağımlı yapmayacak. Senin sevgin tam bir sevecenlik, bir şefkat, derin bir duygu paylaşımı olacak. O zaman hiç kimse, bir sevgili bile seni huzursuz edemez, çünkü senin huzurun içinde çoktan köklendi ve sevgin iç huzurunun bir yansıması olarak ortaya

çıkıyor. Bütün olay tersine döndü.
Buddha sever ama onun sevgisinde kedere yer yoktur. Seversen acı çekeceksin, sevmezsen acı çekeceksin. Sevmezsen, sevginin yokluğu yüzünden acı çekeceksin; seversen, sevginin varlığı yüzünden acı çekeceksin. Yüzeyde olduğun ve yaptığın herşey sana geçici bir doyum verdiği için karanlık vadi tekrar görünür.
Huzuru önce kendi başına bul. Ondan sonra bağımsızsın, o zaman sevgi senin 'ihtiyacın' değil. O zaman birini sevdiğinde kendini asla tutsak hissetmeyeceksin, sevginin bir çeşit bağımlılığa, köleliğe dönüştüğünü asla hissetmeyeceksin. O zaman sevgi yalnızca vermek olacak: o kadar çok huzurun olacak ki paylaşmak isteyeceksin. O zaman sevgi, karşılığında bir şey alma düşüncesi olmadan vermek olacak; koşulsuz olacak. Sırlardan biri de ne kadar çok verirsen, o kadar çok aldığındır. Daha çok verdikçe ve paylaştıkça, verdiğin şey daha çok senin olur. Sonsuz olan hazinenin derinliklerine indikçe, herkese daha çok vermeye devam edebilirsin. Verdiğin şey bitip tükenmez.
Ancak sevgi sana iç huzurunun bir yansıması olarak gelmeli. Genellikle tam tersi olur: huzur sevginin bir yansıması olarak gelir. Sevgi sana huzurun bir yansıması olarak geldiğinde güzeldir. Aksi takdirde sevgi aynı zamanda çirkinlik yaratır, bir hastalığa, ateşe dönüşür.
...koltuk altlarının arasındaki bir bölgeyi yavaş yavaş büyük huzurla doldur.
Koltuk altlarının arasındaki bölgenin farkında ol ve o bölgenin büyük huzurla dolduğunu hisset. Sen orda yalnızca huzuru hisset yeter, huzurun oraya kendiliğinden dolduğunu hissedeceksin. Orası her zaman dolu ama sen hiç farkında olmadın. Bunu yalnızca uyanıklığını artırmak, yuvaya yaklaşmak için yapıyorsun. Bu huzuru hissettiğinde, yüzeyden çok uzaktasın. Bu orda hiçbir şey olmadığı anlamına gelmiyor ama bu alıştırmayı deneyip, huzurla dolduktan sonra, kendini olanların uzağında hissedeceksin. Caddenin gürültüsü geliyor ama şimdi büyük bir uzaklık, büyük bir boşluk var. Gürültü geliyor ama rahatsızlık vermiyor; aksine daha derin bir sessizlik getiriyor. Mucize budur. Çocuklar oynuyor, biri radyo dinliyor, insanlar tartışıyor ve tüm dünya etrafında dönüyor olacak ama sen dışardaki herşeyle aranda büyük bir mesafe olduğunu hissediyorsun. Bu uzaklık sen yüzeyden çekildiğin için ortaya çıkıyor. Çevrede bir şeyler oluyor ama sana sanki başka bir yerde oluyormuş gibi görünecek. Seninle ilgili değil. Seni hiçbir şey rahatsız etmiyor, bu yüzden ilgilenmiyorsun, sen aştın. Bu aşkınlıktır.
Kalp doğal olarak huzur kaynağıdır. Sen hiçbir şey yaratmıyorsun. Sen sadece her zaman orda olan bir kaynağa geliyorsun. Bu imgeleme kalbin huzurla dolu olduğunun farkına varmana yardım edecek, imgeleme huzuru yaratmayacak. Doğulu yaklaşımla Batı'lı hipnoz arasındaki fark budur. Hipnozcular huzuru kendi imgeleminle yarattığını düşünür

ama Doğulu mistik huzuru imgelemiyle yaratmadığını, sadece zaten orda olan bir şeye uyumlandığını bilir.
İmgeleme yoluyla yarattığın hiçbir şey kalıcı olamaz: o şey gerçek değilse, o zaman sahtedir, hayaldir ve sen yalnızca bir halüsinasyon yaratırsın. Bu durumda huzursuz ve gerçek olmak bir huzur yanılsaması içinde olmaktan daha iyidir, çünkü gelişme bu değildir. Sen sadece bunun sarhoşluğu içindesin. Er ya da geç ayılacaksın, çünkü er ya da geç gerçek yanılsamayı parçalayacak. Gerçek bütün yanılsamaları parçalamak zorundadır; sadece daha büyük bir gerçeklik parçalanamaz.
Daha büyük bir gerçeklik dışarının gerçekliğini parçalayacak; bu nedenle Shankara ve diğer Doğulu düşünürler dünyanın bir yanılsama olduğunu söylüyor. Dünya yanılsama değildir ama bu düşünürler daha yüksek bir gerçekliği gördükleri için, o yükseklikten dünya bir hayal gibi görünür. O kadar uzak, mesafe o kadar sonsuz ki, gerçek gibi algılanamıyor. Caddedeki gürültü, rüya görüyormuşsun gibi olacak, gerçek değil. Gürültü sana hiçbir şey yapamaz. Sadece olur ve geçer ve sen dokunulmamış bir halde kalırsın. Gerçek sana dokunmuyorsa, onun gerçek olduğunu nasıl hissedeceksin? Gerçek ancak sana derinlemesine nüfuz ettiğinde hissedilir. Etkisi ne kadar derin olursa, o kadar çok gerçek hissedersin.
Shankara bütün dünyanın düş olduğunu söyler. Mesafenin çok açıldığı, çok büyüdüğü bir noktaya gelmiş olmalı ki, dışarda olup bitenler ona tıpkı rüya gibi görünmüş. Dünya Shankara'nın etrafındaydı ama ona nüfuz edemiyordu. Nüfuz etme, gerçekliğin ölçüsüdür. Sana bir taş atarsam, taş sana çarpar. Darbe sana nüfuz eder ve etki taşı gerçek yapar. Bir taş atarsam, taş sana değer ama nüfuz etmezse, derinlerde bir yerlerde sana çarpan taşın gürültüsünü duysan da, hiçbir rahatsızlık duymayacaksın. Taşı asılsız, gerçek dışı, aldatıcı bir şey olarak algılayacaksın.
Sen dış çizgiye o kadar yakınsın ki, sana bir taş atsam, canın yanacak. Bedenden söz etmiyorum, beden her durumda incinecek. Buddha'ya bir taş atarsam, vücudu senin bedeninin incindiği kadar incinecektir. Ancak Buddha yüzeye yakın değildir, o merkeze kök salmıştır. Mesafe o kadar büyüktür ki, Buddha taşın neden olduğu darbeyi hissedecek ama incinmeyecektir. Varlık el değmemiş, yara almamış bir halde kalacaktır. Bu yara almamış varlık taşı, rüyada atılmış bir şey olarak hissedecektir. Bu yüzden Buddha hiçbir şeyin maddeden oluşmadığını söyler, herşey 'cisimsiz'dir. Dünya cisimden yoksundur. Bu yaklaşım, Shankara'nın dünyanın aldatıcı olduğunu söylediği ifadesiyle aynıdır.
Bunu dene. İki koltuk altının arasında huzurun kalp merkezine yayılarak, içine dolduğunu hissedebildiğin her an, dünya aldatıcı görünecek. Dünyanın aldatıcı görünmesi ve hissedilmesi, meditasyona girdiğinin bir göstergesidir. Dünyanın aldatıcı olduğunu

düşünme, düşünmeye gerek yok, bunu hissedeceksin. Bunu birden bire yaşayacaksın, 'Dünyaya ne oldu?' Dünya birden rüyaya dönüştü. Dünya, cisimsiz, düşsel bir varoluş ordadır. Aynı ekrandaki bir film kadar gerçek görünür. Üç boyutlu bile olabilir. Bir nesnesi varmış gibi görünse de, yansıtılmış bir şeydir.

Gerçekte dünya yansıtılmış, hayali bir şey olduğundan değil, hayır. Dünya gerçektir ama sen bir uzaklık yaratabilirsin ve bu mesafe giderek büyür. Dünyaya yönelik duygularından yola çıkarak, mesafenin büyüyüp büyümediğini anlayabilirsin. Ölçü budur. Bu meditatif bir ölçüdür. Dünyanın bir hayal olduğu doğru değil ama dünya sana göre gerçek dışı olduğunda, kendi varlığın içinde merkezlendin demektir. Artık yüzeyle arandaki uzaklık o kadar büyüktür ki, yüzeye nesnel, senin dışında bir şey olarak bakabilirsin. Özdeşleşmedin.

Bu teknik çok kolaydır ve fazla zaman almaz. Bazen insanlar daha ilk denemede yöntemin güzelliğini ve mucizesini hisseder. O yüzden bunu dene. İlk denemede bir şey hissetmezsen, hayal kırıklığına uğrama. Bekle. Yapmaya devam et. O kadar kolay bir teknik ki, istediğin zaman yapabilirsin. Gece yatağında yatarken yapabilirsin; sabah artık uyandığını hissettiğinde yapabilirsin. Önce bunu yap, sonra kalk. On dakika bile yeterli olur. Bunu gece uykuya dalmadan hemen önce on dakika yap. Dünyayı gerçek dışı yap, uykun o kadar derin olacak ki, daha önce hiç böyle uyumamış olabilirsin. Dünyayı uykuya dalmadan hemen önce gerçek dışı yaptığında, daha az rüya göreceksin. Çünkü dünya bir rüya olduğunda, rüyalar devam edemez. Dünya hayalse, dünyanın gerçekliği seni etkilemeyeceği, üzerine hücum etmeyeceği için tamamen gevşedin demektir.

Bu teknik, uykusuzluktan yakınanlar için iyidir. Çok faydası oluyor. Dünya gerçek dışı olduğunda, gerilimler dağılır. Kenardan uzaklaşabilirsen, derin bir uyku haline çoktan girdin, uyku sana gelmeden önce sen çoktan derin bir uykuya daldın demektir. O zaman sabah güzel olur, çünkü çok dinçsin, çok gençsin; bütün enerjin titreşiyor. Merkezden yüzeye geldiğin için böyle olur.

Uykunu alıp, uyandığın anda gözlerini açma. Önce on dakika bu alıştırmayı yap, sonra gözlerini aç. Geceden sonra beden gevşemiştir, canlı ve tazedir. Zaten gevşemiş durumdasın, bu yüzden fazla zamanını almayacak. Sadece gevşe. Bilincini hemen iki koltuk altının arasındaki kalbine getir: kalbinin derin bir huzurla dolduğunu hisset. On dakika bu huzurla kal, sonra gözlerini aç.

Dünya tümüyle farklı görünecek, çünkü huzur gözlerinden de yansıyor olacak. Gün boyunca kendini farklı hissedeceksin. Yalnızca sen kendini farklı hissetmekle kalmayacaksın, insanların da sana farklı davrandığını hissedeceksin.

Her ilişkiye bir şey katarsın. Katkın değiştiğinde, senin farklı biri olduğunu hissettikleri için

insanlar da farklı davranır. Onlar bunun farkında olmayabilir. Sen huzur dolu olduğunda, herkes sana farklı davranacak. Daha sevecen ve daha nazik, daha az dirençli, daha açık ve samimi olacaklar. Orda bir mıknatıs var. Huzur mıknatısdır.

Sen huzurlu olduğunda, insanlar sana yaklaşır; huzursuz olduğunda uzaklaşır. Bu o kadar fiziksel bir olay ki, kolaylıkla gözlemleyebilirsin. Ne zaman huzurlu olsan, herkesin sana yakın olmak istediğini hissedeceksin, çünkü huzur titreşir, etrafında bir titreşim yaratır. Etrafında huzur halkaları hareket edecek ve her kim yaklaşırsa, bir ağacın gölgesine girip, rahatlamak ister gibi sana daha yakın olmayı arzu edecek.

Kendi içinde huzurlu olan bir insanın etrafında bir gölge vardır. Nereye giderse gitsin, herkes ona daha yakın, daha açık olmak ister, güvenir. İçinde kargaşa, çatışma, keder, endişe ve gerilimler olan biriyse, diğer insanları iter. Her kim ona yaklaşırsa, korkar; tehlikelidir. Ona yakın olmak tehlikelidir.

Sahip olduğun şey her neyse onu vereceğin için, sürekli onu veriyorsun. Birini sevmek isteyebilirsin ama sen kendi içinde huzursuzsan, sevgilin bile uzaklaşacak, senden kaçmak isteyecek, çünkü onun enerjisini tüketeceksin ve senin yanında kendini mutlu hissetmeyecek.

Onun yanından her ayrılışında, onu yorgun, bitkin düşmüş bir halde bırakacaksın, çünkü yaşam veren bir kaynağın yok; içinde yıkıcı bir enerji var.

Bu nedenle yalnızca sen farklı olduğunu hissetmekle kalmayacaksın, başkaları da farklı olduğunu hissedecek. Merkeze birazcık daha yaklaştığında tüm bakış açın ve faaliyetlerinin sonuçları gibi yaşam biçimin de tamamen değişebilir. Sen huzurluysan, tüm dünya sana karşı huzurlu olur. Bu tam bir yansımadır. Olduğun şey her yere yansır. Herkes bir ayna olur.

Unutma, başkalarına ancak sahip olduğun şeyi verebilirsin. Sen kederli olduğunda, ne söylersen söyle ya da ne yaparsan yap, diğer insanları mutsuz edeceksin. Sen mutluysan, bir şey söylemene gerek yok, onları mutlu edersin. Sadece orda bulunman bile, onların varlığındaki mutluluğu tetikleyecek. Varlığın başka insanlarda bir eşzamanlılık yaratacak. Senin müziğin, senin dansın mutluluk dalgaları yaratacak, neşen sana yaklaşan herkese bulaşacak.

## onun hikayesi

Erkekle kadının binlerce yıldan beri bir arada yaşayıp, yine de birbirine yabancı olması en

garip olaylardan biridir. Çocukları olur ama onlar hâlâ yabancıdırlar. Kadının yaklaşımıyla erkeğin yaklaşımı birbirine o kadar terstir ki, bilinçli bir çaba olmadıkça, olay senin meditasyonun haline gelmedikçe, huzurlu bir yaşam sürdürme ümidi yoktur.

Bu benim en çok ilgilendiğim konulardan biri: nasıl seviştiğin ve meditasyon birbiriyle o kadar iç içedir ki, her aşk macerası kendiliğinden bir meditasyon ortaklığına dönüşür ve her meditasyon seni o kadar bilinçlendirir ki âşık olmaya ihtiyacın kalmaz, aşk içinde yükselebilirsin. Bilinçli bir şekilde seçerek arkadaş bulabilirsin.

Meditasyonun derinleştikçe, sevgin de derinleşecek ya da tersi de olabilir: meditasyonun gelişip güzelleştiğinde, sevgin de büyüyüp olgunlaşacak. Ancak bu tamamen farklı bir düzlemde olur.

Kocana meditasyon kanalıyla bağlı değilsin. Sadece birbirinizin bilincini hissetmek için sessizlik içinde, bir saat olsun hiçbir zaman oturmuyorsunuz. Ya kavga ediyorsunuz ya da sevişiyorsunuz ama her iki durumda da bedenle, fiziksel bölümle, biyolojiyle, hormonlarla bağlantılısınız. Birbirinizin en içteki özüyle ilgili değilsiniz. Ruhlarınız ayrı kalıyor.

Tapınaklarda, kiliselerde ve evlendirme memurluklarında yalnızca bedenleriniz evleniyor. Ruhlarınız kilometrelerce uzakta. Partnerinle sevişirken, o anda bile, ne sen ne de partnerin ordasınız. O belki de Cleopatra'yı, Troya'lı Helen'i, bir sinema yıldızını düşünüyor. Sen de başka birini düşünüyorsun. Belki de bu yüzden kadınlar gözlerini kapalı tutar, kocasının yüzünü görmemek, rahatsız olmamak için. Kadın Büyük İskender'i, Korkunç Ivan'ı düşünüyor ve kocasına bakıyor. Bütün hayalleri yıkılıyor. Kocası tam bir fareye benziyor.

Kutsal, meditatif, derin bir sessizlik olması gereken o güzel anlarda bile, o sırada bile sevdiğinle yalnız değilsin. Bir kalabalık var. Senin zihnin başka birini düşünüyor, karın da başka birini düşünüyor. O zaman yaptığın şey mekanik, robot gibisin. Biyolojik bir güç seni tutsak ediyor ve sen buna sevgi diyorsun.

Duyduğuma göre, ayyaşın biri sabah erken saatte sahilde bir adamı sınav çekerken görmüş. Ayyaş adamın etrafında dönmüş, sağından solundan dikkatlice incelemiş ve sonunda, 'Bu kadar özel bir ilişkiye karışmamalıyım ama kız arkadaşının gittiğini söylemek zorundayım. Şimdi gereksiz yere egzersiz yapma, önce kalk ve kızın nerde olduğunu bul!' demiş.

Görünüşe göre durum bu. Sevişirken, kadının gerçekten orda mı? Erkeğin gerçekten orda mı? Yoksa bir alışkanlığı, yapılması gereken bir şeyi, bitirilmesi gereken bir görevi mi yerine getiriyorsunuz?

Partnerinle uyumlu bir ilişki sürdürmek istiyorsan, daha meditatif olmayı öğrenmek zorunda kalacaksın. Tek başına sevgi yeterli değildir. Aşkın gözü tek başına kördür;

meditasyon sevgiye göz verir. Meditasyon sevgiye anlayış kazandırır. Sevgin bir kez hem sevgi hem meditasyon haline geldi mi, yol arkadaşı olursunuz. O zaman bu artık iki kişinin arasında yaşanan sıradan bir ilişki değildir. İlişki, yaşamın gizlerini keşfetme yolunda ilerleyen bir dostluğa dönüşür.

Erkek tek başına, kadın tek başına olduğunda, yolculuk çok sıkıcı ve çok uzun gelecek...geçmişte olduğu gibi.

Bu bitmek bilmeyen çatışmayı gören dinlerin hepsi ruhsal yoldan gitmek isteyenlerin karşı cinsten vaz geçmesi, rahip ve rahibelerin bekar olması gerektiğine karar verdi.

