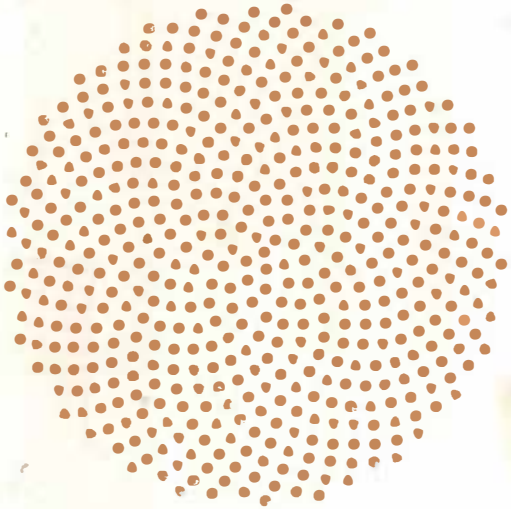
Sinek Sekiz

BİZİM DÜNYAMIZ

Bir Zen Rahibinin Barış ve Ekoloji Hakkındaki Düşünceleri

Thich Nhat Hanh



sürdürülebilir yaşam kitapları

Sürdürülebilir Yaşam Kitapları – 15

BİZİM DÜNYAMIZ
Bir Zen Rahibinin Barış ve Ekoloji Hakkındaki Düşünceleri

THE WORLD WE HAVE
A Buddhist Approach to Peace and Ecology
First published in 2008 by Parallax Press
Copyright © 2008 by Unified Buddhist Church

1.Baskı: İstanbul, Temmuz 2015
ISBN: 978-605-85379-4-1
© Sinek Sekiz Yayınevi, 2015
Kültür Bakanlığı Sertifika No: 17087

Yayın Yönetmeni
İrem Çağıl

Çeviri
Demet Tığın Hakman

Düzelti
Ekrem Buğra Büte

Kapak Tasarımı
İrem Çağıl

Mizanpaj Tasarımı
Gökçen Ergüven

Baskı ve Cilt
Sena Ofset
Litros Yolu 2. Matbaacılar Sitesi E Blok
4NE20 / B Topkapı, İstanbul
Sertifika No: 12064

Sinek Sekiz Yayınevi
Dumlupınar Cd. Sarıkadı Sk. No: 67
Kurtuluş, Ankara, Türkiye
www.sineksekiz.com
sineksekizpublishing@gmail.com
twitter: sineksekiz | instagram: #sineksekiz

BİZİM DÜNYAMIZ

Bir Zen Rahibinin Barış ve Ekoloji Hakkındaki Düşünceleri

Thich Nhat Hanh

çeviri: Demet Tığın Hakman

THICH NHAT HANH Zen Rahibi, öğretmen, şair, insan hakları aktivisti Thich Nhat Hanh Vietnam'da Hue şehrinde doğmuştur. 1967 yılında Dr. Martin Luther King, Jr. tarafından Nobel Barış Ödülü için aday gösterilmiştir. Halen, 1982 yılında Güney Fransa'da Budizm öğretisini aktarmak ve uygulamak için kurduğu Plum Village manastırında yaşamakta ve "farkındalıkla yaşama sanatı" konusunda insanlara rehberlik etmektedir.

DEMET TIĞIN HAKMAN Elinizdeki kitabın Türkçe olarak yayımlanmasına vesile olabildiği, içindeki sadelikle dile getirilmiş, iyileştirici, birleştirici ve dönüştürücü düşüncelerin aktarılmasına aracılık edebildiği için kendini çok iyi ve mutlu hissediyor.

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ • 7

BİRİNCİ BÖLÜM
TOPLU UYANIŞ • 17

1. Farkındalığın Çanları • 17
2. Küresel Ahlak • 21
3. Farkındalıkla Beslenmek • 28
4. Doğa ve Şiddetsizlik • 42
5. Korkuyla Başa Çıkmak • 51

İKİNCİ BÖLÜM
MESAJIMIZ EYLEMİMİZDİR • 65

6. Devamlılık 65
7. Çevreyi Gözeteni Kollamak • 70
8. Tek Ağaçlı Şehir 79
9. İçinde Yaşadığımız Toplumu Dönüştürmek • 85
10. Kraliçe Fil'in Gözleri • 92

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
FARKINDALIKLA YAŞAMA ALIŞTIRMALARI • 99

Yeryüzü İlahileri: Günlük Yaşam Meditasyonları 99
Farkındalıkla Nefes Almak İçin Beş Alıştırma 106
Derin Rahatlama ve Gevşeme • 107
Toprak Ana'ya Dokunmak 111

DÜNYA BARIŞ SÖZLEŞMESİ NİYET BELGESİ • 119

GİRİŞ

ALAN WEISMAN

Gezegenimizi korumak ve ona iyi bakmak için her birimizin yapabileceği bir şey var. Çocuklarımızın ve torunlarımızın geleceğini mümkün kılacak bir yaşam sürmeliyiz. Yaşamımız, verdiğimiz söz, aktarmak istediğimiz mesaj olmalı.

Thich Nhat Hanh

Birkaç yıl önce, kitabım *Bizsiz Dünya (The World Without Us)* için Ekvador'da araştırma yaparken, bir zamanların uçsuz bucaksız, cömert Amazon'undan arta kalan küçücük bir alanda örümcek maymunlarını avlamaya başlamak zorunda kalan bir kabileyi ziyaret etmiştim. Bu durum gerçekten acı vericiydi, çünkü bu insanlar avladıkları primatların soyundan geldiklerine inanıyorlardı. Yaptıkları onlar için atalarını yemekti ama bunu yapmak zorunda kalacak kadar da çaresizdiler.

Bu durum, Thich Nhat Hanh'ın *Bizim Dünyamız*'da aktardığı *Oğul Eti* sutrasıyla* dikkat çekici bir biçimde örtüşüyor. Bu hikâyeden çıkarabileceğimiz ders, her ne olursa olsun, bir şeyi farkındalıkla, sorumlulukla ve merhametle tüketmiyorsak eğer, bu yaptığımızın aslında kendi çocuklarımızı yemek olduğudur.

Ben ne bir Budist ne de bir bilgeyim, sadece bir gazeteciyim ve Thich Nhat Hanh tarafından yapılan farkındalıkla davranma çağrısına naçizane bir giriş yazıyorum. Onun saygıdeğer sesinin, daha önce korkunç bir savaşın ardından dünyamızın ahlaki değerlerini yeniden kazanmasına yardım ettiğinde olduğu gibi, şu anda bize rehberlik etmek için tekrar yükselmesinden dolayı çok mutluyum. Thich Nhat Hanh da, ben de farklı vesilelerle de olsa aynı sonuca vardık:

İnsanoğlu olarak bizler, geçmişimiz ve köklerimizle olan bağımızı kaybetmiş durumdayız ve kendi geleceğimizi tehdit ediyoruz.

Bizsiz Dünya adlı kitabımda, insanlar aniden yok olsaydı gezegenimiz nasıl bir yer olurdu diye düşündüm ve böylesi bir dünyayı tasavvur ettim. Doğanın derin izlerimizi silmesi, verdiğimiz zararı telafi etmesi, yarattığımız boşluğu kapatması, zehirlerimizi etkisiz hale getirip açtığımız yaraları iyileştirmesi ne kadar sürerdi acaba? Araştırmamın sonuçları, pek çok de-

* Sutra, Sanskritçe özdeyişler, vecizeler anlamına gelir. Budizmde Buda'nın öğretilerinden oluşan ve doğrudan Buda'nın sözlerini aktaran metinlere verilen addır. (ç.n.)

vasa, anıtsal ve yıkılamaz gibi görünen yapının şaşırtıcı derecede çabuk yok olup gidebileceğini ortaya koydu. Bunun yanında toprağın derinliklerinden çıkarıp tüketerek atmosferde yeniden depoladığımız karbon gibi bazı etkilerimizin telafisi içinse çok daha uzun zaman gerektiğini gösterdi.

Yine de, tüm zaman doğaya ait. Bilim insanları, malzeme mühendisleri ve Buda bu konuda hemfikir; bizim yaptığımız hiçbir şey kalıcı değil. Aslına bakarsanız dünyamız, şu anda katkıda bulunduğumuz kayıpların çok daha büyüklerini görüp geçirdi; milyonlarca yıl süren volkanik patlamalar, gezegeni yerle bir edip neredeyse üzerinde yaşayan bütün canlıları yok eden meteor çarpışmaları gibi bir sürü felaket... Neyse ki yaşam inanılmaz bir dayanıklılığa ve esnekliğe sahip. Dünya en umulmadık ve bereketli yeniden varoluşlarla, bir çağda devasa sürüngenlerle, diğer çağda dev memelilerle doldu. Gizlerle ve mucizelerle dolu yaşamın, önceden olduğu gibi bundan sonra da kendini, kendi özünden üretmeye devam edeceğine inanıyorum.

Nasıl kimse sonsuza kadar yaşayamazsa, bir canlı türü de eninde sonunda tükenmekten kurtulamaz ve bizim türümüz de bu duruma bir istisna teşkil etmiyor. Yine de şu anda yaşıyor olmak, Thich Nhat Hanh'ın bize maharetle hatırlattığı gibi, bir nimet ve taşınacak bir onurdur. Başına ne gelirse gelsin, yarası ne kadar derin olursa olsun devam edebilecek, yenilenebilecek, daima değişen, muazzam, canlı varoluşun bir parçası olduğumuzun farkına varmak bana büyük bir huzur veriyor. Fakat bu

bakış açısı bizi, henüz buradayken, en yüksek farkındalıkla yaşamak ve davranmaktan da alıkoymamalı. Tersine, Thich Nhat Hanh'ın bize aktarırken ustalıkla altından kalktığı, Budizmin o zihin açıcı paradokslarından birinde olduğu gibi; aydınlanmanın yolu fiziksel dünyanın sınırlarından özgürleşip, doğrudan onu ne kadar bilinçli bir şekilde kavrayabildiğimizden geçiyor.

2003'ün Kasım ayında soğuk ve aydınlık bir öğleden sonra, her biri kendi alanında saygın ve yetkin beş meslektaşımla birlikte derin bir vadinin kıyısında durmuş, Güney Kore'nin Kangwon-do bölgesinde bulunan Ch'orwon'un kuzeyindeki, dünya üzerindeki en güzel ve şaşırtıcı yerlerden birine bakıyorduk. Altımızda, bütün Kore yarımadasını boydan boya kesen ve elli yıldır dünyanın en büyük ve saldırgan iki ordusunun birbirini katletmesini önleyen, silahlardan arındırılmış dört kilometre genişliğinde bir tampon bölge uzanıyordu. Her iki tarafın da birbirlerine karşı yamaçlardan doğrultulmuş, her an ateş etmeye hazır silahlarla dolu siperleri açık seçik görülebiliyordu.

Bu trajedi, bu iki can düşmanının aynı tarihi, dili ve kanı paylaşıyor olması gibi üzücü bir ironiyi de içinde taşıyor. Ama aynı zamanda bir mucizeyi de paylaşıyorlar: Bu terk edilmiş, kimseye ait olmayan topraklar, pirinç tarlaları ve köyler, yarım yüzyıl içinde tam bir vahşi yaşam alanına dönüşmüş durumda. Öylece kendiliğinden, Asya'nın en önemli doğal yaşam alanlarından biri haline gelmiş. Varlığını sürdürebilmesi bu alana bağlı olan, tehlike altındaki pek çok canlı türünün yanında,

bütün Doğu ülkelerinde kutsal olarak addedilen Kızıl Tepeli Turna, Mançurya Turnası ya da Japon Turnası olarak da bilinen bir kuş türü de var. Bu kuş, tablolarda, dokumalarda hep karşılaştığımız, uzun yaşamın sembolü olarak tasvir edilen, Konfüçyüs öğretisinin ve Budist rahiplerin asil erdemlerini simgeleyen Bağıran Turna'dan sonra en nadir ikinci turna türü ve bu olağanüstü yaratıkların hepsi değilse de büyük çoğunluğu şimdi silahsızlandırılmış olan bu bölgede kışlıyor.

2003 yılındaki ziyaretimde beni Kore Çevre Hareketi Federasyonu'ndan bilim insanları konuk etmişti. Birlikte, her an tetikte bekleyen Güney ve Kuzey Kore kuvvetlerinin arasından sessizce süzülen, kırmızı başlıkları ve siyah kuyrukları haricinde kendi masumiyetleri kadar beyaz olan kırmızı tepeli turnaları izlemiştik. 11 tanesi beslenmek için sakince sazların arasına konmuştu. Bu canlıdan sadece 1.500 tane kaldığı için aralarında yavruları görmek heyecan verici ve çok sevindiriciydi. Tanık olduğumuz ayrıcalığın, geleceğe dair umut verici bu durumun varlığını süregelen bir savaşa borçlu olduğunu unutmak, üstelik bunu kabullenebilmek imkânsızdı.

Barış sağlanmış olsa bile, güneye doğru yerleşimleri ve kuzeye doğru endüstriyel alanları kuranların burası için doğal yaşamı içermeyen planları var. Kore'nin birliği, Kırmızı Tepeli Turna için, gen havuzunun bütün türü yok oluşa sürükleyebilecek kritik eşiğe kadar küçülmesine neden olacak ölçüde yaşam alanını kaybetmesi anlamına geliyor.

Kore liderleri bu bölünmüş toprağın hüznünün ortasında yatan büyük fırsatı fark etmediği sürece de böyle olacak.

Bilim dünyasında, aralarında beni konuk eden bilim insanlarının da bulunduğu ve gittikçe büyüyen bir grup, Güney ve Kuzey Kore arasındaki bu silahsızlandırılmış bölgenin uluslararası bir barış parkı olmasını öneriyor. Gerçekten de bu cennetin, barındırdığı çok sayıda nadide canlıyla birlikte korunması dünyamız için paha biçilmez bir hediye olur. Eğer mümkün olursa, iki Kore devleti, sınırları arasında kalan bu doğal alanı korumakla sadece bu eşsiz canlı türlerini kurtarmış olmayacak aynı zamanda büyük çapta uluslararası bir sempati de kazanmış olacaktır.

Buradaki arkadaşlarıma hayallerinin gerçekleşmesinin mümkün olup olmadığı konusundaki görüşlerini sordum: "Denemekten asla vazgeçmeyeceğiz," dediler. Ancak üç gün sonra, içlerinden biri beni Seul'un kuzeyindeki dağlarda bir Budist manastırına götürünce, karşı karşıya oldukları zorluğu anladım. Burası rahiplerle çevrecilerin, kadim ve kutsal toprakların altından geçecek bir tüneli de içeren sekiz şeritli bir otoyol planına karşı birlikte mücadele ettikleri, Kore'deki en eski Zen manastırlarından biriydi. Ne kadar insafsızca bir plan değil mi? Yine de baş rahibe, bu toprakları korumak için verdikleri mücadelenin Budizmin maddi varlıklara bağlanmama* prensibiyle

* Sanskritçe *upādāna* (İng. *attachment*) bağlanmak anlamındadır. Bağlanmak Budizmde acı ve çilenin ana kaynağı olarak görülür. Metnin orijinalinde maddi var-

çelişip çelişmediğini sordum. "Bir çevre aktivistinin, gezegenin üzerindeki hayata sıkıca tutunup onu cesaretle savunması aslında onun manevi gelişimi için bir engel teşkil etmiyor mu? Eğer Budizm öğretisi bize her şeyin geçici olduğunu söylüyorsa çevreyi –ya da herhangi başka bir şeyi– koruma arzusu biraz manasız kaçmıyor mu?" dedim.

"Doğru," diye cevapladı rahip, "dünyamız geçici ama" diye ekledi, "nasıl ki aydınlanma yolunda yürürken bedenlerimizi sağlıklı ve saf tutmalıysak, bu dünya üzerinde yaşarken de ona saygı duyup korumalıyız." Bu çelişkinin içerdiği incelikli dersi anladım. Ayrılmadan önce rahibe bir sorum daha vardı. Çayımızı içtiğimiz geniş salonda öğrenciler ahşap zemine oturmuş mantralarını* söylüyorlardı. Geldiğimizde gözüme ilk olarak ejderha oymaları ve yaldızlı Bodhisattva** figürleri çarpmıştı.

---

lıklara bağlanmama olarak geçmesine rağmen Budizm öğretisinin temel taşlarından biri olan bağlanmama kavramı (İng. *nonattachment*) aslında herhangi bir varlığa, olguya bağlanmama olarak anlaşılmalıdır. Aslında ayrılığın tam tersidir. Bağlanmak için iki ayrı varlık gerekir; bağlanan kişi ve bağlanılan varlık ya da olgu. Oysa Budizm öğretisi böyle bir ayrılık olmadığını, her varlık ve olgunun bir olduğunu söyler. (ç.n.)

Mantra, genellikle Sanskritçe olan ve dinî hecelerden oluşan söz dizileridir. Bu sözlerin nağmeler eşliğinde tekrarlanmasıyla oluşan titreşimlerden faydalanarak kişinin daha yüksek bir bilince ulaşmasını, zihnî arzu ve maddi isteklerden özgürleştirmesi amaçlanır. (ç.n.)

Budist düşüncede kendini tüm canlıların aydınlanması için yardımcı olmaya adamış kişidir. Sanskritçe, *Bodhisattva* kelimesi "aydınlanma" (*bodhi*) ve "varlık" (*sattva*) kelimelerinden oluşur. (ç.n.)

Uzun bir süre, hiçbir şey anlamadan, içimde bir kıpırtıyla dinledim.

"Ne söylüyorlar?"

"Bu duyduğun Elmas Sutra."

"Ne anlama geliyor?"

Rahip, bir form olarak görünenin aslında boşluk*** olduğunu ama bu boşluğun da bir formu olduğunu anlattı. Pek anlayamadım. "Belki biraz daha dinlemelisin," dedi.

Thich Nhat Hanh bu kitabında hepimizi böylesi bir dinlemeye çağırıyor ve hiçbir şeyin kendi başına, geri kalan her şeyden apayrı bir şekilde var olmadığını, diğer her şeye bağlı ve bağımlı olduğunu söyleyen Elmas Sutra'yı "derin ekoloji'nin özü olarak tanımlıyor. Nasıl bir çiçeğin varlığı ona enerjisini veren güneşten, onu besleyen topraktan, çoğalması için döllenmesini sağlayan canlılardan, suyunu veren yağmurdan ayrı olamazsa, biz insanoğlunun da diğer her şeyden ayrı bir varlığı yoktur diyor. Biz sadece insan atalarımızdan değil, hayvan ve bitki atalarımızdan, hatta dünyanın kendisinden türedik, onu oluşturan elementlerle bizimkiler aynıdır.

* * *

*** Sanskritçe *Sunyata*. Budizmin temel kavramlarından biri olan *Sunyata*, İngilizceye "emptiness", "voidness" gibi karşılıklarla çevirilir. Türkçeye "boşluk" olarak çevirebileceğimiz *Sunyata* hiçlik ya da yokluk demek değildir. *Sunyata* kavramından, bir varlığın/olgunun kendi başına, diğer her şeyden ayrı ve bağımsız, mutlak bir varlığı olamayacağını, ancak zıddıyla beraber, kendi dışındaki diğer her şeyle bağlı ve bağımlı olarak var olduğunu, her şeyin aslında birbirini içerdiğini anlayabiliriz. (ç.n.)

Thich Nhat Hanh'ın yazdıkları, benim için unutulmaz olan o tapınakta duyduğum ve hâlâ belleğimde yankılanan mantralar gibi bize kaya, bulut ve ağaç olduğumuzu söylüyor: "Geçmiş varlığımızı hatırlamalı ve mütevazı olmalıyız."

Hanh'ın bahsettiği alçakgönüllülük, sadece insan zekâsına değil, bir orkidenin büyüleyici çiçekler açabilme bilgisine, salyangozun pürüzsüz kabuğunu yapabilme becerisine de saygı duymamızı hatırlatan bir öğüt. Bu elbette sadece bir kelebeğin ya da bir manolyanın önünde eğilmek ya da bir meşenin mucizeleri üzerine derin düşüncelere dalmak demek değil. *Bizim Dünyamız* bir çağrı, kitabın alt başlığı; *Bir Zen Rahibinin Barış ve Ekoloji Hakkındaki Düşünceleri* ise barış ve ekolojinin birbirinden ayrılamazlığına vurgu yapıyor. Tıpkı savaşan iki Kore için, aralarındaki hayat dolu toprağın dünyaya bir hediye olmasının ötesinde onları birbirine yakınlaştıracak bir fırsat oluşu gibi, bütün gezegenimizi boğmakla tehdit eden bu olağanüstü büyük tehlike de bizi her türlü farklılığımızdan daha büyük ortak bir amaç için birleştirecek bir fırsat olabilir mi?

Doğa, her insanı, her ulusu, her inancı birleştirir. Eğer onu korumayı beceremezsek hepimiz yok olacağız. Ama eğer yapabilirsek, biz ve ekolojinin bizi bağladığı diğer insanlar, türler ve bütün her şey birlikte kurtulacağız. Ve barış olacak.

BİRİNCİ BÖLÜM

TOPLU UYANIŞ

1. Farkındalığın Çanları

Farkındalığın çanları bizi çağırıyor, uyandırmaya çalışıyor, gezegenimize yaptıklarımıza dikkatle bakmamızı hatırlatıyor.*

Farkındalığın çanları duyuluyor. Bütün dünyada seller, kuraklık ve büyük orman yangınları yaşıyoruz. Kuzey Buz Denizi'nde buzlar eriyor, tayfunlar ve sıcak hava dalgaları binlerce kişiyi öldürüyor. Ormanlar hızla yok oluyor, çöller büyüyor, canlı türleri her geçen gün tükeniyor ve biz hâlâ tüketmeye ve bizim için çalan çanları duymazlıktan gelmeye devam ediyoruz.

---

* Sanskritçe karşılığı *smrti* olan ve asıl metinde ***mindfulness*** olarak kullanılan bu sözcük Türkçeye çoğunlukla "farkındalık" olarak çevrilir. İngilizce bazı kaynaklarda ***awareness*** olarak da geçer. Farkındalık Budist pratiğin temel taşıdır. Farkındalık, düşünce ve duygularımızı katmadan, tıpkı bir gözlemci gibi, yargılamadan, yorumlamadan, analiz etmeden, zihnimizin yerine sezgilerimizle, çevremizde olan biten her şeyi, her varlığı, her olguyu, kendi duygularımızı ve halimizi de olduğu gibi kabul ederek, bulunduğumuz ana odaklanmak ve o anın tecrübesinin bilincinde olmaktır. (ç.n.)

Hepimiz biliyoruz ki güzel yeşil gezegenimiz tehlikede. Bizim Dünya üzerindeki yürüyüşümüzün bütün hayvan ve bitkiler üzerinde büyük bir etkisi var. Yine de biz, sanki günlük hayatlarımızın dünyanın bu haliyle bir ilgisi yokmuşçasına yaşamaya devam ediyoruz. Uyurgezer gibiyiz, ne yaptığımızı, nereye gittiğimizi bilmiyoruz. Uyanıp uyanmamamız Toprak Ana'nın üzerinde farkındalıkla yürüyebilmemize bağlı. Bizimkisi dahil dünya üzerindeki tüm yaşam ağı da farkındalıkla atacağımız adımlara bağlı. Dünyanın her yerinde yankılanan farkındalık çanlarını duymak zorundayız. Çocuklarımız ve torunlarımız için, onlar için bir geleceği mümkün kılacak yaşam biçimlerini öğrenmeye başlamak zorundayız.

Buda'nın öğretileri, eğer uzun süre onun fikirleriyle oturup baş başa kalırsanız aradığınız cevapları verir. Küresel ısınma konusunda da böyledir. Yaşamakta olduğumuz gibi yaşamaya, geleceği düşünmeden tüketmeye, ormanları yok etmeye, atmosfere tehlikeli boyutlarda karbondioksit salmaya devam edersek, yıkıcı bir iklim değişikliği kaçınılmazdır. Böyle devam ederse ekosistemimiz büyük ölçüde tahrip olacak. Deniz seviyeleri yükselecek, kıyı kentleri sular altında kalacak, evlerini terk etmek zorunda kalan milyonlarca mülteci, savaşlar ve salgın hastalıklar ortaya çıkacak.

Müşterek bir uyanış gerekli. İçimizde uyanmış kadınlar ve erkekler var, ama yeterli sayıda değiller; insanların çoğu hâlâ uykuda. Kontrol edemediğimiz bir sistem kurduk. Kendini

bize dayatıyor, bizlerse onun köleleri, kurbanları haline geldik. Bir ev, araba, buzdolabı, televizyon -ya da her neyse- sahibi olmak isteyen çoğumuz, bunların karşılığında zamanımızı ve hayatlarımızı feda etmek zorundayız. Daima vakit sıkıntısı içindeyiz. Geçmişte, dingin bir ortamda dostlarımızın eşliğinde bir fincan çay içmek için üç saat ayırabiliyorduk. Bahçemizdeki orkidelerden birinin çiçek açışını kutlamak için bir araya gelebiliyorduk. Ama bugün böyle şeyler için fırsat bulamıyoruz. "Vakit nakittir," diyoruz. Zenginin daha zengin, yoksulun daha yoksul olduğu bir toplum yarattık ve hepimiz kendi gündelik dertlerimizle öyle meşgulüz ki insanlık ailesinin geri kalanına ve Dünya'ya neler olduğunun farkında bile değiliz. Aklıma, birkaç saat sonra hep birlikte öldürüleceklerinden habersiz, birkaç darı tanesi için kümeslerinde itişen tavuklar geliyor.

Çin'de, Hindistan'da, Vietnam'da ve diğer gelişmekte olan ülkelerdeki insanlar, sanki insanlığın nihai hedefi, herkesin bir arabaya, banka hesabına, cep telefonuna ve televizyona sahip olmasıymış gibi yaşamaya, "Amerikan rüyası" görmeye devam ediyor. Çin'in nüfusu 25 yıl içinde 1,5 milyarı bulacak. Eğer tüm bu insanlar kendi özel arabalarını kullanmak isterse, bunun için gerekli günlük petrol ihtiyacı 99 milyon varile denk. Gelgelelim dünyanın bugünkü toplam petrol üretimi yalnızca 84 milyon varil. Yani, "Amerikan rüyası" Çin, Hindistan ve Vietnam için mümkün değil. "Amerikan rüyası" artık

Amerikalılar için bile mümkün değil. Böyle yaşamaya devam edemeyiz. Bu sürdürülebilir bir ekonomi değil.

