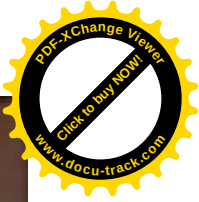
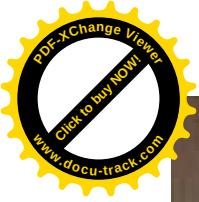


ÖFKE, KISKANÇLIK VE KORKUYU AŞMAK

OSHO
DUYGULAR

ganj



ganj

OSHO

DUYGULAR

ÖFKE, KISKANÇLIK
VE KORKUYU AŞMAK

Türkçesi: Sangeet

İÇİNDEKİLER

5	GİRİŞ	
7	DUYGULAR NEDİR?	
18	Duygular ve Aşırı Hassasiyet	
21	Bastırma ve Kontrol	
33	ÖFKE	
48	Öfke ve keder	
60	Niçin insanlar sana kızıyor?	
63	KISKANÇLIK	
63	Kıskançlık nedir ve niçin bu kadar acıtıyor?	
73	Seni kıskanç yapan nedir?	
91	KORKU	
91	Korku nedir?	
98	Ölüm korkusu	
101	Yalnız olma korkusu	
117	DÖNÜŞÜMÜN SIRRINI ANLAYIŞTIR	
121	Boş kalp	
131	DUYGULAR İÇİN TEKNİKLER	
	Tahimatlar, egzersizler ve deneyimler	
133	Öfkenin dönüştürülmesi	
142	Kıskançlık	
145	Korku	
153	SON SÖZ	

GİRİŞ

Bu kitabın başlığı okuyucuların başka bir "Nasıl yapılır?" kitabı buldukları fikrine kapılmasına neden olabilir. Pek öyle değil: Bu kitap size tüm "nasıl" sorularının, saklı kalmış olan kendinize ait gerçekliği doğrudan algılamanızın içinde eriyeceği farklı bir boyut sunacaktır. Osho şöyle der:

"Biz her şeyi bir NASIL'a indirgeriz. Dünyanın her tarafında büyük bir "nasıl-yapılır-cılık" vardır ve her kişi özellikle de çağdaş zihin, "nasıl-yapılır-cı" haline gelmiştir. Bunu nasıl yapmalı, şunu nasıl yapmalı, nasıl zengin olmalı, nasıl başarılı olmalı, nasıl insanları etkilemeli, dost kazanmalı, nasıl meditasyon yapmalı ve hatta nasıl sevmeli. Aptalın tekniğin nasıl nefes almalı diye soracağı gün çok uzakta değil. Bu nasilla ilgili bir mesele değildir. Hayatı bir teknolojiye indirgemek! Teknolojiye indirgenmiş yaşam, tüm tadını, coşkusunu yitirir."

Burada, kendinizin ve iç dünyanızın sezgisel anlayışının kilitlerini açacak içgörüler bulacaksınız. Karşılaşacağımız bazı fikirler sizi rahatsız edebilir, şu an bildiğimiz her şeyin karşısında olabilir. Diğerleri sizi her zaman bildiğinizi hissettirdiğiniz bir hakikati ansızın dile getirerek, ani bir fark edişin şokuna sokabilir.

Hangisi olursa olsun rahatlayın... bunun içinize sinmesi için zaman tanıyın ve izleyin. Ona yeniden ve yeniden geri dönün ve kısa süre içinde –kendi varlığınızın hakikatine giderek daha da çok yaklaştıkça– satırların arasında büyüyen yeni bir anlayış düzeyi bulacaksınız.

Bu bir nasıl yapılır kitabı değildir; kim olursanız olun, kendi eşsiz bireyselliğinizin gizli kalmış köşelerini aydınlatmak için kullanabileceğiniz bir lambadır.

Duygular Nedir?

SENİN düşüncelerin bir göldeki dalgalardan başka nedir?

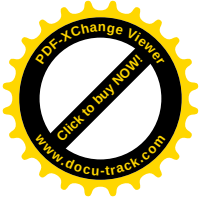
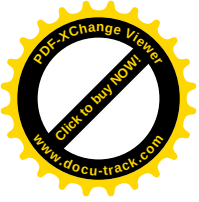
Senin duyguların, ruh hallerin, hislerin nedir?

Senin tüm zihninin nedir; sadece bir karmaşa!

Ve bu karmaşa yüzünden sen kendi doğanı göremezsin.

Sen sürekli kendini ıskalarsın.

Dünyadaki herkesle buluşursun ve asla kendinle buluşmazsın.



SEN ÖFKELİSİN, fakat sen sonsuza dek öfkeli kalamazsın.
En öfkeli insan bile arada bir güler, gülmek zorundadır.
Öfkeli olmak sürekli bir hal olamaz.

En üzgün insan dahi gülümser;
ve sürekli gülen insan bile
arada bir ağlar ve gözünden yaşlar akar.

Duygular sürekli olamaz.

Bu nedenle onlara duygular (*emotions*) denir;

İngilizce'deki bu sözcük, hareket anlamına gelen *motion*'dan gelir.

Onlar hareket eder; bu yüzden de onlar duygulardır.

Birinden diğerine sen sürekli olarak değişirsin.

Şu an üzgünsün, sonraki an mutlusun;

şimdi öfkelisin, sonraki an çok şefkatlisin;

şu an sevgi dolusun,

sonraki an nefretle dolusun;

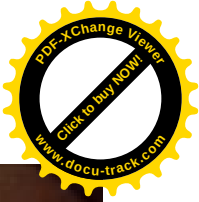
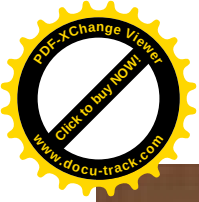
sabah güzeldi, akşam çirkindir.

Bu böyle sürer.

HERKES kalbin sevgi, nefret ya da öfke gibi duyguların kaynağı olduğu görüşündedir. Nasıl ki zihin kavramsal düşüncelerin kaynağı ise kalp de duygusallığın ve hassasiyetin kaynağıdır. Genel geçer bakış açısı budur.

Bu geleneksel ayırımla, bu duyguların ve hislerin ve dayanıklılıkların kalbe ait olduğu yanlışlaması ile büyütüldük. Ancak senin kalbin yalnızca bir pompalama mekanizmasıdır. Düşündüğün, hayalini kurdüğün ya da hissettiğin her şey zihninle sınırlanmış bir şeydir. Zihninin yedi yüz tane merkezi vardır. Ve onlar her şeyi kontrol eder.

Fakat Buda "kalp" derken varlığının tam merkezi demek ister. Senin sevginin, senin nefretinin her şeyinin zihninden çıktığının o farkındadır. Ve ben onun kesin bir şekilde bilimsel olduğunu düşünüyorum; tüm psikologlar onunla hemfikir olacaktır.



BUNU kendin deneyebilirsin.

Öfkenin nereden ortaya çıktığını görebilirsin: Zihinden;
duygularının nereden yükseldiğini görebilirsin: Zihinden.
Zihin büyük bir olgudur; o kavramsal düşünceyi kapsar,
o, senin duygusal kâhplarını, senin hislerini kapsar.

Bunu anlamak gerekir: Duygular kafandadır,
ancak bilinç kafanda değildir.

Aslında kafan bilincinin içindedir!

BİLİNÇ ENGİNDİR, SONSUZDUR. Duygular, arzular, hırslar
kafandadır; onlar kuruyup gidecektir. Fakat senin kafan tamamıyla
düşüp toprağın içinde kaybolsa bile bilincin kaybolmayacaktır.
Bilincini içinde taşıyorsun: Bilincin seni taşıyor; o senden daha
büyük.

BU kesinlikle doğrudur:

Duyguların, hislerin, düşüncelerin

—zihne ait olan tüm alet edevat— dışardan gelir,

dışarısı tarafından kontrol edilir.

Bilimsel olarak bu daha belirginleşmiştir.

Ancak bilimsel araştırma olmadan da,

mistikler binlerce yıldır

tamamıyla aynı şeyi söylemektedir:

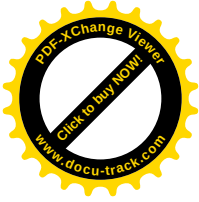
Zihnini doldurmuş olan tüm şeyler sana ait değildir,

sen onların ötesindesin.

SEN ONLARLA ÖZDEŞLEŞİRSİN

ve yegâne günah budur.

ZİHN düşünce kısmıdır
ve kalp ise aynı zihnin hissedici diğeri kısmıdır.
Hissetmek ve düşünmek, düşünceler ve duygular...
Fakat **TANIKLIK HER İKİSİNDEN DE AYRIDIR.**
Düşünüyorsa da tanık seyreder... bir düşünce geçip gidiyor.
öfkeli olursa da tanık hâlâ seyreder.
Bir duygu geçip gidiyor upk bulutların geçmesi ve senin onları
görme gibi.
SEN ne iyisin ne de kötüsün.
SEN ne hoşsun ne de hoş değilsin.
SEN ne duygusun ne de düşüncesin.
SEN ne zihinsin ne de kalpsin.



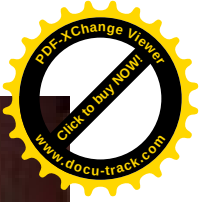
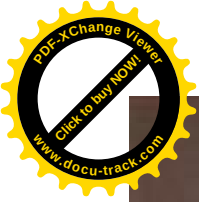
SEVGİ HER ZAMAN KİŞİYİ SİNİRLENDİRİR. Onun kişiyi sinirlendirmesinin nedenleri vardır. O bilinçaltından gelir ve senin tüm yapabildiklerin bilincin içindedir; senin tüm becerilerin, senin tüm bilgin bilinçtedir. Sevgi bilinçaltından gelir ve sen onunla ne yapacağını, onunla nasıl başa çıkacağını bilmezsin ve o çok fazladır. Bilinçaltı bilinçten dokuz kat daha büyüktür, o yüzden bilinçaltından gelen her şey boğucudur. Bu yüzden insanlar duygulardan, hislerden korkarlar. Onlar insanların elini kolunu bağlar, insanlar onların kaos yaratacağından korkarlar; yaratırlar da... fakat kaos güzeldir! Düzene ihtiyaç vardır. Ve kaosa da ihtiyaç vardır. Düzen gerektiğinde düzeni kullan, bilinçli zihni kullan; kaosa ihtiyaç olduğunda bilinçaltını kullan ve bırak kaos olsun. Tam bir insan her ikisini de kullanmaya muktedir olan, bilincin bilinçaltına ya da bilinçaltının bilince hiçbir müdahalesine izin vermeyen kimsedir.

BİZ hayatın kendi bütünlogüne, gündüzlerine, gecelerine, güneşli günlerine ve bulutlu günlerine inanıyoruz. Biz hayattaki her şeyden keyif alınacağına inanıyoruz. Sadece biraz daha farkındalığa, gerçekleşmekte olanın daha fazla bilincinde olmaya ihtiyacın var. Sen zihnin değilsin, sen bedenin değilsin. Senin içinde bir yerlerde zihne, duygulara, fizyolojik tepkilere bakabilecek olan bir tanık var.

BU TANIK SENSİN.

Ve bu tanık, bir kez orada merkezlenirsen her şeyden keyif almaya muktedirdir.

ZİHNİN azap çeker, acı çeker; o her çeşidinden duyguları,
bağlılıkları, arzuları ve özlemleri hisseder.
Ancak bunların **TÜMÜ ZİHNİN YANSIMALARIDIR.**
Zihnin ötesinde asla herhangi bir yere gitmemiş
olan senin gerçek özün vardır. O her zaman buradadır ve buradadır.



ŞAYET öfkeliysen, o zaman öfkeli ol ve onu iyi ya da kötü diye YARGILAMA.

Ve bu olumlu ve olumsuz duygular arasındaki farktır:
Eğer belli bir duygunun farkına varabiliyorsan
ve duygunun farkına vararak o kayboluyorsa olumsuzdur.

Eğer belli bir duygunun farkına vararak
duygunun kendisi oluyorsan, şayet duygu yayılıyor
ve senin varlığın haline geliyorsa o, olumludur.

Farkındalık iki durumda değişik şekilde çalışır.

Şayet o zehirli bir duyguysa, farkındalık aracılığıyla ondan
kurtulursun.

Şayet o iyiye, mutluluk vericiyse, keyif vericiyse onunla bir
olursun.

Farkındalık onu derinleştirir.

O halde benim için kriter şudur:

Şayet bir şey senin farkındalığınla derinleşiyorsa o iyi bir şeydir.

Şayet bir şey farkındalık aracılığıyla kayboluyorsa o kötü bir şey.

Farkındalığın içinde barınamayan şey günahtır

ve farkındalığın içinde büyüyen şey sevaptır.

GÜNAH VE SEVAP TOPLUMSAL KAVRAMLAR DEĞİLDİR,

onlar içsel farkındalıklardır.

SANA diyorum ki şayet gerçekse **OLUMSUZ DUYGULAR** dahi
iyidir;
ve eğer onlar gerçekse, yavaş yavaş onların gerçekliğinin ta kendisi
onları dönüştürür.

Giderek onlar daha çok olumlu hale gelir ve
tüm pozitif ve negatifiğin kaybolduğu bir an olur.

Sen basitçe sahici hale gelirsin;
Neyin iyi ve neyin kötü olduğunu bilmezsin,
neyin pozitif ve neyin negatif olduğunu bilmezsin.
Sen basitçe gerçeksindir.

BU GERÇEKLİK sana hakiki olan hakkında bir ipucu verir.

Sadece gerçek, gerçeği bilebilir, sadece hakiki, hakikati bilebilir,
sahici olan, seni saran gerçekliği bilebilir.

DUYGULAR VE AŞIRI HASSASİYET

Duygu bir saflıktır; aşırı hassasiyet bir kandırma cadır.
Sen bir numara öğrenmişsindir.

Kadın ağlarsa kazanacağını bilir.

Şimdi, bazen gözyaşı gelmeyebilir,

çünkü ağlamak kolayca yönlendirilemez.

Fakat o onu getirmeye çalışır, rol yapar, oyun oynar.

Bu gözyaşları sahtedir.

Gözlerden akıyor bile olsalar sahtedir.

Çünkü onlar gelmiyor, onlar getiriliyor.

Aşırı hassasiyet kurnazca yaratılmış, yönlendirilmiş duygudur.

Rasyonellik şöyle bir şeydir; tıpkı aşırı hassasiyetin

duyguların çarpıtılması olması gibi

rasyonellik de mantığın çarpıtılmasıdır.

Şayet sen rasyonelsen, **GERÇEKTEN RASYONELSEN** bir bilim adamı olacaksın.

Eğer sen gerçekten duygusalsan bir şair olacaksın.

Bunlar güzel şeyler.

Ancak, yine de diyalog daha kolay olsa da mümkün olmayacaktır.

Rasyonellik ve aşırı hassasiyet ile bu çok zordur.

Fakat mantık ve duygu ile o kadar da zor değildir.

Yine de zorluklar olacaktır. Fakat şefkat, birbirini anlamak için bir çaba olacaktır.

PEK ÇOK İNSAN AŞIRI HASSASİYETİN MANEVİYAT OLDUĞUNU DÜŞÜNÜR.

Duygular düşünceler kadar zihinseldir.

Ve senin kalp olarak adlandırdığın şey, kafan kadar kafanın içindedir.

Sen çok kolay duygusallaşabilirsin.

Ağlayabilirsin ve gözlerinden büyük inci taneleri gibi gözyaşları dökülebilir.

Fakat ruhsal hiçbir şey yoktur.

Gözyaşları herhangi başka bir şey kadar fizikseldir.

Gözler bedenin parçasıdır.

Ve duygular fiziksel enerjideki bir karmaşadır.

Ağlarsın ve gözyaşı dökersin; elbette rahatlamış hissedeceksin,

iyi bir ağlamadan sonra rahatlamış hissedeceksin.

Rahatlayacaksın. Dünyanın her yanındaki kadınlar bunu bilir.

Onlar bunun işe yaradığını çok iyi bilir.

Onlar ağlar ve gözyaşı döker ve rahatlarlar.

O ruhsal bir boşalımdır. Ancak bunda manevi hiçbir şey yoktur.

Ancak insanlar her şeyi karıştırmaya devam ederler:

Ruhsal olmayan şeylerin ruhsal olduğunu düşünmeye devam ederler.

ZİHİN ifade etmek için eğitilmiştir,

kalp ihmal edilmiştir.

Bu yüzden sürekli olarak o kalbi vurgulamaya devam ettiği süreç

Halil Cibran'la aynı fikirde olamam.

KALP BİR ARA İSTASYONDUR, VARİŞ İSTASYONU DEĞİLDİR.

Son istasyon senin varlığındır; yol orada biter.

Çünkü başka gidecek hiçbir yer yoktur.

BASTIRMA VE KONTROL

Asla bir hayvanı savaşa giderken göremezsin.
Elbette arada bir kavgalar olur
fakat onlar bireysel kavgalardır;
Doğu'nun tüm kargalarının Batı'nın tüm kargalarıyla savaştığı
yahut Hindistan'ın tüm köpekleriyle Pakistan'ın tüm köpeklerinin
savaştığı dünya savaşları değildir... Öyle değildir.
Köpekler bu kadar aptal değildir, kargalar da.

Evet bazen kavga ederler ve bunda yanlış hiçbir şey yoktur.
Eğer onların özgürlüğü ihlal edilmişse kavga ederler fakat kavga
bireyseldir.
O bir dünya savaşı değildir.
Şimdi sen ne yaptın? İnsanlığı bastırdın ve bireylerin arada bir
öfkelenmesine —ki bu doğaldır— izin vermedin.

Toplamda ortaya çıkan nihai sonuç herkesin öfkesini toplamaya
devam etmesi, öfkesini bastırmaya devam etmesidir.
Sonra bir gün, herkes o kadar çok zehirle doludur ki
bu bir dünya savaşı olarak patlak verir.

Her on yılda bir dünya savaşına ihtiyaç vardır.
Ve bu savaşların sorumlusu kimdir?
Senin sözde azizlerin ve ahlakçıların, iyilikseverlerin;
senin hiçbir zaman doğal olmana izin vermemiş olan insanların.

BASTIRMA NEDİR?

BASTIRMA yaşamın gerekmeyen bir hayatı yaşamak demektir.
BASTIRMA hiçbir zaman yapmayı istememiş olduğun şeyleri yapmaktır.

BASTIRMA olmadığın bir kimse olman demektir.

BASTIRMA kendini yok etmenin bir yoludur.

BASTIRMA intihardır; elbette çok yavaş bir şekilde

ama çok kesin, yavaşça zehirlenmedir.

İfade etmek hayattır; bastırma intihardır.

NİÇİN?

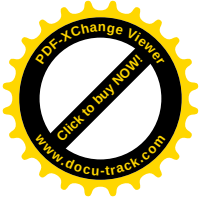
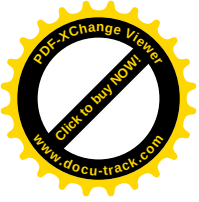
Niçin insan bu kadar çok bastırıp sağlıksız hale gelir?

Çünkü toplum sana dönüştürmeyi değil kontrol etmeyi öğretir.

Ve dönüştürmenin yöntemi tamamıyla farklıdır.

Hepsinden önce o kontrol etme yöntemi hiç değildir,

O TAM TERSİDİR.



BASTIRARAK ZİHİN BÖLÜNÜR. Kabul ettiğin kısım bilinç haline gelir ve reddettiğin kısım bilinçaltı haline gelir. Bu bölünme doğal değildir, bölünme bastırma yüzünden oluşur. Ve bilinçaltına toplumun reddettiği tüm pislikleri atmaya devam edersin.

Ancak unutma oraya attığın her ne olursa olsun giderek daha çok senin bir parçan haline gelir:
O senin ellerine, kemiklerinin içine, kanına;
kalp atışlarının içine siner.

Artık psikologlar hastalıkların neredeyse yüzde yetmişinin bastırılmış duygulardan kaynaklandığını söylüyor:
Çok kalp rahatsızlığı kalpte bastırılan çok fazla öfke demektir.
O kadar çok nefret var ki kalp zehirlenmiştir.

