

OSHO – YOGA 1

Derleyen: Selin Erş

BİREYİN DOĞUŞU

YOGA YOLUNA GİRİŞ

Derin bir illüzyonda yaşıyoruz. Umudun, geleceğin ve yarının illüzyonunda.

Yoga, hayale dalmayan bir zihne erişme yöntemidir. Yoga, burada ve şimdide olma bilimidir. Yoga, artık geleceğe yönelmemeye hazırsın anlamına gelir. Yoga, artık umut etmemeye ve varoluşun bir adım önüne zıplamaya hazırsın demektir. Yoga, gerçeğe olduğun gibi yüzleşmek demektir.

Zihnin uyuşturucu bir maddedir.

Tamamen ümitsiz olman gerekir. Ve gerçekten de perişan haldeysen, umut etme, çünkü umudun sefaletini sadece uzatacaktır. Umudun uyuşturucu bir maddedir.

Geleceğe doğru ilerlemediğin ve geçmişe doğru hareket etmediğin takdirde kendi içinde hareket etmeye başlarsın. Çünkü varlığın burada ve şimdidedir, gelecekte değildir.

İnançta dönüşüm geçirmezsin. İnanç sana eklenen bir şey, yüzeysel bir şeydir. Varlığın değişmez.

Yoga, hakkında düşünebileceğin bir şey değildir. Sadece olman gereken bir şeydir. Yoga'nın disiplin zamanı "şimdi"dir. Disiplin var olma kabiliyeti, bilme kabiliyeti, öğrenme kabiliyeti anlamına gelir.

Beden ve zihin iki ayrı şey değildir. Onlar tek bir fenomenin iki kutuplarıdır. Beden ve zihin değilsin, beden–zihinsin.

Beden duruşunu değiştirmek istiyorsan *Patanjali* sana yeme alışkanlıklarını değiştirmeni söyleyecek, çünkü her yeme alışkanlığı göze çarpmayan beden duruşları yaratır.

Nefes alıp vermek düşünmektir. Nefes alıp vermeyi durdurduğun anda düşünceler hemen durur.

Düşünebileceğin her şey zihindir. Bilinen her şey, bilinebilecek her şey, bilinecek her şey zihnin dâhilindedir.

Zihin bir faaliyettir.



Yoga, zihnin durmasıdır.

Zihnin yoksa tanıklığıyla baş başa kalırsın. O zaman bir tanık olursun. O zaman bir yapıcı değilsin, bir düşünür değilsin. Sadece ve sadece varlıksın, saf varlık, varlığın en safı. O zaman tanıklık kendi içinde kurulur.

DOĞRU VE YANLIŞ BİLGİ

Zihnin doğru kullanımı meditasyondur; zihnin yanlış kullanımı ile delilik.

Önyargılarını, bilgini, anlayışlarını ve önceden oluşturulmuş malumatlarını bir kenara koy ve körpe görün. Tekrar çocuk ol.

Sadece tanıklık eden bilincin gerçek olduğunu unutma. Sadece tanıklık ederek kimliğin kırılır. Bütün teknikler, Yoga'nın tüm yolları sadece tek bir problemle ilgilenir: Zihnin nasıl kullanılacağı. Doğru kullanıldığında, zihin yok olup gittiği bir noktaya gelir. Buda'nın zihni yok olup gitmiştir. Ama buda bütünlük içinde hala vardır. Delinin zihni bir bütün olmuştur ve kendisi tamamen yok olup gitmiştir.

Doğru bilginin üç kaynağı vardır: Doğrudan idrak (*pratyaksha*), sonuç çıkarma (*anuman*) ve bilinçlenenlerin sözleri (*agama*).

Doğrudan idrak, sadece bir arabulucunun, hatta duyuların bile olmadığı zaman mümkün olabilir. Duyuları ancak derin meditasyonla aşabilirsin. İlk doğru bilgi, sadece kendi iç varlığımızın bilgisi olabilir. Dünyanın tamamını biliyor olabilirsin, ama kendi varlığının en içteki çekirdeğini bilmiyorsan, varlığın tamamı saçmadır, gerçek bilgi değildir. Doğrudan idrak, duyular olmadan bilinen bir şeydir. Böylece ilk doğru bilgi ancak içsel varlığımızın bilgisi olabilir, çünkü ancak orada duyulara ihtiyaç duyulmayacaktır. Doğru mantık, doğru şüphe, doğru iddia sana doğru bilgiye giden yolda yardımcı olabilir (sonuç çıkarma, *anuman*).

Agama, bilenlerin sözleri anlamına gelir. Sözler çok çelişkili ve mantıksızdır. Ve bilen herkes çelişkili konuşmak zorundadır, çünkü gerçek sadece çelişki aracılığıyla ifade edilmek zorundadır.

Unutma ki hayatta sadece tek bir yanlış vardır, o da hiç hareket etmemek, sadece korkarak oturmak, sadece hareket ettiğinde bir şeylerin yanlış gideceğinden korkmak; yani beklemenin ve oturmanın daha iyi olduğunu düşünmektir.

Hepimizin üzerinde büyük bir yanlış bilgi yükü vardır. Çünkü bir gerçekle karşılaşmadan önce önyargılıyız.

Geçmişini, önyargılarını beraberinde taşıma. Zihnini bir kenara bırak ve gerçekle yüzyüze gel. Görülecek ne varsa onu gör. Çağrışım yapma. Çağrışım yapmaya devam ediyoruz. Zihnimiz tamamen doludur ve çocukluğumuza sabitlenmiştir. Her şey bize hazır sunulmuştur ve hazır sunulan bu bilgiden dolayı yaşamımız bir illüzyon haline gelir.

Çocuklar, olaylara yaklaşırlar Gözleri daha tazedir. Nesnelere oldukları gibi görürler, çünkü çağrışım yapmayı bilmezler. Çocuklar birinci sınıfa başlarken daha fazla zekâyâ sahiptirler. Bilgileri arttıkça zekâları düşecektir.

Önyargılarını, bilgini, anlayışlarını, önceden belirlenmiş bilgilerini bir kenara at ve canlan, tekrar çocuk ol. Her an öl ki, her an yeniden doğabileşin.

An be an ölmeli ve tekrar doğmalıyız. Ancak o zaman yanlış bilgidan kaçabiliriz.

Sözcüklerle gözünün önüne getirilen ve arkasına hiçbir madde olmayan görüntü imgelemdir. Sözcükler tehlikelidir; içinde derin etki kaynaklarına sahiptirler. İçinde bir şeyi tetiklerler ve sen de bunlara kapılıp gidereşin. Sözcükler sana öğretildi ve bu sözcüklerle birlikte birçok önyargı da öğretilmiş oldu. Din, mitoloji, her şey sözcük aracılığıyla beslenir. Sözcük medyumdur, kültür, toplum, bilgi aracıdır.

Unutma ki sadece tanıklık eden bilinç gerçektir. Kendini kaybedersen, imgelem tehlikeli bir hal almıştır. Birçok dindar insan sadece imgelemededir. Ve imgelemede devam ederek hayatlarını boşu boşuna harcarlar.

Merkeze yoğunlaşmamışsan çıldırmışsındır. Merkeze yoğunlaşmamak, içinde birçok sesin olduğu anlamına gelir. Sen birçok insansın, kalabalıksın.

Nereden geldiğini ve nereye gittiğini bilmiyorsan acele etmenin ne anlamı var? Kaynak hakkında hiçbir bilgin, hedef hakkında hiçbir bilgin yoktur. Ama sonuca hiçbir yere ulaşmak için her türlü çabayı göstererek acele edersin.

Bir anlık bile mutluluğun yoktur. Bu nasıl bir akıl sağlığıdır? Sürekli mutsuzluk ve bunu başkası yaratmıyor. Ben buna delilik diyorum. Akıl sağlığı, merkeze yoğunlaşmadığını fark etmendir. Böylece ilk işin merkeze yoğunlaşmak olur, kendi içinde hayatını yönlendirebileceğin, hayatı disipline edebileceğin bir merkeze sahip olmak olur.

Hiçbir şey tesadüf değildir. Her şeyin nedensel bir bağlantısı vardır ve neden sensin.

Ama sahip olmak öldürmek demektir. Sevgiline sahip olduğun anda, onu öldürdün demektir.

Zihin gerçekte durmaz. Zihin durdu dediğimizde kimliğinin kırıldığını anlatmaya çalışıyoruz. Artık bunun zihin, bunun da sen olduğunu biliyorsun. Köprü kırılmıştır. Artık zihin efendi değildir.

Tanıklık ederek kimlik yok olur, zihin değil. Ve kimliğin yok olduğunda tamamen yeni bir varlık olursun.

Var olmanın bir yolu kendini unutmak ve sanki mekanizma senmişsin gibi hissetmektir. Bu köleliktir, mutsuzluktur. Bu dünyadır, *samsar'*dir. Bir diğer yolu ise ayrı olduğunun, farklı olduğunun farkına varmaktır.

