

OSHO / YOGA 2–A

Derleyen: Selin Erş

ZAMANIN, MEKÂNIN VE ARZUNUN ÖTESİNDE...

İÇ TEMİZLİĞİ VE SAFLIĞIN GÜCÜ

Beden beraberlik ister, en içteki ruhun ise yalnızlık.

Bilmek zorundasın ki sen ne bedensin ne de zihin.

Saflıkla ilâhının tapınağı haline gelirsin.

Nesnesi ne olursa olsun nefret kirlilik getirir.

Kişi bilmelidir ki, *“Ben vücudumun içindeyim ama vücuttan aşkıyım. Vücutun içindeyim ama vücut değilim.”*

İşte Yoga bu demektir: ilgi odağını bedenden ruha, maddiyattan maneviyata, görünenden görünmeyene, bilinenden bilinmeyene, dünyadan Tanrı’ya çevirmektir.

Zihinsek saflık, neşe, konsantrasyon kabiliyeti, hisler üzerinde hâkimiyet ve kendini idrak için zindelik getirir. Bu insan, artık başkalarıyla ilişki kurma ihtiyacı hissetmeyen bu insan, özgürlüğünde öyle mutlu, öyle neşeli, öyle kutludur ki...

Soru, karanlığı dağıtmak ve seni mutlu etmek için ne yapmak gerektiği olmamalıdır, mesele bu değildir. Sorulması gereken soru, bedeninden bağımsız olman için sana nasıl yardım edilmesi gerektiğidir.

Bedenine kök saldığın sürece aynı oranda mutsuz olacaksın.

Asla belirtiyi tedavi etme ve belirtiyi tedavi etmeye çalışarak boşa vakit geçirme. Her zaman nedene in. Eğer günlük hayatta dikkati olursan kendini iyi hissettiğinde bedenini unuttuğunu fark edeceksin.

Ayurveda, bedensiz olduğunda sağlıklı olduğunu söyler. Sağlık tanımı şudur: Bedenini tamamen unutursan sağlıklısındır. Ve bedeni kim tamamen unutabilir? Yalnızca bir *yogi*...

Konsantrasyon yetisi, saf bedene, saf bilince ve saflığa sahip bir insanda uyanır. Eğer temel neden ortadan kaldırılmışsa, artık bedenle tanımlanmıyorsan, o zaman hisler üzerinde hâkimiyet gerçekleşir.

Etrafında olup biten her şeye tanık olmak zorundasın. Orada beden vardır, bu ilk halka. Orada zihin vardır, bu ikinci halka. Ve orada kalp vardır, bu üçüncü halka. Ve bu üç hakanın tam arkasında merkez vardır. Sen eğer kendini merkeze kabul edersen bu üç katman seni izleyecektir. Eğer kendini merkez kabul etmezsen, sen onları izlemek zorunda kalırsın.

Zihnin başka bir şeye odaklanmadığında, başka bir zamanı istemediğinde, başka bir mekânı istemediğinde, varoluşun başka bir yolunu istemediğinde, hiçbir şey istemediğinde, isteklerden vazgeçildiğinde burada ve bu andasın. Sevinç dolusun. Gelecekte vazgeçildiğinde, yarın kaybolduğunda... Memnuniyet buradadır.

İnsan sonsuzluktur. Kendi içine ne kadar derine inersen, bütün bir varoluşta, ayrıca başkalarında da o kadar derine inersin, çünkü öz birdir. Çeperse milyonlarcadır, ama öz tektir.

Bu beden, birçok bedeninin ilk katmanıdır. Yedi beden vardır. Hepsi yedi farklı varlık düzlemine aittir.

Eğer kaba vücudu tahrip edersen, ikinci, ince vücutla iletişim kurmanın tüm imkânlarını kaybedersin. Onu arındır ama yıkıcı olma. Perhiz arınmanın bir yoludur.

İnsanoğlu yönünü kaybetti. Hiçbir hayvan insan gibi beslenmez. Her hayvanın kendi besini vardır. İnsanoğlu vücuduyla neyin tını içinde olduğunu neyin olmadığını bilmiyor. Tümüyle şaşırmıştır. İnsan doğal olarak vejetaryen olmalı. Çünkü tüm vücut vejetaryen besinler için yapılmıştır.

Eğer gerçekten derin bir meditasyon içine girmek istersen, vücudun hafif, doğal, akıcı olması gerekir. Vücudun yüksüz olması gerekir. Ama bir etoburun vücudu aşırı yüküdür.

Doğal olan, senin için doğal olan şeyler yemelisin. Meyve, yemiş, sebze –yiyebildiğin kadar ye. Eğer bir şey yapaysa, sana asla doyunluk hissi vermez.

Yoga egzersizleri, vücutta biriken her türlü zehri atmak için vardır. Vücudun daha esnek olduğunda, çok farklı bir anlamda güçlüsündür, daha gençsindir.

Mideyi temizlemek için çok derin solunum gerekir, çünkü derin nefes alıp verdiğinde, mide taşıdığı her şeyi atar. Soluk vermede, mide kendini salar. İşte *pranayama*, derin ritmik solunumun önemi burada. Vurgu nefes vermede olmalıdır, böylece midenin gereksiz yere taşıdığı her şey saliverilir.

Kabızlık fizikselden çok zihinsel bir hastalıktır. Kabızlık vücuttan çok zihne bağlıdır. Ama unutma, ben zihni ve vücudu ikiye bölmüyorum. Onlar aynı olgunun iki cephesi. Eğer bir şeyi zihinde bastırıyorsan vücut da bir bastırım yolculuğuna başlayacaktır. Şayet zihin saliverirse, aynı zamanda vücut da her şeyi salar. *Katharsis* bir temizleme sürecidir.

İşte sadelikler: Perhiz, doğal beslenme, derin, ritmik solunum, Yoga egzersizleri, giderek daha doğal, esnek, kıvrak bir hayat yaşama, daha az bastırılmış düşünceler yaratmak, vücudun

bilgeliğini izleyerek, onu kendi karar verme gücüne sahip olmaya bırakmak. *“Sadelikler, kirliliği yok eder ve hem vücutta hem de duyu organlarında meydana gelen kusursuzlukla birlikte fiziksel ve zihinsel güçler uyanır.”*

Gözlerin temiz olduğu an, gizemli havayı *aura*'yı görebilirsin ve *aura*'yı görmekle insan hakkında, başka hiçbir yolla bilemeyeceğin birçok şey bilirsin.

Eğer bu iç sesi duyabilir, *aura*'yı görebilir, yakınında olan varlığın niteliğini hissedebilirsen birçok şeye yetenekli hale gelirsin.

Kural bilindi mi mucize kaybolur.

Yoga, dünyada hiçbir mucize olmadığını, çünkü mucizenin, mümkün olmayan, kurallara karşı bir şey anlamına geldiğini söyler. Evrensel kanunlara karşı gelmenin olanağı var mıdır? İmkânı yok.

Kişi içeri doğru ilerlemeli, kişi en içteki özünü araştırmalı.

Zihnin bir mekanizma, bir organik bilgisayar gibi işlediğini görebilirsin. Sen gözlemcisin, ancak zihin değilsin. Şimdi beden ve zihin işlemeye devam eder ancak sen onlarla tanımlanamazsın.

Bu bir insanın başına gelebilecek en büyük mucizedir: ölümsüz olduğunun farkına varması. Böylece ölüm korkusu son bulur ve ölüm korkusuyla birlikte tüm korkular da...

Korkular son bulduğunda o zaman sevgi ortaya çıkar. Sevgi, ancak ölümün üstesinden gelindikten sonra ortaya çıkar.

İlâhi olanla bütünleşme, kendini incelemekle olur.

Tapınak sensin, içine gir.

Her ilişkinin bir ayna, bir yansıma olmasını sağla ve nasıl maske değiştirdiğini gör.

Tüm varlığıyla yüzleştğinde bir dönüşüm meydana gelir.

Her ruh halinin, kendi içine bakmak için bir pencere olmasını sağla. Gökkuşağının bütün renklerinden kendini izle. Yalnızken, yalnız değilken izle. İzlemeye devam et. Nefretini tamamen gözlemlediğinde son bulacaktır.

Ölçüt şudur: izlemekle yok olan günah, izlemekle çoğalan erdemdir. Sadece gözlemle ve yok olsun. Tıpkı karanlık bir odaya ışık getirdiğinde karanlığın yok olması gibi o da yok olur. O da yok olmaz, karanlık yok olur.

