

OSHO – SIRLAR KİTABI 1

Derleyen: Metin BOBAROĞLU

1. BÖLÜM TANTRA DÜNYASI

Aşkı bilmek için âşık olunmalıdır. Bu tehlikelidir, çünkü aynı kalmayacaksınız. Deneyim seni değiştirecektir.

Yeniden doğum denilen şey budur: İki kere doğmak.

Tantra, felsefi olmayandır, o varoluşsaldır.

Bu yüzden başlangıçta anlamak daha iyidir.

Tantra için yapmak bilmektir. Ve başka tür bir biliş yoktur.

Bir soru sorarsın, felsefe sana bir yanıt verir. Seni tatmin eder veya etmez. Seni tatmin ederse felsefeye inanmaya başarsın ama aynı kalırsın. Tatmin etmezse inanacak başka bir felsefe aramaya başlarsın, ama aynı kalırsın.

Hindu, Müslüman ya da Hıristiyan maskesinin arkasındaki “gerçek insan” aynıdır. Yalnızca sözler ya da giysiler değişir.

Tantra senin giysilerinle ilgilenmez, Tantra seninle ilgilenir.

İki kişi arasında öğretmen ile müridi arasında aşk olmadığı sürece derin öğretiler paylaşılamaz. Mürid ile öğretmen aşkı derinliğine yaşayan kişiler olmalıdırlar.

Yani bu bir aşk dilidir; mürid bir aşk hali içinde olmalıdır. Bir müridin dışı psikolojisine ihtiyacı vardır.

Dışı alıcılık, içsel derinlik olarak rahim benzeri bir alıcılıktır.

Bir mürid mürşidinin diğer yarısı haline gelmediği sürece kendisine yüksek öğretileri, ezoterik yöntemleri aktarmak imkansızdır.

Mantık dili saldırgan, tartışmacı ve şiddet doludur.

Mantık dili benmerkezcidir. Bu dilde ben seninle değil, kendi egomla ilgileniyorum sadece.



Aşk dili tamamen farklıdır, kendi egomla ilgilenmem, seninle ilgilenirim. Bir şeyi kanıtlamakla, egomu güçlendirmekle ilgilenmem. Sana yardım etmekle ilgilenirim, büyümene yardım etmek, dönüşmene yardım etmek... Yeniden doğmana yardım etmek bir sevecenliktir.

Aşk dilinde söylenenlerse o kadar önemli değildir. Daha çok söylenmeyen önemlidir. Taşıyıcı, sözcük önemli değildir. İçerik, mesaj önemlidir. Bu bir yüreğin diğer bir yürekle sohbetidir. Zihinle zihnin tartışması değil. Bu bir münazara değildir, bu bir paylaşımır.

Ustana âşıkısan, Geştalt değişir. Farklı olur. O zaman ustanın sözcükleri sadece, işitmemekte aynı zamanda ustayı içmektedir. O zaman sözcükler anlamsızlaşır. Gerçekten de, sözcüklerin arasındaki sessizlik daha anlamlı da olur. Ama gözleri, jestleri, sevecenliği, aşkıdır anlamlı olan.

Aşkın derinliklerindeyken zihnin var olmayı bırakır, geçmiş yoktur. Her şey şimdiki ana dönüşür. Âşıkısan, var olan tek zaman şimdiki zamandır. Şimdi her şeydir. Geçmiş yoktur, gelecek yoktur.

Vigyan Bhairav Tantra sözcükleri bilincin ötesine gitme tekniği anlamına gelir. *Vigyan* bilinç demektir, *Bhairav* bilincin ötesindeki durum demektir. Tantra yöntem demektir, bilincin ötesine gitme yöntemi. En üstün öğretisi budur.

İşte bu yüzden, cinsellik bu kadar çok özlenir. Asıl özlenen birliktir, ama o birlik cinsel birlik değildir. Cinsellikte iki beden sadece aldatıcı birlik hissi duyar ama bir değildirler, yalnızca birleşmişlerdir. Ama tek bir an için iki beden birbirinde kendilerini unuturlar. Ve belirli bir fiziksel birlik hissedilir. Bu hasret kötü değildir, ama bunda durmak tehlikelidir. Bu hasret birlik hissetmek için daha derin bir arzuyu gösterir.