Başka bir rüyamız olmalı: Kardeşliğin, sevginin, iyilik, şefkat ve merhametin rüyası. Bu rüya şu anda ve şimdi mümkün. Bu rüyayı gerçekleştirebilmek için "dharma"mız,* yolumuz, yeterince bilgi ve tecrübemiz var. Uyanışın ve aydınlanmanın kalbinde farkındalık yatıyor. Burada ve şu anda olabilmek, böylece bizde ve etrafımızda olanların farkına varabilmek için nefesimiz üzerinde çalışırız. Eğer içimizde olan şey umutsuzluksa, hemen farkına varmalı ve harekete geçmeliyiz. Bu duyguyla yüzleşmek istemeyebiliriz, ama bu bir gerçek ve dönüştürebilmek için öncelikle onun farkına varmamız gerekiyor.

Küresel ısınma hakkında umutsuzluğa kapılmamalıyız, hemen harekete geçebiliriz. Sadece bir kampanyaya imza verip sonra da unutursak bunun pek faydası olmuyor. Bireysel ve müşterek düzeyde acil olarak eyleme geçmeliyiz. Hepimizin sürdürülebilir bir çevrede barış içinde yaşayabilmek için güçlü bir isteği var. Çoğumuzun henüz sahip olmadığı şey ise, bu kararlılığı sürdürülebilir bir yaşamı gerçekleştirmeye dönüştürecek somut bir yol haline getirmek. İçme suyumuzu kirlettiği için ya da etrafımızdaki şiddet yüzünden ve pek çok hayata mal olan savaşlar nedeniyle sadece hükümetlerimizi, şirketleri

* "Dharma" sözcüğü, Doğu dinlerinde 10'dan fazla farklı anlamda kullanılmakla beraber, Budizmde esas olarak "Buda'nın öğretileri", "kişiyi hakikate götüren yol" anlamına gelir. (ç.n.)

suçlayamayız. Hepimiz için uyanma ve kendi hayatlarımız içinde harekete geçme zamanı.

Her yanda şiddet, yozlaşma ve yıkıma şahit oluyoruz. Hepimiz biliyoruz ki sahip olduğumuz yasalar bağnazlığı, zalimliği ve her gün gördüğümüz gücün kötüye kullanımını önleyecek kadar güçlü değiller. Bizi derin bir umutsuzluğa düşmekten yalnızca inanç ve kararlılığımız koruyabilir.

Budizm hümanizmin en güçlü halidir. Bize sorumlulukla, şefkat, sevgi ve iyilikle yaşamayı öğrenmemiz için yol gösterir. Gereklerini yerine getiren her Budist bir çevre koruyucusu olmalıdır. Gezegenimizin kaderini tayin edecek gücümüz var. Eğer şu andaki gerçek durumumuzun farkına varırsak, bu müşterek bilincimizde bir değişiklik yaratacak. İnsanları uyandıracak bir şey yapmalıyız. Buda'ya bir rüyada yaşayan insanları uyandırması için yardım etmek zorundayız.

2. Küresel Ahlak

İnsanların kardeşliği, herhangi bir ideolojiden ve dinden daha kıymetli bir yoldur.

Her şey, Buda bile daima değişiyor, evriliyor. Farkındalıkla bakma geleneğimiz sayesinde, günümüzün acılarının Sidarta'nın* çağından farklı olduğunu ve uygulayacağımız yöntem-

* Sidarta Gautama, Budizmin kurucusu olan Gautama Buda'nın aydınlanmadan önceki adıdır. Buda adı aynı zamanda "aydınlanmış kişi" anlamında da kullanılır. Budizm öğretisine göre Buda her varlığın içindedir. (ç.n.)

lerin de farklı olması gerektiğini görebiliyoruz. İçimizdeki Buda'nın zamanımıza uygun olabilmesi için değişime ihtiyacı var.

Zamanımızın Buda'sı telefon, hatta mobil telefon kullanabilir, ama ona bağımlı değildir. Zamanımızın Buda'sı ekolojik yıkımı ve küresel ısınmayı önlemeye nasıl yardım edeceğini bilir; gezegenimizin güzelliğini mahvetmez veya bütün zamanını diğer kişilerle rekabet ederek heba etmez. Zamanımızın Buda'sı dünyaya, herkesi iyi bir yolda birleştirebilecek küresel ahlaki değerler sunmayı ister zira küresel ahlaki değerlerimiz olmadığında küresel uyum mümkün değildir. Zamanımızın Buda'sı bozulan uyumu onarmak, kardeşliği güçlendirmek, gezegenin üzerindeki bütün canlı türlerini korumak, orman kıyımını önlemek ve zehirli gazların salımını azaltmak ister.

Siz de Buda'nın devamı olduğunuza göre, umutsuzluğu ve şiddeti azaltacak, ekosistemin yıkımını önleyecek bir yol için elinizden geleni yapabilirsiniz. Buda'nın 2.600 yıl önce başladığı devam ettirebilmesi için sunduğunuz yardımlar çok değerli.

Gezegenimizde yaşam biçimleri çok çeşitlidir ve her canlı varolabilmek ve varlığını sürdürebilmek için diğer bütün canlılara bağımlıdır. Birbirimizden ayrı, birbirimizin dışında değiliz, aslında aynı zamanda birbirimizin içindeyiz de. Bu güzel gezegeni ve üzerindeki tüm canlı türlerini korumak için dünyayı hem kollarımızda hem de kalbimizde taşımamız çok önemlidir.

Lotus Sutrası, yeryüzünü koruyup kollayan özel bir bodhisattvadan söz eder: Dharanimdhara ya da "Yeryüzünün Koruyucusu". Bu, bizi tek bir varlık olarak bir arada tutan enerjidir. Bize içinde yaşayacak bir yer yaratmak, bir taraftan diğer tarafa geçmemiz için köprüler, sevdiğimiz kişilere ulaşabileceğimiz yollar yapan bir mimar ya da mühendis gibi işler. Görevi, insanlar ve diğer canlı türleri arasında iletişimi sağlamak ve çevreyi korumaktır. Denir ki Buda, bu dünyadan göçen annesi Mahamaya'yı ziyaret etmek istediğinde, yürüdüğü yolu yapan Dharanimdhara'ydı. Her ne kadar Lotus Sutrası'nda Yeryüzünün Koruyucusu'ndan söz edilse de ona ayrılan bir bölüm yoktur. Onunla beraber çalışabilmek için bu bodhisattvanın farkına varmalıyız. Hepimiz ona ait yeni bir bölüm yaratmak için katkıda bulunmalıyız, çünkü içinde bulunduğumuz çağda Yeryüzünün Koruyucusu'nun buna gerçekten ihtiyacı var.

Bir portakala farkındalıkla baktığınızda, portakalı portakal yapan her şeyi görürsünüz. Sadece dilimleri değil, kabuğu ve çekirdekleri de portakalın parçasıdır. Bu portakalın evrensel varoluş halidir. Aynı şey gezegenimiz için de geçerlidir: Hepimiz Dünyalı da olsak, bir Fransız Fransız olmaya devam eder, Japon Japon olarak, Budist Budist olarak ve Hıristiyan Hıristiyan olarak kalır. Portakalın kabuğu, kabuk olmaya devam eder, portakal dilimleri, dilim olarak kalmaya devam eder; bir uyum ve bütünlük olması için portakal dilimleri portakal kabuğuna dönüşmek zorunda değildir.

Gelgelelim eğer küresel bir ahlaka sahip değilsek uyum imkânsız olur. Buda'nın bize miras bıraktığı, kardeşliğin, anlayışın ve sevginin, kendimizi ve gezegenimizi korumanın yolunu gösteren "Farkındalığın Beş Öğretisi", yaşadığımız çağda bize yol gösterebilir. Bu öğretiler farkındalığın somut olarak hayata geçirilmiş halidir; dışlayıcı değildir, bir dinin, ırkın ya da ideolojinin damgasını taşımaz, evrenseldir. İnsanların farkındalığın öğretisini uygulamak için kendilerini Budist olarak tanımlamalarının gerekli olmadığını daima söyleriz. Bu öğretiyi bir Hıristiyan, Yahudi, Müslüman olarak ya da bir Fransız, Japon, Çinli ya da bir Amerikalı olarak benimseyebilirsiniz. Budizmin prensiplerinin geçerli olmadığı bir yerde de, bizi farkındalığa ulaştırma kapasitesine sahip olan her şey; anlayış, karşılıklı kabul ve sevgi üretebilen her şey Budizmin bir parçasıdır. Müslüman, Yahudi, Hıristiyan ya da bir başka gelenekten olsa da, dostlarınıza kendi özlerine dönmeleri ve Farkındalığın Beş Öğretisi'nin kendi geleneklerinin içindeki muadilini keşfetmeleri için ilham verebilirsiniz.

Farkındalığın Beş Öğretisi'ni uyguladığınızda evrende uyumun sağlanmasına, doğanın ve çevrenin korunmasına, barışın savunulmasına ve kardeşliğin yeşertilmesine yardımcı olan bir bodhisattva olursunuz. Sadece kendi kültürünüzün değerlerinin ve güzelliklerinin değil, bütün diğer kültürlerin ve Dünya'nın güzelliklerinin de koruyucusu olursunuz. Bu öğre-

tileri uygulamaya niyetlendiğinizde zaten değişim ve iyileşme yolundasınız demektir.

Farkındalığın Beş Öğretisi

Birinci Farkındalık Öğretisi

Yaşama kastetmenin getirdiği acının farkında olarak, iyilik ve şefkatle insanların, hayvanların, bitkilerin, taşın ve toprağın yaşamını korumanın yollarını öğrenmeye niyetliyim. Öldürmemeye, diğerlerinin öldürmesine izin vermemeye, düşüncemle ve yaşam biçimimle cana kasteden hiçbir eylemi desteklememeye kararlıyım.

İkinci Farkındalık Öğretisi

Haksız çıkar sağlamanın, sosyal adaletsizliğin, çalmanın ve zulmün yol açtığı acının farkında olarak, şefkat ve sevgiyi yeşertmeye; insanların, hayvanların, bitkilerin, taşın ve toprağın iyiliği için çalışmanın yollarını öğrenmeye niyetliyim. Cömert olacağım; zamanımı, enerjimi ve maddi kaynaklarımı ihtiyacı olanlarla paylaşacağım. Çalmayacağım, başkalarına ait olan hiçbir şeye göz dikmeyeceğim. Başkalarının malına mülküne saygı duyacağım, insanların ya da Dünya üzerindeki diğer canlıların çektiği çileye rağmen elde edilen kâra göz yummayacağım.

Üçüncü Farkındalık Öğretisi

Cinsel suistimal nedeniyle çekilen acının farkında olarak, bireylerin, çiftlerin, ailelerin ve toplumun güvenliğini ve onurunu korumanın yollarını öğrenmeye ve bu sorum-

luluğu yerine getirmek için çalışmaya niyetliyim. Sevgi olmadan ve uzun vadeli sorumluluk almadan bir cinsel ilişkiye girmemeye kararlıyım. Kendimin ve başkalarının mutluluğunu gözetmek için, kendimin ve başkalarının sorumluluklarına saygı göstereceğim. Çocukları cinsel suistimalden korumak, çiftleri ve aileleri bu yüzden parçalanmaktan korumak için elimden geleni yapacağım.

Dördüncü Farkındalık Öğretisi

Şuursuzca konuşmanın ve başkalarını dinlemeyi bilmemenin yol açtığı acıların farkında olarak, etrafımdakilere mutluluk ve neşe sunmak, onların acılarını hafifletmek için sevgiyle konuşmaya ve tüm dikkatimle dinlemeye niyetliyim. Sözcüklerin mutluluk ya da acı yaratabileceğini bilerek doğrulukla, cesaret, neşe ve mutluluk telkin eden sözcüklerle konuşmaya kararlıyım. Kesin olmayan haberleri yaymayacağım, emin olmadığım şeyleri eleştirip kınamayacağım. Bölücü, nifak yaratıcı, aileleri ve toplulukları parçalayıcı sözler sarf etmekten kaçınacağım. Ne kadar küçük olursa olsun, uzlaşmaya ve çatışmaları çözmeye yönelik çaba göstermeye kararlıyım.

Beşinci Farkındalık Öğretisi

Şuursuz tüketimin neden olduğu acının farkında olarak, kendim, ailem ve içinde yaşadığım toplumun bedensel ve zihinsel sağlığını, farkındalıkla yiyip içerek ve tüketerek gözeteceğim. Sadece, kendi bedenimde, bilincimde ve ailemin, toplumun ortak bedeninde ve bilincinde barışı iyiliği ve huzuru koruyan şeyleri tüketeceğim. Alkol ve diğer

sarhoş edici şeyleri kullanmamaya, bedenim ve zihnim için zehir içeren zararlı yiyeceklerden ve bazı TV programlarından, dergilerden, kitaplardan, filmlerden ve konuşmalardan uzak durmaya kararlıyım. Bu zehirlerle bedenime ve zihnime zarar vererek, atalarıma, aileme, topluma ve gelecek kuşaklara ihanet edeceğimin farkındayım. Uyguladığım diyetle kendi içimdeki ve toplumdaki şiddeti, korkuyu, öfkeyi ve kargaşayı dönüştürmek için gayret edeceğim. Doğru bir diyetin, kendini ve toplumu dönüştürmek için hayati önemi olduğunu anlıyorum.

İlk öğretide dünya üzerindeki bütün hayatı kutsayıp can almaya yönelik her tür eylemin karşısında duruyoruz. İkinci öğretide cömertçe davranmaya, sosyal adaletsizliği ve zulmü desteklemeyeceğimize söz veriyoruz. Üçüncü öğretide ilişkilerimizde sorumlulukla davranacağımızı ve cinsel tacize karışmayacağımızı taahhüt ediyoruz. Dördüncü öğreti başkalarının acılarını hafifletebilmek için bizden sevgiyle konuşmamızı ve içtenlikle dinlememizi bekler. Farkındalıkla yeme ve tüketme alışkanlığı da beşinci öğretinin amacıdır. Beşinci öğreti, dünyamızın içinde bulunduğu zor durumdan çıkış yoludur. Beşinci öğretiyi uyguladığımızda, bedenimizi, zihnimizi ve Dünyayı sağlıklı tutmak, kendimizin ve başkalarının acı çekmesine neden olmamak için neyi tüketip tüketmeyeceğimizin gerçekten farkına varırız. Farkındalıkla tüketim, kendimizi ve dünyayı iyileştirmenin yoludur. Manevi bir aile olarak, tüm insanlık ailesi olarak hepimiz bu şekilde davranırsak kü-

resel ısınmayı engelleyebiliriz. Her birimizin içinde bulunan Yeryüzü'nün Koruyucusu'nun farkında olmalıyız. Mümkün olduğunca hızlı harekete geçebilmek için Yeryüzünün Koruyucusu'nun elleri ve kolları olmalıyız.

Belki Tanrı'nın bizim içimizde olduğuna dair sözleri daha önce de duymuşsunuzdur ya da içimizdeki Buda'yı. Yine de çoğumuz için bu, soyut bir kavramdır. İçimizdeki Tanrı ya da içimizdeki Buda, muğlak bir düşüncedir. Budist geleneğe göre Buda içimizde bize anlayış, merhamet, sevgi, neşe, bütünlük ve birlik veren bir enerji -farkındalık enerjisi, konsantrasyon enerjisi, içgörü enerjisi- olarak bulunur. Hıristiyan geleneğinden bazı dostlarımız, Kutsal Ruh'tan Tanrı'nın enerjisi olarak söz ederler. Kutsal Ruh'un olduğu yerde iyilik ve sevgi vardır. Farkındalık, konsantrasyon ve içgörü için de aynı şeyi söyleyebiliriz. Farkındalık, konsantrasyon ve içgörü enerjisi bize anlayış, merhamet, bağışlayıcılık, neşe, dönüşüm ve iyilik getirir. Bu Buda'nın enerjisidir. Bu enerjiyle doluysanız siz de Buda'sınız demektir, en azından o an için. Bu enerji beslenebilir ve tümüyle sizin içinizde var olabilir.

3. Farkındalıkla Beslenmek

Buda bir zamanlar öğrencilerine şu hikâyeyi anlatmıştı:

> "Genç bir çift, küçük oğullarıyla beraber sığınacakları bir toprak parçası bulmak üzere uçsuz bucaksız bir çölü geçiyor-

muş. Fakat yolcuklarını iyi planlayamamışlar ve yolun yarısında yiyecekleri tükenmiş. Anne ve baba, üçünün de çölden sağ çıkamayacağını düşünerek dehşet verici bir seçim yapmış: Çocuklarını öldürmeye ve yemeye karar vermişler. Her sabah, 'Nerede bizim küçük oğlumuz?' diye ağlayarak, çocuklarının etinden, sadece biraz daha yürümelerine yetecek kadar enerji veren bir lokma yemişler. Güneşte kuruyabilmesi için oğullarının kalan etini omuzlarının üzerinde taşımışlar. Çift, her gece birbirlerine bakmış ve 'Sevgili oğlumuz nerede?' diye sormuşlar. Sonra üzüntüden ağlamış, saçlarını yolup dövünmüşler. En sonunda da çölü geçip yeni bir ülkeye varmışlar."

Buda hikâyeyi anlatmayı bitirince öğrencilerine sormuş: "Bu çiftin kendi çocuklarının etini yemekten memnun olduğunu düşünüyor musunuz?"

"Hayır," diye cevaplamış rahipler. "Bu anne ve baba kendi çocuklarının etini yerken çok acı çekmiş olmalılar."

Ve Buda demiş ki, "Yiyeceklerimizi kalbimizdeki merhametle seçmeli ve farkındalıkla yemeliyiz, yoksa kendi çocuğumuzun etini yiyor oluruz."

Oğul Eti Sutrası'nda Buda, bize geleceğimizi korumak için farkındalıkla tüketmeyi öğütler. Geleceğimiz daima içinde bulunduğumuz anda belirir. Şimdi nasıl görünüyorsa gelecek de bir ihtimal aynı öyle olacaktır, çünkü gelecek şu anda oluşur. Bu yüzden geleceğimizi korumak için bulunduğumuz anda değişiklik yapmalıyız. Eğer Oğul Eti Sutrası'ndaki öğüdü günlük yaşamımızda uygularsak kendimizi ve gezegenimizi kurtarabiliriz.

Dünyanın şu anda içinde bulunduğu durumu yaratan, düşüncesizce üretim ve tüketimdir. Küresel ısınmayla ve feci sonuçları olan iklim değişikliğiyle karşı karşıyayız, şiddeti, nefreti, ayrımcılığı ve çaresizliği besleyen bir ortam yarattık ama aslında kendi evimize saldırıyoruz.

Modern hayatta insanlar, bedenlerinin kendilerine ait olduğunu ve kendilerine ne isterlerse yapabileceklerini düşünüyor. "Kendi hayatımızı yaşama hakkımız var," diyorlar. Yasalar da bireyselliğin göstergelerinden biri olarak bu tür düşünceleri destekliyor. Ancak Buda'nın öğretisinde bedeniniz size ait değildir. Bedeniniz, atalarınıza, ebeveynlerinize ve gelecek kuşaklara aittir. Aynı zamanda topluma ve yaşayan bütün diğer canlılara da aittir. Ağaçlar, bulutlar, toprak ve her şey, hepsi birden bir araya gelerek bu bedeni oluşturur. Bedenlerimiz Dünya gibidir. Ve Yeryüzünün Koruyucusu bodhisattva bütün her şeyi bir arada tutar.

Bedenimizi sağlıklı tutmak tüm kâinata, atalarımıza ve gelecek kuşaklara şükran ve vefa borcumuzdur. Eğer biz sağlıklıysak bu herkes için, sadece insanlar değil, hayvanlar, bitkiler ve bütün cansız varlıklar için de iyidir. Bu bir bodhisattva prensibidir.* Beşinci Farkındalık Öğretisi'ni uyguladığımızda bodhisattva yolundayız demektir.

Ne tüketiyorsak biz de oyuz. Eğer her gün neleri ne kadar tükettiğimize farkındalıkla bakarsak, kendi doğamızı daha ya-

* Budizmde bodhisattva olma yani aydınlanma yolunda uyulacak temel etik kurallara Bodhisattva Prensipleri denir. (İng. *Bodhisattva Precepts*)

kından tanırız. Yemek, içmek ve tüketmek zorundayız, ama bunu farkındalık olmadan yaparsak bedenimizi ve zihnimizi tahrip etmiş, atalarımıza, ebeveynlerimize ve gelecek kuşaklara da vefasızlık etmiş oluruz. Hepimiz bazen buzdolabını açıp, sağlığımız için zararlı bir şey çıkarırız. Bunun farkına varacak kadar akıllıyız, ama yine de yemeye devam eder ve içimizdeki huzursuzluğu bastırmaya çalışırız. Ama aslında içimizdeki endişeyi ve kaygıyı unutmak üzere tüketiriz. Buda'nın öğütlediği davranış şekliyse, kaygı ve korku hissettiğimizde bunu bir şeyler tüketerek örtbas etmeye çalışmamaktır. Bunun yerine, farkındalık enerjisinin ortaya çıkması için farkındalıkla yürüme ve farkındalıkla nefes alma alıştırması yapın ve size acı veren durumla başa çıkması için bu enerjiyi çağırın. Aksi takdirde, içimizdeki korku ve endişeyi alt edebilmek için yeterli farkındalık enerjisini bulamaz ve negatif duyguları bastırmak için bir şeyler tüketip dururuz.

Buda her rahibe "alms round"* sırasında yanında taşıyacağı bir kâsesi olmasını öğütler. Budizmde "sadaka kâsesi" denilen bu kâse aslında sadece uygun büyüklükte bir kaptır. Tam olması gereken büyüklükte olduğu için daima ne kadar yiye-

---

* *Alms Round* geleneği, Budizmde maddi kazanca bağlanmamak ilkesine uyabilmek, gündelik yaşamlarını basitleştirmek ve manevi gelişimlerine daha çok zaman ayırabilmek için yemek pişirmek gibi dünyevi işlerle ilgilenmeyen rahiplere ihtiyaçları olan yiyeceklerin halk tarafından sunulmasıdır. Rahipler her sabah gün doğumuyla birlikte ellerinde kendilerine sunulacak yiyecekleri koyacakları "sadaka kâseleri" (İng. *alms bowl*) ile tapınaklarından yerleşim yerlerine doğru yürürler. Halk da hazırladığı yiyecekleri büyük bir saygıyla rahiplere sunar. Bu yiyecekler rahiplerin gün boyu yediği tek öğündür. (ç.n.)

ceğimizi bilir, asla gerekenden fazla tüketmeyiz. İhtiyacından fazla yemek bedenlerimizi hasta eder. Yoksul ülkelerde insanlar yeterince günlük besin alamazken, obezite Batı toplumlarında çok büyük bir sorun haline geldi.* Ölçülü olma kuralını ihmal ediyoruz. Yiyeceklerimizi farkındalıkla tüketmek neyi ve ne kadar yiyeceğimizi bilmemize yardım eder. Sadece yiyebileceğimiz kadarını almalıyız. Tahmin ediyorum o zaman çoğumuz her gün yediğimizden daha azını tüketiriz. Daha az tüketen insanların daha sağlıklı ve mutlu olduklarını görüyoruz, oysa fazla tüketen insanlar sonuçta acı çekiyorlar. Farkındalıkla ve sadece sağlıklı olanı yersek bedenimizi ve zihnimizi hastalıktan koruruz. Atalarımızın, çocuklarımızın ve onların çocuklarının etini yemeyiz.

Farkındalıkla tükettiğimiz zaman gıdamızla daha yakından bir temasımız olur. Yediğimiz gıda bize doğadan, yaşayan şeylerden ve evrenden gelir. Ona farkındalıkla yaklaşmak şükran duygumuzu sunmaktır. Farkındalıkla yemek ayrıca bize büyük bir haz verecektir. Yiyeceğimizi çatalımıza alıp, ağzımıza götürmeden önce bir süre ona bakar ve sonra dikkatlice ve farkındalıkla en az elli kere çiğnersek bütün evrenle temas ederiz.

---

* Önce Gıda Taslak Raporu #13 (Food First Policy Brief #13), Eric Holt-Gimenez ve Isabella Kenfield, Mart 2008. Kaynak: foodfirst.org/en/node/2064. "Çokuluslu şirketlerin hâkimiyetindeki endüstriyel tarım, 1 milyar insanın obeziteden mağdur olduğu, 840 milyon insanın ise aç olduğu çarpık küresel gıda sisteminin başlıca sorumlusudur."

Besleyici ve iyileştirici, sakinlik ve rahatlık veren, bizi huzurlu ve zinde yapan, saf ve duru kalmamızı sağlayan hazlar vardır. İhtiyacımız olan böylesi bir hazdır. Ama daha sonra açı verecek türden pek çok haz da vardır; sağlıksız yiyecekler, alkollü içecekler tüketmek, çok fazla şeker yemek bedenimizi zehirler. Bu iki tür hazzı birbirinden ayırt etmeliyiz. Biri besleyici ve iyilik verici, diğeri yıkıcıdır.

Yediğimiz gıda evrende her şeyin, tüm canlı varlıkların ve bizim birbirimizle bağlantılı olduğumuzu hatırlatır. Yediğimiz her lokma sebze, her damla soya sosu, her tofu parçası güneşten ve dünyadan gelen yaşamı içerir. Bir parça ekmekte bütün evreni görebilir ve tadabiliriz. Bu kıymetli lokmalarda yaşamın anlamını ve kıymetini görebiliriz.