Tam aydınlanma, Tanrı'ya teslim olmakla gerçekleşir.

Teslimiyet yalnızca tamamen saf olduğunda mümkündür.



Kendi iradenle ve çabanla teslim olmazsın, çünkü irade ve çaba egoya aittir. Ego teslim olmaz.

Tam aydınlanma, *samadhi*: Işığın kendisi olursun. Her şey kaybolur. Enerji olarak varlığını sürdürürsün. En saf enerji ışıktır. Tüm maddeler, ışığa, enerjiye dönüşebilme ihtimali olduğunu, bilim insanları daha yeni keşfettiler. Madde düşük, ışık ise yüksek hızlık bir enerjidir. Ego maddi bir şey, düşük hızlık bir enerjidir. Ondan vazgeçtiğinde ışık hızına ulaşırsın.

Eğer kendini incelediyse, tapınağa girersin. Tanrı'yla yüzleşirsin. Onunla yüzleştiğinde teslimiyet gerçekleşir. Bu yapılan bir şey değil, gerçekleşen bir şeydir.

SINIRLI OLANA ÖLÜM

İşte olgunlaşma budur: Sahip olduklarını, yalnızca boş oldukları zaman, hiçbir şeyin olmadığı zaman, mümkün olan uğruna feda etmek.

Duruş, bedenini unutturacak şekilde olmalı. Rahatlık nedir? Bedenini unuttuğun zaman rahatsindir.

Asla unutma. Tüm kurallar, disiplinler ortalamadır, varoluş dışıdır. Ve ortalama olmaya çalışma, kimse olamaz. Ortalamayı öğren, yararlı olur ama bunu bir kurala dönüştürme.

Duruş rahat ve sağlam olmalı.

Senin disiplinin sana yarar getirmişken, başkası için zararlı olabilir. Senin ilacın başkalarına şifa olmayabilir.

Duruşa, gayretin gevşetilmesiyle ve sınırsın olanın üstünde meditasyon yapılmasıyla halim olunur.

Bu duruşu elde etmek için yapılacak ilk şey, dünyadaki en zor şeylerden biri olan gücün gevşetilmesi, en kolay, yine de en zor şeydir.

Bazı şeyler vardır, onları yapmak istersen, lütfen yapmaya uğraşma, aksi takdirde, tepki ters olacaktır. Batıda Emile Coué, "Ters Tepki Kanunu" diye adlandırdığı temel bir kanun oluşturmuştur.

Güç tamamen gevşetilmeli çünkü çaba iradenin bir parçasıdır. Ve irade teslimiyete karşıdır.

Çaba sarf ederek dünya, çaba sarf etmeden Tanrı.

İlk şey çabasızlık. Rahat olmalısın. Bunun için fazla çaba gösterme, bırak his işini görsün. İradeyi işe karıştırma.

Sevgi istenemez, dua ve duruş istenemez. Hissetmen gerek. Hissetmek, istemekten tamamen farklı bir şeydir.

Çaba göstermeye ilişkin vurgu, iradenin dağılması içindir. Böylece irade biter, ondan öyle bıkarsın ki, bir gün aniden vazgeçersin. O gün aydınlanmış olursun.

Tanrı hakkında ne düşünebilirsin? Eğer düşünebiliyorsan Tanrı artık Tanrı değildir. Sınırlı hale gelmiştir. Ve bu Tanrı bir kavram değildir! Kavram, aklının oynaması için bir oyuncaktır. Gerçek Tanrı öylesine geniştir ki... Tanrı senin aklınla oynar, akıl onunla oynayamaz. Sonsuz olanla temasa geçtiğinde, sınırlarını kaybetmeye başlarsın.

Eğer bedeninin sakın olmasını sağlayabilirsen, birden zihnin de düzene girdiğini göreceksin. Daima orta olun, uçlara gitmeyin.

Beden huzur içindeyken beden hissi yok olur. Zihin huzur içindeyken, zihin hissi yok olur. O zaman sen yalnızca ruhsun, aşkınsın. Duruş kusurlaştıktan sonraki adım, soluk alıp verirken, nefesin tutulmasıyla ya da birden nefesi tutmakla başarıya ulaşan nefes hâkimiyetidir.

Beden ve zihin arasında nefes köprüdür. Bütünüyle solumak, sonsuzluğun ve bütünü nefesi olmak, *pranayama*'dır.

Nefesini tuttuğun zaman düşünceler derhal durur. Çünkü düşünceler nefes gibi hayata aittir. Öbür hayatta, ilâhi hayatta, solunuma ihtiyaç yoktur. Yaşarsın, nefes almaya gerek yok. Ve düşüncelere de gerek yok. Düşünceler ve nefes, fiziksel dünyanın parçaları. Düşüncesizlik, nefessizlik, sonsuz dünyanın parçaları.

Nefesten ayrı olunca, düşüncelerden de ayrı olursun. Aslında nefes bedende, düşüncelerin zihinde yaptığı oluşuma eşdeğerdir.

KAYNAĞA DÖNEREK EFENDİ OLURSUN

Eve, içe dönüyorsan birden efendi olursun. Dışarıya doğru hareket ediyorsan daima köle kalırsın.

En içteki varlığını tanımak istersen onun dölyatağı olarak, kendini yeniden doğurmak zorunda kalacaksın.

İnsansız dünya, dinsiz ve kutsallıktan yoksun olurdu.

Yoga, kendi varlığının en içteki derinliğiyle, ruhunun özneliğiyle anlaşmaya varma yöntemidir.

Sevgi, ancak kendi derinliğinin ayırımına vardığında mümkündür.

Tanrısal varlığını tanıma aşamasına geldiğinde tüm hayatın anında yücelir.



Yoga, bütünüyle bir yöntem bilimdir. Saklı olan nasıl açığa çıkarılır, içindeki kapılar nasıl açılır, sen olan tapınağa nasıl girilir, kendini nasıl keşfedersin?

Öyleyse tek soru O'nun nasıl keşfedileceğidir. Örtülüdür. Kat kat cehalet onu örter. Yoga adım adım iç esrara girmeye çalışır. Yoga, keşfini 8 adımda tamamlar. Başlangıç adımlarına, *bahairanga* yoga, dış yoga denir. *Yama, niyama, asana, pranayama, pratyahara* –bu beş adım dış yoga olarak bilinir. Sonraki üç adım, *dharana, dhyana, samadhi, antaranga* yoga, iç yoga olarak bilinir. Ardından ışığı saklayan örtünün kaldırılması gerekir.

Sen işbirliği içinde olmadığın sürece bu duyular yetersizdir. İşbirliği yaparsan dönüşüm başlar.

Egoyla savaşmaya başarsan, daha tehlikeli, ince bir ego yaratırsın. Bu ince ego dindar bir egodur. Dindar rolü yapar başlangıçta bu dünyaya aitti, şimdi öbür dünyaya ait olacak. Daha büyük ve güçlü...

Savaşacak bir şey kalmadığında egonun bir milim bile hareket etmesi imkânsız hale gelir. Çünkü ego bütünüyle birileriyle savaşmak için eğitilmiştir.

Konsantrasyon nedir? Uzun süre aynı fikir üzerinde düşünmek konsantrasyondur.

Kadın olmasaydı erkek de olmazdı. Evler kadının sayesinde var. Aslında bakarsan bütün uygarlık kadının sayesinde var. Erkek göçebe kalmayı tercih ederdi. Bu erkeğin içinde kalmış bir olgu. Evde yaşasa bile varlığı gidip gelmeye devam eder. Muhafaza edemez, bir dölyatağı olacak yeteneği yoktur.

Kadın yerleşebilir, bir yerde kalabilir. İçinde hareket etme telâşı yoktur.

Kendini doğuracaksın, kendini dölyatağında taşıman gerek.

Ancak hiçbir nesne seni alıkoymadığı zaman geri dönüş mümkündür. Ancak bir anne gibi yoğun sabır içinde kalabilen, bekleyebilen bir akıl, kendi kutsallığını tanıma aşamasına gelebilir.

Dış nesnelerin dikkatini dağıtmalarına engel olamadığın sürece içeriye doğru hareket edemezsin.

Ne kadar anlamadan, sadece irade yoluyla vazgeçersen, o kadar zor durumda kalırsın. İdrak gerekli, irade değil. İrade, egonun parçasıdır.