Şiva aşkın farkında değildir. Şiva aşkın ta kendisidir. *Bhairav* hali, insanın aşk olduğu anlamına gelir, âşık değil. İnsan, aşk haline geldiğinde zirvede yaşar. Zirve onun ikametgâhı olmuştur artık.

Bu sorular doğduğu zaman, içinde soruldukları zihin durumuna göre farklılaşabilirler.

Kendini doğrudan değil, başkalarının gözlerinden tanıyorsun. Ayna aracılığıyla tanıyorsun. Kendimizi yalnızca başkaları aracılığıyla tanıyoruz. Hâlbuki başkaları ancak dışsal biçimi bilebilir. İşte bu yüzden onunla bir tutuluruz.

Çocuklar bilir, âşıklar bilir, bazen şairler ve deliler bilir. Bizler dünyayı harikalarla dolu olarak bilmeyiz. Her şey tekrarlardan ibarettir...

Harikalar yoktur, şiir yoktur, yalnızca dünya vardır. İçinde bir şarkı yaratmaz, içinde bir dans yaratmaz, içinde bir şiiri doğurmaz. Tüm evren mekanik görünür. Çocuklar ona şaşkınlık dolu gözlerle bakar oysa. Gözler şaşkınlık doluyken evren de harikalarla doludur. Âşık olduğunda, bir kez daha çocuk gibi olursun. İsa der ki, "Ancak çocuk gibi olanlar Tanrı'nın krallığına girecektir." Neden? Çünkü evren harika değilse sen de dindar değilsin de ondan.

Aşka daldığın zaman aşkın derin, samimi dünyasına daldığın zaman, birey yok olur, biçim yok olur ve âşık yalnızca evrene açılan bir kapı olur. Merakın bilimsel bir merak olabilir, o zaman ona mantıkla yaklaşmak gerekir. O zaman biçimsizliği düşünmemelisin. O zaman biçimsizliğe karşı dikkatli ol.

Aşktaysa biçim varsa anlam yoktur. Biçimi çöz! Her şey biçimsiz olduğunda, sınırsız olduğunda, her şey birbirine girdiğinde, tüm evren bir olduğunda, ancak o zaman harikalarla dolu bir evrendir bu.

Ön koşullar koymaya başlarsam, bu benim sahte bir tekniğim olduğunu gösterir.

İçeriği değiştir, dışarısı da değişecektir.

Senin suçluluk duygun, en yüksek kiliselerin temelidir. Sen ne kadar suçluysan kiliseler de o kadar çok olacaktır. Sen ne kadar günahkârsan camilerin minareleri de o kadar yüksek olacaktır.

Tantra sana zihnini değiştirmen için bilimsel teknikler önerir. Zihin bir kez değişince karakterin de değişir.

Zihin incelikli maddeden başka bir şey değildir.

Bir kez farklı bir zihne sahip olunca, farklı bir dünyaya da sahip olursun. Çünkü zihin aracılığıyla bakarsın. Gördüğün dünyayı belirli bir zihin aracılığıyla görürsün. Zihnini değiştir, o vakit farklı bir dünya göreceksin. Peki ya zihin yoksa? Tantra için nihai olan budur; Zihnin olmayan bir durum yaratmak. Dünyaya bir aracı olmadan bak. Oynarken zihninin tüm kapıları aralanır. Ciddi olduğunda zihninin kapıları sımsıkı kapalıdır.

2. BÖLÜM

YOGA YOLU İLE TANTRA YOLU

Yoga süreci aynı zamanda metodolojidir. Yoga aynı zamanda tekniktir. Yoga eyleme, yönetime, tekniğe dayalıdır. Yoga'da insanın savaşması gerekir. Yoga, savaşçının yoludur. Tantra yolunda ise insanın savaşması gerekmez, daha çok tam tersine, insanın teslim olması gerekir, ama farkındalık ile... Yoga farkındalık ile baskılamadır. Tantra farkındalık ile teslim olmadır.

Yoga'da öteye geçmek için kendinle savaşmak zorundasın. Yoga'da dünya ve *mokşa*, özgürleşme (olduğun halinle sen ve olabildiğin halinle sen) iki karşıt şeydir. Şu halini baskıla, onunla savaş, onu çöz ki olabileceğine ulaşabilesin. Yoga'da öteye geçmek bir ölümdür. Gerçek benliğinin doğması için ölmelisin.