Ailemizle ve dostlarımızla beraber oturup lezzetli yiyecekleri paylaşabilme fırsatı, herkesin sahip olmadığı çok kıymetli bir şeydir. Dünyada pek çok insan aç. Bir kâse pirinci ya da bir parça ekmeği elimde tuttuğumda şanslı olduğumu bilirim ve yiyecek bir şeyi, ailesi ya da dostları olmayanlar için merhamet duyarım. Bu tam bir ibadettir. Böyle ibadet edebilmek için bir tapınağa ya da kiliseye gitmemiz gerekmez. Tam burada, yemek sofrasında ibadet edebiliriz. Farkındalıkla yiyerek, aç ve yalnız insanları doyurmaya yardım etmek için bir şey yapma kararlılığımızı güçlendirecek anlayış ve merhamet tohumlarını yeşertebiliriz.

Yapabileceğimiz şeylerden biri ne kadar et yediğimize dikkat etmek olabilir. 2.000 yıldan uzun bir süredir pek çok Budist, hayvanlara karşı merhamet duygusuyla vejetaryen beslenmeyi seçmiştir. Şimdi anlıyoruz ki vejetaryen diyete geçmek dünyada açlıkla ve küresel ısınmayla savaşmanın çok etkili yollarından biri olabilir. Hayvanların sadece gıda kaynağı olarak beslenmesi, gezegenimizde büyük bir ekolojik yıkıma neden olmanın yanı sıra sera gazı salımının da 4'te 1'inden sorumludur.*

Gıdamızı üretme ve tüketme yöntemimiz diğer canlılara, kendi bedenlerimize ve Dünya'ya karşı çok zorbaca olabiliyor. Toprak Ana bizim tüketim alışkanlıklarımız nedeniyle derin bir acı içinde. Eti için beslenen hayvanlar dünyada su kirliliğinin en büyük kaynağı; endüstriyel çiftliklerden ve mezbahalardan gelen atık su nehirlerimize, derelerimize, içme suyumuza akıyor. Sadece ABD'de yüz milyonlarca dönüm orman, hayvan yemi yetiştirebilmek için yok edildi. Gezegenimizi serinleten ve dünya üzerindeki bitki ve hayvan türlerinin çoğunun yuvası olan paha biçilmez tropik yağmur ormanları, hayvan otlağı açmak için yakılıp, yok ediliyor.

---

* *Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options / Hayvancılığın Kara Gölgesi: Çevresel Etkileri ve Seçenekler* (29 Kasım 2006), Birleşmiş Milletler Gıda ve Tarım Örgütü (FAO). "Hayvancılık sektörü, en ciddi çevresel sorunların müsebbipleri arasında yerel ve küresel çapta ilk 2 ya da 3. sırada bulunuyor... Hayvancılığın çevre sorunlarına katkısı çok büyük ve elbette bu sorunların çözümündeki olası katkısı da eşit derecede büyük. Söz konusu etki öyle bir boyutta ki acilen dikkate almak gerekiyor." http://www.virtualcentre.or/en/frame.htm

Yetiştirdiğimiz milyonlarca ton tahılın büyük kısmı, insanları beslemek için değil et üretimi için yetiştirilen hayvanları beslemede ve alkollü içki yapımında kullanılıyor. ABD'de Çevre Koruma Ajansı (Environmental Protection Agency) Ulusal Mısır Üreticileri Derneği'nin verilerine dayanarak ortaya koyduğu, 2000 yılındaki tarım üretimi ile ilgili raporunda, ABD'de üretilen mısırın yüzde sekseninin ülke içinde ve dışında büyükbaş hayvancılık, tavukçuluk ve balıkçılık sektörlerinde tüketildiğini belirtmiştir.*

Bir parça ete dikkatle bakarsanız, üretilmesi için muazzam miktarda tahıl ve suyun kullanıldığını görürsünüz. Aynı şekilde, alkollü içeceklerin yapımı için de çok fazla tahıl ve su kullanılır. Oysa her geçen gün on binlerce çocuk açlık ve yetersiz beslenme nedeniyle hayatını kaybediyor; bu tahıl onları beslemek için kullanılabilir. Alkollü içecekleri farkındalıkla tüketirsek göreceğiz ki kendi çocuklarımızın kanını içiyoruz. Kendi çocuklarımızı, annemizi, babamızı yiyoruz. Yeryüzü'nü yiyip bitiriyoruz.

Hayvancılık sektörüne değişim için baskı yapmalıyız. Eğer biz tüketmeyi kesersek, onlar da üretmeyi keser. Et yiyerek, iklim değişikliğine neden olan, ormanların tahrip edilmesindeki, havamızın ve suyumuzun zehirlenmesindeki sorumluluğu paylaşıyoruz. Vejetaryen olmak gibi basit bir eylem, gezegenimizin iyiliğine yönelik bir fark yaratabilir. Et yemeyi

* www.epa.gov/oecaagct/ag1001/cropmajor.html.

tamamen bırakamıyorsanız bile yine de azaltmak için gayret etmeye niyetlenebilirsiniz. Ayda on ya da en azından beş gün beslenmenizden eti çıkararak, yoksul ülkelerdeki açlık problemini çözmeye yardımcı olacak ve sera gazı miktarını önemli ölçüde azaltacak bir mucizenin gerçekleşmesine katkıda bulunmuş olursunuz.

Her öğünde Toprak Ana'ya yardım etmek ya da ona zarar vermek arasında bir seçim yapıyoruz. "Bugün ne yiyeceğim?" sorusu son derece önemli bir sorudur. İsterseniz bu soruyu her sabah kendinize sorun. Farkındalıkla tükettiğiniz ve ne yiyip içtiğinize farkındalıkla baktığınız sürece et ve alkol arzunuzun azaldığını göreceksiniz.

Çoğu Budist geleneğinde rahipler vejetaryendir. Çin'de ve Vietnam'da Budist inanç sahiplerinin çoğu vejetaryendir, diğerleri de ayda on gün et yemekten uzak dururlar. Herkesi et tüketimini en az yarıya düşürmeye çağırıyorum. ABD'ye son ziyaretimde pek çok Amerikalı Budist, et yemeyi kestiklerini ya da yarı yarıya azalttıklarını söylediler. Toplu bir uyanış başlıyor. Eğer tam olarak ya da kısmen vejetaryen beslenmeye geçmeye niyet edersek, bunu dile getirdiğimiz andan itibaren, iyilik, huzur ve mutluluk hissedeceğiz. Toplu uyanışımız dünya çapında bir değişiklik yaratacak.

Kendimizi, ailelerimizi, toplumumuzu, gezegeni korumak için farkındalıkla tüketmeliyiz. Çocuklar, öğretmenler ve ai-

leler hepsi farkındalıkla tüketebilir. Toplulukların ve örgütlerin liderleri, farkındalıkla tüketebilir ve örnek olarak diğerlerini yüreklendirebilirler. Örneğin bir belediye başkanıysanız, insanları bulunduğunuz şehre şiddet ve acı getirecek olan düşüncesizce tüketim alışkanlıklarından koruyabilirsiniz. Dünyanın en güçlü ülkesinin başkanı bile daha fazla farkındalıkla tüketmek için yüreklendirilebilir. Başkan da içinde bir yerde Buda'nın doğasını, anlayış ve merhamet tohumunu taşır.

Kendi nefsimizin dar kabuğundan çıkıp herkesle ve her şeyle karşılıklı bağlı olduğumuzu anladığımız zaman, her bir eylemimizin bütün insanlığı ve bütün evreni etkilediğini de anlarız. Bedeninizi sağlıklı tutmak atalarınıza, ailenize, gelecek kuşaklara ve topluma karşı iyilik içeren bir eylemdir. Sağlık sadece beden sağlığı demek değildir, aynı zamanda zihinsel sağlıktır. Farkındalıkla tüketim kendimize ve gezegene sağlık ve iyilik getirir.

Besin dışında tükettiğimiz başka şeyler de var; farkındalıkla tüketim bunları da içerir. Buda, "Gıdanın Dört Çeşidi Söylevi"nde besinden tükettiğimiz kaynaklardan sadece biri olarak söz eder. İkinci kaynak duyumsal izlenimlerimizdir. Gözlerimiz, kulaklarımız, burnumuz, bedenimiz ve bilincimizle de tüketiriz. Bir film izlediğimizde, bir dergide bir makale okuduğumuzda, bir reklam gördüğümüzde, bir sohbeti dinlediğimizde de bir şey tüketiyoruz.

Bazen tükettiğimiz şey rahatlatıcı bir müzik, bahçenin ferah kokusu ya da dünyanın çevremizdeki güzellikleridir. Ama sıklıkla pek çok zehirleyici unsur içeren şeyler tüketiyoruz. Şehirde araba kullanırken gördüğünüz reklamlar içinize işliyor. Sözleri nefret ve şiddet dolu biriyle konuştuğunuzda bu sözler sizinle kalıyor. ABD'de sıradan bir çocuk, ilkokulu bitirene kadar televizyonda 8.000 cinayete, 100.000 şiddet eylemine tanık oluyor.* Günümüzde küçük bir çocuğun bedeninde zaten pek çok toksik madde var. Bedenimize ve bilincimize aldığımız bütün zehirler, ebeveynlerimiz ve atalarımız aracılığıyla bize verilen bedeni ve bilinci tahrip eder.

Buda, duyumsal tüketimi açıklamak için deri hastalığı olan bir ineğin hikâyesini anlatır. Hastalık o kadar ilerlemiştir ki inek, kanını emen, etini ısıran bütün böceklere karşı savunmasız kalacak şekilde, derisinin bir kısmını kaybetmiştir. İneğin onu koruyacak hiçbir şeyi yoktur. Yaşlı bir ağacın yanına gittiğinde, ağacın kabuğunda yaşayan bütün küçük yaratıklar sürünerek ya da uçarak ineğin üzerine gelirler. Yere yattığında, topraktaki bütün küçük varlıklar ineğin üzerine yerleşirler. Suyun yanına geldiğinde sudaki küçük varlıklar onu ısırmak ve kanını emmek için gelirler. Farkındalığımız ol-

* *The Sourcebook for Teaching Science / Fen Bilimleri Öğrenimi için Kaynak Kitap* (Haziran, 2008), Dr. Norman Herr, Kaliforniya Eyalet Üniversitesi, Northridge. http://www.csun.edu/science/health/docs/tv&health.html.

madan biz de tıpkı bu derisi olmayan hasta inek gibi, pek çok zehrin içimize işlemesine ve bize zarar vermesine açık oluruz.

Tükettiğimiz üçüncü gıda ise arzu ve irademizi besleyenlerdir. Hayatımızda ne yapmak istediğimiz en derin arzumuzdur. Bir şey yapma arzumuz bize büyük bir enerji verebilir. Buda bununla ilgili çok açık bir örnek veriyor:

> "Bir şehirde gayet sağlıklı genç bir adam yaşıyormuş. Şehrin dışında çok sıcak kömürlerin olduğu bir çukur varmış. Eğer biri bu çukura düşecek olursa çok fena bir şekilde yanar, çok büyük acı çekerek ölürmüş. Bir gün, güçlü kuvvetli iki adam, genci bu çukura doğru itmeye çalışmış. Gitmek istememiş, eğer çukura girerse çok acı çekeceğini ve ölebileceğini biliyormuş. Ama kuvvetli adamlar yine de onu çukura doğru itmişler."

Hikâyedeki bizi iten bu kuvvetli adamlar, şiddetli arzularımızı temsil ediyor. Eğer ünlü olmak istiyorsak bu istek, bizi ıstırap dolu o çukura çekebilir. Övgü ya da onurlandırılmak isteği de aynıdır. Şiddetli cinsel arzu da bizi çukura çekebilir ve pek çok acıya sebep olabilir. Zengin olma arzusu da bizi acıya sürükler. Tüketme arzumuz farkındalık için fırsat bırakmaz.

Tükettiğimiz dördüncü gıda ise bilincimizi besler. Burada kastedilen, bilinçli zihnimiz kadar bilinçaltı zihnimizdir. Buda'nın bilincin beslenmesiyle ilgili hikâyesi şöyledir:

> "Bir suçlu ölüm cezasına çarptırılmış. Kral askerlerine suçlu kişiyi yakalayıp tutuklamalarını ve şehre getirmelerini em-

retmiş. Askerler emri yerine getirdiklerinde Kral'a ne yapmaları gerektiğini sormuşlar. Kral, 'Sabah olunca onu dışarı çıkarın ve 100 kez bıçaklayın,' demiş. Askerler de öyle yapmış. Sonra Kral 'Suçluya ne oldu? 100 kere bıçakladınız mı?' diye sormuş. Askerler, 'Evet majesteleri, ama ölmedi,' diye cevaplamışlar. Kral bu kez, 'Öğlen olunca onu tekrar dışarı çıkarın ve 100 kere daha bıçaklayın,' demiş. Askerler Kral'ın dediğini yapmış. Kral yine 'Ne oldu?' diye sormuş. Askerler, 'Ölmedi,' diye cevaplamışlar. Ve Kral, 'Akşam olunca onu dışarı çıkarın ve 100 kere bıçaklayın,' demiş."

Belki bu sefer ölmüştür. Sutra bunu söylemiyor. Buda rahiplere sorar: "Ne düşünüyorsunuz, adam acı çekmiş midir?" Rahipler şöyle cevaplar: "100 kere bıçaklanmak dayanılmaz bir acıdır, ama 300 kere... düşünemiyoruz bile."

Bilincimizin derinliklerinde pek çok kez hançerleniyoruz. İnsan türü var olmadan çok önce bile dünyada acı vardı. Hayatın kendisinin acıyı içermesi yani *dukkha** Budizmde "Birinci Esas Gerçek" diye adlandırılır. Nerede hastalık, kızgınlık, çaresizlik ya da üzüntü varsa orada acı da vardır. Atalarımızın çektiği bütün acı bizim içimizdedir. Buda'nın pek çok kez bıçaklanan suçlu hikâyesinde anlattığı acı gibi, günlük hayatımızda devam eder durur. Birinin sarf ettiği sözlerden dolayı

* Budizmin temel kavramlarından *dukkha* Sanskritçe bir sözcüktür ve Türkçeye acı, kaygı, keder olarak çevrilebilir. Budizmin temelindeki Dört Esas Gerçek'in (Four Noble Truths) ilki, Birinci Esas Gerçek (First Noble Truth) acının, hayatın ve varoluşun bir parçası olduğudur. (ç.n.)

acı çekeriz ve hançerlenmiş gibi hissederiz. Ve kendi düşüncelerimiz de bizi her gün yüzlerce kez hançerler.

Yine de çektiğimiz acı, sadece bizim acımız değildir. Bu Budizmdeki İkinci Esas Gerçek'tir* ve bizden önceki, insan olan, olmayan kuşakların çektiği acının tümünü kapsar. Aynı zamanda içinde bulunduğumuz anın kolektif bilincinin de acısıdır. Bizi geçmiş kuşaklara bağlayan kalıtımsal mirasımız gibi, aynı zamanda şu anda gezegen üzerinde yaşayan tüm canlı türlere bağlayan bir bağ da vardır. Belki bir savaş bölgesinde yaşamıyor olabiliriz ama savaşın olduğu yerlerde yaşayan insanların acısını da üstleniriz. Bilinçli zihnimizle belki farkında olmayabiliriz ama bilinçaltımızda her yerde yaşanan acının farkındayızdır.

Acı çektiğiniz zaman, acınızın nereden kaynaklandığını farkında olmak faydalıdır; kolektif bilinçten mi, kalıtımsal mirasınızdan mı yoksa az önce birinin size söylediği bir sözden mi?

"Çektiğim acıdan şu kişi suçludur," diye düşündüğümüz sürece onu değiştirmek, dönüştürmek olanaksızdır. Eğer küresel ısınma bütün çektiğimiz acıların suçlusudur diye düşünürsek, kalıtımsal mirasımızı ve diğer tüm faktörleri görmezden gelirsek, bu acıyı dönüştürmek çok zordur. Eğer çektiğimiz acıyı, daha

---

* Budizmde İkinci Esas Gerçek, (Sanskritçe *samudaya*) acının bir kaynağı olduğudur. Arzu ve isteklerimiz, bir şeyi ya da bir şey olmayı arzulamak veya bir şeyden, bir durumdan kurtulmayı arzulamak acının kaynağıdır. (ç.n.)

büyük bir bilincin parçası olarak görürsek, bu kişisel acımızı azaltıp dindirebilir. Bu da Üçüncü Esas Gerçek'tir*, yani *Esenlik*.

Budizmde Dördüncü Esas Gerçek** farkındalık yolunu izleyerek acımızı dindirebileceğimizi söyler. Eğer insan türü olarak, bahsettiğimiz dört çeşit besini farkındalıkla tüketmezsek gezegenimizi kurtaramayız. Aydınlanmaya, sadece bir kişinin değil, bütün insanlığın toplu aydınlanmasına ihtiyacımız var. Davranışlarımız toplu bir aydınlanmayı yaratmalı. Hepimiz, her gün kendi içimizdeki Buda'ya ulaşmalıyız ki aydınlanma bizim içimizde ve çevremizdeki insanlarda gerçekleşsin. Ancak böyle bir uyanış gezegenimizi kurtarabilir.

4. Doğa ve Şiddetsizlik

Bir mısır tohumunu alıp nemli toprağa gömdüğünüzü düşünün. Bir hafta kadar sonra tohum filizlenir. Üç gün sonra gelip mısır fidesine, "Sevgili bitki, henüz tohum olduğun zamanı anımsıyor musun?" diye sorsak bitki unutmuştur, ama biz gözlediğimiz için mısırın tohumdan geldiğini biliriz.

---

* Üçüncü Esas Gerçek (Sanskritçe *nirodha*) ancak arzu ve isteklerimizden vazgeçtiğimizde acının dinebileceğini söyler. (ç.n.)

Dördüncü Esas Gerçek (Sanskritçe *magga*): Acıyı sona erdirecek yol "Sekiz Aşamalı Esas Yol"dur. (Sanskritçe *Arya Stanga Marga*, İng. *The Noble Eightfold Path*). Sekiz Aşamalı Esas Yol, Budizmin en temel öğretilerindendir ve aşağıdaki adımları içerir: Doğru kavrayış / Doğru niyet / Doğru söz / Doğru eylem / Doğru yaşam biçimi / Doğru çaba / Doğru farkındalık / Doğru konsantrasyon.
Her bir adımın başındaki doğru sözcüğü, "gerçek", "hakiki" anlamındadır. (ç.n.)

Bitkiye baktığımızda artık tohumu göremediğimizden, tohumun öldüğünü düşünebiliriz. Oysa tohum ölmemiştir, bitki olmuştur. Mısırın tanelerine farkındalıkla bakabilirseniz, Buda'nın "ayırım gözetmeme" dediği bilgeliğe ulaşırsınız. Tohumu ve bitkiyi birbirinden ayırmazsınız. Anlarsınız ki tohum ve bitki birbirini kapsar ve aynı şeydir aslında. Tohumu bitkiden, bitkiyi tohumdan ayırıp çıkaramazsınız. Genç bir mısır fidesine farkındalıkla bakarsanız, tohumun başka bir görünümde hâlâ yaşadığını görebilirsiniz. Bitki tohumun devamıdır, geleceğidir.

Meditasyon bize, diğer insanların görmediklerini görebilmemiz için yardımcı olur. Farkındalıkla bakarsak, babanın oğluyla, babanın kızıyla, annenin oğluyla, annenin kızıyla, mısır tohumunun mısır fidesiyle ne kadar yakından ilişkili olduğunu görebiliriz. Her şeyle birbirimize bağlı olduğumuz gerçeğinin farkına varmalıyız. Birinin acısı diğerinin de acısıdır. Müslüman ve Hıristiyan, Hindu ve Müslüman, İsrailli ve Filistinli eğer birbirlerinin kardeşi olduklarının, bir tarafın acısının diğer tarafın da acısı olduğunun farkına varabilseler o zaman savaşları da sona erer. Bütün canlı varlıkların aynı özden yapıldığını anladığımızda aramızda nasıl bir ayrım olabilir? Nasıl bir uyumsuzluk olabilir? Bütün varlıklardan ayrı, bağımsız bir varlık olmadığımızın, diğer bütün varlıklarla karşılıklı bağlı ve bağımlı olduğumuzun, aslında bütün her şeyle "bir"*

* Bu kavram asıl metinde İngilizce *interbeing* sözcüğü ile karşılanmıştır. *Interbeing*

olduğumuzun farkına vardığımızda, birbirimizi suçlamayı, sömürmeyi, öldürmeyi bırakacağız, çünkü birbirimize bağlı olduğumuzu bileceğiz. Dünya'yı kurtarmamız için gereken şey bu büyük aydınlanmadır.

Biz insanlar kendimizi daima doğal dünyadan ayırıyoruz. Diğer hayvanları ve canlı varlıkları "doğa" olarak sınıflandırıp kendimizden ayırıyor ve sanki ondan ayrıymışız gibi davranıyoruz. Sonra "doğaya nasıl davranmalıyız?" diye soruyoruz. Doğaya kendimize nasıl davranıyorsak öyle davranmalıyız; şiddetten kaçınarak. İnsan ve doğa ayrılmazdır. Tıpkı kendimize zarar vermediğimiz gibi doğaya da zarar vermemeliyiz. Doğaya zarar vermek kendimize zarar vermektir ya da tam tersi.

Başka insanlara zarar vermek de kendimize zarar vermektir. Servet biriktirmek ve dünyanın doğal kaynaklarının büyük bir bölümüne sahip olmak diğer insanların yaşama şansını kısıtlar. Baskıcı, adaletsiz sosyal sistemler fakir ve zengin arasında bir uçurum açar ve bu uçurumu derinleştirir, sosyal adaletsizliği artırır. İnsanlığın bir aile olarak çektiği acının farkına varmadan, aşırılığa, adaletsizliğe ve savaşa göz yumuyoruz. İnsanlık ailesinin geri kalanı acı, açlık ve yokluk çekerken kendi sahte zenginliğimizin ve güvenliğimizin tadını çıkarmak bir yanılsamadır.

---

sözcüğü Budist terminolojide ilk kez Thich Nhat Hanh tarafından, bütün varlıkların birbirine bağlı ve bağımlı olan ve özünde bir olan doğasını anlatmak için kullanılmıştır. (ç.n.)

Her bireyin kaderinin birbirine sıkı sıkıya, ayrılmaz bir şekilde bağlı olduğu ortada. Eğer kendimiz hayatta kalmak istiyorsak diğerlerinin yaşamasına izin vermeliyiz. Birlikte var olmanın tek alternatifi birlikte yok olmaktır. Yaşamak için başkalarını sömürmek ve öldürmek zorunda olduğumuz bir uygarlık, sağlıklı bir uygarlık değildir. Sağlıklı bir uygarlık yaratmak için herkes eşit eğitim, iş, gıda, barınak, dünya vatandaşlığı, temiz hava ve su, serbestçe dolaşıp dünyanın istediği bir yerinde yerleşip yaşama hakkına sahip olmalıdır. Herhangi birinin bu haklarını inkâr eden siyasi ve ekonomik sistemler bütün insanlık ailesine zarar verir. Verilmiş olan zararı tamir etmek için insanlık ailesine neler olduğunun farkına varmak gereklidir.

İnsanlık ailesine barış getirmek için uyumlu bir birliktelikle çalışmalıyız. Eğer gözlerimizi dünyanın geri kalanına kapatmaya, kendimizi sınırlı meşgalelerimiz ve anlık problemlerimize hapsetmeye devam edersek barışı sağlamamız ya da hayatta kalabilmemiz pek mümkün olmayacak. İnsan ırkı doğanın bir parçasıdır. İnsanlar arasında uyum olabilmesi için önce bu anlayışa sahip olmamız gerekir. Zalimlik ve yıkıcılık insanlık ailesinin uyumunu bozar ve doğayı tahrip eder. İhtiyaç duyduğumuz iyileştirici tedbirlerden biri, bizi yıkıcı ve gaddar olmaktan alıkoyan, "kendimize ve doğaya karşı şiddetten kaçınma" kuralıdır.

Her birey ve bütün insanlık doğanın bir parçasıdır ve doğayla uyum içinde yaşamalıdır. Doğa yıkıcı ve zalim olabilir. Ama ona, kendimize ve insanlık ailesine davrandığımız gibi davranmalıyız. Eğer doğayı hâkimiyetimiz altına almaya ve ona zulmetmeye çalışırsak doğa isyan eder. Şartlarıyla başa çıkabilmek ve çevremizle uyum sağlamak için doğayla çok yakın dost olmalıyız. Bu da doğayı çok iyi anlamayı gerektirir. Tayfunlar, kasırgalar, kuraklıklar, seller, volkan patlamaları, salgın hastalıklar... hepsi yaşamı tehdit eder. Biz sonunda daha fazla zarara yol açacak olan barajlarla, ormansızlaştırmayla, ve bunlar gibi diğer yöntem ve politikalarla doğanın üzerinde tam bir hâkimiyet kurmaya çalışmak yerine, en başından Yeryüzü'yle beraber çalışıp, plan yapıp, kararlar alarak, kısaca doğayı dikkate alarak bu afetlerin yıkıcı etkisini büyük oranda önleyebiliriz.

Ayrım gözetmeden pek çok böceği ve kuşu öldüren, ekolojik dengeyi bozan tarım ilaçlarının aşırı kullanımı doğayı fazlasıyla kontrol altına almaya çalıştığımızda olanlara bir örnektir. Ekonomik büyüme, kirleterek doğayı tahrip ediyor ve yenilenemeyen kaynakları tüketerek dünyayı yaşanmaz hale getiriyor. Böyle bir ekonomik büyüme bazı insanlar için geçici olarak fayda sağlıyor gibi görünebilir, ama aslında bir bütün olarak doğaya zarar veriyor ve tahrip ediyor.

