HERKES İÇİN BUDİZM



BUDA, "UYANMIŞ KİŞİ", "AYDINLANMIŞ KİŞİ" DEMEKTİR. BUDA CEVHERİ İÇİN KENDİ UYANIŞ POTANSİYELİNİZE SIĞINIRSINIZ.





BUDA KENDİ GERÇEK DOĞASINI VE DÜNYANIN GERÇEK DOĞASINI KEŞFETMEK İÇİN BİR MACERAYA ATILDI.

BUDİZM 101

BUDA VE DÖRT ASİL GERÇEK'TEN, DHARMA VE NİRVANA'YA BUDİZM HAKKINDA BİLMEK İSTEDİĞİNİZ HER ŞEY

BİR ÇIRPIDA BUDA VE BUDİZM

BUDA, FARKINDALIĞI, İYİLİĞİ VE ŞEFKATİ ÖĞRETTİ. BUDA'NIN ÖĞRETİLERİNDEN YAVAŞ YAVAŞ GELİŞEN DİNLER AİLESİ OLAN BUDİZM, İNSANIN İYİLİĞİ İÇİN ÇALIŞAN EN MUHTEŞEM ETİK SİSTEMLERDEN BİRİDİR.





ARHAT, SANSKRİTÇEDE "KIYMETLİ OLAN" DEMEKTİR. ARHAT, AYDINLANMIŞ ZİHNE ERİŞMİŞ, TÜM ARZU VE İSTEKLERDEN KURTULMUŞ KİŞİDİR.

ARNIE KOZAK

Çeviren: Yazgı Evrim Denizci

SAY

Dr. Arnie Kozak Bodhisattva yeminlerini 1985'te Saygıdeğer Dalai Lama'nın huzurunda etmiştir ve Barre Center'daki Budist Çalışmalar Fakültesi'nde eğitim vermektedir. *108 Metaphors for Mindfulness* ve *Mindfulness A to Z* gibi pek çok kitabın yazarı olan Dr. Kozak lisanslı bir psikolog ve Vermont Üniversitesi Tıp Fakültesi psikiyatri bölümünde klinik profesör yardımcısıdır. Vermont Burlington'da yaşamaktadır.

Arnie Kozak

BUDİZM 101

BUDA VE DÖRT ASİL GERÇEK'TEN, DHARMA VE NİRVANA'YA BUDİZM HAKKINDA BİLMEK İSTEDİĞİNİZ HER ŞEY

İngilizceden çeviren:
Yazgı Evrim Denizci

SAY

Say Yayınları
Herkes İçin *Budizm*

Budizm 101: Buda ve Dört Asil Gerçek'ten, Dharma ve Nirvana'ya Budizm Hakkında Bilmek İstediğiniz Her Şey / Arnie Kozak
Özgün adı: *Buddhism 101: From Karma to Four Truths, Your Guide to Understanding the Principles of Buddhism*

© 2017 Simon & Schuster, Inc.

Türkçe yayın hakları Kesim Ajans aracılığıyla © Say Yayınları
Bu eserin tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN 978-605-02-0738-5
Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: Yazgı Evrim Denizci
Yayın koordinatörü: Levent Çeviker
Editör: Sinan Köseoğlu
Kapak uygulama: Artemis İren

Baskı: Lord Matbaacılık ve Kâğıtçılık
Topkapı-İstanbul
Tel.: (0212) 674 93 54
Matbaa sertifika no: 45501

1. baskı: Say Yayınları, 2019
2. baskı: Say Yayınları, 2020

Say Yayınları
Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80
www.sayyayincilik.com • e-posta: say@sayyayincilik.com
www.facebook.com/sayyayinlari • www.twitter.com/sayyayinlari
www.instagram.com/sayyayincilik

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.
Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul
Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80
internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İÇİNDEKİLER

GİRİŞ 7
BUDİZM NEDİR? 9
EKSEN ÇAĞI 13
BUDA, DHARMA VE SANGHA 15
BUDA 18
DHARMA 21
SANGHA 23
UPAYA 28
SİDDARTA GOTAMA 30
ORTA YOL 38
DÖRT ASİL GERÇEK 43
DUKKHA GERÇEĞİ 45
DUKKHA'NIN SEBEBİNİN GERÇEKLİĞİ 51
DUKKHA'NIN DURMASI GERÇEĞİ 53
DUKKHA'NIN DURMASINA GÖTÜREN YOL GERÇEĞİ 55
DOĞRU BAKIŞ, DOĞRU KARAR 59
DOĞRU KONUŞMA, DOĞRU DAVRANIŞ,
DOĞRU GEÇİM YOLU 64
DOĞRU ÇABA, DOĞRU FARKINDALIK,
DOĞRU KONSANTRASYON 67
BEŞ ÖĞRETİ 71
CANLIYI YOK ETME 73
ÇALMA VE CİNSELLİĞİ İSTİSMAR ETME 76
YALAN SÖYLEME VE SARHOŞ OLMA 79
SPİRİTÜEL GELİŞİME MANİ OLAN BEŞ KONU 82
DÖRT ÖLÇÜLEMEZLER 84
KARMA 87
BUDİZMDE YENİDEN DOĞUŞ KAVRAMI 93

BUDİST KOZMOS 95
ÂLEMLER 96
BAĞIMLI KÖK 102
BODHISATTVALAR 104
BUDA'DAN SONRA BUDİZM 106
KONSEYLER 110
ERKEN DÖNEM BUDİZM 115
THERAVADA VE MAHAYANA 119
BUDİZMİN YAYILIŞI 124
DAHA UZAK DOĞU 131
VAJRAYANA 134
ALTI GELENEK 138
DALAI LAMA 144
ÇİN BUDİZMİ 148
JAPONYA 152
ZEN BUDİZM 156
ZAZEN 160
ZEN YEMEĞİ 166
ÇAY SEREMONİLERİ 168
NEDEN MEDİTASYON? 173
TEKRARLI ŞARKILAR, İMGELEME VE YÜRÜYÜŞ 183
HAC 186
BÜYÜYEN BUDİST 190
BUDİZM'DE KADINLAR 192
BUDİST SANAT 195
BATI'DA BUDİZM 207
DÜNYEVİ BUDİZM 210
HER ŞEYDE FARKINDALIK 213
FARKINDALIKLA YOGA 218
AKTİVİST BUDİSTLER 219
GÜNLÜK HAYATTA BUDİZM 225
DERİNLER 234
İŞYERİNDE FARKINDALIK 237
DİZİN 239

GİRİŞ

Dünyanın en büyük beş dininden biri olan Budizm'i seçen 500 milyonun üzerinde kişi var. 2500 yıldır süren varoluşu boyunca çoğalttığı bilgelik, doğduğu yer olan eski Hindistan'da olduğu gibi bugün de halen yaşamları dönüştürüyor.

Gil Fronsdal tarafından İngilizceye çevrilen kıymetli şiirsel metin *Dhammapada* şu sözlerle başlar: "Zihin deneyimin önünde gider, onu yönetir, onun yaşanmasını sağlar." Bu fikir, Budizm'in kalbidir. Budistler tüm deneyimlerini farkındalıkla yaşarlar.

Buda, asıl adı Siddarta Gotama olan bir Hint prensiydi. Siddarta, bir dediğinin iki edilmediği bir şatafat içinde yaşasa da, etrafımızda gördüğümüz –kendimiz de dahil– her şeyin geçip gideceğinin farkına vardı. Uzun soluklu meditasyonlar sonucunda, mutluluğa erişebilmek için, bu dünyadaki hem maddesel hem de tinsel olana duyduğumuz arzuyu bir kenara koymamız gerektiğini idrak etti. Budizm hayattaki en değerli şeyleri şöyle sıralar:

- *Buda:* Herkesin aydınlanma potansiyeli
- *Dharma:* Buda'nın öğretilerinin derlemesi
- *Sangha:* Uygulayıcıların ortaklığı

Özgürlüğe giden yol, kişinin Sekizli Asil Yol pratiklerini, yani sekiz disiplini (doğru bakış, doğru karar, doğru konuşma, doğru davranış, doğru geçim yolu, doğru çaba, doğru farkındalık, doğru meditasyon) uygulamasıyla kavranır ve bu yolla kişi, ıstırabın sonlanma haline, yani Budistlerin Nirvana dediği hale erişebilir.

Budizm 101, bu dini geleneği tanıtacak. Bu kitapta Budizm'in temel prensiplerini ve Japonya'daki Zen Budizm'iyle,

haşmetli Himalaya Dağlarının tepelerindeki tapınaklarda yaşanan Tibet Budizm'i skalasındaki farklı Budist gelenekleri-ni öğreneceksiniz. Tüm Budistler için ortak olan çekirdek bir inanç dizisi olsa da, tek bir Budizm yoktur; geniş ve çeşitli Budist inanışları, bu inanışların ülkelere ve geleneklere göre değişen uygulamaları vardır.

Budizm günümüzde Batı toplumunda yayılmakta ve toplumun yüzleştiği birçok zorluk karşısında bir bakış açısı kazandırmakta. Belki siz de meditasyon ve farkındalık gibi bazı Budist uygulamalarla, farkında olmadan tanışıyor ve pratik yapıyor olabilirsiniz.

İster Budizm'in kökenleriyle ve alıştırmalarının doğasıyla ilgilenin, ister iyilikle bezeli, farkındalıklı bir hayat yaşamaya başlamanın yolunu yordamını bilmek istiyor olun, *Budizm 101* tüm sorularınıza yanıt verecek.

Tibet Budizm'inin ruhani lideri Dalai Lama "Mutluluk, hazır ve nazır bir şey değildir. Sizin kendi fiillerinizden doğar," diyor. *Budizm 101*'de dünyaya bu yeni bakış yolunu öğrenecek ve Budizm pratiği yapanların kendi öz mutluluklarını nasıl oluşturduklarını, iç huzuru nasıl yakaladıklarını keşfedeceksiniz.

BUDİZM NEDİR?

Din midir, felsefe midir?

Budizm dünyanın en büyük dinlerinden biridir. Hıristiyanlık, İslam ve Hinduizm'in ardından dünyada en fazla insanın mensup olduğu bir inanıştır. Bu noktada şu soru doğabilir: Budizm her yönüyle bir din midir?

BUDİZM DİN Mİ YOKSA FELSEFE Mİ?

Bir tanrısı, dünyayı yaratan ve yarattıklarının hayatlarına müdahale eden yüce bir varlığı bulunmayan bir dininiz olabilir mi? Budist bilgin Damien Keown'a göre Budizm, din hususunda ortak olan yedi ölçüt bağlamında değerlendirildiğinde, tanrısı olmayan bir din olarak düşünülebilir. Yedi ölçüte bakalım:

- Uygulanabilir ve Ritüelleri olan
- Deneyimsel ve Duygusal
- Öyküleyen ve Efsanevi
- Öğreti sunan ve Felsefi
- Etik ve Yasal
- Sosyal ve Kurumsal
- Cismani

Uygulanabilir ve Ritüeli Olan

Ritüel öğeleri, örneğin Katolik Kilisesiyle karşılaştırıldığında pek sade ve teferruatsız görünse de, Budizm'in elbette anlaşılır bireysel usulleri ve ritüelleri vardır, çoğu da keşişlik yaşantısıyla ilişkilidir. Farklı Budist gelenekleri ritüellere farklı vurgular yaparlar.

Deneyimsel ve Duygusal

Deneyimsellik, Budizm'in en önemli boyutu. Buda'nın kendisi de örnek teşkil eden bir kişiydi. Hayatını inanç yoluyla değil bizzat deneyimsel uygulamayla dönüştürdü. Budist uygulamanın özü de, inanılmaktan ziyade, deneyimlenir.

Öyküleyen ve Efsanevi

Budizm'de mitler ve efsaneler vardır ve Buda'nın hayatını kapsayan, Siddarta Gotama olarak bilinen tarihi kişiliğin yaşamöyküsünü anlatanların yanı sıra, bir mesel olarak okunabilecekler de bunlara dahildir. Jataka öyküleri de dahil pek çok öyküleyen anlatım bulunur. Gerçekten de –ölümünden yüzlerce yıl sonra kendisini onurlandırmak için kullanılan– "Siddarta" adı bile bu mitolojinin bir parçasıdır.

Öğreti Sunan ve Felsefi

Profesör Keown, Budizm doktrininden bahseder ve "eğer 'doktrin' derken, dini öğretilerin akılla tutarlı olan sistematik formülasyonunu anlıyorsak," Budizm bu bağlamda kendi içinde bir doktrine sahip olarak nitelendirilebilir.

Etik ve Yasal

Etiği, deneyimsel uygulamaların temeline koyan Budizm dünyanın en ahlaki dinlerinden biri olarak onurlandırılıyor. Budizm'in özündeki etik, "Zarar vermeyeceksin" düsturudur. Budizm esasen, huzura giden bir yoldur. Örneğin Dalai Lama –ülkesinde kimi tahminlere göre bir milyondan fazla cana kıyan ve 6000 Budist manastırını yok eden– Çin işgaline barışçıl bir karşı koyuştan yana oldu.

Sosyal ve Kurumsal

Sangha Budist camiasıdır ve insanlığın en eski kurumsal yapılarından biridir. Fakat *sangha,* Vatikan tarzı merkezi otoriteye sahiplik

bağlamında bir kurum değildir. *Sangha*, Buda'nın öğrettiklerini çeşitli yollarla pratik eden, dünyanın her ulusundan ve kültüründen gelen bir insan tabakasıdır.

Cismani

Budistler, nefes kesen manastırlar, mağaralar ve Buda oymaları yaptılar. Kral Ashoka tüm Hindistan'ı bezeyen bir *stupa*'lar (kubbe biçimli yapılar) mirası bıraktı. Budist sanatı renklidir ve öyküleyici öğelere sahiptir. Budistler, Buda'nın doğduğu ve öldüğü yerler gibi kutsal mevkilere ve aydınlanarak ilk öğüdünü verdiği yerlere hac yolculukları düzenlediler.

Fark edebileceğiniz üzere Budizm, bir tanrısı olmamasına ve Buda'nın da bir tanrı olarak görülmemesine karşın, bir dinin başkaca kriterlerini karşılamaktadır. Öyle ki, Budizm'i kendi dininize adapte edebilir ya da onu, kendi dini inançlarınıza entegre edebileceğiniz bir deneyimsel uygulamalar dizisi, örneğin meditasyon, olarak kabul edebilirsiniz. Ya da çoğunluğun yaptığı gibi Budizm'e, bütünüyle dünyevi bir tavırla, tıpkı 2500 yıl önce tüm ritüellerden, inanışlardan ve öğretiden kaçınarak acısını sona erdirme arayışına çıkan Buda'nın yaptığı gibi, yaşama uğraşına dair bir felsefi sistem olarak da yaklaşabilirsiniz. Sizin de aynı Buda gibi uyanma potansiyeliniz vardır.

BUDA'YA KARŞI BUDİZM

Kitap boyunca Buda (Siddarta Gotama'nın hayatı ve öğretileri) ve Budizm (2500 yıl boyunca dünyanın farklı bölgelerinde gelişen dini gelenekler) arasında bir fark gözetilecektir. Genel olarak Budizm Buda demek değildir, çünkü bu sosyal organizasyonlar yüzyıllar boyunca yer değiştirmiş ve gelişim göstermiştir.

İlk Kanıt

Budizm'in varlığına dair ilk yazılı kanıt, Buda'dan 130 yıl sonra bulundu. Kuzey Hindistan'daki Maurya imparatorluğu kralı Ashoka, MÖ 269-232 tarihli ve Budizm'e referanslaryapan kitabelere ulaştı.

Hem Buda hem de Budizm, Batı'da kişisel gelişim ve sosyal değişim konusunda cezbedici ve sürekli artan güçler olageldiler. Budizm'i kucaklamadan da Buda'yı kucaklayabilirsiniz. Buda herhangi bir inanış ya da mensupluk gerektirmez, bu yüzden de ister müthiş dindar olun ister tanrıtanımaz, kendi inanç sisteminizle çelişmez. Buda'nın öğretileri evrenseldir, zamana ve kültüre aşkındırlar. Eğer bir zihniniz varsa, Buda sizinle bağlantılıdır.

EKSEN ÇAĞI

Spiritüel İnsanlığın Başlangıcı

Buda, Eksen Çağı'nda, MÖ 800-MÖ 200 yılları arasındaki dönemde yaşadı ve öğreti sundu. İnsanlığın bu dönemi, İbrani peygamberleri Ezekiel, Zekeriya ve Yeremya'nın yanı sıra Konfüçyüs, Lao Tzu, Zerdüşt, Sokrates ve Platon'un felsefelerinin de doğuşu oldu. Ve elbette ki Eksen Çağı, Buda'nın yaşadığı ve dünyaya damgasını vurduğu şartları taşıyordu.

"Bu dünyanın yolunu şaşırmış (*dukkha* yani gam, keder ve acıyla dolu) olduğuna dair kanılar, Eksen Çağı'nda doğan spiritüelliğin temelini attı. Bu dönüşümde rol alanlar –tıpkı Gotama (Buda) gibi– kendilerini huzursuz hissettiler. Bir çaresizlik duygusuyla tükeniyor, ölümlü olma fikri zihinlerine saplanıyor ve dünyaya karşı müthiş bir yabancılaşma dehşeti içinde yaşıyorlardı.

—Karen Armstrong, *Buddha*

Tarımdaki gelişmeler gıda kaynaklarının çoğalmasına neden olurken, ticari ve siyasi güçle dolup taşan şehirler doğuyordu. Gotama'nın büyüdüğü Hindistan diyarı da, kurban ritüelleri yapılan şehirlerden biriydi. Vedik dünya görüşü (itaat isteyen Veda Hindu metinlerine bağlılık isteyen bir görüş) kastlardan oluşuyordu ve buna göre bütün evren kurbanlar verilerek destekleniyordu. Brahman rahip sınıfı, bu ritüellerin olmazsa olmazıydı. Öbür dünyaya ve ölüme aşkın ruha inanmak, Gotama'nın bulunduğu ortamda hüküm süren dünya görüşünün bir öğesiydi. Cennet mertebesine geçebilmek için kişi ahlaki bir hayat sürmeli ve kişinin ceddi, özel

ritüelleri (*shraddha)* uygulayacak Brahman keşişlerine iş sağlamalıydı. Kişi ahlaksız ise ya da ailesi onu yüzüstü bırakmışsa, ruhu onu terk edebilirdi.

Karma ve *samsara* gibi Budizm'le ilgili pek çok kavram Brahmanizm'den gelir. Brahman mistisizminin amacı, kişinin *atman*'ını ya da ruhunu, Brahman'la (yaratıcı ruh) birleştirmesi ve böylece yeniden doğumdan ve samsara'dan (ölüm ve yeniden doğum döngüsü) kurtulmasıdır. Bu birleşim yoganın en yüksek formudur ve bu nihai kurtuluş *moksha* olarak adlandırılır.

Ünlü Shramana

Buda'nın bir çağdaşı da *shramana* (münzevi ermiş) Mahavira'dır. Mahavira, Jainizm'in kurucusudur.

Buda, Vedik Hindistan'dan gelen bilgeliğin ötesine geçti. Sonsuz ruh kavramını reddetti ve radikal bir gözlem yaptı; benlik olarak düşünülen, bir şey değil, bir süreçtir ve daimi değişir. Istırabın nedeni yalnızca, bir bedenin içinde yaşamak (beden ve zihin düalizmini varsayan bir inanış) değil, aynı zamanda ona bağlanmaktır. Yani ıstırap, her şey devamlı değişirken yekpare bir benlik duyumuna tutunmanın, geçici hazlara sarılmanın ve acı tecrübeleri uzağa atmaya çalışmanın sonucudur. Buda, ıstıraba son verebilecek bir yöntem keşfetmeyi başardı ve bu yöntem, onu denemekle ilgilenen herkes tarafından yeniden emniyet içinde üretilebilir. Bu yöntem yüksek veyahut nadide bilinç hallerine ulaşmakla ilgili değil, gerçekliğin doğasını apaçık görmekle ilgilidir. Özgürleşmeye götüren de bu açık zihindir.

BUDA, DHARMA VE SANGHA

Rol Modeli, Öğretiler ve Topluluk

Buda, hayattaki en kıymetli şeylerin 1) *Buda* (herkesin farkındalık potansiyeli), 2) *dharma* ve 3) *sangha* (uygulayıcıların topluluğu) olduğuna işaret etti. Demek ki Buda, Buda'nın kendisi değil, kendi uyanışıyla teşkil ettiği örnekti.

Dharma'nın çeşitli anlamları vardır. Budizm'de dharma, Buda'nın öğretilerinin derlemidir. Buda'nın yaşadığı zamanlarda gezgin münzeviler birbirleriyle karşılaşır ve "Kimin dharma yolundasın?" diye sorarlardı. Buda kendine özgüydü; başka bir öğretmenin dharma'sını takip etmedi ve kendi düşüncesiyle anlayış kazandı. Dharma aynı zamanda Buda'nın öğretilerinin işaret ettiği daha derin gerçekleri de gösterir. Dukkha gerçeğine ve Nirvana olasılığına yönlendirir. Dharma aynı zamanda "doğal yasayı", olayların gerçekliğini ayan beyan görebilmeyi gösterir.

Aynı biçimde önem taşıyan diğer unsur da topluluk, yani sangha'dır. Erken dönemde sangha, Buda ve onun yolunu izleyenlerden oluşuyordu. Bu kişiler, daha önceki beş münzevi arkadaşı ve yolunu takip eden ve sayıları giderek artan, aralarında yoksul çiftçiler, varlıklı tüccarlar ve kralların da bulunduğu insanlardı. İnsanlar bu topluluğa genellikle Buda'nın öğütlerini duyduktan sonra katılıyordu bu öğüt veren konuşmalar ıstıraplara son verme arzusuna dair ilham uyandırıyordu. Bu topluluğa ister bir keşiş ister sıradan bir uygulayıcı olarak katılmak mümkündü.

İki bin beş yüz yıl sonra bugün bu tercihler hâlâ geçerlidir ve sangha, insanlığın devam eden en eski kurumlarından biridir. Fakat yine de yapısı, resmi bir kurumsallık içermez. Merkezi bir otoritesi, yıllık konferansları yoktur ve bir üye listesi bulunmaz. Dört Asil Gerçek'i ve yüzyıllar boyunca gelişmiş diğer Budist öğretileri,

uygulamaları ve ritüelleri uygulayan aynı fikirdeki bireylerden oluşan ve katı olmayan bir gruptur.

"Buda'ya sığınırım,' dediğinizde, 'Buda da bana sığınır,' dediğinizin anlaşılması gerekiyor. Çünkü ikinci kısım olmaksızın birinci kısım tamamlanmış olmuyor. Buda aydınlanmaya, kavrayışa ve sevgiye yalnız kavramlar olarak değil, gerçek varlıklar olarak ihtiyaç duyuyor. Onlar hayata gerçek etkilerde bulunan, gerçek şeyler olmalı."

—Thich Nhat Hanh, Being Peace

Buda'ya sığınmak, yüce ve kuvvetli bir güç tarafından saklanıp korunduğunuz anlamına gelmez. Bu, kendinizi Buda'yla uyumlamak ve bir Buda olmak için çabalamak demek. Benzer biçimde, öğretilerle birlik olduğunuzda da dharma'ya sığınmış olursunuz. Sangha ise yalnızca bir üyelik ya da sosyal bir destek değildir. Bir grupla beraber meditasyon yapmak farklı bir tecrübe getirir. Daha dik oturmanızı ve uygulamanıza daha fazla güç katmanızı sağlar. Size manevi, kelimelerle anlatılamayan ve kuvvetli bir şey de katar. Sangha her şeyi bir arada tutan zamktır.

BİR DHARMA MI, BİRDEN ÇOK DHARMA MI?

Budizm değişimler yaşayarak ve başka kültürleri ve dinleri birbirlerine entegre ederek dünyaya yayıldı. Hindistan'dan doğuya yönelen yolculuğu boyunca, Çin'deki Taoizm'den ve Konfüçyüsçülük'ten, Japonya'daki Şintoizm'den ve Tibet'teki Bön geleneğinden etkiler aldı. Budizm Batı'ya on dokuzuncu yüzyılda ulaştı. Bu Doğu gelenekleri, çeşitli durum ve koşullarla Batı'ya geldi ve burada yinelendiler. Peki ama Batılılar bu gelenekleri uygulayıp, onlara öncülük yaptıkça yeni bir Budizm mi doğuyor? Bir Batı dharma'sı var

mı? Ya da bir Amerikan dharma'sı? Bu soruları meditasyon hocası Joseph Goldstein *One Dharma* isimli kitabında soruyor. Asyalıları ıstıraptan kurtaran Batılılarda işe yaramayabilir. Aynı zamanda bu öğretileri Batı toprağında yeşertmeye çalışmanın onları cansızlaşma ya da çürütüp başkalaştırma riski de var.

Buda'nın temel öğretileri, mezhepçi olmayan bir Budist pratik formu için gerekeni sağlar. Tamamı Dört Asil Gerçek içeriğindedir ve Budizm'in özü ıstırabın ve memnuniyetsizliğin (*dukkha)* üstesinden gelerek farkındalık ve şefkatle yaşamaktır. Budizm'in manifestoları olan tüm dharma'larda ortak olan şudur: Farkında ol, şefkatli ol. Şair Jane Hirshfield'in sekiz kelimelik Budizm tanımı da tek bir dharma'ya işaret ediyor olabilir, "Her şey değişir; her şey bağlantılıdır; farkında ol."

BUDA

İlk Cevher

Buda bir insandı ve bir semboldü. Buda'ya sığınmanın anlamı, onun hayatı boyunca başardıkları önünde saygıyla eğilmektir. Buda'ya sığınmanın anlamı, onun temsil ettikleri –kendi aydınlanmış doğanız– önünde eğilmektir. Buda'nın kendisi bir örnektir ve bu örnek sizi samsara nehrinden karşıya geçiren bir sal olabilir. Nehri bir kez geçtiğinizde, artık salı taşımanıza da gerek kalmaz. Bu yönüyle Buda, ne bir tanrıdır ne de bir aziz; o yalnız bir rol modeldir.

Özellikle geleneksel Budist kültürleri içinde olan kimileri Buda'ya bir kurtuluş kaynağı olarak bakabilirler. Tibet'te ona Efendi Buda denilir. Oysa Batı'da daha çok, fedakarlığın, açgözlülükten, nefretten ve vehimden kurtuluşun destansı hikâyesinin kahramanıdır. O her şeye sahipti ve sonra hiçbir şeyi yoktu, sonra Orta Yol'u buldu. Uzun bir kariyer ve muazzam öğretileriyle, Budizm'le ilgilenen herkesin izleyebileceği ayrıntılı bir yol çizdi. Ardında özgürleşmeye götürebilecek bir yöntemler repertuarı bıraktı. O büyük bir yogiydi ve bugün de, ıstırap hayatından, özgürleşme hayatına giden köklü bir dönüşüm potansiyelini temsil ediyor.

Kalıcı Miras

Buda bilinmezlik içinde bir hayat sürüyor olsa da, iç görülerini, onu dinlemeye gönüllü olanlarla paylaşmaya karar verdi. Böyle yaparak da, insanlığı ve dönüşüm, şefkat ve mutluluk potansiyelini kökten değiştirdi.

