

DÖRT
GÜN
BUDA
ÜÇ GÜN
ZORBA

ÜNAL ERSÖZLÜ

© KARAKARGA YAYINLARI 91

*Her hakkı saklıdır. Bu eserin aynen ya da özet olarak hiçbir bölümü,
telif hakkı sahibinin yazılı izni alınmadan kullanılamaz.*

DÖRT GÜN BUDA ÜÇ GÜN ZORBA Ünal Ersözlü

Genel Yayın Yönetmeni: M. K. Perker

Editör: Başak Tan

Yayın Koordinatörü: Mesud Ata

Görsel Yönetmen: Sedat Gösterikli

Reklam ve Tanıtım Müdürü: Bilgen Ülgen

1-2. Baskı: Aralık 2017

3. Baskı: Aralık 2017

4. Baskı: Ocak 2018

ISBN: 978-605-9670-93-7

*İmtiyaz Sahipleri: Yelda Cumaloğlu, M. K. Perker
KaraKarga Yayınları, Destek Yayınları'nın alt kuruluşudur.*

Yayıncı Sertifika No: 13226

Adres: Abdi İpekçi Cad. No 31/5

Nişantaşı / İstanbul

Tel: (0 212) 252 22 42

Fax: (0 212) 252 22 43

 karakarga.com

 info@karakarga.com

 karakargayayinlari

 karakargayayinlari

 karakargayayin

Baskı: Deniz Matbaa Mücellit

Adres: Gümüşsuyu Cad. Odin İş Merkezi

Kat 2, B Blok, No 403, Topkapı - İstanbul

Tel: 0 212 613 30 06

Matbaa Sertifika No: 29652



İÇİNDEKİLER

Sunuş.....	7
Sevginin Açık Sırrı.....	11
İyilik Anahtarı.....	41
Buda Ruhsallığı, Zorba Özgürlüğü.....	49
“Tanrısal Öngörü”.....	75
Ezeli Hikmet.....	89
Sürdürülebilir İyi Duygular (Sid).....	116
Olumluluk Israrı Olumsuzluk Doğurur.....	134
Şu Anda Olabilmek.....	143
“Kendini Bilmek, Ruhunu Bilmek”.....	152
Yalnız Robinson’un Mutluluk Defteri.....	180
Mutluluk Haz Mı?.....	205
Bir Kaşık Suda Boğmak.....	213
Whitman’ın Şair Mutluluğu.....	230
Mutluluk Reçetesi.....	244
Rasyonel Mutluluk Çorbası.....	266
Doğu Bilgeliğine Yaslanan Batılı.....	286
Bu Da Geçer.....	329
Kehf Suresine Jung Yorumu.....	349
Hallac-ı Mansur’un Vasiyeti.....	365
‘Kendine Yardım’ (Tarihteki İlk Kişisel Gelişim Kitabı).....	385

*“Birisi eğer güzel bir söz söylüyorsa, bu aslında,
Dinleyenin dinlemesinden, anlamasından ileri gelir.”*

Mevlana

SUNUŞ

İnsan, okyanus ile birlikte, okyanusun damlası.

Okyanusun kendisi. Dalgalar gibi.

İnsan, kutsal ırmakta akan varlık.

İnsan kutsal. Okyanusla birlikte, damla kutsal.

Çoğumuz insanın özünün, bazen akıl ile anlamlandırılmayan, sonsuz kozmik kutsallığın bir parçası olduğunu unuttuk. İnsanın kutsal olduğunu unuttuk.

Aslında biliyorduk ama yüzyıllar içinde bu kutsallığı bir unutuluşa terk ettik.

Modern insan, zaten hiç hatırlamıyor. Tam bir hatırlama fukarası.

İşte bu kitabı, tüm bilgisizliğimle, sadece insana, insanın kutsal olduğunu hatırlatmak için yazdım. Yazmaya çalıştım. Bu kitabın, insana kendisini hatırlatan bir “kişisel gelişememe”, “kişisel hatırlama kitabı” olmasını arzu ettim. Buda ruhsallığı ile Zorba özgürlüğünün gelişerek, sevgiyle kucaklaşmasını istedim. Çünkü “gelişme” hiç sonlanmıyor.

Hayat bir devinim. Devinim, değişmeye yol açıyor. Değişimin içinde, hep değişimle birlikte, rüzgârız, fırtınayız.

Ama bugün sadece ‘İnsan Oluşlar’ız... Yarın belki tam insan olacağız.

Dün olduğumuz yer, hiç bugüne ait değil.

Ayrıca Sokrates’in asırlar önce dediği gibi: “Hiçbir şey bilmediğimi biliyorum.”

Bu inanın çok iyi bir durum. İnsan hiçbir şey bilmediğini bilince, kendini sıfırlanmış hissediyor.

