

OSHO – YOGA 2–B

Derleyen: Selin Erş

TECRÜBE ETME HATASININ ÖTESİNDE

Tüm deneyimler birer hatadır. Hata baş gösterir, çünkü sen fark gözetmezsin, kimin kim olduğunu bilmezsin.

Manevi deneyim diye bir şey yoktur. Olamaz. Bir deneyime manevi demek, onu saptırmaktır.

Maneviyat yalnızca –arı farkındalığın kavrayışıdır– *purusha*.

“Yalnızlık” kelimesi iyi anlaşılmalıdır. Kimsesizlik değil. Kimsesizlik negatiftir, birilerinin özlemini çektiğin zaman hissettiğindir. Kimsesizlik, başkalarının yokluğu hissidir, yalnızlık kişinin kendi kendini kavrayışıdır. Kimsesizlik çirkindir, yalnızlık güzeldir. Yalnızlık, başkalarına ihtiyaç duymamaktan memnun olduğun zamandır.

Başkaları sürekli seni merkezden uzağa çekerler. Sartre, “*Başkaları cehennemdir,*” demiştir. Başkaları cehennem olmayabilir ama cehennem, senin başkaları için duyduğun arzu tarafından yaratılır. Başkaları için duyulan arzu cehennemdir. Ve başkalarına arzu duymamak, varlığının el değmemiş berraklığına erişmektir. Sonra kendin olursun, bütün olursun. *Patanjali* buna *kaivalya* der.

Kaivalya’ya giden yol, rota önde gelir, en önemli adımdır. *Viveka*, fark gözetme ikinci önemli adım, *vairagya*’dır, feragattir. Ve üçüncüsü, *kaivalya*’nın kavranmasıdır, yalnızlık.

Neden başkalarının bu kadar özlemini çekiyorsun? Neden kendinden hoşnut değilsin? Neden, kendini tatmin olmuş hissetmiyorsun? Bu, bedenle özdeşlikten ortaya çıkıyor. Beden başka bir şeydir.

Viveka ile *Patanjali*, kendini vücuttan ayrı bir şey olarak görmeyi, vücudun içinde olduğunu ama vücut olmadığını fark etmeyi, zihnin içinde olduğunu ama zihin olmadığını fark etmeyi kasteder. Her zaman saf tanık olduğunu, gören olduğunu fark etmeyi kasteder. Sen asla görülen değilsin, sen asla nesne değilsindir. Sen arı öznelisin.

En içteki varlık Yoga’da *purusha* diye adlandırılır. Senin arı bilincin, katalizördür. *Purusha*’nın sadece varlığıyla, *prakriti*, doğa –zihin, beden– işlemeye başlar.

Ama biz beden ve zihinle tanımlanırız. Tanık olmaktan, eylemci olmaya kayarız. Bu, insanın hastalığıdır. *Viveka* ilâhtır –eve dönmeye, senin eylemci olduğun konusundaki yanlış fikirden vazgeçmeye ve yalnızca bir tanık olmanın berraklığına ulaşmaya yarayan ilâç. Bu yöntem, *Viveka* diye adlandırılır.

Eylemci değil de izleyici olduğunu anlarsan, ikinci şey kendiliğinden gerçekleşir –feragat.

Senin vizyonun, senin *viveka'n*, senin anlayışın beraberinde bir dönüşüm getirir. Bu *vairagya'dır*. *Vairagya* tamamlandığında, başka bir zirve ortaya çıkar –*kaivalya*– ve ilk defa kim olduğunu bilirsin.

Gurdjieff müritlerine der ki: “*Yapılacak ilk şey, tanımlanamaz hale gelmek ve asla bir tanık olduğunu, yalnızca bilinç olduğunu –ne yapılan iş ne de bir düşünce olmadığını– unutmamak.*”

Eğer bedenle ve zihinle tanımlanırsan ayrılırsın –dünyaya girersin. Âdem ile Havva'nın yaşadığı cennet bahçesinden kovulursun. Fark gözetirsen, vücutta olduğunu, ona sahip olduğunu ve zihnin yalnızca bir biyo–bilgisayar olduğunu, senin efendi ve zihnin yalnızca bir köle olduğunu unutmazsan, bir teslimiyet gerçekleşir. Artık dünyaya dönmezsin. Aniden içine düşmeye başlarsın– işte bu *vairagya'dır*, feragat.

Ve sen içine düşmeyi sürdürürken artık gidecek bir yer olmayan bir noktanın ötesi belirir, summum bonum, buna, *kaivalya* denir. Yalnız hale gelmişindir. Kendini, sürekli başka şeylerle ya da başkalarıyla doldurma ihtiyacı duymazsın. Artık boşlukla bir ahenk içindesin ve bu büyük boşluk bir doluluk, bir sonsuzluk, bir ifa, varlığının amacının ulaşması haline gelmiştir.

Tüm deneyimler birer hatadır, birer yanlış anlaşılmalıdır. “*Ben açım*” dediğinde, gerçekten ne kastediyorsun? “*Şunun bilincindeyim ki beden aç,*” demelisin. Aç olan sen değilsin. Beden aç, sen olayı bilen kişisin. Deneyim sana ait değil, yalnızca farkındalık sana ait. Deneyim vücudun, farkındalık senindir.

Beden ve zihin tek bir mekanizmadır. Beden –zihin tüm deneyimlere sahiptir– iyi ve kötü, mutlu mutsuz hiç fark etmez. Sen asla tecrübe eden değilsin. Sen daima tecrübenin farkında olansın. “Deneyim, ayırım yapma yeteneksizliğinin sonucudur” tüm deneyimler birer hatadır. Hata baş gösterir, çünkü sen fark gözetmezsin. Kimin kim olduğunu bilmezsin. *Patanjali* tüm deneyimlerin birer hata olduğunu söyler. Nesneyle tanımlanır hale gelirsin ve özne sanki o nesneymiş gibi düşünmeye başlar.

Gelecek sefer sana bir şey olduğunda gözlemler. Yalnızca “ben tanıgım” kısmını aklından çıkarmamaya çalış ve ne kadar çok şeyin değiştiğini gör. Tanık olduğunun farkına vardığında birçok şey kaybolmaya başlar. Ve bir gün, nihai gün gelir. Aydınlanma günü. Birdenbire deneyimin ötesine geçersin. Bedenin içinde değilsindir, zihnin içinde değilsindir. Her ikisinin de ötesindesin. Deneyim olmama hali, *kaivalya* durumudur.

Manevi deneyim diye bir şey yoktur, olamaz. Bir deneyime manevi demek, onu saptırmaktır. Maneviyat yalnızca arı farkındalığın kavrayışıdır –*purusha*.

Yoga terminolojisinde, mükemmel hakikatin, üç tane doğal özelliği vardır: *sat–chid–ananda*. *Sat*, varlık demektir. Sonsuzluğun niteliği, sürekliliğin niteliği, varlık. *Chid*, bilinç demektir.

Farkındalık. Ve *ananda*, mutluluk dolu olmadır. Bu üçü en yücenin, üç doğal özelliği diye adlandırılmıştır.

Kişi, varoluşun en son ucuna ulaştığında, üç şeyi fark eder. Kişi vardır ve aynen kalacaktır. Bu *sat'tır*. İkincisi, kişi vardır ve kişi bilinçlidir. Ölü madde gibi değildir. Kişi vardır ve kişi olduğunu bilir, bu *chid'dir*. Kişi bilir ki, kişi vardır ve çok büyük mutluluk doludur –*ananda*.

Kişi varlık, kişi bilinç, kişi mutluluktur. Bunlar hakikatin en mükemmel kavrayışlarıdır.

En yüce hakikat, hiçbir şey yapmamaktır. Çünkü en yüce hakikat, bir şeyler yapıyorsa, o bir eylemci haline gelir ve çoktan dünyaya taşınmıştır. *Patanjali* için Tanrı yaratıcı değildir, o yalnızca aracı kurumdur. Bu bilimseldir, çünkü eğer Tanrı yaratıcıysa bu durumda nedeni, neden yarattığını bulmak zorundasındır. Bu durumda onda bir yaratma arzusu bulmak zorundasın. Bu durumda, o, insan kadar sıradan hale gelir. *Patanjali* için Tanrı mükemmel, arı mevcudiyettir. Hiçbir şey yapmaz, ama bulunuşuyla olaylar gerçekleşir, *prakriti*, tabiat dans etmeye başlar.

“Deneyim, *purusha*, arı bilinç ve *sattvai arı zekâ* arasında ayırım yapma yeteneksizliğinin sonucudur...” Senin zekân, gerçek zekânın yalnızca bir yansımasıdır, gerçek zekâ değildir.

Düşünmek, yalnızca mantıklı bir şekilde hayal etmektir, sözel saraylar yaratmaktır. Ve bazen kişi çok fazla sözelde takılı kalabilir, bu durumda kişi hakikati tamamıyla unuttur. Sözel sadece bir yanılsamadır.