Bu esnada bireyin de toplumun ve doğanın içindeki uyumu, dengesi bozuluyor. Birey hasta, toplumlar hasta ve doğa hasta. Uyumu ve dengeyi yeniden sağlamalıyız, ama nasıl? Bireyi,

toplumu ve insanı iyileştirmeye nereden başlayabiliriz? Bu üç alanda da çalışmalıyız. Değişik disiplinlerden gelen kişiler kendi alanlarını vurgulama eğiliminde oluyorlar. Örneğin politikacılar insanlığın ve doğanın kurtarılması için etkili toplumsal değişiklikler üzerinde düşünüyor ve bu nedenle herkesi siyasi sistemi değiştirmek için mücadeleye katılmaya çağırıyorlar.

Biz Budist rahipler, psikoterapistler gibi probleme zihinsel sağlık yönünden bakıyoruz. Meditasyon bireyin yaşamında uyum ve denge sağlamayı amaçlar. Budist meditasyon hem bedenle hem de zihinle ilgilidir; insanı bir bütün olarak huzura kavuşturmak ve uyumunu sağlamak için nefesi bir araç olarak kullanır. Tıpkı bir terapi uygulaması süresince hastanın uyumunu tekrar kazanmasına müsait bir ortamda bulundurulması gibi... Psikoterapistler genellikle hastalarını uzun bir süre gözler ve sonra tavsiyede bulunurlar; ama, tıpkı rahipler gibi, önce kendilerini gözleyen, hepimizin içinde bulunan korkudan, kaygıdan ve umutsuzluktan en önce kendilerini özgürleştirme ihtiyacını duyan bazılarını da tanıyorum. Pek çok terapist sanki kendi ruhsal ve zihinsel problemleri yokmuş gibi düşünüyor, ama bir rahip kendi içindeki korku ve kaygıya yatkınlığın ve şu andaki toplumsal ve ekonomik sistemin insanlık dışı halinin neden olduğu zihinsel hastalıkların farkındadır.

Buda'nın öğütlerini uygulayanlar, bireyin, toplumun ve fiziksel çevrenin birbirine bağlı olma halinin, biz iyileşirken,

yavaş yavaş korku ve kaygılarımızdan, zihnimizin dağınıklığından kurtulurken kendini gösterdiğine inanırlar. Bu üç alanda –birey, toplum, doğa– dönüşümü başlatan bireydir. Dönüşümün olabilmesi içinse bireyin kendi içinde uyumlu, bütünlüklü olması gerekir. Bu da sağaltıcı bir ortam gerektirdiği için yıkıcılıktan uzak bir yaşam tarzı aramalıyız. Kendimizi ve çevremizi değiştirmek için sarf ettiğimiz çabaların hepsi gereklidir, ama biri olmadan diğeri olmaz. Eğer bireyler denge ve uyum içinde değillerse çevreyi değiştirmenin ne kadar zor olduğunu biliyoruz. Zihnimizin sağlıklı olması, insaniyetimizi koruma gayretine öncelik vermemizi gerektirir.

Zihinsel sağlığımızı korumak, kendimizi modern dünyanın hızına ve ekonomik gelişmeye uydurmamız anlamına gelmiyor. Dünya hasta, ve sağlıklı olmayan bir çevreye uyum sağlamak da gerçek sağlık getirmez. Psikoterapiye ihtiyaç duyan pek çok kişi, aslında bizi birbirimizden ve tüm insanlık ailesinden ayıran modern hayatın mağdurlarıdır. Bu konuda bize yardımcı olacak yollardan biri, toprağı ekebileceğimiz, kendi gıdamızı yetiştirebileceğimiz, çamaşırlarımızı temiz bir nehirde yıkayabileceğimiz, kısaca dünyadaki milyonlarca köylüyle aynı hayat tarzını paylaşabileceğimiz kırsal bölgelere taşınmak olabilir.

İyileşmenin etkili olabilmesi için çevresel dönüşüme ihtiyacımız var. Siyasi eylemler bir yol olabilir, ama tek yol değildir. Kendimizi aşırı tüketimle uyuşturmak da yol değildir. Ekosistemimizi zehirlemek, yaşadığımız çevre ve toplumdaki şiddet,

zaman darlığı, gürültü, kirlilik, yalnız kalabalıklar... bunların hepsi ekonomik büyüme saplantısı nedeniyle oluyor ve hepsi zihinsel hastalıklarımızın kaynakları. Bu nedenleri ortadan kaldırmak için yapacağımız her şey bir önleyici ilaçtır.

Zihin sağlığımızı korumaya öncelik vermenin yanı sıra bütün insanlık ailesine karşı olan sorumluluğumuzun da farkına varmalıyız. Kendi insaniyetimizi korurken aynı zamanda başkalarının hastalanmasını önlemek için de çalışmalıyız. Rahip de olsak, öğretmen de, terapist, sanatçı ya da marangoz, sonuçta insanız. Başkalarına öğretmeye çalıştıklarımızı kendimizde uygulamazsak zihinsel olarak hastalanırız. Eğer sadece kendi hayatımıza devam eder ve durumumuzu korumaya gayret edersek sonunda korkunun kaygının ve bencilliğin kurbanı oluruz.

Bir ağaç kendini bir sanatçıya, ancak onunla bir ilişki kurduğu zaman açar. Yeterince insani özelliği olmayan bir kişi, belki diğer insanlara bakar ama aslında onları görmez, bir ağaca bakar ve onu görmez. Çoğumuz, kendi içimizde bir bütün olmadığımız için var olanı olduğu haliyle göremeyiz. Ancak içsel bütünlüğümüz varsa, bir kişinin bütünlükle yaşayarak hepimize yaşamın ve bir geleceğin mümkün olduğunu kanıtlayabileceğini görürüz; ama "Gelecek mümkün mü?" sorusu, eğer etrafımızdaki milyonlarca acı çekerek yaşayan ve ölen insan kardeşlerimizi göremiyorsak anlamsızdır.

2004'te Hint Okyanusu'nda, Endonezya'da, Sri Lanka'da, Tayland'da ve Afrika'da yüz binlerce insanın ölümüne neden olan tsunamiyi hatırlayın. Avrupa'dan Avustralya'dan, ABD'den tatile gelen insanlar da bu esnada öldüler. Dünyanın her yerinde, hepimiz acı çektik ve "Neden?" diye sorduk. "Neden Tanrı böyle bir şeyin olmasına izin verdi? Neden bu insanlar ölmek zorundaydılar?" Ben de acı çektim; ama ibadet ettim. Oturdum ve olanlara farkındalıkla bakarak ibadet ettim. O insanlar öldüğünde bizim de onlarla beraber öldüğümüzü anladım, çünkü onlarla biz biriz, birbirimize bağlıyız.

Bilirsiniz, bir sevdiğiniz ölünce sizin de bir parçanız ölür; bir anlamda sevdiğinizle beraber siz de ölürsünüz. Bunu anlamak kolay. Eğer anlayış ve merhamet sahibiysek, dünyanın öbür ucundaki yabancılar bile olsa, insanların öldüğünü gördüğümüzde acı çeker ve onlarla beraber ölürüz. Onların bizim için öldüğünü anlarız. Öyleyse biz, onlar için yaşamak zorundayız. Çocuklarımız ve onların çocukları için bir geleceği mümkün kılacak şekilde yaşamalıyız. Onların ölümünün bir anlamı olması bizim hayat biçimlerimize bağlıdır. Bu karşılıklı bağlılık anlayışıdır. Onlar öldüğünde biz de ölüyoruz. Biz yaşamaya devam ederken, onlar da bizimle yaşamaya devam ediyorlar. Bu bakışla daha az acı çeker ve nasıl devam edebileceğinizi bilirsiniz. Onların hepsini içinizde taşıyorsunuz, bunu bilerek huzur bulursunuz.

Farkındalık ve varlıkların doğasına farkındalıkla bakmak, onların gerçek doğasını ve karşılıklı bağlılığı keşfetmektir. Huzuru ve her şeyle bağlantıda olmak için ihtiyaç duyduğumuz gücü böylece bulabiliriz. Bu anlayışla, dünyayı ve birbirimizi sevmeye ve kollamaya daha uzun zaman devam edebiliriz.

5. Korkuyla Başa Çıkmak

Her gün yeni hücreler doğuyor ve yaşlı hücreler ölüyor, ama ne cenazeleri ne de doğum günleri var.

Buda her şeyin geçici olduğunu öğretir, hiçbir şey mutlak değildir ve aynı kalmaz. Bu anlayışı aklımızda tutarak, hakikatin doğasına daha yakından bakabiliriz ve sadece bu ömürde, bu bedenden ibaret olduğumuz düşüncesine hapsolmayız.

Uygarlığın yaşamı da bir insanın yaşamı gibidir; doğumu ve ölümü vardır. Şu andaki uygarlığımız da bir gün sona erecek; ancak ne zaman ve ne kadar çabuk sonlanacağı konusunda bizim rolümüz çok büyük ve belirleyici. Eğer insanlık şimdiki gidişatında devam ederse, uygarlığımızın sonu sandığımızdan çabuk gelecek. Kullandığımız arabalar, tüketim alışkanlıklarımız, gezegenin doğal kaynaklarını sömürüp tahrip etmemiz uygarlığımızın sonunu hızlandırıyor. Küresel ısınma belki de uygarlığımızın ölümünün bir erken belirtisi. Bu şekilde tüketmeye devam edersek, gezegenin ekosistemi bildiğimiz insan hayatını destekleyemeyecek kadar zarar görecek ve belki

de dünya nüfusunun büyük bir bölümü yok olacak. Dünya bizimkinden önce de pek çok medeniyet gördü ve pek çok medeniyet de yok olup gitti.

Her şey geçicidir. Her şey sonsuz bir dönüşüm içindedir ve hiçbir şey bağımsız bir öze sahip değildir. Akıl yoluyla bunu bilebiliriz belki, ama aslında geçiciliği anlamak ve kabul etmek bizim için zordur. Sevdiğimiz şeylerin ve kişilerin aynı kalmasını isteriz.

Geçiciliği kavramak sözcükler ve kavramlarla değil, deneyimleyerek mümkün olabilir. Geçiciliğin gerçekliğini yalnızca her gün yapacağımız, varlıklara, olaylara ve olgulara farkındalıkla bakma pratiği ile deneyimleyebilir ve kabul edebiliriz. Gözlemlediğiniz şey bir çiçek, bir yaprak, bir canlı olabilir. Kendi kendinize, "Nefes alıyorum, yakından bakıyorum. Nefes veriyorum, geçiciliğini izliyorum," diyebilirsiniz. Baktığınız her neyse ona farkındalıkla bakarak, her an var olan değişimi görebilirsiniz.

İki tür geçicilik vardır: İlki "her anda var olan geçicilik"tir. İkinci tür geçicilik ise, bir şey döngüsünü tamamladığında ve ömrünün sonuna geldiğinde gördüğümüz kesin değişimdir. Suyu kaynamak üzere ateşe koyduğumuz zaman, gittikçe daha da ısınır, ama gerçekten kaynayıp buharlaşana kadar çok az fark edilebilir bir değişiklik olur. Bu birinci türden, "her anda var olan geçicilik"tir. Sonra birden su buharını görürüz. Bu

döngüsel değişime bir örnektir. Bir diğer örnek bir çocuğun birden büyümüş gibi görünmesidir. Oysa, döngüsel değişim gerçekleşene kadar, farkına varmama eğiliminde olduğumuz pek çok ufak tefek değişiklik olur.

Yaşamın gerekli bir parçası olarak kabul edebilmek, gerçekleştiğinde şaşırmamak ve acı çekmemek için döngüsel değişime farkındalıkla eğilmeliyiz. Kendi bedenimizin, çevremizdeki şeylerin, sevdiğimiz insanların ve bize ıstırap verenlerin geçiciliğine eğilmeliyiz. Eğer farkındalıkla bakmazsak bunun yaşamın negatif bir yönü olduğunu düşünebiliriz, çünkü bizi sevdiklerimizden ayırır. Ama farkındalıkla bakarsak görürüz ki, geçicilik ne negatif ne de pozitiftir. Sadece geçiciliktir. Geçicilik olmasaydı yaşam da mümkün olamazdı. Geçicilik olmadan kendi çektiğimiz acıların ve sevdiklerimizin acılarının mutluluğa dönüşmesini nasıl umabiliriz? Geçicilik olmadan dünyamız için tuttuğumuz yıkıcı yolu değiştirmeyi nasıl umabiliriz?

Geçicilik aynı zamanda karşılıklı bağlılığı da getirir. Her şeyden tamamen bağımsız bir şey, bir olgu yoktur, çünkü her şey sürekli değişir. Bir çiçek daima su, hava, güneş ışığı gibi çiçek olmayan unsurları içine alır ve daima çevreye bir şey iade eder. Bir çiçek sürekli bir değişim, bir akış içindedir; insan da öyle. Her anda bir alışveriş vardır. Çiçek her an doğar ve her an ölür, hep çevresindekilerle ilişkilidir. Evrendeki her şey var olabilmek için birbirine bağımlıdır.

Bütün varlıkların benliksiz* doğasını anlamamıza yardımcı olması için sık sık dalga ve su örneği verilir. Dalga yükselir ya da alçalır, meydana gelir ya da kaybolur, oysa dalganın özü olan su, ne yüksek ne alçaktır; ne meydana gelir ne de kaybolur. Bütün görünen işaretler, -yükseklik, alçaklık, meydana gelenler, kaybolanlar- suyun özüne dokunamaz. Her şeyin esas doğası olan özü görmeden, görünürdekilere bağlı olarak ağlayabilir ve gülebiliriz. Bu bizim kendi deneyimlediğimiz gerçekliktir. Eğer dalgayı sadece meydana gelişinde ve kaybolu-şunda görürsek acı duyarız. Ama dalganın özü olan suyu ve her dalganın suya geri döndüğünü görürsek korkmayız.

"Nefes alıyorum, geçiciliğin doğasını görüyorum. Nefes veriyorum, geçiciliğin doğasını görüyorum." Bunu birçok kez tekrarlamalıyız. Çünkü yaşam ve deneyimlediğimiz gerçeklik geçicidir ve kendimizi güvensiz hissederiz. Şeylerin kalıcı olmasını ister, kendi ayrı özleri olduğunu düşünürüz. Ne zaman bir şey değişse acı duyarız. Buda, acıdan kurtulmamıza yardımcı olmak için bize geçicilik gerçeğini ve benliksizliği anahtar olarak verir. Her şeyin geçici ve benliksiz doğasına farkındalıkla baktığımızda, hakikatin kapısını açmak için, manevi özgürlük yolunda (*nirvana*)** bu anahtarları kullanırız. Böy-

---

* İngilizce metinde ***nonself*** olarak geçen bu sözcüğün Sanskritçe karşılığı ***anātman***dır ve varlıkların, olguların her şeyden bağımsız ayrı bir özü olmadığı, diğer her şeyle bağlı olarak var olduğu anlamında kullanılır. (ç.n.)

Sanskritçe bir sözcük olan ***nirvana***, Budizmde insanların manevi gelişimlerinin sonunda doğum, yaşam, ölüm döngüsünden (reenkarnasyon) özgürleşerek ulaştıkla-

lece korkularımız ve acımız yok olur, genç mi yaşlı mı olduğumuzu, hatta hayatta mı yoksa ölü mü olduğumuzu önemsemeyiz. Varlık ve yokluğun olağan anlamında ölmediğimizi fark ederiz. Hayatın devam edip duran bir döngü olduğunu anlarız. Geçicilik, benliksizlik ve aydınlanma, gerçek Budist öğretinin işareti olan Üç Dharma Mührü'dür.* Geçiciliğe karşı direnirsek acı çekeriz. Korkularımızın, kızgınlığımızın ve umutsuzluğun bizi boğmasına izin verebiliriz. Bu yüzden, küresel ısınma ve diğer çevre sorunlarından önce kendi korku ve umutsuzluğumuzla başa çıkmamız çok önemlidir. Buda bu konuda çok açıktır: Gezegenden önce kendimizi iyileştirmeliyiz.

Eğer içimizdeki korkunun farkına varmazsak, bizim davranışlarımıza yön verir. Buda korkudan kaçmamayı öğütler. Kaçmak yerine korkuyu bilincimize çağırıp, farkındalıkla kabullenip, ona dikkatle, farkındalıkla bakabiliriz. Bu bize kabullenme ve anlayışı getirir. Artık, gözlerimiz kapalı bir şekilde korkumuz tarafından yönetilmeyiz.

Ölüm korkusu bilincimizin derinliklerinde hep vardır. Öleceğinin farkına varan bir kişi bu gerçeğe karşı koyabilir. Bunu AIDS ya da kanser teşhisi konan yakın arkadaşlarımda gördüm. İnanmayı reddederek uzun süre kendileriyle müca-

rı, aydınlanma da denilen saf bilinçlilik hali anlamına gelir. (ç.n.)

"Üç Dharma Mührü" olarak adlandırılan geçicilik, benliksizlik ve aydınlanma, bütün Budist öğretilerin temelidir. İngilizcede "Three Dharma Seals: Impermanence, Nonself, Nirvana". Sanskritçede "Dharma-mudrā: Anitya, Anātman, Nirvana" (ç.n.)

dele ettiler. Sonunda kabullendiler ve o an huzur buldular. Huzur bulduğumuz zaman rahatlarız ve bazen hastalığımızı yenme şansımız bile olabilir. Kanser teşhisi konulduktan sonra, kabullenme ve bunun getirdiği huzur sayesinde, yirmi, hatta otuz yıl yaşayan kişiler tanıyorum.

Vietnam'ın başkenti Hanoi'de doktoru, kanser teşhisi konulmuş bir rahibeye sadece birkaç aylık zamanı kaldığını söylemişti. O da Plum Village'a* gelip, ölmek için evine dönmeden bir süre bizimle kalmaya karar verdi. Yaşamının sonuna yaklaştığını tam olarak kabullenmişti. Plum Village'a geldiğinde, kız kardeşlerimizden biri ikinci bir görüş almak üzere bir başka doktora görünmesini tavsiye ettiğinde, "Hayır doktora gitmeyeceğim, buraya sizinle birkaç ay geçirmek için geldim," demişti. Bizimle geçirdiği üç ayın her anını bütün kalbiyle ve varlığıyla yaşadı. Yürüme ve oturma meditasyonlarının, Dharma konuşmalarının** ve sohbetlerinin tadını çıkardı. Üç ay geçip vize süresi sona ermek üzere olduğundan Vietnam'a dönmek zorunda kaldı. Kız kardeşlerimizden biri yine durumunu öğrenmek için tekrar bir doktora görünmesini önerdiğinde bu sefer kabul etti. Doktor yayılmanın durduğunu ve kanserin neredeyse yok olduğunu söyledi. Bu rahibe Plum Vil-

* Thich Nhat Hanh tarafından, 1982 yılında Güney Fransa'da kurulmuş olan, Budizm öğretisinin aktarıldığı ve uygulandığı bir Budist manastırı. http://plumvillage.org/ (ç.n.)

Budizm öğretisinin aktarılması ve paylaşılması için manastırda düzenli olarak yapılan konuşma ve sohbetler.

lage'den ayrılalı 14 yıldan uzun bir zaman oluyor ve şimdi her zamankinden daha sağlıklı. Kabulleniş çok önemlidir. Ölümü kabullenmek huzuru getirir ve bazen bu huzurla yaşamaya devam edebilirsiniz.

Yükselen dalgada pek çok mutluluk vardır. Dalga düşerken sonuna dair bir kaygı olabilir. Yükseliş her zaman düşüşü de getirir. Doğum ölümü taşır. Eğer dalga meditasyon yapsaydı, su olduğunun ve mutlulukla düşebileceğinin farkına varırdı. Bir dalga olarak ölse de, su olarak hep yaşayacaktır. Buda'nın öğretisi bize her zaman asıl doğamıza dokunabilmemiz için yardım eder ve bizi bütün korkularımızdan uzaklaştıracak iç görüyü sağlar. Gülümseyerek, korkmadan, kızgınlık duymadan ölmek mümkündür.

Yeryüzü'ne düşen yağmur damlası bir anda yok olur. Ama bir şekilde hâlâ oradadır, toprak tarafından emilse de bir başka formda hâlâ oradadır. Buharlaşsa da hâlâ orada, havadadır. Buhar haline gelir, bir yağmur damlası olarak onu artık göremezsiniz, ama bu orada olmadığı anlamına gelmez. Bir bulut hiçbir zaman ölmez. Bir bulut, yağmur, kar veya buz olur, ama bir hiç olamaz.

Bizim ölüm anlayışımız, bir şeyken hiçbir şey olmak, varlıktan yokluğa geçmek gibidir. Oysa meditasyon bize, doğumsuz ve ölümsüz olan esas doğamıza ulaşmamız için yardım eder. Bulut, bulut olmadan önce su buharıydı, okyanustu.

Yoktan var olmadı. Bizim doğum ve ölüm anlayışımız da sadece bir görüştür.

Bu içgörü çok önemlidir. Korkuyu ortadan kaldırır. Yok olamayacağımızı anladığımızda korkumuzdan kurtuluruz. Bu büyük bir gevşemedır. Korkusuz, gerçek mutluluk mümkündür ve işte bu iç huzurudur; her şeyle barışık olma halidir. Eğer sizin içinizde huzur ve barış varsa uygarlığımız da barışa kavuşabilir. Eğer hepimiz panik içinde, korkuyla dolu olursak uygarlığımızın sonunu hızlandırırız. Huzurlu ve barışık olduğumuzda zor durumlarla başa çıkmak çok daha kolaydır.

Buda bize, içimizdeki korkuların üzerini örtüp onlardan kaçmak yerine, kaynağına farkındalıkla bakmayı öğütler. Korkularımızın kaynakları var: Ölmekten, terk edilmekten, hasta olmaktan korkuyoruz. Unutmaya çalışıyoruz. Unutabilmek için kendimizi meşgul ediyoruz. Ama gerçek şu ki, bir gün öleceğiz, hastalanacağız ve her şeyden vazgeçmemiz gerekecek. Bu yüzden Buda, rahiplerin içlerindeki korkunun farkına varmak için her gün ibadet etmelerini ister.

Bu, korkularımızın farkına varmamıza yardımcı olan ve onlarla birlikte oturup ibadet ettiğimiz Beş Hatırlatıcı İbadet'tir. İlk hatırlatma şudur: "Doğamda ölümlülük var. Ölümden kaçamam." Gerçekle yüzleşirsiniz. Korkunun kaynağını ortaya çıkarır, onunla yüzleşir ve onu farkındalıkla kabullenirsiniz. Bu cesaret gerektirir ama bunu yaptığınızda korkunun gücünü

azaltırsınız ve korkunun tohumları zayıflar. Bu ibadet bize yaşlılığı, hastalığı, ölümün gerçekliğini ve kaçamayacağımızı kabullenmemiz için yardımcı olur. AIDS ya da kanser gibi bir hastalığa yakalandığımızda "Neden ben?" diye isyan ederiz. İnkâr ilk tepkidir. Doğruluğuna inanmak istemeyiz, inkâr ederiz. Sonra umutsuzluk ve isyana sürüklenir, uzun süre kendimizle mücadele ederiz. Ve sonunda kabulleniriz. O zaman huzur buluruz. Huzur bulduğumuzda daha rahat oluruz ve hastalığı yenmek için bir şansımız olur. Şu andaki uygarlığımızın da sona ereceğini kabul etmeyi öğrenmeliyiz. Eğer kabullenebilirsek, daha barışçıl olabiliriz. Geçicilik gerçeğine vakıf olarak huzura kavuşuruz. Huzuru bulduğumuzda yine umut olacaktır. Ancak böyle bir iç huzuru ve barışla, teknolojiyi gezegenimizi kurtarmak için kullanabiliriz. Korku ve umutsuzluk varken, elimizde bunu yapabilecek teknoloji olsa bile gezegenimizi kurtaramayız. Diğer varlıklarla birbirimize olan karşılıklı bağlılığımızı görüp anlar, doğumsuz ve ölümsüz olan gerçek doğamıza ulaşmayı bilirsek, huzur içinde, sevgiyle ölmek mümkündür.

Beş Hatırlatma

Yaşlanmak doğamda var.

Yaşlanmaktan kurtulmanın yolu yok.

Hastalanmak doğamda var.

Hastalanmaktan kurtulmanın yolu yok.

Ölmek doğamda var.

Ölümden kurtulmanın yolu yok.

Bunların tümü, benim için ve herkes için iyi.

Doğadaki değişimi seviyorum.

Bunlardan uzaklaşmak için kaçmanın bir yolu yok.

Fiziksel, sözel ve zihinsel eylemlerimin sonuçlarını bırakıyorum.

Eylemlerim benim mirasımdır.

Farkındalıkla nefes alıp vermek, korkunuzun kaynağına ve doğasına yakından, farkındalıkla bakmanız için size yardımcı olabilir. Bu yüzden, Beş Hatırlatma uygulamasını bir nefes alıştırması olarak yapmanızı tavsiye ediyorum.

Nefes alıyorum, doğamda yaşlanmak var, biliyorum.

Nefes veriyorum, yaşlılıktan kaçamam, biliyorum.

Nefes alıyorum, doğamda hastalanmak var, biliyorum.

Nefes veriyorum, hastalıktan kaçamam, biliyorum.

Nefes alıyorum, doğamda ölümlülük var, biliyorum.

Nefes veriyorum, ölümden kaçamam, biliyorum.

Nefes alıyorum, biliyorum bir gün sevdiğim her şeyi ve herkesi bırakmak zorundayım.

Nefes veriyorum, onları yanımda götürmemin bir yolu yok.

Nefes alıyorum, biliyorum eylemlerim, düşüncelerim, yapıp ettiklerim dışında yanıma hiçbir şey alamam.

Nefes veriyorum, yalnızca bugüne dek yaptıklarım benimle gelir.

Bu ibadet bize yaşlılığın, hastalığın ve ölümün gerçekliğini ve onlardan kaçamayacağımızı kabullenmemizde yardımcı olur. Yaşamın bu esaslarını, gerçeklerini kabullenerek ibadet ettiğimizde huzuru, sağlıklı ve merhametli bir yaşam sürecek gücü bulur, artık kendimizin ve başkalarının acı çekmesine neden olmayız.