Sürekli koşullandırılan, çerçevesi çizilmiş bilgi kümeleri ile yaşarken, kendini her zaman kötü hissetmektense, saf bilgisizlik ile kendini çok daha iyi hissetmek en güzeli.

Zaten Çinli Bilge Lao Tzu’nun deyişiyle: “Bilenler konuşmuyor. Konuşanlar bilmiyor.”

Böylece, bazen hiç bilmeyip, en azından sezdiklerinizi, hissettiklerinizi bir ayna gibi yansıtabilirsiniz. Hep birlikte mütevazı bir pencereden yansıtabiliriz belki. Bir deneyimi paylaşmak gibi... Yani benmeniz, size öğretmeye değil, sadece sizin aynanız olmaya söz verebilirim.

Öğretmen değil, sizler gibi bir öğrenciyim.

Bu kitap, güzel bir fırsat; ben de sizden öğreneceğim. Birlikte öğreneceğiz.

Ben size ancak tek başınıza ne kadar eşsiz, nasıl kutsal olduğunuzu hatırlatabilirim.

Ben bir hatırlatıcıyım! Ölümlü dünyada, ölmeden önce, hep birlikte hatırlama çabası gösteriyorum.

Dünya yeni bir yer değil. Eski Ahit'te yazıldığı gibi; "Güneşin altında yeni bir şey yok."

İnsanlık eskiyor. Bu nedenle hatırlayalım istiyorum.

Bir an önce. Hatırlayalım. Kendi özümüzü. Kendimizi. Hatırlayalım ve manamızla buluşalım.

Modern insanın ömrü, bazen uzun, bazen çok kısa bir uyku. Bu uykudan, ömrünüzün herhangi bir diliminde uyanmak ise kazanılmış hakkınız. Üstelik size bağışlanan hakkınız.

Ne dersiniz! O ağır uykudan uyanmaya hazır mısınız?

Sizi sadece dürtmek istiyorum. Sizi dürterek, ben de sizinle birlikte uykudan uyanmak istiyorum.

Kendinizi iyi hissetmenizi, kendimi iyi hissetmeyi çok istiyorum.

Farkında olmanızı, farkında olmayı istiyorum. Bu olağanüstü bir durum değil.

Sizin hakkınız... Benim hakkım... İnsanlık hakkımız...

Merhaba, aydınlanalım artık. Ağır uykumuzdan uyanalım. Günaydın hepimize.

Günaydın sevgili okur. Günaydın bize. Günaydın hayata...

SEVGİNİN AÇIK SIRRI

Sevgili okur, insan çok sıkılan bir varlık.

Hepimizin sık sık canı sıkılır. Türlü nedenlerle acı çekeriz.

İçinde yaşadığımız toplumda her zaman varlığını sürdüren zor, aynı oranda karmaşık koşullar, hepimizi ruhsal olarak sıkıntılı bir yere taşır. Hepimiz kaygı ırmağında yaşarız. Kaygıyla yıkanırız. Kaygıyla uyanırız.

Hepimiz, korkularımız, çaresizliğimiz eşliğinde, yaşamla zorunlu olarak baş edebilmek için, kendi iç dünyamızda, bilinçsiz bir çaba içindeyiz. Çoğumuz bir öz yeterliliğe sahip olmaktan uzağız. Gerçek ihtiyaçlarımızın ne olduğunu bilmiyoruz. Çünkü hepimiz, “kendi kendimizi” yeterince tanımıyoruz.

Tanımaya çalıştığımızda, korkularımız önümüze set çekiyor.

Şimdide bulunurken, geleceğimizden çok korkuyoruz. Geleceğimiz için müthiş bir kaygı duyuyoruz.

Bu nedenle çoğumuz, yaşadığımız anın farkındalığından hızla uzaklaşıyoruz.

İçimizde aradığımız yol, önünü açmadığımız için, her zaman bir şekilde tıkalı.

Çok sık, ıstırap denizinde kulaç atıyoruz. Acı çekiyoruz. Düş kırıklıkları, hayattan beklentilerimiz boyumuzu aştığı için, hep çok sık karşılaştıklarımız. Kendimizi çoğu zaman, çok yıpranmış hissederiz. Çoğumuz yaşamlarımızın ilk yıllarından bugünüme taşıdığımız, adını bir türlü koyamadığımız “nevrotik eğilimlere” sahibiz.

O eğilimler, aslında bizim için bilinçdışı birer güvenlik mekanizması gibi. Kendimizi farklı alanlarda, o eğilimlere sırtımızı dayayarak korumaya çalışıyoruz.