Lisan, *sattva*'ya aittir, teoriler, felsefeler, *sattva*'ya aittir. *Sattva*, senin zekân, senin zihnin demektir. Zihin, sen değildir.

Bir Buda olmak istiyorsan, Buda'yla alakalı tüm düşüncelerini bırak –tüm fikirleri. Buda'yı hemen öldür.

Zekâ, akıl, doğanın parçalarıdır. Yalnızca bir yanılsama. Neredeyse gerçek gibi görünür. Yansımada takılı kalma.

Ve rota, yansımanın tam zıttı olacaktır. Eğer gerçek Ay'ı görmek istiyorsan yansımadan uzaklaşmalısın. Kutsal kitapları yakmalı ve Buda'yı öldürmelisin.

Tüm kutsal kitaplar en fazla zekânı eğitebilir ve disipline edebilir. Hiç bir kutsal kitap seni hakikate, arı *prusha*'ya, tanıklığa, farkındalığa yönlendiremez. Hiç kimseden ödünç almamış olduğun tek şey var: tanıklığın, farkındalığın.

Bu zihninin eğilimidir: Nesnelerde takılı kalmak, onlarla tanımlanır hale gelmek.

Kendini mümkün olduğu kadar sık suçüstü yakala. Nesneyi bırak. Tüm dünya bir perdedir ve görüyor olduğun her şey, senin arzularının izdüşümüdür ve her ne istersen, yansıtmaya ve inanmaya başlarsın. Bütün dünya bir düşlemdir.

İletişim, ancak sen hayal dünyadan vazgeçtiğinde ve karışındakini de kendi hayal dünyasından vazgeçtiğinde mümkün olacaktır.

Arı dikkate, arı farkındalığa, arı iç berraklığa, masumiyete ulaşan kişi *prathiba*'ya ulaşır.

Simya ilmi sezgiseldir, kimya zihinseldir. Simya Ay'dır, kimya Güneş.

Sezgi, duyuların ötesinde değildir, duyuların bir ilavesidir. *Prathiba* duyuların ötesinedir. Yoga, gözlerin nedeniyle görmediğini söyler. Gözler tarafından körleştirilirsin. Vücut sadece sana küçük delikler veriyor. Sen bunların ardında gizleniyorsun. Yoga diyor ki, çık dışarı, kurtul, ötesine geç. Bu deliklerden kurtul, o zaman çok bilgili, her şeyi bilen, gücü sınırsız, her yerde olabilen biri haline geleceksin.

Bedenin ötesine yükselerek zenginleşeceksin. Eren kişi daha fakir değildir, inanılmaz zenginleşmiştir. Doğrudan işitme, dinleme, tatma, koklama, dokunma niteliklerinin bile sen dışa döndüğünde işe yaradıklarını, sen içe döndüğünde ise engel haline geldiklerini unutmaman gerek.

En sona ulaşmak istiyorsan, her şeyi kaybetmelisin. Bu maneviyattır: herhangi bir erişime her zaman boş kalmak.

BEŞ ELEMENT ÜZERİNDE HÂKİMİYET

Fiziksel beden, yalnızca enerji–beden için bir adımdır. Enerji–beden ise yalnızca zihin–beden için bir adımdır. Ona gelince yalnızca sezgi–beden için bir adımdır. Bu da saadet–ben için bir adımdır. Ve saadet–benden sonra atlayışa geçersin, artık adım yok. Varlığın dipsiz çukuruna atlarsın. Yani sonsuzluğa, sınırsızlığa.

Patanjali, insan hakikatini beş temele, beş bedene ayırır. Topraktan meydana gelmiş ve sürekli gıdalarla beslenen ilk bedeni, *annamaya kosha*, gıda–beden, toprak–beden olarak adlandırılır. Yediklerin sadece gıda değildir. Senin kanın, kemiğin, özün haline gelmektedirler. Varlığında dolaşıyor ve sana tesir etmeye devam ediyorlar. Bu yüzden, gıdanın arılığı, arı bir *annamaya kosha* yaratır, arı bir gıda–beden.

İlk beden yüklüken farkındalık yaratmak zordur. Bu yüzden oruç tüm dinlerde büyük önem kazanmıştır. Oruç bir bilimdir, şakaya gelmez.

Patanjali, ikinci bedeni, *pranayama kosha*'yı, enerji–bedeni elektrikli–beden olarak adlandırır. İkinci, elektrikli alanlardan meydana gelmiştir. Akupunktur bununla ilgilidir.

İlk beden bir tüketicidir. Beden odaklı insanlar daima yüküdür. Kendileri gergin, bezgin, uykulu, güçsüz hissederler. Bu ilk tip yemek için yaşar. İkinci beden sana taze bir özgürlük verir, daha fazla alan sağlar. İlkinden büyüktür. Fiziksel bedenine hapsolmuş değildir.

Doğru nefes alıp verirsen, *pranayama kosha*'nın sağlam, bütün ve canlı kalır. Bu tip insan hiçbir zaman kendini yorgun hissetmez. *Tai-chi*, *pranayama kosha* üzerinde çalışır. Nasıl doğru nefes alacağını bilersen, ikinci bedene geçersin.

Çocuk doğal yoldan nefes alır ve içine daha fazla, *prana*, *chi* alır ve onları karnında tutar. Çocuğu izle, onun bütün yaptığı doğru nefes alıp vermektir. Tüm çocukların küçük birer göbekleri vardır, bu göbek solunum için ve enerji deposu görevini görür.

Bir çocuğu izle. Doğal solunum bu ve onun gibi nefes alıp ver. Nefes aldığında karnın şişsin, nefes verdiğinde insin. Ve bu öyle ahenkli olsun ki, enerjinin içinde bir şarkı, bir dans olsun... Ve o kadar rahatlayacak, o kadar canlı ve hayat dolu hissedeceksin ki, bu kadar canlılığın mümkün olduğunu hayal bile edemezsin.

Ve sonra üçüncü beden var: *manumaya kosha*. Zihin–beden seni insan yapan akıldır. Ama ona tam olarak sahip değilsin. Taklit ederek yaşıyorsun, aklın yok kendin için yaşamaya başladığında içinden geldiği gibi, kendi sorumluluklarını karşılayabildiğinde, sorumluluk sahibi olmaya başladığında *manumaya kosha* geliştirirsin. O zaman da zihin–beden gelişir.

Tekrar etme, anlamaya çalış. Daha canlı, içten, duyarlı ol. Eğer bu yoldan sapmak anlamına geliyorsa sap. Çünkü hata yapmaktan bu kadar korktuğun sürece gelişmene imkân yok. Hatalar iyidir. Hatalar, yapılmak için vardır. Asla aynı hataya düşme, ama hata yapmaktan da korkma. Hata yapmaktan bu kadar korkan insanlar asla gelişemezler. Yerlerinde sayar, ilerlemeye korkarlar. Onlar gerçekte yaşamıyorlardır.

Sonra *vignamaya kosha* vardır: sezgi–beden. O çok çok geniştir. Onda mantık yoktur, aklın ötesine geçer, çok incelmıştır. O sezgisel bir anlayıştır. Nesnelere özlerini doğrudan görebilmektir.

Beşinci beden, *anadamaya kosha*, saadet–beden: Bu gerçekten aşmaktır. Saf mutluluktan yapılmıştır. Sezginin bile ötesindedir.

Bu beş çekirdek, sadece çekirdektir. Bu beşinin ötesinde senin hakikatin vardır. Bu beş çekirdeği karşılık, Yoga'nın beş *bhuta*, beş elemente ilişkin başka bir öğretisi vardır. Vücudun besinlerden topraktan oluştuğu için, ilk element topraktır. Madde, topraktır. Beş *bhuta*, beş element demektir: toprak, ateş, su, hava, eter.

Toprak ilk bedeni karşılar; ateş ikinci bedeni biyo–plazmayı, *chi*'yi karşılar. Üçüncü, su, zihin nedeni karşılar. Su özelliği taşır. Zihne bak, nasıl değişim içinde olduğuna daima akar, akar... Nehir gibi. Dördüncü, hava, neredeyse görünmezdir. Ancak oradadır, yalnızca hissedebilirsin. Bu sezgi bedene denk gelir. Ve sonra eter var, onu hissetmezsin bile. Havadan daha uçucudur. Arı boşluk, saadettir.

Bir de yedi tane çakra var. Çakra sözcüğü gerçekte “merkez” anlamına gelmiyor. Çünkü “merkez” durağan bir şeyi anlatır, çakra dinamiktir.

Çakra sözcüğü, “çark” anlamına gelir. Dönen çark. Yani çakra, varlığındaki dinamik bir merkezdir. Yedi çakra. İlki bir köprü, ikincisi de bir köprü ve geri kalan beşi, beş *mahabhuta*'yı, beş büyük elementi ve beş çekirdeği karşılar. Cinsellik bir köprüdür, doğanın arasında bir köprü. *Sahasrara*, yedinci çakra da sen ile son noktanın arasında bir köprüdür. Geri kalan beş merkez, beş elementi ve beş bedeni karşılarlar.