Ancak beş bin yıllık tarihte kaç tane rahip ve kaç tane rahibe kendi gerçekliğine ulaşmış ruhlar oldu? Sayacağın isimler iki elin parmaklarını geçmez. Budist, Hindu, Hiristiyan, Müslüman, her dinden milyonlarca rahip ve rahibe geçti. Ne oldu?

Yol o kadar uzun değil. Hedef o kadar uzakta değil. Komşunun evine gitmek istediğinde bile, iki bacağına birden ihtiyaç duyacaksın. Tek bacak üzerinde zıplayarak ne kadar uzağa gidebilirsin?

Erkeklerle kadınlar sevgi dolu ve meditatif bir ilişkide, bütünün organik parçaları olarak, derin bir dostluk içinde bir arada olduklarında hedefe istedikleri anda ulaşabilirler. Çünkü hedef senin dışında bir yerde değil; hedef kasırganın merkezi, senin varlığının en içteki bölümüdür. Hedefi ancak bütün olduğunda bulabilirsin ve karşı cins olmadan bütün olmazsın.

Erkek ve kadın iki parçadır, bir bütünün iki yönüdür.

Bu yüzden kavga gürültüyle zaman kaybetmek yerine, birbirinizi anlamaya çalışın. Kendini diğer kişinin yerine koymaya çalış; bir erkeğin gördüğü gibi görmeye çalış, bir kadının gördüğü gibi görmeye çalış. Dört tane göz, iki tane gözden her zaman daha iyidir, tam bir görüş açısına sahip olursun; dört yöne de uzanabilirsin.

Yalnız bir tek şeyin hatırlanması gerekiyor: meditasyon yoksa, sevginin başarısızlığa uğraması kaçınılmazdır; başarıya ulaşması mümkün değil. Rol yapabilirsin, başkalarını kandırabilirsin ama kendini kandıramazsın. Derinde bir yerde sevginin vaat ettiği herşeyin sözde kaldığını biliyorsun.

Sevgi ancak meditasyon yoluyla yeni renkler, yeni müzikler, yeni şarkılar, yeni danslar üretmeye başlar, çünkü meditasyon sana karşı kutbu anlamanı sağlayacak içgörüyü kazandırır. Çatışma işte bu anlayış içinde kaybolur.

Dünya üzerindeki bütün çatışmaların nedeni yanlış anlamalardır. Sen bir şey söylersin, karın başka bir şey duyar. Karın bir şey söyler, sen başka bir şey duyarsın.

Otuz, kırk yıldan fazla birlikte yaşamış çiftler gördüm; hâlâ birlikte oldukları ilk gün kadar toy görünüyorlar. Hâlâ aynı şikayet: 'Söylediklerimi anlamıyor.' Kırk yıllık birliktelik ve sen

karının söylediği şeyi tam olarak anlamanın, karının da senin söylediğin şeyi tam olarak anlamasını sağlamanın bir yolunu bulamadınız.
Sanırım bunun olması için meditasyondan başka bir yol yok, çünkü meditasyon sana sükunet, farkındalık, sabırla dinleme, kendini diğer kişinin yerine koyma kapasitesi gibi nitelikler kazandırıyor.
Hiçbir şey olanaksız değildir ama doğru ilacı denemedik.
'İlaç' (medicine) kelimesinin 'meditasyon' (meditation) kelimesiyle aynı kökten geldiğini hatırlamanı istiyorum. İlaç bedenini iyileştirir; meditasyon ruhunu iyileştirir. İlaç, senin madde yanına şifa olur; meditasyon ruhsal yanına şifa olur.
İnsanlar birlikte yaşıyor ve ruhları yaralarla dolu; bu nedenle küçük şeyler onları çok fazla incitiyor.
Nasreddin Hoca bana sordu, 'Ne yapmalıyım? Ne desem yanlış anlaşılıyor ve hemen sorun'çıkıyor.'
'Tek bir şeyi dene: sadece sessizce otur, hiçbir şey söyleme,' dedim.
Ertesi gün onu daha da ümitsiz bir durumda buldum. 'Ne oldu?' dedim.
'Senden akıl istememem gerekirdi. Hergün kavga eder, tartışırdık ama bu yalnızca sözlü olurdu. Dün, senin verdiğin akıl yüzünden dayak yedim!' dedi.
'Ne oldu?' dedim.
'Sessizce oturdum. Bana bir sürü soru sordu ama ben sessiz kalmaya kararlıydım. O zaman karım, "Yani konuşmayacak mısın?" dedi. Ben sessiz kaldım. O zaman bana bir şeylerle vurmaya başladı! Karım, "Herşey giderek kötüleşiyor. En azından birbirimizle konuşurduk; artık konuşamıyoruz bile," dedi,' diye anlattı Nasreddin Hoca.
'Bu gerçekten kötü,' dedim.
Nasreddin Hoca, 'Kötü mü diyorsun? Bütün mahalle toplandı. Herkes sormaya başladı, "Ne oldu? Neden konuşmuyorsun?" Birisi tahminde bulunup, "Şeytan ruhunu ele geçirmiş gibi görünüyor," dedi,' diye anlattı.
'Aman Tanrım, şimdi beni aptalın birine götürecekler, adam bana vuracak, şeytanı dışarı çıkarmaya çalışacak diye düşündüm. "Durun," dedim. "İçime şeytan girmedi. Sadece konuşmuyorum, çünkü söylediğim herşey kavgaya neden oluyor. Ben bir şey söylüyorum, karım da bir şey söylemek zorunda kalıyor. Sonra ben bir şey söylemek zorunda kalıyorum ve kimse bunun nerde biteceğini bilmiyor," dedim. Sadece sessiz bir şekilde meditasyon yapıyordum, kimseye zararım yoktu ve birden bütün mahalle bana düşman oldu!'
İnsanlar hiç anlayış olmadan yaşıyor. Bu yüzden, ne yaparlarsa yapsınlar felaketle son bulacak.
Bir adamı seviyorsan, ona verebileceğin en güzel hediye meditasyon. Bir kadını

seviyorsan, elmas bir yüzüğün kıymeti yok; meditasyon çok daha kıymetli bir hediye olacak ve yaşamınızı katıksız bir keyfe dönüştürecek.
Potansiyel olarak katıksız bir keyif yeteneğine sahibiz ama bunu nasıl yapacağımızı bilmiyoruz. Yalnızken, üzüntünün doruklarındayız. Birlikte olduğumuzda, tam bir cehennem!
Jean-Paul Sartre gibi büyük bir zekâya sahip bir adam bile, başka birinin varlığının cehenneme benzediğini, yalnız olmanın daha iyi olduğunu, başka biriyle yapamayacağını söylemek zorunda kaldı. O kadar kötümser oldu ki, başka biriyle olmanın imkansız olduğunu, diğer kişinin cehennem olduğunu söyledi. Genel olarak haklı.
Meditasyonla diğer kişi cennetin olur. Jean-Paul Sartre'ın meditasyon konusunda en ufak bir fikri yoktu.
Batı'lı insanın kederi budur. Batı'lı yaşamın güzel yanlarını kaçırıyor, çünkü meditasyon hakkında hiçbir şey bilmiyor. Batı'lı insan yaşamın güzel yanlarını kaçırıyor, çünkü aşk hakkında hiçbir şey bilmiyor.
Bana göre, erkek ve kadın nasıl bir bütünün iki yarısıysa, sevgi ve meditasyon da öyle. Meditasyon erkektir; sevgi de kadın. Meditasyonla sevginin buluşması, erkekle kadının buluşmasıdır. Bu buluşmada ne erkek ne de kadın olan aşkın insanı yaratırız.
Yeryüzünde aşkın insanı yaratmadıkça, fazla umut yok.

## meditasyon yapar gibi sevişmek

Tantra hep yanlış anlaşıldı. Tantra sıradan insanlar tarafından anlaşılamaz; doğru anlamaları imkansız. Tantra bir ibadet biçimidir, seksle hiçbir ilgisi yoktur. Sevişmenin bile seksle bir ilgisi yoktur. Bir meditasyona, bir ibadete dönüştüğünde, enerjiler ibadet ruhu içinde buluşup, eriyerek, birbirine karıştığında sevişmek, sadece eğlence ya da oyun bile değildir, bir adanmadır.
Bu bir Tantra tekniğidir, sevişmeye bir meditasyon gibi yaklaşır.
Okşanırken, okşamanın içine sonsuz yaşam gibi gir.
Bu teknik aşkla ilgilidir, çünkü âşk gevşediğinde yaşadığın deneyime en yakın olan şey. Sevemezsen, gevşemen imkansız. Gevşeyebilirsen, yaşamın sevgi dolu bir yaşam olacak.
Gergin bir insan sevemez. Neden? Gergin bir insan hep amaçlarla yaşar. Gergin bir insan para kazanabilir ama sevemez, çünkü sevgi amaçsızdır. Sevgi bir eşya değildir. Sevgiyi biriktiremezsin; banka hesabı oluşturamazsın; sevgiyle egonu güçlendiremezsin.

Gerçekten de sevgi en anlamsız eylemdir, arkasında hiçbir anlam yoktur, hiçbir amaç yoktur. Kendi başına var olur, başka bir şey için değil.
Sen bir şey için para kazanıyorsun, para bir araç. Biri içinde yaşasın diye ev yapıyorsun, ev bir araç. Sevgi bir araç değil. Neden seviyorsun? Ne için seviyorsun? Sevgi kendi içinde sondur. Bu yüzden hesaplayan, mantıklı bir zihin, amaçlar doğrultusunda düşünen bir zihin sevemez. Her zaman amaçlar doğrultusunda düşünen bir zihin gergin olacaktır, çünkü amaç asla şimdi ve burda değil, ancak gelecekte yerine getirilebilir. Bir ev yapıyorsun, hemen içine girip yaşayamazsın, önce evi yapman gerekecek. Gelecekte evin içinde yaşayabilirsin, şimdi değil. Para kazanıyorsun, gelecekte bankada paran olacak, şimdi değil. Araçlar şimdiki zamanda, sonuçları gelecekte elde edilecek.
Sevgi hep burdadır; geleceği yoktur. Bu yüzden sevgi meditasyona bu kadar yakındır. Ölüm de bu yüzden meditasyona yakındır, çünkü ölüm burda ve şimdidedir; asla gelecekte olamaz. Gelecekte ölebilir misin? Ancak şimdiki zamanda ölebilirsin. Hiç kimse gelecekte ölmedi. Gelecekte nasıl ölebilirsin? Geçmişte nasıl ölebilirsin? Geçmiş bitti, artık yok, o zaman geçmişte ölemezsin. Ölüm hep şimdiki zamanda olur. Ölüm, sevgi, meditasyon, hepsi şimdiki zamanda olur.
Ölümden korkuyorsan, sevemezsin. Sevgiden korkuyorsan, meditasyon yapamazsın. Meditasyondan korkuyorsan, yaşamın yararsız olacak. Herhangi bir amaç doğrultusunda yararsız değil, yaşamın içinde asla bir mutluluk hissedememe anlamında yararsız. Yaşam boş olacak.
Bu üçünü birbirine bağlamak garip görünebilir: sevgi, meditasyon, ölüm. Garip değil! Bunlar benzer deneyimler. Bunlardan birine girebilirsen, diğer ikisine de girebilirsin.
Bu teknik sevgiyle ilgilidir. Teknik, 'Okşanırken, okşamanın içine sonsuz yaşam gibi gir,' der. Bu ne demek? Birçok şey! Bir: Sen sevilirken geçmiş bitti, gelecek yok. Şimdiki zaman boyutunda hareket ediyorsun. Şimdide hareket ediyorsun.
Hiç kimseyi sevdin mi? Sevdiysen, severken aklının yerinde olmadığını bilirsin. Bu yüzden bilge denen adamlar âşkın gözünün kör olduğunu, âşkın akılsızlık, delilik olduğunu söyler. Sevenler kördür, çünkü geleceği, ne yapacaklarını hesaplayan gözleri yoktur. Sevenler kördür; geçmişi göremezler. Sevgililere ne oldu? Sadece, sonuçlara ilişkin hiçbir düşünce olmadan, geçmiş ya da gelecek düşüncesi olmadan, burda ve şimdide hareket ediyorlar. Bu yüzden sevenlere kör deniyor. Öyleler! Hesap yapanlara göre sevenler kör. Hesap yapmayanlar için, sevenler kahin. Hesap yapmayanlar sevgiyi gerçek bakış, gerçek görüş olarak değerlendirecek.
Gerçekten de sevgi anında ilk olarak, geçmiş ve gelecek yok olur. O zaman hassas bir noktanın anlaşılması gerekiyor. Geçmiş ya da gelecek olmadığında, bu anı şimdiki zaman

olarak adlandırabilir misin? Şimdiki zaman ancak ikisi arasında var olur, geçmişle gelecek arasında. Karşılıklıdır. Geçmiş ve gelecek yoksa, şimdiki zamandan söz etmenin anlamı ne var? Anlamsız. Bu yüzden Shiva şimdiki zaman kelimelerini kullanmıyor. Shiva, 'sonsuz yaşam,' diyor. Sonsuzluğu kastediyor...sonsuzluğa giriyorsun.

Biz zamanı üç parçaya böldük, geçmiş, şimdiki zaman, gelecek. Bu bölünme yanlıştır, kesinlikle yanlış. Zaman gerçekten geçmiş ve gelecektir. Şimdiki zaman, zamanın parçası değildir. Şimdiki zaman sonsuzluğun parçasıdır. Zaman geçmiş olandır; zaman gelmekte olandır. Şimdi zaman değildir, çünkü hiç geçmez, her zaman burdadır. Şimdi her zaman burdadır. Her zaman burdadır! Bu şimdi sonsuzdur.

Geçmişten hareket edersen, şimdiki zamana asla gidemezsin. Geçmişten her zaman geleceğe gidersin; şimdiki zaman hiç gelmez. Şimdiki zamandan geleceğe asla gidemezsin. Şimdiki zamandan giderek daha derine iner, daha, daha şimdiye gidersin. Sonsuz yapsam budur.

"Bunu şu şekilde söyleyebiliriz: geçmişten geleceğe gidiş zamandır. Bu, bir düzlemde, düz bir çizgi üzerinde ilerliyorsun demektir. Bunu yatay olarak da adlandırabiliriz. Şimdiki zamanda olduğun anda boyut değişir: dikey olarak ilerlersin, yukarı ya da aşağı, yükseklere ya da derinliklere doğru. O zaman asla yatay ilerlemezsin. Bir Buddha ve Shiva sonsuzlukta yaşar, zamanda değil.

İsa'ya sormuşlar, 'Şu senin Tanrı'nın krallığında ne olacak?' Soruyu yönelten adam zamanla ilgili sormuyordu. Adam arzularına ne olacağını, onları nasıl doyuracağını soruyordu. Yaşamın sonsuz olup olmayacağını, ölüm olup olmayacağını soruyordu; mutsuzluk olup olmayacağını, aşağı ve yukarı tabakadan insanlar olup olmayacağını. 'Şu senin Tanrı'nın krallığında ne olacak?' diye sorduğunda, adam aslında bu dünyayla ilgili şeyler soruyordu. İsa karşılık verdi, cevabı bir Zen rahibinin vereceği cevabın aynısıydı, 'Artık zaman olmayacak.'

Bu yanıtı alan adam, 'Artık zaman olmayacak,' cümlesiyle neden söz edildiğini anlamamış olabilir. İsa, 'Artık zaman olmayacak,' dedi, çünkü zaman yataydır ve Tanrı'nın krallığı dikeydir...sonsuzdur. Tanrı'nın krallığı her zaman burdadır! Oraya girmek için tek yapman gereken, zamandan uzaklaşmak.

Bu yüzden sevgi ilk kapıdır. O kapıdan geçerek, zamandan uzaklaşabilirsin. Bu yüzden herkes sevilmek ister, herkes sevmek ister. Sevgiye neden bu kadar önem verildiğini, sevgiye duyulan o derin özlemin nedenini kimse bilmez. Bunu doğru şekilde bilmediğin sürece, ne sevilir ne de sevebilirsin, çünkü sevgi bu dünya üzerindeki en derin konulardan biridir. Herkesin olduğu haliyle sevme yeteneğine sahip olduğunu düşünmeye devam ederiz. Durum bu değildir, böyle olmaz. Bu yüzden hayal kırıklığı yaşıyorsun. Sevgi farklı

bir boyuttur ve birini zaman içinde sevmeye çalışırsan, çabaların boşa gidecek. Zamanda, sevgi mümkün değildir.

Önüme bakıyorum, bir duvar var; gözlerimi hareket ettiriyorum, gökyüzü var. Zamana baktığında her zaman bir duvar vardır. Zamanın ötesine baktığında, uçsuz bucaksız gökyüzü vardır...sonsuz. Sevgi sonsuzluğu açar, varoluşun sonsuzluğunu. Bu nedenle gerçekten de şimdiye kadar birini sevdiysen, sevgi bir meditasyon tekniğine dönüştürülebilir. Teknik budur: sevilirken, sevgiye sonsuz yaşam gibi gir.

İlgisiz, dışarda duran bir sevgili olma. Sevgi dolu ol ve sonsuzluğa git. Birini sevdiğinde, sevgili olarak orda mısın? Ordaysan, zamandasın demektir ve sevgi tamamen sahtedir. Hâlâ ordaysan ve 'Ben' diyebiliyorsan, fiziksel olarak yakın olabilirsin ama ruhsal olarak ayrı kutuplardasınız.

Aşıkken, sadece sevgi, sadece seven olmamalısın. Sevmek ol. Sevgilini okşarken, okşama ol. Öperken, öpen ya da öpülen olma, öpüşme ol. Egoyu tamamen unut, onu eylemin içinde erit. Eyleme o kadar derinlemesine gir ki, oyuncu ortadan kaybolsun. Sevginin içine giremezsen, yemek yemenin ya da yürümenin içine girmek zordur, çok zor, çünkü sevgi egoyu eritmenin en kolay yoludur. Bu yüzden egoist insanlar sevemez. Sevgi hakkında konuşabilir, sevgiyi anlatan şarkılar söyleyebilir, bu konuda yazabilirler ama sevemezler. Ego sevemez!

Sevmek ol. Kucaklarken, kucaklama ol, öpüş ol. Kendini tümüyle öylesine unut ki, 'Ben artık yokum. Yalnızca sevgi var,' diyebilesin. O zaman atan, kalp değil sevgidir. O zaman dolaşan, kan değil sevgidir. Gözler görmez, sevgi görür. Dokunmak için hareket eden, eller değil sevgidir.

