

Melike Belkıs Doğar

Yaşam Gördüğünün Ötesinde

Öykücü, "Söylecek yeni bir şey yok!" dedi, yine de yeni bir söylem vardı.
Her yaşam yeni bir söylemdir.



Melike Belkıs Doğar

Yaşam Gördüğünün Ötesinde

Öykücü, "Söyleyecek yeni bir şey yok!" dedi, yine de yeni bir söylem vardı.
Her yaşam yeni bir söylemdir.



Yazılar © Melike Belkıs Doğar
Kapak Fotoğrafı © Enis Onur

© Bu kitabın yayın hakları yazar Melike Belkıs Doğar'a aittir.
Her hakkı saklıdır.
Tanıtım amaçlı kısa alıntılar dışında yazarın yazılı izni olmadan
hiçbir yolla çoğaltılamaz.

1. Baskı Aralık 2012 (Pozitif Yayınları)
2. Yayın Ekim 2024

Melike Belkıs Doğar
İstanbul, Türkiye
www.intouchlife.art
intouchlifeart@gmail.com
melikedogar@gmail.com

I. Kitap

Yaşam Gördüğünün Ötesinde

I. Kitap - **Yaşam Gördüğünün Ötesinde**, II. Kitap - **İnsan Bedenin Ötesinde**,
III. Kitap - **Yeni bir Yaşam**, IV. Kitap - **Kendime Mektup**

Öykücü, “*Söylecek yeni bir şey yok!*” dedi, yine de yeni bir söylem vardı.

-Her yaşam yeni bir söylemdir.-

Kitaptaki yazılar yaşam yolculuğumun 2009-2013 yılları arasında, yolculuk arkadaşlarımın ve yaşanan olayların uyandırdığı duygu ve düşünceler üzerine, farkındalığımın arttığı, kendimle yaptığım konuşmalar sırasında akış hâlinde kaleme alındılar. Yazım sıraları değiştirilmeden kitaba aktarıldılar.

Kitabı baştan sonra okumak farklı, sondan başa okumak farklı bir yolculuktur.

Bu yolculukta, beni dünyaya getiren ve özgür bir yaşam alanı veren biricik anneme ve babama, beraber büyüdüğüm abime, yanımda olan, karşılaştığım ve bulduğum, birlikte yürüdüğüm ve ayrıldığım ya da sadece kısacık bir ân rastladığım tüm yaşam aileme, dostlarıma ve rehberlerime, hem arkadaşım hem öğretmenim olan kitaplara ve yazanlara, bazen kaybolmamı bazen de kendimi bulmamı sağlayan, bazen sorulara bazense yanıtlara ulaştıran, yolumu açıp aydınlatanlara, sohbetleri için sevgili Okan Arıkan'a, kitapları için Ahmet Hulusi'ye, tüm yaşam öğretmenlerime, öğrencileri olma şansına sahip olduğum Luba Moiseeva'ya ve Grandmaster Fu Wei Zhong'a sevgi ile teşekkür ederim.

Evrenin ve yaşamın sonsuz enerjisi ve bilgeliğine şükranlarımı sunarım.

Yaşam

Yolun ortasında duruyorum, burası son mu yoksa başlangıç mı?...

Karanlıkta kalırsa insan, zihin hemen “dur” der, “sakin kıpırdama, görmeden ilerleyemezsin.” Sonra insan bekler, belki gözleri karanlığa alışır biraz, biraz alışsa zaten el yordamıyla bulunamaz mı çıkış yolu? Sağa sola çarpar bedenini, kendini acıtır, acıttıkça öfkelenir. Sonra zaman geçer ve ümidi azalır, ama azalsa bile yok olmaz, belki de şimdi biri gelecek ve ışık getirecektir...

İnsan ne kadar bekleyebilir?...

Sonra içine döner, karanlıkta *-yapacak daha iyi bir şey yoktur zaten-*. Kendi kendisiyle konuşur, soran kimdir yanıt veren kim, bilemez, ikisi de kendisi olsa gerek, “ben” diye düşünür. Aklında tek bir şey vardır, ışık gelinceye kadar oyalanmak, kendini oyalamak ve sakin kalmak. Oysa içi hiç de sakin değildir.

Zihin ise tuhaftır, kendi kendine kalınca türlü hikâyeler çıkarır ortaya. Unutulmuş anılar, gelecek planları... Zihnin ellerine bıraktığında, insan için beklemek bir kâbus da olabilir bir heves de...

*Zihin tuhaftır, kendi kendine kalınca, yalnızlığı kadar gevezeleşir,
belki de yanıtın çok soru üretir...*

Karanlıkta kaldığım gün beklerken başladım kendi kendimle konuşmaya. İçimde bir özlem vardı. Işığı arzuladım. Ve geri dönmeyi. Döneceğim yer başlangıç mıydı yoksa son mu bilemedim.

Kelimeler çoğaldı, sorular çoğaldı. Hiç mi yanıt yoktu? Belki de sorular yanıttı ve yanıt zannettiklerimiz sadece birer öyküydü.

Karanlıkta onlarca öykü döküldü zihnimden. Güldüm. Kendime “öykücü” dedim, “*seni dinleyen başka biri yok burada!*”

Sonra, kelimeler özledi ve okunmak istedi, kavuşmak ve bilinmek arzusuyla bu kez onlar beklemeye başladı...

Işığı.

“*Görmesem bile biliyorum*” dedim “*gelecek orada, o gelecek ki hem başlangıç hem de son, hem var oluş hem de yok oluş.*”

“Ve biliyorum ki, ‘yaşam’ gördüğümün ötesinde.”

**20-11-2011,
İstanbul**

Gördüğünün ötesindeki gerçek

“... Bu iki düşünce, gözle görülen dünyanın ardında gözle görülmeyendir, yani şimdiki duyular ve duyulara bağlı düşünceler içinde gizli bir dünyanın var olduğu ve insanın içinde uyuyan bazı yetenekleri geliştirerek bu gizli dünyaya girebileceği gerçeğidir.

Bazı kişilere göre böyle gizli bir dünya yoktur. Var olan tek dünya, insanın duyularıyla algıladığı dünyadır. Gizemlerini açıklayabilmek içinse, gene bu dünya yeterlidir...

İnsan, duysal dünyayı gözlediğinde, bu dünyanın kendi gerçekleriyle çözülemeyecek bilmecelerle karşılaşabilir. Bu sorular, duysal bilim ne kadar ilerlerse ilerlesin yanıtlanamaz. Çünkü, gözle görülen geçeklikler, kendi iç doğalarıyla gizli bir dünyayı işaret eder.

Bunu yadsıyan, duysal gerçekliğin getirdiği bilmeceleri görmezden geliyor demektir. Bazı soru ve bilmeceleri *görmek istemediği* için tüm soruların duysal gerçekliklerle yanıtlanabileceğine inanır. Gerçekten de *sormayı istediği* sorulara, beklediği biçimde yanıtların bulunabileceği rahatça söylenebilir.

Öte yandan, hiç bir soru sormayanın, yanıtlar beklemesi de anlamsızdır. Gizli bilime erişmek isteyenler için bu tür sorular doğaldır ve insan ruhunun tümüyle haklı bir arayışı olarak değerlendirilmelidir...

Her insan, yaşamın kendisi için uygun bir ân'ında, gizli bilimle karşılaşabilir. Bunun için gözle görülenin ardında gizli bir dünya olduğunu kavramalı ya da sezmelidir. Kavrayış güçlerinin gelişebileceğini bildiği için bu gizliliğin açıklık kazanabileceğini ummalıdır. Bu ruhsal yaşantılar sonucu gizli bilime yönelen kişi, anlamak isteğinden doğan sorularına yanıtlar bulmanın yanı sıra, yaşamı engelleyen ve zayıflatan her şeyi aşabilme şansıyla karşılaşır.

İnsanın duyuyuüstüne sırt çevirmesi ya da yadsıması, yaşamın daha geniş anlamda gücünü yitirmesi, hatta ruhsal bir ölüm demektir. Bazı özel durumlarda kişinin gizemleri çözme umudunu yitirmesi, yılgınlığa yol açabilir. Bu ölüm ve yılgınlığın çeşitli türleri, gizli bilimsel arayışın iç, ruhsal düşmanlarıdır. İnsanın iç gücü azaldığında ortaya çıkarlar. Bundan sonra tüm gücünü olasılıkları ölçüsünde dışarıdan almak zorundadır. Duyularıyla karşılaştığı şeyleri, varlıkları ve olayları algılar. Anlağı ile düzenlemeye çalışır. Onlardan zevk alır ya da acı duyar. Gerçekleştirebileceği türden eylemlere yönlendirilir. Bir süre böyle yaşayabilir, ama eninde sonunda ruhsal olarak öldüğü ân gelir. Çünkü, insanın bu yolla dünyadan alabilecekleri bir gün tükenir.

Bu bireysel deneyimlerden kaynaklanan bir sav değildir, tüm insan yaşamının önyargısız gözlemlenmesiyle varılan bir sonuçtur. Bu ruhsal tükenişi engelleyen, şeylerin derinliklerindeki gizlerdir. İnsan bu derinliklere inebilme, yaşam gücünü tazeleme yeteneğini yitirirse, dış dünyadan da yaşamı için gerekli gücü alamaz...

Gizli bilimsel kavrayışın en güzel meyvesi, yalnızca bilme isteğini doyurmakla kalmayıp, yaşama güç ve sağlamlık kazandırmasıdır. Bu tür kavrayışlarla gelen çalışma ve yaşam gücünün kaynağı tükenmez. Bu kaynağın suyunu bir kez gerçekten içmeyi başaran, her susadığı ve kaynağa koştuğunda yeni güçler kazanır...”*

* Alıntı: Rudolf Steiner, *Gizli Bilim, Dünya ve İnsan Evriminde Bugün ve Yarın, Duyuüstü Davranışlar Nasıl Kazanılır?* (Omega, İstanbul 2003)

Büyük unutkanlık...

Neden buradayım?

Her engel aslında gizlenmiş bir fırsattır...

Yaşam, asla elimize kullanabileceğimiz araçları vermeden bize meydan okumaz. Tek yapmamız gereken, istekli olmak ve potansiyelleri görmek...

İnsan olarak dünyaya gelmek ve bu dünyadaki her yaşam, düşüncenin ötesinde bir kıymete sahip. Kendini bize farklı vechelerle sunsa da, yaşam özünde bir öğrenme ve geliştirme süreci.

Bu süreç, kişinin kendi içinde bulundurduğu potansiyelleri, güçlü yanları, hayalleri, olasılıkları ve hedefleri keşfederek geleceği inşa etmek için kullanacağı bir yolculuk.

Bu yolculukta nasihatler yok, tavsiyeler yok. Sadece her zaman yanınızda olan rehberlik ve rehberler var.

Her ne kadar yolculuk uzmanı olduğunuz bir konu, yani '*kendi yaşamınız*' üzerine olsa da, çoğu kişiye bu bildik alan gizemlerle dolu gözükür. Yol haritası olmadan bilinmeyen bir mekânda kaybolmak gibi...

Yaşam rehberliğini izleyenler içinse harita aşikârdır.

Rehberliğe ulaşabilmek için bildik düşünce sisteminizi, bildik bakış açınızı, bildik inanırlarınızı ve belki de bildik ‘siz’i terk etmeniz gerekebilir.

Çünkü, şimdi ihtiyacınız olan, güvenle yaşama teslim olmak.

Doğru sorular sorarak kendiniz için daha fazla farkındalık yaratmak, olasılıkları keşfetmeyi arzulamak ve bir vizyon yaratarak geleceği hayal etmek elinizde.

‘Alis Harikalar Diyarı’na hoşgeldiniz...

24-07-2009

“Ben kimim?”

Yaşamda mutlu, huzurlu, dengeli ve üretken bir birey olmanın temeli kendini tanımakta yatar.

“Ben kimim?” sorusu zaman zaman zihnimizi kurcalasa da süregelen kimliklerimizin koşturmacası içerisinde unutulur...

Bizler hayatlarımızı ailemiz, cinsiyetimiz, doğum tarihimiz, yaşadığımız ülke ya da şehir, hatta adresimiz, bulunduğumuz semt ve çevrenin bilgisi, ilgi alanlarımız, tanıdıklarımız, sahip olduklarımız, okuduğumuz okullar ve çalıştığımız işlerin listesi, mezuniyet, evlilik gibi bize göre önemli tüm miladi tarihler ile özetler hâle geliriz.

Peki, gerçekte kimiz?..

Tüm potansiyellerimizin farkında mıyız?..

Yaşamdaki yolculuğumuzu ve ruhumuzun yaşamla iç içe yaptığı yolculuğu fark edebiliyor muyuz?

Hayatımızın denge noktası olan mutluluk ve huzuru tanımlayabiliyor muyuz?..

01-08-2009

‘Vizyon’ gerçekleşen gelecek...

Bugünü yaşıyoruz ama hep yarını düşünüyoruz...

Yarını düşünüyoruz ancak yarını ne kadar tasarlayabiliyoruz?

Vizyon, geleceği düşlemek ve tasarlamak, aslında, gelecekte varmak istediğimiz yerin zihinsel bir haritasını oluşturmak demek. Bu zihinsel harita ilkelerimiz, değerlerimiz, misyon ve hedeflerimizin oluşturduğu bir dinamik. Bir anlamda, düşlerin gerçeğe dönüşüm planı.

Hayal planından fiziksel plana geçebilmek için, her vizyon mutlaka bir eylem gerektirir...

Şimdi gözlerinizi kapatın ve yaşamınızdaki en güzel ân'ı düşünün... Gözleriniz açın...

Ne gördünüz?...

Evet, geçmişi hayal etmek kolay... Gözlerinizi tekrar kapatın ve gelecekte yaşamak istediğiniz bir ân'ı düşünün...

Ne görüyorsunuz?

Görme biçimleri değişkendir, düşüncelerimiz ve inançlarımız bakış açımızı ve aslında nasıl gördüğümüzü etkiler.

Geçmişe ait duygu ve düşüncelerimiz bugünü, bugüne ait duygu ve düşüncelerimiz, hayallerimiz ise geleceğimizi oluşturur.

Herkes kendi yaşamından ve geleceğinden sorumludur, yine de yaşamın birlikteliği farklı yolları kesiştirir, insanları buluşturur. Bu bütün içerisinde bazen hayaller ortak olur, bazen siz birisinin hayali olursunuz, bazen de birisi sizin...

Unutmayın, geleceği siz şekillendirmezseniz sizin için birileri mutlaka bir gelecek yaratacaktır.

Hayatımız boyunca bize öğretilen şeyler arasında belki de eksikliği en fazla hissedilen ‘yaşam sanatı’dır.

Bilelim ki, her nasıl şu ân’da sahip olduğumuz ve geçmişte kullandığımız tüm rollerimizi öğrendiysek iyi ve güzel bir hayat yaşamayı da öğrenebiliriz.

24-07-2009

Enerjini yönet

Yaşamdaki her şey enerjidir.

Enerji bildiğimiz tanımıyla, herhangi bir hareketi yapan veya yapmaya hazır olan kabiliyettir. Ya da başka bir deyişle, 'iş yapma yeteneği'dir. Potansiyel enerji, depolanmış bir hâlde hareket ân'ını bekler. Kinetik enerji ise hareket hâindedir.

Evrendeki her şey enerjidir.

Gözle görülen her türlü maddeye etki edebilir. Kanunları vardır; asla kaybolmaz ve başka enerji çeşitlerine dönüşebilir. Yok edilemez veya yaratılamaz, her ân var olmuş ve var olacaktır, her şeyin içinde ve dışındadır.

Tüm canlıların enerjiye ihtiyacı vardır.

Hem fiziksel mekânda yaşamda kalabilmek için hem de biyolojik yaşamlarını sürdürebilmek için: Bedeni canlı tutabilmek için nefes alır, besleniriz. Evlerimizi ısıtır, aydınlatırız. Enerjinin farklı tiplerini insanlığın gelişimi için -bazen de yok etmek için- kullanırız.

Enerji dikkatin bulunduğu yere akar.

...

Bütün bunları biliyoruz ancak çoğu maddesel boyutta, bunun ötesinde düşüncelerimizin ve duygularımızın yarattığı enerjinin farkında mıyız?

İnsan enerjinin efendisi... Görünen dünyada bilim ve teknoloji ile, görünmeyen dünyada duygu ve düşünceleri ile geleceği şekillendiren usta sanatçı...

Yine de, sonuç her zaman istenilen ve mükemmel olan değil. Bizler, hem hayallerimizi gerçekleştirebilmek adına içimizde motivasyon ve eyleme geçecek gücü yaratanlar, hem de üzüntü, öfke, korku ve sıkıntılarımızla bedenimizde hastalıkları, yaşantımızda engelleri yaratanlarız.

Kaynak aynı, insanın kendisi. O hâlde, yapıcı ya da yıkıcı bir güce dönüşebilecek olan enerjisini yönetmek de insana aittir. Potansiyel enerjiyi anlayabilmek için gözlemlemek gerekir. Potansiyeli harekete geçirmek içinse itici güç; İstemek, inanmak ve olmak.

Neden insanın her istediği olmaz?

Olacağına inanmadığınız her şey potansiyelde sadece bir hayal olarak kalır. İstekleri gerçekleştirmek eylem ve inanç gerektirir. Korku, güvensizlik, endişe ya da önyargılar ise inancın temelinde durdukça sadece kendilerini gerçekleştirirler.

İnsan duygu ve düşüncelerine denetlemeyi öğrendiğinde gerçekten yaşamaya başlar.

27-07-2009

Beyniniz hangi işletim sistemini kullanıyor?

Hepimiz ilk-ortaokul sıralarında öğrendik, beynimiz sağ ve sol yarımkürelerden oluşur, mantıksal ve yaratıcı fonksiyonlara sahiptir...

Genellikle insanlar sağ beyni çok az kullanırlar. Oysa ağırlıklı olarak sol beynin kullanılması, beyin gücünü azaltır. En uygunu yaratıcı düşünen sağ lobu ve mantıklı düşünen sol lobu birlikte ve dengeli bir şekilde kullanmaktır. Bu beyin gücünü oldukça artırır ve kişinin yüksek potansiyeline ulaşmasına yardımcı olur.

Mantıksal ve yaratıcı yaklaşımınız, duygusal, dürtüsel, düşünsel ya da mekanik bazlı olabilir. Bunların farklı kombinasyonları, aynı bilgisayarlar gibi, sizin işletim sistemi matrisinizi oluşturur ki, bu da ortaya çıkacak farklı enerji tipleri demektir. Yani, her birimiz özgün davranır ve düşünürüz, yine de birbirimizle benzerlikler sergileriz.

Beyniniz hangi işletim sistemini kullanıyorsa buna uygun bir enerjiye sahiptir. Ölçülebilen ve tanımlanabilen bu enerji yaşam amacınızın ipuçlarını içerir. Yaşam amacınızla uyumlu olmanız demek kim olduğunuzu ve ne yapacağınızı bulmanız demektir; tıpkı bir kalemi onlarca farklı işte kullanabileceğiniz ama asıl görevinin yazı yazmak veya resim çizmek olması gibi...

Görevini yerinde getirdiğinde o, artık mutlu bir kalemdir. Tıpkı sizin görevinizi keşfedip buna uygun yaşamaya başladığınızda olacağımız gibi.

Şimdi gözlemleyin... Size enerji verenler ve enerjinizi tüketenler neler?

Bu adım, yaşamınızı dengelemek için doğru bir başlangıç noktası.

01-08-2009

İstiyorum...İstemiyorum... İstiyorum...

“Ne düşünüyorsak o oluruz... Yaşamımızın değişmesini istiyorsanız önce düşüncelerinizi düzenleyin.”

Sadece genel anlamda toplum, dünya meseleleri, felsefe, siyaset, ekonomik kriz ya da iş gücü hakkında ne düşünüyorsunuz demek istemiyorum. Düşünceler, doğduğunuz ân'dan itibaren bugüne kadar zihninizden geçen ve orada kalanlar... Sizi siz yapanlar.

Çocukluğunuzda en çok hangi çizgi filmi severdiniz? Ya, gençliğiniz boyunca seyredip de hayran kaldığınız filmler? Evde babanız ya da anneniz en çok nelerden bahsederlerdi? Siz hangi ‘yok’luklar ve hangi ‘var’lıklar içinde büyüdünüz?

Eski dönem siyah beyaz Türk filmlerini çoğumuz severiz. Nostaljik görüntüler bizi kolayca geçmiş anılara taşır. Eskiye duyulan özlem hep tazedir içimizde. Fakir genç ve zengin kızın aşkı, engeller ve hayaller. Kötü adamlar ve kahramanlar. Belki de aradığınız yanıtlar bu sahnelerin içinde gizlidir?

İnanç kodlarımız sabitleşmiş düşüncelerdir, bunların bazıları gizli olduğu için hemen fark etmeyiz. Mesela, açık bir düşünceniz “*maneviyat maddiyattan üstündür*” derken gizli bir düşünceniz “*paranın sorumluluğu yorar*” diyebilir.

Belki de çocukluğumuzun sevimli masum filmleri sizin içinizde bir yaşam gerçekliği yaratmıştır, hem de siz fark etmeden...

Bir düşünün, “*Ben kimim?*” sorusuna ne kadar gerçek bir yanıt verebiliyorsunuz? Buzdağının görünen parçası, suyun altında gizli olandan her zaman daha küçüktür.

Bugüne gelinceye kadar ‘*ben*’ yaşamdan birçok bilgi alır ve deneyimler yaşayarak ‘*bugünkü ben*’i oluşturur. Bu oluşum sürekli ve devam ederek ‘*yarınki ben*’leri biçimlendirir.

Bu durumda istediğiniz kişi olmak ve istediğiniz hayatı yaşamak için kendinizi nasıl şekillendirebilirsiniz?

İçeri aldığınız bilgilerin bazıları siz farkına varmadan kalıcı yer tutar bazıları ise kalmalarını istediğiniz hâlde geçip gidebilirler. Eğer olmasını istediğiniz bir gerçeklik yaşamınızda kalmıyorsa bilin ki çatışan bir bilgi zihninizde bir yerlerde çalışma hâlinindedir.

“*Ben kimim?*” sorusunun belki de en güzel yanıtı sahip olduklarınıza bakmaktan geçiyor. Nerede yaşıyorsunuz, nasıl bir iş yapıyorsunuz? Arkadaşlarınız, ilgi alanlarınız hepsi sizin seçimleriniz... İstemedikleriniz bile!

Bulmaca çözmeyi sevenler için işin en eğlenceli yanı burada yatıyor: *İstemedikleriniz bile...*

‘*Yaşam Ağı*’ tek bir soru ve yanıtla çalışmıyor, bize kombinasyonlar getiriyor yani, aynı anda farklı açılardan nerede olduğunuzu gözlemleyebilmeniz gerek. Gerçekte yaşamımızın büyük bir bölümünü isteklerimiz değil korkularımız, endişelerimiz, öfkelenediklerimiz kısaca istemediklerimiz oluşturuyor.

Bunun da ötesinde, bizler kelimeler üzerine inşa ettiğimizi düşündüğümüz bir gerçeklikte aslında imgelerle var olduğumuzu da unuttuk. Beynimiz görsellerle çalışıyor. İsteklerimiz olsun diye dua ediyoruz, hayal kuruyoruz, plan yapıyoruz ama bu sadece kelimelerde kalırsa ve zihinde bir görsele dönüşmezse *-hele bir de isteğinizin ne olmaması gerektiğini tanımlıyorsanız-* hiçbir zaman gerçekleşmeden kalır. Siz o güzel kelimeleri söylerken zihniniz olmaması durumunu harikulade resmediyorsa bilin ki, gerçekleşecek olan o resimdir.

Diyelim ki yeni bir iş istiyorsunuz... Ve yeni iş olanakları var önünüzde, peki yeni işinizde bir gününüzü hayal edebiliyor musunuz? Eğer içinizde önceki deneyimlerinizden gelen 'çok çalışmak, zor kazanmak' gibi kodlamalar varsa büyük ihtimalle bu yeni işiniz de aynı özellikte olacak.

Şimdi potansiyel resime bir bakalım... Sabah 9'da ofise geliyorsunuz, mailler birikmiş, toplantı trafiği sıkışmış, sizden sürekli bir şeyler talep eden insanlar ve hatta uyuşamadığınız bir yönetim... Hayal neredeyse bir kâbusa dönüştü... Yeni bir iş istediniz ama istediğiniz bu değildi.

Eğer keyifle çalışmak ve çok kazanmak istiyorsanız bu kodlamaları yenileriyle değiştirmelisiniz. İşte yeni bir resim... Sabah 10'da keyifle işe geliyorsunuz, kahvenin kokusu ortamı lezzetlendirmiş, hoş bir 'güne başlama' sohbetinin ardından günlük programa göz atıyorsunuz, mükemmel!.. Birkaç mail yazıp bir iş arkadaşınızla beraber yediğiniz hoş bir öğle yemeğinin ardından bir eğitim programına katılacaksınız. Hafta içinde yapacağınız bir sunumun ön hazırlıkları için araştırma yapıyorsunuz.

Akşam programında ailenizle, arkadaşlarınızla ya da sevginizle birlikte olmak üzere ofisten ayrılıyorsunuz... Gördüğünüz bu resim enerjinizi yükseltmekle kalmıyor yüzünüzde bir gülümsemenin belirmesini de sağlıyor.

İsteklerimize ulaşmak için önce ne istediğimizi bilmek, kim olmak istediğimizde netleşmek gerekli. İster iş, ister ilişki, isterse sağlık ya da hayatınızdaki herhangi bir konu olsun. ‘*Dünkü siz*’ hâlâ olmak istediğiniz kişi değilseniz değiştirin.

Değişim için kararlı ve azimli olmalısınız. Kendinizi dürüstçe gözlemleyebilmelisiniz. İlerlemeyi görebilmek için akışı takip etmelisiniz. Yaşam boyunca farklı sebeplerle de olsa bizlere ‘*günlük*’ tutmamız önerilir. Belki de şimdi ihtiyacınız olan bir ‘*dün*’lük... Çünkü, siz değiştikçe bugün asla dün gibi olmayacak.

İlk önce netleşin ve kendinizi gözlemleyin, notlar alın, satır aralarını okuyun, yol haritanızı çıkarın ki üzerinde çalışabilesiniz.

Endişeleriniz, yerleşik çatışan düşünceleriniz engellerinizdir. Hayatınızda eleştirdiğiniz her şey aslında sizden bir parça yansıtıyordur. İsteğinize sıkı sıkı sarılın ama bu engellerden kurtulmaya çalışarak vakit harcamayın, düşüncenizde artık var olmazlarsa sizin için engel de kalmayacak.

Masalda anlatıldığı gibi... “*Bir zamanlar, bir ülkeyi uzun yıllar boyunca felaketten felakete sürükleyen bir cadı varmış, cadıdan bir türlü kurtulamayan ülke halkı neredeyse her şeylerini kaybettikten sonra çaresizlikle -belki de kaybedecek bir şeylerinin kalmamasının da cesaretiyle- “Bundan sonra bize ne yapabilirsin ki!” diyerek cadıya arkalarını dönmüş ve uzaklaşmışlar...*

Arkalarını dönmeleriyle birlikte, artık gözlerinin önünde ve zihinlerinde onlar için var olmayan cadı gerçekten de bir ân'da yok olmuş...”

İstekleriniz yaratmak ve yok etmek bu kadar kolay olabilir.

30-08-2009

Kendi gerçeğini yeniden yarat!

“Şu büyük G harfi ile başlayan, haberlerde gördüğümüz ciddi, uzak hatta yabancı gerçekten bahsetmiyoruz...” diyordu bir yazı: “Her gününüzü, hayatınızı oluşturan, tanıdığınız gerçekten bahsediyoruz... **Kendi Gerçeğiniz.**”

Bir düşünün... Şöyle parmaklarınızı şıklatıp değiştirmek hoş olmaz mıydı? Sıkıldığınız için değil ya da bu gerçeklikten nefret ettiğiniz için... Herkes zaman zaman manzaranın değişmesini ister -her şeyi başka bir açıdan görebilmek için. Ne kadar yenileyici!

Hadi, durmayın şimdi tüm yaratıcılığınız toplayın, biraz mizah ekleyin ve bakın bakalım ne çıkacak?... ‘Kendi Gerçeğinizi Yeniden Yaratın’

Hem de öyle tek seferlik, özel bir an için değil, her gün için! Her yeni gün, her yeni ân kendi gerçeğinizi yeniden yaratın. Yeni bir yaşam biçimi, sadece biraz hayal gücü isteyen bir yaşam biçimi gibi. Öyle bir yaşam ki, herkesin ulaşabileceği bir yerde...”

...

Okurken bir ân için gözlerimi kapadım, evet kelimeler içimdeki heyecanı tetikliyordu. Sonra devam ettim...

“Neden mi? Sadece eğlencesine! Ne daha fazlası ne de azı... İşini, evini, gittiğin mekânları, oturduğun sokağı, tatillerini yeniden yarat... Eğer bütün bunlar başlangıç için doğru yer gibi gözükmüyorsa bir Camper Mağazasına git. Ve ayakkabılarınıla başla.”

...

Birden gözlerim kocaman açıldı, gülmeye başladım, Truman Show’dan bir sahne!

Bugünün dünyası uykusu açılmaya başlayan bebeğe tatlı bir sesle ninniler söyler gibi farkındalıkların üzerine çalışıyor. Bir de şu son karedeki reklamlar olmasa...

Yine de yazıyı tekrar okumak gerekli. Yazı, herkesin anlayacağı sade bir dilde yalın kelimelerle *“o gerçeklik herkesin ulaşabileceği kolay bir yerde”* diyordu. Peki, nerede o yer?

Basit. Size en yakın olan tek yer; içinizde... Düşüncelerinizde, hayallerinizde, kendinize inancınızda, isteme gücünüzde, ‘ol’ur inancınızda...

Kendi gerçeğinizi yeniden yaratmak için o gerçeğin ta kendisi ‘ol’manız ve istemeniz yeter.

Ben size sonsuz bir kaynak garantisi versem, istemeye korkar mıydınız? Bir düşünün.

08-09-2009

Aradığımız şeyin kaynağı sizsiniz

Yaklaşık iki haftadır biraz keyifsiz dolaşıyorum, buna özetle “*bunalımdayım*” dedim, böyle yazınca komik geliyor ama kocaman bir boşluk hissini başka türlü tanımlayamadım, baktım ki gitmiyor onu biraz daha yakından tanımaya hatta onunla biraz eğlenmeye bile başladım. Yine de itiraf edeyim ki, iyi hissetmeyi tercih ederim.

Ne yapmıştım, ne olmuştu da böyle hissediyordum?..

Değiştirmiştim! Hayatımda iyi gitmediğini düşündüğüm bazı şeyleri değiştirme kararı almıştım, bununla ilgili adımlar atmıştım hatta çok güzel sonuçlar almaya başlamıştım, arkadaşlarımla konuştuğumda merak ve takdirlerini duyuyordum, çok da keyifliydi. E, iyi de bu çok güzel di mi? Niye *bunalımdayım*?! Çünkü, eski gerçekliğime arkamı dönmemle birlikte önümde kocaman boş beyaz bir sayfa açıldı! Hani şu hep “*hayatımda yeni bir sayfa açacağım*” dedikleri şey, açtım işte, tertemiz bembeyaz bir sayfa... boş.

O kadar alışmışım ki *-her ne oluyorsa hayatımda ona-*, iyi ya da kötü farketmez, bir şekilde yarattığı alan aslında bana bir hayat yaratıyordu. Kendi gerçekliğim...

Peki, ben ne istiyordum?

Aradığım neydi?

Hepimiz fizik kurallarını biliriz, hareketi başlatmak için bir enerjiye, bir cins güce ihtiyaç vardır. Masa süsü olarak kullanılan bir sarkaç var, Newton beşiği, yan yana dizilmiş metal toplar, en baştakini diğerlerinden uzaklaştırıp bıraktığınızda hemen en yanındakine çarpar, o da diğerine ve diğerine... Sonsuz bir hareket başlar ta ki siz tekrar durduruncaya kadar, ya da ilk enerjinin gücü tükeninceye kadar...

Bizim hayatımız için de aynısı geçerli, her ne istiyorsak kaynağı kendimizde, başlangıç enerjisi içimizde. Sevgi mi arıyorsunuz, önce sevgi verin, arkadaş mı istiyorsunuz, arkadaş olun, para mı istiyorsunuz, önce parayı kullanmayı öğrenin... Liste istediğiniz kadar uzayabilir. Buradaki önemli nokta, bütün bunları önce kendi bilincinizde değiştirmeniz, yani önce o insan olmanız...

Bazıları *“tüm bunları yapıyorum yine olmuyor”* diyor. Gerçekten yapıyor musunuz? Emin olmak için o konuya ait tüm düşünce ve davranışlarınızı yazın, sonra okuyun bakalım neler var. Eğer olumsuz düşünceler varsa tam olarak yapamıyorsunuz demektir...

Hiç düşündünüz mü sizi siz yapanlar nelerden oluşur?

- Kendi algınız

- İnanç sisteminiz

- Hikâyeniz

- Bağlantılarınız

- Tavrınız

Bütün bunlar sizin hayat kutunuzun içindekiler ve sizin çizdiğiniz sınırlara sahipler. Biz tüm kararlarımızı mantık silsileleri içindeki görünür bilincimizle almıyoruz. Bir de gizli bilinç var, bugüne kadar depoladığımız tüm bilgilerin süzgeç olarak kullanıldığı.

Bu gizli bilinç hayatı bize kolaylaştırmak için sürekli devrede. Her gün sabah kalktığımızda neler yapacağımızı, yolda nasıl yürüyeceğimizi, arabayı nasıl kullanacağımızı o yönetiyor. Ne güzel di mi? Bizi mevcut kutumuzda tutan alışkanlıkları yaşatmak isteyen de o. Yatağın aynı tarafında yatınca kendimizi iyi hissediyoruz, bildiğimiz yerlerden alışveriş yapmak, tanıdık sokaklarda dolaşmak bizi iyi hissettirir.

Değişiklik “*ne güzel*” deriz ama bu minik bir gezi mi, yeni alınan bir eşya mı, yoksa daha yüksek kazanç sağlayacak bir iş mi? Hangi sınırlarda izniniz var merak ettiniz mi? Nereden sonra keyfiniz kaçmaya, huzursuz olmaya başlıyorsunuz? Piyangodan zengin olan kişiler üzerinde yapılan bir araştırma çoğunun iki yılda kalmadan kazandıklarını kaybedip yine eski günlerine döndüğünü göstermiş, inanılmaz geliyor değil mi?

İstedik ama olmadı, *çünkü biz istediğimize sahip olacak kişi olamadık.*

Gizli bilinç -iyi kötü- seçmeden her ne yarattıysak onu elde tutmamızı sağladı, üstelik bunu istediğimizden o kadar emin ki, bize sormuyor bile, mantık bu noktada devre dışı.

Peki, nasıl değişeceğiz?

Diyelim ki sahip olmadığınız/olamayacağınızı düşündüğünüz bir şeyi istiyorsunuz,

Onu düşündükçe daha çok istiyorsunuz -çok istemek ya da hiç istememek ikisi de çekim gücü yaratır-,

Şimdi, kendinize ona sahip olabilmek için kim olmanız gerektiğiniz sorun -değişiklik burada başlıyor-,

Sonra seçim yapın ve o kişi olma kararı alın -kendi değerinizi siz belirlersiniz-,

Artık, ilk itici gücü başlatacak kaynağa sahipsiniz -hep sizdeydi sadece keşfettiniz-,

Bundan sonrası kaynağı nasıl kullandığınıza kalmış.

Kaynak sonsuz, yaşamınıza istediğiniz zenginliği katmak sizin elinizde...

26-09-2009

Olmak ya da olmamak...

Başlığı okuyunca beni elimde bir kafatasıyla kendi kendime konuşurken hayal etmiş olabilirsiniz... Shakespeare'den tarihe geçmiş bir deyiş... Hamlet'i okuduğumda bunu, içinde bulunduğu trajedinin bir parçası olarak yorumlamıştım, zihin sorgulaması için güzel bir açılış cümlesi. Bugün benim için çok daha farklı bir anlamı var...

Seçimler hayatımızı yani bizi oluştururlar... Hamlet içinde bulunduğu durumda sadece nasıl davranacağını seçiyor gibidir, yaşam ve ölüm arasında hangi yolu seçsin; umarsız kalıp bu acıyla yaşamak mı, yoksa intikam mı? Konu bu kadar büyük ve durum bu kadar trajik olunca biz de ister istemez seçimin önemini kavriyoruz. Peki, hayatımızı şekillendiren seçimler her zaman bu kadar gösterişli mi?

Her sabah yeni bir güne uyanıyoruz, potansiyellerle dolu bir gün. Aklımızdan ilk geçenler günün akışına dair... *“Ne giysem acaba?”*, *“Acıkmışım, kahvaltıda ne yesem?”*, *“Pek de vaktim yok işe gitmem gerek, trafik var mıdır, hangi yol daha rahattır?”* ...

Sonuç merkezli ve ne kadar da mekanik, değil mi? Bunların çoğunu düşünmeden yaparız ya da kısa bir bilgi toplama süreci karar vermemizi sağlar. Bütün bu küçük kararlar günümüzün nasıl geçeceğini belirler, günler ise hayatımızı...

Bugün kahve ya da çay arasında yaptığınız bir seçim sizi nereye götürebilir ki? Ya da işe hangi yoldan gittiğiniz? Keyfinizi kaçıran o adama bağırarak kim oldunuz?

Geri sarıp otomatiği durduralım ve kendimize neden bu kararı verdiğimiz bir soralım; çay içmek istiyorum çünkü sağlıklı olduğumu düşünüyorum yani *“ben sağlıklı olmak istiyorum”*, toplantıya en kaliteli ve güzel kıyafetimi giymek istiyorum çünkü iyi bir izlenim bırakacağını düşünüyorum yani *“ben dikkat çekmek istiyorum”*, her gün köprü trafiğinde saatlerim geçiyor ama şehir dışındaki bahçeli evime bayılıyorum yani *“ben huzur istiyorum”*...

Hangimiz her sabah şu düşüncelerle uyanırız: *“bugün kendine güvenen, akıllı, başarılı biri olmak istiyorum”*, *“bugün keyifli, eğlenceli ve huzurlu olmak istiyorum”* ya da *“bugün cesur, girişimci, iş bitirici olmak istiyorum”*...

Bu cümlelerle başladığınız bir günde seçimleri ona göre yaparsınız; A ya da B durumunda hangisi hedeflediğim akıllı insanın tercihi olurdu, ya da yine A ya da B durumunda hangisi girişimci olan ‘ben’im tercihimdir...

Kim olmaya karar verdiğinizde “evet” ya da “hayır” yanıtlarınız netleşir. Artık, sizin için hangi kıyafeti giydiğinizde güzel olacağınız sorusunun yanıtı yoktur, güzel olan sizin hangi kıyafeti giyeceği vardır.

Şimdi, Hamlet’in sorgulamasındaki ‘ol’mak yolunda basamakları tek tek çıkalım...

İlk basamak kimlik sorgulamasıyla başlar “*Ben kimim? Ne istiyorum?*” Kim olduğunu bilmeyen biri için hayatta isteklerin ya da seçimlerin temeli yoktur, en ufak rüzgârda sağa sola savrulan, olanlardan şikâyet eden birine sorun bakalım size bir çırpıda kendini tanımlayabiliyor mu?

İkinci basamak kim olduğunu keşfetmiş ‘ben’im isteklerimi alabileceğime inancımı netleştirir, isteyen insan olmakla istediğine ulaşan insan olmak arasında dağlar kadar fark var. Bazılarımız sadece isteme aşamasında takılıp kalırız, hep bir engel vardır, tüm dış etkenler bize karşı seferber olmuşlardır ki, bir türlü bu istekler gerçekleşmez. Uzaktaki bir hayal olarak istiyorsanız eğer, isteyen insan olarak kalacaksınız demektir.

Üçüncü basamak seçimleri devreye sokar; “evet” ya da “hayır”; her “hayır” yanıtı kim olduğumuzu netleştirirken her “evet” yanıtı potansiyelleri çeker... Yıllar önce yurtdışından gelen bir arkadaşşıma şehri gezdiriyordum, Beyoğlu’nun başındaydık “*hadi, gezerken bir yandan da ‘evet’ oyunu oynayalım*” dedi, yürümeye başladık, caddenin sonuna geldiğimizde kakhaha atmaktan mideme kramplar girmişti, “evet” demek enerjimizi o kadar yükseltmişti ki! Ancak, daha güçlü bir yanıt var; yeri geldiğinde “hayır” demek sınırlarınızı çizer ve kim olduğunuzu kendinize ve dış dünyaya netleştirir.

Dördüncü basamak kendi değerimizi ortaya çıkarır; “*ben buna değerim*” kozmetik reklamlarındaki kadınların seçiminin ötesinde -ki keşke hepimiz o kadar kendine güvenerek bu cümleyi defalarca söyleyebilsek!-

Eğer her seçiminizin arkasında yüzünüzü güldüren “çünkü...” ile başlayan bir tamamlama cümlesi oluyorsa doğru yolda olduğunuzu gösterir.

Beşinci basamak ise tamamen bir zihin durumu, henüz olmamış istekler daha isteme aşamasındayken kendinizi onlara sahip olarak hayal edebilmenin ve hissetmenin gücü. Özellikle hissetmenin diyeceğim çünkü hissedilmeyen bir hayal sadece zihindeki bir görsel olarak kalır. Kendinizi resim sergisinde gibi düşünün, boş gözlerle imajlara göz gezdiriyorsunuz çıktığınızda geriye pek de bir iz kalmayacaktır, sizi heyecanlandıran bir imaj ise yıllar boyunca hafızanızda aynı duyguları tetikleyerek yer tutabilir.

Olmak ya da olmamak işte bütün mesele bu... dedik. Bugün kendinize bir iyilik yapın ve bir düşünün...

Siz kimsiniz? Kim olmak istiyorsunuz?

07-10-2009

Yaşamın amacı...

Yine bir yazı düştü farkındalık alanıma, başlığı: *“Olumlu Karamsarlık. Bazen mutluluk her şey değildir.”*

Şimdi bu başlığı tekrar yazarken merak ediyorum: *O “her şey” ne ?...*

Aslında hakkını vermem gerek, oldukça ilginç bir noktayı vurgulamış, son yıllarda artan kişisel gelişim ve olumlu düşünme teknikleri bizi nereye götürüyor? Birkaç araştırmadan örnek vermiş... Amerika’da bu son derece popüler bir konu olmasına rağmen toplum daha derin bir mutsuzluğa yelken açmış durumda. *Neden?...*

Sonra geçen gün okuduğum başka bir haber geldi aklıma: Kişisel gelişim üzerine kitap yazmış bir şahsın -yine Amerika’da- verdiği bir eğitim ya da çalışma esnasında 12 kişilik çadırın içine giren 64 (!) kişiden ikisi aşırı sıcak nedeniyle hayatını kaybetmiş, bir bölümü hastaneye kaldırılmış, adamı da mahkemeye vereceklermiş.... Eğitim için verdikleri yüksek ücret bir yana, o çadıra girenlere sormak istiyorum: *Neden?*

Bu konulara ilgi duyan biri olarak oldukça çok ve farklı kaynakçadan bilgi aldım ve alıyorum, gerek kitap, gerek eğitim, gerekse sohbetler olsun. Tam da yazarın popüler olmaya başladığı dönem dediği yıllara denk geliyor benim ilgi alanıma girişi.

Evet, bu sürede kaynakçalarda yaşanan inanılmaz artışı da net olarak gözlemledim, eskiden kitapçalarda yeni ne var diye baktığımda bazen elim boş dönerdim şimdi seçiyorum. *Neden?*

Bütün bu nedenleri ve belki diğerlerini yan yana koyduğumda diyorum ki, bizler düşünebilen yaratıklarız öyleyse düşünelim ve kendimize soralım: Eğer kendinizi tanımadan ve hayattan ne istediğinizi bilmeden bazı arayışlar içine girdiyseniz size ne verildiğini ölçecek bazınız da olmaz. Bunu istiyor muyum, yoksa istemiyor muyum? Hele bir de başkalarını suçlamaya ve kendinizi kurban pozisyonunda görmeye alıştıysanız...

Yazıda diyor ki: *“Olumlama yaptıkça durum daha vahimleşiyor... Sorunlarımızı görmezden gelmeye alışmak için harcadığımız çaba ve başarısızlıklardan dolayı kendimizi suçlamamız bizi eşitsizlik, yeteneksizlik ve aptallık karşısında körleştiriyor... Koşullar kötüyken olumluluğun sürekli teşviki, son derece yersiz olmasının yanında tehlikeli şekilde dikkat dağıtıcı da...”* Hatta yazı sahibi finali iddialı bir cümleyle yapmış: *“En ilham verici insanlar kendi mutluluklarına en az takıntılı olanlardır, özellikle de yaratmak, değişimi harekete geçirmek ya da hayattan istediklerini söküp almak için emin adımlarla dünyayı arşınlayanlardır!”* ...

Düşündüm de, bunu onlara sordu mu acaba?

Yazarın seçtiği kelimeleri tekrar okuyorum ve zihnimde canlandırıyorum... Sorunlar, görmezden gelmek, kötüleşen durumlar, başarısızlıklar, suçlamalar, takıntılar, tehlike, söküp almak... *Benim için bu tabloda bir ışık yok. Hayata nasıl bakarsanız onu görürsünüz...*

Eğer kendinizi tanımadan birileri yapıyor diye, popüler oldu diye bazı akımları takip ediyorsanız, küçücük bir çadırın içinde artan sıcaklığa rağmen dışarı çıkmayı düşünmüyorsanız, papağan gibi, düşünmeden sadece isteğiniz diye, bazı kelimeleri arka arkaya sıralıyorsanız bir yerlere gitmeme ihtimaliniz çok yüksek. İşin küçük ama önemli bir noktasını gözden kaçırmamak gerek; *hayal etmek*.

Her birey kendi içinde bir bütün, tam ve yetkindir. Aynı zamanda her birey yaşamın bir parçasıdır. Hayal etmenin bir başka adı, vizyon tasarımı bugün çoğu bireyin, hatta bunu yapması gereken ekipleri olan firma ve kuruluşların bile tam olarak yapmadığı bir çalışma. Önce kendinizi tanıyın, değerleriniz bilin, sonra hayatınızı ve vizyonunuzu tanımlayın, sonra da istediğiniz değişim yolunda irade gösterin... Kendimizi tanımadan, yama usullerle yapılan tüm çalışmalar bizi yukarıya değil aşağıya çeker. Bu ister artan bir depresyon ister anlamadan yapılan uygulamaların ağır bedelleri olsun sonuç aynı. Bu noktada bir yol ayrımı var; hepsini kötüleyerek olduğumuz gibi kalabiliriz ya da düşünürüz: *Olumlu düşünmek nedir?*

Düşünce bir imgede yansır, siz kör, sağır ya da dilsiz bile olsanız düşünebilirsiniz. Olumlama bir tekerleme değildir, zihninizde canlandıracağınız bir görüntüdür. Kadim Çin bilgisi, *“bir kadın hamile kalınca sadece güzel şeylere bakmalı, güzel ortamlarda bulunmalı”* der, ki bebek güzel bir insan olsun. Zihninize ekeceğiniz tohum güzel olsun ki büyüyecek ağaç da güzel meyveler versin, güzel çiçekler açsın. Bugün çoğu batılı modern toplumunun ne düşündüğünü film endüstrisinden takip edebiliyorum; korku, şiddet ve güç, kontrol isteği...

Bahsettiğim yazıda bir de İtalyanlar örnek verilmiş, mutlu insanlar olarak; keyifli, eğlenceli İtalyan filmleri, kocaman kahkahalı İtalyan yemekleri geldi aklıma...

Michael Talbot, *Holografik Evren* adlı kitabında dünyanın geleceğine ait vizyon çalışması yapan bir gruptan bahseder, bu grup ortak bir bilinçle güzel bir gelecek hayal ediyor, bu aslında gelecek için ekilen bir tohum ve istersek bizler de kendi yaşamlarımızla buna dahil olabiliriz. Hem de çok kolay bir şekilde; *sadece düşünerek ve hayal ederek, niyet ederek ve inanarak.*

Makale yazarının gözden kaçırdığı bir nokta da, düşünmenin bir başlangıç ve son gibi gözükmekle birlikte arada bir yol olduğu. Düşüncenizin gerçekleşmesi için yapacaklarınız olacak, düşünün ve oturduğunuz yerden kalkmadan her şey sizin olacak denemez *-eğer olursa itirazımız yok-*. Eylem yol için gereklidir ki değişim gerçekleşsin. Eylem amacınıza uygun, vizyonunuza yönelik ve iyi olmalıdır.

Vizyonunuza ait her eylemden sonra mutlaka kendinizi kutlayın, başardığınız en küçük şey için yüzünüzde bir gülümseme olsun, bu benliğinize vereceğiniz en büyük motivasyon. Gerçekleştirdiğiniz her şeyin keyfini çıkarmayı unutmayın, içinizdeki küçük çocuğa kahkaha attırmayı başardıysanız doğru yoldasınız.

Yaşamda amacınız her ne olursa olsun, yaşam sevinci ve neşenizi yanınızdan ayırmayın. Bizler kendi mutluluğumuzu yaratacak güce sahibiz. Yaratmıyorsak eğer, tek sebebi seçmemiş olmamızdır...

15-10-2009

Niyetin ne?

Bir odadayım... Boş bir oda. *Niye buradayım?...*

Odanın içinde benden yanıt bekleyen bir soru var: “*Niyetin ne?*”

Bu ne demek ki?

Hemen yanıt verebilirim, “*Aslında, kötü bir niyetim yok!*”, söylerken bile güldüm, bu soruya karşılık ilk aklıma gelen otomatik yanıt bu. Gerçekte kötü bir niyetim var mı yok mu pek bilmiyorum, hem kime göre?...

Bunu düşünürken bir korna sesiyle kendime geldim; trafikte bekliyorum, akşam karanlığında yoğun bir trafiğe takılmış eve dönmeye çalışıyordum. *Peki, oda neredeydi? Soruyu kim sormuştu?*

Oda zihnimde bir süre önce yarattığım bir mekân, trafik sıkışınca farkına bile varmadan oraya çekilmiştim. İlk yarattığımda boş olsun demiştim, o yüzden boş bir oda diye yazıyorum... Sonra yere oturmaya karar verdim, biraz zen tarzı... Önümde kocaman bir pencere olsun dedim, *feng shui* severim, akışkan bir su istedim ama arkamda bir yerde, oturunca görmüyorum sadece sesini duyuyorum... Bir köşede de taşlar var, taşları da hep sevdim...

Önümdeki kocaman pencere ilk düşündüğümde yemyeşil bir bahçeye bakıyordu, arkasında orman... Bugün su görmek istedim o yüzden manzaram okyanusa bakıyor...

Hava biraz soğumuş önümdeki kumsala vuran dalgaların köpüklerini seyrediyorum... Odanın kendi etrafında dönebilmesini istiyorum, biliyorum ki her hareketinde göreceğim manzara değişecek, yarın sonsuz gözüken zirvesiyle bir dağı seyretmek isteyebilirim...

Ne yapıyorum burada?

Burası ‘*merkez*’ benim kontrol merkezim, içeri girdiğimde her şey nasıl olmasını istiyorsam öyle, bilincime çekildiğim, farkındalığının toparlandığı ve kendimle bütünleştiğim bir mekân.

Kendinizi bir ân’lığına bedeninizden ayırın ve sizi bu ‘*merkez*’e götürdüğümü düşünün, diyorum ki “*Burada olduğunda ne istersen yapabilirsin*”. Tabii çocuksu bir şaşkınlıkla “*Gerçekten mi?*” diye sorduğunuzu duyuyorum -kabul, bazıları “*Hadi ordan!*” da demiş olabilir!-... Bedeniniz sadece kullandığınız bir piyon ve salt beden olmadığınızda, zihninizin yaratım odasına girdiğinizde potansiyeliniz bir ân’da değişiyor.

“*Ben o’yum*” cümlesi bulunduğunuz bu odada hiç de hayal değil, çünkü zaten siz o’sunuz. Sadece dışına çıktığınızda bunu unuttunuz. Korkuyor musunuz? Neden korktuğunuzu sorun kendinize... Keyifli misiniz? Neden? Zihninizde beliren her cümlenin bir nedeni var, bunu sorun “*Neden?*”... İstemiyorsanız o düşüncüyü göndermenin vakti gelmiştir. İçeriye gelin ve tüm gücün sizin elinizde olduğunuz hissedin. Kim olmak isterdiniz?

Bu durumda bir şeyler yapmak, başlamak için daha kolay olabilir, “*Hah, elini kolunu hareket ettirebiliyorum, yürüyor da, bakalım şu yükseklikten atlayabilecek mi?*”..

Eğer, düşünlürse sebebi siz daha o yüksekten atlayabilecek kişi olmadığınız için. Alışkanlığınızı tersine çevirin, önce yapmaktan vazgeçin, önce ‘ol’un... Kim olmak istiyorsunuz? Odanız bunu düşünmeniz için yaratılmış olan bir mekân, burada istediğiniz kadar vakit geçirebilirsiniz. Burası sizin.

Ben kim olduğumu bulduğumda dudaklarımın arasından bir niyet dökülür sözcüklerle... Bu niyet varlığını gerçekleştirecek olan eylemlerin döngüsünü başlatır. Her bir ‘ol’ma durumu bir başka niyeti, bir başka eylemi tetikler... Bazen ağzımızdan çıkıverir ya “*Niyetim bu değildi!*”. O zaman sor kendine...

Senin niyetin ne?

05-11-2009

Gerçekten korkan sen misin?

Başka kim olabilir ki?

Öyle mi diyorsun? İstersen bir daha düşün...

Korkuların kaynağı nedir?

Belki ancak doğduğumuz ân'a geri gidersek korkusuz ne demek anlayabiliriz. Eh, biz o güne dönemeyeceğimize göre siz en iyisi yeni doğmuş bebeklere bakın. Duyabilecekleri korkular hayatta kalmak üzerine; yani koruyucu ve besleyici olan annenin uzaklaşması, bedenin yaşam şartlarının tehdidi... Sorabilirsek onlar buna korku bile demiyordur ya!

Beynimiz 3 bölümden oluşur; sürüngen beyin denilen ilkel beyin sadece yaşam fonksiyonlarıyla ilgilenir ve alışkanlık geliştirir, ikinci memeli beyin ise duyguları yönetir, bunun üzerinde insanı insan yapan soyut düşünme, geleceği planlayabilme, strateji kurabilme ve mantık yürütebilme gibi özellikleri veren beyin, yani nam-ı diğer serebral korteks ve en önemli parçası neo-korteks gelir.

Özetlerken bile durumun genel çerçevesi kendini belli ediyor: yaşam fonksiyonları = ilkel beyin, buna hayatta kalmayı sağlayan öfke, korku, çiftleşme dahil ve tabii alışkanlıklar; duygular = memeli beyin, sevgi, paylaşma, koruma ve de bunlarla birlikte sosyal yaşam...

En üstte ise, hani o kıvrımlı kıvrımlı bildiğimiz beyin var ya, düşünebilen parçamız, bizi biz yapacak, farklılaştıracak bölüm, işte “*Gerçekten korkan sen misin?*” sorusunu ona soruyorum...

Eğer kontrol sürüngen beyinde ya da memeli beyinde ise tamamen onların ihtiyaçları doğrultusunda bir karar alınacaktır. Sürüngen beyin “hayatta kal” diyecek ve statükoyu korumak isteyecektir *-herhangi bir çatışma durumunda sürüngen beyin çoğunlukla galip gelendir-*. Memeli beyin ise *-daha iyi mi kötü mü bilemedim-* duyguları devreye sokacaktır. Her ikisi de görevlerini yapar ama ilerlemeye yönelik bir karar alınmasını iyi niyetleriyle sabote edebilirler. Özellikle statüko, yenilikçiliğin ve gelişmenin en büyük düşmanı olur. Tabii ki, bize kattığı çok şey var; hayatı her gün yeniden keşfetmek pek de keyifli olmazdı, mevcut bir alışkanlıklar zinciri bize çoğu günlük işlemi kolaylaştırır. En başında, beden işlemlerinizi hatırlamanız gerekmez, otomatik olarak yerine getirilirler. “Hadi, nefes almayı unutma” demek tuhaf olurdu *-dakikada 15 kez nefes aldığımız düşünürsek oldukça da zahmetli-* ya da akşam 11 civarı karaciğere “şimdi çalışabilirsin” demek...

Bu temel ihtiyaçların bu kadar kolay karşılanması ne güzel ama, hayatın çok yönlülüğü işin içine girince her şey farklı bir yüze sahip oluyor. Diyelim ki hep alıştığımız bir iş ve ilişki içindesiniz, ancak bazı yönleriyle sizi artık yeterince tatmin etmiyor, değişim istiyorsunuz, sürüngen ve memeli beyin panik hâlinde devreye girecektir. Evet, endişe ve korkularla yüzleşmeye hazır olun. Nereden buldular bunların kaynağını? Çok da uzakta aramanıza gerek yok, kendi içinize bakın.

Doğduğunuz ân'dan itibaren yüklenen her bilgi bunun kaynağını oluşturacaktır. Bir çocuk için karanlık *-hatta öcüler vardır-*, masalarda devler ve kötü şeyler yapan cadılar, kaybetmek vardır, ödülleri ve cezalar, sevgi bile korku konusudur cezaların parçası olarak. Gizlemeye çalışsak da ölüm vardır, her bir ebeveyn kendi korkarken ölümden nasıl anlatsın ki bu aslında doğal diye...

Bir düşünün doğmak aslında en korkulması şey olurdu bu zihniyetle, yoktan var olmak, büyümek, değişmek... Sevinçle karşılarız her doğumu, olmayan dişlerimiz çıkarken mutlu oluruz ya da boyumuz uzadığında, cinselliği keşfetmek cazibelidir... Ya kaybetmek, yaşlanmak, yok olacağını düşünmek... Neden korkarız bu kadar? Sadece kaybetmekten mi? Sahip olmak neden bu kadar önemli? Kimliğimizi neden sahip olduklarımızla sınırlamak isteriz hep? Ne kolaydır kimliğini yitirmek o zaman, elinden al yeter...

İnsan yaratılışı itibariyle amnezi hâindedir. Yani, unutmuştur. Nereden geldiğini, kim olduğunu ve nereye gideceğini... Gelişler bizi korkutmaz ama gidişler hep korkutur. *“Her son yeni bir başlangıçtır”* diyen o söyleme kinayeli bir gülümsemeyle karşılık veririz. Bugün yaşlılıkla başlayıp çocukluğa dönen tuhaf bir hayat hikâyesi film konusu olmuştur, fantastik Hollywood yapımları işte...

Ben size korkmayın demiyorum, aslında korkun, hayatta kalmak için korkun, karşınızda sizi tehdit eden gerçek bir durum varsa durmayın kaçın ya da kendinizi savunun, ama her korkuda bir sorun kendinize *“Gerçekten korkan sen misin?”*... Eğer korkunuz yaşamsal değilse, eğer korkunuz size anlatılan hikâyelerle bezenmişse, o zaman derim ki, bu korku size ait değil!

Yüzyılların korkuları, insanları kontrol altında tutmak için icat edilmiş korkular, bugün korku kültürleriyle yaşamaya mahkûm olmuş toplumlar... Bilgisizliğin getirdiği korkular ya da günümüzde fazla bilginin verdiği korkular...*Farkında mısınız? ..* Artık fark edin.

Her zehirin bir panzehiri vardır. Korkularınızın panzehiri de içinizde, yine sizin düşünce sisteminizde, harekete geçirin yeter. Hani, o kıvrımlı kıvrımlı tanıdık beyin var ya, düşünebilen beyin, tüm çözümlerin kaynağı da orada. Tek yapmanız gereken sürüngen beyni sakinleştirip düşünmek.

Artık fark edin -ya da etmeyin- ama, en temel görevimiz sadece düşüncelerimizi kontrol etmektir.

16-11-2009

Bekle dedim gölgeye...

Aynada son bir kez daha kendime bakıyorum evden çıkmadan, işte karşımda bildiğim 'ben'?... Ya da bildiğimi sandığım.

Sokakta artık kendimi görmüyorum, beni görenler karşımdakiler. Ne tuhaf, o kadar iyi bildiğim 'ben' bir ân'da bu kadar yabancı.

'Ben' kimim? Sevdiklerim neler ya da sevmediklerim...

Onayladıklarım ya da yargıladıklarım... Yanıtı yine bende olmalı, peki neden emin değilim?