Anlayarak vazgeçilir. Tecrübe ederek vazgeçilir, olgunlaşarak vazgeçilir. Yeminle değil. Hiçbir şeyi yapmak için irade gücünü kullanma, yoksa zor durumda kalırsın. İrade, içindeki en ıstırap verici olgulardan biridir.

Köleliğin sonu yok çünkü arzu nesnelерinin sonu yok.

Pratyahara şu anlama geliyor: artık bir şeylerin peşinden koşmuyorsun. Dünyada dolaşan bu enerji şimdi merkeze doğru ilerliyor.

Tüm sorunlar gerçekdışıdır.

İnsanın gerçekdışı sorunların gerçekdışı olduğunun ayırdına nasıl varabileceğini sorma. Sen gerçek değilsin. Bu yüzden henüz yoksun. Yokluğunda her türlü sorun ortaya çıkar. Sen var olduğunda onlar yok olur. Farkındalık, sorusuz ve sorunsuz olmaktır.

Zen öğretilerinde, baştan beri hiçbir şeyin saklı olmadığı, her şeyin açık olduğu ama senin gözlerinin kapalı olduğu söylenir.

DAHA YÜKSEK BİLİNCİN İŞİĞİ

Genelde kayıtsız bir ruh halinde yaşarsın. Bakarak ama hiç bakmayarak. Görerek ama hiç görmeyerek. Duyarak ama hiç duymayarak.

Nereye dikkatini verirsen o senin hakikatin haline gelir.

Yoga metafiziksel değildir. Belirsiz ve uzak sorularla, gelecek yaşamlarla, cennet ve cehennemle ilgili, tanrı ile ilgili sorularla ve o tarz başka sorularla canını sıkamaz. Yoga, eve yakın sorularla ilgilenir. Soru ne kadar yakın olursa, onu çözme ihtimali o kadar fazladır.

Yoga, “*Senin tabiatın olan, sana en yakın özneyi anlamadığın sürece nesneyi nasıl anlayabilirsin?*” diye sorar.

Düşündüğün sürece daha çok düşüncelerle ilgilisin. Meditasyon yaptığın sürede, daha çok farkındalık kapasitesiyle ilgilisin.

Felsefe zihinle ilgilenir, Yoga bilinçle. Yogi olmak, olabildiğin şey haline gelmektir. Yoga sen olmayana ve sen olanı ayırma, net keskin bir bölünmeye ulaşma bilimidir. Yaratılışın, kim olduğun, bir kez gözüne ilişti mi, tüm dünya değişir.

Kaivalya, yalnızlık, yalnız olmanın mutlak özgürlüğü demektir. Kimseye, hiçbir şeye bağımlı olmamak...

Dharan, konsantrasyon, zihni, üzerine enine boyuna düşünülen nesneye hapseder.

Zihindeki birçok objeye kafan karışır, bölünürsün.

O kadar nesne var ki, öznellik, onlarla neredeyse kaplanmış. Kim olduğun hakkında fikrin yok, çünkü birçok şeyle o kadar meşgulsün ki, kendini incelemek için bir boşluk bulamazsın. O durgunluğa, o yalnızlığa sahip değilsin. Her zaman kalabalığın içindesin. Tüm düşünceler dikkat istiyor. Kesinlikle onlara dikkat verilmesi gerektiği konusunda seni zorluyorlar. Bu neredeyse çılgınlık.

Sefalet içindesin. Çünkü kendini gözden kaçırıyorsun. Kendinle henüz tanışmamışsın. Eğer zihinde gereğinden fazla şey varsa, zihin aşırı kalabalıktır. Bu durumda yapılması gereken ilk şey *dharana*. Bu nesnelere teker teker at, daralt zihnini. Onu yalnızca tek nesnenin kaldığı noktaya getir.

Eğer bir güle konsantre olabilirsen, gül daha önce hiç görmediğin nitelikleri oraya çıkaracaktır.

Konsantrasyon normalde gösterilmeyen şeyleri sana gösterir. Gözlerine güç verir.

Dhyana, derin düşünme, zihnin nesneye kesintisiz akışıdır.

İlk olarak, nesne kalabalıklığını atan ve tek bir nesne seçen konsantrasyon. İkinci adım, nesneye doğru kesintisiz akış. *Dhyana*, derin düşünme bilincinin, süreklilik içinde hiçbir kırılma olmadan nesnenin üzerine düşmesi demektir.

Meditasyon bilincin niteliklerini ortaya çıkarır ve bireysel bilinç evrensel bilinç haline gelir.

Derin düşünme, bir sanatçının yöntemidir. Konsantrasyon bir bilim insanının yöntemidir. Bilim insanı kendisiyle değil dış dünyayla ilgilenir. Sanatçı dış dünya ile değil, kendisiyle ilgilidir.

Samadhi, zihnin nesneyle tek vücut olduğu andır. Bu anda ne bilen olur, ne de bilinen. Ve bunu bilmediğin sürece –bilinen ve bilenin ötesinde olan bu bilgiyi– hayatı ıskalamışsın demektir.

Unutma, dikkatini nereye verirsen o senin hakikatin olur. Ve o hakikat haline geldi mi, seni ve senin dikkatini çekecek kadar kuvvetli hale de gelir. Sonra sen ona daha çok dikkat edersin. O, daha da büyük bir hakikat haline gelir ve böyle böyle senin zihnin tarafından yaratılan düşsel, tek gerçeğin olur ve esas gerçek, tamamen unutulur.

Gerçek, bulunmaya çalışılmalıdır. Ve ona ulaşmanın tek yolu şudur: Öncelikle fazlalık nesnelere at, tek bir nesne kalsın. İkinci olarak, tüm dikkat dağıtıcı unsurları at. Bilincin, o nesneye kesintisiz bir akış içinde düşsün. Ve ardından üçüncü kendi kendine gerçekleşir. Bir gün, ansızın ne nesne kalır, ne de özne. O sakinliğin içinde sen de hayatın amacına ulaşırsın.

Samyama, nesne ve özne kaybolduğunda ulaşılan dengedir.

Sannyasin olmak, bilinçte amaçsızca dolaşan kimse haline gelmek demektir. Yüksekçe tırman, amacın gökyüzü, hedefin yıldızlar. Zihnini dinleme.

Zihin daima seni tatmin etmeye çalışır. Zihin, hayatta beklenecek fazla şey olmadığını söyler. Zihin seni vardığına ikna etmeye çalışır. Zihin yerleşmek ister.

İÇİN İÇİ

Gidecek bir yer yok. İnsan kendini tanımalı, hâlihazırda olduğu kişiyi. İçindeki iklimi değiştir ve dış koşulları kafaya takma.

Doğal olmak ve evrenin kanunuyla uyum içinde olmak *samyama*'dır. *Samyama*, en iç doğanda açan bir çiçektir. Hâlihazırda olduğun şeye dönüşmektir. Doğaya geri dönmektir.

İnsan içe yönelmelidir. Süreç, üç aşamaya ayrılabilir. İlki, bedeninin nasıl aşılacağı, ikincisi zihnin nasıl aşılacağı ve üçüncüsü kendi varlığına nasıl gireceğindir.

Neredeyse tüm dünyada, her kültürde, her iklimde bize kendimiz dışında bir yerlerde amaçlar aramamız öğretilmektedir. Ve esas amaç olduğun yerden, kökene inmektir.

Senden başarı beklenmektedir. Akıl yönlendirilmiş, baskı altına alınmıştır. Onlar senin için amaç saptıyorlar, sen de tuzağa düşmüşsün. Oysa gerçekte amaç senin içindedir.

Kendini hiçbir şeye zorlamaya kalkma. Bu şekilde bölünürsün. Umutsuzluğa düşersin ve fırsatı kaçırsın. En içteki varlığının içinde akması gerek. Sen sadece yol üstündeki engelleri kaldıracaksın. Sana hiçbir şey eklenmesine gerek yok. Aslına bakarsan bir şeyler eksilttiğinde mükemmel olacaksın.

Kendini zorlamak, öfkeyi bastırmak daha kolaydır. Aslında öfkenden dolayı sahip olduğun enerjiyi, öfkeni bastırmakta kullanabilirsin hemen. Bazen kızgın olmak kötü değildir, ama öfkeyi bastırmak ve sürekli kızgın kalmak çok tehlikelidir.