İLK ŞEY: KONTROL ETMEDE BASTIRIRSIN, DÖNÜŞTÜRMEDE İFADE EDERSİN.

Fakat başka birisine ifade etmeye gerek yoktur çünkü "başka birisi" konu dışıdır.

Bir dahaki sefer öfke hissettiğinde git ve evin etrafında yedi kez koş ve bundan sonra bir ağacın altında otur ve öfkenin nereye gittiğini izle.

Onu bastırmadın, onu kontrol etmedin,

onu hiç kimsenin üzerine kusmadın.

Çünkü eğer bunu birisinin üzerine kusarsan bir zincir oluşur çünkü diğeri de en az senin kadar aptaldır, senin kadar bilinçsizdir.

O senin üzerine daha çok öfke akıtacaktır, o senin kadar bastırılmıştır.

O zaman bir zincir ortaya çıkar: Sen onun üzerine kusarsın, o senin üzerine kusar. Ve her ikiniz de düşman olursunuz.

ONU HIÇ KİMSENİN ÜZERİNE KUSMA. Bu tıpkı kusma isteğinin gelmesi gibidir:

Gidip birisinin üzerine kusmazsın.

Öfkenin kusulmaya ihtiyacı vardır. Tuvalete gider kusarsın.

Bu tüm bedeni arındırır; kusmayı bastırırsan bu tehlikeli olacaktır.

Ve sen kustugunda tazelenmiş hissedeceksin,

hafiflemiş, rahatlamış, iyi, sağlıklı hissedeceksin.

Yediğin yiyecekte yanlış bir şey vardı ve bedeninin onu reddediyec.

ONU İÇERDE KALMAYA ZORLAMA.

Öfke sadece zihinsel bir kusmuktur.

İçine aldığın şeyde yanlış bir şey vardır.

Ve senin tüm psişik varlığın onu kusmak ister.

Fakat onu başka birisinin üzerine kusmana gerek yoktur.

İnsanlar onu başkalarının üzerine kustuğu için toplum onu kınayıcı etmeni söyler.

NE zaman dogal olursan bunun anlamı
önceden planlanmış bir fikre göre hareket etmiyorsun demektir.
Aslında bir şey yapmak için hazır değildin;
eylem bir yanıt olarak kendiliginden ortaya çıkmıştır.

Şu birkaç kelimeyi anlamak durumundasın.
İlki TEPKİ VE YANIT ARASINDAKİ AYRIMDIR.

Tepki diğer kimse tarafından kontrol edilir.

O sana hakaret eder: Sen öfkelenirsin ve o zaman sen öfkeyle
harekete geçersin bu tepkidir. Sen bağımsız bir insan değilsin.

Herhangi birisi seni şu yöne ya da bu yöne çekebilir.

Sen kolaylıkla etkilenebilirsin; sen duygusal olarak şantaja maruz
kalabilirsin.

TEPKİ DUYGUSAL BİR ŞANTAJDIR.

Sen öfkeli değildin. Adam sana hakaret etti ve onun hakareti öfkeyi
yarattı; artık senin eylemin öfkeden kaynaklanır.

YANIT ÖZGÜRLÜKTEN GELİR.

O diğer kişiye bağlı değildir.

Diğer kişi sana hakaret edebilir. Fakat sen kızmazsın;

tam tersine bu olay üzerine derin düşüncelere dalarsın: Niçin o
sana hakaret ediyor?

Belki de o haklıdır. O zaman ona kızmaktansa şükran duymalısın.

Belki de o haksızdır. Şayet haksızsa onun yanlışlığı için niye kendi
kalbini öfkeyle **KAVURASIN?**

DUYGULAR senin tam bir birey haline gelmene yardım etmeyecek
Onlar sana sağlam bir ruh vermeyecek.
Sen tıpkı ölü bir ağaç dalı gibi niçin olduğunu bilmeden
rüzgârda saga sola savrulup duracaksın.

Duygular insanı tıpkı alkol gibi körleştirir.
Onların sevgi gibi iyi isimleri olabilir,
onların öfke gibi kötü isimleri olabilir fakat
ARADA BİR SENİN DE BİRİSİNE ÖFKELENMEN GEREKEBİLİR.

bu seni rahatlatır.

Hindistan'da bazen köpekleri sokaklarda seks yaparken görebilirsin
ve insanlar onlara taş atarlar.

Şimdi bu zavalhçıklar hiç kimseye bir zarar vermiyor
ve onlar senin de gerçekleştirdiğin biyolojik bir ritüeli
gerçekleştiriyorlar

–sadece onlar evlerin içinde saklanmak zorunda degiller–
ve onlar bunu çok iyi yapıyor. Onların etrafında taş atan,
onları döven bir kalabalık dolanır...garip bir davranış!

İnsanlar arada bir öfkelenmeye ihtiyaç duyar, tıpkı arada bir
aşık olmaya ihtiyaç duydukları ve arada bir birisinden nefret
etmeye ihtiyaç duydukları gibi.

YAŞA, DANS ET, YE, UYU

her şeyi mümkün olduğunca **TAM** yap.

Ve tekrar ve tekrar hatırla:

Ne zaman kendini herhangi bir problem yaratırken yakalarsan
hemen onun dışına sıyrıl.

Bir kez problemin içine girdiğinde o zaman bir çözüme ihtiyaç
olacaktır.

Ve bir çözümü bulsan bile, bu çözümün içinden,
yine bin bir tane problem ortaya çıkacaktır.

Bir kez ilk adımı kaçırdığında tuzığa düşmüşsündür.

Ne zaman problemin içine çekildiğini görürsen

KENDİNİ YAKALA, koş, zıpla, dans et ama problemin içine girme.

Hemen bir şey yap, böylelikle problemi yaratmakta olan enerji
akışkan, eriyik hale geçsin, kozmosa geri dönsün.

Hiç öfkelenmeyen ve
öfkesini sürekli olarak kontrol eden bir kişi **ÇOK TEHLİKELİDİR**.

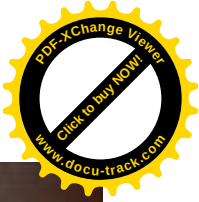
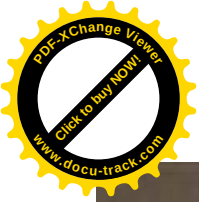
Ona dikkat et; seni öldürebilir.
Şayet kocan hiç öfkelenmiyorsa onu polise bildir.
Arada bir öfkelenen bir koca çok doğal bir insandır,
ondan korkmaya gerek yoktur.

Hiç kızmayan bir koca bir gün ansızın üstüne atlayıp seni
boğacaktır.
Ve o bunu sanki bir şey tarafından ele geçirilmiş gibi yapacaktır.
Katiller mahkemelere asırlardır,

"Suçu biz işledik fakat ruhumuz ele geçirilmişti"

demişlerdir. Onları kim ele geçirmiştir?
Onların kendi bastırılmış bilinçsiz, sömürülmüş bilinçaltı.

DUYARLILIK farkındalıkla birlikte gelişir.
Kontrolle sen cansız ve ölü hale geçersin.
Kontrol mekanizmasının bir parçası budur:
Cansız ve ölüysen hiçbir şey seni etkilemez,
sanki beden bir kaleye, bir savunmaya dönüşür.
Hiçbir şey seni etkilemez, ne hakaret ne de sevgi.
Ancak bu kontrolün bedeli çok ağırdır,
çok gereksiz bir bedeldir.
O zaman bu, hayatının tüm çabası haline dönüşür:
Kendini nasıl kontrol etmelisin;
ve sonra da ölmelisin?
TÜM BU KONTROL ÇABASI senin bütün enerjini alır.
Ve sen sonra basitçe ölürsün.
Ve hayat donuk ve ölü bir şeye dönüşür;
sen bir şekilde onu taşımaya devam edersin.
Toplum sana kontrol etmeyi ve yargılamayı öğretir
çünkü bir çocuk sadece bir şeyin kötülendiğini hissettiği zaman
kontrol edecektir.



ZİHİN SESSİZ OLMA OYUNUNU OYNAYABİLİR;

o hiçbir düşüncenin, hiçbir duygunun olmaması oyununu oynayabilir, fakat onlar sadece bastırılmıştır, bütünüyle canlı, hemen dışarı sıçramaya hazır bir vaziyettedir. Sözde dinler ve onun azizleri zihni hareketsizleştirmek gibi bir yanılsa düşmüşlerdir.

Eğer sessiz bir şekilde, düşüncelerini kontrol etmeye çalışarak, duygularına izin vermeden, içinde hiçbir şeyin hareket etmesine izin vermeden

oturmaya devam edersen yavaş yavaş bu senin için bir alışkanlık dönüşecektir.

Bu, dünyada kendine yapabileceğin en büyük kandırmacadır. Çünkü her şey tam olarak birbirinin aynıdır, hiçbir şey değişmemiştir fakat sanki sen bir dönüşüm geçirmişsin gibi gözükür.

Öfke

ŞAYET gerçekten öfkenin ne olduğunu bilmek istersen
onun içine gir, onun hakkında derinlemesine düşün,
onu pek çok şekilde tat
onun senin içinde oluşmasına izin ver,
onunla çevrelen, etrafını bulut gibi sarsın,
tüm **ACIYI** ve **SANCIYI** hisset
ve onun ağrısını ve zehrini ve seni nasıl aşağı çektiğini,
varlığın için nasıl karanlık bir vadi yarattığını,
onun aracılığıyla nasıl cehenneme doğru çekildiğini,
onun nasıl aşağı doğru çeken bir akıntı olduğunu hisset.

Bunu hisset, bunu bil.
Ve bu anlayış sende bir dönüşüm başlatacak.
Hakikati bilmek dönüşümdür.

HAKİKAT ÖZGÜRLEŞTİRİR;
fakat o sana ait olmak zorundadır.

ÖFKE NEDİR?

ÖFKENİN PSİKOLOJİSİ ŞUDUR: sen bir şey istersin
ve birisi ona sahip olmamı engeller.
Birisi bir engel, bir blok olarak araya girmiştir.
Senin tüm enerjini bir şeyi elde ediyordu
ve birisi enerjiyi engelledi.
Sen istediğin şeyi elde edemedin.
Şimdi engellenmiş olan bu enerji öfkeye dönüşür;
arzunu yerine getirme olasılığını yok etmiş olan
kişiye karşı öfke haline gelir.

SENİN ÖFKEN HAKİKİDİR

çünkü o sana aittir, sana ait olan her şey hakikidir.

O nedenle bu öfkenin kaynağını,

nereden geldiğini bul.

Gözlerini kapa ve içine doğru yönel;

o kaybolmadan evvel onun kaynağının olduğu yere doğru git
ve boşluğa ulaşacaksın.

Daha da geriye doğru git, daha çok içeriye yönel,

daha derine in ve artık öfkenin olmadığı bir an gelir.

İçeride, merkezde;

burada hiç öfke yok.

ÖFKE NEREDEN GELİR?

O asla senin merkezinden gelmez,
o egodan gelir ve ego sahte bir şeydir.
Şayet derine inersen onun merkezden değil,
çeperden geldiğini bulacaksın:
Merkezde boşluk, salt boşluk vardır.
O sadece egodan gelir ve ego toplum tarafından yaratılmış
sahte bir varlıktır, o bir kimliktir, görecelidir.
Ansızın bir darbe alırsın ve ego incinmiş hisseder, öfke oradadır.

SEN ÖFKELİSİN.

O kadar çok öfke biriktirdin ki,
artık öfkeli olmadığın bir an yok;
en iyi ihtimalle,
arada bir daha az, bazen de daha çok öfkeliisin.

Senin tüm varlığın bastırmak yüzünden zehirlenmiştir.
Öfkeyle yiyorsun ve bir kimse öfkeyle yediğinde bunun
başka türlü bir niteliği olur;
bir kimse öfke olmadan yediğinde onu izlemek çok güzeldir,
çünkü o şiddetsiz bir şekilde yer.
Et yiyor olabilir ama şiddet olmaksızın yer;
belki sen sadece meyve ve sebze yiyor olabilirsin,
fakat öfke bastırılmışsa, vahşice yersin.

Sırf yiyerek dişlerin, ağzın öfke açığa çıkarır.
Sen yiyeceği sanki düşmanınmışcasına çiğnersin.

BİR dahaki sefer aşk yaparken, izle:
Saldırgan olduğun zamankilerle aynı hareketleri yapıyor olacaksın.
Yüzünü izle, etrafında bir ayna olsun ki yüzüne neler olduğunu
görebilesin! Öfkenin ve saldırganlığın tüm ifadeleri oradadır.

Yemek yerken öfkelenirsin:
Birisine yemek yerken bir bak. Birisi sevişirken bak;
öfke o kadar derine inmiştir ki öfkenin tamamen zıddı olan
bir eylem olan aşk dahi zehirlenmiştir;
kesinlikle nötr olan yemek gibi bir eylem dahi zehirlenmiştir.
O zaman, sadece kapıyı aç ve öfke oradadır, kitabı masaya koy ve
öfke oradadır, ayakkabıları çıkart ve öfke oradadır, tokalaş ve öfke
oradadır,

çünkü artık sen KİŞİLEŞMİŞ BİR ÖFKESİN.

ŞAYET ÖFKEYİ TANIMAK İSTERSEN

sadece ondan kurtulmak çok zor bir şeydir,
bunun nedeni öfkeden kurtulma tavrının bir bölünme yaratmasıdır.
O zaman sen öfkenin kötü olduğu, "öfkesizliğin" iyi olduğu;
seksin kötü ve sekssizliğin iyi olduğu;
hırsın kötü, hırssızlığın iyi olduğu varsayımıyla başlamışsındır.
Şayet böyle bölünmeler yaratırsan,
gerçekte var olan özellikleri tanımak için
pek çok zorlukla karşılaşacaksın.
O zaman onları aşsan bile,

O SADECE BASTIRMA OLACAKTIR.

BASİT ve içten gelen doğal bir eylem,
ve ansızın sen bu dünyadan başka bir dünyaya geçersin.
Sevgi—ve hatta öfke...
Ben sana, pozitif duyguların bile sahte olduğunda, çirkin;
ve doğal olan negatif duyguların bile güzel olduğunu söylüyorum.

Tüm varlığın onu hissettiğinde,
varlığının her hücresi onunla titreştiğinde **ÖFKE** bile güzeldir.

ÖFKELENMİŞ KÜÇÜK BİR ÇOCUĞA BAK.

Ve o zaman, onun güzelliğini hissedeceksin.
Onun tüm varlığı içindedir. Işıldar. Yüzü kıpkırmızıdır.
Bu kadar küçük bir çocuk tüm dünyayı yok edebilecek kadar güçte
görünür
ve çocuk bir kez öfkelendiğinde ne olur?
Bir dakika, birkaç saniye sonra her şey değişir ve o yeniden
mutludur
ve evin çevresinde koşup dans ediyordur.

Bu niçin sana olmaz?
Sen bir yanlıştan diğerine geçersin.

GERÇEKTE ÖFKE SÜREKLİLİĞİ OLAN BİR OLGU DEĞİLDİR.

doğası gereği o anlık bir şeydir.

Eğer öfke **GERÇEKSE**, o birkaç saniye sürer;

ve o sürerken hakıkidir, güzeldir.

O kimseye zarar vermez. Gerçek olan, kendiliginden olan bir şey
hiç kimseye zarar veremez.

Sadece sahtelik zarar verir.

Doğal bir şekilde öfkelenebilen bir insanda

birkaç saniye sonra bu hezeyan kaybolur

ve o mükemmel bir şekilde, tam diğer uca rahatlar.

O sonsuz bir **SEVGİ HALİNE GELİR.**

Tam tersini yeniden ve yeniden yaratır, onu yeniler.

ÖNERECEĞİM ilk şey kendini iki parçaya bölme.
Gözlemci olmanı da önerebilirdim ama zamanı gelmedi, öyle
olamazsın.

Gözlemlemekle bütünüyle bir olmadan önce,
TÜM OLUMSUZ DUYGULARIN CEHENNEMİNİN İÇİNDEN
GEÇMEK ZORUNDASIN; AKSİ TAKTİRDE ONLAR
BASTIRILACAK VE HER AN, HERHANGİ BİR ZAYIFLIK
ANINDA ORTAYA ÇIKABİLECEKTİR.

Bu nedenle onlardan kurtulmak daha iyidir.
Fakat onlardan kurtulmak demek onları gözlemlemen anlamına
gelmez.

Önce gözlemlemeyi unut. Hissettiğin tüm duyguları yaşa; bu senin
Nefret dolu, çırkın, değersiz; her ne ise, gerçekten onun içinde ol.
Öncelikle onlara tamamıyla bilince gelebilmeleri için bir şans tanı.

Şu an gözlemleme gayretiyle onları
bilinçaltına bastırıyorsun.

Ve sonra günlük işlerinle meşgul oluyorsun
ve tektar onları geri dönmeye zorluyorsun.

Onlardan kurtulmanın yolu bu değil.

Bırak ortaya çıksınlar—onları yaşa, acısını hisset.

Bu çok zor ve çetin ama son derece ödüllendirici olacak.

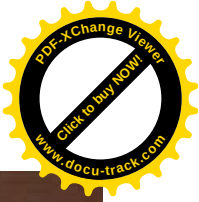
Onları bir kez yaşadığında, acısını hissettiğinde, onları kendin
olarak kabul ettiğinde,

senin kendini bu şekilde yaratmadığını dolayısıyla da kendini
yargılamana gerek olmadığını; kendini bu şekilde bulduğunu
anladığında,

hiç bastırılmadan onları bilinçli bir şekilde yaşadığında
onların kendiliğinden ortadan kaybolmaya başladığını görüp
şaşıracaksın.

Onların senin üzerindeki gücü azalıyor,
ensenden yakalamış olan eli o kadar sıkı değil.
Ve onlar uzaklaşırken

Senin gözlemlemeye başlayabileceğin zaman gelebilir.



BENİ yanlış anlamamak için hatırla:
"Olumsuz duygularını ifade et" dedim.
"HERKESİN ORTASINDA" demedim.
İşte her şey böyle çarpıtılıyor.

Şimdi, şayet birisine öfkeliysen
ve öfkeni diğer kişiye ifade etmeye başlarsan
o kişi bir Gautam Buda olup sessizce oturmayacak.
O mermerden bir heykel değil; o da bir şey yapacaktır.
Sen öfkeni ifade edeceksin, o öfkesini ifade edecek.
Bu sende daha çok öfke yaratacak ve diğer tarafta da aynı şekilde
daha fazla öfke ve şiddeti ve intikam duygusunu yaratacak.
Ve sonrasında sen, sana ifade etmen söylendiği için
kendini daha fazla onun içinde hissedeceksin,
Evet, sana ifade et dedim ama herkesin ortasında demedim.
Şayet öfkeliysen odana git, kapıları kapat,
minderleri döv, aynanın önünde dur, kendi görüntüne bağır,
hiç kimseye söylemediğin ve hep söylemeyi istediğin şeyleri söyle.
Fakat bu mahrem bir şey olmalı, aksi takdirde bunun bir sonu
yoktur.
Her şey döngüsel bir şekilde hareket eder ve biz ise onun bitmesini
istiyoruz.
O halde herhangi birisi hakkında olumsuz bir duygu hissettiğin an,
diğer kimsenin konuyla bir alakası yoktur.

ÖFKEYİ hiç kimsenin üzerine kasmaya gerek yoktur.
Tuvalete gidebilirsin, uzun bir yürüyüşe çıkabilirsin;
yani, içindeki bir şeyin acilen bir eyleme ihtiyacı var ki,
onu yapışında rahatlasın. Sadece birazcık koşu yap ve rahatlamış
hissedeceksin.

Beş dakikalık katarsis sayesinde yüklerinden kurtulmuş
hissedeceksin ve bir kez bunu bildikten sonra asla onu kimsenin
üzerine kasmayacaksın çünkü bu tam bir AHMAKLIKTIR.

ÖFKE güzeldir; seks güzeldir.
ANCAK GÜZEL ŞEYLER ÇİRKİNLEŞEBİLİR.