Sadece tanıklık ederek zihin durmaz ve beyin hücreleri de çalışmayı bırakmaz. Aksine daha canlı hale gelirler çünkü daha az çelişki, daha çok enerji vardır.

Kölelik sadece farkında olmamaktır. Başka hiç bir şeye gerek yoktur. Ne yaparsan yap, daha çok tetikte ol. Tetikteysen, tetikte olmaya başladığın an düşünce duracaktır. Tetikteyken düşünemezsin. Bu tetikte oluş, bilincinin doruk noktasıdır. Geçmiş çözülecektir, gelecek yok olacaktır. Başka bir yerde olmayacaksın, sadece burada ve şimdi olacaksın. Ve düşüncenin olmadığı o sessiz anda kendi kaynağıyla derin bir temas halinde olacaksın. Bu kaynak büyük mutluluktur ve bu kaynak ilahidir. Öyleyse yapılması gerek tek şey, her şeyi tetikte olarak yapmaktır.

BAĞLANMAMA VE ADANMIŞLIKLA SABİT İÇSEL UYGULAMA

Anlayış, bedenin en derindeki köklerine ulaşmadığı sürece, dönüştüremezsin.

Arzular, mutsuz zihnin mutluluğu bulmak için kullandığı yanlış bir yoldur.

Abhyasa, sürekli içsel alıştırma önemlidir. *Abhyasa* ve *vairagya*. *Abhyasa* sürekli içsel alıştırma anlamına gelir ve *vairagya* bağlanmamak, arzusuzluk anlamına gelir.

Anlayışına rağmen öfken devam edecektir, çünkü öfke bilinçsiz zihnin birçok tabakasında mevcuttur –hem sadece zihninde değil, bedeninde de vardır. Anlayış, bedenin ta köklerine kadar inmediği sürece dönüştürülemezsin. Aynı kalırsın. Fikirlerin değişmeye devam edebilir ama kişiliğin inatla sürüp gidecektir.

Yoga, zihinsel anlayışa inanmaz. Bütünlüğünün de dâhil edildiği toplam anlayış dâhilinde bedensel anlayışa inanır.

İyiliğin farkındaysan, kötülük hala onun yanı başında bir yerlerde dir.

Zihnin durması Yoga'dır ama zihin ve değişimleri nasıl durabilir?

Durmaları sürekli içsel alıştırma ve bağlanmamayla sağlanmaktadır.

Öfkenin anlamı budur: Engelleri yok etmeyi istemek. Ama öfke umutsuzluğa götürür, öfke bir hastalık haline gelir.

Yapılması gereken ilk şey arzu etmemektir. Böylece öfkelenme olasılığının yarısından, temelinde vazgeçilmiş olur.

Zihnin en derin kalıbı arzudur. Ne isen, belirli arzuların var diye öylesin.

Yemek, sevginin yerine geçebilir. Çünkü çocuklar başlangıçta yemeği ve sevgiyi özdeşleştirirler.

Bağlanmamak, hiçbir şeye bağımlı olmamak ve hayatınla mutluluğunu herhangi bir şeye bağımlı hale getirmemektir. Tercih etmek tamamdır ama bağlanmak yanlıştır. Tercih edince talep etmezsin, saplantı haline getirmezsün.

Bağlanmak seni gittikçe daha mutsuz hale getirecektir. Tercih etmekse seni gittikçe daha mutlu edecektir. *Patanjali* bağlanmaya karşıdır, tercihe değil. Herkes tercih yapmak zorundadır. *Abhyasa*, eski alışkanlık kalıplarına karşı mücadele etmektir.

Ne zaman öfkelenirsen, öfkelenmeden önce beş kez derin nefes almayı sürekli bir alışkanlık haline getirin. Çok basit bir alıştırma, görünüşte öfkeyle ilgili değil. *Abhyasa* içsel alıştırma. Bilinçli çaba, “Dışa doğru ilerlemeden önce içe doğru hareket etmeliyim” anlamına gelir.

Bir makine gibi hareket ediyorsun, insan değilsin. Tepkilerin ölüdür. Ne yaparsan yap önceden tahmin edilebilir şekildedir. Robot gibi olmak mutsuzluktur. Bilinçli olmak zorundasın, mekanik bir şey değil.

Sadece bilinçlendiğin zaman insan olursun. Ve kendi içinde yerleşmek için verdiği çaba, seni bilinçli yapacaktır. Seni mekanik olmaktan çıkartacak, önceden tahmin edilemez yapacaktır, özgür kılacaktır.

Alıştırmayı saygılı bir adanmışlıkla yapmalısın. *Abhyasa*'yı alıştırmayı adanmışlık olmadan yapma, çünkü boşuna enerji harcamış olursun. Adanmışlık varsa, çok daha fazlasını elde edebilirsin.

Başlangıçtaki bağlanmamak, sadece bir tohum olacaktır. Sonda, bağlanmama arzusuzluk haline gelecektir. Başlangıçta bağlanmamak saplantı haline getirmemek anlamına gelir. Sonda bağlanmamak arzusuzluk haline gelecektir. Ancak başlangıçta tetikte olmak zorundasın. Doğru yolu arayanlar için, bağlanmamanın kendiliğinden oluşan bir hareket olması beklenemez.

Bu köleliğe nasıl geldiğini anlamak zorundasın. Bu köleliğe nasıl koşullandığını anlamak zorunasın. Çünkü koşullandırmadan çıkmanın yolu, aynı işlemin tersi olacaktır.

Yoga, sadece koşullanmadan çıkmaktır, negatiftir. Tekrar koşullanma değildir. Böyle olsaydın köle olurdu.

Biri sana hakaret ediyor. Sen hareketsiz duruyorsun, sessiz kalıyorsun. Mekanizma çalışmaya başlıyor. Geçmişin kalıplarını getiriyor. Öfke başlıyor, duman ortaya çıkıyor ve sen kendini çıldırma sınırında hissediyorsun. Ama hareketsiz duruyorsun. İşbirliği yapma. Sadece mekanizmanın ne yaptığına bak. İçinde tekerlekler hissedeceksin ama onlar iktidarsızdır çünkü sen işbirliği yapmıyorsun. Ya da böyle hareketsiz kalmanın mümkün olmadığını hissediyorsan kapıyı kapat, odaya git, bir yastık al ve o yastığa vur. Yastığa kız. Vurmaya devam ediyorsan, yastığa kızıyor ve çıldırıyorsan, ne yaptığını, neler olduğunu ve kalıbın kendini nasıl tekrarladığını izle.

Kaya bir kez çekildi mi akarsu akmaya başlar.

Bir şey yap ama hep tersini. Bu yeni bir koşullanma değildir, sadece eski koşullanmadan kurtulmaktır.

Vairagya'nın ilk aşaması – Arzusuzluk: Duyguları okşayan zevklere susamışlıkla bilinçli bir çabayla kendini şımartmayı bırakmak...

Patanjali ve bilenler için, nedeni içte mutlu olmamandır, zevk için duyulan arzunun kaynağı budur.

Ne zaman kendini zevk dolu, mutlu, neşeli hissedersen, gözlerini kapat ve içe dönerek nereden geldiğine bak.

Bilinç olmadan hiçbir şey kazanılamaz. Ne zaman zevk halindeysen üzerine enine boyuna düşün. Nereden geldiğini bulmaya çalış. Kaynağı sen misin yoksa başkası mı? Kaynak başkasıysa herhangi bir dönüşüm olasılığı yoktur, çünkü kaynağa bağımlı kalırsın.

Bu artık yemekten zevk almayacaksın anlamına gelmez. Daha da fazla zevk alacaksın. Ama yemek artık mutluluğun kaynağı olmayacak, kaynak sen olacaksın.

Öncelikle başına gelen bütün mutluluk kaynağının sen kendin olduğunu bilmek zorundasın. İkincisi, içsel özünün doğasını bilmek zorundasın.

“Ben” bütün olarak neyim?

Patanjali için arzusuzluğun ikinci ve son adımı, egonun tamamen yok olmasıdır. Sonunda sadece arzular değil, sen de yok olmuş olacaksın. Sadece içsel varlık akmaya devam eder.

Tüm arzular kendi özünü tanımamaktan dolayı ortaya çıkmıştır. Arzular özün inkâr edilmesidir. Neden? Çünkü arzular aracılığıyla aradığın her şey oradadır, özünde saklıdır. Özünü biliyorsan, arzular yok olacaktır.

Birçok hayat boşa harcanmaktadır. Ve güç sahibi olsan bile ne yapacaksın? Sadece çocukça bir dileği yerine getirmiş olacaksın. Hiç kimse mutlak gücü hissedemez ve hiçbir şey seni tatmin edemez.

Sen bütün enerjilerin kaynağısın, hayat kaynağının ta kendisisin.