Yok canım, saçma! Tabii ki eminim! İşte, kolayca nefret ettiklerimi sıralayabilirim... Şu aptal insanlar, öfkeden kendini kaybedenler, sürekli bir şeyler isteyenler, şikâyetçiler, beceriksizler, sıradan olanlar, fazla duygusallar, hükmedenler, benciller, ön planda olmak isteyenler, hiç öne geçmek istemeyenler, çirkinler, zevksizler, takıntılılar ya da umarsızlar... Bitmedi... Sadece kestim.

Sevdiklerimi de kolayca sıralarım... Güzel olan her şey, bilgi sahibi olanlar, gülebilenler, çözüm üretenler, becerikliler, paylaşanlar, adiller, güvenilirler, mantıklılar, zamanını bilenler, kıymet verenler, sevenler, yaşamın tadına varanlar...

'Ben' neye sahibim? Sevdiklerimin hepsi 'ben'de mi? Öyle olmaya mı çalışıyorum? Ya nefret ettiklerim... Ben hiç mi hükmetmedim, hiç mi bencil olmadım, hiç mi üzülmedim, hiç mi çirkin olmadım, hiç mi sıradan olmadım... olamaz mıyım?

Neden?

Neden benim dünyam sadece 'iyi' diye bildiklerini sahiplenmek ister de 'kötü' olanları reddeder. Kim, ne zaman verdi bu ağır yükü omuzlarıma? Ben neden kabul ettim taşımayı, hem de bunca zamandır...

Dışarıdayım, güneş yukarda ve sert, ışığı çok parlak... Işık ne kadar sertse o kadar keskin bir gölge var beni takip eden... İstesem kurtulamaz mıyım? Şimdi çok karanlık olsa, yok olur ya da kör edici bir aydınlıkta... Yok olur... mu? Hayır, sadece görmem. Gölgem benim yansımam. Gölgem 'ben'im.

Duruyorum. Neden bir gölgem var diye düşünüyorum. Hayalet bir benlik gibi, aynada kendini göremeyen vampirler gibi tek yönlü olsam, yarım, diğerine hiç sahip olmasam...

Yok, bu fikri beğenmedim. Bir ân'da gölgemi inanılmaz sevdim. Hem o değil mi ki bana ışığın yönünü, kuvvetini bildiren. Sadece ona dikkat etsem ve okumayı öğrensem...

Okusam gölgemin bana hediyesi ne olurdu?

Zıtlık... Öfke olmasa sevgi olmazdı, çirkin olmasa güzel olmazdı, bencillik olmasa vericilik olmazdı... 'Kötü'ler 'iyi'leri fark etmemi sağlıyorsa nasıl onları kötü diye yargılayabilirim. Bütün olmak, tüm potansiyeline sahip olmak, muktedir olmak...

Eğer her ikisi bende olmazsa bütün olmamın imkânı yok. Neden reddediyorum? İçimdeki muhteşem güç ya da zavallı yaratık...

Hangisi beni daha çok korkutuyor? İkisi de mi? Kontrolü ele geçireceklerinden mi endişeleniyorum? Birini reddederken zaten kontrolü diğerine vermedim mi?...

Dün bir arkadaşım bir hikâye anlattı... Hikâye onun bir arkadaşıyla ilgili, askerliğini sınır karakolunda yapan ancak insanlara zarar vermekten, birini öldürme fikrinden, başkalarını kontrol etmekten nefret eden birisiyle ilgili. Bütün bu insancıl, iyi niyetli ve barışçıl düşünceleriyle *“sınır ötesindekiler bizden bir zarar gelmeyeceğini anlar ve bize yaklaşmazlar”* diye düşünen birisiyle ilgili... Sınır ötesinin yaptığı bir saldırıda tüm karakol hayatını kaybetmiş. Sınır ötesindekiler bir zarar gelmeyeceğinden emin yok etmişler hepsini.

Dinledim, içimde bir şey o kadar acıdı ki... Keşke dedim, keşke içindeki savaşıyı yok etmeseydi. Çünkü, o savaşçı biz yok ettiğimizde dışımızda bir başka kimlikle hayatımıza tekrar geri gelecek. Herhangi birinde kaçınılmaz yansımaları göreceğiz. Ne ironiktir, yansıtanın biz olduğunu bilmeden!

Her gün nefret ettiğimiz ya da sinirlendiğimiz onca insan onca olayla karşılaşmıyor muyuz? Neden sürekli eleştiriyoruz? Her gün birilerine özenip onlar gibi olmak istemiyor muyuz? Neden kendimizi sevemiyoruz? Hep bir şeyleri düzelteceğiz ya da değiştireceğiz umuduyla... Boş bir çaba.

Ancak, kayıtsız olduğum bir şey beni rahatsız etmez. Olması ya da olmaması fark etmeyecek şey... Ne zaman kayıtsız olurum? Benimsediğimde. Var olmasını kabul ettiğimde... Güzel ve çirkin vardır, her ikisi de olabilirim. Aptal ve akıllı vardır, her ikisi de olabilirim... Geçmişte, bugün ya da gelecekte...

Özendiğim ya da kaçındığım her şey, ışık da karanlık da benim içimde, dışardakiler sadece birer yansıma.

Bugün kendimle bütünleşme zamanıdır. Her hâlimi kabul etme zamanıdır. Kendimde kabul ettiğimi her bireyde kabul etme zamanıdır. Ancak, bu bütünleşmeyi sağladığımda huzur bulurum. Bilirim ki her şeyin bir yeri ve zamanı vardır...

O hâlde “bekle” dedim gölgeye... “beraber yürüyelim”.

29-11-2009

Değişimin başlangıcı...

Milat...

Özür dilerim...

Herkesin bir yolculuk hikayesi vardır... Siz de hayat hikâyenizi yazın. Nasıl yazacağınız tamamen size kalmış, ben en az iki üç kere yazdım hepsinde farklı bir hikâye anlatabilirim... Hikâye doğduğumuz ân'la başlayabilir -*bunu siz hatırlamazsınız, size anlatırlar*- ya da belki erken çocukluğumuzdan, ilk hatıralardan başlarız anlatmaya... “*Güneşli bir haziran günü -aslında güneşli olduğundan emin değilim- doğmuşum...*” der ve devam ederiz.

Ben sıklıkla yaşamımdaki bir miladı işaret eden hayat hikâyemi hatırlıyorum. Tarihleri hatırlamak için dikkat çeken bir şey olması gerek. Neyse ki yazmışım: “*Hayatımda ilk defa babamı rüyamda gördüm...*” demişim... Belki bu çok normal, neden dikkatimi çekti bilemiyorum... ‘*Rüyalar dönemi*’ dediğim bir dönemin başıydı.... Birkaç gün sonra yeni bir rüya ise beni bugüne getiren bir yolculuğa çıkardı. Bu rüyada bilmem gereken bir şey olduğundan ve bunun bana anlatılacağından bahsedildi. Çok tuhaf, yine tam olarak neden bilemediğim bir şekilde uyandığımda “*geometrici*” dedim “*bunu anlatacak olan*”, labirente girerken elimde bir tek bu ipucu vardı. Geometrici’yi nasıl bulduğumsa ayrı bir hikâyeyi başlatır...

İlk yolculuk misyonunu tamamladı, ardından başka biri başladı, yolun bundan sonra nasıl devam edeceğini, beni hangi yeni yolculuklara taşıyacağını ise bilmiyorum...

Bugün sahip olduğum düşünce ve inançlarımın çoğunu bu yolculuğa borçluyum. O yüzden teşekkür etmek istedim. Yolda rastladığım her ruha binlerce teşekkür... Bazıları arkadaş olarak geldi, bazıları sevgili, bazıları öğretmen, bazıları kalbimi çok kırdı, bazılarıysa günlerimi aydınlattı. İçindeyken bir gün teşekkür edeceğimi tahmin bile etmezdim, bakmayın şimdi böyle güzel sözcüklerle yazdığımı, değişim benim için çoğunlukla sancılı geçti.

Neyi aradığımı bile bilmiyorken tek bir his vardı içimde beni ileriye sürükleyen; eksik, içimde bir şeyler eksikti! Ben eksiktim, hiç bir zaman tam olmadım... Ya da öyle zannettim. Karanlıkta odaya girersiniz ve bomboş gelir size, gözleriniz alışır ve seçmeye başlarsınız, her şeyi görebilmek için ışığa ihtiyacınız olur. Işığım yoktu, yarı karanlıkta yol almaya çalışıyordum. Takıldığım zamanlar canım inanılmaz acıyordu ama nerede olduğumu, ne yaptığımı anlamayı o kadar istiyordum ki. Sadece anlama yetisi için yıllarca dua ettiğimi hatırlarım...

İnsan hafızası muhteşem, tüm evrenin bilgisini ve sırrını içinde taşıyor ancak kendi geçmişimizi bile net hatırlayamıyoruz. Bir kaydını tekrar izlemeyi isterdim, ara ara durdurup üzerinde yorum yapmak harika olurdu herhâlde... Bu ay kaydı biraz daha netleştirmek için çalıştım, bulduklarım hem tanıdık hem de bir o kadar yabancı. Yine de, yüzleşmeden bu dönem tamamlanmazdı sanırım.

“Her insan bütün ve tamdır”, sadece bunu fark etmemiz gerekir. Bu cümle beni çok etkilemişti, kendime bütün ve tam olduğumu söylemek yüzümde kocaman bir gülümsemeye sebep oluyordu.

Birileri size “*hadi yap bunu, yaparsın...*” derken bir yandan da “*bu huyun kötü, bu davranışın yanlış...*” diyorsa kafanız karışıyor doğal olarak. Bizler bunu sürekli yapmıyor muyuz? Sürekli eleştirmiyor, sürekli yargılamıyor muyuz? Sürekli daha iyi ve daha doğru nasıl olabilir göstermeye çalışmıyor muyuz?...

Yarın güne başladığımızda şunu deneyin; tüm sohbetlerinizden, konuşmalarınızdan eleştiriyi, yargılamayı çıkarın sadece sizin için iyi ve güzel ne varsa onu paylaşın. Bunu gerçekten deneyin, önce zorlansanız bile... Bir süre sonra fark edeceksiniz ki, önce kendi görüşünüz değişmeye başlayacak. Hadi, bir adım daha ileri gidin; dinlemeyin haberleri, okumayın gazeteleri, seçin... Bilgiye mi ihtiyacınız var, merak mı ediyorsunuz, o kadar çok kaynak var ki size bunları felaket senaryoları olmadan verecek ya da korku kültürü yaratmadan.

Zaman hızlandı, yıllar önce başlayan yolculuğumda kitapçılarda bulduğum bir kitabı ne kadar sevinçle karşıladığımı hatırlıyorum, bugün raflardan dolup taşan kitapları seçiyorum. Çok bilgi artık işe yaramaz hâle geldi, bilgi bizi eziyor, ne kadar bilerseniz de her şeyi bilemeyeceğinizi bilmek bilginin doğası. Okul hayatımız boyunca öğrendiğimiz birçok bilgi bugün artık geçerli değil çoğu değişti, hatta bazılarının yanlış olduğu söylendi, onca yıl ve onca inanç! Değişti, her şey değişir, bu da doğamızda...

Ben değiştim, arkadaşlarım, çevrem, yaptığım iş hepsi değişti... Yine de ailem ve dostlarım yanımda, onlar da değiştiler, beraber değişmek güzel... Beraber değişmediyse artık birbirimize yabancıyız... Bana en yakınlar beni ne kadar tanıyorlar?

Ben onları ne kadar tanıyorum? Şimdi, burada durmuş düşünüyorum ben kendimi ne kadar tanıyorum?

Kendini bul... Bulduğun zaman nereye ait olduğunu bileceksin. Ailem ve sevdiklerim yolda yabancılaştılsa bu onlara olan sevgimi yok etmedi, sadece *şimdi yeniden tanışma zamanı*. Önce, teşekkür ederim! Beni bugünkü ben yapan herkese ve her şeye. Hepsi kendi bildikleri kadar öğretiler, kendi bildikleri gibi davrandılar, çok teşekkürler. Ben de bildiğimi yapmaya çalışıyordum, hatalarım oldu, pişmanlıklarım, keşkelerim... hayatımdakileri kıran, üzen, şaşırtan, güvenlerini yok eden, kızgınlık veren... her ne yaptıysam ya da düşündüysem özür dilerim...

Ben özür dilemeyi bilmezdim, değiştim, bugün tüm duyguların yaşanıp bırakılması gerektiğini fark ettim. Çünkü, taşır sak yola devam edemeyiz, gerçekten de ağır gelirler. Siz de deneyin, sadece özür dileyin, her şey olması gerektiği gibi oldu, başka türlüünü bilseydik, bilseydiniz öyle olmazdı zaten. Şimdi, hem eskiye hem de yeniye yeniden sevgi ekebiliriz.

Ailem bana hep Belkıs ismiyle seslendi, neden bilmiyorum üniversitede bir gün kendimi Melike diye tanıtmaya başladım, keşke kararımın nedenini hatırlasam, ama belki de hiç önemli değil...

Diyorum ki, bugün artık tam ve bütün olmak istiyorum ve tüm sevdiklerimle yeniden tanışacağım... İsmim Melike Belkıs, iyi ki hayatımdasınız, sizi seviyorum...

13-12-2009

Koşulsuz sevgi

Sadece hayvanlar mı koşulsuz sevmeye becerisine sahip?

Biz ‘koşulsuz sevmeye’ nedir tam olarak biliyor muyuz?

Birilerini, bir şeyleri sevmekten bahsederken aklımızda hep bir takım tanımlar var: “Güzel olsun, eğlenceli olsun, anlayışlı olsun, bilgili olsun, zengin olsun, cömert olsun...” Bu tanımlar genellikle bize göre olumlu özellikler. “Asabi olsun, dolandırıcı olsun, huysuz olsun, yalancı olsun...” diyeni pek duymayız.

“Bir elmanın iki yarısı gibiyiz”... Çoğu kişi için romantik bir söz. Aslında, benim gibi olursan seni severim ve ben hep ‘bana göre’ iyiyim, doğrudur diyorum. Ben ‘doğru’ysam, onlarda bir yanlış olmalı ve onları sevmem için de değişmeleri gerek.

Yine de düşünün bir bakalım, söylemesi kolay ama gerçekten kendinizi ne kadar seviyorsunuz? Birilerini ya da bir şeyleri, sevmek için, değiştirmek isterken aslında kendimizi ne kadar seviyoruz?

Kendini çok sevenlere narsist, kendini düşünenlere egoist denildiğini duyarak mı büyüdünüz? Benim jenerasyonum yakın dönemlere kadar bunu dinledi. Hatta psikoloji derslerinde şu meşhur ego tanımlarını ezberledi bile. Ego’larımız pek de seilmeyen bir anlam kazandı.

En azından onları problem kaynağı olarak gördük. ‘Ben’li cümleler kuran birilerini duyduğumuzda bizler de otomatik olarak “*eh, egosu yüksek tabii!*” dedik. Oysa bir yandan da içimizde bir şeyler bilir, hayatın hep görüldüğü gibi olmadığını. ‘Ben’ diye konuşan birileri belki de ‘sen’in onamanı duymak istiyorlardır derinlerde. Kendine çok değerli kişilik kostümleri giydiren birileriye aslında içten içe kusurlu bulduğu gerçek kimliğini -*çıplaklığını*- gizlemeye çalışıyordur. Bizler, bilsek bile, birazcık tanınmış birine hiç mi hayranlık duymadık, devlet liderlerini, din büyüklerini, bilim adamlarını hiç mi o yüceltici çerçevede görmedik.

Aslında hepimiz aynıyız... Bunu fark etmememiz bazılarının işine geldi, körükledikçe körüklediler bu düşünceleri, yıldızlar yaratıldı, kaf dağında oturan liderler ya da yüceler. Hepsi bu dünyaya doğdular hepsi günü geldiğinde gittiler... Önce her kimseniz kendinizi kabul edin ve sevin. Siz, o değer verdikleriniz kadar değerlisiniz.

İyi ve kötü dengesinde bile, iyinin bilinmesi için kötünün olması gereken bir düzende, her şeyin bir yeri ve anlamı var. Tek kaynağa inebilmenin bir tek koşulu var, eşitlemek. İyi ya da kötünün olmaması, başka bir deyimle farksız olması... Hoş, bunu zamana yayıp yapıyoruz. “*Bak, bu şimdi kötü bir şey gibi gözükebilir ama her işte bir hayır vardır, uzun vadede iyi olacak.*” Yıllar sonra doğrularız bu sözleri “*Evet, evet, o dönemde çok üzüldüm ama sonunda iyi oldu.*”

Göreceli... Zamana göre, duruma göre, size göre, bana göre... Göreceliyse farksızdır, öncesinde sonrasında, sizce bence değil olduğu ân’da farksızdır. Farksızsa koşulsuzdur.

Koşulsuzsa değişmesine gerek yoktur. Ne kendinizin, ne diğerlerinin, ne durumların, ne de olayların.... Oldukları gibi kalmalarını kabul ettiğiniz ân'da ise, isterseniz her şeyi değiştirme gücüne ulaşırsınız. Vazgeçmek sahip olmanın bütün gücünü verir. Zihniniz bugünkü bilgileriyle buna inanmasa bile yaşamınızda mutlaka bunu deneyimlemişsinizdir. Hatırlayın.

Eskilerde bir saygı alanı vardı, biz bunu şimdi eski filmlerde seyrediyoruz, yeni yaşamımızda bu alan ya çok daraldı ya da yok oldu. Herkes herkese ait her şeyi biliyor ve karışma hakkına sahip olduğunu düşünüyor. Ne ironik ki, kendisine karışılmaması şartıyla. Bazen bunu iyiliklerini istediğimizi düşünerek yapıyoruz, bazense kontrol etme dürtümüzle.

Anne babalar çocuklarını büyütürken koşullar yaratıyorlar *“yemeğini ye, derslerini çalış, vaktinde uyu, uslu ol... o zaman seni severiz ve herkes de çok sever.”* İçinde gizli bir mesaj saklı, *“istediğim gibi olmazsan belki de seni o kadar çok sevmem”*. Büyürüz, biz de koşullar yaratmaya başlarız, arkadaşlarımız, eşlerimiz, işlerimiz için. Onlar da bizim için yaratırlar. Aslında *“beni sev seni seveyim”* ya da *“istediğim gibi ol canımın içi ol”* dünyasını yaratırız bir anlamda. Kaç kişiyiz acaba dünya üzerinde, bir o kadar da farklı istek ve koşul varsa ne kadar kolay özgüvenimizi, değerimizi kaybetmek, her hâlimizle sevilir olduğumuz unutmak.

Hepimizin seçimleri ve kararları var. Bunlar kişisel ve başkalarının değerleriyle yargılanamaz. Yaşamın herhangi bir ân'ında biz başkasında yargıladığımız bir davranışı ya da düşünceyi sergiliyor olabiliriz. En ekstremde ‘öldürme’yi bile.

Olamaz demeyin, gerçekten bir düşünün, sizin için hangi şartlarda bu davranış geçerli olurdu. Sonra herkesin şartlarının kendine göre değişebileceğini hatırlayın. Hatalar yapılabilir, bazen öğrenmeye ihtiyacımız vardır, bazen de bilerek seçeriz belki de ucunda duyacağımız bir tatminin hayaliyle.

Özgürleşmek için önce kendinizi olduğunuz gibi kabul edin ve sevin. Değişmek/değiştirmek isterseniz de istemeseniz de... Bütünü görün ama ayrıştığı öğeleri izleyin. İçinizdeki 'öfke' siz değilsiniz, yine de 'öfke' hissedebilirsiniz. Karşınızdakinin 'öfke'si o değil, sadece o ân hissettiği...

Davranışı mı sevmiyorsunuz yoksa kişiyi mi? Sevmediğiniz davranışları ayırınca geriye kalan sevgi değil mi?... Bir davranış ya da düşüncenin ucunu takip edebilirsiniz. Bu takip size inanılmaz ipuçları verir. Hatırlamaya başlarız *“ne zaman böyle davranmaya böyle düşünmeye başladım”*. İlk başladığı o ân'ı bulduğunuzda artık isterseniz kendinizi özgür kılabilmek fırsatınız olur. *“Bundan böyle buna ihtiyacım yok”* demeniz yeter. *“O zaman öyle düşünmüşüm ama şimdi ihtiyacım olmadığına karar verdim”*...

Kararlarınız ve istekleriniz önemli. Zihniniz samimi olduğunuz fark ederse size itaat edecektir. Aynı seçimleriniz gibi, bir satıcı nasıl gerçek alıcı ya da sadece dolaşan, göz atanları birbirinden kolayca ayırırsa zihniniz de niyetinizi ayırır.

Kendinizi koşulsuz sevdiğinizde ve kabul ettiğinizde başka bir çabaya gerek kalmadan herkesi ve her şeyi koşulsuz sevdiğinizi fark edeceksiniz. *-Ha, ben inatçıyım sevmeyeceğim diyorsanız, o başka!-*

Mekân enerjisiyle oynarken önce boşluk yaratılır ki dolabilsin.
Zihinlerinizi bir mekân sayarsanız önce bazı inançların
boşaltılması gerekir ki yerine yenilerini alabilesiniz. İşinize
yaramayanları, kullanmadıklarınız, önünüzü tıkayanları atın.
Zihninizde gerçek kimliğiniz için yer açın.

***Değişim aslında bir dönüşümdür ve bir istekle başlar...
Kim olmak istiyorsanız o olun. Ve inanın her şey
zihninizin kontrolünde.***

09-01-2010

Aşk...

Sizi en çok ne motive eder?...

Çalışmak?...

Para?...

Sanat?...

Gezmek?...

Eğlenmek?...

Öğrenmek?...

Paylaşmak?...

Sevgi?...

Sizi bilmem ama beni en çok motive edenlerden biri 'aşk'...

Bir duygu, belki de bizim için yapıcı duyguların en kuvvetlisi. Onun kadar kuvvetli 'korku' ya da 'nefret'i sayabilirim ama doğalarındaki yıkıcılık kaçınılmaz. Sadece bir duygu, 'sevgi'nin uzantısı olarak ya da bir yansıması olarak gördüğümüz bir duygu...

Yine de, başka bir şey daha var?...

O -başka- bir şey, duygunun kendini gerçekleştirme hâlini düşündüğümde ortaya çıktı... Sevginin yumuşak doğasına rağmen aşk hırçındı, gözüpekti, sınırlanamaz ve zapt edilemezdi, tutkulu ve arzuluymdu, kavuşmak isterdi, hayal ederdi, kahramanlar yaratır, hayatlar kurtarır ya da sona erdirecek güce sahip olurdu, muktedirdi, inanılmazı gerçekleştirir, tabuları yıkardı... Aşk sizi yeniden çocuk kadar saf yapar her şeyin mümkün olabileceğini gösterirdi... Aşk sonsuzdu ve gücün kaynağıydı... Aşk ezelden ebede hikâyelerde yaşardı... Aşk ile 'ol'ur, bazen aşk ile 'öl'ürdünüz...

'Aşk'... Gizemliydi... Bütün bu gücüne rağmen 'aşk' kırılıyordu... Özen isterdi... Korunmak ve sahiplenilmek isterdi... Aşk ısıtmak ve ısınmak isterdi... Aşk bazen bir ân, bazen bir gün sürerdi, bazense zamandan bağımsızdı... Aşk kelimelerle anlatılmaz ve anlaşılmazdı... Aşk duygularda yaşardı...

Bizler kelimelerin ve eylemlerin dünyasında duyguları hep eylemlere bağlar olduk, aşkın ruhu kayboldu... Korkar olduk aşık olmaktan, kendimizi kaybetmekten, kaybederken bulmaktan... Oysa hep demiyor muyuz, kendimizi bulmadan, bilmeden bir gelecek yaratamayız, olsa olsa birilerinin bizim için yazdıkları senaryoları yaşarız, anlatacak bir hikâyemiz olmadan.

Bir hikâyenez olsun, hikâyenezin içinde gerçek 'siz' olun, aşkın alevinin peşinde yaşayın yolculuğunuzu, bu alev ister bir sevgili, ister bir inanç, ister bir görev, isterse bir düşünce olsun, siz önce ona aşık olun, tutkuların en büyüğünü yaratın. Bırakın bu tutku sizin için yaratsın, siz sadece tutkuya sahip olun. Sadece aşık olun... Her gün, her ân...

Yaşam aşk ile başlar, 'tek' olan siz 'diğer'ini bulur ve yaratmaya başlarsınız... Yaratmak istediğiniz her neyse hiçbir çaba sarf etmeden sadece 'ol'ması için onu serbest bırakırsınız, bu serbest bırakma ân'ına ister boşluk ister eylemsizlik deyin, bu ân olmadan yaratım gerçekleşmez. Çabanızı, içinizdeki aşkı bulmak için gösterin, o aşkın sizin olduğuna inandığınızda ve kabul ettiğinizde artık çabaya ihtiyacınız yok, sadece kendinizi inancınıza bırakın yeter...

Asla öykücüye güvenme öykülere güven diyenlere sorarım, öykücü olmadan öyküler olur muydu?...

Bu kadar yalın ve güzel, şimdi sadece yüksek sesle söyleyin ve kendi sesinizi dinleyin, artık öykücü sizsiniz... "Aşk, gel gir dünyama..."

24-01-2010

İkigai

Bayram zamanlarında hep birlikte kaybolmaya yüz tutmuş değerlerimizi, ailemizin önemi hatırlar duygulanırız.

Sonra, *unuturuz*.

Günlük hayat bizi o kadar çabuk kendi girdabına çekiyor ki, yaşam o kadar hızla akıyor ki, çabucak unutuyoruz.

Filmler ya da reklamlar duygularımıza hitap etmek, bizi yakalamak için hâlâ bu kayıp değerleri kullanır ara sıra... Yemek masasının etrafında oturmuş kocaman bir aile, baş köşedeki yaşlı dedenin doğum günü için bir kutlama yapılır, sevgiyle pastanın üzerindeki mumlar üflenir....

Bu, o temsili ailenin kendi yarattığı bir şans mı, yoksa biz de bu şansa sahip miyiz?

Beraber, sevgiyle yaşayan bir aile...

Ben kendimi hâlâ genç, hatta bazen çocuk görmem rağmen aslında 'orta' yaştaım yani 'orta'dayım; yeni kuşak ve eski kuşak arasında bir köprüde... Ara sıra konuşurken duyuyorum kendimi: “*bizim zamanımızda...*” ya da “*siz gençler...*” derken yakalıyorum. Eğer etrafınızda çocuklar varsa bu ortada olma durumu daha da netleşiyor, bir yanda anne babalarımız, bir yanda biz ve çocuklarımız.

Bizlerse, bazen kendimizle meşgul ya da hayatla meşgul, bunun ne demek olduğunu fark etmiyoruz.

Yaşam için vizyon tasarımı anlattığım gençlere “*bugününüz yarını inşa eder*” derken belki ben bile tekrar fark ettim bu cümlenin anlamını. Bizler, ailenin parçaları olarak bugün ne ekiyorsak yarın onu büyüteceğiz... Eğer sevgi ekersek, yarın bahçemizde büyüyecek ağaçlar sevgi dolu olacak.

Hatırlıyorum, gençken pek bi öfkelenirdim anneme babama, bazen de dünyaya, hep yabancıydım, her yere herkese... Eğer öfke ekmeye devam etseydim bugün herhâlde bahçem pek de yaşanması bir yer olmazdı. Neyseki sevgi dolu bir annem var. Ve saf yürekli bir babam var...

Anne babalarımıza belki kızdık, belki de onlardan korktuk ya da suçladık, beğenmedik... Belki sesimizi öfkeyle yükselttik, belki de içimize kapandık ve sustuk... Her ne olduysa oldu ve bugüne geldik...

Şimdi düşünüyorum da, eğer daha iyisini bilselerdi, onlar da o şekilde davranırlardı, *-hani hep 'karma' derler ya, işte düz bir karma akışı-*, onlar ne gördülerse bize de o gözlerle baktılar, onların da anne babaları, onların anne babalarının da anne babaları vardı, hepsi ellerinden gelenin en iyisini yaptılar, belki de bizimle beraber öğrendiler ya da öğrenemediler, ama bildiklerinin en iyisini yaptılar...

Bizler şanslıyız, bazen gençlere diyorum ki “*sizler bizden şanslısınız*” çünkü fark etme şansına sahibiz, fark edersek değiştirebiliriz.

Japonya'nın bir bölgesinde kullanılan bir kelime var: '*İkigai*'. Bunu '*her sabah kalkmak için nedenin*' olarak çevirmişler, '*iyi olma hâli*' imiş aslı. Bu bölgede yaşayanlar dünyanın en uzun ömürlü insanları, ya yüz yaşındalar ya da daha fazla. Onların yaşamları arkadaşlığın ve ailenin insan yaşamına kattığı kaliteyi anlatıyor, aslında bir tek bunu değil pek çok şey anlatıyor... Hangi yaşta olursak olalım her sabah bir iyiliğe kalmak ne güzel bir yaşam öyküsü yaratır.

Bugün hangi yaşta olursak olalım, yarın bir gün bizler de bugün anne babalarımızın olduğu yaşa geleceğiz. O günlerin nasıl olmasını isterdiniz?..

Ben, aile ve arkadaşlarla dolu olmasını isterim ve sevgi ile. Yıllar önce bir arkadaşım "*kalbinin tavan arasında sadece sevgi biriktir*" demişti... Şimdi ben de kalbimizin her odasında sadece sevgi ve güzellik biriktirelim diyorum, bizi dünyaya getirenlere ve bizim dünyaya getirdiklerimize sevgi verelim, bu dünyada yolumuza çıkanlara, yanımızda duranlara sevgi verelim, yarın hepimiz için güzel olsun...

Sevgiyle kalın.

26-02-2010

Şimdi

Yaptığım bazı çalışmalar beni içimdeki çocukla, ailemin duygularıyla ve unutulmuş enerjilerle tanıştırdı. Yeri geldiğinde sevgi verip yeri geldiğinde affettim. Anlayıp kabul ettim. Kendime, kendimi ‘*gerçekten*’ seven gözlerle bakmaya başladım. Duyguların hissedildiğini, ‘*ben*’im ne olaylar ne de duygular olmadığımı gördüm. Bazen ağırlaşım bazen hafifledim. Bütün bunlar çok kolay olmadı, bazen de isyan ettim...

Gökyüzü bazen bize özel kavuşumlar ve bazı yeni ay’lar bize yeni imkânlar sunar. Eğer istersek bu kavuşumlar ‘*kendimiz ve başkalarını*’ gerçek hâllerleriyle görebilmek için bize kapı açar...

Niyetiniz olsun olmasın, gezegenlerin enerjilerine inanım inanmayın, bu kapıyı açmak için zihninizi durdurup sizi kendinize yönlendirecek bir çalışma yapın.

Şimdi, bir kağıt kalem alın elinize. Ve yazın. Şu ân...

Ne duyuyorsunuz?

Ne görüyorsunuz?

Ne kokluyorsunuz?

Ne tadı alıyorsunuz?

Neye dokunuyorsunuz?

Sadece hissettiklerinizi yazın.

Uzun uzun yazın. Ama dikkat edin, eğer yorumlar ve açıklamalar giriyorsa araya, zihniniz konuşuyor demektir. Zihin ‘*sürekliliği*’ *eleştiren anne gibi*’ konuşur bazen. Ona sessiz kalmasını söyleyin ve devam edin...

Çalışmayı yazmadan yaparsanız birbiri ardına düşünceler ortaya çıkacaktır. Her düşüncüyü yakaladığınızda bilinçli olarak hislere yönelin. Bir düşünceden sonra diğerinin ne zaman ortaya çıktığına bakın, gözlemlerken yaşadığınız bu boşluğu fark ettiğiniz her ân o ‘*ân*’dasınız demektir. Gözlemci sıfatıyla.

‘*Ân*’da kalmak, ‘*şimdi*’de olmak, aktif bir zihinle olmuyor. Sadece hislere dönmek gerekli. Hislere döndüğümüzde zihnimizin kontrolümüz dışında emirler vermesini engellemiş oluruz ve öz benliğimiz rahatlar. Dengede oluruz ve daha sevgi dolu, sağlıklı olmak için yer açarız.

Geçmişini değerlendiren ve geleceği planlayan zihnimizle eşsiziz. Ama aynı zihnimiz en büyük ızdıraplarımızın da sebebi. Geçmiş ve gelecek arasında şimdi’yi fark etmeden yaşamamıza neden. Herhangi bir negatif düşüncenin esaretindeki zihinden ise sağlıklı bir karar beklemek imkânsız. Denklem bu kadar kolay: Seçimlerle bu ‘*ân*’ı yani, şimdiyi keyifli ve mutlu yap, ‘*ân*’ın tadını çıkararak ‘*ben*’ olarak dengede ol ve yarını bu denge ile inşa et.

Ben bu çalışmayı her yaptığımda en son “*ne hissediyorum*” diye sordum ve yanıt hep “*mutlu ve meraklı*” oldu. Sevdiğiniz bir şey yapıyorsanız yanıt mutlaka size keyif verecektir.

Eğer yapmıyorsanız da bunu fark edip değiştirmek sizin elinizde.
Unutmayın, yaşam ‘ân’lardan oluşuyor.

Çok uzun yıllar önce bir akşam üzeri üniversitedeki eğitmenlerimden birine rastlamıştım, mezuniyetimden beri hiç görmemiştim, merhabalaştıktan sonraki ilk sorusu “*Mutlu musun?*” oldu! O kadar apansız ve tuhaf gelmişti ki bu soru, konuşmanın devamını hiç hatırlamama rağmen bu soruyu hiç unutmadım. Yıllar sonra başka bir yaşam rehberim bana diyordu ki: “*Önce kendine sor: Mutlu muyum?*”

şimdi, siz de kendinize sorun, mutlu musunuz?

15-03-2010

... *Ve sonsuza kadar mutlu yaşadılar...*

Herkesin bir çocukluk masalı vardır, hani büyürken dinlediğimiz...
Hatta birden çok masal.

Masalların, dinlemesi ve anlatması keyifli hikâyelerinin içinde,
kısa ama keskin öğretiler vardır, zihinlerimizde kendine göre
yerler tutmuş.

Sonra büyürken başka bir masal dinleriz, kendi ailemizin masalını,
yine keskin öğretilerle... Onlarca yıl bir özete sığdırılır ve kulaktan
kulağa en önemli anlarıyla, bu anların getirileri -*çoğunlukla da
götürüleri*- anlatılır.

Ne acılar vardır, ne üzüntüler... Nice zorluklara katlanılmış ve
bugünlere gelinmiştir. Ne bedeller ödenmiştir, sırf bir sonraki
kuşak, çocuklar rahat etsin, onlar *bunları* yaşamamasın diye nelere
katlanılmıştır.

Şimdi o çocuklar, kendi aile masallarını dinleyip kendilerine
öğretiler, belki de dersler çıkarıyorlardır.

Mutluluk yok mu, peki? Olmaz mı! Bunca acının içinde güzel anlar
vardır elbet, hatta bazı ailelerin masalları sanki sadece '*mutluluk
ülkesi*'nden çıkmış, hiç acı görmemiş gibidir.

Acaba kimin gözlerinden süzülüp dudaklarından döküldü bu
hikâyeler?

Bir de şahitler var; fotoğraflar... Tek tük fotoğraflara bakıp hikâyeleri tamamlamaya çalışırız: “Evet, evet, o gözlerde ben de hüznü gördüm, fotoğrafın arkasında bir de tarih var, en zor dönem bu olmalı...” Ya da “En mutlu ân! Baksanıza nasıl da keyifle gülümsüyorlar”.

O karenin yakalandığı ân... öncesi... ve sonrası...

Öncesi ve sonrası... Sek sek oynayarak anlatılan yaşam öykülerinin boşlukları.

“... Ama onlar da bizim gibi yaşadılar, belki dertleri ve üzüntüleri vardı yine de arkadaşlarıyla sohbet ettiler, arada keyiflenip güldüler, belki güzel bir yemeğin tadını çıkardılar ve yarına baktılar” dedim.

Şimdi, kendinizi düşünün... yıllar sonra anlatılacak bir masalın baş kahramanı; acıların çocuğu mu, mutluluklar ülkesinin prensesi mi? Siz kendi hayatınızı anlatırken kendinizi hangi masal kahramanı yapıyorsunuz?

O fotoğrafın öncesinde ve sonrasında neler oluyor?

Sizin zihniniz üzüntüleri mi toplamaya programlı yoksa sevinçleri mi? Her gün biriken hikâyenizde neler çöpe atılıyor ve yaşanmamış sayılıyor?

Ah, içinizde minik bir öfke canavarı var ‘toz pembe gözlükler’ takmış olan periye alevlerini mi kusuyor? Ya da ‘mutluluk ülkesi’nin labirentinde kaybolan küçük çocuk siz misiniz?

Yaşam, hiçbir zaman sürekli aynı noktada seyretmez, kendi içinde değişimi ve dengesi vardır. Ve denge kendini eşitlediğinde mutlu ân'lar kadar mutsuz ân'lar, üzüntüler kadar sevinçler, öfkeler kadar sevgiler, korkular kadar cesaret vardır... Ne kadar görmek istemeseniz de vardır. Doğanın kuralı her şeyin zıddını diğerini tamamlaması için devreye sokar. Dramaların oyuncusu olarak büyük dalga boylarıyla tüm bunları doruk noktasında yaşayabilir, ya da sakin sularda gezinir gibi küçük dalga boylarını seçebilirsiniz, size kalmış.

Bugün yeni bir sayfa açın ve aile albümünü elinize alın, tekrar bakın o resimlere ve sek sek oyunundaki boşlukları bir de bu gözle doldurun.

Sonra kendi yaşamınıza dönün, yazın öykünüzü bugüne kadar ve burada, şu ân'da bir durun, kaleminizi bir sonraki kelimeye geçirmeden düşünün, ne olmasını isterdiniz o kelimenin?...

Bu masalın 'öykücü'sü sizsiniz. Seçim sizin.

25-09-2010

Kendini sev

İnsan ne kadar kırılğan ve ne kadar dayanıklı.

Bütün bir hayatın özeti hangi cümle olurdu? Ruhun tüm yaralarını o cümlenin panzehiri mi iyileştiriyor?

Öyleyse herkes için sevgi dilerim, çünkü tek panzehir bu...

...

“Çocuğun annesi mi yokmuş?” diye sordu.

“Olmaz olur mu! Herkesin bir annesi ve babası vardır! Aksi takdirde bir bebek dünyaya gelemez.”

“Ama o yok dedi...”

“Annesi bırakmış, henüz bir bebekken.”

“O zaman kim büyütmüş bebeği? Babası mı?”

“Belki biraz babası ama babası çok üzgünmüş, çünkü onun da bir karısı yokmuş.”

“Kim o zaman?”

“Mahalle” diye yanıtladı, kısaca.

“Mahalle annesiz bir çocuğu her zaman sahiplenir.”

...

Bu hikâyeyi dinlediğimde önce anlamadım, mahalle nasıl anne olabilir ki? Tabii ki, mahalledekiler yardım etmişlerdir, sahiplenmişlerdir de... Ama anne olmak, nasıl olabilir?

O zaman sordum: “*Biz ne ile büyürüz?*”

Bedeni beslemek gerekir, bebek için anne sütü ama, anne sütü yoksa da bebek büyür. Gıdalar bedeni besler.

Peki ya ruhu? Yaşamı ne verir? Yaşamın devam etmesini ne sağlar?

Çok da zor olmasa gerek bu sorunun yanıtı... Sevgi. Sevildiğini hisseden canlanır ve yaşamaya başlar.

O hâlde sevmekle başlamak gerek. Yaşama tutunmak içinse önce kendini sevmek gerek.

...

Osho, *Aşk, Özgürlük ve Tek Başnalık* kitabında diyor ki:

“*Kendini lanetleme. O kadar çok lanetlendin ki, üstelik hepsini kabullendin. Şimdi kendine zarar veriyorsun. Kimse kendini yeterince değerli bulmuyor, Tanrı'nın yarattığı bir güzellik olarak görmüyor; hiç kimse kendine ihtiyaç olduğunu düşünmüyor.*

Bunlar zehirli fikirler, ama sen zehirlenmişsin.

İnsanlık karanlık bir kendini lanetleme bulutunun altında yaşamakta uzun zamandır. Kendini suçlarsan nasıl gelişirsin? Nasıl olgunlaşabilirsin? Ve eğer kendini lanetlersen varoluşa nasıl tapabilirsin? Varoluşun kendi içindeki parçasını sevmiyorsan başkalarınınkini de sevemezsin; bu imkânsız olur.

..Diyorlar ki “başkalarını sev”. Şimdi o sevgi plastik, sentetik, sahte bir gösteriden ibaret olacak. Diyorlar ki, “insanlığı, ana yurdunu, ülkeni, hayatı, varoluşu sev”. Büyük laflar, ama tamamen anlamsız. Sen hiç insanlık ile karşılaştın mı? Hep insanlarla karşılaşıyorsun ve ilk karşılaştığın insanı lanetliyorsun, o da sensin.

Dünyadaki en büyük mucize senin olman, benim olmam. Olmak en büyük mucize. Kim çirkin bir yüze bakmak ister ve kim çirkin bir varlığın içine girmek ister? Kim kendi çamuruna batmak ve kendi karanlığına dalmak ister? Sen kendini cehennem gibi görürsen kendi içine girmek ister misin? Her şeyi güzel çiçeklerle örtmeye çalışırsın ve kendinden kaçıp durursun.

O yüzden insanlar devamlı etraflarında başkalarını istiyorlar. Kendi kendileriyle kalamıyorlar; başkalarıyla olmak istiyorlar. İnsanlar ne tür olursa olsun eş-dost peşindeler; kendilerinden kaçabildikleri sürece her şey olabilir. Üç saat sinemada oturup saçma sapan bir filmi seyredabiliyorlar. Sırf kendilerini meşgul etmek adına aynı gazeteyi evire çevire okuyup duruyorlar. Zaman öldürmek için iskambil ve satranç oynuyorlar sanki çok bol vakitleri varmış gibi!

Fazla vaktimiz yok bizim, gelişmek, var olmak, keyif almak için yeterli zamanımız yok...

... İlk adım: Kendini sev ve seyret, bugün, yarın ve her zaman.

Kendi çevrende sevgi dolu bir enerji yarat. Bedenini sev. Beynini sev. Tüm organizmanı, tüm mekanizmanı sev. ‘Sevgi’ olduğu gibi kabullenmek anlamına geliyor. Bastırmaya çalışma. Bir şeyden nefret ettiğimizde bastırmaya çalışırız, bir şeylere karşısak bastırırız. Baskı altına alma, çünkü bastırırsan nasıl izleyeceksin? Ayrıca düşmanla göz göze gelmekten hoşlanmayız; ancak sevdiklerimizin gözlerinin içine bakabiliriz. Kendini sevmiyorsan kendi gözlerinin içine, kendi yüzüne, kendi gerçeğine bakamazsın.”

...

Hikâyeye geri döndüm.

“Bebek çok çirkinmiş mahalleye geldiğinde, o kadar aç kalmış ki karnı kocaman şişmiş, derisinin rengi kararmış.”

“Evet, yaşamak için kendini sevmeye ihtiyacı var.”

“Peki nasıl sevecek kendini? Çok küçük... kendini tanımıyor bile?! Hem annenin bıraktığı bir bebek sormaz mı kendine “beni neden sevmeyi, herhâlde çok kötü bir şey yapmış olmalıyım” diye?”

“Sorar, ama şimdi mahalle onun annesi...” dedi.

Ve devam etti: “Mahalle onu sevecek ve o bebek yaşamak isteyecek. Kural bu: sevildiğinde yaşama bağlanırsın ve ruhun tüm yaraları iyileşir. Hem her insan sevgi tohumu ile doğar, sadece besleyecek toprak, su ve havaya ihtiyaç var.”

“Peki, sonra ne olmuş? Yaşadı mı bebek?”

“Evet, ve yaşam verdi...”

.....

***İnsan ne kadar kırılğan ve ne kadar dayanıklı....
İyileşmekse bu kadar zor ve bu kadar kolay.***

***İçindeki tüm suçlamalara, kırgınlıklara, üzüntülere ve
öfkeye bak. Artık savaş açmaya gerek yok. Bugüne
kadar savaşarak yeterince hastalandın, hırpalandın ve
yoruldun. Yeni doğmuş o bebek ashnda yaşam savaşı
vermedi, yaşamla barış yaptı ve sevgiyi hissetti.***

Şimdi, sıra sende...

04-11-2010

** Mahalle'nin ve 'sevgi'nin büyüttüğü küçük bebek, anneme, sahip olduğu ve paylaştığı tüm sevgi için sonsuz teşekkür ederim...*

Büyük uyanış...

Varlığın keşfi, ruhun bilgeliği.

Agere sequitur esse...

Yapmak var olmanın peşinden gelir...

Sadece ‘*var olmak*’, hiçbir şey yapmadan ne kadar zor geliyor bize. O kadar alışmışız ki bir şeyler yaparak var olmaya, sanki durduğumuz ân’da yok oluyoruz.

Karmaşa ve koşturmayla geçen bir çağ, herkes bir şeyler ‘*yapmak*’ istiyor, herkese bir şeyler yapması söyleniyor. Öyle ya boş oturana kimse sevmez, ya kendine ya başkalarına faydalı olman gerek.

Hâlbuki koşturmanın bir yerinden sonra hedefler şaşıyor, hatta kayboluyor, kimlikler başkalaşiyor. Ve o bir ân geldiğinde, rastlantısal durduğumuzda bir sıkıntı kaplıyor içimizi, ben ne istiyordum aslında? Bu dürtüler ve istekler bana mı ait yoksa dışımdakilere mi?

Aslında ne büyük şanstır o durma ân’ı, büyük bir lütuf.

Hadi, düşün biraz, “sen kimsin?”..

Yaşamın en büyük amacı belki de kendi varlığını keşfetmektir. Çoğumuz, “*geldik ve gidiyoruz, kendimize yabancı.*”

Ne tuhaf bir tanım, ‘*yabancı*’... Bu kelime benim için bilmediğim bir oyuncak gibi, ben her yere ve herkese yabancıydım oldum olası.

Tanıştığım insanlarla, sanki dillerini bilmiyormuşum gibi, konuşmadım, sadece seyrettim, anlamaya çalışarak. -Doğal olarak bu yabancı duruşlu yabancılar pek de sevilmiyorlar bazı çevrelerde.-

Bu kadar yabancı olunca zamana ve mekâna, insan bir yerde duruyor zaten, işte o şans ân'ı, ben de 'durdum'! Durdum ve düşündüm, ben kime yabancıyım diye, dışarıdakilere bakarken bunca zamandır içeridekine hiç bakmış mıydım? En içtekinine bakmak biraz da korkutuyordu, ya her şey değişirse? Sanki fazla riskliydi içtekini tanımak. Yine de, vakti geldiyse kaçamıyor insan. Değişimin riski bu yaşamıma yabancı gitmekten daha büyük değildi...

“Agere sequitur esse” yani, yapmak var olmanın peşinden gelir.

Önce varlığı keşfetmek gerekli, hareket ikinci planda ve bunu takip edecek. Keşife bir kere başladığında artık soru “*ne yapmalıyım?*” olmayacak, var oluşuna uygun bir hareket zaten başlayacak, aksi düşünülemezki. Sen istediğin kadar bir çiçeğe kalkıp yürümesini söyle, onun var oluşu toprağa köklerini salmakta ve çiçek hiçbir zaman yürümediği için mutsuz değil, aksine köklendikçe güçlenip en güzel çiçeklerini açacak kudrete erişiyor.

İnsan aklı ne zalim, her şeye muktedir olduğunu biliyorsun ve aslında her şeyi engelleyen de o. Ne kadar gururluyuz bizi tüm varlıklardan ayıran aklımız ve düşünme yeteneğimiz olduğu için. Oysa etrafa bakınca mutsuzluğun tek hüküm sürdüğü canlı türü insanlar. Bildiğimiz bütün düşünme yollarını kapayıp bugünkü zihnimizin bize “*asla o yol olmaz*” dediği kapıları açsak ne olurdu acaba? Mucizeler mi? Hayal kırıklıkları mı?

Belki de aynı labirentte dönüp durmaktansa duvarları yıkmayı denemek gerek. Belki de tanıdık topraklar bu yabancı labirentin ötesinde... Bugüne kadar attığın tüm adımlar, yaptığın tüm hareket senin geçmişin, bu değiştirilemez. Varlığın ise bunların ötesinde geleceğine uzanır. Peki, geleceği kim belirler?

'Kader ashında senin kişiliğin'se, kendine yabancı olduğun her ân kendi gerçek geleceğini yok ediyorsun. Kaderini değiştirmek için önce kendi kişiliğini yani, var oluşunu tanıman gerek. Geçmiş sınırlıdır, çünkü kapanmıştır. Gelecek ise sınırsız. Henüz yaşanmamış olan tarifsizdir ve tüm potansiyelleri içerir. Var oluşunu keşfettiğinde gerçek potansiyeline kavuşma şansını da elde etmiş olursun.

Hiç bir değişimi yargılamadan kabul etmek gerek. Eğer yol sana ait değilse en iyisi değiştirmek.

Yeni bir yaşamsa ihtiyacın, bütünün parçalarını görmeden değiştirmen mümkün değil. Bunu içinden çıkılmaz, ara seviyede takıldığın bir bilgisayar oyunu gibi değil de eğlenceli bir lego gibi düşün; kendine kocaman bir şato mu kurmuştun bugüne kadar ve artık o şatonun zindanlarında olmak istemiyorsun, şimdi bütün parçaları tekrar çöz ve yeni evini inşa et, parçaları atman gerekmiyor sadece ihtiyacına göre şekillendir, böyle daha kolay olacak emin olabilirsin.

Varlığının gerçek evine hoşgeldin!

31-12-2010

‘Öykücü’den...

Spiral bir merdiven gibi... Tam bir yerlere ulaştığımı sanıyorum sonra tekrar kayboluyorum... Artık yukarı mı çıktığımdan aşağı mı indiğimden emin değilim.

Bazı meditasyon çalışmalarım var, meditasyon kelimesi kimileri için spiritüel olsa da benim için daha çok gizemli bir yolculuk. Bugünse çoğu kişi için tuhaf, gülünesi şeyler bunlar... Bizler ruhun gizemli dünyasını unuttuk çoktan...

...

Kral ve Hortlak, Ruhun Kötülüğü Yenmesine Dair Hikâyeler'de Heinrich Zimmer diyor ki:

“Yaşamın büyülü alanlarının ruhun rehberliği için büyük değeri tam da burada yatar. Kişi, resmi tören yöntemleri yoluyla tanrılar ve iblisler ya da heykeller ve kutsal yerler olarak simgelenen ruhani güçlerle ilişkiye geçirilir ve sonra yeni ritüel gelenekleriyle onlara bağlanır.

Bu türden bir kusursuzlaştırılmış, pürüzsüzleştirilmiş kutsal ritüeller sistemi, bilinçdışının derinliklerinden gönderilen bütün ışınları yakalayan ve onları kolayca yönetilebilir bir dış gerçeklik olarak sunan bir ayna dünyadır. Bu durumda, iç ve dış, iki yarımküre birbirine mükemmel uyar.

Ve somut ayinsel ayna küresindeki görüntüyü değiştirme düşüncesi, beraberinde bir şekilde iç alanda ve bakış açısında buna tekabül eden, neredeyse kendiliğinden, bir değişikliğe yol açar.

Bu büyülü koşullandırmayı reddetmenin -bütün iblisleri ve tanrıları dünyadan kovmanın ve böylece yeryüzününün maddi güçleri üzerindeki usla yönlendirilen kudretimizi artırmanın-modern insana getirdiği kazancın bedeli, ruhun kuvvetleri üzerindeki bu ayna denetiminin yitirilmesiyle ödenir.

Günümüz insanı, kendi gözle görölmez pişesinin büyüü karşısında çaresizdir. Bu büyüü insanı nereye isterse oraya sürükler. Ve bir çok olay olasılığı ardından, insanı herhangi bir karşı-büyüye ya da onu aldatan büyüye ilişkin gerçek bir kavrayışla donatmadan, insan adına acımasız bir dış gerçekliğin serabını onun gözlerinin önüne getirir.

Yaşamın büyük sorunlarının yetersiz yanıtları her yandan elimizi kolumuzu bağlar. Sonuç, birçok biçimde karşımıza çıkan yanıtsızlıkların sebep olduğu ve çıkış yolu olmadığı için işkenceye dönüşen, fiziksel ve ruhani ıstırapların insandan arındırılmış diyardır...”

...

Benim meditasyonlarımların bir bölümü geçmişten gelen şamanların öyküleriyle şekillenmiş gizemli dünyalara açılıyor. Bir ayağım bu dünyada diğer ayağım bu büyülü ve gizemli dünyada iken ben bile artık spiralin neresindeyim bilemiyorum...

Öykücü'ye anlatılana göre çok da uzun bir süre önce değilmiş olanlar ...

“Gerçekten de çok zorlu bir savaştı, ne zaman başladığını kimse hatırlamıyordu ama gücü azalıyordu artık, bunu hissedebiliyordu, yok edecek bir şey kalmadığında ‘yok etmek’ de yok olur.

–“Bahtımız önce gündelik hayatımızdaki sayısız küçük devinimimiz, pek bilinçli olmayan eylemlerimiz ve ihmallerimiz yoluyla birikir; sonra seçtiklerimiz ve geri çevirdiklerimiz yoluyla yavaş yavaş koyulaşır, ta ki bu çözelti bir doyma noktasına ulaşıp billurlaşacak olgunluğa erişinceye kadar. En sonunda hafif bir çalkantı yeterli hâle gelir; bir süredir belirsiz bulutsu bir sıvı olarak oluşmakta olan, harekete geçmek için hazırda bekleyen şey, billur berraklığında bir kader olarak dibe çöker.”-

O da durdu ve geriye baktı, sonsuz bir boşluk, geride kalan bir şey yoktu. Şimdi zafer için sevinebilir miydi? İsteddiği zafer neydi?...”

Hikayenin bir sonu yok, spiralde bir basamak daha çıktığında öykü başka bir öyküye dönüşmeye başladı bile. Artık önünde bir savaş alanı yok, bu güzel. Derin bir nefes aldı. Bütün yıkımlar yeniden yaratmak içindir. Şimdi yeniden yaratabilirdi...

Her öykücü kurgusu için malzemeye ihtiyaç duyar, öykünün kahramanları, dünyevi bir zaman dilimi, bir mekân ve hayal gücü. Öykünün kahramanları, zaman ve mekân şimdi burada, hayal gücü ise sonsuzluktan geldi ve sonsuzluğa uzanıyor.

Bu yaşamın gizemi ve büyülü dünyası, her birimizin ruhuna rehberlik için bekliyor.

Kahraman için, içeriye bakmak bazen korku verse de yaşama güvendiğinde her zaman kahramanı kurtaracak biri önceden gelmiş olur. Şimdi olduğu gibi...

27-02-2011

Güneş ve Ay'ın simyası...

Biraz önce yazdığım kelimeleri tekrar okudum... *“Bedenlerimizin içinde ruhlarımız nasıl da hapsolmuşlar, dışarıya hiç ayna olmuyor içeriye, neyse ki ruhun güzelliği her fırsatta kendini göstermeye istekli, alçakgönüllülükle...”*

Bedenlerimizin içindeki ruhlarımız, bazen beraber yaşayan iki yabancı gibiyiz...

Dışarıya o kadar önemli ki, içeriye bakmak ya gereksiz ya da korkutucu. Oysa ruh ne kadar alçakgönüllü her fırsatta varlığını göstermeye, sadece izin versek.

Dün akşam *“Dokunmak bu kadar zor olmamalı ki!”* diye düşündüm.

Ama yasak, çok tuhaf olmasına rağmen yasak. Kendi bedenimize dokunmak, başkalarına dokunmak, içimizdeki ruha dokunmak, dışımızdaki ruhlara dokunmak, hayata dokunmak gizliden gizliye yasak...

İlk kim ve neden başlattı bu yasak oyununu bilmiyorum. Bu kadar yasak olunca temelde, zaten zamanla unutuluyor dokunmak, bu da bir yaşam biçimi oluveriyor... Değil tensel bir dokunuş, bir göz teması bile çok geliyor. Bazen vermekten kaçındığımız bazen de alabilmek için arzuyla kıvrandığımız.

Dokunmak sevgi ise hiç bir şeye dokunmadan yaşanan bir yaşam kime ceza acaba?

Bugünün statü dünyasında bir üstteki hep dokunulmaz oluyor ya da en altaki zaten dokunulmak istenmeyen. İnsanları sınıflandırıyor etrafımızda görünmez sınırlar çiziyoruz. Siz hangi sınıfa aitsiniz? Diğerleri size dokunamaz merak etmeyin!

Çocukken yabancıları yanına yaklaştırma diye büyütüyoruz, büyüyünce sokaktaki adama dokunmak mümkün mü?

Biz toplum olarak sıcakkanlı biliniz ya, bir bakın bakalım sizin sınırlarınız ne kadar geniş?

Ben oldum olası birine sarılan, gözlerinin içine uzun uzun bakan insanlara hayranlık duydum, içlerindeki çocuğu izlemek keyif verdi, zapt edilemez bir sevgi ve sevinçle sizi sarmalayan bir kucaklama.

Sevgi ile dokunmak için ruhu hapsoldüğü bedenden salıvermek yeterli sanırım...

Ruh tüm alçakgönüllülüğüyle teninizi, kelimelerinizi, gözlerinizi, sesinizi, kokunuzu kullanacaktır size ve diğerlerine dokunmak için, ruh büyük bir alçakgönüllülükle yaşamı kullanacaktır dokunmak için, binlerce kilometre uzaklıklara, zamanın öncesine ve sonrasına düşüncelerinizle ve kalbinizle dokunacaktır.

Ruhu serbest bırakın yeter...

Kadim simya öğretileri kutsal bir evlilikten bahseder; Güneş ve Ay'ın evliliği.

Zamanda ve mekânda asla bir araya gelemeyen iki sevgili, aslında kendi içimizde asla bir araya gelemeyen kutupsallığı sembolize eder. Bu kutupsallık kendini hepimizde farklı gösterir, hepimizin yolculuğu farklıdır. Ne zamanki kutsal evlilik gerçekleşir, denge sağlanır.

Ancak, yolculuk için kutupsallık elzemdir, ruhun yükselebilmesi için de yolculuk elzemdir.

Böyle baktığında insan bazen şükrediyor önüne çıkan engellere ve yaşanan sıkıntılara, “*ne mutlu ki bana, yaşanacak bir yolculuk, kat edilecek bir yol vardı önümde*” diyor.

Hoş, bu şükürler çoğunlukla engel aşıldıktan sonra dudaklardan dökülse de yol alınmıştır artık, ne mutlu!

Ruh ve beden bu yolculukta kutsal evliliği ararlar, kendi kutupsallıklarında. Ruh dokunmak ister kendine ve yaşama, yaşamın her formunda.

O zaman diyorum “*Dokunmak bu kadar zor olmamalı!*”

Yaşam sevgidir ve sevgi dokunmak ister...

18-03-2011

Bir kral ve bir zen öyküsü...

“Kral çok ilginç bir şekilde girmiş serüvenin içine... Devletin başı olarak halkının dileklerini dinlediği ve adalet dağıttığı kral odasına on yıl boyunca her gün, dilenci-çileci giysileri içinde bir mübarek adam gelir, tek söz etmeden bir meyve sunarmış; kral bu önemsiz armağanı kabul eder, hiç üstünde durmadan, tahtın arkasında dikilen hazinedarına aktarır. Bunun üzerine dilenci, hiç bir istekte bulunmadan, yüzünde bir düş kırıklığı veya tahammülsüzlük ifadesi belirtmeksizin geri çekilir ve bekleyen kalabalığın arasına karışarak ortadan kaybolurmuş.

Derken bir gün, mübarek adamın ilk ortaya çıkışından aşağı yukarı on yıl sonra, iç saraydaki haremlik odalarından kaçan evcil bir maymun hoplaya zıplaya salona girmiş ve sıçrayarak tahtın koluna tünemiş. Dilenci armağanını az önce sunmuşmuş; kral oyun olsun diye onu maymuna vermiş. Maymun meyveyi ısırduğunda, içinden değerli bir mücevher düşmüş ve yerde yuvarlanmış.

Kralın gözleri iri iri açılmış. Ağırbaşlılıkla, omuz başındaki hazinedarına dönmüş. “Ötekiler ne oldu?” diye sormuş. Ama hazinedar yanıt verememiş. Önemsiz gibi görünen armağanları üstteki kafesli bir pencereden hazine binasının altındaki mahzene atar, burasının kapısını kilitleme zahmetine bile girmezmiş. Bunun üzerine izin isteyerek mahzene koşturmuş. Kapıyı açarak küçük pencerenin altındaki bölüme doğru ilerlemiş.