Sevgi ol ve sonsuz yaşama gir. Sevgi yaşadığın boyutu birden bire değiştirir. Zamanın dışına atılırsın ve sonsuzlukla karşı karşıya gelirsin. Sevgi derin bir meditasyon olabilir, mümkün olan en derini. Sevgililer bazen azizlerin bilmediğini bilir. Sevgililer birçok yoginin bulamadığı o merkeze dokunmuştur. Ancak sevgini meditasyona dönüştürünceye kadar bütün bunlar bir anlık görünüşler olarak kalacaktır. Tantra bu demektir: sevginin meditasyona dönüşümü. Şimdi Tantra'nın neden bu kadar çok aşktan ve seksten söz ettiğini anlayabilirsin. Neden mi? Çünkü sevgi, içinden geçerek bu dünyayı, bu yatay boyutu aşabileceğin en kolay doğal kapıdır. Doğu'daki Tanrı Shiva'nın eşi Devi'yle resimlerine bak. Onlara bak! İkiymiş gibi görünmüyorlar, onlar birler. Birlik o kadar derindir ki, sembollere bile girmiştir. Shivalinga'yı hepimiz görmüşüzdür. Erkeklik organıyla, Shiva'nın cinsel organıyla ilgili bir semboldür ama tek başına değildir, Devi'nin vajinasına yerleştirilmiştir. Eski zamanların Hindu'ları çok cesaretliymiş. Şimdi bir Shivalinga gördüğünde, onun cinsel organla ilgili bir sembol olduğunu asla

hatırlamıyorsun. Unuttuk; bunu bütünüyle unutmaya çabaladık.
Carl Jung otobiyografisinde yer alan anılarında bunu çok güzel ve komik bir olay olarak hatırlıyor. Jung Hindistan'a gelmiş, Konark'ı ve bir sürü Shivalinga'nın, cinsel organla ilgili bir sürü sembolün olduğu Konark tapınağını görmeye gitmiş. Ona etrafı gezdiren bilge Shivalinga'lar hariç herşeyi açıklamış. O kadar çok Shivanliga varmış ki, fark etmemek imkansızmış. Jung durumun farkına varmış ama sırf bilgeye takılmak için sormaya devam etmiş, 'Bunlar ne?' Bunun üzerine bilge sonunda kulağına, Jung'un kulağına eğilip, 'Burda sormayın, size daha sonra anlatacağım. Bu özel bir şey,' demiş.
Jung içinden gülmüş olmalı. Bunlar zamane Hindu'ları. Sonra bilge tapınağın dışında Jung'a yaklaşmış ve 'Başkalarının önünde sormanız iyi olmadı. Size şimdi anlatacağım. Bu bir sır,' demiş. Sonra yine Jung'un kulağına, 'bunlar bizim mahrem yerlerimiz,' demiş.
Jung Avrupa'ya döndüğünde, doğu mitolojisi ve felsefesi üzerine araştırmalar yapan, ünlü araştırmacı Heinrich Zimmer'le karşılaşıyor. Bu hikayeyi Zimmer'e anlatıyor. Zimmer, Hint düşüncesine nüfuz etmeye çalışmış en yetenekli beyinlerden, Hindistan'a ve onun düşünüş biçimine, onun yaşama ilişkin doğulu, mantık ötesi, gizemli yaklaşımına âşık biriydi. Bunu Jung'dan duyunca güldü ve 'Burda bir fark var. Ben hep Buddha, Krishna, Mahavir gibi büyük Hintlileri duydum. Anlattığın şey büyük Hintlilerle değil, Hintlilerle ilgili bir şeyler anlatıyor,' dedi.
Sevgi büyük kapıdır. Tantra'da seks ayıplanacak bir şey değildir. Tantra'da seks tohum, sevgi de onun çiçeğidir. Tohumu ayıplıyorsan, çiçeği de ayıplıyorsundur. Seks, sevgi olabilir. Seks hiçbir zaman sevgi olmazsa, bozuk demektir. Seksi değil, bozuk olduğu gerçeğini ayıpla. Sevgi çiçek vermeli, seks sevgi olmalı. Seks sevgi olmuyorsa, bu seksin suçu değil, senin suçundur.
Seks, seks olarak kalmamalı; Tantra öğretisi budur. Seks sevgiye dönüştürülmelidir. Sevgi de sevgi olarak kalmamalıdır. Sevgi ışığa, meditatif deneyime dönüştürülmelidir. Sevgi nasıl dönüştürülür? Eylemi yapanı unut, eylemin kendisi ol. Severken, sevgi ol, sadece sevgi. O zaman senin ya da benim ya da bir başkasının sevgisi değildir, sadece sevgidir. Sen orda olmadığında, sen esas kaynağın ya da akımın ellerinde olduğunda, sevdiğinde, seven sen değilsindir. Sevgi seni içine çektiğinde, sen ortadan yok oldun; sen yalnızca akan bir enerji oldun.
Çağımızın en yaratıcı beyinlerinden biri olan D. H. Lawrence, bilerek ya da bilmeyerek bir Tantra ustasıydı. Batı'da tamamen ayıplandı ve kitapları yasaklandı. Konuşmalarına dayanarak açılmış bir sürü mahkeme davası vardı. Çünkü, 'Seks enerjisi tek enerjidir. Seks enerjisini ayıplar ya da bastırırsanız, evrene karşı gelmiş olursunuz. O zaman bu enerjinin daha üstün meyvelerini hiçbir zaman öğrenemeyeceksiniz. Seks enerjisi bastırıldığında

çirkinleşir, kısır döngü budur,' demişti.
Rahipler, ahlakçılar ve dindar olarak adlandırılan diğer insanlar seksi ayıplamaya devam etti. Bu insanlar seksin çirkin bir şey olduğunu söylüyor. Seksi bastırdığında, seks geçekten çirkin bir şey olur. Bu nedenle, 'Bak! Söylediğimiz şey doğru. Sen bunu gösterdin,' diyorlar. Oysa çirkin olan seks değildir, onu çirkinleştiren bu rahiplerdir. Seksi bir kez çirkinleştirdiler mi, haklılıkları kanıtlanmış oluyor. Onların haklılığı kanıtlandıkça, sen seksi giderek daha da çirkinleştirmeye devam ediyorsun.
Seks masum enerjidir, senin içinde akan yaşam, içinde yaşayan varoluştur. Onu bozma! Yükseklere çıkmasına izin ver. Bu yüzden seks sevgi olmalı. Farkı nedir? Zihnin cinsellikle ilgili olduğunda karşındaki insanı sömürürsün; diğer kişi kullanılıp atılacak bir araçtır. Seks sevgi olduğunda, diğer kişi bir araç değildir, sömürülmez; diğer kişi gerçekte başka biri değildir. Sevdiğinde, seks ben-merkezli değildir. Diğer insan önemli, eşsiz olur.
Karşındakini sömürmüyorsun, hayır! Tam tersi, ikiniz birlikte derin bir deneyimde buluştunuz. Sömüren ve sömürülen değil, derin bir deneyimin ortaklarısınız. Farklı bir sevgi dünyasına adım atmakta birbirinize yardım ediyorsunuz. Seks sömürüdür. Sevgi farklı bir dünyaya doğru birlikte ilerlemektir.
Bu ilerleme kısa süreli değilse ve bu ilerleme meditatif olursa, yani kendini tamamen unutabilirsen, seven ve sevilen ortadan kalkarsa, sadece sevgi akarsa, o zaman sonsuz yaşam senindir der Tantra.

## dördüncü bölüm -günlük yaşama uygun meditasyonlar

Geçmişte yapılan hatalardan biri buydu: yirmi dakika meditasyon yaparsın ya da günde üç kez meditasyon yaparsın ya da günde beş kez meditasyon yaparsın. Temel fikir hergün birkaç dakikanın meditasyona ayrılması gerektiğidir. İyi de kalan yirmi üç saat kırk dakika içinde ne yapacaksın? Meditasyona zıt bir şey olacağına hiç şüphe yok. Doğal olarak, yirmi dakika içinde elde ettiğin şey, günün geri kalan zamanında kaybolup gidecek.
Meditasyona tamamen farklı bir yerden bakmanı istiyorum. Yirmi dakika ya da kırk dakika meditasyon yapmayı öğrenebilirsin, öğrenmek işin bir yanıdır ama ondan sonra öğrendiğini güne ve geceye taşımak zorundasın. Meditasyon aynı kalp atışın gibi olmalı.

## doğal ve kolay

Her fırsat bulduğunda, birkaç dakikalığına nefes sistemini rahatlat, başka hiçbir şey yapma. Bütün bedeni gevşetmeye gerek yok. Trende ya da uçakta ya da arabada otururken, kimse bir şey yaptığını fark etmeyecek. Sadece nefes sistemini gevşet. Doğal haliyle görevini yapmasına izin ver yeter. Sonra gözlerini kapat ve nefesi izle, girişini, çıkışını, girişini... Konsantre olma! Konsantre olursan, sorun yaratırsın, çünkü o zaman herşey bir huzursuzluk nedeni olur. Arabanın içinde otururken konsantre olmaya çalışırsan, arabanın gürültüsü huzursuzluğa neden olur, yanında oturan insan huzursuzluğa neden olur.

Meditasyon konsantrasyon değildir. Yalnızca farkındalıktır. Sadece gevşer ve nefesi izlersin. Bu izleyişde hiçbir şey dışarda kalmaz. Araba mı homurdanıyor, hiç problem değil, kabul et. Trafik akıyor, tamam, hayatın bir parçası. Yanındaki vatandaş horluyor, kabul et. Hiçbir şeyi reddetme.

Gerçeklerden kaçamazsın. Yüzleşmek daha iyidir, kabul etmek, gerçeği yaşamak daha iyidir. Gerçek ve içten bir hayat yaşamaya başladığında, bütün sorunlar yok olmaya başlar, çünkü çatışma ortadan kalkar ve sen artık bölünmüş değilsindir. Sesinin bir bütünlüğü vardır, tüm varlığın bir orkestra olur. Şu anda, sen bir şey söylediğinde, bedenin başka bir şey söylüyor; dilin bir şey söylediğinde, gözlerin aynı zamanda başka bir şey anlatmaya devam ediyor.

İnsanlar sık sık bana gelir ve ben de onlara, 'Nasılsın?' diye sorarım. Onlar da, 'Çok, çok mutluyuz,' der. Buna inanamıyorum, çünkü yüzleri o kadar donuk ki, neşe yok, sevinç yok! Gözlerinde parıltı yok, ışık yok. 'Mutluyuz,' dediklerinde, zorlanarak söylüyorlarmış gibi, 'mutlu' kelimesi bile kulağa çok mutlu gelmiyor. Tavırları, sesleri, yüzleri, oturuşları ya da ayakta duruşları, herşey mutlu olduklarını yalanlıyor, başka bir şey ifade ediyor.

İnsanları izlemeye başla. Mutlu olduklarını söylemeye başladıklarında, izle. Bir ipucu ara. Gerçekten mutlular mı? Bir taraflarının başka bir şey söylediğini hemen fark edeceksin. Ondan sonra, zaman zaman kendini izle. Mutlu olduğunu söyleyip de mutlu olmadığında, nefesinde bir düzensizlik olacak. Nefesin doğal olamaz. Bu imkansız. Çünkü asıl gerçek, mutlu olmadığın. 'Mutsuzum,' demiş olsaydın, nefesin doğal kalacaktı. Anlaşmazlık olmayacaktı. Oysa sen, 'mutluyum,' dedin. Bir şeyi, su yüzüne çıkmak üzere olan bir şeyi hemen bastırıyorsun, inmeye zorluyorsun. Bu çaba nefesinin ritmini değiştirir; nefesin artık ritmik değildir. Yüzün artık çekici değildir, gözlerin yanıltıcı olur.

Önce başkalarını izle, çünkü bunu yapmak daha kolay olacaktır. Başkaları hakkında daha tarafsız olabilirsin. Onlarla ilgili ipuçları bulduğunda, aynı ipuçlarını kendin için de kullan.

Sesinin tonunun gerçeği söylediğinde ahenkli, yalan söylediğinde sinir bozucu olduğunu gör. Gerçeği söylediğinde teksin, bütünsün; yalan söylediğinde bütün değilsin, bir anlaşmazlık ortaya çıktı. Bu algılaması güç olayı izle, çünkü bunlar bütünlüğün ya da bütün olmamanın sonuçlarıdır.

Her ne zaman bütün olur, parçalara ayrılmazsan; her ne zaman tek, birlik içinde olursan, birden bire mutlu olduğunu göreceksin. 'Yoga' kelimesinin anlamı budur. Bir yogiyle anlatmak istediğimiz şey budur: bütün olan, birlik içinde olan kişi; bütün parçaları birbiriyle bağlantılı, çelişkili değil; parçalar birbiriyle çatışma halinde değil, dayanışma içinde, birbiriyle barış içindedir. Bir yoginin varlığında büyük bir dostluk vardır. Yogi bütündür.

Bazen senin de bütün olduğun zamanlar var, nadiren. Okyanusu izle, heybetli yabaniliğini, birden bire bölünmüşlüğünü, şizofrenini unutursun; gevşersin. Himalayalarda yürüdüğünde, Himalayaların doruklarındaki el değmemiş karı gördüğünde, birden bire bir serinlikle sarmalanırsın ve sahte olmana gerek kalmaz, çünkü orda sahte davranabileceğin başka kimse yoktur. Bütün olursun. Güzel bir müzik dinlediğinde bütün olursun.

Kendini herhangi bir zamanda, herhangi bir durumda bütün olarak bulduğunda, içinde bir huzur, bir mutluluk, bir neşe yükselir, etrafını sarar. Kendini bütünlenmiş hissedersin.

Bu anları beklemeye gerek yok, bu anlar senin doğal yaşamın olabilir. Bu olağanüstü anlar, olağan anlar olabilir, Zen fikri tamamen bunun üzerinedir. Çok sıradan bir yaşamda, olağanüstü bir hayat yaşayabilirsin: odun keserek, odun parçalayarak, kuyudan su taşıyarak, kendi kendine çok huzurlu olabilirsin. Yeri temizleyerek, giysileri yıkayarak tümüyle huzurlu olabilirsin, çünkü asıl mesele faaliyetini bütünlük içinde, keyif içinde, zevk alarak yapmaktır.

## nefes bir anahtardır

Bir çocuğu izle; doğru nefes alma biçimi budur. Bir çocuk nefes aldığında, göğüs hiç etkilenmez. Karın şişer ve iner. Çocuk karnından nefes alıp veriyor gibidir. Bütün çocukların küçük bir göbeği vardır; göbek çocukların nefes alış veriş biçimi ve enerji deposu olarak kullanılması nedeniyle vardır.

Doğru nefes alma şekli budur. Göğsünü çok fazla kullanmamaya çalış; göğüs çok nadir olarak, acil zamanlarda kullanılır. Hayatını kurtarmak için kaçıyorsan, o zaman göğüs

kullanılabilir. Göğüs acil durum aracıdır. O zaman derin olmayan, hızlı bir nefes kullanıp, kaçabilirsin. Ancak normalde göğüs kullanılmamalıdır. Hatırlanması gereken bir şey var: göğüs sadece acil durumlar içindir, çünkü acil bir durumda doğal nefes almak zordur. Doğal nefes aldığında o kadar sakin ve soğukkanlı olursun ki, koşamazsın, dövüşemezsin; o kadar sakin ve aklı başındasın ki, Buddha gibisin. Acil bir durumda, örneğin ev yanıyor, doğal nefes alırsan, hiçbir şey kurtaramazsın. Ormanda bir kaplan üstüne atlıyor, doğal nefes almaya devam edersen, hiç endişelenmeyeceksin; 'Tamam, bırak kaplan istediğini yapsın,' diyor olacaksın adeta. Kendini koruyamayacaksın.

Doğa bir acil durum aracı vermiş; göğüs bir acil durum aracıdır. Bir kaplan sana saldırdığında, doğal nefesi bırakıp, göğsünden nefes almak zorundasın. O zaman koşma, dövüşme, enerjiyi hızlı yakma kapasiten artacak. Acil bir durumda sadece iki alternatif vardır, kaçmak ya da savaşmak. Her ikisi için de sığ ama yoğun, sığ ama çok huzursuz bir enerji, gergin bir hal gerekir.

Sürekli göğüsden nefes alıp verirsen zihninde gerilimler olacak. Sürekli göğüsden nefes alıp verirsen, hep korkacaksın. Çünkü akciğer solunumu yalnızca korku durumlarında kullanılmak içindir. Bunu bir alışkanlık haline getirdiysen, sürekli korku içinde, gergin ve hep kaçmaya hazır olacaksın. Düşman yok ama sen orda düşman olduğunu zannedeceksin. Paranoya böyle ortaya çıkar.

Batı'da Alexander Lowen ve bioenerji üzerinde çalışan bazı insanlar bu olayla karşılaştı. Bu insanlar, korkan kişilerde göğsün gergin olduğunu ve çok sığ nefes aldıklarını hissetti. Bu kişilerin nefesleri derinleştirilerek, göbeğe, hara merkezine kadar indirilirse, korkuları yok olur. Ida Rolf bedenin iç yapısını değiştirmek için en güzel yöntemlerden birini, Rolfing'i keşfetti. Yıllardır yanlış nefes alıyorsan, belli bir kas sistemi geliştirmişsin demektir ve bu kas sistemi yolu tıkayarak, derin nefes almanı engeller. Birkaç saniye derin nefes almayı hatırlasan bile, işine geri döndüğünde, tekrar göğüsden, sığ nefes almaya başlayacaksın. Kas sisteminin değiştirilmesi gerekiyor. Kas sistemi bir kez değişti mi, korku ortadan kalkar ve gerilim yok olur. Bir çocuğun nefes alışını izle, doğal nefes alma şekli budur. Bu şekilde nefes al. Göbeğin nefes aldığında şişsin, nefes verdiğinde insin. Bu öyle bir düzen içinde olsun ki, nerdeyse senin enerjinin şarkısı, uyumlu dansı olsun. Kendini o kadar gevşemiş, o kadar canlı, o kadar hayat dolu hissedeceksin ki, böyle bir canlılığın mümkün olduğunu hayal bile edemezsin.

## gevşemiş dikkat

Shiva, Vigyan Bhairav Tantra'sında şu meditasyon tekniğini veriyor: dikkatin her nereyi aydınlatırsa, tam o noktayı deneyimle.

Bu teknik için ilk olarak dikkatini geliştirmelisin. Dikkatli bir tutum geliştirmen gerekiyor. Bu teknik ancak o zaman işe yarar, o zaman dikkatinin aydınlattığı noktayı deneyimleyebilirsin, kendini deneyimleyebilirsin. Bir çiçeğe sadece bakarak kendini deneyimleyebilirsin. O zaman bir çiçeğe bakmak, yalnızca çiçeğe bakmak değil, çiçeğe bakana da bakmaktır. Bu ancak dikkatin sırrını biliyorsan mümkündür.