Buda-doğası, yani herkesin içindeki Buda, yaratılmaz, açığa çıkartılır. Şu anda vardır fakat belki hırs ve nefret öyküleriniz onu

kuytularda koymuştur. Buda-doğası elde edilen bir şey değildir; bir istikamet değildir. Şu anda tam da buradadır. Buda, insanlığa bu potansiyeli göstermiştir.

Budist yol uygulamalarını yapmak Buda doğasını ulaşılabilir ve berrak kılmaya yardım edecek. Kendinizi bu uygulamalara tam anlamıyla verirseniz Buda gibi siz de aynı sınavlardan geçersiniz. Bu yol zorludur fakat her şeye değer. Meditasyon minderinde oturmak için zorlandığınızı hissettiğinizde, Mara'nın ayartmalarına göğüs geren Buda'nın kararlı ve dayanıklı bir şekilde oturuşunu imgeleyebilirsiniz. Bu imge, meditasyonda oturmaya devam etmenizi sağlar.

Budai, Buda Değildir

Çin restoranlarında gördüğünüz şişman ve keyfi yerinde "Buda", Sidarta Gotama ya da Shakyamuni Buda değildir. O, Çin'deki Budai ya da Japonya'daki Hotei'dir. Genellikle gülümserken ya da kahkaha atarken betimlenir. Bir halk figürüdür fakat genellikle tarihi kişilik olan Buda ile karıştırılır.

Buda sizden kendisine inanmanızı ya da ona dua etmenizi istemez. Yaşadığınız huzur ve gönül rahatlığı, kutsal bir müdahale ile değil, kendi çabanızla gelir. Buda size tamamen kendi başına çıkmakta özgür olduğunuz bir yol gösterir. Körü körüne bir biat söz konusu değildir; sadece pratik etme vardır. Bunu kendiniz görün: Budizm'de Buda'ya sığınmak mümkündür.

Yaşayan Buda

Buda'nın, "aydınlandıkları" iddiasında olan insanlardan kaçındığını da aklımızda bulundurarak, Buda'ya sığınmanın düzgün bir öğretmen bulmak anlamına geleceğini bilelim. Kendi cemiyet hayatı-

nızda ya da ülkenizdeki özel dharma merkezlerinde size dharma'yı öğretme niteliğine sahip bir Budist tanıyabilirsiniz. Kendinize Buda'nın öğretilerini somutlaştıran bir öğretmen bulun. Yaşayan bir Buda ile tanıştığınızda, şefkatin ve iyiliğin mümkün olabildiğine tanıklık edersiniz.

DHARMA

İkinci Cevher

Üç Cevherin ikincisi dharma'dır. Dharma, Pali Derlemi'ndeki sutralar gibi geleneksel ve orijinal öğretilerin yanı sıra modern öğretileri de kapsayan Budist el yazmalarının ve düşününün bütün bir koleksiyonudur. Dharma, hem sözlü hem de yazılı olarak nesilden nesle geçmiş tüm söylenen sözlerdir.

Bugün dharma'nın bulunacağı pek çok kaynak var: Kitaplar, DVD'ler, MP3 çalarlar, internet videoları ve kaydedilmiş dharma konuşmaları. Ayrıca uygulama merkezleri ve Budist manastırları da bulunmaktadır. Budizm'in modern iletişim teknolojileri bağlantısıyla Batı dünyasında tomurcuklanması, dharma için benzersiz bir zemin oluşturuyor.

Nalanda Üniversitesi

Joseph Goldstein'a göre Nalanda Üniversitesi'nin yıldızı beş ile on ikinci yüzyıllar arasında parladı. "O zamanın gezginlerinin raporlarına göre tüm Budist dünyasından iki binin üzerinde öğretmen ve on binden fazla keşiş orada yan yana çalıştı ve pratik yaptı. Bugün hepimiz tek bir kampüste toplanmış olmasak da, yolculuğun ve iletişimin kolaylaşması mevcut öğretilerin benzer biçimde bollaşmasına neden oldu."

İki tip dharma vardır: okunup duyulabilecek olan –kişiden kişiye iletilen– dharma ve farkına varılan dharma. Farkına varılan dharma Dört Asil Gerçek'in pratik edilmesi yoluyla deneyimlenendir, gerçekliğin idrakidir veya uyanıştır.

Dharma sizi çevreler. Herhangi bir deneyim sizi dharma'ya uyandırabilir. Kendinizi dışarıda oturmuş, güzel bir günün mucizelerinin keyfini çıkarırken bulduğunuz oldu mu? Birden bir kuşun sesini duyarsınız, çağrısı safi ve tatlıdır, içinize işler. Kendinizi o anın içinde bütünüyle kaybeder ve yalnızca o kuşun sesini dinlersiniz. O kuş dharma'dır; o kuş size uyanışla ilgili bir şey öğretmektedir. O anda, "ben" hikâyeniz kaybolur ve tüm hikâyelerin durduğu o yeri devralan bir gerçekliğe uyanırsınız. Her şey bir dharma olabilir: Bir kuş, bir sanat eseri, bir fincan kahve, bir köpeğin havlaması, yağmur, hatta zor tecrübeler de dharma'dır. Her bir deneyim, bir gerçekliğin açığa çıkış olasılığını taşır.

Saygıdeğer Üstat

Roshi, aydınlanmış zihne ulaşmayı ümit eden kişinin, öğrencisi olarak birlikte çalışması gereken Zen ustasının adıdır. Japoncada "saygıdeğer üstat" anlamına gelir.

Zen üstadı Suzuki Roshi bize, zihnimizi arı tutmanın zor olduğunu söylüyor. Japon lisanında "aceminin zihni" anlamına gelen *shoshin* ifadesi vardır. Budizm'de candan istenen, bu acemi zihni, bu açıklığı ve zemini her zaman muhafaza etmektir. Suzuki bize şöyle der: "Aceminin zihninde pek çok olasılık bulunur; ustanın zihninde ise pek az." Dharma'yı mutlak, tanımlanabilir ve sabit gerçeklik olarak anlamayın. Her şeyin değişimde olması gibi, dharma da değişimde. Deneyimlediğiniz şeye açık olun ve bilhassa, spiritüel bir yolda olmayla ilintili peşin hükümlü fikirlerden kaçının. Aydınlanmış zihin yolunda öğrendikleriniz bırakın serbest kalsınlar, siz zihninizi yalın ve temiz tutun.

SANGHA

Üçüncü Cevher

Sangha, Budizm'i uygulayıcılarının topluluğudur. Buda'nın yolundan ilk gidenler de daha önceden arkadaşı olan beş münzeviydi. Başta böyle olsa da, Buda sonraları zaten elini eteğini çekmiş olanlara değil, sıradan insanlara öğretmeye başladı. Yashas isimli genç ve varlıklı bir adam onu izledi ve Buda'nın gözetiminde aydınlanmaya erişti. Yashas'ın babası da Buda'yı izledi fakat keşiş olmadan (*upasaka)* uygulamalar yaptı. Budizm'i *upasaka* olarak izleyenler manastır kurallarını izlemezlerdi ancak Üç Sığınak ya da Üç Cevher öğretilerinin –Buda, dharma ve sangha– uygulamalarını yaparlardı. Yashas'ın annesi de Üç Cevher'e sığındı ve ilk kadın *upasaka* oldu. Facebook'un olmadığı zamanlarda, Buda öğretileri MÖ altıncı yüzyılın sosyal ağ araçlarıyla, yani Yashas'ın arkadaşları ve onun arkadaşlarının arkadaşları yoluyla popüler oldu. Bilgiler yayılıyordu. Buda aydınlanan ilk altmış kişiyi öğretileri yaymak için gönderdi. Budist bilgin Kevin Trainor, Buda'dan şöyle alıntı yapıyor: "Daha da uzağa gidin keşişler daha fazla kişinin faydası için, daha fazla kişinin iyiliği için, dünyada şefkat için, tanrıların ve insanların esenliği, hakkı ve mutluğu için."

Keşiş Olmayan Bir İnsan Aydınlanmaya Ulaşabilir mi?

Vachagotta Buda'ya yaklaştı ve keşiş olmadan onun yolundan giderek Buda uygulamalarını yapanların "yüksek ruhani hallere" ulaşıp ulaşamayacağını sordu. Buda Vachagotta'ya "Evet," dedi ve bunu yapan "bir ya da iki değil, yüz ya da beş yüz de değil, çok daha fazla kişi olduğunu" söyledi.

Buda kast sistemini reddetti ancak yine de sangha'ya herkes kabul edilmiyordu. Eğer bir borçluysanız, hırsızlık yapmışsanız ya da kaçmış bir köleyseniz hoş karşılanmayabiliyordunuz. Buda muhtemelen bu kuralları sangha'nın bir biçimde bağlı olduğu varlıklı efendileri küstürmemeye dikkat ederek koydu. Bu bakımdan o yetenekli bir politikacıydı ve hayatın nesnel gerçeklerinden ayrı düşmüyordu. Sangha kralların ve zenginlerin himayesine bağlıydı. Buda'nın sosyal normlardan ters düştüğü en tartışmalı konu, kadınlara kutsal rahibe (bhikkhuni) unvanı vermesiydi. Ancak hâlâsının uzunca süren ricalarının da bunda büyük etkisi oldu.

Buda ve sangha özellikle, bugün Kuzey Hindistan olarak bilinen bölgede gezinip dolaştılar. Üç ay süren muson yağmurları zamanında zengin patronlarca inşa edilen özel yapılarda konaklıyorlardı. Ayrıyeten yağmurlar sırasında dışarı çıkan canlı türlerinin, örneğin solucanların, kendilerine zarar vermesinden de korktukları için yağmur mevsiminde seyahat etmek istemiyorlardı.

Bir Meditasyon İnzivası Ne Kadar Sürer?

Uygun inziva süresi üç aydır ve bu süre sangha keşişlerinin *(bhikku)* ve rahibelerinin *(bhikkuni)* kapalı yerlere sığınmayı istediği üç aylık muson yağmurlarına denk düşer. Bu süre pek çok insan için elverişli olmadığından, popüler olan on günlük inzivalardır.

Manastır hayatı (*vihara*) meditasyon, başlatım ritüelleri, akli çalışmalar ve sonradan Pali Derlemi halini almış ezberden okumalardan oluşur. İki inziva geleneği doğmuştur: keşişlerin yoğun şekilde meditasyon uygulamaları yaptığı ormana sığınma formundaki ve keşişlerin yerli halka eğitim ve ritüeller yoluyla fayda sağladıkları, aynı zamanda kendi uygulamalarını da yaptıkları köy manastırlarında yaşam biçimindeki inzivalar. Bazı yerlerde ise keşişler mağaralarda inzivaya çekilirlerdi. Bu toplulukların çoğunu da karizmatik liderler yönetmişlerdir.

ORTAKLAŞALIK SÖZLEŞMESİ

Topluluğun sıradan üyeleri *upasaka* (erkek) ve *upasika* (kadın) olarak bilinir. Uygulamaları kendi halinde yapan bir kişi, topluluğun diğer üyeleriyle birlikteyken Üç Cevheri (Üç Sığınak) resmen naklederek, Beş Talimata bağlılık sözü verdiğinde bu unvanı alabilir. Sri Lanka'daki gibi kimi geleneksel Budist toplumlarda meditasyona az önem verilirken, cömertlik (*dana*) ve ahlaklılık (*sila*) üzerine daha fazla vurgu yapılır.

Dananın en temel edimi, gezgin keşişlere yemek ikram etmektir. Ya da Sri Lanka'da olduğu gibi kadınlar hazırladıkları yemekleri manastırlardaki keşişlere götürürler. Tibet'te bu cömertlik "çay ikramı" biçimini alabilir ki bu seremonide tüm keşişlerin Tibet Çayı alabilmesi için para bağışı yapılır. Ayrıca keşiş olmayanlar, mantraların ve sutraların ezberden okunmalarına "sponsor" da olabilirler. Yine para, giysi, çiçekler ve tütsüler de verilebilir.

Cömertlik, spiritüel pratiğin önemli bir bölümüdür. Vermek, nesnelere ego-temelli bağlanmanın üstesinden gelmek demektir. Ayrıca bir bağlantılılık hissinin filizlenmesine de yardım eder. Buda'nın geçmiş hayatlarını nakleden Jataka hikâyelerine göre Buda, yavrusunu besleyebilmek için güç bulmaya çalışan bir dişi kaplana yüce gönüllülükle kendini sunmuştur. Böylesi özverili hareketler keşiş olmayan uygulayıcı için erdem doğurur ve bu erdemin olagelişi Asya kültürlerinde temel bir motivasyon oluşturur.

Özel durumlarda, keşiş olmayan üyeler de ek kurallara uyacaklardır; örneğin öğle yemeğinden sonra bir şey yememek (limon ve su hariç), dans etmemek, şarkı söylememek, müzik dinlememek ya da çalmamak, bedeni güzel kokularla, çiçekli askılarla vs. süslememek ya da yüksek ve konforlu yataklarda uyumamak gibi (keşişler bu kısıtlamalara zaten uyarlar). Asya'da keşiş sınıfından olmayanlar için odak noktası meditatif disiplinlerden ve kutsal yerlere yapılan yolculuklardan çok, doğru tutum ve davranıştır.

Tibet'te dua çemberini döndürmek ve bu esnadaki uygulamalar, sıradan kişi için temel pratiklerdir.

"Buda'ya sığınırız çünkü Buda bizim büyük öğretmenimizdir... Yasaya, dharma'ya sığınırız çünkü o bizim ilacımızdır... Buda'nın topluluğuna, sangha'ya sığınırız çünkü orada mükemmel dostlar vardır..."

—Dainin Katagiri

Meditasyonunuzu yapmak için oturduğunuzda, *Law & Order* dizisini izlemek varken neden bir minderin üzerinde oturuyorum diye düşünmeye başlamanız olasıdır. Belki sıra sıra iş birikmiştir ya da evin temizlenmesi gerekiyordur. Sizi yolda tutacak bir sangha'nız yoksa, meditasyondan vazgeçmenize neden olabilecek sesler kafanızda giderek büyüyebilir ve devam etmenizi söyleyen o küçük sesi boğacak bir hal alabilir. Sangha sizi tekrar o yola getirir ve orada tutar. Sangha müthiş bir cesaretlendirici güç olabilir.

CÖMERTLİK

Dana ("bağış"), tüm dünyadaki asli Budist uygulamalardan biridir. Verici olmak bir özveri hissi oluşturur ve açgözlülük yangınının panzehri olur. Verici olmak, Budist pratikleri yapan kişinin bir şefkat hissi geliştirmesine, bencilliği ve kalımlı bir özbenlik kavramını aşmasına yardım eder.

Kralların, tüccarların ve Buda'nın yaşadığı zamanlarda ve sonrasında yaşamış halkın cömertliği olmasaydı, bugün Budizm diye bir şey olmazdı. Verici olmak erdem getirir ancak salt erdeme erişmek için tasarlanmaz; o, özgeci bir neşe halinde yaşanmalıdır.

Bazı Budistler, erdemin başkalarına da aktarılabileceğine inanırlar, öyle ki sizin cömert eylemleriniz tüm insanlığın hayrına su-

nulabilir. Örneğin Tibet'te ölen kimsenin aile üyeleri onun yeniden doğuşuna yardımcı olması adına erdemler arz ederler. Krallar da bu konuya ciddiyetle yaklaşırlardı. Örneğin Sri Lanka kralları tüm iyi fiillerinin yazıldığı "erdem defterleri" tutarlardı ve ölüm döşeğinde olduklarında kendilerine okunmasını sağlar, böylelikle zihinlerini rahatlatırlardı.

Profesör Trainor'a göre Kral Sirisanghabodhi yüce gönüllülüğün timsalidir. Dördüncü yüzyılda yaşamış bu Sri Lanka kralı, hazinedarının planladığı bir darbeyle tahtından oldu. Gotama nasıl sarayı bırakarak yollara düştüyse, o da öyle gezgin bir keşiş oldu. Paranoyaya kapılan yeni kral, Sirisanghabodhi'ye gösterilen sevgiden endişe duydu ve keşişin başına ödül koydu. Bir gün, yoksul bir adam yemeğini Sirisanghabodhi ile paylaştı ve ona üzerine konan ödülden bahsetti. Kral bu haberi duyduğuna ve hem bu cömertliğinin karşılığı olarak, hem de kendi cömertliğinde de mükemmelliğe ulaşmak için yoksul adama kellesini almasını söyledi. Yoksul adam duraksadığı anda da, Sirisanghabodhi kendi kafasını kendi kesti!

UPAYA

Öğretide Esneklik

Upaya ("maharetli yollar") bir öğretmenin öğrenciye ulaşma becerisini ifade eder ve Budist kavramların öğretilmesinde esnek bir yaklaşım benimser. Buda, bütün farkındalık düzeylerindeki insanlara ulaştı. Mesajını, kişinin kendi deneyimine uyarladı ve bunu öyküleri, kıssaları ve metaforları maharetle kullanarak yaptı. Metaforlar, onun öğretilerinden bir nehrin bir köyün içinden aktığı gibi akar. Maharetli olmak, dharma'yı erişilebilir kılma becerisi demektir. Sıkıntılı gençlere farkındalığı müzik yoluyla öğretmek upaya'nın günümüzdeki bir örneği olabilir. Meditasyon hocası Shinzen Young da böyle yapıyor. iPod'unuzla aydınlanmak? İşte size upaya!

Buda'nın Metaforları

Buda, 2500 yıl önceki dünyanın bilindik öğelerini kapsayan metaforlar kullandı: Öküz arabaları, yangın, dağlar, yağmur, yaylar ve oklar. Buda bugün öğretiyor olsaydı, DVD'ler, e-mail, ve uzaktan kumanda aletlerindeki durdur butonları gibi teknolojik öğeleri de kullanırdı.

GELENEKSEL BİR METAFOR

Kisa Gotami'nin hikâyesi, bize Buda'nın zamanlarından geleneksel bir metafor sunar. Daha bebek yaşındaki oğlunu bir hastalık sonucu kaybeden Gotami, şifa becerileri iyice tanınır olmuş Buda'nın peşinde biçare koşardı. Buda onun yalvarışlarını dinledi ve ölümü hiç tanıyıp bilmemiş bir evden bir hardal tohumu getirebilirse oğ-

lunu yeniden hayata döndüreceğine söz verdi. Kadın hevesle işe koyuldu fakat çok geçmeden ölümün her canlıya dokunduğunun farkına vardı. Buda'nın yanına geçicilik kavramını "algılamış" bir şekilde dönmüştü, oysa ondan konuyla ilgili tek bir öğüt duymamıştı. Buda daha en başında öğüt vermiş olsaydı, muhtemeldir ki sözleri duymazdan gelinecekti.

ORİJİNAL METAFOR

Aydınlanma terimi Budizm'le yakından ilintilidir. Hint inciri ağacı altında Buda'nın yaşadığı deneyim de çoğu zaman aydınlanma olarak tanımlanır. Elbette bu bir metafordur. O tüm engellerin ve ayartmaların üstesinden geldiğinde, "ışıklar" geldi ve o "aydınlandı." Budist sanatı, Gotama'yı genellikle başında ışık saçan bir çember ile betimler. Fakat en iyi metafor bu mu? Buda kendisinin bir *buddho* olduğunu ve bunun aydınlanmış değil, *"uyanmış"* anlamına geldiğini söylemektedir. Aydınlanma kelimesinin anlamı, sanki göksel ve başka dünyalardan bir şey gibi bir etki bırakır. Oysa uyanış kelimesi, her gün yapılan ve onu düşünebileceğinizden daha olağan ve erişebilir kılan bir tını verir.

SİDDARTA GOTAMA

Buda

Budist metinler Buda'nın hayatından pek az biyografik olay aktarır. Ancak tarihçiler onun var olduğu, uzun ve gönençli bir hayat yaşadığı konusunda hemfikirler; öğretisini sunmak için kırk yıl boyunca tüm Hindistan'ı dolaşmış ve seksen yaşında bu dünyadan göçmüştür. Buda'nın öğretileri her ne kadar sözlü tekrarlarla korunmuş ve yazıya ilk kez ölümünden yüzlerce yıl sonra aktarılmış olsalar da, çoğu kısımlarında güvenilir ve sahici sunumlar oldukları düşünülür. Yine de bunu kesinkes bilmek imkânsız ve yüzyıllar boyunca bazı metinlerin eklendiği de açık.

İÇİMİZDEN BİR OLAN GOTAMA

Bilginler Buda'nın hayatındaki tarihi gerçekler hususunda pek az noktada uzlaşabiliyorlar. Bunun bir dereceye kadar sebebi, Buda'nın daha sonra Pali Derlemi'ni oluşturan öğretilerinde yaşam öyküsüyle ilgili pek az ayrıntı paylaşması. Buda'nın hayat öyküsündeki önemli konuların pek azı biliniyor. Son yıllara kadar Buda'nın ölüm tarihi MÖ 483 ya da 486 yılları olarak düşünülüyordu. Ancak yeni kanıtlar onun MÖ 400'e kadar yaşamış olabileceğini gösteriyor. Doğumu da söz konusu tarihlerden birinden seksen yıl öncesine denk düşüyor (ya MÖ 566-563 ya da MÖ 480 gibi daha yakın bir tarih). Buda'nın yaşamöyküsüne dair pek çok ayrıntı, MS ikinci yüzyılda Ashvogosa tarafından yazılan *Budacharita* manzumesinden öğreniliyor.

Efsane ve Metafor

Buda efsanesi renklidir ve bizim gerçekliğe çağdaş bilimin bakış açısıyla yaklaşımımızı zora sokar. Örneğin Siddarta Gotama ne ilk Buda'dır ne de sonuncu olacaktır. Geleneksel Budist kozmolojisi,

lineer bir zaman hissine bağlı değildir. Öyle ki, geçmişten gelen sonsuz sayıda Buda vardır ve gelecekte de olacaktır. Böyle bir dünya görüşü zamanın salt bir yönde –ileriye– gittiğini ve evrenin yaşının sonlu bir zaman olduğunu söyleyen fizik yasalarını çiğner. Neyse ki burada ve efsanelerin metaforlarla buluştuğu başka yerlerde, Buda'nın öğretilerinden ya da hayatında örnek teşkil eden şeylerden fayda sağlayabilmek için geleneksel fikirlerin kelimesi kelimesine tatbiki gerekmiyor.

Asil mi Değil mi?

Siddarta Gotama bir prens, annesi Kraliçe Mahayama ve babası Kral Suddhodhana olarak tasvir edilseler de, daha yüksek bir olasılığa göre anne ve babası soylular sınıfından olsalar dahi, kral ve kraliçe değildiler. Babası, Himalaya dağlarının eteklerindeki küçük bir devlete hükmetmekteydi. Ailenin kraliyet sınıfına yükseltilmiş olması, Buda'nın yaşamı etrafında şekillenen mitolojiye dair bir şey de olabilir.

Buda'nın kendisine olduğu gibi, hayat hikâyesine de farklı bakış açılarıyla yaklaşılabilir. Kelime anlamıyla ele alınırsa bu hayat sihir, mucize ve kerametleri anlatır; metaforik anlamda bakıldığında ise, mutlak erginin hizmetinde olan bir fedakarlık kıssasıdır. Bu öykülemenin belli öğelerinin ona drama katmak için oluştuğu belliyse de, tarihi gerçekler bakımından katkıları azdır. Siddarta Gotama, Himalaya dağlarının eteklerinde, Kuzey Hindistan'la Güney Nepal'in sınırında, soylu bir aileye doğdu. Annesi Mahamaya, babası Suddhodhana idi ve uzun yıllardır çocukları olmayan bu aileye bir hediyeydi. Çünkü artık doğan evlatları bir prens, krallığın küçük ancak varlıklı bölgesindeki Shakya klanına hükmedecek varis olacaktı.

Buda'nın Doğuşu

Söylenceye göre, Buda'nın annesi Mahamaya rüyasında vücudunun sağ tarafından rahmine giren beyaz bir fil gördü. Efsanede anlatılana göre de, doğum bütünüyle acısızdır ve Mahamaya kendisine dallarını sunan bir ağacın desteğini alır. Geleceğin Buda'sı annesinin rahminden üzerinde hiç kan olmadan çıktı ve hem yürüyebiliyor hem de konuşabiliyordu. Bazı kaynaklara göre doğum kanalının "kirliliğinden" kaçınan Gotama, annesinin karnının yan kısmından çıkmıştı. Bebek, "Ben dünyanın hükümdarıyım," diye bildirdi. Annesi ise bir hafta sonra bu dünyadan göçüp gitti.

Brahma Nedir?

Brahmalar rahiptirler ve Hindistan'da soyla devam eden en yüksek kast sisteminin en tepesinde bulunurlar. Kadim Hindistan'da, Hinduizm kast sistemine göre dört farklı insan sınıfı bulunur: Yöneticiler ve savaşçılar (Kshatriya), işadamları ve sanatçılar (Vaishya), Brahmalar ve vasıfsız işçiler ya da dokunulmazlar (Shudra).

Hemfikir olunan bir söylenceye göre (elbette çeşitli varyasyonlarıyla birlikte), Siddarta henüz birkaç günlükken babası Suddhodhana bir grup Brahma rahibini saraydaki şölene davet eder ve rahiplerin yeni doğanın geleceğini söylemelerini bekler. Brahmalardan sekizi, Siddarta'nın tüm toprakların büyük ve güçlü yöneticisi ya da büyük bir spiritüel lider olacağı konusunda uzlaşırlar.

Siddarta saraydan ayrılır da, gerçek dünyanın nasıl bir şey olduğunu görürse, büyük bir varoluşsal kriz yaşayabileceğini ve yönünü spiritüel dünyaya çevirebileceği hakkında uyarıda da bulunurlar. Eğer sarayın kemerli duvarları arasında kalırsa, dün-

yanın yüce bir yöneticisi olabilecektir. Ancak rahipler arasındaki Kondanna isimli bir rahip, genç çocuğun aydınlanmış birisi olacağını söyler ve genç Siddarta'yı etkileyip evinden ayrılmasına ve spiritüel bir yolculuğa başlamasına neden olacak dört işaretin uyarısını yapar.

Kral Adayı Büyüyor

Suddhodhana oğlunun spiritüel bir lider olmasını asla istememekle beraber, topraklara hükmedecek bir evladın da hasretini duyuyordu. Siddarta'yı zor fakat spiritüel bir yola çıkma ihtimallerine karşı korumaya başladı ve onu, genç bir çocuğun imgeleminin ötesinde bir servete ve lükse boğarak sarayda tecrit etme kararı aldı.

LÜKSLER VE HAZLARLA DOLU GENÇLİK

Efsaneye göre Siddarta, krallık hükmünde yaşayan halkın yoksulluğuna ve hastalıklarına maruz kalmasın diye, etrafı güzelliklerle çevrili halde, sarayın duvarları arasında tutsak yaşıyordu. İsteyip isteyebileceği her şeye de sahipti. Hayatı haz ve lüks içinde geçiyordu. Yetenekli bir koşucu, akıllı ve çekici bir genç adam oluyordu.