Bu bir teoloji öğretisi değildir. Sadece faydalı bir haritadır, dogma değildir.

İlk çakra ilk dinamik merkez, cinsellik merkezi seni doğayla birleştirir, seni geçmişle birleştirir, gelecekle birleştirir. Cinsellik merkezinin ipiyle bağlısın. Ve bir çocuk yaparsan gelecekle de bağlantılı olacaksın.

Seni zamanın parçası yapan cinselliktir. Cinsellik başkalarıyla arandaki köprüdür. Cinsellik ortadan kalkınca zincir kırılır. İlk defa birey olursun. İnsanların, cinselliğe çok takıntılı olmalarına rağmen ondan asla hoşnut olmamalarının nedeni bu: İki uçlu olmasıdır. Cinsellik seni başkalarına bağlıyor, birey olmana izin vermiyor. Kendin olmana izin vermiyor.

İlk merkezde yaşayan insanlar yalnızca çok saçma bir amaç için yaşamaktadırlar. Enerji üretip duruyorlar sonra onu tekrar atıyorlar.

İçinde bu enerjiyi alacak daha yüce merkezler olduğunu bilmediğin sürece, onu yaratıcı biçimde kullanmadığın sürece, cinsel kısırdöngüye mahkûm olacaksın. Tüm dinlerin bir çeşit cinsle kontrolde ısrar etmelerinin nedeni budur. Seni baskı altına alabilir.

İkinci merkez, Hara'dır, ölüm merkezi. İnsanlar bu yüzden cinselliğin ötesine geçmekten korkarlar. Çünkü cinselliği geçtiğin anda Hara merkezine dokunur, korkarsın. Bir kez hara merkezinde öldün mü ölüm yok olur.

Üçüncü merkez göbek merkezidir. Burada dirilme gerçekleşir. Göbek merkezi en çok enerjiyi muhafaza eden merkezdir. Enerji deposudur.

Tam ortada kalp merkezi vardır. Kalbin altında insan olarak kalırsın, kalbin ötesinde insanüstü olursun.

Kalp merkezinden sonra gırtlak merkezi, sonra üçüncü göz merkezi ve sonra da *sahasrara* vardır.

Kalp sevgiyi hissetmektir. Gırtlak, ifade, iletişim, paylaşım, verici olmaktır. Ve başkalarına sevgi verirsen üçüncü göz çalışmaya başlar. Vermeye başladığında gittikçe yükselirsin. Almaya devam eden insan alçalır, cimri insan âşık olma ihtimali en düşük insandır. Paylaşmayı bilen insan elverişli hale gelme ihtimali en yüksek olan insandır.

Bu haritadır.

İnsanın sonsuz olduğunu idrak ettiğin an, “bu güç sayesinde ışığı örten örtünün kaldırıldığı” andır.

Samyama'nın kaba sabit, zarif, her yerde olan ve işlevsel haller üzerinde uygulanması, *panahabhuta...* Beş element üzerinde hâkimiyet gerçekleşir. Bu *sutra*, dünyadaki tüm elementlerin hiçten geldiğini ve tekrar hiçliğe dönüp uyuyacaklarını söylüyor.

Bugün bilim, maddenin hiçten geldiğini kabul etmektedir. Maddeyi daha derinlemesine araştırdıklarında, özdek diye bir şey olmadığını daha iyi anlayacaklardır.

Hiçbir şey kalmaz, sadece boşluk, sadece saf boşluk. Her şey saf boşluktan doğar. Oldukça mantıksız görünüyor fakat hayat mantıksızdır. Çağdaş bilim bütünüyle mantıkdışı hale gelmiştir. Çünkü mantığına takılıp kalırsan, Hakikate varamazsın.

Güçler, ancak sen onları kullanmak istemediğinde gelir. Yogilerin böyle şeyler yaptıkları bilinmiyor ve bunları deneyen az sayıda insan da yogi değildir.

Güzellik, zarafet, güç ve inatçı sertlik, kusursuz bedeni oluşturur.

Süzülmek tamamen yeni bir yaşama biçimidir. Mücadele etmeye alışkınsın, akıntıya karşı yüzmeye alışkınsın. Bir şeye karşı savaşırırsan ego beslendiğini hisseder. Savaşmazsan ego buharlaşıp gider. Dünyevi dediğin insanlar başkalarıyla savaşıyor ve ruhani dediğin insanlar kendileriyle mücadele ediyor. Asıl vizyon, ancak mücadeleyi bırakırsan ortaya çıkar. Mücadele olmazsa ego bir an bile var olamaz.

Sana süzül dediğimde, evrenin çok küçük bir parçası olduğun için, onunla mücadele etmenin anlamsız olduğunu söylemeye çalışıyorum. Kiminle savaşırıyorsun?

Savaşırken çekip küçülürsün. Savaşmadığın zaman, teslim olursun, açılırsın ve kabullenirsin. Korkmadan hareket etmeye, hayatla birlikte akmaya, nehirle akmaya başlırsın.

Boğulman iyi olur. Çünkü sadece ego boğulabilir, sen boğulmazsın. Boğulacaksın. Ama boğulma sayesinde ilk defa süzölebileceksin. Tercih yapman gerektiğinde egoyu seçiyorsun. Tercihsiz ol, bırak hayat seni tercih etsin. O zaman egosuz olursun. Seçim cehennemdir. Kendini bırak. Bu varlık düzleminden kaybol.

Yaptığın her şey egoyu güçlendirir. Alçakgönüllü olmaya çalışabilirsin. Ama alçakgönüllülüğün üstünde çalışılmışsa senin tarafında biçimlendirilmişse, alçakgönüllülüğün derinliklerinde ego taçlandırarak ve "*Bak, ne kadar alçakgönüllüyüm,*" demeye devam edecek.

Zaman zaman sadece bahçede otur, tercih yapma. Neyin güzel, çirkin olduğunu söyleme. Bölme, sadece o anda orada, her şeyle ol. Birçok şekilde nasıl değer biçmeden sadece var olabileceğini öğren. Çünkü değer biçtiğin an tercih yapmışsındır.

Derin teslimiyetle, hassasiyetle, farkındalıkla birden daha önceden bilmediğin biriyle dolacaksın. O hep oradaydı ama sen onu fark etmeyecek kadar kabaydın. Sen hep mücadeleyle, egonun tavırlarıyla o kadar meşguldün ki, geriye bakıp onu hissetmedin. O seni bekliyordu ama sen eve nasıl döneceğini unutmuşsun. Egoyu bırakmak, eve dönüş yoludur.

DUYARLILIK– DUYULAR ÜZERİNDE HÂKİMİYET

Duyuların var ama duyarlılığını kaybetmişsin.

Kendi enerjine sahip olduğunu bildiğinde maddi dünyadan tamamen bağımsız bir efendi haline gelirsin.

Cinsellik merkezinde, ilk merkezde, en ilkel ama en doğal olanında, herkeste mevcut olanda, bütünleşme, harici ve dâhili arasında gerçekleşir.

İkinci çakra Hara'da yaşam ve ölüm buluşur buluşma artık dâhilidir. Şimdi kendi iç kadınına ya da kendi iç erkeğiyle buluşuyorsundur.

Üçüncü merkez göbektir. Pozitif ve negatif buluşma vardır. Göbekteki bu biyoenerji buluşması, sana tek olma, bütünleşme, birlik olma deneyimi yaşatır.

Ardından kalp gelir. Kalp merkezinde, alçak ve yüce buluşur. Kalp merkezi, en yüce deneyimi verir –aşk deneyimini. Bu dünya ve cennetin buluşmasıdır.

İnsanlar cinsellik merkezinde kalırlar. Eğer yoğun bir şekilde Yoga, karate, aikido, tai–chi ile eğitilirse, ancak bu durumda Hara'ya, ikinci merkeze ulaşırlar. Eğer solunumun derin mekanizmasında, *prana*'da eğitilirse göbük merkezine ulaşırlar. Ve dünyanın ötesine bakma, bedenın ötesini görme, kaba saba olana hapsolmayacak ve inceliklinin ilk ışınları sana nüfuz edecek şekilde derin ve duyarlı bakmayı öğrenirse, ancak o zaman kalp merkezine ulaşılabilir. Kalpten daha yükseği boğaz merkezidir. Alışın ve verişin buluşması boğazda gerçekleşir.

Yalnızca almaya yetenekli insanlar vardır. Onlar mutsuz kalacaklardır, çünkü yalnızca alarak asla zenginleşemezsin. Vererek zenginleşirsin. Eğer parayı vermezsen onun efendisi değılsindir. Bu durumda efendi olan paradır. Eğer onu verebilirsen, o zaman kesinlikle efendisindir. Yalnızca verdiğinin sahibisindir.

Cimri insanlar dünyadaki en perişan ve en fakir insanlardır. İstif eder dururlar. İstifleri, varlıklarında ağır bir yük haline gelir. Onları serbest bırakmaz. Boğaz merkezinde bu yeni sentez gerçekleşir. Kabul edebilirsin ve verebilirsin.