Bir çiçeğe bakabilir, çiçeğe baktığını düşünebilirsin. Oysa çiçeği düşünmeye başladın ve çiçeği kaçırdın. Artık orda değilsin, başka bir yere gittin. Uzaklaştın. Dikkat, bir çiçeğe baktığında, bir çiçeğe bakıyorsun ve adeta zihnin durmuş, artık düşünce yokmuş ve sadece orda duran çiçek varmış gibi, başka hiçbir şey yapmıyorsun demektir. Sen burdasın, çiçek orda, ikinizin arasında hiçbir düşünce yok.

Bunu yapabilirsen, birden bire senin dikkatinin çiçekten sana döndüğünü, geri yansıdığını göreceksin. Bir çember oluşacak. Sen çiçeğe bakacaksın ve bakış geri gelecek. Çiçek bakışı yansıtacak, sana geri gönderecek. Ortada hiç düşünce yoksa, böyle olur. O zaman sadece çiçeğe bakmıyorsun, çiçeğe bakana da bakıyorsun. O zaman çiçeğe bakan ve çiçek iki nesne oldu ve sen de her ikisine tanıklık ettin.

Önce dikkatin eğitilmesi gerekir, çünkü dikkatin nerdeyse sıfır. Ondan buna, bundan şuna atlayan dikkatin kıpır kıpır. Bir an için bile dikkatli değilsin. Ben konuşurken bile, asla söylediklerimin hepsini duymuyorsun. Bir kelimeyi duyuyorsun, sonra dikkatin başka bir yere kayıyor; sonra geri dönüyorsun, başka bir kelime duyuyorsun, sonra dikkatin başka bir yere gidiyor. Birkaç kelime duyup, boşlukları dolduruyorsun, sonra da beni duyduğunu zannediyorsun. Yanında her ne götürüyorsan, senin sorunun; senin kendi eserin. Benden yalnızca birkaç kelime duydun ve boşlukları doldurdun. Boşluklara her ne doldurduysan, herşeyi değiştiriyor! Ben bir laf ediyorum, sen o laf üzerine düşünmeye başlıyorsun hemen. Sessiz duramıyorsun.

Dinlerken sessiz durabilirsen, dikkatli olursun.

Dikkat, hiçbir düşüncenin bölmediği sessiz bir uyanıklıktır. Bunu geliştir. Bunu ancak yaparak geliştirebilirsin; başka yolu yok. Daha fazla yap, o zaman geliştirirsin. Her ne yapıyorsan, her nerdeysen, dikkatini geliştirmeye çalış.

Bir arabada yolculuk ediyorsun ya da trende. Orda ne yapıyorsun? Dikkatini geliştirmeye çalış; boşa vakit geçirme. Yarım saati trende geçireceksin: dikkatini geliştir. Sadece orda ol. Düşünme. Birine bak, trene bak ya da dışarı bak ama bakış ol, hiçbir şey düşünme. Bakışın dosdoğru olacak, delip geçecek, bakışın her yerden sana geri yansıyacak ve sen

bakanın farkında olacaksın.
Kendinin farkında değilsin, çünkü bir duvar var. Bir çiçeğe baktığında, ilk olarak düşüncelerin bakışını değiştiriyor; bakışına kendi renklerini veriyor. Sonra bakış çiçeğe gidiyor. Bakış geri geliyor ama o zaman da yine düşüncelerin ona farklı bir renk veriyor. Bakış geri geldiğinde, hiçbir zaman seni yerinde bulamıyor. Sen başka bir yere gittin, orda değilsin.
Her bakış geri gelir; herşey yansır, yanıtlanır ama sen orda değilsin. Geri döneni almak için orda ol. Gün boyunca bunu birçok şey üzerinde deneyebilirsin. Zamanla dikkat geliştireceksin. Bu dikkatle şunu yap:
Dikkatin her nereyi aydınlatırsa, tam o noktayı deneyimle.
O zaman herhangi bir yere bak ama sadece bak. Dikkat aydınlattı ve sen kendini deneyimleyeceksin. Ancak ilk koşul dikkat kapasitesine sahip olmaktır. Bunu uygulayabilirsin. Bunun için fazladan zaman ayırmaya gerek yok.
Herhengi bir şey yaparken, yemek yerken, banyo yaparken, duşun altında dururken, sadece dikkatli ol. Sorun nedir? Sorun herşeyi zihnimizle yapıyor ve sürekli geleceği planlıyor olmamız. Bir trende yolculuk ediyor olabilirsin, oysa zihnin başka seyahatler organize ediyor, programlıyor, planlıyordur. Bunu durdur.
Bokuju adında bir Zen rahibi, 'Bildiğim tek meditasyon bu. Yemek yerken, yerim. Yürürken, yürürüm. Uykum geldiğinde, uyurum. Her ne olursa, olur. Asla müdahale etmem,' demiş.
Yapılacak tek şey bu, müdahale etme. Her ne oluyorsa, olmasına izin ver; sadece orda ol. Bu sana dikkat kazandıracak. Sen dikkatli olduğunda, bu teknik avucunun içinde olacak.
Dikkatin her nereyi aydınlatırsa, tam o noktayı deneyimle.
Deneyimleyeni deneyimleyeceksin; kendine geri çekileceksin. Her yerden yansıyacaksın. Varoluşun tamamı bir ayna olacak; her yerden yansıyacaksın. Ancak o zaman kendini bilebilirsin, daha önce değil.
Varoluşun tamamı sana bir ayna olmadıkça, varoluşun her parçası seni açığa çıkarmadıkça, her ilişki seni açmadıkça... Sen öylesine sonsuz bir olaysın ki, sıradan aynalar bunları yapamaz. Sen içinde öyle büyük bir varoluşsun ki, varoluşun tamamı bir ayna olmadıkça göremeyeceksin. Bütün evren bir ayna olduğunda, ancak o zaman sen yansıyacaksın. İlahi olan senin içinde yaşıyor.
Varoluşu bir ayna haline getirmenin tekniği budur: dikkat yarat, daha uyanık ol ve dikkatin her nereyi aydınlatırsa, her neresi, hangi nesne olursa olsun, hemen kendini deneyimle. Bu mümkün ama şu anda imkansız, çünkü temel koşulları yerine getirmiyorsun.

Bir çiçeğe bakabilirsin ama bu dikkat değildir. Yalnızca çiçeğin yanından geçiyorsun, tekrar tekrar. Çiçeği koşarken gördün; bir an bile orda durmadın.
Dikkatin her nereyi aydınlatırsa, tam o noktayı deneyimle.
Yalnızca kendini hatırla.
Bu tekniğin yararlı olabilmesinin derin bir nedeni var. Bir top atarsan ve top bir duvara çarparsa, top geri gelir. Bir çiçeğe ya da bir yüze baktığında, belli bir enerji dışarı veriliyor, bakışın enerjidir. Baktığında enerji sarf ettiğinin, dışarı bir enerji verdiğinin farkında değilsin. Yaşam enerjinin belli bir miktarı dışarı atılıyor. Bu yüzden bütün gün sokaklara, gelip geçen insanlara, ilanlara, kalabalığa, dükkanlara baktıktan sonra kendini yorgun hissediyorsun. Herşeye bakmak kendini bitkin hissetmene neden oluyor. O zaman rahatlamak için gözlerini kapatmak istiyorsun. Neden bu kadar bitkin hissediyorsun? Dışarı enerji verdin.
Buddha da Mahavir de rahiplerinin çok fazla bakmaması konusunda ısrarcıydı; rahipler yere konsantre olmalıydı. Buddha ancak bir metre uzağa bakabileceğini söylüyor. Heryere bakma; yalnızca yürüdüğün yola bak. Bir metre ileri bakmak yeterlidir, çünkü bir metre ilerlediğinde, yine bir metre ileriye bakıyor olacaksın. Bundan daha ileri bakma, çünkü enerjini gereksiz yere harcamamalısın.
Baktığında, belli bir miktar enerji dışarı veriyorsun. Bekle, sessiz ol, bırak bu enerji geri dönsün. Şaşıracaksın. Enerjinin geri gelmesine olanak verebilirsen, kendini asla bitkin hissetmeyeceksin. Bunu yap. Yarın sabah, bunu dene. Sessiz ol, bir şeye bak. Sessiz ol, baktığın şeyi düşünme, bir süre sabret. Enerji geri gelecek; aslında yeniden canlanacaksın.
Düşünce olmadığında, enerji geri döner; arada bir engel yoktur. O sırada ordaysan, geri gelen enerjiyi tekrar içine çekersin. Bu içe çekiş, yenileyicidir. Gözlerin, yorulmak bir tarafa, daha da rahatlar, canlanır, daha çok enerjiyle dolar.

## alan yaratmak

Hepimizin belli bir miktar alana ihtiyacı var. Ne zaman insanlar bu alana sokulacak olsa, bizim enerjimiz büzülür ve içerde büyük bir paniğe kapılırız.
Bu alan hergün giderek küçülüyor. Dünya çok kalabalıklaşıyor. Her yerde, trende, otobüste, tiyatroda, caddede, dükkanlarda, restoranlarda, kolejlerde, okullarda, korkunç bir insan kalabalığı var. Bireyin gelişimi için gerekli olan alan yok oldu. Herkesde derin bir

stres ortaya çıktı. Buna 'stres sendromu' diyorlar ve artık nerdeyse normal hale geldi.
Herkes stresli ama bu normal olduğu için, insanlar bunun farkında değil. Bu durum bir sürü iç hastalığa neden oluyor; özellikle de tansiyonla bağlantılı hastalıklara.
Trende yan yana duran insanları izle, nerdeyse birbirlerini eziyorlar, küçülmüş, sert ve donuklar, kıpırdamıyorlar, çünkü korkuyorlar. Hareket ederlerse, enerji de hareket edecek, bu yüzden ölü gibi kıpırdamadan duruyorlar, böylece diğer insanların varlığını hissetmiyorlar, işte bedenler bu şekilde giderek daha cansız ve duyarsız bir hale geldi.
Bu konuda bir şey yapmak zorundasın, yoksa problemler ortaya çıkacak. İnsanlar yaklaştığında ve panik, korku ya da gerilimin ilk belirtilerini hissettiğinde yapabileceğin bazı şeyler var. Derin bir nefes ver ve havayı dışarı ver. Sadece bütün stresin havayla birlikte dışarı atıldığını hisset. Sonra derin bir nefes al. Temiz hava al ve göğsünün, nefes borunun genişlediğini hisset. Yedi nefes yeterli, birden bire hiçbir problem kalmadığını göreceksin.
En önemli şey, nefes verirken stresi dışarı attığın fikridir. Nefes birçok şeyi davet etmek, birçok şeyi de dışarı atmak için kullanılabilir. Nefes en hayati yanındır. Nefes sensin. Bu demek oluyor ki, nefesine her ne yapıyorsan, kendine yapıyorsun demektir. Rahat ve huzurlu olduğunda nefesin değişiktir. Sadece nefesini izleyerek, zihninde neler olup bittiğini anlayabilirsin.

## bilinçli tatma

Çok bilinçsiz, düşünmeden, robot gibi yiyoruz. Lezzet yaşanmaz ve deneyimlenmezse, yalnızca kendini dolduruyorsun demektir. Yavaş git ve tadın farkında ol. Yiyecekleri sadece yutma. Telaşsız bir şekilde tatlarına bak, tat ol. Tatlıyı hissettiğinde, o tatlılık ol. O zaman o tat bütün bedende hissedilebilir. Yalnızca ağızda, dilde değil, dalgalar halinde bütün bedende hissedilebilir.
Her ne yiyorsan, tadını hisset ve tat ol. Tat olmadan, duyuların cansızlaşacak. Giderek daha az duyarlı olacak. Duyarlılık azaldığında bedenini hissedemeyeceksin, duygularını hissedemeyeceksin. O zaman sadece kafada merkezlenmiş olarak kalacaksın.
Su içerken serinliği hisset. Gözlerini kapat, suyu yavaş iç, tadını al. Serinliği hisset, o serinlik olduğunu hisset, çünkü serinlik sudan sana geçiyor, bedeninin bir parçası oluyor. Ağzın suya değiyor, dilin suya değiyor ve serinlik aktarılıyor. Bunun bedeninin bütününe olmasına izin ver. Dalgalarının yayılmasına izin ver, bütün bedeninde bir serinlik

hissedeceksin. Bu yolla duyarlılığın gelişebilir, daha canlı ve daha tamamlanmış olabilirsin.

## içsel gülümseme

Yapacak bir işin olmayıp, oturduğun zamanlarda, yalnızca alt çeneni gevşet ve ağzını hafifçe arala. Ağızdan nefes almaya başla ama derin değil. Yalnızca bedenin nefes alsın, bu yüzden nefes sığ olacak ve giderek daha da sığlaşacak. Nefesin çok sığlaştığını hissettiğinde, ağzın açık ve çenen gevşekken, bütün bedeninde büyük bir rahatlama olacak.

O anda, bir gülümseme hissetmeye başla ama yüzünde değil, içsel varlığının her yerinde hisset. Bu gülümseme dudaklarla ilgili değil, içe yayılan varoluşa ait bir gülümseme.

Yüzdeki dudaklarla gülümsemeye gerek yok. Sanki karnından gülümsüyorsun, karın gülümsüyor. Bu bir gülümseme, kahkaha değil, bu yüzden çok çok yumuşak, narin, kırılgan, karnında açan küçük bir gül gibi, kokusunu vücudun her yerine yayıyor.

Bu gülümsemenin ne olduğunu bir kez öğrendiğinde, yirmi dört saat mutlu olabilirsin. Ne zaman bu mutluluğu yitirdiğini hissedecek olsan, sadece gözlerini kapatıp, o gülümsemeyi tekrar yakaladığında, mutluluk orda olacak. Bu gülümsemeyi gün içinde istediğin kadar yakalayabilirsin. Gülümseme hep ordadır.

## güneşle kalk

Güneş doğmadan sadece on beş dakika önce, gökyüzü hafifçe aydınlandığında, yalnızca bekle ve sevgiliyi bekler gibi izle: öyle uyanık, öyle derin bir bekleyiş, öylesine ümitli ve heyecanlı ve yine de sessiz. Bırak güneş doğsun, izlemeye devam et. Gözünü dikmene gerek yok; gözlerini kırpıştırabilirsin. Aynı zamanda içinde bir şeylerin yükseldiği duygusunu yaşa.

Güneş ufukta yükseldiğinde, güneşin göbek deliğinin çok yakınında olduğunu hissetmeye başla. Güneş orda yükseliyor; ve burda, karnın içinde bir şey yükseliyor, yükseliyor, yavaşça. Orda güneş, karnının içinde içsel bir ışık noktası yükseliyor.

On dakika yeter. Sonra gözlerini kapat.

İlk başta güneşi çıplak gözle görmek bir negatif yaratır, bu nedenle gözlerini kapadığında

güneşin içerde göz kamaştırdığını görebilirsin.
Bu sende çok büyük bir değişime neden olacak.

## evet demek

Temel tavrımız 'Hayır'dır. Neden? Çünkü 'hayır' dediğinde kendini bir şey zannedersin. Anne kendini bir şey zanneder, hayır diyebilir. Çocuk reddedilir, çocuğun egosu incinir ve annenin egosu tatmin edilmiş olur. 'Hayır' ego doyurucudur; egonun gıdasıdır, bu yüzden hayır deme konusunda kendimizi eğitiyoruz.
Hayatta nereye gidersen git, her yerde hayır-deyicilerle karşılaşacaksın, çünkü 'hayır'la otoriteni hissediyorsun, bir şeysin, hayır diyebilirsin. 'Evet Efendim' demek kendini aşağı hissetmene yol açıyor; birinin, önemsiz birinin emrinde olduğunu hissediyorsun. Ancak öyle olduğunda 'Evet Efendim' diyorsun.
Evet olumludur, hayır olumsuz. Bunu hatırla: hayır ego doyurucudur; evet kendini keşfetme yöntemidir. Hayır ego güçlendiricidir; evet ego yok edici.
Önce evet deyip diyemeyeceğini anla. Evet diyemiyorsan, evet demek imkansızsa, ancak o zaman hayır de.
Normal yöntemimiz daha en başından hayır demektir; hayır demek imkansızsa, ancak o zaman, bozguna uğramış bir tavırla evet deriz.
Bunu bir gün dene. Yirmi dön saat boyunca her duruma evetle başlamayı deneyeceğine yemin et. Bunun sana getireceği derin rahatlamayı gör. Sıradan şeyler! Çocuk sinemaya gitmek için izin istiyor. Gidecek; senin 'hayır'ının hiçbir anlamı yok. Tam tersi, 'hayır'ın bir davetiye oluyor, senin 'hayır'ın bir çekime dönüşüyor, çünkü sen kendi egonu güçlendirirken, çocuk da kendi egosunu güçlendirmeyi deniyor. Çocuk senin hayırına karşı çıkmayı deneyecek ve çocuk senin hayırını evet yapmanın yollarını biliyor, onu nasıl dönüştüreceğini biliyor. Biraz çaba, ısrar gerektirdiğini biliyor, böylece senin hayırın evet oluyor.
Yirmi dört saat, her şekilde evetle başlamayı dene. Çok büyük zorluk yaşayacaksın, çünkü farkına varacaksın: ilk başta hemen hayır geliyor! Herşeyde önce hayır geliyor, bu bir alışkanlık olmuş. Onu kullanma; eveti kullan ve evetin seni nasıl rahatlattığını gör.

## huzursuzluğu serbest bırak

Her gece, bir koltuğa otur, başını gevşek ve hareketsiz bir halde geriye bırak. Yastık kullanabilirsin, böylece dinlenme vaziyetinde olursun ve boynunda gerilim olmaz. Sonra alt çeneni bırak, sadece gevşet, ağız hafifçe aralansın. Burundan değil, ağızdan nefes almaya başla. Ancak nefes değişmemeli, her zaman olduğu gibi doğal olmalı. İlk birkaç nefes biraz düzensiz olacak. Zamanla nefesler oturacak ve nefes alıp verme çok fazla sığlaşacak. Nefes çok hafifçe içeri girip çıkacak; olması gerektiği gibi. Ağzını açık, gözlerini kapalı tut ve hareket etme.

Sonra bacaklarının, eklem yerlerinden kopmuş da senden uzaklaşıyormuş gibi gevşediğini hissetmeye başla. Bacakların senden alınıyormuş gibi hisset, kesilmişler. O zaman sadece üst bölümden ibaret olduğunu düşünmeye başla. Bacaklar gitti.

Sonra eller: her iki elinin de gevşediğini ve senden alındığını hayal et. Ellerin ayrıldığında içerde bir 'klik' sesi bile duyabilirsin. Artık ellerin yok; ellerin cansız, alındı. O zaman yalnızca gövde kalır.