Öfkeyi bastırıldığında nefret kaybolur ve hayatın kalıcı bir parçası olan kin açığa çıkar. Bastırılmış öfke seni sürekli etkiler. Davranışlarını, ilişkilerini. Bu ara sıra öfkelendiğinden değil, sürekli öfkeli olduğundan böyledir. Öfke artık yönsüzdür. Varlığının bir parçası haline almıştır. Yapışmıştır. Büyük bir engele dönüşür.

Bilirkişilere dikkat et. Bir gün en içteki özüne ulaşmak istiyorsan hayatını kendi ellerine al. Bilirkişilere kulak asma, onları yeterince dinle.

Durumlardan kaçmaya çalışma, daha fazla farkında olmaya çalış.

Endişeler senden kaynaklanır.

Aklına bak yeter. Nasıl bir karışıklık içinde olduğuna bak. Bu karışıklık, durumlar tarafından yaratılmamıştır. Karışıklık senin içindedir. Durumlar en fazla bunun bahanesi olurlar.

Her ilerlemeden sonra bir ara ver. Bu arada kazandığın şey özümse, sindirilir ve varlığının bir parçası haline gelir. Sonra ilerle.

İzle. Dikkatle izle. Bir düşünce giderken diğeri gelir ve arada bir boşluk olur. Bu boşlukta tam olarak *samadhi'*ye ulaşmış bir insanla aynı durumdasın. Ancak seninki yalnızca anlık bir olgu. Aralara odaklan, Geşalt'ını değıştir. Normalde aralara değıil, düşüncecelere odaklanırsın.

Kalp daima tamdır. Bir şeyin yanında ya da tam karşısında, fark etmez ama hep tamdır. Kalbin sana söylesin ve fısıldasın. Kalbin Yoga'yı gerçekten seviyorsa –Yoga arayış demek, hayatın hakikatinin ne olduğunu bulma çabası– kalp gerçekten arayış içine girdiyse, onun önünde hiç bir şey duramaz.

Kalp enerjinin gerçek kaynağıdır, kalbini dinle. Kalbine güven. Aydınlanma konusunda endişelenmez. Bu endişe de akla aittir. Kalp gelecekle ilgili bir şey bilmez, yalnızca anı yaşar. Ara, düşün, sev, burada ve şu anda ol. Aydınlanmayı kafayı takma. O kendiliğinden gelir.

Meyve olgunlaşınca yere düşer. Önemli olan Olgunlaşmak. Ne zaman arzusuz hazır olursun, meyve olgunlaşır. O zaman kendiliğinden gelir.

SOĞUK BİR EVRENDE

İnsanoğlu geliştikçe Tanrısı da değışir. Öyle olmak zorundadır, çünkü insan kendi tanrısını kendi imgesinde yaratır. Aksi pek görülmez. İncil'de söylendiğı gibi tanrı, insanı kendi imgesinde yaratmaz. İnsan Tanrı'yı kendi imgesinde yaratır. İnsanın imgesi değıştığı zaman, tanrısı da elbette değışir. Ve tanrı tamamıyla kayborduğı zaman, insanlığın gelişiminde bir sona varılır. Tanrı, kişisel bir tanrı olarak, insanlığın olgunlaşmamış zihninin dışındadır.

Tanrı, yukarıdan bir yerden, dünyaya hükmeden yönlendiren kişisel bir varlık değıildir. Bu tanrı'nın çocukluk kavramıdır, çocukça bir tanrı kavramıdır. Eğer küçük bir çocuğun tanrısını anlaması gerekirse kişisel bir varlık olarak anlamsız gerekir. İnsanlık geliştığı ve olgunlaştığı zaman tanrı ölmeye mahkûmdur. Ve sonra tamamen farklı bir varoluş ortaya çıkar. Artık tüm varoluş kutsaldır, Tanrı var diye değıil.

Kavram, insan tarafından çocukluğunda yaratıldı. Yetişkinliğine kavram saf dışı bırakıldı.

Gerçekten dindar bir insan Tanrı'ya inanmaz çünkü tanrıya inanarak varlığını ikiye bölmek zorundadır. Tanrı ve Tanrı yok –yaratıcı ve yaratılış, bu dünya ve diğeri, madde ve akıl. Bölmek zorundadır, ama dindar bir adam nasıl bölebilir? Tanrı'ya inanmaz, varoluşun en üstün ilâhiyatını anlar. Sonra tüm varoluş kutsaldır, her şey kutsaldır. Artık her yer bir tapınaktır ve her nereye gidersen git ve her ne yaparsan yap, Tanrı'ya gidiyor ve Tanrı için yapıyorsundur. Bütün –sen dâhil– kutsal hale gelir. Bu anlaşılmalı.

Yoga şahane bir bilimdir: İnanmayı öğretmez, bilmeyi öğretir. Sana, “Kör takipçi haline gel” demez, “Gözlerini aç,” der.

İnsanların iç dünyası henüz bilim haline gelmedi.

Eğer gerçekten dindar olmak istiyorsan bu sende sabit bir hatırlama haline gelsin, direkt ateizm mevkiine geçmek zorunda kalacaksın. Eğer hakikaten dindar olmak istiyorsan, teist olmakla başla. Ateist olmakla başla. Bir Âdem olmakla başla. Âdem, İsa'nın başlangıcıdır. Âdem halkayı başlatır ve İsa halkayı sona erdirir. Hayır diyerek başla böylece senin evetin bir şeyler ifade edebilir. Korkma ve korkudan inanma. Eğer bir gün inanmak zorunda kalırsan yalnızca bilgiden ve sevgiden inan –asla korkudan değil.

Yoga, tüm inançlara, tüm batıl inançlara hayır diyebilecek kadar cesur, kendilerine inancın elverişliliğini inkâr edebilme yetisine sahip, sorgulamaya ve kendi mevcudiyetlerinin vahşiliklerine ilerlemeye hazır olan insanlar tarafından geliştirildi.

Bir ateist olmak çok ciddi şekilde sorumlu olmaktır, çünkü bir Tanrı olmadığı zamana soğuk bir dünyada yalnız kalırsın. Soğuk olup yine de hakikatle kalmak, yalanlarla çevrili yaşayıp sıcak hissetmekten daha iyidir.

Anlam verilmez, onu sen yaratmalısın.

Sorumlu sensindir. Tanrı olmadığı zaman, sorumluluk tamamıyla senin üstüne düşer. Yalnız başına ayakta durursun ve anlamın verilmediğinin farkında varırsın. Onu sen yaratmak zorundasın. Hayat bir anlam kazanabilir ama o anlam, senin kendi çabanla keşfedilmiş olmalıdır.

Patanjali, olası mucize olmadığını tüm mucizelerin kesin bir kural izlediğini söyler.

“Dönüşümdeki çeşitlilik belli başlı süreçlerdeki çeşitlilikten kaynaklanır.” Fark yalnızca yapıda, temel özekte değil. Nicelik fark yaratır ama özde aynıdır. Yapı farklıdır. Temel hakikat aynıdır. Eğer altında yatan süreci anlarsan, sıradan, insanların yapmaya yetenekli olmadığı şeyleri yapabilir hale gelirsın.

Dönüşümün üç çeşidi –*nirodh*, *samadhi* ve *ekagrata*– üzerinde *samyama*'yı uygulayarak geçmişin ve geleceğin bilgisi elde edilir. Eğer *nirodh*'a konsantre olursan, iki düşüncenin arasındaki boşluklara ve o boşlukları birbirine zincirleme bağlamaya devam edersen, *patanjali*'nin *samadhi* dediği şeye, boşlukları biriktirip çoğaltmaya devam edersin –ve sonra içinde, bir olduğun tek bir noktaya yoğunlaştığında –*ekagrata*– bir konum ortaya çıkar ve eğer bu olursa geçmişin ve geleceğin bilgisine ulaşırsın.

Tek bir noktaya yoğunlaşmakla kişi tamamıyla suskun hale gelir. Bu mutlak sessizlikte her şey açığa vurulur– ama bu bir mucize değildir. Sessizlik sadece boşluk değildir, sessizliğin kendine özgü mesajları vardır. Çok fazla düşünceyle dolu olduğundan, o içten gelen sessiz küçük sesi anlayamazsın.

Öyle dikkatli dinle ki düşüncelerin kaybolsun. *Nirodh* gelsin. Boşlukta olmayanlar üzerine *samadhi* gibi yağar. Hiçbir düşünce, hiçbir dikkat dağıtıcı unsur yoluna çıkmaz ve bir noktaya yoğunlaşma ortaya çıkar.