Ve üçüncü göz merkezi; sağ ve sol buluşur. En son sentez *sahasrara*'da gerçekleşir, taç çakra. Taç'ın sembolünde bir sır gizlidir. Sır şudur ki, taç merkezine, varlığının en son sentezine ulaşmış bir insan, ancak o, kral ya da kraliçe olabilir, başka kimse değıl.

Harici ve dâhili buluşur, ben ve sen buluşuruz, erkek ve kadın, *yin* ve *yang* buluşur ve buluşma tamdır. Artık hiçbir kısımlaşma yoktur. Buna Yoga denir. Yoga, iki şeyin tek bir şey içinde buluşması demektir. Hıristiyan gizemciler ona, *unio mystica* demişlerdir: esrarengiz birlik. *Sahasrara*'da alfa ve omega buluşur; başlangıç ve son.

Anlaşılması gereken ilk şey şudur ki senin duyguların var ama sen duyarlılığını kaybetmişsin. Duyuların gerçekten canlı ve duyarlı hale gelmeli. Bu duyular gençleştirilmelidir. Yoga bedene karşı değildir. *“Bedeni kullan ama onun tarafından kullanılma,”* der.

Ancak akıcı bir sevgi, mutluluğun, zevkin, hazzın kaynağı haline gelebilir. Ama bunun için duyuların akması gerekir.

Nehir gibi olmak gerek. Ve ancak bu durumda o duyuların üzerinde hâkimiyet kurmak mümkündür.

Güç, etkin olmak demektir. Güç, gözlerinin gidip ve neredeyse bir çiçeğe değmesi, kulaklarının gidip kuşların şarkılarına değmesi, ellerinin içindeki tüme enerjiyle gitmesi ve sevgiline gitmesi demektir.

Yani yapmanı istediğim ilk şey gördüğünde, gerçekten gördüğünde gözler haline gelmen. Her şeyi unut.

Alışılmış bir biçimde sana duygularını bastırmak, onları göz ardı etmek öğretilmiştir. Sen sorumlu değilsin ama sen bunu bildin mi ve hiçbir şey yapmadın mı sorumlu hale gelirsin.

Önündeki engeli kaldır. Tekrar akmaya başla. Varlığınla duyularınla yeniden bağlanmaya başla.

İşleyenin gerçekte duyuların değil de enerji olduğunu öğrenirsen, duyulardan azat edilirsin. Duyulara tam bağlılık, sanki duyular senmişsin gibidir. Sanki tüm hayatın onların içine hapsolmuş gibidir. Ama onları terk edebilirsin ve yine de yaşayabilirsin, daha yüksek bir boyutta. Duyularla çevrilmiş durumda bir çeşit hapsedilmenin, kapatılmanın içinde yaşarsın. Kişi biraz cesaretli, cüretli olmalıdır. Şimdi risk al. Ve sonra bilinmeyene ilerle. Ve sonra yeni bir yaşam şekli keşfetmeye çalış. *“Bunun ardından beden kullanımının olmadığı anlık idrak ve pratik, maddi dünya üzerinde tam hâkimiyet gelir.”* Şu ana kadar maddi dünyanın etkisi altındaydın. Maddi dünyadan tamamıyla bağımsız ve kendi enerjine sahip olduğunu bildiğin zaman bir efendi haline gelirsin. Dünya artık sana sahip olamaz, sen ona sahip olursun. Ancak feragat edenler, gerçek efendiler haline gelirler.

Ve en ince ayırım zekâ ve farkındalık arasında yapılmalıdır. Yavaş yavaş, adım adım, ilk olarak beden olmadığını bil. Sonra duyular olmadığını da bil. Duyularına ardındaki enerji gölcükleri de değilsin. Ve sonra zekânın da bir enerji gölcüğü olduğunu görebileceksin. Tüm duyular nehirler gibidir, zekâ, ona bilgi getirdikleri ve akıttıkları merkezi şeydir.

Eğer yaşamını doğru geçirmişsen, eğer gerçekten yaşamışsan, asla ölümden korkmazsın. Korku, ölüm yüzünden ortaya çıkmaz, yaşanmamış hayat yüzünden çıkar.

Eğer hayatı, hayatın karşına çıkardıklarını saniye saniye yaşarsan, hayatın sana sunduğu tüm fırsatları kullanırsan, yaşamın seni çağırdığı ve davet ettiği, bilinmeyendeki tüm mecralara girmeye cesaret edersen ileri yaşlar bir olgunluktur.

İleri yaşlar çok güzeldir. Ve öyle de olmalıdır. Çünkü yaşamın tümü ona doğru ilerler. Ve eğer yaşam doğru akarsa, yavaş yavaş, daha yüksek doruklara erişirsin. Ölüm, yaşamın eriştiği en son doruktur, kreşendo.

Ama neden hayatımızı ıskalıyoruz? Neden ihtiyarlıyoruz ve olgunlaşmıyoruz?

Küçük bir çocukken uzlaştın, varlığını sattın. Bir hiç için. Kazandığın şey koca bir hiç, sadece saçmalık. Olgunlaşamazsın, çünkü başka birisi olgunlaşamaz. Bu yanlış. Maske takarsam, maske olgunlaşmaz. Anlamaya çalış ve cesaret et ve hayatını kendi ellerine al. Aniden bir enerji patlaması göreceksin. Karar verdiğin an, *“Başkası değil, kendim olacağım,”* dediğin an büyük bir değişiklik göreceksin.

Temeli değiştir. Anlamayı ve yaşamını değiştirmeni isterdim.

Ölüm kapısının yoluyla ölümsüzlük kendini gösterir.

Semptomu değiştirmeye çalışma. Temel nedeni değiştirmeye çalış.

Bütün bedeninin yalnızca mekanik bir şey haline gelmiş, yalnızca kafan canlıdır. Sorun bunun nasıl durdurulması gerektiği değildir. Sorun bunun tüm vücuda nasıl yayılması gerektiğidir. Elbette çok kalabalıktır, çünkü tüm enerji oradadır. Ve ona bu kadar enerjiyi taşıma yeteneği verilmemiştir, çıldırırsın.

Bir toplum ne kadar kafa odaklı hale gelirse, delilik o kadar çoğalır.

Yaşa, tüm vücut üzerinde hareket et.

Hayatta kalabilmek için varlığını sattın. Ama artık bu aptal şeye devam etmeye gerek yok. Ondan kurtulabilirsin.

EGODAN SON BİR ATAK

Dünyada bağısız olmak epey zordur, fakat manevi dünya kapılarını açtığında bağısız olmak daha zordur. Çünkü dünyevi güçler hakiki güçler değildir. Yetersizdirler ve seni asla tatmin etmezler. Dünyadaki her şeyi başarı daha fazla istek yaratır. Bu yüzden dünyada elde ettiğin güç ne olursa olsun onu yeni istekler yaratmak için kullanırsın.

Manevi güçleri ölüm elinden alamaz. Onlar ölümün ötesindedirler. Ve seni asla hüsrana uğratmazlar.

Bilgi, para, güç, itibar... Sadece biriktiriyorsun. Tüm hayatın, içini doldurmaktan ibaret. Yaptığın şey, altın diye taş ve toprak biriktirmek. İzle, dünyevi bir insansan bir gün hüsrana uğrayacaksın. Dünyadan değil, egodan vazgeçilmeli. Unutma, ego bastırılmaz, buharlaşması gerek.

Birçok üstadın “İçine in, kendini tanı” demesinin nedeni bu ama hiç içe inmiyorsun. Ondan bahsediyorsun, onunla ilgili okuyorsun ama hiç içe inmiyorsun, çünkü içinde sadece karanlık var. İyi olmayan şeyleri saklamışsın. Onları muhafaza etmişsin. Şimdi kapıyı açıyorsun. Ve çok kötü bir koku geliyor. Hemen kapıyı kapatıyor ve “Sorun nerede?” diye düşünmeye başlıyorsun.

Bu kâbusu baskıların yaratmış. Yüzeyde basit, derine inince karmakarışıksın.

Bu baskı yüzünden içine bakamıyor ve radyo dinlemek, televizyon seyretmek, gazete okumak gibi başka şeylerle oyalanıyorsun. Uykuya dalana kadar bir şekilde vakit öldürüyorsun. Uyandığın anda yeniden koşturmaya başlıyorsun. Kimden kaçırıyorsun? Kendinden kaçırıyorsun.

“Bu güçlere bile bağısız olmakla köleliğin çekirdeği yok edilir.” Köleliğin çekirdeği bağlanmadır. Ve özgürlüğün çekirdeği sevgidir.

Her şey tam olsun ister.

Bütünüyle teslim olmuşsan, ona karışmışsan hiçbir şeyi ertelememişsen... Yarın düşüncesi uyanmaz. O, daima tamamlanmamış bir şey varsa gelir. O zaman yarını arzularsın.