Orada yerde, kimi çürümüş, kimi çürümekte olan bir meyve yığını ve uzun yılların bu birikintisi arasında paha biçilemez bir sürü mücevher yatıyormuş...”

Hikâyenin devamı var ama, bizi ilgilendiren bölüm burası, en azından şimdilik...

Yorumcu diyor ki: “Azimli dilencinin on yıl boyunca sergilediği davranış ne tuhaftır! Ve tek bir nazik söz bile etmeden, mütevazılıkla sunulan armağanları kabul ederek dilencinin yıllarca gidip gelmesine izin veren kralın tepkisi ne kadar düşüncesizdir! Ama biz, hepimiz, tanımadığımız dilenciden görünüşte önemsiz bir meyveyi alıp bir yana kaldırıp atmuyor muyuz? Yaşamın kendisi de her sabah karşımıza, o günün armağanlarını sunmak için bir dilenci gibi sıradan gündelik giysisi içinde habersiz ve nedensiz, dayatmasız ve gösterişsiz bir biçimde çıkıyor mu? Ve bizler genellikle onun sıradan armağanlarının, sıradan ağacının sıradan meyvelerinin içine bakmak konusunda atıl kalmıyor muyuz? Şunu mutlaka sormalıyız: “Bunun içinde ne var?” İçinde, değerli ve gerekli bir tohum olduğundan şüphelenmeli ve onu bulmak için meyveyi yarıp açmalıyız. Işıltılı, yok edilemez çekirdeği, kaybolup gitmek için olgunlaşan, çürüyen ve çok geçmeden ölüme yenik düşecek olan kısımdan ayırmasını öğrenmeliyiz...”

...

Ben de okurken düşünmeden edemiyorum, yaşamlarımız boyunca kaç kez dilenci kaç kez kral oluyoruz, her gün yinelenen bir döngüyle...

Dilenci gibi armağanlar sunuyoruz tek söz etmeden, değer verilmeyen armağanlarımızı her gün sunmaya devam ediyoruz, ve karşımızdaki kral, kayıtsızca *-belki de bıkkınlıkla-* armağanları alıp bir kenara atıyor sessizce... Ya da kral oluyoruz, dilencilerin görüntüde sıradan ama, keşfedilirse paha biçilmez armağanlarını bilmeksizin biriktiren ...

Bu noktada bu öyküyü ve yorumcuyu bir kenara bırakmak istiyorum... Bir başka öykü var anlatacak, bir Zen öyküsü:

“Keşiş Zuigan her güne yüksek bir sesle kendi kendine, “Efendim, orada mısın?” diye sorarak başlardı. Sonra da, “Evet, efendim, buradayım!” diye cevap verirdi.

Sonra, “Toparlansan iyi olur” derdi. Ve karşılık verirdi: “Evet, efendim, öyle yapacağım.”

Bundan sonra da, “Şimdi dikkat et, seni aptal yerine koymalarına izin verme” derdi. Ve cevapları: “Oh, hayır efendim, izin vermeyeceğim, izin vermeyeceğim.”

Her ân uyanık ve farkında olmak, gayret içinde, sürekli akan bir nehir gibi, bölmeden ve parçalamadan...

Bu öykünün yorumcusu ise şöyle açıklıyor: *“Bu Zen öyküsü saçma görünüyor ama çok anlamlıdır. Keşiş kendine “efendi” diye sesleniyor -meditasyon bu demektir, kendine seslenmek-, kendi adını sesleniyor. “Orada mısın?” diyor. Kendi kendine cevaplıyor: “Evet efendim, buradayım.” Bu uyanık olmak için bir gayrettir, en üst seviyede gayret. Bunu kullanabilirsin, çok faydalı olacaktır.*

Sokakta yürürken, birden kendine adınla seslen: “Orada mısın?”. Düşünme birden durur ve cevap vermek zorundasın: “Evet, buradayım.” Bu odaklanmanı sağlar. Düşünce durduğunda meditatif, uyanık olursun.

Bu kendine sesleniş bir tekniktir. Gece ışığı söndürüp uyumaya hazırlanırken, durup dururken kendine seslen: “Orada mısın?” O karanlıkta uyanıklık gelir. Bir alev olursun ve kendi içinden cevap ver: “Evet, buradayım.”

Ve sonra bu keşiş “Toparlan!” diyordu. İçten ol, özgün ol; oyun oynama. Kendine “Toparlan!” diye sesleniyordu. Ve cevap veriyordu: “Evet, elimden gelen her gayreti göstereceğim.”

Bütün yaşamımız boşa vakit geçirmekten ibadettir. Bunu yaparsın, çünkü zamanı nasıl harcadığının, enerjiyi nasıl harcadığının farkında değilsindir -yaşamın nasıl harcadığının farkında değilsindir. Yaşam boşa gidiyor. Her şey boşa gidiyor. Sadece ölüm ân'ı geldiğinde, farkında, uyanık olabilirsin: Ben ne yapıyordum? Yaşamı ne yaptım? Büyük bir fırsat kayboldu. Boş boş dolanarak ne yaptım? Kendimde değildim. Ne yaptığımı hiç düşünmedim.

Yaşam sadece içinden geçip gitmek için değildir, içinde bir yerlerde derinlere ulaşmak içindir. Yaşam yüzeyde değildir, çevrede değildir, merkezdedir. Ve sen henüz merkeze ulaşmadın. Toparlan! Zaten yeterince zaman boşa harcandı. Uyanık ol ve ne yaptığını gör. Ne yapıyorsun? Para peşinde misin? Sonuç olarak yararsızdır. O da bir oyundur, para oyunu. Başkalarından daha fazla sahip olduğunda iyi hissedersin; başkaları senden fazlasına sahip olduğunda, kötü hissedersin. Bu bir oyundur.

İyi de anlamı ne? Bundan ne kazanıyorsun? Dünyadaki bütün para senin olsa bile, ölüm anında bir dilenci olarak öleceksin. Bu yüzden dünyanın bütün zenginliği seni zengin yapamaz.

Toparlan!

Kimisi güç, saygınlık peşindedir, kimisi seks ve bazıları da başka şeylerin peşindedir. Hepsi bir oyundur. Varlığın merkezine dokunmadıkça hepsi bir oyundur. Yüzeyde sadece oyunlar vardır; yüzeyde sadece dalgalar vardır ve o dalgalarda sadece acı çeker ve sürüklenirsin. Kendi özüne bağlanamazsın. Bu yüzden, “Toparlan!” demesi gerekiyordu. “Oyunlar oynama. Yeter, yeterince oynadın. Artık aptal olma. Demir atmak için yaşamı kullan, kökler edinmek için için yaşamı kullan, ilahi olana ulaşmak için bir fırsat olarak yaşamı kullan. Tapınağın dışında öylece oturuyorsun, sadece basamaklarda oturuyor, oyunlar oynuyorsun ve mutlak olan hemen arkanda bekliyor. Kapıyı çal ki, sana açılsın...” diyordu. Ama sana oyunlardan vakit kalmıyor.

“Toparlan!” ne yaptığını ve onu neden yaptığını hatırla demektir. Başarılı olsan bile, nereye ulaşacaksın? Paradoks budur -bir insan ne zaman bu aptal oyunlarda başarılı olur, ilk defa bütün bunların saçmalık olduğunu fark eder. Sadece daha önce başaramamış olanlar oyunu oynamaya devam eder; başaranlar birden hiç bir yere ulaşamadıklarını fark ederler...”

...

Şimdi, yine bu öyküyü ve yorumcuyu bir kenara koyup kralların hikâyelerine geri döner ve dinlersek...

“Seçilmiş kişinin yaşamındaki her başarı ân’ı, içinde ölümün tohumunu taşıyan bir adımdır; çünkü başardığı şeyin bir son olduğuna inandığı ân’da, o son yavaş yavaş çürümeye, tekdüzeliğe ve yinelemeye dönüşür. Somut dünyaya, denetim altına alındığı oranda çoraklaşır, güvenli ve düzenli olduğu oranda cansızlaşır... Hâlihazırda yaşanacak serüven kalmadığında, sosyal dünyanın seçilmiş kişiye, saygın bir makam dışında sunabileceği hiçbir şey yoktur. O zaman gerçek eylem alanı, ruhun serüveni olmak zorundadır” der yorumcu.

Ben de okurken “Neden?” diye sormadan duramıyorum; “Bizler yaşamın özünü ve amacını bilmeden sürekli yeni eylemler ve serüvenler peşinde koşarsınız; ruhumuzun ne aradığını ona sormadan, onun bilinmeyen dünyasındaki gerçek serüveni es geçersiniz ve kendi gerçek dünyamızın sahte serüvenleriyle oyalanırız, her kazancımızı hoyratça ve bıkkınlıkla kenara atarsınız ve sırada ne var diye bakarız, neden içimizdeki boşluk bir türlü dolmuyordur sormaya bile korkarsınız...”

24-03-2011

* Kralın öyküsü ve yorumu için Heinrich Zimmer, Kral ve Hortlak (Kabalcı, İstanbul 2004) ve Zen Öyküsü ve yorumu için Osha’ya teşekkürler.

Abra Cadabra

Abra Cadabra... Söylediğim ân'da yarat...

Eski Aramice diline ait bu kelimelerin, ait oldukları dil kadar anlamları da gizemli.

Çağlar boyunca mknatus gibi insanları kendine çeken, çekiciliği kadar korku veren, verdiği korku ve sağlayacağı güç nedeniyle cezalandırılan bir arzu; *yaratmak...*

Dinlere göre sadece ‘*Yaradan*’a mahsus, mitlere göreyse sihirbazlara, büyücülere...

Aslında hepimizin her ân gerçekleştirdiği bir durum; *bizler konuşurken yaratıyoruz.*

‘*Abra Cadabra*’ sihirbaz gösterilerinden ya da çocukluk oyunlarından kalmıştır aklımızda. Anlamı kadar etkisini de yitirmiş ve şimdilerde duyanı gülümsetir olmuştur. Oysa çağlar boyunca bugünün masum, o günün kudretli sözleriyle ve gizemli bilgileriyle ‘*tanrıçılık*’ oynayan kaç kişi katledilmiştir ibret olsun diye.

Bir aydır bu sözler bana, beni bile şaşırtan sayıda farklı kaynaklardan geldi. Zamanlamanın sebebini bilemiyorum, belki de ihtiyacım vardı ya da yüzleşmem gerekiyordu.

Oldum olası mistik konulara meraklıyım ancak, insan kültürlerinin mirasını fark etmese bile taşıyor, içimde bir yön hep sınırları sorgulamıştır. Nereye kadar uzanır gücü ve iradesi insanın?

Enerji ile çalışınca farklı bir kanaldan, fark etmeden aynı noktaya doğru yöneldiğimi görmek şaşırtıyor beni. Hepsinin kaynağında bir arzu ve istek yatıyor. Arzu ve istek aslında yaratma ihtiyacının yüzeydeki yansıması.

Bize göre mevcut bir durumun daha iyi için değişmesini istemek son derece normaldir, daha iyi bir iş, daha iyi bir gelir, daha iyi bir araba, giysiler, arkadaşlar, eş, görüntü, daha iyi bir 'ben' isteriz... Bu istekler çevremizde onaylanır, hatta bulunduğumuz çağ ve kültür istekleri yönlendirir. İstekleri konusunda ısrarlı ve gözü kara olanlara hırslı deriz, hırsın fazlası iyi değildir ama, çabuk vazgeçmek de iyi değildir, dengeyi bulmanız beklenir. İstekler derinlere ulaştıkça arzular olarak adlandırılır, arzu duymak güzeldir, tutku verir yaşama, arzular olmadan sıradandır her şey.

İnsan kendine bir yaşam yaratır, öyle ya doğduğumuzda her şey boş bir sayfanın potansiyeli kadar belirsizdir, ne yazıp çizmek isterseniz o olur. Yaşam yavaşça yaratılır ve şekillendirilirken kimse size 'tanrıçılık' oynadığınızı söylemez, başarılarınız için tebrik alır, başarısızlıklarınızda eleştirilirsiniz. Bilerek yaratır, şekillendiririz yaşamı -bize göre bilerek!- zaten bilinmeyen bilinmiyordur... Çok yaratıcı olanlara gıpta ile bakılır, onlar düşünceler, sanat eserleri, güzellik yaratırlar ve onurlandırılırlar. Kadın ve erkek yeni bir birey yaratır, bu yaratılışın son kademesidir, tanrı gibi kendi suretinde yaratırsın.

Ancak, olumsuzluklar da yaratır insan, fark etmeden güçsüzlük yaratır, inançsızlık yaratır, hastalıklar yaratır. Kayıplar davet eder yaşamına, işini, evini, yakınlarını kaybeder, yaşama, güzelliğe, değişime inancını, en kötüsü kendine inancını, hatta onurunu, 'ben'liğini kaybeder.

Yaratmak bu kadar yaşamın içinde, yaratmak bu kadar sıradanken aslında neden tek bir sözcük ve ardındaki potansiyel güç bu kadar korku verir?

İyilik ve kötülüğün evrensel savaşı için bir arena, yaratılış platformu; tanrısal yaratılışta kötülük olamaz, o zaman kötülüğün yeri insanın 'tanrıçılık' oynamasındadır. Bu yargı çağlar boyunca insanı kendi potansiyeline yabancılaştırdı, "O ve ben" diye düşündürttü, bütünlüğü yani tanrının bir parçası olduğunu unutturdu, tanrı yine dışarıda bir yerlerde arandı, dua eden, isteyen, kendi içine değil dışına yakardı...

Abra Cadabra... Söylediğim anda yarat...

Sanki bir emir gibi, dışarıdaki bir güçten istenen bir arzu. Bunca yarattığına rağmen insan hep yaratanın kendisi olmadığını düşündü, bunlar bahşedilmişti, belki de şanslı ya da şanssızdı... Yüce güç yaratabilir insan ancak isteyebilirdi, kismetinde ve kaderinde varsa olur, yoksa boyun eğilir ya da isyan edilirdi.

Oysa "Kader kişiliğimizdir."

Kaderini yaşayan insan, kişiliği her ne getirirse onu kabullenir. Öfkeli ve hırçınsanız kader size öfke ve hırçınlık getirir. Sevgi dolu ve affediciyseniz kader sizin için sevgi getirecektir.

Yaşananları nasıl yorumladığınız ancak sizin algılarınız kadardır. Aynı olaya bakan iki kişi farklı hislere kapılacaktır, her ikisinin kaderi o hislerle birlikte ayrılır. Her birinin seçeceği yol vereceği tepki ile belirlenmiştir.

Kaderi değiştirmek ancak kişiliği değiştirmekle olur.

Bütün dinlerin çabası da özünde bu değil midir? Daha iyi bir insan ol! ‘İyi’ göreceli... Ama yine de hepimiz onun ne olduğunu hissedebiliyoruz, iyilik için merkezde siz ve çevrenizde diğerleri var. Diğerleri için karar verirken merkeze sizin yerinize onları koyun yeter, size yapılmasını istemeyeceğiniz kimse için iyi değildir.

Kaderi anladığında, iyiliği bulduğunda, yaratmak artık güzelleşiyor. Korku yerini sevgiye bırakıyor. Sevgiyle yaratmak güzeldir. “Allah güzeldir güzeli sever”. Bu sözü yıllar önce duyduğumda çok sevmiştim, anlamı hep daha derinleşti...

Şimdi korku yerine cesaret veriyor: “*Abra Cadabra! Söylediğim ân’da yarat!*”

Yaratmak için bir istek gereklidir, bir arzu; “*Tanrı bilinmeyi istedi...*” Ve onu bilecek ‘insan’ı yarattı. Yaratmak için sadece “*Ol!*” dedi ve her şey bir ân’da ‘*oldu*’.

Arzu biçimlendirilir, ona düşüncede bir yaşam verilir, ne zaman istek zihinde netleşir ve dudaklardan niyet olarak dökülürse yaratılış başlamıştır. Enerji yaratılan imgeye benzerini arar, bulduğunda ise tek yaptığı onu imgenin yaratıcı sahibine getirmektir.

Siz yaratmaktan korkmayın, istemekten, arzulamaktan ve niyet etmekten korkmayın. Niyetleriniz için yoldaşlara ihtiyacınız varsa size cesaret verecek onları davet edin, bu ister bir dua, bir ritüel, ister inanç olsun. Ne kadar kuvvetli inanırsanız imgeniz o kadar güçlenir. Güçlü bir imgenin çekim gücü de fazladır ve sadece sahibiyile buluşacağı ân'ı bekler.

Vesvesedir insan zihnini bulandıran. Zihni ne kadar endişelerden arıtır, inancınıza kuvvetle sarılır ve sonuca odaklanırsanız o kadar huzurla beklersiniz o buluşmayı. Yolda vazgeçmek, ya da fikir değiştirmek size kalmış.

“Düşündüğüne dikkat et, gerçekleşebilir“.

Siz nelere sahip olmak istediğinizi değil, kim olmak istediğinizi düşünün, kader sizi amacınızla buluştursun, yol değişse bile hepimiz için varılacak yer aynı değil mi? İyilik ve güzellik.

Daha keşfedilememiş uzayı, bildiğimiz evreni ve evrenin yasalarını düşündüğümde, sadece buna uyumla yaratabiliriz ve yok edebiliriz diyorum, o zaman korku kalmıyor.

Yaratılıştaki güzelliği gören sadece güzellik yaratır. Siz istemeye korkmayın yeter, evrenden ne dilerseniz dileyin size verecektir...

27-04-2011

Ruhun tanığı olarak insan...

Akaşik Kayıtlar’la ilgilenenler bilirler varlığın tarihi insanın tarihinden farklıdır, din kitaplarında anlatılan Âdem ve Havva hikâyelerinden ya da bilimin anlattığı evrimleşme hikâyesinden çok daha eskilere gitmemiz gerekir...

Kozmik Hafıza kitabında yer alan Rudolf Steiner’ın makaleleri der ki: “*Bilinen tarih sayesinde insan, önceki çağlarda insanlığın yaşadıklarının ancak küçük bir bölümünü öğrenebilir. Tarihin tanıklığı sadece bir kaç bin yıllık bir döneme ışık tutar. Antik çağ bilimi, paleontoloji, jeolojinin bize öğretebilecekleri sınırlıdır. Bu sınırlılığa, güvenilir olmayan, dışsal tanıklığımızı oluşturan bir yığın şeyler de eklenmektedir. Dış duyular dünyasına ait olan her şey zamana yenik düşer. Zaman, zaman içinde oluşmuş olanları dağıtır. Dışsal tarih, zaman içinde korunmuş olanlara bağımlıdır. Zaman içinde meydana gelen her şey, kökenini sonsuzlukta bulur. Sonsuzluk, duyumsal algılara açık değildir. Yine de, sonsuzluğu algılayabilmenin yolları insan açıktır.*”

...

Aslında tarihe yapabildiğimiz tanıklık için bugüne bakmamız yeterli. Aynı olayı dinlediğimiz değişik kaynakların hikâyeye kattığı yorumlar ve alıntılarının farklılıklarını düşününce binlerce yıl geçmişten gelen bilgilerin sınırlarını ve yorumlanmışlıklarını göz ardı etmek çocuksu bir saflık gibi geliyor.

İnsana ya da elle tuttuğuna, körü körüne inanca ihtiyaç.

Akaşık Kayıtlar içine girdiğinizde sizi sarmalayan bambaşka bir dünya. Bu sadece insanlığın değil varlığın, var oluşun, evrenin, âlemlerin tarihi. Ve sadece bunu bize aktarabilenlerin dili döndüğüne tanımlanmaya çalışılmış bir tasavvur. -*Bu da bir başka tanıklık ne de olsa...*

Kayıtlarda cinsiyetler ayrılmadan önceki son dönem olarak adlandırılan dönemde insan tanımlanmaya çalışılır. Yine, Steiner'ın sözleriyle: *“O zamanlar beden yumuşak ve bükülebilir bir kütlelen oluşuyordu. İrade sonraya kıyasla bu kütle üzerinde çok daha büyük bir güce sahipti. İnsan ebeveyn varlığından ayrıldığında, gerçek anlamda eklemli fakat eksik bir organizma ortaya çıktı. Organların ilerideki gelişimleri ebeveyn varlığın dışında meydana geldi. Tüm bu süre, bir yumurta formundan gün yüzüne çıkma gibi tanımlanabilir ancak sert bir yumurta kabuğu düşünülmemelidir.”*

...

Steiner'ın aktardığı kayıtlarda o zamanın ortamı da detaylı tanımlanır. Bugünkü hava, su ve topraktan bahsedemeyeceğimiz bambaşka şartlar ve bu şartlara uygun gelişen bir varlık. Bizler bugün aura dediğimiz enerji alanlarımızla bu varlığın ilk formunun izlerini hâlâ taşıyoruz...

Fiziksel gelişimin yanı sıra bu varlığın ruhsal da bir gelişim süreci vardı. İnsan ilk dönemlerde maneviyat olmaksızın sadece fiziksel bedeni geliştirmeye çabaladı.

Zihinsel faaliyetler devreye girdi, bu varlıkların bazıları daha üst seviyelere çıkabilmek için diğerlerini geride bırakmak zorunda kaldılar ve geride kalanlar diğer yaşam formlarını oluşturdular, zihinden yoksun kalanlar hayvan seviyesine indiler. İnsan gelişirken yeryüzünün yaşam şartları da gelişiyor ve değişiyordu. Ve her gelişim aşamasında, bazıları alt seviyede kalarak geriliyordu.

Steiner diyor ki: *“İnsanın ölümsüz kısmı maneviyatıdır. Maneviyatın ne zaman bedene girdiği gösterilmiştir. Bundan önce, maneviyat başka bölgelere aitti. Maneviyat kendini, beden ile sadece, bu sonuncusu belirli bir gelişme düzeyine ulaştığında birleştirebilirdi. İnsan ancak bu birleşmenin nasıl meydana geldiğini tam olarak anladığındadır ki, doğum ile ölümün anlamını sezebilir ve ebedi ruh’un doğasını kavrayabilir.”*

...

Akaşik Kayıtlar aslında bu yolculukta ‘tanık’ olduğumuzu hatırlatıyor bize... Bizler, ruhlarımızın yolculuğuna birincil ağızdan tanıklık yapabilecek tek kişiyiz. Yaşadıklarımız bir gelişim platformu, ne zaman bunları kişisel almaya başlıyoruz ve tek gerçeklik hâline getiriyoruz, ruhun manevi yolculuğunu göz ardı ediyoruz. Bu yaşam ruhun deneyimlemesi gerekenler için bir ortam ve bizler de bedenlerimizle bu deneyim için gereken tüm imkânları sunan ev sahipleriyiz. Bu imkânların ruhun deneyimi için kullanılan araçlar olduğunu unutup, kişisel kazanç ve kayıplarımız olarak görmeye başladığımızda tanık hâlimden çıkıp fail oluyoruz, bu sanki bir tiyatrodaki seyirciyken aniden sahneye çıkıp oyuncu olmaya çalışmak gibi.

Bırakın yaşam size yolculuğu göstere, siz sadece izlemeye çalışın. Tanık olduğunuzda ve farkındalığınız arttığında yaşamı anlamaya bir adım daha yaklaştığınızı göreceksiniz.

Döngü her tekrarladığında, siz her seferinde yeni bir seviyeden bu yolculuğa devam edersiniz. Bu seviyenin her zaman bir insan bedeni olacağı garantisiz yok, insan bedeni bize yolculuğun bu bölümünde verilmiş bir araç, daha derin bir deneyim sağlayabilmemiz için. Bu kadar kıymetli. İnsanın deneyimleyebileceği duyguları ve maneviyatı diğer hiç bir canlı formu deneyimlemiyor. Varlığın yolculuğunda kullanabileceği eşsiz bir araç.

Ve her beden kendi '*hediyeleri*' ile geliyor. İngilizcede bir tanım var '*gifted*', bu kişinin yetenekleri. Doğduğumuz ân'da bize verilen hediyeleri görebilmek gerek. Gözlerimiz arzu ve isteklerle büyülendiğinde bu hediyeleri görmek bir o kadar zorlaşıyor, hep imrenme ile geçiyor zaman, "*Keşke ben buna sahip olsaydım, keşke değişebilseydim*".

Günümüz yaşam tarzı bu isteği o kadar kuvvetlendiriyor ki artık insan kendine tahammülsüz olma noktasında. Beni baştan yarat! Çünkü, ben kendime dayanamıyorum. Çünkü, ben kendimi sevemiyorum. Sevginin olmadığı yerde hiç bir iyilik ve güzellik durmaz. Bizler, bugün kolayca kaybediyor, kolayca hastalanıyor, kolayca yıkılıyoruz.

Hepimiz bu dünyaya hediyelerle geliyoruz. En önemlisi, insan olarak ruhun tanığı olma şansına sahibiz. Yaşanan her duygu ve deneyim sadece bize bir anlam ifade etmeye çalışıyor.

Ve ruh bu bedeni terk ederken detayları hatırlayarak gitmeyecek, belki kelimelerle anlatamayacağımız bir anlamı yeni bir seviyeye gidebilme hazırlığında kullanacak. Ruhun tanığı olarak insan, önce verilen tüm bu hediyelere teşekkür etmeyi öğrenmeli. Her neye sahipseniz bu sizin yolculukta yardımcınız, ister kullanın ister kullanmayın.

Yaşam, hediyelerini bu kadarı ile sınırlı tutmuyor, her ân verebilecek kadar zengin ve cömert, sadece almayı istemek ve sunulana görmek gerekli. Almak bizim için, “*benim istediğim şekilde, benim istediğim zamanda, benim istediğim şey*” kuralı ile sınırlandırıldığında, hediyeyi ıskalamak kaçınılmaz. Bilgisayar oyunlarında ne kadar kolaydır hâlbuki, önünüze çıkan her hediye alırsınız, bilirsiniz ki, ileride bu mutlaka bir işinize yarayacaktır, zihin çok sorgulamaz bile, emindir.

Akaşık Kayıtlar’daki atalarımız çok uzun bir yolculuk yaptılar. Bizler çok uzun bir yolculuk yaptık. Yolculuk devam ediyor...

İnsan olarak bu yaşamı deneyimleyebilme mertebesine geldiğimiz ve bu deneyimde bize sunulan her hediye için hepimiz teşekkürlerimizi sunmayı bilmeliyiz...

Yaşam en güzel hediyedir...

25-05-2011

Gülen Buddha yolda Kalpataru Ağacı'na rastlarsa...

İki öykü okudum... Güldüm, düşündüm... Bunları paylaşmak gerek dedim...

İlki eski bir Hint öyküsü:

“Hindu cennetinde ‘Kalpataru’ adında bir ağaç var. Dilek ağacı anlamına geliyor...

Tesadüfen bir yolcu oraya geldi ve öyle yorgundu ki ağacın altına oturuverdi... Çok da açtı, o yüzden “Burada birisi olsaydı ondan yemek isterdim” diye düşündü. “Ama hiç kimse yok!” Aklında yemek fikri beliriverdiği ân'da aniden ortada yiyecekler beliriverdi ve öyle açtı ki hiç düşünmedi. Hepsini yedi...

Sonra uykusu geldi ve “Şurada yatak olsaydı...” diye düşündü. Ve yatak beliriverdi. Ama yatakta yatarken “Neler oluyor?” diye düşünmeye başladı.

“Burada kimseleri göremiyorum. Yemek geldi, yatak geldi -belki bunlar hayaletlerin marifetidir!” Birden ortaya hayaletler çıktı. Bunun üzerine korktu ve “Şimdi beni öldürecekler!” diye düşündü. Ve öldürdüler!

Yaşamın temel kuralı diyor ki “Her düşündüğün bir şekilde gerçekleşir”...

İkinci öykü ise Çin'den:

“Tang Hanedanı zamanında Mutlu Çinli veya Güleç Buddha olarak adlandırılan şişman bir adam vardı.

Bu Hotei'in, kendisine Zen Ustası sıfatı vermek veya etrafında mürit toplamak gibi bir derdi yoktu. Onun yerine, sırtında içi tatlı, meyve ve şekerleme dolu bir torba ile sokaklarda yürüyordu.

Bunları etrafını sarıp oyunlar oynayan çocuklara dağıtıyordu.

Ne zaman kendisini Zen'e adanmış birini görse elini uzatıp “Bana bir lira ver” diyordu. Ve eğer birisi ona başkalarına ders vermek üzere tapınağa geri dönmesini söyleyecek olursa yine şöyle diyordu “Bana bir lira versene”.

Bir defasında, oyun işine dalmışken bir başka Zen Ustası ordan geçiyordu ve sordu: “Zen'in anlamı nedir?”

Hotei cevap olarak hemen torbasını yere koyup sustu.

“Peki” dedi diğeri “Zen nasıl hayata geçirilir?”

Mutlu Çinli hemen torbasını omuzuna atıp yoluna devam etti.”...

...

Sadece yaşa, paylaş ve gül...

Yaşamı da hayata geçirmek gerek.

Yaşam feragat ederek yaşanmıyor, tüm duyularla deneyimlemek gerek... Yaşamı tatmak, işitmek, görmek, koklamak ve yaşama dokunmak gerek.

Her ne ise seni kapalı tutan çık içinden; evden çık, işyerinden çık, küskünlüğünden, öfkenden çık, zihnindeki tüm engellerin içinden çık... yaşamın içine adım at. Kalk ve hemen şimdi yap; yarın için bugün dün'dür ve bil ki unuttur sessizce.

Yaşamı deneyimlemek için tam merkezde, içinde olmak gerek. Bak bakalım merkezinde kim ya da ne var. Merkez sende değil dışındaysa o deneyim de sana ait değil artık. Geri dön merkezine ve ayaklarını yere sağlam bas. Kim olduğunu hatırla. Bu yaşam sana ait.

Unutma, her ne ise bizi yaşamdan korkutan her ân peşimizde olacak. Korkuyu ve endişelenmeyi bırak.

Ve yaşamı paylaşmak gerek... Alınacak ve verilecek tek şey ise sevgi, mutluluk ve kahkaha olmalı.

01-06-2011

Astra inclinant, non necessitant!

Yaşadığımız bu günlerden değişim dönemi olarak bahsediliyor, daha yüksek bir bilince ulaşma, farklı enerjilerle bağlantı kurma, seviye atlama ve daha bir sürü tanım... Bir çok insan bunları ciddiye almıyor, saçma ya da komik buluyor, bir çoğu ise kendine yeni bir yol çiziyor bu tanımların ışığında; bazıları merakla incelerken, bazıları da açık bir şekilde alaya almayı tercih ediyor ya da iki lafın arasında fırsat buldukça eleştiriyor...

Yine de, etrafınızda çoğu kişinin konuşma terminolojisinde dikkat çeken bir değişiklik olduğunu fark etmemeniz imkânsız... Daha bu sabah açık pencereden kulağıma çalınan bir diyalogda, yan binalardaki iki komşumun dün geceki dolunay ve ay tutulması için yapılması gereken ritüellerden ve enerjilerden bahsettiklerini ve istek listelerini sıraladıklarını işittim, biri anlatırken diğeri “*neden bana haber vermedin*” diye hayıflanıyordu. Yok, vermemiş ama onun yerine de dileklerde bulunmuş! Sohbet “*inşallah*” temennileriyle sona erdi...

Tuhaf mı? Bana göre değil... Yürümeyi ve konuşmayı yavaş yavaş öğrenen bir bebek gibi hepimiz öğreniyoruz...

Rehberler arıyoruz, o kadar ihtiyacımız var ki. Gözlerimizi dünyaya çevirdiğimizde gidilen yere ait endişe dolu gözlemler bizi bir çözüm aramaya yönlendiriyor.

Ancak, her değişim döneminde olduğu gibi çözüm alternatifleri neredeyse başımıza sağanak gibi boşaltıldığında ya birilerinin yaptığı gibi şemsiye kullanmaya başlıyor bazılarımız ya da bu yağmurun bereketinden nasıl faydalanırım diye kendine yeni dünyalar yaratmaya...

“Bilgi, hayata geçirilmediğinde boş ve gereksizdir.”

Birkaç gündür bu sözler dolanıyor zihnimde... Yıllar önce bir arkadaşımın üniversitede eğitimlik yapan babasıyla tanışmıştım, sonra arkadaşımın sohbet ederken benim için *“bilgiyi seviyor ama, çok bilgi mutluluk değil mutsuzluk getirir”* dediğini öğrendim. Biraz alındığımı itiraf etmeliyim bu sözlerle, yıllar geçmesi ve bilgi yüzünden acı çektiğimi görmem gerekti anlamını algılamam için.

Bilginiz bir kelime de olsa hayata geçirmeniz gerekli, bugün ‘google’ olabilirsiniz ama yaşamayan bilgi size mutluluk değil, bir süre sonra, ağırlık vermeye başlayacaktır. Bunu yaşatamayan ister kendi etkiniz ister çevrenizin etkisi olsun, sonuç değişmez.

Dönem değişirken size gelen bilgileri de kullanmanız gerekiyor. Ancak, bu kadar yoğun bir sağanaktan hasar almadan faydalanmayı bilerek. Kaynakları ve bilginin size uygunluğunu kendi süzgecinizden geçirerek. Bazıları elenecektir, size kalanlarsa işinize yarayacak özü oluşturacak.

Yine tanımadığım komşularımın sohbetine dönersem, dolunay ve ay tutulmasında sıralanan dileklerin hiç bir zararı yok, ancak onlar gerçekleştiğini görmek istiyorlar.

Bunun için, dilemeyi öğrenmek gerek...

Zihnin ve duyguların gücünü keşfetmek gerek...

Neden bazı dileklerin gerçekleşip bazılarının gerçekleşmediğini ayırt etmek gerek...

Kendi yaşamımızın sorumluluğunu almak için, kendi dileklerimizi kendimizin dilemesi gerek...

Yaşamı dileklerle, istekler ve arzularla geliştirmek, güzelleştirmek hemen beraberinde diğer bir soruyu getiriyor insanın zihnine.

“Peki, ya kader?”

Kader kesin ve değiştirilemezse bunca niyetlenmenin, ümitlenmenin faydası ne? Hatta zararı var; hayal dünyasında yaşayan insanlar; sonucu da kaçınılmaz bir hüznün ve hüsrana...

Bugün, tüm bu değişimlerin içinde, niyetlere ve bunların potansiyellerine bilim dünyası da gözlerini çevirmiş durumda. Tabii ki, tüm bilim dünyası diyemeyiz ama yeterli bir bölümü araştırmaları ile bu tezleri objektif olarak gözlemlemeye çalışıyor. Kuantum bilgileri belki de bu çalışmaların en bilineni.

Niyetin ve dileklerin gücü, zihnin ve duyguların bu işlemdeki etkileri, tuhaf ama bir o kadar da büyüleyici deneylerle inceleniyor... Su ve taş gibi maddelerin nasıl enerji taşıdığı, bitkilerin sahiplerini nasıl tanıdığı ve tepki verdiği, boş kapalı kutulara yüklenen mesajların nasıl binlerce kilometre öteye bozulmadan taşınabildiği...

Hangi hava şartlarında yapılan dileklerin daha etkili sonuç verdiği ve daha yüzlercesi... Eskiden, büyücülere, medyumlara ait gibi gözüken bu fenomenlerin arkasındaki fiziksel etkiler ve daha da önemlisi, hep ‘tanrının suretinde’ yaratıldığı söylenen insanın gerçekleştirebilme gücü gözler önüne seriliyor...

Bilinen tarih boyunca, kader, insan için en çıkmaz sokak, en yol vermez geçit ve aşılabilir duvar olmuş. Kaderin karşısındaki çaresizlik kabullenmeyi getirmiş ya da isyanı.

Kader değiştirilebilir mi? Yaşam daha iyiye yönlendirilebilir mi?

Bu sorunun yanıtını siz zaten içinizde biliyorsunuz. Ama oraya bakmaya korkuyorsunuz. Bakmak ve bilmek sorumluluk getirir. O zaman kendimizden başka yargılayacak kimse kalmıyor. Hepsi bizim elimizin altında ve yapabilme inancımız ve istikrarımızda.

Evet, doğanın değiştirilemez kanunları var ve hepimiz bunlarla uyum içinde yaşamak zorundayız. Güneşin doğuşu ve batışını ne yaparsanız yapın etkileyemezsiniz. Geceyi aydınlatmak için lambalar, günü karaltmak için perdeler kullansanız da dışarıdaki gerçeklik aynıdır.

Doğanın kuralları açısından insanın kaderi de önceden belirlenmiştir ve bu belirlenmiş kader değiştirilemez. Ancak, yine de insanın iradesiyle, kaderinin yörüngesinde onu bekleyen olaylar için, yapabileceği değişiklikler vardır. Bu değişiklikler o kadar etkili olur ki kaderin içinde başınıza gelecek her türlü kaza ve talihsizlikten sizi korur. Bu tıpkı güneşin yakıcı etkisini bilip buna karşı önlem almaya benziyor, hangi saatte dışarı çıkacağınız ya da çıktığınızda kendinizi nasıl koruyacağınız aslında size kalmıştır.

Peki, madem bu anlamda kader değiştirilebiliyor, neyi değiştireceğimizi nereden bileceğiz?

Ben, yaşamım boyunca önlem almaya meyilli bir kişilikte oldum; işlek bir zekayla ihtimalleri hesaplar olumsuzlukları göz önüne alarak bir hareket planı oluştururdum, çoğumuz böyleyiz. Ancak, sürekli önlem almak aslında yaşamı ertelemekten başka bir Şey değil. Bugün pişmanlık duyacaksam tek bir Şeyden duyarım o da ertelediklerimden. Korkular o kadar fazlalaşıyor ki, bir yerden sonra adım atamaz hâle gelebiliyorsunuz. Tabii ki cesurlar da var, aslında sonuç onlar için de aynı, trajikomik bir Şekilde önlem alsanız da cesaretle hareket etseniz de kaderinizde bir talihsizlik yazılıysa bu kaçınılmaz bir Şekilde sizi buluyor.

Aradaki fark çok basit. Yaşam, erteleme ya da körlemesine cesaret değil, ilerleme ve geliştirme istiyor.

Değişiklik ise tek bir yerde, kişinin karakterinde yapılmalı...

Karakterde yapılan tüm değişiklikler kişiye doğaya ve çevresine uyumlamayı hedefler, ilerlemesini ve gelişmesini sağlar. İnsanın özü iyilik ve sevgidir, tüm değişiklikler bu özü ortaya çıkarmaya yarar. Bu nedenle, farklı söylemlerde olsa da tüm dinler, tüm öğretiler insanlığı iyiliğe yönlendirmeye çalışmıştır. Biz bugün artık enerjinin nasıl yönlendirildiğini biliyoruz ve o gün dinlerin kendi kelimeleriyle anlattıklarını belki daha kolay hayata geçirecek bilgilere ulaşabiliyoruz.

Tek ihtiyacımız inanç...

Kader iyileştirildiğinde yaşama duyulan güven duygusu döngünün spiralini değiştiriyor, bu yeni katmanda artık inanç devrede...

Komşunuzun söylediklerine gülebilir, ya da önyargıları bir kenara koyup bir ân'lığına durabilirsiniz... Yaşam ne zaman sabit oldu ki? Nasıl dünkü bilgilerinizden bu kadar emin olabiliyorsunuz? Şimdi durduğunuz nokta sonsuz enerjiye sahip bir okyanusun kıyısı. Kıydasınız ve okyanusun neler vaat ettiğini görmüyorsunuz, kıyıda kalın isterseniz ya da küçük bir adım atın, hâlâ kıydasınız aslında, geçiş size kolaylaştırıldı. Bu sizin rüyanız nereye kadar açılacağına, ne kadar yüzeceğinize siz karar verin. O zaman korkmadan bu değişimi kucaklayabileceğinizi göreceksiniz. Rüyada balık olduğunuzda su artık arkadaşınız, unutmayın kimse size aksini söylemedi, siz sadece öyle olduğunu düşündünüz.

Yaşamı ve kaderi şekillendirmek ağırlıkla şimdiki yaşamınıza bağlı...

Davranış ve düşüncelerimizi takip eder, eylemlerimizi iyilik ve sevgi üzerine odaklamayı hedeflersek bizleri bekleyen talihsizlikler için kendimize bir koruma kalkanı yaratmaya başlarız. Bariz bir tehlikeye karşı önlem almayın demiyorum, zaten hisleriniz nerede önlem almanız gerektiğini daha kesin olarak söylemeye başlayacak size. Ve şükrederek söylediğimiz bir cümle hep yanımızda olmaya başlayacak “Allah korudu!”.

Evrenin yaratılış düzeninde iyiliğin enerjisi yüksek frekanstadır ve bunun karşıtı olan düşük frekanslı enerjiler kendi frekansını yükseltenlere ulaşıp zarar veremezler. Koruma kalkanı bu kadar basit bir metodla işler. Bu duruma ulaştığınızda artık başınıza gelebileceklerden endişelenmeden ve hayatı erteledikten yaşayabilirsiniz. Sizler kaderin, bu anlamda, ötesinde durursunuz.

Bilenleriniz vardır, aydınlanmış kişilerin astroloji veya başka bir yöntemle yaşamlarını analiz etmek zorlaşır çünkü onlar erdemleri ile bu haritaların dışında seyahat edebilirler.

Astra inclinant, non necessitant... Yani, yıldızlar eğilimleri gösterirler ancak karar vermezler.

Yaşam tüm potansiyelleri ile önünüzde. Ertelemeyin. Ancak, tüm sorumluluğun da sizde olduğunu unutmayın. Hiç kimse yaşam platformuna gerekli donanımları olmadan gönderilmez; bunları keşfetmek, bunlara inanmak sadece size kalmış. Kendi gücünüz ve potansiyelinizi keşfetmenizi ve kabullenmenizi bekleyen bu evren ve evrendeki sınırsız yardımcınız yanınızda.

Yarın, bugünün bilgileri de yenilenecek ve döngü olması gerektiği gibi sürececek. Siz bugün ufak bir dilek ve inançla başlayın yeter...

İlk dilek için 'kendine güven ve sevgi' istemek güzel bir başlangıç... Sevgi ile kalın.

16-06-2011

Rejuvenation

Gençleşme, yenilenme, kendi kendini yeniden keşfetme...

Bu hikâye, gizli potansiyelin bir ifadeye dönüşmesinin öyküsü...

Cam heykeller.

Başlangıçta her ne kadar kaba ve kapalı gözükse de, sabırla işlendiğinde tüm güzelliklerini sergileyen cam, bize kendimizi keşfetmeyi anlatıyor.

...

Kendine güven ve içinde bir cevher saklandığına duyulan inanç, aslında özgürleşmenin ve yenilenmenin yolu. Galiba, bunu keşfetmeyi sağlayan en kolay yol da hiç yapmadığınız bir şeyleri denemek.

Öğrenirken tüm önyargılar yok oluyor. Çocuksu saflığına ve keşfetme heyecanına geri dönüyor insan. Kendini sevgi ve kahkahalarla besliyor. Uzatılan yardım ellerini kabul ediyor, kendi kendine denemenin, hata yapıp yeniden başlamanın güzelliğini keşfediyor.

Tüm yargılardan uzakta, burası yepyeni bir dünya.

...

Camı işlerken iki kural var sadece, bunlara kısaca Apollon ve Dionysos'un ilkeleri denmiş. İki mitolojik tanrı.

Gre mitolojisine göre Tanrılar Tanrısı Zeus'un oğlu olan Apollon, Güneş Tanrısı olarak bilinir. Olimpos Dağı'nda, tanrıların şölen ve şenliklerinde, lir alarak onları eğlendirdiği efsanelerle dile getirilmiştir. Eski Yunanlılar, Delfi'de Apollon tapınağındaki rahibelere danışarak geleceği ğreneceklerine inanırlardı. Apollon, aynı zamanda insanlara şifa, dertlerine deva veren bir tanrıydı.

Dionysos ise şarap Tanrısı'dır, sonra bitkilerin ve son olarak ölüm ve hayatın yenilenmesinin tanrısı olarak bilinir. Aynı zamanda, ağaç tanrısıdır, yetiştirilen ağaçların koruyucusu ve doğurtan'dır. Apollon'un defnesi gibi Dionysos'un da sarmaşığı vardır.

Cam heykelciliğinde bu iki tanrının adıyla tanımlanmış ilkeler, iyileştirme ve esnekliği anlatıyor. Malzemenin doğasına ve sunduklarına duyulan sayđı ile arzulanan ifade için gereken düzeltmeler. İyileştirme ve yeniden doğuş...

Apollon'un yardımı hem şifa verici hem de gelecek kehanetiyle ynlendiriciydi. Dionysos ise her seferinde yeniden başlanacağını anlatıyordu...

Camı işlerken Apollon'un kehanetini kullanıyorsunuz, size ne sunmak istiyor bunu düşünüyorsunuz. Zihninizde bir imge varken oluşabilecek herhangi bir çatlak tamamen yn değiştirmenize neden olabiliyor, o zaman Dionysos'un doğurtan kudretiyle bunun yeni bir yn ve yeniden doğuş olduğunu biliyorsunuz, sabırla çalışmayı öğreniyorsunuz.

İnsan kendi kişiliği üzerinde, arzuları ve hedefleri üzerinde çalışırken de aynı saygı ve sabır, odaklanma, inanç ve sevgiyi gösterebilirse ortaya çıkacak sonuçlar eşit derecede büyüleyici olacaktır. O zaman yaşama ve kendine güven olanca kudretiyle kendini gösterecek....

Ben kendi yaptığım çalışmaya *rejuvenation* dedim, benim için gençleşme ve yenilenme, kendini yeniden keşfetme... Kendini unutmanın ve yeniden bulmanın keyfi...

İçimizdeki tüm gizli potansiyeller keşfedilmeyi ve yaşamsal ifadelere dönüşmeyi bekliyor. Hep dışarıya değil içeriye de bakmanızı ve ne kadar güzel olduğunuzu görmenizi istiyor.

Sonuca ve yaşama güvenin, siz harekete geçin yeter...

28-06-2011

Deniz bitene kadar yüzebilirsiniz...

Hem de istediğiniz kadar ... ama bu, yaz tatili ile ilgili bir yazı değil.

Hep aklımızda olan ama unutulmuş, umut beslediğimiz yine de endişe ve korku yüklediğimiz bir zaman ile ilgili... Aslında yaşam ile ilgili.

Gelecek.

Tüm çabalar gelecek için, bugün hep yarın daha iyi olsun diye çalışıyoruz.

Oysa, tasarlanmayan bir gelecek ne getirir biliyor muyuz?

Çok klişe bir haber başlığı vardır: “*Ne hâle geldiler?*”... Genellikle tanınmış kişilerin dramlarını anlatan, bol fotoğrafla süslü, çöküşü yansıtan ve sanki ibret olsun diye -*ama gizli bir zevk alma duygusuyla*- yazılmış yazılar. Hani, ‘biz’lerden iyidiler ya bakın şimdi nasıl düştüler...

O yazıyı yazan kendi geleceği için ne yapıyordur sormak gerek...

Gözlerimiz sürekli dışarıya çevrilmiş, başkalarının hayatlarını gözlüyor. Gördüklerimizi eleştiriyor ya da beğeniyoruz.

Peki, madem bu kadar meraklıyız, bu kişilerin gelecek başarılarını ya da dramlarını gördüğümüz gibi kendi yaşamımızı gözlemleyebiliyor muyuz?

Biz bu kadar kaderci miyiz? Ya da bu kadar cesur muyuz?.. Çok çabalıyoruz ama gerçekte bir rehavet içinde kendimizi boşluğa bırakıyoruz.

Boşluk, bize '*bize ait olmayan*' yüzlerce arzu, istek ve hayalle *-doluymuş gibi-* gösterilince buna şaşmamak gerek. Çabalar bunlara ulaşmak için. Boşluk güvenli hatta olunması gereken bir yer oluveriyor.

Yaşama güvenmekle gelecek tasarlamayı birbirine karıştırıyoruz. Yarın için, içi dolu arzular değil de, bize empoze edilen hayallerden seçtiğimiz, kısa sürede unutulacak istekler yaratıyoruz... Tüketim çılgınlığı diyorlar, evet gerçekten de ne yemek istediğini bilmeyen yediğiyle asla doymaz, hatta o yemeğin mutsuzluğunu gidermek için tabağı bir kenara atar ve başka yemek peşinde koşar... Sahip olduğumuz ân'da sahip olduğumuzdan kurtulmaya çalışıyoruz.

Ve uzaktaki diğer hayal ne kadar cazip buradan bakınca, kime ait bir bilebilsek...

Yaşama ve kendine güven, güçlü arzular ve inanç ister. İstikrar ister. Planlama ister. Bedeni ve zihni anlamayı, kuvvetlendirmeyi ister. Mutlu olmayı seçmeni ister. Kendini tanımamı bekler.

Geleceği siz şekillendirmezseniz sizin için birileri mutlaka bir gelecek yaratacak...

Vizyon, geleceği düşünmek ve tasarlamak aslında gelecekte varmak istediğiniz yerin zihinsel haritasını oluşturmaktır. Ve her vizyon mutlaka bir eylem gerektirir.

Kaçımızın bir vizyonu var? Kaçımız geleceği tasarlıyoruz? Oysa herkes ilerliyor, sorduğunuzda bir ‘yön’leri var. *İçi dolu mu bir bakmak lazım...* Yaşamları, haber yazılarında ve dram hikâyelerinde anlatılanların kararlarına ve seçimlerine de bakmak gerek.

Seçmek için iki yol var önümüzde; yol ağzında durduğunuzda ya birisinin arzusunu yüklenip karar verirsiniz -*bilerek ya da bilmeyerek*- ya da gerçekten size ait olan ateşli bir arzuya yönelirsiniz. Seçiminiz ateşli arzunuz olsa bile, bunun sizi aslında nereye götüreceğini tam olarak göremezsiniz... Her ikisi de sizi bir drama götürebilir. Kaderin kazalarından kaçınmak için her seçimin içinde, her yaşamın özünde iyilik olmalı. Aslında seçtiğiniz iki yoldan biri olmaz o zaman, seçtiğiniz hangisinin iyilik yolu olduğu olur.

“Evren statükoya tolerans göstermez.”

Zaman değişir ve değiştirir. Evrenin kuralı bu. Yine de insanoğlunun bazen çocukça bir sabitleme özlemi vardır; *“Evet, bu benim için iyi ve hep öyle kalsın”* der. Ancak, siz ne kadar sabitlemeye çalışsanız da bir sonraki ân değişmeye başlamıştır bile. Belki de masallar bu yüzden zirvede bırakır hikâyeyi, öykücü bilir ki bir sonraki sayfada yukarı çıkan aşağı inecektir, ta ki yeniden yükselinceye kadar...

Yaşamın sonsuz döngüsünde devinerek yaşıyoruz.

Çin kozmolojisinde yin yang sembolü, taiji'den sonra ortaya çıkan dualiteden bahseder. Değişimin ve dönüşümün başlangıcı... Taiji büyük sınırdır, birlik. Önceki durum ise wuji'dir yani, hiçlik, boşluk, sonsuz potansiyel. Dualite geldiğinde devinim başlar, yaşam dansı, siyah ve beyaz birbirleriyle dans ederken dönüşürler; birleştiklerinde yaratır ve üretir, birbirlerini itip ayrıldıklarında değişir ve dönüştürürler. Biri diğerinden daha iyi değildir, birbirlerini tamamlayarak var olurlar. Ve sembole dikkatlice baktığımızda her birinin içinde diğerinin minik bir parçasını görürsünüz, bu dönüşümün mührü gibidir; asla salt kendin değilsin içinde diğerinden de var. Diğerine dönüşüm noktaları en yukarıda ve en aşağıdadır, masalların zirvesi gibi, bir sonraki adım tamamen farklı olacaktır. Yaşam bunu bilir, öykücü de...

Yaşam bilir de, biz bir türlü öğrenmek istemeyiz... Zaten devinin ritmini bilmediğinizde devindiğinizi fark etmeniz de zor olabilir...

Bugün bir başlangıç yapın. Bir defter alıp yaşam öykünüz yazın. Sonra bir daha ve bir daha yazın. İlki belki kabaca bir özetti, sonra ailenizi, arkadaşlarınızı hatırladınız, aşklarınızı, başarı ve kayıplarınızı, her seferinde öykü zenginleşti. Sonra tanıdık temalar dikkatinizi çekti, hatta yineleme zamanlamaları.

Bu hâliyle seyahat ettiğinde, başıboş bırakılmış bir gemi gibi nerede karayı bulacağı belli değil, sağlam kalacağı bile şüpheli. Kendi potansiyelini ve hedefini bilmeden akan bir yaşam.

Siz deniz bitinceye kadar yüzebilirsiniz... Ama en iyisi denize girmeden nereye yüzeceğini bilmektir. *Hangi sahile çıkmak istiyorsunuz ya da sizinle kimlerin gelmesini?*

Bu resmi görmenin kolayı var, anne babanıza bakın, gazetede ki hikâyelere kadar gitmenize gerek yok, kendi çevrenize bakın. Atalarınızı araştırın. Fotoğraf albümünü çıkarın, tek tek geçmişe bakın. Çevrenizde onlarca insan var, sorun bu kişilere, gerçekten mutlu, sağlıklı, huzurlular mı? Kayıplar ve kazançların arkasındakileri sorgulayın. Büyük bir başarının arkasında hangi hü zünler var ya da bir kederin içinde hangi mutluluklar gizli. En önemlisi, hedefledikleri bu muydu?...

Çağımızın en korkutan hastalıkları eminim kimsenin hedefi değildir ya da yaşlılığı yalnız ve yoksul geçirmek. Güzel hikâyeler de kandırıcı olabilir, eğer o hikâyeye sizin isteğiniz değilse. Kendi potansiyelinizi bilmediğinizde ve duygularınızın deposunda neler biriktirdiğinizi fark etmedikçe yirmi-otuz yıl sonra nerede olacağınızı bilemezsiniz.

Başlamak için 'şimdi' hep doğru zamandır.

Önce şu soruları sorun kendinize:

- Mükemmel yaşamım nasıl olmalı? Tatmin edici ve iyi yaşanmış saymam için neler olmalı? Az ya da hiç pişmanlık içermeyen bir yaşam için?
- Kendi çevremde görevim ne? Sadece evimde değil bu dünyada?
- Hayallerim neler? Ya da gizli tutkularım?
- Ya vazgeçtiğim hayallerim?

- Őu anda hayatımın hangi kısımları en iyi Őekilde veya en zayıf Őekilde yųrųyor?

- Değerlerim neler?

- Kendimi en etkili Őekilde nasıl yųnetebileceđime dair ipuđları arasaydım neler sųyledim? Ne motive eder beni? Ya da nerede takılıırım?

- Yaşamak istediğim hayatı engelleyen Şeyler neler? Ya da hayatımda eksik olan ne?

- Hayal kırıklığı ya da başarısızlıkla nasıl başa ıkıyorum?

- Sųylediklerimi yapmada ne kadar başarılıyım?

- Beni, değişimi geręekleŐtirmede başarıya ulaştıran nedir?

- Eğer 5-10 yıllık bir hedefim olsaydı, bu hedef ne olurdu?

Daha ık soru var, ama baŐlangıç için bunlar yeter... Sorulara dųrųŐte cevap verin, cevaplarınızı okuyun, bir daha okuyun.

YaŐam ųykųnųzde ‘Őimdi’ desiniz. Yarın için ilk hareketin tųm potansiyeli burada.

Gųzleriniz kapayın ve bir gelecek hayal edin, o geleceđi yazın. Sonra tekrar hayal edin ve tekrar yazın. Ve tekrar...

Ta ki o gelecek sizin için ateŐli bir arzuya dųnųŐene kadar. Tųm detayları hissedin. 10 yıl sonra içtiđiniz kahvenin tadını alın...

Yanınızda kimler var, görün ve hazzını duyun. Bu size keyif veriyorsa o gelecek size aittir.

Yaşam bütün spontanlığı içinde hedefleri sever, hedefler güçlü ve motive insanlara aittir. Yaşam güçlü ve kendine güveni olanlara, mutluluğu seçenlere hediye vermeyi sever.

Ve yaşam bilir ki yolculukta her adım zaten bir sonrakini değiştirir. Yolun nerede biteceği hâlâ gizli olsa da yol haritası ve pusula içinizde olursa asla kaybolmazsınız.

06-07-2011

Altın Kafes'in dışında yaşam...

'Zihin maymun gibidir', daldan dala atlamayı sever, bir konu üzerinde düşünmeye başladığınızda nerelere gideceğine siz bile inanamazsınız, yolculuğu o kadar hızlı olur ki, tatlı hayal ülkelerinde gezerken bir bakmışsınız sizi korkunç endişeler diyarına sürüklemiş, karabasandan uyanmak ister gibi düşler hemen bir kenara bırakılır... *Bir dahaki sefere...* Zihin belki de unuttur maymun gezintisini...

Bu kadar uçarı bir zihni, bizi karabasanlara sürüklemesin ya da üzerimize hayalperest damgası vurdurtmasın diye, biraz da dizginlemek isteriz. Biz istemesek bile, geldiğimiz aile, içinde bulunduğumuz toplum, çevre ve bugüne kadar bize öğretilen her şey dizginleri elimize verir. Buna ben '*altın kafes*' diyorum. Her gün yeni bir düşünce ile yeniden şekillendiriyoruz.

Kendimizi altından bir kafes içine koyarız, her türlü sınırı çizeriz ve içeriye kendi isteğimizle gireriz. Tabii ki bahanemiz hazırdır, dışarıda bizi engelleyen onca şey vardır, insan itiraf edebilir mi "*Hepsi benim yüzümden!*"

Neden hepsi benim yüzümden? Ne yapmış olabilirim ki? Hem de kendime bile fark ettirmeden?

Kendime bile fark ettirmeden?... İçeride bir yabancı olmalı, ben ve biri daha ki, biri diğerine fark ettirmeden bir şeyler yapabiliyor!

İnsan kendi dünyasını düşüncelerinde yaratır, sonra buna uyacak bir gerçeklik bulur, gerçeklik düşünceyi doğruladığında “Evet!” der, “Böyle olduğunu biliyordum!”. Oysa, başka bir düşünce olsaydı ve buna uygun bir gerçeklik yaratılsaydı şimdi de bu, başka bir resime söylenecek bir onama cümlesi olurdu.

Resim ve hikâye biz istersek değişir.

Sizlerle Sulbin’in hikayesini paylaşmak istiyorum. Sulbin bir avcı, Malezya’da yaşıyor, aslında sizden bizden biri. Sulbin bugün İstanbul’da doğsaydı neyle uğraşırды bilemem ama, Sulbin Malezya’da su kenarında doğdu, yaşamında hep su vardı ve su onun evi gibiydi. Bugün derin sularda avlanmak Sulbin için yaşamının doğal bir parçası. Su ile nasıl ilişkiye gireceğini biliyor, bunun yanı sıra başka bir şey daha biliyor Sulbin, belki kelimelerle anlatmaz ama, kendi potansiyelinin farkında.

Suya girmeden önce nasıl sakinleşip konsantre olduğunu anlatıyor, 20 metrelik dalışını tek bir nefesle yapıyor ve 2,5 dakika suyun altında büyüleyici bir yürüyüş gerçekleştiriyor. Bazen herhangi bir ağırlık kullanmıyor, suyun altında tıpkı karada olduğu gibi kendinden emin. Avını yakaladıktan sonra da bir o kadar alçakgönüllülükle suyun yüzeyine çıkıyor, bir sonraki dalışa kadar...

Sulbin, ‘İnsan’ belgeselinde yer alan kişilerden sadece biri. Düşüncenin altın kafesini açıp kendini özgürleştirmiş biri. Yaşamın içinde ve yaşamla ilişki içinde.

Belki de büyüleyici yanı bu kadar sade olmasında. Kendine olan inancında ve güveninde.

Ölmekten korkarken yaşamak imkânsız olabiliyor. Kaçınılmaz olduğunu bilsek bile, bu dünyanın düşünce sistemi bize ölüm korkusunu verdi. Başka korkular da verdi; kaybetme, başarısızlık, mutsuzluk, yaşlanma hepsinden korkabiliriz. Bazen anne babamızdan, bazen eşimizden, bazen çocuklarımız ya da arkadaşlarımızdan, patronumuz veya müşterimizden ve en sonunda kendi gölgemizden korkar hâle gelebiliriz.

Bana suya gir dersiniz, korkarım. *“Deniz çok derin, içinde ne var acaba? Nefesimi kaç saniye tutabilirim ki? Yok ben bunu kesinlikle yapamam!”* Benimki güzel bir altın kafes, güvenli.