Bu sana kalmıştır.

Şayet onları kötülersen çirkinleşirler;

şayet onları dönüştürürsen ilahi hale gelirler.

Dönüştürülen öfke şefkat haline gelir

çünkü enerjileri aynıdır.

Bir Buda şefkatlidir; onun şefkati nereden gelir?

Öfkeye akan enerjinin aynısıdır;

artık o öfkeye akıyor, aynı enerji şefkat olarak dönüşüme uğradı.

Sevgi nereden gelir?

Bir Buda sevecendir; Bir Mesih sevgidir.

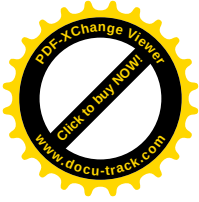
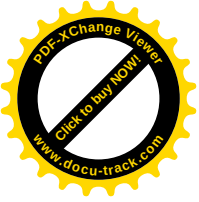
Sekse akan enerji sevgi halini alır.

O halde anımsa,

şayet doğal bir olguyu kötülersen zehirli hale gelir,

o seni mahveder, o tahrip edici ve intihara meyilli bir hal alır.

Onu dönüştürürsen ilahi bir hal alır. Ancak dönüştürmek gereklidir.



SÖZDE "ŞİDDET KARŞITI" insanlar
dünyadaki en çirkin olanlardır.
Onlar iyi insanlar değildir,
çünkü onlar bir volkanın üzerinde durmaktadırlar.
Onların yanında rahat hissedemezsin.
Bir şeyler tehlikeli bir şekilde orada mevcuttur.
Onu hissedebilirsin, ona dokunabilirsin;
o, onlardan dışarı taşıyordur.

SENİN ÖFKEN KISMİDİR, ILIKTIR.

Senin öfken bir yabancıya nasıl davranacağını bilemeyen bir köpek gibidir.

O kişi belki de efendisinin dostudur, bu yüzden kuyruğunu sallar; belki de bir düşmandır, o yüzden havlar. O her ikisini de birlikte yapar.

Bir yandan havlamaya devam eder, bir yandan da kuyruğunu sallamaya devam eder. O bir diplomat gibi davranıyor, durum neye dönüşürse dönüşün hep haklı hissedebilir.

Eğer efendi gelir ve efendisinin dostane davrandığını görürse havlama duracaktır tüm enerjisi kuyruğa yönelecektir. Şayet efendi yabancıya karşı öfkeliyse, o zaman kuyruk tamamen duracaktır ve onun tüm enerjisi havlamaya yönelecektir.

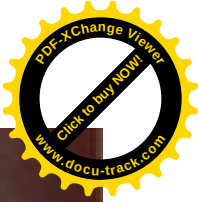
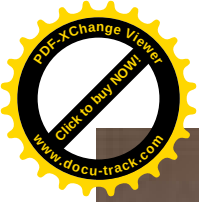
Senin öfken de böyledir. Ne kadar ileriye gidebileceğini tartıyorsun, ne kadarına değer. sınırı aşma, diğer kişiyi aşırı bir şekilde kızdırma. Saf öfkenin bir güzelliği vardır çünkü onun bir bütünlüğü vardır.

İsa'nın başına gelen budur. Büyük tapınağa gidip de tefecileri ve tezgâhlarını tapınağın içinde gördüğünde öfkeden kudurmuşu döndü. Öfkelenmiş; aynı sevgi ve şefkatten kaynaklanan öfke. Tek bir hamlede tüm tefecileri tapınaktan dışarı attı ve tezgâhlarını altüst etti. Hakikaten çok öfkelenmiş olmalı çünkü tüm tefecileri tek bir hamlede tapınağın dışına atmak kolay bir şey değildir.

O saf öfke olmuş olmalı!

Hintliler buna kızgındır. Onlar sırf bu olay yüzünden İsa'nın aydınlanmış olduğuna güvenemezler. İnsanların önyargıları, kendi fikirleri var. Gerçekliğin içine bakmaktansa, aydınlanmış bir insanın içine bakmaktansa, kafalarında belirlenmiş pek çok kavramla gelirler ve o bunlara uygun olmadığı sürece aydınlanmamıştır.

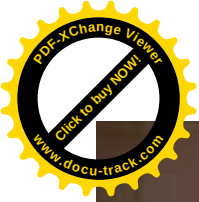
Ve sana bir şey söyleyeyim, hiçbir aydınlanmış kişi senin aydınlanmamış peşin hükümlerinle uyuşmayacak; bu imkansızdır.



ÖFKE VE KEDER AYNIDIR.

KEDER pasif öfkedir ve öfke de aktif kederdir. Keder daha kolay geldiğinden, öfke zor görünür. Çünkü sen fazlasıyla pasif haldesin. Kederli bir kimsenin öfkelenmesi zordur. Şayet kederli bir kimseyi öfkelendirebilirsen onun kederi hemen kaybolacaktır. Öfkeli bir kimse için üzölmek çok zordur. Şayet onu üzebilirsen öfkesi hemen ortadan kalkar.

Tüm duygularımızdaki temel kutupluluk —kadın ve erkek, yin ve yang, dişi ve erkek— devam eder. Öfke erildir, keder dişidir. O yüzden şayet kederliysen öfkeye geçmek zordur ama ben senin geçmeni isterim. Onu sadece kendi içinde infilak ettirmenin pek bir yararı olmaz çünkü sen yine bir şekilde pasif olmanın peşindesindir. Hayır, onu dışarı çıkart, eyleme geçir. Saçma bile gözükse yap. Kendi gözlerinde bir soytarı ol ama onu dışarı çıkart.



SAYET öfke ve keder arasında serbestçe akabilirsen, her ikisi de aynı şekilde kolaylaşır.

Aşmış olacaksın ve o zaman izleyebileceksin. Ekranın önünde durup bu oyunları izleyebilirsin ve o zaman her ikisinin de ötesine geçebilirsin.

Ancak öncelikle bu ikisi arasında kolaylıkla gezinebilmelisin. Aksi takdirde kederli olmaya meyledereceksin ve bir kimse yük taşıırken aşkın hale geçmesi zordur.

Hatırla, iki enerji, zıt enerji tam olarak benzeşiyorsa yüzde elli-elliye, o zaman onların dışına çıkmak çok kolaydır çünkü onlar birbirleriyle savaşıyor ve birbirini yok ediyor ve sen de kimsenin boyundurugunda değilsin.

Kederin ve öfken yüzde elli-elli, eşit enerjiler, bu sayede onlar birbirilerini yok ediyorlar.

Ansızın sen özgürsündür ve onun dışına sıyrılabilirsin.

Ancak, eğer keder yüzde yetmişse ve öfke yüzde otuzsa, o zaman bu çok zordur.

Yüzde otuz öfkeye karşılık yüzde yetmiş keder demek yüzde kırk keder hâlâ kalacak ve onun dışına kolayca sıyrılamayacaksın, bu mümkün olmayacak. Bu yüzde kırk kalacaktır.

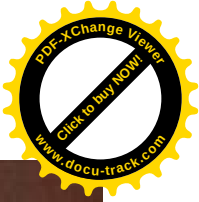
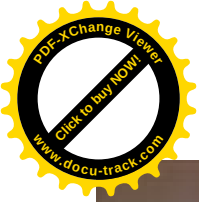
O halde içsel enerjilerin temel yasası şudur:

Her zaman zıt kutupların eşit konuma gelmesine izin ver ve sonra onların dışına sıyrılabileceksin. Bu tıpkı iki kişinin kavga etmesi ve senin kaçabilmen gibidir.

Onlar o kadar birbirleriyle meşguldürler ki endişelenmene gerek yoktur, kolayca kaçabilirsin. **ZİHNİNİ ARAYA SOKMA.** Bunu sadece bir egzersize dönüştür.

Bunu günlük bir egzersize dönüştürebilirsin.

HER ne oluyorsa oluyor.
Onu kabul et ve bırak gelsin; bırak senin önüne gelsin.
Aslında sadece "bastırma" demek yeterli değildir.
İzin verirsen, "Onunla dost ol" demek isterim.
Kederli misin? Onunla dost ol,
ona şefkat duy. Kederin de bir varlığı vardır.
Ona izin ver, **ONU KUÇAKLA**, onunla otur, onun ellerini tut.
Dostluk göster. Onu sev. Keder güzeldir!
Onda yanlış hiçbir şey yok. Kim sana kederli olmanın
yanlış olduğunu söyledi?
Aslında **SADECE KEDER SANA DERİNLİK VERİR.**
Kahkaha sıgır; mutluluk yüzeyseldir. Keder kemiklere kadar,
diklere kadar işler.
Hiçbir şey keder kadar derine inemez.
Bu nedenle endişelenme. Onunla kal ve keder seni en derinindeki
öze götürecektir. Onunla gidebilirsin ve kendi varlığınla ilgili hiç
bilmediğin bazı şeyleri tanıyabileceksin. Bu şeyler sadece kederli bir
haldeyken ortaya çıkar, onlar asla mutlu bir haldeyken ortaya
çıkamaz. Karanlık da güzeldir ve karanlık da ilahidir. Sadece gündüz
Tanrı'ya ait değildir, geceler de O'na aittir. Ben bu tavra dindarlık
derim.



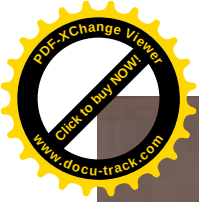
HER şeyi terk etmek
ve bir ağacın altında oturup mutlu hissetmek zor değildir;
herkes böyle hissedebilir.

Yapılacak bir şey yokken mesafeli durabilirsin;
yapılacak çok şey varken bağlanırsın.
Ancak, her şeyi yaparken **AYNI ZAMANDA** mesafeli durduğunda,
kalabalıkla hareket ederken, hayatın içindeyken ama yine de tek
başınaysan, o zaman gerçek bir şey oluyordur.

Tek başınayken öfkelenmemenin bir önemi yoktur.
Tek başınayken öfkelenmeyeceksin çünkü **ÖFKE BİR İLİŞKİDİR**,
o öfkelenecek birisine ihtiyaç duyar. Deli olmadığın sürece tek
başınayken öfkelenmeyeceksin; o içerde olacak ama dışarı çıkmak
için bir yol bulamayacak.

Başka birisi varken öfkelenmemek, **O ZAMAN** önemlidir.
Hiç paran, hiçbir şeyin, evin yokken şayet etkilenmeden
kalabiliyorsan bundaki zorluk nedir?

Fakat her şeyin var ve sen etkilenmeden kalabiliyorsun —saraydaki
bir dilenci— o zaman çok derin bir şeye erişilmiştir.

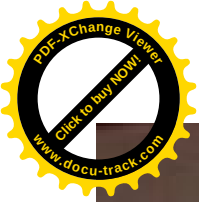


HİMALAYALARA gider ve sakın kalabilirsen
sen tek bir notasın;
hayatın içinde kalırsan ve sükûnetini yitirirsen
o zaman da sen tek bir notasındır.
Ancak sen hayatın içindeysen ve onun ötesindeysen,
ve **KALBİNDE HİMALAYAYI TAŞIYORSUN**,
sen tek bir nota değil bir armonisin.

Tüm uyumsuz notaların, zıtlıkların bir sentezisin, iki kıyı
arasındaki bir köprüyü içeren, bir akort gerçekleşir
ve sadece hayat en karmaşık olduğunda en yüksek olan
mümkündür;

yalnızca karmaşıklıkta en yüksek olan **OLUŞUR**.

ÖFKEYİ başkalarında gördüğünde,
kendi içine git ve kazmaya başla
ve onu orada bulacaksın;
başkalarında çok fazla ego görürsen,
sadece içine gir ve egonu orada otururken bulacaksın.
İÇERİSİ BİR PROJEKTÖR GİBİ ÇALIŞIR;
diğerleri ekranlara dönüşür
ve sen diğerlerinin üzerinde gerçekte
kendine ait kasetleri görmeye başlarsın.



ÇARESİZLİK, öfke, umutsuzluk, keder, mutsuzlukla ilgili yanlış olan tek şey senin onlardan kurtulmaya çalışmandır. Tek engel budur.

Onları yaşamak zorundasın.

Öylece onlardan kaçamazsın.

Onlar hayatın **BÜTÜNLEŞTİĞİ VE GELİŞTİĞİ** koşulların ta kendisidir.

Onlar hayatın meydan okumalarıdır.

Onlar kılık değiştirmiş rahmettir.

Onlardan kaçmaya çalışırsan, bir şekilde onlardan kurtulmak istersen, o zaman bir sorun ortaya çıkar

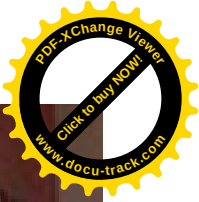
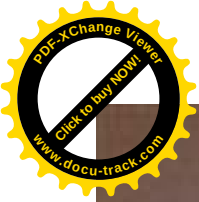
çünkü bir şeyden kurtulmak istersen ona asla doğrudan bakmazsın

BAŞARILI bir Broadway oyununun yıldızı arkadaşlarımı ziyaret ediyordu. Muhabbet döndü dolaştı, her zaman olduğu gibi psikiyatriye geldi. Ev sahibesi "Psikanalistimin dünyanın en iyisi olduğunu düşündüğümü söylemek zorundayım! Onun benim için neler yapacağını hayal bile edemezsin. Onu denemelisin."

"Fakat benim psikanalize ihtiyacım yok," dedi yıldız. "Daha normal olamazdım; hiçbir sorunum yok."

"Ama o kesinlikle muhteşem," diye ısrar etti arkadaşı. "Yanlış bir şey bulacaktır."

Sende yanlış bir şey olduğunu bulmak için yaşayan insanlar vardır. Onların tüm ticari sırtı sende yanlış bir şey bulmaktır. Onlar seni olduğun halinle kabul edemezler; onlar sana idealler, ideolojiler verir ve seni suçlu ve değersiz; kirli hissettirirler. Kendi gözleriyle kendini öyle lanetlenmiş hissettirirler ki, özgürlüğü tamamıyla unutursun. Aslında özgürlükten korkar hale gelirsin çünkü ne kadar kötü olduğunu, ne kadar yanlış olduğunu göreceksin ve özgür olursan yanlış bir şey yapacaksın, en iyisi birisini takip et. Din adamı buna güvenir, politikacı buna güvenir. Onlar sana sabit fikirler, yanlışlar ve doğrular verir ve sen o zaman sonsuza kadar suçlu hissedersin.



SANA söylüyorum: DOĞRU YA DA YANLIŞ DİYE BİR ŞEY YOKTUR.

Öfkeliysen din adamı sana öfkenin yanlış olduğunu, öfkelenmemeni söyleyecektir. Ne yapacaksın? Öfkeni bastırabilirsin, onun üzerine oturabilirsin, onu sözcüğün gerçek anlamıyla yutabilirsin ama o senin içine, sisteminin içine gidecektir. Öfkeni yut ve miden ülser olacak, öfkeni yut ve er ya da geç kanser olacaksın. Öfkeni yut ve ondan kaynaklanan bin bir tane problemin olacak çünkü öfke zehirdir. Fakat ne yapacaksın? Şayet öfke yanlışsa yutmak zorundasın.

Ben öfke yanlış demiyorum, ben **ÖFKE ENERJİDİR; SAF ENERJİ GÜZEL ENERJİDİR** diyorum. Öfke ortaya çıktığında onun farkında ol ve mucizenin gerçekleşmesini izle. Öfke geldiğinde onun farkında ol ve şayet onun farkındaysan —belki hayatının en büyük sürprizidir bu— şaşıracaksın: Farkında olmaya başladıkça öfke kaybolur. Öfke dönüştürülür. Öfke saf enerjiye dönüşür, öfke şefkat olur, öfke bağışlayıcılığa dönüşür, öfke sevgiye dönüşür. Ve bastırmana gerek yok, o yüzden bazı zehirleri taşııyorsun. Ve sen öfkelenmiyorsun, kimseyi incitmiyorsun. Her ikisi de kurtulur. Diğer kişi, öfkenin hedefi kurtulmuştur ve sen kurtulmuşsun. Geçmişte ya hedef eziyet çekmek zorundaydı ya da sen eziyet çekmek zorundaydın.

Demek istediğim şey hiç kimsenin eziyet çekmek zorunda olmadığıdır. **SADECE FARKINDA OL, FARKINDALIĞIN ORADA OLMASINA İZİN VER.** Öfke ortaya çıkacaktır ve farkındalık tarafından tüketilecektir. Kişi farkındalıkla öfkelenemez ve kişi farkındalıkla hırslanamaz ve kişi farkındalıkla kıskanç olamaz. Farkındalık altından anahtardır.

ONUN neden olduğunu anlamaya çalış,
o nereden geliyor, kökleri nerede, nasıl gerçekleşiyor, nasıl işliyor,
sına nasıl hükmediyor, öfkeden nasıl deliriyorsun.
Öfke daha önce başına gelmişti, o şimdi de gerçekleşiyor
fakat şimdi ona yeni bir unsur daha ekle, anlayış unsurunu;
ve nitelik o zaman değişecektir.

O zaman yavaş yavaş göreceksin ki öfkeyi ne kadar çok anlayabilirsen,
o kadar az gerçekleşir. Ve onu mükemmelen anladığında, ortadan
kalkar. ANLAYIŞ ISI GİBİDİR. Sıcaklık belirli bir noktaya ulaştığında
-yüz derece- su kaybolur.

ÖFKE KÖTÜDÜR DİYORLAR.

Herkes sana öfke kötüdür dedi
ama kimse sana öfkeyi nasıl tanıyacığını söylemedi.

HERKES SEKS KÖTÜDÜR DER.

Seksin kötü olduğunu öğretiyorlar, öğretip duruyorlar,
ve hiç kimse seksin ne olduğunu ve onun nasıl tanınacağını anlatmaz.
Babama sor ve o rahatsız olacaktır.
"Boyle kötü şeyler hakkında konuşma!" diyecektir.

Ancak bu kötü şeyler hayatın gerçeğidir.
Baban bile bundan kaçamamıştır.

Sen çıplak bir gerçeksin.
Ve babanın seks hakkında ne söylediğinin bir önemi yoktur,
o bundan kaçamamıştır.

Fakat eğer ona sorarsan rahatsız olacaktır
çünkü ona kimse söylememiştir.

Niye? Ve nasıl onu tanımalı?

Ve onun derinine nasıl inmeli?

Sana bunu kimse anlatmaz, onlar sadece her şeyi etiketlemeye devam ederler.

Bu iyidir ve bu kötüdür.

Bu etiketleme mutsuzluk ve cehennem yaratır.

O nedenle —bir arayan, gerçek bir arayan için—
hatırlanması gereken bir şey vardır.

Anlaşılması gereken temel şey şudur:

Kendi gerçekleriyle kal, onları bilmeye çalış.

Toplumun sana ideolojisini dayatmasına izin verme.

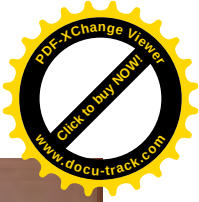
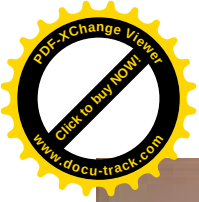
Kendine başkalarının gözlerinden bakma.

Senin gözlerin var, sen kör değilsin.

Ve senin kendi iç dünyanın gerçekleri var.

Gözlerini kullan! İdrak etmek demek budur.

Ve şayet SEN idrak edersen, o zaman bu bir problem teşkil etmeyecektir.