Ne kadar bağlanırsan, o kadar alçalırsın; ne kadar az bağlantı o kadar çok yükselme ve süzülme.

Dikkatli ol! Zihin çok açgözlüdür, ego açgözlülüğünden başka bir şey değildir.

Eğer hazırsan yüksek düzelmelerden mesajlar hemen gelmeye başlar. Bu olduğunda onları inkâr etme. Bu olduğunda hassas ol. Tek şey... Kalbini aç, güven. Ve ikinci şey: Gurura kapılma. Bu iki şeyi yapabilirsen, Tanrı senin aracılığıyla görevini yapar. O, senin içinde şarkı söylemeye başlar.

Cimrilik içine işlemiş gibi. Var olan toplum modeli buna neden oluyor. Seni hırslı bir insan yapıyor. Hırslı insan cimri olur. Çünkü her zaman geleceği hazırlanıyordur, yaşamaya ve paylaşmaya gücü yetmez. Asla şu anda ve burada değildir.

Bütün hırslı insanlar fakirdir ve fakirliklerinden dolayı cimri olurlar.

Kalbine inersen, zihnine inersen oranın çöplük gibi olduğunu göreceksin.

Ama cimriliğin temelini anlamaya çalış. Gelecekte bir yerde yaşama düşüncesi. Şimdi–burada yaşasan, hiç cimri olmazsın. Çünkü paylaşabilirsin. Şu anda hayat içinde çiçekleniyor. Tadını çıkar, onu paylaş. Çünkü o, paylaşmakla anlam kazanır.

Yani bütün mesele gelecek olmadığını anlamakta. Gelecek, hırslı zihnin ürünüdür. Gelecek, zamanın bir parçası değil, hırslın bir parçasıdır.

Hırs hayata karşıdır, hayat karşıtıdır.



Hırsın dışında hiç kimse senin yolunu kapamıyor. Zamanda iki an vardır, bir andan diğerine yatay. İstekler böyle hareket ediyor, yatay. Gerçekten hassas, canlı, farkında olan bir insan o anda derine iner ve daha derine, hareketi dikeydir. Haçın anlamı budur. Haç hem yatay hem dikeydir. Eller hareketin sembolü, hareket yatay yöndedir. Varlık ise dikey yönde hareket eder.

Meditasyonun tüm teması budur: Nasıl bir şey yapılmayacağını öğrenmek.

Esas olan bütün olmak, mükemmel olmak değil. Mükemmeliyetçilik yanlış bir ideal ama ego bunu istiyor.

Anne baba olmak kolay değil. Önce bütün ol, sonra anne baba ol.

Bedeli ne olursa olsun, sadece kendin ol. Başlangıçta çok korkunç olacak, çünkü kendini muhteşem biri zannederken sıradan biri olarak bulacaksın. Korku olacak, ego kendini incinmiş hissedecek ama bırak hissetsin. Hatta bırak, aç kalsın ve ölsün. Ölmesine yardım et. Sıradan ol, sade ol. Daha bütün olacaksın, gerilim dağılacak ve sürekli rol yapmana gerek olmayacak. Sürekli rol yapmak, bu öyle büyük bir gerilim ki... Sadece insanların ne düşündüklerini ve senin özel biri olduğuna inanmaları için ne yapman gerektiğini düşünmek. Ama biraz da başkalarını düşün, onlar da aynı şeyi yapıyor.

Ayakların yere bassın, gerçekçi ol. Ve sıradan biriysen aniden senin gergin halin yüzünden kapanmış birçok kapının açıldığını göreceksin. Gevşe.

YALNIZLIK – İKİLEMİN ÖTESİNDEKİ ÖZGÜRLÜK

Bedeninle tanımlandığında arı değildir. Zihinle tanımlandığında arı değildir. Tanımlanmadığında, her ikisi de arı hale gelir.

Ansızın hiçliğin içinde patlarsın –mutlak yalnızlık– *kaivalya*.

Zaman nedir? Zamanın ne olduğunu bilmek, hayatın ne olduğunu bilmektir. Hakikatin ne olduğunu bilmektir. Çoğunlukla bizim zaman dediğimiz şey gerçek zaman değildir. Bu, kronolojik zamandır. Zaman, üçe bölünüp sınıflandırılabilir. Biri, “kronolojik”, bir diğeri “psikolojik” ve üçüncüsü “gerçek”tir.

Kronolojik zaman masa saati zamanıdır. İşe yarar ama gerçek değildir. Bir toplum daha karmaşık hale geldiğinde kronolojik zamanla daha takıntılı hale gelir. İkel bir insanın saate ihtiyacı yoktur.

Ondan daha derinler de, onun tam altı başka bir zamandır. Gerçek olmayan ama kronolojik zamandan daha gerçek olan bu psikolojik zamandır. Senin içinde biyolojik bir saat var. Kronolojik zaman sabittir ama psikolojik zaman akışkandır, çünkü her insan kendi psikolojisine kendi zihnine sahiptir. Mutlu olduğun zaman vakit çok hızlı geçer. Psikolojik

zaman senin iç zamanındır. Psikolojik zaman kişiseldir ve herkesin kendine aittir. Aslında biz Doğu'da zihnin durumlarını zaman sayesinde ölçeriz. Eğer zaman tamamen durursa durum, mutluluk durumudur. Eğer yavaşlarsa, mutsuzluk durumudur.

Kronolojik zaman tarihtir ve psikolojik zaman efsanedir. İşte bu tarih ve efsane arasındaki farktır. Batı'da tarih yazılır, Doğu'da efsane.

Kronolojik zaman bedene uygundur, psikolojik zaman zihne, gerçek zaman varlığına. Kronolojik zaman dışa dönük zihindir, psikolojik zaman içe dönük zihindir ve gerçek zaman zihinsizliktir.

Gerçek zaman bir süreç değildir. Bir eşzamanlılıktır. Artık bu ebedidir, sonsuzluktur.

Tüm zamanı göremediğimizden –gözleriniz hapsedilmiş, sınırlanmış, küçük yırtıklardan bakıyoruz– işte bu yüzden bir saniyede yalnızca bir anı görebilirsin gibi görünür. Bu zamanın bölünmesi değil, senin sınırlamandır. Eğer zamana *samadhi*'nin gözleri yoluyla görebilirsen, zaman yok olur.

Zaman yok olduğunda her şey yok olur. Çünkü arzunun, hırsın, motivasyonun tüm dünyası oradadır ve bu zamanın yanlış kavranışı yüzünden böyledir. Zaman yaratılır, süreç gibi zaman da arzulama tarafından yaratılır.

Bir şeyi arzuladığından geleceği yaratırsın. Ve bir şeylere tutunduğunda geçmişini yaratırsın. Hafızayı yaratırsın. Gelecek ve geçmiş zihinsel durumlardır, zamanın parçaları değildir. Zaman ebedidir. Bölünmüş değildir. Tektir, bütündür.

Zamandan haberdar hale gelerek kişi mutlak olanı fark eder. Neden? Çünkü mutlak olan gerçek zaman olarak var olur.

Kronolojik zaman politikadır, tarihtir, ekonomidir, paradır, nesnelere, zekâdır, piyasadır. Psikolojik zaman hayaldir, ressamlıktır, danstır, efsanedir, şiirdir, aşktır, sanattır, önsezidir. Gerçek zaman mevcudiyet, ilim ve meditasyondur.

Eğer yaşamında tepki göstermeye devam edersen yavaş yavaş beden olduğuna inanmaya başlayacaksınız. Beden bir mekanizmadır, sen değildir. Bu, hayatı baltalayan ilk yalandır. Sonra başka yalan gelir: Ben zihinim.

Yanıt vermeye başladığın an bir ruh haline gelirsin. Yanıtta, sen karar verme faktörüsündür.

Nasıl fizikçiler bütünü elektronlar, elektrik enerjisinden başka bir şeyden oluşmadığı düşünülüyorsa, Yoga da bütünü ses elektronlarından ibaret olduğunu düşünüyor. Yoga için mevcudiyetin temel unsuru sestir. Çünkü hayat her şeyden çok titreşimdir. Sessizlik, boşluk, hiçlik, varlık olmama durumu, senin en içteki özün, çarkın göbeğidir.

Senin varlığını dört kata bölerler. Ben senle konuluyorum bu son kattır. Yoga buna *vaikhari* der, "çiçek açma" demektir.

Özgür olmak, eve geri dönmek demektir. Uzağa gitmişiz. Hiçlikten tohum gelir ve tohumdan filiz, sonra büyük bir ağaç meyveler ve çiçekler. Meyve yeryüzüne geri düşer halka tamamlanır. Sessizlik başlangıçtır, bitıştır. Arı boşluktan geliriz ve arı boşluğa gideriz.

Bitiş, her şeyden çok tam başlangıçtır amaç, her şeyden çok kaynaktır da. “Nesnelerin ötesi duyulardır. Duyuların ötesi zihindir. Zihnin ötesi zekadır. Zekanın ötesi ruhtur. Ruhun ötesi, görülür olmama durumudur. Görülür olmama durumunun ötesi Brahman’dır. Ve Brahman’ın kendisinin ötesinde hiçbir şey yoktur.” Bu bitıştır, arı bilinç.