Ne o, siz cesur musunuz? Bakın bakalım içinizde hiç korku yok mu?.. Zannetmeyin korkuyu yok etmeye niyetliyim, korku gerekli, sadece ne zaman esiri olduğumuzu fark edersek o zaman ihtiyacımız olduğunda kullanır ve teşekkür edebiliriz... Sadece korku değil, zayıf olduğunu düşündüğümüz her yönümüzün esiriyiz, kendimizi sürekli geliştirmekle vakit harcarken, en güçlü yanlarımızı bir türlü göremiyoruz, sahiplenmiyoruz ve kullanamıyoruz.

Dünyanın herhangi bir yerinde, doğanın parçası bir insan, bugün sizden farklı bir düşünce sistemi içinde kendisinde başka potansiyeller görüyor.

Bizler ne zaman doğadan koştuk, şehirlerde ve teknolojiyle yaşamaya başladık, kendi potansiyellerimizi unutmaya başladık. Zihin devrede ve bizim, bu doğadan kopuk yaşamımızda akla ihtiyacımız var. İstedığınız kadar kaslarınızı geliştirin, doğa ve yaşam ile bütünlüğünüz olmadıkça ve kendinizi ayrı gördükçe kendi potansiyelinizi keşfedemezsiniz.

Zihin maymun gezintisinde eğlenir ve düşünceler üretirken insan bir o kadar mutsuzlaşıyor ve hastalanıyor.

Düşünce labirentinden çıkabilmek içinse yaşama dönmek gerekli. İnsanın kendi potansiyelini keşfedebilmesi için yaşamın içinde ve ilişkide olması gerekli, kendiyile ve çevresiyle... Kendini ancak gözlemleyerek keşfedebilirsin; hangi duyguların ne zaman devrede, hangi düşünce seni yönlendiriyor, isteklerinin kaynağı nerede?...

Yaşam ile ilişki içinse bir formüle ihtiyacımız yok... Alışılmışın güvenliğini bir kenara koyduğumuzda ve oluşmuş düşünce sisteminden çıktığımızda sonsuz potansiyeller zaten bizi bekliyor. O zaman “*yapamadım*” demek için bahaneye ihtiyacınız yok. Kendinizi keşfettiğinizde gücünüzü göreceksiniz.

Hepimiz Sulbin gibi metrelerce suyun altında yürüyemeyebiliriz, ancak hepimizin kendi büyüleyici hikâyeleri olacağından eminim.

Sadece kendimize inanır ve güvenirsek.

Yaşam orada bizi bekliyor...

20-07-2011

109.8 Yaşam FM

Amerikalı yaşam koçu, Darel Rutherford, “Tanrının tezahürü olarak, sizlerin yeni gerçekliğinizi ortaya koyacak her türlü varoluş seçimini yapacak gücünüz var” der. Yazılarında sürekli insanın yaratıcı gücün suretinde var olduğunu ve doğal olarak bu güce sahip olduğunu anlatır, hem de bıkmadan her yazısında...

İlk başta neden bu kadar tekrarlıyor diye düşünmüştüm, söylemek istediği o kadar netti ki bir kez söylemek yeterli olmalıydı. Sonra fark ettim ki, anlamış olmak dönüşümü sağlamak için yeterli değil, teori ve pratik arasındaki fark... Biz zaten uygulamayı bilseydik bugün bunu konuşuyor olmazdık.

Şimdi uygulama zamanı.

Cep telefonunuzu alın ve sevdiğiniz birisini arayın... Sesini duymak ne kadar kolay. Yurtdışında olması da fark etmez, numarayı çevirdiğinizde karşıdaki insana bağlanacağınızdan eminsiniz. “Evet, bu teknik bir şey!” dediğinizi duyar gibiyim, hatta bazılarınız bağlantının nasıl yapıldığını bile anlatmaya başlayabilir. Benim gibi mühendis bir babaya sahipseniz, hele konunuz elektrikse, daha da eğlenceli; babamın, çocukluğumdaki, ölçüm cihazlarını hatırlıyorum, piller dolu mu boş mu bakardık, voltaj değerlerini ölçer, kabloda elektrik var mı yok mu kolayca kontrol ederdik...

İş teknik ve teknolojik olunca hepimiz neler oluyor ya da olabilir çok eminiz. Bugünün teknolojisi inanılmaz bir hızla ilerlerken bizim tarafımızdan yaratılan araçların yaptıkları bizi pek de şaşırtmıyor, hatta önümüze yarın için beklentiler koyuyoruz.

Beni şaşırtan insanın kendi yarattığı olan araçların gücüne ve kapasitesine sonsuz inancının yanı sıra kendi yapabileceklerine inançsızlığı. Cevabı yine biz veriyoruz. Geçen gün sohbet ettiğim bir arkadaşım 'ispat' istedi, gözleriyle görmeye ihtiyacı olduğunu söyledi.

Eskiden peygamberler mucizeler yaratırlardı, amaç insanlara başka bir gerçeğin var olduğunu göstermek. Bugün peygamberlerimiz yok, buna ihtiyacımız da yok. Bulduğumuz çağ ve bize sunulan bilgiler artık kendi başımıza bu gerçeklere ulaşabilmemiz sağlıyor. Her zaman yol göstericiler olacak, ben kendi adıma yol göstericiler diledim ve geldiler, bunun için minnettarım.

Bu aslında Darel'in dediği gibi benim arzuladığım yeni gerçekliğim için yaptığım bir varoluş seçimi oldu. Benim yaratıcı gücümün bir göstergesi. Bizler kendi dünyalarımızı yaratıyoruz. Matruşkalar gibi, ailemizle ve arkadaşlarımızla birlikte bir dünya daha yaratıyoruz, bulduğumuz toplum ve ülke içinde başka bir dünya ve üzerinde yaşadığımız gezegenin içinde başka bir dünya...

Peki, bir dünya yaratmak tam olarak ne demek?

Yok ve var arasında yapılan bir yolculuk... Siz bugün çorak bir arazinin önünde durup burasının yemyeşil bir bahçe olduğunu hayal edebilirsiniz, yapmanız gerekeni de biliyorsunuz.

Orayı ekmek, sulamak, bitkilerin ve ağaçların büyümesine yardımcı olacak her türlü bakım ve sevgiyi sunmak sonra da çiçek açmalarını ve meyve vermelerini beklemek... Zihnimizde bu akış çok net, akışın en sonunda artık biz devrede değil gibi gözükmüyoruz; *beklemek...* Zamanı ve gelişimi beklemek. Bu ân artık, evrenin yaratıcı gücüne ait, tohuma güveniyorsunuz, içindeki büyüme gücüne inanıyorsunuz, zaman geçtiğinde sizin hayal gücünüzün beklentilerine karşılık vereceğini biliyorsunuz... Bahçe yeşermeye başladığında tekrar devreye giriyoruz, düzenleme yapmak için, herkesin memnun olduğundan ve ihtiyaçlarının karşılandığından emin olmak için tekrar çalışıyor ve destek veriyoruz...

Bir arkadaşım yaşadığı evin bahçesine olgunluğa ulaştığında boyu 40 metreye yaklaşacak ağaçlar dikti, onlar heybetlerini henüz göstermediler ama, bahçeyi yaratan biliyor ki, zaman içinde ihtişamlı olacaklar. Eğer bu arkadaşımın yan komşusu iseniz sizi bir sürpriz bekliyor; aynı hayale sahipseniz bu çok güzel bir sürpriz olur, eğer sahip değilseniz bu sürpriz belki de çok hoşunuza gitmeyebilir. Bugün bizler bir başkasının hayali içinde yaşadığımızda kendi yaşamımızdan neden memnuniyet duymadığımızı anlayamıyoruz. Kendi hayalimizi gerçekleştirmedikçe de memnuniyet duymamız mümkün değil.

Okullarımızda yaşam dersi olsaydı önce kendimizi tanımakla başlardık, “*Ben kimim?*” “*Potansiyellerim neler?*” Sonra hayal ederdik... Eğer ben bir çınar ağacı olduğumu bilirimse hangi toprağı seveceğimi, ne kadar büyüyeceğimi ve yaşama ne vereceğimi bilirim. Bir çınar ağacı sadece bulunduğu yerde durarak çevresine onunla uyum içinde olacak canlıları çeker.

Bu çekim gücüdür ve beraber girdikleri alışveriş döngüsü yaşamın devinimidir... Yaşam sürekli yayın hâlinde bir radyo kanalı gibi. Bizler alıcılarımızı bu yayın frekansına ayarladığımızda yaratıcı gücü çok net duyarız ve hissederiz. Frekans hiç kesilmez sadece bizlerin yayınla bağlantısı kesilebilir. Enerjimiz düştüğünde, kendimizi nasıl besleyeceğimizi ve şarj edeceğimizi bilmediğimizde, zihnimiz bulanık, bedensel ve psikolojik sağlığımız kötü olduğunda bağlantımız zayıflar ya da kopar. İhtiyacımız olan kendimizin ve alıcılarımızın çekim gücünü artırmak... *Ne zaman ki yayın netleşecek sonraki adımlar daha kolaylaşacak.*

Eğer sizin GSM operatörünüz olsaydım biz yayındayız derdim, bağlanabilirsiniz. Hem de kime ve neye isterseniz. Yaşama güvenin, inanın o cep telefonlarımızdan ve bütün bu teknik altyapıların sunacağından daha kudretli. Ve sizler de elinizde tuttuğunuz ufak ışıklı kutulardan kudretlisiniz.

Şimdi, bir karar verin ve kendiniz hariç her şeye atfettiğiniz gücü geri alın: *“Ben yaratabilirim.”*

Ve hayal etmeye başlayın, ne istiyorsunuz? Kendinizle ilgili bir şey değiştirecek olsaydınız ilk neyi değiştirdiniz? Ailenizde, çevrenizde, dünyada nelerin değişmesini isterdiniz?

Yaratıcı gücü kullanmak önce inanç isteyecek, sonra deneyim ve bolca pratik... Bahçeyi düşünün ve bitkilerin büyümesi için zaman gerektiğini unutmayın. Tohumları ektikten sonra beklemeyi öğrenmek gerek. Burada zorlama olmaz, hiç bir ağacı çekiştirerek vaktinden önce yeşertemezsiniz. Hayal gücünüzün ürettiği tohumların büyüme zamanı belirsiz gibi gözükür önce.

Ve bu sabırsızlık, inançsızlık yaratır. Deneyim kazandıkça büyüme hızlarını, hangi mevsimin iyi geldiğini ve gereken diğer her şeyi öğreneceksiniz. Öğrenme sürecinize saygı ve sevgi gösterin.

Büyücü Merlin kendi gücünden korkup sıradan bir insan olmaya çalıştığında, şövalyeler ona “Neden?” diye sorarlar. “Çünkü” der “*yaptığım şey başka birine kötülük olabilir*”.

Yaratıcı gücün ikilemi burada... Bizler kaçınılmaz bir şekilde artık gücümüzü keşfedip kullanacağız. Ufak denemelerle başladığımız bu pratik dönemi paralelinde başka bir yolculuk isteyecek bizden...

Erdemli olmanın yoluna girdiğinizde yarattığınız her şeyin içinde iyilik olmasını isteyin.

Evet, vakit geldi, şimdi uygulama zamanı. İhtiyacını duyduğunuz her şey içinizde. Yaşama ve kendinize güvenin. Tek yapmanız gereken gücün kendini göstermesine izin vermek. İnanın eğer desteğe ihtiyacımız varsa bu öğrenme sürecinde mutlaka gelecektir.

Ve unutmayın, var olmayacak bir şeyi hayal edemezsiniz, sizler evren ile birsiniz.

05-08-2011

Kimdir o üçüncü hep yanında yürüyen?

*“Who is the third who walks always beside you?
When I count, there are only you and I together
But when I look ahead, up the white road
There is always another one walking beside you,
Gliding wrapt in a brown mantle, hooded
I do not know whether a man or a woman
-But who is that on the other side of you?”*

TS Eliot’un çok sevdiğim bir şiiri bu; ‘Wasteland’ yani ‘Çorak Ülke’...

Beşinci bölümü ‘Gök Gürültüsünün Dedikleri’nde der ki...

*“Kimdir o üçüncü, hep yanında yürüyen?
Saydığmda bir sen varsın, bir de ben
Ama ne zaman uzayıp giden beyaz yola baksam
Birisi daha var daima yanında yürüyen
Akıyor sanki kukuletalı boz harmanisiyle,
Bilmem erkek mi, kadın mı
-Ama kimdir o öbür yanında yürüyen?”*

Gök Gürültüsü eski inanışlarda Tanrı’nın sesiydi, insan Tanrı’ya gök gürlemesinde duyardı. Gök gürlemesi, bir uyanış sesi gibiydi, korku salardı yüreklere. “Sor kendine...” der gibiydi “Nereye gidiyorsun?”

“... uzayıp giden beyaz yola baksam ...”

Ve çözülemeyen bir gizem: “*Kimdir o üçüncü hep yanında yürüyen?*”

Oysa görünüşte biz yalnız yürüyoruz, evet, bir ikinci var yanımızda bize eşlik eden, değişken, bugün sevdiklerimiz yarın belki başka birileri... Biri daha var, lakin görmüyoruz, yine de yanımızda yürüyor bizimle. Yaşam ötesinden gelen bir kimlik, yaşamla birlikte yürüyen... Bu belki de bir hatırlatıcı, yarına kiminle birlikte yürüdüğümüzü hatırlatıyor. Ve gök gürlemesinin sesi korku salıyor yüreklere...

Yine de tüm cesaretinizi toplayıp, korkuyu ve bu tabloyu bir kenara koyun... *Çok uzun süredir korkuyla yaşadınız, artık biraz rahatlama zamanı.*

Şimdi, uzayıp giden beyaz yola bir bakın, sizin geleceğiniz. Yol bembeyaz, sizin hayal gücünüzü bekliyor, gelecek henüz şekillenmemiş. Sadece durduğunuz ve bir adım attığınızda basacağınız yer ile biraz ötesi sizin için net.

“*Ne kadar uzağı görebiliyorsunuz?*”

Sisli ve yağmurlu bir havada görüş mesafesi kısılır, yaşamınız göreceli kapalı bir hava içindeyse sizinki de muhtemelen kısadır. Hava güneşli ve açıksa o kısacık görüş mesafesi birden kilometrelerce uzayabilir, boğazın bir yakasından bakıp karşı yakadaki evlerin pencerelerini seyrettiğinizi düşünün. Gördüğünüz her bir detay size ayrı bir öykü yazdırabilir.

Gelecek ileriye baktığımızda şekilleniyor. Gözlerinizi en uzağa dikip orayı görebilmenizi istiyor...

Bu bir beceri... Modern yaşamın dışında, Moğolistan'da avcılar avlanmak için kartalların yardımını alıyorlar, kartalın gözleri insanın gözlerinden daha keskin ve baktığımızda henüz netleştiremediğiniz bir noktada seçemediğiniz bir avı kolayca takip edebiliyor. “*Onlar olmasaydı, dağlarda yaşayamazdık*” diyor Moğollar. İleriyi görmek, bazen yaşam demek olabiliyor...

Siz modern toplum içinde görünüşte bir ‘hayatta kalma savaşında’ olmasanız bile, aslında kurallar hiç değişmiyor. Yaşamda ileriye görmeniz gerek ve görüşünüzü netleştirmeniz.

Ancak, ihtiyaç bu olsa da gerçekte yaşadığımız her zaman bu olmuyor.

İhtiyaç nasıl giderilmeli?... Ne zaman ki kendinizi kaybolmuş hissediyorsunuz ve etrafınızı bir sis kaplıyor, durun... durun ve sezgileriniz açın. Eğer sisin ortasında duygularınıza verirseniz gemleri kaybolmanız içten bile değil. Korku, endişe, üzüntü, öfke sizi kolayca yoldan çıkarabilir.

Görüşünüz net değilse sezgilerinizi dinleyin, onlar size yine duyularınız yardımıyla gelecekler.

Duyularınızın onları algılayabilmesi için de duygularınızı yatıştırmanız ve sakinleştirmeniz gerek. Kalbiniz ve zihniniz onlarca gürültü ile doluyken duyamazsınız.

Sessizlik...

Sadece dinleyin, size tekrar edilen ne?

Bir sonraki adım ne olmalı?

Merak etmeyin bu bir sanat, hem de öğrenmesi en keyifli olanlardan biri. Ve eminim siz bunu zaten daha önce deneyimlediniz, içinizden gelen sesi duydunuz ya da tesadüf dediğiniz tekrarlanan rastlantılar dikkatinizi çekti... *Peki, ya yanlış yorumladysanız?* Endişelenmeyin, dedim ya, bu bir sanat ve ustalaşmak için kullanmanızı bekliyor.

Doğaya geri döndüğünüzde sezgilerinize duyduğunuz ihtiyaç artıyor. Modern şehir yaşamının *-yine göreceli-* güven alanı biraz da otomatiğe bağlanmış bir yaşam tarzı sunuyor insana. Her şey sizin için kolaylaştırılmış ve önceden düşünülmüş. Çoktandır, uzmanlığı olmayan konularda başvurabileceği onlarca danışmanla, kapasitesinin çok altında yaşamaya alışmış insan. Zamanın adımlarını geriye doğru takip edip atalarınızla bulduğunuzda bambaşka bir güç görüyorsunuz. İnsanın en yalın hâliyle içindeki inanç ve kudreti.

Bugün hâlâ doğanın bir parçası olarak yaşayan toplumlar atalarına teşekkür ediyorlar. En zorlu şartlarda hayatta kalabilmeyi beceren bu güce şükranlarını sunuyorlar... Dağ insanları ilk kartalı kendileri için bir güç hayvanına çeviren atalarının mirasını gururla taşıyor ve yeni nesile aktarıyor. Orman insanları tehlikelerle dolu zorlu bir çevreyi kendilerine güvenli bir ev hâline çeviriyor... Atalar saygıyla anılıyor...

“Kimdir o üçüncü hep yanında yürüyen?”

Göremediğın ama, seni yaşamda takip eden yaşam ötesi bu kişi kim? Korkmayın, o hep size anlatılan kişi değil yanınızdaki...Cesur olun, olduğunuz yerde durun ve yanınıza bakın, gördüğünüz sadece boşluk mu?

Gözleriniz kapayın ve hayal edin, anne babanızı, onların anne babalarını, ve onların anne babalarını... buradan ötesi gizemli. Hiç görmediğiniz belki de hikâyelerini bile bilmediğiniz kişiler. Sizin atalarınız. Geriye gidebilirsiniz ve inanın geriye gittikçe kalabalıklaşacak. Hem de çok kalabalık. Bugün sizi yaşama getiren zincir çok uzaklarada örülmeye başladı...

Gözleriniz kapalı, hissedin, bakmanıza gerek yok, onları göremezsiniz ama enerjilerini hissedebilirsiniz. Onlar size yaşam verdiler. Ve sizin yaşamınızda destek olmak için sizinle birlikte yürüyorlar... *Bu güç çok etkileyici.* Sizin kim olduğunuzu hatırlamanızı bekliyor...

Artık bizler kendimize ve bugüne o kadar odaklandık ki yarın yaşlanacağımızı düşünmek bile istemiyoruz. Teknoloji ve modern bilimden bizi daha uzun yaşatması ve hep genç göstermesi için çareler bekliyoruz. Yaşamın döngüsü ise hâlâ değişmedi; doğum, gelişim, değişim, dönüşüm, dejenerasyon ve ölüm. Hepimiz sırayla her bir fazı yaşayacağız. Eğer yarın hatırlanmak ve saygı duyulmak istiyorsak bugün hâlâ yanınızdaki ve gücüyle arkamızdakilere saygı ve sevgi duymalıyız.

Çin'in kadim bilgisi *feng shui*, yaşayanların evleri için kullanılmadan önce ölü evleri için kullanıldı; amaç, ataları rahat ettirerek bugünkü nesilin yaşamına bolluk ve bereket davet etmek.

Belki artık bu düşünce bir lüks gibi gözükebilir yine de, saygı ve sevgi için dışarıda bir mekân yaratamasanız bile zihniniz ve kalbinizde bu yeri yaratmanız kolay. Onlar sizin için yapabileceklerinin en iyisini yaptılar ve verebileceklerinin en iyisini verdiler. Bize verdikleri en değerli armağan için teşekkür edebiliriz: *Yaşam*.

“Siz ne kadar uzağı görebiliyorsunuz?” demiştim... Geçmiş geleceğin aynasıdır, geleceğinizi şekillendirmek için geçmişinizi kullanın... Yakın geçmişe, kendi hayat hikâyeniz içinde bildiğiniz geçmişinize bakıp yarınıza yön verin. Ve uzak geçmişle kuracağınız bağ ile destek alın, görüşünüzün net olmadığı zamanlarda size yol göstermelerine izin verin.

Şiirin sonunda Gök Gürültüsü konuşur ve der ki...

*“Datta. Dayadhvam. Damyata...
Shantih Shantih Shantih...”*

*“Ver. Anlayışlı, merhametli ol. Kendini kontrol et...
Huzur ve Barış...”*

Yaşam zincirindeki halka olarak varlığınızı güçlendirin, siz geçmiş ve geleceğin arasındaki köprüsünüz ve inanın size güveniyorlar, siz de kendinize güvenin.

Kalbinizde sevgi, saygı, hoşgörü ve affedicilik olsun.

16-08-2011

Yanıtı içinde gizli...

“Kim olduğunu zannediyorsun...”

Gerçekten soruyorum, *“Kim olduğunu zannediyorsun?”*

Ama haklısınız, sonuna soru işareti yerine bir ünlem koymuş olsaydım sizi başka türlü kıskırtmış olurudum.

Şimdiyse sadece düşünmenizi istiyorum...

Sabah güneşle yola çıkarsanız, bu dingin ve yeni uyanan saatte erkenciler, kuşlar, belki parkta gezen bir köpek ve diğer sabah yolcuları *-varmak istedikleri adrese gidecek araçları bekleyenler-* size eşlik eder...

Böyle bir sabah, nedense parktaki ayakkabı boyacıları dikkatimi çekmişti. Özellikle de bir tanesi, sandığını büyüleyici bir seremoniyle açarken, sessiz kelimelerle anlatıyordu yaşamdaki duruşunu... Onun seremonisiyle birlikte kendi seremonimi fark ettim... Gezgin çalışma sistemim fark etmeden bana da bir seremoni yarattırmıştı. Değişik mekânlarda çantam açılıyor ve işte, seremoni başlıyor... Bilgisayar, kitaplar *-ki konuya ve duruma göre sürekli değişiyorlar-* defterler, gerekli araç gereç, müzik kutusu *-bugün buna ipod diyoruz-*, çay ya da kahve, belki bir parça çikolata ve ben... İşim bitince her şey toparlanıp tekrar çantanın içine giriyor, ben ve onlar ayrılıyor... Seremoni kendi içinde ve benim için anlamlı olsa da ne yaptığımı soranlara zorlanarak yanıt veriyorum.

Zorlanıyorum çünkü, önceki kimliklerim silindi. Yeni değişken kimliğim ise, biraz karmaşık ve anlaşılmaz... Düşündüm, bugün “Ben kimim?” “Kim olduğumu zannediyorum?”

İnanç sistemi bana bir kimlik veriyor, bugüne kadar bana benim için söylenenler; *akıllı, soğuk, inatçı, kibar, güzel...* Benim kendim için söylediklerim; *güvenilir, sabit, çocuksu, çözümçül...* Statülerim; *kadın, bekar, şehirli, ehliyetli...* Veya çevrem; *Türkiye, İstanbul...* Sosyo ekonomik sınıfım, ailem, kazançlarım, kayıplarım... liste daha da uzayabilir.

Ben ve benim mikro sistemim... *Yaşayan bir organizma.*

Kendi içinde bütün. Benim inanç sistemim ve sahip olduklarım (!) ile inşa edildi.

Sistem benim için çalışıyor -ya da- artık bana rağmen çalışıyor. Neden mi?

Basit. Bir şey oldu ve ben hayatımda bir değişiklik yaptım. Sebep içsel bir istek ya da dışarıdan gelen bir yaptırım olabilir. Her ne olursa olsun, değişiklik gerçekleşir. Statü bağlantısında eskiden var olan durum değişir. Benim durumumda, eskiden kurumsal bir çalışan olan ben, artık, kendi işini yapan biri oldum. Kurumsal yapı devreden çıktı ve serbest çalışma dedikleri model yerini aldı. Bununla birlikte, benim için çalıştığımı düşündüğüm sistem bir ân'da bazı noktalarda *'bana rağmen'*e dönüştü. Kemikleşmiş inanç sistemi yeni gerçekliği kabul etmiyordu. Tüm başarı, kazanç, üretkenlik kriterleri alarm veriyordu. *Para nasıl kazanılır, iş nasıl bulunur, nasıl disipline olunur?...* Bu bilinmeyen alanda ve yeni gerçeklikte yeterli bilgi ve inanç yoktu.

Boşluk varsa hemen doldurulur -*enerjinin temel kavramlarından biri*. İş, ilişki ya da başka bir konu, yaşamınızda bir boşluk oluşursa bunu yeni bir enerji dolduracaktır. Bazen boşluk sadece zihinsel bile olabilir, iş ya da ilişkide bağlantıyı kaybederseniz, durum ya da kişi hâlen fiziken oradadır ama *enerji* yoktur... Eğer siz dolduracak bir şey hazırlamadıysanız boşalmanın yerine yeni bir şey girmek için hazır bekler.

Yarım yamalak düşünceler, başkalarının inançları, kulaktan dolma söylenceler, sabitleşmiş toplumsal yargılar hemen işgale başlarlar. Bunlar size ait olmayan istekler, engeller ve blokajlar olarak gelirler. Bunun ötesinde bir de sahip olunan karşıt inançlar var... Daha önceki sistemi gururla savunan inançlar bundan daha iyisinin olamayacağını düşünür ve yeni sistem için endişeler üretirler.

Yaratılış sürecinde kaos varoluştan önceki hazırlık aşamasıdır. Kaos gebedir ve varlığı doğurur.

Değişimde, eski sistemin yeni sistemle yer değiştirmesi için kaos belki de gereklidir. Kaotik durum, şekline, dozajına göre farklılıklar gösterebilir ancak, her değişim öncesi yaşanır.

Kaos ân'ında ihtiyaç dinginlik içinde beklemek, gözlemlemek. Çünkü, şimdi hareket kaos'ta; *doğuma hazırlık*. Eğer siz de bu ân'da eski inançlarla hareket etmeye devam ederseniz değişimin ritmini ve yönünü kolayca kaybedebilirsiniz. Bu bir boş vermişlik değil, bu aktif bir bekleyiş. Bu ân'daki hareket dalga ile salınmak gibi, ritmi dinlerseniz sörfün üstüne çıkacağınız ân'ı zaten hissedersiniz.

Belirsizlik insanoğluna inançsızlık getiriyor.

Kaos'a tahammülümüz yok. Her şeyin bir düzeni olun istiyoruz, emin olmak istiyoruz. Yine de yaşama ve doğuma güvenmek, beklemek gerekli, yeni doğanı hayal ederek ve tasarlayarak.

Kaos'un belirsiz yapısında artık sabit bir işiniz, ofisiniz, koltuğunuz, eviniz, çevreniz olmayabilir... *Her sabah açılan her akşam toparlıyordu...* "Sen kimsin?" sorusunun yanıtı artık bir statü 'doktor, avukat...' ya da ilişki bağı 'eş, anne...' değil.

Kaos şimdi karışıklık yaratarak yeni bir benlik doğuracak. Bu yeni benliğin ne olacağını ise istek ve niyet belirleyecek.

Yaşamın ilerleyen döngüsünde bazı şeyler sabit, bazıları değişken gözüксе de bizler sürekli yeniden yaratırız. Ne zaman ki 'kaos'a izin veririz 'yeni yaratım' ortaya çıkar.

Peki, yeni yaratım bu kadar değişken olabiliyor ve tüm kimlikler kazanılıp kaybediliyorken gerçekten "Ben kimim?" "Kim olduğumu zannediyorum?"

Bunun yanıtı içinde gizli...

Ben, olduğum kişiyim.

Hem kaos hem de varlığım. Potansiyel ve mevcutum.

Sadece 'ben'im. Hiçbir tanıma gerek duymadan.

Sadece 'yaşıyorum', tek görevim bu.

500 yıldır okunamayan bir kitap var. Kod adı MS 408...

Okunamamasının sebebi dilinin çözülememesi. Herhangi bir tanım olmadığında kitabı klasifiye edip bir yere koyamıyoruz; botanik mi, sağlık mı, astroloji mi?.. Yazarı ve yazılış nedeni o kadar belirsiz ve bilinmeyen ki, yarattığı durum kaotik...

Merak...

Kitaba her bakan bu kaos'u başka bir hikâyeye yönlendirebilir. Yine de hikâyenin önemi yok, hikâye onlara ait. Kitap ise değil. Hiç bir anlaşılır öyküsü olmasa da kitap varlığını sürdürmeye devam ediyor, sadece var olarak. Ve emin olun sorgulamıyor "Ben neyim?"

Siz sadece 'yaşam'sınız. Her ân'ınız, her düşünceniz, her hareketiniz yaşam. Mevcut mikro kozmosunuz makro kozmosla, dünya ve evrenle bir bütün.

Artık sadece kendinizi görün, görmek için içinize bakın, tanımlamadan... Ve olduğu gibi kabul edin.

Siz her ne yaparsanız yapın, her kim olursanız olun 'var' olansınız... Sevgi duyun. Mutlu olun.

25-08-2011

İnsan ne zaman doyar?

Aslında önce “*İnsan ne ile beslenir?*” diye sormak gerek...

Kendinizi düşünün... Hadi, bir liste yapın... Daha kolay, ben başlatayım, ilk sırada gıdalar geliyor...

“Listede başka şeyler de mi var?”

Ah, doğru ya, bize beslenme dediklerinde aklımıza ilk *-ve bazen tek-* yiyecek içecek geliyor. Hele beslenme ve rejim trendleri bu kadar yaygınken. Bugünün en popüler söylemi ‘*sağlıklı beslenme*’. Söylemde bir sorun yok, mesajı güzel ancak, söylem sadece gıda ile kısıtlandığında kuvvetini kaybediyor. Neyin ‘*sağlıklı*’ olmasını gerektiğini bulmak içinse bizi neyin beslediğini bulmak gerekli.

Listeyi beraber yapalım:

Yemek; açlığa ve susuzluğa insan bedeninin ne kadar dayanabileceği biliniyor, bu yüzden açlık grevi en dikkat çeken protestolardan biri, sonucu bazen bedene verilen geçici bir zarar bazen de ölüm bile olabilir. *“İsteğimi alamıyorum ve isteğime ulaşmak için ben kendimi sizin gözlerinizin önünde yavaşça öldürüyorum -tabi, eğer ulaşamazsam!-”*.

Genellikle toplumun ya da ailenin dikkatini çekmekte çok güçlü bir iş gören bu protesto tüm ilgiyi kişiye odaklar. Sonunda o kişi isteğe ulaşır mı bilemem, çünkü bazen istek gizlidir.

Sözde istek sahibi bile asıl isteğini bilmiyor olabilir. Bugün çoğu annenin derdi, çocukların yemek yemeyi reddetmesi, onlarca teknik denenir, doktorlara gidilir ama çocuk yemiyordur. Sessiz protestosunda “*Ben burada beslenemiyorum*” der.

Beslenmek sadece yemek olsaydı, belki bu sorun daha kolay çözülmüdü. Önerilerden biri: “*Çocuğu bir süre aç bırakın kendiliğinde yer*”. Gerçekten de işe yarayabilen bu öneri yüzeysel bir çözüm getirebilir. Buzdağının altında ise gerçek kaynak gizli kalır... Bazen yıllarca, bazen bir ömür boyu.

İnsan ne ile beslenir?

Bedenin beslenmesi için gıdalar ne kadar gerekliyse, insanın bütünlüğünde enerjisinin, ruhunun, özün, duygularının, düşüncelerinin de beslenmesi gerekli...

Siz değil misiniz gördüğünüz bir güzellik veya duyduğunuz bir müzik parçasına “*ruhuma iyi geldi*” diyen. Ya da ormanda, deniz kenarında yaptığınız bir yürüyüş sonrasında, aile ya da arkadaşlarla beraberken, iyi bir uykudan veya hoşunuza giden bir işi yaptıktan, güzel bir sohbetten sonra “*enerjim arttı*” diye keyiflenen.

İnsan bütünlüğü içerisinde görünür ya da gizli, maddi ya da manevi, türlü yollarla farklı kaynaklardan beslenir.

Nefes; bizi besleyen temel öğelerden bir diğeri, oksijen alamadığınızda yaşadığınız boğulma hissi dayanılmazdır. Ancak, hava bol ve temiz olsa da bazı ortamlarda “*boğulur gibi*” olmaz mıyız? İçimizde bir şey derhal burayı terk et diyerek alarm verir.

Bazen bu alarm, ân'lık bir his değildir, yaşamımıza dair daha genel bir çerçevededir, aslında hayatidir. Bu işi bırak der içimizdeki ses, ya da artık bu ilişkiye son ver, bu yerden git der belki de... En zor olanları ise *“bu alışkanlığı bırak”*, *“bu düşünceyi bırak”*tır...

Bizler bazen ısrarla kendimizi acıtan düşünce ve duyguları geri çağırırız, arabesk dünyamızda efkarlanır, tekrar tekrar aynı sahneyi hayal ederiz. Sobadan eli yanan bir çocuk bile ikinci kez ne olacağının bilinciyle dikkatli olurken, bizler ısrarla o yanan ateşi kucaklarız...

Düşünce zihnimizde net bir şekilde işlevde olsa da altında yatan duygu daha gizli çalışır. Düşünce ve duygu yapışık ikiz gibidir, her bir düşüncenin bir duygusu vardır.

Arabesk ruhumuz kederle ya da öfkeyle besleyebilir bizi. *“Neden benim başıma geldi?”* ya da *“Bunu bana nasıl yaptı?”*

Olumsuz bir duygu içinizde yerleşip kendine bir mekân edindiğinde artık, sizi besleyen değil sizinle beslenen konuma geçer. Hissettiğimiz her negatif duygu sonrası kendimizi tükenmiş buluruz, yaşamda ileri adım atacak hâlimiz kalmamıştır.

Beden her hücresiyle haykırır *“Açım!”*

“Beslenmeye ihtiyacım var” çağrısı bu sefer enerji vampirliği doğurur, dengesini ve kontrolünü yitirmiş kişi neye ihtiyacı olduğunu bilmeden enerji aramaya başlar. Ne o aldığını ne de diğerleri verdiklerini fark etmezler, karmaşık ilişkiler yumağı gittikçe çözülemez olur. Kim kimle besleniyor, kim kimi besliyor?...

Farkında olmadan sürekli dedikodu yapar, yakın çevremizde bile olmayan konular hakkında sırf gündem diye hararetli fikirler ortaya atar, birilerine taraftar ya da hayran olur, gidişattan hayıflanır, eleştirir, kötüler ve mutsuz oluruz...

Oysa “*Ben hâlâ açım...*” diyen varlığımız sadece onu dinlememizi ister...

Varlık... Beden ötesinde var olan... O, ruhun derinliğinde bütün olmak ister... Geldiği yerle bir bütün ve gideceği yerle bir bütün... Bulunduğu bu ân'da yaşam ile bir bütün...

Varlık sevgi ile beslenir... Sevgi ile besler.

Korkunun dünyası açlık dünyasıdır, orada kimse için besin yok. Çünkü, korku sizinle beslenir. Korkunun evine girdiğinizde sizi bekleyen mükellef bir sofraya değil. Burada misafir değil yemeksiniz. Bu ev sahibi bir kez ağına yakaladığında kolay kolay bırakmaz avını. Bugün tüm dünya korkuyu besliyor. Hepimiz korkuyoruz.

Aç olmamız çok normal.

O kadar da çok sebebimiz var ki korkmak için... Başarmak zorundayız, en güçlü olmak, en güzel olmak, en zengin olmak... Fark edilmek zorundayız, en beğenilen, en kudretli, en saygın... Bütün bunlara ulaşabilmek için de vermemiz gerekir, öyle ya alışveriş budur. Almak için verirsin... Önce huzurumuzu veririz -çok çalışmalı ve diğerlerini geçmeliyiz-, statüler alırız, sonra sağlığımızı vermeye başlarız -yavaş yavaş-, yorgunluk alırız, sonra sevdiğimizimizi veririz -ilgisizlikten-, yalnızlık alırız, sonra değerlerimizi, sonra benliğimizi veririz...

Geride verecek bir şey kalmadığında aslında alacak bir şey de kalmamıştır.

Her ne elde ettiysek mutsuzca bakarız, korkunun evinde aldığımız, alacağımızı zannettiğimiz değildir: *“Şimdi bunu istemiyorum artık”*. Panik gelir ve hemen yeni bir hedef koyarız kendimize, sonra hedef arkasından hedef, sonra içimizdeki açlık seslenir *“doymadım”* ve istek biter, boşluk başlar... *“Ben ne istiyorum?”*...

Bilmiyorum...

Korkunun olduğu yerde öfke, kırgınlık, hüüzün, endişe, panik vardır. Sevgi yoktur.

Sevginin olduğu yerde ise korku yoktur.

Biz ancak bedenimiz, ruhumuz, özümüz sevgi ile dolduğunda doyarız.

Doğunluk memnuniyet verir, mutlu bir histir. O ân *“mutluyum”* deriz. Tüm hücrelerimiz yaşam ile uyumlanır. Aradığımız sağlık, başarı, keyif, huzur, birliktelik yaşantımızı doldurur. *“Mutluluk sürekli haz içinde olmak değil, mutluluk acı çekmemektir”** denir. Önce kendimizi acıdan çekip çıkararak mutluluğa ulaşma yolunu açabiliriz.

İnsanın kendini acıdan kurtarabilmesi içinse, ilk başta kendini fark etmesi, kabul etmesi ve sevmesi gerekli. Hem kendine hem de diğerlerine yargılamadan, hoşgörü ile bakabilmesi, sevebilmesi gerekli.

Eğer beslenemiyorsanız sürekli aç dolaşırsınız, çılgınca isteyen ve bir türlü tatmin olamayan varlığınız yiyecekleri, insanları, ortamları, istekleri tüketir. Ne verirseniz verin durmadan ağlayan bir bebek gibi asıl derdini anlamazsanız asla tatmin olmaz.

Siz, yıkık dökük ilişkiler, hayaller, yıkık dökük bir beden ve yaşamda bulursunuz kendinizi.

Ağlayan bebeğe daha fazla eziyet etmeyin. Kucağınıza almanızı bekliyor...

Kendinizi kucaklayın. Ve kulağınıza “*seni seviyorum*” deyin. “*Her hâlinle, seni seviyorum, olduğun gibi...*”

Etrafınızdaki herkese -*dışınızdaki söylemeseniz bile içinizden-* “*seni seviyorum*” deyin.

Buna bugün başlayın, her gün onlarca yüzlerce kez sevgi çağırın, sevgi gönderin.

İnanın bu kadar sevgi olduğunda artık aç kimse kalmaz.

Evet, hâlâ listeyi yapmadık değil mi?... Onu da artık size bırakıyorum.

06-09-2011

* “Mutluluk sürekli haz içinde olmak değil, mutluluk acı çekmemektir.”

Ray Dodd, *İnanç Sistemi* (Kuraldışı, İstanbul 2007)

Cismin hâlleri...

İlkokul yıllarını ve bu dersi hepimiz hatırlarız; ismin hâlleri.

Sınıfta tüm öğrencilere, nakaratlar içinde, hep birlikte söyleterek ezberletirlerdi.

Bir kere ezberlediniz mi artık hep sizinledir o bilgi.

...

“Eveet, Türkçe’de ismin beş farklı hâli vardır. Bunlar:

- Yalın hâl,*
- i hâli,*
- e hâli,*
- de hâli ve*
- den hâli...*

Şimdi, hep beraber tekrarlayalım!..”

...

Peki, ne anlama geliyordu bu hâller?... İsim yalınken birden bire *hâlden hâle* girebiliyordu.

Dilbilimcilere sorarsanız hemen teknik açıklamasını yaparlar:

“Yalın hâl, ismin hiç ek almamış hâlidir, adı üstünde yalın... -i hâli belirtme hâlidir, sonuna geldiği sözcüğü belirtili nesne yapar; yüklem neyi, neleri, kimi, kimleri belirttiğini gösterir... -e hâli yönelme hâlidir, sonuna geldiği sözcüğü dolaylı tümle yapar; yüklem bildirdiği eylemin nereye yöneldiğini gösterir... -de hâli bulunma hâlidir, sonuna geldiği sözcüğü dolaylı tümce yapar; yüklem bildirdiği eylemi gösterir... -den hâli ise ayrılma hâlidir, sonuna geldiği sözcüğü dolaylı tümleç yapar, ismin ayrılma durumu, nereden ayrıldığımızı gösterir.”

İsmin hâlleri iletişimde bize kolayca bilgi veriyorlar, “*Bak*” diyorlar “*aynı isim ama her hâlinde farklı amaca yönelmiş*”.

Tıpkı senin gibi, tıpkı benim gibi... Aynı isim ama sürekli başka hâllerde.

Bense dünden beri nedense ‘*yalın hâl*’e takıldım. Aslında, sebebini biliyorum, boşluk.

...

“*Nasıl buldun burayı?*” diye sordu, mekâmı kastediyordu.

“*Boş*” dedim, kısaca. “*Ama, belki boş olması için bir sebep ya da ihtiyaç vardır.*”

“*Evet*” dedi “*Bir süre önce kalbim de boşaldı.*”

...

İçimdeki boşluk dışımdaki boşluk.

Bizler fark etmeden *-bazen de fark ederek, haşince ya da sevgiyle-* içimizi dışımıza yansıtırız.

Sabah mutlu kalkınca günü güzelleştirmek için en sevdiğimiz kıyafeti seçer, sevdiğimiz arkadaşları arar seslerini duyar, yüzümüzde bir gülümseme ile dolaşırız etrafta.

Oysaki, o sabah keyfisiz kalksaydık yataktan, ne içtiğimiz çayın tadı güzel olurdu ne de etrafımızdakilerin sesleri kulağımıza hoş gelirdi.

Gün aynı gün, insanlar aynı insanlar, çay aynı çay... Onlar aynı hâldeler de biz hangi hâldeyiz bilmeyiz, dikkat etmeyiz çoğunlukla. *'Normal hâl'*imiz budur ya, akışa bırakılmış... Aksi giden işlere hayıflanır, hatta en küçük bahaneyle rahatlamak *-boşalmak için-* bir kaç kişiyle tartışır, dışarıyı da kendi hâlimize benzetiriz çabucak.

İçerisi neyse dışarısı o olur.

Bilseydik belki o gün *'-den hâl'*inde kalktığımızı ve sürekli bir ayrılma yaşadığımızı, belki kendimizi *'-e hâl'*ine çevirmek mümkün olurdu. Bir anlığına dur ve *"kendine yönel"* diyebilirdik... Bilseydik ya da isteseydik.

Hepimiz kendi dünyamızı yaratıyoruz, her *'hâl'*imizle. Ve ismin her *'hâl'*ine ihtiyacımız var, çünkü, *bazen belirtmeli, bazen yönelmeliyiz, bazen bulunmalı, bazen de ayrılmalıyız...*

Akışı değil, yaşamın ritmini takip ettiğinizde hangi *'hâl'*de olacağımızı bilirsiniz.

Eğer dögülere kapalıysa algılarınız ve başkalarının yönlendirdiği akışa kapıldysanız, bir ‘hâller’de olursunuz ve ısrarla o ‘hâl’de kalmak istersiniz ki bu ‘hâl’den ne size fayda gelir ne de yaşamınıza.

...

Boşluk.

Uzakdoğu’nun kadim yaşam felsefeleri ve bilgilerinde, yaratılış sürecinde ve yaratılmış olanda ‘boşluk’ tanımlanır.

Yaratılış sürecindeki boşluk adını alır; bu, *wuji* ya da *wu chi*’dir. Sınırı olmayan demektir, tüm potansiyel, doğum öncesi. Boşluk burada doğurgandır ve varlığı doğurmak için hazırlanır. Kadim bilgiler der ki:

*“İnsan Yer’in kanunlarına göre şekillendirilmiştir,
Yer Gök’ün kanunlarına göre şekillendirilmiştir,
Gök Tao’nun kanunlarına göre şekillendirilmiştir,
Tao doğal olanın yani Wuji’nin kanunlarına göre
şekillendirilmiştir.”*

Kanun, doğal olanın oluş şekli, yasasıdır kısaca. Doğal olanın kanununda ‘boşluk’, dolabilmek için gereklidir.

Bu âlemde her cisim, istese de istemese de sürekli hareket, dönüşüm hâlinededir. Bazen sadece görünüşü -*şekli*- değişir özü aynı kalır, bazen de kimyası -*özü*- değişir, kendiyle tek ya da bir diğeriyle birleşik, bambaşka bir varlık olur.

Cismin hâllerinde olabilmek, değişim yaşıyabilmek, dönüşebilmek için boşaltmanız gerekli.

Ancak, boşluk bazen yanıltıcıdır. Görünürde ‘boş’ zannederiz ama aslında doludur.

Dolu boşluk iticidir, hiç bir çekim gücüne sahip değildir...

Dolu boşluk can sıkıntısıdır, keyifsizliktir, reddetmedir. Dolu boşlukta içimiz istemediğimiz şeylerle o kadar doludur ki, burada değişim ve dönüşüm için yer yoktur. Ters kutuplu bir mıknatıs gibi yaklaşmaya çalışan her şeyi iter.

Görünürdeyse biz sürekli bir çaba hâlinde olabiliriz. İsmi hâlleri arasında gelir gider, cismin hâllerinde dolaşır ve neden bir türlü *olmadığını* düşünürüz.

Kadim bilgiler der ki, “*doldurmadan önce boşaltmalısın*”. Gerçekten boş olmalısın, içindeki tüm negatif duygu ve düşünceleri, seni hasta eden, yaşamdan koparan, mutsuz olmana neden olan tüm *inançları* boşaltmalısın.

İşte, o zaman, gerçekten boş olduğunda ‘*wuji hâl*’ine geçersin. Şimdi, tüm potansiyel olmuşundur, gebe ve doğuma, yaratıma hazır.

Wuji çekim gücüne sahiptir. Bu mıknatısın düz çekim gücü gibidir -*bu da yazılı bir doğa kanunu, hiç bir yerde hiç bir zaman şaşmaz...* Wuji hâlinde yaşamına sağlık çekebilirsin, iyilik, güzellik çekebilirsin, sevgi ve dostluk çekebilirsin.

En önemlisi aydınlanma, büyük bir bilgelik durumunu çekebilirsin, bu, *kişinin acıdan ve ızdıraptan kendini kurtarmış olmasını ve kendi kendine yaşamdaki tüm konularını, tatminkâr bir şekilde, çözebilmesini* ifade eder.

Dönüşmek için kendinizde ve yaşamınızda gerçek bir boşluk açtığınızda önce sadece yaşamın ritmini seyredin. O size şimdi hangi hâlde olmanız gerektiğini, sonra hangi hâle geçeceğinizi söyleyecektir...

Sonra, çekim gücünüzü hayal gücünüze bağlayın. Hayal gücü rüya görmek gibidir, yaratıcılığı sınırsız ve büyüleyicidir...

Hindu mitolojisinde ‘*avatar*’ Tanrı’nın dünyaya bedenlenerek gelmesi yani, tezahür’dür...

Her birimiz kendi yaşamımızda *-bir rüyada, sanal gerçeklikte-* tezahür etmiş yaratıcı gücüz. Her birimiz rüya görücü, yaşam sanatçısıyız. Ve rüyada gerçek ‘*ben*’i, kimliğimizi bulup artık hangi ‘*hâl*’de olacağımızı bilebilir, kendi yaşamımızı yaratabiliriz.

Şimdi bir bakın kendinize, siz hangi ‘hâl’desiniz?

Ve yaratacağınız ‘boşluk’u ne ile doldurmak isterdiniz?

09-09-2011

Sana veda ediyorum...

artık gitmesi gereken,

her ne isen ya da her kimsen

...

öğretilmiş vedalarsa hep zor

öğretilmiş vedalar hüznün, keder yüklü...

korku, acı ve öfke dolu

...

oysa vedalar zor olmamalı -güzel olmalı-

en az doğumlar kadar mutluluk vermeli

her vedanın içinde yeni bir doğum beklentide

ama yeniden doğmak için önce ölmek gerek;

her veda küçük bir ölüm

...

yine de vedalar zor olmamalı

sevgi ile gönderebilmeli,

sevgi ile gidebilmeli

bilmeli ki, dönüşebilmek için gitmek gerekli

her ayrılık yeniden buluşana kadarsa

vedalar zor olmamalı

...

Her veda bir başarı öyküsü; büyüebilmek, gelişebilmek için atılan bir adım.

Bazen 'sen'sizlik getiriyor değişimi, bazen 'ben'sizlik...

Her veda küçük bir mezuniyet töreni; kutlamayı hak eden

Seni büyütene sevgi ve saygı duy -her vedada onurlandır-

...

Veda ettiğin

İster bir kayıp, ister kazanç olsun

İster öfke, ister sevgi olsun

İster hüznün, ister neşe olsun

Seni büyüten güzel hatırlanmalı, veda ederken gözlerinin içine bakıp teşekkür edebilmeli insan:

“Beni bugüne, bugün olduğum ‘ben’e getirdiğin için teşekkür ederim. Şimdi ben yoluma devam edeceğim. Ama merak etme hep kalbimdesin. Seslenmen yeter, seni duyarım. Zaten... çok da uzakta değilim ‘ben’im içimde yolculuk yapmaktayım. Yani hep buradayım...

Sen, iyi ki yanımdaydın, iyi ki benimleydin, iyi ki seni tanıdım...

Sana kızdım belki, nefret ettim, belki seni sevdim, senden korktum.

Ama iyi ki sana rastladım...

Sen annemdin -beni doğurdun-, babam -beni korudun-, eşimdin -seni sevdim- ve arkadaşım -birlikte güldüğüm- ya da vazgeçilmez işim, alışkanlığım -beni büyüttün-...

Sen, belki benim içimdeydin, belki de dışımda...

Belki seni engel gördüm -savaştım- ya da hedef seçtim -büyüledim-...

Her ne idiysen ya da her kim, iyi ki sana rastladım...”

...

Vedalaşmaya alışmak gerek

“İstesem de kalamam, kalsam bile ‘o’ artık ben olmaz

Çünkü ben her akşam vedalaşıyorum, ‘bugünkü ben’le

Her sabah yeni bir ‘ben’ uyanıyor doğan güne”

...

Vedalar kolay olmalı

Sevgi ile

Şükranla

Aslında tek bir kelime -korkacak bir şey yok-

Sadece “hoşçakal...”

Hem biliyorsun veda ettiğim sen değilsin aslında

Benim vedam artık gitmesi gereken ‘eski ben’e, yani kendime...

13-09-2011

Neye ihtiyacımız var?

İnsanın temel ihtiyacı dengeli olmak...

Ancak, ihtiyaç ulaşmayı zorlaştırıyor, istek gerekli...

Dengeli bir birey yaşamda sağlık, başarı, uyum ve mutluluk dediğimiz pozitif kavramları daha kolay deneyimleme şansına sahip.

Oysa modern yaşam, doğadan uzaklaşma ve hızlı temponun getirdikleri insan için 'kopuş' demek...

Kişi bir anlamda kendinden, çevresinden, doğadan ve yaşamdan kopuk yaşıyor. Bu kopuş neticesinde de sürekli hastalanıyor, kronik bir kaybolmuşluk hissiyle çaresizce çözüm arıyor.

...

Peki, istek ne olmalı?

Kısaca bağlantıda olmak; kendimizle ve çevremizle, içinde bulunduğumuz dünya ve evren ile bağlantıda olmak...

Kendimizle kuracağımız bağlantı, içsel ve dışsal bütünlüğümüzü sağlayarak sağlık, başarı ve mutluluk anlamında olumlu kapılar açar.

Dünya ile kuracağımız bağlantı, bir anlamda var oluş amacına hizmet ederek bireyin üretkenliğini ve kendini ifade etmesini sağlar.

Evrenle kuracağımız bağlantı ise, kişisel gelişimin basamaklarında bizi ileriye taşıyarak farkındalık ve aydınlanma dediğimiz gelişime götürür.

İnsanlık tarihi boyunca, ışık insanları ve öğretmenler bu kapıları açabilmek için her zaman bizimle birlikte oldular. Bu insanlar bize farklı öğretiler, farklı bilgiler taşıyarak her anlamda destek verdiler. Bu misyon ile yaşamlarını rehberliğe adadılar. Bu rehberlik bugün de devam ediyor...

Bize düşen ise dinlemek.

Modern insanın en zayıf yanı, yargılayan ve kendi kendine yanıtlayan zihni, bu zihin *katı inanç sistemleri* oluşturup bireyleri içinden çıkılmaz kişisel hapishanelerine kapatıyor; kendi dünyalarına.

Gerçekten dinleyebilmek için önce bu zihni susturmak gerekli...

Yanıtları önceden vermeden sadece dinleyebilmek.

Kişi bir kere dinlemeyi başardığında kendisi için belki de ilk defa gerçek çözümlerin anlatıldığını fark edecek. Aslında amaç çözmek de değil, sadece bozulmadan önceki dengemize olabildiğince geri dönmek.

Dinleyebilmek için susmak gerekir.

Hem dışsal hem de içsel bir sessizlik gerekir. Katı inanç sistemine sahip, dinlemeyi unutmuş ve sürekli konuşan zihin ile iletişime geçebilmek için farklı öğretiler, farklı yöntemler mevcut. İnançtan bahsetsek bile bu bilgiler bir dine ait değil, *amaçları sadece bireye yaşamı öğretmek ve aydınlanma yolunu açmak.*

Bilgi ağında, zorluklarla elde edilmesi mümkün olan ya da hiç ulaşılamayan kaynaklar şimdi tüm insanlara açıldı. Buna rağmen, bilgi ancak hayata geçirildiğinde bir kıymet ve anlam kazanıyor.

Günümüz insanının sorunu ise zaman.

Hem istediğimizde bulamadığımız ya da olmadığından şikyet ettiğimiz, hem de elimizde olduğunda öldürmek için ne yapacağımızı bilemediğimiz zaman...

Bugün insan enerji ve üretkenliğini, yaratıcılığını nereye yönlendireceğini bulmakta zorlanıyor, buldukları ise tatmin etmiyor.

Aslında yanıt herkesin kendi içinde.

Kişisel ve ruhsal gelişim, sağlık, başarı, mutluluk ve huzur kişinin dinginleşerek kendi içinde ve yaşamında bir denge kurması ile başlar.

Bu denge sayesinde kişi, artan bir farkındalık ve anlayış ile, içinden gelen yanıtları duyabilecek kadar kendiyle ve yanıtları bulabilmesini sağlayacak kadar yaşam ile bütünleşir.

İhtiyacınız olan rehberliği isteyin, onu çağırın. Ve inanın ki kendinizle, çevrenizle, dünya ve evren ile bağlantıda olmanız için yol gösterecek bilgi ve yöntemler size sunulacaktır.

Sizi farklı bir dünyaya, bu rehberliği dinlemeye ve bütünleşmeye davet ediyorum.

Yeter ki siz 'yaşamın kitabı'nı okumayı isteyin.

16-09-2011

“... Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi”*

Doğduğumuz andan itibaren bizim için en hayati temalardan birisi sağlıklı olmaktır.

Kendi kendimize bakabilecek yaşa gelinceye kadar ebeveynlerimizin gözetimi altında sağlıklı olmamız gerektiğini öğreniriz...

Kendimize dikkat etmeliyiz, iyi beslenmeliyiz, üşütmemeliyiz, fazla terlememeliyiz ve spor yapmalıyız. Ha, yorgun olduğumuzda da dinlenmesini bilmeliyiz...

Hepsi akla uygun öneriler. Ancak, bütün önerileri tutsanız ve çok dikkat etseniz bile hastalandığınızı görürsünüz.

İnsan hasta olunca tüm dünya durur, bütün öncelikler önemini yitirir. Tek şey önemlidir, kaybedilen sağlığı geri kazanmak... Bir migren ağrısı geçtiğinde “*yeniden doğmuş gibi oldum*” diyenleri duymuşsunuzdur. Ya da basit bir soğuk algınlığı veya mide bozulmasında tüm enerjinizin, motivasyonunuzun ve yaşam sevincinizin çekildiğini hissetmişsinizdir.

Peki, neden hastalık bizi bu kadar etkiliyor?

Sahip olduğumuz eşyalara, arabalara, evlere bakım yaparken kendimize her anlamda -*bedensel ve duygusal*- özen gösterebiliyor muyuz? Göstersek bile bildiklerimiz yeterli mi?

İnsan doğar, bir süre yaşar ve ölür... *Tüm bu zaman içinde dünyada yaşamı deneyimler.*

Yaşamın getirdiği farklı olaylar ve durumlar herkes için özgün ve ayrı bir deneyim oluşturur. Sizin yaşadığınızı sizin gibi kimse yaşayamaz. Empati duysalar, sizi anlasalar bile diğerleri ancak kendi görüşleri doğrultusunda değerlendirebilirler.

İnsan bu özgün deneyimi yaşarken sonsuz bir öğrenim içinde olur. Her deneyim ve öğrenim onu geliştirir.

Hastalık da bu deneyimlerden biri, belki de öğretisi en açık ve keskin olanlardan biri. Yine de, hastalığı ve dünyasını anlamazsanız bu 'açık' deneyim en büyük gizem olabilir...

Evinizdeki bir çiçek açmıyorsa, yaprakları soluyorsa ya da büyümüyorsa çiçekte bir sorun olduğunu bilirsiniz. Suyuna bakar, yeterli güneş alıyor mu diye kontrol eder, destek gıda verir, toprağında onu rahatsız eden bir şey var mı diye araştırırsınız. Bazen görünürde elde tutulur bir sebep yoktur ama çiçek hâlâ 'hasta'dır.

Bugün, bilim adamları bitkilerin duygularını ve verdikleri tepkileri ölçebiliyorlar. Bitkilerin sizin eve gelişinizi kilometrelerce öteden hissettiklerini biliyorlar. Bunu duymak sizi şaşırtıyor mu? Çünkü, biz bugüne kadar edindiğimiz bilgiyle, bitkilerin duygu dünyası hakkında pek de fazla bir şey öğrenmedik, su, toprak ve ışık üçlemesi yeterli gibiydi.

Kendi dünyamız da bundan çok farklı değil.

İnsana ait birçok şey hâlâ bilinmeyen kategorisinde, buna içinde yaşadığımız mekân -bedenimiz- de dahil. Uzakdoğu'da kullanılan şifa teknikleri, aslında insanlara şifa verirken bir yandan da insana yaşamı öğretmeyi, yaşam yolculuğunda yardımcı olacak bilgileri aktarmayı ve aydınlanma yolunu açmayı hedeflerler.

Fiziksel egzersizler, beslenme, meditasyon, şifa teknikleri ve ruhsallık üzerine farklı bir çok disiplini barındıran bir sistemlerden oluşurlar. Her ne kadar bu sistemler ruhsallık içerse de bunlar bir din değildir.

Karma, bu öğretilerin içinde sıklıkla duyduğunuz bir kavramdır. Bu çok aşına olduğumuz tanım, kendisi ile birlikte, bir çok soru işareti getiriyor. Hele bizim inançlarımızda yeniden bedenlenme konusu reddedilmişken. Karma'ya da kesin bir şekilde karşı çıkabiliriz. Yalnız değiliz, dünyanın büyük çoğunluğu da bunu sorguluyor.

Tüm bu sorgulamaya rağmen hastalıklarda karma'nın etkisi en kuvvetli olan. Bu ölüm ve yaşam demek olabiliyor.

İnsana enerji olarak baktığınızda, hem inancınızla örtüşen hem de anlam ifade eden bir yorum görebilirsiniz.

Enerjinin yok olmadığını ve dönüştüğünü biliyoruz. İnsan bedeninin '*yaşam enerji alanı*' da bu kurala tabidir... Rupert Sheldrake'in tanımladığı *morfojenik* enerji alanı, aile dizimi gibi tekniklerde kullanılır ve kuşaklar ötesinden gelen bu enerjinin kişiyi nasıl etkilediği kolayca görülebilir.

Evet, içinde bulunduğunuz beden yeniden dünyaya gelemez. Ancak, yaşam enerji alanınız devinimini sürdürür. Ve bu döngünün kendi kuralları vardır. Bugün karmik rahatsızlıklar diye adlandırılan hastalıklar bu kurallar sonucunda ortaya çıkarlar.