Siddarta sekiz yaşındayken bir öğle sonrası bir Hint inciri ağacının altına oturdu, şehir yeni ürün hasadına hazırlanırken tarlaların sabanla sürülüşünü izledi. Toprağın sürülüşünün zemini bozduğunu ve süreç boyunca böceklerin uğradığı felaketi gördü. Genç çocuk sanki böceklerle bir ve bağlıymışçasına tüm varlığını saran bir keder hissetti. Oysa gün güzeldi ve Hint inciri ağacının gölgesinde mükemmel bir serinlik vardı. İçine neşe doğdu ve bir anlığına meditatif bir bahtiyarlık hissetti. Böcekler için hissettiği şefkat ve sevgi onu kendinden çıkarmıştı, bir anlığına özgürdü ve bu hal, hayatının gidişatının da habercisiydi.

Budizm'in Annesi

Annesi ölen Siddarta, teyzesi Prajapati tarafından büyütüldü. Ona sıklıkla "Budizm'in Annesi" denir çünkü kadınların Buda'nın topluluğuna girmesinde merkezi bir rol oynamıştır. Neticede Buda, onun kadın keşişler tabakası kurmasına izin verdi ve böylece kadınlar da Budist uygulamalar dünyasına katılmış oldular.

Siddarta on altı yaşındayken kuzeni, güzel Yasodhara ile evlendi. Yirmi dokuz yaşındayken hayatı tıpkı daha önceki gibi lüks içindeydi, şimdi yeni olan yalnız, eşinin ilk çocuklarına hamile olmasıydı. Keyifsiz olan ve eşini keyiflendirmeye de gücü yetmeyen Yasodhara eşine kendi yönünü tayin etmesi için yalvardı. Böylece Siddarta krallığın kapılarından dışarı adım attı.

DÖRT İŞARET

Siddarta dış dünyada gezmeye başladığında her gittiği yerde mutluluk, sağlık gördü, güzel karşılandı. Sonra birden bir adam gördü; beyaz saçlıydı, solmuş derisi buruşmuştu ve elinde yürümek için tutunduğu bastonuyla bitap görünüyordu. Siddarta yoldaşı ve uşağı Chandaka'ya eğilip sordu, "Bu da nedir?"

Chandaka önlerindeki kişinin yaşlanmış bir adam olduğunu ve herkesin bir gün böyle yaşlanacağını söyledi. Siddarta kederlendi, yaşlı adamın görüntüsüyle sarsıldı. Ve böylesi bir ıstırap varken kendi bahçesindeki güzel manzaraların keyfini çıkarmaya nasıl devam edebileceğini sordu kendine.

Sarayın dışına yaptıkları ikinci yolculukta genç prensin karşısına yaralarından iltihap akan bir hasta çıktı. Chandaka ona herkesin hasta olabileceğini, herkesin acı çekebileceğini söylemek zorunda kaldı. Üçüncü yolculuğunda bir ibadethanedeki cenaze merasimine tanık oldu ve ölü bir bedenle karşılaştı. Chandaka, Siddarta'ya ölümü açıkladı ve onun herkes için kaçınılmaz olduğunu anlattı.

Bilge

Buda'dan kimi zaman Shakyamuni olarak da bahsedilir, Shakya klanından geldiği için "Shakya Klanı'nın Bilgesi" anlamına gelir.

Chandaka ile saraydan çıktıkları dördüncü ve son gezintilerinde Siddarta dipten kesilmiş saçları, elinde boş kâsesi, sarı giysisini omzuna atmış bir yogiyle karşılaştı. Chandaka bu münzevinin tüm dünya nimetlerini bıraktığını ve böyle yaparak huzuru bulduğunu açıkladı. Siddarta kendi yolunun da belki bu olduğunu düşünmeye başladı. Aynı gece, saraydaki bolluk onu derinden rahatsız etti. Bu dört işaret izler bıraktı, lüksün ve zenginliklerin gözüne çektiği perdeyi kaldırıp attı. Şimdi dünya, ıstırap ve acıyla dolu görünüyordu.

ÇIKIŞ

Yasodhara, Siddharta'ya bir erkek evlat verdikten sonra doğum ve ölüm döngüsü Siddarta'ya sonsuz ve bunaltıcı geldi; doğum doğum üstüne ve ölüm ölüm üstüne (samsara: oluşun sonsuz döngüsü) yaşanıyordu. Ailesini sevmesine ve çocuğunun doğumuna sevinmesine karşın, doğduğu gün dünyaya "çıkmaya" karar verdi. Efsaneye göre herkes uyurken saraydan gizlice çıktı, gizemli bir durumdur ki saray muhafızları da uyuyakalmışlardı.

Sadık yoldaşı Chandaka gece karanlığında onu takip etti fakat çok geçmeden Siddarta tarafından saraya geri yollandı. Siddarta şimdi kendi yolundaydı ve sarayın dışına çıkar çıkmaz, upuzun güzel saçlarını tek hamlede kesti, mücevherlerinden ve ipek kıyafetlerinden kurtuldu ve gezgin bir mübarek adamın giydiği oradan buradan toplanmış kıyafetlerden giydi.

Onu dışarı çıkmaya sevk eden bir başka olay da, sarayda düşüp kalktığı güzel kadınlarla verdiği bir partiden sonra tanık olduğu

durumdu. Gecenin bir yarısında uyandığında o güzel kadınları ağızları yarı açık, salyaları akmış, nahoş halde uyurken gördü. O anda her şeyin, güzellik de dahil, geçiciliğini fark etti.

Gerçek mi Kıssa mı?

Buda'nın sarayın duvarları dışına çıkarak, hastalığa, yaşlılığa ve ölüme ilk kez tanık olması anlatılan her şeye inanılan bir saflık manzarasını düşünmeye iter. Babası onu bu olayları görmekten korumuş olsa bile, aile üyeleri ve uşakları Gotama'nın sarayda geçirdiği ilk yirmi dokuz yıl içinde yaşlanmış, ölmüş ve hastalanmış olmalıydılar. Bu hikâyenin, Siddarta'nın hayatın varoluşsal gerçekleri karşısında yaşadığı ve onu daha iyi bir hayat yolu bulmaya iten şoku gösteren edebi bir araç olarak görülmesi daha iyi.

Özgür bir varoluş içinde yaşamaya yemin etti. Aile, spiritüel arayış içinde olan kişinin hayatının bir parçası değildir; Gotama tek başına yola çıkmak zorundaydı. Hangi araç gerekiyorsa onu kullanarak, ailesinin ve tüm insanlığın hayrı için ıstıraba bir son verme güdüsünü taşıyordu.

Yolu Keşfetmek

Kosala krallığındaki ormanlar bereketli ve yeşildi, shramana olarak adlandırılan ve gerçeği arayan kişilere ev sahipliği yapıyorlardı. Siddarta bu kişilerden oldu. Bu münzeviler dilenci ya da topluma ters düşmüş ve yitip gitmiş kişiler olarak görülmezler; kutsal bir hayat arayışında olmak kendi başına kıymetli bir nedendir. Genç prens kendine bir öğretmen bulmak üzere yola koyuldu ve uzaklara giderek, mevcut *guru*lardan (öğretmenler) dersler alarak Ganj ovasını aştı. O zamanın iki tanınmış gurusuyla, Alara Kalama ve Udraka Ramaputra ile vakit geçirdi ve bu kişilerin öğretmek durumunda oldukları her şeyi öğrendi.

Siddarta bir meditasyon dehasıydı ve (Pali metinlerinde *dhayana* ya da *jhana* denilen) yüksek meditasyon hallerine erişti. Ancak meditasyonun o kişiyi kendine çeken derin halinden çıktıktan sonra kendini yeniden ıstıraplar Âlemi'nde buldu. Fazla da öteye geçmemişti.

Siddarta beş münzeviye katıldı, aydınlanmaya ulaşmak ve özgürlüğü keşfetmek için çileciliğin ilkelerini deneyimledi. Çileciliğin negatif karmayı yok ettiğine ve kişiyi samsara'dan kurtardığına inanılıyordu. Çilecinin inancına göre bu hayatta yeterince acı çekilirse belki bir sonraki doğumda bağışlanma olurdu. Çileciler zihnin gücü yoluyla bedensel zevklerden kurtulmayı aradılar. Siddarta bu öz-yadsımayı, çileyi, meditasyonu ve yogi alıştırmalarını tecrübe etti, kendini maddesel dünyanın bağlarından kurtarmayı aradı. Öz benliğini aşabilirse, kendini samsara'nın sonsuz döngülerinden kurtarabileceğine ve yeniden doğumdan özgürleşebileceğine inandı.

ORTA YOL

Aydınlanma Yolu

Bir meditasyon dehası olarak kendini kanıtlamış olduğundan, bir çileci olarak da deha olmayı denedi, hayatta kalmak için yalnızca bir pirinç tanesi yiyor ya da çamurlu su içiyordu. Beş yoldaşı gibi o da yalnız paçavradan kıyafetler giyiyor, her türlü hava koşulunda dışarıda uyuyordu. Kendini ölçüsüz bir açlığa maruz bıraktı ve kendi dışkısını bile yediği oldu. Mümkün olan en rahatsız yerlerde uyudu ve dışsal ıstırabın, içsel ıstırabı sonsuza dek yok edeceğini düşünerek ağır bir mahrumiyet haline büründü. Çok hastalandı, kaburgaları derisine yapıştı, saçı döküldü ve derisi lekelenerek çöktü. Yine de heveslerle ve özlemlerle dolup taşıyordu. Yedi yıl süren bu çaba onu artık ölüme yaklaştırıyordu.

"Ne yapmaya gayret ediyorsanız edin, uzun zamana yayılmış ölçülü bir çaba mühimdir. Daha en başında uç noktada çalışmak, çok fazlasını yapmaya uğraşmak ve kısa süre sonra bunu sonlandırmak gidişatı bozar."

—Dalai Lama

Bereket versin ki Sujata adındaki genç bir kız ona yulaf lapası verdi ve Gotama çileciliğin ahdini bozarak yemeği aldı. Bu olay, aydınlanışının ve bedensel hazları uçlarda yaşamak ile fiziksel ihtiyaçları hepten reddediş arasında orta yolu buluşunun başlangıcıydı. Hint inciri ağacının altındaki meditasyon tecrübesini hatırladı ve amacını gerçekleştirmesi için bir başka bir yol olduğunu kavradı. Bir deri bir kemik Siddarta yediği yemekten kazandığı bir nebze güçle bir Hint inciri ağacının altına oturdu

ve yeni bir yemin etti: Aradığını bulana kadar bu ağacın altından kalkmayacaktı.

UYANIŞ

Kendine iyi bakarak sağlığını yeniden kazanmaya başlayan Siddarta dünyadaki hareketlerinin bilincine vardı ve çevresine nasıl tepki verdiğine dikkat etti, düşünceler zihninden geçerken onları izledi. Yediğinin, uyuduğunun ve yürüdüğünün farkına vararak yedi, uyudu ve yürüdü. Yavaş yavaş her davranışına ve düşüncesine dikkatini verir oldu. Farkındalık, dikkatin, geçmiş ya da gelecek düşüncelerinden uzakta ve şimdiyle ilgili yargılar taşımadan, yaşanan anda olması sürecidir. Şimdide yaşanan deneyimle temasta olmaktır. Farkındalık, Siddarta'yı içinde doğan her arzuya ve bu arzuların nasıl da geçici olduğuna uyanık hale getirdi. Her şey değişti: Her şey geldi ve her şey geçti.

Tüm varlıkların birbiriyle bağıntılı olduğunu anladı. Meyve, yağmur yağdığında gökyüzünden besinini alan toprağın bağlı olduğu ağaca bağlıydı. Toprak böcekleri ve hayvanları besliyordu, hayvanlar gökyüzünün yağmurlarıyla beslenen topraktan gelen ağaçlarda olan orman meyvelerini yiyorlardı. Hayvanlar öldü, bitkiler öldü, Siddarta da öyle. Hayat, bağlantılılık ve değişimle doluydu. Olan her şey geçicilik halindeydi. Var olan her şey ölüyordu. O da ölürdü, düşünceleri ölürdü. An ölür ve bir başka an kendi yerini alarak doğardı.

Yitimle ilgili kaygı duysa da, yitim de değişim kadar kaçınılmazdı. Değişimle beraber korku geliyordu. Korkuyla beraber de dukkha. Bu sözcüğün doğrudan bir İngilizce karşılığı bulunmuyor ve genellikle "ıstırap" olarak tercüme ediliyor. Siddarta'nın sarayın dışına çıktığında gördüğü biçimlerdeki ıstıraplardır bunlar: hastalık, yaşlılık ve ölüm. Dukkha ayrıca, daha eksiksiz bir şeye de tekabül eder ve "yayılımcı hoşnutsuzluk" ya da varlıklara dair bir "merkezden sapma" duyumu manasında, "iyi halin" dışında olma

ya da "çarpık" anlamlarıyla da tercüme edilir. Bazen "stres" olarak da çevrilir.

Buda'nın İsimleri

Buda pek çok isimle bilinir; bunlar arasında doğum ve aile ismi olan Siddarta Gautama (Pali metinlerinde adı Siddhattha Gotoma'dır); Shakya klanının bilgesi olarak Shakyamuni; bütünüyle uyanmış anlamına gelen Buda; ve mükemmelleşmiş ya da gerçeği bulmuş anlamında Tathagata.

AYDINLANMA

Hint inciri ağacının altında oturmuş, düşüncelerinin gelip gidişini izleyerek meditasyon yaparken, zihni, egosunun sınırlamalarından kurtulmaya başladı. Düşünceler uzaklaşıp giderken o, yaşadığı her anda tam bir varoluşla bulundu. Hint inciri ağacının altındaki bu varoluş genellikle aydınlanma –nihai aydınlanma ve ıstırabı aşma– olarak tasvir edilir. O an ayrıca uyanış olarak da tarif edilir.

Bu zaman zarfında Buda'nın baş hasmı Mara ortaya çıktı. Mara, arzuya, sıra sıra dizilmiş güzel kadınlara ve Siddarta'yı yolundan alıkoymaya çalışan cezbedici görünümlere dair bir metafor olarak anlaşılabilir. Yılgınlığa kapılmayan Siddarta meditasyona devam etti ve Mara'nın kuvvetlerini, başından aşağıya dökülen çiçek yapraklarına çevirdi. Mara'nın son fesadı ona, "Siddarta" diye adlandırılan kendi vizyonunu göstermek oldu. Fakat Siddarta bu benliğin de değişmez olmadığını, gerçek olmadığını ve bağlanmaya değer olmadığını biliyordu. Geleceğin Buda'sı, uyanışına ve Mara'nın oluşturduğu yanılsamaları aştığına tanıklık etmek üzere toprağa dokunmak üzere sağ elini kaldırarak o meşhur duruşuna büründü. Tüm hile hurdasını kullanan Mara ise pes edip gitti.

"Yalnızca düşmanın davranışlarıyla karşılaştığınızda gerçek içsel gücü öğrenebilirsiniz. Bu açıdan bakıldığında, düşmanlar bile kuvvetin, cesaretin ve kararlılığın öğretmeni olabilirler."

—Dalai Lama

Siddarta gece boyunca meditasyona devam etti ve yazılı metinlerden öğrendiğimize göre, önce tüm geçmiş yaşamlarını tecrübe etti, sonra ise başkalarının geçmiş yaşamlarını ve en sonunda bağıl köken olarak bilinen "gerçekliğin nedensellikle koşullanan doğasını" keşfetti.

Buda

Söylenceye göre göre –şimdi artık Bodhi ağacı, Aydınlanma Ağacı olarak bilinen– Hint inciri ağacının altında geçirdiği zaman sonrasında Siddarta değişmişti. Başka insanlarla karşılaştığında onlar bu değişimi anlayabiliyorlardı. Buda aydınlanmaya erişmesinin hemen ardından bir gezginle birlikte yürüdü. Adam Buda'nın yüzündeki alışılmışın dışındaki aydınlığı ve dingin tavırlarını gördü.

"Arkadaşım, sen kimsin?" diye sordu Buda'ya. "Bir tanrı mısın?"

"Hayır," dedi Buda.

"Bir tür büyücü mü?"

"Hayır," diye yanıtladı Buda tekrar.

"Bir insan mısın?"

"Hayır."

"Peki arkadaşım, nesin o zaman?"

Buda cevap verdi, "Ben *buddho*'yum (aydınlanmış olan)."

Bu isim ona yakıştı ve Siddarta, Buda oldu. İlk başlarda bu keşfi konusunda çelişkiliydi, insanların bunu anlamayacaklarından kor-

kuyordu. Öğretmenlik yapmaya başlama kararı alması için biraz müddet gerekti, bu öğretmenlik kırk yıl sürecekti. İlk öğrencileri bir deri bir kemik kalmış eski münzevi arkadaşları oldu, onlara ilk olarak Dört Asil Gerçek'i öğretti. Isipatana'daki bu ilk öğüt, Dharma Çarkı'nın ilk çevrilişi olarak bilinir.

DÖRT ASİL GERÇEK

Budizm'in kalbi

Buda kendisini bir dinin kurucusundan çok bir hekim olarak gördü. Bir doktor olarak insanın bu hastalıklı haline tedavi önerdi. Bir hekim olarak insanın halinin (İlk Asil Gerçek) teşhisini yaptı, bir etiyoloji (bu halin sebebini; İkinci Asil Gerçek) sundu, hastalık seyrini bildirdi (Üçüncü Asil Gerçek) ve tedavi için reçete (Dördüncü Asil Gerçek) verdi. Dharma –bu öğretilerden yansıyan gerçek– bu tıp ilmidir. Uyanmanız için salt ihtiyacınız da bu Dört Asil Gerçek'tir.

VARIŞ YERİ DEĞİL, ARAÇ OLAN ÖĞRETİLER

Buda bir metafor sundu: Onun öğretileri, gerçeği arayan kişiyi samsara (gerçekliğin devridaimi niteliğini anlatan bir kelime) nehrinin karşısına geçiren bir saldı. Bir defa karşıya geçildiğinde salın ıskartaya çıkarılması konusunda uyarıda bulundu. Gerçeklik kişisel olmalıydı ve o sal bir gün yeniden kullanılır diye insanın sırtında taşınmamalıydı. Bu şekilde sırtınızda taşıdığınız öğretiler dogma olma riskini taşırlar ve Buda bundan kaçınmayı istedi. Her gerçeklik ilk elden deneyimlenmeli ve bir öğretmenin, buna Buda'nın kendisi de dahil, otoritesini taşımamalıdır.

ISTIRAPTAN KURTULMAK

Buda'nın öğretileri ıstıraptan kurtulmanın, acıdan özgürleşmenin bir yoludur. Buda, Orta Yol'u öğretti. Aşırı hazzın (fiziksel zevkler üzerine kurulmuş bir hayatın) ya da aşırı acının (bir çilecinin hayatı gibi) daimi bir ıstıraba ve bu ıstıraba esir olmaya götürdüğünü biliyordu. Isipatana'daki ilk öğüdünde Buda, Dört Asil Gerçek'i ve Nirvana'ya giden yolu anlattı. Bu gerçeklikleri yalnızca üzerine düşünülecek fikirler olarak değil, bir davranış programı olarak sundu.

Kör İnançtan Uzak Durmak

Buda, "Buda'ya yolda rastlarsanız, işini bitirin," diye uyarıyordu. Peki bunu diyerek şiddeti mi savundu? Elbette hayır; o, kendisini izleyenleri, öğreticileri, özellikle de aydınlandıklarını iddia edenleri kör inançla izlememeye teşvik ediyordu.

İlk öğüdünde, bhikkulardan (keşişler) biri olan Kondanna için karanlık açıldı ve keşiş Kondanna, Buda konuşurken uyanışı yaşadı. Sonrasında bu olaydan, sanki her zaman bildiği fakat böyle aniden apaçık belirlemesine anlam veremediği bir şey olarak bahsedecekti.

Dört Asil Gerçek şunlardır:

- Dukkha Gerçeği
- Dukkha'nın Sebebi Gerçeği
- Dukkha'nın Durması Gerçeği
- Dukkha'nın Durmasına Götüren Yol Gerçeği

Buda'nın tıbbi uygulamasına dönersek; Hastalık dukkha'dır ve varoluşun her bir anını zehirler. Dukkha'nın sebebi şiddetli istekler ya da arzulardır. Hastalığın seyri iyidir; insanın çektiği acıların çoğunun sebebi yine kendisidir. Bu karmaşanın ötesinde bir yer vardır ve o yer Nirvana'dır. Nirvana'ya (reçete) ulaşmak, Sekizli Asil Yol (Giriş bölümünde sıralanan) ile olur. Bu Yolu izlemek, iyileşmenin ve ruh sağlığı kazanmanın yoludur.

DUKKHA GERÇEĞİ

İlk Asil Gerçek

Buda'nın sözleriyle başlayalım; "Istırabın Asil Gerçek'i nedir Ey Keşişler? Doğum ıstıraptır, hastalık ıstıraptır, yaşlılık ıstıraptır, ölüm ıstıraptır. Acı, keder, gam ve çaresizlik ıstıraptır. Nahoş olanla birlik ıstıraptır, hoş olandan ayrılmak ıstıraptır. İnsanın istediğini alamaması, ıstıraptır."

Dukkha çoğu kez "ıstırap" diye tercüme edilir ve kesinlikle ıstıraba işaret eder. Buda'nın yaşadığı dünya, savaşı, büyük yoksullukları ve salgın hastalıkları tanıyan bir dünyaydı. Bu ıstırabın gerçekliği ve insanın kendi ölümlü doğası yadsındığında, kişi ruhen gelişemezdi. Ek olarak, başkalarının ıstırabı da yadsınamazdı.

Dalai Lama'nın Bilgeliği

Kundun adlı filmde genç Dalai Lama'ya ıstırabın nedenleri sorulur. Dalai Lama ağırbaşlı bilgeliğinin peşi sıra gelen kendine özgü mizahıyla şöyle cevap verir: "Şu kafadaki beyni iyice bir sıkıştırmak gerek. Kişi önce, acısına fuzuli yere kendisinin sebep olduğunu anlar. İkinci olarak bunun sebeplerini kendi hayatında araştırır. Bu araştırma, acıya son vermek için kişinin kendi becerisine güvenmesidir. Son olarak da huzura giden bir yol bulmak için bir arzu doğar. Çünkü tüm canlılar mutluluğu arzularlar. Herkes kendi arı benliğini bulmayı diler."

Ancak dukkha, yaşlanmak, hastalık ve ölüm gibi belirgin ıstırap formlarının ötesine geçer. O aynı zamanda hayatın her anını çarpıtan ve her yere sinen bir hoşnutsuzluğa işaret eder. Buda, dukkha'nın bu yönünü, esasen sözcüğün kendisiyle tarif eder. Dukkha'daki "du" kötü demektir ve "ka" çark. Buda, dukkha'nın özünü

anlatabilmek için "kötü çark" metaforunu seçti. Dukkha, ıstıraptan fazlasıdır. Tek tekerleği dingilinden çıkmış bir öküz arabasıdır o, arabanın her hareketini saptırır; ya da kırık ve eğimli bir tekerlektir, bir parçası olmayan bir tekerlektir. Bu tümsek tümsek hoşnutsuzluklar veyahut vaziyetin yolunda olmadığı hissiyatı, dukkha'nın önemli bir yönüdür. Budizm, "Yaşam ıstıraptır," düsturuyla dillere düşmüştür. Fakat bu doğru değildir ve kasvetli bir tablo çizmektedir. Hayatın zorluklarının yanı sıra, keyifleri, sevinçleri de vardır. Yine de, hiçbir şey dukkha'dan kaçamaz çünkü hayatın keyifleri dahi kısa sürelidir; her şey geçicidir. Ve yine, her yere sinen bir hoşnutsuzluk hissiyatı olarak dukkha, çoğu mutsuzluğun da kişinin kendinden kaynaklandığını belirtir. Bu ise, gerçekliğin ve benliğin doğasını yanlış anlamaktan kaynaklanır.

"Bu yol, varlıkların arılaşmasının, üzüntünün ve feryadın aşılmasının, acının ve kederin kaybolmasının, doğru yolun bulunmasının, Nirvana'nın farkındalığının direkt yoludur."

—Buda'nın, Dört Asil Gerçek ve farkındalığın önemi hakkındaki konuşmasından.

Şöyle düşünelim. Eğer dukkha, kişinin kendine yaptığı bir şey ise, bu kederden bir çıkış yolu da vardır. Ve Dört Asil Gerçek'in öğrettiğinden bize kalan bu ihtimalin ta kendisidir.

VAROLUŞUN ÜÇ İŞARETİ

Dukkha, varoluşun üç işaretinin ilkidir. Tanımlayıcıdır; teşhistir. Diğer iki işaret, onun zanlılarıdır; hastalığın bölümleridir. Zanlı *anicca*, en doğru şekilde "geçicilik" olarak tercüme edilebilir. Her şey durmaksızın değişmektedir.

Münzevi Olmak

Aydınlanma yaşamak için –tıpkı bir keşiş gibi– dünyadan elinizi ayağınızı çekmek istediğiniz oldu mu? Buda bu yolun herkese açık olduğuna ve kim olursanız olun Nirvana'ya ulaşabileceğinize inandı. Bazen en meydan okuyucu uygulama, günlük hayatın dikkat çeken yönleri karşısında daha fazla çabalamak zorunda olmaktır. Aydınlanma elbette bir manastırdayken daha kolay olsa da, her yerde mevcuttur.

Diğer zanlı olan *anatta*'yı tercüme etmek zor olmasa da, Batılı bir zihnin bunu anlaması zordur. Anatta, "ben yokluğu" ya da "benliğin yokluğu" demektir. Anatta "ben" olarak tezahür eden şeyin katı, kalımlı ya da sabit bir şey olmadığını anlatır. Bu "ben" her ne ise, anicca'ya maruzdur. "Ben" andan ana değişir fakat verdiği görüntü metanet görüntüsüdür. Pek çok dine göre, ruh olarak bilinen sonsuz bir kimlik bulunmaktadır. Öyle ki ruh, bedenden ve zihinden daha uzun yaşar ve dünya hayatı bittikten sonra da yaşamaya devam eder. Buda, ebedi bir ruh fikrini reddediyor. Bu ben nasıl bir görünüm verirse versin, sabit değildir ve sürekli değişmektedir.

Her şey gibi, benlik de bir süreçtir. Daha da ötesi kendiniz olarak anladığınız şey bir kimlik metaforudur ve şu yaşanan anın, geçmişten uzanan benzer anlar ya da gelecekten beklenen benzer anlar üstüne kurulu olduğu yanılsamasını taşır. Varlıkları karşılaştırma süreci, katı bir benlik duyumunu ya da egoyu doğurur ki bu da bir süreçten çok bir varlıkmış gibi gelir. Yaşadığımız maddi dünyada bu ego benliğe çok fazla enerji veriliyor. Ego, tanımlanarak, koruma altına alınıyor; benlik saygısının çoğaltılması şart koşuluyor ve bu genellikle takıntılı yollarla yapılıyor.