Sonra başı düşünmeye başla, başının alındığını; başın kesiliyor, baş koptu. O zaman bırak serbest kalsın: nereye isterse oraya dönsün, sağa ya da sola, hiçbir şey yapamazsın. Bırak serbest kalsın; senden alındı.

O zaman yalnızca gövdeden ibaretsin. Yalnızca bu kadar olduğunu hisset, göğüs ve karın, hepsi bu kadar.

Bunu en az yirmi dakika yap, sonra uyu. Bunun uyumadan hemen önce yapılması gerekiyor. En az üç hafta yap.

Huzursuzluğun yatışacak. Bu bölümleri ayırıp, sadece esas parça kaldığında, bütün enerjin esas parçaya dolacak. Bu esas parça gevşeyecek ve enerji bu sefer daha orantılı bir biçimde bacaklarında, ellerinde ve başında yeniden hareket etmeye başlayacak.

## kalple bağlantıyı korumak

Gerçek yaşam hissetmektir. Düşünmek yapmacıktır, çünkü düşünmek her zaman yaklaşıktır; asla gerçek olan değildir. Seni sarhoş edecek olan şey, şarabı düşünmek değil, şarabın kendisidir. Şarabı düşünmeye devam edebilirsin ama sadece şarabı düşünerek asla sarhoş olmazsın. Şarabı içmek zorundasın ve içmek duygu yoluyla olur.

Düşünmek uydurma bir faaliyettir, geçici bir faaliyettir. Düşünmek bir şeyin olduğuna ilişkin sana yanıltıcı bir duygu verir, oysa hiçbir şey olmaz. Bu yüzden düşünmeden, hissetmeye geç. Bunun için yapılacak en iyi şey kalpten nefes almaya başlamak olacak.
Gün içinde hatırına geldikçe, derin bir nefes al. Bu nefesin tam göğsün ortasına çarptığını hisset. Bütün varoluşun adeta içine, kalp merkezinin olduğu yere aktığını hisset. Bu merkez insandan insana değişir; genellikle sağa yatıktır. Fiziksel kalple hiçbir ilgisi yoktur. Tamamen farklı bir şeydir; görünmeyen bedene aittir.
Derin nefes al ve her seferinde, derin nefeslerle en az beş kez yap. Nefes al ve kalbi hisset. Tam ortada hisset, o varoluşun kalp yoluyla aktığını hisset. Canlılık, yaşam, tanrısal, doğa, herşey içine akıyor. Sonra derin bir nefes ver, yine kalpten ve sana verilenlerin hepsini varoluşa, tanrısala geri akıttığını hisset.
Bunu gün içinde birçok kere yap ama her yapışında bir seferde beş defa nefes al. Bu senin kafadan kalbe geçmene yardımcı olacak.
Giderek daha duyarlı olacaksın, daha önce farkında olmadığın birçok şeyi giderek daha fazla fark edeceksin. Daha çok koklayacak, daha çok tadacak, daha çok dokunacaksın. Daha çok görecek, daha çok duyacaksın; herşey yoğunlaşacak. Bu yüzden kafadan kalbe geç, bütün duyuların birden bire berraklaşacak. İçinde yaşamın içinde, fırlamaya ve akmaya hazır bir halde gerçekten attığını hissetmeye başlayacaksın.

## dur! alıştırma

Günde en az altı kez çok basit bir alıştırma yapmaya başla. Her biri sadece yarım dakika alıyor, bu da günde üç dakika yapar. Dünyanın en kısa meditasyonu! Ancak ani yapmak zorundasın, bütün incelik burda.
Caddede yürürken, birden hatırlıyorsun. Kendini durdur, kendini tamamen durdur, hiç kıpırdama.
Yarım dakika sadece orda ol. Durum her ne olursa olsun, tamamen dur ve her ne oluyorsa sadece orda ol. Duruşun ani yapılması gerekiyor. Sonra tekrar hareket etmeye başla. Bunu günde altı kez yap. Daha fazla yapabilirsin ama daha az yapma; bu alıştırma büyük bir açılmaya neden olacak.
Aniden sadece olduğun yerde bulunduğunda, bütün enerji değişir. Zihinde devam eden süreklilik durur. Bu o kadar ani olur ki, zihin bu kadar hızlı yeni bir düşünce yaratamaz. Zaman gerekir, zihin aptaldır.

Neresi olursa olsun, hatırladığın anda bütün varlığını aniden sars ve dur. Yalnız sen fark etmeyeceksin. Kısa sürede başkalarının senin enerjini fark ettiğini, bir şeyler olduğunu; bilinmeyenden bir şeylerin içine girdiğini hissedeceksin.

## kutudan çıkmak

Üzgün müsün? Dans et ya da git, duşun altına gir ve beden ısısı kayboldukça üzüntünün bedenini terk ettiğini gör. Başından aşağı akan suyun etkisiyle, aynı ter ve toz gibi üzüntünün de bedeninden temizlendiğini hisset. Neler olduğunu gör.
Zihnini öyle bir duruma sokmayı dene ki, önceki haliyle çalışamasın.
Herşey olabilir. Aslında asırlar boyunca geliştirilmiş tekniklerin hepsi, zihni eski kalıplardan uzaklaştırma çabasından başka bir şey değildir.
Örneğin, öfkeliysen, birkaç derin nefes alman yeterli. Derin bir nefes al ve derin bir nefes ver, iki dakika yeter. Sonra öfkenin nereye gittiğini gör. Zihni şaşırtıyorsun; ikisi arasında bağlantı kuramıyor. 'Ne zamandan beri,' diye zihin sormaya başlıyor, 'birileri öfkeyle derin nefes alıp vermeye başladı? Neler oluyor?'
Herhangi bir şey yap ama bunu asla tekrarlama; işin aslı bu. Yoksa kendini her üzgün hissettiğinde duş alırsan, zihin bunu alışkanlık haline getirecek. Üç ya da dört kereden sonra zihin öğrenir, 'Bu önemli değil. Üzgünsün; bu yüzden duş alıyorsun.' O zaman duş üzüntünün bir parçası haline gelir. Hayır, bunu asla tekrarlama. Her seferinde zihni şaşırtmaya devam et. Yaratıcı ol, hayal gücünü kullan.
Partnerin bir şey söylüyor ve sen kızıyorsun. Genellikle bu olduğunda, ona vurmak ya da bir şey fırlatmak istersin. Bu sefer değişiklik yap: git ona sarıl! Onu kocaman öp, partnerini de şaşırt! Zihnin şaşıracak, sevgilin şaşıracak. Birden hiçbir şey eskisi gibi değil. O zaman zihnin bir mekanizma olduğunu göreceksin; yeni bir şey olduğunda tamamen kayboluyor; zihin yeniyle baş edemez.
Pencereyi aç, bırak taze hava içeri dolsun.

## yalnızca dinlemek

Dinlemek ruhla beden arasında derin bir ortaklıktır. Bu nedenle en güçlü meditasyon

yöntemlerinden biri olarak kullanıldı...çünkü iki sonsuz arasında köprü görevi görür: madde ve ruh.
Oturduğun zamanlarda, her ne oluyorsa sadece dinle. Pazar yerindesin, bir sürü gürültü ve trafik var; tren ya da uçak sesi duyabilirsin. Zihninde yerin gürültülü olduğunu düşünmeden dinle. Müzik dinliyormuş gibi ilgiyle dinle, aniden sesin niteliğinin değiştiğini göreceksin. Gürültü artık çıldırtıcı, rahatsız edici değildir; tam tersi, yatıştırıcı bir hal alır. Doğru şekilde dinlenirse, pazar bile bir melodi olabilir.
Demek ki, asıl konu dinlediğin şey değil; asıl konu dinliyor olmandır, sadece duyuyor olman değil.
Asla dinlemeye değer olduğunu düşünmediğin bir şeyi dinliyor olsan bile, neşe içinde, Beethoven dinliyormuş gibi dinle, birden dinlediğin şeyin niteliğini değiştirdiğini göreceksin. Güzel olacak.

## enerji sütunu

Sessizce ayakta durursan, hemen kesin bir dinginlik hali hissedersin. Bunu odanın köşesinde dene. Tam köşede, hiçbir şey yapmadan, sessizce dur. Aniden içindeki enerji de ayağa kalkar. Otururken zihninde bir sürü huzursuzluk hissedeceksin, çünkü oturmak düşünen birinin duruşudur; ayakta dururken enerji bir sütun gibi akar ve bütün bedene eşit bir şekilde dağıtılır. Ayakta durmak güzeldir.
Bunu dene, çünkü bazılarınız bunu çok, çok güzel bulacak. Bir saat boyunca ayakta durabilirsen, tam anlamıyla harika olur. Hiçbir şey yapmadan, kıpırdamadan, sadece ayakta durarak, içinde bir şeylerin durulduğunu, sessizleştiğini, merkezlendiğini göreceksin ve kendini bir enerji sütunu gibi hissedeceksin. Beden yok olur.

## sessizliğe gömülmek

Her fırsat bulduğunda sessizliğe gömül. Aynen bunu kastediyorum, gömül. Annenin karnında bir bebek olduğun zamanlardaki gibi.
Yerde dizlerinin üstüne otur. Sonra yavaş yavaş başını yere koymak istediğini hissetmeye başlayacaksın, o zaman başını yere koy. Anne karnında kıvrılıp yatan bebek gibi rahim

duruşunu kullan. Sessizliğin, anne karnındaki sessizliğin aynısının anında geldiğini hissedeceksin.
Yatağında otururken bir battaniyenin altına gir ve kıvrıl. Orda kal...hiçbir şey yapmadan, tümüyle hareketsiz. Zaman zaman bazı düşünceler gelecek, bu düşüncelerin geçip gitmesine izin ver, kayıtsız kal, hiç ilgilenme. Düşünceler geliyorsa, iyi, gelmiyorsa, yine iyi. Savaşma, düşünceleri itme. Savaşırsan, huzursuz olursun. Düşünceleri itersen, ısrarcı olurlar, onları istemiyorsan, gitmek konusunda çok inatçı olacaklar.
Sadece kayıtsız kal; bırak düşünceler de trafik gürültüsü gibi dışarda kalsın.
Bu gerçekten bir trafik gürültüsüdür; birbiriyle iletişim kuran milyonlarca hücrenin, hareket eden enerjinin ve bir hücreden diğerine atlayan elektriğin beyin trafiğidir. Aynı büyük bir makinenin vızıltısı gibidir, bu yüzden bırak orda kalsın. Buna tamamen kayıtsız ol; seni meşgul etmiyor, senin problemin değil, belki başka birinin problemi olabilir ama senin değil. Onu ne yapacaksın ki?
Şaşıracaksın: gürültünün ortadan kaybolduğu an gelecek ve tamamen yalnız bırakılacaksın. Bu mutlak yalnızlık içinde sessizliği bulacaksın. Bir rahim duruşu, aynı annenin karnında olduğu gibi, fazla yer yok, o yüzden kıvrılıyorsun. O kadar soğuk ki, bir battaniyeye sarınıyorsun. Bu mükemmel bir rahim olacak, ılık ve karanlık ve sen kendini çok, çok küçük hissedeceksin. Bu sana kendi varlığına ilişkin büyük bir içgörü verecek.

## oyunun tadını çıkarmak

Bütün bu dünyanın tiyatrodan bir farkı yoktur, bu nedenle dünyayı fazla ciddiye alma. Ciddiyet zorla başını derde sokar; başına iş açacaksın. Bu konuyu önemseme. Hiçbir şey önemli değildir; bütün bu dünya sadece bir oyundur. Dünyayı bir oyun olarak görebilirsen, başlangıç bilincini yeniden ele geçireceksin.
Çok ciddi olduğun için tozlanıyorsun. Bu ciddiyet problemler yaratır. O kadar ciddiyiz ki, bir oyun izlerken bile toz tutarız.
Bir sinemaya git ve seyircilere bak. Perdeye bakma, görüntüyü unut; perdeye bakma, sadece sinemadaki seyirciye bak. Birisi gözlerinden yaşlar süzülerek ağlıyor olacak, birisi kahkaha atıyor olacak, birisi cinsel açıdan uyarılmış olacak. Sadece insanlara bak. Ne yapıyorlar? Onlara ne oluyor? Perdede hiçbir şey yok, sadece görüntüler, ışık ve gölge görüntüleri var.
Perde boştur. İnsanlar neden heyecanlanıyor? Gözyaşı döküyor, ağlıyor, gülüyor. Görüntü

sadece bir görüntü değil; film sadece bir film değil. Bunun sadece bir öykü olduğunu unuttular. Filmi ciddiye aldılar. Film canlandı, film 'gerçek' oldu!
Bu sadece sinemada değil, her yerde oluyor. Etrafını çevreleyen yaşama bak. Nedir bu yaşam? Bu yeryüzünde birçok insan yaşadı. Sen nereye oturuyorsun, orda en azından on tane ölü beden gömülü ve onlar da senin gibi ciddiydi. Artık değiller. Onların yaşamı nereye gitti? Problemleri nereye gitti? Savaşıyorlardı, birkaç santimetre toprak için savaşıyorlardı. Toprak hâlâ orda, oysa onlar orda değil.
Onların problemlerinin önemli olmadığını söylemiyorum. Senin problemlerin gibi, onlarınki de problemdi. Bunlar yaşamın ve ölümün 'ciddi' meseleleriydi. Onların problemleri nerde? Bir gün bütün insanlık ortadan kalksa bile, yeryüzü yine orda olacaktı, ağaçlar büyüyecekti, nehirler akacaktı, güneş doğacaktı ve yeryüzü insanlığın ne yokluğunu hissedecek ne de nereye gittiğini merak edecekti.
Şu enginliğe bak: arkaya bak, ileri bak, olduğun şeye, yaşamına bütün boyutlarıyla bak. Yaşam uzun bir rüya gibi görünüyor ve şu anda bu kadar ciddiye aldığın herşey bir sonraki dakikada önemini yitiriyor. Konunun ne olduğunu hatırlamayabilirsin bile. İlk aşkını hatırla, ne kadar önemliydi. Hayatın ona bağlıydı. Şimdi hatırlamıyorsun bile, unutuldu. Bugün yaşamının ona bağlı olduğunu düşündüğün her ne varsa, er ya da geç unutulacak.
Yaşam bir akıştır, hiçbir şey durmaz. Yaşam hareket eden bir imgeye benzer, herşey başka bir şeye dönüşür. Sen o şeyin çok önemli olduğunu düşündüğünde huzursuz oluyorsun.
Biz Hindistan'da bu dünyayı Tanrı'nın yaratımı olarak değil, bir tiyatro, bir oyun, bir leela olarak görürüz. 'Leela' kavramı güzeldir, çünkü yaratım ciddi bir şey olarak görünür. Hıristiyan, Yahudi Tanrı'sı çok ciddidir. Adem tek bir itaatsiz davranışı yüzünden cennetten kovuldu ve kovulan yalnızca kendisi olmadı, onun yüzünden bütün insanlık kovuldu. O bizim babamızdı ve biz onun yüzünden sıkıntı çekiyoruz. Tanrı çok ciddi görünüyor: ona itaatsizlik edilmemeli, yoksa intikamını alır.
Bu intikam çok uzadı! İşlenen günah bu kadar ciddi bir şey gibi görünmüyor. Aslında Adem bu hatayı Tanrı'nın kendi aptallığı yüzünden yaptı. Tanrı Adem'e 'Ağaca, Bilgi Ağacına, yaklaşma ve onun meyvesini yeme' dedi.
Bu yasak bir davete dönüştü, bu psikolojik bir olay. Koca bahçede bir tek Bilgi Ağacı cazip oldu. Yasaklanmıştı. Tanrı'nın hata yaptığını sana herhangi bir psikolog söyleyebilir. Ağacın meyvesinin yenmemesi gerekiyorsa, bundan hiç bahsedilmemesi daha iyi olurdu. Adem'in o ağaca uzanma olasılığı yoktu ve bütün insanlık hâlâ bahçede olacaktı.
Bütün sorunu yaratan şu 'Yeme' emri; bu 'yapma' bütün sorunun nedeni.
Adem itaatsizlik ettiği için cennetten kovuldu ve görünüşe bakılırsa intikamı bunca

zamandır devam ediyor. Hıristiyanlar İsa'nın bizim kefaretimizi, Adem'in işlediği günahın borcunu ödemek için çarmıha gerildiğini söylüyor. Demek ki bütün Hıristiyanlık tarihi iki kişiye bağlı, Adem ve İsa. Adem günah işledi, İsa da bizi bu günahtan kurtarmak için acı çekti ve kendisini çarmıha germelerine izin verdi. İsa, Adem'in günahı affedilsin diye kendini acı çekti.

Ancak Tanrı yine de bizi henüz affetmiş gibi görünmüyor. İsa çarmıha gerildi ama insanlık hâlâ benzer biçimde acı çekiyor.

Bir baba olarak Tanrı kavramı çirkin, ciddi.

Hint görüşü bir yaratıcıyla ilişkili değil. Tanrı yalnızca bir oyuncudur; ciddi değildir. Bu yalnızca bir oyundur. Kurallar bellidir ama bunlar bir oyunun kurallarıdır. Kurallar konusunda ciddi olman gerekmez. Hiçbir şey günah değildir, sadece hatadır ve hatan yüzünden acı çekersin, Tanrı seni cezalandırdığı için değil. Kurallara uymazsan acı çekersin. Tanrı seni cezalandırmıyor.

Leela kavramının bütünü yaşama çarpıcı bir renk verir; yaşam uzun bir oyun olur. Teknik şu kavram üzerine oturur: mutsuzsan, yaşamı çok fazla ciddiye almışsındır.

Mutlu olmanın yollarını bulmaya çalışma. Yalnızca bakış açını değiştir. Ciddi bir zihinle mutlu olamazsın. Neşeli bir zihinle mutlu olabilirsin. Bu hayatın tamamını bir masal, bir hikaye gibi gör. Öyledir ve bunu bir kez böyle gördün mü mutsuz olmayacaksın. Mutsuzluk çok fazla ciddiyetten kaynaklanır.

Yedi gün dene; yedi gün boyunca yalnızca tek bir şeyi, bütün dünyanın yalnızca bir oyun olduğunu hatırla. Bunu yaptıktan sonra aynı kalmayacaksın. Sadece yedi gün! Fazla bir şey kaybetmeyeceksin, çünkü kaybedecek hiçbir şeyin yok. Deneyebilirsin. Yedi gün boyunca herşeyi oyun gibi, bir gösteri gibi al.

Bu yedi gün sana buddha doğana, içsel saflığına bir çok kez göz atma olanağı verecek. Bunu bir kez gördüğünde, artık aynı sen olmayacaksın.