Geçmiş görebilirsen, görebilirsen aynı örneği... Kıskanç olduğunu, sahiplenici olduğunu, nefret ve öfke dolu olduğunu, açgözlü olduğunu, dünyada güç elde etmeye çalıştığını, servet, başarı, mevki elde etmeye çalıştığını, hep bir egoist olduğunu, hep başarısız olduğunu, ölümün daima geldiğini ve yaptığın her şeyin bozulduğunu, seninse aynı oyunu baştan başlattığını... Eğer geriye gitsen, milyonlarca yaşamın sonsuzluğa yayılmış olduğunu görse, aynı olabilir misin? Sana getirmekte olduğu hüsrana göre göre, hâlâ açgözlü olabilir misin?

Deneyim dönüştürür, ama seni dönüştürmesi için deneyimin bilinçli olması gerekir. Bilinçsiz deneyim seni dönüştürmez.

Eğer bir noktaya yoğunlaşırsan daha önce yaşamış olduğum her şeyi görebilirsin.

Bodrumlar araştırılmalıdır, çünkü onu araştırarak, sürekli olarak aynı şeyleri tekrar etmekte olduğun aptallığından haberdar hale gelirsin.

İdrak edilmiş bir bodrum, varlığının daha yüce öyküsü için bir koridor haline gelir.

Hipnoterapi, primal terapi gördükten sonra hipnoterapi daha derinlere gitmene, ana rahmindeki günlerini hatırlamaya sonra daha da derinlere gitmene ve geçmiş yaşamında ne zaman öldüğünü ve geçmiş yaşamının detaylarını hatırlamaya yardımcı olabilir.

Geçmişin engin bilgileri, gelecekte, bunu tekrarlamayacağının garantisi haline gelirler.

Her bir insani varoluş, dünyayı saran bu engin uyku halinden sorumludur. Gördüğüm kadarıyla bu tüm dünyayı saran bir sis gibidir ve insan derin bir uykudadır.

İnsan gönüllü olarak karanlıktadır. Bundan kurtulmak senin sorumluluğundadır. Seni baştan çıkaran kimse yok. Bu sensin. Ve uykuda olduğun an gördüğün her şey çarpıtılır, ellerine gelen her şey kirlenir.

Sarhoş oluruz, egoyla sarhoş oluruz. İyelik ile bir şeylerle sarhoş oluruz. Sarhoşluğumuz yok olduğu zaman dünya aşırı güzel bir olgu gibi parlar –dünya Tanrı haline gelir.

Tanrı ve dünya farklı iki şey değildir. Farklı iki şey gibi gözükürler çünkü biz hâlâ uykudayız.

Yoga, dünyaya uyanık gözlerle bakmanın bir yoludur... Ve dünya Tanrı haline gelir. Tanrı'yı başka yerde aramaya hiç gerek yoktur. Tanrı kayıp değildir, kayıp olan sensin.

Zamanı daha fazla boşa harcama artık. Hayatın her bir küçük parçasını ve tek bir amaç için sahip olduğun zamanı bile kullan. Böylece giderek daha farkında hale gelirsin.

ÖLÜMDEN VE KARMADAN SIRLAR

Ego var olduğu sürece ölüm de vardır. Ego yok olduğu an ölüm de yok olur.

Hayat dediğin, ölümü öğrenmekten başka bir şey değildir. Hayat ölüm için yapılan hazırlıktır.

Ölüm egoya aittir. Unutma, ölmeyeceksin ama öleceğini düşünürsen ölürsün.

Bana bazı düşüncelerini gerçekleştirmek için gelmiştin ve ben seni tamamen yok etmek için buradayım. Ve ben egoyu bırakmanı, dağılmanı yok olmanı istiyorum.

Ölürsen, sonsuz hayata ulaşacaksın. Hayata tutunursan bin bir defa öleceksin. Doğmaya ve tekrar tekrar ölmeye devam edeceksin. Bu bir çarktır. Tutunursan çarkla birlikte dönersin.

Hayat ve ölüm çarkını bırak –nasıl bırakılır? İmkânsız görünüyor, çünkü şimdiye kadar kendini hiç varlıksız olarak düşünmemiştin kendini yalnızca boşluk içinde kimse olmayan saf boşluk olarak düşünmelisin.

Sutra, tohum gibidir. Onu kalbinin derinliklerine kabul etmelisin. Kalbin, onun için toprak olmalı.

Herkesin öleceğini bilirken, ölüm hakkında düşünmemek, ölüm hakkında kafa yormamak, odaklanmamak, onu derinden kavramamak kesinlikle aptallık olur.

Tüm hayat, ölümü öğrenmekten, ölüme hazırlık yapmaktan başka bir şey değildir.

Ölümü önceden bilmek, hazırlanmana, böylece ölüm geldiğinde tamamen uyanık ve farkında olmana, ölümle birlikte gitmeyi bekleyip hazır olmana, teslim olmana ölümü kucaklamaya hazır olmana yardımcı olmak için bir yöntemdir.

Din ölümsüzlük arayışıdır, ancak ölümsüzlük yalnızca ölüm kapısından geçilerek mümkün olur.

Doğulu karma tahlilleri üç tip karma olduğunu söylüyor. İlkine *sanchita*, toplam deniyor. Geçmiş yaşantıların toplamıdır. Tüm hayatların boyunca yaptıklarının, düşündüklerinin, hissettiklerinin toplamına *sanchita* denir. İkinci karma tipi *prarabdha*, *sanchita*'nın bu hayatta başarman gereken kısmıdır. Birçok hayat yaşadın, şimdi bunun bir kısmı bu hayatta canlandırılma, gerçekleştirilme, başına gelme şansına sahip. Ve *kriyaman*, bugünün karması... İlk birikmiş toplam, ardından onun bu hayat için olan küçük parçası sonra da bugün ya da şu an için olan daha da küçük bir parça. Her an bir şeyler yapma ya da yapmama fırsatı. Eğer karşındakine öfkelenir ve tepki verirsen *kriyaman* karma, *sanchita*'nın derin deposuna düşer. Böylece yine biriktirmeye başlarsın. Tepki göstermezsen geçmiş bir karma tamamlanmıştır. Geçmiş yaşamında bu insana hakaret etmiş olmalısın şimdi de o sana hakaret etti, hesap kapandı.

Doğu'nun özgürlük kavramını anlamaya çalış. Aslolan manevi açıdan özgür olmaktır.

Köleliği karmalar sebep olur. Farkında olmadan yaptıkların karmaya dönüşür. Çünkü farkında olmadan yapılan bir davranış, davranış değildir, tepkidir. Bir şeyi maksimum farkındalık halinde yaptığında bu bir tepki değildir bir davranıştır, içtendir, bütündür. İz bırakmaz. Kendi

içinde tamdır. Tam değilse bugün yarın tamamlanacaktır. Bu yüzden bu hayatta uyanık kalabilirsen, *prarabdha* yok olur ve depon gittikçe boşalır. Birkaç hayat sonra depon tamamen boşalır.

Samyama insan bilincinin en büyük sentezi: *dharana*, *dhyana* ve *samadhi*.

Normalde aklın bir nesneden diğerine atlar. Bir an olsun bir nesneyle uyum içinde olamazsın. Bunun ilk adımı *dharana*'dır. Konsantrasyon... Tüm bilincini bir nesne üzerinde odaklamak, nesnenin gözden kaybolmasına izin vermemek, zihnin bilinçdışı sürekli değişim alışkanlığından kurtulmak için, bilincini tekrar tekrar aynı nesneye vermek. Çünkü bir kez bilinç değişimi alışkanlığından kurtulursan bütünlüğe belirginliğe ulaşırsın.

Çok fazla değişiklik varlığını zedeler, seni böler. Bu yüzden Batıda şizofrenini neredeyse normal bir şey olması şaşılacak bir şey değil. Her şey değişmektedir.

Bu sabit değişiklik, basit bir şekilde aklının telaş içinde olduğunu gösteriyor. Bir şeyde uzun süre kalamıyorsun, böylece tüm hayatın bilinç değişiminden ibaret oluyor.

Konsantrasyon bilincini bir nesneye vermek ve onu orada muhafaza etme yetisine sahip olmak anlamına gelir. Akıl dolaşır durur, oradan oraya gider. Onu geri getir. Aklı eğit. Boğayı evcilleştir.