ÜÇ ATEŞ (ZEHİR)

Üç ateş; hırs (aşırı tutku, arzu, şiddetli istek), nefret (tiksinme, saldırganlık) ve hezeyandır (bilgisizlik, keşmekeş). Bunlar üç zehir olarak da bilinirler. Uyanmamış zihin, bu üç zehre ya da ateşe içinden çıkılmayacak biçimde dolanmıştır. Üç zehir, dukkha'yı, anicca'yı ve anatta'yı yanlış anlamaktan ve dolayısıyla hırsın, nefretin ve hezeyanın zehirlerinin, dukkha'nın başlıca sebepleri olduğunun anlaşılmamasından doğar.

Bu kavramların hepsi birbiriyle yakından ilgilidir. Geçirdiğiniz bir günün çeşitli arzularla ve uzak durmak istediğiniz şeylerle – istediğiniz ve istemediğiniz şeylerle– dolup taştığı olur. Bunlar maddi şeyler olabilir, duyumsal ya da duygusal şeyler olabilir. Kalıcı olmayan bir şeye bir kalımlılık hissi yükleyebilir ve kalımlı bir benlik ya da ego algısı tuzağına da düşebilirsiniz (en azından bir kez olmuştur!).

Bu ateşler hep ve her yerde bir tehdit olur, Buda'nın öğretileri de her birinin panzehrini verir. Hırs zehri için, cömertliği (*dana*) önerir. Nefrete karşı sevgi dolu samimiyeti (*metta*) ve şefkati (*karuna*) önerir. Hezeyana karşı bilgelik olasılığını (*prajna*), daha sahici bir gerçeklik deneyimine uyanmayı önerir.

BEŞ KÜMELENME

Buda benliğin doğasını anlamak için bireyi beş gruba ya da birbirine bağlı beş kümeye ayırdı. Isipatana'daki ikinci öğüdünde bildirdiği beş kümelenme aşağıdaki şekildedir:

- Madde kümelenmesi (göz, kulaklar, burun, boğaz, eller vs.).
- Hislerin kümelenmesi (hoş, nahoş, nötr).
- Algı kümelenmesi.
- İstençler ya da zihinsel tertipler kümelenmesi.
- Bilinçlilik kümelenmesi (cevap).

Her bir kümelenme değişimle karşı karşıyadır. Bedeniniz sürekli değişir. Kırk yaşından fazlaysanız bunun doğru olduğunu siz de biliyorsunuz. Aslında vücudunuzun birçok hücresi her yedi yılda bir değişir, vücudunuzun her bir atomu yedi yılda bir değişir. Her bir atom! Fiziksellik noktasından baktığımızda şu an içinizde bir sene önce olan hiçbir şey yoktur. Öyleyse kim devamlıdır ki? Hisler ve duyumlar da daima değişir. Fikirler değişir. Örneğin geçmişte Noel Baba'ya inanıyordunuz, şimdi kredi kartlarına ve hesap özetlerinize. İstençler de değişir; istençler, niyetleriniz ya da bilinçli olarak yaptığınız tercihler olarak düşünülebilir. Yani denilebilir ki istençler edimlerinizin temelidir.

Bu istemli hareketler de değişirler. Bugün niyetlendiğiniz şey yarın yapacağınızı etkiler. Ve son olarak bilinciniz (ya da cevabınız) vardır ve o da daima değişir. Kulağınızla bir şey duyarsınız ve zihninizle duyduğunuz sesin bilincinde olursunuz. Duyduğunuz sese göre davranmaya karar verirsiniz. Buna cevaben davranışlarınız da devamlı olarak değişir.

Deneyimlemediğiniz şeye göre davranamayacağınıza göre (duymadığınız bir sese göre davranmazsınız), bu beşinci kümelenmenin, bilinçliliğin, varoluşunun diğer kümelenmelere bağlı bulunduğunu anlarsınız. Fizik bedeninizdeki duyumsal algılara bağlı olan, niyetiniz üzere gerçekleştirdiğiniz ediminiz ya da cevabınız, onu önceleyen her bir fenomene mutlak bağlıdır. Bu ise Buda'nın *bağıl köken* adını verdiği öğretidir.

Sizin "ben" diye adlandırdığınız kişi bu beş kümelenmeden başka hiçbir şey değildir. Bu kümelenmeler devamlı olarak değişirler. Sonuç olarak, "ben" dediğiniz kişi de devamlı değişir. Sabit bir "ben" yoktur. Kalıcı bir benlik, tutunacak bir şey yoktur. Bu sonsuz döngüden çıkmanın tek yolu, bağlanıp durduğunuz sabit bir benlik algısının bir yanılsamadan ibaret olduğunu görmektir. Bu bağlılıktan serbest kalmak, kendinizi ıstıraptan kurtarmaktır.

Bu beş kümelenme hep birlikte dukkha'yı, yani ıstırabı oluşturur. Bir nehri düşündüğünüzde onun sürekli olarak değiştiğini görürsünüz. Nehrin bir köşesini görüp de, onun sabit olduğunu belirlemek üzere gözlem yapmak için duramazsınız. Siz de tıpkı nehir gibi, sürekli olarak değişirsiniz.

DUKKHA'NIN SEBEBİNİN GERÇEKLİĞİ

İkinci Asil Gerçek

Buda der ki; "Ey keşişler işte bu, Istırabın doğuşunun Gerçekliğidir. Bu arzu (*tanha*) ya da şiddetli istektir, ki yeniden doğuma sebep olur, tutkulu zevkle bağlantıdadır ve her yerde (1) duyumsal hazların arzusu, (2) varoluş arzusu ve (3) yokluğun arzusu biçimlerindeki yeni hazzı arar."

İkinci Asil Gerçek tek bir kelimeyle özetlenebilir: *arzu* ve (ıstırabın) doğuş gerçeği olarak bilinir. Arzu, tıpkı azgın bir nehir gibi sizi samsara'ya (oluşun sonsuz döngüsü) taşır.

Buda'nın öğretisi
Bir büyük buluttur ki
Tek bir çeşit yağmur yağar ve
Her biri kendi meyvesini versin diye
Tüm insan çiçeklerine su verir.

—Lotus Sutra 5

Ateş Öğüdü'nde Buda şu uyarıyı yapar: "Keşişler, her şey yanıyor. Ne yanıyor? Gözler yanıyor, görsel bilinç yanıyor, görsel formlar yanıyor... Ne ile yanıyorlar? Arzunun ateşiyle, nefretin ateşiyle, yanılsamanın ateşiyle yanıyorlar." Kısaca bunlar üç ateştir. Buda'nın uyarısı beş duyuyu sunarak devam eder ve özgürlüğe giden bir yol olarak bağlanmamaya yönelik bir davetle sonlanır. Istırap duyarsınız çünkü belli şeylere uzanır, belli şeyleri elinizin tersiyle itersiniz ve genellikle de her şeyin sürekli olarak değiştiğini (anicca) idrak etmeyi unutursunuz. Buda'nın bu tembihi, duyuların mahkûmiyeti olarak değil, onlarla olan ilişkimizi gözden geçirmek için bir çağrı

olarak yorumlanmalıdır. Duyularınız size emirler veriyor sizi belaya sürüklüyor, aşırı bir tasaya mı dönüşüyor? Yine Buda'nın çağrısı Orta Yol oluyor; duyumsal deneyimlere ne fazlaca dalmak ne de onlardan tamamen uzak olmak.

ARZUNUN KAYNAĞI

Arzu, duyumdan gelir ve duyum, duyumun doğuşuna neden olan bir irtibattan sebeptir. Istırap ve arzu döngüsü bitimsizce sürer. Örneğin içinizi kemiren bir eksiklik hissi (duyum) duyarsınız ve yeni ve güçlü bir araba reklamı (duyumu zorlayan ya da bu durumda şişiren bir irtibat) görür ve hayatınızı sonsuza kadar değiştireceğine inanırsınız. Özsaygınız, arabanın reklamı ve arabayı satın alabilme ihtimali, nedensel, bağıntısal ve birbirlerine bağlıdır (arabanın satın alınışı, kendinizi kötü hissederken karşılaştığınız reklamın görüntüsüne dayanır). Sizin de büyük ihtimalle zaten bildiğiniz üzere, böylesi bir satın alış, sizi kalıcı bir mutluluğa götürmez.

Ancak ıstırabın ilk elden *en büyük* sebebi, bir şeyi istemektir, arzudur. Bu arzu maddi nesnelerle sınırlı değildir, yine de onlar, çok fazla ıstıraba sebep olurlar. Bu arzu, dingin bir yapıya, ofis arkadaşınız konusundaki seçiminize, sağlıklı bir hayata, iyi eğitimli bir köpeğe ve ideallere, fikirlere ve görüşlere kadar uzanır.

GERÇEĞİ ÖRTEN

Böyle bir dolu şeye duyduğunuz arzu sizi varlıkları olduğu gibi görmekten alıkoyar. Herkes bir noktaya kadar "ben" ve "benim" düşüncelerine bağlıdır. Tüm bu şiddetli özlem acıya götürür. Yokluk hissine kapıldığınız ve bu boşluğu nesneler ve deneyimlerle doldurmayı denediğiniz oldu mu? Bunun yardımı oldu mu peki? Büyük ihtimalle hayır. İşte ıstırabın doğuşu gerçeği budur. Arzu, sizi hiçbir yere gidememek üzere tuzağa düşürür.

DUKKHA'NIN DURMASI GERÇEĞİ

Üçüncü Asil Gerçek

Buda diyor ki; "Ey Budist keşişler, bu Istırabın Durması Gerçeği'dir (*nirodha*). Şiddetli isteğin *(tanha)* mutlak bitişidir, o istekten ayrılış, ondan vazgeçiş, onu reddediş, ondan özgürleşmek, ona bağlılığı sonlandırmaktır." Bu hale ulaşmayı Buda, Nirvana'ya erişmek olarak tanımlar.

Nirvana kelime anlamı olarak "ateşin soğuyarak sönmesi" ya da "sönmek" anlamına gelir. Peki, sönen nedir? Sönen, bu üç ateşe (*klesha*), hırs, nefret ve hezeyan, olan bağlılıktır. Buda'nın İkinci Asil Gerçek'i anlatırken konuştuğu yangını söndürmek gibidir. Hayata arzu yerine bilgelikle (*prajna*) yaklaştığımızda keder sona erebilir. Bu farkındalığa meditasyon olmadan erişmek zordur. Bunu yaparak deneyimin değişen doğasını an be an inceleriz. Böyle yaptığımızda bu üç işaretin içinden geçerek ötesini görür ve artık onlar tarafından yanıltılmayız. Bu işaretleri tekrar edelim; dukkha (ıstırap; yayılımcı hoşnutsuzluk), anicca (geçicilik) ve anatta'dır (benlik yokluğu).

Budist bilgin Todd Lewis'e göre Nirvana, "bireyselliği aşan gayrişahsi bir hal" ve "ebedi, sükunetli, yalın ve ölümsüz ... ve kozmostaki tek kalıcı gerçekliktir." İkinci yüzyılda yaşamış bir filozof olan Nagarjuna (Budizm tarihinde Buda'dan sonra sözü geçen ikinci kişidir) Nirvana'nın gizemine gizem ekleyerek tanımlamasını şöyle yapar; "*Samsara* ve *Nirvana* arasında en ufak bir fark dahi yoktur." Demek istediği, Nirvana'nın bütün koşulların, bütün kategorilerin ötesinde olduğu ve kavramsal bir zihinle kavranamayacağıdır. O, entelektin ötesine geçer ve anlaşılması için bizzat deneyimlenmelidir.

Buda, Uyanışın Faktörü'nü şöyle belirtir:

- Farkındalık
- Muhakeme (bir edimin becerisini ya da becerisizliğini bilmek)
- Kararlılık
- Esriklik
- Dinginlik
- Konsantrasyon
- Ağırbaşlılık

İleri meditasyon, geçmiş karmayı ya da deneyimlenen eski koşulları yakıp bitirmeyi sağlar. Bu sanki bir hayat boyunca süren deneyimlerle zihninize attığınız düğümleri çözmek gibidir. Her bir deneyim çözülür, her bir şart, şartlı halinden kurtulur, karmanın her bir parçası yakılır ve bu sizi uyanışa daha da yaklaştırır. Mutlak kavrayış gerçekleştiğinde de mükemmel ve bütüncül aydınlanmaya –*samyak-sambodhi*– erişirsiniz. Sözcükler bu deneyimi anlatmakta başarısız oluyor ki bu yüzden meditasyon için oturmalı ve bunu kendiniz tecrübe etmelisiniz. "Büyük mutluluk" bu tecrübeyi tarife yaklaşan kelimelerden sadece biridir.

DUKKHA'NIN DURMASINA GÖTÜREN YOL GERÇEĞİ

Dördüncü Asil Gerçek

Nirvana'ya ulaşmak için Sekizli Asil Yolu geçmeniz gerekir. Bu yol üç bölüme ayrılabilir: bilgelik ve içgörü (*prajna;* doğru bakış, doğru karar); ahlaklılık (*sila;* doğru konuşma, doğru davranış, doğru geçim yolu); ve meditasyon (*samadhi);* doğru çaba, doğru farkındalık, doğru konsantrasyon). Bu, bütünüyle yeterli bir yoldur. Başkaca bir aracı gerekmez. Hakikaten de, bu düello daveti, kendi kurtuluşunuz için çalışmaya bir çağrıdır.

Budizm inançtan çok, davranış üzerine bir dindir. Yine anlaksal olmaktan ziyade, Buda'nın okla vurulan adam metaforunda yansıttığı gibi, kılgısaldır. İnsanlık tıpkı o okla yaralanmış bir insan gibidir, ok ise dukkha. Zihinsel faaliyetler pratik uygulamaların ötesine geçtiğinde, bu okun hangi ağaçtan yapıldığını, kimin attığını ve okun vücuda hangi açıyla saplandığını öğrenmeden önce onu vücuttan çekip çıkarmakta tereddüt etmeye benzer. O anda en önemli şey, felsefi kuramsal düşünmeler değil tıbbi yardım –meditasyon yoluyla iyileştiren dharma– almaktır.

Beşinci yüzyılda yaşayan Budist öğretmen Buddhoghosa ahlaklılığı ve meditasyonu, üzerinde özgürlüğe ulaştıran bilgeliği taşıyan iki "bacak" olarak adlandırır. Ahlaklılık meditasyonun temelidir ve meditasyon da bilgeliğin. İkisi birbirinin üzerinde temellenir ve diğer iki unsur olmadan bilgeliğe sahip olamazsınız.

Bu durum Orta Yol olarak bilinir. Aşırı bedensel hazzı ya da nefsinden aşırı vazgeçmeyi teşvik etmez. Aşırılıklardan uzak duran ölçülü bir yoldur.

"Ey keşişler, bu, ıstırabın durmasına götüren Yolun Gerçekliği'dir. Sekizli Asil Yol'dur bu ve (1) Doğru Bakış, (2) Doğru Karar, (3) Doğru Konuşma, (4) Doğru Davranış, (5) Doğru geçim Yolu, (6) Doğru Çaba, (7) Doğru Farkındalık, (8) Doğru Meditasyon'dan oluşur."

—Yol Gerçekliği (Magga)

Orta Yol ya da Sekizli Asil Yol, Nirvana'yı ve Budist yaşamı fark etmek için bir hareket planıdır. Bu Yol'un sekiz "doğru" veya "bilge" olma yönlerini içeren üç bölümü vardır ve her bir bölüm, bu daimi süreç içeresinde bir diğeri için bir platformdur. Bu sekiz veçhe birbiriyle etkileşir ve yardımlaşır. İsimden de anlaşılabileceği gibi, anlamlı bir spiritüel hayat için her biri birbiri içre bükülen bir alan oluştururlar.

"Doğru" kelimesiyle ne denmek isteniyor? Buda *doğru* sözcüğünü bir şeyin uygun olduğunu belirtmek için kullanır. *Doğru* yerine *bilgece* kelimesini de kullanabiliriz. Aşağıdaki listeye bakacak olursanız Buda yalnızca belirli hareketleri salık veren yahut yasaklayan bir öğüt vermez, çünkü uygun hareket bağlamla ilgilidir. Ahlak kuralları bile böyle davranmayı emretmez. Bilakis bu doğru ya da bilge yaklaşımlar doğrudan, hangi edimlerin mutluluğa hangilerinin ıstıraba götürdüğünü deneyimlemekten ileri gelir. Amaç, bu düalist doğru ve yanlış kavramlarını aşmaktır. Buda ne diyor hatırlayalım, "Istırabın ve onun sonlanışının öğüdünü veriyorum."

İşte Sekizli Asil Yol:

- Doğru Bakış
- Doğru Karar
- Doğru Konuşma
- Doğru Davranış

- Doğru Geçim Yolu
- Doğru Çaba
- Doğru Farkındalık
- Doğru Konsantrasyon

Yol'un Üç Bölümü

Sekizli Asil Yol üç farklı kategoriye bölünebilir. Her bir kategori için Pali dilindeki esas sözcük parantez içinde verildi:

- Bilgelik (prajna)
- Ahlaklılık (sila)
- Meditasyon (samadhi)

Sekizli Yol'un bütün adımları bu üç kategorinin birinden geçer. Bilgelik, bir ve ikinci sırayı tutar: doğru bakış ve doğru karar. Ahlaklılık, üç, dört ve beşi oluşturur: doğru konuşma, doğru davranış ve doğru geçim yolu. Meditasyon ise diğer üç adımı oluşturur (altı, yedi ve sekiz): doğru çaba, farkındalık ve konsantrasyon. Bunlar farklı sıralar ve betimlemelerle ortaya çıkabilir. Sıralama kritik önemde değildir çünkü süreç lineer değildir; Yol'un her bir bölümü diğerleriyle etkileşimdedir.

Bilgelik, Ahlaklılık ve Meditasyon

Bilgelik doğru bakış ve doğru karardan mamuldür ve bu ikisi Sekizli Asil Yol'da ustalaşmanın en zorlu uygulamaları olarak düşünülebilir. Bilgelik, meditasyonun direk sonucu olarak sahip olduğunuz pratik deneyimler ve içgörülerle kazanılır. Yalnızca idrak yoluyla, metinler okuyarak ya da ritüellerde bulunarak kazanılmaz.

Ahlaklılık ya da etik davranış doğru konuşma, doğru davranış ve doğru geçim yolundan oluşur. Bu üç öğenin de özü, iyilik ve şefkattir. Budist pratikteki ahlaklılık şefkatli bir kalp ve zihinden gelir, söylediklerinizle, yaptıklarınızla ve seçtiğiniz işlerle ifade edilir.

Son olarak da doğru çaba, doğru farkındalık ve doğru konsantrasyonla bütünleşen zihinsel disiplinlerden oluşan meditasyon gelir.

Uygulama

Bu sekiz adım sıra sıra uygulanmak için değildir, onların her biri her zaman ve keza aynı anda uygulanabilir. Her yeni gün uygulama için bir fırsattır. Orta Yol, bir davranım programıdır. Bu adımları bir tekerleğin parmakları gibi düşünebilirsiniz. Bu Dharma Çarkı'nın dönmesi için bütün parmaklar düzgün hizada çalışmalıdır. Her bir adımın anlamını anladığınız ve bu adımları günlük hayatınızda uygulama çabasına giriştiğiniz anda, Dharma Çarkı dönmeye başlar ve siz daha mutlu bir hayat yoluna girmiş olursunuz.

DOĞRU BAKIŞ, DOĞRU KARAR

Bilgelik Adımları

Doğru bakış, Dört Asil Gerçek'in tüm bütünlüğüyle anlaşılmasıdır. Doğru karar nefretten (ve zalimlikten) ayrılığı ifade eder. Bu faktörler Buda'nın öğretilerine özgüdür. Ahlaklılığa ve meditasyona dayanan bu bakış açılarının en yüksek noktası da prajna deneyimidir (varlıkların mutlak gerçekliğine dair bilgelik ya da içgörü).

Budist Todd Lewis prajna'yı kısa ve öz biçimde, "insan deneyimin daimi akışı içerisinde, gerçekliği yanılmaksızın görmeye olanak veren bir meleke" olarak koyar. Böylesi bir görü biçimi, marazi olmaksızın varoluşsaldır (yaşamın sonlu sınırlarının farkındadır). Bu iç görü size hayatın kıymetli oluşunu ve ıstırabın istilacılığını gösterir, bunu sadece kendiniz için değil başkaları açısından da görme yetisi sunar. Bu da doğal olarak tüm varlıklara duyulan bir şefkate (karuna) götürür ve onlara yardım etme arzusu doğar.

"Zihin deneyimin önünde gider, onu yönetir, onun yaşanmasını sağlar."

—Buda

Doğru bakış, olayları, koşullu deneyimlerin ötesine geçerek tecrübe etme becerisidir. Geçmiş tecrübelerin taraflı filtrelerini ortadan kaldırır ve gerçekliği esasına daha yakın bir biçimde deneyimlemenize yardımcı olur. Bu da peşin hükümlülüğü, yargıları ve ömürlük alışkanlıklar boyunca geliştirilen tepkiselliği serbest bırakmayı gerektirir. Meditasyon (ve bileşenleri doğru çaba, farkındalık ve konsantrasyon) peşin hükümlerinizi, yargılamalarınızı

ve tepkiselliğinizi tanımlamanıza ve deneyiminizin nasıl da aktif olduklarını görmenize yardımcı olur.

Doğru bakış, dukkha'yı, dukkha'nın sebeplerini, onu nasıl durduracağımızı ve böylesi bir hayata nasıl yöneleceğimizi anlamaktır. Amaç, kendinize, başkalarına ve dünyaya verdiğiniz zararı azaltarak, hayatı iyi yaşamaktır. Amaç olayları, onlara önkoşullar, eğilimler ve saptırımlar eklemeden deneyimlemektir. Bu, her zaman mevcut olan ve fakat hep orada olsa da bazen bulutların kapattığı güneşi yeniden görmeye benzeyen doğal mutluluğu bulmak gibidir. Anda olmak, doğru bakışı pratik etmektir.

Sekiz Kanca

Pathamalokadhamma Sutta'da Buda şöyle seslenir:

> İnsanlar arasında bu şeylerdir ki, yani
> Kazanç, kayıp, statü, mevkii, itibarsızlık, kınama, övgü, haz ve acı,
> Doğal olarak geçici, belirsiz ve değişime maruzdur,
> Bilgili ve her zaman farkında kişi anlar bunları,
> Ve düşünür hep değişen ve yer değiştiren olarak onları
> Bunun içindir ki haz veren şeyler baskı yapamaz zihinlerine,
> Ve nahoş olanlara karşı da tepkileri yoktur,
> (Dünyaya dair) Tüm istemleri ve hoşlanmayışları bırakırlar.
> Bundan ötesinde, tanırlar temiz ve acıdan azade nirvana yolunu
> Ulaşırlar varoluşun diğer kıyısına ve bilirler bunu
> Dosdoğru.

Buda kaçınılması gereken sekiz dünyevi konu hakkında bizi uyarır. Bu dört karşıt çiftli yukarıdaki sutra'da ifade edilmiştir.

- Paradan, maddi zenginliklerden keyif almak; bunlardan ayrı düşünce dertlenmek

- Övgüden ve egoyu şişiren şeylerden keyif almak; eleştiri ya da onaylanmama karşısında dertlenmek
- İyi bir itibarı ya da kişisel imajı korumaktan keyif almak; kişisel imaj ya da itibar azalınca dertlenmek
- Hoşa giden şeylerle irtibattan keyif almak; hoşa gitmeyenlerle irtibatta olunca dertlenmek

Bunlar zihne saplanan sekiz kancadır ve bu nedenle kişiyi dukkha (ıstırap; her yere sinen hoşnutsuzluk ve benzeri) karşısında savunmasız yapan tutumlardır. Kişinin öz değerini, mutluluğunu ve iyi halini bunlara bağlamamak konusunda Buda uyarı yapmaktadır.

Bahsedilen bu sekiz kanca ya doğrudan sizin kontrolünüzde değildir (yani başkasının bize yaptığı bir şeydir) ya da devamlı değiştiğinden dolayı (geçiciliğin temel gerçeği) kontrol altına alınamaz. Buda bize olaylardan keyif almamamız gerektiğini söylemez, geçiciliğe dair bir bilgelikle ölçülü hale getirilmedikleri sürece keyifler ve hazlar çift taraflı bıçak olabilirler. Buda bize kendimizi çok ciddiye almamamızı söylüyor. Kendimizi korumaya çok da enerji harcamamamızı söylüyor. Öz değerinizi başkalarının sizinle ilgili düşündüklerine dayandırmayın. İşin aslı, kendi öz değerinizi düşünmeye daha az vakit harcarken, yaşadığınız deneyime dikkatinizi daha fazla verin, diyor (elbette bunu yaparken başkalarına yardım etmek ya da en azından onlara zarar vermemeye odaklanmamak için de bir neden yok).

"Özgeci bir önyargısızlığın, sevginin ve şiddete başvurmamanın bilgelik tarafında olduğuna burada değinmek ilginç ve önemli. Bu, bize, gerçek bilgeliğin bu asil niteliklerle donatıldığını ve bencilce arzunun, kötü niyetin ve şiddetin bilgelik eksikliğinden kaynaklandığını gösteriyor..."

—Walpola Rahula

Kazanç, kayıp, statü, itibarsızlık, suçlanma, övülme, haz ve acı kaçınılması gereken sekiz kancadır ve sizi mütemadiyen kuşatabilirler. Onlara karşı koyamamak kaçınılmaz olabilir. Bunun alternatifi ise, yaşanan her bir anın kancayı fark etmek ve kendinizi onun çengelinden kurtarmak için bir fırsat olmasıdır. Farkındalık alıştırması kendinizi kancadan kurtarmaya yardımcıdır. Farkında olmak nasıl da kancaya takıldığınızı ve korkunun sizi esir almasına izin verdiğinizi görmektir.

DOĞRU KARAR

Doğru karar niyetleri içerir. Her şeye yaklaşımınızdaki o ruh –iyilik, şefkat ve dünyadaki varlıklara zarar vermeme ruhu– doğru karar vermede esastır. Amaç "ben" ve "benim" gibi ego-bağlantılı kaygılardan uzaklaşmak, motivasyonlarınızın ego güdümlü değil, daha özgeci olduğu bir hayata yönelmektir.

ASİL BİR SÜREÇ

Sekiz Aşamalı Asil Yol bir süreçtir. Onu her an mükemmel biçimde uygulayacağım diye kendinizi üzmeyin. Bir sabah içinizde herkese karşı mükemmel bir sevgiyle dolu olarak kalkmayı ve bu sevgiyi kendini düşünmeme halinde bitmez tükenmez biçimde ifade etmeyi beklemeyin. Koşullanarak şu an içinde bulunduğunuz hale gelmeniz uzun yıllar aldı ve değişiklikler yapmak da zaman alacak. Bu yol bunu başarmak için yöntemler sunar.

İnsanların en büyük yanılsamalarından birisi ayrılık yanılsamasıdır. Bu, "ben", "senden" ayrıyım ve dahi sadece insanlardan değil, her şeyden ayrıyım illüzyonudur. Şimdi kuantum fiziğinin de desteklediği kadim gelenek şudur ki, her şey birbiriyle bağlantılıdır. Bizim katı nesneler olarak deneyimlediğimiz her şey çoğunlukla boş uzaydır.