Tantra "*Kendini olduğun gibi kabullen,*" der. Bu derin bir kabulleniş, kendinle gerçek, dünya ile Nirvana arasında bir boşluk yaratma. Tantra için boşluk yoktur. Hiçbir ölüme ihtiyaç yoktur. Bu daha çok bir alışkanlıktır. Bu alışkanlık için kendini kullanmalısın. Benliğinin,



bedeninin, temel hücreleri cinseldir. Bu yüzden insan zihni cinsellik etrafında döner. Yoga için bu enerjiyle mücadele etmek zorundasındır. Savaşarak içinde farklı bir merkez yaratırsın. Ne kadar çok savaşırırsan farklı merkezle o kadar bütünleşirsin. O zaman cinsellik merkezin olmaz. O zaman cinsellik senin enerjin olmaz. Farklı bir enerji ve farklı bir varoluş merkezi oluşur.

Tantra için cinselliğin enerjisini kullanman gerekir. Onunla savaşma. Onu dönüştür. Onunla dost ol, bu senin enerjin. O kötücül değil, kötü değil, her enerji yalnızca doğaldır. Doğru kullanıldığı zaman dost olur, yanlış kullanılırsa düşman olur.

Sıradan bir insan cinselliği kullanırken cinsellik onun düşmanı olur, onu yok eder. İnsan cinselliğin içine dağılır.

Tantra *“Arzunun farkında ol,”* der. Savaş çıkarma. Tam bilinçsizlik ile arzunun içinde hareket et. Tam bilinçsizlikle arzunun içinde hareket ettiğin zaman onu aşarsın. Onun içindedir ve yine de içinde değildir. Onun içinden geçersin ama bir dışarıklı olarak kalırsın.

Biz normal ve doğal değiliz. Biz kesinlikle anormaliz, sağlıksız, gerçekten deliyiz. Ama herkes bizim gibi olduğu için onu hissetmeyiz.

Buda anormaldir, İsa anormaldir. Onlar bizden değildirler. Normallik bir hastalıktır. Yoga'nın çekiciliğini bu *“normal”* zihin yaratmıştır.

Batı psikolojisi temel insan hastalığının cinsellik çevresinde bir yerde, insanın temel deliliğinin cinsellik yönelimleri olduğu sonucuna varmıştır. Bu yüzden cinsellik yönelimi çözülmediği sürece insan, doğal olamaz, normal olamaz.

Tantra der ki: *“Kendini olduğun gibi kabul et,”* için esası budur. Ancak eksiksiz kabullenme aracılığı ile büyüyebilirsin.

Cinsel eylem bir aşk eylemi değildir, onun içinde değildir ama onu terk edemezsin de. Herhangi bir şeyi ancak derin duyarlılık içinde anlayabilirsin. Herhangi bir şeyi ancak derin bir duygu içinde hareket ettiğinde anlayabilirsin.

Derin duyarlılık ile farkındalık ile, aşk ile, anlayış ile, her türlü enerji ile hareket et. O zaman her arzu onun ötesine geçmek için bir araç olur. Beden bir tapınaktır. Kutsal bir tapınak, kutsal bir mekân...

Yoga yadsımaktır. Tantra doğrulamaktır. Yoga, ikilik terimleriyle düşünür, Yoga iki şeyi bir araya koymak demektir. İki şeyi birbirine bağlamak... Ama iki şey de oradadır. İkilik oradadır. Tantra *“İkilik yoktur,”* der. İkilik varsa onları bir araya getiremezsin. Nasıl denersen dene. İki tane kalacaklardır.

Dünya ve ilâhi olan iki taneyse, o zaman bir araya getiremezsin. Aslında iki tane değilse, yalnızca iki taneymiş gibi görünüyorsa ancak o zaman bir olabilirler.