Peki, neden hastalık bizi bu kadar etkiliyor?

İnsan sürekli kendini geliştirerek kendi evrimini yaşarken yaşam enerji alanı üst seviyelere çıkmak ister. Bu bir aydınlanma yoludur. Hastalık bu yolculukta kesin kurallarıyla ders veren bir öğretmen gibi. Bu kurallara uymayan ilerleyemez. Sağlık ise bize yolu açan, bedensel ve zihinsel dengemizi sağlayan bir yardımcı...

Benim de öğrencisi olma şansına sahip olduğum, Emei Geleneği 13. Soy Sahibi Fu Wei Zhong, “*Bu dünyada her zaman hastalık olacak*” der. “*Ancak, yin yang dengesi gibi insanların yarısı hastayken diğer yarısı sağlıklı olacak. Sizler şimdi hangi yarıda olacağınızı seçin.*” -Bu cümle benim hayatımı değiştirdi...

***Evet, bu soruyu sizin kendinize sormanızın zamanı:
“Hangi tarafta olmak istiyorum?”***

Hastalıkla savaş değil barış yapıp, dinamiklerini ve mesajını anlayıp yaşamımıza sağlığı ve dengeyi çağırarak sizin elinizde.

23-09-2011

* “Halk içinde muteber bir nesne yok devlet gibi, Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi.” Kanuni Sultan Süleyman’ın hastalığında yazdığı beyit’ten...

Tek nefsin çiftleşmesi; kadın ve erkek

Her şeyin kolay olduğu bir dünya güzel olurdu. Zorluk olmadığına ise gelişemiyoruz.

Arada bir hatırlıyoruz, “Sadeleşmek” diyoruz “Evet, sadeleşmek gerekli!”... Yalınlık. Öze geri dönmek.

Bunları söylüyoruz da tam anlamıyla yapabiliyor muyuz orası şüpheli. Dilde kalıyor çoğunlukla...

Sadeleşmek ve yalın olabilmek için *soyunmak* gerek. O kadar çok sıfat var ki, ismi çoktan kaybettik. Sıfatları çıkarıp bir kenara koymak hatta belki, sıfatlarla birlikte bize giydirttikleri giysileri de çıkartmak gerek.

Her şeyi çıkarıp aynada kendimize bir bakmak. Taa, en başa dönmek...

“Ben kimim?” sorusunun içinde varlık olarak kendi anlamını aramanın yanı sıra, bu varlığın sahip olduğu araçları keşfetmek de var. İnsanın bedensel potansiyelini görmesi.

Sporcular, sanatçılar, zanaatkârlar hepsi kendi yapabileceklerini görmek için bir çaba içerisindedir. Beden, zihin neye mücadele veriyor? Daha ilerisinde ne olabilir?

Dünya rekorları kırılır ve bu rekor hep ileriye taşınır. Sanat şaheserleri yaratılır. El işçiliğinin mükemmelliği sergilenir. Aklın ortaya çıkardığı çözümler irdelenir...

Hepsi insandan gelir. Tüm bunlar insanın kendini keşif araçları ya da bulduğu yöntemlerdir.

Bedensel potansiyel farklı veçhelere sahiptir, bazen performans bazen de yaratıcılık olur. Kullanılan uzuvlara, devreye sokulan düşünce ve duygulara göre onlarca çeşitte kendini gösterir. Bu potansiyeli görmek için insan bir uzvunu seçer, kuvvetlendirir ve odak noktası yapar ya da bir uzvun eksikliği ile bu keşif yön bulur...

Kurumsal iş dünyasında çoğunlukla el becerilerimiz yerine aklımızı kullanıyoruz, bedenin unutulmuş diğer yanları oyuna katılmak için bekliyorlar biz hatırlayana kadar.

Ya da tutkuyla bir işi seviyoruz bazen ve sadece ellerimiz konuşuyor o zaman, bedenimizdeki tüm kaslar eşlik ediyor keşfimize...

Bedenin veçhelerinden bir tanesi de kadın ve erkek yapısıdır.

Öyle ya, insan denilen varlık iki farklı cinsiyettedir. İki cinsiyetin hayvanlar âlemindeki amacı üremektir. Çiftleşirler ve yeni bir canlı doğururlar. Bu sayede tür yaşamını sürdürür.

İnsan ise farklı, cinsiyetlere bunun dışında anlamlar yüklemiştir.

...

Öyküleri seviyorum. Kadın ve erkek üzerine sayısız öykü duymuşuzdur...

İlki ve en bilineni 'Âdem ile Havva'nın öyküsü... Yaratılış ile başlayan ve tarih boyunca, hem zamansal hem de yaşamsal değişimleri içine alarak, kadın ve erkek arasındaki ilişkiyi anlatan öyküler... Çoğunluğu aşka dair. Kadın ve erkek denilince aklımıza ilk aşk geliyor.

Ötesinde ne var?

Bir adım geri çekilip 'kadın olmak' ve 'erkek olmak' dediğimizde ne biliyoruz?

Bunu bilmek için belki de en başa gitmek gerekli...

Çin kozmolojisinde, yaratılıştan önce, *wuji*, boşluk veya hiçlik vardır, bu sonsuz sınırsız potansiyeldir. Sonra bir ortaya çıkar, bu yaratım için sınır çizen *taiji*'dir. Ve sonra bir, ikiye ayrılır, zıtlık ya da çiftleşme gerçekleşir, buna da *yin yang* denir, yer ve gök belirlenir. İki olanın dönüşümü ve değişimiyle üç olan, yer ve gök arasında insan, sonra sırasıyla dört yön, beş element ve nihayetinde on bin varlık diye tanımlanan sayısız varlık oluşur.

Böylece, yaratılış hiçlik ile başlamış ve insan var olmuştur. Bu tek nefes, çift veçhededir; kadın ve erkek. Kadın ve erkek birleşir, yaratıma geçer ve insanı var ederler.

Bu anlatımın içinde, öze indiğinizde kadın ve erkek, zıt kutupların birleşerek bütünleşmesi, çoğalma ve yaşam demektir.

Bilimsel başka bir anlatımda ‘*çift yaratılma gerçeği*’ vardır. Bu *Parite Teorisi*’dir. Parite latince bir kelime, çift demek. Bu teori, “*her varlık benzer veya zıt ikizi ile birlikte aynı ân’da doğar*” der.

Tıpkı *yin yang* gibi, bu zıt ikizler, artı ve eksi kutuplar, proton ve anti proton, atom ve elektronlar, Güneş ile Ay, gece ile gündüz gibi çift olarak yaşamlarını sürdürürler.

Çift olarak birbirini bütünleyerek yaşamı sürdürmek.

Kulağa hoş geliyor, kadın ve erkek deyince biraz romantik bile olabilir.

Ancak, bu birleşme ve bütünlük sadece her iki zıt çiftin gerçek doğası ortaya çıktığında sağlanıyor. Oysa biz, bu gerçek doğayı bir süredir unuttuk. *Hatırlamak için taa en başa dönmek gerekli...*

‘Kadın’ demek ne demek?

Fiziksel farklılıklarını kolayca sayabiliriz. Bunun dışında kadına atfettiklerimiz doğurganlığı, vericiliği ve tahammül gücü olur. Kadın kolayca dayanıklı ve fedakâr olur, ana kimliğine bürünür.

‘Erkek’ demek ne demek?

Güç ve cesaret, korumak atfedilir erkeğe. Kolayca savaşçı olur, baba ve hükümran kimliğine bürünür.

Kadın ve erkeğin *yin yang* doğası bu zıtlığı çok güzel anlatır...

Kadın 'yin'dir.

Yeryüzünde su gibidir.

Gökyüzüne çıktığında Ay olur.

İçine alır ve büyütür. Yaşam verir.

Besler, gözetir.

Gizemlidir ve kapalı.

Sessizliktir.

Sevgidir...

Erkek 'yang'dır.

Yeryüzünde dağ gibidir.

Gökyüzüne çıktığında Güneş olur.

Nüfuz eder ve kuşatır. Yaşam verir.

Korur, gözetir.

Aşikârdır ve açık.

Sözdür.

Güçtür...

Kimlikleri tek tek soyup öze indiğinizde kadın ve erkeği yalınlığıyla görmek daha kolaylaşır.

Bugün kimliklerle o kadar kuşatılmış durumdayız ki, değil içimizdeki kadını ve erkeği görmek, kendi benliğimizi göremiyoruz. Kim olduğumuzu bilmiyoruz.

Ben ve Sen.

Kadın ya da erkek olmadığımızda, 'ben ve sen' olmaya başladığımızda, yaratılışın bütünleşmek üzere var ettiği bu zıt çift kavuşamaz şekilde birbirinden uzaklaşır...

Bizler günlük yaşamda 'güzel' bir ilişki özlemiyle uygun kişiyi ve eşi aradığımızı düşünürken, özümüzün doğası yaratılış çiftinden kopmuş olmanın ızdırabını yaşar... Sürekli yarım dolaşan bir varlık.

Tamamlanamayan bir eksiklik...

Bu eksiklik olduğunda ve özündeki isteği -diğer yarıya kavuşmak- gerçekleşmediğinde, yaşanan ilişkiler de ya sonlanır ya da devam etse bile monotonlaşır.

Kadın ve erkek, ilk görevleri gereği çoğalmak için bir araya gelirler.

Çoğaldıkları ân'da bu ilk görev kendini tamamlar ve eğer yaratacakları başka bir şey kalmadıysa birliktelik de biter.

Hâlbuki yaratmak sonsuzdur.

Bu yaşam döngüsüdür. Uyumun ve beraber hareket etmenin güzelliğidir. Almanın ve vermenin ritmidir...

Geçen gün seyirci olduğum iki uzakdoğu dövüş sanatçısı bu uyumun mükemmel bir örneğini sergilediler. Birbirlerinin ritmini dinleyerek yaptıkları her hareket nerede başlayacağını ve diğerine zarar vermeden nerede duracağını biliyordu. Bu iki sanatçı çalışma hâlindeyken *yin* doğadaydılar.

Ve bu doğa gereği koruyucu davranıyorlardı. Aynı hareketler bir savaş meydanında *yang* doğalarını sergilediğinde yok edici olabilirler.

Kadın ve erkek de buna benzer yaratıcı veya yok edici bir döngüde devinebilirler. Eğer doğalarını bilmezlerse, döngü, daha onlar ne olduğunu anlamadan, yaratıcı olmaktan yok edici olmaya dnyecektir.

...

Okullar bizlere pek çok Şey öğretiyor ama, bunların çok azı yaşama dair.

Kadın ve erkek olmayı, ailede, anne babamızdan öğreniyoruz. Oysa onlar da herkes gibi çoktan kimliklere büründüler ve özlerini unuttular.

Bu kimliklerle büyüyoruz, karakteri Şekillendiriyoruz ve ‘*ben*’ oluyoruz, benim için diğeri de ‘*sen*’.

Ben olduğumuzda “*beni sev*” diyoruz. Sana seslendiğimde ise “*seni seviyorum*” diyoruz -‘*ben*’ seviyorum-.

Kontrol ediyoruz.

Her Şey kimliklere uygun mu diye... Bildiğim ‘*ben*’ memnun mu durumdan, tatmin oluyor mu, istediklerine ihtiyaçlarına ulaşıyor mu?

Zaman değişiyor kadınlar erkeğe, erkekler kadına benziyor. Hem cinsiyet hem görev kimlikleri karıştıkça öz kayboluyor.

Güçlü kadınlar pasif erkekleri yönetiyor, içlerinde bir boşluk hep bir şeylerin eksikliği. Korumayı unutmuş erkekler kadınları sahiplenemiyor, derin bir tatminsizlik girdabı.

Karmaşadan sıyrılmayı bir başarsalar yapmaları gereken tek şey teslimiyet... *Kendilerini gerçek doğalarına bırakmak.*

Var oluşta belki de insan kadar gerçek doğasını unutmuş ve bunun acısı ile yaşayan yoktur... Su hiçbir zaman toprak olmanın özlemini duymaz. Güneş, Ay'ın yerine geçmek istemez. Atom neden bu elektron peşimden ayrılmıyor diye düşünmez. Onlar yaratılış çiftlerinin kendilerini bütünlediklerini bilirler.

Bugün kadın ve erkeğin hastalıklarında bile *yin yang* doğalarındaki dengesizlik kendini gösteriyor. Bunun tek çözümü ise yaratılış doğasına teslimiyet...

*“Ben hiç kadın olmadım ya da erkek
Ben hep bir kimlik oldum ya da karakter
Almayı bekledim, vermeyi unutarak
Sana dokunabilseydim
Gerçekten dokunabilseydim bedenine
Sadece bir kadın olarak ya da bir erkek
Ve bedeninin ötesinde özünü görebilseydim eğer
Belki de ruhuma ve ruhuna ulaşabilirdim...”*

Nasıl?

Bunun bir yolu olmalı.

Hatırlamak için taa en başa geri dönmek gerekli...

İlk hareket... *köken*; kadın alır, erkek verir. Devinim önce kadının alması ve erkeğin vermesiyle başlar. Bu söz ise ilk erkek konuşur, kadın sessizdir. Bir dokunuş ise ilk erkek elini uzatır, kadın dingindir.

İkinci hareket... *birleşme*; kadın verir, erkek alır. Kadının doğası sürekli verebilmeye uygundur, erkek ancak kadından aldığındadır dolar ve kuvvetlenir. Eğer kadın vermeden birleşiyorsa erkek hiçbir zaman doygun hissetmez, kadın ve erkek vermediklerini ve almadıklarını bilmeden tatminsiz kalırlar.

Üçüncü hareket... *yaşam*; kadın alır, erkek verir. Kadının yaşamı içinde büyütebilmek için erkekten tohum alması gerekir, bu tohum erkeğin gücüdür, maddesel dünyayı yaratır. Erkek olgun değilse hâlâ annesinin çocuğu olur, o zaman kadını besleyemez. Bu fakirliktir.

Dördüncü hareket... *sevgi*; kadın verir, erkek alır. Sevgi bir nehir gibi çağlayarak akar, sevgi olmayan birleşme mutsuzluktur. Kadın sevgi veremiyorsa, mutsuzluk aldatmayı getirir. Hem kadın hem erkek önce kendilerini sonra birbirlerini aldatırlar. Sevgi ile beslenmek zenginliktir.

Beşinci hareket... *iletişim*; kadın dinler, erkek konuşur. Kadını besleyen dinlemektir, erkeğinin sözlerine kulak vermek. Erkeği besleyen ise anlatmak, yönlendirmek. Kadın dinlemeyi erkek anlatmayı bildiğinde diyalog hiç bitmez.

Altıncı hareket... *vizyon*; kadın yolu çizer, erkek takip eder. Kadın ileriye bakar, erkek bugünü yönetir.

Ve birlikte 'yaşam'ı inşa ederler.

Kadın '*kadın*' olduğunda ve erkek '*erkek*', bütünleşip çoğalırlar, yaşam ileriye akmaya başlar.

Akış, denge ve sağlık demektir. Doyum getirir... Kadın ve erkeğin kendi doğalarını gerçekleştirmelerinin tatmini hem kendileri için hem de insanlık için yaşamı yaratmanın temelidir.

Aynaya baktığımda gördüğüm insan, salt bir kadın ya da bir erkek.

Bu yaşam bir kadının öyküsü ya da bir erkeğin.

Kadın ve erkek...

Gerçek doğalarını bulduklarında bütünleşme şansına sahip tek nefsin eşsiz çifti.

02-10-2011

Özgürlüğün uğramadığı bir yer:

Bağımlılığın Dünyası

Aslında tek bir kelime ama, bakış açısına göre onlarca farklı anlama bürünebiliyor...

Eğitim Terimleri'nde *bağımlılık anlamı*:

1- Karşılaşılan sorunları yalnız başına çözmek ve kendine yön seçmek için gerekli yetenekten yoksun olma durumu. 2- Ekonomik ve ruhsal desteğe gereksinme duyma. 3- Kendi kendine yetmezlik.

Farmakoloji Terimleri'nde *bağımlılık anlamı*:

Psikotrop bir maddeyle merkezî sinir sistemi arasındaki etkileşmeden doğan ve maddenin keyif artırıcı psişik etkilerini duyumsamak ve bazen de yokluğunun vereceği huzursuzluktan sakınmak için maddeyi devamlı veya periyodik olarak alma isteği.

Felsefe Terimleri'nde *bağımlılık anlamı*:

Bir başka şeyle koşullu olma, bir başka şeye bağlı olma durumu.

- 1- Nedensel bağımlılık: Etki ile neden arasındaki bağıntı.
- 2- Mantıksal bağımlılık: Neden ile sonuç arasındaki bağıntı.

İstatistik Terimleri'nde *bağımlılık anlamı*:

Niceliklerin ya da niteliklerin bağımsız olmaması.

Ruhbilim Terimleri'nde *bağımlılık anlamı*:

Kişinin gereksinme ve isteklerini karşılamakta yetersiz oluşu, karar verme ve işlerini başarmada başkalarından yardım istemesi durumu.

Toplumbilim Terimleri'nde *bağımlılık anlamı*:

Bir kişi, toplumsal küme ya da toplumun siyasal, ekonomik, ekinsel vb. bakımlardan başka kişi, küme ya da toplumların güdüm ve yönetimi altına girmesi durumu.

Yöntembilim Terimleri'nde *bağımlılık anlamı*:

Çoğabilimde, çalışan (etkin) kesim üzerindeki çoğal baskıyı gösteren ve edilgen çoğanın etkin çoğaya oranı olarak bulunan değer.

Ve nihayetinde Güncel Türkçe Sözlük'te *bağımlılık anlamı*:

Bağımlı olma durumu, tabiiyet

...

Şimdi bir düşünün... Sizin terimler sözlüğünüzde bu kelime ne ifade ediyor?

Ya da başka bir deyişle... Siz bu kelimeye hangi açıdan bakıyorsunuz?

Durduğunuz yer bakış açımızın merkezi olacaktır.

Konuyla bağlantılı bir başka tanım daha var; *madde*, yani bağımlı olunan şey. Bunun için diyor ki: Madde, merkezî sinir sistemi dediğimiz beyin ve bağlantılı alt sistemleri içeren işlevsel yapı üzerinde sahte bir '*iyi oluş*' hâli oluşturan tıp içi ve tıp dışı unsurlardır.

Evet, bağımlılık tek başına var olamıyor, iki tarafa sahip, birbirini çeken kutupsal bir yapı; birey ve bağlantıda olduğu nesne, durum, konum, kişi, duygu ya da benzeri...

Her ne kadar bu ilişki özgür -*bağımsız*- bir iradeyle başlasa da, ilerleyen zaman içerisinde birey ve nesnesi arasında, aynı ve sürekli bir şekilde kendini tekrarlayan, kopmaz bir ilişki türüne dönüşüyor.

Bu noktada artık bu ilişki ismini alıyor; *bağımlılık*.

Bir ilişki bağımlılık hâline geldiğinde bireyin özerkliği ortadan kalkıyor ve birey kendini, daha önce yaşamadığı ve yaşam tarzının içerisinde olmayan, yeni tür durum ve düşüncelerle buluyor.

Zaten ipler sanırım biraz da burada kopuyor, ne zaman ki birey kendisi dışında diğer bir kişi, aile, çevre ve toplumu etkileyen bir süreç başlatıyor, bağımlılık bireysel değil çoğulsal bir konu olmaya başlıyor. Böyle olmasa belki de bırakabilirdik kişileri kendi hâllerine "*tek zararları kendilerine*" derdik...

Bırakır mıydık? Zannetmiyorum. İnsan tabiatının özünde '*iyilik*' var, biz iyi olmadığını düşündüğümüz her durumu değiştirmek için çaba gösteririz. Bunun adı '*iyileştirmek*'.

Madde, kişinin hâlini değiştirip göreceli bir '*iyi oluş*' hâline sokuyor dedik. Eğer, görecelilik içinde, madde kişiyi bu '*iyi oluş*' hâline bize göre olumlu bir durum için sokuyorsa buna itirazımız olmaz. Mesela, ameliyata girecek bir kişinin uyuşturulması bizce '*iyi*'dir, acıyı hissetmeyecek ve ameliyat sonrasında '*iyileşecek*'tir. Bunlara ilaç diyoruz. Ancak, görüyoruz ki, şimdiki düşünce sistemimizde iyileşmek için de ilaçlara bağımlılığımız var.

İlaçlar insanın duygu, düşünce ve davranışı üzerinde doğrudan etkililer. Bizim genel beklentimiz bunun fizyolojik yapıda olumlu bir değişim olması, yani hastalığı dönüştürerek yapıyı yeniden sağlıklı hâle çevirmesi.

Bu duruma '*güvenilir koşullar*' deniyor... İlaç, güvenilir koşullar altında bir dönüşüm yaratır, bu kabul edilebilirdir, hatta beklenen ve arzulananıdır. Yine de her ilaç, prospektüsünde uzun bir liste oluşturan '*yan etkiler*' ile sunulur. Listeye baktığımızda bazen ilacı almak istemezsiniz '*güvenilir koşullar*' risk altında gibidir. Bu durumda da otoriteye '*güven*' duyulur. Doktora güveniyorsanız eğer, yan etkilerin değil de faydaların işlevde olacağını umut edersiniz.

Buna '*kendi kendini telkin*' diyoruz. Kişi, her şeyin iyi olacağı konusunda kendini ikna etmeyi başarırorsa her şey gerçekten de iyi olma ihtimaline sahip olur.

Bu da '*bakış açısı*'nı gösteriyor...

Yaşam bakış açılarıyla şekilleniyor.

Bazen tuhaf yanlış anlamalar bizi derin sıkıntılara sürükleyebiliyor, yanlış anlama çözümlendiğinde ise yerini alan, derin bir nefesle birlikte olayın mizaha dönüşmesi... *Değişen bir şey yok, sadece bakış açısı, o kadar.*

Bir başka deyişle, yaşamda deneyimlediğimiz birçok şey bize bakış açılarımız vasıtasıyla tanımlanıyor; bazen güzel ve arzulananı bazen de dayanılmaz ve zor gösterilebiliyor...

Bağımlılık, yaşamda çoğunlukla fiziksel bir durum olarak gözlemleniyor, gerçekten de fiziksel dünyada doğduğunuz andan itibaren başlayan bir durum. Bebek yaşayabilmek için diğerlerine bağımlıdır. Anne bağımlılığı bunun en kuvvetli olanıdır. Ebeveynler, çekirdek aile, sosyal çevre yavaş yavaş farklı katmanlarda farklı tipte bağımlılıklar oluştururlar.

Bakış açılarımız farklı olduğu için her birimiz kendimize uygun yorumlarla sınıflandırmamızı yaparız. Bazı çocuklar kolayca mamaya geçerken bazıları memeyi bırakmak istemez. Ortada bir pazarlık söz konusudur. Bu her ne kadar bebeğin anneye bağlılığı gibi gözükse de, bu durum içinde, annenin de bebeğe bağlılığı vardır.

Özetle diyebiliriz ki, her ikisi de birbirlerinden ve aralarında kurulan bu ilk bağdan kopamıyorlar. BAHANEMİZ VE BAĞLAYICI MADDEMİZ; *süt*. Masum ve sevgi dolu bir bağımlılık. Burada ihtiyaç ve istek her iki taraf için de *'sevgi'*.

Aynı şekilde, belki de bakış açılarımızı gözden geçirsek diğer bağımlılıklarda da gerçek mesajı çözmeye şansımız olur.

Sigara toplum olarak en rahatsız olduğumuz bağımlılıklardan biri. Evet, sigara sağlığımızı tehdit ediyor, ama bunun ötesinde toplumsal yaşamda dumanı, kokusu ve diğer yönleriyle de bizi rahatsız ediyor.

Sigaranın anlamını çözebilmek için önce “*Sigara ne işe yarıyor?*” diye sormak gerekli.

Birden fazla; ağırlıklı olarak nefes yoluyla ciğerlere çekilen dumanı ya da el ve ağız aracılığıyla kullanımı gibi. Sigara içmek nefesin yanı sıra, elleri meşgul etme ihtiyacını, ağız yoluyla keyif alma ihtiyacını karşılayıp, tanıdık bir ritüel aracılığıyla rahatlatıp baskı hissini de azaltmaya yarıyor...

Bugün nefes terapisi dünyada olduğu gibi ülkemizde de yaygın. Nefes terapi gruplarına katılanlar ya da bireysel seans alanlar bilirler, bu çalışmalarda hiç almadığınız kadar derin nefes alırsınız. Size nasıl az ve yetersiz nefes aldığınız anlatılır...

Bizler kısa ve kesik nefeslerle yaşıyoruz farkında olmadan. Kısa ve kesik nefesler günlük hayatta bir parçamız hâline geldiği için de çok sorgulamıyoruz. Hatta hava kirliliği arttıkça bilinçaltımız daha da daraltıyor nefes alışımızı.

Oysaki, doğarken yaşama derin bir nefes ile başlarız. Ve bu derin nefes bizim yaşam hakkımızı simgeler. Her derin nefes tekrar yaşadığımızı hatırlatır.

Kesik ve kısa nefesler, genellikle bir şeyden korktuğumuzda, yaşadığımız bu duyguya karşı bir savunmadır.

Korku içinde kaçarken nefesler kısılır ve kesikleşir, kişi nefessiz kalır kolayca. *Bilinçaltı ise sürekli yaşamı simgeleyen derin nefesi arzular.*

Günlük hayatta derin nefes alabilmek için ne yaptığınız veya neye bağımlı olacağınız sizin tercihinizdir. Sigara derin nefes almayı sağlayan araçlardan biri, inanılmaz geliyor ama öyle. Alınan nefes ile birlikte içe çekilen dumanı düşünürsek bu oldukça mantıksız gözüküyor, değil mi?

Buradaki mantık *-yani mantıksızlık-* bildiğimiz düşünce sistemi için geçerli. Biz batı dünyasında yaşayan kişiler olarak bu dünyanın sunduğu bilgilerin bakış açısına sahibiz. Eğer doğu dünyasının bilgilerine aşina iseniz, onlar size yaşamı oluşturan unsurlar ve bunların dengelerinden bahsedecektir.

Nasıl güneş sıcaklığı, ışığı ve ısıyla bize yaşam veriyorsa, ateş de aynı şekilde farklı bir ölçekte bunu yapar. Sigara daha küçük ölçekli bir ateştir. Bazı kişilerin bu ateşe ihtiyacı var, bu nedenle bizi çok şaşırtırsalar bile, sigaranın derin nefesi ve ateşi, onlara bir anlamda iyi geliyor.

Peki, neden hastalanıyorlar?

Sebebi, yan etkiler ve kendi kendini telkin... Batı dünyasında sigara birçok olumsuz ve kötücül hastalıkla bağdaştırılmıştır, yani bağlanmış. Sigara içtiğiniz ân'da bilinçaltınız bu bilgileri işleve sokar, inancınız ne kadar büyükse size vereceği zarar o kadar büyük olur. Bir yandan kendinize bir *'iyilik'* yapmaya çalışırken bir yandan kötülük yaparsınız.

Tabi ki, dumanın uzun süreli kullanımının ciğerleri kirletmesi fiziksel olarak kaçınılmazdır ama, bunun sebep olacağı rahatsızlıkların boyutu sizin inanç sisteminizle bağlantılıdır.

Bütün bunları sigara için bir aklama olsun diye söylemiyorum, bunlar sizi kaçamak bir şekilde “*evet, iyi olduğuna inanırım ve bana bir şey olmaz*” düşüncesine itmemei, inanç sistemi çok karmaşık bir yapı ve neyin işlevde olduğu her zaman size görüldüğü gibi olmayabilir.

Amaç asıl neye ihtiyacınız olduğunu bulup -*diyelim ki yaşam ateşi*- onu ‘*gerçek hâl*’yle yaşamınıza dahil etmek.

Yaşam ateşi, akciğerler ve kalp ile ilgilidir, hüznün ve mutluluk duygularını içerir ve şifasının gerçek doğası sevgidir...

Alkol toplumda dikkat çeken bir başka bağımlılık türü. Yine aynı yöntemle, “*Alkol ne işe yarıyor?*” diye sorarsak karmaşık duygusal rahatsızlıklarla ilgisini görürüz.

İnsanlar aslında alkole bağımlı değiller, yaşama tutunabilmekte gerekli olduğuna inandıkları şeyi onlara verdiğini düşündükleri için alkolü araç olarak kullanıyorlar. Alkol, öncelikle gevşetici etkisiyle kişi için dayanılmaz olan gerginliği geçici olarak rahatlatır, kana karıştığı ân’da ise şekere dönüşür, bu da sevgi ve şefkat ihtiyaçlarının yerine geçer.

Ama belki de en önemlisi, kişiyi bir uyuşukluk hâlinde tutar ki, bu da kişiyi hissetmekten korktuğu tüm duygulardan korur. Kısaca, bu bağımlılığın temelinde korku yatmaktadır.

Sigara ile aynı döngüde, kişi önce alkol alarak kendine bir iyilik yapar gibi gözükür, gerginliğini ve korkularını rahatlatır ve unuttur ama, bir yandan da fiziksel sistemine aşırı şeker yükleyerek bedenine zarar vermektedir.

Bağımlılıklar bir taraftan işe yarar gibi gözükürlerken diğer taraftan zarar vermekteler. Köken sebepleri ve karşıladıkları ihtiyaç bulunduğunda, kişi zarar veren bu yöntemi bırakabilir ve gerçekten ihtiyacı olan yararını *'gerçek kaynak'*tan alabilir.

Her tip bağımlılıkta *-bu ister bir madde, ister bir kişi, ister bir durum, ister bir duygu olsun-*, bağı kesmek için kullanılacak yol aynıdır: Kişinin içinde çatışma yaratan durumu bularak bu çatışmayı ve yarattığı kutupsallığı ortadan kaldırmak.

Kutupsallık sizi sürekli iki yana çekiştiren bir durum oluşturur, birini arzular diğerini reddedersiniz ancak, her ikisi de zihninizde var olduğu ve savaştıkları için durum kaçınılmazdır.

Ne zaman ki kişi her iki durumun da olma olasılığını kabul eder ancak, o zaman özgürleşir... *Bu, 'yaşama güvenmek'tir.*

Alkolün sağladığı görüntüdeki rahatlama *'gerçek hâl'*inde güven duymanın rahatlığıdır.

Bu rahatlama ve gevşeme karaciğer ve böbreklerle ilgilidir, öfke ve korku duygularını içerir ve şifasının gerçek doğası yaşamdan alınan keyif ile yaşama duyulan güvendir.

Görünür dünya ve bildiğimiz yaşam şifrelerle konuşmayı sever.

Fark etmek, anlamak, kavramak ve değişmek için çaba göstermemizi ister. Adım adım bu aşamalardan geçtiğinizde önce bakış açınız, ardından yaşamınız değişebilir ve daha ileriye doğru gelişebilir...

Bağımlılık sadece bir anlatım biçimi, her neye bağımlılığınız olursa olsun, bedeniniz size duygularınızı şifreleyerek gösteriyor.

Sağlıklı ve dengeli olmanın ilk adımlarından biri ise, kişinin sadece bir insan olduğunu ve buna bağılı olarak insan tabiatının en güzel yönlerinden biri olan *-belki de ironik şekilde en zor-* duygular hissedebileceğini kabul etmesidir.

Her bir duygu bir düşünceyi yönlendirir, bakış açımıza göre de bazen durumu 'görmek' bazen 'görmemek' isteriz.

Ancak, bütün bunlar olurken yaşam bize sürekli '*kendine güven*'i anlatır, biz ne istersek isteyelim, ya da istemeyelim, yaşam oradadır, uzanıp ona dokunmamızı bekler...

Bağlanacağınız tek şey yaşam olmalı.

27-10-2011

Ruhun tanığı olarak insan

Kim olduğunu hatırla...

Kalbin Yolu...

“İnsan nedir?”

Bu sefer *“Kimdir?”* diyemiyorum... Oysa biz *“Ben kimim? Sen kimsin?”* sorularına daha alışkınız.

Ancak, insanın ‘*kim*’ olduğunu sorgulamadan önce ‘*ne*’ olduğuna bakmak belki daha anlamlı. Önce var oluş gelir, isim ve tanım onu takip eder... Varlıkların işlevini ve var olma amacını bilmeden adlarını öğrenmenin pek bir anlamı yok.

İnsanın *“insan nedir?”* diye sorması biraz tuhaf gözükebilir.
Bilmiyor olabilir miyiz?!..

Bugüne kadar bizler insan için bir sürü tanım geliştirdik. Yine de, kendimizi hayvanlardan ayırmak *-ki hâlâ bir çok konuda karşılaştırıyoruz-* ve dünyadaki yaratılışın en üst seviyesi olarak tanımlamak belki de ‘*ne*’ olduğumuzu anlamak için çok da yeterli değil.

Da Vinci’nin *Vitruvius Adamı*, insanlığı ya da mükemmel insanı temsil ediyor. Ona ‘*evrensel adam*’ da diyorlar. Uzayda bile insanı temsil etmek için kullanılacak bir çizim. Ne kadar mükemmel olsa da, sadece fiziksel bedeni anlatabiliyor.

İnsan ise daha kompleks bir yapıya sahip; madde, düşünce, duygu ve enerjiden oluşan bir matriks.

Yaşamı belirli bir görüş çerçevesinde tecrübe eden '*farkındalık*', beden içindeki '*şahit*', '*yaşam*'ın kendisi, yani '*hayal gören*'...

İnsan olarak, '*hayal gören*' olabilmek için duygu ve düşüncelere, '*yaşam*' olabilmek için maddesel bedene ihtiyacımız var. İnsanın kendini en iyi hâliyle ifade edebilmesi içinse, bu bütünün dengede olması ve birlikte uyumlu işlemesi şart. Bu öğelerin birinden biri dengesini yitirdiğinde, bütün de dengesini yitiriyor ve bizler yavaşça insani özelliklerimizi kaybetmeye başlıyoruz.

Oysa bu yaşamı '*insan*' gözüyle deneyimlemeye geldik. Bu yüzden önceliğimizi bu var oluş formumuza vermeliyiz.

...

'İnsan olmak' ne demek?

Var olma döngüsünde insan yaşama '*büyük potansiyel*' ile başlar, tabula rasa yani '*boş levha*'. Biz buna saf ve temiz olmak da diyoruz, içinde her şeyi yetiştirebileceğiniz bereketli bir toprak. Bizim için bir bebek saf ve temiz olmanın simgesi; herkes bebeklerin yanında kendini iyi hisseder, saflığa dokunmak hepimize iyi gelir. Sonra büyürüz ve '*büyük unutkanlık*' gelir. Yavaşça toprağın bereketi gölgelenir.

Bebek doğduğu ân o potansiyele sahipken neden bizler büyüdükçe hatırlayamaz oluyoruz?... Büyük unutkanlığın sebebi ne? ...

Küçük bir çocuk duygularını ifade etmekten çekinmez, bu sağlıklı insanın tanımıdır. Çocukken ne geçmişten utanırız ne de gelecekte korkarız.

Bedenimizin temel ihtiyaçları, beslenme ve barınma karşılandığında kendimize güvenimiz yerindedir, öğrenmek ve iletişime geçmek isteriz. Doğal insani eğilimlerimiz; yaşamdan zevk almak, oynamak, keşfetmek, mutlu olmak ve sevmektir.

Beslenmek, barınmak gibi bazı eğilimler tüm canlılar âleminde ortaktır ve oynamak, keşfetmek gibi diğer bazı eğilimler hayvanlar âleminde de görülür. Yine de, tüm bu eğilimlerin insan için bir farkı vardır...

İnsan maneviyata sahiptir. Bu, onu dünyadaki diğer yaşam formlarından ayırır. Duygu ve düşünceleriyle kendi gelişimini sağlayabilecek kapasitededir. Hayvanların ve bitkilerin âleminde kendini tekrar geçerişken, insanlık âleminde gelişim söz konusudur.

Ancak, yaratılıştta her şey karşıtıyla birlikte var olur. İnsan gelişirken tüm karşıtları deneyimlemekle yükümlüdür. İyiyi bulabilmek için kötülüğü görebilmeli, doğruyu seçebilmek için yanlıştan geçmelidir.

...

Gelişim, deneyim ve öğrenimdir, bizler bulunduğumuz çevre içinde öğreniriz... Toplum insanı ehlileştirir. Bu insanlık tarihinin, bin yılların birikiminin tecrübesidir. Özünde iyi niyet vardır, öğretmek amaçlıdır. Yaşanmıştan alınan dersler ve hedeflenen arzular vardır. İnsanın 'büyük potansiyeli' bu bilgilerle hızlı bir şekilde doldurulur.

Artık, tabula rasa ya da boş bir levha değildir.

Aslında, bıraksanız insan duyuları ve deneyimleriyle bu levhayı zaten doldurur; bilgi edinir ve deneyimlerine göre bir düşünce ve duygu yapısı oluşturur ancak, biz tüm *iyi niyetimizle* işi hızlandırmak isteriz.

Toplum, kitle hareketine sahiptir ve bu şekilde kendini daha güvenli hisseder, bu nedenle de, her birey kitleye ait olmalıdır. Kitleye ait olabilmek için de ehlileştirilmesi gerekir. Hangi dönemde dünyaya geldiyseniz ve dünyanın hangi noktasında gözlerinizi açtıysanız oraya uygun olmanız istenir.

Önce ebeveynleriniz, sonra çevreniz, sonra öğretmenleriniz, sonra ülkeniz sırayla size bilgi ve beraberinde inançlar yüklerler. İnsan potansiyeli o kadar büyüktür ki, her bilgiyi içine alabilir. Bu bilgilerin birbirleriyle örtüşmesi veya çatışması fark etmez, hepsi potansiyelde kendilerine yer bulabilirler.

Sonra zaman geçer, bebek büyür, yetişkin insan olur, artık ehlileştirme için dış faktörlere ihtiyacı yoktur. Kendi içinde ailenin ve toplumun da yardımıyla bir *Yargıç* ve bir *Kurban* yaratmıştır çoktan. Artık ipler onların elindedir. Ehlileştirmenin dış güdümlü hâli tamamlanır, iç güdümlü hâline geçilir; '*sorumluluk*' sahibidir artık insan. Ya da başka bir deyişle, *artık özgür değildir*.

Ehlileştirilmiş tüm insanlar bir nevi hastadır. Çünkü, ehlileştirme özünde korku kaynaklıdır -*dedik ya, iyi niyetten doğar, geçmişten ders almayı hedefler, geleceği güvenli yapmaya çalışır, yani bildik yolları takip et der, sürünün dışına çıkma sakın-* içeride ise, ancak korku tutar insanı.

Sağlıklı olmak kendini ifade edebilmek demektir.

Korku yapıcı değil yıkıcı enerjiye sahiptir, bu nedenle ehlileştirildikçe hastalanır insan, artık saf değildir, tüm kötülükleri öğrenmesi gerekir -*öyle ya başka türlü nasıl savunur kendini, şu koca dünyada nasıl var olur tek başına*- kötülükleri öğrendikçe korkar, korktukça hastalanır.

Sağlıklı olmak kendine ve yaşama güvenmek demektir.

Yargıç - Kurban - İnanç Sistemi bir arada geçiş kapısını tutarlar. Artık geçit yoktur insana... *Özgür iradesine geçemez.*

Yargıç şimdi insanın kendi içindedir ve sürekli faaliyettedir, boş durmayı sevmez. Kurban toplumsal ortak rüyadır. Ve bu üçü birlikte insanın yaşamını yani, bireysel rüyasını kontrol ederler.

...

İnsanın matriksinde bildiğimiz maddesel beden, duygu ve düşüncelerin yanı sıra, pek aşına olmadığımız enerji beden de mevcuttur. Gözle görülmeyen ama dış dünya ve evrendeki enerji ile bağlantıda olan enerji beden.

Beyin, soyut enerjileri duygusal enerjilere dönüştüren bir duygu fabrikasıdır. Biz her ne kadar beyni düşüncelerle özdeşleştirsek de düşüncelerin kökeninde duygular yatar. Zihin, bu duygu ve düşüncelerle hayal eder, başka bir deyişle, *rüya görür.*

İnsan için özgürleşmek, önce Yargıç - Kurban - İnanç Sistemi'nin farkına varmakla başlar. Kendi zihin ve bedenimizi isteğimize göre kullanabilmek ve yaşayabilmek özgürleşmek demektir.

Özgürleşebilmek için yapabildiğinin en iyisini yapmalıdır insan; korkularıyla yüzleşmeli ve duygularını tanıyıp denetleyebilmelidir. Denetlemek demek baskılamak veya yok etmek demek değildir. Denetlemek tanımak ve barış yapmak demektir. Ne kontrol eden ne de kontrol edilen olmaktadır.

Olumsuz duygular, bağımlılıklar ve alışkanlıklar tüm enerjisini alır insanın. Rüya âleminde yaratılmış ama, gerçekleştirilmeden unutulmuş hayaller insanı zayıf bırakır. Bir hayal ve istek ancak kendini gerçekleştirdiğinde insanı besleyebilir. İnsan bütün bu karmaşanın içinde, ne olduğunu bile anlamadan sürüklenir. Gittikçe daha da fazla hastalanır...

İnsan zihni yaralı bir cilde dönüşür, yaralarla kaplanmış duygusal beden zihinde yansır. Hastalıklar sadece bu yaraların sembolleridir. Dilleri bize gizemli geldiği için kökenlerini anlamamız zorlaşır.

Yara kendini korumak için üzerinde kabuk oluşturur, daha fazla zarar gelmesin diye, bir cins koruma yaratır. Bu tıpkı insanı korumaya çalışan toplumun ehlileştirmesi gibi, özünde iyi niyet vardır. Ancak, kabuk bağlayan yaralarıyla insan artık diğer insanlara dokunamaz olur, onların da kendisine dokunmasını istemez. Canı acır. Kabuk bir savunma mekanizmasıdır ama, yadsıyarak savunur. Kabuğun iyileşmesi için 'kabullenme' gerekir.

Kabullenme, farkındalıkla başlar ve yolu özgürleşme yoludur.

Neyi kabulleneceğiz?

Her şeyi, olduğu gibi...

Kader insanın kişiliğidir. İnsanın zihin ve düşünce yapısı, davranış şeklini ve alışkanlıklarını belirleyen kişiliği oluşturur. Kader, kişiliğin davranışlarının sonucudur, çünkü insan davranışlarını değiştirmezse elde edeceği sonuçlar da değişmez yani, kader kesin ve kaçınılmazdır.

Davranışların değişmesi düşüncelere, düşünceler duygulara, duygular duyu ve deneyimlere bağlıdır. Ne zaman ki Yargıç - Kurban - İnanç Sistemi geçiş kapısını tutarlar, insan için kaderi değiştirmek imkânsızlaşır.

Özgürleşebilmek ve kaderi değiştirebilmek için bu kapıdan geçmek, öteki tarafı görmek gerekli.

...

Ölüm meleği transformasyonu yani değişimi simgeler. Ölüm, bizim inanç sistemimizde olumsuz bir anlama sahip. Hâlbuki, değişim bizden geçmişi ve acıları alan, yarını ve yaşamı hediye eden bir dönüşümdür. Kapıdan geçebilmek için insan tüm yüklerini bırakmalıdır.

Yükleriniz varken kapı size dar gelir, geçmişi ve kişiliğin keskin davranış şeklini *-yargıcın insafsız eleştiri ve cezalarını, kurbanın çaresizliğini ve kendine acımasını, inanç siteminin sabitliğini ve körlüğünü-* bırakmadan dönüşüm gerçekleşemez.

Dönüşüm için önce temizlenmek ve arınmak gerekir. Saflığa ya da *'büyük potansiyele'* geri dönüş...

İnsan ‘Tanrı’nın suretinde’ yaratılmıştır. Eski geleneklerde tanrılara törenler düzenlenir ve yüceltilirlerdi. En güzel yemekler tanrılara sunulur, en güzel hediyeler onlara verilir, idollerine en güzel kıyafetler giydirilir, baş köşede ağırlanırlardı, içten gelen ve kalpten yönlendirilen bir sevgi ve saygı sunulurdu.

İnsan büyük dönüşüm için kendini sevmeyi öğrenmelidir.

Tolteklerin bilgeliği diyor ki, “*Bireysel özgürlük arayışında, kendinizi sevme arayışında, yapabildiğinizin en iyisini yaptığınızda aradığınız şeyi bulmak ân meselesidir. Ayağa kalkın ve insan olun. Kadın ya da erkek olmanın onurunu hissedin ve cinsiyetinize saygı duyun. Bedeninize saygı duyun, bedeninizden haz alın, bedeninizi sevin, besleyin, temizleyin, iyileştirin. Bedeninizin kendisini iyi hissetmesini sağlayın. Bu bedeniniz için bir puja’dır. Bu, siz ve tanrı arasındaki iletişimidir.*”*

Puja, Hindistan’da uygulanan bir ritüel. Bu ritüelde tanrıyı simgeleyen idol formları yıkanır, beslenir ve bu formlara sevgi sunulur. İdoller önemli değildir, önemli olan ritüeli gerçekleştirirken “*seni seviyorum tanrım*” duygusunu hissetmektir.

Tanrı’nın suretinde yaratılan insan kendine de “*seni seviyorum ve sana saygı duyuyorum*” diyebilmelidir.

Ve yine kendine diyebilmelidir ki, “*seni olduğun gibi kabul ediyorum*”.

Kabul edebilmek için geçmişi, kendinizi, diğerlerini, olanları, yaşananları ve hissedilenleri, her şeyi ama her şeyi affetmeniz gerekli. Korkmayın, yapamam deseniz bile, bu sadece sizin yerinize cevap veren Yargıç - Kurban - İnanç Sistemi'niz.

İnsanın gerçek doğası iyiliktir ve gerçek doğası gereği insan kolayca affedebilir. Sadece geçiş kapısındaınız ve yüklerinizi bırakmanız gerekiyor o kadar. Elinizden gelenin en iyisini yapın, yavaşça teker teker indirmeye başlayın, inanın hepsini indirip bıraktığınızda zaten her şeyi affetmiş olacaksınız.

Affetmek, yaraların açılıp temizlenmesi, iyileşmek, kendine şekfat duymak demek.

İnsanın gerçek doğası merhametlidir.

Özgürlüğün diyarına yapılan yolculuk hafiftir.

Yeni rüyanızda tüm ihtiyaçlarınız karşılanabilir, bedeninizin ihtiyaçlarını karşılamanın hazzı yaşamı hissetmektir. Aşırılığa kaçmadan, hırsla kapılmadan. Tıpkı özgürce nefes almak gibi... Mutluluk, alınan her derin nefesin verilebilmesindedir. Verilemediğinde azap başlar. İnsan ancak verdiğinde hafifler.

Yeni rüyanız bireysel bir rüya... Toplumun rüyasını da görün ama bilin ki, o sizin asıl rüyanız değil.

Yeni rüyanızda bireysel cennetinizi yaratmakta özgürsünüz. "Evet" ya da "hayır" dedikleriniz, kendi seçimlerle, istediğiniz yaşamı inşa edebilirsiniz.

İnsan, 'rüya ustası', 'yaşam mimarı', 'hayal mühendisi'dir...

İnsan, dünyada cenneti yaratandır.

Cennet, gelecektir.

İnsan, kalbinde sevgi ateşini besleyendir.

Sevgi, mutluluktur...

İnsan, kalbin yolunu izleyerek gelişir...

Kalbini her açtığında kendisine kalbini açan her şeye ve herkese sevgi ve yaşam sunar...

***Kalbin yolu büyük yoldur, sevgi ateşi sonsuzdur...
Bu dünyada cenneti yaratmak için insan önce kalbini açar... Kendine ve sevgiye...***

02-11-2011

* Alıntı: Don Miguel Rodrigez , Toltek Bilgelik Kitabı, Dört Anlaşma (Ötesi Yayıncılık, İstanbul 2011)

Diğer Referanslar: Serge Kahili King, Imagineering for Health (Hayal Mühendisliği) (Kuraldışı, İstanbul 2011),

Emel Qigong 13. Soy Sahibi Grandmaster Fu Wei Zhong, Healing Arts (Şifa Sanatları) (Pozitif Yayınları, İstanbul 2012)

Sınırın ötesinde: Gelecek

Yanıtı hep uzakta ararız.

Yanıt içerikli olmalıdır.

Basit ve kolay ulaşılan yanıtlar bizi şüpheye sürükler...

“Gerçekten de böyle mi?”...

Sorgularız, tatmin olmayız bir türlü.

Oysa hep *“içine dön”* der öğretiler... *İçine bak.*

Bunu öğrendik ya, ruhsal anlamda bakmaya çalışırız içeriye,
bakarız ‘öz’de ne var...

Ama, bir de yaşayan organizma var elimizin altında, *beden*. İçeri
bakarken onu unutmamak gerek.

İçine bak. Yanıt sana en yakın yerde; *içinde*...

...

Hücrelerimizin isimleri olsaydı *-Ahmet, Mehmet ya da Zeynep-*
kaç isim var olurdu içimizde?

Sayırsız. Ben bunları yazarken bedenimde milyonlarca hücre doğuyor ve milyonlarca hücre ölüyor. Yine de, genel bir rakam verecek olsam 100 trilyon civarında diyebilirdim...

Bunların çoğu ancak mikroskopla görülebilecek kadar küçük. 40.000 kırmızı kan hücresi bir 'O' harfinin içini ancak doldurabiliyor. Bazı tek hücreli organizmalar bağımsız hayat sürüyorlar, diğerleri ise organize gruplar hâlinde dağınık bir şekilde yaşıyorlar. Siz bu satırları okurken, sinir hücreleriniz, ne okuduğunuza dair mesajları beyine iletiyor, göz yuvarlaklarınıza bağlı kas hücreleri gözünüzü sayfa üzerinde gezdirebilmenizi sağlıyor. Tek başına bir hücre tüm işletim, haberleşme, yönetim sistemleriyle bir şehir yapısında çok işlevli ve bütün.

100 trilyon varlık yaşamını sürdürüyor bedeninizde.

Ya gözlerimi bedenimden dışarıya, dünyaya çevirsem kaç isim sayabilirdim dünya üzerinde?

Şimdi 7 milyar kadar oldu... Çoğalmaya devam ediyoruz.

Peki, gözlerimi biraz daha öteye, dünyadan uzağa, gökyüzüne çevirsem kaç isim sayabilirim evrenin içinde?

Görünür evrende tahmin edilen yıldız sayısı 30 milyar trilyon...

Evrene göre dünya bir hücre, dünyaya göre siz bir hücresiniz, size göre bedeniniz hücelerden oluşuyor. Tek tek ismini sayamadığımız, varlıklarının bile farkında olmadığımız milyarlarca var oluş. İç içe... *Bize göre birbirine yabancı.*

Hâlbuki, var oluş sistemi siz farkında olsanız da olmasanız da, bilseniz de bilmeseniz, tanıdık ya da yabancı görseniz de işliyor. Bütünün refahı birbirleriyle olan uyumlarına bağlı... Her gün milyonlarca hücre ölürken milyonlarcası doğuyor. Bu devamlılık demek ya da süreklilik.

Hücrelerle tanıştığınızda disiplinli varlıklar olduklarını görüyorsunuz. *-Böyle isimleriyle bakınca onları sevmeye başladım, tanışıklık iyi geldi.*- Kendi yaşamlarını idame ettirecek her türlü donanımına sahipler. İhtiyaçları olanların bir bölümünü *-enerjileri buna dahil-* kendileri sağlıyor, geri kalanını dışarıdan alıyorlar. Son derece seçici ve titiz, başıboş gezinen hiç bir madde hücrenin izni olmadan içeri giremiyor. İçeride lüzumsuz hiç bir molekül yok. Dışarı çıkışlar da aynı titizlikte. Bu yaşam formu normal şartlarda kendini idame ettirebiliyor, koruyabiliyor, yaşatabiliyor ve devamlılık sağlayabiliyor.

Peki, ne zaman bu mükemmel düzen bozulur?

Hücrenin yapısı bozulduğunda... Her hücre doğduğu andan itibaren yaşam programı ile birlikte ölüm programına da sahip, buna *kontrollü hücre intiharı* diyorlar. Sirkülasyon yenilenmeyi sağlamak için... Ancak, bazen hücreler anormal davranışlar sergiler ve düzeni bozarlar, mesela, bölünüp çoğalma komutu etkisini yitirir ve hücre kontrol edilemeyen bir şekilde büyümeye başlar ya da hücre zarı kalınlaşır, hücrenin dış dünyası ile bağlantısını ve iletişimini keser. Sonuç bizim tabirimizle *'hastahk'*.

Bugün, bedenlerimizin hastalandığını deneyimleyebiliyoruz. Yine bugün, bazıları dünya hasta diyor. *Biliyoruz ki, dengeler bozuldu.*

Şimdi yapılan tüm çağrılar dengenin yeniden kurulabilmesi için. Evren - Dünya - İnsan arasındaki ilişkide birine özen gösterirken diğerini unutmadan. İnsan önce, kendi dengesi ile başlamalı değişime.

Uyum ve sevgi ise bütünlüğün kabulüdür.

Sınırları seviyoruz, güven ve sahiplenme duygusu veriyor. Dünya üzerindeki hücreler *-her birimiz isimlendirilmiş güzel varlıklar-* olarak biz de hücre zarları içinde yaşıyoruz. Görünen sınırlar dış dünya ile iletişimi ve alış verişi kolaylaştırıyor. Bana ait olanlar, sana ait olanlar... Almam gerekenler, vermem gerekenler... Sirkülasyon ile sağlıklı bir yaşam...

Bu kadar basit ama, keşke bu kadar kolay olabilseydi... Dedik ya, insan karmaşık şeyleri daha çok seviyor, öyle değilse de karmaşıklştırıveriyor.

İnsanın sınırları, maddesel bedeninin ötesinde, zihninde ve ruhunda da var olmaya devam eder. Bana ait olan; yani artık alışkanlığım ve asla vazgeçmek istemediğim. Sana ait olan; benim olmayan ve aslında benim olmasını istediğim. Almam gereken; ama istemediğim, vermem gereken; ama bırakmadığım...

Kısaca, var oluş düzeninin ve yaşamın reddi. *İkilem dünyası.*

Hücreyi hasta eden komut karmaşası gibi, bir emir şimdi "büyüme" derken diğeri "bölünüp çoğalabilirsin" diyor. Bir tarafınız "bunu yapma" derken diğeri "bunu istiyorum" diyor...

Statüko tuhaf bir durum. Rahatlık alanı. İkilem dünyası bizi zorlarken statüko çöldeki vahaya benziyor. Bir bebeğin rahatlatıcı oyuncağı gibi, içinde kendimizi rahatlattığımız bir konum. Sahip olma ve bildiklik rahatlığı. İkilemden kaçarken “*Evet, işte şimdi böyle iyiyim*” düşüncesi ile birlikte kendimizi bağladığımız bir sabitleyici... Zaten denge yoksa yürümektense durmak daha iyi. *Ama nereye kadar durabilirsiniz?*

...

Bildiğiniz her şey geçmişe aittir. Gelecek bilinmeyendir...

“Korkuyorum?”

“Neden?”

“Bilmiyorum?!”

...

İnsan güven ister, bilmek ister. Gelecek ise, hep bilinmeyenin perdesi arkasına saklanmayı sever.

“O hâlde sınırı çizmek gerek!”

Bilinmeyenden korumak için kendinizi, sınırı çizdiğiniz ân'da hücre zarınız kalınlaşmaya başlar. Artık giriş çıkışlara izin yok. Sınırın bu tarafı geçmiş. Öte tarafı gelecek. Sınırı çizdiğiniz ân'da kendinizi geçmişe hapsettiniz. Artık bildiğim yerde, bildiğim yaşamda, bildiğim ‘ben’deyim. Ne yazık ki bildiğim her şey geçmişte kaldı...

Yaşam değişir, değiştirir.

Yavaş yavaş olduğunda değişim fark edilmiyor. O zaman korku yok. Kimse akşam yatıp sabah yeni bir 'ben'e uyanacağı endişesi ve paniğini duymaz, keyifle uykuya teslim ederiz kendimizi.

Düşünmeyiz, uyku ölüm gibidir. Her sabah güneşle birlikte bizler yeniden doğarız. Korkmayız, akşam neşeyle yatıp sabah huzursuz kalkmış olsak bile, hâlâ her şey aynıdır bize göre. Günü planlarız, bilinmeyen bildik olur, güven duyarız. Ve ertesi günü de planlarız, hatta yaz için tatil planı, daha da ileri gidip emeklilik için yatırım planı yaparız...

Yaşam güven dolu gözüdür bize. Kontrol bizdedir.

...

Yaşam ise sadece kendine güvenir ve değişir. Değişirken değiştirir.
Biz bu esnada neyi kontrol ediyoruzdur?

Bedenimizdeki 100 trilyon hücrenin doğumunu ve ölümünü mü?
Evrendeki 30 milyar trilyon yıldızın döngüsünü mü?

Gelecek, bilinenin içinde bilinmeyendedir. *Sınır ötesinde*. Orada var oluşun kendi ritmi, uyumu ve sistemi mevcut. Sistem kontrole ihtiyaç duymaz, her şey olması gerektiği gibidir. Kontrol etmek isteyen, edebilirsin diyen sadece bizim zihnimiz, statükoya bağlılığımız; o zihin "değişim benim istediğim gibi olsun" der.

Yaşam ise kendi akışında olduğunda sağlıktır.

Kendi ritmine, döngüsüne sahiptir. Sınırlar çizildiğinde, hücre zarı geçirgenliğini yitirdiğinde, biz izin vermediğimizde hastalanır. Önce insan hastalanır, sonra dünya...

Ve sonra yaratılış düzeni devreye girer, durumu dengelemek için.

...

Geleceğe ilerleyebilmek için gözleri de ileriye çevirmek gerekli. Sınırın geçirgen olması, şimdi gerekeni almak ve şimdi gerekmeyeni vermek için cesaret gerekli. Şimdi gereken veya gerekmeyen dün ile ölçülemez. Dün geçmişte kaldı. Her zaman yaptığımız artık sizin için en iyisi olmayabilir.

Yaşamı anlamak için yaşamı okumayı öğrenmeli. Ve her değişime teşekkür etmek gerekli, sağlıklı yaşama imkân verdiği için.

Sağlıklı yaşam.

Kişi için, önce kendi bedenini uyumlu ve dengeli hâle getirmekle başlar. Maddesel beden ihtimam ve ilgi ister. İyi beslenmesi, temiz ve hoş tutulması gerekir. Manevi beden de kendini beslemek arındırmak ister.

Her iki beden arasında uyum ve alış veriş olmalı, eğer hücre zarınız kalınsa ve sınır sert çizildiyse *-aşırı maddiyat ya da maneviyat-* iletişimleri kesilir, o zaman insan yaşamdan uzaklaşır.

Katı olmayın, esnek olun.

Sonra kişinin kendi geçmişi ve geleceğini birleştirmesi gerekir. Sınır izgisi kalınsa geçit veremezler birbirlerine *-ya geçmişte yaşar insan ya da geçmişi görmezden gelir sadece gelecek için çalışır-*, bütünlük kaybolur...

Geçmiş, geleceğe yürüdüğü yoldur insanın. Yol benzer olabilir, belki de tamamen farklıdır ve yabancı ama, geçmişten gelir adımlar ve ilerisi güvenle keşfedilmeyi bekler...

Güven yoksa korku vardır, korku varsa sınır vardır, sınır varsa yaşam yoktur, yaşam varsa güven vardır.

Özgür iradesiyle seçebilir insan, bedenindeki hücreler gibi bir görev verilmemiştir doğumunda. Ancak, görev vardır. Kendini tanıması beklenir ve kendini geliştirmesi.

Her ne kadar görev başta verilmediyse de herkesin bir yapacağı vardır bu yaşamda. Kendini tanıdığında ve yaşamı okuduğunda, bugün nereye uyum sağladığını, neye ihtiyaı olduğunu ve yarın nereye gideceğini bilir.

Tıpkı bedeninizdeki hücrelerin yalnız olmadıklarını bildikleri gibi, evet bir hücre zarı vardır etraflarında ama, esnek ve geçirgen. Her hücre kendi ritminde güvenle işlevini yerine getirir, yaşar ve yaşam verir. Bütünün içinde.

İnsan da artık yalnız olmadığını fark etmeli.

Pasaport kontrol sadece zihnimizde. Onu dış gerçekliğe taşıyan bizden başkası değil. Var ettiğimiz gibi yok da edebiliriz.

Bu dünya üzerinde birlikte nasıl yaşadığımızı bir bakın, sonra bedeninize bakın. Bu yaşamdaki uyumu ve uyumsuzluğu hemen görebilirsiniz. İkisinin de dilleri aynı, okumayı bildiğinizde farkı yok.