İkinci adım *dhyana*'dır. Meditasyon. Artık önemli olan bilinç akışıdır.

Samadhi'de ise özne önemlidir, özne bırakılmamalıdır.

İçinde yaşadığın dünyayı yaratıyorsun, içinde yaşadığın nedeni yaratıyorsun, içinde yaşadığın akli yaratıyorsun.

Yoga terminolojisinde insan mikro kozmostur. İnsan, küçük bir kâinattır. Varoluş, insanın geniş halinden başka bir şey değildir. Mikro kozmos ve makro kozmos dışarıda var olan her şey, insanın içinde de mevcuttur.

Samyama'nın Güneş üzerinde uygulanmasıyla güneş sisteminin bilgisine erişilir.

İç güneş nerede? İçindeki güneş sisteminin merkezi nerede? Tam olarak üreme sisteminin derinliklerinde gizli. Bu yüzden seks sıcaktır, bir çeşit ısıdır o da. Cinsellik merkezi güneştir.

Seks sona erdiğinde hemen Ay çalışmaya başlar. Güneş battığında Ay doğar. *Samyama*'yı cinsellik merkezi üzerinde uygularsan onun ötesine geçebilirsin.

Güneş hayattır, cinsellik hayattır. Tüm hayat kaynağını güneşten alır, tüm hayat kaynağını cinsellikten alır. Güneş, Güneş sisteminin cinsel organıdır. Önemli olan içindeki güneş sistemini anlayabilmektir.

Bütün dünyadaki insanlar iki tipe ayrılabilir: Güneş insanları ve Ay insanları veya onlara *ying yang* da diyebilirsin. Güneş erkek, ay dişidir. Güneş saldırganlıktır pozitifdir. Ay yenilikçidir, pasiftir. Tüm varoluşu Güneş ve Ay diye ayırabilirsin. Vücudunu da Güneş ve Ay diye ayırabilirsin. Bir tarafın erkektir, bir tarafın dişidir.

Ve insan önce Güneşten Ay'a hareket etmeli, sonra da ikisinin de ötesine geçmelidir.

İÇSEL ASTRONOMİYE TANIK OLMAK

İç dünyayı bildiğin zaman birçok şey mümkün hale gelir. Kadın ve erkek içinde dengelendiği zamana, bu dünyadan olmayan bir dinginliğe sahip olursun.

Hakikat düşünülmez, yalnızca yaşanabilir. Düşünmek, doğru yoldan sapmak, bulutlarda boş boş dolaşmaktır. Hakikat görülmeli, düşünülmemelidir. İnsan tüm yaşamını deneye dönüştürmek zorundadır. Ancak bu durumda hakikat kavranabilir.

İnsanlar sürekli olarak yorumlamaya devam etmektedirler ve bunlar berraklık yerine, daha çok bulut yaratırlar.

Sözcükler fahişeler gibidir, onları kullanabilirsin ama asla onlara güvenemezsin. Ve her yeni yorumcuyla anlam değiştirirler.

İnsan iki türe ayrılabilir: Güneş türü ile Ay türü. Güneş türü girişkendir, zorlu, cana yakın dışa dönüştür. Ay türü içe dönük, soğuk, girişken olmayan, pasif ilerici bir türdür. Erkek ve diş diyebilirsin. Erkek cana yakın, diş soğuktur. Erkek pozitif, diş negatiftir. İşleyişleri farklıdır çünkü farklı merkezlerden iş görürler. Erkek güneş merkezinden fonksiyon gösterir, diş ay merkezinden.

Ayın kendi enerji kaynağı yoktur, yalnızca Güneş'i yansıtır. Bir yansıtma mekanizmasıdır, bu yüzden soğuktur. Ay, göbeğin iki inç altındaki "Hara"dır. Ay merkezi, ölüm merkezidir. Bu yüzden erkekler kadınlardan korkarlar. Neden endişe duyulur? Korku kadının Hara, Ay olmasıdır. Bu yüzden erkek kadını hep kontrolü altında tutmaya çalışır. Aksi takdirde kadın onu yok eder. Kadın daima mutlak bir kölelikte kalmaya zorlanmıştır.

Cinsellik enerjisi sana hayat verir. Dünsellik enerjisi vücudunu terk ettiği an ölüme doğru ilerliyorsun demektir. Kadın, cinsel aşktan enerji alır, erkek enerji kaybeder. Çünkü kadının Hara'sı işlemektedir. Kadın, sıcak enerjiyi, serin enerjiye dönüştürür. Ulaşılabilirliktir, pasif bir açılıştır, bir karşılamadır.

Bütün Tao bilimi Ay merkezini tümüyle işlevsel hale getirmek içindir. Yoga, güneş enerjisini, vücudun içine sokmaya çalışır. Yoga bir Güneş metodudur. Tao ve Tantra ay metotlarıdır, ama yapılan iş aynıdır.

Tüm Yoga egzersizleri, Güneş enerjisini Ay'a doğru yönlendirmek içindir ve tüm Tao ve Tantra egzersizleri Ay'ı daha manyetik hale getirmek içindir ki, Güneş tarafından yaratılan tüm enerjiyi çöksin ve onu dönüştürsün.

Eğer *samyama*'nı, tanıklığını Hara merkezine getirirsen, vücudunun içindeki tüm yıldızları, vücudundaki tüm merkezleri, bilme yetisine sahip olacaksın. Berraklığa ulaşmak için kişi ilk önce Ay'a gelmelidir. Ay enerji dönüşümünün büyük olgusudur.

Bunu yapmaya çalış. Zamanın olduğu bir an, yalnızca gözlerini kapat. Başlangıçta göbeğinin yalnızca birkaç santim altındaki noktaya, onu hissetmek ve ondan haberdar hale gelmek için parmaklarınla bastır. Nefes alışın o noktada yükselir. Doğal olarak nefes alıp verdiğinde göbeğin inip kalkar. Adım adım göreceksin ki, solunum tamamen Hara'ya değişiyor. Değmesi lazım. İşte bu yüzden solunum durduğu zaman ölürsün, solunum artık Hara'ya değmiyordur. Hara ayrılır ve Hara ayrıldı mı ölürsün. Ölüm, Hara'dan gelir.

Bir erkek gençken Güneş'e bağlıdır. Yaşlandığında Ay'a bağlı hale gelir. Kadın gençken Ay'a bağlıdır, yaşlandığında Güneş'e bağlı hale gelir.

Her iki enerji de farklı yollardan işleyiş gösterirler. Ay enerjisi, eğer yaşam iyi gitmiyorsa kedere dönüşür. Güneş enerjisi, öfkeye dönüşür. Yani kadın üzülür, erkek sinirlenir.

Kadın ve erkek, içinde dengelendiği zaman, dünyevi olmayan bir dinginliğe sahip olursun. Güneş Ay'ı siler, Ay Güneş'i siler ve orada rahatsız edilmeden durursun. Sen orada hareketsiz, güdüleme olmaksızın, arzu olmaksızın, mükemmel varlığın içinde kalırsın.

Dün bunu arar. İçinde daimi olanı... Dikkatini içinde daimi olana doğru çevirdiğin anda, dindar hale gelirsın.

Hayatında her ne eksikse rüyana girer, rüyanı tamamlayıcı bir şeydir. Eğer rüyalarını incelersen hayatında nelerden yoksun olduğunu görürsün. Hiçbir şey eksik olmadığı an rüyalar yok olur. Yani aydınlanmış bir insan asla rüya görmez, rüya göremez. O tamamıyla doygundur.

Yirmi dört saat içinde yalnızca tek bir şey sürekli olabilir. O, gözleyendir, tanıktır. Bu senin içindeki Kutup Yıldızı'dır.

Samyama'yı, Kutup Yıldızı'nda icra ederek yıldızların hareketinin bilgisi elde edilir. Hareket, yalnızca sürekli olan bir şeye karşı bilinebilir. Eğer her şey hareket ediyorsa ve daimi bir dayanağın, hareketsiz bir dayanağın yoksa hareketi nasıl bilebilirsin?

İç kısmında *sakshin*, haricinde her şey hareket eder. Senin farkındalığın dışında her şey, sürekli hareket halindedir. Bu tanığı bir bilsen, her şeyin ne kadar hızlı hareket ettiğini görebileceksin.

Yogi uyanık olur. İç dünyanı bildiğin zaman birçok şey mümkün hale gelir.