Sadece kabul edildiğin için buradasın. Sadece tanrı seni sevdiği veya kâinat seni sevdiği ya da varoluş sana ihtiyaç duyduğu için buradasın.

İçinde oturan, içinde oturan bilinç *purusha*'dır.

Unutma, mutsuzsan tüm bunları kendin yarattın. İstirabını bizzat yarattığın gerçeğinin kalbinin derinliklerine nüfuz etmesine izin ver. Çünkü formülü, anahtarı bu olacaktır. İstiraplarını bizzat yarattıysan onları yok edebilirsin.

Bu kalıptan vazgeç! Taze görün! Bu hayat, insan bilinci için zevkin mümkün olan doruk noktasıdır.

TOPLAM ÇABA VE TESLİM OLMA

Tesadüfî insan “Kutsal Olan”a erişemez.

Kişilik senin yüzündür, bireysellik ise varlığın.

Bu anı, en doruktaki an haline getir.

Doğru yolu arayan üç tür insan vardır. Birincisi merak yüzünden bu yola girer, gerçekten ilgili değildir. Sadece merakla gerçeğe ulaşamazsın, çünkü gerçek sürekli bir çaba, süreklilik ve meraklı bir insanın sahip olamayacağı bir azim gerektirir.

İkincisi araştıran adamdır. Niyeti vardır ama o da yeterli değildir çünkü zihinseldir.

Gerçeğin sana tam olarak ihtiyacı vardır. Tam olarak yüzde yüzün gereklidir ve kafan bunun sadece yüzde biridir.

Sadece içinde *mokşa* –özgürleşme arzusu– oluşan bir *mumuksha*, dindar bir insan haline gelir.

Başarı, çabaları yoğun ve içten olanlara daha yakındır. Başarı şansı, çabanın derecesine göre değişir.

Yapan ortada yoksa samimiyet vardır.

Samimi ve yoğun değilsen olamaz. Varlığının tamamını ortaya koy. Sadece o zaman doruk noktaya ulaşmak mümkündür. Kendini tamamen riske atmak zorundasın, daha azı işe yaramaz.

“Tanrı” sadece en son doruk, en son çiçek anlamına gelir. *Patanjali*, tanrının bir olasılık olduğunu söyler. Herkes bu olasılığı kalbinde taşır. Herkes sadece bir tohumdur, tanrı olmak için gizli potansiyeldir. Ötesinde hiçbir şeyin var olmadığı en üst noktaya vardığında, bir tanrı olursun.

Sonuç hakkında huzursuz olma, çünkü sonuç hakkında düşünmeye başladığın anda, yaptığın her neyse bir araç haline gelir ve gelecekte sona erer. Araçların kendisini son yap, yolu da hedef haline getir.

İçeri bak, dışarı bak. Her şey öylesine mükemmeldir ki kutlamanın dışında başka bir şey yapılamaz. Teslim olan insan kutlamaya başlar.

EVRENSEL SES

Aum, evrensel sesin sembolüdür.

Neye bakarsan o olursun. Gözetleyen gözetlenen haline gelir. Bunu unutma.

Özne ve nesne her ikisi de buluşur, birleşir ve tek bir bütün haline gelir. Özne ve nesne birbirine bağlanmıştır. Bu tek oluş Yoga'dır. Yoga sözcüğü *yuj* kökünden gelir. Buluşmak, kombine etmek anlamına gelir.

Hastalık, bitkinlik, şüphe, dikkatsizlik, tembellik, hassasiyet, kuruntu, güçsüzlük ve kararsızlık, zihni meşgul eden engellerdir.

Sanskrit dilinde sağlık için kullanılan sözcük "kendin olmak", "merkezde yoğunlaşmak" anlamına gelir. *Patanjali*'nin ilk kuralı sağlıklı olmandır, çünkü sağlıklı değilsen uzağa gidemezsin.

Keder, umutsuzluk, titreme ve düzensiz soluklar altüst olmuş bir zihnin belirtileridir. Bu belirtiler, tek bir ilke üzerinde meditasyon yaparak yok edilebilir. Bu tek ilke, *pranava– Aum*, evrensel sestir.

İÇSEL TUTUMLARI TERBİYE ETMEK

Merhamet zihnin durgunluğunu sağlayacaktır.

Hiçbir tutum edinme, ilgisiz olmak budur.

Mutlulara karşı dostça bir tutum geliştirirsin zihnin sakinleşir.

Mutlulara karşı kıskançlık hissedersin– gözle görülmeyen bir rekabet. Mutlu insanlarla kendini ikinci derece biriymiş gibi hissedersin. Mutsuz insanlara dostça davranırsın, çünkü mutsuz insanlarla kendini üstün hissedersin.

Senden daha yükseklerde olanlarla birlikte olmaya bak –bilgelikte, mutlulukta, sakinlikte, durgunlukta daha yükseklerde olanlar, sessiz olanlar, toparlanmış olanlar. Daha yükseklere çıkmanın yolu budur.

Kim tanrıdır? Bir tanrı, kâinatın tamamıyla, her çiçek ve her nehirle, her kaya ve her yıldızla mutlu olmanın sırrını öğrenen bu sürekli sonsuz kutlamayla bir olmuş, kutlayan ve bu kutlamanın kime alt olduğu konusunda canını sıkmayan kişidir.

Merhamet, diğere yardım etmek istiyorsun anlamına gelir.

Mutsuz olan biriyle mutsuz olma. Bunun üstesinden gelmesine yardımcı ol. Mutsuzluğa şefkat gösterme, çünkü bir kez şefkat gösterip onu sevgi nesnesi haline getirdin mi, mutsuzluğa bir kapı açmış olursun. Mesafeni koru.

Zihin, erdemliye karşı, neşe ve kötülüğe karşı ilgisizlik tutumları geliştirerek sakinleşir.

Biri erdemliyse ve sen değilsen, egon sarsılır ve “kendimi değiştirmek zorundayım” diye düşünmeye başlarsın ki, bu da çetin bir çaba gerektirir. En kolayı sakınmak ve eleştirmektir.

Olumsuz her zaman daha kolay inanılır, çünkü aynı zamanda egona da yardım eder. Olumlu olana inanılmaz.

Herkes tamamen yerleşmiş durumda. Bu yerleşimin kırılması gerekir, senin olduğun yerden çıkartılman gerek. Nerede olursan ol, köklerinden sökülüp, daha yüksek bir düzlüğe ekilmen gerekir. Bu da sadece erdemlere karşı neşe geliştirirsen mümkün olabilir.

Kötülüğü bile ayıplama. Kötülüğü çok fazla ayıplarsan, kötülüğe çok fazla dikkatini verirsin ve gittikçe kötülüğe alışırsın. Ve neyi ayıplıyorsan ona teslim olursun, çünkü bu bir cazibe haline gelir.

Patanjali upeksha sözcüğünü kullanır. Ne kayıtsızlık, ne düşmanlık, ne de kaçıştır. Sadece herhangi bir tutum geliştirmeden ilgisizliktir. İlgisizlik sadece “sen kim oluyorsun da karar veriyorsun, kim oluyorsun da hüküm veriyorsun” anlamına gelir. Kendin hakkında düşünürsün, “Kimsin sen? Neyin kötü, neyin iyi olduğunu nasıl söyleyebilirsin?”

Sen kimsin? Kim sana soruyor? Kendi kendine dikkat edersin. Bunu yapabiliyorsan, bu bile yeterlidir. Daha zihinsel ve farkında ol, o zaman herhangi bir tutum geliştirmeden ilgisizliği yakalarsın.

Korku sadece cazibesine kapıldığında oluşur.

Mutlu insanlarla mutlu, dost olmak; sefillere merhamet duymak, erdemlilerden haz almak, kötülere ilgisiz kalmak –bunları yapabilirsen zihnin dönüşümünden üstün zihne doğru kayarsın.

Zihnini değiştirdiğinde, nefes alış verişin de değişecek ya da tam tersini de yapabilirsin. Nefesinin ritmini değiştirdiğin anda, zihnin de değişecektir.

Zihnin şimdi nefes alıp vermek, nefesini tutmak, ritmi yaratmakla meşguldür. Zihnin seni tamamen olayın içine çekmiştir, kızgınlıkla işbirliğinin kırılmıştır.

Yoga, nefes almanın düşünmekten saha derin olduğu gerçeğini keşfetmiştir.

Nefes alıp verme kalıplarını oluşturdu mu, zihnin iklimini nasıl değiştireceğini, ruh hallerini nasıl değiştireceğini gösteren gizli anahtarları da bulmuş olursun.

Aydınlanma, çift yönlülükten uzak olduğu için pozitif düşünceden çok fazla şey beklemiş olursun. O ne negatif ne de pozitiftir. Her iki kutup da bırakıldığında meydana gelir. Pozitif düşünceyle çok şey olabilir – aydınlanma değil.