Her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu bilirseniz, davranışlarınız da farklı olur. Her şey yalnızca bağlantılı değil, aynı zaman-

da sürekli bir akış halindedir, devamlı değişmektedir. Bilgelik, sizi bunu fark etmeye ve yolun keyfini çıkarmaya davet eder. Gerçeklik özdeklerin bir koleksiyonu değil, bir süreçtir. Dünya, buna bedeniniz de dahil, enerji ve maddenin biteviye süren, birbirine bağlı ve kişiler üstü bir dansıdır. Bu yalnızca "ben" ve "benim" lisanı vasıtasıyla tanılama ve bağlanma süreci sebebiyle kişisel hale gelir. Dört Asil Gerçek size bu gerçeğin doğrudan deneyimini sunabilir. Her şeyin birbirine bağlı olması hali deneyimlendiğinde, dünyaya ve diğer canlılara duyulan şefkat doğal olarak artar.

DOĞRU KONUŞMA, DOĞRU DAVRANIŞ, DOĞRU GEÇİM YOLU

Ahlaklılık Adımları

Bu üç terbiye, ahlaklılık ve etik tutumla ilgilidir ve özünde iyilik ve şefkat ruhu taşır.

DOĞRU KONUŞMA

Konuşmak enerjik bir güçtür ve hem iyilik yapmak için hem de zarar vermek için kullanılabilir. Doğru konuşmak için, gerçeği söylemeli ve dedikodu gibi gereksiz iletişimlerden kaçınmalısınız. Uygun olanı söylediğinizden her zaman emin olamasanız da, *yanlış* şeyi söylediğinizi muhtemelen bilirsiniz. Doğru sözler söyleme uygulamasını yaparken kaçınmak isteyebileceğiniz konuşma örnekleri aşağıda:

- Yalanlar
- Karalamak
- Lanetleyen ya da kötü sözler kullanan bir dil
- Sesini gereğinden fazla yükseltmek
- Sert sözler
- Çok fazla konuşmak (sürekli konuşma)
- Dedikodu
- Nefret tohumu ekmek

Konuşmadan önce düşünün ve dilinize sahip çıkın.

DOĞRU DAVRANIŞ

Doğru davranış, "Zarar verme" –en azından bunu bile isteye yapma– yönergesi ile anlaşılabilir. Peki, çizgiyi nereye çekeceğiz? Hayvanları yemek zarar vermek mi? Hayvan ürünlerini kullanmak fenalık yapmak mı? Buda'nın yaşadığı zamanlarda keşişler yemek rica ederlerken tabaklarına ne konursa yerlerdi, tabii ki canlı var-

lıklar onlar için kasıtlı öldürülmediği sürece. Dalai Lama tıbbi sebepler nedeniyle et yiyor. Peki, bitkileri yemek zarar vermek midir? Mahayana okullarında zarar verme riskini azaltmak için vejetaryenlik daha fazla önemsenirdi. Theravada manastır kuralları ise et tüketimini yasaklamıyor. Doğru davranış, doğru konuşmaya benzer. Ediminiz çevrenizle uyum içinde olmalı ve husumete değil, erince götürmeli. Başkalarına zarar verecek hiçbir şey yapmamaya çalışın. Zararlı olduğu ayan beyan belli olan davranışlar şunlardır:

- Çalmak
- Can almak (insanların ya da başka yaratıkların canını almak)
- Kişiyi, tabiatı ya da huzuru yıkıma uğratmak
- Fazla müsamaha

Doğru davranış seksüel sorumluluğu da kapsar, eşini aldatmak ve fuhuş yanlıştır. İçkiyi ve keyif verici ilaçları zararlı gidişatlar yolunda kullanmaktan uzak durmak da doğru davranışlara dahildir.

DOĞRU GEÇİM YOLU

Doğru geçim yolu, çalıştığın işte kötülük etmekten uzak durmak demektir. Buda'nın zamanındaki keşişler, bu konuya yoksulluk yemini ederek dikkat çekmişlerdir. O günden bugüne keşişler mülkiyetlerden feragat etmişlerdir, sadece bir kaftanları, yemek rica ettikleri bir tasları ve birkaç başka eşyaları vardır. Bedenin duyumsal algılamaları hususunda olduğu gibi burada da amaç her şeyden elini eteğini çekmek değil, bağlanma haline daha az kapılmaktır. Servet edinmeyi ya da lüks eşyalara sahip olmayı yasaklayan bir kural yoktur. Konu yalnızca, bu maddi varlıklarla kurduğunuz ilişkiyle ilgilidir. İşin aslı servet sahibi olmak geleneksel bakışa göre iyi karmanın bir işareti olabilir. Karmanızın mevkii ne olursa olsun, maddi varlıklar, cömertlik vesilesiyle başkalarına yardım etmeniz için bir fırsat olabilir.

"Nitekim Sekizli Yol bir öz-dönüşüm yoludur: zihinsel, duygusal ve ahlaki bir yeniden yapılanmadır; kişiyi bencil ve kısıtlı hedeflerden, bütünlenmeye götüren olasılıklar ve fırsatlar ufkuna yöneltir."

—Budist bilgin Damien Keown

Doğru geçim yolu, sizden iş konusundaki seçimlerinize bakmanızı ve yediğiniz aşı sofranıza, başka insanlara ya da canlılara zarar vererek mi, yoksa kimseye zarar vermeden mi koyduğunuza karar vermenizi ister. Hatta zarar vermemenin de ötesinde bir adım daha atar ve başkalarına yardım eden işler yapmanızı teşvik eder. Sizi, onurlu ve şerefli bir hayat yaşamaya davet eder.

Bugünün çalışma hayatı bakımından düşünüldüğünde, doğru geçim yolu kavramı bazı kafa karışıklıklarına neden olabilir. Zararsızlığı, sulhu ve başkalarını incitmemeyi teşvik eden faaliyetlerle meşgul olmak istiyorsunuz. Peki, barmenlikte doğru geçim yolu ilkesi uygulanabilir mi? Bu tamamen size bağlıdır. Mesleğiniz meditasyon uygulamalarınızı nasıl etkiliyor? Yardımcı mı oluyor, yoksa aksatıyor mu? Hem zararsızlığı pratik edip hem de petrol arayabilir misiniz? Nükleer silahlarla çalışıp, kendiniz ve başkaları için huzuru koruyabilir misiniz? Doğru geçim yolu sizden mesleğinizi incelemenizi ister. Çalışma zamanınızı, enerjinizi ve çabanızı, dünyadaki huzur ve iyilik adına sarf edebilir misiniz?

Buda'nın, hiçbir savaşın adil bir savaş olmadığını düşündüğünü de burada ekleyelim. Dolayısıyla askeri bir meslek doğru geçim yolu olarak düşünülemez. Şiddet içeren edimler Buda'nın öğretisine açıkça ters düşmektedir.

DOĞRU ÇABA, DOĞRU FARKINDALIK, DOĞRU KONSANTRASYON

Meditasyon Adımları

Sonraki üç disiplinin tamamı zihinseldir ve meditasyon uygulamalarıyla direkt ilişkilidir.

DOĞRU ÇABA

Bu pratik bir nebze çaba gerektirdiği için uygun derecede çaba harcadığınızdan emin olmanız gerekir ki bu da, aşırı tembellikle, aşırıya kaçmanın arasında bir yere uygun düşer. Doğru çaba aynı zamanda uygunsuz tutumlardan ve davranışlardan da kurtulmak anlamına gelir. Atıl ya da kötücül düşünceler aklınıza geldiğinde, yaşanan anda olanlara dikkatinizi verebilmek için gerekli düzeyde çabayı harcamalısınız.

Buda'nın aydınlanma farkındalığına ulaşmak için harcadığı büyük çabayı hatırlayın. Mara'nın orduları içinde oturuyordu ve sonuçlandırmak üzere yola çıktığı şeyi sonuçlandırana kadar yerinden kımıldamadı. Meditasyon sırasında huzursuz hissedip yerinizde duramadığınızda, kararınızı yenilemek için tüm dinginliğiyle oturan Buda'yı düşünebilirsiniz. Buda'nın öğretilerinden yararlanmak için çaba harcanmalıdır. Bunun kestirme bir yolu da yoktur.

DOĞRU FARKINDALIK

Doğru farkındalık, bir doğru konsantrasyon temeli gerektirir. Farkındalık meditasyonunu *(vipassana)* yaparken varoluşun üç işaretini doğrudan deneyimlersiniz. Nefes alıp verişinize ya da bedeninizdeki duyumların yükselip alçalmasına dikkatinizi vererek geçicilik (anicca) deneyimini doğrudan yaşarsınız. Zihninizin acı veren hikâyelerle nasıl meşgul olduğunu ya da kayıpları ve yok-

sunlukları saptadığını gördüğünüzde doğrudan bir ıstırap (dukkha) tecrübesi yaşarsınız.

Uygulamaları yaptıkça ve zihniniz konsantrasyon kazanıp, canlı olmanın fenomonolojik enerjilerini yaşayarak anda kaldıkça, benin yokluğunu (anatta) doğrudan deneyimlersiniz. Bu kim ve kim meditasyon yapıyor? Farkındalığı, ben ve benim tanımlamaları olmaksızın deneyimlersiniz. Bu meditasyon uygulaması, sizi samsara'da tutan bağlanma prangalarını aşındırabilir ve aynı zamanda bilgeliğe –olayların gerçek doğasını berrak bir şekilde görmeye– terfi ettirebilir. Meditasyon, nedensellik zincirini ya da Buda'nın bağımsız kökün faaliyeti olarak adlandırdığı şeyi deneyimlemek için bir alan tanır.

Doğru farkındalık, hayatınızı, yaşadığınız anda yaşamak ve yaptığınız her şeyi farkındalıkla yapmak demektir. Yemek yediğinizde yemek yersiniz. Kap kacağı yıkadığınızda kap kacağı yıkarsınız. Kitap okuduğunuzda kitap okursunuz. Arabayı sürerken de dikkatinizi arabayı sürmeye verirsiniz (Ne kavram ama!)

Farkındalık, Buda'nın özüdür. Anın içine derinine nüfuz ettiğinizde, siz de yaşayan bir Buda olursunuz. Gerçekliğin doğasını görürsünüz ve bu içgörü sizi ıstıraptan ve keşmekeşten kurtarır.

—Thich Nhat Hanh

Doğru farkındalık dikkatinizi gelecekten çekmenizi ister, özellikle de bu geleceğe yönelen dikkat, kaygı formunu alıyorsa. Doğru farkındalık sizden dikkatinizi geçmişten de kurtarmanızı ister, özellikle bu geçmişe yönelik dikkat, pişmanlık formunu alıyorsa. Dikkatinizi gelecek ve geçmişten kurtardığınızda, o artık, ana yönelir.

Buda, düşüncelerini, duyumlarını, bedensel fonksiyonlarını ve zihnini gözlemlerken doğru farkındalığı deneyimliyordu. Farkındalığın anahtarı, zihni deneyiminizin içeriğini, iyi ya da kötü, istenen ya da istenmeyen, doğru ya da yanlış biçiminde yargılamamaktır. Doğru farkındalık ve doğru çaba birlikte çalışır. Doğru çaba olmadan doğru farkındalık olmaz çünkü farkındalık çabanın uygun bir derecesini gerektirir. Farkındalık olmadan da çaba boşadır.

Düşünceleriniz ve edimlerinizin farkında olduğunuzda, günlük hayatınızın etik idaresi de mümkün olur. Bu da bilgelikle bağlantılıdır. Yaşadığınız doğrudan deneyimle, hangi edimlerin becerili olup mutluluğa götürdüğünü, hangi edimlerin beceriden yoksun olup ıstıraba götürdüğünü fark edersiniz. Bu süreç görgüldür; yani onu gerçek zamanlı şekilde, an be an test edebilirsiniz.

DOĞRU KONSANTRASYON

Yol boyunca ilerleme, meditasyonu gerekli kılar. Zihniniz hasmınız değil, müttefikiniz olmalıdır. Buda meditasyonu kendi icat etmedi; bu teknikler onun yaşadığı zamanlarda ve ondan önceki binlerce yıl boyunca uygulanıyordu (ancak farkındalık metodu Buda'nın icadıdır). Buda, çileci öğretmenlerinin yanındayken derin samadhi (konsantrasyon) haline ulaşmıştı.

Bu trans benzeri haller bütünüyle derin olmalarına rağmen, meditasyon bitiminde Buda'yı hep samsara'da bıraktılar. Bu tek noktalı yoğun meditasyonun diğer riski ise, daha ve daha fazla ulvi deneyimi isteten gizli bir özlemi teşvik etmesi oldu. Bu bakımdan bu trans halleri gerçeklikten özgürleşmeyi değil, ondan kaçışı doğurdu. Konsantrasyon zihin terbiyesi için önemli bir temel oluşturmakla beraber Buda'nın aradığı mutlak çözüm olmadı. Sekizli Asil Yol doğru konsantrasyona ek olarak doğru farkındalık ve doğru çabayı da kapsar. Farkındalık, varlıkların geçiciliğine en doğrudan temas eden yöntemdi ve Buda'nın kendi uyanışını fark etmesine yardımcı oldu.

Doğru konsantrasyon doğru farkındalık için önemli bir temeldir. Konsantrasyonun doğru formlarını uygulayarak daha fazla farkındalık sağlarsınız. Nefese yoğunlaşmak, doğru konsantrasyon için kullanılan bir tekniktir.

Örneğin nefesinizi içinize çekme ve nefesinizi dışarı verme duyumlarının farkında olarak dikkatinizi soluk alıp verişinize çevirebilirsiniz. Eğer dikkatiniz düşünceler, imajlar ya da duygularla dağılırsa, yeniden nefes alıp verişinize odaklanarak dikkatinizi geri alabilirsiniz. Dikkatiniz geleceğe gider ya da geçmişte sürüklenmeye başlarsa da, yine o an nefes alıp verişinize dikkat kesilebilir, kendinizi bu fantezilerden ve anılardan kurtarabilirsiniz. Bu tarz meditasyon tek noktalı olarak adlandırılır çünkü odağınız tek bir noktadadır ve siz o noktaya geri dönmeye devam edersiniz. Doğru konsantrasyonu uygulayarak anın farkındalığını yaşayabilirsiniz. Doğru konsantrasyon, doğru farkındalığı destekler. Doğru çabayla birlikte, Sekiz Aşamalı Yol'un samadhi (meditasyon) olarak bilinen üç öğesini oluştururlar.

BEŞ ÖĞRETİ

Ahlaki Yaşama Rehberleri

Buda'nın öğretileri özünde, dünyada ahlaklı yaşamak için bir yönerge sunar. Bilgelik kazanmaya çalışarak, kendinize, başka insanlara ve tüm gezegene verdiğiniz zararı minimize edersiniz. Meditasyonu benimseyerek, her günkü kaosun ve belirsizlikle bilmeceye dönmüş bir dünyanın orta yerinde huzur bulmak için bir yol tutarsınız. Ahlaklı davranış meditasyonun ve bilgeliğin bir esasıdır fakat sırf ahlaklı olmak adına ya da sosyal kontrol sağlamak adına ahlaklı davranmazsınız. Ahlaklı davranırsınız çünkü bunun sizi daha yüksek mutluluğa götürdüğünü bilirsiniz.

Bu beş ahlaki öğreti (sila), On Emir'le (yalan söylemeyeceksin, çalmayacaksın, öldürmeyeceksin ve diğerleri) kimi alanlarda çakışır ve Altın Kuralı da (sana yapılmasını istemediğin şeyi başkasına yapma) kapsar. *Sila*'yı "ahlaklılık" olarak çevirmek karışıklık doğurabilir; bu yüzden *etik* kelimesi daha iyi bir seçim olabilir. Uygulamanın ve uyanış yolunun esası etik kavramlardır. Onlar bir tür ahlaki iffet duyumuyla değil, gereklilik bilinciyle yerine getirilir.

Beş Öğreti şunlardır:

- Canlıyı Yok Etme
- Çalma
- Cinsel istismar suçu işleme
- Yalan söyleme
- Sarhoş olma

Bu bozuk edimlerden kalan döküntüler zihnin kendini terbiye etme becerisini bozar. Buda beş sila'nın yanında, bizi beş başka bozuk davranış konusunda da uyarıyor, böylece bozuk davranış listesindeki maddeler ona çıkıyor. Kaçınılması gereken bu on

maddelik liste, bedeninizle yapılmaması gerekenler (öldürme, çalma, cinsellik yaşarken zarar verme), konuşurken yapılmaması gerekenler (yalan söyleme, sözcükleri kaba ve şiddetle kullanma, dedikodu yapma, boş konuşma) ve zihinle yapılmaması gerekenler (arzular içinde kendini kaybetme, nefrete kapılma ve yanlış bakış açılarına saplanma) olarak gruplanır.

Pek çok Budist gelenekte yemin etmek, bu beş sila uygulamasına (öldürme, çalma, yalan söyleme, cinsel istismarda bulunma ve sarhoş olma) sadakatle bağlandığınızı gösterir. Amerikalı Budist öğretmen Joseph Goldstein bu etik talimatları plajdaki "Dikkat, Güçlü Dip Akıntıları" yazan tabelaya benzetir. Buda bu uyarı işaretini koyan cankurtaran, öğretiler de uyanış yaşadığınız bir hayat sürme şablonlarıdır.

CANLIYI YOK ETME

İlk Öğreti

Sabah birini öldürüp, öğlen konsantrasyon ve farkındalıkla meditasyon yapmak zordur.

Yaşayan her canlı kendi hayatta kalımını ve kendine özgü mutluluğunu arar. Bu öğreti sizden, davranışta bulunurken bunu düşünmenizi ister. Hayatın kutsallığına saygı ister. Başkalarına zarar verecek, felakete sürükleyecek şeyler yapma. *Ahimsa* (zarar vermeme) uygulaması budur. Öldürme, sakatlama ya da saldırma. Yeniden doğuşa inanan Budistler zarar verdiğiniz canlının önceki hayatınızda anneniz olabileceğine dikkat çekerler. Zarar vermemek akla da uygundur çünkü zarar vermeye ayarlı bir zihin halinin size de zararı olacaktır.

Buda Doğası

Buda hissi olan tüm varlıkların Buda doğası taşıdıklarını ve temelinde iyi olarak düşünüleceklerini anlattı. Buda doğası uyanış potansiyelidir. Buda, ne yapmış olurlarsa olsunlar ya da dış görünüşleri ne olursa olsun herkesin Buda-doğasına sahip olduğunu öğretti.

İnsan türü söz konusuysa ana hatlar açıkça bellidir fakat hayvanlar âlemine geldiğimizde dikkate alınması gereken hususlar daha karmaşıklaşır. Bir sivrisineği öldürmek uygun mu? Peki ya o sivrisinek sıtma taşıyorsa? Tehlikeli bir hayvandan kendinizi koruyabilir misiniz? Peki tarlalar sürülürken heba olan böcekler ve solucanlar ne olacak? Tarlalar sürülürken böceklerin yaşadıkları habitat mahvolduğunda Siddarta'nın yaşadığı üzüntüyü hatırlıyor

musunuz? Tüm öğretilerde olduğu gibi esas olan niyettir. Kasti olarak zarar vermek, bilmeden zarar vermekten farklıdır çünkü kasten yapılan şeyde farklı bir zihin hali vardır ve bu yüzden de farklı karmik sonuçlar doğurur.

Ancak işler iyice karmaşıklaşıyor. Peki, geyik avlarsanız durum ne olur? Bunun bir hayvanı kasten öldürmek olduğu kesin fakat Birleşik Devletler'in bazı bölgelerinde geyik popülasyonu o kadar yoğun ki çoğu otoyollarda can veriyor, birçoğunun da arabalara ve insanlara zararı oluyor. Peki, hangi eylem daha az zarara yol açıyor? Ya hayat tarzları belli bir saygı içinde hayvanları avlamak ve onları besin, ısınma ve alet için kullanmak olan Eskimolar gibi yaşayan Amerikalı yerlilerin, durumu ne olacak? Bu insanların uyanışı engellenmiş durumda mı? Elbette ki hayır, burada çıkartabileceğiniz sonuç "kuralların" olmayışı ve kurallara bağlanmamak gerektiğidir (sizi uyanıştan uzaklaştıran esasında budur).

Ne kadar çabalarsanız çabalayın, bir başka canlıya zarar vermeden hayatınızı sürdürmek imkânsız olabilir. Bu öğreti sizi canlı hayatına saygıyla yaklaşmaya, davranışlarınız konusunda iyiliği ve şefkati önde tutmaya davet eder. Harekete geçerken üç ateşi harlamanız, özellikle nefrete, saldırganlığa ve şiddete yönelmemeniz konusunda sizi uyarır.

Bunu başarmak için hayatla kurduğunuz irtibat konusunda daha düşünceli olmak ve giyiminizde, beslenmenizde ve diğer tüketimlerinizde hayvan ürünleriyle ne kadar haşır neşir olduğunuza dikkat etmek zorunda kalabilirsiniz. Büyük sürüler halinde kapalı yerlere hapsedilmiş, yalnızca mısır yiyerek beslenen ve antibiyotikler verilen büyükbaş hayvanların etini yemekle, çimen yiyerek kırlarda yuvarlanarak büyümüş yaşlı bir hayvanın etiyle beslenmek arasında zarar vermek bakımından göreli farklılıklar olabilir.

İntiharı, kürtajı ve ölüm cezasını destekleyen çağdaş meselelerde ise daha fazla açmazla karşılaşılabilir. Burada yine denilebilir

ki mutlak kurallar formüle edilemez ve siz uygun davranışı sezmek için kendi öz bilginizi ve bilgeliğinizi kullanmalısınız. Her bir konunun her iki yönüne dair çeşitli argümanlar üretilebilir ve ayrıca, Katoliklerin Vatikan Kilisesi gibi, politika güdecek yerleşik, merkezi bir Budist otorite de yoktur.

ÇALMA VE CİNSELLİĞİ İSTİSMAR ETME

İkinci ve Üçüncü Öğretiler

Bu öğreti, yalnızca somut maddeleri değil, soyut değerleri de, fikir ya da zaman gibi, çalmamakla ilgilidir. Başkalarına karşı bir cömertlik hissi geliştirmeye ve başkalarının malına mülküne de zarar vermemeye davet eder.

CÖMERTLİK

Sahip olduğunuz şeyler, yanıltıcı bir katı benlik duyumunu teşvik edebilir, zihninizde "ben" ve "benim" gibi düşünceler doğurabilir. Bu durumun eşyalar ve nesneler bedava bir şekilde elde edilmediğinde ortaya çıktığı açıktır, ancak aynı durum cömertliğin eksikliği halinde de oluşur. Cömertliğin eksikliği, başkalarından ayrı olduğumuza dair yanıltıcı duyumu besler. Ayrıca bu öğreti, açgözlülük ateşine de işaret eder. Açgözlülük sizi, sizin olmayanı almaya güdüler. Fakat burada bahsedilen sadece çalmak değildir. Size düşen adil paydan daha fazlasını isteme hırsıdır. Batılılar bu konuda dünyanın geri kalanına göre ayrıcalıklı ve hatta Batı'da bile bazıları diğerlerine göre daha ayrıcalıklı. Birleşik Devletler'deki pek çok çocuğun yeterince yiyecek yemeği yok ve buna rağmen "yiyebildiğiniz kadar yiyin" tarzı açık büfeler çok popüler ve bunlar tek amacı aç gözlülük ateşini beslemek olan eğlence biçimleri.

Belki bir arabanın arkasında şöyle bir yazıya rastlamışsınızdır: "Sade yaşa ki başkaları da sade yaşayabilsin." Burada yine aşırı düşkünlük ve tam yoksunluk arasındaki orta yolda yürümeyi hatırlıyoruz. Bu çağrı, sahip olduğunuz her şeyi bırakmaya yönelik değil. Daha ziyade, materyal dünyadaki eylemlerinizin tesirini, kendinizi ve başkalarını nasıl etkilediğini düşünmeye bir davet. Orta Yol parasal güvenlik hissiyle de zıtlaşmaz. Nihayetinde Buda da san-

gha'nın maddi ihtiyaçlarını karşılamak zorundaydı ve kendilerini Sekiz Aşamalı Asil Yol'a adamış olanlar için parklar, ibadethaneler yapan, gıda ve diğer maddi kaynakları sağlayan krallar ve sıradan insanların desteğini kazanarak bunu başardı.

Para ve Kaynaklar

Dünya Bankası verilerine göre dünya nüfusunun en zengin yüzde 16'lık kesimi dünya kaynaklarının yüzde 80'inini tüketiyor. En yoksul yüzde 20 ise yüzde 1,5'luk kısmını. Endüstrileşmiş varlıklı toplumlar kozmetiğe, parfüme, eğlenceye, ilaçlara ve alkole, ayrıca askeri harcamalara milyarlarca dolar harcıyor. Bu harcamalar ise dünyada temel eğitime, suya, temizlik önlemlerine, sağlığa ve beslenmeye ihtiyaç duyan ülkelere bu işler için harcanandan çok daha fazla.

CİNSELLİĞİ İSTİSMAR ARACI YAPMA

Cinsellik güçlü bir yaratımsal süreçtir ve istismar edildiğinde büyük zarara yol açabilir. Manevi topluluklar da cinselliğin istismar edilişine bağışıklık kazanmış yapılar değiller; bunu bize Katolik Kilisesinin skandalları da açıkça göstermektedir. Budist camialarda bile insanların cinsellikle ilgili uygunsuz durumlara düştüğü görülmüştür. Bu öğreti sizi cinselliğin gücünü düşünmeye ve bu konuda, hem kendiniz hem de başkaları için saygı ve sorumlulukla, dikkatle davranmaya davet eder. Bu öğreti, On Emir'de de benzer biçimde işaret edildiği üzere, istismar olduğu bariz cinsellik biçimlerinden kaçınma konusunda kesinkes bir uyarıdır. Ancak cinselliğin kuvvetinin zarar verici biçimde kullanılacağı hiçbir şey yapılmamasını hatırlatması bağlamında daha geniş kapsamlıdır. Püriten köklerine rağmen Amerika Birleşik Devletleri kültüründe cinsellik çok fazla yer kaplar. Seks her yerde; reklamlarda, televiz-

yonlarda, videolarda ve filmlerde. Porno endüstrisi milyar dolarlık bir endüstri. Seks bağımlılığı giderek büyüyen klinik bir problem. Seks her yerde ve tıpkı Mara kuvvetleriyle çarpışan Buda gibi siz de, günlük hayatta bu alanda farkındalık geliştirmeniz için size meydan okuyan olaylarla karşılaşacaksınız. Seks, arzu ateşinin tam da ortasına düşer. Seks gibi geçici bir fenomende kalıcı bir mutluluk arıyorsanız, hüsrana uğramaya mecbursunuz. Buda, insafsız bir tarzla, ihtirasın peşinde koşarak kalıcı mutluluğun bulunamayacağını öğretti.