O eğilimler, bazen bir güce bağlılık, kendimizi koruyamamaya

yönelik eziklik duygusu, kendine güvensizlik, başkaları tarafından onaylanma ihtiyacı gibi tutumlar sonucu, yaşamda simgeleşip şekillenebiliyor. Bilinçaltımız, bizi farkında olmadan ortaya çıkan eğilimlerle, farkında olmadan dünyanın kötülüğüne karşı korumaya çalışıyor.

Kendimizin, hayatın, kendi sorumluluğumuzu üstlenmenin farkında değiliz.

İster zengin olalım, ister fakir. Herkesin kendine, kendi için ürettiği ciddi dertler var.

Sağlığımız iyi olduğunda, onun değerini hiç bilmiyoruz. Kötü olduğunda, dünyaya başkaldırıyoruz. İsyan ediyoruz. Sanki sorumlusu, kendimiz değilmişiz gibi. İçimizdeki fırtınalar bir türlü dinmiyor. Dindiremiyoruz. Arzu ettiğimiz hep huzur. Ama yaptıklarımız hep huzur kaçırıcı.

Aradıklarımızla yaptıklarımız birbirine uyumsuz.

‘Uyum’susuzdur. Uyum, ‘susuzdur’.

Çoğumuz derinlerde bir yerde hayatla yüzleşirken kendi kendimize; “Kimim, nereden geldim, nereye gidiyorum, hayatın anlamı, hayatımın anlamı nedir?” diye sorarız.

Hayatla ilgili dönem dönem, çok ciddi anlam krizi yaşarız.

Hatta bazen bizden beklenenlerle uğraşmaktan bu krizi bile adam gibi yaşayamadan, bir başka zamana erteleriz. Krizin krizini yaşamak üzere erteleriz. Krizin karesini.

Ertelemediğimiz o kadar çok şey vardır ki! Sevmeyi erteleriz. Âşık olmayı erteleriz.

Kendimizle ilgili doğru bir şey yapmayı erteleriz. Sıkıldığımız bir konuda, karar almayı erteleriz.

Hep yarına bırakırız. Yarına bırakmayı severiz. Ne olacağını bilmediğimiz, hatta yaşayıp yaşamayacağımızı bile bilmediğimiz yarına bırakırız.

Çözemediğimiz sorunlarımızı yarına bırakmak, bizim için bir sahte kurtuluş reçetesi gibi.

Bilmeyiz ki o sahte kurtuluş reçetesi, boynumuzda bir pranga oluşturur.

Bilmeyiz ki o prangalar çoğaldıkça, işin tuhafı, önce kendi kendimizin kölesi oluruz. Başkalarının ve tüketime dayalı bir hayatın kölesi oluruz.

Bu nedenle kendi hayatlarımız yerine başkalarının hayatlarını yaşarız çoğunlukla.

Dostoyevski'nin alacakaranlıktaki roman kahramanları gibi, bizleri kemiren çok ağır bir mutsuzluğun, ruhsuzluğun kölesi oluruz. Bir türlü çözemediğimiz, mutsuzluğun kölesi.

Bu soruların, göstermelik sevinçler dışında sıklıkla kararan bu gri ruh halinin, hayatımızın bir diliminde çoğalması, taşması, bir yerde çok iyidir.

Çünkü yukarı çıkabilmek için, önce dibe vurmamız gerekir.

Çoğumuz bu dip duygusu ile yüzleşmekten kaçırız. Ama yüzleştiğimiz zaman, hiç beklemediğimiz bir anda, içimizden yükselen tarifsiz bir duygu, birden bize iyi gelir.

Yaşamımızın her anında '*kendiliğin bilgisine*' (*self*) duyduğumuz o büyük susuzluk, bir anda bir çeşmenin başında, ağzımızı musluğa dayar gibi bir pozisyonda, bize yavaşça suyu getirir.

Suya kavuşuruz. Suya ne zaman, nasıl kavuşacağımızı, kimse bilemez. Bu Tanrı'nın insana bir lütfudur. Bu lütfu ne zaman hissedebiliriz? Bunu bilmiyorum. Sadece bunun için, temel koşulun, insanın kalbinin temizliği olduğunu sezebiliyorum. Bu gelişme herkes için değişebilir. Ama hissetmek için, önce istemek gerekir.

Soru sormak, '*kendinin bilgisine*' açlık duymak gerekir. Bu açlık bizi bir yerlere yönlendirir.

Çünkü bulmak, kavuşmak için önce aramak gerekir. Aramadan bulunmaz.

Kapıyı çalmadan, hiçbir kapı açılmaz.

Öyleyse önce kapıya giden yolları bulmak, sonra kapıyı çalmak gerekir.

Bu coğrafyada, özellikle Anadolu’da bazı insanlar, bu soruların yanıtlarını aslında asırlar önce vermişlerdi ya da verme uğrunda, günümüz insanına göre, çok daha ileri durumdaydılar.