Hiçbir peşin hükmün olmadan, hiçbir varsayım olmadan
kendi içine gir ve öfkenin ne olduğunu gör.
Bırak öfke sana öfkenin ne olduğunu açıklasın.
Kendi varsayımlarını ona dayatma.
Ve öfkeyi tüm çıplaklığıyla, tüm gizleriyle,
yanan ateşiyle, öldürücü zahiriyle keşfettiğin gün,
onun dışına adım attığını ansızın keşfedeceksin. Öfke yok olmuştur!
Ve her türlü rahatsızlık bu şekilde tedavi edilebilir, ne olduğunun
önemi yoktur.
Süreç aynıdır, **HASTALIK AYNIDIR, SADECE İSİMLER DEĞİŞİR.**

NİÇİN İNSANLAR SANA KIZIYOR? Onlar sana kızgın değil, aşırı
da onlar senden korkuyor. Ve sahip oldukları korkuyu gizlemek
için öfke yansıtıyorlar.
Öfke her zaman korkuyu gizler. İnsanlar her çeşit stratejiyi
kullanır.
Gözyaşlarını durdurabilmek için kahkaha atan insanlar vardır.
Kahkaha atarak unutacaksın, onlar unutacaklar... ve gözyaşları
kalacak.
ÖFKENİN İÇİNDE, KORKULARIN GİZLİ KALIR.

BUGÜNE kadar tutunmuş olduğun fikirlerine ters geldiğini hissetsen de **BEN BASİTÇE SENİN TÜM BOYUTLARDA AÇILMANA YARDIM EDİYORUM.** O zaman bile, hatta daha fazlasıyla, onlara hazır hale geleceksin çünkü bu düşünmüş olduğun şey her ne ise onun doğru mu değil mi olduğuna karar vermek için bir şans, bir fırsattır. Bugüne kadar rasyonel olduğunu düşündüğün kendi fikirlerine, düşüncelerine zıt bir şeyle karşılaştığın zaman, bu altın değerinde bir andır. Ancak, onlar gerçekten de rasyonelse o zaman bu korku nedir?

İnsanları kapalı tutan şey korkudur. Onlar seni duyamazlar; onlar duymaktan korkuyor. Ve onların öfkesi aslında tersine çevrilmiş korkudur. Hemen öfkelenen kimse sadece korkuyla dolu olandır. O öfkelenmese, o zaman onun korkusunu görebileceksin. **ÖFKE BİR ÖRTÜDÜR.** Öfkelenerek seni korkutmaya çalışıyor. Onun korkusu hakkında herhangi bir fikre sahip olmadan önce seni korkutmaya çalışıyor. Bundaki basit psikolojiyi görüyor musun? Korktuğunu bilmeni istemiyor. Yegâne yol seni korkutmak; ancak o zaman tamamen rahatlayacak. Sen korkuyorsun, o korkmuyor ve korkan birisinden korkmak için hiçbir neden yoktur. Öfke kendilerini kandırmak için bir araçtır. Onun seninle hiçbir alakası yoktur.

FAKAT ÖFKE BASİTÇE KORKU OLDUĞUNU GÖSTERİR, her zaman hatırla: Öfke başının üzerinde amuda kalkmış korkudur. Öfkenin ardında duran şey her zaman korkudur; **KORKU ÖFKENİN DİĞER YÜZÜDÜR.** Ne zaman korksan, korkunu gizlemenin tek yolu öfkelenmektir çünkü korku seni ele verir. Öfke senin etrafında bir perde yaratır; onun arkasında gizlenebilirsin.

Kıskançlık

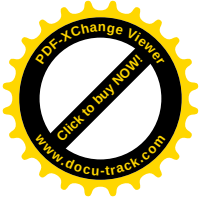
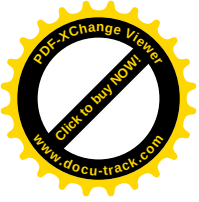
KISKANÇLIK NEDİR VE NİÇİN BU KADAR ACITIYOR?

KISKANÇLIK kıyaslamaktır. Ve bize kıyaslamak öğretilmiştir, biz kıyaslamak üzere koşullandırılmışızdır, her zaman kıyaslamak. Başka birisinin daha iyi evi var, başka birisinin daha güzel bir bedeni var, başka birisinin daha çok parası var, başka birisinin daha karizmatik bir kişiliği var. Kıyasla, yanından geçen herkesle kendini kıyaslamaya devam et ve sonuç büyük bir kıskançlık olacaktır; bu kıyaslama koşullanmasının bir yan ürünüdür.

Aksi taktirde, kıyaslamayı bırakırsan kıskançlık kaybolur. O zaman sen basitçe bilirsin ki sen sensin ve sen başka kimse değilsin ve buna hiç gerek yok. Kendini ağaçlarla kıyaslamaman iyidir yoksa çok kiskanabilirsin: Niçin sen yeşil değilsin? Ve Tanrı niçin sana bu kadar kötü davrandı; çiçeklerin de yok? Kendini kuşlarla, nehirlerle, dağlarla kıyaslamaman yararınadır yoksa acı çekeceksin. Sen sadece insanlarla kıyaslama yaparsın çünkü sadece insanlarla kıyaslama yapmaya şartlandırıldın; tavus kuşlarıyla ve papaganlarla kıyaslamazsın. Aksi taktirde kıskançlığın çok daha fazla artacaktır. Kıskançlıkla o kadar dolu olacaksın ki yaşayamayacaksın bile.

KISKANÇLIK çok aptalca bir tavidir,
çünkü her kişi eşsizdir ve kıyas kabul etmez.
Bir kez sende bu anlayış yerleştiginde
kıskançlık kaybolur.
Her kişi eşsizdir ve kıyaslanamaz.
Sen sadece kendinsin:
**HİÇ KİMSE ASLA
SENİN GİBİ OLMADI,
VE HİÇ KİMSE ASLA SENİN GİBİ OLMAYACAK.**
Ve sen de hiç kimse gibi olmak zorunda değilsin.

Tanrı sadece orijinaller yaratır; O karbon kopyalarına inanmaz.



SEKS KISKANÇLIK YARATIR AMA KISKANÇLIK İKİNCİDİR.

O nedenle mesele kıskançlıktan vazgeçmek değildir;
ondan vazgeçemezsin çünkü seksten vazgeçemezsin.
Mesele seksin sevgiye nasıl dönüştürülebileceğidir,
o zaman kıskançlık kaybolur.

Şayet birisini seviyorsan, sevginin kendisi yeterli garantidir,
sevginin kendisi yeterince güvenlidir.

Birisini seversen onun başka kimseye gidemeyeceğini bilirsin.

Ve eğer giderse de gider; yapılabilecek hiçbir şey yok.

Ne yapabilirsin? O kişiyi öldürebilirsin

ama ölü bir kimsenin pek bir faydası olmaz.

Birisini sevdiğinde onun kimseye

gidemeyeceğine güvenirsin.

Şayet giderse, sevgi yoktur ve hiçbir şey yapılamaz.

Sevgi bu anlayışı getirir.

Kıskançlık yoktur.

O nedenle şunu çok iyi bil ki şayet **KISKANÇLIK VARSA SEVGİ
YOKTUR**. Sen bir oyun oynuyorsun, sen sevginin ardında seksi
gizliyorsun.

Sevgi sadece parlatılmış bir sözdür, gerçek ise sekstir.

İNANILMASI neredeyse imkânsız pek çok şekilde
TOPLUM BİREYİ SÖMÜRMÜŞTÜR.

Öylesine kurnazca ve zekice araçlar yaratmıştır ki
onların araç olduğunu tespit etmek neredeyse mümkün değildir.

Bu araçlar —onda hiç şüphe bile uyandırmadan, kendisine yapılan
şey hakkında bir kuşkuya dahi kapılmadan— bireyi sömürmek
içindir, onun onurunu yok etmek içindir,
sahip olduğu her şeyi elinden almak içindir.

Kıskançlık bu muazzam güçteki araçlardan biridir.

Her toplum,

her kültür,

her din

çocukluktan itibaren

herkese

KIYASLAMAYI

öğretir.

KISKANÇLIK en büyük araçlardan biridir.

Ona çok yakından bak: O ne anlama gelir?

Kıskançlık kıyaslama içinde yaşamak demektir.

Birisi senden daha yüksektedir, başka birisi senden daha aşağıdadır.

Sen her zaman için merdivenin orta basamaklarında bir yerlerdesindir.

Belki de merdiven bir daire şeklindedir çünkü kimse merdivenin sonunu bulamaz.

Herkes ortalarda bir yerlerde takılmıştır, herkes ortadadır.

Görünen o ki merdiven yuvarlak bir tekerdir.

BİRİSİ SENDEN YUKARDADIR; BU CANINI YAKAR. Bu seni mücadele halinde, kavga halinde, mümkün olan her şekilde hareket halinde tutar,

çünkü eğer başarırsan hiç kimse senin doğru ya da yanlış şekilde başardığını umursamaz. Başarı senin haklı olduğunu kanıtlar, başarısızlık senin hatalı olduğunu kanıtlar.

Önemli olan tek şey başarıdır, o yüzden her türlü yöntem muhaktır. Sonuç aracın meşruiyetini kanıtlar. O yüzden aracın ne olduğunu boş ver. Ve hiç kimse aldırılmaz. Tüm mesele merdivene nasıl tırmanılacağıdır.

ANCAK ASLA ONUN SONUNA VARAMAZSIN.

Ve senden yukarda olan her kim olursa olsun,

o başarılı olduğu ve sen başaramadığın için sende kıskançlık yaratıyor.

BAŞTAN doğru kabul ettiğin çıkarımlar seni bir inanan yapar, bilim adamı değil.

Ben onun hakkında derinlemesine düşün dedim, izle diyorum.
İÇ DÜNYANDA BİR BİLİM ADAMI OL.

Zihnini laboratuvarın olsun ve gözlemle; unutma, kötülemeden.

"Kıskançlık kötüdür" deme. Kim bilebilir?

"Öfke kötüdür" deme. Kim bilebilir?

Evet, duymuştun, sana söylenmişti

ama bu başkalarının söylediği şey, bu senin tecrüben değil.

Ve sen son derece varoluşçu, deneyci olmalısın:

Deneyin kanıtlamadığı sürece

hiçbir şeye evet ya da hayır dememelisin.

Son derece yargısız olmak durumundasın.

Ve o zaman kıskançlığı yahut öfkeyi yahut seksi izlemek bir
MUCİZEDİR.

Hiçbir yargı olmadan izlediğinde ne olur?

Daha derinlemesine ve daha da derinlemesine görmeye başlarsın.
Kıskançlık saydam hale gelir.
Onun aptallığını görürsün,
onun ahmaklığını görürsün.
Onun aptallığına önceden karar vermiş olduğundan değil,
şayet karar vermişsen en önemli noktayı kaçırmışsın demektir.
Şunu hatırla: Ben sana onun aptalca olduğu, ahmaklık olduğu
sonucuna var demiyorum.
Karar verirsen, hiçbir şey anlamamışsın demektir.

Sen basitçe, hiçbir karara varmadan,
onun tam olarak ne olduğunu
görmek için git.

ŞU KISKANÇLIK NEDİR?

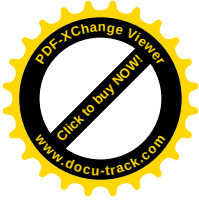
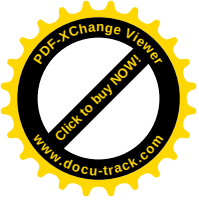
Adına kıskançlık denen şu enerji nedir? Ve onu bir gülü izler gibi izle; sadece onun içine bak. Bir sonuç olmadığında gözlerin daha nettir; berraklık sadece hiçbir sonuca varmayanlar tarafından edinilir. İzle, onun içine bak ve o saydamlaşacak ve sen onun aptalca olduğunu BİLECEKSİN. Ve onun aptallığını bildiğinde, o kendiliğinden kaybolacak. Onu bırakmana gerek yok.

DİĞERİNİ başka birisiyle bir dakikalığına dahi mutluyken görmeye katlanamıyorsun ve diğeri için ölebileceğini düşünüyorsun!

Sadece diğeri için içinde ne olduğunu görmeye çalış ve kıskançlık kaybolacak.

Çoğu durumda kıskançlıkla birlikte sevgin de kaybolur. Ancak bu iyidir çünkü kıskançlıkla dolu, sevgi olmayan bir aşkın ne anlamı var?

Şayet kıskançlık kaybolursa ve sevgi hâlâ kalıyorsa o zaman hayatında sahip olmaya degecek somut bir şeye sahiptin demektir.



KISKANÇLIK kendin hakkında, başkaları hakkında ve özellikle de ilişkiler hakkında en fazla PSİKOLOJİK CAHİLLİĞİN hüküm sürmekte olduğu alanlardan birisidir.

İnsanlar sevginin ne olduğunu bildiğini zanneder; bilmiyorlar. Ve onların sevgi hakkındaki yanlış anladıkları şeyler kıskançlığı yaratır.

İnsanlar hayatın basit bir gerçeğini anlamadan -yaşayan bir şeye sahip olduğun an onu öldürmüşsündür- "sevgi" diyerek bir çeşit tekeli, sahip olmayı kastediyorlar.

Hayat sahip olunamaz.

Onu avucuna alamazsın.

Ona sahip olmak istersen ellerini açık tutmak zorundasın.

SENİ KISKANÇ YAPAN NE?

Kıskançlığın kendisi kök değildir.

Bir kadını seversin,

bir erkeği seversin;

erkeğe ya da kadına, sırf belki yarın o başka birisiyle gidebilir

diye korktuğun için sahip olmak istersin.

Yarının korkusu bugününü mahveder,

ve bu kısır bir döngüdür.

Şayet her gün yarının korkusuyla mahvedilirse

er ya da geç adam başka bir kadın aramaya başlayacaktır

çünkü sen sadece bir baş ağrısısin.

Ve o başka kadınları aramaya başlarsa ya da

başka kadınlarla vakit geçirmeye başlarsa,

kıskançlığında haklı olduğunu düşünmeye başlarsın.

ASLINDA SENİN KENDİ KISKANÇLIĞIN HER ŞEYİ YARATMIŞTIR.

O NEDENLE haurılamam gereken ilk şey:
Yarınları umursama; bugün yeterlidir.
Biri seni seviyor...bugün coşkulu bir gün olsun, kutlu bir gün
Bugün sevginin içinde o kadar bütün ol ki, senin bütünluğun
ve senin sevgin erkeğinin senden uzaklaşmaması için yeterli olsun
Kıskançlığın onu senden uzaklaştıracak;
yalnızca senin sevgin onu senin yanında tutabilir. Onun kıskançlığı
seni ondan uzaklaştırır; onun sevgisi seni onun yanında tutar.
Yarını düşünme. **YARINI DÜŞÜNDÜĞÜN AN, BUGÜNKÜ
YAŞAMIN YARIM YAMALAK KALIR.** Sadece bugünü yaşa ve yarını
bırak, onun da zamanı gelecek. Ve bir şeyi aklından çıkartma: Şayet
bugün böylesine güzel bir deneyim olduysa, böylesine bir rahmet
olduysa, yarın bugünden doğar, o halde niçin endişelenesin?
Şayet bir gün sevdiğin adam, sevdiğin kadın başka birisini bulursa
—mutlu olmak sadece insani bir şeydir fakat sevdiğin kadın başka
birisiyle mutlu— onun seninle yahut başka birisiyle mutlu olman
hiç fark etmez, o mutludur.
Ve şayet sen onu o kadar çok seviyorsan mutluluğunu nasıl
mahvedebilirsin?

Eşi başkasıyla mutlu hissediyorsa, gerçek bir aşk her zaman mutlu
olur. Bu durumda;
kadın başka birisiyle birlikte olduğunda sen hâlâ mutluysan ve hâlâ
sevdiğin kadına şükran duyuyorsan ve yine de ona, "Senin tam
özgürlüğün var; sadece bütünüyle mutlu ol, benim mutluluğum
budur. Kiminle mutlu olduğunun bir önemi yok, önemli olan şey
senin mutlu olman " diyebiliyorsan, hissettiğim odur ki senden
uzun süre uzak kalamaz, geri dönecektir.

Böyle bir adamı ya da kadını kim terk edebilir?

**KISKANÇLIĞIN HER ŞEYİ MAHVEDİYOR.
SAHİP OLMA İSTEĞİN HER ŞEYİ MAHVEDİYOR.**

Bu evrensel bir problemidir ve o çözülemez, o sadece aşılabılır. İnsanlar onu çözmeye çalışıyor. Onlar daha çok problem yaratır, dünyanın her tarafında yapıla gelen şey budur. Bu problemler —kıskançlık, sahiplenme— gerçekte problem değil, belirtidir; senin henüz sevginin ne olduğunu bilmediğinin belirtileridir. Sevginin ne olduğunu bildiğimizi zannederiz ve o zaman kıskançlık ortaya çıkar. Bu doğru değildir. Problem ortaya çıkar çünkü henüz sevgi mevcut değildir; bu basitçe henüz sevginin oluşmadığını gösterir, o basitçe sevginin yokluğunu gösterir. Bu yüzden onu çözemezsin.

Tüm ihtiyaç duyduğun şey kıskançlığı unutmaktır çünkü bu negatif bir savaştır. Bu karanlıkla savaşmaktır; bu anlamsızdır. Onun yerine bir mum yak. Sevgi budur. Bir kez sevgi akmaya başladığında kıskançlık ve sahiplenme ve bunun gibi şeylerin hepsi basitçe var olmayacaktır. Onların nereye gitmiş olduğuna şaşıp kalacaksın, onları bulamayacaksın. Bu tıpkı bir kandil yakığında odanın her tarafında karanlığı aramana rağmen bulamayacağın gibi bir şeydir. Işıktaki bakıyorsun ve onu bulamıyorsun. Onu ışıktaki bulamıyorsun çünkü o artık orada değil; o sadece ışığın olmaması idi. **KISKANÇLIK SEVGİNİN YOKLUĞUDUR.**

BENİM yaklaşımım kıskançlığı umursamamaktır, aksi taktirde öylesine bir tuzagın içine düşeceksin ki asla ondan kurtulamayacaksın.

Unut gitsin onu! O belirtidir, o göstergedir.

Onun bir şeyi göstermesi iyidir; o sevginin henüz oluşmadığının işaretidir. O iyidir!

Ondan bir şey öğren, onu not al ve sevginin içine yönel.

Sevgiden daha çok keyif al ve daha az kıskançlık olacak.

Sevginin içinde daha çok haz al ve yine daha az kıskançlık olacak.

Bırak sevgin bir bütünlük olsun, çılgınlık olsun.

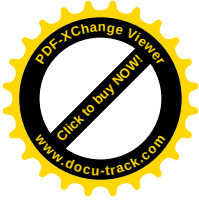
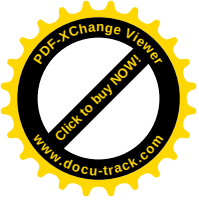
Bu yoğunluğa sahip ol ve bu yoğunluğun içinde kıskançlık yapıp kül olacak.

Gerçek bir seven asla kıskançlığı tanımamıştır.

O yüzden ben kıskançlıkla ilgili bir şeyler yapmaya başlamamı söylemiyorum; hayır, hiç değil. Ona teşekkür et çünkü o basitçe

olması gereken şeyin henüz olmamış olduğunu gösteriyor.

SEVGİYE DAHA ÇOK ENERJİ KOY!



KISKANÇLIĞI analiz etmeye daha çok enerji vereceğine ve onunla savaşacağına, sevgiye daha çok enerji koy. Aksi taktirde yoldan sapacaksın:

KISKANÇLIĞIN PEŞİNE DÜŞECEKSİN VE O BİR ÇÖLDÜR.

Onun sonuna asla varamayacaksın.

Tüm psikanalizin takılıp kaldığı yer budur:

O belirtileri problemler olarak alır ve o belirtilerin içine analiz etmek için nüfuz eder.

Soğanı soymaya devam edebilirsin, devam edip devam edip durabilirsin,

bir katmandan sonra başka bir katman,

ve ondan sonra başka bir katman...

Hakikaten psikanalizi yapılmış bir kimseye rastladın mı?

Yeryüzünde psikanalizi tamamlanmış tek bir kimse yok gibidir.

Olamaz da! Yıllar ve yıllar boyunca psikanalizciye gidebilirsin ve her zaman keşfedilecek bir şey bulursun.

Bu yönde gitmenin faydası yoktur, o seni yan yollara götürür.

DOĞRUDAN SEVGİNİN İÇİNE GİT!