Eğer samimi ve içtensen amaca ulaşacaksın. Bu başka bir şey ama eğer sen samimi, dürüst, içten ve gerçeksen, her yol seni amaca götürür.

Gerçek bir asi, geleneği tam olarak bırakmış olan kişidir ki, ona karşı bile değildir. Ne onun yanındadır, ne de ona karşıdır, bu durumda kişi özgürdür. Eğer karşıysan özgür değilsindir. Eğer herhangi bir şeye karşıysan o şeyle bağlı olduğunu keşfedeceksin, arada bir bağ vardır.

Yaşam her şeyden çok bir alışkanlık, mekanik bir alışkanlıktır.

Kötü bir alışkanlığı iyi bir alışkanlığa dönüştürebilirsin ama alışkanlık hala alışkanlıktır. Tüm alışkanlıkla bırakılmadı. Bir kargaşa haline gel demiyorum. Ama bırak yaşamına farkındalığın tarafından kara verilsin.

Ne kadar berraklaşırsan her yerde, her yaprağın üzerinde her çiçeğin üzerinde yazılı olan mesajların farkında olursun. Mesaj Tanrı’nındır.

“*Seni seviyorum*” dediğin an nefreti de sunmuşundur. Çünkü sevgi, nefret olmadan açıklanamaz. Zıtlıklar sunulmalıdır.

İfade noktasında, Yoga, hakikati ikiye böler: *purusha* ve *prakriti*. *Prakriti*, “madde” demektir, *purusha*, “bilinç” demektir.

Peki, özgürlüğe nasıl ulaşılır? İlk olarak zekânın arılığına ulaşmak zorundasın. Yani daha derine ilerle.

Bu mutlak boşluk durumu özgürlüktür. Özgürlük dünyadan değildir. Özgürlük tanımadandır. Tanımlama, asla hiçbir şey tanımlama. Her zaman senin bir tanık olduğunu hatırla. Bu tanıklık durumunu asla kaybetme. Bir gün, içerideki farkındalık, binlerce Güneş’in birlikte doğması gibi doğar.

Nirvana, “egonun molası” demektir. Artık mevcudiyet değildir. Damla okyanusta çözülmüştür.

Kaivalya tastamam yalnızlıktır. Ama bu yalnızlığın kimsesizlikle ilgisi yoktur. Kimsesizlikte başkalarının yokluğu hissedilir. Üzücü bir şeydir. Sen kimsesizsin. Bu başkalarına gereksinim

duyuyorsun demektir. Yalnız: Başkalarına olan gereksinimin yok olmuş olduğu zamandır. Sen kendine yetersin, tamsın, gereksinim yok, arzu yok.

Sessizce otur ve kendini ilk olarak nesnelere ayır. Gözlerini kapat, dünyayı unut, eğer o varsa bile onu bir hayal olarak kabul et. Sonra fikirlere bak ve senin onlar olmadığını hatırla. Onlar, süzülen bulutlar. Kendini onlardan ayır, yok olmuşlar. Sonra bir fikir ortaya çıkar: Senin ayrıldığın. Şimdi onu bırak, yoksa orada asılı kalacaksın. Onu da bırak, yalnızca bu fikre de tanık ol. Aniden hiçlik içinde patlarsın. Bu sadece tek bir yarılma anı için olabilir, ama Tao'nun tadını, Yoga'nın ve Tantra'nın tadını alacaksın. Hakikatin tadını alacaksın. Ve bir kez onu almış olduğunda, ona yaklaşmak, ona izin vermek, ona hassas hale gelmek daha kolay hale gelir. Her gün daha kolaylaşır. Bir gün girersin ve asla çıkmazsın– *kaivalyam*.

Bu patanjali'nin mutlak özgürlük dediği şeydir. Doğu'daki amaçtır.

Özgürlük, acı içinde de, zevk içinde de olmadığı zamandır. Özgürlük, ikilem bırakılmış olduğu zamandır. Özgürlük, cehennem ve cennet olmadığı zamandır. *Kaivalyam*. Sonra kişi en yüksek arılığa erişir. Bu, doğu'da amaç olmuştur ve ben bunun tüm insanlığında amacı olduğunu hissediyorum.

YAPAY ZİHNİ BIRAKMAK

Şu an tek hakikattir ve burası tek mevcudiyettir. Arzu seni uzağa götürür.

İnsanoğlu hemen hemen delidir. Deli, çünkü zaten sahip olduğu bir şeyi aramaktadır, deli, çünkü kim olduğunun farkında değildir. Arayış durmalı, araştırmaktan vazgeçilmeli.

Arayış, zihnini gelecekte bir yere yoğunlaştırıyor ve aradığın şey burada, şu anda şimdiki zamanda.

Olduğun şeyin farkında varmak için niyete ihtiyacın yok. Dikkate ihtiyacın var. Sadece arı dikkat: bir yere gitmeye niyetlenmemiş, yoğunlaşmamış bilinç, şu anda burada olan, başka bir yerde olmayan bilinç.

Özgürleşme sanatı nedir? Özgürleşme sanatı hipnozdan uyanma sanatından başka bir şey değildir. Zihin bu hipnozlu halinden nasıl kurtulur, nasıl koşullanmamış duruma gelir, hiçbir düşünce hakikatle senin aranda engel yaratmadan nasıl hakikate bakılır, gözlerde arzu olmadan nasıl sadece görülür, nasıl güdüsüz olunur. Yoga bunlarla ilgilidir. Böylece birden, içinde olan başından beri içinde olan açığa çıkar.

Boyutsuzluğu yeniden bulabilmek için sana vermiş her şeyden vazgeçmelisin. Bu yüzden din yoktur.

Kuralları konulmuş hiçbir din, tamamen açık bir zihin yararına olmaz. Bu yüzden kuralları konmuş bir din, din değildir, olsa olsa politikadır.

Bir yerde zihnin daraltılıyorsa oradan kaç.

Samadhi seni doğduğunda olduğun noktaya geri götürecektir. *Samadhi*'nin tek şartı arzusuz olmaktır. *Samadhi*'yi bile arzulamamak.

Umutun seni nasıl yok ettiğini anlamaya çalış. Umutla birlikte korku doğar. Umut ettiğin zaman bir yandan da korkarsın. İkisinin arasında varlığını yitirirsin.

Cinsellikten korkarak, sevgiden korkarak, öfkeden, ondan bundan korkarak tüm enerjini bastırırsın, taşma noktasına gelmezsin. Ve *patanjali* yalnızca taşma yoluyla dönüşüm olacağını söylemektedir. Bu hayatın en temel kanunlarından biridir.

Normalde insan o kadar tıkanmış ve bastırılmıştır ki, o kadar çok probleme sahiptir ki, enerji hiçbir zaman taşma ve başkalarıyla paylaşma noktasına gelmez.

Asla bastırma ve varlığında tıkanıklığa neden olma. Asla fazla katı olma. Donuk olma. Ak. Bırak. Enerjin durmadan aksın. Yoga duruşları, vücudundaki senin sebep olduğun tıkanıklıkları açmak için bir yöntem bilimden başka bir şey değildir.

Bastırılmış insan asla çiçek veremez.

Hüsrana uğramak istemiyorsan umut etmeyi bırak. O zaman hüsrana olmaz. Ve gerçekten olgunlaşmak istiyorsan asla kendini tutma. Enerjinin tadını çıkar. Hayat, bir enerji olgusudur. Enerjinin tadını çıkar. Akış halinde olduğun zaman çiçeklenme çok kolaylaşır.

Bu yüzden dinamik yöntemlerde ısrar ediyorum. Onlar engellerini eritirler.

Yoga'nın tüm uğraşı *negativa* aracılığıyla engelleri kaldırmaktır.

Yapay yoldan yaratılmış zihinler, ancak egoizm sayesinde varlıklarını sürdürürler.

Hepimiz yapay zihinlere sahibiz. Toplumun sana yapmış olduğu hipnozla bunu kastediyorum.

Egoyu hiçbir yoldan besleme. Hakiki zihin egosuzdur. "Ben" diye bir şey bilmez, çünkü "ben" bir çekincedir. Hakiki zihin sınırsızdır. Gökyüzü gibidir.

Hiç kimse sıra dışı değil, ya da herkes sıra dışı, kimse özel değil ya da herkes özel. Bunu kanıtlamanın gereği yok, anlamı da yok.

Toplum tarafından yaratılmış ve sana verilmiş olan zihni, dış dünyanın yarattığı ve sana zorla kabul ettirdiği zihni bırakman gerekir.

Toplum seni yozlaştırmadan, sana karışmadan, seni planlamadan ve senin doğanı katletmeden önce gerçekte kim olduğunu bulmaya çalış. O, senin doğan, ruhun, varlığındır. Hakiki yüzü bulmakla yeniden doğacaksın, ikinci kez doğmuş olacaksın. O zaman her şey sana tıpkı doğduğun zamanki gibi görünecek. Uyanmış olacaksın.