Egoist olmayan bir yogi bulmak güçtür. Ve yogiler egosuzluk hakkında konuşup durabilirler. Ama kendileri egosuz olamazlar. Yaşadıkları sürecin kendisi egoyu yaratır. Süreç savaştır. Savaşırsan, bir ego yaratmaya mahkûmsun. Ve ne kadar çok savaşırsan egon o kadar güçlenir. Ve savaşını kazanırsan o zaman en üstün egoyu yaratmayı başarırsın.

Sen öfkелisin. Tantra öfkelenme demez. Tantra tüm yüreğinle öfkelen ama farkında ol der. Tantra öfkeye karşı değildir. Tantra yalnızca tinsel uyku haline, tinsel bilinçsizliğe karşıdır. Farkında ol ve öfkelen. Yöntemin sırrı budur. Farkındaysan öfke dönüşür, sevecenlik olur. Ölmüş cinsellikle büyüüp aşka dönüşecek enerji de olmaz. Bu yüzden cinsellikten yoksun kalırsın, ama aynı zamanda aşktan da yoksun kalırsın. Ve o zaman her şeyden yoksun kalırsın, çünkü aşk olmadan ilâhilik de olmaz. Aşk olmadan özgürleşme de olmaz ve aşk olmadan özgürlük de olmaz.

Dünyaya karşıysan o zaman Nirvana yoktur, çünkü bu dünyanın kendisi Nirvana'ya dönüştürülmelidir.

Cinsel eyleme ilâhi bir tapınağa yaklaşıyor gibi yaklaş. Cinsel eyleme bir dua, bir meditasyonmuş gibi yaklaş. Onun kutsallığını hisset.

Her şeyde akan derin birliği gör. Kutupsal zıtları görme, onları bir kılan içsel akımı gör. Sözde dindar insanlar için bir şey kutsaldır, bir şey değildir. Tantra için her şey kutsaldır. Yalnızca iki alternatif vardır. İlki, hiçbir şeyin kutsal olmasını söyleyen ateisttir. Bu tavırda sorun yoktur. Ateist ikilikçi değildir. Dünyada hiçbir şeyi kutsal olarak görmez. Diğer alternatif ise Tantriktir. O her şeyin kutsal olduğunu söyler. O da ikicilikli değildir. Ama bu ikisi arasında sözde dindar insanlar vardır. Aslında dindar olmayan insanlar... Onlar ne dindardırlar, ne de dinsiz, çünkü daima çelişki içindedirler. Teolojileri uçları birleştirmek içindir. Ama o uçlar birleşemezler.

Yoga'nın bir cazibesi vardır, kolay bir cazibe. Bizim huzursuz zihinlerimiz yüzünden... Unutma, herhangi bir şeyi itici ya da çekici kılan tamamen senin zihnindir. Karar veren faktör sensin.

Bizim sözde hasta toplumumuzda ne Yoga ne de Tantra bunu yapabilir. Çünkü Yoga'yı seçtiğimiz zaman arzularımız faydasız hale geldiği için seçmeyiz onu... Hayır, onlar hala anlamlıdır. Kendi kendilerine dökülüp gitmemektedirler. Onları gitmeye zorlamamız gerekmektedir. Yoga'yı seçersek onu bir baskılama tekniği olarak seçeriz. Tantra'yı seçersek, bir kurnazlık, derin bir aldatmaca olarak seçeriz. Arzularımızı yaşamak için bir bahane olarak...

Bu yüzden sağlıklı bir zihinle ne Yoga ne de Tantra işe yarayabilir. Başlamak için sağlıklı bir zihne, öncelikle de cinsel açıdan sağlıklı bir zihne ihtiyaç vardır.

Psikolojik olarak temelde erkek (saldırgan, şiddet dolu, dışa dönük) olanların yolu Yoga'dır. Temel olarak dişi (alıcı, pasif, şiddetten yoksun) olanların yolu Tantra'dır.

Yoga'da asla dişi ilâh ismi duymazsın. Tantra'nın dişi ilâhları vardır. Yoga'nın eril tanrıları vardır. Yoga dışı vuran enerjidir. Tantra içe giden enerjidir, kişiliğe bağlıdır. İçe dönük bir kişiliğin varsa mücadele sana göre değildir. Dışa dönüklük ve kişiliğin varsa mücadele sana göredir.