BENİM önerim şudur:

AŞKI MUAZZAM BİR KUTLAMAYA DÖNÜŞTÜR.

Tüm enerjini hiçbir gelecek düşüncesi olmadan onun içine koy.

Herhangi birisiyle sevişirken, kendini tutma.

Şayet o an kendini tutarsan, bu kıskançlığa dönüşür.

Sevişmenin içine hiçbir şeyi tutmadan bütünüyle girebilirsen,

sonuna kadar onun içinde kaybolursan, tüm bedeninin ve varlığının
orgazm haline geçer; vahşisin, aynı anda bağılıyor, şarkı söylüyor,

ağlıyor, gözyaşı döküyor ve gülüyorsun, onun içinden öylesine bir
huzur yükseliyor ki hiçbir şey seni rahatsız edemez.

Aşkı bir şölene dönüştür ve bu şeyler ortadan kalkacak.

KISKANÇLIĞIN SEVGİ İLE HİÇBİR ALAKASI YOKTUR.

Aslında senin sözde sevginin de sevgiyle hiçbir alakası yoktur. Bunlar senin ne anlama geldiklerini bilmeden kullandığın güzel sözcüklerdir.

Sen sürekli olarak "sevgi" sözcüğünü kullanıp durursun. Onu o kadar çok kullanırsın ki onu henüz yaşamamış olduğun gerçeğini unutursun. "Tanrı," "sevgi," "dua" gibi güzel, çok güzel sözcükleri kullanmanın tehlikesi budur. Onları kullanıp durursun, onları tekrar eder durursun ve yavaş yavaş bu tekrarların ta kendisi sanki onları biliyormuşsun gibi hissettirir sana.

Sevgi hakkında ne biliyorsun? Sevgi hakkında herhangi bir şey biliyor olsan bu soruyu soramazdın çünkü kıskançlık asla sevgide mevcut değildir. Ve **KISKANÇLIĞIN OLDUĞU YERDE, SEVGİ YOKTUR.** Kıskançlık sevginin bir parçası değildir, kıskançlık sahiplenmenin bir parçasıdır. Sahiplenme duygusunun sevgiyle hiçbir alakası yoktur. Sahip olmak istiyorsun. Sahip olarak kendini güçlü hissediyorsun. Alanın daha büyüktür. Ve alanına izinsiz girmeye birisi çalışırsa öfkelenirsin. Yahut başka birisinin senin evinden daha büyük bir evi varsa kıskanırsın. Veya birisi malını elinden almaya kalkışırsa, kıskanır ve öfkelenirsin. Seversen kıskançlık imkânsızdır; o söz konusu dahi olamaz.

"SIKLIKLA KISKANÇLIĞIN ÇİRKİNLİĞİ hakkında konuşuyoruz.
Evet, o çirkindir..."

Hayır, bilmiyorsun.

Sen sadece benim söyleyip durduğumu tekrar ediyorsun.
Onun gayet çirkin olduğunu bilseydin, bu bilmenin kendisi
sayesinde o kaybolurdu. Bilmiyorsun.

Beni dinlemiştin, İsa'yı dinlemiştin,

Buda'yı dinlemiştin ve fikirleri topladın.

Bilmiyorsun. Kıskançlığın çirkin olduğu senin kendi hissiyatın
değil.

Bu senin duygun değil, onu neden taşıyasın ki?

O kolay bir şey değildir, o çok yatırım yapmayı gerektirir.

KISKANÇLIK BİR KAYA GİBİDİR; ÇOK KABADIR. Sahiplenme duygusu bir kayadır; o saf zehirdir. Sevgi mahvedilir, parçalanır, ezilir. Ve bu canavarlar insanlara hükmediyor. Sevgi bu canavarlardan özgürleştirilmelidir. Bunun tek yolu kökteki nedeni yok etmektir.

KISKANÇLIĞI yok edebilirsiniz, yok et onu
ve içinden öylesine güzel enerjilerin yükseldiğini göreceksin ki
Şayet kıskançlığı yok edebilirsiniz, **SEVGİ ÇOK KOLAYLAŞIR;**
aksi takdirde kıskançlık sevgiyi yok eder.
Şayet nefreti yok edebilirsiniz,
birden sevgin o kadar artar ki koşulsuz hale gelirsin.
Diğer kişinin sevgiye lâyık olup olmadığını umursamazsın.
Vermek için çok fazla şeyin olduğunda bunu kim önemser?
Basitçe verirsin ve o bunu kabul ettiği için şükran duyarsın.

VE Adem ile Havva
buğ ağacının meyvesini
yedikten sonra
artık diğer ağacı da
denebilirler korkusu
yüzünden cennetten kovuldular.

Ve bir kez onlar
diğer ağacın meyvesini de
yemiş olsalardı
ölümsüzleşeceklerdi,
TANRISAL hale geleceklerdi,
bunun anlamı
TANRI'NIN KISKANMIŞ
olmasıdır.

Onlar yarı-tanrı gibi olmuşlardı
çünkü artık onlar biliyordu,
bir de artık ölümsüz olduklarında
Tanrı ve onlar arasında
bir fark kalmayacaktı:
Onlar biliyordu,
Tanrı biliyor,
onlar ölümsüz olursa,
Tanrı da ölümsüzdür.
O zaman Tanrı'nın zihninde
büyük bir kıskançlık oluşur.
Onların cennetten kovulmalarının
nedeni kıskançlık
yüzündendir.
Bu çok sağlıklı bir Tanrı
kavramı değildir.

SENİN tanrıların senden farklı olamaz.

Onları kim yaratacak?

Kim onlara renk ve şekil ve biçim verecek?

Onları sen yaratırsın, sen şekillendirirsin;

onların senin gibi gözleri vardır, senin gibi burunları vardır;
ve senin gibi zihinleri vardır!

Eski Ahit'te Tanrı şöyle der;

"BEN ÇOK KISKANÇ BİR TANRIYIM!"

Şimdi, bu kıskanç Tanrı'yı kim yarattı? Tanrı kıskanç olamaz. Ve

şayet Tanrı kıskançsa, o halde kıskanç olmanın neresi yanlışdır?

Eğer Tanrı kıskançsa, niçin sana, kıskanç olduğunda bunun yanlış
olduğu öğretilsin? O halde kıskançlık ilahidir.

KISKANÇLIĞIN anlamı başka birisinin senden daha çoğuna sahip olduğudur.

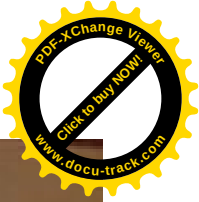
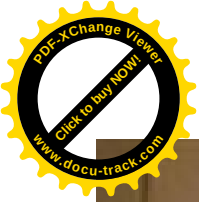
Ve **HER ŞEYDE BİRİNCİ OLMAK İMKÂNSIZDIR.**

Dünyada en çok paraya sahip olabilirsin ama güzel bir yüzün olmayabilir. Ve bir dilenci seni kiskandırabilir; onun bedeni, yüzü, gözleri ve sen kıskanırsın. Bir dilenci bir imparatoru kiskandırabilir.

HAYATIN boyunca kıskançtın.
Ondan ne öğrendin?

**BU DENEYİMLERİNDEN BİR ŞEY ÖĞRENMİYORSAN, HAYATINI
TEKRAR ETMEK ZORUNDA KALACAKSIN.**

Büyük ya da küçük her deneyiminden bir şeyler öğren. Kıskançlık hissettiğinde ateştesin, yüreğin yanar ve sen kendine ne yaptığını biliyorsun. Onun yanlış olduğunu biliyorsun ama başkaları öyle söylediği için bunu biliyorsun. Bu senin kendi anlayışın değil, senin kendi içgörün değil. Bırak o senin kendi içgörün olsun, bu sayede bir dahaki sefere kıskançlık ortaya çıktığında ona gülebilirsin; böylelikle, aynı durum ortaya çıktığında aynı eski davranış kalıplarıyla hareket etmezsin, eski kalıpların dışına çıkabilirsin.



DÜNYANIN neredeyse tüm dinleri aynı teknededir. Onlar, "Öfkelenmemelisin" der.

ANCAK BU NASIL OLACAK? Öfke mevcuttur.

"Kıskanç olmamalısın."

"Fakat kıskançlıktan KURTULMANIN YOLU NEDİR?"

"Rekabetçi olmamalısın."

Boş nasihatler!

Sessiz olmak güzeldir,

fakat sana sessizliği getirecek olan meditasyon nerededir?

"Kıskanç olmamalısın..."

fakat kıskançlıkla kendi yüreğini yaktığın anlayışı nerede?

O kimseyi değil seni yakar.

REKABETÇİ olmaktan nasıl kurtulmalı? Çünkü hep "Rekabetçi olma" diye öğretirler ama diğer taraftan da "Bir şey ol" derler. Onlar sana idealler verir: "Bir İsa ol." Ancak milyonlarca Hristiyan var, rekabet etmek zorunda kalacaksın. Onlar "Kıskanç olma," derler ama bir kadını bir adama bağlayıp insanları kıskanç olmaya zorlarlar. Ve aşk kaybolduğunda ve bahar geçtiğinde adam —ve kadın— gizli-saklı yollar bulmaya başlar.

KİM sana, senden
daha zeki birisini
daha güçlü birisini
daha zengin birisini
kiskan dedi?

NİÇİN KISKANÇ OLMAYI SEÇTİN? Kıskançlığın
Enerjini gereksiz yere mahvedecek. Kıskanç olmaktansa
enerjinle ne yapabileceğinin, ne yaratabileceğinin yollarını bul.

Korku

Korku

BU KORKU NEDİR?

Sadece temel bir korku vardır.

Tam diğer küçük korkular, her insanoglunun beraberinde taşıdığı
ma korkunun yan ürünleridir.

KENDİNİ KAYBETME KORKUSU.

Ba ölümle olabilir, sevgiyle olabilir ama korku aymdır:

Sen kendini kaybetmekten korkuyorsun.

Ve en garip olan şey şudur ki kendini kaybetmekten korkanlar
kendisine sahip olmayanlardır.

Kendisine sahip olanlar korkmaz.

O yüzden bu gerçekte, kendini açığa vurma meselesidir.

Senin kaybedecek hiçbir şeyin yok;

Sen sadece kaybedecek bir şeyin olduğuna inanıyorsun.

İNSANLAR hayattan korkar
ve onlar hayattan korkarlar çünkü hayat
sadece sen vahşi olmaya;
SEVGİNDE VAHŞİ,
ŞARKINDA VAHŞİ,
DANSINDA VAHŞİ
olmaya muktedir olduğunda mümkündür.

Korkunun olduğu yer burasıdır.

Ölümden kim korkuyor? Ben hiçbir zaman böyle birisiyle
karşılaşmadım.

Ve neredeyse karşılaştığım herkes hayattan korkuyordu.

Bu korkuyu bırak... Çünkü ya korkabilirsin ya da yaşayabilirsin
bu sana kalmıştır.

Ve korkacak ne var? Hiçbir şeyi kaybedemezsin. Her şeyi ise
kazanabilirsin.

Tüm korkularını bırak ve hayatın içine bütünüyle atla.

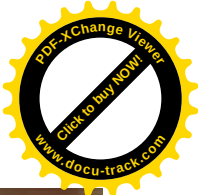
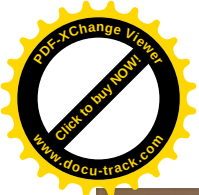
O zaman ölüm düşmanına değil, hoş karşılanan bir konuga
dönüşecektir ve sen ölümden hayattan aldığından daha çok keyif
alacaksın çünkü ölümünün kendi güzelliği vardır.

Ve ölüm çok nadirdir çünkü o arada bir gerçekleşir; hayatsa her
gündür.

ŞAYET NE OLDUĞUNU TAM OLARAK BİLMİYORSAN, BU İYİ TÜRDEN BİR KORKUDUR. Bu sadece bilinmeyen bir şeyin eşiğinde olduğun anlamına gelir. Korkunun belli nedenleri varsa bu sıradan bir korkudur. Kişi ölümden korkuyordur; bu çok sıradan bir korkudur, içgüdüselidir. Muhteşem hiçbir yanı yoktur, özel hiçbir yanı yoktur. Birisi yaşlılıktan yahut hastalıktan korktuğunda, bunlar sıradan korkulardır... alelade, her yerde rastlanılan çeşitlerdir.

Özel korku onun nesnesini bulamadığındaki; herhangi bir neden bulamadığındakindedir. Bu kişinin **GERÇEKTEN** ödünü patlatır. Bir neden bulabildiğinde zihin tatmin olur. Niçin olduğunu cevaplayabildiğinde zihnin tutunabileceği birtakım açıklamaları olur. Her açıklama kimi şeylerin açıklanmış olmasına yardım eder; onlar başka bir şey yapmazlar fakat bir kez rasyonel açıklamaya sahip olduğunda tatmin olmuş hissedersin. Bu yüzden insanlar psikanaliste gidip açıklamalar bulur. Aptalca bir açıklama bile bir şey olmamasından daha iyidir; kişi tutunabilir.

KORKUYORSUN; NİÇİN OLDUĞUNU SORMA.



...KORKU DOĞALDIR, SUÇLULUK DUYGUSU DİN ADAMININ
YARATIMIDIR.

Suçluluk duygusu insan yapımıdır.

Korku doğuştandır ve çok gereklidir.

Korku olmadan sen hayatta kalamazdın bile.

Korku normaldir.

Korku yüzünden elini ateşe sokmazsın. Korku nedeniyle
—ülkendeki kanun neyse— sağdan ya da soldan yürümezsin.

Korku sayesinde zehirden kaçınırsın.

Korku yüzünden kamyon şoförü kornaya bastığında yoldan
kaçarsın.

SAYET çocukta hiç korku yoksa
onun hayatta kalma olasılığı olmayacaktır.
Onun korkusu hayatı korumanın aracıdır.
Kişinin bu kendisini koruma eğiliminde yanlış hiçbir şey yoktur.
Senin kendini korumaya hakkın vardır.

Korunması gereken son derece değerli bir hayatın var ve korku
sana yardımcı olur.

KORKU ZEKÂDIR.

SADECE AHMAKLARIN KORKUSU YOKTUR, salakların korkusu
yoktur; bu yüzden de salakları koruman gerekir, yoksa onlar
kendilerini yakar ya da bir binanın tepesinden atlar, yahut yüzme
bilmeden denize girerler veya bir yılanı yiyebilirler... ya da her şeyi
yapabilirler!

KORKU anormal hale gelebilir, patolojik hale gelebilir. O zaman, her ne kadar anormal korkuların için makul nedenler bulabilsen de, korkmanı gerektirmeyecek şeylerden korkarsın. Örneğin bir kimse bir evin içine girmekte korkar. Mantıken onun yanlış olduğunu kanıtlayamazsın. "Evin yıkılmayacağını garanti edebilirsin?" der.

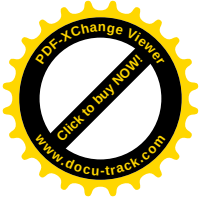
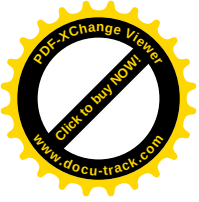
Başka bir adamın korkusu vardır: Tren kazaları olduğu için seyahat edemez. Başka birisinin korkusu vardır: Arabaya binemez, araba kazaları vardır. Ve başka birisi uçaktan korkar...

Şayet bu şekilde korkarsan, bu zekice değildir. O zaman yatağında da korkman gerekir çünkü neredeyse insanların yüzde doksan yedisi yataklarında ölür; o nedenle bu olunması gereken EN tehlikeli yerdir. Mantıken yataktan olabilecek en uzak yerde olmalısın, asla onun yakınına gitmemelisin. Ancak o zaman hayatını imkânsız bir hale sokarsın.

HER şeyin enerjisi vardır:

KORKU,
ÖFKE,
KISKANÇLIK,
NEFRET.

Sen tüm bu
şeylerin hayatını
tükettiği gerçeğinin
farkında değilsin.



ÖLÜM korkusu,
ölüm korkusu değildir,
o tatmin olmadan kalma
korkusudur.

Öleceksin ve hayatın aracılığıyla hiç ama hiçbir şeyi yaşayamadın.

hiç olgunlaşma yok,
hiç gelişme yok,

hiç açan çiçek yok

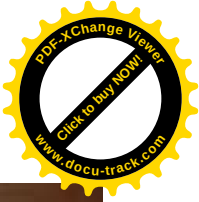
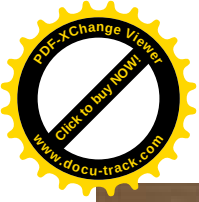
BOŞ ELLERLE geldin,

BOŞ ELLERLE gidiyorsun.

Korku budur!

YETİŞKİN hale geldiğinde
—soğanı katman katman soyabilirsin—
KORKUNUN SENDE NASIL YARATILDIĞINI,
ne kadar saf olduğunu,
insanların senin masumiyetini nasıl sömürdüğünü görebilirsin.

Din adamı Tanrı'yı tanımıyor, fakat o sanki Tanrı'yı tanıyormuş gibi yapıp seni kandırmıştır. Onun cennet ve cehennem hakkında hiçbir fikri yoktur, ama yine de o seni cehennemden korkmaya, cennet için de hırslanmaya zorlamıştır. O açgözlülük yaratmıştır, o korku yaratmıştır. Onun kendisi de başka insanların kurbanıdır. Artık sen geriye bakabilirsin: Baban sana ne öğrettiğinin, sana neler anlattığının farkında değildi.



....KORKULAR vardır ve arayıp bulmak için
sürekli var olan şu dürtü de vardır.
Ve umut ederim ki korkular kazanan olmaz
çünkü korkularıyla yaşayan insanlar yaşamıyordu;
onlar çoktan ölmüştür.
KORKU YAŞAMIN DEĞİL, ÖLÜMÜN BİR PARÇASIDIR.
Yaşamın anlamı risk almaktır, maceradır,
bilinmeyenin içine dalmaktır.
O nedenle korkularını anlamaya çalış.
Ve bir şeyi unutma: Onları destekleme,
onlar senin düşmanıdır.
Hâlâ içinde canlı olan dürtüye destek ol,
onu bir aleve dönüştür ki bu sayede
senin tüm korkuların yanıp kavrulsun ve sen
ARAYIŞIN İÇİNE GİREBİLESİN.

YALNIZ olma korkusu.

HIÇ KİMSE YALNIZ OLMAK İSTEMEZ.

Herkes bir kalabalığa ait olmak ister;

sadece tek bir kalabalığa da değil, pek çok kalabalığa.

Bir kişi bir dini kalabalığa, bir siyasi partiye,

bir rotary kulübüne aittir,

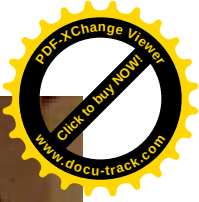
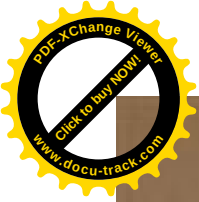
— ve ait olunacak daha pek çok başka küçük gruplar vardır.

Kişi günde yirmi dört saat destek almak ister

çünkü sahte olan destek almadan ayakta kalamaz.

Kişi tek başına kaldığı an,

garip bir delilik hissetmeye başlar.



.....BU sadece senin korkun değil, **BU HERKESİN KORKUSUDUR**.
Çünkü hiç kimse varoluşun olması için desteklediği kişi değildir.

Toplumun, kültürün, dinin, eğitimin hepsi birden
masum çocuğun üzerinde fesat oyunlar oynamaktadır.
Onlar tüm güce sahipler; çocuksa onlara bağımlı ve çaresizdir.
Bu yüzden çocuktan her ne yaratmak isterlerse bunu başarırlar.
Onlar çocuğun kendi doğal kaderine doğru gelişmesine izin
vermezler.

Onların tüm çabası insanları faydalı bir araca dönüştürmektir.
Bir çocuk kendi başına gelişmesi için bırakıldığında menfaat
gruplarının işine yarayıp yaramayacağını kim bilebilir?

Toplum bu riski almaya hazır değildir.