Eğer kendi insan bedenimizin ölümlülüğünü kabul edebilirsek, belki daha sonra uygarlığımızın da ölümlülüğünü kabul etmeye başlayabiliriz. Bizim uygarlığımız sadece bir uygarlık ve bir gün başka uygarlıkların yükselmesi için yok olmak zorunda. Pek çok uygarlıklar geldi ve geçti. Küresel ısınma şimdiki uygarlığımızın ölümünün erken bir belirtisi olabilir. Eğer aşırı tüketimi nasıl durduracağımızı bilemezsek, uygarlığımızın sonu hiç şüphesiz çok daha erken gelecek. Bu süreci, durarak ve farkındalıkla yavaşlatabiliriz, ama bunu yapmanın tek yolu, tıpkı kendi fiziksel varlığımızın ölümlülüğü gibi, uygarlığımızın da sonunda yok olacağını kabullenmektir. Doğumdan ve ölümden azade olan gerçek doğamızı idrak etmek, kabullenmeyi mümkün kılar.

Nefes alıyorum, biliyorum bu uygarlık yok olacak.

Nefes veriyorum, biliyorum bu uygarlık yok olmaktan kurtulamaz.

Bir kez kabul ettiğimizde, artık kızgınlık, inkâr ve umutsuzluk duymayız. Kabulleniş huzur ve barışı getirir, ve eğer sizin içinizde barış varsa uygarlığın bir şansı olabilir. Otururken, yürürken, düşünürken, durun ve sadece sözcüklerle ifade edilen değil, gerçek, deneyimsel bir içgörüye ulaşmak için farkındalıkla bakın. Bu içgörü, farkındalığı, huzuru, barışı, kabullenişi ve korkusuzluğu getirir; böylece dünyaya gerçek bir değer katabilirsiniz.

Bilim insanları bize, yeterli teknolojimiz olursa gezegenimizi kurtarabileceğimizi söylüyor. Güneş, rüzgâr, dalgalar, jeotermal kaynaklar gibi yenilenebilir enerji kaynaklarımız, elektrikli, hibrid ya da biyo-yakıtla çalışan araçlarımız var. Ama yine de bu yeni teknolojilerden faydalanamıyoruz. Umutsuzluk, öfke, bölünme ve ayrımcılık içindeyiz. Yeterince barışçıl ve farkındalıklı değiliz. Yeterince zamanımız yok, çok meşgulüz. İş birliği yapamıyoruz. Teknoloji kardeşlikle, anlayışla, şefkat ve merhametle desteklenmeli. Manevi yaşantımız, deneyimimiz, barış, huzur, kardeşlik, anlayış, şefkat ve merhameti getirir. Teknoloji ile maneviyat el ele çalışmalı. Aksi takdirde gezegenimizin bir şansı yok.

Buda'nın öğretisi geçiciliği, kendimizin ve uygarlığımızın kaçınılmaz ölümünü kabullenmeyi öğütler. Bunu kabullendikten sonra bizi bir araya getirecek barışa, huzura, güce ve farkındalığa sahip oluruz. Artık nefret ve ayrımcılık var olmaz.

Böylece sevgili gezegenimizi kurtarmak için, sahip olduğumuz teknolojiyi kullanabilme fırsatını buluruz.

İnsan ırkının bir üyesi olarak meditasyon yaparsak, korkularımızı, umutsuzluğumuzu, aymazlığımızı aşabiliriz. Meditasyon birkaçış yolu değildir: Gerçeğe farkındalıkla ve büyük bir dikkatle odaklanarak farkındalıkla bakabilme cesaretidir. Meditasyon, varlığımızı sürdürebilmemiz, huzurumuzu ve kendimizi koruyabilmemiz için temel bir gerekliliktir. Aslında acımızın temelinde yanlış ve eksik algılarımız ve yanlış görüşlerimiz yatar. Bu yanlış görüşlerden kurtulmak, yapmamız gereken en önemli ve öncelikli şeydir. Dünyamızın bu bilgeliğe ve içgörüye ihtiyacı var. Bir öğretmen, anne, baba, gazeteci, film yapımcısı olarak içgörünüzü paylaşabilir ve ülkenizi, insanlarınızı uyandırabilirsiniz. İnsanlarınız uyanırsa hükümetleriniz de insanların arzusuna göre hareket etmek zorunda kalır. Meditasyon yaparak korkusuzluğu, kardeşliği besleyebiliriz.

Meditasyon yapmak için bir neden bulmamız gerekmiyor. Meditasyonun yöneleceği şey bizim günlük yaşamlarımızın dışında değildir. Buda tarafından kendinize ve çevrenizdeki insanlara yardım edebilmeniz için öğütlenen yol; kendinizi nefret, korku ve şiddetin kaynağı olan fikirlerden kurtarmak için olgulara dikkatlice, farkındalıkla bakmaktır. Toplu ve ortak bilincimizde bir değişim ancak böyle gerçekleşir.

İKİNCİ BÖLÜM

MESAJIMIZ EYLEMİMİZDİR

6. Devamlılık

Bir portakal ağacına baktığımızda, mevsimden mevsime yaşamını güzel yeşil yapraklar, hoş kokulu tomurcuklar ve tatlı portakallar vererek geçirdiğini görürüz. Bunlar bir portakal ağacının yaratabileceği ve dünyaya sunabileceği en iyi şeylerdir. Biz insanlar da günlük yaşamlarımızın her anında, düşüncelerimizi, sözlerimizi ve eylemlerimizi dünyaya sunabiliriz. Elimizden gelen en iyi düşünceleri, sözleri ve eylemleri sunmayı arzu etmeliyiz; çünkü onlar istesek de istemesek de bizim varlığımızın devamıdır. Zamanımızı bilgece kullanmalı, sevgiyle, merhametle, şefkatle ve anlayışla, güzel şeyler söylemeli, ilham vermeli, bağışlamalı, dünyayı ve birbirimizi koruyacak, kollayacak şekilde davranmalıyız. Bu şekilde güzel bir devamlılık sağlayabiliriz.

Fransız düşünür Jean-Paul Sartre, insanın eylemlerinin toplamı olduğunu söyler. Bu bizim Dördüncü Hatırlatmamıza çok benzer: Sevdiğimiz her şeyi ve herkesi bırakmak zorundayız. Yanımıza alabileceğimiz ya da arkamızda bırakabileceğimiz tek şey sadece yaşamımız boyunca sarf ettiğimiz düşüncelerimizin, sözlerimizin ve eylemlerimizin meyveleridir. Bu bizim "karma"mız, bizim devamımızdır. Bir bulut kirlenmişse yağmur da kirlidir. Düşüncelerimizin, sözlerimizin ve eylemlerimizin temiz olması güzel ve iyi bir "karma" demektir.

Budizm bunu anlatmak için "karma" sözcüğünü kullanır. Karma eylemdir – sebep olarak eylem ve sonuç olarak eylem. Bir eylem bir şeyin nedeni olduğu zaman ona *karmahetu* deriz; Bu düşünce, söz ya da eylem, fiziksel ve zihinsel sağlığımızı, dünyanın sağlığını etkiler. Bu etki, acı ya da tatlı, faydalı ya da faydasız olsun, karmanın meyvesidir. Düşüncenin, bütün eylemin meyvesi ise *karmaphala*'dır. Gelecekte, düşüncelerimizin, sözlerimizin ve eylemlerimizin etkileri ile var olmaya devam ederiz.

Düşünceler ve sözler birer eylemdir. Öfke, korku ve umutsuzluk dolu bir düşünce ürettiğimizde, bunun kendi sağlığımız ve dünyanın sağlığı üzerinde hemen bir etkisi olur. Acı dolu düşünceler öyle güçlü olabilirler ki bedenlerimizi, zihinlerimizi ve dünyayı etkileyebilirler. Bu tür düşünceleri sık sık üretmemek için çaba sarf etmeliyiz. Bugün size yakışmayan bir şey söylediyseniz, başka bir şey daha söyleyin, bu her şeyi değiş-

tirir. Pozitif bir düşünce, bize fiziksel ve zihinsel sağlık getirir ve dünyanın kendini iyileştirmesine yardımcı olur.

Doğru sözler, Buda'nın öğütlediği gibi, anlayış, neşe, umut ve kardeşlik için ilham verir. Sevgi dolu ve incelikli, birleştirici, iyileştirici, rahatlatıcı bir söz söylemeliyiz. Böyle sözler sarf etmek bizi bedensel ve zihinsel olarak iyi hissettirir. Gün içinde birkaç kez böyle sözler söylemek, kendimiz, diğerleri ve bütün dünya için iyileşme ve dönüşüm getirir. Bu herkesin yararınadır.

Buda doğru eylemi öğütler, çünkü eylem kendi fiziksel ve zihinsel sağlığımızı olduğu kadar dünyanın sağlığını da etkiler. Bir insanı, hayvanı veya ağacı öldürebiliriz; ya da bir insanı, hayvanı ve ağacı koruyabiliriz. Eylemlerimizin "Doğru Eylem" yönünde olmasını sağlamalıyız. Koruyucu, kurtarıcı, destekleyici ya da rahatlatıcı gücü olan fiziksel bir eylem yaptığımızda, bu eylem dünya için ve bizim için iyileştirici bir unsur olur. Merhamet ve şefkat dolu olduğunuzda, bir eylemde bulunmasanız bile merhametiniz bir değişiklik yaratır. Merhamet ve şefkat, doğası gereği merhametli ve şefkatli eylemler yaratır.

Düşünceler, sözler ve eylemler karmayı oluşturur, ve biz bu karmayı günlük yaşamımızın her anında üretiriz. Her düşünce, her söz ve her eylem imzamızı taşır. Bu bizim bıraktığımız izdir ve asla yok olmaz. Beden dağılıp yok olduktan sonra geriye hiçbir şey kalmayacağını düşünmek naifliktir. Dikkatlice göz-

lediğimizde anlarız ki hiçbir şey gerçekten doğmuyor ve hiçbir şey gerçekten ölmüyor. Gerçek doğamız doğumsuz ve ölümsüzdür. Meditasyon yaptığımızda bunu anlayabiliriz.

Buda şeylerin geçiciliğini anlatır ve pek çok başka düşünür de geçicilikten söz eder. 6. yüzyılda Yunan düşünürü Heraklitos aynı nehirde iki kez yıkanamayacağımızı söylemiştir, çünkü nehir durmadan değişir. Hiçbir şey art arda gelen iki anda aynı kalamaz. Geçiciliği göz ardı eden bir görüş hatalı bir görüştür. Geçiciliği idrak ettiğimizde daha az acı çeker, daha çok mutluluk yaratırız.

Bu sadece bir düşünce değil, şeylerin varoluş şeklidir. Arkadaşınıza kızdığınızda ve tartıştığınızda Buda size şöyle der: "Gözlerinizi kapatın. Kendinizi ve arkadaşınızı üç yüzyıl sonra düşünün. Her biriniz nerede olacaksınız?" Üç yüzyıl sonra nerede olacağınızı görebildiğinizde, tartışmanın bilgece olmayacağını anlarsınız, çünkü hayat geçicidir.

Geçiciliğin farkına varabilirseniz, gözlerinizi açtığınızda artık kızgınlık duymazsınız, o anda yapılacak en anlamlı şey, kollarınızı açıp o kişiye sarılmaktır.

Zekâ ve bilgiyle geçiciliği kabul edebilirsiniz belki, ama günlük hayatınızda sanki her şey kalıcı gibi davranırsınız. Geçicilik, bir teori ya da felsefi bir düşünce değildir, bir deneyimdir. Geçiciliğe odaklanarak meditasyon yapmalıyız. Bir çiçeğe bakarak onun geçici olduğunu görürsünüz. Bir insana

bakarak onun geçiciliğini görürsünüz. Gün boyunca, nereye bakarsanız, ne duyar ve görürseniz, ona geçicilik içgörüsüyle odaklanarak farkındalıkla bakın. Sizi kurtaracak olan geçiciliğe odaklanmaktır, geçicilik fikrinin kendisi değil. Farkındalıkla geçicilik kavrayışımızı canlı tutabiliriz; bu bizi yanlış düşüncelere kapılmaktan ve yanlış sözler sarf etmekten korur.

Karmamız, eylemlerimiz bizim devamımızdır ve bu şu anda, şimdi gerçekleşir. Yaşamlarımız karmamızın gerçekleşmesidir ve biz, bu oluşu güzel ve manalı yapabiliriz; böylece şimdi ve gelecekteki diğer varoluşlar üzerinde de bir etkimiz olur. Eğer sevgi, anlayış, merhamet ve güzelliğin enerjisini nasıl yaratacağımızı bilirsek dünyaya pek çok katkıda bulunabilir, diğer varoluşları olumlu etkileyebiliriz. Devamlılığımızın başlaması için bedenlerimizin çürümesini beklemek zorunda değiliz. Eğer şu anda olanlar güzel ve iyiyse onların devamı da güzel ve iyi olacaktır.

Bedenlerimize ve bilincimize baktığımızda karmaşık bir organizma görürüz. Bizim bedenlerimizde ve bilincimizde pek çok başka canlı türü, pek çok değişik element vardır. Her bir hücrede bütün insanlığın, dünyanın ve evrenin tarihini görebiliriz. Bedenimizdeki her bir hücre bize evrenle ilgili her tür bilgiyi verebilir. Bir tek hücre bize atalarımızla ilgili çok şey söyler, sadece insan olan değil, hayvan, bitki ve mineral olan atalarımızla ilgili de... Yürüme meditasyonu sırasında attığımız her adımda, bir organizma gibi bütün evrenle birlikte, bütün atalarımızla bir-

likte hareket eder, birlikte adım atarız. Sadece atalarımız değil, çocuklarımız ve onların çocukları da bizimle beraber hareket eder. "Bir" her şeyi kapsar. Biz huzurlu, mutlu bir adım atabilirsek, bütün atalarımız da bizimle aynı anda o adımı atar.

Biliyoruz ki, ebeveynlerimiz, atalarımız ve öğretmenlerimiz bizden gezegenimizi koruyacak şekilde yaşamamızı bekliyorlar. Atalarımızın, öğretmenlerimizin ve Buda'nın eylemlerimizde, içimizde bizimle olmalarına izin vermeliyiz. Atalarımızla sürekli olarak, genetik olduğu kadar manevi bir iletişim içinde de olmalıyız, böylece gezegenimizi sevmek, korumak ve ona hizmet etmek yolunda niyet ve kararlılığımızı durmadan tazeleyebiliriz. Bizim çağımız, bizim yaşamımız, manevi ve kan bağımız olan atalarımızın bizden beklentilerini karşılama zamanıdır. Zamanımızın bunları gerçekleştiremeden akıp gitmesine izin vermemeliyiz. Bu şekilde yaşamak ve ibadet etmek bize pek çok güzellik getirecek ve atalarımızdan aldığımız en iyi şeyleri çocuklarımıza ve onların çocuklarına aktarmamızı sağlayacaktır.

7. Çevreyi Gözeteni Kollamak

Bir öğrenci bana, "Dünyada çözülmesi gereken o kadar çok acil sorun var ki! Peki ben ne yapmalıyım?" diye sordu. "Birini seç ve onu en ince ayrıntısına dek dikkatle ele al,

böylece aynı zamanda bütün her şeyi birden yapıyor olacaksın," diye cevapladım.

Pek çok kişi Dünya'nın acı çektiğinin farkında ve kalpleri şefkat ve merhametle dolu. Ne yapılması gerektiğini biliyor ve bir şeyleri değiştirebilmek için, politik, sosyal ve çevreci çabalar gösteriyorlar. Fakat bu çabaya çok yoğun olarak bir süre katıldıktan sonra genellikle bunu sürdürecek güçleri olmadığı için cesaretleri kırılıyor. Akıl, böylesine müşfik bir yaşama tek başına rehberlik etmeye yeterli değildir. Dünyamızın geleceğine etkili bir şekilde yön verebilmek için başka bir şeye daha ihtiyacımız var. Gerçek güç, parada, iktidarda ya da silahlarda değil, derin bir iç huzurundadır. Eğer yeterince basiretimiz varsa zorluklar bizi artık yıldırmaz; onları kolayca aşabiliriz. Günlük yaşamımızda değişiklik yaptığımızda –düşünme şeklimizde, sözlerimizde ve eylemlerimizde– dünyayı değiştiririz. Her anı, gerçek benliğimizle* orada olarak, bütün varlıklarla iç içe ve karşılıklı bağlı olduğumuz kavrayışını canlı tutarak ve besleyerek yaşamamız çok önemlidir. Huzur, barış ve mutluluk olmadan ne kendimizi, ne başka varlıkları ne de gezegeni gözetemeyiz. Bu yüzden çevreyi korumanın en iyi yolu onu gözeteni kollamaktır.

---

* Türkçeye "gerçek benlik" olarak çevirebileceğimiz ve asıl metinde *True Self* olarak geçen kavram Budizmde önemlidir ve "Buda Doğası" da (İng. *Buda Nature*, Sanskritçe *buddhadhātu*) denir. Aslında özünde her bilinçli varlığın Buda olduğunu, Buda'yı içinde taşığını belirtir. Çoğunlukla kullanılan benlik sözcüğünün anlamından, egodan tamamen farklı olarak, her bilinçli varlığın içindeki, hakiki, değişmez, ve her şeyle bir olan özünü belirtir. (ç.n.)

Toprak Ana ile birbirimize bağlılığımızı anlamamıza yardımcı olacak pek çok Budist öğretisi var. Bunların içinde en derinlikli olanlardan biri, Buda ve onun en kıymetli öğrencilerinden olan Subhuti arasında bir diyalog şeklinde yazılmış olan Elmas Sutra'dır (Diamond Sutra). Elmas Sutra "derin ekoloji'* üzerine yazılmış en eski metindir. Subhuti'nin şu sorusuyla başlar: "Kızlarımız ve oğullarımız en yüksek, uyanış ve aydınlanma mertebesine erişmek isterlerse, zihinlerini eğitmek ve ona hâkim olmak için ne yapmalılar?"

Bu soru şu soruyla aynıdır: "Tüm varlığımla hayatı korumak için hangi yol ve prensipleri izlemeliyim?"

Buda soruyu şöyle cevaplar: "Her bir canlının çile okyanuslarını aşmasına yardım edebilmek için elimizden geleni yapmak zorundayız. Ama, bütün varlıklar özgürlüğün kıyısına vardıktan sonra, aslında karşı kıyıya taşınan hiçbir varlık yoktur. Eğer hâlâ bir benlik, bir kişi, canlı varlık ya da ömür fikrine saplanıp kalmışsanız, hakiki bir bodhisattva olamazsınız."

---

* Derin Ekoloji (İng. *Deep Ecology*), ekolojik felsefe içinde, insanın doğaya üstünlüğünü radikal bir tavırla reddeden harekettir. Doğaya özel bir değer veren ve ideolojik bir akım olan Derin Ekoloji, bireylerin ve toplumların doğaya saygı duymalarını ister. Dolayısıyla insanı evrenin merkezine yerleştiren insan merkezli paradigmaya karşıdır.
Derin Ekoloji düşüncesi adını 1973 yılında Norveçli filozof Arne Næss'in yayımladığı aynı adlı makaleden alır. Næss'e göre "sığ çevre felsefesi" başlığı altında toplanabilecek düşünceler, kirliliğin, doğal kaynakların tahribinin ancak kısa vadede önlenmesini ve gelişmiş ülkelerin kendi vatandaşlarının daha uzun süre doğayı sömürmelerinin meşru kılınmasından ibarettir. Kaynak: https://tr.wikipedia.org/wiki/Derin_ekoloji, http://www.academia.edu/3000941/derin_ekoloji. (ç.n.)

Benlik, birey, canlı varlık ve ömür bizi hakikati görmekten alıkoyan dört kavramdır.

Yaşam birdir, bütündür; onu parçalara ayırmaya ve bir parçasını "ben" diye adlandırmaya ihtiyacımız yok. Benlik dediğimiz aslında benlik harici unsurlardan oluşur. Örneğin bir çiçeğe baktığımızda, onun çiçek olmayan şeylerden farklı olduğunu düşünebiliriz, ama daha derinlikli bir biçimde bakarsak, evrendeki her şeyin bu çiçekte var olduğunu görürüz.

Çiçek haricindeki diğer unsurlar -güneş ışığı, bulutlar, toprak, bahçıvan, mineraller, ısı, nehir ve bilinç- olmadan çiçek de olamaz. Bu yüzden Buda "ben'in var olmadığını öğretir. Benlik ve benlik dışını ayıran bütün ayrımlardan vazgeçmeliyiz. Peki bu kavrayış olmadan gezegen nasıl korunabilir?

Elmas Sutra'nın öğütlediği ikinci şey de, bir kişi, bir insan olma kavramından kurtulmaktır. Aslında bu o kadar da zor değil. Bir insana baktığımızda, onun insan, hayvan, bitki ve minerallerden gelen soyunu görürüz. İnsanın insan olmayan unsurlardan oluştuğunu görürüz. Genellikle, diğer türlerden daha önemli olduğumuzu düşünür, insanı insan olmayandan ayırırız. Ancak biz insanlar, insan olmayan unsurlardan yapıldığımızdan, kendimizi korumak için insan olmayan her şeyi korumalıyız; bunun başka yolu yok. "Tanrı insanı kendi suretinde yarattı ve tüm diğer her şeyi insan için yarattı" diyerek en baştan ayrımcılık yapmış ve insanı diğer bütün varlıklardan

daha önemli bir yere koymuş oluyoruz. İnsanların diğer her şeyden ayrı bir varlığı olmadığını anladığımızda, çevreyi -insan olmayan unsurları- korumanın insanlığı korumak olduğunu anlarız. Hayatta kalma şansımızın olması için diğer türlere saygı duymalı ve onları korumalıyız. Gerçekten sağlıklı ve mutlu olmaları için insanları gözetmenin en iyi yolu diğer varlıkları ve çevreyi korumaktır.

Kendi ailelerinde mutlu olmayan çevreciler tanıyorum. Çevreyi korumak için, ama aynı zamanda biraz da kendi mutsuz aile yaşamlarından kaçmak için çok çalışıyorlar. Eğer bir kişi kendi içinde mutsuzsa çevreyi nasıl koruyabilir? İnsan olmayan unsurları korumak insanı korumaktır, insanı korumak da insan olmayan unsurları korumaktır.

Aşmamız gereken üçüncü kavram da canlı olma kavramıdır. Biz canlıların cansız şeylerden farklı olduğunu düşünüyoruz, oysa birlik, karşılıklı bağlılık ve bağımlılık prensibine göre canlı varlıklar, cansız elementlerden meydana gelir. Kendimize baktığımızda mineralleri ve daha başka cansız elementleri görürüz. Cansız diyerek neden ayrım gözetiyoruz? Canlı varlıkları korumak için, toprağı, taşları, okyanusları korumalıyız. Hiroşima'ya atom bombası atılmadan önce parklarda pek çok güzel taş bank vardı. Japonlar şehirlerini yeniden inşa ederken bu taşların da öldüğünü hissettiler. Onları kaldırıp gömdüler ve yerine canlı taşlar getirdiler. Bunların yaşamadığını düşünmeyin. Atomlar daima hareket halindedir. Elektronlar

neredeyse ışık hızında hareket ederler. Budizm öğretisine göre atomlar ve taşlar da bir bilince sahiptir. Bu yüzden, canlı varlıkları cansız varlıklardan ayırmaktan vazgeçmeliyiz.

Son kavram, ömür kavramı. Biz sadece belli bir andan itibaren hayatta olduğumuzu, o andan önce var olmadığımızı düşünürüz. Yaşamak ve yaşamamak arasındaki bu ayrım aslında doğru değildir. Yaşam ölümden, ölüm yaşamdan oluşur. Yaşamı mümkün kılan ölümü kabul etmeliyiz. Her gün bedenimizdeki hücreler ölüyor ve biz onlar için bir cenaze töreni düzenlemeyi düşünmüyoruz bile. Bir hücrenin ölümü bir diğerinin doğumuna izin verir. Yaşam ve ölüm aynı hakikatin iki yüzüdür. Huzur içinde ölmeyi öğrenmeliyiz ki diğerleri yaşayabilsin. Bu derin meditasyon, korkmadan, kızmadan, ümitsizliğe kapılmadan, yapacaklarımız için gerekli kuvveti sağlar. Bir problem ne kadar büyük görünse de ona korkmadan yaklaşırsak tükenmeyiz; küçük ve sağlam adımları nasıl atacağımızı biliriz.

Çevreyi korumak için çalışanlar bu dört kavrama dikkatlice bakarlarsa nasıl davranacaklarını ve nasıl olacaklarını anlayacaklardır. Bu yolda bir bodhisattva olmak için yeterli enerjiye ve kavrayışa sahip olacaklardır.

Dünyada pek çok acı var ve merhametli olmak için bizim bu acıyla bağlantı içinde olmamız önemlidir fakat gücümüzü koruyabilmek için olumlu şeyleri de kucaklamalıyız. Farkındalıkla yaşayan, gülümseyen, sevgiyle davranan bir insan

topluluğu gördüğümüzde, geleceğe dair güven duyarız. Eğer farkındalıkla nefes alır, gülümser, dinlenir ve çalışırsak toplum içinde olumlu bir unsur oluruz ve çevremizdeki herkese güven aşılarız. Bu, bizi alt eden ümitsizlikten kurtulmanın yoludur. Aynı zamanda genç kuşakların umutlarını kaybetmemesine yardım etmenin yoludur. Bir geleceğin mümkün olduğunu göstermek için günlük yaşamlarımızı bu şekilde sürdürmemiz çok önemlidir.

Gezegenimizin ekolojik durumunda gerçek bir değişiklik yapmak istiyorsak çabamız kolektif ve uyum içinde olmalı, kendimize ve birbirimize, atalarımıza ve gelecek kuşaklara karşı duyduğumuz sevgi ve saygıya dayanmalıdır. Eğer enerji kaynağımız öfke ve adaletsizlik olursa sonradan pişmanlık duyacağımız zarar verici bir şey yapabiliriz. Budizme göre şefkat şefkat, faydalı ve güvenli tek enerji kaynağımızdır. Şefkatle, enerjiniz bir içgörüye dayanır; bu, kör bir enerji değildir. Sadece şefkat duymak da yeterli değildir, bunu dışa vurmayı, ifade etmeyi de öğrenmeliyiz. Bu yüzden sevgi, mutlaka anlayışla beraber olmalıdır. Anlayış ve kavrayış davranışlarımıza rehberlik eder.