Hayat nedir? O her şey, onu bütünün bağlamından çıkardığın zaman anlamsız, saçma görünür.

Büyük yargılayıcılar hayatı zehir edenlerdir.

İnsanlar hayatın lehine konuşmazlar. Çünkü hayat hakkında olumlu bir şey söylemek zordur. Kelimeler yetmez. Dünyevi arzuyu eleştirme, onu anlamaya çalış, çünkü tüm arzular dünyevidir. Arzulama, dünyevi olmaktır. Bunun yanlış tarafı yoktur. Arzuyu anlamakla, arzu yok olur. Çünkü arzu gelecekte, başka bir yerde ve sen şu anda buradasın. Arzuladığın zaman başka yerdesin, kaçyorsun. Daima aç kalıyorsun, çünkü seni doyurabilecek her şey burada mevcut ve sen başka yerdesin. Şu an tek hakikattir ve burası tek mevcudiyettir. Arzu seni uzağa götürür. Bunları dünyevi arzular olarak adlandırma, bir yargıç olma, anlamaya çalış.

Yalnızca sakin, sabırlı ve uyanık olmalısın. Hayatı bütünüyle yaşa. Hedef, hayatın kendisinde saklı.

Dans et, çünkü o her dakika sonsuz şekilde gelir. Hayatı bütünüyle yaşa dediğimde, buna aklına gelebilecek her şey dâhildir. Cinsellik de, sevgi de, öfke de, her şey dâhil. Korkak olma. Cesur ol ve hayatı bütün olarak, bütün yoğunluğuyla kabul et.

ÖZGÜN ZİHNE DÖNÜŞ

Özgün zihin nedir? Özgün zihin, doğmadan önce sahip olduğun, bu hayatta değil, arzular dünyasına girmeden önce sahip olduğun, düşüncelerle, arzularla, içgüdülerle, bedenle, zihinle sınırlandırılmadan önce sahip olduğun zihindir.

Tek bir zihin yoktur, tabakalara ve birçok zihnin katlarına sahibsindir.

Zihin kaybolduğunda özgün zihin ortaya çıkar. O, bir zihin olmama durumudur. Zihnin şartlandırma ortamında kaybolmuş olabilirsin ama derinlerde bir yerlerde, tüm bu tabakaların altında gizli, hala özgün zihninde yaşarsın ve nadir anlarda ona nüfuz edersin. Derin uykuda, rüyaların bile durmuş olduğu zaman, rüyasız uykuda, özgün zihne dalarsın. Eğer şimdiki zamanda kalabilirsen özgün zihne ulaşabilirsin. Özgün zihin geçmiş ve gelecek bilmez.

Meditasyonun anlamı budur: geçmişten çıkmak, geleceği yaratmamak ve şimdi–burada bulunan gerçekliğe bağlı olmak.

Meditasyon düşünmek değildir, düşünmeyi bırakmaktır.

İşte bu özgün zihin: hiçbir düşünce titreşimi olmaksızın, görüş alanında hiçbir bulut olmaksızın, etrafında hiçbir toz olmaksızın. Sadece arı boşluk. Özgün zihin hiçbir güdülenme olmaksızın var olur. Hiçbir sebep olmaksızın var olur. Hiçbir destek olmaksızın var olur. Bu özgün zihne nasıl ulaşılır? Arzulardan bağımsızdır ve ulaşmanın yolu arzusuz hale gelmektir.

Arzuların yüzde yüzü yok olur, özgün zihin tek bir anda ortaya çıkar, neden ve sonuç olarak değil, eşzamanlı, birlikte. Bunun için Jung'un terimini kullanabiliriz: senkronizelik.

Zihinden uzak durmanın bir yolu yoktur, fakat ondan kurtulmanın bir yolu vardır. Onu olabildiğince gevşek bırak, hepsi bu. Onu olabildiğince sıvılaştır. İyi bir toplum sana bir zihin veren toplumdur ve aynı zamanda seni, bu zihnin bir gün bırakılması gerektiği konusunda uyaran toplumdur.

Batı zihninde ayrılma, ikilem çok açıktır. Analitiktir.

Aydınlanmış insan asla geriye bakmaz, asla değerlendirmeyi, asla ileriye bakmaz, asla plan yapmaz. An ne getirirse... Ve anın karar vermesine izin verir.

Bir alışkanlığı tekrarladığın zaman farkında ol. Eğer onu tekrar etmek zorundaysan bile, tekrar et ama bir tanıklıkla, uyanıklıkla, farkındalıkla et. O farkındalık seni alışkanlıktan ayrı hale getirecek ve alışkanlığa bilmeksizin verip durduğun enerji artık verilmeyecek. Asla bir alışkanlığı bir başkasına çevirmeye kalkışma, çünkü tüm alışkanlıklar kötüdür. Alışkanlıkların ötesine geçmek zorundasın.

Sen ahlâklı oldun mu toplumun seninle işi biter. Alışkanlıklar senin özgün yaratılışına karşıdır. Ciddi sorun: nasıl farkında hale gelineceği, nasıl bilinçsiz olunmayacağıdır. Nötr alışkanlıklarınla başla. Örneğin yürüyüşe çıkarsın, sadece yürüdüğünden haberdar ol, bu nötr bir şeydir.

Ve sonra, iyi alışkanlıklarından haberdar hale gelmeye çalış. Çünkü iyi alışkanlıklar kötü alışkanlıklar gibi derinden köklü değildir. Önce nötrleri, sonra iyi alışkanlıkları ve sonra adım adım kötü alışkanlıkları dene. Ve en sonunda her bir alışkanlıktan haberdar hale gelinmesi gerekir. O alışkanlık modeli senin zihindir.

Her ne yaparsan, o sende bir tohum gibi durur.

Ne zaman hiçliğinden bir şeyler olsa, kendini mutlu hissedersin. Mutluluk, hiçliğin bir işlevidir. Arzunun bir başlangıcı yoktur, her zaman orada olmuştur ama bir sonu olabilir. Arzusuzluk başlayabilir ve asla sona ermeyecektir. Ve arzu ile arzusuzluk arasında halka tamamdır. Aynı enerjidir.

ZAMANIN VE SONUÇLARIN ÖTESİNDE

Yoga bir ahlâk sistemi değildir, bir farkındalık sistemidir.

Sonuçlarla savaşı sürdürme, bunun bir faydası olmaz.

Farkındalığının ilk ışığı, tüm hayatının boşa geçmiş olduğunu hissetmektir.



Avidya, insanın kendi varlığına dair cahilliği, dünyanın en temel nedenlerinden biridir. *Avidya* yok olduğunda dünya da yok olur –nesnelerin dünyası değil, arzuların dünyası; dışındaki dünya değil, sürekli içinden kurmuş olduğun dünya. İçinde cehaletin yok olduğu an, düşler, yanılışmalar, kurgular yok olur.

Ancak cehalet bilgiyle yok edilemez. Tam tersine onun tarafından korunur. Bilgi toplama, biriktirme, kişinin kendi cehaletini saklamasından başka bir şey değildir. Ne kadar çok bilersen, artık cahil olmadığına o kadar inanırsın.

Sen bir su damlası gibisin. Tek bir su damlasının içinde okyanusun tüm doğası mevcuttur.

O halde cehaletin panzehiri nedir? Yoga der ki: *“Farkındalık; bilgi değil, bilmek, kendini dış dünyaya odaklamadan, bilme yetisinin kendisine odaklanmak.”*

Bilincin ilk hali rüyasız uykuydu; ikinci hal uyku artı rüya, üçüncü hal uyku artı rüya artı düşünme, ancak uyku hala duruyor. Yoga'nın amacı budur: ilk hal kadar arı bir farkındalık durumuna yükselmek. Uyku kadar sessiz ve sakin, uyku kadar derin. Tek farkı tamamen tetiktedir.

Açgözlüsün, öfkелisin ama bu bir sonuçtur. Nedenini araştır. Sonuçlarla savaşıp durma, çünkü bunun faydası olmaz. Kökleri kes ki ağaç yok olsun. Ahlâk, sonuçlarla mücadele eder. Yoga bir ahlâk sistemi değildir, çünkü sonuçlarla uğraşmaz.

Haberdar olmaktan korkmak tüm hayatın yanlışlığının ortaya çıkmasından korkmaktır.

Kendi zihinlerimiz tarafından hipnotize edildik. Hipnoz halinde yaşıyoruz.

İçine inen ve hazineyi bulamayan tek bir istisna bile yoktur. Bu en evrensel gerçeklerden biridir.

Eğer bilmediğin halde çok şey bildiğine inanmaya devam ederken kendini kandırırsın. Ve bilginler tarafından hipnoz edilmiş halde kalırsın. Kendini gözlemlerle, bu konuda düşün ve uykuda yaşayıp yaşmadığını gör. Eğer uykuda yaşıyorsan uyan. Meditasyon, sahip olduğun küçük bilinci toplamaktan, bir araya getirmekten, bilinçsizliği azaltmak için çaba göstermektir.