Ötesine geçmek için pozitifin de bırakılması gerekir. Önce negatifi bırak, sonra pozitifini bırak, arkada hiçbir şey kalmaz. Bu hiç bir şeylik aydınlanmadır. O zaman zihin diye bir şey yoktur.

Hala negatif olana sıkıca tutunuyorsun. Sadece eski bir alışkanlık haline geldiği ve tutunacak bir şeye ihtiyacın olduğunu için mutsuzluğa tutunuyorsun.

Bırakmaya çalışırsan, sana sıkıca yapışacaktır –çünkü bunu bırakma çaban bile anlayışının henüz olgun olmadığı anlamına gelir.

Kimliğin, adın ve şeklin pozitif ve negatifle birlikte gider. Aniden tanıdığın hiç kimse olmayıverirsin. Sadece bir enerji fenomeni...

ZİHİN KONTROLÜNÜN KENDİLİĞİNDEN DÖNÜŞÜMÜ

Zihin, bir dalga veya bir nehir gibi bir işlemdir ama maddesel değildir. Düşünceler vardır, zihin yoktur. Zihin sadece görüntüdür. Zihin kaybolduktan ve sadece düşünceler kaldıktan sonra birçok şey çözümlenir: anında düşüncelerin bulut gibi olduğunu –gelirler ve giderler– ve senin de gökyüzü olduğunu anlarsın. Ve bir kez düşüncelerin gelip gittiğini ve senin de gözleyen olduğunu anladığında, zihin kontrol altına alınmış olur. Zihin de varlığının yokluğunda başka bir şey değildir. Sessizce oturur zihninin derinliklerine bakarsan zihnin yok olur. Düşünceler kalır. Onlar varoluşsaldır ama zihni bulamazsın.

Zihin olmadığında ikinci bir kavrayış daha gelişir: Düşüncelerin senin olmadığını görebilirsin.

Kaos daima yüzeydedir. Derinlerde dalga yoktur. Her şey sadece yüzeydedir. İçe dönersen kontrolü sağlarsın. Yüzeyden içe dönersen merkeze inersin.

Yoga, merkezde yoğunlaşmak, merkeze doğru ilerlemek, orada kök salmak ve oraya yerleşmekten başka bir şey değildir. Orada bütün bakış açın değişir.

Bilince odaklanmak zihnin kontrolüdür. Zihnini kontrol etmeye kalkma.

Zihnin geçmiştir, anıların tozdur. Yolculuk yapıyorsan toz toplarsın. Ama onunla özdeşleşmen gerekmez, çünkü onunla bir olursan sen toz değil, bilinç olduğun için başın derde girer.

Yoga'nın öğretmeye çalıştığı budur: kişiliklerinden nasıl kurtulacağın. Bu kişilikler giysilerindir.

Şu “kişilik” (*personality*) sözcüğü çok ilginçtir. Yunancada *persona* kökünden gelir. Eski Yunanistan'da aktörlerin dramlarda yüzlerini gizlemek için kullandıkları maskeler anlamına gelir. Kişiliktir maske olan, sen değil. Bütün kişiliklerden vazgeç, çünkü kişiliğine sıkıca

tutunursan yüzeyde kalırsın. Bütün kişiliklerinden vazgeç ve sadece doğal ol, o zaman merkeze doğru uçabilirsin.

Düşünceler sadece davetli misafirler olarak gelirler. Asla davetsiz gelmezler.

Anılar zihindir. Anılarından kurtulmadığın sürece zihni kontrol edemezsin. Aslında anılar sendin.

Ayırım yapmaya devam et sonunda sen olmayan her şeyi elediğin bir an gelecektir. İlk kez sen kendin olarak kendi varlığıyla yüz yüze geleceksin.

İlgisiz oturmayı başarabilirsin. Bu ilgisizlikte zihnin sana dokunamaz. Zihnin efendisi olursun.

Hiç kimse zihnine bir düzen getiremez. Düzenin getirilmesi kaos yaratır.

Zihnin tamamen berraklaştığında artık kargaşa yoktur. Olaylar yatışmıştır. Ve işte o zaman zihin bir ayna haline gelir. Üç boyutlu bir ayna... Aynadan nesnelere dünyası yansır. Şu dünya öznellik, bilinç dünyası yansır.

Merkeze indiğinde ve zihni tek başına bırakıp, merkezden zihnini seyrettiğinde, artık onunda özdeşleşmemişindir. Ayna, zihnin üç boyutlu aynası bütünü yansıtır. Nesneyi, özneyi ve kavrayışı, yani kavrananı, kavrayışı ve kavrananı...

SAF BAKIŞ

Yorum bir engeldir. Yorum yaptın mı, gerçeklik kaybolur yorumsuz baktın mı gerçeklik oradadır.

Saf zihin kendi anılarının efendisi olan zihindir. Saflığı bozulmuş zihin, anılarından sürekli olarak etkilenen zihindir. Bilinç zihin tarafından bastırılırsa, gerçeklik de zihin tarafından bastırılacaktır.

Hayat geçmişteki deneyimlerinden çok daha büyüktür. Bilinmeyeni, bilinen aracılığıyla öğrenmeye çalışırsan asıl meseleyi kaçırsın. Saflığı bozan budur. Bilinmeyeni, içindeki bilinmeyenle öğrenmeye çalışırsan o zaman açığa vurma vardır.

İç dünya üzerinde çalışanlar, nedensiz fenomenlerin olduğunu bilirler. Bunu sadece bilmekle kalmazlar, varoluşun tamamının da nedensiz olduğunu bilirler.

Yorum engeldir. Yorumsuz bak ve gerçeklik burada olsun. Gerçeklik ortaktır, illüzyon sana özel.

Derin bir gerçeklik korkusu var.

Gerçekliği görmediğin sürece içinde bulunduğun hapisten çıkmak için kullanacağın kapıyı asla bulamazsın. Kapı vardır, ama kapı senin arzularına göre var olamaz. Kapı vardır, arzularında vazgeçtiğinde onu bulabilirsin.

Mantığınla düşünüyor ve sürekli düşünmeye devam ediyorsan mantık bir sınır haline gelir. Mantık sonsuzluktan daima korkar. Mantık, kendini hep otoyolda tutar, hiç bir zaman vahşî ormana girmez.

Mantık en büyük korkaktır. Cesur insanlar hep mantığın ötesine geçerler. Mantık bir hapisanedir. Mantık insancıldır ve tanrısallıkla ilgili tüm köprüleri yıkmıştır. Tanrısallık vahşidir, gizemlilik ve olağanüstüldür.

Bilim tecavüzdür, şirse sevgi. Mantıkçı çiçek hakkında düşünür, şairse çiçeği düşünür, hakkında düşünmez. Ama hala bölünme vardır. Şair çiçekten ayrıdır. Şimdi artık gizemci gelir. O sadece çiçekle birliktedir. Aniden enerjiler buluşur, birbirine karışır ve bir olur. Bu derin düşünme aşaması değil, varlık aşamasıdır.

Sevgi korkunun diğer yüzüdür. Dua en yüce sevgidir, bütüne duyulan sevgidir.

Korkuyorsan kapalıdır. Öyle çok korkarsın ki, bir insan doğru adım atmaktan çekinirsin. Yalnız kalmak istersin. Ben sana sorunun korku değil, sevgi olduğunu anlatmaya çalışıyorum. Işıkla bir şey yapmalısın, karanlıkla değil. Dikkatini daha çok ışığın üzerine topla. Unutma ki sorun sevgidir, asla korku değil. Korkan insanlar, bir şey hakkında korkuya kapılıyorlar, o da reddedilme korkusudur.

Hata yapmaktan korkma, çünkü hata yapmaktan korkarsan hareket edemezsin ve hayatı kaçırsın. Hata yapmak, hiçbir şey yapmamaktan iyidir. Korku seni kötürüm eder, zehirlidir. İntiharla eş anlamlıdır. İlerle! Sıçra ve kurtul.

Sevgiyi kaybedersen, asla dua edemezsin, çünkü dua kozmik sevgidir.

Sevgi dolu, canlı, korkusuz ol. Ve ilerle. Korkmazsan hayatın sana vereceği çok şey vardır.

Ben bunlara üç adım diyorum: Hayat, sevgi ve ışık. Sevgiyi sen bulmak zorundasın. Sevginin en yüce anları duanın en alttaki anlarıdır.

Korkuya çok fazla önem verirsen onu beslersin ve korku büyür.

SAMADHİ TEKRAR DOĞUM DÖNGÜSÜNDEN KURTULUŞ

Nesneyle birlikte mutsuzluk var olur. Arzuyla mutsuzdur zihin.

Derin düşüncelere dalmak meditasyon değildir. Derin düşünmek, dışarı çıkan bir dikkattir, çevreye doğru ilerler, merkezden uzaklaşır. Meditasyon merkeze doğru harekettir, çevreden ve diğerlerinden uzaklaşmaktır.