"Yaşanan Budizm"*, Budizmin gerçek anlamını yeniden ifade etmek için yaratılmış bir terimdir ve basitçe günlük hayatta uygulanan Budizmdir. Uygulanmıyorsa ona Budizm diyemeyiz. Budist pratik sadece manastırlarda, meditasyon sa-

* İng. *Engaged Budhism.* (ç.n.)

lonlarında, Budist kuruluşlarda değil, bulunduğumuz herhangi bir yerde uygulanabilir. Yaşanan Budizm, günlük hayattaki aktivitelerimizin Budist pratik ve farkındalıkla birleşmesidir.

Budizmin toplum hayatına girmesine gerçekten ihtiyacımız var, özellikle karşılaştığımız savaş hallerinde ya da yaşadığımız sosyal adaletsizliklerde. Vietnam Savaşı'nda açıkça ortaya çıktığı gibi, merhamet ve anlayışın insanların günlük yaşamlarının bir parçası haline gelebilmesi için Budizmi uygulamalıyız. Köyünüz bombalanır ve yıkılırken, komşularınız savaş yüzünden evlerini terk edip başka ülkelere sığınırken sadece oturup meditasyon yapmaya devam edemezsiniz. Sizin manastırınız bombalanmamış, meditasyon salonunuz sapasağlam da olsa hâlâ yaralı çocukların çığlıklarını duyabilir, evleri yıkılmış yetişkinlerin çektiği acıyı görebilirsiniz. Sabah, öğle ve akşam orada oturmaya nasıl devam edebilirsiniz? Bu yüzden ibadetinizi günlük hayatın içine taşımak ve diğer insanlara yardım etmek için bir yol bulmak zorundasınız. Onların acılarını hafifletmek için elinizden ne geliyorsa yapabilirsiniz. Ancak, eğer meditasyon için oturmayı, farkındalıkla yürümeyi bırakırsanız çok uzun süre dayanamayacağınızı da bilmelisiniz.

Gönüllülük ya da çevre aktivizmi içinde yer alırken, farkındalıkla nefes alıp verme, farkındalıkla yürüme ve farkındalıkla konuşma pratiklerimizi sürdürmenin bir yolunu bulmak önemlidir. Dünyanın halini ve kaynakların israfını gördüğü-

nüzde, öfkeye ve ümitsizliğe kapılmayın. Bunun yerine kendi yaşamlarımızı basitleştirip örnek bir yaşam haline getirebiliriz.

Kendini vererek gerçekten dinlemek ve sevgiyi dile getirmek, bireylerle toplumun dönüşümüne ve medeniyetimizi, gezegenimizi koruyacak toplu uyanışı filizlendirmeye yardımcı olur. Eğer sevgiyle seslenmek istiyorsak, duygularımız açığa çıktığında onlarla nasıl başa çıkacağımızı bilmeliyiz. Öfke, kızgınlık, hayal kırıklığı ve üzüntü her ortaya çıktığında onunla baş edecek gücümüz olmalı. Öfke ve hayal kırıklığı bizim parçamız; ona karşı durmamalı ya da onu bastırmak için savaşmamalıyız. Duygularımızı bastırdığımızda kendimize karşı şiddet uygulamış oluruz. Eğer farkındalıkla yeniden nasıl nefes almaya döneceğimizi bilirsek, kendi özümüzü, gerçek var oluşumuzu ortaya çıkarır ve onunla temasta kalabilmek için gereken enerjiyi de üretebiliriz. Bu enerjiyle öfkemizin, hayal kırıklığımızın, üzüntümüzün farkına varır, kabullenir ve onu sevgi ve şefkatle kucaklarız.

Farkındalık olmadan katıldığımız sosyal ve insani yardım faaliyetleri Yaşanan Budizm olarak tanımlanamaz. Bu durumda çalışan kişiler ümitsizlik, öfke ve hayal kırıklığı içinde kendilerini kaybederler. Gerçekten Yaşanan Budizm uyguluyorsanız, dünyadaki insanlara yardım ederken kendinizi nasıl koruyacağınızı bilirsiniz. Önemli olan her şeyi farkındalıkla yapmaktır.

Farkındalık, etrafımızda olanlara vakıf olmamızı sağlar. Eğer çekilen acıyı bir kez derinden görür ve köklerinin farkına varırsak, bu konuda bir şey yapmak ister ve harekete geçeriz. İhtiyaç duyduğumuz enerji, korkudan ya da öfkeden değil, anlayış ve merhametten gelir. Kendilerini, toplumu ve gezegeni mahvedenler bunu kasten yapmıyorlar bu yüzden onları suçlamayın ya da kınamayın. Acıları ve yalnızlıkları ezici bir kuvvet ve bundan kaçmak istiyorlar. Cezalandırılmaya değil yardıma ihtiyaçları var. Sadece kolektif bir anlayış ve merhamet bizi özgürleştirebilir.

8. Tek Ağaçlı Şehir

Geriye sadece tek ağacı kalmış bir şehir düşünün. Bu şehirde yaşayan insanlar doğaya öyle yabancılaşmışlar ki zihnen hastalanmışlar. Sonunda şehirde yaşayan bir doktor, insanların neden hastalandığını anlamış ve hastalarına şu reçeteyi önermiş: "Hastasınız çünkü Toprak Ana'dan ayrı düştünüz. Her sabah otobüse binin ve şehrin merkezindeki ağaca gidip ona 15 dakika sarılın. Güzel yeşil yapraklarına bakın, gövdesinin güzel kokusunu içinize çekin." Üç ay sonra hastaları kendini daha iyi hissetmeye başlamış, ama aynı hastalıktan mustarip o kadar kişi varmış ki! Ve doktor hepsine aynı tavsiyede bulunuyormuş. Kısa bir süre sonra, ağacı kucaklamak için sırasını bekleyen insanların oluşturduğu sıra neredeyse 2 kilometreye yaklaşmış ve insanlar sabırsızlanmaya başlamışlar.

Artık herkesin ağaca sarılması için 15 dakika çok uzun bir süre olduğundan belediye meclisi süreyi 5 dakika olarak kısıtlamış, sonra 1 dakikaya, sonra da birkaç saniyeye düşürmüş. Tabii sonunda hiçkimse iyileşememiş.

Eğer farkındalığımız yoksa sonunda biz de aynı duruma düşebiliriz. Bedenlerimizin tenimizle sınırlı olmadığını hatırlamalıyız. Bedenlerimiz bundan çok daha fazlasıdır. Kalbimiz durursa hayatımızın sona ereceğini biliriz ama bedenlerimizin dışındaki pek çok şeyin yaşamamız için aynı derecede hayati önemi olduğunu anlamaya zaman ayırmayız. Eğer dünyanın çevresindeki ozon tabakası bir an için bile yok olsa hepimiz ölürüz. Eğer güneş artık ışımazsa hayat sona erer.

Kalbimize odaklanarak şu meditasyonu yapabiliriz:

Nefes alıyorum, kalbimin farkındayım.

Nefes veriyorum, kalbime gülümsüyorum.

Böylece bedenimdeki kalbin tek kalbim olmadığını, pek çok kalbim olduğunun farkına varabilirim. Gökyüzündeki güneş de benim kalbimdir. Eğer bedenimdeki kalbim durursa hemen ölürüm. Ancak diğer kalbim, yani güneş de patlar ya da işlevini yitirirse yine ölürüm. Güneş bizim ikinci kalbimiz, bedenimizin dışındaki kalbimizdir. Dünyaya üzerindeki bütün yaşamın var olabilmesi için gereken enerjiyi verir. Bitkiler güneş sayesinde yaşarlar. Bitkilerin yaprakları güneşten aldıkları enerji ve havadan aldıkları karbondioksiti birlikte

kullanarak, ağaçlar ve çiçekler için gereken besini üretirler. Bitkiler sayesinde de biz ve diğer bütün hayvanlar yaşayabiliriz. Hepimiz, –insanlar, hayvanlar, bitkiler, taş ve toprak– güneş enerjisini doğrudan ya da dolaylı olarak kullanırız. Güneşin, bedenimizin dışındaki o büyük kalbin etkisini anlatmaya kalkışmak bile mümkün değildir. Bu şekilde düşündüğümüzde ve baktığımızda benlik ve benlik dışı ikiliğini* kolayca aşabiliriz. Çevremizi korumamız gerektiğini çünkü çevrenin biz olduğumuzu anlarız.

Yeşil sebzelere baktığımızda, yalnızca sebzenin yeşil olmadığını bilmeliyiz, güneş de yeşildir. Yaprakların yeşil rengi güneşten gelir. Güneş olmadan hiçbir canlı yaşamını sürdüremez. Güneş, su, hava ve toprak olmadan bitkiler olamaz. Bitkiler pek çok koşulun bir araya gelişidir.

Okyanusun dibinde yatan bir çakıl taşından, milyonlarca ışık yılı uzaktaki bir galaksinin hareketlerine kadar, evrende bizi yakından ilgilendirmeyen hiçbir şey yoktur. Bütün varlık ve olaylar birbiri ile ilintili ve bağlantılıdır. Bir toz zerresini, bir çiçeği, bir insanı düşündüğümüzde kendimizi elle tutulan, kalıcı bir benlik düşüncesinden alıkoyamıyoruz. Tek olanla çok olanın, onun ve bunun arasına çekilmiş sınırı görüyoruz.

---

* Türkçeye "ikilik" olarak çevirebileceğimiz *duality* ve bunun karşıtı olan "iki ayrı şey olmayan, bir olan" anlamındaki *non-duality* (Sanskritçe *Advaita*) kavramları Budizmin önemli kavramlarındandır. *Non-duality* her şeyin bir olduğu, çok çeşitli ve ayrı varlıklar olsa da aslında her varlık ve olgunun birbirini içerdiği, tümünün ortak bir bilincin parçası olduğu anlamına gelir. . (ç.n.)

Bir toz zerresinin, çiçeğin ve insanın birbirine bağımlı doğasını gerçekten anladığımızda birliğin, bütünlüğün, çeşitlilik ve farklılık olmadan sağlanamayacağını da anlarız. Birlik ve farklılık birbiriyle iç içedir. Birlik, farklılık; farklılık da birliktir. Bu bir olma, karşılıklı bağlı ve bağımlı olma prensibidir.

Eğer bir dağcı ya da kırda ormanda yürümeyi seven biriyseniz ağaçların bedenimizin dışındaki akciğerlerimiz olduğunu bilirsiniz. Oysa binlerce kilometrekarelik alanın ormansızlaşmasına neden olacak şeyler yapıyor, havayı, nehirleri, atmosferi mahvediyoruz. Kendi küçük benliklerimizin içine hapsolmuş, sadece onun konforunu gözeterek, büyük benliği mahvediyoruz. Bu durumun değişmesini istiyorsak gerçek benliğimize dönmeliyiz. Bunun için de, orman olmalıyız, nehir olmalıyız, atmosferdeki ozon tabakası olmalıyız.

Kendimizi orman olarak görürsek, ağaçların umutlarını ve korkularını yaşarız. Bunu yapamazsak orman ölür ve biz de barış ihtimalini kaybederiz. Ağaçlarla gerçekten bağlı olduğumuzu anladığımızda, ağaçların yaşamını korumanın bizim işimiz olduğunu anlayacağız. Son birkaç onyılda arabalarımız ve fabrikalarımız pek çok ağacı mahveden asit yağmurları yarattı. Ağaçlara bağlıyız ve onlar yaşayamazsa, biz de çok geçmeden yok oluruz. Eğer Yeryüzü sizin bedeniniz olsaydı, acıyan yerlerini hissedebilirdiniz.

Hepimiz Yeryüzü'nün çocuklarıyız ve o bizi tekrardan kendine geri alacak. Daima Toprak Ana'dan doğuyor, onun tarafından besleniyor ve ona geri dönüyoruz. Bütün hayatlar geçicidir. Bizim gibi, bitkiler de doğar, bir süre için yaşar sonra toprağa geri dönerler. Çürüdükleri zaman bahçemize gübre olurlar. Canlı bitkiler ve çürüyen bitkiler aynı gerçeğin parçalarıdır. Biri olmadan diğeri olmaz. Gübre, altı ay sonra yeniden taze, canlı bir bitki olur. Bitkiler ve Yeryüzü birbirlerine dayanır. Yaşadığımız gezegenin, yeşil, güzel ve bereketli mi yoksa çorak ve kavruk mu olacağı bitkilere ve aynı zamanda bize de bağlıdır.

Evrende bize koşulsuz sevgi veren çok fazla varlık mevcut. Bir kuşun ötüşü neşeyi, güzelliği, saflığı ifade eder ve içimizdeki yaşam enerjisini, sevgiyi harekete geçirir. Ağaçlar, su, hava, karşılığında hiçbir şey istemeden, bize sadece sevgi verir. Oysa biz, böyle bir sevgiye çok ihtiyacımız olduğu halde, onları yok edip mahvetmeye devam ediyoruz. Bütün canlılara en az zararı vermek için elimizden geleni yapmalıyız. Örneğin, zararlı böcekleri, tavşanları ya da geyikleri, onlara zarar vermeden bahçemizden uzak tutabilmek için sebze ve çiçeklerimizin yanında başka hangi bitkileri yetiştirebileceğimizi öğrenebiliriz. Kuşları ve arıları korumak için, bahçemizde kimyasal tarım ilaçları yerine, doğal, organik olanları kullanabiliriz. Daima diğer varlıklara verdiğimiz zararı azaltmaya gayret edebiliriz. Hayvanlara, havaya, ağaçlara zarar verirken aslında kendimize zarar veriyoruz. Bütün varlıklara karşı koşulsuz sevgi beslemeliyiz ki,

hayvanlar, ağaçlar, hava, taş, toprak... varlıklarını oldukları gibi sürdürebilsinler.

Bir meşe ağacı, bir meşe ağacıdır. İhtiyacı olan tek şey kendisi olmaktır. Bir meşe ağacı, meşe ağacı olamazsa bu hepimizin ortak derdidir. Önceki yaşamlarımızda taş, bulut ve ağaçtık; meşe ağacıydık da. Bu sadece Budist inanış değil, bilimsel bir gerçektir. Biz insanlar çok genç bir türüz. Hepimiz insan olmadan önce bitkiydik, ağaçtık. Geçmiş varoluşumuzu hatırlamalı ve alçakgönüllü olmalıyız. Bir meşe ağacından öğrenebileceğimiz çok şey var.

Ekoloji anlayışımız evrensel olmalı ve derin ekoloji prensiplerini içermeli. Oysa bilincimiz kirlenmiş durumda. Televizyon, sinema, dergiler öğrenmek için bir araç da olabilirler bir kirlilik nedeni de. İçimizde şiddetin ve gerginliğin tohumlarını atabilir ya da bilincimizde kirliliğe neden olabilirler. Bu bizi, tıpkı bizim tarım ilaçlarıyla ormanları yok ederek, suyu kirleterek çevremizi mahvettiğimiz gibi mahveder. Dünyanın ve zihnimizin ekolojik bütünlüğünü korumalıyız, aksi takdirde bu şiddet ve pervasızlık yaşamımızın daha başka alanlarına da sıçrar.

Biz insanlar zeki olduğumuzu sanıyoruz. Gelgelelim örneğin bir orkide her zaman simetrik çiçeklerini nasıl üreteceğini bilir; bir salyangoz da nasıl güzel, mükemmel oranlara sahip bir kabuk yapacağını. Onların bilgisinin yanında bizimkisi değersiz kalır. Orkidenin ve salyangozun, kelebeğin ve

manolya ağacının önünde saygıyla eğilmeliyiz. Diğer bütün türlere göstereceğimiz saygı, kendimizin esas ve gerçek doğamızın farkına varmamıza ve onu yeşertmemize yardım eder.

9. İçinde Yaşadığımız Toplumu Dönüştürmek

Sürdürülemez kaynak kullanımının getirdiği acıyı ve bozulmayı görerek, doğal kaynakları farkındalıkla, kendimiz ve gelecek kuşaklar için uzun vadeli etkilerini gözeterek kullanmanın yollarını bulmaya kararlıyız. İklim değişikliği, ormansızlaşma, susuzluk, hava, toprak ve su kirliliği gibi küresel sorunların insanın gündelik eylemlerinden kaynaklandığını biliyoruz ve yaşam biçimimizi, ailemize, yakın çevremize, ekosisteme ve dünyaya barış ve uyum getirecek şekilde dönüştürmeye niyetliyiz.

*Deer Park Çevre İnisiyatifi**

Avrupa ve Kuzey Amerika'daki manastırlarımızda ve Budist uygulama merkezlerimizde, iklim değişikliğini önlemek ve ekolojik çevremiz üzerindeki olumsuz etkilerini azaltmak için insanların yapabilecekleri konusunda yol gösterici bazı uygulamalar yaptık. 2007 yılının Aralık ayında, Kaliforniya Escondido'da bulunan Deer Park Manastırı'mızda yüzde yüz güneş

* Güney Fransa'da 1982 yılında Thich Nhat Hanh ve *bhikkhuni* (rahibe) Chân Không tarafından kurulan Plum Village Manastırı'nın izinden giderek, 2000 yılının Temmuz ayında, Thich Nhat Hanh'ın rehberliğinde Kaliforniya'da kurulan ve faaliyet gösteren bir Budist pratik merkezidir. (ç.n.) http://deerparkmonastery.org/ http://plumvillage.org/

enerjisi kullanmaya başladık. Şu anda bütün elektriğimiz temiz güneş enerjisi ile sağlanıyor.* Temel atma törenimiz çok etkileyiciydi. 1.000'den fazla kişi katılmıştı, pek çoğumuzun mutluluktan gözlerinin dolduğunu hatırlıyorum. Güneş enerjisine dönerek dünya üzerindeki ayak izimizi hafiflettik, bu sayede Yeryüzü'nün sorumluluk sahibi ve sevgi dolu çocukları olarak yürüyebiliyoruz.

Bizim topluluğumuz, toprakla, bütün bitki örtüsü ve hayvanlarla, kız ve erkek kardeşlerimizle uyum içinde yaşamayı arzular. Birbirimizle uyum içinde olduğumuzda dünyayla da uyum içinde oluruz. Her kişiyle ve her türle yakın akrabalıklarımızı görürüz. Bütün insanların ve diğer bütün türlerin iyiliği ve acısı bizim de iyiliğimiz ve acımızdır. Biz, birbirimizin içindeyiz. Bütün insan medeniyetinin bir parçası olduğumuzu, ondan ayrı olmadığımızı biliyoruz. Biz insanların Toprak Ana'nın çocukları olduğumuzu, topraktan, ormanlardan, nehirlerden, gökyüzünden ayrı olmadığımızı biliyoruz. Aynı kaderi paylaşıyoruz.

Cahilliğimiz, açgözlülüğümüz ve kibrimiz yüzünden dünya çok zarar gördü. Bu toprağın çocukları olarak yeni bir başlangıç için, gezegenimizin ekolojik durumunda gerçek bir fark yaratacak, büyük, küçük her çeşit çabayı sarf etmeye kararlıyız.

---

* Deer Park'ta 66 Kw'lık fotovoltaik sistem, manastırın bütün elektrik ihtiyacını karşılıyor ve her yıl 120 ton karbonun atmosfere salımını önlüyor.

Bizim topluluğumuz, üzerinde yaşadığımız bu toprağın kaynaklarını düşüncesizce tüketmeyeceğine, aksine bu güzel toprakların kendini yenilemesi için, burada yaşayan herkese barış ve mutluluk getirmek için çalışacağına söz verdi. Karbondioksit salımımızı yarıya düşürecek şekilde daha az araba kullanmaya, elektrikli ya da geri dönüştürülmüş bitkisel yağlardan elde edilen yakıtla çalışan arabaları kullanmaya başladık. Topluluğumuz için haftada bir alışveriş yapıyoruz. Su tüketimini azaltacak yerel ürünler yetiştiriyoruz. Çöplerimizi kompost yapıyor ya da geri dönüşüme ayırıyoruz. Aydınlanmak için sadece enerji tasarruflu ampuller kullanıyoruz.

Yakıt tüketimimizi azaltmak için haftada bir arabasız gün uygulaması yapıyoruz. Haftada bir gün yeterli değil, ama farkındalıkla tüketmek ve harekete geçmek için gönüllü olduğumuzu gösterecek bir şey. Arabasız gün uygulaması bizi çok mutlu ediyor çünkü somut bir şey yaptığımızı biliyoruz. Umutsuzluğun kurbanı olmak istemiyoruz. En önemli ve etkili mesajımız sözlerimizden önce eylemimizdir.

Araba kullanımımızı kısıtlayarak kendimize, gezegene ve hepimizin içindeki Buda'ya daha kolay nefes alması için yardım ediyoruz, tapınak yerleşkemizin içinde araba kullanmamak gibi, yaptığımız küçücük bir seçimin bile iyi ve güzel sonuçları olduğunu görüyoruz. Deer Park'a geldiğinizde, ara-

banızı girişteki otoparka park edip, manastırın içinde yukarı doğru yürürken kendinize büyük bir keyif yaşama fırsatını tanıyorsunuz. Otoparktan meditasyon salonuna kadar, her adımının tadını çıkardığınız bir yürüyüş meditasyonu yapma şansınız oluyor.

Farkındalıkla nefes alıp vermeye başlıyor ve her adımla Tanrının Krallığı'na* varıyorsunuz. Bu gerçek bir krallık, gerçek bir Saf Ülke. Arabanızı kullanmayarak havayı temiz tutuyor, daha fazla haz alıyor, ağaçlarla, çiçeklerle, taşlarla, tavşanlarla temasta oluyorsunuz. Yaşamın mucizeleriyle temasta olmak, güneş, yağmur, çiçekler size pek çok mutluluk verebilir.

Bir sabah yüzlercemiz ağır ağır, sessizce, huzurla, birbirimizin ve her adımımızın tadına vararak yürümüştük. Konuşmadık, televizyon, radyo hatta Dharma sohbeti bile dinlemedik. Sadece kardeşçe bir arada yürümenin, hiçbir şey söylemeden, nefes alıp verişimizin, adımlarımızın, babamıza, annemize dokunmanın, onlara gülümsemenin tadına vardık. Bu "Tanrı'nın Krallığı"nın bir tezahürüdür. Neden kendimizi böyle bir mucizeden mahrum bırakalım? Böyle her an şifalı,

---

* Her ne kadar çok daha katmanlı bir anlama sahip olsa da, Hıristiyanlıkta Tanrı'nın Krallığı (İng. *Kingdom of God*) basitçe Tanrı'nın hükmünün bizim hayatlarımızda deneyimlenmesi olarak açıklanabilir. Budizmdeki "Saf Ülke" de (*Pure Land*) aynı şekilde çok daha derin ve çok katmanlı bir anlam taşısa da basitçe, Buda'nın her varlıktaki ve hayatın her anındaki varlığının deneyimlendiği bir üst bilinç durumudur. (ç.n.)

dönüştürücü ve besleyicidir. Bunu tek başımıza ya da beraberce, bir topluluk olarak yapabiliriz.

Buda'nın 2550. doğum yıldönümünde, dünya çapında hep birlikte kutlayabileceğimiz, insanları küresel ısınma konusunda eğitebileceğimiz ve toplu bir farkındalık yaratabileceğimiz Arabasız Günler fikrini ortaya attım.* Hepimiz kendi çevremizde, haftada bir değilse bile ayda bir kere Arabasız Gün çağrısı yapabilir, böylece gezegenimizin karşı karşıya bulunduğu tehlikeye dikkat çekebiliriz.**

Bir "Arabasız Gün" gezegenimize bir hediyedir. Bu gün boyunca, bisiklet ya da toplu taşıma araçlarını kullanabilir ya da evde çalışabilirsiniz. Bu yalnızca bir eylem çağrısı değil, kendi başına bir eylemdir. Çok geç olmadan insanları uyandırmak için bunu şimdi, hep birlikte yapalım. Dünyaya vermek istediğimiz mesajı somutlaştırmalıyız. Günlük yaşamlarımızda öyle meşgulüz ki, Buda'nın her hafta, her gün, çocuklarımız ve onların çocukları için geleceği mümkün kılabilecek bir yaşam şeklini bize hatırlatmasına ihtiyacımız var. Arkamızda derinden yaralanmış bir gezegen bırakmak çocuklarımıza karşı hiç de müşfik bir davranış olmayacak.

---

* Thich Nhat Hanh, 7 Ekim 2006'da UNESO'da yaptığı bir konuşmada, küresel ısınmayı önlemek için somut adımlar tavsiye etti ve "Arabasız Günler" fikrini ortaya attı.

22 Eylül, Dünya Araba Kullanmama Günü'dür. Daha fazla bilgi almak için http://www.worldcarfree.net/ adresini ziyaret edebilirsiniz.

Her kişi, her aile, her topluluk ve her ülke küresel ısınmayı durdurmak için bir şey yapabilir. Öğretmenler öğrencilerine anlatabilir. Özellikle çocuklar ve genç insanlar, çekilen sıkıntıları ve zorlukları anlıyorlar ve gezegenimizin karşı karşıya olduğu tehlikenin tamamen farkındalar. Çocukların çok iyi fikirleri oluyor ve bunları paylaşmak istiyorlar. Bazen ailenin ya da topluluğun en genç üyesinin duruma yaklaşımı yaşlılardan daha yaratıcı olabiliyor. Gençler düşüncelerini ifade edebildiklerinde, topluluğa katkıda bulunduklarını hissederler. Böylece, genel geçer kurallar tarafından yönlendirilmediklerini ya da hayatın dışına itilmediklerini hissederler. Ailelerin ve öğretmenlerin, genç kuşakları dinlemesi ve onları düşüncelerini ifade etmek için cesaretlendirmesi çok önemlidir.