İrade yolunda yöntemler vardır. 112 yöntem. Teslimiyet yolunda teslimiyetin kendisi yöntemdir. Başka yöntem yoktur. Bunu unutma. Hiçbir yöntem teslimiyetçi değildir, çünkü yöntem, kendine güvenmen anlamına gelir. Bir şey yapabilirsin, çünkü teknik oradadır. O zaman yap onu. Teslimiyet olunca sen artık yoksun, bu yüzden sen hiçbir şey yapamazsın. Nihai olanı, son olanı yapmışsındır. Teslim olmuşsundur. Teslimiyet olunca tek yöntem teslimiyettir.

Elinden gelen her şeyi yapmışsındır ve artık çaresiz hissetmektedir. O eksiksiz çaresizlik içinde teslimiyet gerçekleşir. Bu yüzden teslimiyet olunca yöntem yoktur. Teslim olmak iyidir ama güçtür. Dünyadaki en güç şeydir. "Nasıl teslim olunur?" diye soramazsın. Sorunun kendisi saçmadır. Nasıl âşık olacağını sorabilir misin?

Aşk tamamen açık olmak, tamamen incinebilir olmaktır. Tehlikelidir. Güvensiz olursun. Nasıl âşık olunacağını soramazsın. Nasıl teslim olunacağını soramazsın. Yaşarsın o kadar. Aşkı da teslimiyeti de yaşarsın. Aşk ve teslimiyet birdir.

Aşksız nasıl yaşadığını söyle. Bu anlaşılabilir ve anlaşılmalıdır da. İlk şey, biz egoda, ego merkezli yaşarız. Ben kim olduğumu bilmem, "ben" diye bildirir dururum. Bu "benlik" sahtedir. Çünkü ben kim olduğumu bilmem. Ve ben kim olduğumu bilmiyorsam nasıl ben derim? Bu ben sahte bir bendir. Bu sahte ben egodur. Savunma budur. Bu seni teslim olmaktan korur. Onu fark etmişsen o erir gider. Bir gün "ben değilim"i hissedersin. "Ben değilim"i hissettiğin an teslimiyet gerçekleşir.

Ben beden değilim. Ben zihin değilim. Çünkü düşüncelerimi gözlemleyebiliyorum. Ben bedenim değilim, zihnim değilim. Bu yüzden ruhum olmalıyım. *Atma'm* olmalıyım. Ama meditasyon yapar ve o zaman Atma ruh olmadığını anlar çünkü bu Atma zihinsel bilgilerden başka bir şey değildir. Yalnızca ilkeler, sözler, felsefeler...

Teslimiyet sen olmadığında gerçekleşir, bu yüzden SEN teslim olmazsın. İşte bu yüzden teslimiyet bir teknik olmaz. Sen teslim olmazsın: engel sensin, sen olmadığın zaman teslimiyet oradadır.

Ego olmadığında ilk defa benliğinde karşılaşırsın. O benlik boşluktur. O zaman teslim olmuşsundur. Bir egoyken zirve gibisin. Ego herkesin üzerinde birisin demektir.

İnsan teslim olduğu zaman vâdi gibi olur. Yükseklik değil, derinlik olur. O zaman tüm varoluş her şeyden içine dolmaya başlar. O yalnızca bir boşluktur, yalnızca bir derinliktir. Onu almak için senin bir vâdi, bir rahim olman gerekir.

Bir dokunuşla, bir bakışla biri aydınlanmıştır. Bize mantıklı gelmez. Bu nasıl mümkün olabilir? İmkânsız. Ustanın gözerine bir bakışı bile senin benliğini tamamen değiştirebilir ama ancak

gözlerin boşa, vâdi gibiye değiştirebilir. Ustanın bakışını soğurabiliyorsan o zaman farklı olursun. Her şey altüst olur aniden bir silkinme olur ve yerçekimi anlamsızlaşır. İki güç vardır; Yerçekimi ve inayet. İnayet senin yukarı, yerçekimi aşağı çekildiğin anlamına gelir.

Teknik sana uygunsa sen dünyaya uymayacaksın, uyumsuz olacaksın.

14–15 yaşında her oğlan yabancılaştığını hisseder, yeni bir güç girmiştir: Cinsellik daha önce orada değildi ya da oradaydı ama gizliydi.