O çocuğu yakalar ve toplum tarafından
ihtiyaç duyulan bir şeyin kalıbına döker.

Şurası kesindir ki bu, çocuğun ruhunu öldürür ve ona sahte bir
kimlik verir,

bu sayede o asla ruhunu, kendi varlığını özlemez.

Sahte kimlik gerçeğin yerine geçen bir şeydir.

Ancak gerçeğin yerine geçen şey sadece

sana onu veren aynı kalabalığın içinde işe yarar.

Tek başına kaldığın an, sahte olan dağılmaya başlar

ve bastırılmış olan gerçek kendini ortaya koymaya başlar,

dolayısıyla da tek başına kalma korkusu...

SEN kendinin belirli birisi olduğuna inandın
ve sonra ansızın bir yalnızlık anında
kendinin bu olmadığını hissetmeye başladın.
Bu korku yarattı. O zaman sen kimsin?
gerçeğin kendisini ortaya koyması biraz zaman alır.

İkisi arasındaki eksik kısım mistikler tarafından şöyle
adlandırılmıştır:

"RUHUN KARANLIK GECESİ".

Sen derece uygun bir ifade. Artık sahte değilsin ve henüz gerçek de
değilsin.

Sen arada kalmışsın, kim olduğunu bilmiyorsun.

Özellikle de Batı'da bu problem daha da karmaşıklaşmıştır.

Çünkü onlar gerçeği mümkün olan en kısa sürede keşfedecek
ve bu sayede, bu ruhun karanlık gecesini kısaltacak

herhangi bir yöntem geliştirmemişlerdir.

Meditasyon söz konusu olduğunda Batı'nın hiçbir bilgisi yoktur.

Ve meditasyon ise sadece tek başına, sessiz olmanın,

gerçeğin kendisini göstermesi için beklemenin diğer adıdır.

O bir eylem değildir, o sessiz bir rahatlama

çünkü yapacağın her şey sahte kişiliğinden kaynaklanacaktır.

... **SEVDİĞİN** insanlar, saydığın insanlar tarafından dayatılmış olan yılların sahte kişiliği... ve onlar sana isteyerek bu kötülükleri yapmıyorlardı.

Onların niyeti iyiydi, sadece onların farkındalıkları yoktu. Onlar —anne-baban, öğretmenlerin, siyasetçilerin— bilinçli insanlar değillerdi, bilinçli değillerdi, onlar bilinçsizdi.

Ve **İYİ BİR NİYET** bile bilinçsiz insanların ellerinde zehirli hale dönüşür. O yüzden ne zaman tek başına kalırsan, derin bir korku vardır çünkü hemen sahte kaybolmaya başlar. Ve gerçek ise belirli bir zaman alır. Onu yıllar önce kaybetmiştin. Bu boşluğun doldurulabilmesi gerçeğine biraz anlayış göstermelisin..

SAHTE benliğin var olması için kalabalık bir gerekliliktir.
O yalnız kaldığı an, çıldırmaya başlarsın.
Kişinin meditasyonu birazcık anlamaya başlaması gereken yer
burasıdır.
Endişelenme çünkü kaybolabilen bir şey kaybolmayı hak ediyordur.
Ona yapışmak anlamsızdır; o senin değildir, o sen değilsin.

"BEN KİMİM?" SORUNU SENDEN BAŞKA HİÇ KİMSE YANITLAYAMAZ.

Bunu sen bileceksin.
Tüm meditasyon teknikleri sahte olanı yok etmek içindir.
Onlar sana gerçek olanı vermez; gerçek olan verilemez.
Verilebilen bir şey gerçek olamaz.
Gerçeğe sen zaten sahipsin; yalnızca sahte alınıp uzaklaştırılmalıdır.

Meditasyon sadece sessiz ve tek başına olma cesaretidir.
Yavaş yavaş sen kendindeki —hiç kimseden ödünç alınmamış, senin
içinde büyüyen— yeni bir niteliği, yeni bir canlılığı, yeni bir
güzelliği, yeni bir zekâyı hissetmeye başlarsın.

Onun senin varoluşunda kökleri vardır.
Ve eğer sen bir korkak değilsen o meyvelerini verecektir, çiçeklerini
açacaktır.

SENİN korkularının hepsi özdeşleşmenin yan ürünleridir.
Bir kadını seversin ve aynı paketin içinde korku da gelir.
Seni terk edebilir; zaten birisini terk etti ve seninle geldi.
Bir tehlike vardır; belki sana da aynı şeyi yapacak.
Korku vardır, karnında doğumlenmeler hissediyorsun. Çok
bağlandın.

Çok basit bir şeyi anlayamıyorsun:

DÜNYAYA TEK BAŞINA GELDİN.

Dün de bu kadın olmadan son derece iyi bir şekilde, karnında
hiçbir doğumlenme olmadan buradaydın. Ve yarın eğer bu kadın
giderse... bu doğumlenmelere
neden ihtiyaç olsun?

Onsuz nasıl olunabileceğini biliyorsun ve onsuz olabileceksin.

Yarın bir şeylerin değişebileceği korkusu... Birisi ölebilir, iflas
edebilirsin,

işini kaybedebilirsin. Değişebilecek bin bir tane şey olabilir.

Sen korkular ve korkuların altında eziliyorsun ve onların hiçbirisi
geçerli değil

çünkü sen dün de gereksizce bu korkularla doluydun.

Bir şeyler değişmiş olabilir ama sen hâlâ yaşıyorsun.

Ve insanın her türlü koşula kendisini uydurabilmek konusunda
muazzam bir yetisi vardır.

KORKU KARANLIK GİBİDİR.

Karanlıkla ilgili doğrudan ne yapabilirsin?

Onu kurtulamazsın, onu fırlatıp atamazsın,
onu içeri sokamazsın. Onunla ilişki kurmanın

İçeri ışık getirmek dışında bir yolu yoktur.

Karanlığa yol, ışık aracılığıyla gider.

Karanlık istiyorsan ışığı söndür;

karanlık istemiyorsan ışığı aç.

Ancak ışıkla bir şeyler yapmak zorundasın,

karanlıkla değil.

NİÇİN KADINLARDAN KORKUYORUM?

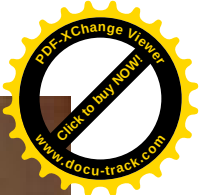
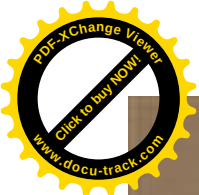
Bu kişisel değil,
neredeyse evrenseldir.
Tüm erkekler kadınlardan korkar
ve tüm kadınlar erkelerden korkar
çünkü tüm insanlar sevgiden korkar.

KORKU SEVGİDENDİR.

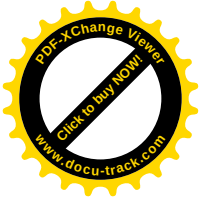
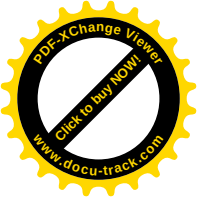
O yüzden de erkek kadından korkar çünkü sevginin
nesnesi odur ve kadınlar erkeklerden korkar çünkü onlar
sevgilerinin nesnesidir.

Biz sevgiden korkarız çünkü **SEVGİ** küçük ölümdür. Sevgi bizim
teslim olmamızı gerektirir ve biz teslim olmayı hiç istemeyiz. Biz
DİĞERİNİN teslim olmasını isteriz, biz diğerinin bir köle olmasını
isteriz. Ancak diğer tarafın arzusu da aynıdır: Erkekler kadınlara
köle olmasını ister ve elbette kadın da aynı zamanda aynısını ister.
AYNI arzu mevcuttur.

TÜM korkular tek bir korkuya indirgenebilir:
Ölüm korkusuna. "Bir gün yok olmam gerekebilir,
bir gün ölmek durumunda kalabilirim.
Varım ve olmayacağım gün yaklaşıyor" korkusuna.
Bu ödünü patlatır, korku budur.
Bu korkudan kaçınmak için öyle bir şekilde hareket etmeye başlarız
ki bu sayede mümkün olduğunca uzun yaşayabilelim.
Ve hayatlarımızı güvenceye almaya çalışırız; uzlaşmaya başlarız,
korku yüzünden giderek daha çok GÜVENLİ, GÜVENCELİ hale
gelmeye başlarız.
Felçli hale geliriz çünkü ne kadar güvencedeysen, ne kadar
güvenliysen, o kadar cansız olacaksın.



KORKU yüzündendir ki bir GÜVENCE için, banka hesabı için, sigorta için, evlilik için, daha yerleşik bir hayat için, bir ev için yanıp tutuşuruz; bir ülkenin parçası oluruz, siyasi bir partiye üye oluruz, dini bir kuruma katılırız; Hindu, Hristiyan, Müslüman oluruz. Bunların tümü güvence bulmak içindir. Bunların tümü, her zaman, ait olmak için bir yer arayışıdır; bir ülke, bir ibadethane. Bu korku yüzünden politikacılar ve din adamları seni sömürür demektir. Hiçbir korkun yoksa, hiçbir politikacı, hiçbir din adamı seni sömüremez. O sadece korku yüzünden sömürebilir çünkü o seni güvence altına alabilir—en azından vaat edebilir: "Senin güvencem olacak. Garanti verebilirim." Mallar asla teslim edilmeyebilir —bu başka bir şeydir— fakat vaat... Ve vaatler insanların sömürülmesini sağlar, onları baskı altında tutar. Vaatler insanları esir alır.



KORKU NEDEN YAPILMIŖTIR?

Korku kişinin kendisi
hakkındaki cehaletinden
yapılmıştır.

Sadece tek bir korku vardır;
kendisini pek çok şekillerde dışa vurur.
Bin bir şekilde ortaya çıkabilir,
ancak temeldeki korku tektir
ve o da şudur:

‘En derinlerimde var olmayabilirim.’

Ve bir anlamda senin var olmadığın bir hakikattir.

...CESARET TÜM KORKULARA RAĞMEN

Bilinmeyenin içine girmektedir.

Cesaret korkusuzluk demek değildir.

Korkusuzluk ayet sen giderek daha çok ve daha çok cesur olmanı sürdürürsen gerçekleřtir. Nihai cesaret deneyimi budur: Korkusuzluk.

Bu, cesaret mutlak hale geldiğinde oluřan hoş kokudur.

Ancak başlangıçta korkak ve cesur kimse arasında pek büyük bir fark yoktur.

Yegane fark korkağın korkularını dinlemesi ve onları takip etmesi ve cesur kimsenin ise onları bir kenara koyup ileri gitmesidir.

Cesur kimse tüm korkularına rağmen bilinmeyenin içine girer.

O korkuları tanır, korkular mevcuttur.

SEN korkularını abartmışsın.

Onlara bak ve sadece onlara baktığında, giderek daha küçük ve daha küçük hale gelecekler.

SEN
ONLARA
HİÇ
BAKMADIN,

onlardan kaçıp duruyorsun.

Korkunun gözlerinin içine doğrudan bakmaktansa,

ona karşı korunma duvarları yaratıyorsun.

Korkulacak tek bir şey bile yoktur; gereken tek şey birazcık daha farkındalıktır.

O yüzden korkun ne olursa olsun onu yakala, ona dikkatlice bak;

bir bilim adamının bir şeye baktığı gibi. Ve şaşıracaksın,

o bir kar tanesi gibi erimeye başlayacak. Sen onun bütünlüğüne bakana kadar, gitmiş olacak.

Ve özgürlük hiçbir korku olmadan mevcut olduğunda, öylesine büyük

bir rahmet getirir ki onu anlatacak söz yoktur.

KABULLENİLEN korku özgürlük getirir;
REDDEDİLEN, kabul edilmeyen,
KÖTÜLENEN KORKU SUÇLULUK HALİNE GELİR.

Şayet korkuyu durumun bir parçası olarak kabul edersen...
O koşulların bir parçasıdır. İnsan bir kısımdır, çok küçük, minicik
bir kısımdır ve bütûn ise engindir. Bir damladır, küçücük bir
damladır ve bütûn ise tüm okyanustur. Titreme başlar: "Bütûnün
içinde kaybolabilirim; kimliğim kaybolabilir." Ölüm korkusu
budur. Tüm korkular ölüm korkusudur. Ve ölüm korkusu ise ya
olma korkusudur.

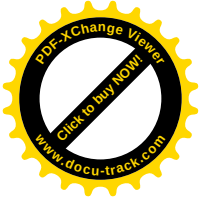
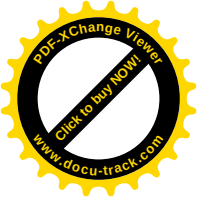
KORKULARIYLA yaşayan bir insan her zaman içinde titrer,
O devamlı olarak delirmenin eşiğindedir
çünkü **HAYAT BÜYÜKTÜR** ve sen ise sürekli korku halindeysen....
Ve her türden korku mevcuttur.
Büyük bir liste yapabilirsin
ve kaç tane korkun olduğu seni şaşırtacaktır;
ve sen ise hâlâ hayattasın! Her tarafta salgınlar, hastalıklar,
tehlikeler,
adam kaçırmalar, teröristler var... ve kısacık bir ömür.
Ve en sonunda kaçınamayacağın ölüm var.
Tüm yaşamın kararacak.
Korkuyu bırak! Korku çocukluğunda bilinçsizce senin tarafından
edinilmişti;
artık onu bilinçli olarak bırak ve olgunlaş. Ve o zaman hayat sen
geliştikçe
yoğunlaşan bir ışık olacaktır.

Dönüşümün Sırrı Anlayıştır

SADECE tüm hislerini, duygularını
biraz daha anla; onların hepsinin
senin varlığının bütünsel ahenginde
bir yeri vardır.

Ancak hepimiz kendi potansiyelimiz,
boyutlarımız konusunda körleşmiş
bir halde tutulduk.

Her şey hakkında biraz daha tetikte ol
ve her zaman için doğal olanın üstün
ve doğal olmayanınsa sahte ve Amerikan
olduğunu hatırla.

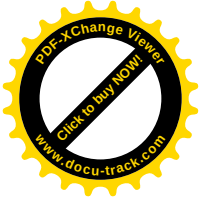
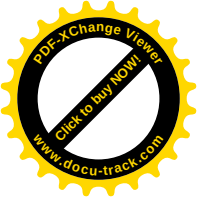


TA en başından beri kişi, hiçbir tozun, dumanın olmadığı; her şeyin saf ve temiz, son derece boş olduğu, sırf boşluğun olduğu bir yerin bir alanın arayışı içinde olduğunu anımsamalıdır. Kişi en başından itibaren NEYİ aradığımız konusunda net olmalıdır.

KÖTÜLEMeye değil, FARKINDALIĞA ihtiyaç vardır
ve farkındalık aracılığıyla dönüşüm de eşzamanlı olarak gerçekleşir.
Çökenin farkında olursan anlayış nüfuz eder.
Hiç yargılamadan, iyi demeden, kötü demeden sırf bakmak,
sırf içsel gökyüzünü izlemek.

ŞİMŞEKLER çakıyor, ÖFKE var, ATEŞ gibi hissediyorsun,
tüm sinir sistemi zangır zangır TİTRİYOR ve ÇATIRDIYOR
ve sen tüm bedenini saran bir titreme hissediyorsun;
güzel bir an çünkü enerji iş görüyorken sen kolayca izleyebilirsin;
o işlemiyorken izleyemezsin.

Gözlerini kapat ve onun üzerine meditasyon yap.
Savaşma, sadece neler olduğunu izle —tüm gök elektrikle doldu,
o kadar çok şimşek var, o kadar çok güzellik var ki—
sadece yere uzan ve gökyüzüne bak ve izle.



O zaman aynı şeyi içerde de yap.
Bulutlar vardır çünkü bulutlar olmadan şimşekler olamazdı;
KARANLIK bulutlar vardır, düşünceler.
Birisi sana hakaret etmiş, birisi sana gülmüştür, birisi sana şunu ya
da bunu demiştir...
İçsel gökyüzünde pek çok bulut, karanlık bulutlar ve çok sayıda
şimşek vardır.
İzle! Bu güzel bir manzara;
aynı zamanda berbat çünkü sen anlamıyorsun.
O gizemlidir ve şayet gizem anlaşılmazsa berbat hale gelir,
ondan korkarsın. Ve ne zaman bir gizem anlaşılırsa, o bir zarafet,
bir armağana dönüşür çünkü artık senin bir anahtarın vardır
ve anahtarlarla birlikte sen bir efendisindir.
Kontrol etmiyorsun onu,
farkında olduğunda sen basitçe efendi haline geliyorsun.
Ve ne kadar farkında olursan, o kadar içeriye doğru nüfuz edersin
çünkü **FARKINDALIK İÇERİYE DOĞRU GİTMEDİR,**
o her zaman içeriye doğru gider:
Daha farkında=daha içinde;
bütünüyle farkında= mükemmelen içinde;
daha az farkında=daha çok dışarıda;
bilinçsizsen tamamen dışarıdasın,
evinin dışındasın orda-burada takılıyorsun.

BOŞ KALP

İnsanlar her zaman için zihninin söz, konuşma, düşünceler olduğunu düşünmüştür; fakat bu doğru değildir. Onlar çok yakındır, uyumludur, öylesine yakındır ki onların tek olduğu düşüncesine kapılabilirsin. Ancak meditasyonun derinine indiginde ve sözlerin ve konuşmanın dünyasını terk ettiğinde, birden onların ötesindeki gerçek zihninin olan boş zihni bulacaksın. Onu ayırt etmek için biz ona **BOŞ KALP** diyoruz.

Ona zihinsizlik, gerçek-zihin, boş kalp da denilebilir – hepsi eşanlamlıdır.

Ancak normalde sen düşünceye, duygulara, sözlere o kadar yakınsındır ki, bulutların ardında bir gökyüzü olduğunu, bulutların ötesinde bir dolunay olduğunu hayal edemezsin. Ay'ı görmek için bulutların ötesine geçmek zorunda kalacaksın.

BOŞ kalp ebediyete açılan kapıdır.
O seninle varoluş
arasındaki bağlantıdır.
O fiziksel yahut
maddi bir şey değildir.
O zihinsel yahut
psikolojik bir şey değildir.
O her ikisinin de ötesindedir,
her ikisinden de aşkındır.
O senin maneviyatındır.

Boş kalbin seni
bir **BUDA** yapacağını anımsa.

VE anlayış DÖNÜŞÜMÜN SIRRIDIR.

Şayet öfkeyi anlayabilirsen, hemen o an üzerine **MERHAMET** yağacaktır.

Şayet seksi anlayabilirsen, hemen o an **SAMADHI**'ye erişeceksin.

"Anlayış" anımsanması en önemli olan sözcüktür.

ÖFKE hissediyorsun, kıskançlık hissediyorsun, nefret hissediyorsun, tutku hissediyorsun.

ÖFKEDEN, KISKANÇLIKTAN, NEFRETEN, CİNSEL TUTKULARDAN KURTULMAN İÇİN SANA YARDIMCI OLACAK BİR TEKNİK VAR MIDİR?

Ve şayet bu şeyler kalmaya devam ederse, yaşam tarzın tıpkı eskisi gibi kalmaya devam edecektir.

Sadece tek bir yol vardır; asla bir ikincisi olmamıştır. Öfkeli olmanın aptallık olduğunu anlamak için sadece ve sadece tek bir yol vardır:

Öfkenin tüm aşamalarını izle, onunla ilgili olarak uyanık ol ki seni bilinçsizken yakalamasın; öfkenin her adımını görerek pür dikkat kesil.

Ve şaşıracaksın: Öfke gelişirken farkındalık yoluna çıktığında öfke buharlaşmaya başlar.

Ve öfke ortadan kalktığında huzur vardır. Huzur pozitif bir kazanç değildir.

Nefret ortadan kalktığında sevgi vardır. Sevgi pozitif bir kazanç değildir.

Kıskançlık ortadan kalktığında herkese karşı derin bir dostluk vardır.

ANLAMAYA ÇALIŞ...