Göbek merkezi vücudun merkezidir, çünkü ana rahminde beslendiğin yer göbek merkezinin içinden geçer. Eğer doğal yaşam yollarının izlersen, vücut çok güzel bir şekilde işler, canlanır. Göbek merkezi sayesinde, vücudun tüm mekanizması bilinebilir.

Yoga şunu bilir ki eğer açsan açlık tam olarak midede değildir. Susuzsan susuzluk tam olarak boğazında değildir.

Tüm hareketler senin içinde solunum yoluyla var olur.

Bilinç kusursuz olduğu zaman, solunum neredeyse durur. Ama endişelenme. Bu ölüm değildir, yalnızca dinginliktir.

Yoga'nın tüm çabası seni böylesine hiçbir şey tarafından bölünemeyecek bir dinginliğe, böylesine karıştırılmayacak bir bilinç durumuna getirmektir.

Ve tüm çaba sürekli olanı bulmak içindir. Birçok şeyin ardında saklanan bir tek şeyi bulmak içindir. Tüm oynaklığın, tüm değişimlerin arkasındaki hareketsizliği bulmak içindir. Alışkanlıkların sorun yaratacaktır. Aklın yanlış alışkanlıkla için şartlandırılır, her zaman bölünürsün. Tüm zihnin, bölünme ve kesip inceleme ve birden birçok birler yaratma yönünde eğitilmiştir. Unutma ki zihin çözümlenmeye çok alışık ve Yoga sentezdir. Sentez yoluyla toplama ulaşırsın. Bilim atomu keşfetmiştir, Yoga atmayı keşfetti. Atom en küçüktür, atma ise en büyüktür. Yoga bütünü buldu, toplamı kavradı.

Zihin, güneş zihni ya da ay zihni diye ikiye ayrılır. Güneş zihni bilimseldir, matematikseldir, mantıksaldır Ay zihni şiirseldir, mantıksızdır. Güneş zihni analitiktir, ay zihni sentezcidir.

Nerede olduğunu görmeye çalış. Güneş zihninde –makul, tartışmacı, mantıklı. Ya da Ay – şiirsel, hayal gücü kuvvetli, hülyalı... Neredesin?

Kişi her ikisinin de ötesine geçmelidir.

Zihnin işleyişi bölünmelidir. Eğer bölmezsen, zihin kaybolur. Zihin seçimdir. Krişnamurti, seçimsiz hale gelersen zihinsiz hale geleceğini söyler. Seçimsiz hale gelmeni dünyayı bölmeyi bırakmak anlamına gelir.

Tüm bölünmeler insanlıkla beraber buharlaşıp gidecek. Bölünme insanla birlikte yok olacak, bölünmeyi dünyaya insan getirir. İnsan zihin demektir.

İncil'de anlatılan budur. Tanrı, Âdem'e, bilgi ağacının meyvesini yememesini söyledi. Bilgi ağacı zihin ağacıdır. Onların zihinsiz yaşamasını istedi. Birlik içinde, uyum içinde, bölünmesiz yaşamlarını istedi. Tanrı, Âdem'in zihinsiz yaşamasını istedi. O zaman hayat büyük bir yoğunluğa sahip olur. Bölünme seni de böler.

Ve İncil der ki, insan bilgisini bir yana bırakmadığı sürece tanrı'nın bahçesine geri kabul edilmeyecektir. İsa bilgiyi bıraktı, işte bu yüzden İsa anlamsız, yanıltmaçlı görünür. Âdem'in

Tanrı'ya karşı yapmış olduğu şeyi İsa temizledi, onu insan bilincinden sildi. Âdem bahçeden kovuldu, İsa tekrar girdi. Nasıl? Zihni, bölünmeyi bırakarak...

... Tüm sabahı mahvetti. Dünyayı böldü. Gündoğumunun güzel olduğunu söyledi. Bir şeyin güzel olduğunu söylediğın zaman, bir şeyler hâlihazırda kınanmışsındır. Çünkü güzellik çirkinlik olmadan var olamaz. Eğer bölmeden yaşarsan... Bir çiçeği izle. Orada olursun, o her neyse. Sadece ona bak. Onun hakkında herhangi bir görüş belirtme. Bırak orada dursun ve o zaman büyük bir kavrayışa sahip olacaksın.

Bir daha üzgün hissettiğinzinde ona "üzüntü" demeyin, Yalnızca onu izleyin. Senin ona üzüntü demen onu üzüntü yapar. Yalnızca onu izle. Zihne sunma, çözümlenme, onu tanımlama. Zihin çok büyük bir bölücüdür ve sürekli olarak her şeyi kategorize eder. Kategorize etme.

Yavaş yavaş sınırlar birleşir, buluşur ve kaybolur. Ve sonra bir tek enerji olduğunu söyleyeceksin– mutluluk, Mutsuzluk, ikisi de aynı şey. Senin yorumun farkı yaratır, enerji tektir. Dünya ve Tanrı, tek bir şeydir. Senin yorumun onları iki farklı şey yapar.

İçindeki kadın ve erkek ahenk içinde olduğunda başkalarıyla da ahenk içinde olursun. İç uyumsuzluğın yok olur, dış uyumsuzluğın yok olur.

Güneş enerjisini, Ay enerjisine dönüştürmek. Ve sonra her ikisine de, buluşmaya, birleşmeye, tek hale gelmeye nasıl tanık olunduğu. Nasıl insanüstü olunduğu...

GÜNEŞİN VE AYIN BULUŞMASI

Kim olduğunu bilmediğın sürece gerçekte onun bütünlüğü içinde hangi cinsiyet olduğunu bilmezsin.

Güneş ile Ay enerjisi arasında bir denge tutturamadığın sürece ileri gidemezsin.

İçindeki tüm sesler sustuğında daima orada olan sesi duyarsın. Sessizliğin sesi ya da dinginliğin sesini!

Bilim ve şiir buluştuğu zaman, işte o zaman kusursuz bir dünya mümkün olabilir.

İnsan evrimdir. Madde başlangıç, Tanrı sondur –madde alfa noktası, Tanrı omega noktasıdır. İnsan köprüdür –madde insanın üzerinden geçer ve Tanrı'ya dönüşür. Tanrı senden gelişiyor. Sen, maddeyi Tanrı'ya dönüştürüyorsun. Sen, gerçekliğin yaptığı en büyük deneyisin. Bunun verdiğı onuru düşün, ayrıca verdiğı sorumluluğu da.

Sen yalnızca bir olasılıksın. Hakikat, olacak ve onun olmasına izin vermen gerek. Ona doğru açılmalısın.

Yoga bununla ilgilidir: maddenin tümünün Tanrısallığa dönüştüğü, tüm enerjinin açığa çıktığı, niçin değıştirdiğı yer olan omega noktasına doğru nasıl hareket edilir.



Yoga, insanı yedi katmana, yedi adıma, yedi merkeze ayırır: İlk *mooladhara*, cinsellik merkezi, Güneş merkezi ve sonuncusu, yedincisi *sahasrara*, Tanrı merkezi, omega noktasıdır.

Cinsellik merkezi senin doğayla ilişkindir, geride bıraktığın dünyayla, geçmişinle. Kendini cinsellik merkezine hapsedersen gelişim gösteremezsin. Olduğun yerde kalırsın. Gelecekle bağlantıya geçemezsin. İnsanoğlu cinsellik merkezinde takılıp kalmıştır.

Cinselliğin yukarıya doğru bir hareket olabileceği, sadece aşağıya doğru hareket etmesine gerek olmadığı bilgisine ulaşamıyorlar.

Yedi merkez demekle gelişim merdivenini kastediyoruz. Artık, insanla birlikte evrim bilinçli olacak. Şimdiye kadar geldiğin noktadan ilerlemek artık kendi sorumluluğundur. Bu yüzden eğer bilinçli hareket etmezsen evrim geçirmek için bilinçli bir çaba göstermezsen, sorumluluk almazsan, saplanıp kalırsın. Bu saplanma, cinsellik merkezinden, Güneş merkezinden gelmektedir.

Tanrı'yı anlamadan, cinsellik hakkında her şeyi bilmezsin. Çünkü Tanrı cinsel enerjinin son olanağı, cinsel enerjinin dönüşümünün en son noktasıdır. Kim olduğunu bilmediğin süreçte onun bütünlüğü içinde hangi cinsiyetin olduğunu bilemeyeceksin. Onu kavrayamayacaksın. Yalnızca Güneş kısmı biliniyor. Ay kısmı bile henüz bilinmiyor. Psikoloji, dişil enerji için henüz yeterince gelişmemiştir. Freud, Adler, Jung, hemen her şeyde erkeğe odaklandılar. Kadın hâlâ keşfedilmemiş bir bölgedir. Ay merkezi bile hâlâ bilinmiyor.