Orta Yol'un tüm yönlerinde olduğu gibi bu öğreti de iffet taslamayı ya da daha da ileri giderek hayayı tembihleyen öğütler vermez. Tüm öğretilerde olduğu gibi bu öğreti de bir çağrıdır; cinsellik alanında da farkındalıklı olmaya davettir ki bu alanda bilinçli olmak zorlu bir konu çünkü cinsellik, derinlere kök salan biyolojik bir dürtümüzdür ve medya temelli kültürel koşullandırmalarla kamçılanmaktadır. Bu öğreti keza özel ilişkileriniz içre, ahenkli, güvenli ve zevkle bir arada yürüyen özgeci sevgiyi beslemeye bir davettir.

YALAN SÖYLEME VE SARHOŞ OLMA

Dördüncü ve Beşinci Öğretiler

Buda, dili bir baltaya benzetti. Sözler başkalarını yaralayabilir; sözler sizi yaralayabilir, hatta kendinize söylediğiniz sözler de size zarar verebilir. Dördüncü öğreti şu dört hastalıklı davranışı kapsıyor; yalan söylemek, kaba konuşmak, dedikodu yapmak ve manasız, boş konuşmak.

Bu öğreti, Sekiz Aşamalı Asil Yol'da sözü geçen düzgün konuşma esasının benzeridir. Yalan söyleme, kimseyi kötüleme, hiçbir şekilde sahtekârlık yapma, ikiyüzlüce konuşma, yalanı teşvik ederek destekleme, bilgiyi yanlış sunma ve haince dedikodu yapma. Hiçbir şartta ve koşulda veya olan olaylarda, gerçeğe karşı lakayt olma. Yaptığın her şeyde doğrucu ol ve çevrene sevgi ve iyilik getir.

Konuşmanın Beş Seyri

Buda kendisini izleyenlere konuşmanın beş seyrini öğretti. Buna göre konuşmalar, "zamanlı ya da zamansız, hakiki ya da uydurma, nazik ya da kaba, iyiyle ya da kötüyle ilişkili, iyilik fikriyle ya da içsel bir nefret fikriyle yapılıyor" olabilir.

Sözler kuvvetlidir ve buradaki davet, sözcükleri kullanma konusunda farkındalıklı ve bilinçli olmanızdır. Yalan söylememenin yanı sıra acı, eleştirel, öfkeli ve (kendi şahsi düşüncelerinizi de kapsayacak şekilde) kavgacı sözlerden kaçınmanızı da teşvik eder. Buda, takipçilerini dedikodunun verebileceği zarar yüzünden asla dedikodu yapmamaya da teşvik etti.

En nihayetinde konuşmada dikkate alınacak şey, anlamlı konuşmak ve boş ya da gereksiz konuşmalarla zaman geçirmekten

uzak durmaktır. Konuşma kabiliyeti mükemmel bir kapasitedir ve maalesef hafife alınabilen bir değerdir. Çene çalıp dedikodu yapmak ve boş konuşmak yerine sessiz kalsaydınız her şey nasıl sakinleşirdi? Bu ikazlar konusunda gerekeni yapmanın doğal yolu ise idrakli olmaktır. Zihniniz yalanla, tenkitle, dedikoduyla ve zamanınızı boş konuşmalarla geçirmekle bulanmış olmadığında, dinlemek için de bir alan açabilirsiniz (ve umarım konuştuğunuz kişiden güzel sözler duyarsınız!).

SARHOŞ OLMA

Bu öğretinin bir dizi yorumu var. Bir uçta, her türden sarhoşluk verici maddeye, bir kadeh içkiye bile kesinkes yasak var. Bazı öğreticiler bu yasağa kafein ve tütünü de katar. Diğer uçta ise, sarhoşluğu tetiklemeye yetecek ve sonuçta kendini bozmaya sebep olacak derecede maddeyi bünyeye almak yasaktır. Diğer bir söyleyişle, eğer sarhoş olduysanız, bir beceri göstererek meditasyon yapmak zordur.

Japonya Zen tapınaklarındaki Yeni Yıl kutlamalarında *sake* içmek bir gelenektir. Tüm öğretilerde olduğu gibi burada da sadece *kuralları* izlemek yerine görgül –ampirik, kendi deneyiminize dayanan– bir yaklaşım gösterebilirsiniz. Vücudunuza aldığınız her bir madde konusunda farkındalıklı olmanın orta yol sürecinizi desteklediğini de göreceksiniz. Buda'nın uyarısı şöyle: "Ölçülülüğün kendisi de dahil olmak üzere, yaptığın her şeyi ölçülülükle yap." Yani kurallara, sırf kurallara uymanın hatırına bağlanma. Çünkü bu da bir tür bağlanmadır, özgürlüğünü engelleyen bir başka hapishanedir.

Medya, besinler ve eğlence de, "sarhoşluğun" ve zehirlenmenin başka formları olabilirler. Bu öğreti tüketimin tüm biçimleri karşısında farkındalığınız olmasıyla ilgili. Böylesi bir tüketim sizi ıstıraba mı götürüyor, yoksa geçici bir rahatlık mı sağlıyor, bunu anlamakla, geçici rahatlamaların, yeni yeni ıstırap bataklıklarına

düşürdüğünü görmekle ilgili. Bu öğreti, odağımıza açgözlülük ateşini almamızı söylüyor. Neden tüketiyorsun? Farkındalıkla mı tüketiyorsun? Bu kadar tüketmek zorunda mısın?

Etik öğretiler, uyanışı, şefkati ve bilgeliği teşvik eden farkındalıklı yaşam için bir temel sağlıyor. Bu öğretilere "uslu kız" ya da "uslu delikanlı" olmak için değil, bu öğretilerin kendi içindeki değerini fark etmekten dolayı uyarsınız. Böyle davranmak bilgeliktir ve bunu doğrudan deneyimleyerek anlarsınız. Zarar vermeden davranmak anlamlıdır ve uygulamanıza katkıda bulunur. Ayrıca etrafınızdaki dünyayı daha iyi bir yer haline getirir.

SPİRİTÜEL GELİŞİME MANİ OLAN BEŞ KONU

Aydınlanma Yolundaki Engeller

Beş öğretide tanımlanan eylemler, gerçeğe uyanık bir hayat yaşayıp buna göre uygulamalar yaparken size engel olanlar şeylerdir diyebiliriz. Buda, Beş Öğretiye ve on zararlı davranışa ek olarak, spiritüel süreç önündeki beş maniyi de tartışmıştır.

Bize mani olanlar:

1. Şüphe
2. Arzu
3. Husumet
4. Tedirginlik ve Vicdan Azabı
5. Üşengenlik ve Uyuşukluk

Farkındalığı ve meditasyonu deneyimlerken zihninizde oluşan Beş Maninin her birini fark edeceksiniz. Yaptığınız şeyin anlamlı olup olmadığını, buna değip değmediğinden şüphe duyacaksınız. Yapacak bir dolu daha iyi işiniz yok mu? Burada böylece oturmanın önemi ne? Cinsel düşler de dahil olmak üzere tüm arzu biçimleri, sizi meditasyon amacınızdan ayırmak üzere bir araya gelecek. Hayatınızdaki insanlar ve durumlar hakkında düşünüp dururken öfkeyle, nefretle ve husumetle baş edeceksiniz. Huzursuzluk ve tedirginlik baş gösterecek ve meditasyon minderinizden kalkmak isteyeceksiniz. Uyuşukluk ve üşengeçlik çökünce uykunuz gelecek ve kendi zihninizi incelemektense kalkıp televizyon izlemek isteyeceksiniz.

SİZE MANİ OLANLARIN ÜSTESİNDEN GELMEK

Bu ayak bağlarının her biriyle ayrı ayrı ilgilenip üzerinde çalışılmalı. Onlara yolda daha da ileriye giderken karşılaştığınız lütuflar olarak

da bakılabilir. Etkisizleştirilmeleri için ise doğru çaba gerekir. Bu dirençleri kırmak için çaba sarf etmelisiniz, tıpkı Bodhi Ağacının altında Mara'nın saldırılarıyla boğuşan Buda gibi. Onların hiçbirini kişisel algılamayın.

Khema

Yirmi beş kitabı bulunan tanınmış Budist yazar Ayya Khema, 1979'da Sri Lanka'da bir Budist rahibe olarak onurlandırıldı ve ona "güvenlik" anlamına gelen Khema ismi verildi. 1987 yılında Budizm tarihindeki ilk uluslararası kadın Budist rahipler konferansını düzenledi ve konferans, dünya çapındaki ilk Budist kadınlar organizasyonu Sakyadhita'nın kurulmasıyla sonuçlandı. 1987 yılında New York'ta Birleşik Devletler'e hitap eden ilk Budist Khema idi.

Bu engellere dolanıp kalmamak önemli. Onlarla özdeşleşmeyin. Onları herkes yaşar. Bu hisleri gözlemleyip gözlemleyemediğinizi, onlar doğar ve geçip giderlerken yalnızca izlemekte kalıp kalamadığınızı fark edin. Ayya Khema'nın *When the Iron Eagle Flies*'ta söylediği gibi, "Istırabın duruşu ıstırabın sona ermesi gerçeğinden kaynaklanmaz. Istırap çekenin bu haliyle varoluşunun sonlanmasından kaynaklanır."

DÖRT ÖLÇÜLEMEZLER

Sınırsız İkametgâhlar

Budizm'de iyilik, apaçık bir erdemdir ve bir hayat soluğudur. İyilik, *Brahma Viharas* ya da Sınırsız İkametgâhlar ve Dört Ölçülemezler olarak bilinenlerle cisimleşir. Dört Ölçülemezler; iyilik, şefkat, paylaşımcı sevinç ve ölçülülüğü kapsar. Bir araya geldiklerinde duygusal zekâyı oluşturdukları da düşünülebilir.

Buda, kişi Dört Asil Gerçek'i fark ettiğinde bu niteliklerin doğal olarak doğduğunu anladı. Bir bakıma bu nitelikler Budist bir hayat yaşamanın sonuçlarıydılar. Istırabın nedenlerini anlayıp, onu aşma yollarını aradığınızda bu nitelikler kendilerini belirgin kılabilirler. Her birinin özünde kişinin kendi kendisiyle iştigalinin olmayışı bulunur. "Ben, bana ve benim" ile olan takıntılı zihinsel meşguliyetlerinizi sona erdirebildiğinizde, başkalarına iyilik, şefkat formunda ayırabileceğiniz ve onların güzel bahtlarından mutluluk duyabileceğiniz pek çok enerji kalır. Artık koruyup kollayacağınız bir ben kalmadığında, ölçülülük yerli yerini alır ve her durumu dengeli ve sakin bir biçimde göğüsleyebilirsiniz. Bu niteliklerin her birinin kendisine benzeyen ama kendisi olmayan bir "yakın hasmı", bir de tam zıddı olan bir "uzak hasmı" vardır.

İYİLİK (METTA)

Buda, "Sevginizi ve şefkatinizi sizden daha çok hak edecek birini bulmak için tüm evreni araştırabilirsiniz ancak böyle bir kişi hiçbir yerde bulunmayacaktır. Siz de evrendeki herkes kadar kendi sevgi ve şefkatinizi hak edersiniz," der. İyilikle, kendiniz, sevdikleriniz, size yabancı olanlar ve hatta düşmanlarınız için bile hep güvenlik, huzur, iyi hal ve özgürlük doğuran hisleri dilersiniz. İyiliğin yakın

hasmı, bencillikle güdülenen bir şefkattir. İyiliğin uzak hasmı ise düşmanlıktır.

ŞEFKAT (KARUNA)

Karuna, ıstıraba korkmadan tanıklık etme yeteneğidir. Onunla bir açıklık, ferahlık ve dinginlik taşıyarak duygudaş olabilmektir. Şefkat, anda olanı fark etmeyi ve onu kalbinde bulundurma gönüllülüğünü gerektirir. Tüm bütünlüğünüzle o anda bir başkasının yanında olursanız şefkat halindesiniz demektir. Şefkatin yakın hasmı acımak ya da halden anlamaktır. Şefkatin uzak hasmı ise zalimliktir.

PAYLAŞIMCI SEVİNÇ (MUDİTA)

Mudita yargıdan ve kıyaslamaktan vazgeçmenizi gerektirir. Başkalarının başarısı ve mutluluklarıyla mutlu olmayı, başkalarının mutluluklarını takdir etmeyi gerektirir. Mudita kıskançlığın, çekememenin, can atmanın ve gücenmenin panzehridir; bunların hepsi de mudita'nın uzak hasımlarıdır. Mudita egoist olmayan, bağlanmaya yer vermeyen iyimserliktir. Mudita, karalar bağlayarak düşünmeyi engellemek suretiyle karuna'yı dengeler; karuna ise santimantalliği ve bilgisiz iyimserlikten kaçınmak suretiyle mudita'yı dengeler. Mudita'nın yakın hasmı taşkınlık; bir bağlanma ve bitişme hissiyle örtüşen hararetli bir zihni haldir.

ÖLÇÜLÜLÜK (UPPEKHA)

Upekkha dilimize genellikle "ölçülülük" olarak çevrilir. Bu çeviri, söz konusu ölçülülük halinin önemli bir yönünü de yakalar ki bu her türlü koşulda, en zorlayıcı şartlarda bile dingin, sakin kalabilmektir. Upekkha "ilgi" olarak da tercüme edilebilir ve bu ilgi acılı bir durumdayken nasıl dingin kalınacağıyla bağlantılıdır. Yani bir şeyle ilgilendiğinizde o şeyin kendisine, ona dair size acı veren kendi hikâyenizden daha çok dikkat kesilirsiniz. Ölçülülük, her

bir duruma bilgece bir kabul getirir. Kayıtsızlık, ölçülülüğün yakın hasmıdır. Ölçülülük yalnız, sizi bu noktaya getiren tatsızlıktan ayrışmak demek değildir, olanı biteni net bir şekilde görmektir. Şiddetle arzulama ve sarılma yoluyla bağlanmak da ölçülülüğün uzak hasımlarıdır.

KARMA

Sorumluluğun Doğası

Karma Budizm'in temel kavramlardan biridir. Karmanın anlamını ve içeriğini doğru kavramak Buda'nın öğretilerinin özgürleştirici potansiyelini anlamanıza yardım edecektir. Karma, sorumlulukla –sorumluluk almak ve bir şeyin diğerini nasıl etkilediğini anlamakla– ilgilidir.

KARMAYLA İLGİLİ BİLİNDİK YANLIŞ ANLAŞILMALAR

Karma Sanskritçede "fiil" ya da "edim" demektir. Ancak edim kelimesi tam olarak karmayı karşılamaz çünkü karma, edim denince basitçe anlaşılandan daha fazla mana taşır. Karmik edimler hem hareket tarzları olabilir, hem de düşünceler ve duygular olabilir.

Karma Budizm'in en popüler kavramlarından biri ve belki de en az anlaşılanıdır. Karma üzerine düşünmenin birçok yolu yordamı var. Bir tanesi "lokal" karma'dır: şimdiki edimlerinizin (mental olanlar da dahil) gelecek deneyimleriniz üzerinde bir etkisi vardır. Diğeri ise "ırak" karma'dır: Bu hayattaki edimler, gelecek hayattaki doğumlar üzerinde bir etki yaparlar. Yeniden doğum fikrine dayanan ırak karma elbette ki bugün Batı dünyasındaki çoğu kişiye pek yabancı gelebilir. Bilimsel açıdan bakıldığında yeniden doğumun bir kanıtı yok ve Buda da öğretilerinde lokal karma'ya daha fazla vurgu yapıyor çünkü karma'nın önemini anlamak için yeniden doğum fikrine başvurmaya gerek yok. Doğrudan deneyiminiz lokal karma'nın çalıştığını belli edebilir. Şimdi düşündüğünüz daha sonra hissedeceğinizi etkileyecek. Şimdi yaptığınız, gelecekte belli bir zamanda meyvesini verecek. Bu konu, "Ne ekersen onu biçersin" diye ifade edilen evrensel dengeden farklıdır ve fakat en yaygın yanlış anlaşılma da budur.

Karma hakkındaki en yaygın yanlış kanıları açıklayalım.

Yanlış Kanı: Karma Dışsal Bir Kuvvetten Gelen Misillemedir

"Onun karması kötü" sözüyle birisinin başına gelen uğursuzluklardan bahsedildiğini kim bilir kaç kez duymuşsunuzdur. Batı'da karma sıklıkla "göze göz dişe diş" ya da misilleme kuralı gibi yorumlanır: bir başkasına çektirdiğiniz neyse aynı şekilde cezalandırılırsınız. Fakat böylece, karma'nın Budist anlamı yanlış anlaşılmış olur. Buda'nın öğretisine göre, geçmiş hataların bedelini ödemez, geçmişteki iyi edimleriniz için de ödüllendirilmezsiniz; daha ziyade, siz, *yaptıklarınız* ya da yapmaya niyetlendiklerinizsinizdir. Konuya ek olarak, karma kendi fiillerinizin hayatınızı şekillendirdiği bir süreçtir.

Santideva

Santideva Hintli bir Mahayana keşişidir ve meşhur Nalanda Üniversitesi'nde çalışmış bir mekteplidir. Yedinci yüzyılın ikinci yarısında doğmuştur ve bodhisattva'nın hayat tarzını öğretmesiyle bilinir.

Buda tanrısal bir kuvvetin varlığını tanımadı, bundan ötürü de karma, dışsal ve nesnel bir hüküm vericiyle ilişkilendirilmedi. Santideva'nın (yedinci ve sekizinci yüzyılda yaşamış Budist öğretmen) sözleriyle aktaralım: "Istırap kişinin kendi ediminin bir sonucudur, dışsal bir kuvvetten gelen bir ceza değil... Bizler kendi yazgımızın yazarlarıyız; ve sonuçta yazarlar olarak bizler... Özgürüz."

Yanlış Kanı: Karma Tüm Eylemleri İçerir

Karma yalnızca maksatlı edimleri içerir. Dolayısıyla siz bir örümceğin üzerine yanlışlıkla basarsanız, karmayı çağırmazsınız. Kastınız olmadan örümceği öldürdünüz fakat ona zarar verme niyetinde değildiniz.

Ancak garajınızda yaşayan o size göre lanet örümceği öldürmeye daha önce karar verdiyseniz ve planlı programlı garezinizle üzerine basıp onu ezdiyseniz kin ve nefretle dallanıp budaklanan karmik alt bağları da deneyimleyeceksiniz. Karmayı bir anın gelecekteki anları koşullandırması biçimiyle anlarsanız, neden ve sonuç bağlantılı zinciri görebilirsiniz. Zihniniz saldırganlıkla bulandığında, bunun belirli etkileri olacaktır. Zihninizde yer eden sulh olduğunda ise, bunun da belirli etkileri olacaktır. Bu etki kendi zihninizde olacak ve kendi davranış tarzınızı etkileyecek, bu da dolayısıyla başkalarına etki edecektir.

Ey keşişler, zihinsel bir istençtir, benim karma dediğim. İsteyen kişi ki, bedeni, konuşması veyahut zihni vasıtasıyla edimde bulunur.

—Buda

"İyi" ve "kötü" karma kavramlarını bir kenara bırakmanın faydası olabilir çünkü ayrım sadece kafa karışıklığı yaratır ve yanlış kanıları güçlendirir. Bunun yerine, becerili ve becerisiz edimleri düşünün. Edimlerin hem hareket tarzını, hem de zihinsel edimleri (düşünceler, duygular ve zihninize angaje ettiğiniz ve beslediğiniz imajlar) kapsadığını hatırlarsanız, belirli edimlerin yararlı sonuçlara götürdüğünü keşfedersiniz; böyle olunca siz de kendinizi iyi hissedersiniz etrafınızdakiler de.

Caddede yürürken gülümserseniz kendinizi iyi hissedersiniz ve etrafınızdakiler de kendini iyi hissederler. Bu edim beceriyle yapılmıştır (iyi karma). Belirli edimlerin de zararlı sonuçlara götürdüğünü keşfedersiniz; yani siz kötü hissedersiniz ve etrafınızdakiler de kötü hissederler. Bağırıp çağırırsanız, tenkitlerde bulunursanız ve köpeği tekmelerseniz berbatlık hisleri içinde kaybolacaksınız, sonrasında pişmanlık gelecek ve etrafınızdakilere de zarar verici

etki yapacak. Bu da becerisiz edimdir (kötü karma). Hırs, nefret ve hezeyan denen üç ateşle davrandığınızda ediminiz becerisizdir; bunların zıddı olan cömertlik, iyilik ve bilgelikle davrandığınızda ediminiz becerilidir.

ETİK BİR MERKEZ OLARAK KARMA

Budizm'de edimler önemlidir. Bu nedenle de karma, hayatınızın etik pusulası olarak iş görür. Karma, karmaşık bir kavram değildir. Öyle ki şu kadar basittir: Yaptığınız, söylediğiniz ve hissettiğiniz her şeyin bir etkisi olacak.

Edimlerin Etkileri

Bazı karma türlerinin etkilerini derhal yaşarsınız; bazı karmik edimler ise meyvelerini gelecekte verirler. Karma her şeyin bir şekilde birbiriyle bağlantılı olduğu kavrayışını gösterir.

Fakat edimleriniz günlük etkilerden çok daha fazlasını taşır. Karma daimi bir değişim sürecidir. Şu anda becerili edimleriniz olursa, daha sonraki karmanızı değiştirebilirsiniz. Budistler için karmaya inanmak yol gösteren etik bir pusuladır. Bununla birlikte geçmiş edimleriniz için kaygılanmayın ve onlara saplanmayın. Bugününüzle ilgilenin. Anda yaşayın ve anı dönüştürün. Böylece geleceği de değiştirebilirsiniz.

Budist gelenekte Budistler, hayatlarını, becerili karmalarını faziletler doğurarak genişletmek suretiyle yaşamayı üstlenirler. Bunu da, yiyecek rica eden Budist keşişlere yemek ikram ederek, manastıra para yardımı yaparak ve iyi fiiller eyleyerek yaparlar. Hayatı Budist öğretilerine ve ahlaki prensiplerine göre yaşadığınızda, erdemleri otomatik olarak çoğaltma ve becerisiz ya da yıkıcı karmanızı sınırlama yolunda olursunuz.

Karma ve yeniden doğumla ilgili nihai gerçek ne olursa olsun, başkalarına verilen zararı azaltarak yaşanan, daha az bencil

ve daha çok cömert olmak arayışıyla sürdürülen hayırlı bir hayata bir zararı dokunamaz (işin aslı araştırmalar cömert kişilerin daha mutlu olduğunu gösteriyor). Karmayla ilgili diğer bir önemli husus ise, bütün ıstırabın karmanın sonucu olmayışıdır. Lokal koşulların (örneğin yüksek ateş ve vücudun içindeki, viral bir enfeksiyon gibi durumların) karmayla hiçbir ilgisi yoktur. Sadece derin bilgelik (prajna) yoluyladır ki hangi ıstırapların geçmiş karmaya hangilerinin lokal koşullara bağlı olduğunu bilebilirsiniz.

KARMA VE YENİDEN DOĞUM

Geleneksel Budist dünya görüşünde yaşamlar ve yeniden doğumlar arasındaki devinim rastgele bir hareket değildir; bu devinimler şimdiki hayatınızdaki eylemlerinizle belirlenir. Bu bağlamda sizler kendi yaptıklarınızın varisi olursunuz. Peter Harvey'in *Introduction to Buddhism*'de belirttiği gibi, nefret edimlerinde bulunursanız (cinayet, tecavüz, ensest ya da bedene zarar vermek gibi şiddet eylemleri) bir cehennem hayatına yeniden doğarsınız. Bu noktada yine, kastedilen harfiyen mi yoksa metaforik cehennem midir sorusu ortaya çıkar. Düşmanca ve saldırganca eylenen becerisiz ya da bozuk eylemler kişiyi cehennemvari bir hale koyar.

Buda'nın aydınlanma gecesinde 100.000 geçmiş yaşamını hatırladığı söylenir. Böylesi bir ifade nasıl yorumlanır? Buda'nın erken dönem öğretilerinde yeniden doğuma ne denli kritik bir önem atfediliyor? Buda'nın yaşadığı zamanların kadim Hindistan'ındaki kültürel ortam, çeşitli tanrılar ve tanrıçalar bulunan engin ve renkli bir evrendi. Buda her ne kadar öğütlerinde tanrılardan ve *deva*lardan bahsettiyse de onları alışılagelen tanrılar fikrindekine tanrılara benzer görmedi. Bu tanrılar da tıpkı insanlar gibi samsaraya sıkışmışlardı.

Yeniden doğum, bereketiyle gelen bir metafordur. Batılı bir Budist olmak ya da Buda'nın öğretilerinden yararlanmak için yeniden doğuma inanmak gerekli değil. Bir yönüyle yeniden doğum,

bir metafor olarak şimdi ve burada deneyimlenenler bakımından güçlü bir kavram. Öte yandan Tibetli Budistler yeniden doğum kavramını harfiyen gerçek olarak benimser ve kültürlerini, inançlarını ve ritüellerini bu olasılık üzerine kurarlar.

Ölüler Kitabı

Tibet'in *Ölüler Kitabı*, ölüm süreciyle ilgili klasik Budist bilgeliğini yansıtır. Budist evreni, ölümden ve doğumdan ne bekleneceğinin ve bu sürece nasıl etki edilebileceğinin renkli tasvirini yapar. Bu kitap ölüm ve ölme fikriyle başa çıkma konusunda Batı dünyası üzerinde etkili olmuştur.

İster metaforik ister gerçek olsun, "yeniden doğum" aslında şimdiki hayatımızın her anında bulunur. Soluk alıp verdiğinizde nefesiniz bir doğum ve ölüm döngüsüne girer. Yaşamınız devam ederken düşünsel ve duygusal döngülere girersiniz; her şey devamlı değişmektedir. Oluşun döngüsü budur ve hırsla, nefretle ve hezeyanla karakterize olduğunda sonu gelmeyen ıstırap döngülerine götürür. Budist uygulamanın amacı, hayatın her anına sızan bu oluş döngülerinden özgürleşmektir.

BUDİZMDE YENİDEN DOĞUŞ KAVRAMI

Bir Mum Alevi Gibi

Eğer bir ben ve ruh yoksa aklınıza şu soru takılabilir: Yeniden doğuşu deneyimleyen nedir? Karmik meyveler diğer hayata nasıl taşınabilir? Yeniden doğuma inananlara göre "ben" ve "benim" kalıcı değildir ancak mental enerji, ya da Budistlerin söylediği kelimeyle *samskara,* şahsi olmayan bilinç formunda devam eder. Misal, Tibetli Budistlerin yeniden doğduğuna inandıkları enerji budur.

Ancak insan doğumu değerli ve nadir diye düşünülecek olursa, insan varlığı evrilmeden önce bu evrenin milyarlarca yıl ne yaptığını da sorgulanmaya başlanabilir. Lineer zaman anlayışına göre, insanlık tarihinin bir göz kırpma süresine denk düştüğü jeolojik zamanların enginliği düşünüldüğünde, insan hayatının nadide oluşu fikri de biraz insan merkezli kalıyor. Konu yine bu fikirleri harfiyen kabul etmeden Buda'nın öğretilerinden faydalanıp faydalanmayacağımız sorusuna geliyor. Cevap ise şu; kesinkes faydalanabiliriz.