Kızlar, oğlanlar cinsel açıdan olgunlaştıkları zaman çok beceriksiz olurlar. Hiçbir yerde değillerdir. Artık çocuk değillerdir, artık erkek değillerdir. O yüzden arada bir yeredirler. Bir teknik sana uyduğunda aynı şey olur. Yine bir geçiş dönemindeyindir, artık dünyevi insanların dünyasına uymazsın. Artık bir çocuk değilsin ve henüz azizler dünyasına da uymazsın. Ve ikisinin arasında insan beceriksiz hisseder.

İnsan meditasyondan çok duaya yönelir. Çünkü dua sana teselli verir, sana uyar sana dünyada uyum sağlar. Dua tam da artık psikanalistlerin yaptığı aynı şeyi yapıyordu.

Meditasyon bilimdir. Senin uyum sağlamana yardımcı olmayacaktır. Senin dönüşmene yardım edecektir.

3. BÖLÜM

NEFES EVRENE BİR KÖPRÜ

Zihin bir arzulama mekanizmasıdır. Zihin daima arzu içindedir.

Zihin şu anla hiç ilgilenmez. Zihin şu anda hareket edemez, yeri yoktur. Zihnin hareket etmek için geleceğe ihtiyacı vardır. Gerçek şu andadır. Ve zihin hep gelecekte ya da geçmiştedir. Bu yüzden zihin ile gerçek bir araya gelemez.

Aramanın kendisi engeldir. Arayıcı hep şu andadır ve arayış gelecektedir.

Lao Tzu şöyle der: *“Arama! Aksi halde kaçırsın. Aramayı bırak ve bul.”*

Tüm hedefler dünyevidir çünkü arayış dünyadır. Aradığın anda aradığın şey dünyevi olur. Arzulama dünyadır. Bu yüzden Nirvana’yı arzulayamazsın. Arzusuzluğu arzulayamazsın. Şu anda olmayı bir hedef haline getirirsen o zaman hedef geleceğe kaymıştır. Nasıl şu anda olunacağını soruyorsan, yine gelecek hakkında soru sormaktasındır.

Senin burada ve şu anda olman gerçektir, özgürlüktür, Nirvana’dır.

Yoga nefes alıp vermeyi sistemleştirmeye çalışır. Nefesini sistemleştiren iyileşirsin. Nefisini sistemleştirir, sırlarını bilersen ömrün uzar, daha sağlıklı olur, daha uzun yaşarsın. Daha güçlü, daha enerji dolu, daha canlı, daha genç ve daha taze olursun. Ama Tantra bununla

ilgilenmez. Tantra nefesin sistemleştirilmesi ile ilgilenmez. Nefesi yalnızca içe dönüş için bir teknik olarak kullanmakla ilgilenir.

Birinci Teknik:

“Ey ışık saçan! Bu deneyim, iki nefes arasında aydınlanabilir. Nefes içeri girdikten sonra, ve dışarı çıkmadan hemen önce: İyilik.”

Bir nefes içeri girer, sonra belirli bir nokta vardır ve nefes durur. Nefes dışarı çıktığı zaman sonra yine tek bir an için bir anın bir parçası kadar bir süre için nefes durur. Nefes içeri ya da dışarı dönmeden önce nefes alıp vermediğin bir an vardır. O anda oluş mümkündür.

Tantra için dışarı çıkan her nefes ölümdür. Ve her yeni nefes yeniden doğumdur. İçeri alınan nefes yeniden doğumdur, dışarı verilen nefes ölümdür.

Bu yüzden her nefeste ölür, yeniden doğarsın. İki arasındaki boşluk çok kısa sürer ama keskin. İçten gözlem ve dikkat o boşluğu hissetmeni sağlar. Boşluğu hissedebilirsen der Şiva işte iyilik. O zaman başka hiçbir şeye ihtiyaç yoktur, mutlusundur, bilmişsindir, olmuştur.

Nefes burun deliklerine dokunduğu zaman orada hisset, sonra nefes al, nefesle tamamen bilinçli olarak hareket et. Nefesle aşağı, aşağı, aşağı giderken nefesi kaçıрма. Önüne geçme ya da arkadan takip etme. Onunla git. Bunu unutma, önüne geçme. Onu bir gölge gibi takip etme, onunla aynı anda git. Nefes ve bilinç bir olmalıdır. Buda'nın aydınlanması bu tekniğe dayalıdır, sırf buna.