Bütünlük uyum demektir.

İnsanın şimdi, uyuma, güvene ve sevgiye ihtiyacı var. Alması gerekenler bunlar. Bırakması gerekenler ise korkuları ve yabancılaşması.

İnsan, bu dünyada geleceği yaratan.

Gelecek uzakta değil, hemen sınırın ötesinde, insan için sevgi ve güvenle yürünecek bir yol mesafesinde.

11-11-2011

İhanet, hüsran, hayal kırıklığı

Dedi: “Bekliyorum...”

Sordu: “Neyi?”

“Şimdi sessiz...”

Güneşin doğmasını

Seslerin, doğanın, insanın uyanmasını

Günün getireceklerini

Heyecanları, mutlulukları

Zenginliği, keyifli ân'ları

Saatlerin ilerlemesini

Zamanın akışını

Mevsimin dönüşünü

Yaşamın akışını

İsteklerin doğmasını

Arzuların gerçekleşmesini

Sevmeyi, sevilmeyi

Özlemeyi, kavuşmayı

Dinlemeyi

Ve -yeniden- sessizliği

Geceyi

Uykunun dinginliğini

Tekrar uyanmayı

Dünyanın devamını...

Beklediğimin olmasını..."

Sordu: "Oldu mu?"

Dedi: "Bilmiyorum, beklerken fark etmedim..."

...

İnsan bekler. Ama, bu durağan bekleme değildir. Bu aktif istemedir. İnsan beklentilerle doludur, yaşam beklentilerle ilerler. Beklenen gelmediğinde, istenen olmadığında, gelen hüsrân, hayal kırıklığı ya da ihanettir...

Yaşam, beklenti ve ihanet arasında dokunan kumaş gibi, bazen sarmalar insanı ısıtır, bazense ellerinin arasında sökölür iplik iplik.

“Bekliyorum..

Annemin beni beslemesini

Babamın korumasını

Eşimin sevmesini

Çocuklarımın gurur duymasını

Takdir edilmeyi, güvende olmayı

Kontrol edebilmeyi, özgür yaşamayı

Sevgiyi, ait olmayı, zenginliği, sağlığı, mutluluğu

Yaşamın beni fark etmesini

Bende olanı kutsamasını

Bekliyorum...”

Sordu: *“Neyi?”*

Dedi: *“Hepsini ve hiç birini...”*

Bekliyorum, aslında sadece kendimi...”

...

Beklediğin bir tek kendinsin, senin hazır olman... Bil ki zaman hiç gelmez, zaman hep o ân'dadır, senin hazır olmanda.

İnsanın en büyük ihaneti kendinedir, kendini unutmuşluğuna.

*Sihirbazın şapkasından çıkan mucize gibi, beklediğin senden gelecek. Boşuna gözlerini dışarıya yönlendirme, içine bak...
Bu, yaşamın sihiri, sihirbaz da sensin...*

...

Bir öykü – Aşil'in Topuğu

“Yarı tanrı, kahraman Aşil (Akhilleus) ölümlü bir baba olan Peleus ile bir tanrıça olan Thetis’in oğludur. Thetis oğlunu o kadar çok sever ki, onun da ölümsüz olmasını arzular. Tek yol vardır, oğlunu ölümsüzlük nehri Styx’de yıkamak. Başka hiçbir şey düşünmeden bunu hemen yapar ancak, elini suya değdirmemesi öğütlediği için onu sol topuğundan tutup suya batırır. Tanrıların düzenine olan ihaneti onun için bir annenin sevgisi ve fedakarlığı demektir. Düzen ise kendini korur, Kahraman Aşil hâlâ bir ölümlüdür. Sadece topuğundaki ıslanmayan o noktadan alacağı bir darbeye yenilebilir ve öldürülebilir. Efsaneye göre, Aşil, düzenin getirdiğine uyar, sonunu ve öleceğini bildiği hâlde gücünün gereğini yapar ve Helen’i geri almak için yapılan Truva Savaşı’na katılır, Truva prensi Paris ile savaşır. Paris’in attığı zehirli bir ok Aşil’i sol topuğundan vurur ve ölümlülüğünün gereği yerine gelir, kahraman en zayıf noktasından aldığı ölümcül darbeye yaşamını yitirir.”

Aşil’in tanrıça annesi, bütün anneler gibi, çocuğunu koruma içgüdüsüyle onu ölümsüz yapmak istedi.

Ancak, yaşam bize verdiği tüm gücün yanı sıra, değişmez bir kuralla, zayıf bir nokta da verir. Gücünüz ne kadar büyük zayıf noktanız ne kadar küçük olursa olsun, denge aynıdır.

Tanrıça, yarı tanrı oğluna ölümsüzlük vermek isteyerek bir anlamda yaratılışa ihanet etti. *Korumak için.*

İhanet ise hüsrarla kardeştir, birbirlerinden ayrılmazlar.

İnsan tanrıya, Havva Âdem'e ihanet etti. *Bilgi için.*

Şeytan tanrıya, insan doğaya ihanet etti. *Güç için.*

Ve sonra insan insana ihanet etmeye başladı... *Ün, sevgi, para, güç ve diğer tüm hırsları için.*

Oysa, var oluşun gerçek doğası iyilik ve güzelliştir... Peki o zaman, hırs, itaatsizlik, bilgi, sevgisizlik ve ihanet... *bunlar nedir?*

Bedenin ihaneti hastalıktır.

Kendine ihanet sevgisizliktir.

Her beklentinin ihaneti hüsrana, hayal kırıklığı, kırgınlıktır.

İhanet, kendine yalan söylemektedir. İhanet, doğal olanı ve yaşamın düzenini reddetmektir. Verileni almamaktır. Yaşamı kabullenmemektir.

O yüzden hastalanır insan. Kendine verilen yaşamı sevgiyle almayı reddeder, yaşam reddedildiğinde geriye ölüm kalır.

Sonra korkar ölümden. *“Yaşamak istiyorum ama tüm hırslarımla, yok mu bunun bir yolu?”* diye düşünür... Yoktur. Yaşamın gerçek doğası iyilik ve güzelliştir. Yaşam aldığın kadar ver, verdiğin kadar al der. Yaşam sev der, herkesi, her şeyi ve kendini.

Kendini sevmeyen bedenine ihanet eder. Sonra *“Bedenim neden bana ihanet ediyor?”* diye düşünür.

İhanet varsa, intikam kapıda bekler. *“Tek panzehir benim”* der. İntikam, hırs dünyasına aittir. Yaşamın gerçek doğası ise iyilik ve güzelliştir ve tek panzehir affetmektir. Affetmek için olanı kabullenmek gerekir. Yaşamın düzenini kabullenmek.

Kabullenmek bazen sabır, metanet ister. Kabullenmek baş eğmek demek değildir. Kabullenmek görmek demektir, bütünü görebilmek.

Ceza kişiye özgürleşme fırsatı verir. Gönüllü olarak, kişinin kendi isteğiyle yapacağı bir uzlaşma ve barış çağrısı. O zaman kefaret ve affedilmek için, özür için bir çaba olur. Eğer cezayı dışarıdan verirseniz bu intikamdır, işlevini ve anlamını yitirir. İntikamda değişim yoktur, intikam kısır döngüde var olur, dengeyi yerine koymaz. İçinde iyilik yok, yaşamın geçek doğasına ait değil.

Affedicilikte ise değişim ve gelişim vardır. Her iki taraf için de özgürleşme vardır. İntikam sizi sonsuz bir zincirle karşı tarafa bağlarken, affedicilik özgürleştirir. Kefaret, gönüllü olarak, hissedilen duygu karşılığında verilir; hüsrana için hüsrana, hayal kırıklığı için hayal kırıklığı, üzüntü için üzüntü.

Kefareti siz istemeseniz bile yaşam mutlaka ödetir, denge için. Yine de yaşamın ödettiği kefarete gizemlidir, ne zaman, nerede ortaya çıkacağı bilinmez, insan bağlantıyı kuramaz, sebebini çözemez ve özgürleşmek gittikçe zorlaşır.

Bizler, gelişir ve öğrenirken sürekli hata yaparız. Yaşamın dengesi için sürekli iyilik yapılması gerekir. Unutmamak gerekir ki, uzlaşmadan kalan her ihanet denge için bir fırsat bekler.

Çünkü, yaşamın düzeninde alınır ve verilir, nefes gibi. Tek yön yoktur, çift yönlüdür. Her ne aldıysanız onu vermek zorundasınız ve her ne verdiyseniz onu almak zorundasınız. Bu doğal döngüdür.

Bugün yaşam sanal diyoruz, suni yani, gerçek değil. İnsanın kendine bir başka ihaneti, kandırmaca, olmayanı yaşamak.

Eğer fiziksel beden ile var oluyorsan bu dünyada fiziksel bir yaşam yaşa. Dışarı çık, dokun, kokla, gör, duy, hisset, tat al. Yaşa.

En büyük ihanet, insanın yaşamı, kendini reddetmesi. İntihar, en büyük günah.

Sevgiyi reddetmek, iyiliği reddetmek, istekleri reddetmek, insanları, bir diğerini reddetmek.

Ne zaman umursamayız, görmezden geliriz, o zaman yok etmeye başlarız. Bedenimizi, çevremizi, doğamızı, dünyamızı, diğerlerini ve kendimizi.

Var oluşu reddetmek.

Olanı kabullenmeyi reddetmek. Gerçeği görmeyi reddetmek.
Yaşamı dinlemeyi reddetmek.

***Yaşamı hem gözleri kapalı, hem açık yaşamak demek,
kendine doğru olmak, kendini tanımak demek.
Reddetmeden kabullenmek demek... İnsan öğrenmeli...***

Gözleri kapalı dokunmayı

Gözleri açık anlamayı

Gözleri kapalı duymayı

Gözleri açık affetmeyi

Gözleri kapalı koklamayı

Gözleri açık kucaklamayı

Gözleri kapalı tatmayı

Gözleri açık paylaşmayı

Gözleri kapalı görmeyi

Gözleri açık sevmeyi

Gözleri kapalı yaşamayı

Gözleri açık yaşamayı...

İnsan şimdi buradayken öğrenmeli...

16-11-2011

Anne ve Baba için...

Yeryüzünde su gibiydim

Isındım buharlaştım

Bulut oldum,

Gökyüzünde su gibiydim

Soğudum yoğunlaştım

Yağmur oldum,

Bir aşağıda bir yukarıda

Sonsuz bir devinimde

Hep var oldum...

Yağmur damlası yeryüzüne inerken kapıyı açıp sevgi ve cesaretle
“hoşgeldin” diyen her anne ve baba için...

Sonsuz şükranlar.

...

Hayat Armağanı

“Sevgili Annem

Senden aldığım hayatı, bütün getirdikleriyle kabul ediyor,

dediğin bedeli

Benim ödeyeceğim bedeli biliyorum.

Sana mutluluk vermek için

Bir ˆn’ımı boşa geçirmeden,

Hayatımı dolu dolu yaŐayacađım.

Hayatıma sıkıca sarılıp onurla yaŐayacađım.

Senin bana verdiklerin gibi

Ben de benden sonrakilere vereceğim.

Seni annem olarak kabul ediyorum

Sen de beni çocuğun olarak kabul et.

Sen benim annemsin, ben senin ocuğunum.

Sen büyüksün, bense kik.

Sen verirsin, ben alırım.

Sevgili Annem

Babamla evlendiğin için çok mutluyum.

Sizler benim için tek anne babasınız.

...

Sevgili Babam

Senden aldığım hayatı da bütün getirdikleriyle kabul ediyor,

Ödediğin bedeli

Benim ödeyeceğim bedeli biliyorum.

Sana mutluluk vermek için

Bir ân'ımı boşa geçirmeden,

Hayatımı dolu dolu yaşayacağım.

Hayatıma sahip çıkıp onu zenginleştireceğim.

Senin bana verdiklerin gibi

Ben de benden sonrakilere vereceğim.

Seni babam olarak kabul ediyorum

Sen de beni çocuğun olarak kabul et.

Sen benim babamsın, ben de senin çocuğunum.

Sen büyüksün, bense küçük.

Sen verirsin, ben alırım.

Sevgili Babam

Annemle evlendiğin için çok mutluymum.

Sizler benim için tek anne babasınız...

*Bu sözleri anne babalarına huzur içinde söyleyebilen kişiler, kendilerini bütün hissederler.”**

...

Yaşam güvenle kabullenmektir. Verileni sorgulamadan almak ve teşekkür etmektir.

İnsan için en anlamlı armağan anne babasından aldığı hayat armağanıdır. Bu sorgulanamaz, yargılanamaz.

Değiştirmek istemek reddetmektir. Hayat armağanını reddeden, anne babasını ve kendini onurlandırmayan, yaşamı reddeder.

Anne ve babanın reddi, kendini inkâr demektir, var oluşunu inkâr. İnkâr eden boş ve eksiktir, tek çabası ise boşluğu doldurmak ve kendini gerçekleştirmek olur. Beyhude bu çaba asla sonuca ulaşmaz.

İnsan ancak kabullendiğinde bütündür.

Yaşamı reddedenin tek kazanacağı, hastalıklar ile kayıplardır.

Yaşam bütün olmak ister, ancak bütün olduğunda, sağlıklı ve güzeldir.

Şimdi, bütüne çevir gözlerini, nerede olduğunu hatırla, bu evrende, bu dünyada sonsuz varlıkla berabersin.

Kim olduğunu hatırla.

Sonsuz denizdeki su damlası...

Sadece sev ve kabullen, bırak sonsuzluk içeri aksın...

18-11-2011

* Alıntı: Bert Hellinger, *Sevgiyle Yükselmek, Bir Oluş Felsefesi* (Kaknüs, İstanbul 2010)

“Ah... Samsara!”

...

“Bir damla suyun hiç kurumamasını nasıl sağlarsın?”

...

Nereye gidiyorsun?... Arzularının peşinde...

Onlardan biri senin olduğunda bilmez misin bir sonrakini
arzulayacaksın.

Nereye gidiyorsun?... Hedeflerinin peşinde...

Yaşamını tek bir amaca feda ettiğinde bilmez misin bir diğerini
düşleyeceksin.

Nereye gidiyorsun?...

Nereden geldiğini bilmeden.

...

“Her deneyim Yol’u bulmaya yardım eder.”

...

“Binlerce arzuyu gerçekleştirmek mi? Yoksa tek bir şeyi fethetmek mi?”

Hangisinin önemli olduğunu söyleyebilir misin?”

...

Yaşamın tüm hazlarını tatmak, belki her seferinde *“İşte, bu!”* diyerek süregelen bir arayışta olmak. Oysa, bulduğun hiç bir zaman ‘o’ değildir.

Sen de bilirsin, bu zevk geçecek, içinde bir sonraki için bir arzu uyanacak ve tekrar başa döneceksin...

Yaşamın tüm hazlarından elini çekmek, her gün *“Belki, bugün?”* diyerek beklemek. Günler geçse de gelen ‘o’ değildir.

Bilirsin ve her gün en başa geri dönersin...

...

İnsan bekler.

Bütün olmayı özler. Ait olduğu yerde olmak, ait olduklarıyla birlikte olmak...

Her ayrılık kavuşmayı bekler.

Sonsuz bir döngüde doğar ve ölüyoruz.

Ruh insanda doğar, ebediyetten ayrılır, 'Yol'u yaşamdır...
Ebediyete tekrar kavuşacağı günü bekler, bunu bilir ve özler.

İnsan bedende doğar, özden ayrılır, 'Yol'u yaşamdır. Zamanı dardır, ebediyete tekrar kavuşacağı günü bekler, bunu bilir ve korkar.

...

Samsara, yaşamın akışı... Yeniden doğuş döngüsü.

Ruhun ve bedenın iç içe geçmiş süregelen yolculukları.

Bir tarafta bilinç öte tarafta tutkular, arzular, istekler, duygular ve deneyimler...

Bu sürükleniş, bir anlamda, bir ilerleyiş ve dönüşüm.

...

Yaşam, ayrılık ve kavuşmalarla ilerler. Ruhun yolculuğunda da insanın yolculuğunda da bu değişmez...

Bir de yaşamın durduğu bir 'ân' vardır; ayrılıp da kavuşamadığımız zaman.

Biz ilerliyoruz zannetsek de o 'ân'da yaşam durur ...

Kavuşurken "hoşgeldin" uğurlarken "güle güle" deriz.

Oysa ruhun vedalaşması ve kavuşması gizlidir, gizemlidir.

Ruhun dünyasında hangi sözcüğün söylendiğini bilmeyiz.

Kavuşmayı ve bütün olmayı isteyen ruh için ayrılık derin bir yaradır.

Biz istediğimiz kadar *“hoşgeldin”* diyelim, ruh kavuşmadıysa söylenen sadece boş bir sözdür.

Ve biz istediğimiz kadar *“güle güle”* diyelim, ruh bırakmıyorsa ayrılan yoktur.

Ayrılmak ve kavuşmak için ruhun izni gereklidir... Tüm gerçek ayrılıklar ve tüm gerçek kavuşmalar ruhta olur.

Tek bir söz yeterlidir... *“Evet...” “Lütfen...”*

Ancak ruhun izni alındığında, hareket gerçekleşir.

Görmesek bile bu izni içimizde hissederiz.

...

Şimdi sor kendine *“Nereye gidiyorum?”*

Ruhun neye kavuşmak istiyor?

Bil ki ruhun ona kavuşmadan sen huzur bulamazsın.

İşte bu yüzden, izin ver... Rehberin ruhun olsun.

...

Unutmak, reddetmek en büyük ayrılık. Hatırlamak, kabullenmek en büyük kavuşma.

Ruhumuzun üstündeki ruh her şeyi hatırlar ve kabullenir, unutan ve reddeden sadece insandır.

İnsanın içindeki ruh, insan ancak saygı ve sevgiyle hatırlayıp kabul ettiğinde huzur bulur.

...

“Bir damla suyun hiç kurumamasını nasıl sağlarsın?”

“Onu denize atarak...”

...

Zaman ruhunu denize kavuşturma zamanı.

Ruhun denize, sen ruhuna, yaşam sana kavuştuğunda,

***Her şey ve herkes ait olduğu yerde olduğunda
diyebilirsin:***

“Şimdi, her şey bütün!”

29-11-2011

Yolculuğu kim yapıyor?

“*Bu yaşam kimin yolculuğu?*” diye soruyorum kendime...

Güne başladığım her sabah o kadar eminim ki gün bana ait. Dün ile yarın arasındaki bugün, her gün benim yaşam yolculuğumun bir parçası.

Hikâyeyi de iyi biliyorum, şimdi anlat deseler çocukluğumdan başlayıp her şeyi anlatabilirim.

Bu benim yaşam öyküm, bundan daha doğal ne olabilir ki?

Tabii, unutkanlıklar oluyor, olsun... İlk birkaç yaşın silik anlarını da anne babamın anlattıkları dolduruyor... Gerisi zaten tüm canlılığıyla zihnimde. İstesem olayları, insanları zihin gözlerimle tekrar görebilir, sesleri ve kokuları tekrar tadabilirim.

“*Bu benim yolculuğum.*” diyorum kendime.

...

Arabadan indim, uzun bir yol oldu, direksiyon başında biraz yorulmuşum. Eve yürürken dönüp arabama baktım, yolda beraberdik... *Peki ama, yolculuk kimin yolculuğuydu?*

Direksiyon başında ben oturuyorsam benim olmalıydı, ama arabam konuşabilseydi belki o da kendi yolculuğunu anlatırdı. Yolu beraber kat etmiştik ne de olsa.

...

Bedenimin içinde merak ediyorum, direksiyonun başında kim var? Aslında bu yolculuk kimin yolculuğu?

İnsan sadece zihin ve beden olduğunda, ruhu unuttuğunda yolculuk yalnızca sana ait zannedersin. Oysa ruh hemen yanibaşında, sana senden yakın ve seninle beraber yoldadır.

Ruh bu dünyada yol alabilmek için bedene muhtaçtır. Beden ise manevi yolculuğunda ruha muhtaçtır.

Ruhun uzun yolculuğunu düşününce şimdiki bedeninin -*bu senin bedeninin*- geçici bir vasıta olur. Tıpkı uzun yolda sürekli at değiştirmek zorunda olan binici gibi. Atlar yoruldukça yenisine geçmelidir ki hedefe varabilsin. Ruh uzun yolculuğunda hedefe ulaşmayı arzularken beden ona eşlik eder.

Arabanın aksine atlar yolculuğu kendilerine göre yorumlar. Bazıları binicileri ile uyumlu, aynı hedefe sorgusuz sualsiz var güçleriyle koşarken, bazıları kendi arzularına kapılır, başka yollara başka amaçlara yönelmek ister.

Binici atın iyi olması için ona bakıp gözetir, bilir ki at ne kadar sağlıklı ve zinde olursa yolculuk o kadar kolay ve uyumlu olur. İkisi bütün olduklarında güçlenirler.

Binici hoyrat olursa ne ata ne de kendine hayrı olmaz. Ne yol kalır geriye ne de varılacak bir hedef. Her seferinde başa geri döner tekrar denemek için.

At başına buyruk olduğunda ise bütünlük bozulur. At, istediği çayırdaki koşabilir, istediği kısrağa kavuşabilir belki ama hedefsiz ilerleyemez, zevk olsa da olduğu yerde kalmıştır.

...

Yol almak için bütün olmak gerek.

Beden ruhun rehberliğine muhtaç, ruh bedeninin deneyim ve duygularına.

Yolun yarısı bedene ve bu dünyaya aitse, diğer yarısı ruha ve öte dünyaya aittir.

Ne zaman ki insan ruhu unuttur, salt bedene odaklanır, o zaman kaybolur. Aldığı ve almayı arzuladığı tüm zevkler bir süre sonra tatmin etmez olur, ruhu duymayan bir beden mutsuzluğa mahkûmdur.

Beden ancak ruhla *canlanır*. Ruh reddeden bir beden için yaşama kavuşmak olsa olsa bir hayalden öteye geçmez.

Oysa çok gürültü var, bugün ruhu duymak neredeyse imkânsız. Hem içeride hem de dışarıda çok gürültü var... Herkes bir şey anlatıyor, doğduğun ân sanki yol haritası belli, *şablon hayat*. Zihnin görevi ağır, hâliyle o da çok konuşuyor, yapılacak çok şey var, elde edilecek, sahip olunacak çok şey.

Zihin hesap yapıyor, stratejiler üretiyor, çevreyi gözlemliyor, örnekler seçiyor, arzular ve istekler yaratıyor. İnsanın çok işi var bu dünyada. İnsan yanlış yol haritalarında kayıp. İnsan bir o kadar mutsuz.

Ruhun dünyası ise sessiz, insan ancak sustuğunda duyabilir. Tüm gürültüleri bir kenara bırakıp sessizleştğinde ruhun kendisiyle konuştuğunu fark eder. Ruh güzeldir ve güzeli sever. Yaşam iyi ve güzel olsun ister. Güzellik insanın ruhunu okşar. Ruh konuştuğunda güzel konuşur, insana yaşamını nasıl iyileştireceğini, nasıl güzelleştireceğini anlatır.

Bütün olmak için ruh bedene, beden ruha konuşmalı. Ruh bedeni, beden ruhu dinlemeli.

Sanki çok uzun zamandır tanıdığın ama hiç yüz yüze tanışmadığın birini görecekmışsin gibi heyecanlı...

Bu bedeni seçip onurlandıran kim? Senden bilge olan kim? Senin onu dinlemeyi arzulayacağın günü sabırla bekleyen kim? Seni sen yapan, hep yanında olan ve hiç yalnız bırakmayan kim? Yolculuğun asıl sahibi kim?

Şimdi onu duymak için sessiz kalmayı öğrenebilirsin... Ruhunun mevcudiyetine saygı ile dinle... Bil ki ruhun, var olmanın kaynağı, yolculuğunun rehberidir.

11-12-2011

Zamanın sonu...

Bitti.

Bildiğin zaman aslında bitti.

Artık günlere, aylara ve yıllara ihtiyacın olmayacak.

Zihnin zamanı sona eriyor...

Varoluş sonsuzdur, aslında zaman yoktur.

Bunu hiç düşünemedin mi?

...

Duyuyorum, düşünen zihnin itiraz ediyor.

Bana onlarca sebep sayabilir, biliyorum, bir sürü açıklama yapabilir.

Düşünen zihin bilgiyi sever.

...

Ancak, zaman sadece senin zihninde var.

Sadece senin zihnin geçmişi yargılıyor ve gelecek için endişeleniyor.

Geçmiş ve gelecek.

Zihin zaman cetvelini sever.

Zaman hâkim olmasını sağlar, geçmişe, geleceğe ve *sana*. Tabii ki sen de düşünmezsin, doğal olarak.

...

İsa'ya sorarlar: *“Tanrı'nın krallığında en benzersiz şey ne olacak?”* diye.

“Zaman olmayacak” diye yanıtlar.

...

Ne tuhaf bir yanıt!

Zaman olmayacak... Neden en önemli şey bu olsun?

Bize bugüne kadar onlarca şey anlatılmadı mı?

Onlarca güzellik Tanrı'nın krallığına ait.

Zamansızlık ne demek?

Ve neden bu kadar önemli olsun ki?

...

-Ya, sen... neden takvim bitiyor diye bu kadar endişeleniyorsun?-

...

İnsanın krallığında zaman hükümdardır.

Doğduğun ân kum saati senin için ters döner, geriye sayış başlar.

Zaman kısıtlıdır.

İnsan en iyisini ister, zamanını en doğru şekilde değerlendirmek ister.

Sorsalar son dakikalarını yaşayan birine “*Dünyadaki en büyük hazine nedir?*” diye, “*Zaman*” der...

Ömrü bir dakika bile uzatmak paha biçilmezdir.

...

İnsanın krallığında zaman korkuyla hükmeder.

Mutlu hissediyorsan çabucak geçiverir, mutsuz hissediyorsan bitmek bilmez.

Geçen günler kaybedilir, bir daha geri gelmez denir.

Gelecek ise hep orada uzaklarda, bir türlü erişilemeyendir.

Ne geçmişini elinde tutabilen ne de geleceğini yakalayabilen insanın krallığındadır zaman, sadece düşünen zihnindedir.

...

Ve İsa yine der ki: “*Küçük çocuklar gibi olmadıkça Tanrı’nın krallığına giremezsiniz.*”

...

Zihin ve ego yetişkinlere ait.

Onlar ‘*şimdi*’yi yaşamak yerine geçmiş ve gelecek hesabı yaparlar.

Oysa bilmezler, ‘*şimdi*’ sonsuzluğa aittir.

Zamansızdır.

Sadece ‘*şimdi*’ yaşanabilir.

Yaşam *şimdi*dir.

Geçmiş ve gelecek ise zihinde düşünülendir.

Geçmiş olan zaten yaşanmıştır.

Gelecek olan ise yaşanması hayal edilendir.

Gerçek yaşam sadece ‘*şimdi*’ye aittir.

Ve ‘*şimdi*’ insanın bu *bilinen* krallığına ait değildir.

O Tanrı’nın krallığına aittir.

‘*Şimdi*’ ruhun zamanıdır.

...

İnsan asla 'şimdi'ye önem vermez.

Şimdi çok anlamsızdır zihin için.

Nasıl olsun, zihin hiçbir zaman 'şimdi'de olmamıştır ki...

Olamamıştır, çünkü zihin hükmeder, tutsak eder.

Oysa, 'şimdi' özgürlüktür.

Artık yaşamayı öğrenmenin zamanı değil mi sence de?

...

Korkma, sustur zihnini.

Çünkü, ölülerin krallığında ışık ve ümit yoktur.

Neşesiz ve soğuktur.

Nehirlerle çevrelenmiş ölülerin krallığına girmek cesaret ister.

Tüm nehirleri; kederi, üzüntüyü, öfkeyi ve unutulmuşluğu aşmak gerekir.

En önemlisi, dönülemez yemini geçmek gerekir.

O yemin ki, insanı tutsak eder.

Sen tekrar yaşama dönebilmek için korkusuz olmalısın.

Cesur olmalısın.

Kendini ölümlerin krallığından çıkaracak kadar cesur.

...

Çocuklar cesurdur.

Onlar öğretilmedikçe korku nedir bilmezler.

...

Artık tekrar çocuk olmak zamanı.

Çocuk sadece 'şimdi' de yaşar. Ne geçmiş ne de gelecek yoktur.

Çocuk Tanrı'nın krallığında mutludur.

...

İnsanın bilinen krallığı bitiyor.

İçindeki çocuk seni bekliyor.

Vakti geldi.

Ona kulak ver, özen göster.

İçindeki çocuğu sevgiyle okşayan, kendi ruhunu okşar.

Şimdi, saf, sevgi ve coşku dolu ruhu yaşamanın zamanı.

Yeniden keşfetmek ve sevmenin, bütün olmanın zamanı.

...

‘Şimdi’ zamanın sonu...

Zaman bitiyor diye korkma.

Çünkü O “Yaşa” dedi, “daha fazlası değil, sadece yaşa...”

18-12-2011

Noel Baba'dan mektuplar...

...

Noel Baba'ya mektup...

Her sene yaptıkları gibi 1911 yılının Noel arifesinde, biri kız diğeri erkek, iki kardeş Noel Baba'ya bir mektup yazarlar.

Son derece samimi bir dille kaleme alınan mektup o yıl için istekleri sıralar: Oyuncak bir bebek, kapüşonlu bir yağmurluk, bir çift eldiven *-burası yanmış okunmuyor-* ... elma, bir adet altın para ve şekerleme...

Mektup büyük bir itina ile Noel Baba'nın mutlaka uğrayacağı bir yer olan evin şömine bacasının içine, gizli bölmeye bırakılır. O akşam mutlu ve huzurlu yataklarına koşarlar, *"Bir ân önce sabah olsun!"* ...

Tabii heyecandan uyku tutarsa, kulakları çatıdan gelecek tıkırtıdadır, belki de Noel Baba arabasıyla şimdi buraya doğru gelmektedir...

...

2011 yılında yine Noel arifesinde şömine bacasında yapılan tamirat esnasında, tam yüz yıl sonra, bir mektup bulunur.

Anlaşılan iki küçük çocuğun yazdığı mektup *-ufak birkaç yanık dışında-* sanki yeni yazılmış gibi canlı ve sevgi dolu durmaktadır... Yeni yıl için istekler, Noel Baba'ya bol şans dilekleriyle gönderilmiştir...

O gün belki bilmiyorlardı ama, Noel Baba'nın gerçekten de şansa ihtiyacı vardı.

...

Noel Baba'dan mektuplar...

1920 yılında J.R.R. Tolkien, üç yaşındaki oğlu için Noel Baba'dan gelen bir mektup kaleme alır... Bundan sonra her yıl bu mektupları diğer çocukları için geleneksel bir şekilde kaleme almaya devam edecektir.

Üstleri karlı ve hayal ürünü bir Kuzey Kutbu posta idaresinin pulları yapıştırılmış olan mektuplar bazen kapının önünde bulunur, bazen posta kutusunun içinden çıkar, kimi zaman hediye paketlerinin arasına sıkıştırılmış ya da şöminenin yanı başına bırakılmış olurlardı.

Zaman geçtikçe Kutup Ayısı'yla yalnız yaşayan Noel Baba'nın evi kalabalıklaşır, kar perileri, kızıl yer cüceleri, gulyabaniler, kardan adamlar, in ayları ve periler hikâyelere katılır... Her serüven inanılmaz eğlenceli ve sürükleyicidir. Bütün mektuplar güzel bir noel dileğiyle ve sevgiyle noktlanır...

Ta ki 1943 yılına kadar...

Bu yıldan sonra Noel Baba'dan bir daha mektup alınmaz.

...

Sebebi her ne idiye bilemıyoruz, belki dünyanın yaklaştığı savaş yılları artık Noel Baba'nın var olmasını zorlaştırıyor, belki de çocukların büyümesi Noel Baba'yı gereksiz kılıyordu...

Noel Baba'nın gerçekten de şansa ihtiyacı vardı.

Sadece Noel Baba'nın mı?

Asıl şansa ihtiyacı olan içimizdeki hayal gücü, isteme arzusu, gerçekleşebilir inancı ve masumiyet.

Bizler, zamanla büyüdük, savaşlarla törpüledik, zorluklarla eğitildik, gerçek dünyayı öğretildik.

O dünya o kadar gerçek ki, hayallere, masallara, öykülere yer kalmadı.

O dünya o kadar gerçek ki, masumiyet kinayeli bir gülümsemeyle küçümsenir oldu.

O dünya o kadar gerçek ki, gerçekliği dayanılmaz oldu.

...

İnsan naiftir. Ama bilmez.

Ruhu incedir, kırılığandır. Yine de o kadar dayanıklı ve güçlüdür ki bunu fark etmez.

İnsan içinde hep bir çocuğun yaşadığını görmez.

...

Noel Baba'ya yazılan mektuplar ona ulaşır mıydı? Noel Baba var mıydı?

Onlarca yüzlerce masalın kaynağı neydi? Bu öyküleri ilk kim anlatmıştı?

Neden binlerce yıldır insan bütün bunlara vakit harcamıştı? Hikâyeleri ve kahramanları yüceltmiş, nesilden nesile akmalarını sağlamıştı?

Neden öyküler vardı?

Neden?

...

Cevabı bulmak belki önemli. Bunun için size bir öykü anlatabilirim. Ah, evet kolayca bir öykü uydurabilirim. Hatta bir tane daha ve evet isterseniz bir tane daha...

Cevabı bulmak belki de önemli değil. Bunun için de size bir öykü anlatabilirim. Bir tane daha ve yine isterseniz bir tane daha...

İnsan ruhu öyküleri seviyor.

Bugün, bu kadar gerçekleştirdiğimiz dünyamızda hâlâ öykülerle yaşıyoruz.

Mesela siz, her gün kendiniz için bir öykü yazıyorsunuz. Evet, siz yazıyorsunuz. “*Nasılsın?*” diye soran herkese bir öykü anlatıyorsunuz. *Kendi inandığımız öyküyü.*

Her gün gazetede, televizyonda size anlatılan öyküleri dinliyorsunuz. Üstelik bugünkü öyküler öyle eskisi gibi kulaktan kulağa değil, gözlemlerinizle görüp inanacağınız türden. *Sonra da hep birlikte inanıyoruz.*

Kendi yarattığımız öykülere *gerçek* adı veriyoruz. Kendi yarattığımız dünyayı değişmez kabul ediyoruz. Gittikçe karamsarlaşıp, gittikçe içinden çıkılmaz bir kutuya hapsolüyoruz. *Tek isteğimiz çıkmak, özgür olmak.*

Endişeliyiz. Kendimizi kapattığımız kutu *-gerçekliğimiz-* dünyamız artık bize yuva olmaktan çıktı, sanki bize karşı hareket ediyor. Evimiz dediğimiz bu mekân bizi beslemiyor, güven vermiyor.

Korkuyoruz. Yarından, öbür günden. Geleceğimizden. Hem de sadece kendi geleceğimizden değil, çocuklarımızın ve onların çocuklarının geleceğinden. Bir gün biteceğinden öyle eminiz ki. *-Galiba bunu da biri anlatmıştı bir öyküde.-*

Öykü gittikçe dibe çekiyor. Çıkış yolu yok gibi. Kitabın son sayfalarına çevirip birkaç iyi satır okusak belki rahatlayacağız ama kitap bizim elimizde değil ki!

Sahi, bu öyküyü kim anlatıyor? Tanrı mı? Bu onun öyküsü müydü? Belki kitap ondadır?

Unuttuk. Tanrı kitap okumaz, o sadece yazdırır.

Kitabı yazan biziz.

O sensin, o benim...

...

Sonsuzluk içinde insan sonsuzluğu anlayamayan algısıyla öyküler yazar kendine. Kimi mutlu sonla, kimi mutsuz sonla biter.

Öyküyü yazmak için kelimeleri kullanır, kelimeleri bulmak için zihnini, zihnini çözmek için bilgiyi kullanır.

İnancı unutursa insan, öyküleri asla mutlu sona ulaşmaz. Hayal gücü cenneti de cehennemi de yaratabilir kolayca.

Mutlu son için masumiyet ve sevgi gereklidir ve de inanç...

Noel Baba'nın mektuplarını okuyacağını ve dileklerini gerçekleştireceğini düşünen bir çocuğun masumiyeti ve inancı. *İçindeki çocuğun masumiyeti ve inancı.*

Gerçekleşmeyen bir dilekle hemen küsmemek gerekir hayata. *Hayat zaten en büyük hediye değil midir? Yeni bir dilek için her zaman yer vardır.*

...

Evet, artık biliyorsun. Yaşamın öyküsü sensin. İsteddiğini anlatabilirsin. İnanıyorsan eğer anlattığın her şey gerçek olur.

Sen ve diğerleri bir araya gelip öykü anlatmaya başladığınızda bu büyük yaşamdır. *İnandığınızda anlattığınız her şey gerçekleşecektir.*

...

Ve bütün bunlar zaten bir öykü ise şimdi rahatça arkana yaslan...
En sevdiğin köşede, en çok sevdiklerinle...

Hadi, çekinme yapabilirsin, artık sen anlatmaya başla...
Neredesin? Ne yapıyorsun? Neler oluyor? Anlat...

Biz hepimiz, heyecanla ve merakla seni dinliyoruz. Kelimeleri sen seç. Öyle kelimeler seç ki öykü senin istediğin öykü olsun.

Unutma, her öykü ustası anlatmaya ilk başladığında seninle aynı yerde duruyordu. *Yaşam ancak yol aldıkça ustalaştırır insanı.* Ustaların öyküleri o kadar güzeldir ki nesilden nesile aktarılır, dilden dile, gönülden gönüle akar, yaşar, yaşatırlar.

...

Her mektup 'sahibine' ulaşması dileğiyle gönderilir, her öykü dinlendikçe kıymetlenir.

Yine de yazar bilir ki tüm bunların asıl sahibi kendi içindedir.

Biz bütün yaşam öykülerimizi kendi ruhumuzla konuşurken yazarız.

“Artık işi şansa bırakma, çünkü aslında şansa ihtiyacın yok, sadece içindeki çocuğun ruhunla konuşmasına izin ver.

En güzel öyküleri dinleyeceğinden emin olabilirsiniz...”

Santa Claus

Kuzey Kutbu’ndan,

Noel Baba’dan sevgiler.

Mutlu Yıllar...

24-12-2011

Aşikâr olan gizemlidir.

Gizemli olan ise aşikâr.

Okyanusun çalkalanması

“Satyayuga devrinde Diti'nin güçlü çocukları (ifritler) ve Aditi'nin kutlu çocukları (tanrılar) yaşlılık ve ölümden nasıl kurtulabiliriz diye düşündüler. Çareyi okyanusun çalkalanmasından doğacak sütü, yani ölümsüzlük içkisini (amrita) içmekte buldular.

Okyanusu çalkalamak için yılanlar kralı Vāsuki'yi ip olarak, Mandara dağına da değnek olarak kullandılar. Böylece hem tanrılar hem de ifritler çalkalamaya başladılar.

Bin yıl geçtikten sonra yılanın birden çok başı bir bir kayaları ısırp zehir akıtmaya başladı. Çalkalanmanın da etkisiyle Hālāhala denilen zehir okyanusun yüzeyinde birikti. Bütün dünya, tanrılar, ifritler ve insanlar zehirlenmeye başladılar. Hemen tanrı Şiva'ya başvurup yalvardılar. Yüce Şiva-Rudra geldi ve zehiri sanki abıhayat içer gibi içti ve Hālāhala zehirini boğazında tuttu.

Tanrılar ve ifritler tekrar okyanusu çalkalamak istediler. Bu defa Mandara dağı yer altındaki Patala'ya inerek kayboldu. Vishnu'dan onu çıkarmasını rica ettiler. Vishnu da kaplumbağa biçimine girerek okyanusun dibinden dağı yüzeye çıkarttı.

Bin yıl sonra Dhanvantari adında bir adam ortaya çıktı. Bu Ayurveda -yaşam bilgisi- bilen dindar bir kişiydi.

Sonra müthiş güzellikte göksel periler oluştu. Okyanusun yüzeyindeki kremadan oluşan bu güzellere Apsarālar denildi. Onları ne tanrılar ne de ifritler eş olarak kabul etmeyince ortalık mah oldular.

Gene okyanus çalkalanmasından Vārunī denilen içki oluştu. Bu tanrı Varuna'nın kızı idi ve bir tür şarap -sura- idi. Onu şeytanlar eş olarak almadıkları için onlara Asuralar denildi. Tanrılar ise Vārunī'yi eşliğe kabul ettikleri için Suralar oldular.

Atların kralı Uççaiṣrava Kaustubha denilen mücevher ve nihayet beklenen abıhayat suyu ortaya çıktı. Tanrılarla ifritler bunun için kavga etmeye başladılar.

Asuralar tüm cadıları etraflarında topladı. Ölümcül bir savaş oldu, gök ve yer sarsıldı. Vishnu büyüleyici bir kız kılığında girerek abıhayatı başka bir yere kaçırdı. Tanrı Vishnu'ya karşı gelenler ona saldırınca müthiş bir savaş oldu ve Diti oğlu olan Asuralar ortadan kaldırıldı.

Savaş kazanıldıktan sonra İndra üç dünyayı da mutlulukla yönetti.”

...

Okyanusun çalkalanması ile birlikte yüzeye ilk çıkan zehirdir, sırasıyla binbir çeşit varlık ve her birinin sembolize ettiği anlamlar su yüzüne çıkar.

En derinde bulunan ölümsüzlük nektarı ise büyük ödülü, ölümsüzlüğü sunar.

İnsanın bu dünyadaki yolculuğunda ilerledikçe, benliğinin derinlerine doğru indikçe ödülü bulacağı anlatılır kısaca.

Zehir bizim acı veren duygularımızdır, ölümsüzlük iksiri ise yaşamın anlamını bulmaktır.

...

Bugün sizin okyanusunuz çalkalandığında su yüzüne çıkan ne?

Bu sene yeni bir isim seçseniz ne isim verirdiniz kendinize?

Bizler de, ölümsüzlük iksirini arayan tanrılar gibi, doğduğumuz ân'dan itibaren yolculuğumuzda farklı isimlere bürünerek gerçek adımızı arıyoruz.

Şimdi bir düşünün siz hangi duygunun, durumun ya da neyin tezahürüsünüz?

Ve kim olmak isterdiniz?

Yolculuk uzun, insan vakti geldiğinde ismini değiştirmeyi öğrenmeli.

Geçmiş isimlerine ve gelecek için arzuladığı isimlerine bakıp hikâyesini görebilmeli...

03-01-2012

Cennet Bahçesi

İş dünyasında bir girişimciye sıfır sermaye ile iş kurup üretim yapabileceğini söylerseniz gözleri sevinçle ışıldar.

Peki, ya bunu size söylerseniz?

Eminim, hangi iş alanı diye düşünmeye başladınız bile. Merak etmeyin size çok uzak değil.

Hatta düzeniniz kurulu bile...

...

İnsan bedeni tıpkı bir fabrika gibi sürekli üretiyor...

Bizler, fiziksel bedenin üretip tükettiklerini daha kolay görebiliyoruz...

Yemek tüketiyoruz, bedenimiz için *enerji* üretiyoruz. Gıdalar vasıtasıyla gözlemlediğimiz bu dış tüketim aşikâr olmakla birlikte süregelen iç üretim gizli.

Bedenin tüm sistemleri bu gizemli faaliyet ile meşgul; dolaşım ve sindirim uyumlu bir birliktelik içinde çalışarak alınanları işliyor, faydalı yanlarını ihtiyaca göre değerlendiriyor, atıkları gönderiyor.

Tüm organlar, hücreler bu hummalı faaliyetin içinde gece gündüz kendi vardiya sistemleri ile hizmet veriyorlar. Aynı şekilde, sadece gıdalar değil, soluduğumuz hava da işleniyor. Her nefeste, oksijen başka bir tür gıda oluşturuyor bizim için.

İnsan hava, su, yemek gibi yaşamsal gıdalar ile hayatta kalıyor...

Bütün bunların yanı sıra, insan bedeninde üretilen başka değerler de var. Aslında bu diğer değerleri de biliyoruz ancak, onlar fiziksel olan kadar aşikâr değil, biz de çoğunlukla bu üretimin farkında değilmişiz gibi davranıyoruz.

Duygular...

Tıpkı fiziksel tüketim ve üretim sistemimiz gibi, duygusal tüketim ve üretim sistemine sahibiz.

Güzellik ve sevgi ile besleniyoruz, olumlu tüm duygular bizi canlandırıyor. Birliktelik, paylaşım, yardım ... *-hummalı fiziksel beden faaliyetlerine benzer şekilde-* bizimle dış dünyamız arasında bir alışveriş sağlıyorlar.

Bazen dengesiz bir şekilde veriyor, bazen de aynı dengesizlikte alıyoruz. Nasıl ki aşırı yemek yemenin ya da hiç yemek yememenin sağlığı bozduğunu biliyoruz, duyguları da dengesiz bir şekilde alıp vermenin sağlığı bozduğunu bilmeliyiz.

Sağlıklı bir beden ve yaşam için denge ve uyum şart. *İster fiziksel ister duygusal olsun alışverişinizin temeli alırken vermek, verirken almak olmalı.*

Bugün çevreyi, doğayı, dünyayı nasıl kirlettiğimizi ve yok ettiğimizi konuşuyoruz. Doğal ortamları, doğal güzellikleri ve canlıları hırslarımız ve açgözlülüğümüzle yok ediyoruz. İnsanın hatalı mizacı, benmerkezci bir şekilde, doyumsuz bir maddi tatmin peşinde ancak, *tüm çabası boşuna...*

Her nasıl fiziksel dış dünyamızı bu doyumsuzluk ve açgözlülükle yıkıma uğratıp yok ediyorsak, aynı şekilde olumsuz duygularımızla kendi iç dünyamızı, çevremizi de yok ediyor ya da en azından zarar veriyoruz.

Modern çağın en korkulan hastalıklarının köken sebebi, duygusal bedende başlayan travmalar, açılan yaralar. Bunların fiziksel bedene yansımaları bazen yıllar alabiliyor. Dünyaya verdiğimiz zararı o ân içinde nasıl göremiyorsak, kendimize verdiğimiz zararı da o ân içinde fark edemiyoruz.

...

Kendinize dönün ve gözlemleyin...

Bedeniniz hararetle üretim yapan muazzam bir fabrika...

Ne üretiyorsunuz?

Duygusal ürünleriniz; sevgi, iyilik, merhamet mi? Yoksa öfke, kıskançlık, nefret mi?

Korku ve üzüntü mü dağıtılıyorsunuz etrafınıza? Yoksa neşe ve mutluluk mu?

...

Bir kadının 9 ay boyunca bedeninde bir canlı oluşturması belki de yaratım mucizesini en net gördüğümüz zaman. Yine de, *bu kadar net ve aşikr grmeseniz de, siz de yaşamınız boyunca aynı derecede yaratıcı ve retkensiniz.*

Tarihin her döneminde yaratıcı insanlara gıpta ile bakılmıştır. Sanatsal ve düşünsel anlamda ortaya konulan her eser ya da her fikir, yenilikçi ve farklı yönleriyle hayranlık uyandırmıştır.

Oysa, insanın üretimi kendi bedeninde, ruhunda başlar, dışavurum ancak bunu takip eder.

Eviniz nasılsa siz de ylesiniz... İnsanı, bulunduğu ortam, çevresi, tavırları yansıtır, kişiliğinin aynası olur... Bedeniniz sizin ilk eviniz, diğerkleri onu takip ediyor. Eğer ne rettiğınızı hemen tanımlayamıyorsanız etrafınıza bir bakın ama, ilk önce gerçekten kendinize bir bakın...

Bedeninizin sağlığı nasıl? Dengeli ve zinde mi? Sıklıkla hastalanıyor musunuz? Ya da her mevsime kolaylıkla uyum mu sağlıyorsunuz?

Ya sözleriniz? En büyük yaratım araçlarımızdan biri. Her gün sözcükler hazinenizde neler birikiyor? Bu hazineyi paha biçilmez güzellikler ve mücevherlerle mi doldurdunuz? Yoksa zehirli ve asla aılamaz bir kutuya mı dnştrdnz?

Yaşamınızın diğerk alanları nasıl? Aileniz, arkadaşlarınız, işiniz? Tatminkr olduğunuzu söyleyebilir misiniz? Ya da hep bir şeyler eksik, yanlış mı?

Ya ruhunuz? Onu duyuyor musunuz? Varlığını hissediyor musunuz? Sizinle konuşuyor mu? Yoksa derin bir sessizliğe bürünmüş, onu hatırlamanızı mı bekliyor?

...

İnsanın üretebileceği o kadar çok şey var ki; hem kendi yaşamı, hem diğerleri, hem de yuvası olan bu dünya için...

Sonsuz kaynak insanın kendi içinde...

Kendi üretim hattınızın ve fabrikanızın yönetimi başka birilerinde değil, sizin kendi ellerinizde... Kullandığınız hammaddeyi de, üretim şeklinizi de, nihai ürününüzü de, dağıtımını da denetleyebilirsiniz. Eğer bir şeyler yolunda gitmediyse, olanlar için başkalarına suç atmayın ve şikâyet etmeyin, sorumluluk sizin. Hem aslında, ortada bir suç var diyemeyiz, olsa olsa deneyimsizliktir...

Her zaman nihai ürününüzün iyi ve faydalı olduğundan emin olun. Evrenin ve bu evrendeki yaşamın gerçek doğası iyiliktir ve ancak iyilikle sağlıklı beslenir, sağlıklı besler. Ürettiğiniz her iyilik ve güzellik size kat be kat geri ödeme yapar.

Geri ödeme kuralı değişmez, siz olumsuz duygular ürettikçe, bedeniniz hastalık üretir. Siz olumsuz duygular ürettikçe, hem siz hem de dünya hastalanır. Ve hızlanan zaman, genişleyen mekân ile artık hastalık daha hızlı yayılıyor.

...

Bedeniniz ve yaşamınızı güzellikler ve lütuflarla dolu bir cennet bahçesine dönüştürmek ise sizin elinizde...

Şimdi, oturun.

Gözlerinizi kapatın.

İinizi dinleyin.

Sessizliği, dinginliği bulun içinizde.

Niyet edin ve sevgi retin... Her ne surette olursa olsun fark etmez, kalbinizde sevgi retin...

Kolay değil mi?

Durmayın, imdi de güzel sözler ve güzel duygular retin...

İstediğiniz yere, kişiye gönderebilirsiniz. Kendinize de.

retimizin ve retkenliğinizin keyfini çıkarın.

Yaşamın retiminde sınır yoktur. Yaşam ve yaşamın bir parçası olan siz, sınırsız üretebilirsiniz. rettike canlanır ve yaşam sevinci kazanırsınız.

Arzuladığımız yaşamı, arzuladığımız dünyayı hayal edin...

Bunu retebilirsiniz.

Hayalinizi gerçeğe dönüştürmek, önce kendinizi bu gerçeğe dönüştürmekle başlar.

Tek bir ân, tek bir gün, tek bir söz, tek bir duygu ile başlayın.

Her adım sizi ileriye taşıyacak...

Ve inanın ilerledikçe, yaratım ve üretim gücünüze siz bile inanamayacaksınız...

10-01-2012

“Ya Kebikeç, ihfazı’l varak!”*

...

Bir zamanlar dünya şiir gibiydi...

Şiraz’ın gül bahçelerinde bülbül sesleri su seslerine karışırdı.

Sevgi sözcükleri müzik nağmeleriyle süslenirdi.

İnsan mutluydu.

...

Bir zamanlar dünya resim gibiydi...

Gece yükselen ay ve yıldızlar karanlıkta nice güzellikler aydınlatırdı.

Gökyüzünde sabah doğan güneşin parlaklığı akşam batarken bulutları kızıl mavi renklere boyardı.

İnsan huzurluydu.

...

...

Bir zamanlar dünya sırlarla dolu bir öykü gibiydi...

Öykülerde mucizeler vardı.

İyiliğin kötülüğe galip geleceği, şövalyenin ejderhayı yeneceği bilinirdi.

...

Bir zamanlar insan çocuklar gibiydi...

İçi umut ve heyecanla dolu.

Yaşamı anlamaya ve tanımaya çalışan, saygılı, inançlı ve cesur.

...

İnsanın kendine yaptığı en büyük kötülük, inancını kaybedip korkuya kapılması oldu.

...

Dünyanın şiri sustu, resmi soldu, öyküleri durdu.

Dünya sessizce bekledi... *insanın tekrar hatırlamasını.*

Çünkü, biliyordu; insan hatırladığında, gücünü geri alacak, yine değişecek ve değiştirecekti...

O zaman niyet etti: *"İlk önce inancımı hatırlasın!"* dedi.

İnansın, hem kendine hem de yaşamın gücüne.

Sevsin, hem kendini hem diğerlerini.

Korusun, yaşam verenleri ve bekleyenleri.

...

İnsan, kitabın ilk sayfasını okudu, sonra tekrar okudu ve tekrar ve tekrar.

Bu kendini yineleyen bir döngüydü.

Her gün sanki bir önceki ile aynı.

Bir sonraki sayfa neden yoktu?

Anlam veremedi.

O zaman niyet etti: *“İlk önce cesur olmalıyım!”* dedi.

Adım atmalyım, bu anlamsız döngünün dışına, *kitabın bir sonraki sayfasına, yaşamın bir sonraki gününe.*

Sevmeliyim, hem kendimi hem diğerlerini.

Ve değer vermeliyim, yaşam verenlere ve bekleyenlere.

...

Dünya dedi ki: *“Bu, benim öyküm!”*

İnsan dedi ki: *“Bu, benim öyküm!”*

Ve her ikisi de doğru dedi; bu iç içe birbiriyle dans ederken yazılan iki öyküydü...

...

Bu senin öykün.

Bu dünyanın öyküsü.

Bu yaşamın öyküsü.

Her bir sözcüğü özenle seç,

İçine güzellik, umut ve heyecan kat,

Çocuksu bir merakla büyüt,

Sevgi ile besle,

Ve cesaret ile koru.

Şimdi, bir sonraki sayfaya geç ve öykünü yazmaya başla...

...

Ama önce bilmen gereken bir şey var, bir tılsım!

Korkular, endişeler ve kuruntular, tıpkı kitapları yiyen kurtçuklar gibi, senin öykünün kelimelerini de yok etmek istediklerinde cesur ol, inancını çağır ve de ki:

“Ya Kebikeç! Benim öykümün her bir sözcüğünü koru!”

Bil ki tüm tılsımlı sözcükler sadece senin seslenmeni bekliyorlar.

* “Ya Kebikeç, ihfazu'l varak!” -Ey Kebikeç, kağıdı koru!- : Osmanlı zamanında el yazması kitapların üzerine bu söz yazılırdı. Korunmak istenilen şeyler ise kurtçuklardı. Kebikeç'in kitap kurtlarının şahı olduğu ve ona bu yakarış ile kitabın bu kurtlardan kurtarılacağına inanılırdı...

Beşer'den İnsan-ı Kâmil'e...

Yol uzun, yolculuk çetin...

Dönerek yükselen bir spiral gibi.

Bak, işte bugün başa geri döndün!

Orası aynı başlangıç mı?

Değil.

Bir adım daha yukarıda.

Şimdi aynı yoldan yine geç.

Burası aynı yol mu?

Değil.

Bir adım daha ileride...

Spiral döndükçe yaklaşır tepeye,

En tepeye geldiğinde kat ettiğin bütün yol görünür sana:

Buradan bakınca ne kadar ince bir çizgi, bir o kadar da kısa ve net.

Oysa yürürken ne kadar uçsuz bucaksız, bilinmez ve uzundu...

Yol budur.

Yolculuk budur.

Tam oldum dediğın ân'da,

Tam vardım dediğın ân'da,

Seni silkeler alır götürür,

Yeni bir döngüde başlarsın yürümeye,

İstesen de istemesen de...

Ama sen mutlu ol,

Sakin yılgınlık gelmesin aklına ve ruhuna.

Spiralin her katında ayrı bir döngü seni gittikçe yaklaştırır,

Beşer'den İnsan-ı Kâmil'e...

Sen yolu ve yolculuğu hatırla,

Her seferinde anlat kendine,

Bir öyküde:

İnsan-ı Kâmil...

Tüm erdemlerin içinde eridiği ocak;

Tunç kadar sağlam ve cesur,

Su kadar naif ve saf.

Tüm yolcuların varacağı hedef,

Er ya da geç,

Öyle ya da böyle,

Bütünleşeceği kaynak.

Evrenin sonsuz merhameti ve sevgisi.

Allah'ın 99 ismi.

Yaşam ağacı.

Uzayın sonsuzluğu.

Yıldızların parlaklığı.

Her ne ise o.

Yolcunun rehberi,

Ya da yolun sureti.

Işık,

Ya da karanlık.

Seni bekleyen,

Sen.

...

Bizler, kâmil insan mertebesine doğru tekâmül etmek üzere bedenlenmiş Âdemi insan varlıkları;

Bu dünyanın öğretilerini almak üzere gökkubbe altında yerküre üzerinde ikâmet etmekteyiz.

Bilelim ki; yolu, yolculuğu, yolcuyu tanımaktır ödevimiz ve adım adım yukarıya doğru yürümektir görevimiz.

...

Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri, Marifetname'sinde der ki*:

“Ey aziz, malum olsun ki, filozoflar demişlerdir ki: Umumun feyzi olan geçici vücut için külli akıldan dokuz akla ve onlardan dokuz nefse ve onlardan dokuz feleğe ve onlardan dört tabiata ve onlardan dört unsura ta toprağa gelinceye dek yolların tümü başlangıçtır. Topraktan madene ve ondan bitkiye ve ondan hayvana ve ondan olgun insana gelinceye dek bunların cümlesi sonuç yoludur...”

İlahi nur ve sonsuz feyz, teklik mertebesinden akıllar üzere ve onlardan unsurlar ve toprak üzere iner ve feyz verir ki, buna: Başlangıç ve iniş kausi dahi derler. Bundan sonra topraktan madene, ondan bitkiye ve ondan hayvana ve ondan insana ve ondan kâmil insana yükselip dönerek; kâmil insandan hazreti Hakk'a vasıl olur. Bu hemen o ilahi nurdur ki, başlangıçta o makamdan gelip, bu makamları geçip yine kendi makamına gidip, devresini tamam eyler.

Her şey aslına döner düsturunca, o nur, aslına gider. O ki: 'İşin başlangıcı ondandır, sonucu onadır.' buyurmuştur. Bu geçici vücudun işinin devretmek olduğunu duyurmuştur. Bu dönüş: Dönüş yeri, çıkış kavsi de derler. Şu hâlde asli muhabbet hükmüyle ve oluş hakikâtlerinin yönelişleriyle, geçici olan umumi vücut, tavır ve mahzarların her birine ulaştıkça; o tavrın rengiyle renklenip, o mahzarın özelliğiyle nitelenir. Bu geçişler, o umumi vücudun düşüşlerinden ibarettir.

O vücut ki, dünyada kâmil olsa gerektir. Onun seyri; akıllar, nefsler, felekler ve unsurlardan toprağa gelinceye dek süratle olup, inişlerde duraklama olmaz. Toprakta maden, bitki, hayvan ve kâmil insana gelinceye dek yükselişinde süratle gelir, birinde takılıp kalmaz.

Fakat o vücut ki, onun kemale ermeye liyakati olmaz. Onun seyri, iniş ve çıkış mertebelerinde duraklama olup, kemalini bulmaz. O, iniş mertebelerinde kâh ateş suretinde, kâh hava suretinde, kâh su suretinde, kâh toprak suretinde nice gecikmelere uğrayıp duraklar. Çıkış mertebelerinde kâh maden suretinde, kâh bitki suretinde, kâh hayvan suretinde, insan suretine gelip kemale erinceye değin türlü tutkulara hapsolüp kalır...

Bu şerefli vücudun yükselişinin başlangıcı madenler olmuştur ki, onların başlangıcı kaygan çamurdur...

O insan ki, kemal mertebelerinin suret ve suretinde ilerleyip, kâmil insan mertebesine gidip, ilahi ahlak ile dolmuştur. O, bilginin olgunluğuna erip, külli akla ulaşmıştır. Bu mertebede varlık dairesi birleşip nihayet bulmuştur.

Zira ki, umumi vücud işinin devri böylece bulunmuştur ve bu geçici vücud, bir daire şeklinde resmolunmuştur. Onun başlangıcı ilk akıl, sonucu kâmil insan kılınmıştır. Böylece vücud dairesinin sonu öne gelip, kâmil insanda birleşip, tamam bilinmiştir...