Mutlu olacaksın ve başına ne tür bir mutluluğun geleceğini tasavvur edemezsin, çünkü mutluluğun ne olduğunu bilmiyorsun. Sen sadece mutsuzluğun derecelerini gördün: bazen daha çok mutsuzdun, bazen daha az mutsuz ve daha az mutsuz olduğunda, bunu mutluluk olarak adlandırdın. Mutluluğun ne olduğunu bilmiyorsun, çünkü bilemezsin.

Dünyayı çok fazla ciddiye aldığında, mutluluğun ne olduğunu bilemezsin.

Mutluluk ancak dünyanın yalnızca bir oyun olduğu görüşünü sağlamlaştırdığında ortaya çıkar. Bu nedenle bunu dene, herşeyi büyük bir neşe içinde, bayram havası içinde, gerçek gibi değil, 'rol' gibi yap. Bir kocaysan, bir oyun kocası ol; bir eşsen, bir oyun eşi ol. Sadece oyunlaştır.

Tabi ki kurallar vardır; her oyun için kural gerekir. Evliliğin kendi kuralları vardır,

boşanmanın kendi kuralları vardır ama bu kurallar konusunda ciddi olma. Bunlar sadece kural, bir kural diğerini doğurur. Boşanmak kötüdür, çünkü evlilik kötüdür: bir kural diğerini doğurur! Kuralları ciddiye alma, hayatının kalitesinin nasıl hemen değiştiğini gör.
Bu akşam eve git, kocanla ya da çocuklarınla bir oyundan bir bölüm oynuyormuş gibi davranın ve bunun güzelliğini görün. Bir sahneyi oynuyorsan verimli olmaya çalışacaksın ama rahatsızlık duymayacaksın. Gerek yok. Sahneyi bitireceksin ve uyumaya gideceksin. Hatırla, bu bir sahne ve yedi gün boyunca bu tavrı devam ettir. O zaman mutluluk sana gelebilir ve mutluluğun ne olduğunu bir kez öğrendiğinde, mutsuzluğa geçmene gerek kalmaz, çünkü bu senin seçimindir.
Mutsuzsun, çünkü yaşama ilişkin hatalı bir yaklaşımı seçtin. Doğru bir görüş seçersen mutlu olabilirsin. Buddha bunu bir temel, bir dayanak noktası olarak alır, 'doğru tavır'. Doğru tavır nedir? Ölçü nedir? Bana göre kriter şudur: seni mutlu eden tavır doğru tavırdır ve tarafsız bir kriter yoktur. Seni mutsuz ve perişan eden tavır yanlış tavırdır. Kriter özneldir; kriter senin mutluluğundur.

## çemberi tamamla-bir ayna meditasyonu

Bilincin dışarı doğru akıyor, bu bir gerçek, bir inanç sorunu değil. Bir nesneye baktığında, bilincin nesneye doğru akar.
Örneğin, bana bakıyorsun. Bunu yaptığında kendini unutursun, bana odaklanırsın. O zaman enerjin bana doğru akar, gözlerin bana doğru yönelir. Bu ilginin içten dışa dönmesidir. Bir çiçek görürsün ve büyülenirsin, çiçeğe odaklanırsın. Kendini unutursun, sadece çiçeğin güzelliğiyle ilgilenirsin.
Bunu biliyoruz, her an olur. Güzel bir kadın geçer ve birden enerjin onu izlemeye başlar. Işığın böyle dışarı doğru akışını biliriz. Bu hikayenin sadece yarısıdır. Işığın dışarı doğru her akışında, sen arka plana düşersin, kendine ilgisizleşirsin.
Aynı anda hem özne hem de nesne olabilmen ve bunun yanında kendini de görebilmen için ışığın geri dönmesi gerekir. O zaman kişisel farkındalık ortaya çıkar. Genelde, yalnızca bu yolun ortasında, yarı canlı, yarı ölü yaşarız, durum budur. Işık yavaş yavaş dışarı akmaya devam eder ve asla geri gelmez. Şunu görüyorsun, bunu görüyorsun, enerjiyi hiçbir şekilde gören kişiye döndürmeden sürekli görüyorsun. Gündüz dünyayı görüyorsun, gece rüyalar görüyorsun, sürekli nesnelere bağımlı kalmaya devam ediyorsun. Bu enerji israfıdır.

Taocu inanışa göre, enerjiyi geri döndürmenin gizli ilmini öğrenirsen, ilgin dışa döndüğünde kullandığın bu enerjiyi kaybetmek yerine çok daha belirgin bir hale getirebilirsin. Bu mümkün; konsantrasyon yöntemlerinin hepsinin bütün hüneri budur.

Bir gün, sadece bir aynanın önünde durarak küçük bir deney yap. Aynaya bakıyorsun, aynada kendi yüzün, aynada kendi gözlerin. Sonra bir an için bütün işlemi tersine çevir. Aynadaki yansımanın sana baktığını hissetmeye başla, sen yansımaya bakmıyorsun, yansıma sana bakıyor. Çok tuhaf bir boşlukta olacaksın. Taocu kitaplarda sözü edilmese de, bu bana herkesin kolaylıkla yapabileceği en basit deney gibi görünüyor. Sadece banyondaki aynanın önünde durarak, önce yansımaya bak: sen bakıyorsun ve yansıma senin nesnen. Bu ilginin dışa dönmesidir: aksettirilmiş yüze bakıyorsun, kendi yüzüne tabi ki ama bu yansıma senin dışında bir nesne. Sonra konumu tamamen değiştir, işlemi tersine çevir. Yansıma olduğunu hissetmeye başla ve yansıma sana bakıyor. Anında bir değişim olduğunu, büyük bir enerjinin sana doğru aktığını göreceksin. Bunu yalnızca birkaç dakikalığına dene, canlanacaksın ve çok büyük bir güç içine girmeye başlayacak. Korkabilirsin bile, çünkü bu hiç tanımadığın bir şey; tam bir enerji çemberini daha önce hiç görmedin.

Başlangıçta ürkütücü olabilir, çünkü bunu daha önce hiç yapmadın ve hiç bilmediğin bir şey; çılgınca gelecek. Sarsılabilirsin, içinde bir titreme yükselebilir ya da kafa karışıklığı hissedebilirsin, çünkü şimdiye kadar yönün hep dışarı doğru oldu. İçe yönelişin yavaş yavaş öğrenilmesi gerekir. Ancak çember tamamlanmıştır. Bunu birkaç gün yaptığın takdirde, gün boyunca kendini çok daha canlı hissettiğini görerek şaşıracaksın. Sadece birkaç dakika aynanın önünde durarak enerjinin geri dönmesini sağlıyorsun ve çember kapanıyor. Çember tamamlandığında büyük bir sessizlik vardır. Tamamlanmamış çember huzursuzluk yaratır. Çember kapandığında, huzur yaratır, seni merkeze getirir. Merkezde olmak, güçlü olmaktır, güç senin gücündür. Bu yalnızca bir deney; o zaman bunu birçok şekilde deneyebilirsin.

Bir güle bakarken, önce bir süre güle bak, birkaç dakika, sonra işlemi tersine çevirmeye başla; gül sana bakıyor. Gülün sana ne kadar çok enerji verebildiğini gördüğünde şaşıracaksın.

Aynı şey ağaçlarla, yıldızlarla ve insanlarla da yapılabilir. En iyisi bunu sevdiğin kadın ya da adamla yapmandır. Yalnızca birbirinizin gözlerine bakın. Önce diğer kişiye bakarak başla, sonra diğer kişinin enerjiyi sana geri gönderdiğini hissetmeye başla; armağan geri geliyor. Kendini yeniden dolmuş hissedeceksin, yıkanmış, banyo yapmış, yeni bir enerji çeşidinin tadını çıkardığını hissedeceksin. Bu alıştırmadan yenilenmiş, canlanmış olarak çıkacaksın.

## baştan kalbe git

Başsız olmayı dene. Kendini başsız olarak hayal et; başın olmadan hareket et. Kulağa saçma geliyor ama en önemli alıştırmalardan biridir. Bunu dene, o zaman anlayacaksın. Yürü ve başın yokmuş gibi hisset. Başlangıçta sadece 'muş gibi' olacak. Çok acayip gelecek. Sonra başın olmadığı duygusunu yaşadığında, çok acayip ve tuhaf olacak. Ancak zamanla kalbe yerleşeceksin.

Bir yasa vardır.. Gözleri görmeyen birinin kulaklarının daha hassas, daha uyumlu olduğunu görmüşsündür. Körler müziğe daha yatkındır; müziğe ilişkin duyguları daha derindir. Neden? Genellikle gözlerden geçen enerji, artık gözleri kullanamaz, bu nedenle başka bir yol seçer. Kulaklar aracılığıyla hareket eder.

Körlerin dokunma duyusu daha gelişmiştir. Kör bir insan sana dokunduğunda farkı anlarsın, çünkü biz genellikle dokunma işinin büyük bölümünü gözlerimizle yaparız; birbirimize gözlerimizle dokunuyoruz. Kör bir insan gözleriyle dokunamaz, bu nedenle enerji ellerden hareket eder. Kör bir insan, gözleri gören herhangi bir insandan çok daha duyarlıdır. Her zaman böyle olmayabilir ama genelikle böyledir. Enerji bir merkez yoksa başka bir merkezden hareket etmeye başlar.

Bu nedenle başsızlık alıştırmasını dene, birden garip bir şey hissedeceksin: sanki ilk defa kalpte olduğunu hissedeceksin. Başsız yürü. Meditasyon yapmak için otur, gözlerini kapa ve sadece başının olmadığını hisset. 'Başım yok oldu,' diye hisset. Başlangıçta 'mış gibi' olacak ama zamanla başının gerçekten yok olduğunu hissedeceksin. Başının yok olduğunu hissettiğinde, merkezin anında kalbe düşecek. Dünyaya baştan değil, kalpten bakıyor olacaksın.

Batılılar Japonya'ya ilk geldiğinde, Japonların yüzyıllardan beri geleneksel olarak taşıdığı, insanların karnından düşündüğüne ilişkin inancı kabul edemedi. Japon bir çocuğa, 'Nerden düşünüyorsun?' diye soracak olursanız, Batılı bir eğitim almamışsa, göbeğini gösterecektir. Japonlar yüzlerce yıldır başsız yaşıyor. Bu sadece bir kavram. Ben sana, 'Düşüncen nerden geliyor?' diye soracak olursam, sen başını göstereceksin ama bir Japon karnını gösterecek, başını değil. Japon zihninin daha sakin, sessiz ve bütün olmasının nedenlerinden biri budur.

Şimdi bu kavram bozuldu, çünkü Batı herşeye el attı. Artık Doğu yok. Doğu sadece orda burda, adalara benzeyen birkaç kişide yaşıyor. Yoksa Doğu yok oldu; artık bütün dünya

Batılı.
Başsızlığı dene. Banyodaki aynanın önünde durup meditasyon yap. Gözlerinin içine bak ve kalpten baktığını hisset. Kalp merkezi zamanla çalışmaya başlayacak. Kalp işlediğinde, bütün kişiliğini değiştirir, bütün yapını, bütün kalıbını değiştirir, çünkü kalbin kendine özgü bir yolu vardır.
O zaman yapılacak ilk şey: başsız olmayı dene. İkinci olarak, daha sevecen ol! Bu yüzden bir insan âşık olduğunda aklını yitirir. İnsanlar onun çıldırdığını söyler. Deli değilsen ve âşıksan, gerçekten âşık değilsindir. Aklın yitirilmesi gerekir. Akıl hiç etkilenmeden yerinde duruyor, düzgün işliyorsa, aşk mümkün değildir, çünkü aşk için kalbin işlemesi gerekir, aklın değil. Aşk kalbe ait bir fonksiyondur.
Çok mantıklı bir insan âşık olduğunda aptallaşır. Nasıl bir aptallığa boyun eğdiğini kendisi de hisseder, ne salaklık. Bu kişi ne yapıyor? Sonra yaşamını iki bölüme ayırır. Bir bölünme yaratır. Kalp, söylenmeyen, mahrem bir ilişki olur. Kişi evinden dışarı çıktığında, kalbinden de çıkar. Başıyla dünyada yaşar, yalnızca severken kalbine iner. Bu çok zordur ve genellikle hiçbir zaman yürümez.
Bombay'da bir arkadaşın evinde kalıyordum. Arkadaş kıdemli bir polis memuruydu. Karısı bana, 'Sana anlatmak istediğim tek bir problemim var. Bana yardım edebilir misin?' dedi.
'Problem nedir?' dedim.
'Kocam senin arkadaşın. Seni seviyor ve saygı duyuyor, bu yüzden ona bir şey söylersen faydası dokunabilir,' dedi kadın.
'Ona söylenmesi gereken ne? Söyle bana,' diye sordum ona. 'Yatağa bile kıdemli polis memuru olarak giriyor. Bir sevgili, bir arkadaş ya da bir koca tanımadım. Kocam günün yirmi dört saati kıdemli polis memuru,' dedi kadın.
Zordur, yukardan aşağı inmek zordur. Bu artık sabit bir tavır olur. Bir işadamıysan, yatakta da bir işadamı olarak kalacaksın. İçerde iki kişiyi barındırmak zordur ve kalıbını tamamen, anında, istediğin anda değiştirmen kolay değildir. Zordur ama âşıksan baştan aşağı inmek zorunda kalacaksın.
Bu yüzden bu meditasyon için çok daha fazla sevecen olmaya çalış. Daha sevecen olmak dediğimde, ilişkinin niteliğini değiştirmekten söz ediyorum: ilişkin sevgiye dayansın. Sadece karına, çocuklarına ya da arkadaşına değil, yaşama karşı da daha sevecen ol. Mahavir ve Buddha bu yüzden zararsızlıktan söz etti. Bu sadece yaşama karşı sevgi dolu bir tutum yaratmak içindi.
Mahavir hareket ettiğinde, yürüdüğünde, bir karıncayı bile incitmemeye dikkat ederdi. Neden? Aslında kaygısı karıncayla ilgili değil. Mahavir baştan kalbe iniyor. Bu yolla yaşama karşı sevgi dolu bir tavır gösteriyor. İlişkilerin, bütün ilişkilerin daha fazla sevgi

üzerine kuruldukça, kalp merkezin daha fazla iş görecek. Çalışmaya başlayacak; dünyaya değişik gözlerle bakacaksın, çünkü kalbin dünyaya bakışı kendine özgüdür. Zihin bu şekilde asla bakamaz, bu zihin için imkansızdır. Zihin ancak analiz edebilir! Kalp sentez yaparak birleştirir; zihin sadece parçalara ayırabilir, bölebilir, zihin bir bölücüdür. Sadece kalp bütünlük verir.

Kalp yoluyla bakabildiğinde, bütün evren bir birlik olarak görünür. Zihin yoluyla yaklaştığında, bütün evren atomik olur. Birlik yoktur, sadece atom ve daha fazla atom. Kalp birliğe yönelik bir deneyim verir, bir araya getirir ve nihai sentez Tanrı'dır. Kalp yoluyla bakabilirsen, bütün evren bir olarak görünür. Bu birlik Tanrı'dır.

Bu yüzden bilim Tanrı'yı asla bulamaz. Bu imkansızdır, çünkü uygulanan metod nihai birliğe asla ulaşamaz. Bilimin metodu mantık, analiz ve bölmedir. Bilim bu yolla moleküllere, atomlara, elektronlara ulaşır. Bilim adamları bölmeye devam edecek ama onlar bütünün organik birliğine asla erişemezler. Bütüne kafa yoluyla bakmak imkansızdır. Bu yüzden daha sevgi dolu ol. Hatırla, her ne yaparsan yap, sevgi niteliği orda olmalı. Bu sürekli bir hatırlayış olmak zorunda. Çimenlerde yürüyorsun, çimenin canlı olduğunu hisset. Her yaprak senin kadar canlı.

Sevecen ol. Nesnelere karşı bile sevecen ol. Bir sandalyede oturuyorsan, sevecen ol. Sandalyeyi hisset; bir şükran duygusu taşı. Sandalye sana rahatlık veriyor. Dokunuşu hisset, sandalyeyi sev, sevecen bir duygu taşı. Sandalyenin kendisi önemli değildir. Yemek yiyorsan, sevgiyle ye.

Hintliler yiyeceğin kutsal olduğunu söyler. Bu, yemek yerken, yiyecek sana yaşam, enerji, canlılık veriyor demektir. Müteşekkir ol, yiyeceğe karşı sevgi dolu ol.

Genellikle yiyeceğimizi bir şeyi öldürüyormuşuz gibi büyük bir öfkeyle yeriz. Sanki yutmuyoruz da öldürüyoruz. Hiçbir şey hissetmeden, kayıtsız bir şekilde yiyecekleri midene tıkıştırmaya devam edersin. Yiyeceğine sevgiyle, şükranla dokun: o senin yaşamın. Ağzına al, tadına bak, keyfini çıkar. İlgisiz olma, şiddet gösterme.

Hayvan mirasımızdan dolayı dişlerimiz çok vahşidir. Hayvanların başka silahı yoktur; tırnaklar ve dişler onların tek silahıdır. Dişlerin temelde bir silah, böylece insanlar dişleriyle öldürmeye devam ediyor, yiyeceğini öldürüyor. Bu nedenle, ne kadar vahşi olursan, o kadar çok yiyeceğe ihtiyaç duyarsın.

Ancak yiyeceğin bir sınırı vardır, bu nedenle kişi sigara içer ya da çiklet çiğner. Bu şiddettir. Bundan hoşlanırsın, çünkü dişlerinle bir şey öldürüyorsun, dişlerinle bir şey eziyorsun, bu yüzden kişi çiklet çiğnemeye devam eder. Bu şiddetin bir parçasıdır. Her ne yapıyorsan yap ama sevgiyle yap. Kayıtsız olma. O zaman kalp merkezin çalışmaya başlayacak ve kalbinin derinliklerine ineceksin.

## yol savaşçıları için hava boşluğu

Meditasyon yapmak için yüksek irtifada uçmaktan daha iyi bir konum bulamazsın. Yükseklik arttıkça, meditasyon kolaylaşır. Bu nedenle yüzyıllardan beri, meditasyon yapanlar yüksek bir rakıma ulaşmak için Himalayalara çıkıyor. Yer çekimi zayıflayıp, yeryüzü uzaklaştığında, yeryüzünün birçok etkisi uzakta kalır. İnsanlığın kurduğu bozuk toplumdan uzaktasın. Bulutlarla ve yıldızlarla, ayla ve güneşle ve uzayın enginliğiyle çevrilisin.

Bir tek şey yap: kendini bu enginlikle bir hissetmeye başla ve bunu üç adımda yap.

Birinci adım: birkaç dakika sadece giderek büyüdüğünü düşün. Kısa bir süre içinde daha büyük olduğunu hissedebileceksin... pilot kabininin tamamını kaplıyorsun.