Zihin yoktur. Sadece sen varsın, mutlak saflığınla.

“Düşünce yok” düşüncesini yakalayabilirsen, “öz yok” düşüncesini yakalayabilirsen, “ego yok” u yakalayabilirsen ancak o zaman *nirbeej samadhi* “tohumsuz *samadhi*” meydana gelir. O zaman doğum da yoktur ölüm de. Çarkın tamamını aşmışsındır. Öteye geçmişsindir. Artık salt bilinçsin. Çift yönlülük kayboldu, sen tek oldun.

Bir nesne üzerinde yapılan meditasyonun sonucu ortaya çıkan *samadhiler* tohumsuz *samadhilerdir* ve tekrar doğum devrinden kurtuluş sağlamazlar.

Nesneyle birlikte zihin de devam eder. Zihnin devamlılığını sağlayan nesnelerdir.

Patanjali ayrıca bir başka *samadhi*'nin, estetik zihnin var olduğunu söyler. Şair, ressam bu zihne erişir. Sonra *savichara samadhi* gelir –mantık atılmıştır, salt derin düşünce kalmıştır. En yüce olan *nirvichara* bilinç sıçrama yaptığında gerçekleşir.

“Düşünce yok” fikrinin oluşmasına izin verememek için farkında olmalısın. Uğraşma –bunun gibi bir şey ne zaman meydana gelirse sadece içinde kal. Hakkında düşünmeye çalışma, hakkında hiçbir düşünce geliştirme, sadece tadını çıkar.

Sufi geleneğinde dans, zihinden sakınmak için kullanılır.

Asıl sorun nesneden nasıl kurtulacağıdır. Nesne orada olduğu sürece hep geleceksin, çünkü nesneyle birlikte arzu da vardır. Nesneyle birlikte düşünceler de varır.

Tohumsuzluk nedir? Nesne orada eğerse, nesne de orada değildir. O zaman geçmiş karmaların hepsi yok olur, çünkü gerçekte hiçbir şey yapmamışsındır. Her şey zihnin tarafından yapılmıştır. Ama sen onunla özdeşleştiğinden zihnin sen olduğunu düşünürsün. Her şeyi beden yapmıştır ama onunla özdeşleştiğinden bedenin sen olduğunu düşünürsün. Tohumsuz *samadhi* sadece bilincin en saf haliyle var olduğunda ilk kez her şeyi bir bütün olarak algıyorsun. Sen asla yapan değildin. Sen nihaisin. Arzu ettiğin için dilencisin. Arzu yok olduğunda anında imparator olursun. Tüm bunlar arzu ettiğin nesne hakkında fazla düşündüğün, nesneye, içine bakmaya ne aman ne fırsatın olmayacak kadar daldığın için gerçekleşti. İçinde kim olduğunu tamamen unuttun. İçinde tanrısal olan var, içinde tanrı'nın kendisi var.

Samadhinin nirvichara aşamasının en üst saflığına eriştiğinde tinsel ışık şafağı atar.

En üst saflık nedir? “Düşünce yok” düşüncesinin bile olmadığı saflıktır.

Nesneyle birlikte, arzuyla birlikte mutsuzluk da vardır. Taleple birlikte, şikâyet eden zihinle cehennemle mutsuz zihin vardır.

Hedef senin içinde... Yapman gereken tek şey hiçbir şey yapmama durumunda sessizce oturup, hiçbir nesne olmadan, sadece tamamen kendin olarak, yüzeyde en ufak dalgalanma bile olmadan, en üst seviyede konsantre olmuş vaziyette oturmaktır.

Bilinç ışıktır, bilinç tek ışıktır. Daha bilinçli ol. Olaylara daha tetikte bak.

Ancak nesne kaybolduğunda, düşünce ve “düşünce yok” düşüncesi kaybolduğunda, zihin kaybolduğunda en üst seviyeye ulaşmış olursun.

Öyleyse gerçek ulaşılması gereken bir sonuç değildir. Gerçek, üzerinde düşünebileceğin bir şey değildir. Olabileceğin bir şeydir.

Rit, evrenin temelini ta kendisidir. Varoluş kanunu demektir. Ve zihin dünyayı yaratırken, zihinsizlik olanları öğrenmene izin verir. Rit, kozmik kanundur, varoluşun en içteki çekirdeğidir. Gerçek yerine, varlığın temeli demek daha iyi olacaktır.

Bilincin doğrudan çiçeğe bakabiliyorsa, çiçek ilk kez bilinir ve sadece çiçek değil, çiçek aracılığıyla tüm varoluş da bilinir.

Nirvichara samadhi aşamasında bir nesne tüm perspektifleriyle tecrübe edilir çünkü bu aşamada bilgi doğrudan, duyular kullanılmadan edinilir. Duyular kullanılmadığında, gökyüzüne bakmak için anahtar deliği kullanılmadığında olur bu.

Tüm sınırlamalar duyularına aittir. Varoluşun kendisi sonsuzdur.

İnsan ne kadar kör olursa, ego o denli büyük olur. Buradaki tek çaban budur –görüş alanını, egonun yok olmasını sağlayacak kadar genişletmek.

Özgürlük anlamaktan gelir. Tüm bu duvarları yıkıp dışarı çıksan ne olurdu acaba? Gökyüzü bir hiçliktir.

Parçaya baktığında içinde bütünü belirmediği uyanmış bir bilincin görüşüdür.

O zaman ne kalır? Sevgi kalır. Seven kalmaz, sevilen kalmaz, bilen kalmaz, bilinen kalmaz. Ama bilmek kalır. Salt bilinç kalır, içinde bir merkez olmadan, varoluş kadar engin, varoluş kadar gizemli.

FARKINDALIK EKSİKLİĞİ – ÖLÜM KORKUSU

Farkındalık eksikliği öz olmayanı, öz kabul etmektir.

Yaşamı ertelemek, günah sayılabilecek tek günahdır.

Ölüm korkusu, temelde elden kayıp giden yaşama giden yaşama ilişkin bir korkudur.

Geçmişini unut, geleceğini unut, an bu andır; varoluşsal tek andır –onu yaşa.

Hayat bir akıştır. Değişim, sürekliliği olan tek şey gibi görünür. Değişimi kabul et ki her şey değişsin. Hayattan, hayatın merkezinden, derinliğinden çok ama çok uzaktasın. Yüzeyde

değişim, çevresinde hareket vardır ama merkezde hiçbir şey hareket etmez. Hareket yoktur, değişim yoktur.

Farkındalık eksikliği, faniliği sonsuzluk, saflığı bozan şeyi saflık, acıyı zevk ve öz olmayanı öz kabul eder. Kendi bedenini kendin olarak kabul etmektir.

Saflık, “doğal” demektir. Doğaya daima sadık kal. Sadece doğal olanın ne olduğunu düşün ve bul.

Herkesin kendi eşsiz varoluş yolu vardır ve saflık da budur. Kendi varlığını takip emek, kendin olmaktır saflık.

Anlamak için izle. Acıktığında açlığın bedeninde mi yoksa sende mi olduğunu izle. Bir fikir geldiğinde nerede olduğunu izle, zihinde mi, sende mi. Bir duygu yükseldiğinde izle. Gitgide daha dikkatli olarak farkındalığa erişeceksin. Tekrarlamakla bugüne kadar kimse ermemiştir.

Ego, sahte özdür, olmayıp da olduğunu sandığın her şeydir. Egoizm, görenin görülenle özdeşleşmesidir.

Her an ölüyorsun. Hayat ilerliyor ve sen tamamen aciz ve kapalısun. Zaten ölüyorsun. Doğduğun gün ölmeye başladın. Korkun, gelecekteki bilinmeyen bir ölüme karşı değil, korkun tam şimdi.

Unutma ki, bir şey hakkında bir şey bilmek, bilmek değildir. Bir şey hakkında bir şey bilmek sadece merkeze hiç dokunmadan bir daire içinde dönüp durmaktır.

Unutma ki rahatı, güvenliği, aşına olanı seçersen hayatı seçmemiş olursun. Hayat bilinmeyen bir fenomendir. Hayatın hedefi yoktur. Korkarsan mutsuz olursun.

Ego bir ayna gibidir. Bir şey öğrenmekle varlığını tanıyamazsın. Varlık öğrenmekle değil, öğrendiklerini unutmakla tanınabilir.

Mutsuzluğun kaynakları, ta köklerine kadar çözülerek gidildiğinde ortadan kaldırılabilir. Nedeni bir kez öğrendin mi her şey çözülür. Nedeni de farkındalık eksikliği. Daha tetikte, uyanık ve dikkatli ol. Gittikçe daha fazla hatırla ve tetikte ol. Ne yaparsan yap, yaptıkların hakkında bilinçli ol.