Çocuklar, farkındalıkla davranma ve bunu çevrelerine hatırlatmak konusunda çok becerikliler. Hayatlarını nasıl yaşayıp dönüştürebileceklerini bilen, bu konuda ailelerine ve çevrelerine de yardımcı olan pek çok genç insan tanıyorum. Bu çocuklar, geleceğimiz için bize büyük bir inanç vermeliler. Çıkmaz bir yolda değiliz; bir çıkış yolumuz var. Sadece birbirimizin elini tutup, bu yolda beraberce yürümeliyiz. Atalarımız da bu yolda yürüdüler. Bu kardeşliğin yoludur ve herhangi bir ideolojiden ya da dinden çok daha kıymetlidir.

Küresel ailemizin pek çok üyesi bu yolda birlikte yürümeye başladı bile. Danimarka, elektrik ihtiyacının yüzde 20'sini rüzgâr enerjisinden sağlıyor. İzlanda'da evlerin yüzde 93'ü je-

otermal enerji ile ısıtılıyor. Güney Kore'de halk yeni ormanlar dikiyor. İsveç 2020'ye kadar petrol bağımlılığından kurtulmuş bir ekonomiye geçme hedefini duyurdu. Avustralya iklim değişikliği ile mücadele etmek üzere, herhangi bir hükümetten çok daha fazla bir miktar, 500 milyon dolar kaynak ayırdı. Avrupa Birliği, iklimi stabilize etmeyi en önemli öncelik olarak belirledi. Bunların hepsi olağanüstü şeyler.

Yapabileceğimiz bir başka şey de, siyasi temsilcilerimize onlardan ne beklediğimizi iletmek. Halk ne istediğini bilir ve kararlı olursa hükümetlerin bunu dikkate almaktan başka bir seçeneği yoktur. Seçilmiş karar alıcılarınıza, temiz, yenilenebilir enerjiye geçilmesini, bunun için kaynak ayırılmasını ve ormanların yok edilmesine son verilmesini istediğinizi bildirin. Hükümetlerinize ve yerel siyasi temsilcilerinize düşünce ve görüşlerinizi aktarın. Bireysel anlayışlarımız toplumsal anlayışı, toplumsal anlayış da toplumsal eylemi doğurur. Hükümetlerimizin rehberi olmalıyız. Onlara savunma bütçesinin çok fazla, dengesiz olduğunu söylemeliyiz. Bu bütçenin altıda biri ayrılsa, gezegenimizi korumak adına büyük bir fark yaratabilir. BM Güvenlik Konseyi bunun üzerinde çalışmalı. Bu son derece acil bir konu. Bütün dünya uluslarından askerî bütçelerinin altıda birini gezegenimizi kurtarmak için kullanmalarını isteyin. Bu gerçekçi bir talep ve uygulanması mümkün.

Arabasız Günler gibi eylemler bizi her günkü meşguliyetlerimizden uzaklaştırır, böylece şiddetin dünyayı ele geçirdiğini

daha rahat görebiliriz. Eğer Buda'nın yolunda ilerlemek istiyorsanız, bu toplu uyanışa yardımcı olmalısınız. Bu konuda ailenizi ve çevrenizi desteklemeniz çok önemli. Herkesin farkındalıkla tükettiği bir toplulukta yaşarken farkındalıkla tüketmek daha kolaydır. Bunu kendi topluluklarımızda, kardeşçe yaparsak, bir tek kişinin yalnız başına kaygılanmasına gerek kalmaz.

10. Kraliçe Fil'in Gözleri

Attığımız her adımın iyileştirici ve dönüştürücü gücü vardır. Adımlarımızla sadece kendimizi değil, Dünya'yı ve çevremizi de iyileştirebiliriz.

Mahaparinirvana Sutra, Buda'nın yaşamının son yılında gittiği yerleri, buluştuğu insanları, verdiği dersleri anlatır. Sutra'da, Buda'nın Ganj Nehri'nin kuzeyindeki Vaishali kentinin yakınlarında Yağmur İnzivası'na* çekildiğini, sonra doğduğu kente, Kapilavastu'ya dönmeye karar verdiği anlatılır. Güzel Vaishali kentini son kez gördüğünü bilmesine rağmen, veda etmek için elini kaldırmaz. Bunun yerine, Sutra'da dendiği gibi,

*Buda yola çıkarken, döner ve kente Kraliçe Fil'in** gözle-*

---

* Güney Doğu Asya'da Budist keşişler Muson Yağmurları mevsiminde üç ay boyunca manastırlarda inzivaya çekilirler. Sanskritçe'de *Varsha* (yağmurlar) olarak adlandırılan bu çok eski gelenek İngilizceye *Rains Retreat* olarak çevrilmiştir ve asıl metinde böyle kullanılmıştır. Türkçeye de "Yağmur İnzivası" olarak çevrilebilir. (ç.n.)

Buda arkasına bakmak için yalnızca başını çevirmek yerine tıpkı bir filin yaptığı gibi tüm bedeniyle arkaya döner. Bu durum Mahaparinirvana Sutra'sında "Kraliçe Fil'in gözleriyle bakmak" olarak ifade edilir. Bazı kaynaklarda fil bakışı (ing. *elep-*

riyle son bir defa bakar ve sorar: "Ananda, Vaishali sence de güzel değil mi?"

Buda, Vaishali'ye bütün güzelliğini içine sindirerek sevgiyle son bir kez baktıktan sonra kuzeye döner ve yürümeye başlar.

Buda farkındalıkla bakmak ve kavramak için Kraliçe Fil'in gözleriyle bakar. Biz de Buda'nın gözlerine ve Kraliçe Fil'in gözlerine sahibiz. Eğer çevrenizdeki doğanın güzelliğine farkındalıkla bakarsanız Buda'nın gözleriyle bakmış olursunuz. Dünyaya Buda'nın gözleriyle bakmanız, onun namına izlemeniz çok incelikli bir davranıştır, çünkü siz onun devamısınız.

Meditasyon yapmak için oturduğunuzda Buda'nın adına oturun. İçinizdeki Buda her nefesin tadına varır, dünyayı farkındalıkla izler ve doğanın güzelliğiyle temas eder.

Eğer doğanın güzelliğini Buda'nın gözleriyle görürseniz, hayatınızın bir manası olmadığını söyleyemezsiniz. Buda'nın kulaklarıyla duyabilir, dünyaya Buda'nın gözleriyle bakabilirsiniz ve şükürler olsun ki çocuklarınız ve onların çocukları da Buda gibi bakabilir ve görebilirler. Yürüyüşünüzle, oturuşunuzla, bakışınızla, duyuşunuzla ve hatta yeme şeklinizle Buda'yı çocuğunuza ve onun çocuğuna aktarabilirsiniz. Bu hemen şimdi yapabileceğiniz bir şeydir. Bugünden başlayarak, manevi atamızın, Buda'nın hakiki ve doğru bir devamı olabilirsiniz.

---

hant look) olarak da geçer. Budizmde Buda ve aydınlanmış kişiler sıklıkla fillerle karşılaştırılır. (ç.n.)

Günlük hayatımızın her anı, hepimiz için Buda gibi yürümek, Buda gibi şefkatle dinlemek, Buda gibi huzurla ve mutlulukla oturmak ve Buda gibi dünyanın güzelliklerini derinden görüp tadına varmak için birer fırsattır. Böylece anamıza, babamıza, çocuklarımızın ve gelecek kuşakların yetişip gelişmesine ve öğretmenimizin sözünü, arzusunu yerine getirmesine yardım edebiliriz. Böylece bizim hayatımız hakiki, somut bir sevgi mesajı olabilir. Hayatımızı bu şekilde yaşayarak küresel ısınmanın gezegenimize verdiği zararı önleyebiliriz.

Kendimize farkındalıkla baktığımızda Tanrının Krallığı'nın unsurlarının hemen orada olduğunu görebiliriz. Benim için Tanrının Krallığı ya da Buda'nın Saf Ülkesi muğlak kavramlar değil, onlar gerçek. Şu dağın tepesindeki çam ağacı öyle güzel, yeşil ve gerçek ki! Benim için bu çam ağacı Tanrı'nın Krallığı'na, Buda'nın Saf Ülke'sine aittir. Capcanlı gülüşüyle güzel çocuğunuz Tanrı'nın Krallığı'na aittir ve siz de Tanrı'nın Krallığı'na aitsiniz. Eğer çağlayan bir nehrin, mavi gökyüzünün, tomurcuklanan ağacın, şakıyan kuşun, ulu dağların, sayısız hayvanın, günışığının, sisin, karın, yaşamın, Tanrı'nın Krallığı'na ait olan sonsuz mucizelerinin farkına varabilirsek, onları korumak ve zarar görmelerini önlemek için elimizden geleni yaparız. Eğer bu gezegenin Tanrı'nın Krallığı'na ait olduğunun farkına varırsak, onu gözetip koruruz ki çocuklarımız da çok uzun süre onun tadına varma şansına sahip olsunlar.

Buda bize *Samsara** döngüsünü anlatır; aynı acının kendini tekrarlayıp durduğu döngüyü. Farkındalık alıştırması yapmadan bu döngünün dışına çıkamayız. Farkındalıkla nefes alıp verirsek, farkındalıkla yürürsek, içinde bulunduğumuz anı farkındalıkla yaşarsak, tüketmeye ve mutlu olmak için arzuladığımız nesnelerin peşinden koşmaya ihtiyacımız kalmaz. Plum Village'deki manastırımızda kimsenin banka hesabı yok, kimsenin özel arabası, cep telefonu yok ve burada yaşayan rahipler ve diğer kişiler bir maaş almıyor. Ama neşe, mutluluk ve kardeşlik hep var. "Amerikan rüyası"na ihtiyacımız yok. Nefes alarak, yıldızlarla, ayla, bulutlarla, dağla ve nehirle temas ediyoruz. Farkındalığın enerjisiyle dolduğumuzda attığımız her adım bizi Tanrı'nın Krallığı'na, Buda'nın Saf Ülke'sine götürür.

Bir çiçeğe farkındalıkla baktığımızda bir araya gelerek onu meydana getiren bütün unsurları görürüz. Yağmur olan bulutları görürüz. Yağmur olmadan hiçbir şey yetişmez. Bir çiçeğe dokunduğumda buluta dokunurum, yağmura dokunurum. Bu sadece şiirsel bir ifade değil, bu gerçeğin kendisi. Eğer bulutu ve yağmuru çıkarırsanız çiçek var olamaz. Buda'nın gözleriyle çiçekteki bulutu ve yağmuru görebiliriz. Elimizi yakmadan

---

* Budizm öğretisinde doğum, yaşam ve ölüm ebedi bir döngüdür, her canlı ölümden sonra tekrar dünyaya gelir. Bu ebedi doğum, yaşam, ölüm döngüsü -reankarnasyon- ve bütün eylemlerimizin etki ve sonuçlarının geçmişte, şimdi ve gelecekte devam edişi Budizmde *Samsara* olarak adlandırılır. İnsanların manevi gelişimlerinin sonunda bu ebedi doğum, yaşam, ölüm döngüsünden özgürleşerek ulaştıkları, saf bilinçlilik haline ise *Nirvana* denir. Sanskritçe bir sözcük olan *nirvana* Türkçeye "aydınlanma" olarak çevrilir. (ç.n.)

güneşe dokunabiliriz. Güneş olmadan hiçbir şey yetişmez, güneşi çiçekten ayıramazsınız. Çiçek tek başına, ayrı bir varlık olamaz, güneşle, bulutlarla, yağmurla birdir. "Bir olmak", hakikate sadece "var olmak" kavramından daha yakın bir kavram. *Olmak* aslında *bir olmak*tır.

Aynı şey benim için, sizin için ve Buda için de geçerlidir. Buda her şeyle birdir. Birlik ve benliksizlik bizim öğretimizin temel taşlarıdır. Kendimizi, günlük hayatın içinde, her anında, bir olma ve benliksiz olma yolunda eğitmeliyiz. Siz, bulutlarla, yağmurla, çocuklarla, ağaçlarla, nehirlerle, gezegeninizle daima temas halindesiniz, bu temas hakikatin ve geçiciliğin gerçek doğası, benliksizlik, bağlılık ve *birlik* olarak zuhur eder.

Bir bakteri ya da virüsün insan bedenini mahvettiği gibi Tabiat Ana'yı mahvettik. Tabiat Ana da bir bedendir. Elbette insan bedenine faydalı, ihtiyacımız olan enzimleri salgılayarak bedenimizi koruyan bakteriler de vardır. Benzer şekilde, eğer insan türü de uyanır, sorumluluk sahibi, merhametli, şefkatli ve sevgi dolu olarak nasıl yaşayacağının farkına varırsa, Tabiat Ana'nın bedenini koruyabilecek bir canlı organizma olabilir. Birlikte yaşadığımız ve birlikte öldüğümüz Tabiat Ana'yla bir olduğumuzu anlamalıyız.

Hepimizin bir aile olduğunun ve Dünya'nın çocukları olduğumuzun farkına varmamız çok önemli. Birbirimizi ve içinde yaşadığımız çevreyi, doğayı koruyup sahip çıkmalıyız,

bu da ancak büyük bir aile olarak birlikte yaşamayı becerebilirsek mümkün olur. Bireysel farkındalığımızdaki olumlu bir değişiklik, kolektif farkındalıkta da olumlu bir değişiklik yaratır. Umarım arkadaşlarınızla ve ailenizle karşılıklı oturup çay içerek bunları konuşmaya vakit ayırabilirsiniz. Sizinle beraber oturup size yardım etmesi için Yeryüzü'nün Koruyucusu Bodhisattva'yı da çağırın. Sonra kararınızı verin ve güzel gezegenimizi korumak için harekete geçin. Yaşam biçiminizi değiştirmek, size hemen şu anda pek çok iyilik, mutluluk getirecek ve farkındalıkla alacağınız ilk nefesle beraber gezegenimiz de şifa bulacak.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

FARKINDALIKLA YAŞAMA ALIŞTIRMALARI

Yeryüzü İlahileri: Günlük Yaşam Meditasyonları

*Gatha*lar* farkındalık pratiklerimize ve günlük yaşamımıza farkındalıkla bakabilmemiz için bize yardım eden ilahilerdir. Bu kısa dörtlükleri söylemek, yemek yemek, ellerimizi yıkamak, çöpümüzü atmak gibi günlük, sıradan işlerimize farkındalık, huzur ve keyif getirir. Bu örneklerin hepsi günlük yaşayışımızın içinde uygulanabilir. Hatta sizce önemli olan şeyler için kendinizinkini yaratmayı deneyebilirsiniz: Bisiklete binerken, boynunuza sizi ısıtan atkınızı dolarken, köpeğinizi yürüyüşe çıkartırken... Hepsi bize Dünya'nın her an bahşettiği değerli armağanları hatırlatır.

---

* Sanskritçe ilahi anlamına gelir, meditasyon ve farkındalık pratiklerinde nefes ritmiyle söylenen dörtlüklerden oluşur. (ç.n.)

Günün İlk Adımını Atarken

Bir mucizedir
Dünya'nın üzerinde yürümek,
Mükemmel Dharmakaya'nın tezahürüdür*
Farkındalıkla atılan her adım.

Bu şiir yataktan kalkar kalkmaz, ayağımızı yere basar basmaz söylenebilir. Yürüyüş meditasyonu sırasında ya da yürümek üzere her ayağa kalktığımızda kullanılabilir. Dharmakaya'nın sözcük anlamı, Buda'nın öğretisinin (*Dharma*) bedenidir (*kaya*). Buda ölmeden evvel öğrencilerine şöyle söylemiştir: "Yalnızca fiziksel bedenim ölecek, Dharma bedenim sonsuza dek sizinle kalacak." Dharmakaya aynı zamanda var olan her şeyin özü demektir. Olan her şey –bir kuşun şarkısı, güneşin ısıtan ışınları, bir fincan sıcak çay– Dharmakaya'nın tezahürüdür. Biz de mükemmel evrenin, aynı doğanın ta kendisiyiz. Bir mucizeyi deneyimlemek için uzayda ya da suyun üstünde yürümemiz gerekmez; gerçek mucize, bu anın farkında olmaktır. Yeşil Dünyamızın üzerinde yürürken, hayatta olmanın, yaşamın mükemmelliğinin farkına varırız. Bu şekilde attığımız her adımda Dharmakaya'nın güneşi parlar.

---

* Sanskritçe "gerçek beden" anlamına gelir. Mahayana Budizminde Buda'nın üç bedeninden (Trikaya) biridir. Buda'nın gözle görünmeyen, evrenin özünü, doğayı, tüm şeyleri ve varlıkları bir olarak kapsayan, varlığın ve yokluğun, anlamın ötesindeki, gerçek, mutlak bedenidir. (ç.n.)

Suyu Akıtırken

Ulu dağların tepelerinden çağlayıp,
Toprağın derinliklerinden akarak
Bize gelen
Hayat veren su.

Suyumuzun kaynağını bilsek bile çoğunlukla üzerine düşünmeyiz bile. Oysa suyun varlığı dünyadaki bütün yaşamı mümkün kılan şeydir. Bedenimizin yüzde 70'inden fazlası sudur. Meyveler, sebzeler suyla büyür ve biz gıdamızı böylece sağlarız. Su can verendir, dünya üzerindeki binlerce canlı türüne hayat veren bodhisattvadır. Suyun değeri ölçülemez. Bir bardak su içmeden ya da musluğu açmadan önce bu ilahiyi söylemek kalplerimizdeki nehri hissedebilmemizi ve ferahlamamızı sağlar. Suyu bir armağan olarak kutsamak farkındalığımızı besler ve hem kendi yaşamımızın hem de diğer hayatların devam etmesine yardım eder.

Ellerimizi Yıkarken

Su ellerimi yıkayıp, akıp giderken,
Bu eşsiz gezegeni korumak için
Onları maharetle kullanabilsem.

Bizim güzel Dünyamız tehlikede. Onun kaynaklarını tüketiyor, nehirlerini, göllerini, okyanuslarını kirletiyor, kendimiz de dahil olmak üzere pek çok canlının yaşam alanlarını yok ediyoruz. Ormanları, toprağı, havayı, ozon tabakasını yok

ediyoruz. Cahilliğimiz, umursamazlığımız ve korkularımız yüzünden, insanın yaşayabileceği tek ev olan dünyayı mahvediyoruz. Dünya suyu saklıyor, su hayat veriyor. Su ellerinizden akıp giderken farkındalıkla bakın. Bu güzel gezegeni, Tabiat Ana'yı koruyup kollamak için yeterince basiretli miyiz?

Boş Tabağımıza Bakarken

Tabağım şimdi boş,
Az sonra çok değerli yiyeceklerle dolacak.
Dünya'nın her yerinde pek çok varlık yaşam mücadelesi veriyor.
Yaşamama yetecek gıdayı bulabildiğim için ne kadar şanslıyım.

Dünyada pek çok insan boş tabaklarına baktıklarında, onun daha uzun bir süre boş kalacağını bilir. Bu yüzden boş bir tabak, dolu bir tabak kadar önemlidir. Yiyecek yemek bulduğumuz için şükrederiz ve bu ilahi, açlara yardım etmenin yolunu bulmak için bize yol gösterir.

Yemek Sunulurken

Bu yiyecekte,
Varlığımı mümkün kılan
Bütün evreni
Apaçık görüyorum.

İştah açıcı yiyeceklerle dolu tabağımıza baktığımızda, aç olan ve yetersiz beslenmeden mustarip insanların çektiği acının

ve zorluğun farkında olmalıyız. Tabağımıza bakarken, Tabiat Ana'yı, tarım işçilerini ve kaynakların adaletsiz dağılımını görebiliriz. Kuzey Amerika ve Avrupa'da yaşayanlar çoğunlukla diğer ülkelerden ithal edilen besinleri tüketirler; kahve Kolombiya'dan, çikolata Gana'dan, hoş kokulu pirinç Tayland'dan. Bu ülkelerde yaşayan ve zengin ailelere mensup olmayan pek çok çocuk, ihraç etmek üzere ayrılan ve çok para getiren bu değerli ürünleri kendi sofralarında görmüyorlar bile. Her öğünden önce ellerimizi farkındalıkla birleştirip yiyecek pek fazla bir şeyi olmayanları düşünmeliyiz. Ağır ağır ve farkındalıkla üç kez nefes alıp bu ilahiyi söyleyelim. Bunu yapmak farkındalığımızı sağlar. Belki böylece dünyanın adil olmayan sistemini değiştirmek için daha çok zaman ve enerji ayırabileceğimiz, daha basit bir hayat yaşamanın yolunu bulabiliriz.

Toprak Ana'ya Dokunurken

Toprak Ana bize yaşam verir
ve besler.
Toprak Ana bizi geri alır,
Her nefeste doğar ve ölürüz.

Toprak, bizim annemizdir. Bütün hayat ondan gelir ve ondan beslenir. Her birimiz toprağın çocuklarıyız ve bir gün gelir Toprak Ana bizi geri alır. Aslında sürekli yeniden hayat buluyor ve yeniden Toprak Ana'nın bağrına geri dönüyoruz. Meditasyon sırasındaki her nefeste, hem doğumu hem ölümü

görebiliriz. Toprak Ana'ya dokunmak, parmak uçlarımızda toprağı hissetmek, toprakla uğraşmak, ekip dikmek, iyileştirici, onarıcı faaliyetlerdir. Eğer şehirde yaşıyorsanız, toprağı çapalamak, ekip dikmek, bitkilerle ilgilenmek için fırsatınız olmayabilir. Yine de ilgilenip yeşertebileceğiniz küçücük bir toprak parçası bulabilirsiniz. Toprak Ana'ya dokunmak zihin sağlığınızı korumanın en iyi yoludur.

Bahçeyi Sularken

Su ve güneş
Bitkileri yeşertir.
Şefkat yüklü yağmurlarla,
Uçsuz bucaksız çöller bile engin, bereketli topraklara dönüşür.

Su, şefkat ve merhametin iyileştirici özüdür. Bizi onarır, yeniden hayat verir. Yağmur ürünleri yeşertir, insanları açlıktan korur. Şefkat Bodhisattvası genellikle sol elinde bir testi, sağ elinde ise bir söğüt dalıyla tasvir edilir. Hayat veren su damlaları gibi, yorgun kalplere, acı ve çileden bitap düşmüş zihinlere şefkat ve merhamet dağıtır. Bahçemizi sularken, bitkilerin üzerine şefkat ve merhamet yağar. Bitkilerimize su verdiğimizde onlara tüm dünyayı vermiş oluruz. Bitkilerimizi sularken onlarla konuştuğumuzda aslında kendimizle de konuşuruz. Diğer her şeyle, olan biten her şeyle bir ilişki içinde varız. Günümüzde pek çok insanın hissettiği yabancılaşma ve yalnızlık

duygusu, bu insanların her şeyin birbirine bağlı olduğunun farkında olmayışından kaynaklanır. Kendimizi toplumdan ya da başka herhangi bir şeyden ayıramayız. Sutralardan alınan *"Bu böyledir, çünkü o öyledir"* deyimi birbirine bağlı ve bir olma prensibini özetler. Bitkileri sulamak, merhameti, şefkati ve her şeyle bağlı oluşumuzu hissetmek çok güzel bir farkındalık pratiğidir.

Geri Dönüştürürken

Çöpün içinde bir gül,
Gülün içinde çöp.
Her şey dönüşür,
Kalıcı olan da geçicidir.

Çöpe, kompost tankına ya da geridönüşüm kutusuna attığımız şeyler çok kötü kokar. Özellikle çürüyen organik maddeler berbattır ama aynı zamanda toprağın verimini artıran zengin bir gübre haline gelir. Hoş kokulu gül ve berbat kokan çöp aynı varlığın iki ayrı yüzüdür. Biri olmadan diğeri olamaz. Her şey dönüşür. Açtıktan 6 gün sonra solan gül çöp haline gelir. Çöp altı ay sonra güle dönüşür. Geçicilikten söz ettiğimizde her şeyin daimi bir dönüşüm içinde olduğunu kastederiz. Bu şuna, şu buna dönüşür. Farkındalıkla bakarsak, bir şeyi izlerken onda her şeyi görürüz. Her şeyin devamlı olduğunu ve birbirine bağlı akışı anladığımızda değişimden huzursuz olmayız. Bir canlının yaşamı kalıcı değildir, ama

yaşamın kendisi devamlıdır. Kendimizi yaşamla özdeşleştirir ve birbirinden ayrılmış benliklerin sınırını aşarsak, geçici olandaki kalıcılığı ya da çöpün içindeki gülü görebiliriz.

Farkındalıkla Nefes Almak İçin Beş Alıştırma

Nefes alıyorum, yaşlanmak doğamın parçası, biliyorum.
Nefes veriyorum, yaşlılıktan kaçamam, biliyorum.

Nefes alıyorum, hastalanmak doğamın parçası, biliyorum.
Nefes veriyorum, hastalıktan kaçamam, biliyorum.

Nefes alıyorum, ölümlülük doğamın parçası, biliyorum.
Nefes veriyorum, ölmekten kurtulamam, biliyorum.

Nefes alıyorum, biliyorum bir gün her şeyi ve sevdiğim herkesi bırakmak zorunda kalacağım.
Nefes veriyorum, onları yanımda götürmeme imkân yok.

Nefes alıyorum, biliyorum ki yaptıklarım, fikirlerim ve başkalarına verdiklerim dışında yanıma hiçbir şey alamam,
Nefes veriyorum, sadece eylemlerim benimle gelir.

Derin Rahatlama ve Gevşeme

Dinlenmek iyileşmenin ön şartıdır. Ormanda yaşayan hayvanlar yaralandıkları zaman uzanacakları bir yer bulur ve günler boyunca sadece yatıp dinlenirler. Yiyecek ya da başka hiçbir şeyi önemsemezler. Sadece dinlenir ve iyileşirler. Biz insanlar yaşadığımız stres nedeniyle zorlandığımızda eczaneye gider ilaç alırız, ama durmayız. Kendimize nasıl bakacağımızı bilmiyoruz.