Budist Zamanı Ne Kadar Sürer?

Buda'nın doksan bir zaman *kalpa*'sını hatırladığı söylenir. Bir kalpa müthiş fazla bir zaman dilimidir. Örneğin gökyüzüne yükselen kilometrelerce bir dağ olsaydı ve bu dağ saf granitten yapılmış olsaydı ve bir kuşun ağzında taşıdığı ipek bez bu dağa yüzyılda bir çarpsaydı, bir kalpa, bu çarpışla bu dağdan geriye bir şey kalmayana kadar geçecek zaman olurdu.

Yeniden doğum fikrini her halükarda hoş buluyor olabilirsiniz. Budist yeniden doğum fikri, daha önceden aşina olduğunuz diğer reenkarnasyon kavramlarından farklıdır. Bir kişisel öz olmadığı için

"sen" yeniden doğamazsın. Bir şeyler ileriye doğru taşınır ancak bu sizin kişiliğiniz ya da "ruhunuz" değildir. Bunu bir mum ışığı gibi düşünebilirsiniz. Bir mum ışığı bir diğerini yakabilir. Alev diğer muma "geçer" fakat kendindeki kimliği biriciktir. Doğum ve yeniden doğum sisteminde kişinin içine doğabileceği pek çok dünya ve pek çok durum –*sonsuz* dünyalar ve yeniden doğacağı *sonsuz* durumlar– vardır.

Bu döngüler ister gerçek doğumlar olarak, ister bir sonraki yaşanan an içine doğuş olarak anlaşılsınlar, yalnızca insan varlığı biçimli doğumları kapsamazlar. Hayvanlar, ruhlar, tanrılar, titanlar ve cehennemde yaşayanlar da vardır. Erken dönem Budistleri Hint kast sistemini reddettikleri için, yeniden doğum bir tanrıdan bir insana, bir hayvandan bir tanrıya hareket biçiminde de olabilir. Daha yüksek bir hayat formuna ulaşma teminatı yoktur. Her bir yaşam formu ölümle, bu yüzden de yeniden doğumla karşı karşıyadır. Batı'daki çoğu Budist bu âlemleri ve formları metaforik ya da mitsel olarak kabul ederler.

BUDİST KOZMOS

Üç Âlem

Budist kozmolojisine göre varoluşun üç âlemi ya da türü vardır: Arzu Âlemi, Form Âlemi ve Form-Olmayan Âlem. Bu âlemler meditatif deneyimlerin ya da *jhana*ların (doğru konsantrasyonlu meditatif haller) meyveleri olarak düşünülebilir. Üç âleme karşılık gelen sekiz jhana vardır. Arzu Âlemi'ndeyseniz ilk meditatif hale henüz ulaşmadınız demektir. Form Âlemi birden dörde kadarki meditatif hallere, Form-Olmayan Âlem ise en yüksek meditatif hallere (beşten sekize) karşılıktır.

Arzu Âlemi Hayat Çarkı'nı kapsar ve karma, ıstırap ve açgözlülük, nefret ve hezeyandan oluşan üç ateşin ötesine geçip Nirvana kurtuluşuna ulaşma motivasyonu için güçlü bir metafordur.

ÂLEMLER

Özellikleri

Arzu Âlemi'nde kendisi içre her an doğabileceğiniz altı kategori bulunur. Bu âlemler bir çember oluştururlar ve hiçbiri de bir diğerinden "daha üstün" değildir. Her an ona doğabileceğiniz, anlık olan ve böyle anlık olandan daha devamlı olan halleri temsil ederler. Bu modelde betimlenen altı âlemden her biri, hayatınızın herhangi bir ya da birçok noktasında deneyimleyecek olduğunuz bir hal olarak anlaşılabilir. Çemberin tam da merkezinde, göbekte, üç ateşi (*kleshâ*lâr) temsil eden üç hayvan vardır:

- Aç gözlülük ya da arzu horozla
- Nefret ya da öfke yılanla
- Hezeyan ya da bilgisizlik domuzla temsil edilir.

Altı âlem şunlardır:

- Tanrı âlemi
- Kıskanç tanrıların (titanlar) âlemi
- Hayvan âlemi
- Aç hayaletler âlemi
- Cehennem âlemi
- İnsan âlemi

Sona ulaştığınızda bir tanrısal bir varlık mı yoksa aç bir hayalet mi olacağınız büyük ölçüde karmanıza, niyetlerinize ve eylemlerinize bağlıdır. Nirvana ise bu âlemlerin ötesindedir.

Arzu Âlemi'nin böyle adlandırılmasının sebebi, varlıkların bu âlemde, nesneleri duyularıyla algılamaları ve arzu edilirliği ve arzu edilemezliği deneyimlemeleridir. Arzu, ıstırabın kökenidir ve arzu

Âlemi'nde çok fazla ıstırap vardır. Form ve Form-Olmayan âlemler aynı deneyimlere maruz değildir.

Bhadra Kalpa

John Snelling'in yazdığı *The Budist Handbook* adlı kitaba göre, doğulabilecek en talihli çağ, bir Bhadra Kalpa'dır. Bir Bhadra Kalpa boyunca en az 1000 Buda doğacaktır (320.000.000 yıllık bir periyod içinde). Her bir *Buda dharma*'yı keşfedecek ve onu 500 ile 1500 yıl arasındaki bir sürede her yerde öğretecektir, ta ki karanlık bir çağ çökene ve öğreti kaybolana değin. İnsanlık şu anda bir Bhadra Kalpa içindedir.

Tanrı Âlemi

Bir psikanalist ve Budist uygulayıcı olan Mark Epstein'a göre tanrı âlemi, "hastalığa meyilli olmayan, müzikten ve danstan keyif alan ve en yüksek yoğunlukta deneyimler olarak ortaya çıktığı söylenebilecek, iştirak edenin haz tecrübesi içre çözündüğü ve sevilenle kaynaşarak ego sınırlarını geçici olarak söküp attığı bir varyantın engin bir versiyonunda ikamet eden süptil bedenli varlıkların" âlemidir. "Diğer bir deyişle bu, iyi hissettiren fakat geçici olan bir haldir. Tanrı Âlemi'nde yirmi altı kadar "konak" olabilir fakat burada kayıtsızlığa bir eğilim vardır. Eğer hayat haz ve mutluluktan uçmaktan ibaretse aşkınlık motivasyonu nereden geliyor? Ayrıyeten bu âlem kendine dönük olmaya hayli (burada bodhisattvalar yoktur) meyillidir ve ıstırap, her ne kadar göze çarpan bir biçimde olmasa da, sürmektedir.

Kıskanç Tanrılar (Titanlar) Âlemi

Dr. Epstein'a göre kıskanç tanrılar âlemi, "bir hüsranın, bir durum değişikliğinin ya da yeni bir deneyimle bağlantının üstesinden gelmek için ihtiyaç duyulan enerjiyi temsil eder. Burası egonun, idarenin ve uğraşıp didinmenin âlemidir. Kıskanç tanrılar meditasyon uygula-

manızı ego-güdümlü bir yöne çekebilir ve bu durum görünmez bir tehlike, bir tuzak oluşturur. Uğraşıp didinmenin üstesinden, uğraşıp didinerek gelinemez. Diğer bir söyleyişle, meditasyondan duyulan sevincin hep daha, daha fazla olması arzusunun tuzağına yakalanabilirsiniz. Jhanalardan birinin zevkini tatmış ve zihniniz şimdi bu deneyimi yeniden yaşamaya sabitlenmiş olabilir. Kıskanç tanrılar bazen, insan niteliklerini ele geçirmiş ve bunu güç elde etmek için kullanan titanlar ya da savaşçı iblisler (asuralar) olarak tasvir edilir. Onlar daima fena bir ruh halindedirler, daima birisine ya da birilerine sıkıntı çıkarırlar ve sükûnu ya da huzuru temsil etmezler.

Hayvan Âlemi

Hayvan Âlemi'nde arzuya ve içgüdüye, özellikle cinsellikle ve duyuların hazlarıyla ilgili olan içgüdülere yakalanırsınız. Burası farkındalığın olmadığı ve olasılıkla tümü de size çok tanıdık gelen hallerin âlemidir. Hayvanlar bilgisizlik kapanına düşmüşlerdir ve içgüdüyle devinen davranışlardan kaçış yolları yoktur. Hayvan âlemi saf arzudur ve arzuyla gelen ıstırapla bezenir.

"Bu hayatın nasıl da çabucak sonlanacağını unutmayasın, bir yaz şimşeğinin çakışı ya da bir el sallayış gibi biter o. Şimdi dharma'yı uygulamak için fırsatın var, başka hiçbir şeyle ziyan etme tek anını dahi."

—Bilge, şair ve Tibet Budizmi'nin ileri gelenlerinden Dilgo Khyentese Rinpoche

---

Genel Budist bakış açısına göre hayvanlar, iyi karma oluşturmak için yeterli farkındalığa sahip değillerdir (bilinçli niyetlilik halinin eksikliği sebebiyle). "Bir köpeğin Buda-doğası olabilir mi?"-sorusu Budistler arasında görüş ayrılığına sebep olan bir sorudur.

Aç Hayaletler Âlemi

Dördüncü âlem huzursuz ruhlardır (*pretalar*). Aç hayaletler en ilginç preta formudur. Aç hayaletin iğne deliği kadar bir ağzı vardır ve koca bir midesi vardır ve böylece hiç bir zaman doymaz. Küçük ağızlarından ve dar boyunlarından yeterli miktarda besin asla geçemez, böyle olursa da müthiş bir acı hissedilir. Bu, aşırı arzu biçimini alan açgözlülük ve hırs için bir metafordur.

Cehennem Âlemi

Cehennem âlemi korku, hatta paranoya seviyesine varan korkuyla karakterize edilebilir. Burası bulunmak isteyeceğiniz bir yer değildir. Konu cefa ve eziyet olduğunda, erken dönem Budistlerinin de herkes gibi canlı bir hayal güçleri vardı. Mecazen, sonsuzca kesilip biçilebilir, mütemadiyen yakılabilir, dondurulabilir, yenilebilir, dövülebilir ya da sayısız biçimde eziyet görebilir, sonrasında da ölüp tekrar uyanarak bunları tekrar tekrar yaşayabilirdiniz. Cehennemin bazı bölümleri berbat kâbuslar, katlanılamaz algısal deneyimler ve korkunç imgeler içerir. Cehennemde yerleşik olanlar nefreti ve dukkha'nın nüfuz edici ve kendi kendini yiyip bitiren endişe halini sembolize eder. Arzu Âlemi'nde on kadar cehennem vardır ve burada oturanlar acı ve ıstıraptan kaçabilmek için her birinden geçmek zorundadırlar. Kızgın ateşte kalacağınız (cehennemlerin sekiz tanesi) ya da soğuktan buz keseceğiniz (yine cehennemlerden sekiz tanesi) cehennemler ve parçalanacağınız veya canlı canlı yeneceğiniz yerler vardır.

Üçüncü âlem iblistir (asura) ve buraya öfke hükmeder. Ancak Asya kıtasında bu iblisler metafor olarak görülmediği de olur. Kötü ruhlar yıkım getirir ya da fitne fesada yol açarlar.

İnsan Âlemi

Diğer taraftan ise, insan âlemi yaşamanın arzu edildiği bir âlemdir. Buranın Budist kozmostaki her şeyin merkezi olduğu söylenebilir. Aydınlanma ve samsara'dan çıkmak için tek şansınız insan âlemi

içinde bulunur. Yaşadığınız her an, eylemlerinize ve niyetlerinize bağlı olarak âlemlerden herhangi birinde olabilirsiniz. Samsara'yı bu deneyim âlemlerin sonsuz döngüsü olarak da anlayabiliriz. İnsan âlemi kendi uyanışının tohumunu taşır.

Her ne kadar insanların hâlâ çok olumsuz kişisel özellikleri olsa da, bir aç hayalet, hayvan ya da cehennem varlığının hayatının aşırı olumsuzluklarından arınmışlardır. Burası karmanızın biteceği bir haldir. Yeniden doğuma harfiyen inanan Budistler, insan âlemini gelecekteki doğumları etkileyebilen tek âlem olarak görürler.

FORM ÂLEMİ

Form Âlemi (*rupa*) ve ilgili meditatif haller, "daha ileri tanrılar" metaforu yoluyla anlaşılabilir. Bu meditatif haller bedenin formuyla bağlantı kurmanın karşılığıdırlar ve vipassana meditasyonunun temelidirler. Ayrıca imgelemeyi içeren meditasyon biçimleriyle de ilgilidirler.

Form Âlemi jhanaları şunlardır:

- İnzivadan doğan esrime ve keyif
- Konsantrasyondan doğan esrime ve keyif
- Keyifli uyum göstermekle yaşanan ölçülülük ve farkındalık
- Ne haz ne de acı olduğunda yaşanan ölçülülük ve farkındalık

Buda şöyle dedi: "Bedensel zevkten kendini usulca çekip, becerisiz zihinsel nitelikten uzak tutunca kişi, ilk jhana'ya girer ve orada kalır. İlk jhana şudur: İnzivaya çekilmekten doğan, dolaysız düşünce ve değerlendirmenin eşlik ettiği esrime ve keyif." İlk jhana bir sonraki için temel olur. Buda bunu, "Konsantrasyondan doğan esrime ve keyif, dolaysız düşünce, değerlendirmeden özgürleşmiş farkındalığın birleşimi-içsel emniyet" diye açıklar. İkinci jhana üçüncünün yolunu açar, "Derken esrimenin zayıflamasıyla

kişi, ölçülü, farkında ve uyanık kalır, bedenin içindeki hazzı sezer." Buda dördüncü jhana'yı tanımlamaya şöyle devam eder; "Derken hazzın ve acının terkiyle o, ölçülülüğün ve farkındalığın arılığına girip orada kalır, ne haz ne acı bulunur. Oturur, arı ve ışıklı bir farkındalıkla bedene yayılır."

FORM OLMAYAN ÂLEM

En yüksek jhanalara ulaşmak, Form Olmayan Âleme (*arupa*) ulaşmaktır. Siddhartha, öğretmenleri Alara Kalama ve Udraka Ramaputra ile meditasyon yaparken en yüksek jhanalara erişti. Bu nadide ve olağanüstü hallerden geri döndüğünde ise kendini yine samsarada buldu. Bu yüzden de, bu konumlar her ne kadar keyifli olsalar da özgürleşmeyi temsil etmezler. Nirvana meditasyonla girilen bir hal değil, tüm koşullu ve yapılanmış varoluştan serbest kalmaktır.

Bu meditatif haller derin bir konsantrasyona dayanır. Buda bu meditasyon evrelerini "form algılamalarının bütünüyle aşılması, ve direnme algılarının kaybolmasının buna eşlik etmesi" olarak tanımladı. Pratiği yapan kimse "sonsuz uzayı" deneyimleyecek ve sonrasında sonsuz uzayı aşarak "sonsuz bilinçliliğe" geçecektir. Sonsuz bilinçliliği aşarak da "hiçlik boyutunda" olacaktır. Bu hiçlik boyutunun kendisi de aşılır ve meditasyonu uygulayan kişi "algılamanın ya da algılamayışın olmadığı" boyutu deneyimler. Bu durumlar beşle sekiz arasındaki jhanalarla örtüşür.

Form Olmayan jhanalar şunlardır:

- Sonsuz uzay
- Sonsuz bilinçlilik
- Hiçlik
- Algılamanın ya da algılamayışın olmaması

BAĞIMLI KÖK

Oluşun Nedensel Döngüsü

Bağımlı kök Buda'nın öğretilerinin en özgünü ve esaslısıdır. Istırabı ve dukkha'nın o her yere sinen hoşnutsuzluğunu daimi kılan süreci ifade eder. Noah Levine bağımlı kök sürecini *Against the Stream* adlı kitabında örneklendirir. Sürecin on iki adımı şunlardır: (1) *bilgisizlik,* (2) *zihinsel biçimlendirmelere* (yani düşünceler, duygular, imgelere) ve onlar da (3) *bilinçliliğe* götürür. Bu ise (4) *maddi formu* (yani bilincinde olunacak bir şey) gerektirir ve o da (5) *altı duyuma* (zihnin diğer duyumuna ek olarak bildiğimiz altı duyu) sahiptir ve (6) *bağlantıyı* üreten uyarıcıyı oluşturur ve bağlantı, duyumsal izlenimleri doğurarak (7) *hisleri* (yani ya hoşa giden ya gitmeyen ya da nötr olanları) meydana getirir ki bu hisler de (8) *can atmayı* (hissi ya kovalamayı ya da onu uzak tutmayı) üretir. Bu can atarak istemek ya da istememek (9) *sıkıca tutmaya* (ya da itmeye) götürür ki bu (10) *oluşu* (yani deneyimle özdeşleşmeyi; onu şahsi almayı) üretir. Bu ise, *doğumun* (sıkıca tutuşun etrafında form almanın) yolunu açar ki ıstıraba ya da her yere sinen hoşnutsuzluğa götürür.

Şöyle bir örnek düşünün. Bir geçmiş ya da gelecek öyküsünde kaybolmuş halde (bilgisizlik) otomatik adımlarla caddede yürüyorsunuz. Bir bar görüp "Bir bira iyi gider" (zihni biçimlendirme) diye düşünüyorsunuz. Bara girmeye karar verip içki ısmarlamayı planlıyorsunuz (bilinçlilik). Bara doğru yürüyorsunuz. İçerideyken duyumlarınız, şişelerin dizilişinin görüntüsüyle, kokularla ve seslerle bağlantı kuruyor (maddi form). Şişeye dokunma hissini, biranın tadını düşünüyorsunuz ve sonra da kaç bira sipariş edeceğinizi imgeliyorsunuz (altı duyu). Biralar iyi görünüyor ve bu arada viski seçkisini de fark ediyorsunuz (bağlantı). Bu bağlantı sizde hoş bir duyum beklentisi (hisler) doğuruyor. Bir sürahi (yaklaşık 3 litre) bira ve bir kadeh viski söylemeye karar veriyorsunuz (can atmak).

Birayı ve viskiyi içiyor, sonra bir viski daha söylüyorsunuz, üstelik de bunu yeterince içtiğinizi bilerek (sıkıca tutma, pençeye alma) yapıyorsunuz. Sonra da böyle çok içip sarhoşluğa düşmekten öyle pişman oluyorsunuz ki keşke bara hiç girmeseydim diyorsunuz (oluş). Zayıflığınızdan dolayı kendi kendinizi paylıyor; kendinizi "kaybeden" biri olarak adlandırıyorsunuz (doğum). Ve mideniz de sancıyor (ıstırap).

İşte karma sürecinin işleyişi. Bir an diğerine öncülük ediyor. Davranış, düşünceler ve hisler hep birlikte birbirlerini biteviye bir süreçte etkiliyor. Eğer farkındalığınız yoksa, süreç ıstıraba götürecektir. Farkında olmak oluş döngüsünü kırma, samsaradan çıkma ve ıstıraptan sakınma fırsatını veriyor.

KOZMOSU ANLAMLANDIRMAK

Devalar ister gerçek ister metaforik olarak düşünülsünler, Budizm'e renkli bir unsur katarlar. Budizm'in daha dünyevi biçimine zıtlık oluşturan bakış açısını Profesör Kevin Trainor'un Sri Lanka'da tanrı Kataragama'ya tapınılmasını tasvir eden sözlerinde buluyoruz: "İbadet edenler, kavurucu kumda yuvarlanmak, yanaklarını, dillerini ve vücutlarının diğer bölgelerini şişlerle ya da kancalarla delmek, yanan kömürlerin üzerinde yürümek gibi çok çeşitli sert fiziksel uygulamalar yaparak Kataragama'nın lütfunu kazanmaya çalışırlar." Daha yakın zamanlarda ortaya çıkan bu tarz ibadet, "Geleneksel Sri Lanka Budizmi'ni temsil eden duyumsal ve duygusal kısıtlama ideallerinden" ziyade, dünyanın yükselen nüfusunun tanrı-gibi gördükleri bir figürden acilen duygusal bir iftihar kazanma ihtiyacıyla açıklanabilir.

Hiçbir şey aynı kalmıyor.

BODHISATTVALAR

Aydınlanmış Olanlar

Theravada öğrencisinin bir *arhat* –ruhani olarak aydınlanmış birey– olmaya çabaladığı gibi, Mahayana öğrencisi de bir bodhisattva olmaya çabalar. Bir bodhisattva ya zaten aydınlanmaya erişmiş ya da aydınlanmaya erişmeye hazır olan, ancak nihai aydınlanışını hisse sahip tüm varlıkları korumak için yeniden samsara döngüsüne girerek erteleyen kişidir. Bir bodhisattva mutlak şefkattedir, Mahayana Budistleri de aydınlanmaya yalnız bireysel olarak çabalamakla değil, başkalarının da aydınlanmasına yardım etmekle erişileceğine inanırlar.

Her bodhisattva Dört Büyük Yemini gerçekleştirmeye niyet eder:

1. Hisli varlıklar sayısızdır: Korumaya yemin ederim.
2. Arzular tükenmezdir: Bir son vermeye yemin ederim.
3. Dharmalar engindir: İyice öğrenmeye yemin ederim.
4. Buda yolu erişilemezdir: Erişmeye yemin ederim.

Bodhisattvalar sonsuz samsara döngüsüne yeniden doğmayı gönüllü isterler, çünkü böylece kendi aydınlanma hallerine ulaşmaları için başkalarına da hep yardım edebilirler. Bilgeliğe ihtiyaçları vardır ki başkalarına Nirvana yolunda nasıl yardım edebileceklerini kavrayabilsinler. Bodhisattvalar tüm varlıklara şefkat ve sevgi yöneltirler. Tüm hisli varlıklara faydalı olma amaçlarına ulaşmak için de upaya (becerili araçlar) kullanırlar.

Becerili araçlara içkin olan ise bilgeliktir, aydınlanma yolunda her bir hisli varlığa nasıl yardım edebileceğini ayırt etme kabiliyetidir. Bilge kalbe *bodhicitta* denir ki bodhisattvaların başkalarının ıstıraplarına açık olmalarını sağlayan niteliktir. Sonuç olarak bir

bodhisattva olmak isteyen kişi, bodhicitta geliştirmeli ve üretmelidir. Bodhisattva kavramından da anlayabileceğiniz üzere Mahayana gelenekleri ister kelime anlamlarıyla anlaşılsın, ister metaforik alınsın, açıkça yeniden doğum kavramlarına dayanır.

Bir bodhisattva, Bodhicitta geliştirmenin yanı sıra Altı Mükemmellik için de gayret gösterir.

1. Konsantrasyon (meditasyon)
2. Bağışlayıcılık
3. Ahlaklılık
4. Sabır
5. Sebat
6. Bilgelik

Tüm hissiyatlı varlıkların yararı için, yeniden doğuma belirgin bir mutabakat yapmayan Mahayanacılar, Theravada uygulayıcılarına üstten bakar ve onları *shravaka*lar ("dinleyiciler") olarak adlandırırlar. Mahayanacılara göre bir arhat (aydınlanmış biri) olmak yeterli değildir; kişi bir Buda olmak için çabalamalıdır. Bu vaat olmayınca Theravada, Budist uygulamanın ruhuna –herkese faydalı olma dileği– değil, evrakına hürmet gösteriyor diye anlaşılır. Bir kişi yeniden doğuma inanmıyorsa bu fark da alakasızlaşır, ancak Buda'nın yaşadığı zamanlarda bu tartışmaların daha hararetli ve güncel argümanlar içerdiği kesindir.

Son 2500 yıl boyunca bir Buda olmadığı için, bu tartışma da bugün bağlamını yitirmiş görünüyor. Bir bodhisattva'yı geleceğin bir Buda'sı olarak da anlayabiliriz. Bodhisattva yeminleri kabul edildiğinde sadece aydınlanmaya doğru değil, budalığa doğru da çetin bir yolculuğa çıkılmış oluyor. Bu yoldakilere iyi şanslar! Bir bodhisattva şefkat ve bilgelikle yürür ve söz konusu erdemler Mahayana geleneklerinde daha barizdir ve sistemli yürür.

BUDA'DAN SONRA BUDİZM

Sangha'nın Yayılışı

Buda, öğretilerini yayarak ve kendisini izleyenlere uyanışın nasıl olabileceğini göstererek tüm Hindistan'ı dolaştı. Sangha, Dört Asil Gerçek uygulaması yapan binlerce kişiye varana değin genişledi. Bu bölümde Buda'nın son zamanlarına ve sangha'nın nasıl büyüyüp Hindistan ve ötesine geçtiğine bakıyoruz. Büyük krallarca desteklenen bu başlangıçlar, bugün Budizm diye adlandırılan şeyin gelişmesine yardımcı oldu.

BUDA'NIN SON GÜNLERİ

Buda seksen yaşındaydı. Hindistan'da kargaşa zamanlarıydı ve Magadha kralı Ajatasattu, krallığının doğusundaki cumhuriyetlere bir saldırı planlıyor, onları yok etmek istiyordu. Dökülen kandan uzak kalmaya karar vermiş olan Buda kuzeye, Ganj havzasının hudutlarına yöneldi. Ölüm yaklaşırken, Buda bu dünyadan ayrılmaya hazırlanıyor, giderek artan bir tenhalık içinde yaşıyor, sakin ve huzurlu yerleri arıyordu. Hastaydı ve bu dünyadan göçmeden önce sangha'nın bilinmesi gereken her şeyi bildiğine emin olmak istiyordu.

Sade Bir Hayat

Buda'yı bugünün kimi dini liderleri gibi etrafı zenginliklerle ve kendisine bayılan kişilerce çevrili olarak hayal etmek kolay gelebilir. Ancak Buda, yemek kabul ederek geçinen bir keşiş olarak kaldı ve çoğunlukla dışarıda, mango ağaçlarının olduğu korularda, elinde tasıyla yemek isteyerek yaşadı. O zamanın Kosola kralı olan çocukluk arkadaşı Pasenadi'nin sarayında da çokça vakit harcadı. Sangha ve kral hususi olarak kendileri için yapılan yapılarda da kaldılar ve Hindistan'da üç ay süren muson yağmurları zamanında, oralarda vakit geçirdiler.

Buda'nın ölümü uzun süre yoldaşlık ettiği Ananda için özellikle sarsıcı oldu. Ananda Buda'nın yerine kimin geçeceğini merak ediyor, öğretilerini devam ettirecek sıradaki kişinin kim olacağını düşünüyordu. Oysa Buda yerine geçecek kimseye ihtiyaç duyulmadığını biliyordu. Her insan, "kendine ışık" olurdu. Her bir kişi, Buda'nın koyduğu prensipleri uygulayarak kendine güvenli olabilir ve uyanış yolunda çalışabilirdi. Sangha'nın bir otorite figürüne ihtiyacı yoktu. Buda onlara bilmeleri gereken her şeyi öğretmişti.

