

Neyi tam yapmak istersin? *Nefes almayı.*

Nefesini doğru alabildiğinde tüm dünya yerine oturur. Diğerlerine ulaşma imkanın var, istersin yardım ederler, yürür çözüm bulursun, koşar sorunlardan kaçarsın, açsan doyururlar, hastalığını tedavi ederler, iş verirler ve ilgiyle kuşatırlar.

Nefesini doğru aldığı anda ise *ihtiyaç hissi* ortadan kalkar.

*Doğrusunun* derin nefes olduğunu sanıyordum. İçini şişirene kadar nefes almak olduğunu. Hayır. Sesiz, sakın, kimsenin farketmediği nefes daha faydalıymış. Çünkü hepsinin fazlası gibi oksijenin fazlası da insana zararlı. Kanda hiç karbondioksit olmadığında damarların dar kalır, oksijen yerine ulaşmaz. *Zehir değil sinyal* diyorlar. Nitrik oksit de öyle. Solursan zehir ama bedeninin üretilmiş nitrik okside ihtiyacı var.

Kötüyle iyi birbirinin sinyali. Hayatı ve dünyayı idealize edip, *sadece oksijenle* yaşamaya çalışınca tekliyorsun, daralıyorsun ve yol yürünmez oluyor.