İnsanlara yaklaşıncı kendini deli gibi hissetmeye başlıyorsun. Çünkü insan aynadır, onlar seni yansıtıyorlar. Yalnızken nesnelere yerleşik görünür, her şey dingindir. Bu yüzden sen de belli bir dinginlik hissedersin. Ama bu dinginlik doğaldır, manevi değildir, doğaya aittir.

Hakikatten kaçma ve toplumu, insanları, kalabalığı suçlama.

Öncelikle insanlarla aranda köprü kur. Yavaş yavaş, insanları anlamaya, içsel diyaloga, uyuma, ahenge erişebilir hale gelirsın.

Mesele aşka sadık olup olmaman.

Birbirinize karşı iki saydam varlık olmalısınız. Birbiriniz aracılığıyla, gittikçe daha yüce bir birliğe ulaştığınızı göreceksin.

BİLİNCİN EN SON HALİ

Tanıklık, olağanüstü bir aydınlanma olayıdır.

Özgürlük, kendinden azat olmaktır. *Patanjali* bedeni beş katmana ayırır. Beş bedenin ardında da varlığın var. *Allopati* sadece fiziksel bedene inanır. *Akupunktur* bir katmana daha girer. Biyoenerji üzerinde çalışır. *Homeopati* (bir hastalığı benzeriyle tedavi etme) biraz daha derine iner. Bilinç bedenine dokunur. *Ayurveda*, Hint usulü tıp, üçünün bileşkesidir. En sentetik tıp yöntemlerinden biridir.

Hipnoterapi'nin geleceği çok parlaktır. Geleceğin tıbbı bu olacak, çünkü eğer yalnızca düşünce modelin değiştirmekle zihnin değiştirilebiliyorsa, zihin sayesinde hayatsal bedenin ve hayatsal bedenin sayesinde de kaba bedenin değiştirilebilir.

Meditasyon beşinciye çıkar. *Medicine* (ilâç) kelimesiyle aynı kökten gelir.

Nesnelere tanıklık etmeye başla. Ağaç görüyorsun. Bilinç, iki yönlü olmalıdır. Biri ağaca işaret etmeli, diğeri özneliğe işaret etmelidir.

Tanık olabildiğin her şey senden ayrıdır. Senden ayrı olan her şeye tanık olunabilir. Tanığa tanıklık edemezsin, o sahiptir. Sahibin ötesine geçemezsin. Sen sahipsin. Sen varoluşun en yüce özüsün.

Zihin kendini aydınlatmaz, fakat algılanabilir.

O zaman kendini "ben mutluyum" diye görmezsin, kendini mutluluğun tanığı olarak görürsün.

Hastasın, çünkü kendini olmadığını bir şeyle tanımlıyorsun. Tüm tanımlamalar hastalıktır ve mutlak sağlık, tanımlanmamaktan geçer.

Bilinç, oradan oraya geçmeyen bir biçim aldığı anda kişi, kendini idrak yoluyla, kendi yaradılışının bilgisine ulaşır.

En içteki bilinç kendisini aydınlatır. Bu ışığın doğasına aittir.

Bir an gelip de içsel bilinç tamamen hareketsiz olduğunda, derinden dengeli ve köklü olduğunda, dalgalanmadığında, sabit bir farkındalık alevi olduğunda kendisini aydınlatır.

Zihin, seninle dünya arasındadır. Eğer zihnin nesnelere, ayrıca tanıklarla renklendirilirse her şeyi anlayabilir. Büyük bir bilgi aracı olur. Ancak iki tür renklendirme gerekir. İlki gördüğü

şeyler tarafından renklendirilmeli ve tanık tarafından renklendirilmeli. Tanık, enerjisini zihne akıtmalı, zihin ancak o zaman bilebilir.

Bilim insanı dışarıda bilincini bulmaya çalışıyor fakat bilincini arayan kişiyi tamamen unutmuş. Arayan kişi, aramam dışı, nesneye fazla odaklanmış ve özne unutulmuş.

Zihnin, bilincinle ve dış dünyayla dolduğunda kavrayış gerçekleşir.

Dışa dönük kişi bilincin yanılısama olduğunu söyler. İçe dönük kişi, dünyanın yanılısama olduğunu söyler. Fakat Yoga en üstün bilimdir. *Patanjali*, ikisinin de gerçek olduğunu söyler. Hakikatin iki yüzü vardır. İç ve dış. Gerçek bilinç, gerçek zihne ihtiyaç duyar. Gerçek zihin, gerçek bedene. Gerçek beden, gerçek dünyaya.

Yoga hiçbir şeyi inkâr etmez. Tamamen pragmatiktir, deneyseldir. Çünkü için ve dışın mükemmel bir sentezini gerçekleştirir.

Yoga'nın amacı budur: Zihin sahibinin, en içteki ruhunun istediği şekilde çalışmalı. Bedenin, zihninin istediği şekilde çalışmalı ve etrafında işbirliği içinde bir dünya yaratmalısın. Her şey işbirliği içinde olduğunda ahenk içinde bir hayatın olur.

En mükemmel sentez her şeyin işbirliği içinde olduğu, uyumsuz tek bir noktanın olmadığı an gerçekleşiyor. Uyum içindeysen, dünyadan şikâyet etmezsin. Hiçbir şeyden şikâyet etmezsin. Şikâyetçi zihin, sadece içeride uyumsuzluk olduğuna işarettir. Mükemmel insan, şikâyet etmeyen insandır. Böyle bir insan her şeyi kabul etmiş, her şeyi tanımış ve bir evren olmuş, artık bir kaos halinde olmayan, Tanrı-insanıdır.

Patanjali'nin besin, beden, Yoga *asana*'ları, *pranayama* üzerinde bu kadar çalışmış olmasının nedeni budur. Bütün uğraşmak uyumu yaratmak için: beden için doğru besinler, beden için doğru duruş, yaşamsal beden için doğru solunum.

İçeri girdiğince arzusuzluk, farkındalık, tanıklık üzerinde hâkimiyet kurar.

Buda, bırakılması gereken en son arzunun var olma arzusu olduğunu söyler.

En içteki hakikat kalacak, çünkü bütün senin içine girmiştir. Bütünden başka bir şey değilsin, bütünün bir dışavurumusun.

Özgürleşme kendinden azat olmaktır.

Tüm beden sağlıklıysa beden yok olur.

Eğer bedene ve zihne tutunuyorsan yukarı yükselemezsin. Göğün yükseklerinde bir merkez seni yukarı doğru çeker. Bu zarafet kanunudur.

Sen yerçekiminin ve zarafet kanununun bir buluşma noktasısın. Göğün ve yerin buluştuğu ufuksun. Eğer yere çok fazla bağlanırsan gökyüzüne, sonsuz boşluğa, öteye ait olduğunu unutursun.

Yeni bir yerçekimi işlemeye başlar özgürleşme zarafetin akımına girmekten başka bir şey değildir. Kendini özgürleştiremezsin, sadece engelleri kaldırabilirsin. Özgürlük kendiliğinden gelir.

Yeni bir sözcük deneyelim: Erdem döngüsü. İncelikleri görme, feragat getirir. Farkında hale gelirsen, artık beden olmadığını görürsün. Bedenden vazgeçmiş değilsindir. Farkındalığın içinde bedenden feragat edilmiştir. İçine giren her düşünce senin enerjini çalar. Ve feragat seni daha farkında olmaya yetkin hale getirir.

Biri aydınlığa kavuştuğunda onun için dünya biter. Elbette diğerleri düş görmeye devam eder.

Kaivalya, aydınlanmanın üç *guna*'nın ortaya çıkışını izleyen aşamasıdır. Dünya durduğunda, iki an arasındaki zamanı ve maddenin iki atomu arasındaki boşluğu görme yetisi kazandığında, boşluğa doğru yönelebildiğinde, her şeyin boşluktan geldiğini ve boşluğa geri döndüğünü ve düşsel dünya yok olacak kadar farkında hale geldiğinde, *kaivalya* gerçekleşir. O zaman arı bilinç halinde kalırsın –kimliksiz, isimsiz, biçimsiz. O zaman arının en arısı olursun. En temel olan, en gerekli olansın ve bu saflığa, yalnızlığa yerleştin.

Amaç budur. Kendi yaradılışını bilmek ve onu içinde yaşamak. Yaradılışımıza ulaşmadığımız sürece mutsuz olacağız. Tüm mutsuzluklar bir şekilde, olması gerektiği gibi yaşamadığımızı göstermektedir. Doğamızın ihtiyaçlarının karşılanmadığına, hakikatimizle örtüşmediğimize işaret eder.

Mutsuzluk düşmanın değil, sadece bir belirtidir.

Soru hakikati nerede bulacağın değildir. Soru şudur. Onu nasıl kaybettin?

Soru, nereye gideceğin değil. Zaten oradasın.

Gitmeyi bırak.