Boşluğa ulaşma arzusu farkındalığa engel olur, çünkü boşluğa ulaşmayı arzuladığında ileri hareket edersin.

Farkındalığın keskinleştikçe, derinleştikçe, yoğunlaştıkça farkındalığın paranteze alındığı zaman, tüm dünya parantezin dışında kalır. İçeri giren ya da dışarı çıkan nefes dünyanın ve bilincin için tek arena olur. Aniden içinde nefes olmayan aralığı hissedersin.

İkinci Teknik:

İçeri giren nefes ve dışarı çıkan nefes iki nefes değildir. Onlar tek nefesi oluşturur. Bu yüzden içeride bir dönüş olmalıdır. Bir yerde dönmelidir. İçeri giren nefesin dışarı çıkan nefes haline geldiği bir nokta olmalıdır.

“Nefes aşağıdan yukarı döndüğünde ve yine nefes yukarıdan aşağı kıvrıldığında bu iki dönüşü de fark et.”

Dönüşleri fark et, o zaman benliği fark edeceksin. Ne zaman vites değiştiren boş vitesten geçmen gerekir ki o vites değildir.

O tarafsız bölgede ne beden ne ruhsun. Ne fiziksel, ne zihinselsin. Çünkü fiziksel olan benliğinin viteslerinden biridir. Ve zihinsel olan benliğinin viteslerinden bir başkasıdır. Ama ne beden ne zihin olduğun bir boş vitesin olmalı. O boş vitesle yalnızca varsın. Yalnızca bir varlıksın... Saf, basit, bedensiz, zihinsiz...

Yalnızca onunla kalmak... Üç dakika için çiçekle kalabilirsen, tamamen, zihnin hareketli olmadan, o şey olur: İyilik. Fark edersin.

Üçüncü Teknik:

İçeri giren ve dışarı çıkan nefesin birleşim noktası senin merkezindir.

Çocuk kendi merkezindedir. Merkezindeyken daima bütün olursun. Nefes karnına, derinlere giderse cinsellik merkezine enerji verir.

Dördüncü Teknik:

Eğer nefes durursa zihin durur. Eğer zihin durursa nefes durur.

4. BÖLÜM

ZİHNİN ALDATMACALARI

Seni öpersem, dokunuşun farkına varırsın, aşkıma değil. O aşk çok ince bir şeydir. Ve aşkıma farkına varmazsan öpücük yalnızca ölü bir şeydir, hiçbir anlamı yoktur. Aşkıma farkına varırsan ancak o zaman benim farkına varırsın. Çünkü aşk çok derindedir.

Gerçekte ikilem yoktur. Gerçekte sorun yoktur. Hiç olmamıştır, hiç olmayacaktır. Zihinde sorunlar vardır ve sen gerçekliğe zihnin aracılığıyla bakarsın böylece gerçeklik sorunlu olur.

“Farkındalık” ile “dikkat” arasında bir fark vardır. Bir şeye dikkat ettiğin zaman bu dışlayıcıdır. Dikkatini başka her yerden uzaklaştırmak gerekir. Aslında bu bir gerilimdir. Bu yüzden ona dikkat denir. Başka bir şey pahasına bir şeye dikkat etmektedir.

Farkındalık çok farklı bir şeydir; dışlayıcı değildir. Dikkat etmek değildir, ilgili olmaktır; bilincinde olmaktır. Dâhil ederek (*inclusively*), farkındayken bilinçlisindir.

Farkındalık dâhil eder, dikkat dışlar.

Uykunda bile farkında değilsen, derinliği bilemezsin.

Özgürlük korku yaratır ve meditasyon mümkün olan en derin özgürlüktür. Yalnızca dışsal sınırlardan değil, içsel kölelikten de kurtulursun...

Derin meditasyonda, defalarca, insan bu hiçliğe yaklaştığında korkar, titremeye başlar, öleceğini hisseder. Bu hiçlikten kaçıp dünyaya dönmek ister.

Tüm korkular ölüm temellidir. Ne şekil alırsa alsın biçimi, ismi ne olursa olsun, tüm korkular ölüm temellidir. Derinlere gidersen ölümden korktuğunu anlarsın.