Sonra ikinci adım: bütün uzaya yayıldığını hisset. Radar ekranında hareket eden bu bulutlar, ay ve yıldızlar şimdi senin içinde hareket ediyor: kocamansın, sınırsızsın. Bu duygu senin meditasyonun olacak ve kendini tamamen rahatlamış hissedeceksin, gerginliğin kalmayacak. İşin çocuk oyuncağına dönecek ve sende strese neden olmayacak, kendi düzeni içinde yürüyecek. Gideceğin yere ulaştığında kendini uçuş öncesinde olduğundan çok daha zinde hissedeceksin. Sessiz kal. İnsanlara gerekmedikçe seninle çok fazla konuşmamalarını söyle. Kendi üzerine 'Meditasyon yapıyorum' diye bir not iliştirebilirsin, o zaman insanlar rahatsız etmeyecek. Harikadır... eşi yok!

Uçağın yeni keşfedildiği zamanlarda, uçak korkusu aslında gökyüzü korkusuydu. Çok alışıldık bir hal aldığı için, duyarlılığımız sürekli zayıflıyor. Şimdi insanlar nerdeyse her gün uçuyor, gökyüzüne bakan kim, bulutların üzerinde güzel baş döndürücü renkler oluşturan güneşe bakan kim, kim bakar ki?

Bu yüzden seni çevreleyen gökyüzüne bakmaya başla ve bırak iç gökyüzüyle dış gökyüzü yavaş yavaş buluşsun.

# beşinci bölüm -düğümleri çözmek, içte sükunete kavuşmak için aktif meditasyonlar

O kadar çok hareket et ki, bütün enerjin hareket etmeye başlasın, içinde durağan bir

enerji kalmasın. Enerjinin bütün donmuş bölümleri eriyor, akıyor. Artık donuk bir şey değilsin; canlandın. Madde değilsin; elektrik oldun.
Herşey hareket ederken, sen bir kasırgaya dönüştüğünde uyanık ol. Unutma, farkındalığını koru, bu kasırganın içinde aniden tümüyle sessiz bir merkez bulacaksın. Bu, kasırganın merkezidir. Bu sensin, kutsallığın içinde sen, bir tanrı olarak sen.
Her tarafında hareket var. Tam merkezde, bütün bu hareketin ortasında, kıpırdamayan bir nokta, sessiz bir nokta var. Bu sessiz noktanın yaratılması gerekmiyor. Zaten orda! Hep ordaydı. O nokta senin esas varlığın, varlığının esas temelidir.

## arınma neden faydalıdır

Beden ve zihin birlikte çalışır. Zihin bedenin iç ifadesidir. Zihin maddi bir olaydır, senin varlığınla hiçbir ilgisi yoktur. Zihin bedenin kadar maddedir, bedeninle yaptığın bir şey otomatik olarak zihni etkiler. Bu nedenle insanlar asırlardan beri beden duruşunu geliştiriyor, örneğin lotus duruşunda oturmak, bedeni heykel gibi, mermer bir heykel gibi durmaya zorlamak. Bedenin tam anlamıyla hareketsiz kalmaya zorlandığında, zihninin bir tür sessizliğe gömüldüğünü göreceksin. Bu sessizlik gerçek değildir, sahtedir. Beden, duruş biçimi nedeniyle sessiz olmaya zorlanmıştır. Bunu dene: yumruklarınla, yüzünle, dişlerinle öfke duruşunu yap; sadece öfke duruşunu dene, şaşıracaksın. Kızgın hissetmeye başlayacaksın. Oyuncunun yaptığı budur: bedeni duruşa göre hareket ettirir, zihin de duruşu takip eder.
İki ünlü psikolog olan James ve Lange 20. yüzyılın başında çok tuhaf bir teori ortaya attı. Bu teori, James-Lange teorisi olarak biliniyor. Onlar asırların eski sağduyusuna ters düşen, çok olağan dışı bir şey söyledi. Biz normalde bir insanın korktuğu zaman kaçtığını düşünürüz; korku durumunda adam koşmaya başlar. James ve Lange bunun doğru olmadığını, adamın koştuğu için korktuğunu söyledi.
Saçma görünüyor ama içinde bir gerçek payı var. Sağduyu gerçeği, gerçeğin yarısıydı, onların söylediği de diğer yarısı. Gülmeye başlarsan, kendini daha önce olduğundan biraz daha az üzgün hissetmeye başlayacaksın. Git, gülüp şakalaşan birkaç arkadaşınla otur, üzüntünü, kederini unutursun. Gülmeye başlarsın ve bir kez gülmeye başladın mı, kendini iyi hissedersin. Bedenle başlarsın.
Bunu dene! Üzüntülüysen, koşmaya başla, evin etrafında yedi tur at, güneşin altında,

rüzgarda, derin nefesler al; yedi kez döndükten sonra dur ve zihninin hâlâ aynı olup olmadığını gör. Hayır, aynı olamaz. Bedensel değişim, zihni değiştirdi.
Beden kimyası zihni değiştirir. Bu nedenle yoga duruşlarının hepsi zihni belli bir kalıba girmeye zorlayan hareketlerdir. Bu gerçek sessizlik değildir. Gerçek sessizlik, kendiliğinden gelen bir sessizlik olmalıdır. Benim önerim bedeni zorlamamak yönünde. Onun yerine dans et, şarkı söyle, hareket et, koş, yürü, yüz. Bedeninin her türlü hareketi yapmasına izin ver, böylece zihnin de her türlü harekete sahip olur. Zihin bütün bu iç hareketler aracılığıyla arınmaya başlar ve zehirini boşaltır.
Bağır, öfkeli ol, bir yastığı yumrukla. Şaşıracaksın, bir yastığı yumrukladıktan sonra insan kendini çok iyi hissediyor. Zihindeki bir şey boşalıyor. Erkek arkadaşın, kocan ya da yastık, kimi dövdüğün fark etmez. Yastık kocanın yerine geçecek, çünkü beden kimi dövdüğünü bilmez. Sadece vurma hareketiyle zihin öfkesini boşaltmaya başlar. Zihin ve beden birlikte çalışır.
Arınmayla başla ki, çocukluğundan beri içinde birikmiş olan saçmalıktan kurtulabilesin. Kızgındın ama kızgın olamıyordun, çünkü sen kızarsan annen deliriyordu. Bu yüzden öfkeni bastırdın. Öfkeliydin, bağırmak istiyordun ama bağıramadın; tam tersini yaptın, gülümsedin. Bütün bunlar içinde birikti, dışarı atılması gerekiyor. O zaman bekle... üzerine bir sessizlik çökmeye başlar. Bu sessizliğin kendine özgü bir güzelliği vardır. Bu sessizlik tümüyle farklıdır; niteliği değişiktir, derinliği değişiktir.

## cabbarca meditasyonu

Geceleri iyi uyuyamıyor olabilirsin. Çok az insan iyi uyuyor. Gece iyi uyuyamadığında, gün içinde biraz yorgun oluyorsun. Durum böyleyse, o zaman uykuna bir şey yap. Uyku derinleştirilmeli. Süre çok önemli değil, sekiz saat uyuyabilirsin ama derin değilse, hâlâ uyku açlığı çekeceksin. Asıl konu derinliktir.
Her gece yatmaya gitmeden önce, şu küçük tekniği dene. Çok büyük faydası olacak. Işıkları kapa ve yatağının içinde uyumaya hazır bir halde otur ama on beş dakika otur. Gözlerini kapa ve sonra örneğin la, la, la, la gibi monoton, saçma sapan bir şeyler söylemeye başla. Zihnin yeni sesler türetmesini bekle. Hatırlanması gereken tek şey, bu ses ya da sözcüklerin bildiğin herhangi bir dilde olmaması gerektiği. İngilizce, Almanca, İtalyanca biliyorsan, söylediklerin İtalyanca, Almanca ya da İngilizce olmamalı. Bilmediğin herhangi bir dile izin var, Tibetçe, Çince, Japonca. Japonca biliyorsan, ona izin yok, o

zaman İtalyanca harika olur.
Bilmediğin herhangi bir dilde konuş. Bunu yapmak ilk seferinde birkaç saniye zor gelecek, çünkü bilmediğin bir dilde nasıl konuşursun ki? Konuşursun ve bir kez başladığında, sadece bilinci devre dışı bırakmak ve bilinçdışının konuşmasına olanak vermek için her türlü sesi, saçma kelimeyi söyle... Bilinçdışı konuştuğunda, bilinçdışı dil bilmez.
Bu çok, çok eski bir yöntemdir. Eski Ahit'den geliyor. O günlerde glossolalia olarak biliniyordu, birkaç kilise bunu hâlâ kullanıyor. Kiliseler buna 'dillerle konuşmak' diyor. Harika bir yöntem, bilinçdışı üzerinde en etkili ve en derin yöntemlerden biri. 'La, la, la' diyerek başla ve sonra ağzına gelen herşeyi söyle. Sadece ilk gün biraz zorluk çekeceksin. Bir kez oldu mu, ustalaştın demektir. Ondan sonra on beş dakika, içinden gelen dilde konuş ve bunu bir dil olarak kullan, o dilde konuşuyormuş gibi. Bu, zihni derinlemesine rahatlatacak.
Bunu on beş dakika yap ve sonra yatıp uyu. Uykun daha derin olacak. Birkaç hafta içinde uykunun derinleştiğini göreceksin ve sabahları kendini tamamen yenilenmiş hissedeceksin.

## güne kahkahayla başla

Uyandığında, hemen gözlerini açma. Uykunun bittiğini anladığında, yatağında gülmeye başla.
İlk iki, üç gün bunu yapmak zor olacak, sonrası geliyor, bir patlama gibi geliyor. Başlangıçta zordur, çünkü insana aptalca geliyor: neden gülüyorsun? Neden yok. Yavaş yavaş kendini aptal hissedeceksin ve bu aptallığına gülmeye başlayacaksın. Sonrası geliyor zaten. O zaman önüne geçilemez bir şey oluyor. O zaman başka biri, karın, kız arkadaşın, komşun senin aptal olduğunu görüp, gülmeye başlayabilir. Bunun da sana faydası dokunacak. Kahkaha bulaşıcı olabilir.

## merkezleme oyunu

Sen aslında bir bütünsün. Yüzeyde değil, yüzeyde çok fazla kargaşa var: yüzeyde parçalanmış haldesin. İçe doğru hareket et, derinlere indikçe, bütünleşmiş olduğunu daha

iyi göreceksin. Öyle bir nokta gelir ki, varlığının en içteki tapınağında, aniden bir olduğunu, mutlak bir birlik içinde olduğunu görürsün. Sorun bunu ortaya çıkarmaktır.
Bunu nasıl ortaya çıkaracaksın? Çok basit bir teknik var ama başlangıçta çok zor görünüyor. Denersen, basit olduğunu göreceksin. Denemez de, sadece düşünürsen, çok zor görünecek. Teknik yalnızca keyif aldığın şeyi yapmaktır. Bir şey hoşuna gitmiyorsa, onu yapma. Bunu dene, çünkü haz ancak senin merkezinden gelir. Bir şey yapıyorsan ve bu yaptığından zevk alıyorsan, merkezle bağlantını yeniden kurmaya başlarsın. Sevmediğin bir şey yaptığında, merkezden koparsın. Zevk merkezden yükselir, başka bir yerden değil. Ölçün bu olsun ve bu konuda fanatik ol.
Yolda yürüyorsun; birden yürümekten zevk almadığını fark ettin. Dur. Bitti, bu yapılmayacak.
Bunu üniversite yıllarında yapardım. İnsanlar deli olduğumu düşünüyordu. Birden duruyordum ve yürümekten tekrar zevk alıncaya kadar olduğum yerde yarım saat, bir saat kalıyordum. Banyo yaparken, birden yaptığımdan keyif almadığımı anladığımda, duruyordum. Bunu yapmanın anlamı ne? Yemek yerken birden yemekten zevk almadığımı anladığımda duruyordum. Profesörlerim o kadar endişe ediyordu ki, imtihanlar olduğunda beni bir arabaya bindirip, okula götürüyorlardı. Beni salonun kapısında bırakıp, sırama gidiyor muyum, yoksa salonun ortasında duruyor muyum diye görmek için orda bekliyorlardı. Lisede matematik dersine girdim. İlk gün, içeri girdim. Öğretmen henüz konudan söz ediyordu. Dersin ortasında ayağa kalktım ve dışarı çıkmaya çalıştım. Öğretmen, 'Nereye gidiyorsun? İzin almadan gidersen, bir daha derse girmene izin vermem,' dedi. 'Geri gelmeyeceğim, endişelenmeyin. Bu yüzden izin istemedim. Bitti, bundan zevk almıyorum! Zevk alabileceğim başka bir konu bulacağım, çünkü zevk almazsam yapmayacağım. Bu işkence olur, bu şiddet olur,' dedim.
Zamanla bu bir anahtar oldu. Birden bire insanın, ne zaman bir şeyden zevk alacak olsa, merkezlendiğini fark ettim. Zevk, merkezlenmenin sesidir. Hoşlanmadığın bir şey yaptığında merkezden uzaklaşırsın. Bu durumda, zorlama; gerek yok. İnsanlar deli olduğunu düşünüyorsa, bırak deli olduğunu düşünsünler. Birkaç gün içinde neler kaçırmış olduğunu kendi gözlerinle göreceksin. Hiç zevk almadığın binlerce şey yapıyordun ve öyle öğretildiği için bunları yapmaya devam ediyordun. Sadece görevlerini yerine getiriyordun.
İnsanlar sevgi gibi güzel bir şeyi bile yok etti. Eve geliyorsun ve kocanı öpüyorsun. Böyle olmak zorunda, böyle yapılması gerekiyor. Bir öpücük gibi güzel bir şey, çiçek gibi bir şey, yok edildi. Yavaş yavaş, zevk almadan kocanı öpmeye devam edeceksin; başka birini öpmenin keyfini unutacaksın. Karşılaştığın herkesle el sıkışıyorsun. Soğuk, hiç bir anlamı yok, hiçbir mesajı yok, samimiyet yok. Ölü eller birbiriyle sıkışıyor ve 'merhaba' diyor. Bu

ölü hareketi, bu soğuk hareketi öğrendin. Donuklaştın, bir buz kalıbı oldun. Ondan sonra da, 'Merkezimle nasıl bağlantı kuracağım?' diyorsun.

Sen samimi olduğunda, sen sevgiyle, heyecanla, dans ederek, sevinçle aktığında, eridiğinde, merkez hazır. Bu sana bağlı. Sadece yapmaktan zevk aldığın ve sevdiğin şeyleri yapmaya devam et. Bir şeyden zevk almıyorsan, onu yapmayı bırak. Zevk aldığın başka bir şey bul. Zevk aldığın bir şey muhakkak olacak. Hiçbir şeyden zevk alamayan birine hiç rastlamadım. Şunu ya da bunu sevmeyen insanlar olabilir ama hayat uçsuz bucaksızdır. Bir şeye bağlanma, akıcı ol. Daha fazla enerji akışı olmasına izin ver. Bırak aksın, etrafındaki diğer enerjilerle buluşsun. Çok geçmeden problemin nasıl bütünleşeceğinle ilgili olmadığını, problemin senin nasıl akacağını unutmanla ilgili olduğunu göreceksin. Enerji akarken birden bütünleşirsin. Bu bazen şans eseri olur ama sonuçta nedeni aynıdır.

Bazen bir adama ya da kadına aşık olursun ve birden kendini bütünlenmiş hissedersin; birden ilk defa kendini birlik içinde hissedersin. Gözlerin parlaktır, yüzünde bir ışıltı vardır ve zekân artık donuk değildir. Varlığında parlak bir şey yanmaya başlar, bir şarkı yükselir, yürüyüşün dansa dönüşür. Tamamen farklı bir varlıksındır.

Bunlar nadir zamanlardır, çünkü sırrını öğrenmeyiz. Sır, zevk almaya başladığın bir şey olduğudur. Bütün sır budur. Bir ressam aç olabilir ama resim yapıyordur. Yine de yüzündeki memnuniyeti görebilirsin. Bir şair fakir olabilir ama bu şair şarkısını söylerken dünyanın en zengin adamıdır. Kimse ondan daha zengin olamaz. Bunun sırrı nedir? Sır, şairin o andan zevk alıyor olmasıdır. Ne zaman bir şeyden zevk alacak olsan, kendinle ve evrenle uyum içine girersin, çünkü senin merkezin, herşeyin merkezidir.

O zaman bu küçük içgörünün senin için bir anahtar olmasına izin ver. Sadece zevk aldığın şeyi yap, yoksa dur. Gazete okuyorsan ve tam yarısında bundan zevk almadığını anlarsan, o zaman okumanın anlamı yok. Neden okuyorsun? Hemen bırak. Biriyle konuşuyorsan ve konuşmanın ortasında bu konuşmadan zevk almadığını fark ettiysen, cümlenin yarısına gelmiş olsan bile orda dur. Zevk almıyorsun, o zaman devam etmek zorunda değilsin. Başlangıçta biraz tuhaf görünecek. Herkes biraz tuhaftır, bu yüzden bunun problem olduğunu düşünmüyorum. Uygulayabilirsin.

Birkaç gün içinde merkezinle birçok kez bağlantıya geçeceksin ve o zaman aradığın şeyin zaten senin içinde mevcut olduğunu sürekli tekrarladığımda ne demek istediğimi anlayacaksın. Aradığın şey gelecekte değil. Gelecekle hiçbir ilgisi yok. Aradığın şu anda zaten burda; olay zaten böyle.

## koşmak, yürümek ve yüzmek

Hareket halindeyken uyanık kalmak kolay ve doğaldır. Sessizce otururken doğal olan uyuya kalmaktır. Yatağında yatarken uyanık kalman çok zordur, çünkü durum seni her haliyle uykuya sürükler. Ancak hareket ederken, doğal olarak uykuya dalamazsın, daha uyanık bir halde olursun. Tek problem hareketin mekanik bir hale dönüşebilmesidir.

Bedenini, zihnini ve ruhunu eritmeyi öğren. Bir bütün olarak hareket etmenin yollarını bul. Koşucuların başına birçok kez gelir. Koşuyu bir meditasyon olarak görmeyebilirsin ama koşucuların çok büyük meditasyon deneyimleri yaşadığı zamanlar oldu. Şaşırdılar, çünkü aradıkları şey bu değildi. Bir koşucunun Tanrı'yı deneyimleyeceği kimin aklına gelir? Ancak bu oldu. Şimdi koşu giderek yeni bir meditasyon türüne dönüşüyor. Koşarken meditasyon yapılabilir.