Rabbani feyz bütün varlıklara beraber ulaşır. Herkes kabiliyeti kadar feyiz verici Allah'ın feyzine naildir. Çünkü, geçici varlık olan Rabbani feyz, çeşitli görünüşlerde ortaya çıkıp, çok mertebelere yakın olmuştur. O hâlde her ortaya çıkış ve suretin boyasıyla boyanıp, ona uygun parlaltı almıştır. Bir varlık iken çeşitli suretlerde ortaya çıkmıştır.

Her nesnenin bir ismi vardır ki, o ismi ona rab olmuştur. Her kim ki, kendi bağlı olduğu rabbın terbiyesinde kalmıştır; o kimse hakkı unutup kendine tapar olmuştur. Bütün vakitlerini âlem halkıyla kavga ve münakaşa edip, kendini inkâr ve itiraz ateşine salmıştır. İşlerinde gam ve keder denizine dalmıştır.

Kim ki, kendi rabbinin terbiyesinden çıkıp Rabler Rabbinin dairesine girmiştir; yani kendi tabiatının zindanından ruhun fezasına gelmiştir: O kimse nefis putunu kırıp, Allah'a tapar olmuştur. Bütün vakitlerinde halkın tümüyle barış ve iyilik içinde olup, üzüntülerden kurtularak, ebedî saadet bulmuştur.

Zira ki, kâmil insan olup, külli akla ulaşmıştır. Devresini tamam edip, muradı hasıl olmuştur...

Kâmil insan kendi hâlini beyan ile şöyle mânâlandırmıştır:

Devredip geldim cihanı yine bir devran ola
Ben giderim bütün sarayı yıkıp virân ola
Beher can tuğyan edip cismim gemisin dağda
Yerler altında bu cismim hâk ile yeksân ola
Dört yanımdan nâr ve bâd ve âb ve hâk edip hücum
Benliğim onlar alıp bu varlığım tâlan ola
Dağılıp tertibim otuz iki harf ola tamam
Nokta-i ruhum kamunun gevherine kân ola
Bu vücudum dağı katıp itile yükler gibi
Şeş cihâtım açılıp bir haddi yok meydan ola
Cümle efkâr ve havâsım haşır olup ol arsada
Kalkalar hep yeniden sankim baharistan ola
Yevm-i tübladır o gün her mânâ bir suret giyip
Her kimi sebze kimi hayvan kimi insan ola
Kabrimde yârân gelip fikrederler anvâlimi
Her biri bilmekte hâlim vâleh-i hayran ola
Her kim isten bu niyâz-ı derdmendi ol zaman
Sözlerini okusun kim sırrına mihmam ola.

-Dolanıp geldim cihanı yine bir dolanma ola. Ben bütün sarayı yıkıp gidem, viran ola. Her can, taşkınlık edip, cismin gemisini dağıda. Bu cismim, yerler altında toprakla bir ola. Ateş, su, hava ve toprak, dört yanımdan hücum edip; benliğimi onlar alıp, bu varlığım talan ola. Bileşimim dağılıp, tamam otuz iki harf ola. Ruhumun noktası, kamunun gevherine maden ola. Bu vücudumun dağı kalkıp, yükler gibi itile. Altı yönüm açılıp, sınırı yok bir meydan ola. Bütün fikir ve duygularım o arsada haşrolup; halkalar hep yeniden, sanki baharistan ola. O gün karışıklık günüdür, her mânâ bir suret giyip; kimi insan, kimi sebze, kimi hayvan ola. Dostlar kabrime gelip, durumlarımı fikredeler; her biri hâlimi bildiğinde, şaşkın ve hayran ola. O zaman her kim bu dertli niyazı ister; sözlerimi okusun ki sırrına konuk ola.-”

...

Beşer’den İnsan-ı Kâmil’e,

Yolculuğumuz güzel, yolumuz açık olsun...

06-02-2012

* Alıntı: Erzurumlu İbrahim Hakkı Hazretleri, Marifetâme, 1310 tarihli matbaa-i âmire baskısından tasarrufluz, eksiksiz ve ilavesiz tam metin ile. (Çelik Yayınevi, İstanbul)

Kader Tableti

“Yukarısı nasılsa aşağısı da öyledir.”

Yanıtlar hem uzakta hem de yakındadır...

Evrendeki tüm galaksiler, yıldızlar, gezegenler ve milyarlarca gök cismi kendi yörüngelerinde dönerler. Hem kendi etraflarında hem de birbirlerinin.

Bu dönüş çıplak gözün bakış açısından neredeyse sabit gibi algılansa da inanılmaz bir hızda gerçekleşir.

Dünya kendi eksenini etrafında saatte 1670 km hızla döner, Güneş'in etrafında ise saatte 108.000 km, merminin hızından 60 kat daha fazla. Güneş kendi eksenini etrafında saatte 70.000 km hızla dönerken, Güneş sistemi galaksi merkezinin etrafında saatte 720.000 km hızla döner. Samanyolu galaksisinin uzaydaki hızı ise saatte 950.000 km...

İnsana göre inanılmaz olan bu hız ile birlikte, Dünya ve Güneş sistemi her sene bir önceki sene buldukları yerden 500 milyon kilometre uzağa gitmiş olur.

Güneş sisteminin içinde bulunduğu Samanyolu galaksisi çıplak gözle görülebilen en büyük gök cismi olan Andromeda galaksisine saniyede yaklaşık 120 km hızla yaklaşmakta.

Bu büyük hıza rağmen bize göre devasa bu gök cisimleri ancak 3-5 milyar yıl sonra birleşecek *-yani, iç içe geçecek-* ve bu birleşmeyle yeni bir süper galaksi oluşacak.

Evrendeki bu hızlı hareket bazı cisimleri buluştururken bazılarını da birbirinden uzaklaştırır. Her yıl dünya güneşten 15 cm, ay ise dünyadan 3.8 cm uzaklaşır...

Evren genişlerken içindeki tüm varlıklar, hep birlikte sürekli bir hareket, devinim hâlinde. Hiçbir şey sabit ve durağan değil. Hareket beraberinde değişimi getirir, şeyler değişmiyor gibi gözüktükleri ân'da bile bu sadece görecelidir, isterseniz de istemeseniz de hareket eder ve değişirsiniz. Değişim ise dönüşüm demektir.

İnsan için bu dönüşüm, gelişim olmalıdır.

...

Yolculuk denilen yaşam, kadersel bir çizgide ilerler. Bazıları bu kadersel çizgiyi tamamen reddeder ve seçim özgürlüğünü savunur, bazıları ise körü körüne bağlı kalınıp dışına adım atılamayacağına inanır... *Kader bir anlamda her iki görüşün karışımıdır.*

Gökyüzüne baktığımızda sabit gördüğümüz tüm gök cisimleri *-evrendeki varlıklar-* hareketleri içerisinde kendi kaderlerini yaşamaktalar. Bu kaderlerinde seçme şansları olmayan yörüngelerinde dönmek zorunda, evrenin genişlemesiyle birlikte birbirlerinden uzaklaşmakta ve bu uzaklaşmayla birlikte kendilerine uzak olan bazı diğerlerine yakınlaşmaktalar.

*“Yükseklerde gök henüz isimlendirilmemişken,
Ve aşağıda dünya henüz çağrılmamışken;
Boş ama, başlangıçta mevcut olan Absu, vücuda getiren onları,
Mummu ve Tiamat’ı hepsini vücuda doğuran o;
Birbirine karışmıştı suları.
Saz bitmemişti, bataklıklar ortaya çıkmamıştı.
Tanrıların hiçbiri vücuda gelmemişti,
Hiçbirinin adı yoktu, kaderleri belirlenmemişti...”**

Enuma Eliş (Yükseklerdeyken) bugün daha bilinen adıyla Sümer ‘*Yaratılış Destanı*’ evrenin ilk oluşumunu tanımlarken gezegenleri tanrılar olarak adlandırmakta ve henüz isimleri olmayan bu varlıkların kaderlerinin belirlenmediğini yazmakta.

Gezegen cisimleştikçe bir yörünge üzerine sabitlenir ki artık bulunduğu mekân, hızı, çevresindekiler ve döngüsü belirlenmiştir, yani kısaca kaderi... *Kader bir gezegenin yörüngesidir.*

Destan aynı zamanda ‘*kader tabletinin verilmesi*’nden bahseder, bu bir gezegene yörünge tayin edilmesi demektir, ‘*tabletini geri alınması*’ ise gezegenin uydu olarak bir başkasına bağımlı yaşaması demek.

Evrenin yaratılış yasaları hiçbir gök cisminin yörüngesi dışına çıkmasına izin vermez. Ancak, kaderlerinde yaşayacakları çarpışmalar onları farklı bir yörüngeye oturtabilir ya da başka bir deyişle, yeni bir kadere tabi tutar.

Böyle bir durumda artık 'kader tableti' değişmiştir. *Bu, yepyeni bir mekân, konum, enerji alanı ve bakış açısı demektir.*

Tıpkı bizim yaşamlarımızda olduğu gibi...

“Yukarısı nasılsa, aşağısı da öyledir.”

İnsan kendi kadersel yolculuğunu yaparken önceden belirlenmiş bir yörünge içinde hareket eder. Bu tüm yaratılış ile uyumludur. Ve her varlığın belirlenmiş bir görevi vardır.

“... Sen yapacağımı yaptın, ben yapacağımı yaptım

Geçmiş yaşanmamış hâle getirilemez.

... Hepsi mukadder midir bunların yoksa kısmet sayesinde

Öyle ya da böyle biçimlendirilebilir mi?

Gök ve Yer devreler içinde devrelerde düzenlenmişlerse eğer,

Olmuş olanlar bir daha olacak mıdır?

*Geçmiş-gelecek midir?...”***

Binlerce yıl öncesinde, *Enki* bu sözlerinde kaderi ve kısmeti sorguluyor, bugün hâlâ bizim de yaptığımız gibi...

Sözleri hem sorguluyor hem de yaşanmış gerçeklikleri ortaya koyuyor. Kadersel yörüngelerinde herkes yapabileceğinin en iyisini yapmakla yükümlü. Her ne yapılıyorsa odur. Geçmiş yaşanmıştır. Ve geçmiş geleceği şekillendirirken, döngüsel olarak geleceğe bağlıdır; gelecek de bu bağ içinde geçmişi şekillendirir.

“Seçilmiş kismetlerimiz ve eğilip bükülmeyen kaderlerimiz arasındaki farkı” anlamak ise zordur. Yine de insan bildiği gibi yaşamaya devam etmelidir.

Yaşarken unutmamalıdır ki, kendi etrafına dönen, kendi güneşi etrafında dönen, kendi güneş sistemiyle birlikte galaksisi içinde dönen ve galaksisi içinde evrenin içinde dönen bir gezegen gibi, insan da iç içe geçmiş türlü yolculuklar yapmaktadır. *Yaşadıkları bazen kendine anlamsız gelse de başka bir yolculuğun içinde anlamlıdır.*

Evrendeki tüm cisimsel ve tinsel varlıklar sürekli kendilerini geliştirmekle yükümlüdürler. Tüm devinim ve döngüler yukarıya doğru yükselmektedir. Her devirde bir oktavlık bir yükselişle farklı bir enerji boyutuna ve farklı bir bilgiye uyumlanırlar. Bu yükselişler üst bir yolculuğa aittir. Biz, istesek de istemesek de değişir, dönüşür ve gelişiriz. Seçimlerimiz şansımızı ya da şanssızlığımızı belirler, yaşam kolaylaşır ya da zorlaşır, yolculuk hedefine odaklanır ya da dolanır.

Yaşamda, varlıkların kader yörüngesi belirlenmiş olsa da, gezegenlerde olduğu gibi, çarpışma ya da kazalar bu yörüngeleri değiştirebilir, olumluya ya da olumsuzu çevirebilir. Canlı varlıkların kaderi ise, hem dıştan gelen hem de içten etkilerle şekillenir.

İnsan, dış etkiler diyebileceğimiz çarpışma ve kazaların olumsuz etkilerinden korunabilir. Bazı çarpışmalar ise, insan için tanışmadır ve olumlu etkiler getirirler. Ve yine insan, kendi iç etkisini harekete geçirerek farkındalıkla kaderini şekillendirir.

İnsanın tüm arzu ve isteklerinin, tekâmülüne hizmet edecek şeyler olması yolculuğuyla uyumlu olmasını ve kendini, iç dengesini bulmasını sağlar. Olacak olanları değiştirmek mümkün olmasa da etkilerini değiştirmek mümkündür.

Eğer kendi kaderinize sahip olmak istiyorsanız önce bulunduğunuz yörüngeyi tanıyın. Bu sizin yörüngünüz mi yoksa bir uydu hâline mi geldiniz? Tıpkı merkez etrafında dönen uydular gibi, çekim alanı dışına çıkmadıkça objektif bir değerlendirme yapmak mümkün değildir. Bunu unutmayın.

İnsan hem kendi merkezinde kalmalı hem de yaşamı merkezine almalıdır.

Doğduğumuz ân'da bize kader tabletlerimiz verildi, bu yaşamdaki tüm sorularınız ve cevaplarınız bu tablette yazılı. Okumak için yardım isteyin, anlamak için bilgi edinin.

Budist geleneğinde 'Kalachakra Mandala'sı zamanı ve geçiciliği anlatır. İnsanın kendi iç barışına, dünya üzerindeki barışa ve fiziksel dengeye adanmıştır.***

14. Dalai Lama Tenzin Gyatso'nun sözleriyle: "Bu, tohum ekmenin bir yoludur ve ekilen tohum karmik etkilere sahip olacaktır."

22-02-2012

* Alıntı: Zecharia Sitchin, 12. Gezegen (Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul 2002)

** Zecharia Sitchin, Enki'nin Kayıp Kitabı (Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul 2008)

*** www.kalachakranet.org

Urim ve Tummim

“Zaman yok!” diyorsun...

Neye zaman yok?

Gerçekten biliyor musun?

Şöyle bir bak bakalım, bugün ne işin var?

...

Çok mu yoğunsun? Kıyıya vuran dalgalar gibi birbiri ardına eklenen saatler, her biri ayrı bir görev mi yüklü?

Yoksa çok mu yorgunsun? İstediklerin ve istemediklerin artık ayrılamıyor mu birbirinden?

Çok mu durgunsun? Belki de yapacak hiçbir şeyin yok, içinde bir yerlerde ağır bir kaya bir türlü kıpırdamıyor mu yerinden?

Yoksa çok mu kayboldun? Birilerinin gelip seni bulmasını mı bekliyorsun?

...

Belki dalganın içinde bir kaya gizli, belki de kayanın içinde bir dalga...

Yanıtı biliyor musun?

Hiç sordun mu kendine: “Yaşam nedir diye?”

...

Öyküde anlatılır ki:

“Bir tüccar Mutluluğun Gizi’ni öğrenmesi için oğlunu insanların en bilgesinin yanına yollamış. Delikanlı bir çölde kırk gün yürüdüktan sonra, sonunda bir tepenin üzerinde bulunan güzel bir saraya varmış. Söz konusu bilge burada yaşıyormuş.

Bir ermişle karşılaşmayı bekleyen bizim kahraman, girdiği salonda hummalı bir manzarayla karşılaşmış: Tüccarlar girip çıkıyor, insanlar bir köşede sohbet ediyor, bir orkestra tath ezgiler çalıyor; dünyanın dört bir yanından gelmiş lezzetli yiyeceklerle dolu bir masa da varmış. Bilge sırayla bu insanlarla konuşuyormuş ve bizim delikanlı kendi sırasının gelmesi için iki saat beklemek zorunda kalmış.

Delikanlının ziyaret sebebini açıklamasını dikkatle dinlemiş bilge, ama Mutluluğun Gizi’ni açıklayacak zamanı olmadığını söylemiş ona. Gidip sarayda dolaşmasını, kendisini iki saat sonra görmeye gelmesini salık vermiş.

‘Ama, sizden bir ricada bulunacağım,’ diye eklemiş bilge, delikanlının eline bir kaşık verip sonra bu kaşığa iki damla sıvı yağ koymuş. ‘Sarayı dolaşırken bu kaşığı elinizde tutacak ve yağı dökmeyeceksiniz.’

Delikanlı sarayın merdivenlerini inip-çıkmaaya başlamış, gözünü kaşıktan ayırmıyormuş. İki saat sonra bilgenin huzuruna çıkmış.

‘Güzel,’ demiş bilge ‘peki, yemek salonumdaki Acem hahlarını gördünüz mü? Bahçivan Başı’nın yaratmak için on yıl çalıştığı bahçeyi gördünüz mü? Kütüphanedeki güzel parşömenleri fark ettiniz mi?’

Utanan delikanlı hiçbir şey görmediğini itiraf etmek zorunda kalmış. Çünkü bilgenin kendisine verdiği iki damla yağ dökmemeye çabalamış, başka bir şeye dikkat edememiş.

‘Öyleyse git, evimin harikalarını tanı,’ demiş ona bilge. ‘Oturduğu evi tanımadan bir insana güvenemezsin.’

İçi rahatlayan delikanlı kaşığı alıp sarayı gezmeye çıkmış. Bu kez, duvarda asılmış, tavanları süsleyen sanat yapıtlarına dikkat ediyormuş. Bahçeleri, çevredeki dağları, çiçeklerin güzelliğini, buldukları yerlere yakışan sanat yapıtlarının zarafetini görmüş. Bilgenin yanına dönünce, gördüklerini bütün ayrıntılarıyla anlatmış.

‘Peki sana emanet ettiğim iki damla yağ nerede?’ diye sormuş bilge.

Kaşığa bakan delikanlı, iki damla yağın dökülmüş olduğunu görmüş.

*'Peki,' demiş bunun üzerine bilgelerin bilgisi, 'sana verebileceğim tek bir öğüt var: Mutluluğun Gizi dünyanın bütün harikalarını görmektir, ama kaşıktaki iki damla yağı unutmadan'... '**

...

Artık zaman bahanen değil, zaman “*zamanı geldi*” diyor.

Şimdi sor kendine: “*Yaşamaktan başka ne işin var?*“

Yanıt hem kolay hem de değil.

Eğer yaşam nedir bilmiyorsan, yaşamak nedir diye sormadıysan yanıtı hep başkalarında, dışarıda arayacaksın...

Bugün yaşadığımız çağa İnsan Devri deniliyor; ‘*Anthropocene*’, gezegenin insan tarafından şekillendirildiği yeni bir devir. Bu yeni devir insanın kendi gerçeğini yarattığını işaretliyor.

İnsanın yarattığı kendi gerçeği ise yaşamın gerçeğini yok ediyor.

Yaşamın gerçeği doğanın güzelliğinde ve uyumunda gizliydi. İnsan uyumlu ve dengeli olduğunda, gerektiğinde yavaş ve gerektiğinde hızlı davrandığında bu güzelliği görebilir ve parçası olabilirdi.

Oysa şimdi çoğumuz gözlerimiz kapalı, ne yaşamı görebiliyor ne de içimize bakabiliyoruz.

...

Çağrını duyabiliyor musun?

“Yaşama bakmayı öğren” diyor bu sesleniş.

Evrenin mekaniği duygulara sahip değildir, her şey olması gerektiği gibi olur ve tüm varlıklar kaderlerini yaşar. Ancak, döngüsel hareket olmasaydı evrende hiçbir olay meydana gelemezdi.

Devinim kaderin ayrılmazdır.

Dünya yaşamında da aynı kural geçerlidir. *Her canlı hareket içinde olmalıdır.*

Hiç sordun mu dünya yaşamında duygular neden var?

Uzayda havanın olmadığı bir mekânda hareketin dinamiği farklıdır. Dünyada ise mekanik hareket tetikleyici bir güç ister. Her ne kadar güç dıştan geliyormuş gibi gözüксе de en büyük güç içten gelen arzudur.

İşte insan bu arzuyu yaratmak için duygulara sahiptir.

Duygular insanların kadere katkı paylarıdır.

Kendi ölçeğinde, insan duygularıyla kendi devinimini tetikler, kaderini etkiler ve tekâmülünü gerçekleştirir. Evrensel ölçekte ise, duygu motivasyonlu dünya yaşamı, evrenin büyük sistemine katkıda bulunarak diğer bir tekâmül görevini yerine getirir.

Duygular bizim isteklerimizi, seçimlerimizi, kişiliğimizi ve yaşam tarzımızı oluşturur. Hastalıklarımız, kazanç ve kayıplarımız, ilişkilerimiz, yaşamda durduğumuz yer aslında duygularımızın yönlendirmesiyle belirlenir.

Heyecan duyduğumuz şeylere yönelir, sevinç duyduklarımızı yüceltir, üzüntü duyduklarımıza takılır, korku duyduklarımızdan uzaklaşır, endişe duyduklarımıza dolanır, sevgi duyduklarımızla beraber kalır, öfke duyduklarımızla çatışırız.

Duygular her ne kadar dış etkenlere bağlı gözükmese de içten gelirler. Aynı olaya farklı insanlar farklı tepkiler gösterirler.

Zihin ve düşünce sistemi ise stratejiktir. Veri toplar, analiz yapmayı, sınıflandırmayı ve kalıp oluşturmayı sever. Sonuç odaklıdır, çözmeyi hedefler.

İnsanın var oluşu bu iki yönünü, duygu ve düşüncelerini, dengelemesine bağlıdır. Sarayı gezen tecrübesiz delikanlı gibi bizler de ya duygularımızı tatmin etme yolunda elimizdeki kaşığı unuttur, ya da görevi yerine getirmek uğruna gözlerimizi tek bir noktaya sabitleriz.

Dünya yaşamında insanın sadece mekanik olması istenseydi duyguları verilmezdi, sadece duygusal bir yaşam sürmesi istenseydi de düşünme kabiliyeti olmazdı. İnsan yaşamda her ikisini dengelemeyi öğrenmeli.

Ve her gün sormalı kendine:

“Yaşam nedir?”

“Yaşamak benim için nedir?”

“Yaşamın bana verdiği görevleri yerine getirirken bana sunduğu harikaları görebiliyor muyum?”

...

Her soru yanıtını arar.

Peki, yanıt ne?...

Tarih boyunca sayısız sorusuna yanıt arayan insanoğlu önceleri yanıtları hep dışarıda aradı; öğrenme sürecinde sorular bilenlere soruldu, kitaplar okundu, deneyimleyenlerin tecrübelerine başvuruldu. Yine de görüldü ki, bilginin yetmediği bir yer vardı; gizemleri çözmek için kehanet arandı.

'Urim ve Tummim'... İnsanın 'Işık ve Gerçek' arayışında sorularını yanıtlayan efsanevi siyah ve beyaz taş. Urim, ışık; Tummim, gerçek simgesi. Bir araya geldiklerinde verdikleri yanıt Kader Tableti'nin kanununu açıklardı ve kehanet değişmezdi.

Efsaneler, *"Kader Tableti tanrıların göğüslerinin üzerinde saklanırdı"* der. Yine efsane, Urim ve Tummim'i bir göğüslüğe yerleştirir.

Asırlar sonra insanoğlu aslında tüm yanıtların kendi içinde gizli olduğunu fark etti. Simgeler sadece içindeki doğru yanıt kendisine doğrulayan, yürüdüğü yolu onaylayan ve kaybolmuş hissettiğinde yol göstererek yardımcı olan araçlardı...

Bil ki, sorularına yanıt ararken sadece içine bakman yeterli. Kararlarını kendin verecek cesareti bulduğunda artık suçlayacak hiçbir şey kalmaz geriye; fark edersin ki ne zaman, ne mekân, ne de imkân sana karşı değildir.

İnsanın tek engeli kendisidir bu yaşamda.

***Ve insan bilmelidir ki, zamanı dolduğunda ayrılırken
-ister yaşamın içinde bir yerden veya birinden, ister
yaşamın kendisinden- , tüm soruların yanıtlarını gönül
rahathğıyla verebilmelidir.***

12-03-2012

* Öykü alıntı: Paulo Coelho, Simyacı (Can Yayınları, İstanbul 1997)

Serendip Adası

“Ruhum seyahat ve hareket özlemiyle dolu!”

... dedi Sinbad. Bu sözler altıncı yolculuğuna başlaması için yeterliydi...

“Korkunç bir fırtınaya tutulan ve ümitsiz bir şekilde yolunu yitiren Sinbad ve adamları, gemilerinin yabancı bir sahilde karaya oturmasıyla beraber yine bilinmeyen bir yolculuğun içinde kaybolurlar...”

Günlerce yiyecek bir şey bulamadan, aç bir şekilde kurtulmayı beklerler ancak, adamlar teker teker güçlerini yitirir, güçleriyle birlikte de en sonunda hayatlarını...

Geride sadece Sinbad kalmıştır.

Kendisine ufak bir sal hazırlayan Sinbad, keşfettiği bir nehir ile birlikte yamaçların altında bir mağara bulur. Suların kendisini sürüklediği bu muhteşem yerin aslında zenginliklerle dolu olduğunu fark eder, nehir kıymetli taşlar ve amberler taşımaktadır.

Karanlıkların içinde yol alırken yorgunlukla uykuya dalar, gözlerini açtığı anda Serendip Kralı'nın şehrinde olduğunu görür: ‘Nehirlerinde elmaslar ve vadilerinde inciler’ olan efsanevi şehir.

Şehrin Kralı, Sinbad'ın yolculuklarının öykülerini ve yüce Halife Harun El-Reşid'i dinlediğinde, Sinbad'dan halifeye bir hediye götürmesini ister.

Bu, tek parça yakuttan yapılmış bir kupadır..."

Sinbad'ın altıncı yolculuğu böylelikle gönül okşayıcı, mutlu ve hoş bir son bulur. Yakut kupa kazanılan kalbi işaret eder...

...

'Serendip' mutlu kaza, hoş sürpriz demektir.

Başka bir öykü, bir Fars masalı *'Serendip'in Üç Prensi'* ise, özellikle peşinde olmadıkları şeylerin, kazalar ve bilgelikle, tesadüfi keşiflerini yapan kahramanlardan bahseder.

'Serendip' tesadüf, rastlantı, şans demektir; şans eseri bulma, rastlantı ile keşfetme.

Serendip Adası'na yapılan yolculuk, yolcusunu tesadüfler diyarına götürür...

...

*Yaşam tesadüfler ve rastlantılarla doludur.
Bunları okuyabildiğinizde de, yaşam keşifler ve yeni yolculuklarla dolar...*

...

Kahramanların, öykülerinde yollarını bulabilmeleri için önce kaybolmaları gerekir.

Aydınlığa ulaşabilmek için karanlıktan geçmeleri,

İyiliği getirebilmek için kötülüğü tanımaları gerekir.

Yola çıkmayanın yolculuğu olamaz.

Her yolculuk bir keşif öyküsüdür; aslında kahramanın kendini, amacını ve yaşamı keşfi.

Sinbad yedi yolculuk yapar. Bedenin yedi merkezinin açılması nasıl ki farklı bilgeler ve dengeler getirir, Sinbad'ın her yolculuğu farklı bir bilgelik ve kazançla biter. Ancak yedinci yolculuk sonlandığında, Sinbad "*Artık arzum kalmadı!*" der, tüm deneyim ve kazançlarıyla şimdi evinde olmak huzurludur.

...

Yaşam yolculuktur.

Hazine keşfedilmeyi bekler.

Yolculuk için cesaret, keşfetmek için tesadüfleri okuyabilmek gerekir.

...

Uzun süre önce unutulmuş bir dil:

Yaşamın dili.

Bizler, bilimin ve modernliğin ışığında, mantık ve bilgiyle keşifler yapıyoruz. İnsanlık, tarihinde yazılmadığı kadar ilerlerken, yine de insan mutlu ve dengeli değil.

Eksik olan hep bir arayış getirir beraberinde. İnsan da arayış içinde. Tarihin her döneminde olduğu gibi, yanıtları bulmak istiyor. Aklını kullanarak çözümlere ulaşmayı arzuluyor. Bunun yanı sıra, yanıt bulduklarını düşünenler, *-göreceli-* bir üstünlükle, diğerlerini yönetiyor ve yönlendiriyor.

Eğer yanıtı dışarıda ararsanız yönetilmek kaderiniz olur.

Size sunulan ve vaat edilenin ne olduğu fark etmez, içinizde bir boşluğu doldurduğunu düşündüğünüz her şey sizin için kıymet kazanır. Ta ki, aslında boşluğun gerçekten dolmadığını fark edene kadar...

...

Yaşam kıymet kazandıkça onu korumaya çalışıyoruz. Korumak; saklamak, sakınmak, kaybetmekten korkmak demek. Hiç yaşlanmayalım, hiç hastalanmayalım, hep genç ve güzel kalalım, zengin ve muktedir olalım istiyoruz. Oysa sıradan dünya yaşamı zıtlıklarla var olur. Bizler, zıtlıklardan korktukça, hep aynı *-bize göre iyi-* tarafta olmak istedikçe, yaşam ve yaşantımız da gittikçe dengesizleşiyor.

...

Yolculuk için her birimizin *'kahraman'* olması gerek.

Cesaret göstermezse insan, asla yola çıkmayacaktır.

Korkusu öyle bir noktaya gelir ki, kendini 'yaşam'dan korumaya çalışır. Yaşamadan yaşanan bir ömür ile, olması gerekenin bu olduğuna inanarak geçer zaman...

Yolculuğa çıkmak için cesaret gerekir.

Ancak cesaretle yaşanır bu yaşam. Her ne olursa olsun içinde öğrenilecek, keşfedilecek bir şey bulan için yol kat edilmiş olur. Aksi, sadece aynı kısır döngüde dönmektir. *Geldiği gibi gidene yazık olur...*

...

Yolculukta akıl ve tesadüf ile ilerleyen, aslında peşinde olmadığı şeylerin keşfini yapar.

Biz her ne kadar plan yaparsak yapalım, yaşamın bizim için yaptığı başka bir plan vardır. Bu asıl planı görmek için önyargılardan kurtulmalı, okuyabilmek için tesadüfleri fark edebilmeliyiz.

Yaşamın unutulmuş dili bizimle rastlantılar, şans, rüyalar, tesadüfler ve hayaller aracılığıyla konuşur. Onu dinlememizi ister.

Rehberliği duyabilmek için saf olmak gerekir.

Tesadüfler, olağan dünyanın perdesini aşır bize ulaşan derin evrenin güçleridir.

Bu dili öğrendiğinde yolculuktan korku duymaz insan ve gizemli hiç bir şey kalmaz, artık her şey aşikârdır.

Modern insanın ilkel dediği, yaşamın unutulmuş gizidir. Doğanın dili, yaşamın diline açılan bir kapı gibidir; bir kez bu kapıdan içeri girdiğinizde kendinizi bambaşka bir dünyada bulursunuz.

Ve bir kere işaretlerin dilini okudu mu insan artık geri dönemez...

Nasıl ki, iki ışık kaynağı varsa iki farklı gölge çıkar ortaya, aynı âlemde paralel farklı bir âlem yaşadığını görür.

Bu, rüya âlemidir...

26-03-2012

99 Çemberi

Bir varmış, bir yokmuş... diye başlar öykü ve devam eder:

"... Bir zamanlar çok kederli bir kral ve bu kralın her zaman mutlu olan bir uşağı varmış. Uşak her sabah kahvaltını getirir ve neşeli şarkılar söyleyip mırıldanarak kralı uyandırır. Tombul yüzünde her zaman bir gülümseme olurmuş ve hayata karşı tutumu hep sakin ve neşeliymiş.

Bir gün kral onu çağırılmış ve sormuş:

- Mutluluğunun sırrı nedir?

- Hiçbir sırrı yok majesteleri.

- Bana yalan söyleme. Ben yalan söylemekten daha ufak suçlar için kafaların kesilmesini emrettim.

- Yalan söylemiyorum majesteleri. Hiçbir sırrım yok.

- Neden her zaman neşeli ve mutlusun? Ha? Neden?

- Majesteleri, üzüntülü olmak için bir nedenim yok. Siz, size hizmet etmeme izin vererek beni onurlandırılıyorsunuz. Sarayın bize verdiği evde karım ve çocuklarımla yaşıyorum. Kıyafetlerimiz var, karınlarımız tok.

Ve bana arada sırada ödül olarak verdiğiniz birkaç kuruşla kendime bir şeyler ısmarlıyorum. Nasıl mutsuz olabilirim ki?

Kral ısrar etmiş:

- Eğer sırrı hemen şimdi bana söylemezsen, senin kafanı uçuracağım. Bana söylediğin şeyler kimseyi mutlu edemez.

- Ama majesteleri, hiçbir sır yok. Sizi memnun etmek için her şeyi yaparım ama sakladığım bir şey yok...

- Defol! Celladı çağırmadan defol!

Uşak gülümsemiş, kralı saygıyla selamlayıp odadan çıkmış. Bu, kralı delirtiyormuş. Uşağın kullanılmış giysileri giyip saray ahalisinin artıklarını yiyerek nasıl bu kadar mutlu olduğunu anlayamıyormuş.

Kral sakinleştiğinde, danışmanlarından en akıllısını çağırması ve ona sabah uşağıyla arasında geçen konuşmayı anlatmış, sonra da sormuş:

- O neden böyle mutlu?

- Ah! Majesteleri, o çemberin dışında.

- Çemberin dışında mı?

- Evet, doğru.

- Ve onu mutlu eden bu mu?

- *Hayır, hayır majesteleri, bu onun mutsuz olmasını engelliyor.*
- *Doğru mu anlıyorum? Çemberin içinde olmak insanı mutsuz mu ediyor?*
- *Evet, doğru.*
- *Peki, çemberden nasıl çıktı?*
- *Çembere hiç girmedi!*
- *Peki, bu çember nedir?*
- *Bu, 99 çemberidir.*
- *Gerçekten hiçbir şey anlamıyorum.*
- *Anlamanız için tek yol, size gerçekleri göstermek.*
- *Nasıl?*
- *Uşağınızın çembere girmesini sağlayarak...*
- *Evet, doğru. Onu girmeye zorlamalıyız.*
- *Hayır, majesteleri, kimse kimseyi çembere girmesi için zorlayamaz.*
- *O zaman onu kandırmalıyız!*
- *Buna gerek yok majesteleri. Eğer ona fırsat verirsek kendisi girecektir.*

- Bunun mutsuzluğa yol açacağına farkında olacak mı?

- Evet.

- O zaman girmeyecektir.

- Buna karşı koyamaz.

- Çembere girmenin neden olacağı mutsuzluğun farkında olacak ama yine de onu bırakamayarak gireceğini mi söylüyorsun?

- Evet majesteleri. Bu çemberin yapısını anlamak için mükemmel bir uşığı kaybetmeye istekli misiniz?

- Evet.

- O hâlde bu gece sizi bulacağım. İçinde doksandokuz altın para bulunan deri bir çantayla hazır olmalısınız. Unutmayın doksandokuz, ne bir eksik ne bir fazla!

- Başka bir şeye gerek var mı? Her ihtimale karşı korumalarımı çağırayım mı?

- Deri çantadan başka bir şeye gerek yok majesteleri.

Öyle yapmışlar. O gece bilge adam kralın yanına gitmiş. Birlikte dikkatlice saray avlusundan geçip uşağın evinin yanına saklanmışlar. Şafak vaktine kadar beklemişler.

İçeride ilk mum yandığında, bilge adam çantayı kapmış ve bir kağıda, “Bu hazine senindir. Bu, iyi bir adam olmanın ödülüdür. Tadını çıkar ve onu nasıl bulduğunu kimseye anlatma.” yazmış.

Sonra çantayı kağıtla bağlamış ve uşağın evinin kapısının önüne bırakmış. Kapıyı çalmış ve tekrar saklanmış.

Uşak evden çıktığında, kral ve danışmanı çahların arkasından onu gözetliyorlarmış. Uşak çantayı görmüş, notu okumuş, çantayı sallamış ve metalik sesi duymuş. Sonra omuz silkmiş, çantayı göğsüne bastırmış ve içeri girmiş.

Danışman ve kral olanları görmek için pencereye yaklaşmışlar. Uşak masanın üstünde ne varsa hepsini yere atmış, sadece mumu bırakmış. Bir iskemle çekip çantanın içindekileri masanın üstüne dökmüş.

Neler gördüğüne inanamamış. Önünde altın paralardan oluşan bir dağ duruyormuş. Şimdiye kadar bu paralardan bir tanesine bile el değdirmemiş olan uşak, artık onlardan koca bir dağa sahipmiş. Şimdi onları topluyor, onlarla oynuyor, mum ışığında parlamalarını seyrediyormuş.

Paraları bir araya toplamış ve onlardan desteler oluşturmaya başlamış. Bir deste, iki deste, üç deste, dört, beş, altı... Bir yandan da 10, 20, 30, 40, 50, 60 diye topluyormuş... Ta ki son desteyi oluşturup doksandokuzu bulana dek! Sanki masada bir tane daha arıyor gibiymiş, sonra yerlerde, sonra da çantada aramış. "Olamaz" diye düşünüyormuş.

Son desteyi diğerlerinin yanına koymuş ve bunun daha alçak olduğunu fark etmiş.

- Birisi paramı çaldı, birisi paramı çaldı. Lanet olsun, diye bağırmaya başlamış.

Tekrar giysilerine, yerlere, çantaya, giysilerine bakmış. Ceplerini boşaltmış, mobilyaların yerini değiştirmiş ama aradığını bulamamış.

Masada parlayan altın para dağı sanki onunla dalga geçiyor gibiymiş çünkü ona doksandokuz altın parası olduğunu hatırlatıyormuş! Sadece doksandokuz altın parası!

- Bu para çok fazla, diye düşünmüş. Ama bir paraya daha ihtiyacım var. Doksandokuz tam bir sayı değil ama yüz öyle. Doksan dokuz hayır!

Kral ve danışmanı pencereden bakıyorlarmış, uşağın yüzü artık eskisi gibi değilmiş. Kaşlarını çatıyormuş ve yüzünün çizgileri çok ciddiymiş. Gözleri küçülmüş, kırışmış ve ağzı, dişlerini gösteren korkunç bir şekil almış.

Uşak, evde kimsenin görmemesine dikkat ederek altınları çantaya doldurmuş ve çantayı tahtaların altına saklamış. Sonra bir kağıt ve bir tüy kalem alarak bazı hesaplar yapmaya koyulmuş:

- Yüz altın paraya sahip olmak için ne kadar süreyle para biriktirmem gerekir?

Kendi kendine yüksek sesle konuşarak epey bir vakit geçirmiş. Çok çalışmaya ve bu altın parayı kazanmaya hazırmış. Ondan sonra, artık çalışmaya gereksinimi kalmayacakmış. Yüz altın parası olan bir adam çalışmayı bırakabilirmiş. Yüz altın parayla insan zengin olurmuş. Yüz altın parayla huzur içinde yaşayabilirmişsin.

Hesabını yapmış. Eğer çok çalışır, yevmiyesini ve aldığı ufak tefek bahşışleri biriktirirse, o zaman onbir ya da oniki yılda yeterince kazanabilecekmiş.

- On iki yıl uzun bir süre, diye düşünmüş. Belki karıma şehirde bir iş bulmasını söyleyebilirim. Ve sonra saraydaki işim saat beşte bitiyor. Geceleri de bir yerde çalışıp fazladan gelir elde edebilirim.

Tekrar hesaplamış. Kendi fazladan çalışmasını ve karısının işini de eklerse, yedi yıl içinde parayı alabiliyormuş. Ama bu hâlâ çok uzunmuş! Sonra kendi kendine:

- Ah! demiş, belki saraydaki yemek artıklarını her gece şehre götürüp satabilirim. Aslında biz ne kadar az yersek, o kadar çok satabiliriz, satabiliriz, satabiliriz.

Uşağa hava sıcak gelmeye başlamış:

- Bu kadar kışlık giysiye ne gerek var? Bir çift ayakkabıdan fazlasına neden ihtiyacımız olsun? Bu bir fedakarlık ama dört yıllık fedakarlıktan sonra yüz altın paraya kavuşacağım.

Kral ve danışmanı saraya dönmüşler. Uşak doksandokuz çemberine girmiş bulunuyormuş.

Sonraki aylar boyunca, uşak planlarını uygulamaya o sabah karar verdiği gibi devam etmiş.

Bir sabah, uşak homurdanarak sıkıntılı bir havayla kralın yatak odasının kapısını çalıp içeri girmiş.

Kral nazik bir şekilde:

- Neyin var? diye sormuş.

- Her şey yolunda, her şey yolunda...

- Sen her zaman güler, şarkılar söyledin.

- İşimi yapıyorum, değil mi? Majesteleri benim aynı zamanda soytarılık görevini yapmamı da mı tercih ediyor?

*Kralın uşağı kovması uzun zaman almamış. Her zaman kötü bir havada olan bir uşağa sahip olmak hoş bir şey değilmiş...”**

...

Öykü güzel...

Kralın sorusu aslında hepimizin sorusu: *Nasıl mutlu olunur?*

“Tam olmak için hep bir şeyler eksiktir.” deriz...

“Mutluluk, eksik olanın tamamlanmasını beklemelidir.” diye düşünürüz...

Yaşam olduğu hâliyle eksiksiz ve tamdır, mutluluk ise bir sonuçtan çok bir seçimdir.

Çember, düşünceleriniz ve inançlarınızdır.

Düşüncelerinizin esiri oldukça çemberden çıkamazsınız.

Özgürlük... dışınızda değil, içinizde...

15-04-2012

**** Öykünün yazarı bilinmiyor. Alıntı: Rosario Gomez A., Ruhu olan Öyküler
(Ganj, İstanbul 2012)***

שם לב*

...

Kalbini koy yoluna

...

Ben ve yaptıklarım arasında köprüdür yaratımım,
Yaratımım ve sevgim arasında köprüdür yaptıklarım,
Yaptıklarım ve söylediklerim arasında köprüdür sevgim,
Sevgim ve gördüğüm arasında köprüdür söylediklerim,
Söylediklerim ve anlayışım arasında köprüdür gördüklerim,
Gördüklerim ve ben arasında köprüdür anlayışım,
Anlayışım ve yaratımım arasında köprüyüm ben.

...

Köprüler sağlam ve bütünse, yaşam tam ve akıştadır;

Hem içeride hem dışarıda, hem yukarıda hem aşağıda.

...

Yer göğe,

Kök tepeye,

Doğum ölüme,

İnsan yaşama,

Ben ruh'a,

Ruh öz'e,

Geçmiş geleceğe bağlanmalıdır.

İnsan yer ve göğün ortasında,

Şimdi geçmiş ve geleceğin ortasında,

Kalp tüm köprülerin ortasındadır.

İnsan şimdi evrenin kalbidir.

...

Kalbin yolu açılmadan tüm yollar kapalıdır.

Kalbini açan, yolunu açar.

**Görünmeyeni görmek, bilinmeyeni bilmek, yaşama
bağlanmak için tek yol vardır;**

Sadece ve sadece, insanın kendini kalpten açması.

İnsan bedeninde, aşağıdan yukarıya yükselen, enerji merkezleri 7 köprü oluşturur.

Öncelikle bedeni ve duygularınızı temizleyip yücelterek kendinize bakım yapmalısınız; *bu, köprüleri sağlalaştırmak demek.*

“*Beden sizin mabedinizdir*” derken; fiziksel ve duygusal olarak her şeyi *gerçekleştirebileceğiniz bir alan sunar.*

İlk önce kendinizden başlayı; *bu, zaman içinde düşünce ve davranışlarınıza yansiyacak.*

Köprüler sağlamsa artık onlar aracılığıyla ne taşıyacağınızı seçebilirsiniz. Kalbin yolu ancak kalp sevdiğinde açılır. Yaşam size ne sunuyorsa sevin...

Bunu bir kişi yapabiliyorsa herkes yapabilir...

Kendi gücünüze güvenin; insan kendine güvenmediğinde gücünü sürekli yardım aradığı yere gönderir, bu ister bir kişi, ister bir düşünce ya da bir mekân olsun.

Siz, olduğunuz hâlinizle, bütün ve mükemmelsiniz, buna inanın...

20-04-2012

* שם לב - İbrance; anlamı “kalbini koymak”

Egregore

“... Bir zamanlar çok mutlu bir ülke, bu mutlu ülkenin çok mutlu bir kralı ve kraliçesi, mutlu kralın mutlu şövalyeleri ve mutlu bir halkı varmış.

Ama masal bu ya, mutluluk çok da uzun sürmemiş...

Karanlık bir kış gecesi tüm ülke halkının yüreğine bir kasvet basmış. Ertesi sabah uyandıklarında hiçbir şey aynı değilmiş!.. Şarkı söyleyen kuşlar susmuş, güneş bulutların arkasına gizlenmiş, çiçekler sanki küsmüş. Kralın sarayının kapısında beliren yabancı kasvetin kaynağıymış...

Neden bu ülkeyi seçmiş bilinmez -zaten masallarda neden diye sorulmaz-, hiç kimse de sormamış. Yabancıyı yüzünü gören kral, bu kadının kötü bir cadı olduğunu hemen anlamış: Şimdi yapılacak tek şey varmış, mutlu ülkeyi bu kasvetten kurtarmak.

Ne var ki arzulanan bir türlü olmamış...

Kötü cadı ülkeyi çok uzun yıllar felaketten felakete sürüklemiş. Öyle ki, ardı arkası kesilmeyen bu kâbus gibi felaketlere dayanmayan ve cadıdan bir türlü kurtulamayan mutsuz kral, kraliçesinin gözyaşları ve şövalyelerinin sessizliği arasında yaşama veda etmiş...

Krallarını ve krallıklarını kaybeden ülke halkı çaresizlikle -belki de artık kaybedecek bir şeylerinin kalmamasının da cesaretiyle-, kralın cansız bedenini bir zafer sevinciyle görmek için saraya gelen cadıya “Bundan sonra ne yapabilirsin ki?” diyerek arkalarını dönmüş ve uzaklaşmışlar...

O ân'da, sanki bir mucize olmuş! Artık kalplerinde, zihinlerinde, sözlerinde ve gözlerinin önünde onlar için var olmayan cadı gerçekten de bir ân'da yok olmuş...”

...

Yaşam masal gibidir.

Her insanın yaşamı kendi krallığıdır.

Korkular, öfkeler, üzüntü ve endişeler ise her krallığın kasveti; *‘kötü cadı’*sıdır.

...

Bizler yaşam krallığımızı inşa etmek için enerjimizi kullanırız. Bugün arzuladıklarımız ve istediklerimiz yarın bizimdir. Hayal ederek yaratır, her hayali kendi enerjimizle besleriz.

Bazı hayaller vardır ki, bir kişiye değil bir gruba aittir. O zaman bu grup, tıpkı masaldaki ülke halkı gibi birlik olur ve ortak arzular için beraber enerji üretir. Siz bilinçle seçseniz de seçmeseniz de enerjiniz bu ortak arzuları besler.

İnsanlar bir araya geldiklerinde yaratım güçleri muhteşemdir.

Bizler bugün hep birlikte, sanatçılar, siyasetçiler, liderler yaratıyoruz, yarını yaratmak için keşifler yaratıyoruz. Kimini bilinçli tercihler olarak kiminiyse hiç farkında olmadan yapıyoruz.

...

'Egrefore' bir gruba ait astral ve psişik bir varlıktır. Latince 'egrefius' kökünden gelir; seçkin, saygıdeğer, tanınmış ve şöretli demektir.

Egrefore bir çeşit 'grup zihni'dir. Bir kişi ya da durumu şöretli ve saygıdeğer yapma gücüdür. İnsanlar ortak bir amaç için bir araya geldiklerinde yaratılır. Herhangi biri eğer gruba sempati, yakınlık hissediyor, fikirlerini benimsiyor ve paylaşıyorsa bilinçsiz bir şekilde grup egrefore'sine ait olur. Grup fiziken aynı yerde olmasa bile enerjileri birleşmiştir. Bunu, bir enerji nehri gibi düşünebilirsiniz ki bu nehir birçok topluluk ve düzenle uyumlu bir hâle gelir.

Bir ülkede yaşadığınızda, bu ülkenin egrefore'sininin bir parçası olursunuz. Aynı şekilde aileniz, mahalleniz, arkadaşlarınız, okulunuz, tuttuğunuz takım, oy verdiğiniz siyasi parti, beğendiğiniz sanatçı hepsi için birer egrefore yaratır ve parçası olursunuz. Bu, bir araya gelmiş insanların, geleceği yaratmak için kullanacakları muhteşem yaratım gücünü sağlar.

Siz inandığınızda mutlu bir gelecek yaratabilirsiniz.

O zaman sorulacak tek bir soru var: "Ben neye inanıyorum?"

Egreogre'nin sahip olduğu enerji nehrinde iyi ya da kötü yoktur. Sadece inançlar ve seçimler vardır. *Yaşam her gün tekrar ve tekrar ne seçtiğinizi sorar.* Bugün inandıklarınız yarın geçerli değilse yaşam değişecektir.

“Şimdi aklınızdan ne geçiyor?”

Çünkü, siz düşündüğünüzü yaratıyorsunuz.

Evet, şu ân'da dünyanın bir yerlerinde birileri daha sizin gibi düşünüyor ve birlikte bir enerji nehrini besliyorsunuz...

Zihniniz sürekli şikâyet mi ediyor, sürekli olumsuzluklar mı gözünüze batıyor, sürekli eleştiriyor, reddediyor ve olmaması gerekenleri mi sıralıyorsunuz? Sürekli kendinizle ve yaşamla bir kavga içinde misiniz?

O zaman hiç şüphesiz yarattığınız kurtulmak istedikleriniz. Ürettiğiniz enerji sadece kaçmaya çalıştıklarınızı besler ve büyütür. Tıpkı ülke halkının cadıyı bir türlü akıllarından çıkarmayıp kurtulmak için planlar yapmalarında olduğu gibi...

Yaşamlarının merkezine aldıkları problem onların yaşamlarını tüm hızıyla yok etti. Siz de yaşamınızın merkezine problem alırsanız kendi yaşamınızı kısıtlayacak engelleri yaratmış olursunuz.

“Ne yapmak gerek?”

Yanıt her zaman sorunun içindedir.

Yaşamınızın merkezine ne alacağınızı seçin. Problem sizin merkezinizin dışında kalırsa artık sizin için bir gerçeklik içermez. Ülke halkı arkasını döndüğünde bir ân'da yok olan cadı gibi yaşamınızdan uzaklaşır ve yok olur.

Yaşamınızın merkezine yaratmak istedikleriniz alın.

Hangi egreore'ye dahil olacağınızı seçin. *Enerji dikkatin olduğu yere akar.* Kendi enerji nehrinize yön verin. İlgi alanlarınızı, arkadaşlarınızı, okuduklarınızı, dinlediklerinizi, izlediklerinizi kısaca, kim olmak istediğinizi, yarını, geleceğinizi ve geleceğin dünyasını seçin.

Gün içerisinde bilinçsizce yapacağınız bir onama ya da fikir birliği sizin enerjinizi bir yere bağlayacaktır. Enerjinizi istemediğiniz noktalara göndermeyin. Beslenemeyen egreore'ler yok olurlar, ünlerini ve saygınlıklarını egreore'ye bağlamış olan kişiler ya da durumlar da, aynı şekilde, bir ân'da yok olurlar.

Yaşamda evet ve hayır demeyi öğrenin.

Gelecek eleştirerek, şikâyet ederek yaratılamaz, gelecek ancak hayal ederek, tasarlayarak yaratılır. Şikâyet sadece başlangıç noktasıdır, size değişim gerektiğini hatırlatır. Eğer şikâyet etmekten öte gitmiyorsanız bilin ki hâlâ başlangıçtasınız.

Ve yürümeden yol kat edilmez.

Yaşam sizden tercihte bulunmanızı seçim yapmanızı istiyor. Cesur olmanızı ve kendinizi tanımanızı öneriyor. Seçimlerinizi bilinçle yapmanızı istiyor...

Dilinizdeki sözler güzel olsun,

Gözlerinizdeki imgeler güzel olsun,

Kulağımızdaki sesler güzel olsun,

Aldığımız nefes güzel olsun,

Teninizdeki hisler güzel olsun.

Çünkü, yaşam güzeldir ve güzeli sever...

29-04-2012

Fraktal

Kavramlar karmaşık yaşam ise basittir...

İnsan sürekli yeni kavramlar yaratıyor... Kendi yarattığı kavramlarla büyüleniyor...

Kendi yarattığı kavramlarda kayboluyor...

Kavramlar karmaşık yaşam ise basittir...

Nefes almak gibi... Dokunmak gibi...

Sevmek gibi... Mutlu olmak gibi...

Basit.

...

Basit ve yalın olan küçümsenir, kavramlarsa cazibelidir... Çözmeye çalışır, altında derin anlamlar arar, yanıtları bulmanın gururunu duyarız.

Yaşam bilmeceye dönüştürülür, sürekli çözüleceği ân hayal edilerek yaşanır... Çağlar boyunca beklenen o ân ise asla gelmez.

Zaman geçer, kavramsal yaşam gittikçe daha karmaşıklaşır, çözülemez olur... Tam bir yanıt bulundu derken yeni bir soru belirir...

Çünkü, kavramlar karmaşıktır yaşam ise basit.

...

Fraktal parçalanmış ya da kırılmış demektir. Kendi kendini tekrar eden ama sonsuza kadar küçülen şekiller, kendine benzer bir cisimde, cismi oluşturan parçalar ya da bileşenler... Düzensiz ayrıntılar ya da desenler gibi gözükken, giderek küçük ölçeklerde yinelenen, tümüyle soyut nesnelere sonsuza dek sürebilen ya da tam tersi büyütüldüğünde cismin bütününe benzeyen parçalar...

Ne kadar karmaşık.

Hâlbuki, yaşam gibi, bir o kadar da basit.

...

Fraktal yaşamın resmidir. Anlamak istediğinizde ya yukarı bakarsınız ya da aşağı. Çünkü, yukarısı nasılsa aşağısı da öyledir.

Sonsuz evren, fraktalın makrokozmosu: Yıldızlar, gezegenler, samanyolu sistemleri, galaksiler... Işık ve karanlık... Madde ve boşluk.

İnsan, fraktalın mikrokozmosu: Hücreler, dokular, organlar, uzuvlar, beden... Işık ve karanlık... Madde ve boşluk.

Anlamak isteyenlere yaşamın sunduğu hem zorluk hem kolaylık. İster yukarıyı çözün ister aşağıyı, çözeceğiniz *yaşamın sırrı*'dir.

...

Kavramlar olmasaydı da sadece yaşasaydık...

Nefes alsaydık, büyüseydik, gelişseydik yaşam nasıl olurdu?

Basit.

İnsan yaşamı basittir. Evrende yaşam basittir. Bu, belki de insan için çözülmesi mümkün olamayan bir karmaşıklıkta basitliktir. Kaosun içindeki düzen gibi, düzenin içindeki kaos gibi.

İnsan *-varoluşun bir parçası-* ancak, bulunduğu zaman ve mekân kadarını anlayabilir. Tıpkı, bedenin parçası olan organların bütünü anlayabildikleri kadar. Sistem içinde, sisteme bağlı, sisteme itaatkâr ama asla bütünü göremeyecek parçalar.

...

Bütün görülemez, sadece hissedilir ve birlik olunur.

Yıldızlar, gezegenler ve galaksiler bütünün parçası ve hizmetkârlarıdır.

Tıpkı evrenin bir hücresi olan yeryüzü gibi. Tıpkı yeryüzünün bir organı olan insanlık gibi.

İnsanlık görevlidir. Sistemdeki her bir organ gibi farklı bir görevi vardır.

İnsan bu âlemde duyguları yaratandır.

...

Evren türlü enerjilerin iç içe etkileşim hâlinde olduğu bir düzen,
ışık evrenin ortak enerji dilidir.

Evren kendi içinde ışık ile konuşur ve evrimleşir. Tüm sistem sürekli birbiriyle iletişim hâlinde, sürekli bir alışveriş hâlinde, birbirini besler ve büyütür.

Tıpkı bitkilerin ışığı alıp özümsemesi gibi birbirlerine gönderdikleri ışık enerjisini alır özümser ve geri gönderirler.

Her ne verirseniz onu alırsınız.

...

Yukarı yükselen spiral sarmal, gerçek öze ve saflığa doğru yapar yolculuğunu... Yukarı yükselen saflaşmak zorundadır. Sistem yükselirken kendisiyle birlikte yolculuk yapan tüm parçaları saflaştırır. Her parça farklı süre ve hızda filtrelense bile yolculuğu aynı evrelerden geçecektir.

Yolculuk kolay ya da zorlu olabilir.

Kolay olanı seçin.

Yanıt karmaşık kavramlarda değil, basit olanın içinde.

İnsan varoluş fraktalında bir desendir.

İsterse karmaşanın içinde kendini kaybedebilir ya da eğer isterse yalının içinde bulabilir.

Siz kolay olanı seçin.

Fark edin... Yaşamı, duyguları ve eylemleri...

...

Yeryüzü, varoluşun bir parçası, yaşayan bir varlık... Kendi evrimleşme sürecinde.

Atmosfer, yerkabuğu, sular, bitkiler, hayvanlar ve insanlar her biri farklı işlevde ve bir göreve bağlanmış organlar.

İnsan, yeryüzünde duyguları üreten organ... Ürettiği duygulardan ortaya çıkan duygusal enerji, ruhsal bir enerjidir. *İnsan organının işlevi, enerjiiyi maddeden ruha ve tam tersi ruhtan maddeye dönüştürmektir.*

Yerküre ruhsal, maddesel ve duygusal enerji barındırır. Zincirin içinde bizler duygusal enerji yaratırız, yerküre yaratılan duygusal enerjiiyi güneşe gönderir ve burada dönüştüğü ışık enerjisi ile evreni besleyerek yaşama katkıda bulunur. Aynı şekilde bize de geri dönerek yeni bilgi ulaştırır. Duygular ne kadar saflaşırsa evrimleşme süreci o kadar hızlanır ve kolaylaşır.

İnsanın fark etmesi gerekir... Bir bütünün parçası olduğunu anlaması gerekir... Görevini hatırlaması ve yaşama hizmet etmesi gerekir... Birlik doğasını özümsemesi ve saf sevgi üretmesi gerekir...

Tüm kavramları, çözme hırsını ve ayrımcılığı bir kenara koyduğunda yanıt tüm yalınlığı ve kolaylığı ile insanın kendi içinde.

İnsan ilk önce kim olduğunu hatırlamalı. Mutluluk bu hatırlayışın içinde gizli.

Varlık bir olduğunda mutlu, huzurlu ve dengelidir. Evrende her şey varlığın bir parçasıdır ve varlık bir olduğunda, tüm sistem bütünleştğinde, yolculuk tüm yolcular için kolaylaşır.

Bizler, tıpkı birer fabrika gibi üretiyoruz. Bir duygu fabrikası.

Bizler, evrenin kalbiyiz.

Her gün, her ân sürekli duygu üretiyoruz...

Sadece “*hissettik*” diyoruz, “*bu duyguya sahibim*” diyoruz ancak, beden içindeki bir organın işlevi gibi, fraktalın bütününe göremiyor, amacını kavrayamıyoruz. Zihin ve mantıkla çözülemeyecek bu durum, sadece bütünü parçası olarak görevini yerine getirmenin *huzur veren hissiyatıyla* kavranabilir.

...

Yeryüzünün üzerinde, insanlık organının düzeninde, hücrenel bazda bizim gibi var olan tüm insanlar olarak her gün ürettiğimiz milyarlarca duygu bizim bağlı bulunduğumuz sistemin içinde güneşimize ulaşarak işleniyor ve hem kendi güneş sistemimizi hem de sistemimizin içinde bulunduğu kozmosu besliyor.

İnsanın, ne üretilen sistemi nasıl beslediğini görmek için kendi yaşantısına ve yeryüzüne bakması yeterli. Hastalık, yıkım ve savaşın olduğu, korkunun, öfkenin, nefretin ve kıskançlığın barındığı bir organ sağlıklı ve dengeli olamaz.

Yeryüzünün duygu fabrikası, insanlık organı iyileşmek istiyor. Ve yardımımızı bekliyor. Hemen şimdi bu şifalanmayı yaratmamız mümkün: Ne hissettiğimizi, duygularımız denetleyerek ve saf olanı, sevgiyi, merhameti ve şefkati üreterek.

...

Evrenin doğası iyi yürekliliktir. Evrenle bir bütün olmak için insanın doğasını iyi yürekli hâle getirmesi gereklidir.

Bedende bir kanser hücresinin oluşumu ilk önce dış çeperindeki zarın kalınlaşması ve çevresi ile alışverişin kesilmesi ile başlar. Dışarıdan beslenemeyen bu hücrenin büyümesi anormalleşir ve kendi var olma çabası sonucunda farkında olmadan, içinde var olduğu sistemi yok etmeye başlar. Kanser aslında hücre için bir savunma mekanizmasıdır. Dışarıyı zararlı gören, kendi sistemiyle hayatta kalabileceğini düşünen bir mekanizma.