Aslında tek gerçeklik vardır. Yaşamda kesin olan tek şey ölümdür.

Ölüm korkusu kayb olduğu zaman, Buda meditasyon yapmana izin verir. *“Artık meditasyon yapabilirsin,”* der.

Zaman alan mesafe değil, engellerdir. Engel olmasa zaten oradasın.

Oysa gerçekte öyle bir engel yoktur, sen engel koyup duruyorsun. Zihin engeller yaratır, çünkü zihin korkar.

Hiçbir yere gitmeyeceksin. Kendi içine gideceksin ve hemen, şu an gitmek mümkündür. Zihnini bir kenara bırakabilirsen, buraya ve şu ana girebilirsin.

5. BÖLÜM DİKKAT ÜZERİNE BEŞ TEKNİK

Biz bilgiyle hiç ilgilenmiyoruz. Biz gerçek deneyimlerle ilgileniyoruz. Yaşanıp deneyim olmadığı sürece hiçbir bilgi, bilgi değildir.

“... Artık hissedebiliyorum. Artık gerçek benim için bir kavram değil, bir yaşam. Bir felsefe olmayacak, daha çok bir deneyim olacak... Varoluşçu bir deneyim.”

Beşinci Teknik:

Gözlerini kapa. Sonra iki gözünü iki kaşın arasına odakla. Gözlerini kapa bırak iki gözün ortaya kalsın ve noktayı hisset. Noktaya yaklaştığında aniden gözlerin sabitlenir. Onları hareket ettirmek güç olduğunda doğru noktayı yakaladığını anlarsın.

Düşüncelerinin geçidine tanık olacaksın. Tıpkı bir sinema ekranı gibidir: Düşünceler geçip durmaktadır ve sen tanıksındır.

Tanık olmayı başarabiliyorsan üçüncü göze odaklanmışsındır.

Üçüncü göze odaklandığın zaman aniden nefesin özünü gözleyebilirsin... Nefesi değil, nefesin özünü, *prana*'yı. Ve nefesin özünü, *prana*'yı gözleyebiliyorsan, sıçrayışın, aşmanın olduğu noktadasın.

Dikkatin üçüncü gözdeyse sırf hayal gücü bile olguyu yaratmaya yeterlidir.

Gücün olduğu yerde tehlike de vardır ve zihin saf değilse bir güç elde ettiğin zaman saf olmayan düşünceler hemen o göze hâkim olur.

Hayal gücü gerçektir.

Senin merkezin üçüncü göz olursa sen ne düşlersen düşle, o da gerçek olur.

Altıncı Teknik:

Çeperde çalışmaya devam et, durma. Ama merkezde de ilgiyle çalışmaya devam et. Ne olacak? Eylemin rol olacak, bir oyunda oynar gibi.

Herkes bir yaşam olduğunu sanır. Oysa yaşam dedikleri sadece rollerden oluşmaktadır. Sana toplum, koşullar, kültür, gelenekler, ülke, durum tarafından verilen roller.

20. BÖLÜM**SIRADAN AŞK VE BİR BUDA'NIN AŞKI**

Âşıkсан, bu bir zihin durumudur. Bu zihin durumu bir insana odaklanmış da olabilir, odaklanmamış da... Bütün üzerinde. Bir insana odaklandığında, aşk olarak adlandırılır. Odaksız olduğunda, dua olur. O zaman sen yalnızca âşıkısın...

Nefes almazsan, bedenın ölür. Âşık olmazsan, ruhun doğamaz. Âşık olduğunda ruhun canlanır.

Aşk bir eylem değilse, yalnızca bir zihin durumuysa, o zaman dost ya da düşman meselesi yoktur. Âşıkıdır.

Eckhart şöyle der: *“Geçen zaman değil. Zaman, aynı kalıyor. Tersine biz geçiyoruz.”* Saf zaman aynı kalır, biz geçer gideriz.

Düşünerek bir şeyi kavradığında o, geçmiş olmuştur.

Bir İsa âşık olabilir, çünkü ölümsüz olanı tanır. Sen âşık olamazsın, çünkü sen sadece ölüme ait olanı biliyorsun.