Beş derdin – öfke, kıskançlık, nefret, iğrenme, cazibe – dışavurumu meditasyonla yok olur. Ama asla dışavurumunun yok olmasıyla yetinme. Asıl tohumun yakılması gerekir.

Samadhi son aşamadır, tohumların yakıldığı nihai meditasyondur. Varlığın ve hayatın kaynağının ta kendisine ulaşmamış oluyorsun. O zaman artık hiçbir şeye sıkıca tutunamayacaksın. O zaman artık ölümden korkmayacaksın. O zaman aslında sen yoksun. O zaman artık olmayacaksın. O zaman Tanrı senin içinde devam eder. Ben kutsallığın ta kendisiyim, ben varoluşun ta kendisiyim.

FARKINDALIK: GEÇMİŞİ YAKAN ATEŞ

Herkes kendi varlığından ve davranışlarından sorumludur.
Sadece tek bir şeyi hatırlamak gerekiyor: gören, görülen değildir.

Geçmiş gerçektir ve gelecek de gerçektir ama şimdiki zaman sıradan bir bilinç için gerçek değildir. Farkında olmayan uyuyan sıradan bilinçler için geçmiş ve gelecek gerçektir, şimdiki zaman gerçek değildir. Çünkü zihin geçmişin birikimlerinden başka bir şey değildir. Zihin aracılığıyla baktığında, şimdiki zamanı asla bulamayacaksın, çünkü şimdiki zaman hayattır ve hayata ölü bir aracı üzerinden yaklaşamazsın.

Her ne yapıyorsan kendi tekrarını yaratır. Yaptığın, hatta düşündüğün her hareketin, sürekli olarak sürüp gitmek için kendi yolları vardır, çünkü varlığına bir kanal açmaktadır. Böylece enerjini emmeye başlar.

Her hareket kendi kendini devam ettirir. Her düşünce kendi kendini devam ettirir. Onlarla işbirliği yaptığın takdirde onlara enerji vermiş oluyorsun. Er ya da geç bu alışkanlık haline gelecektir. Gerçekte alışkanlıklar sonunda birinci mizaç haline gelirler. Alışkanlıkların aracılığıyla yaşıyorsun. Zamanla alışkanlık efendi haline gelir ve sen de sadece bir hizmetçi, bir gölge.

Alışkanlıklar seni bir dizi iş yapmaya zorlar, sen kurbansın. Alışkanlıklarda hapsedilirsin. Egon mantıklı bahanelerle hala senin patron olduğunu düşünmeye devam eder, ama değilsin. Öfke eski kalıplardan, geçmişten gelir. Geldiğinde ise ona bir mazeret bulmaya çalışırsın.

Senin dışında hiç kimse bunlardan sorumlu değildir. Hiç kimse seni öfkeli yapamaz ve hiç kimse seni mutlu yapamaz. Kendin mutlu olursun, kendin kızarsın ve kendin üzülürsün. Bunu anlamadığın sürece hep bir köle olarak kalacaksın.

“Bana ne olursa, kayıtsız şartsız ne olursa, bundan ben kendim sorumluyum. Ben sorumluyum, kesinlikle” diyebildiğin anda kendi özünün hâkimiyetini eline geçirirsin. Başlangıçta bu seni çok ama çok üzecek ve canını sıkacaktır, çünkü sorumluluğu başkalarına atabildiğin sürece, yanlış yapmadığın için kendini daha iyi hissedersin. Sorumluluğu başkalarına atmaya devam edersen, daima bir köle olarak kalacaksın çünkü kimse karşındakini değiştiremez. Dünyada yerine gelmeyen en büyük dileklerden biri karşındakini değiştirmektir. Temel değişiklik senin içinde başlamalıdır.

Ve ilk özgürlüğü, sorumluluğu başkalarına atmaktan vazgeçmektir; ilk özgürlük, sorumlu olanın sen olduğunu bilmektir.

Neden mutsuzum? Neden öfkeliyim? Gözlerini kapat ve derin bir meditasyona dal. Yere yat, gözlerini kapat, bedenini gevşet ve neden öfkeli olduğunu hisset. Sadece daha derinlere in, öfkeye nüfuz et. Öfkeyi bir nehir gibi kullan; öfkenin içinde akacaksın ve öfken seni içeriye doğru götürecektir. İçinde çok zor fark edilir yaralar bulacaksın.

Şimdiki zamanı sadece uyanmış olanlar bilir. Sen sadece geçmişte yaşıyorsun.



Bilinçli olarak geri gider ve yarayı hissedersen yara anında iyileşir. Çünkü yara bilinçsizlik, bilinmezlik tarafından yaratıldı. Geri gitmek, bilinçsiz olarak yaptığın şeylerin üzerine bilinçli olarak gitmek anlamına gelir. Sadece bilincin ışığı iyileştirir. Geçmiş içini o kadar çok doldurmuştur ki –tıpkı ölü şeylerden oluşan bir hurdalık gibi. Şimdiki zaman girecek yer bulamamaktadır.

Geri git ve yargılamadan ona bak. Merhametle bak ki iyileştirme gerçekleşsin. İlgisiz, merhametli bir bilinç, yaranın üzerine geldiğinde yara yok olur, buharlaşır.

Geçmişe geri git dediğimde hatırla demek istemiyorum. Hatırlamak işe yaramayacaktır. Hatırlarken burada ve şimdide kalırsın, dönüşmezsin.

Tekrar yaşamak nedir? Tekrar yaşamak, tekrar o çocuk olmak anlamına gelir. İnsan tam farkındalıkla şimdiki zamanda yaşıyorsa bağlarından, kendi yarattığı bağlarından kopmuştur. Farkındalık özgürlüktür, farkında olmayış bir bağlıdır.

Yaşamın kazanılması gerekir, birileri bunun için çalışmak zorundadır. İçinde bir tohum gibidir. Çok çaba, toprak, doğru toprak, özen, sevgi, farkındalığı gerektirir. Ancak o zaman bir gün ağacım meyve yapması, bir gün çiçek açması beklenebilir. Hayat bir kutlamaya dönüşmediği sürece hayat değildir.

Coşku, Nirvana, aydınlanma, sen ona ne dersin de, çiçeklenme budur.

Mutsuzluk olumsuz bir durumdur. Aslında mutsuzluk, coşkunun eksikliğinden başka bir şey değildir. Tıpkı karanlık gibidir: karanlıkla savaşılamazsın. Bir ışık yakabilir ve karanlığı yok edebilirsin. Karanlığa bir şey yapmak istiyorsan ışıkla yapmak zorundasın, karanlıkla değil.

Hiç kimse canlı doğmaz, sadece canlı olma olasılığı ile doğar. Bir tohum gibi yaşarsın. Bir tohum gibi yaşamak rahattır. Hiç kimse seni öldürmeye çalışmaz. Canlı değilsen seni nasıl öldürebilirler ki? Ne kadar canlı olursan, o denli saldırıya açık hale gelirsin.

Ölüm hayata karşı değildir. Ölüm bir karatahta gibidir. Hayatın beyaz çizgileri üzerinde görünür. Hayata karşı değildir, hayatın zeminidir. Ölümü kabul etmezsen, ilk başlangıcından beri ölü kalırsın. Korunmanın tek yolu budur –bir tohum olarak kalmak. Kuş yumurtanın içinde ölecektir. Sen ölümden değil, hayattan korkuyorsun.

Düşmekten korkuyorsan yükselmekten de korkarsın. Reddedilmekten korkuyorsan sevemez duruma gelersin. Ölümden korkarsan yaşayamaz hale gelersin.

Sadece doğmak yeterli değildir. İki kez doğmak zorundasın. Birinci doğum, anneden doğmak, sadece bir olanaktır, potansiyel bir fenomendir, ama henüz güncel değildir. İkinci doğum gerekir. İsa'nın diriliş dediği budur. Bütün kabukları, bütün egoları, bütün geçmişi, aşına olanı, bilineni kırdığın ve bilinmeyene, yabancı olana, tehlikelerle dolu varoluşa doğru yol aldığın ikinci bir doğum... Orada her an ölme olasılığı vardır. Ve bu ölüm olasılığıyla her an giderek daha canlı olursun.

Egonu reddet ki hayat sana fazlasıyla gelsin.

Mutsuzluğun nedenini bulmak için mutsuzluktan kurtulmaya çalışmayı kesmek gerekir. Bir şeyi bilmek istiyorsan onla yüz yüze gelmek zorundasın.

Umut etme ve gerçeğe karşı hayal kurma. Üzüntülüysen, üzüntü senin gerçekliğindir. Onunla kal, ilerleme, üzerine konsantre ol. Yüzleş, bırak olsun.

Neden, dışarıda değil, senin içindedir. Mutsuzluğunda gizlidir. Unutma ki sadece nedenle bir şeyler yapabilirsin, ama sonucuyla asla.