Daha önce koştuysan, sabah erken saatte, hava taze ve temizken, bütün dünya uykudan kalkarken, uyanırken koşmaktan zevk aldıysan... koşuyordun ve bedenin çok güzel çalışıyordu, taze hava, yeni dünya gecenin karanlığından yeniden doğdu, çevrendeki herşey şarkı söylüyordu, kendini o kadar hayat dolu hissediyordun ki... koşucunun yok olduğu bir an gelir, sadece koşu vardır. Beden, zihin ve ruh bir bütün olarak çalışmaya başlar; birden içsel bir orgazm yaşanır.

Bazen koşucular farkına varmamaya eğilimli olmalarına rağmen, tesadüf eseri zihnin yok olduğu ve sadece saf farkındalığın kaldığı bir hal yaşar. Yaşadıkları andan zevk almalarının sadece koşuyla ilgili olduğunu zannederler: güzel bir gündü, vücut sağlıklıydı, dünya güzeldi ve bu da belli bir ruh haliydi. Koşucular genellikle bunu fark etmez ama edebilir de. Kişisel gözlemime göre bir koşucu meditasyona herhangi bir insandan daha kolay yaklaşır.

Yürüyüşün çok büyük faydası dokunabilir, yüzmenin çok büyük faydası olabilir. Bütün bunların meditasyona dönüştürülmesi gerekir.

Bir ağacın altında yoga duruşunda oturmanın meditasyon olduğunu söyleyen eski fikirleri bırak. Bu yollardan yalnızca bir tanesi ve birkaç kişi için uygun olabilir ama herkese uymaz. Küçük bir çocuk için bu meditasyon değildir, işkencedir. Hayat dolu ve ateşli genç bir adam için bu baskıdır, meditasyon değildir.

Sabah yolda koşmaya başla. Beş yüz metreyle başla, sonra bir kilometreye çıkar ve en sonunda en azından beş kilometre koşmaya çalış. Koşarken bütün bedenini kullan; deli gömleği giymiş gibi koşma. Küçük bir çocuk gibi koş, ellerini ve ayaklarını kullanarak,

bütün bedeninle koş. Karnından, derin nefes al. Sonra bir ağacın altında otur ve dinlen, nefes alıp ver, serin havayı hisset; huzuru hisset.
Bazen sadece ayakkabılarını çıkarıp, toprağa bas, serinliği, yumuşaklığı, ılıklığı hisset. O anda toprağın vermeye hazır olduğu şeyi hisset ve o şeyin içinden akmasına izin ver. Kendi enerjinin toprağa akmasını sağla; yerle bağlantıda ol.
Toprakla bağlantıdaysan, yaşamla bağlantıdasındır. Toprakla bağlantıdaysan, bedeninle bağlantıdasındır. Toprakla bağlantıdaysan, çok duyarlı ve merkezde olacaksın ki, gerekli olan da budur.
Asla koşuda uzmanlaşma; uyanıklığın korunabilmesi için amatör kal. Bazen koşunun otomatikleştiğini hissedecek olduğunda, koşmayı bırak; yüzmeyi dene. Yüzme de otomatikleşirse, dans etmeyi dene. Burda unutulmaması gereken nokta, hareketin sadece farkındalığı harekete geçirecek bir durum olduğudur. Hareket farkındalık yaratıyorsa iyidir. Farkındalığı engelliyorsa, hareket artık işe yaramıyordur; yaparken tekrar uyanık olmak zorunda kalacağın başka bir harekete geç. Bir faaliyetin otomatikleşmesine asla izin verme.

## osho nadabrahma meditasyonu

Nadabrahma bir mantra meditasyonudur. Çok basittir ama etkisi çok büyüktür, çünkü mantra söylerken ya da bir ses çıkarırken bedenin titreşmeye başlar; özellikle beyin hücrelerin titreşmeye başlar.
Doğru yapıldığında beynin ve bedenin tamamı muazzam bir şekilde titreşir. Zihnin mantrayı söylerken, bedenin titreşmeye başlar, ikisi birbiriyle uyum içine girer. İkisinin arasında, normalde hiç olmayan bir ahenk vardır. Zihin kendi yoluna gider, beden kendi yoluna. Beden yemek yerken, zihin düşünür, beden yolda yürürken, zihin yıldızlar kadar uzaktadır. Zihinle beden asla buluşmaz, ayrı yollardan giderler ve bu bir bölünme yaratır.
Esas şizofreni bedenin bir yönde, zihnin başka bir yönde gitmesinden kaynaklanır. Sen üçüncü elementsin, ne bedensin ne de zihin, bu yüzden ikisi tarafında ayrı taraflara çekiliyorsun. Varlığının yarısı beden tarafından çekiliyor, diğer yarısı zihnin tarafından çekiliyor. Bu yüzden büyük ıstırap yaşanır, kişi kendini parçalanmış hisseder.
Nadabrahma ya da başka ne tür olursa olsun, bir mantra meditasyonunda mekanizma böyle çalışır. Bir ses çıkarmaya başladığında, ses içinde yankılanır ve beden karşılık vermeye başlar. Bu herhangi bir ses olabilir, 'abrakadabra' bile. Er ya da geç bedenle

zihnin ilk defa aynı yönde birlik içinde hareket ettiği bir an gelir. Bedenle zihin bir araya geldiğinde, sen bedenden ve zihinden kurtulursun, kopuk değilsindir. O zaman üçüncü element olan sen gerçeğe varırsın, buna ruh, öz, atma, herhangi bir şey diyebiliriz. Bu üçüncü element ayrı yönlere çekiştirilmediği için huzurludur.

Bedenle zihin mantrayı söylemeye o kadar dalmıştır ki, ruh aralarından dikkat çekmeden kolaylıkla sıyrılarak, tanıklık edebilir. Durup, bedenle zihin arasında devam etmekte olan oyunu izleyebilir. Bu öyle güzel bir ritimdir ki, bedenle zihin, ruhun kaçtığını asla fark etmez, çünkü onlar buna o kadar kolay izin vermez, öyle değil mi? Bu ikisi servetlerini korumak isterler. Kimse servetini kaybetmek istemez. Beden ruha hükmetmek ister ve zihin de ruha hükmetmek ister.

Bu bedenle zihnin pençesinden kurtulmanın çok sinsice bir yoludur. Onlar mantra söylerken, sen aradan kaçtın!

Nadabrahma meditasyonunda şunu hatırla: bedenle zihnin tamamen birleşmesini sağla ama senin de tanıklık etmen gerektiğini unutma. Onlardan uzaklaş, kolaylıkla, yavaşça, arka kapıdan çık, savaşmadan, mücadele etmeden. Onlar içiyor, sen dışarı çıkıyorsun ve dışardan izliyorsun.

İngilizce ecstasy kelimesinin anlamı budur, dışarda durmak. Dışarda durmak ve ordan izlemek... bu çok huzur verici bir şeydir. Bu sessizliktir, mutluluktur, kutsamadır.

Mantra söylemenin bütün sırrı budur. Bu yüzden mantra söylemek asırlardan beri etkisini korudu. İlahi ya da mantrayı kullanmayan tek bir din yoktur. Yalnız bunun bir tehlikesi de var! Dışarı çıkmazsan, tanık olmazsan, esas noktayı atlamak gibi bir tehlikeyle karşı karşıya kalabilirsin. Sen bedeninle ve zihninle sarhoş olduğunda, ruhun da sarhoş olur, o zaman mantra söylemek sarhoş edici bir maddedir. Bunu bir yatıştırıcı gibi düşün, sana iyi bir uyku verir, hepsi bu. Ninni gibi. Güzel, bunda bir sorun yok ama gerçek bir değeri de yok.

Hatırlanması gereken tuzak şudur: mantra söylemek o kadar güzeldir ki, kişi kaybolmak ister. Kaybolduysan, bunda bir sorun yok, bir ritimden, bir içsel ritimden zevk aldın. Bu ritim güzeldi ve hoşuna gitti ama bu ritim uyuşturucu etkisi yaptı, acid trip gibiydi. Manîm söyleyerek, sesler çıkartarak belli uyuşturucuları bedeninde ürettin. Mantra söylemek bedende kimyasal değişimlere neden olur ve bu değişimler marijuana ya da LSD'nin neden olduğu değişimlerden farklı değildir. Birgün meditasyon konusundaki araştırmalar derinleştiğinde, mantra söylemenin, oruç tutmakla aynı kimyasal değişimlere yol açtığını görecekler.

Orucun yedinci ya da sekizinci gününden sonra kişi kendini coşkulu, hafif, nedensiz yere çok mutlu, memnun hisseder. Bütün yükler yok olmuş gibidir. Bedenin belli bir kimyasal

değişim yarattı.
LSD'e de oruca olduğu kadar karşıyım. Mantra uyuşturucu olarak kullanılıyorsa, ona da karşıyım. Hatırlanması gereken nokta, sesi, ilahiyi, mantrayı varlığını uyuşturacak bir şey olarak kullanmaman gerektiğidir. Mantranın bedenin ve zihnin için uyuşturucu etki yapmasına izin ver, ancak sarhoş olmadan önce ordan uzaklaştığından emin ol; dışarda durup, izlemelisin. Dışardan izle ve uyanık ol.
Bu yapılmazsa, güzel uyursun ama hepsi bu. Bu sağlığın için iyidir ama esas gelişimine hiçbir yararı olmaz. Bu nedenle, sıyrılmayı unutma. Bırak beden sarhoş olsun, bırak zihin sarhoş olsun, bırak birbirleriyle büyük bir aşk yaşasınlar, sen ordan uzaklaş. Artık orda durma, yoksa uyuya kalırsın. Uyumak, meditasyon değildir. Meditasyon farkındalık demektir. Bunu hatırla!

## nadabrahma meditasyonu nasıl yapılır

Nadabrahma özgün haliyle sabahın erken saatlerinde yapılan eski bir Tibet tekniğidir. Günün herhangi bir zamanında, yalnızken ya da başkaları varken yapılabilir. Midenin boş olduğundan emin ol ve sonrasında en az on beş dakika hareketsiz kal. Meditasyon bir saat sürüyor ve üç aşaması var.

**Birinci adım * 30 dakika**

Ağzın ve gözlerin kapalı olarak rahat bir pozisyonda otur. Başkalarının duyabileceği kadar yüksek sesle mırıldanmaya başla ve tüm bedeninde bir titreşim yarat. Sadece mırıltının titreşimiyle dolu, içi boş bir boru ya da boş bir kap imgeleyebilirsin. Mırıltının kendi kendine devam ettiği ve senin dinleyici olduğun bir an gelecek. Özel bir nefes yok, ses tonunu değiştirebilir ya da istersen bedenini yavaşça hareket ettirebilirsin.

**İkinci adım * 15 dakika**

İkinci adım, yedi buçuk dakikalık iki bölüme ayrılıyor. Birinci yarıda, ellerini, avuçların yukarı doğru bakacak şekilde dairesel olarak hareket ettir. Her iki el, göbek deliğinden başlayarak ileri doğru hareket eder ve sonra sağda ve solda karşılıklı iki büyük daire yapmak için ikiye ayrılır. Bu hareketin o kadar yavaş yapılması gerekiyor ki, bakıldığında hiç hareket yokmuş gibi görünüyor. Bunu yaparken evrene doğru enerji verdiğini hisset.
Yedi buçuk dakika sonra avuç içlerini aşağıya çevir ve ellerini ters yönde hareket ettirmeye başla. Şimdi eller göbeğe doğru gelecek ve bedenin iki yanında dışarı doğru ikiye ayrılacak. Bunu yaparken enerji aldığını hisset. İlk aşamada olduğu gibi bedeninin

diğer bölümlerinin yavaş, yumuşak herhangi bir hareketini engelleme.

**Üçüncü adım * 15 dakika**

Tamamen sessiz ve hareketsiz kalarak otur ya da uzan.

## çiftler için Nadabrahma

Çiftler yatak çarşaflarına sarınarak, yüzleri birbirine dönük olarak oturur ve birbirinin çapraz yapılmış ellerini tutar. En iyisi başka bir şey giymemektir. Odayı sadece dört tane küçük mumla aydınlatın ve bu iş için ayırdığınız özel tütsüleri yakın.

Gözlerinizi kapatın ve otuz dakika birlikte mırıldanın. Kısa bir süre içinde enerjilerin buluştuğu, birbirine karıştığı ve birleştiği hissedilecek.

## sonsöz

Alışılagelmiş günlük faaliyetlerin farkına varmaya başla ve bunları yaparken rahat ol. Gergin olmaya gerek yok. Yerleri silerken gergin olmaya ne gerek var? Yemek yaparken gergin olmaya ne gerek var? Hayatta senin gerilmeni gerektiren tek bir şey yok. Bu sadece senin sabırsızlığın ve farkında olmamanla ilgili.

Her tür insanla, her şekilde yaşadım. Hep kafam karıştı: Neden gerginler?

Görünüşe bakılırsa gerilim senin dışındaki bir şeyle ilgili değil. Senin içinde olan bir şeyle ilgili. Sırf nedensiz yere gergin olmak çok aptalca göründüğü için, her zaman dışardan bir mazeret buluyorsun. Bir kılıf uydurmak için, gerilimini açıklayacak senin dışında bazı nedenler buluyorsun.

Ancak gerilim senin dışında değil, düzensiz yaşamında yatıyor. Rekabet içinde yaşıyorsun, bu gerilim yaratır. Sürekli kıyaslama içinde yaşıyorsun, bu gerilim yaratır. Hep ya geçmişi ya da geleceği düşünüyorsun ve tek gerçek olan şimdiyi kaçırıyorsun, bu gerilim yaratır.

Bu basit bir anlayış meselesidir. Kimseyle rekabet etmeye gerek yok. Sen kendinsin ve olduğun gibi mükemmelsin.

Kendini kabul et.

Varoluşun olmanı istediği biçim bu. Bazı ağaçlar daha uzundur, bazıları daha küçük. Küçük ağaçlar gergin değildir, daha uzun olan ağaçlar da ego yüklü değil. Varoluş çeşitliliğe

ihtiyaç duyar. Biri senden daha güçlüdür, başka biri senden daha zekidir ama başka bir açıdan sen herhangi birinden daha yeteneklisindir.
Kendi yeteneğini bul. Doğanın gönderdiği her bireyin muhakkak benzersiz bir yeteneği vardır. Sadece birazcık araştır. Belki sen ülkenin başkanının yaptığı başkanlıktan daha iyi flüt çalabiliyorsundur, senin flütçülüğün onun başkanlığından daha iyidir.
Kıyaslama yapılacak bir şey yok. Kıyaslama insanları yoldan çıkarıyor. Rekabet onları sürekli gergin yapıyor ve yaşamları boş olduğu için, hiçbir zaman anı yaşamıyorlar. Bütün yaptıkları çoktan bitmiş olan geçmişi düşünmek ya da henüz gelmemiş olan geleceği düşünmek.
Bütün bunlar insanları adeta delirtiyor. Gerek yok, hiçbir hayvan delirmiyor, hiçbir ağacın psikanalize ihtiyacı yok. Tüm varoluş sürekli bir kutlama halinde, insanlar hariç. İnsanlar soğuk, gergin, endişeli oturuyor.
Küçük bir yaşamın var ve sen onu kaybediyorsun ve ölüm hergün yaklaşıyor. Bu daha da büyük korku yaratıyor, 'ölüm yaklaşıyor ve ben daha yaşamaya başlamadım bile.' Birçok insan ancak ölürken yaşadığını fark ediyor ama o zaman çok geç oluyor.
Sadece anı yaşa.
Sahip olduğun bütün nitelik ve yetenekleri en son noktasına kadar kullan. Hindistan'ın mistiklerinden biri olan Kabir dokumacıydı. Binlerce takipçisi vardı ama o kumaş dokumaya devam etti. Takipçileri arasında krallar bile vardı. Varanasi kralı ondan rica etti, 'Usta, bu iyi olmuyor, bizi utandırıyor. Biz sana bakabiliriz. Kumaş dokumana, her hafta Pazar kurulduğunda kumaşları satmak için pazara gitmene gerek yok. Bizi düşün! İnsanlar sana bakmadığımızı düşünüyor.'
Kabir, 'Problemini anlayabiliyorum ama bir tek yeteneğim var, o da güzel kumaşlar dokumak. Ben yapmazsam, bunu kim yapacak? Tanrı her hafta pazar yerine değişik yüzler, değişik bedenlerle kumaş almaya geliyor,' dedi.
Kabir müşterilerden söz ediyordu: 'Efendim, kumaşa dikkat edin. Benim dokumalarım başka hiç kimsenin dokumalarına benzemez. Bu kumaşların içinde benim şarkılarım, benim ruhum var. Bütün varlığımı bu kumaşa döktüm. Dikkatli olun, bu kumaşı şefkat ve sevgiyle kullanın ve hatırlayın: Kabir bunu özel olarak sizin için dokudu Efendim.' Bu sadece birkaç kişiye söylediği bir şey değildi, bunu bütün müşterilere söylüyordu.
Onun payına düşen buydu. Öğrencilerine, 'Başka ne yapabilirim ki? Elimden geleni yapıyorum: kumaş dokuyabilirim, şarkı söyleyebilirim, dans edebilirim ve bundan çok hoşnutum.'
Yaptığın şeyden hoşnutsan ve tüm varoluşun tanrısalın tezahüründen başka bir şey olmadığını, kutsal yeryüzünde yolculuk ettiğimizi, kimle karşılaşırsan karşılaş, Tanrı'yla

karşılaştığını hissediyorsan... başka bir yol olmadığını, sadece yüzlerin değişik olduğunu, içsel gerçekliğin aynı olduğunu hissediyorsan, bütün gerilimlerin yok olacak. Gerilime verilen enerji senin zarafetin, senin güzelliğin olmaya başlayacak.

O zaman yaşam sadece sıradan, alışıldık, günlük bir varoluş değil, beşikten mezara bir dans olacak. Varoluş senin zarafetinle, rahatlığınla, sessizliğinle, farkındalığınla çok zenginleşecek. Dünyayı, ona bir şeyler katmadan terk etmeyeceksin.

Oysa insanlar hep başkalarına, başkalarının ne yaptığına bakıyor. Biri flüt çalıyor, sen yapamıyorsun. Anında mutsuzluk geliyor. Biri resim yapıyor, sen yapamıyorsun, anında mutsuzluk.

Yaptığın şeyi öyle bir sevgiyle, öyle bir özenle yap ki, dünyanın en küçük şeyi bir sanat eseri olsun. Sana büyük bir zevk versin. Bu, rekabetsiz, kıyaslamasız bir dünya yaratacak; bütün insanlara saygınlık getirecek, gururunu tazeleyecek.

Bütünlük içinde yapılan her eylem senin ibadetindir.

-&-