Birbirini sevmeyen ve kabul etmeyen, sürekli farklı olmak isteyip aşırı bireyselliği ve korkuları içinde kendini dış çevreden soyutlayan her insan kendi hastalığını başlatır. Tek bir insanla başlayan hastalık bir topluma, bir ulusa ve bugünün tüm insanlığına yayıldığında ölümcül noktaya gelir.

Her hasta gibi yeryüzü de iyi doğasına geri dönmek istiyor.

İyileşmek, şifalanmak istiyor ve bunun insanlık organının iyileşmesi ile olacağını biliyor. Yeryüzü ancak, insan birliği anlayıp korkularından arınıp sevgi ürettiğinde iyileşecek.

Bilmeliyiz ve anlamalıyız ki, bizler bunu yapmak istesek de istemesek de, varoluşun evrimleşen sistemi ve bu sistemin bir parçası olan yeryüzü bizleri buna yönlendirecek.

...

Şimdi siz, kolay olanı seçin.

Elinizden gelenin en iyisini yapın.

Sadece kendiniz için yaptığınız düşünseniz bile iyilik isteyin.

Sevgi üretin. Şefkat ve merhamet duyun.

Sizler, varoluşun içindeki fraktal, yaşamın ta kendisi, en güzel desenisiniz.

Işık, varoluşun bir parçasıdır, yaşayan bir varlıktır. Evrimleştirici bilginin kaynağıdır.

Saf ışığa ulaştığımızda fraktalın bütününe, ihtiyacımız olan tüm bilgiye ulaşırsınız.

11-05-2012

* Bağlantılı diğer yazılar : Cennet Bahçesi, Urim ve Tummim

Referans kaynak: Don Miguel Ruiz, Korkunun Ötesi, Özgürlük ve Hazza Götüren bir Toltek Rehberi (Alfa Yayınları, İstanbul 2008)

Işığın Krallığı

Oda karanlık... Karanlık, boşluk.

Yanan mumun alevi, boşluğu dolduran aydınlık: *Işık*.

...

Işığın Krallığı'nda,

Yargılama yoktur, anlayış vardır.

Reddetmek yoktur, kabulleniş vardır.

Acımasızlık yoktur, merhamet vardır.

Öfke yoktur, şefkat vardır.

Üzüntü yoktur, sevinç vardır.

Korku yoktur, sevgi vardır.

...

Yeryüzü ve gökyüzü, toprak ana ve göksel baba, arasında insanlık.

Yeri göğe bağlayan bir köprü gibi; insan geçiş elemanı, bütünlüğün parçası.

Işık yaşamdır.

Her gecenin sabahında, en derin karanlığın içinden güneş yeniden doğar.

Karanlık ölümdür. Uyku, küçük ölüm.

Güneşle birlikte, karanlıkla ölen her şey, yeniden yaşama döner.

Ölüm değişimdir, ölüm dönüşüm.

Biz, fark etmeden, her gece ölür, her sabah yeniden doğarız.

Uygunun tatlı kollarında yatarken eski 'ben'liğimizi ölüm meleğine bırakır, dönüşür ve her sabah yeni bir 'ben'liğe uyanırız. Yeni uyanan 'ben' artık eski 'ben' değildir... Her ân, bir önceki ân sessizce veda eder bize. Yaşam sessizce değişir her ân, *fark etmeyiz.*

Güneşle uyanan her varlık değişir, ister insan, ister hayvan ya da bitki, ister canlı olsun isterse cansız, hepsi değişir. Evren değişir, dünya değişir, bizler değişiriz.

...

Sonsuz bir ölüm yaşam döngüsü.

'Doğanın ebedi döngüsü'; kuyruğunu yutup kendini öldüren ve kendini her seferinde yeniden yaratan yılan *Ouroboros*... Eski bedenini ateşte yakan ve küllerinden yeniden doğan efsanevi *Simurg*, *Zümrüd-ü Anka*... Bu sonsuz çarkın ve kendini yok edip yeniden doğuşun sembolleri.

Oysa insan korkar ölüm meleğinden.

Bilmez ki yenilenebilmek için, yeniden doğmak için, ölmesi gerekir her seferinde. Eskiye ait ne varsa, o, ölüm meleğine aittir. Gitmesi gereken her şeyi sevgiyle almaya gelir; geçmiş, eski anıları, üzüntüleri, endişeleri, korkuları, tüm eskileri sevgiyle bırakmasını bilmek gerekir.

...

Korkunun Krallığı bırakmak istemez.

Değişmek istemez. Eskiye tutunur, eskiyle var olur. Tüm anılar, geçmişe ait duygu ve düşünceler, geleceğe ait tüm planlar, üzerine gün ışığı düşmeyen ve düşmemiş her şey karanlıktır.

Korkunun Krallığı karanlıktır. Geçmiş karanlığa gömülmüş, gelecek ise henüz aydınlanmamıştır. Gün ışığı düşmemiş her duygu ve düşünce Korkunun Krallığı'ndadır.

...

Işık bilgidir. Işık var oluşturdur. Işık yaşamdır.

Her sabah doğan güneşi selamlamak yaşamı kucaklamak demektir.

Her günün ışığı eskiyi kapatır, yeni bir başlangıç yapar. İlerlemek için her sabah yeni bir güne, yeni bir yaşama hoşgeldin demek, her gece eskiyle vedalaşmak gerekir: *“Güle güle git, senden çok şey öğrendim...”*

Güneş, ışık kaynağımız, yaşam enerjimiz. Yol göstericimiz...

Yakıcı gücüyle korkutucu, sıcaklığıyla sevgi dolu.

Güneş, bilginin kaynağı, tekâmülün deniz feneri. Değişimin merkezi...

Dünya üzerinde yaktığın ister keskin ama naif bir mum alevi olsun, isterse kudretli bir kamp ateşi, alabildiğin kadarını al her seferinde. İhtiyacın kadarını al. Bil ki aldığın her sefer, bir adım ileriye gider, bir nebze daha anlar, kabullenirsin.

Vakti gelmeden ateşe dokunmaz ama, vakti geldiğinde, Simurg gibi korkusuz yanarsın.

Her anlayış, her kabulleniş yeni bir 'sen' yaratır. Işığın aydınlığında, karanlık ve karanlıkla birlikte de tüm korkular yok olur.

...

Bilgi yaşamın içinde.

Oku.

Her kelime bir mum alevi gibi yolunu aydınlatır. Isıt kendini ve yaşamını aydınlat.

Tüm sahte bilgiler ve sahte ışıklar aslında korkup kaçtığın cehennemin ateşidir. Ama her korktuğunda ve her kaçtığında kendini cehenneme mahkûm eden yine sensin.

Işığın Krallığı'nda korku yoktur, sevgi vardır.

İnsan için artık karanlıktan aydınlığa geçiş vaktidir.

İnsanoğlu için esaret değil cesaret zamanıdır.

***İnsan, içinde ışık taşıyan, güneşin her doğuşuyla
yeniden doğan...***

***Işık yaşamdır, yaşam sevgidir ve sevgi özgürdür, tıpkı
insan gibi...***

Tıpkı senin gibi.

26-05-2012

Ruhun zamanı

Ruh senin zamanını bilir mi?

Geçen saatlerin bir anlamı var mı?

Senin dünyanda günler ve geceler akıp giderken,

Evren senin yıllarını sayar mı?

...

Hiç soruyor musun kendine, neden gözlerin hep saatlerde?

Saatinin akrep yelkovanı iyi birer asker, görev başında... soğuk ve duygusuz.

Kalbinden geçeni dinlerler mi, sorarlar mı korkun nedir diye?

Neden tek tek koparıyorsun takvimin yapraklarını?

Oysa geçen zaman seni kahrediyor...

Hiç soruyor musun... *gerçek yaşam senin zamanını ölçer mi?*

...

Evrenin sonsuzluğu.

Zamansız.

Orası senin dünyan değil di mi?

Kabul et, zamansızlık nedir bilmiyorsun sen.

-Hiçbirimiz bilmiyoruz.-

Oysa sen ve ben, gün ve gece ile işaretlenen dünyalarımızın içinde,
sonsuzluk yolcusuyuz.

...

Sonsuzluk... insana yabancı.

İnsan gün ve geceleri sayarken... yaşam sonsuzlukta akar.

Yaşam... sonsuzluğun bilgisiyle akar.

Evrenin zamanı... sonsuzluğun bilgisinin içinde.

Evrenin zamanı...

Zamansız sonsuz.

Sevge dolu... ruhunla konuşur.

Sadece dokunur ve hatırlatır... vaktin geldiğini.

Doğan güneşı anlatır...

O, akan zaman değildir.

Yaklaşan geceyi anlatır...

O, biten bir gün değildir.

Gün de gece de senin için bilginin yoludur.

Bak, bu sabahın kuşları artık dünküler değil.

Bu gecenin sessizliği... düne ait değil.

Hepsi senin görmeni... görmeni ve anlamını bekliyor.

Aslında, geçen... zaman değil.

...

Yaşam hep orada.

Artık saatleri bırakabilirsin.

Korkma, yaşamın zamanı dışarıda değil... *senin içinde.*

Ruhunun zamanını dinle... bilirsin.

Sana vakti geldiğinde doğmanı söyleyen,

Vakti geldiğinde yaşamayı, değişmeni ve dönüşmeni,

Ve vakti geldiğinde ölmeni söyleyecek olan... bir tek o.

Bu ân senin için yaşamaya gerçekten başlama zamanı.

Bırak dünya saatlerini.

Dinle... içinde... Hisset.

Sor, şimdi senin için ne zamanı?...

Ah, hadi bırak artık dünyanın saatlerini ve senin planlanmış zamanlarını... hepsi birer aldatmaca.

Gerçek cevabı bir tek ruhun bilir.

Bir tek evrenin bilgisi konuşur ruhunla... bir kuşun kanadında, gökyüzündeki bulutta, yeryüzündeki yağmur damlasında, denizin bir dalgasında ya da bir şarkının notasında...

Sessizce anlatır ruhuna... şimdi hangi zamandır.

Gözlerini kapa ve dinle içindeki şarkıyı...

Sor kendine, senin ruhunun zamanı bir sabah makamı mı? Yoksa gecenin sesi bir noktürn mü?

Ruhun zamanını öğrendiğinde, evrenin sonsuzluğunu bulacağın tek yer senin kendi içindir.

05-06-2012

Hoşgeldin...

İnsan,
yaşamından gidenlere
geride kalanlara
neden hep hüzün duyar?

...

Hatırlamaz mı,
her gün kendisi
bir önceki güne ait
'ben'den ayrılır...

...

Belki de,
gerçek vedaların olmamasından
gerçekten veda edememesinden
sevgiyle gitmesine
izin vermediğindedir.

İnsan,
vedaları sevdiğinde
bırakıp özgürleştirdiğinde
değişip dönüştürdüğünde
anlar artık ayrılık diye
bir şey olmadığını.

...

Her veda,
yeni bir 'ben'e
yeni bir 'sen'e
hoşgeldin
demektir.

...

Yaşama ve devamlılığa
izin vermektir.

...

17-07-2012

Kendini bilme

İnsan varlığı kendini bilme yolunda önce beden ile tanışır. Beden varlığının ispatı için elindeki tek delildir. Algısı nettir, gördüğüm ‘ben’im. Bu, bildiğim ben.

Yine de yaşam ilerledikçe, ötesinde bilmediği bir şeyler olduğunu fark eder. Dışarıdakinin içinde ne olduğunu sorgulamaya başlar. Derin bir iç gözleme yönelir. Bu sefer tanımaya çalıştığı ‘benlik’tir. Sorusu nettir, “ben kimim?”

İnsan varlığı içteki ve dıştaki ‘ben’ arasında sorularını yanıtlama uğraşındayken, zamanın bir ân’ında, bilmesi gerekir ki ne dışta ne içte olan bir başka ‘ben’ daha vardır. Bu ‘ben’den gizlenen ben’dir...

...

Rudolf Steiner, *Gizli Bilim*’de kendini bilme yolculuğunda insanın kendisini kendinden nasıl gizlediğini anlatıyor. Diyor ki, “insanın ruhunu ‘utanma’ diyebileceğimiz bir duygu sarar”. Bu duygu, insanı önce yaşamdan ve kendinden, sonra da diğerlerinden ve yaratılıştan ayıran bir perdedir...

...

Fiziksel bedenden duyulan utanç, hissedilen ilk veçhesidir.

Dünya'ya inen Âdem ve Havva'nın 'çirkin' yerlerini örtmeleri gibi, insan için kendi fiziksel var oluşunu reddetme, gizleme ihtiyacı.

Bugünün modern insanı bu utanç hissini verdiği ağırlık altında kolayca manipüle ediliyor, kıyafetlerle kusurlar gizleniyor, operasyonlarla bedenler şekil değiştiriyor. İnsan sürekli kendinden ve kendi olduğu hâlden kaçıyor.

Benlikten duyulan utanç ise hissedilen ikinci veçhesi.

Yine bugün insan, kendine onlarca farklı kimlik yaratıyor, yalanlar söylüyor, olduğu ama olmak istemediği kendini gizleme yolunda, olmadığı ama olmak istediği karakterleri sahneliyor.

Sonunda insan için elinde kalan, mutsuzluk ve derin bir umutsuzluk hissinden başka bir şey değil. *Nasıl olsun ki?*

Bunca kaçış ve gizlenme ardında, insanın kendi kendine söylediği onca yalanın, kandırmanın ardında, insan aslında sadece kendisinin gerçeğine, daha yüksek bir 'ruhsal ben'e açılan tüm kapıları kapıyor.

Kendi gerçeğini kabullenip sevemeyen birinin, 'ruhsal ben'i tanıması, kabullenip sevmesi uzak bir hayal gibi.

Utanç perdelerini kaldırmak içinse cesaret ve sevgi gerekli. Gerçeğin çıplak hâlini kabul etmek gerekli. İnsanın, hem kendini hem de diğerlerini, kabullenme yolunda yüreklendirmesi, kalpten gelen sevgiyle aydınlanmış, güzellik görüp güzellik dile getiren, öğretilmiş tüm sahte yargılardan uzak bir anlayışa kavuşması gerekli.

İnsan ancak bunlara kavuştuğunda görür ki, fiziksel-duyusal dünyadan ruhsal-tinsel dünyaya açılan kapı önündedir.

Artık onu ayıran, kendine yabancılaştıran tüm perdeler kalkmıştır.

Gizli utanç yerini sonsuz sevgiye bırakır.

Karşılaştığı ise, kendisini bekleyen yine kendidir.

30-08-2012

İçindeki 'sen' ve ben...

İçindeki bu 'sen' hangi sen?

Ne kadar tanıyorsun 'ben' dediğin seni?

Onlarca isim, onlarca sıfat verebilirsin

Yine de bilebilir misin hangisi gerçek olan?

Dersin ki: *"Bu güzel sözleri söyleyen,*

Şefkatli ve bilge olan benim."

Peki, ayaklarının dibinde yatan kim o zaman?

Onun katili sen değil misin?

...

İçindeki bu 'sen' hangi sen?

Nasıl bilebilir insan

Kalbi sevgi ve mutlulukla parlayan

Ya da isteği olmadığına hırçınlaşan mı

Yoksa öfke ve nefretle kavrulan mı gerçek 'ben'?

Yaşadığın yılları saymak yeter mi

Zaman yeterince geçmişse eğer, artık

“Hepsini gördüm”, “Hepsini tanıdım” demeye

Emin misin gerçekten hepsi bu?

...

İçindeki bu ‘sen’ hangi sen?

Sonu var mıdır sonsuz ‘ben’lerle tanışmanın

Sonu var mıdır her tanışmada tekrar karışmanın

“İşte, şunlar övünülecek olanlar

şunlarsa yerilecek olanlar” derken

Yaratmaya da yok etmeye de muktedir olan

İçindeki hangi ‘sen’?

...

İçindeki bu ‘sen’ hangi sen?

O sen ki kendinden bile gizlenmiş

Kaçak bir yabancıysa eğer

Döndüğün bir köşebaşında karşılaştığında

Sen kendini tanıyamaz

Ve korkarsan varlığından

Bir de kendinden kaçıyorsan bilmeden

Nasıl bulursun kaybolmuş benliğini yeniden?

...

İçindeki bu 'sen' hangi sen?

Eğer benle tanışmaya geldiysen

Belki de en iyisi önce senle tanışman

Ve belki ancak o zaman

Ne 'sen' konuşmaya gerek kalır burada

Ne de 'ben'

Varlığın gerçek âleminde

Ne söze gerek kalır ne de isme

İçindeki tüm 'sen'ler tek tek tanışır birbiriyle

Ve hepsi özde birleştiğinde

Geriye ne sevgisizlik kalır ne de 'sen'

Su gibi...

Yolun kenarında küçük havuzcuk

yağmur suyunun yaşam kabı...

Hiçbir dış etken yokken

kendi dinginliğinde...

...

Oysa yanından geçse birisi hemen titreştirir adımları...

Minik bir dal düşse hemen dalgalandırır...

Ya da en ufak toz tanesi gözle görülmez dev bir çalkantı yaratır...

Hava biraz soğusa katılaşır biraz ısınırsa buharlaşır...

...

Yolun kenarında küçük havuzcuk

-bize göre sıradan bir su birikintisi-

ona sorsanız yaşamın ta kendisi.

Doğru değil mi ki?

Su birikintisi naif, duyarlı bedeninde *-yaşam ne sunarsa-* tıpkı bir ayna gibi yansıtır.

Aslında bir baksan kendine, sen de pek farklı değilsin yoldaki su birikintisinden;

En ufak uyarımda hemen dalgalanan, bazen ufak ufak kıyıya vuran bazense yakıp yıkan.

Belki de sorman gerek yoldaki su birikintisine, ne de olsa ikiniz de aynı yolun yolcusu, *nasıl bulunur, bilir mi ki, suyun dinginliği?*

Belki de sormak gerek, *dalgalanmadan su bilebilir mi kendini?*

Su için dalgalar kendini bilmek demek, yine de yaşam, dalgalandıktan sonra nasıl durulacağını bilmek demek.

Peki, insan bilir mi, şimdi hangi dalganın yolculuğunda?

Belki de görmek için kendini seyretmek gerek, tıpkı su birikintisi gibi, diğerlerinin aksini kendinde görmek gerek.

Yaşam, kendini sana bir dalgalı, bir dingin sunar.

Suda yansıyan sadece kendinsin, ister dalgalan istersen durul, içine yansıyan dış etken bir tek sensin.

14-11-2012

Sessizlik

Kelimeler sadece birer yorumdur dinlendiklerinde...

İnsanın kendi hayat hikâyesi bile kendine anlattığı bir yorumdur
-yanlış anlaşılmaya hatta hiç anlaşılmamaya mahkûm...

Yine de insan kelimeleri kullanır -ne çare...

Gerisi sessizliktir.

...

“... Buddha aydınlandı ama, yedi gün sessiz kaldı.

*Yedi gün sessiz kalmasına pek çok neden gösterdi, esasında
sonsuza kadar sessiz kalmak istiyordu.*

*Daha sonra, yedi gün sessiz kalmasının ve sonra konuşmasının
nedeni tekrar tekrar sorulduğunda, “Konuşmak bile müdahale
etmektir, ötekinin sessizliği anlamasına izin ver. Eğer sessizliği
anlayamıyorsa, benim kelimelerimi anlayacağını mı sanıyorsun?*

*Çünkü benim kelimelerim sessizliğimden çok uzak olacak, tanıtıcı
olmayacak. Kelimelerimle yanlış yola sapması için her olasılık
var ve ben bunu önlemek konusunda çaresiz kalabilirim.*

*Sessizlikte eğer biri bana gelirse, bunu yanlış yorumlayamaz.
Anlayabilir, anlamayabilir; sadece iki olasılık vardır.*

Ve ben onu hiç de niyetim olmayan bir yola göndermekten sorumlu olmayacağım. Fakat kelimelerim, onu işaret ettiğim yönün aksi yöne götürebilir” der.

Bu nedenle yedi gün sessiz kaldı ve “Neden konuştun?” diye sordu insanlar.

“Şimdi, eğer bana güvenirseniz, bunu kanıt olmadan kabul etmek zorunda kalacaksınız. Fakat bunu kabul etmeye gerek yok, çünkü anlamsız.

Kozmostaki diğer aydınlanmış varlıklar tarafından ikna edildim. Fakat o konuma ulaşmadıkça, bunu kanıtsız kabul etmek zorunda kalacaksınız.” dedi.

“Bu, benim öğretimim parçası olmamalı. Ben sadece sizin merakınızı gideriyorum.

Bunu reddedebilirsiniz, çünkü öğretimim temel bir parçası değil. Fakat konuşmamın nedenini sormakta ısrar ederseniz, o zaman size cevap vermek zorundayım.

Daha önce aydınlanmış insanlar beni ikna etti, benimle tartıştı: “Binlerce yılda bir insan senin olduğun varlık konumuna gelir. Yüz kişiden biri bile kelimelerini doğru anlarsa, bu kadarı yeter. Doksan dokuzu için endişelenme, çünkü onlar seni dinlemeseler de yoldan sapacaklar. Sapmaya mecburlar.

Eğer seni dinledikten sonra bile yoldan çıkabiliyorlarsa ne zannediyorsun, seni dinlemezlerse yoldan çıkmayacaklarını mı?

Sorgulamadan kabul et: O doksan dokuzun sen konuş ya da konuşma yoldan çıkacağı kesin.

Fakat yüzde bire ne olacak?

Sana, senin konuşman olmadan yolu bulamayacak o yüzde bir için çağrıda bulunuyoruz” dediler.”

*“O yüzde bir için konuşuyorum” dedi...”**

...

Hepimiz hâlâ o yüzde bir için konuşuyoruz... Gerisi sessizliktir...

11-12-2012

** Alıntı: Osho, Kendine Saygının Büyüsü, Kendi Farkındalığına Uyanmak (butik Yayınları, İstanbul 2011)*

Âlem içre Âlem'dir Yaşam

İnsan kendini bilmez...

Bilmez şimdi hangi âlemededir?..

Kimdir?..

Nerededir?..

Gözleri hep diğer bir âlemde; bazen merak duyar, büyülenir onun gizleriyle, bazen de anlamaz, ürperir tuhaf bir korku içinde...

Oysa yaşam herkese, kendine ait bir âlem sunar, “*Önce kendi âlemini tanı, kendine sevgi ve saygı ver, ancak o zaman, diğerlerine sevgi ve saygı verebilirsin*” der.

Sonra yaşam, vakti geldiğinde tanıştırır insanı, yolculuğunda uğrayacağı diğer âlemlerle.

...

Önce kendi âlemini tanı... Ne zaman ki aşına olur, anlarsın bu âlemi, o zaman vakti gelir bir sonrakinin. Israr edersen gözlerini ve kalbini kapatıp görmemeye tanımamaya, bil ki sana çıkış yoktur bu âlemin labirentinden, döner durursun kaybolmuş aynı yollarda, kaybolmuş aynı zamanlarda.

*Kalbini açmazsa eğer, insan için imkânı yoktur gözünün
önündekini görmenin.*

Doğum öncesinde insan, *'bilmediği bir âlem'*dedir. Yaşam içinde insan, *'yaşam âlemi'*ni bilmelidir. Yaşam sonunda ise, *'ölüm âlemi'* yine onu *'bilinmeyen bir âlem'*e taşıyacaktır.

Dünyanın içinde insan, *'dünya âlemi'*ni tanımalıdır, bu âlemin içindeki birbirine karışmış tüm âlemleri fark etmelidir. Aşağı baksın; hayvanlar, bitkiler, böcekler, madenler... Yukarı baksın; güneş, ay, gezegenler, yıldızlar... Varoluşun içinde tüm elementler; ağaç, ateş, toprak, metal, su... Doğanın içinde tüm unsurlar; hava, okyanuslar, yeryüzü ve daha niceleri... Hepsi özgün hepsi bütün birer âlemdir kendi içinde.

Mikro âlemler makro âlemler iç içe 'evrenin âlemi'ni yaratır...

İnsanın yaşamında *'kendi âlemi'* olur; sosyal âlemi, aile, eş, arkadaş, dost, iş âlemleri var olur. Kendi *'iç âlemi'* vardır; bazen açılır bu âlem paylaşılır dışarıyla, bazense bir ömür hem kendine hem dışarıya kapalı kalır.

İnsanın *'gizemli âlem'*leri vardır; ruhlar âlemi, rüya âlemi, hayal âlemi, arzularının, isteklerinin âlemi. Bedenin kendi âlemi vardır; her organın, her hücrenin bir âlemi. Duyguların kendi âlemi vardır; öfkenin, sevincin, hüznün, neşenin, korkunun, güvenin, derin derin düşünmenin... Hepsinin birer âlemi vardır.

İnsanın âlemlerinin yanında, âlemlerinin de kendi âlemleri vardır; ailesinin, arkadaşlarının, toplumun, ülkesinin, atalarının.

Karşılaştığı her insanın, her canlının, hatta *-bize göre-* her cansızın bile bir âlemi vardır.

Geçtiğiniz yolun, girdiğiniz binanın, oturduğunuz koltuğun bir âlemi vardır. İnsan bir dursa, seyreylese bir sokak neler anlatır ya da bir mahalle, bir binanın dilinden ne hikâyeler dökülür yaşamı renklendiren. İnsan biraz vakit ayırsa ve dursa, bir ağacın yanında, kim bilir hangi kuşlar sohbet eder dallarında, hangi mevsimler geçer, hangi zamanlar akar sessizce, kimilerini getirir, kimilerini götürür.

...

“Ben hep bulutların âlemini severdim, kuşların âlemini ise bilmezdim, öğrendim.

İnsan öğrenince bir diğer âlemi, onun tüm zenginliği kendi âlemine akar, bir o kadar zenginleştirir insanı...

Sen bilmezken ‘benim âlemim’i, ne kadar kolaydır öfkelenmek, yargulamak ve ben bilmezken ‘senin âlemin’i...

Oysa yaşam iki âlemi boşu boşuna buluşturmaz, ister ki tanışsınlar, birbirlerinden öğrensinler.

Bazen bir ân yan yana kalırlar, bazen bir gün, bazense yıllar boyunca.

Yine de, her karşılaşma bir fırsattır sunulan, yepyeni bir âlemi tanımaya, yepyeni bir âlemi kucaklamaya...”

...

Aslında saymaya çalışsak, belki de sonu yoktur tüm bu âlemlerin.

İnsan ise, ancak, kendi bildiği kadarını var sanır...

Bir âlem daha vardır ki, el-âlem deriz, insan için ‘*yabancılar âlemi*’dir... Düşünmez ki insan, her birimiz birbirimize el-âlem’iz, birbirimizin yabancıyız.

Kendi âlemini tanıyıp bilene ise, ne yaban vardır ne de yabancı. O bilir ki biz hepimiz, birbirine benzer yine de, kendine özel âlemlerde yaşarız; aynı havayı solur, aynı toprağa ayak basar, aynı suyu içer, aynı dünyayı paylaşıyoruz.

Tüm âlemler sadece ‘*yaratan’ın âlemi*’dir. Tektir. Bir’dır.

Âlem içre âlem, var olur birlikte...

Sırası geldiğinde, yolcunun yolu geçer her bir âlemden.

Şimdi yolculuktaki insan için kalbini açma vaktidir,

Her birini tanıyıp sevgi ve saygı gösterme zamanıdır.

31-12-2012

Doğum

Yaşamı izlemek büyüleyici.

Yaşamın ortaya çıkışını seyretmek, süreçleri gözlemlemek.

Doğum...

Her varlığın yaşama *-ve dünyaya-* geliş süreci.

Ne kadar kıymetli!..

Dünya'ya gelmek, dünyaya gelmek...

Geldiğimiz sadece bir yer midir? Bu yer nedir, neresidir?

Dünya, dünüv'den türer, yakın olmak demektir. Ednâ, en yakın demektir.

Dünya, bizim için canlıların üzerinde yaşamış olduğu gezegen, bugün bildiğimiz tanımıyla yerküredir.

Dünya yaşamı ise, insanın doğumdan sonraki ve ölümden önceki hayatı, bu hayattayken ilişki içinde bulunduğu varlıklar ve bu varlıklarla ilgili eğilimleri, tutum ve davranışlarıdır.

Yer ve yeryüzü arz'dır, içinde yaşadığımız hayata, dünya hayatı; yakın hayat ve önce gelen hayat adı verilmiştir.

Yaşanılan hayat ile yeryüzü arasında yakın bir ilişki olmasına rağmen, yeryüzü ve dünya aynı değildir. Yeryüzü yaşadığımız coğrafi mekân, dünya ise manevi ve ahlaki bir anlamın ifadesidir.

Yeryüzünün üzerinde ikâmet eden insanın, dünya hayatının nasıl olacağı hayata karşı tutumuna, maddi olanın ötesindeki öğretiyi görmesine bağlıdır.

İnsan dünyaya, yakın hayata doğar.

Doğum için fiziksel bağlamda bir anne ve bir baba gereklidir. Gebe kalmak gereklidir.

Doğum için duygusal bağlamda besleyip korumak, sabırla zamanı beklemek gereklidir.

Doğum için düşünsel bağlamda istek ve inanç gereklidir.

Doğum için aşk ve sevgi gereklidir.

Her doğum güzel olanı arar.

Ve yeni bir varlık, yaşam bulan yeni bir enerji...

Varlık ana rahmine düşer. Bedeni yoktur, bedenlenir. Karanlık içinde duyduğu kalp atışları, annesinin derinden gelen sesi, bedeninin işleyişi ve nefesi. Bu kapalı dünya yeni varlık için tek varoluştur. Yaşama teslimdir, müdahale yoktur. Süreç kendini gerçekleştirir.

Doğum anı geldiğinde ise çaba başlar, doğum zorlayıcıdır *-hem doğuran hem de doğan için*. Doğumu reddedemez, durduramazsınız. Erken hâli prematüre, gelişmemiştir.

İnsan yaşama doğar. Varlık yine düşer... Ana rahminden yaşam rahmine.

Yaşamın rahminde varlık, yaşamsal sisteme teslim olmuş hâlde sürekli yeni doğumlar içindedir. Oysa insan bunu bilmez, zanneder ki bir kez doğar, bir kez ölür, bir kez yaşar.

Yaşamsal sistem ise her ân yeniden doğması için varlığı sürekli zorlar. İnsan sevmez zorlanmayı, ister ki bir kez doğsun ve hep aynı yaşamda kalsın, sonsuza kadar yaşasın.

Yaşam tek bir şey bekler varlıktan; ana rahmindeyken nasıl onu koruyup besleyen, seven anneye güveniyorsa, yaşam rahminde büyürken de yaşama güvenmelidir.

Yaşam sürekli gebedir, yeni doğuşlara, yenilenen yaşamlara.

Gebelik varsa doğum kaçınılmazdır. Her gebelik farkı bir doğum getirir *-hem doğana hem de doğurana-*, bazı doğumlar sancılı bazılarıysa bir nefeste kolaycadır, yaşamda herkesin kismeti ihtiyaca göre farklıdır.

Bu, yaşamın çeşitliliğidir. Doğum ile başlar öğretti.

Yaşam *-öğrensin diye-* sürekli yeniden doğmasını gerektirir insanın. Yeni doğum yoksa büyüme, gelişim de yoktur.

Hep aynı olan, her yeni güne yeniden doğmayan, her ân kendine yeniden doğmayan artık yenilenmiyordur. Yenilenmeyen yavaşça ölür.

Yaşam için doğum kaçınılmazdır.

Yaşamın rahminde insan, korunup gözetileceğine güvenmelidir,
-aslında başka çaresi de yoktur.-

Nasıl ki, kendi âleminde, kendi gerçekliği içinde ‘anne’ yaşam demekse bir bebek için ve reddedilemez bir süreçse oluşumu, insan için de kendi gerçekliğinde dünya yaşamı aynıdır; reddedilemez bir oluşum süreci.

Yaşam her ne getiriyorsa, insanın büyüüp gelişmesi için gerektirir.

İnsanın yapması gerekense, yaşamın sürecine güvenerek teslim olmaktır.

21-01-2013

Aldanış

İnsan aldattığında,

Ancak kendini aldatır.

Her seferinde

Bir tek kendini kandırır.

Kiblesi kaybolduğunda,

Kendi kendisinin şeytanıdır.

Söylediği her yalan,

Gizlediği her durum,

Kendi yüzleşemediğidir.

Çünkü zulmedenler,

Aslında kendi öz benliklerine zulmederler.

...

“Bir kitaptır bu; sana indirildi, onunla uyarıda bulunasın diye ve inananlar için bir öğüt ve düşündürme olarak... O hâlde, bundan dolayı göğsünde bir sıkıntı olmasın.

‘Ey Âdem! Sen ve eşin cennette oturun, dilediğiniz yerden yiyin ama şu ağaca yaklaşmayın. Yoksa ikiniz de zalimlerden olursunuz.’

Derken, şeytan, kendilerinden gizlenmiş çirkin yerlerini onlara açmak için ikisine de vesvese verdi. Dedi: ‘Rabbinizin sizi şu ağaçtan uzak tutması, iki melek olmayasınız yahut ölümsüzler arasına katılmayasınız diyedir.’

Ve onlara, ‘ben size öğüt verenlerdenim’ diye yemin de etti.

Nihayet onları kandırarak aşağı çekti. O ikisi ağaçtan tadınca çirkin yerleri kendilerine açıldı. Bahçenin yapraklarından yamalar yapıp üzerlerine örtmeye başladılar. Rableri onlara seslendi: ‘Ben size bu ağacı yasaklamadım mı? Ben size, şeytan sizin için açık bir düşmandır demedim mi?’

‘Ey Rabbimiz, dediler, öz benliklerimize zulmettik. Eğer bizi affetmez, bize acımazsan elbette ki hüsrana uğrayanlardan olacağız.’

Buyurdu: ‘Kiminiz kiminize düşman olarak inin. Yeryüzünde belirli bir süreye kadar mekân tutmanız ve nimetlenmeniz öngörülmüştür.’

Buyurdu: ‘Orada hayat bulacaksınız, orada öleceksiniz ve oradan çıkarılacaksınız.’“*

...

İnsan için zordur yüzleşmek,

Kendini olduğu gibi kabul etmek.

Zaaflarını, hatalarını affetmek.

Özgürlük ise bir tek kabullenişle gelir,

Kendini olduğu gibi sevmekle,

Her hâliyle kabullenmekle.

İnsan dilediğinde,

Hem kendini hem de diğerlerini kabullendiğinde,

Sevgiden başka bir şey kalmaz geriye,

Tıpkı taze bir nefes gibi,

Kolayca alınan ve verilen, yaşamın gerçeği, sevgi olur.

İşte o zaman insan, cenneti kendi içinde bulur.

15-02-2013

Kutsal olan...

...

Tanımak mümkün değil,
tüm kutsanmış atfettiklerini
çıkarmadan, görmek mümkün
olmaz gerçeği.

...

Aslında, ne sen ne ben,
hiçbirimiz atfedemeyiz
kutsallığı, ne birbirimize
ne de bir şeylere,
kutsal olan tek şey
yaşam'dır.
var oluş'tur.

...

Gerçekten tanımak için
anneni, babanı, kardeşini,
eşini, çocuğunu, arkadaşını,
tüm o yücelttiğin şahsiyetleri,
tek tek çıkar, üstlerine
örttüğün kutsal elbiseleri
soy, her birini tüm yalınlıklarına
varıncaya değin.

...

Ve bunu yaptığında, ardından
kendini de soyduğunda
tüm çıplaklığını görünceye dek,
geriye kalan tek şey,
gerçek kutsallık,
kendi oluşundur.
sadece 'olan'dır.

03-03-2013

Putları kırmak

Geçmiş zamanda, insan kendisine putlar yaptı, sahte ilahlar yarattı. Göze aşikâr bu idoller insanın inanç sistemini oluşturdu. İnsan, kendi elleriyle yarattıklarına tapındı, gücü onlara atfetti.

Nesilden nesile aktarılan bu idollerin, başlangıcı unutulduğunda, sahte güçleri daha da kuvvetlendi, insan tüm inancını bağladığı bu putlar dünyasında asıl kaynağı kaybetti.

Zaman geldi, göze aşikâr tüm putlar yıkıldı. İnsana inancın asıl kaynağı işaret edildi. Yine de, idollerin elbiselerinde dolaşan isyankâr sahte tanrılar, bu yok oluşu kabullenmediler. İnsanın zihninin derinliklerinde, onun inancını ve gücünü çalmaya hazır beklediler. Onu, kalbini sürekli sıkıştıran bir huzursuzluk cenderesinin içine attılar.

Tekrar kendilerini var edebilmeleri için şekil değiştirmeleri gerekliydi. Eski görünümler bir kere yıkılmıştı, şimdi yeni elbiselere ihtiyaçları vardı. Yeni elbiseleri bugünün dünyasında binlerce hile ile dikildi. Bu mükemmel bir gizlenmeydi, şimdi işleri kolaydı çünkü, artık göze aşikâr değildiler. Onlar, bu hâllerleriyle kâh insanın işi, eşi, çocuğu, arkadaşı, patronu, hayranlık duyduğu ya da güçlü gördüğü; kâh evi, arabası, kendini iyi hissettiren tüm sahip oldukları veya kimliği zannettikleri; kâh yaşama bakışı ve savunduğu fikirleri oldular. İnsanı tüm bunlarla kuşatıp, inancını korku ve endişe ile, asılsız vaatlerle sarıp sarmaladılar.

Zaman geçti, ışığın ve karanlığın dansı devam etti.

Zaman geldi, ışığın ve karanlığın dansı devam etti.

Her seferinde insan, var olma çabası içinde yaşamı aradı. Yaşamı sahte imgelerde boşuna aradı. Kim olduğunu ve içine bakmayı unutup, gözleriyle gücü sürekli dışarıda aradı.

Zaaf beraberinde kaybı getirir. İnsanın kendine olan inançsızlığı en büyük zaaflarından biri oldu. İsyankâr sahte tanrılar, bu inançsızlığı ele geçirip, kendi güçleri hâline getirdi. İnsan, her korku ve beklentisinin çözümünü, farklı elbiselere bürünmüş, bugünün putlarından boşuna bekledi. İnsan, maddesel dünyanın tutsağı, kendi duygularının ve düşüncelerinin esiri oldu.

İnsanın, “İşte, bu ben'im” dediği ben, isyankâr sahte tanrıların ellerinde, binbir düşüncenin azabında, bazen çıkış yolunu bulması gerektiğini unutmuş, bazense o yolun arayışında yönünü kaybetmiş, bekledi.

Bekledi ki, gün gelsin yeniden hatırlasın. Yaşama ve yaratılışın asıl gücüne olan inancı, tekrar kendi içinde bulsun...

Bu inancı ve kaynağını bulduğunda, insanın yapacağı putları tek tek kırmak olacaktır.

Kendi elleriyle yarattığı, kendi gücünü çalan, kendine ve yaşama inancını, güvenini yok eden, kalbindeki tüm duygu ve düşünce putlarını kıracaktır.

***Bu putların, maddesel dünyadaki zincirlerini
oluşturan, her türlü alışkanlıktan kurtulacaktır.***

***İnsan ancak o zaman, kendini kendi varlığına
zulmetmekten özgürleştirecektir.***

20-03-2013

Tohum

Tohum başlangıçtır.

Yaşam tohumla başlar.

Tohum tüm potansiyelin uyku hâlidir.

Tohum üremektir, üretimdir.

Potansiyel gerçekleşebilmek için uygun şartlar ister.

Ancak uygun bir ortam, uygun bir durum mevcut olduğunda uyanır.

Potansiyel gerçekleşebilmek için uygun olanı bekler.

Bazen bir ân, bazen günlerce, yıllarca hatta bir ömür.

Potansiyel bir anlamda inatçıdır, her şey uygun olduğunda ortaya çıkacaktır...

...

Çiftçi toprağı eker, tohum kıymetlidir. Tohum sağlıklı olmalıdır. Gelişmek için uygun toprak, hava şartı, oksijen, yeterli ısı, nem ve ışık ister. Tüm şartlar istediğı gibi olduğunda, ihtiyaç duyduğu dengeye ulaştığında filizlenir. Filizin büyümesi zaman ister.

Doğada her şey, ama her şey, kendi kurallarına uygun yaşar.

İnsan için tohum önce soy demektir. Kadın ve erkeğin birlikteliği soyun devamı için gereklidir. Her birinin tohumu, yaşamı döllerken, içindeki gizli gücü, yaşam potansiyelini aktır. Tohum sağlıklı olmalıdır.

Tohum bu kadar kapalı, bu kadar belirsiz, bu kadar gizli iken, insan tohumun sağlıklı olduğunu nasıl bilebilir?

Mahsülünden.

Çiftçi bilir ki, ektiği tohum iyi değilse, yeterince güçlü değilse mahsül de verimsiz olacaktır.

Çiftçi için tohum tüm emeklerin özüdür.

Ve çiftçi bilir ki, ne ekerse sonuçta onu biçecektir. Ektiği bir tohumun farklı bir ürün vermesi mümkün değildir.

Çiftçi için gündelik yaşamının, hayatının bir parçası olan bu düzen bu kadar aşikârken, insan için kendi içinde ve yaşamında ektiği tohumlar bir o kadar gizemlidir.

Bir kadın ve bir erkek birleşir, arzu dünyaya yeni bir yaşam getirmektir. Tahminler yapılır... gözleri kime benzeyecektir, peki ya elleri, saçının rengi? Bebek doğduğunda herkesin bir yorumu vardır... tıpkı babası, hayır hayır annesi, ya da belki benzerlik ailenin yakın bir bireyinedir.

Aktarılan sadece fiziksel özellikler midir?

Bugün batı dünyasında genetik bilim, insan dna'sı üzerinden soy zincirinde yapılan aktarımların gizemini çözmekle uğraşiyor. Doğu'nun kadim bilgileri ise, bu aktarımın kökenini farklı bir dille anlatıyor.

Çin'de, "bir kadın hamile iken, güzel şeylere baksın, güzel şeyler yesin, güzel kokular koklasın, güzel sözler işitsin ki, bebek güzel olsun" derler. "Bir ülkede savaş, kıtlık, afet ya da herhangi bir zorluk yaşanırken, bir ailede ölüm, kayıp, kavga ya da sıkıntı varken, karı koca arasında uyuşmazlık, sevgisizlik ve saygısızlık varken, bebek yapmayın" derler.

Tohumun güçlü ve iyi olabilmesi için şartların da aynı şekilde iyi olması gereklidir. Tohum doğacağı toprağın enerjisini alacak, doğacağı toprağın bereketinde büyüyecektir.

Sadece bunlar yeterli mi?

Kadın ve erkeğin bedeni tohumu oluşturan topraktır. Öz, bu topraktan, toprağın içinde bulundurduğu değerlerden -*bir başka deyişle*- duygu ve düşüncelerden harmanlanır. Hamilelik boyunca kadının bedeni besleyici toprak olmaya devam eder, öz'e doğum ân'ına kadar aktarım yapar. Bu aktarımın içeriği sadece besinler yoluyla değil, annenin sentezinden geçen duygu ve düşüncelerin harmanladığı yaşam algısıyla da olur.

Olgunlaşan tohum, her safhada yeniden tohumlanır. İnsan, doğumundan ölümüne kadar tohumlanmaya ve bu tohumların mahsülünü toplamaya devam eder.

Bugün, çoğumuz endişeliyiz; yediğimiz gıdaların tohumu bozuldu, genetikleri ile oynandı ve artık orijinal potansiyellerini taşıyorlar, başka amaçlara yönlendirildiler. İnsan sağlığı için endişeli, potansiyelini bilmediği bu yeni tohumların mahsüllerinin kendisine ne getireceğini bilemiyor.

Yine de bir tahmini var, insan, doğanın saflığından uzaklaşan her şeyin yaşamsal değerinin kaybolduğunu biliyor.

İnsan bunu biliyor ama unutuyor. Her gün kendi içine tohumlar ektiğini, bu tohumların içinde sürekli büyüüp filizlendiğini olgunlaşp mahsül verdiğini unutuyor. Bu yüzden insan kolayca öfke tohumu ekıyor içine, endişe tohumu, üzüntü tohumu ekıyor. Nefret tohumu ve korku tohumu ekıyor...

İnsan ektiğini biçeceğini unutmuş, eline verilen tüm bu olumsuz tohumları ardı arkası kesilmeyen bir çaba ile ekmeye devam ediyor. Hasat zamanı meçhul, ne ektiğinin bile farkında değil.

Ne ekersen onu biçersin.

Ekilen tohum sağlıklı ise biçilen hastalık, dengesizlik, mutsuzluk olacaktır.

Oysa insan seçmekte özgürdür.

Yaşamın deposu tonlarca sevgi tohumu ile dolu, insanın kapısını açmasını bekliyor.

Anahtarını sizde.

Œimdi, sadece iinize bakmanız yeterli, bugüne kadar ne ektiniz. Belki de temizlemeniz gereken ayrık otları bürüdü yaşam bahenizi, hastalıklı ürünler, verimiz bir mahsül doldurdu tarlanızı...

Biraz uğraşmanız gerekecek.

aba olmadan kazanç olmaz.

İnanın ki çabanıza değecek, kazanacağınız size sunulan en büyük ödül, yaşamın kendisi. Sizin yaşamınız ve sizin yaşam verdiklerinizin yaşamı.

Bilin ki, ekeceğiniz her tohum sizin elinizde.

18-07-2013

Kimin kölesisin?

“*Bilmiyorum*” diye yanıtladı.

“*Gerçekten samimi miydim bilmiyorum...*”

Konuştığı kendisinden başkası değildi.

Bu bile bir şans!

Yanıtının evet ya da hayır olması şimdilik ikincil sırada. Çoğumuz bu konuşmayı asla yapmayız. Çoğumuz kendimize asla sormayız:

“*Gerçekten samimi miyim?*”

Zaten ne önemi olabilir ki samimi olmanın? Yapılan yapılmış, söylenen söylenmiştir. Bir strateji dahilinde diyebiliriz, ya da o ân'da öyle gelmiştir... *içten*.

İçten gelen... Özde samimi olması gereken...

Samim olan yani iç, asıl, gönül ve öz olan.

...

İnsan ne zaman kendine samimi olur?

İçten gelen her şey samimiyet taşır mı?

Ve eğer samimiyet yoksa insanın yalanı kimedir?

Kendine mi? Yoksa karşısındakine mi?

İnsan kendine yalan söylerken ne düşünür?

Yarattığı hayal âlemine kendisi de inanır mı?

Hayalleri ile oyalanan, kendine yalan söyleyen, artık kendi gerçeğini görmekten bile korkan insan için

Bir kurtuluş var mıdır?

Ya gerçek...

Bu kadar zalim midir?

...

Daha onlarca soru var aklımda.

Oysa,

*“Hayatın kokusu ve rengi olan samimiyet sizden uçup gitmişti.”**

Şimdi kendi içime bakıyorum, ayıklamaya çalışıyorum: *“Burada samimiydim burada değil, evet burada ama burada değil... Ah, bu çok samimiymiş ama o tek kelime nasıl da çıkmış ağızımdan, doğru mu ki? Peki, neden söyledim?”*

İnsan yaratılışı itibari ile kendi iç rehberine sahiptir. Bu rehberine vicdan da diyebiliriz. Vicdanı insana nerede hata yaptığını nerede doğru davrandığını söyler. Böyle bir rehberlik ışığında kolay olmalı yaşam.

Yaşam ise sanki oyun oynar gibi, her şeyi karmaşıktırmaya meraklıdır... *“Bir saniye kadar göz ardı edeyim şu iç rehberi. Bir saniyeden bir şey olmaz. Sadece bir düşünce. Tek bir davranış.”* Ne de olsa sonucu *-bana göre-* benim için iyi olacak.

Akıl *“böyle söylesen daha iyi edersin”* der, kalp ise sessizce bekler, kendisine sorulmasını. *Aklın ukalaca her şeye müdahale etme arzusuna rağmen, kalp alçakgönüllülükle, tüm samimiyetiyle bekler.*

Ne çare... Bir kere atladı mı insan kalbin sesini dinlemeyi, haritasını kaybetmiş gezgine döner. Yaşam bir ân'da kuşatır etrafını uçsuz bucaksız bir orman gibi. Kaybolmak işten bile değil şimdi...

Kaybolmuşluğunda insan, belki de pişmanlıkla, kendi kendine konuşur: *“Ah,”* der *“dinleseydim onca uyarıyı bu koca ormana girmeden önce, güvende olacaktım!”*

Güvende olmak için önce güvenmek gerekir.

İnsana bahşedilmiş olan iç rehberine güvenmek.

Her ne kadar öğrenilmiş bilgiler yaşamı ilerletiyor gibi gözükse de, ilerlenen yol doğru mudur? Bu soruyu sormadan yaşanan bir ömür tükendiğinde, insan bir ân'lık boşluğunda yakalanır, kendi iç sesine, soran: *“Gerçekten samimi miydin?”*

Kendine samimiyeti yoksa, o kişinin kurduğu bütün yaşam sahtedir, seçtiği yol yanlıştır.

Samimiyetsiz bir yaşam içinden çıkılmaz bir hapishaneye dönüştürür hayatı. Samimi olmadan söylenen her söz, yapılan her eylem, birer pranga gibi kendi sahte gerçekliklerine sıkıca bağlar. İnsan yavaş yavaş kendi inşa ettiği ‘*samimiyetsiz dünyanın*’ kölesi olur... *Nasıl itiraf etsin artık?*

Özgürleşmek ise içsel bir eylemdir. İnsan önce içinde özgür olmalıdır. Vicdanı hür olmayan kendi kendisinin kölesidir. O vicdan ki kimse bilmese bile bilir, içinden geçirdiğin, samimi olduğun her ne ise bilir. Geri kalanı ise senin kendine vereceğin hesabın içindedir.

O hâlde, artık “*Kimin kölesisin?*” diye sormanın bir anlamı yok. İnsan bilmeli ki ancak kendi kendisinin kölesidir, başka hiç kimsenin değil.

Özgürleşmek kişinin kendi kendisine samimiyetindedir. Yaşama duyduğu içten ve kalpten sevgi ve bağlılığındadır. Vereceği bir hesabın kalmadığı, kalbinin hafif, özünün doğru olduğu bir yaşamda, insan özünde özgürlüğe ulaşabilir.

Özgür bir yaşam için seçim sizin... Önce kendinize samimi olun, sonra da başkalarına... Yaşam iç'ten olsun, gönül'den olsun, can'dan olsun...

09-12-2013

* Alıntı: “Hayatın kokusu ve rengi olan samimiyet sizden uçup gitmişti.” Yakup Kadri Karaosmanoğlu

Yeni

Ne çok şey bekleriz ‘yeni’den...

İşte şimdi diyoruz ki, “*Yeni yıl geldi, bizim için yenilemeli her şeyi!*”

Ne kadar çoktur beklentimiz...

Eski ile birlikte gitsin isteriz bütün sıkıntılar, dertler... tüm hastalıklar, başarısızlıklar... kalp kırıklıkları, hüsrانlar... parasızlık ve tembellik... hepsi bir ân önce gitsin isteriz...

Hatta daha yıl bitmeden bir heyecan sarar içimizi... *dört, üç, iki ve bir! Hadi, bir ân önce gitsinler!*

Yerine koyacak onca dilek varken, niye tutalım ki zaten...

Öyle değil mi? Sağlık ve güzellik, başarı ve bereket... istiyorum hem kendim için hem ailem için, hem sevdiğlerime hem de ülkeme... *Bakın bencil de değilim, kendim kadar başkalarını da düşündüm dileklerimde.*

Her yıl sonunda isteriz...

Şimdi toptasak tüm dileklerimizi bir araya, acaba fark eder miyiz biz hep aynı şeyleri istiyoruz... yeni yıllar yeni başlangıçlar hazırlayıp önümüze koyuversin diye onca listeler yapıyoruz... *sürekli bekliyoruz...*

Oysa ‘yeni’ olan biz olsak... her bitişte kendimizi yenilemeyi başarsak... istek listesini kendi değişimimiz için hazırlasak...

Bir kez de bunu yapsak ve baksak, *bu yıl yeni olur mu bizim için?*

Yeni ile yenilenmek için beklemektense karar versek *değişmeye, kendimizi geliştirmeye...*

Sağlık istiyorum derken kendi alışkanlıklarımız gözden geçiresek,

Para istiyorum derken elimizdeki kıymetini bilsek,

Sevgi istiyorum derken almak yerine daha çok versek,

Huzur istiyorum derken kendimizle kavgamıza son versek,

Yenilenir mi acaba bu yıl?

Belki de, biraz anlamak istesek, biraz da fark etmek... *Yaşamın bize sunduğu güzellikleri, tüm yaratılışın mucizesini...*

Anlasak ve teşekkür etsek, onlarca istek listesi yerine desek ki,

“İyi ki varım! İyi ki gözlerimi açtım dünyaya...

İyi ki varsınız yaşam ailem, tüm dostlarım, sevdiklerim... iyi ki varsınız...

İyi ki var doğan güneş ve yükselen ay... iyi ki varsınız denizler ve dağlar...

İyi ki varsınız tüm hayvanlar ve kuşlar ve sudaki balıklar...

İyi ki varsınız ağaçlar, çiçekler ve de böcekler... iyi ki varsınız toprak ve taşlar...

Hepiniz iyi ki varsınız..."

Yaşam her şeyi bize bir denge ile sunar.

Gerektiği kadarını alır, gerektiği kadarını verir.

İster ki ilerleyelim, hep ileri doğru gelişebilelim.

Biz görmesek, fark etmesek bile her ân her şey yenilenir.

Ne güzeldir yaşamın şarkısı "Her ân yeni bir şendeyim" diyen.

Ne güzeldir yaşamla birlikte bu şarkıyı söyleyebilen.

O hâlde, yenilenmek için tek bir şey kalır geriye, sadece

"Teşekkür ederim."

***31-12-2013,
İstanbul***

...

Dersin ki:

“Neşeyle dönüyorum ‘atlıkarnca’da”,

-zannedersin neşeyle-

Döndüğünse bir kısırdöngü
zamanın etrafında,
yaşamın etrafında.

Bilsen ki, en neşelisi
özgürlüktür dolaşıp dönmekten
zamanı durdurmak
yaşamı yaşamaktır...

O zaman sadece deriz ki:

“Şimdi, tadını çıkar bu yolculuğun!”

Hepimize güzel bir gezinti dilerim.

Sevgiyle

...

Gerçek güzeldir.

Güzel olan da gerçek.

Adı olmayan kitap...

“Bir adın yoksa seni nasıl çağıracağım?” diye sordu.

İsimsiz olmak...

Bu bizi ürkütüyor mu?

...

Varlık doğduğunda isimsizdir. Bizler tanımak için isimler veririz. Oysa isimlerde varlığı kaybederiz.

Bu dünyada isimlerle var olmaya alışkınız.

Peki, ya bu dünyanın ötesinde?

İnsan ruhun adını bilebilir mi? *Ruhun bir adı var mıdır?*

...

O, belki de yüzlerce isim aldı bugüne kadar. Çağlar boyunca farklı yaşamlara ve kişiliklere sahip oldu.

Oysa aynı öz, aynı varlık.

İsimlerin ötesinde.

Cisimlerin ötesinde.

Hangisinin sen olduğunu söyleyebilir misin?

...

Bu kitabın bir adı yok. Tek bir yaşamı değil, 'yaşam'ı anlatmak için dile geldi. Her kelime, her satır, her sayfa ile birlikte gözlerinizi başka bir gerçekliğe açmanız için...

Ruhunuzun gözlerini açmasına izin vermeniz için. *Ruhun gözleri sizin izniniz olmadan açılmaz...*

Bugün, *İzin Günü*.

Birbirinizi görmeniz, birlikte yaşamı görmeniz için.

İnsan, ruhun sevdiği.

Ruhun biricik ikâmeti.

Birbirini kabullenmek var oluşu kabullenmek demektir.

...

Yaşamın adı yoktur.

Sonsuz potansiyeldir.

Doğurgandır. Sonsuz olasılığa gebedir.

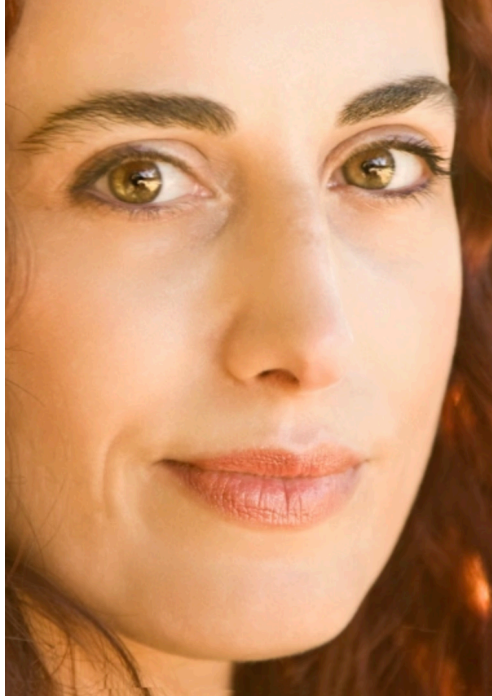
Bu kitap yaşam, yaşamın kitabı...

Sen bu kitapsın. Adın yok.

Sen insansın. Dünyada adın yaşam.

Sonsuz potansiyellerin sahibisin.

Yaşamı öğrenmek için açıp okuman gereken bir tek sensin.



Melike Belkıs Doğar

www.intouchlife.art

intouchlifeart@gmail.com

melikedogar@gmail.com



*“Her insan kendi içinde bütin ve yetkindir,
bu potansiyel sadece keşfedilmeyi bekler...”*

1. Her engel aslında gizlenmiş bir fırsattır...
2. "Ben kimim?"
3. 'Vizyon' gerçekleşen gelecek...
4. Enerjini yönet
5. Beyninizi hangi işletim sistemini kullanıyor?
6. İstiyorum...İstemiyorum... İstiyorum...
7. Kendi gerçeğini yeniden yarat!
8. Aradığımız şeyin kaynağı sizsiniz
9. Olmak ya da olmamak...
10. Yaşamın amacı...
11. Niyetin ne?
12. Gerçekten korkan sen misin?
13. Bekle dedim gölgeye...
14. Özür dilerim...
15. Koşulsuz sevgi
16. Aşk...
17. İkigai
18. Şimdi
19. ... Ve sonsuza kadar mutlu yaşadılar...
20. Kendini sev
21. Agere sequitur esse...
22. 'Öykücü'den...
23. Güneş ve Ay'ın simyası...
24. Bir kral ve bir zen öyküsü...
25. Abra Cadabra
26. Ruhun tanığı olarak insan...
27. Gülen Buddha yolda Kalpataru Ağacı'na rastlarsa...
28. Astra inclinant, non necessitant!
29. Rejuvenation
30. Deniz bitene kadar yüzebilirsiniz...
31. Altın Kafes'in dışında yaşam...
32. 109.8 Yaşam FM
33. Kimdir o üçüncü hep yanında yürüyen?
34. Yanıtı içinde gizli...
35. İnsan ne zaman doyar?
36. Cismin hâlleri...
37. Sana veda ediyorum...
38. Neye ihtiyacımız var?
39. "... Olmaya devlet cihanda bir nefes sıhhat gibi"
40. Tek nefsin çiftleşmesi; kadın ve erkek
41. Özgürlüğün uğramadığı bir yer: Bağımlılığın Dünyası
42. Kalbin Yolu...
43. Sınırın ötesinde: Gelecek
44. İhanet, hüsrân, hayal kırıklığı

45. Anne ve Baba için...
46. "Ah... Samsara!"
47. Yolculuğu kim yapıyor?
48. Zamanın sonu...
49. Noel Baba'dan mektuplar...
50. Okyanusun çalkalanması
51. Cennet Bahçesi
52. "Ya Kebikeç, ihfazı'ı varak!"
53. Beşer'den İnsan-ı Kâmil'e...
54. Kader Tableti
55. Urim ve Tummim
56. Serendip Adası
57. 99 Çemberi
58. Kalbini koy yoluna
59. Egregore
60. Fraktal
61. Işığın Kralhığı
62. Ruhun zamanı
63. Hoşgeldin...
64. Kendini bilme
65. İçindeki 'sen' ve ben...
66. Su gibi...
67. Sessizlik
68. Âlem içre Âlem'dir Yaşam
69. Doğum
70. Aldanış
71. Kutsal olan...
72. Putları kırmak
73. Tohum
74. Kimin kölesisin?
75. Yeni