Şimdilerde o isimlerin devliğini yeni yeni, durmadan yeniden keşfediyoruz.

Elbette bunun bir riski var! Çünkü bu sürecin, alım satıma yönelik ciddi bir ticari sektörü oluştu. Bir ruhsal sanayi dalı gelişti. Bu sanayide hakiki olanı, sahiciyi ayırabilmek için insanların hakikat dağına çıkan farklı yollardan birinde ilerlemiş, yol almış, yola dokunmuş olmaları, artık doğal tercih.

Bu doğrallık hakiki olanın, hep bir çekirdeğin içinde sırlanmış olmasında yatıyor.

Tam bir gerçeği keşfettiğinizi sandığınızda, bir başkası sizi saklandığı çekirdeğin içinden çağırıyor. Biraz daha derine, biraz daha aşağı inmeniz gerekiyor.

İnsan hayatı, sorularla dolu; ruhsal aydınlanma, bu sorularla birlikte gündeme gelir.

İnsan ruhunun en karmaşık, en çaresiz, en sefil olduğu yerde kendi kalbinize doğru döndüğünüzde, içinizden yükselen bir duygu seli, sizin kurtarıcınızdır.

Şurası bir gerçek ki, hayatla ilgili tüm soruların temelinde yatan tüm yanıtların karşılığında, sevgi gerçeği var. Ruhsal aydınlanmaya bir kez daha ayrıntılı dönmeden önce, sevgi sözcüğünü imbikten geçirelim. Hayatın sorularının, hiçbir hakiki yanıtına, asla sevgi kavramına yaslanmadan ulaşamayız. Sevgiden uzaklaştıkça, uzun ya da kısa vadede hayatın yorgun, umutsuz, insansız varlıkları haline geliriz. İnsan hayatının, yeryüzünün, inançların, kozmosun kendi içindeki akışının, evrendeki tüm yasaların özünü oluşturan tamamen insan sevgisidir.

İnsan, doğarken kendisinde bir tohum olarak bulunan, tanrısal planın bir parçası olan sevgiyi kendi içinde çoğaltıp yeniden büyütmediği sürece insan olma serüvenine, kendine yabancısıdır.

Yabancılaşır. *İnsanın tüm karamsarlıkları karşısında, zafer sadece sevgiye sarılmakla gelir.*

İnsan sevgisi, günümüzde üzerinde çok konuşulan bir kavram olmasına rağmen, aynı oranda içi boşaltılan bir kavram haline de geldi. Yoruldu. Sevgi, çok çok yorgun... Oysa gerçek anlamda “sevgi” sözcüğünden öyle kolay bir şeyler ummak, onun çok sık rastlanan, sıradan bir şey olduğunu sanmak, insanın günümüzde sevginin tam karşılığını verdiğini düşünmek, hepimiz için yanıltıcı olur; çünkü sevgi sözcüğünün karşılığı çok daha derinlikli. Filozof John Locke’un yıllar önce dediği gibi, doğumdan sonra insanın zihni *bir* “Tabula Rasa”, yani boş levha, belki bembeyaz bir sayfa.

Bu boş levhaya ya da bembeyaz sayfaya, Tanrı’nın bıraktığı en büyük armağan “sevgi” tohumu...

Yani tüm insanlar, eşit olarak, içlerinde sevgi duygusuyla, sevebilme yeteneğiyle doğar.

Tüm insanlar, bu sevgiyi ilk olarak anneleriyle aralarında kurdukları derin bağ aracılığıyla yaşar. Bir insanın, hatta tüm canlıların karşılaştığı en derin, en anlamlı sevgi duygusu, onlara önce anneleri aracılığıyla, doğanın kendisi tarafından aktarılır. İşte tohumu atılan bu sevgi, bütün geniş anlamlarıyla, evrendeki tüm yasaların temelini oluşturur.

Eğer Tanrı tarafından, tanrısal bir planda insana gerçek anlamda, derinlerinde, tam da kendi içinde yatan, köklü sevgi duygusu ve koşulsuz sevebilme yeteneği verilmeseydi, belki insan olmanın anlamı kalmayacaktı. İnsan anlamsızlaşacaktı. Anlam, insansızlaşacaktı.

Hayatı anlamlandıran, evrenin tüm yasalarının özünü bütünleyen insan sevgisi oluşmasaydı; insanlığın şimdi kozmosu kucaklayan “hakikati arama” arzusu, hiç karşılığını bulmayacaktı.

İnsanlık, barış duygusundan, iyilikten, tamamen uzaklaşacaktı.

Peki, mademki “insan sevgisinin evrendeki bütün yasaların özünü oluşturduğu” gerçeğini samimiyetle paylaşıyoruz; acaba bu