Stres bedenimizde birikir. Yeme, içme ve yaşam tarzımız sağlığımızı etkiler. Derin gevşeme bedenimizin dinlenmesi, şifa bulup kendini yenilemesi için bir fırsattır. Bedenimizi, dikkatimizi sırayla her bir kısmına vererek ve her bir hücremize sevgi ve özen göstererek rahatlatırız.

Farkındalıkla nefes ve derin gevşeme, evde en azından günde bir kez yapabileceğimiz bir şeydir. Yirmi dakika ya da biraz daha uzun sürer. Nefes alıştırması ve tam gevşeme için evinizin oturma odasını kullanabilirsiniz. Aile fertlerinden biri tam gevşeme sürecine rehberlik edebilir. Gençler de tam gevşeme için tüm aileye nasıl rehberlik edildiğini öğrenebilirler.

21. yüzyılda okullarda tam gevşeme için bir salon ya da oda hazırlamalıyız. Eğer öğretmenseniz, tam gevşeme tekniklerini öğrenip, dersten önce ya da ders ortasında, öğrencilerinizle beraber oturarak ya da uzanarak uygulayabilirsiniz. Öğretmenler ve öğrenciler hep birlikte farkındalıkla nefes ve tam gevşeme

alıştırmaları yapabilirler. Bu öğretmenlerin ve öğrencilerin üzerindeki stresi azaltır ve okul yaşamına manevi bir boyut getirir. Eğer doktorsanız, tam gevşeme teknikleriyle hastalarınıza yardım edebilirsiniz. Eğer hastalarınız farkındalıkla nefes alıp verme ve tam gevşeme becerilerine sahip olurlarsa kendilerini iyileştirme kapasiteleri artar ve daha çabuk şifa bulurlar. Mecliste, vekiller de tam gevşeme ve farkındalıkla nefes uygulaması yapabilirler. Bazen mecliste oturumlar, görüşmeler gecenin geç saatine kadar sürer. Vekiller stres altında kalır. Meclis üyeleri en doğru ve iyi kararları alabilmeleri için rahat olmalıdır. Bu dinî değil bilimsel bir uygulamadır. Farkındalıkla nefes ve tam gevşeme, uygulayan herkese fayda sağlar. Derin gevşeme uygulaması çok önemlidir.

Uykusuzluk probleminiz varsa, derin gevşeme faydalı olabilir. Uyanık olarak yatağınızda uzanırken, nefesinizi izleyebilir tam gevşeme uygulamasını deneyebilirsiniz. Çoğunlukla uykuya dalmanıza yardımcı olur. Uyumasanız bile sizi dinlendirir, besler ve tazeler. İlahiler dinlemek de gevşemenize yardımcı olur ve sizi besler. Kendinizi dinlendirmeniz çok önemlidir.

*Derin Gevşeme Alıştırması**

Kollarınız iki yanınızda olacak şekilde, sırt üstü uzanın. Kendinizi rahatlatın. Bedeninizi rahat bırakın. Uzandığınız yeri hissedin... ve bedeninizin yerle temasını hissedin. (*dur ve*

* Bu alıştırmayı, ailenize, dostlarınıza, yakın çevrenizdeki kişilere derin gevşeme için rehberlik ederken kullanabilirsiniz. (ç.n.)

bekle) Bırakın bedeniniz yere gömülsün ... (*dur ve bekle*)

Nefes alıp verişinizin farkına varın. Karnınızın nefesinizle beraber yükselip indiğinin farkına varın. (*dur ve bekle*) ... yükseliyor... iniyor... yükseliyor... iniyor... (*dur ve bekle*)

Nefes alın, gözlerinizin farkına varın. Nefes verin, gözlerinizi rahatlatın. Bırakın gözleriniz başınızın içine gömülsün.... gözlerinizin etrafındaki bütün küçük kasları gevşetin... gözlerimiz şekillerden ve renklerden bir cennet görmemizi sağlar... gözlerinizi dinlendirin... gözlerinize sevgi ve şükran duygunuzu iletin... (*dur ve bekle*)

Nefes alın, ağzınızın farkına varın. Nefes verin, ağzınızı rahatlatın. Ağzınızın etrafındaki kasları gevşetin... dudaklarınız bir çiçeğin yaprakları... bırakın dudaklarınızda yavaşça bir gülümseme belirsin... gülümseme yüzünüzdeki yüzlerce kası gevşetir... yanaklarınızda ... çenenizde boğazınızda gevşemeyi hissedin ... (*dur ve bekle*)

Nefes alın, omuzlarınızın farkına varın. Nefes verin, omuzlarınızı rahatlatın. Bırakın omuzlarınız yere gömülsün omuzlarınızda birikmiş bütün gerilimi yere boşaltın ... omuzlarımızda çok fazla yük var ... şimdi onları rahatlatalım. (*dur ve bekle*)

Nefes alın, kollarınızın farkına varın. Nefes verin kollarınızı rahatlatın. Bırakın kollarınız yere gömülsün... kolunuzun üst kasları... dirsekleriniz... kolunuzun alt kasları... bilekleriniz... elleriniz... parmaklarınız... her bir küçük kasınız... kaslarınızın gevşemesine yardım etmek için parmaklarınızı hafifçe oy-

natın. (*dur ve bekle*)

Nefes alın, kalbinizin farkına varın. Nefes verin, kalbiniz rahatlasın. (*dur ve bekle*) Kalbimizi uzun zamandır ihmal ediyoruz... çalışırken, yerken, stres ve gerilimle başa çıkmaya çalışırken... (*dur ve bekle*) kalbimiz bizim için gece gündüz atıyor... kalbinizi şefkatle, farkındalıkla sarıp sarmalayın... kalbinizle barışın ve ona iyi bakın.

Nefes alın, bacaklarınızın farkına varın. Nefes verin, bacaklarınızı rahatlatın. Bacaklarınızdaki bütün gerilimi boşaltın... üst bacak kaslarınız... dizleriniz... baldırlarınız... bilekleriniz... ayaklarınız... ayak parmaklarınız... ayak parmaklarınızdaki küçük kaslar... gevşemelerine yardım etmek için ayak parmaklarınızı hafifçe oynatın... ayak parmaklarınıza sevginizi yollayın.

Nefes alıyorum, nefes veriyorum... bütün bedenim hafifliyor... suyun üzerinde yüzen kuş tüyü gibi... gideceğim hiçbir yer yok... yapacağım hiçbir şey yok... Gökyüzünde süzülen bulut kadar özgürüm... (*dur ve bekle*)

(*Birkaç dakika için müzik*) (*sessizce bekle*)

Dikkatinizi tekrar nefesinize odaklayın... karnınızın yükselip inişine... (*dur ve bekle*)

Nefesinizi izleyin, kollarınızı bacaklarınızı hissedin... esnetmek için kollarınızı, bacaklarınızı yavaşça hareket ettirebilirsiniz. (*dur ve bekle*)

Hazır hissettiğinizde yavaşça doğrulup oturun. (*dur ve bekle*)

Hazır hissettiğinizde yavaşça ayağa kalkın.

Yukarıdaki alıştırmada farkındalığı bedenin herhangi bir bölümüne yöneltebilirsiniz; saçlara, beyne, kulaklara, boyuna, akciğerlere, her bir iç organa, sindirim sistemine, leğen kemiğine, yani bedenin iyileşmeye, dikkate ihtiyacı olan herhangi bir bölümüne, her birini sevgi ve şükranla kucaklayıp sevgimizi vererek ve farkındalığımızı nefes alıp verişimizde tutarak.

Toprak Ana'ya Dokunmak

Toprak Ana'ya dokunmak, bizi köklerimize, atalarımıza döndürür ve yalnız olmadığımızı, manevi bir akışa ve atalarımıza bağlı olduğumuzu hissettirir. Biz onların devamıyız ve gelecek kuşaklarla devam edeceğiz. Yalnız ve ayrı varlıklar olduğumuz fikrini bırakmak, toprağın ve yaşamın ta kendisi, bir parçası olduğumuzu kendimize hatırlatmak için toprağa dokunuruz.

Toprak Ana'ya dokunduğumuzda küçülür, tevazuya ve bir çocuğun saflığına bürünürüz. Toprak Ana'ya dokunduğumuzda, kendimizi güçlü, köklerini toprağın derinliklerine salan yaşlı bir ağaç gibi ulu hissederiz. Toprak Ana'ya dokunduğumuzda, nefesimizle toprağın bütün gücünü ve dengesini içimize çeker, nefes verirken ıstırabımızdan, öfke, nefret, korku, yetersizlik ve üzüntü duygularımızdan arınırız.

Dizlerimizin üzerinde, avuçlarımızı bir lotus çiçeğinin goncası gibi birleştirip, usulca eğilip alnımızı toprağa yaslayalım.

Eğer dilerseniz tam olarak uzanın. Toprak Ana'ya dokunurken avuç içlerimizi, Üç Hazine'ye* -Buda, Dharma ve Sangha- açık olduğumuzu belirterek, yukarı çevirelim.

Toprak Ana'ya Dokunmanın Beş Yolu'nu sadece bir ya da iki kez bile deneyerek pek çok ıstırabımızdan ve yalnızlığımızdan kurtulup, atalarımız, ailelerimiz, çocuklarımız ve dostlarımızla bir olabiliriz.

Toprak Ana'ya Dokunmanın Beş Yolu

I

Bütün atalarımın ve ailemin geçmiş bütün kuşaklarının önünde şükranla eğiliyorum.

(ÇAN SESİ)

(HEP BERABER YERE EĞİLİN)

Annemi ve babamı, onların kanını, canını görüyorum, onların kanı benim damarlarımda dolaşıyor ve bana hayat veriyor. Onların aracılığıyla, büyük annemi, büyük babamı görüyorum. Onların umutları, tecrübeleri, bilgeliği, geçmiş pek çok kuşaktan bugüne aktarıldı. Bütün geçmiş kuşakların, kanını, canını, tecrübelerini, bilgeliğini, mutluluk ve üzüntü-

* Sanskritçe *triatna*. Türkçeye "Üç Hazine" olarak çevirebileceğimiz bu kavram değişik kaynaklarda "Üç Mücevher" ya da "Üç Sığınak" olarak da geçer. Budistlerin yaşamlarında kendilerine rehberlik etmesi için sığındıkları üç önemli şeyi ifade eder. Buda: Gerçek, tarihsel anlamıyla Buda'nın kendisi (Sidarta) ve aynı zamanda her varlığın içinde bulunan ideal ve en yüksek manevi potansiyel anlamında kullanılan "Buda doğası'dır. Dharma: Buda'nın öğretileri ve aydınlanmaya giden yol. Sangha: Aydınlanmaya ulaşmış olan ve diğer kişilere de bu yolda rehberlik eden kişiler, öğretmenler, topluluk.(ç.n.)

lerini içimde taşıyorum. Istırap ve her şey dönüşüyor, değişiyor, ben de dönüşmek için, kalbimi, tenimi, bütün bedenimi, geçmiş atalarımdan bana aktarılan sevgiyi ve kavrayış enerjisini kabul etmek, hissedip yaşamak için açıyorum. Babamda, annemde, büyükannemde, büyükbabamda, bütün atalarımda köklerimi görüyorum. Biliyorum ki ben sadece onların, atalarımın bir devamıyım. Lütfen beni koruyun, kollayın ve enerjinizi aktarın. Biliyorum nerede bir evlat ya da torun varsa orada ataları da vardır. Biliyorum, anne ve babalar, yaşadıkları zorluklar nedeniyle her zaman ifade edemeseler de çocuklarını ve torunlarını daima koruyup kollarlar. Atalarımızın çoğunun şükran, neşe, güven, saygı ve sevgi dolu bir yaşam kurmaya çalıştığını görüyorum. Atalarımın bir devamı olarak, şükranla eğiliyorum ve onların enerjisinin bana akmasına izin veriyorum. Atalarımdan korunma, kollanma ve güç diliyorum.

ÜÇ KEZ NEFES ALIP VERİN

ÇAN SESİYLE DOĞRULUN

II

Manevi ailemin bütün geçmiş kuşaklarının
önünde şükranla eğiliyorum.

(ÇAN SESİ)

(HEP BERABER YERE EĞİLİN)

Kendi varlığımda, bana sevmenin ve anlayışın yolunu, nasıl nefes alıp vereceğimi, gülmeyi, bağışlamayı ve şu anda var olma-

yı öğreten bütün öğretmenlerimi görüyorum. Öğretmenlerimin aracılığıyla, manevi ailemin başladığı binlerce yıl öncesine giderek pek çok kuşak ve gelenekten öğretmeni de görüyorum. Öğretmenlerimin yanı sıra Buda'yı, ana ve babalarımızı ve manevi atalarımı görüyorum. Pek çok kuşak boyunca bütün öğretmenlerimizden bana akan, içimde huzur, neşe, anlayış, şefkat ve sevgi yaratan enerjilerini görüyorum. Bu öğretmenlerimizin enerjisinin dünyayı dönüştürdüğünü biliyorum. Buda ve bütün manevi öğretmenlerimiz olmasaydı, yaşamıma, ailemin ve toplumun yaşamına huzur ve mutluluk getiren bu alıştırmaları, yöntemleri bilemezdim. Kalbimi ve bedenimi, Aydınlanmış Kişiler'in ve pek çok kuşak boyunca bu alıştırmaları yapan topluluğumuzu koruyup kollayan anlayış, sevgi, şefkat ve merhamet enerjisini almaya ve öğretilerine açıyorum. Ben onların devamıyım. Onlardan, bana sonsuz huzur, dinginlik, anlayış ve sevgi enerjilerinin kaynağını aktarmalarını diliyorum. İçimdeki ve dünyadaki acı ve çileyi dönüştürmek ve onların enerjisini gelecek kuşaklara aktarmak için bu alıştırmaları yapacağıma söz veriyorum. Manevi atalarım, öğretmenlerim zaman zaman zorluklarla karşılaşıp öğretilerini aktaramamış olsalar da ben onları oldukları gibi kabul ediyorum.

ÜÇ KEZ NEFES ALIP VERİN

ÇAN SESİYLE DOĞRULUN

III

Bu ülkeyi ve onu mümkün kılan
bütün atalarımın önünde şükranla eğiliyorum.

(ÇAN SESİ)

(HEP BERABER YERE EĞİLİN)

Bu ülke ve burada yaşamış, emekleriyle hayatı benim için kolay ve mümkün kılan tüm canlılar sayesinde sağ ve salim olduğumu onlar tarafından korunduğumu, kollandığımı biliyorum. Red Cloud, Harriet Tubman, Dorothy Day, Cesar Chavez, Martin Luther King, Jr. ve daha iyi bir yaşam için mücadele eden tanınmış, tanınmamış diğer herkesi görüyorum. Bu ülkeyi yetenek, azim ve sevgiyle, pek çok farklı köken ve renkten insan için bir sığınak haline getiren, okulları, hastaneleri, köprüleri ve yolları yapmak için, insan haklarını korumak için, bilimsel ve teknik gelişme için, özgürlük ve sosyal adalet için bütün gücüyle çalışan bütün herkesi görüyorum. Kendimi, dağları, ormanları, hayvanları, bitkileri ve doğal kaynaklarını koruyarak bu topraklarda çok uzun zamandır doğa ile uyum ve barış içinde yaşamanın yolunu bilen Yerli Amerikalı atalarımızla temas ederken görüyorum. Bu toprağın enerjisinin bedenime ve ruhuma nüfuz ettiğini, beni kabul edip kolladığını görüyorum. Bu enerjiyi koruyup beslemeye ve gelecek kuşaklara aktarmaya söz veriyorum. Şiddeti, nefreti ve hâlâ toplu bilincimizin derinlerinde yatan yanılsamayı* dönüştürmek için kendi payıma düşeni yapacağıma söz veriyorum ki gelecek kuşaklar daha fazla güven, mutluluk ve huzur içinde olabilsinler. Bu ülkeden koruma ve kollanma diliyorum.

---

* Sanskritçe *avidya*, orijinal metinde İngilizceye *delusion* olarak çevrilmiştir. Budizm öğretisinin temelindeki Dört Esas Gerçek'in anlamını ve hakikatin doğasını kavramamış olma durumunu ifade eder. (ç.n.)

ÜÇ KEZ NEFES ALIP VERİN

ÇAN SESİYLE DOĞRULUN

IV

Şükran ve sevgiyle eğiliyorum

ve enerjimi sevdiklerime aktarıyorum.

(ÇAN SESİ)

(HEP BERABER YERE EĞİLİN)

Aldığım bütün enerjiyi, babama, anneme, sevdiğim herkese benim yüzümden ve benim için acı çeken, endişelenen herkese aktarmak istiyorum. Günlük yaşamımda yeterince farkındalıkla davranmadığımı biliyorum. Beni sevenlerin de kendi zorlukları ve engelleri olduğunu biliyorum. Gelişimlerini destekleyecek, cesaret verici bir çevre içinde bulunacak kadar şanslı olmadıklarından acı çekiyorlar. Enerjimi, anneme, babama, kardeşlerime, sevdiklerime, eşime, sevgilime, kızıma, oğluma aktarıyorum ki acıları dinsin, yüzleri gülsün, yaşıyor olmanın tadına varsınlar. Hepsinin sağlıklı ve mutlu olmasını istiyorum. Biliyorum ki onlar mutlu olduğunda ben de mutlu olacağım. Onların hiçbirine kırgınlık duymuyorum. Kan bağıyla bağlı olduğum ve manevi ailemin, bütün sevdiklerimi koruyacak ve kollayacak enerjilerini yollamaları için dua ediyorum. Biliyorum ki ben onlardan ayrı değilim. Ben sevdiklerimle birim.

ÜÇ KEZ NEFES ALIP VERİN

ÇAN SESİYLE DOĞRULUN

V

Bana acı veren herkesle barışmak için

anlayış ve şefkatle eğiliyorum.

(ÇAN SESİ)

(HEP BERABER YERE EĞİLİN)

Kalbimi açıyorum ve bana acı veren, hayatıma ve sevdiklerimin hayatlarına zarar veren herkese anlayış ve sevgimi yolluyorum. Biliyorum ki onların kendileri de çok acı çekiyor; kalpleri acı, öfke ve nefretle yüklü. Biliyorum ki bu kadar acı çeken bir kimse çevresine de acı verir. Belki de şanssızdırlar, hiç sevilip kollanmadılar. Yaşam ve toplum onlara sert ve acımasız davranmış olabilir. Haksızlığa uğramış, taciz edilmiş olabilirler. Belki de farkındalıkla yaşama yolunda hiçbir zaman bir rehberleri olmadı. Yaşamla, benimle, bizimle ilgili yanlış izlenimleri var. Bize ve sevdiğimiz kişilere haksız davranıyorlar. Kan bağıyla bağlı olduğum atalarıma ve manevi aileme, bize acı çektiren bu kişilere sevgi dolu ve koruyucu enerjilerini göndermeleri için dua ediyorum ki kalpleri sevginin özüyle bir çiçek gibi açılsın. Yaşama sevinci duymaya başlamaları, kendilerine ve etraflarına acı çektirmeye devam etmemeleri için dua ediyorum. Acılarını görüyorum ve içimde onlara karşı öfke ve nefret beslemek istemiyorum. Onların acı çekmesini istemiyorum. Bütün anlayış ve sevgimi onlara yolluyorum ve atalarımdan onlara yardım etmelerini diliyorum.

ÜÇ KEZ NEFES ALIP VERİN

ÇAN SESİYLE DOĞRULUN

DÜNYA BARIŞ SÖZLEŞMESİ NİYET BELGESİ

Bu belge ekolojik ayak izimizin etkisini azaltmak için atabileceğimiz bazı adımlar öneriyor. Lütfen bu belgeyi inceleyin ve eğer size ilham verirse birkaçını ya da daha fazlasını yanındaki boşluğu "*" ile işaretleyerek uygulama niyetinizi belirtin. Eğer o adımı zaten uyguluyorsanız "X" ile işaretleyin. Bitirdiğinizde uygulamaya niyet ettiğiniz adımları bir kâğıda geçirin ki kendinize hatırlatmak için hep yanınızda taşıyabilesiniz.

Ben, niyet ediyorum:

__ Haftada .... gün işe, okula yürüyerek ya da bisikletle gitmek.

__ Kısa mesafelerde ulaşım için yürümek ya da bisiklet kullanmak.

__ İşe, okula toplu taşıma araçlarıyla ya da araba paylaşımı yaparak gitmek.

__ Uçak seyahatlerini yılda uçuş saati azaltmak.

_ Haftada bir kez araba kullanmamak.

_ Ayda bir kez araba kullanmamak.

_ Haftada bir gün evden çalışmak.

_ Araba yolculuklarını yüzde .... azaltmak.

_ Asansör yerine merdiven kullanmak.

_ Haftada bir günü elektrik kullanmadan geçirmek.

_ Evimi enerji israfı açısından inceletmek ve enerji verimliliğini artırmak.

_ Evime güneş paneli kurmak.

_ Evimde elektrik üretimi için yenilenebilir enerji kaynaklarına geçmek (rüzgâr, jeotermal enerji).

_ Çamaşırlarımı kurutma makinesi yerine asarak kurutmak.

_ Saç kurutma makinesi vb. elektrikli aletlerin kullanımını azaltmak.

_ Yerel çiftçi ve üreticileri desteklemek, uzak mesafelerden gelen gıda maddelerini tüketmeyi azaltmak.

_ Kendi gıdamı yetiştirmek, üretmek.

_ Tarım ilaçlarını ve zararlılarla mücadele ilaçlarını kullanmamak.

_ Yüzde 10 organik gıda satın almak.

_ Yaşadığım bölgedeki yerel ve kolektif tarım topluluklarına katılmak.

_ Evimdeki ampulleri enerji tasarruflu ampullerle değiştirmek.

_ Evimde klima cihazı kullanmamak.

_ Evimde klima kullanımını yüzde ... azaltmak.

_ Evimin sıcaklığını ... derece düşürmek.

_ Evimde ayarlanabilir termostat kullanmak.

_ Enerji tasarrufu için evimdeki kapı ve pencerelerde ısı yalıtımı yapmak.

_ Yalnız vejetaryen gıdalarla beslenmek.

_ Az yakıt tüketen bir araba kullanmak.

_ Çok fazla ambalaj malzemesi kullanılan ürünleri almaktan kaçınmak.

_ Kâğıt, peçete, havlu ve tabaklar yerine tekrar kullanılabilenleri tercih etmek.

_ Yeni kitaplar almak yerine mümkün olduğunca kütüphaneleri kullanmak (ya da ikinci el kitaplar almak ve değiş tokuş etmek).

_ Alışveriş yaparken bez torba veya tekrar tekrar kullanabileceğim, doğal malzemelerden yapılmış çanta veya sepetleri kullanmak.

_ Doğada çözünebilen doğal temizlik malzemeleri kullanmak.

_ Organik mutfak çöplerini kompost yapmak.

✓ İşyerimi, okulumu geri dönüşüm için harekete geçirmek.

__ Okunmuş dergi ve katalogları, hastanelerin, doktor, dişçi muayenehanelerinin bekleme salonlarına vermek.

✓ Her şeyi, mümkün olduğunca geri dönüştürmek ve yeniden kullanmak.

✓ Giysilerimi ikinci el kullanılmış giysi satan dükkânlardan almak.

__ Bahçemde yerel ve kuraklığa dayanıklı çok su istemeyen bitkiler yetiştirmek.

✓ Yaşadığım çevreye ... tane ağaç dikmek.

✓ Kullanmadığım zaman bilgisayarımı kapatmak.

✓ Elektrikli cihazların bekleme (standby) durumunda elektrik harcamasını önlemek için enerji korumalı grup prizler kullanmak.

✓ Bilgisayarımı on dakika boyunca kullanılmazsa kendiliğinden kapanacak şekilde ayarlamak.

✓ Sıcak su kullanımımı yüzde ... azaltmak.

✓ Duşumu ılık suyla ve kısa yapmak.

__ Evimde sıcak su için güneş paneli kullanmak.

__ Evimdeki evsel atık suyu yeniden kullanmak.

✓ Tuvalet sifonunu sadece gerekli olunca kullanmak.

✓ Dişimi fırçalarken, tıraş olurken musluğu kapatmak.

__ Bütün su tüketimimi yüzde ... azaltmak.

__ Evimde yağmur suyunu saklayacak bir sistem kurmak.

__ Yürüyüş yaparken gördüğüm çöpleri toplamak.

__ Arkadaşlarımı ve çevremi bu listedeki adımları uygulamak konusunda teşvik etmek.

__ Kendimi ekolojik meseleler ve konular hakkında eğitmek.

__ Etrafımdakilerin içinde yaşadıkları ekosistemle temas etmelerine yardımcı olacak makaleler, hikâyeler yazmak.

__ Haftada bir gün, ekosistemle bağıma odaklanarak meditasyon yapmak.

__ Haftada bir gün, nasıl daha az tüketebileceğime odaklanarak meditasyon yapmak.

__ Yerel ve ulusal politikacılara, karar alıcılara daha etkili çevre düzenlemeleri ve yasaları yapmaları için yazmak, baskıda bulunmak.

__ Yerel çevre örgütlerini desteklemek.

Yaşamımın ekolojik etkisini azaltabilmek için yukarıdaki listede işaretlediğim adımları uygulamayı taahhüt ediyorum.

İmza:

Tarih:

"Gezegenimizi korumak ve ona iyi bakmak için her birimizin yapabileceği bir şey var. Çocuklarımız ve torunlarımızın geleceğini mümkün kılacak bir yaşam sürmeliyiz. Yaşamımız, verdiğimiz söz, aktarmak istediğimiz mesaj olmalı."

Vietnamlı Zen üstadı, Nobel Barış Ödülü adayı Thich Nhat Hanh, bizi yaşayan her şeyle daha şefkatli ve dürüst ilişkiler kurabileceğimiz bir yolculuğa davet ediyor.

Kendimizle, başkalarıyla ve doğayla çatışmayı bırakmak için sevecenliğin, nezaketin, peşin hükümlerin ötesine geçmenin ve özen göstermenin bilgisi...

Biraz da ruhumuzun toprağını beslemeyi öğrenmek için!

sürdürülebilir yaşam kitapları - 15

www.sineksekiz.com