Jung birkaç pırıltı yakalamıştır. Freud tamamen Güneş odaklı kalmıştır. Jung, çok tereddüt ederek biraz Ay'a yönelmiştir. Çünkü zihni tamamen bilimsel şekilde eğitilmiştir. Ay'a yönelmek bilimden tamamen farklıdır. Ay'a yönelmek efsane dünyasında, şiir dünyasında, hayal gücü dünyasında ilerlemektir.

Freud, güneş odaklıdır, Jung birazcık Ay'a yönelmiştir. Freud'un öğrencisi olan Jung'a bu kadar öfke duymasının nedeni budur.

Herkes bir kadından doğar. Hayat kadından geldiği için, bir şekilde ölüm de onun elinden gelecektir. Çünkü son daima başlangıcı karşılar. Yalnızca o zaman halka tamamlanır.

Hint mitolojisinde dişil akıl, erkek akli öldürür.

Ay, daima Güneş'i öldürür, varlığında bir kez Ay doğdu mu, mantık ölür.

Erkek kadını, kadın da erkeği anlayamaz. Neredeyse Güneş'le Ay gibi: Güneş varken Ay yok olur.

Freud psikolojisi Güneş psikolojisidir. Robert Assagioli adında bir adam var. Onun psikolojisi Güneş ve Ay'ın sentezidir, ama sadece başlangıcı. Psikolojisini "psikosentez" olarak adlandırır. Analiz, Güneş'ten gelir, sentez Ay'dan.

Ay psikolojisi senteze, Güneş psikolojisi analitik incelemeye, tartışmaya, kanıtlamaya dayalıdır. Ancak daha yüksek ruhbilimleri de vardır. “Buda ruhbilimi” güneş, artı Ay artı “ötesidir”.

Lao Tzu, “Anlatılabilen Tao, Tao değildir. Dile getirilebilen bir gerçek, aslında yalandır. Gerçek ifade edilemez,” der.

Sahasrara başının tepesinin hemen altındadır. Kafadaki, görünmez bir kapıdır. Cinsel organların, *mooladhara*'ya açılan gizli kapılar olması, bu gizli kapılardan doğaya, hayata, görüneye, maddeye inmen gibi, aynı bu şekilde başının tepesinden de çalışmayan bir organ var. Başka bir gizli kapı. Oraya enerji gittiğinde kapı açılır, oradan doğaüstüyle iletişim kurabilirsin.

Cinsellik yaratıcılıktır. Kendini yeniden üretirsin. Enerjin, *sahasra*'da yedinci çakrada dolaştığında kendini yedinden üretirsin: bu dirilmektir. İsa, “yeniden doğum” dediğinde bunu kastetmiştir. Güneş ve Ay'ın buluşması, enerjini başına çıkarır. Anima ya da animus'un buluşması da içindeki dişinin ve erkeğin buluşması da içsel bir orgazmdir.

Sol burun deliği Ay merkeziyle, sağ burun deliğinin Güneş merkeziyle ilintilidir. Ay'ın iyileştirebileceği hastalıklar ve Güneş'in iyileştirebileceği hastalıklar vardır. Tam olarak bilirse insan solunum yoluyla iyileştirilebilir. Fakat modern tıp henüz bu gerçeğin farkında varmadı.

Nefes alış verişin sürekli değişir. Ruh halinin bu kadar sık değişmesinin edeni budur. Elini burnuna yaklaşıp ve hisset. Solunum soldan sağa değişmiş olmalı.

Unutma, tüm beden bölünmüştür. Beyin dahi iki bedene ayrılmış. Bir beyin yok, iki beyin var. İki yarıküre. Beyninin sol tarafı Güneş'e, sağ tarafı Ay'a aittir. Her şeyin solu Ay'da ama beynin sol tarafı vücudunun sağ tarafıyla ilintilidir. Çapraz.

Beyninin sağ tarafı hayal gücünün, şiirin, sevginin ve sezginin merkezidir. Sol yanı ise aklın, mantığın, düşüncenin, felsefenin, bilimin merkezidir. *Sahasrara*'ya ulaşmak için tek olmak zorundasın çünkü *shasrara* varlığındaki omega noktasıdır. Oraya arı bilinç olarak ulaşman gerek – tek, bütün, tam.

Güneş akıldır, Ay sezgi. İkisini de aştığın zaman *pratibha* gelir. *Pratibha* sezgi aracılığıyla her şeyin bilgisidir. Sezgiye neden diye soramazsın sezgide, “çünkü” yoktur. Ani bir açıklık, şimşek çakmış ve bir şey görmüşsün, sonra yok olmuş ve nasıl olduğunu bilmiyorsun ama olmuş ve bir şey görmüşsün gibi. Tüm ilkel topluluklar sezgicidir, bütün kadınlar sezgicidir. Bütün çocuklar sezgicidir, bütün şairler sezgicidir.

Prathiba, enerjinin, aklın ve sezginin oluşturduğu ikilemin ötesine geçtiği andır. Sezgi, aklın ötesinde, *prathiba* ikisinin de ötesindedir. *Prathiba*'da insan, her şeyi bilen, her şeye gücü yeren her yerde mevcut duruma gelir.

O zaman görürsün, eksiksiz görürsün, bilirsin.

Akıl kör bir adam gibidir. Karanlıkta el yordamıyla yolunu arar. Bu yüzden bu kadar çok düşünmeye ihtiyaç duyar. Sezgi kör değildir, fakat total bir adam gibidir. Hareket edemez. *Prathiba* sağlıklı bir adam gibidir. Tüm organları iyi çalışır.

Akıl yarım, sezgi de yarım. Sezgi koşamaz, sadece parıltılar görür. Sürekli bir açıklık kaynağı olamaz. Ve akıl da karanlıkta yolunu el yordamıyla arar. *Prathiba* bir sentez, bir geçiştir. Fazla zekiysen hayattaki çok güzel bazı şeyleri kaçırırsın. Şiirden tat alamazsın, şarkı söylemekten, dans etmekten, keyif alamazsın. Sana biraz aptalca, biraz bayağı görünürler. Gerilirsın, uzak durursun, kendini tutarsın. Ay'ın acı çeker.

Sadece sezgiciysen daha çok keyif alırsın ama başkalarına faydalı olamazsın, çünkü iletişimin eksik kalır. Kendin güzel bir dünyada yaşayabilirsin ama çevrende güzel bir dünya yaratamazsın. Çünkü bu ancak akıl sayesinde mümkün olur.

İçinde bir sentez yapman gerek. Mantığın ve duanın, çalışmanın ve ibadetin buluştuğu, bilimin şiire, şiirin bilime düşman olmadığı yer. İşte bu yüzden insanın hâlâ evrim aşamasında olduğunu söylüyorum. İnsan henüz içeriği olmayan bir bilimdir. Bu içerik, kazanılmalıdır. Yoga terminolojisinde, fiziksel kalbin tam arkasında hakiki kalp vardır, gizlidir. Eşzamanlıdır ama birbirlerini etkilemezler. Bu kalp yalnızca zirveye ulaşıldığı zaman bilinebilir.

Bölünme bittiğinde zihin de biter. İki birliktedir, bir olgunun iki yüzü. Zihin böler ve bölünme sayesinde varlık gösterir. Birbirlerine bağlılar, muhtaçlar. Bölünme bitince zihin biter, zihin bitince bölünme biter.

Bu zihinsizlik durumuna ulaşmanın iki yolu vardır. Biri Tantra yoludur: Zihni bırakıyorsun, bölünme kalkıyor. Diğeri Yoga yoludur: Bölünmeyi bırakıyorsun, zihin kalkıyor.

İçinde tüm sesler sustuğunda, daima orada olan sesi duyarsın, yaratılışa ait olan, varoluşun kendisi olan sesi –sessizliğin, dinginliğin sesini. Kalbe, ana hata çakra denir. Daima bir sesin çıkarıldığı yer. Hiçbir zıtlık olmaksızın sonsuz bir ses. Hindular bu sesin *aumkar* –aum– olarak adlandırılmıştır.