Mesele, durumları değiştirme meselesi değildir, içinde derinlerde kök salmış şeyler meselesidir. Farkında olan insan her şeyin ama her şeyin sebebi mutsuzluğa götürdüğünü farkına varır. Evet, her şey seni mutsuzluğa götürür, şayet aynı insan olarak kalırsan. Bir de diğer tarafından bakalım. Değişirsen, her şey seni cennete götürür.

Kendini değiştirmek zorundasın.

YOGA'NIN SEKİZ ORGANI

Dünya özgürleşmen için vardır.

Bütün acıların kökteki nedeni inkârdır. Ama çaresi bilgi değildir. Çaresi uyanmaktır.

Özdeşleşirsen inkâra düşersin.

Gerçeği bulmak eve gelmek gibidir; gerçek olmayanda gezmek dünyada olmak gibidir.

Kurtuluşun anlamı budur. Öyle bir olgunluk, öyle bir büyüme ki sonunda sadece saflık, sadece masumiyet kalır ve yararsız olan her şey yanar.

Doğunluğun ne olduğunu bilmek istiyorsan açlığı bilmelisin.

Devamlı olarak aynı yaşam kalıplarıyla yaşamaya zorlanırsın, çünkü öğrenmiyorsun. Binlerce kez öfkelenmedin mi? Say. Bundan ne öğrendin? Hiçbir şey.

Deneyim özgürleştirir. İsa dedi ki: *“Gerçeği bil ki, seni özgürleştirsin.”* Başından ne zaman bir şey geçse tetikte kal, farkında ol ve neler olup bitiyor izle. –katılmak ve izlemek– Özgürleştiren budur.

“Yaşayarak aşın.”

Baskı altında tutmak asla özgürleştirme olamaz, çünkü baskı altında tutmak deneyimi baskı altında tutmak demektir. Baskı altında tutmak, deneyimin bütün köklerini kesmektir. Asla özgürleştirmez. Baskı altında tutmak, bulabileceğin en ağır bağıdır.

Hep daha fazla şey öğrenirsin, öğrenirsin ama aynı kişi kalırsın.

İnkâr yanlış yola götürür. Bilgi ise daha da yanlış yola götürür.

İnkâr bilgi eksikliği değildir. İnkâr, farkındalık eksikliğidir. Işık hakkında bilgi sahibi olabilirsin, ama ışık hakkında sahip olduğun bilgi, asla ışığın kendisi haline gelmeyecektir. Aksine ışığın karşısında bir engel olacaktır, çünkü ışık hakkında çok fazla bilgi sahibiyse ışığın sende meydana gelmediğini unutacaksın. Kendi bilgin seni aldatır.

Bir şeyin varsa onu paylaşmak istersin, merhamet uyanır. Almaya açık bir kalp, kadınsı bir kalp gereklidir. Bir müridin kadınsı olması gerekir. Çünkü usta bildiklerini akıtacak ve mürit de bunlara izin verecektir.

Bilginin yararsız olduğunu hissetmediğin sürece bilgelik aramayacaksın.

Bilmek, anlamak değildir. Bunu bir kez anladın mı bütün bilgini söküp atacaksın. Ve bilen birini aramaya başlamak için kaçacaksın. Çünkü ancak bilen biriyle, kalp kalbe, varlık varlığa aktarım meydana gelebilir.

Özgürlük, illüzyondan kurtulmaktır. Özgürlük, uykudan uyanmaktır.

İnkârın koparılmasıyla görenin ve görülenin birbirinden koparılması kurtuluşu getiren çaredir.

Görenele görülen farklıdır. Bedenin de diğer olduğunun farkına vardığında, bilincin eve yerleşmiş olur.

Özdeşleşirsen inkâra düşersin. Özdeşleşmezsen, ayrı kalır tanıklık eder ve izlersen farkındalığa doğru ilerlersin. *Upanişadlar*'ın *neti neti* yöntemi, yok etme yöntemi dedikleri budur (soyutlama / tenzih).

Bir an geliyor ki geriye sadece gören kalıyor. Bilincin bu yalnızlığında olağanüstü bir güzellik, basitlik, masumiyet, sadelik gizlidir. Sen varsın. Sadece varsın. Öylesine basit bir şekilde varsın ki "ben varım" diye bir şey yok, sadece bir "varlık" var. Bu bir deneyim meselesidir.

Öyleyse ilk adım ayırmaya devam etmektir. Gerçek olan ve gerçek olmayan arasındaki tereddütsüz ayrımcılık uygulaması inkârın dağıtılmasına neden olur.

Neyin gerçek neyin gerçek olmadığını izlersen birçok şeyin farkına varırsın. *Sannyas*'ın anlamı budur: Gerçek olmayanı bulmak. Gerçek değilse ve sen de gerçek olmadığının farkındaysan senin üzerinde hiçbir gücü yoktur. Sonunda sadece bilinç gerçek olacaktır.

Yoga için her şey bir araçtır. Hedef, seni mükemmel bir şekilde farkında yapmaktır. Aradığın ışık senin içindedir. Sadece soğanın kabuklarını soymak zorundasın: üstünde tabaka tabaka inkâr vardır.

Gerçeği aramak cerrahidir, tıbbi değil. Sana hiçbir şey eklemiyor, aksine senden bir şeyler alınıyor, bir şeyler inkâr ediliyor. Sadece sen kalana kadar inkâr etmeye devam et.

Yoga'nın, saflığı bozan şeylerin yok edilmesi için kullanılan farklı basamakları uygulandığında, gerçeklik farkındalığına dönüşen tinsel bir aydınlanma meydana gelir.

Bir şeylerin yaratılması gerektiğini değil, bir şeylerin yok edilmesi gerektiğini söylemektedir.

Beden değilsin, düşünce değilsin, duygular değilsin. Ve bu üç tabaka olmadığını biliyorsan egon da arkasında hiçbir iz bırakmadan kaybolur gider. Çünkü egon bu üç tabakayla özdeşleşmeden başka bir şey değildir. O zaman varsın ama "ben" diyemezsin. Sözcük anlamını kaybeder. Ego yoktur, sen de evine geldin.

Yoga'nın sekiz basamağı şöyledir: *yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara, dharana, dhyana, samadhi*.

Yoga biliminin tek cümlelik, tek tohumda özetidir bu. Bunlar birer basamaktır, belirli bir büyüme sırasını takip ederler. Ama aynı zamanda *angas*, organiktir. Bütün, onlar sayesinde uyumlu bir bütün gibi çalışmaktadır.

1. *Yama*, kendini tutmaktır. Sadece kendi hayatını yönetmek demektir. Enerjilerini bastırmak değil, onları yönlendirmek, onlara bir yön vermek. Birçok yöne hareket edebilirsin ama kendine bir yön tayin etmediğin sürece tüm hareketlerin yararsız olacaktır. Kendini tutmak, öncelikle yaşam enerjilerine bir yön vermek demektir. Yaşam enerjisi sınırlıdır. Saçma ve yönsüz yollarda kullanmaya devam edersen hiçbir yere ulaşamazsın. Doğru, bilinçli, tetikte olarak ilerlemek, bütün enerjini toplayıp tek bir yöne doğru ilerlemek ve bir kalabalık değil, bir birey haline gelmek –*yama*'nın anlamı budur.

Bir birey, bütünlük içinde bir varlık değilsen nerede olursan ol, hep bir şeyleri kaçıracaksın. Hiçbir yerde hiçbir zaman evde olamazsın. Hep bir araya bir buraya gidersin, ama asla bir yere varamazsın. *Yama*'ya karşı olan hayat çıldırır. Birey olmadığın sürece özgür olmazsın. Kendini tutmanın asıl anlamı hayatına bir yön vermektir. Kendini tutmak, biraz daha merkezde yoğunlaşmak demektir. Hayatına bir kez yön verdin mi içinde anında bir merkez oluşur.

2. *Niyama*, sabit gözlemdir. Disiplini olan bir hayat, düzenliliği olan, acele içinde olmayan bir hayat... Hayatına düzenlilik getirmediğin sürece içgüdülerin kölesi olursun.

3. *Asana*, duruştur. Ancak hayatında düzenlilik varsa *asana*'ya geçebilirsin. *Asana*'yı dene sadece sessiz oturmayı dene. Oturamazsın. Bedenin disiplin altına girmeye hazır değil. Bedenin kaynıyor. Seni dinlemek istemiyor. İnsanlara sadece sessizce oturmaları

söylendiğinde cehennemden geçerler. Hâlbuki bir insanın başına gelebilecek en güzel olasılık hiçbir şey yapmadan sadece sessiz oturmaktır.

Asana, gevşemiş halde duruş anlamına gelir. Bedenin rahatsız olur. “*O kadar uzaklara gitme, geri gel,*” diyorur. Çünkü bilinç yukarı doğru ilerlemektedir. Bedensel varoluştan uzağa...