Fakat tüm dinler senin zihnini bozmuştur çünkü onlar sana nasıl izleme yapılacağını, nasıl anlayacağını öğretmemiştir; bunun yerine sana sonuçlar vermiştir. Öfke kötüdür. Ve bir şeyi kötülediğin an çoktan belirli bir yargı pozisyonu almışsındır.

Yargıda bulunmuşsundur. Artık farkında olamazsın.

Farkındalığın yargısız bir hale ihtiyacı vardır.

Ve tüm dinler insanlara yargıları öğretip duruyor: Bu iyidir, bu kötüdür, bu günahdır, bu sevaptır. Asırlardır insanların zihninin doldurulmuş olduğu pislik budur. O yüzden her şeye karşı —onu gördüğün an— senin içinde hemen bir yargı mevcut olur. Sen onu basitçe göremezsin, hiçbir şey söylemeden sadece bir ayna olamazsın.

Anlayış sen bir ayna, zihinde sürüp gitmekte olan her şeye bir ayna haliz gelindiğinde ortaya çıkar.

NİÇİN öfkeden vazgeçmeyi düşünüyorsun? Neden?

Çünkü sana öfkenin kötü olduğu öğretilmiştir.

Ancak **SEN** kendin onun kötü olduğunu anladın mı?

SEN derinleşen kendi içgörünle öfkenin kötü olduğu

gibi kişisel bir sonuca vardın mı?

Sayet sen bu sonuca kendi içsel arayışların sayesinde ulaştıysan
ondan vazgeçmene gerek kalmayacaktır; o kendiliğinden
kaybolacaktır.

Bunun zehirli olduğu gerçeğini bilmenin kendisi yeterlidir.

O zaman sen farklı bir kimsesindir.

SEN sürekli olarak terk etmeyi, vazgeçmeyi, bırakmayı düşünüyorsun.
Niçin? Çünkü insanlar öfkenin kötü olduğunu söylüyor ve sen basitçe onların söylediklerinden etkilenmişsin. O zaman sen sürekli olarak öfke kötüdür diye düşünürsün ve o an geldiğinde de öfkelenmeye devam edersin.

Şayet öfkenin iyi olduğunu düşünüyorsan, o zaman öfkelen ve öfke kötüdür deme. Yahut, öfke kötüdür diyorsan, o zaman bunun senin kendi fark edişin mi olduğunu yoksa başka birisinin mi sana söylemiş olduğunu anlamaya çalış.

Herkes kendisinin etrafında başkaları yüzünden mutsuzluk yaratıyor.

Birisi bu iyidir diyor ve başka birisiyse bu iyidir diyor ve onlar bu fikirleri senin zihnine dayatıp duruyorlar.

Anne-babalar bunu yapıyor, toplum bunu yapıyor.

Ve senin kendi doğan ile başkalarının fikirleri bir bölünme yaratıyor; şizofren hale geliyorsun.

Bir şey yapacaksın ve tam zıddına inanacaksın.

Bu suçluluk duygusu yaratacak. Herkes suçluluk hisseder.

Bu demek değildir ki herkes SUÇLUDUR, herkes bu mekanizma nedeniyle suçluluk hisseder.

NE zaman coşku olsa onun dışardan geldiğini hissedersin.
Bir arkadaşınla buluştun: Elbette coşku arkadaşından,
onu görmekten kaynaklanıyormuş gibi görünür. Gerçekte durum
bu değildir.

COŞKU HER ZAMAN SENİN İÇİNDEDİR.

Arkadaş sadece bir ortam oldu.
Arkadaş onun dışarıya çıkmasına sebep oldu,
onun mevcut olduğunu görmene yardım etti.
Ve bu sadece coşku için böyle değildir,
bu her şeyde böyledir: Öfkeyle, kederle, mutsuzlukla, mutlulukla,
her şeyle öyledir.

Diğerleri sadece senin içinde gizli kalmış şeylerin ifade edildiği
durumlardır. Onlar nedenler değildir; onlar senin içinde bir şeye
neden olmuyor. Her ne olursa olsun, o **SENİN BAŞINA** geliyor. O
her zaman oradaydı; sadece o arkadaşla buluşmak gizli kalmış olan
şeyin açığa çıkması için bir durum yarattı, ortaya çıktı. Saklı kalmış
kaynaklardan görünür hale geldi, kendini meydana çıkarttı. Ne
zaman bu gerçekleşirse içsel duygunun merkezinde kal ve o zaman
hayattaki her şeye karşı farklı bir tavra sahip olacaksın.

YALNIZ OLDUĞUNDA öfkeni tetikleyecek kimse yoktur, üzüntü hissedebileceğin bir fırsat yaratacak kimse yoktur, sahte yüzlerini önüne koyacak kimse yoktur.

Tek başınasın, öfke ortaya çıkmaz.

Öfke yok olduğundan değil; basitçe öfke için gereken durum mevcut değil.

Sen öfkeyle dolusun ama sana saldıracak, seni incitecek kimse yok. Sadece fırsatı kaçınıyorsun. Dünyaya geri dön:

Himalayalarda elli yıl yaşa; dünyaya geri döndüğünde hemen o an öfkenin mevcut olduğunu bulacaksın, her zaman olduğu kadar tazedir;

belki de şimdi elli yılın birikmiş öfkesiyle, birikmiş zehriyle daha da güçlüdür.

O zaman kişi dünyaya dönmekten korkar.

HIMALAYALARA git: Oralarda takılan pek çok insan göreceksin. Korkaklar, onlar dünyaya dönemezler. Bu nasıl bir saflıktır ki **KORKUYOR?** Bu nasıl bir bırakmışlıktır ki **KORKUYOR?** Bu ne türden bir gerçekliktir ki **MAYA**'dan, yanılsamadan **KORKUYOR?** Bu nasıl bir ışıktır ki karanlıktan **KORKUYOR:** karanlığa geldiğinde, karanlık daha güçlü olacak ve onu yok edecek? Hiç karanlık, herhangi bir ışığı yok edebilmiş midir? Ama onlar uykuya devam ederler. Onlar ne kadar orada takılırlarsa, dünyaya geri gelme kapasiteleri de o kadar azalır.

Çünkü Himalayalarda iken kendi güzel imajlarına sahip olabilirler: Onları yok edecek hiç kimse yoktur. Dünyada bu zordur. Bir yerlerden birisi gelip ayagina basar; bir yerlerden birisi gelip senin omununu yakar. Öfkeyi bırakmak zorundasın. Benim tüm gayretim senin değişmen içindir. **MANZARAYI DEĞİŞTİRMEYE ÇALIŞMA, LÜTFEN KENDİNİ DEĞİŞTİR.** Manzarayı değiştirmenin kimseye bir faydası olmayacak; bu asla kimseye bir fayda vermedi. Ve sen **GÜNDE SAATLERCE MEDITASYON YAPMAYI** düşünürsün... Sadece meditasyon yapmak değil... meditasyon bir yaşam tarzı haline gelmediği sürece günde yirmi dört saat dahi meditasyon yapsan faydası olmayacak. Bir saat de meditasyon yapsan, iki saat de, üç saat de, altı saat de yahut pek çok saat de —yirmi dört saat bile— yapabilirsin, delireceksin ama **SAMADHI**'ye erişemeyeceksin.

Duygular İçin Teknikler

MESELEN NEDİR?

BENİM yöntemim çok basittir.
Yedi gün boyunca her gün
zamanının çoğunu neyin aldığını,
çoğu zaman neyin fantezisini kurduğunu,
halihazırda enerjisinin nereye akıştığını günlüğüne not et.
Ve sadece yedi gün boyunca defterine notlar alarak
ana karakteristiğinin ne olduğunu bulabilirsin.

Ve bu bulgu zaferin yarısıdır.
Bu, düşmanını tanımak, sana muazzam bir güç verir

NİLÜFER varoluştaki en mucizevi şeylerden bir tanesidir; bu yüzden de o Doğu'da ruhsal dönüşümün simgesi haline gelmiştir. Buda bir nilüfer üzerine oturtulur, Vishnu bir nilüferin üzerinde durur. Niçin nilüfer?

Çünkü nilüferin sembolik bir önemi vardır: O çamurun içinde yatar. O bir dönüşüm sembolüdür, o bir metamorfozdur.

Çamur pistir, belki kokuyordur;

nilüfer hoş kokular yayar ve o kokuşmuş çamurun içinden çıkar.

Tam olarak aynı şekilde hayat da kokuşmuş çamurdur ama bir nilüfer olma olasılığı orada gizlidir.

ÇAMUR DÖNÜŞTÜRÜLEBİLİR, sen bir nilüfer haline gelebilirsin.

SEKS DÖNÜŞTÜRÜLEBİLİR ve o samadhi haline gelebilir.

ÖFKE DÖNÜŞTÜRÜLEBİLİR ve o merhamet haline gelebilir.

NEFRET DÖNÜŞTÜRÜLEBİLİR ve o sevgi haline gelebilir.

Sahip olduğun ve şu an sana olumsuz gibi gözüken, çamur gibi gelen her şey dönüştürülebilir.

Senin gürültülü zihnin boşaltılabilir ve dönüştürülebilir ve ilahî bir müziğe dönüşebilir.

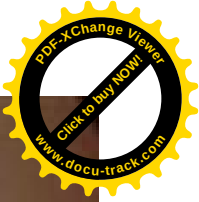
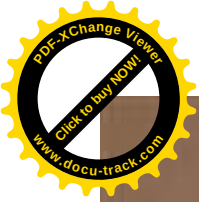
ÖFKENİN DÖNÜŞTÜRÜLMESİ

MINDER MEDİTASYONU

Zaman: Her Sabah
Süre: 20 dakika

Dönüştürmedeki ilk şey öfkeyi ifade etmektir,
fakat kimsenin üzerine değil
çünkü birisinin üzerine akıtırsan bütünüyle ifade edemezsin.
Onu öldürmek isteyebilirsin ama mümkün değildir,
onu ısırmak istersin ama mümkün değildir.
Fakat bu bir mindere yapılabilir.

Minder tepki göstermeyecektir, minder mahkemeye gitmeyecektir
ve minder sana karşı düşmanlık beslemeyecektir
ve minder hiçbir şey YAPMAYACAKTIR.
Minder mutlu olacaktır ve minder sana gülecektir.



MİNDER MEDİTASYONU

(devam)

Anımsanması gereken ikinci şey: Farkında ol.
Kontrol etmede farkındalığa hiç gerek yoktur;
onu sadece mekanik bir şekilde, bir robot gibi yaparsın.
Öfke gelir ve bir mekanizma vardır;
hemen o an tüm varlığın daralır ve kapanır.
Eğer farkında olursan kontrol çok kolay olmayabilir.
Toplum hiçbir zaman sana farkında olmayı öğretmez
çünkü bir kimse farkındayken o son derece açıktır.
Farkındalığın bir parçasıdır bu; kişi açıktır
ve şayet sen bir şeyi bastırmak istersen ve açıksan
bu çelişkilidir, o dışarı çıkabilir.
Toplum sana kendini nasıl içine kapatacağını,
nasıl kendi mağaranın içine gireceğini öğretir:
Herhangi bir şeyin dışarı çıkabileceği
küçük bir pencereye bile izin verme.

Ancak unutma ki hiçbir şey dışarı çıkmazsa, içeriye de hiçbir şey
giremez.

Öfke dışarı çıkamazsa kapanırsın.

Güzel bir taşa dokunursan içeri hiçbir şey girmez; bir çiçeğe
bakarsın içeri hiçbir şey girmez: Gözlerin ölü ve kapalıdır.

Duyarsız bir hayat yaşarsın.

DUYARLILIK FARKINDALIKLA BİRLİKTE GELİŞİR.

KÖKLERİ ARA

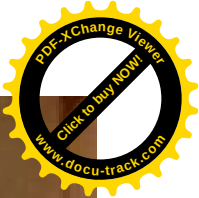
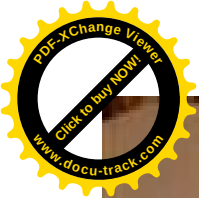
Öfkeli yahut kederli hissediyorsun,
bunu bir meditasyon yapabilirsin.
Çatışma savaşı,
zihnin bir başka şeye takılmasına izin verme.
Çok üzgün hissettiğin için bir film izlemeye gitme.
Duygularını bastırmaya çalışma.
Bu meditasyon için muazzam bir fırsattır.

Sadece öfkenin ortaya çıktığı yerden itibaren izle.
Sadece köklere kadar git. Sadece kederin gelmekte olduğu köklere
kadar git ve en büyük sürpriz onun herhangi bir kökünün
olmamasıdır.

Yani sen köklere baktığın an, duyguların bunu görüp "Bu adam bir
grup; kökleri araştırıyor!" diyerek kaybolmaya başlar. Ve bu acıların,
duyguların, hislerin hiçbirisinin herhangi bir kökü yoktur. Onlar
senin zihnini çevreleyen, köksüz bulutlardan ibarettir.,

O yüzden sen kökleri aramaya başlarsan
duyguların dağılmaya başlar:
"Bu doğru kişi değil, o bizden etkilenmeyecek.
O biraz garip, biz buradayız o ise kökleri arıyor!"

Kederli olmaktansa, öfkeli olmaktansa, mutsuz olmaktansa kökleri
ara! Her duygulanım, her hissiyat şayet sen kökleri ararsan
kaybolacaktır. Eğer farkındalığın bu arayışında bu kadar derine
inerse, o zaman duygu kaybolacaktır ve senin içsel varlığının
gökyüzü bütünüyle temiz ve net olacaktır. Sadece dene bunu
ve şaşıracaksın.



KOŞMAK

Öfkeyi, sevgiyi, korkuyu, vs. Tam olarak ifade edemeyenler için

Zaman: Sabah

"Öfkeyle doğrudan çalışmak zordur çünkü o çok derin bir şekilde bastırılmış olabilir; o nedenle dolaylı olarak çalış."

Koşmak çoğu öfke ve korkunun buharlaşmasına yardımcı olacaktır. Uzun süreliğine koşarken ve derinlemesine nefes alırken zihin çalışmayı durdurur ve beden kontrolü ele geçirir."

Birinci Aşama: Sabahleyin sokakta koşmaya başla. Yedi yüz ellü metreyle başla ve sonra bin beş yüz metreye çık ve sonunda en azından beş bin metreye kadar ulaş. Tüm bedeni kullan. Baston yutmuş gibi koşma; küçük bir çocuk gibi tüm bedeni —elleri ve ayakları— kullanarak koş ve göbeginden derin nefes al.

İkinci Aşama: Sonra bir ağacın altında otur, terle ve taze esintiler gelmesine izin ver, huzuru hisset. Sen basitçe titremekte olan bir bedenden, canlı bir bedenden, tıpkı bir hayvan gibi bütün ile uyumlu bir organizmadan ibaretsin.

Yorum: "Kas sistemi rahatlamalıdır. Yüzmeyi seviyorsan, yüzmeyi de gidebilirsin; faydalı olacaktır. Ancak bu da mümkün olduğunca bütün bir şekilde yapılmalıdır. Tam olarak içinde olacağın herhangi bir şey faydalı olacaktır. Bu, öfke yahut herhangi başka bir duyguyla alakalı bir şey değildir; bu herhangi bir şeyin içine tam olarak girebilmekle ilgilidir. O zaman sen öfkenin ve sevginin de içine girebileceksin. Herhangi bir şeyin içine bütünüyle girmeyi bilen birisi, her şeyin içine bütünüyle girebilir."

KAYNAMA NOKTASINA GETİRMEK

Zaman : Her gün, ne zaman kendini iyi hissedersen
Süre: 15 dakika
Gerekli alet: Alarmlı saat

Birinci Aşama: Odanın kapısını kapat ve on beş dakikahına öfkelen, 100 dereccymiş gibi ısınmaya başla, zirveye kadar çıksın; fakat serbest bırakma. Onu zorlamaya devam et; öfkeden neredeyse kudur ama onu serbest bırakma, ifade etme, bir mindere bile tekme atma. Onu her şekilde bastır; Katarsisin tam tersi.

Şayet karnında patlayacakmış gibi bir şey olduğunu ve basıncın yükseldiğini hissedersen, karnını içeri çek; onu yapabildiğin kadar gerginleştir. Şayet omuzların gerginleştğini hissedersen, onları daha da gerginleştir. Bırak tüm beden mümkün olduğunca gergin olsun; sanki bir volkan içerde fokurduyor ama serbest kalamıyor. Önemli olan nokta bu hatırla: Serbest bırakmak yok. Bağırma, aksi taktirde karnın rahatlayacaktır; bir şeye vurma, aksi taktirde omuzların gerginlikten kurtulacaktır.

İkinci Aşama: Alarm çaldığında sessizce otur, gözlerini kapat ve neler olduğunu izle. Bedeni gevşet.

Yorum: "Sistemi bu şekilde ısıtmak kalıplarını erimeye zorlayacak..."

OSHO DİNAMİK MEDITASYON

Öfkeyi tamamen ifade edemeyen kişiler için

Hareketle, eylemle başlayan bir meditasyon sana başka yönlerden de yardımcı olur. O bir katarsise dönüşür.

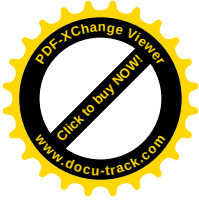
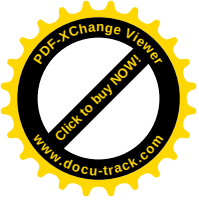
Meditasyon bir enerji olgusudur. Her türlü enerji hakkında anlaşılması gereken temel şey —ve bu anlaşılması gereken temel yasadır: **ENERJİ ZİT KUTUPLAR ARASINDA HAREKET EDER.** Bu onun yegâne hareket etme şeklidir; onun başka bir hareket etme şekli yoktur. O zıt kutuplar arasında hareket eder.

Herhangi bir enerjinin dinamik hale gelebilmesi için zıt kutba ihtiyaç vardır. Bu elektrigin artı ve eksi kutuplar arasında hareket etmesi gibidir. Sadece negatif kutup varsa elektrik oluşmayacaktır ya da sadece pozitif kutup varsa elektrik oluşmayacaktır. Her iki kutba da ihtiyaç vardır. Ve her iki kutup buluştuğunda elektrigi oluştururlar; o zaman kıvılcım ortaya çıkar.

Nereye bakarsan bak birtakım enerjilerin kutuplar arasında hareket ettiğini, kendisini dengelediğini bulacaksın. Bu kutupluluk meditasyon için çok anlamlıdır çünkü zihin mantıklıdır ve hayatsa diyalektiktir. Zihin mantıklıdır dediminde bunun anlamı zihin bir çizgi üzerinde hareket eder demektir. Hayat diyalektiktir dediminde bunun anlamı onun zıtlıklarla hareket ettiği, çizgi halinde gitmediği anlamına gelir. O pozitiften negatife-negatiften pozitifte zig-zag yapar. O zig-zag yapar, zıtlıkları kullanır.

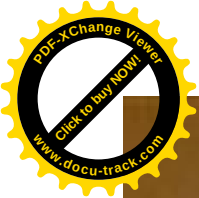
Zihin bir çizgi üzerinde hareket eder, basit düz bir çizgide. O asla zıddına gitmez; o zıt olanı reddeder. O bire inanır ve hayatsa ikiye inanır.

Enerji dönüştürülebilir ve kullanılabilir. Ve o zaman, onu kullanarak sen daha canlı, daha hayat dolu hale gelebilirsin. Zıt olan özümsemelidir, o zaman süreç diyalektik hale gelir. Çabasızlık hiçbir şey yapmamak, hareketsizlik anlamına gelir.



Çaba fazla şey yapmak, etkinlik demektir. Her ikisi de mevcut olmalıdır.

Çok şey yap ama bir yapan olma; o zaman her ikisine de erişirsin. Dünyanın içinde devin ama onun parçası olma. **DÜNYADA YAŞA AMA DÜNYANIN İÇİNDE YAŞAMASINA İZİN VERME.** O zaman çelişkiler özümseymelidir. Ve benim yaptığım da budur. Dinamik Meditasyon bir çelişkidir. Dinamik çaba demektir, çok çaba, salt çaba demektir. Ve meditasyon ise sessizlik, çabasızlık, eylemsizlik demektir. Sen ona **DİYALEKTİK MEDİTASYON** diyebilirsin.