Asana, sadece kendini tutan, sabit gözlem yapan ve düzenli bir hayat yaşayan insana olacaktır.

Asana’nın asıl anlamı dinlenmektir. Derin bir dinlenmede olmaktır. Bunu yapabildiğin anda birçok şeyi yapabileceksin.

Bedenin dinlenirken, nefes alış verişlerini düzenleyebilirsin. Daha derinlere gidersin, çünkü nefes alış verişin bedenden ruha giden, bedensen zihne giden köprüdür.

4. *Pranayama*, nefes alıp vermenin düzenlenmesidir. Öğretilecek bir şey değildir, keşfetmek zorundasın. Çünkü herkesin nefes alış veriş ritmi farklıdır.

Zor değildir. Sadece bir ay boyunca çeşitli ruh hallerinde kendini izle. Nefesini keşfettiğin anda onu uygula, yaşamının bir parçası haline getir.

Pranayama bugüne kadar insan bilinci üzerinde yapılan en büyük keşiflerden biridir. İçsel bir yolculuktur.

5. *Pratyahara* soyutlama anlamına gelir. Geri dönüş, geri gelmektir. İçeri girmek, içeri dönmek, eve dönmektir. Artık yolu biliyorsun, artık nasıl gireceğini de biliyorsun.

6. *Dharana* konsantrasyonu olası kılar. *Pratyahara* seni kapıya yaklaştırır, *pranayama* dışarıdan içe uzanan köprüdür. *Pratyahara* geri dönüş, kapıdır. *Dharana* ile artık zihnini tek bir nesne üzerine odaklayabilirsin. Önce bedenine ve yaşam enerjine yön verdin, şimdi bilincine yön veriyorsun. Bilincini tek bir nokta üzerinde sabitliyorsun. Bilincini tek bir nokta üzerine sabitlediğinde düşünceler durur, çünkü düşünceler ancak bilincin dalgalanmaya devam ettiği sürece mümkündür.

7. *Dyhana*’ya bir noktada yoğunlaştığında geçersin. Konsantrasyon sırasında zihni tek bir noktaya yönlendiriyorsun, *dhyana*’da bu noktayı da atıyorsun. Artık tamamen merkezde yoğunlaştın. *Dyhana* salt özneliktir. Meditasyondur. Orada hiçbir şey yoktur, her şey atılmıştır. Nesne atılmıştır ama özne uykuya dalmamıştır. İçinde hala “ben” duygusu direnecektir. Hala var olduğunu hissediyorsun. Bu ego değildir.

8. *Samadhi* –ne “ben varım” ne de oluş. Kendinden geçme, vecd meydana gelir. *Samadhi*, öteye geçmektir. Oradan geri dönüş yoktur. Artık insan bu dünyaya ait değildir. *Samadhi*’deki insana ilişkin olarak dünyada yaşadığı ama dünyanın onun içinde yaşamadığı söylenir.

Gurdijeff: “*Biri sana hakaret ederse, ona 24 saat sonra cevap ver.*”

Yalanlara kimse kafayı takmaz. Kendini incinmiş hissediyorsan, içinde biraz gerçek olması gerekiyor.

Başkalarıyla ilişkini değiştirmek zorundasın. İnsanlarla ilişkilerini bilinçli kur. *Yama*, seninle başkaları arasında bir köprüdür. *Niyama* ve *asana* onlar bedenle ilgilidir. Kontrollü bir beden harika bir fenomendir. *Pranayama* da bir köprüdür. Derin nefes alıp vermek zihinden bedene giden bir köprüdür. *Pratyahara* ve *dharana* zihni hazırlayan basamaklardır. *Dyhana* zihin ve ruh arasındaki köprüdür. *Samadhi*, ulaşılan son noktadır.

Parçalarını kesip atma. Onları dönüştür. Çirkinlik güzellik haline gelebilir. Kınama, bastırma, dönüştür.

ÖLÜM VE DİSİPLİN

Daima içsel sesini dinle, aksi takdirde bütün hayatını boşa harcarsın.

Çalıntı şeyleri ve düşünceleri, felsefeleri, dinleri boşuna yüklenme. İçteki boşluğun çiçek açmasına izin ver.

Yoga'nın ilk adımı olan kendini tutmak şu beş yeminden oluşur: Şiddetsizlik, doğruluk, dürüstlük, cinsel hâkimiyet ve sahiplenmeme. Bu beş yemin egonu tamamen öldürecektir.

Yama Sanskrit dilinde hem ölüm anlamına gelir hem de iç disiplin.

Bir toplum ne zaman cinselliği bastırırsa, ölümü anlatır bir toplum ne zaman ölümü bastırırsa cinsellik hakkında açıklayıcı olur. Çünkü ölüm ve cinsellik yaşamın iki kutbudur. Cinsellik yaşam demektir, çünkü yaşam cinsellikten doğar. Yaşam cinsel bir fenomendir ve ölüm bunun sonudur.

Kişi ölümün farkına varırsa ancak o zaman öz disiplin mümkün olabilir. Ölüm yaşam tarafından emildiğinde "*yama*" doğar: Disiplinli bir hayat.

Nasıl yaşamalıyım?

Öz–disiplinin anlamı, tamamen yalayabilecek ve tamamen ölebilecek hale gelecek şekilde yaşamaktır. Öz–disiplin duyguları bastırmak değildir, yönlendirilmiş bir hayat yaşamaktır.

"Daima canlı ol, ama ölmeye de hazır ol."

İçinde tüm çelişkileri barındıran, ama tüm tonları hala uyum içinde olan hayat, zengin bir hayattır. Ve bu zengin hayata ulaşmak Yoga'dır.

Şiddetsizlik, hayatı çok sev anlamına geliyor. Sevgi demektir.

Karakter sadece egoyu besliyorsa karakersizlikten daha beterdir. Varlığının hep derinlerini incele: ne yaptığını, neden yaptığını.

Doğruluk, özgünlük, doğru olmak –maske kullanmamak anlamına gelir. Özgün olmak, kendi varlığına karşı doğru kalmaktır. Nasıl doğru kalınır? Asla başkalarının senin ne olduğun hakkında söylediklerine kulak asma. Nasıl olmak hakkında iç sesini dinle. Unutma, iç sesine karşı doğru ol. Seni tehlikeye atabilir, git tehlikeye atıl. Herkes sana bir hayat rehberi verir ama bu rehber senin içinde vardır.

Özgün olmak, kendine karşı doğru olmaktır.

Daima iç sesini dinle. Asla maske taşıma. Daima şimdiki zamanda kal. Çünkü bütün sahtelikler ya geçmişten, ya da gelecekten gelir. Şimdi ve burada olmaktır özgünlük.

Sahiplenmek cimriliktir ve cimri bir varlık çiçek açamaz. Cimri varlık daima tinsel kabızlık çeker. Hastadır. Açılmak zorundasın, paylaşmak zorundasın. Ne kadar paylaşırsan o kadar büyür. Paylaşmak, sahiplenmemek demektir.

Yanlış olma, şiddetli olma, sahiplenici olma ki seninle başkaları arasında anlaşmazlıklar olmasın, uyum olsun. Varlığın ilk halkası budur.

Saflik, tatmini sade hayat, öz inceleme ve Tanrı'ya teslimiyet, izlenmesi gereken yasalardır.

Ne yiyorsan bedeninin odur ve bir anlamda sen osundur. İnsan gıdalarına dikkat etmek zorundadır. Dikkatli olmalısın çünkü bedeninin geçmişte ne yediysen ondan oluşmaktadır. Bedenini nasıl muhafaza ettiğine, nasıl özen gösterdiğine dikkat et.

Shaucha, gıdada saflik, bedende saflik, zihinde saflik anlamına gelir: Üç saflik tabakası.

Tatmin nedir? Görmektir, bütünü görmektir. Ne kadar güzel olduğunu görmektir. Var olan her şeyin farkına varmak demektir. Daha fazlasını beklemek tam bir nankörlük olur. Bütünü görebiliyorsan, sadece müteşekkir olursun. Varlığından çıkıp gelen olağanüstü bir minnettarlık hissedersin.

Sade hayat nedir? Tıpkı bir çocuk gibidir. Her şeyden zevk alırsın ama hiçbir şeye yapışıp kalmazsın. Sade bir hayat ancak tatminden sonra mümkündür, çünkü tatmin olduktan sonra sade hayatın hedefe ulaşmak için bir araç olmayacaktır. Sadece karışık olmayan sade bir yaşam biçimi olacaktır.

Saflik, tatmin, sade hayat, öz inceleme ve teslimiyet izlenmesi gereken yasalardır.

Zihnin yanlış düşüncelerle rahatsız olduğunda tam tersi hakkında düşün.

Ne zaman olumsuz bir şey düşünsen kendin ve başkaları için kötü karmalar yaratmış olursun. Ne zaman dünyaya bir merhamet düşüncesi göndersen, alınıyor.