DİNAMİK MEDITASYON İÇİN TALİMATLAR

Bu meditasyon için Osho, bu süreçte rehberlik edecek müzik yaratmıştır.

[Dinamik Meditasyon CD'sini www.osho.com/shop (İngilizce) web sitesinden sipariş verebilirsiniz.]

İlk Aşama: 10 dakika

Burundan hızla nefes alıp verilir. Nefes vermeye ağırlık verilerek nefes alış kendiliğinden gerçekleşir. Nefes yoğun ve kaotik olsun. Nefes ciğerlere derinlemesine gitmelidir. Nefesinde mümkün olduğunca hızlı olurken nefes alış verişin derin olduğundan emin ol. Bunu mümkün olduğunca bütün bir şekilde yap; bedenini kasmadan, omuzlarının ve boynunun gevşek kaldığından emin ol. Kelimenin tam anlamıyla nefes halini alana kadar, nefesin kaotik olmasına —bunun anlamı düzenli, öngörülebilir olmamasıdır— izin vererek devam et. Bir kez enerji hareket etmeye başladığında, bu senin bedenini de hareket ettirecektir. Bu beden hareketlerinin olmasına izin ver, onları daha da çok enerji oluşturmak için kullan. Kollarını ve bedenini doğal bir şekilde hareket ettirmek enerjinin yükselmesine yardım edecektir. Enerjinin yükseldiğini hisset; ilk aşamada kendini bırakma ve asla yavaşlama.

İkinci Aşama: 10 dakika

Bedenini takip et. Bedenine her ne mevcutsa ifade etmesi için izin ver: INFILAK ET!... Bedenin kontrolü ele alsın. Atılması gereken her şeyi serbest bırak. Tamamıyla delir... Şarkı söyle, kahkaha at, bağır, ağla, zıpla, sallan, dans et, tekme savur ve kendini oradan oraya fırlat. Hiçbir şeyi içinde tutma, tüm bedenini hareket halinde tut. Birazcık rol yapmak başlamana yardımcı olacaktır. Asla zihninin neler olduğuna karışmasına izin verme. Bedeninle ilgili olarak bütün kalmayı hatırla.

Üçüncü Aşama: 10 dakika

Omuzlarını ve boynunu gevşek bırakarak, kollarını, dirseklerini bükmeden mümkün olduğunca yükseğe kaldır. Kaldırılmış kollarla

İsağı yukarı HUU!... HUU!... HUU! mantrasını mümkün olduğunca derin bir şekilde, göbeğinin alt tarafında hissedip bağırarak zıpla. Her seferinde ayak tabanlarınla —topukların yere değdiğinden emin olarak— yere in. Bu sesin seks merkezine derinlemesine darbe vurmasına izin ver. Neyin varsa ver, kendini bütünüyle tüket.

Dördüncü Aşama: 15 dakika

DUR! Kendini hangi pozisyonda bulursan, nerede olursan ol donakal. Bedeni hiçbir şekilde düzeltme. Bir öksürük, bir hareket, herhangi bir şey enerji akışını dağıtacaktır ve tüm çaba boşa gidecektir. Sana olan her şeye tanık ol.

Beşinci Aşama: 15 dakika

Müzikle ve dansla, her ne varsa kutla! Gün boyunca bu canlılığını beraberinde taşı.

KISKANÇLIK

ÇİFTLER İÇİN

İlişkide takılmış hissediyorsanız, enerjilerinizin özgürleşmeye ve erimeye ihtiyaç duyuyorsa.

Zaman: Gece

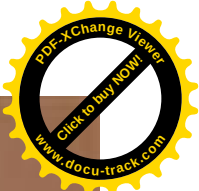
Süre: 30 dakika

Birinci Aşama: Birbirinize bakarak oturun, birbirinizin ellerini çaprazlamasına tutun.

İkinci Aşama: 10 dakika birbirinizin gözlerinin içine bakın. Şayet beden hareket etmeye ve sallanmaya başlarsa izin verin. Gözlerinizi kırpabilirsiniz ama birbirinizin gözlerinin içine bakmaya devam edin. Ne olursa olsun birbirinizin ellerini bırakmayın.

Üçüncü Aşama: 10 dakikadan sonra her ikiniz de gözlerinizi kapatın ve 10 dakikalığına daha sallanmaya izin verin.

Dördüncü Aşama: Şimdi ayakta durun ve birlikte ellerinizi tutarak 10 dakika boyunca sallanın. Bu enerjilerinizi derinlemesine karıştıracaktır.



ENERJİ AKIŞI İÇİN SEVGİ

Sevrek yapmanın her şey enerji akışına yardım eder, herhangi bir sevgi nesnesi iş görür, herhangi bir bahane işe yarar. Bu tıpkı aşağıya doğru akan su gibidir, yani deniz nerede olursa olsun su deniz seviyesine doğru akmaya devam eder. Nerede sevgi varsa, enerji, sevgi-seviyesini bulmaya çalışır, hareket etmeye devam eder.

Birinci Aşama: Eline derin bir sevgiyle, önem vererek bir taş al. Gözlerini kapat ve taş için büyük bir sevgi hisset; var olduğu için şükran duy, sevgini kabul ettiği için şükran duy. Birden bir nabız atışı göreceksin ve enerji hareket edecek.

İkinci Aşama: Yavaş yavaş bir nesne olmasına gerek kalmaz. Sadece birisini sevdiğin düşüncesi ile enerji akmaya başlayacak. Sevgi AKIŞTIR. Ve biz ne zaman donuk hissediyorsak nedeni sevmememizdir.

Sevgi sıcaklıktır ve donma sıcaklık varsa gerçekleşemez. Sevgi olmadığında her şey soğuktur. Sıfırın altına düşmeye başlarsın. O yüzden hatırlanması gereken en önemli şeylerden birisi şudur: Sevgi sıcaktır. Nefret de öyle. Kayıtsızlık soğuktur. O nedenle bazen nefret bile etsen enerji akmaya başlar. Elbette bu akış yok edicidir. Öfkede enerji akmaya başlar; bu nedenle insanlar sonrasında iyi hisseder. Bir şey serbest kalmıştır. Bu çok yıkıcıdır. Şayet sevgi aracılığıyla serbest bırakılmış olsaydı yaratıcı olabilirdi ama serbest kalmamasından daha iyidir. Kayıtsızsan akmazsın.

Bu nedenle seni eriten ve seni ısıtan bir şey iyidir. İlk seçenek her zaman sevgi olmalıdır. Şayet bu mümkün değilse, ikinci seçenek öfkedir. Ve bunlar mevcut olan yegâne seçeneklerdir; üçüncüsü bir seçenek değildir. İnsanların halihazırda olduğu yer burasıdır. Bu nedenle bu kadar çok sayıda ölü insanlar, yürüyen cesetler görüyorsun... Onlar sadece lafta yaşıyorlardır çünkü onlar kayıtsızdır.

KISKANÇLIKLILA YÜZLEŞMEK

Soyledigim şey **SEN** onu deneyimlemedigin sürece bir deneyim haline gelmeyecek. Ve onu deneyimlemenin yöntemi nedir? Bunun yolu onu önüne getirmektir. O senin arkanda saklanıyor.

Onu bastırma, ifade et. Odanda otur, kapıları kapat, kıskançlığını odasına getir. Onu izle, onu gör, bırak mümkün olduğunca güçlü bir alev dönüşsün. Bırak güçlü bir alev halini alsın, onun içinde yan ve ne olduğunu gör. Ve daha en başından bu çirkindir deme çünkü onun çirkin olduğu fikrinin kendisi onu bastıracaktır, onun bütün olarak ifade edilmesine izin vermeyecektir. **FİKİRLER YOK!** Sadece kıskançlığın ne olduğunun varoluşsal etkisini, varoluşsal gerçekliğini görmeye çalış. Yorum yok, ideoloji yok! Budaları ve çalışmaları unut, beni unut. Sadece kıskançlığın var olmasına izin ver. Onun içine bak, onun içine derinlemesine bak ve aynısını öfkeyle de yap, aynısını kederle, nefretle, sahiplenmeyle de yap. Ve yavaş yavaş, yalnızca bu şeyler aracılığıyla bakarak, kendinin **SADECE** bir tanık olduğun aşkınlık duygusunu hissetmeye başlayacaksın; kimlik parçalanmıştır. Kimlik sadece sen içindeki bir şeyle karşılaştığında parçalanır.

KORKUNUN İÇİNE GİRMEK

Zaman: Gün içinde herhangi bir zaman, karnın açken; ya da yemekten 2-3 saat sonra; aksi taktirde kusabilirsin.

Birinci Aşama: Kapıyı kapat, mümkünse çıplak ol yahut bol kıyafetler giy ve bacaklar çapraz biçimde otur.

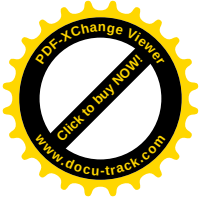
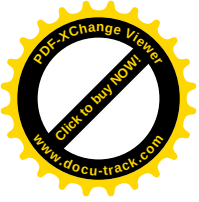
İkinci Aşama: Ellerini göbek deliginin beş santim altına koy ve oraya bas. Sonra baskıyı serbest bırak. Bastırmak tetiklemeye yarar. Bir şeyler olmaya başladığında; aşağı yukarı iki dakika kadar sonra baskıyı durdurabilirsin.

Sadece bara ya bastırarak büyük bir korku yükselir, nefesin kaotik bir hale gelmeye başlar, ona izin ver ve içine gir. Çok büyük bir titreme hissedebilirsin, onunla işbirliği yap. Yerde yuvarlanmak isteyebilirsin; yuvarlan. Nefesin kaotikleşirse; ellerin hareket etmeye başlarsa, izin ver...

Ne olursa olsun, eğer dans etmek içinden geliyorsa, dans et. Onu yönetmeye çalışma, izin ver; kontrolü bırak.

Bu 25-45 dakika sürebilir ve son derece yararlıdır. Bunu tamamlamak ın ardından iki ay sürebilir fakat bu bir temel teşkil edecektir ve sen kendi içinde çok derin bir alana erişeceksin.

Üçüncü Aşama: Uyumaya başlamadan evvel yatağında uzan ve kapalı gözlerle bir karatahta hayal et; mümkün olduğunca siyah olsun. 1 rakamını üç kez gözünde canlandır. Önce onu gör, sonra da onu sil ve böyle devam et. Sonra 2 rakamını üç kez canlandır ve sil. Daha sonra 1 rakamını üç kez canlandır ve sil; ve en sonunda da sıfır. Sıfıra ulaşana kadar daha önce hiç hissetmemiş olduğun kadar muazzam bir sessizlik hissedeceksin ve bu sessizlik senin bu temel çalışmanın geliştikçe çoğalacaktır. Uykuya dalmadan önce bunu tamamlamaya çalış. Yavaşça, sevgiyle ilerle; bu 2-3 dakika alabilir. Bu katmanlar senin içinde de mevcuttur, o nedenle sıfıra geldiğinde içindeki sıfır katmanına dokunmuş olursun. Bu temel çalışma tamamlandığında mutlak bir sessizliğe gireceksin; sanki tüm varoluş ansızın ortadan kalkmış ve hiçbir şey yokmuş gibi. Bu çok büyük bir ipucu olacak.



KORKUNLA YÜZLEŞMEK

Zaman: Her gece
Süre: 40 dakika

Birinci Aşama: Işıklar sönmüş halde odanda otur ve korkmaya başla. Her çeşidinden korkunç şeyleri düşün —hayaletleri, yaratıkları ve her neyi hayal edebiliyorsan— senin etrafında dans ettiklerini ve seni kötü güçlerin ele geçirdiğini hayal et. Kendi hayal gücün tarafından gerçekten zangır zangır titretildiğini hisset. Seni öldürüyorlar, sana tecavüz etmeye, boğmaya çalışıyorlar. Korkunun içine mümkün olduğunca derinlemesine gir ve her ne olursa olsun içinde kal.

İkinci Aşama: Gündüz vakti ya da başka bir zamanda ne zaman korku ortaya çıkarsa onu kabul et. Reddetme, onun aşman gereken yanlış bir şey olduğunu düşünme. Onu kabul ederek ve geceleri de ifade ederek bir şeyler değişmeye başlayacak.

KORKUDAN SEVGİYE

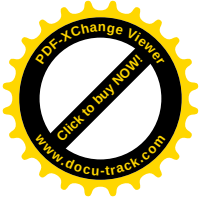
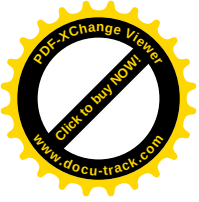
Bu, dengeyi korkudan sevgiye doğru değiştirir.

Süre: 40-60 dakika

Birinci Aşama: Sağ elin sol elinin altına konmuş ve baş parmaklar birbiriyle birleşmiş şekilde rahatça otur. Bu enerjiyi belli bir ilişkiye, belli bir duruma sokar. Sol el sağ beyine bağlıdır ve tam tersi. Sol taraf mantığın, bir korkağın evidir. Bir insan hem cesur hem de entelektüel olamaz. Sağ beyin sezgiseldir.

İkinci Aşama: Gözlerini kapa, gevşe. Bırak alt çenen gevşesin ki bu sayede ağzından nefes almaya başlayabilesin. Burundan değil, ağzdan nefes aldığında yeni bir nefes kalıbı oluşturursun ve dolayısıyla eski kalıp kırılabilir. Ayrıca burun deliklerinden nefes aldığında sürekli olarak beyni uyarırsın. Burun ikilidir, ağız ikili değildir. O nedenle ağzdan nefes aldığında beyni uyarmazsın, nefes doğrudan göğse iner.

O çok sessiz, ikilik içermeyen, yeni bir rahatlama hali yaratacaktır ve enerjiler yeni bir şekilde akmaya başlayacaktır.



ÇOCUKLUĞU YENİDEN YAŞAMAK

Hiçbir şeyden korkulmamalıdır, sadece anlaşılmalıdır. Kişinin tüm yaşamı —korku olmadan, öfke olmadan, hiçbir şeye ihtiyaç olmadan— sadece bir anlayış öyküsüne dönüşmelidir. Onlar anlayışın ünündeki gereksiz engellerdir...

BİRİNCİ KISIM

Zaman: Her gece uyumadan önce
Süre: 10-15 dakika

Birinci Aşama: Karanlıkta yatağında otur. Küçük bir çocuk, hayal edebildiğin, hatırlayabildiğin en küçük —belki üç yaşında— bir çocuk ol. Bundan ötesini neredeyse tamamen unutmuşuzdur. Ve sen tek başınasın.

İkinci Aşama: Ağlamaya başla, gibberish yap, yani anlamsız sesler çıkart. Çıldır ve bırak her şey ortaya çıksın: Pek çok ses su yüzüne çıkabilir. Bağırarak gelirse —sırf eğlence olsun diye— 10-15 dakika için izin ver.

Üçüncü Aşama: Şimdi çocuksu basitlik ve masumiyetle yatıp uyu.

İKİNCİ KISIM

Zaman: Gündüz ne zaman vakit bulunursa.

Sahilde bir çocuk gibi deniz kabukları toplayarak, oraya-buraya koşuşturarak, taşlar toplayarak, kumdan kaleler yaparak bir çocuk gibi ol. Ve nerede oyun oynayan çocuklar bulursan, bir yetişkin olarak kalmadan onlarla oyna. Ne zaman mümkün olursa çıplak el ve toprağa uzan ki bu sayede bir çocuk gibi hissedebilirsin. Aynada kendine bakarak yüzünü şekilden şekle sok; küvette suyla oyna; oynamak için plastik ördeklerin olsun.

İhtiyaç duyulan tek şey kendini yeniden çocukluğunla bağlantıda hissetmektir ve sorunlar kaybolacaktır çünkü onlar orada başlamış ve senin onu başladığı anda yakalaman gerekir. Köküne gitmen gerekir çünkü bir şey sadece onun kökünü yakalayabilirsen değişebilir... En önemli şey çocukluğunu yeniden yaşamaya başlamaktır. Ve bunlar geçecek ve o gittiğinde gerçek bir çiçeklenme hissedeceksin.

TOPRAKLANMA

Bu mıslem insanın en yaygın problemlerinden birisidir; tüm insanlık köksüzlükten muzdarip olmaktadır. Bunun farkına vardığında bacaklarında bir sallantı, belirsizlik hissedeceksin çünkü bacaklar gerçekten insanın kökleridir. Bu bacaklar sayesinde insan yeryüzünde köklenir.

Bir kez bir problemi doğrudan anladığında, o çoktan çözüm yoluna girmiştir. Şimdi bir-iki şey yapman lazım...

Zaman: Her sabah

Birinci Aşama: Koşmaya başlamadan evvel ayakların 20 cm kadar açık bir halde dur ve gözlerini kapat. Sonra tüm ağırlığını sağ ayağının üzerine, sanki sadece sağ ayağının üzerinde duruyormuş gibi aktar; sol ayak ağırlıksızlaşmıştır. Bunu hisset; sonra da sol ayağıyla değiştir. Tüm ağırlığın sol ayağının üstündedir ve sağ ayak yapacak hiçbir şey yokmuş gibi tamamiyle rahatlamıştır. O öylece toprağın üzerindedir ama onun üzerinde hiç ağırlık yoktur.

Bunu —bu enerji değişimini hissetme işini— dört-beş kez yap ve bunun nasıl hissettirdiğini hisset. Ondan sonra, ne sağda ne de solda değil, her ikisinde de yahut tam ortada olmaya çalış. Tam ortada, yüzde elli-elli. Bu yüzde elli-elli duygusu sana toprakta daha çok köklenme hissi verecektir.

İkinci Aşama: Şayet denizin yakınlarındaysan her sabah sahile git ve kumda koş. Denizin yakınlarında değilsen herhangi bir yerde ayakkabılar olmadan, çıplak toprağın üzerinde, çıplak ayakla koş. Böylelikle ayağıyla toprak arasında bağlantı oluşur. Birkaç hafta içinde bacaklarında büyük bir enerji ve güç hissetmeye başlayacaksın.

Ayrıca daha derin nefesler almaya başla. Nefesin sığ olmalı ve sığ nefes aldığı anda kişi köklerinden koptuğunu hissetmeye başlar. Nefes varlığının köklerinin en derinine kadar gitmelidir ve kök seks merkezidir. Böylelikle nefes sayesinde seks merkezine sürekli bir masaj yapılır. O zaman kendini köklenmiş hissedersin.

NEFESİN sığ ise ve hiç seks merkezine gitmiyorsa bir boşluk vardır. bu senin aklını karıştırır, belirsiz kılar, kendini tanıyamazsın, nereye gittiğini bilemezsin...öylece sürüklenirsin. O zaman tutkusuzlaşırsın, yaşam olmaz çünkü hayat herhangi bir amaç olmadan var olabilir mi? Ve sen kendi enerjinde köklenmeden nasıl bir amaç olabilir?

O halde önce her şeyin anası olan **YERYÜZÜNDE TOPRAKLANMAK** gelir.

Sonra her şeyin babası olan **SEKS MERKEZİNDE TOPRAKLANMAK** gelir.

O zaman sen bütünüyle sakin, merkezlenmiş, topraklanmış olacaksın

Üçüncü Aşama: Koşunu Birinci Aşamada verilen talimatları tekrarlayarak sonlandır.

Son Söz

MEDİTASYON katalizörü yaratır:

Hiçbir düşüncenin olmadığı
bütünüyle sessiz bir zihin;
hiçbir gerginliğin olmadığı
bütünüyle gevşemiş bir beden;
hiçbir ruh halinin, duygunun, hissiyatın
olmadığı bütünüyle boş bir kalp.

Ve o zaman basitçe bekle

BU SESSİZLİKTE, SÜKÛNETTE, sadece bekle...

Ve ansızın, birden içinde bir şey infilak eder.

Evet bu bir patlamadır; seninle sonsuza dek kalacak olan
ışığın, sevginin, muazzam bir saadetin patlamasıdır.