Son Günler

Buda güçsüzleşiyor ve yoruluyordu. Bu hayatı bırakmaya hazırdı. Bozuk et yediği için ölme kararını bilinçli şekilde aldığı çıkarımı yapılabilir, fakat yanında bulunanlara aynı et sunulduğunda onların yemelerine izin de vermemiştir. Kokmuş et yeme hikâyesi çokça anlatılsa da Buda esasında, bu bozuk gıdanın iyice beter ettiği daha ciddi bir tıbbi durum sebebiyle ölmüş de olabilir.

Kralların Öğretmeni

S. N. Goenka, Pali Derlemi tanıtımında, Buda'nın dhamma (dharma) gezintileri *(carika)* sırasında yüzbinlerce kişiye öğretilerini sunduğunu söyler. Buda ayrıca öğretilerinde pragmatik ve politikti, krallara öğüt verdi: "Kral, vatandaşlarını kendi çocuklarını koruduğu gibi korumalıdır." Elbette büyük Kral Ashoka'ya da, hak hukuk tanıyan bir idare kurması konusunda ilham verdi.

Sangha'ya, sadece kendi deneyimlemiş olduklarını öğrettiğini ve bir başkasının tek bir sözünü bile kullanmadığını hatırlattı. Onlara da aynısını yapmalarını söyledi. Kendisinin öğrettiği disiplinleri uygulamalı ve her zaman –tüm öğretilerinin en önemlisi de budur– başkalarına iyi davranmalı, dünyanın tümüne şefkatle yaklaşmalıydılar.

Buda son yemeğinde, Chunda isimli bir nalbant tarafından kendisine verilen çürümüş eti kabul etti. Chunda eti Buda'nın sadaka kâsesine koydu ve Buda minnettarlık içinde eti yedi. Buda yemeği yerken orada kimse olmaması ve yemeğin kimseye verilmemesi, bitirince de tabağın ve kalanların hemen imha edilmesinde ısrar etti. Rahatsızlanması ve yaklaşan ölümünden sorumluluk duymaması için Chunda'yı yanı başına çağırdı ve ona yemek için teşekkür etti.

Besin zehirlenmesine uğrayan Buda muhtemel ölüm yeri olacak Kushinagara'ya gitti. Orada sangha'ya soruları olup olmadığını, anlaşılmayan bir şey kalıp kalmadığını sordu. Son nefesine kadar da diğerlerinin yararı için çalıştı ve yalnızca sangha'nın ihtiyaçlarını düşündü. Fakat hiç kimse soru sormak için gelmedi.

Böyle olunca Buda, cevabını aradıkları soruları Buda'ya derin hürmetlerinden dolayı sormadıklarını düşünüp, durumun bu olup olmadığını sordu. Eğer hal böyleyse, sorularını bir arkadaşları vasıtasıyla sorabilirler diye düşündü. Yine hiç kimse gelmeyince öğretileri konusunda usta olduklarını anladı ve Karen Armstrong'un *Buda* adlı kitabında bize bildirdiği üzere son sözlerini söyledi: "Tüm ferdi şeyler geçer gider. Özgürlüğünü gayretle çalışmakla ara."

Buda, dharma'yı kırk-kırk beş yıl öğrettikten sonra öldü. Büyük bilgenin göçüşüne ve son sözlerine tanıklık etmek isteyen kalabalıklar orada toplandı. Onun yüzünde bir gülümsemeyle öldüğü söylenir.

Buda'nın cenazesi gelenek olduğu üzere yakıldı, külleri ve ondan yadigâr kalanlar izleyenlere dağıtıldı ve stupalarda saklandı. Bugün Hindistan'a gittiğinizde bu eski eserlerin bazılarını hâlâ ziyaret edebilirsiniz. Buda kendisini bir dinin kurucusu olarak arz etmese de, bulunduğu yerler ve uzun yolculuklara çıktığı yerler 2500 yüzyıldır kutsal sayıldı.

Hindistan, Tibet ve Güney Asya ülkelerinde stupalar genellikle, merkezinde kule olan kubbe biçimindeki yapılardır. Çin, Kore ve Japonya'da ise pagoda olarak bilinen çok katmanlı yapılardır. Geleneğe göre, yatıştırıcı enerjiler yansıtan huzur verici yerler olarak kabul edilirler.

Buda'yı İzleyenler

Buda öğrencilerini iyi eğitmişti. Kendinden emin olmaya yaptığı vurgu sangha'yı iyi bir durumda bırakmıştı. Ardında öğretilerini, dharma'yı bırakmıştı ve sangha, dharma'yı izledikleri takdirde kendilerine kılavuz olacağını biliyordu.

Ancak Buda'nın ölümünden kısa süre sonra, unvanını yeni kazanmış olan bhikkulardan biri olan Subhadda isyan etti. Buda –onlara ne yapacaklarını ve nasıl yapacaklarını söyleyerek üzerlerinde baskı kuran kişi– gittiğine göre artık ne isterlerse yapmakta özgürdüler. Seçme özgürlükleri vardı.

Buda'nın en iyi öğrencilerinden biri olan Saygıdeğer Mahakassapa, Subhadda'nın beyanı karşısında altüst oldu. Derhal bir konsey toplanmasına ve Buda'nın öğretilerinin yüksek sesle okunmasına karar verdi. Öğretileri yakın zamanda sesle sözle belirtmedikleri takdirde, yozlaştırılıp yok edilmeleri kısa sürmeyecekti.

KONSEYLER

Kuralın Belirlenmesi

Pali Derlemi'nin günümüz baskısına göre, 2500 yılı aşkın süre boyunca altı Dhamma (Sanskritçede Dharma) Konseyi (*Dhamma-Sangitas*) ya da "Dhamma Nakli" oldu. Süreç şöyledir: "Buda'nın temel öğretileri ilkin yaşça büyük bir keşiş tarafından nakledildi ve daha sonra tüm kurul tarafından onun peşi sıra tekrarlandı. Katılan tüm keşişlerin oybirliğiyle de bu naklin özgün olduğu onaylandı." Buda'nın ölümünden beş yüz yıl kadar sonra toplanan Dördüncü Konsey'de ise bu "nakillerin" yani ezberden okumaların yazıya dökülmesi önerisi sunuldu.

BİRİNCİ KONSEY: RAJAGRIHA KONSEYİ

Buda'nın ölümünden üç ay sonra 500 kıdemli keşiş (arhat) Rajagriha'da bugün ilk konsey olarak bilinen buluşma için bir araya geldiler. Rajagriha eski Hindistan'ın dört büyük krallığından Magadha'nın (diğerleri Kosala, Vansa ve Avanti'dir) başşehriydi. Keşişlerin ümidi Budizm'in kurallar bütününü yapılandırmak ve Buda'nın kati öğretilerini oluşturmaktı.

Ananda ve Upali'nin Konsey'de ayrıcalıklı bir görevleri vardı. Buda'nın uzun süreli yoldaşı olan Ananda, Buda'nın öğretilerinin nakledilmesinden sorumluydu. Buda'nın yanı başında çokça yıllar geçirdiği için, öğretileri sıklıkla işittiği düşünüldü. Upali ise sangha'nın disiplin kurallarının (*vinaya*) belirlenmesiyle ilgili ödevlendirildi.

Saygıdeğer Kişi

Arhat Sanskritçede "saygıdeğer olan" demektir. Bir arhat, aydınlanmış zihne erişmiş olandır ve tüm şiddetli arzu ve can atmalardan özgürleşmiştir. Bir arhat'ın daha fazla öğrenebileceği bir şey yoktur ve Buda'nın tüm öğretilerini içselleştirmiştir.

Arhatların her biri öğretileri dile getirdiler, sözcüklerin doğru olmasına da özellikle dikkat ettiler. Öğretileri tekrar tekrar naklettiler ve her bir tekrarın doğruluğunda uzlaşılması için kontrol ettiler. İlk konsey yedi ay sürdü.

Konseyin üyeleri ezberledikleri öğretileri ülkenin her yerine, Buda'nın öğrencilerinin bulunabileceği tüm yerlere taşıdılar. Böylelikle Buda'nın öğretisini dilden dile yayma geleneği kuruldu ve gelenek yüzyıllar boyu yaşadı.

İKİNCİ KONSEY: VESALİ KONSEYİ

İlk Konsey'den yüzyıl sonra, manastır kuralları konusundaki ihtilafları gidermek için İkinci Konsey toplandı. Bu konsey Vaishali'deydi (Vesali) ve 700 arhat katıldı. Konseyin kıdemli üyeleri sangha'nın bazı üyelerinin On Öğretiyi (Ahlaklı Yaşam İçin Beş Öğreti ve diğer öğretiler) hafife aldıkları ve disiplini genel olarak boşladıkları konusunda emindiler.

Bir grup keşiş, öğretileri eskisine göre yumuşatan bir dizi değişiklik yaptılar. Örneğin sangha'nın para kabul etmesinin uygun olduğunu düşünüyorlardı ve para kullanımını yasaklayan öğretinin gerekli olup olmadığını tartıştılar.

Sonuç olarak bir grup keşiş On Öğretinin geçerliliği üzerinde görüştüler. Muhalif keşişler, Vajjianlar, daha az oy aldılar. Yine de kabullenmeyerek kıdemlilerin konseyinden ayrıldılar. Böylece Budizm iki düşünce okuluna bölünmüş oldu: Theravada ve Mahaya-

na. Kıdemli üyeler Theravada Okulu'na bağlı kaldılar; Vajjian keşişleri ise öğretiler ve felsefenin yorumu konusunda farklı düşünen Mahayana okulunu kurmak üzere kıdemlilerden koptular.

KRAL ASHOKA VE ÜÇÜNCÜ KONSEY: PATALİPUTRA KONSEYİ

Üçüncü Konsey MÖ 326 yılında toplandı; konseye 1000 keşiş katıldı ve dokuz ay sürdü. Hem dharma hem de öğretiler konusundaki bitmek bilmeyen ihtilaflar neticesinde bu konseyin toplanmasına gerek duyuldu. O zamanlarda Kral Ashoka, Hindistan'da, Büyük İskender'in yükseldiği zamanlarda büyük babası Chadragupta Maurya tarafından kurulan büyük bir imparatorluğu yönetiyordu. Tahtı kanlı bir savaşla ele geçirmişti ve zalim zaferleriyle nam salan acımasız bir liderdi. Fakat Kral Ashoka, idaresinin sekizinci yılında Kalinga'daki daha da korkunç bir meydan savaşındaki kanlı kıyımla –100,000'in üzerinde insanın katledilmişti– sarsıldı ve bu olay kendisindeki kuvvetli değişimin geri planını hazırladı.

Ashoka ve Budizm'in yayılışı

Budizm'in Hindistan'ın sınırları ötesine geçmesinde ve dünyanın büyük dinlerinden biri olmasında çokça sorumluluğu olan kişi Kral Ashoka'dır. Kral, Batı'da Yunanistan'a, Doğu'da Çin'e kadar temsilciler gönderdi. Diğer dini disiplinleri hoş gördü ve onlara saygı gösterdi, savaş yerine barışa destek verdi ve halkı için okullar, hastaneler ve yetimhaneler kurdu. O büyük bir ulusun iyilik ve açık fikirlilikle, barışı ve temiz kalpliliği destekleyerek yönetilebileceğinin canlı kanıtıydı.

Ashoka hemen bir keşişin yanına vardı ve keşiş ona kudretli kralın gücünü kötülük yerine iyiliğe kullanabileceğini söyledi. Keşiş bir Budist'ti. Ashoka çok geçmeden kılıcını dharma ile değiştirdi.

Avlanmayı ve kavga etmeyi bıraktı, meditasyon yapmaya ve insani işlerle uğraşmaya başladı. Askerleri yerine, dharma'yı olabilecek her yere, Hindistan'ın sınırlarını aşarak komşu uluslara yayan misyoner keşişleri oldu. Ülkenin her yerine toplam 84.000 stupa ve binlerce manastır yaptırdı. Yeni inanışlarını kayaların üzerine yazdırdı. Bu yazıtlar bugün Hindistan, Nepal, Pakistan ve Afganistan'da görülebilir.

Bu kitabeler Kral Ashoka'nın Fermanları olarak bilinegeldi ve içlerinde ölçülü harcama yapma, çocuklara doğru dürüst okul eğitimi verme, herkese tıbbi tedavi sağlama ve düzgün davranışların ödüllendirilmesi gibi çeşitli vaatler de bulunuyordu. Dharma'yı ömrünün sonuna kadar uygulamaya ve –ne yapıyor olursa olsun– ulusuna faydalı olacağına söz verdi; tüm insanlara ve tüm dinlere saygı duyulmasını da destekledi.

Prensiplere Göre Yaşamak

"Dharma iyidir. Peki Dharma neyi içerir? Onda çok az günah ve nezaketle, cömertlikle, dürüstlükle ve arılıkla yapılagelen pek çok iyi edim vardır." Ashoka böyle diyor ve yanında çalışan görevlilerin de bu prensiplere göre yaşamalarını bekliyordu (Günümüzün meclislerinin böyle olduğunu bir düşünün?) Ashoka bir *dharmaraja* (adil kral) idi, yasası ve örnek oluşuyla dharma'yı destekleyen bir hükümdardı.

Böylesi ruhani cömertlikle yaptığı uygulamalar beraberinde daha az sadık uygulayıcıların da Budizm'e girmelerini sağladı ve bu yüzden Budist pratiğin arılığı bozuldu. Ashoka kurduğu manastırlardan bu güçsüz bağlantıları ayıklamanın yolunu aradı ve kalan özgün ve istikrarlı keşişlerle toplanacak yeni bir konsey çağrısı yaptı.

Üçüncü Konsey'de öğretiler tekrarlandı ve yeni, arındırılmış bir derleme ortaya kondu. Dokuz misyoner arhat, dharma'yı Hindis-

tan'ın farklı bölgelerine ve diğer ülkelerin engin sınırlarına kadar yaymaları için uzaklara gönderildiler.

DÖRDÜNCÜ KONSEY: BİR KUZEYDE, BİR GÜNEYDE

İki tane Dördüncü Konsey yapıldı. Birinin MÖ 29 yılında, bugüne değin dilden dile aktarılmış öğretileri yazıya döken 500 keşişin katılımıyla Sri Lanka'da toplandığı düşünülür. İkinci Konsey'in ise MS birinci yüzyılda Hindistan'da toplandığı söylenir. Bu konsey, bugünkü Pakistan'ın ve Kuzey Hindistan'ın bulunduğu toprakların yöneticisi Kral Kanishka tarafından yönetildi. Kral Kanishka Buda'nın öğretilerini severdi ve kendisine dharma'yı anlatması için sıklıkla bhikkus görevlendirirdi.

Kanishka çok geçmeden dharma öğretileriyle uyum içinde olmadıklarını fark etti ve duyduğu farklılıklar dolasıyla büyük strese girdi. Bir tavsiye üzerine farklılıkları seçip ayırmak için bir konsey topladı. 500 keşiş Dördüncü Konsey'de yeni bir derlem oluşturdu.

Bu konsey Mahayana'nın yazıya dökülmüş derleminin, Mahayana öğretisinin toplanmasının da başlangıcı oldu. Ancak Theravada Budistleri bu konseyi tanımazlar.

Therevada geleneğinde olan Beşinci Konsey 1871'de Burma'daki Mandalay'da toplandı. 2400 keşiş, Tipitaka'yı (Üç Sepet) mermer levhâlâra beş ay içinde yazdılar. Altıncı Konsey 1954'te Rangoon'da toplandı, bu konseye Theravada geleneğinin yaşandığı tüm ülkelerden 2500 keşiş katılmıştı.

ERKEN DÖNEM BUDİZM

Kitabeler ve Bölünmeler

İkinci Konsey'in yapıldığı zamanlarda Budizm farklı düşünce okullarına bölünmeye başlamıştı. Sonrasında Kral Ashoka'nın devrinde dharma diğer ülkelere ve kültürlere yayılırken, farklı gelenekler de doğdu. Bunlar Hinayana ve Mahayana gelenekleriydi. Hinayana Kral Ashoka'nın hükmü altında yayılan gelenekti.

Hinayana on sekiz Budist okulundan oluşan bir grubu ifade eder ve bunların yalnızca biri, Therevada, bugün sürmektedir. Kendi geleneklerini "Büyük Araç" diye adlandıran Mahayana Budistleri, diğer Budist geleneklere, –pek çok Budist'çe uygun bulunmayan– "Hinayana" yani "Küçük Araç" ismini verir. Bugün Budizm'in Theravada geleneğini ifade etmek için Hinayana sözcüğünü kullanılmıyor.

PALİ DERLEMİ

Derlemin orijinal Pali dilindeki bir versiyonu, İngiltere'deki Pali Metni Topluluğu tarafından, diğeri ise Hindistan'daki Vipassana Araştırma Enstitüsü tarafından yayınlandı. Bu ciltler Buda'nın öğretilerini sunarlar. *Pitakalar* (sepetler) olarak bilinen Pali Derlemi, Dördüncü Konsey'de palmiye yapraklarına yazıldı ve böylece geleceğin okullu jenerasyonuna ve sangha'ya bozulmamış olarak ulaştı. Ve fakat bu orijinal yazılar o zamandan beri kayıptır.

Derlem üç "sepetten" oluşuyordu. *Vinaya* (disiplinin manastırla ilgili yasası), keşişler ve rahibeler arasındaki uyumun nasıl sağlanıp, devam edeceğiyle ilgili günlük uygulamaları kapsar. *Sutta*lar (halka yönelik söylevler) tüm Jataka Öyküleri, *Dhammapada* ve çeşitli konuşmalar da dahil olmak üzere Theravada Budizmi'nin merkezi öğretilerinin koleksiyonunu içerir. Burada 10.000'in üze-

rinde söylem vardır. Üçüncü sepet, Buda'nın suttalardaki öğretilerinden o öldükten sonra derlenen Budist psikoloji kitapçıkları *Abhiddhamma*'dır.

Theravada Budizm'inin Yayılışı

Theravada Budizmi Burma, Kamboçya, Laos, Sri Lanka ve Tayland'a yayıldı. Mahayana, Çin, Japonya, Kore, Moğolistan, Nepal, Rusya, Tibet ve Vietnam'a yayıldı. Bugün yaşayan Theravada'nın kaynağı, İkinci Konsey'deki kıdemli keşişlerin aktardıklarıdır.

Söylevler tipik olarak, Buda'yla olan bağlantıyı vurgulama açısından "Duydum ki..." diye başlar. Ayrıca konuşmanın yeri ve Buda'nın seslendiği dinleyicilerin kim oldukları da belirtilir. Pali Derlemi'nin sutta (sutra) bölümü Digha Nikaya (Uzun Söylevler), Maijhima Nikaya (Orta-Uzunluktaki Söylevler), Samyutta Nikaya (Bağlantılı Söylevler), Anguttara Nikaya (Numaralanmış Söylevler) ve Khuddaka Nikaya'dan (Kısa Metinler) oluşur.

Abhidhamma, "zihnin, zihni faktörlerin, maddenin ve bunları aşan fenomenin karşılıklı ilişkilerini ve fonksiyonlarını açıklayan derin bir öğretiler incelemesidir". Pali dilinde *abhi,* "mutlak" anlamına geldiği için Abhidhamma "mutlak gerçeklik" ya da mutlak öğretiler demektir. Abhidhamma dünyaya mutlak aydınlanma perspektifinden bakan bir bakış açısı olarak düşünülebilir.

Pitaka Buda yaşarken ve ölümünden sonraki yıllarda devam eden sözlü geleneğin yazılı versiyonudur. Derlemin sesli okunması yazıldıktan sonra da sürdü ve bugün de hâlâ devam eder. Pali Derlemi Burma'da, Sri Lanka'da ve Kamboçya'da yüzyıllar boyunca korundu. Bu farklı ülkelerde ortaya çıkan versiyonların tamamı da anlam olarak aynıydı, bu da içeriğin doğruluğunun kanıtıydı.

MAHAYANA KİTABELERİ

Mahayana Budistlerinin Sanskritçe yazılmış kendi yazıtları vardı. Bu metinlerin içeriği şöyledir:

1. Sutralar (Buda'nın sözleri): Kalp Sutrası, Lotus Sutra ve Elmas Sutra'yı içerir
2. Shastralar: Sutralar üzerine yorumlar
3. Tantralar: Mistik metinler

Mahayana Budizmi büyüdükçe yeni metinler eklendi. Mahayana boşluğun (anatta ya da "benin olmayışına benzeyen") her şeye yayıldığını söyler ve erken dönem metinlerinin bu konuda net olmadığını ileri sürerek Abhidharma'yı eleştirir. Mahayana hiçbir şeyin kalıcı olmadığını, nirvana dahil her şeyin boş olduğunu öne sürer. Nirvana erişilebilecek bir şey değildir. Bütün kavramlar bağlanmaya gider ve bu nedenle *prajnaparamita*'yı (bilgeliğin mükemmelliği'ni) deneyimleme yolunda görünmez bir tehlike oluşturur. Mahayana sutraları bu temaları boşluk olarak açıklar.

Lotus Sutrası ise Çin'de çok etkili olmuş bir başka önemli Mahayana metnidir. Var olan en eski kopyası MS 286'da tercüme edilmiştir. Lotus Sutra, Kalp Sutrasına tezat olarak yirmi sekiz bölümden oluşan uzun bir söylevdir. Profesör Mark Blum'a göre Lotus Sutrası üç temadan oluşur:

- Özgürlüğe giden evrensel bir yol
- Buda'nın sonsuz doğası
- Bodhisattva'nın temsil ettiği pragmatizm

Lotus Sutrası'nda Yanan Ev kıssası bulunur. Çocuklar yanan bir evde oynamaktadırlar ve babaları, kaçmalarını söyleyerek onları uyardığında buna aldırış etmezler, öyle ki oynadıkları oyuna esir olmuşlardır. Oyuna böylesine bağlanmak, açgözlülüğe ve şiddetli isteğe olan tehlikeli bağlılığı temsil eder. Baba çocukları daha eğ-

lenceli bir oyun vaadiyle dışarı çıkmaya ikna eder fakat sonra onlara değerli taşlar ve ziller verir. Bu da dharma'yı temsil eder.

Nagarjuna

Budizm tarihinin en etkili ikinci kişisi Nagarjuna'dır (ilki Buda'nın kendisi). Madhyamika'yı ("Orta Yol Okulu") kurdu. Algılamanın düalist yönünün sınırlayıcılığıyla ilgili ikazda bulundu ve Buda'nın bağımlı kök nosyonunu (bir başka şeyle ilişkili olmaksızın hiçbir şeyin var olmayacağı ve nitekim her şeyin birbiriyle bağlantılı olması) Nirvana ile samsara arasındaki ayrımın kaybolmasına götüren vasıtayla, mantıklı sonucuna taşıdı.

Geçmişte olduğu gibi bugün de farklı Budizm gelenekleri var. Aslında Budizm'in bugün yaşayan başlıca üç geleneği birbiriyle bağlantılı ancak birbirlerinden ayrı dinler olarak düşünülebilirler: Theravada, Mahayana (örneğin Zen) ve Vajrayana (örneğin Tibet Budizmi).

THERAVADA VE MAHAYANA

Doğan Gelenekler

Theravada Budizmi'nin izleri Buda'nın ölümünden kısa süre sonra toplanan Birinci Konsey'e değin sürülebilir. Theravada Budistleri Buda'nın özgün öğretilerine ve dolayısıyla Budizm'in en arı haline bağlı kaldıkları düşüncesindedirler. Onlar Pali Derlemi'ni dört yüzyıl boyunca dilden dile ulaşan öğretileri, oluşturmuşlardır. Bin yıl sonra bugün, Theravada Budistlerinin metinlerinde Pali lisanı halen başlıca lisandır.

Theravada (Kıdemlilerin Doktrini) Budizm'in ilk zamanlarından beri yaşayan yegane okuldur. Kökleri Buda'nın kendisine ve en yakınındaki öğrencilerine değin uzanır. Aynı zamanda Güney Budizmi olarak da bilinir çünkü yüzyıllar boyunca geliştiği yer o bölgelerdir: Sri Lanka, Tayland, Burma, Kamboçya ve Laos. Theravada –yeni metinler ve kavramlar getiren Mahayana'nın tersine– Buda'nın hayatıyla ve Pali Derlemi ile bağlarını sıkı tutar.

Amerika'ya ulaşmış Theravada yöntemleri özellikle, Budizm'den çok Buda'dır. Yani Buda'nın geliştirdiği, öğrettiği ve aydınlanma yoluna en çok benzeyen esas pratikleri muhafaza ederler. Amerika'da öğretilen Theravada geleneklerinde meditasyonun en önemli pratik olması, konuyla ilgilenen grupların on günlük sessiz meditasyon merkezlerinde meditasyonu öğrenebiliyor olmaları da dikkat çekicidir. Bu dinlenme merkezlerinde herhangi bir tören düzenlemeden, bir ritüel yapmadan ya da herhangi bir keşiş yemini etmeden temel Budist pratiği vipassana ile meşgul olabilirsiniz. Daha çok Buda'nın temel bir uygulaması olan vipassana, Burma'da doğan ve Vipassana Meditation Society'i kuran S.N. Goenka'nın öğretilerinde bulunabilir. Vipassana Meditation Society'nin Amerika'da; Massachusetts Barre'de bulunan Insight Meditation Society benzeri bir merkez olan Cambridge Insight

Meditation Center, California'daki Spirit Rock Meditation Center ve dünyanın pek çok yerinde merkezleri vardır.

MAHAYANA

Mahayana Budizmi, Amerikalıların Zen formuyla tanıdıkları vasıtadır. Mahayana İkinci Konsey'den beri var olmasına rağmen kökenlerinde Buda'nın öğretileri olduğunu da iddia edebiliyor. Mahayana Budistleri, öğretileri yeniden kurmak ve onları Buda'nın özgün olarak öğrettiği daha arı formuna döndürmek için Theravada'dan ayrıldıklarına inanırlar ancak Bilgelik Mükemmelliği ve Kalp sutraları gibi Mahayana sutraları, doğrudan Buda'ya atfedilmez.

Manjushri

Manjushri bilgeliğin bodhisattvasıdır ve gerçeği arayan kişinin bilgeliğini temsil eder. Manjushri sanat eserlerinde, bilgeliğin kalbine giden yoldaki yanılsamayı kesmek için bir elinde bir kılıçla tasvir edilir. Diğer elinde ise bilgeliğin kutsal metni Prajnaparamita Sutra'yı taşır.

Budizm'de kehanetler eksiktir diye düşünüyorsanız, bir kez daha düşünün. Budist bilgin Mark Blum, Mahayana inancını Nihai Yasa Dönemi içerisinde tanımlar. İnsanlığın korkutucu çöküşünün yaşandığı bu karanlık dönem (buna Çin lisanında *mofa* ve Japoncada *mappo* denir) altıncı yüzyıl ile on birinci yüzyıl arasında bir döneme rastlamıştır "çünkü Buda'nın ölümünden beri çok fazla zaman geçmişti ve öğretisini giderek daha az insan anlıyordu." Bu son periyot on bin yıl kadar sürmüş olabilir ve yozlaşmanın artması, keşmekeş ve hatta insan hayatının kısalması gibi her türden uğursuz sonuçlarla betimlenen bir dönemdi. Ancak bu çağın sonu kesinlikle yeni bir Buda'nın, Maitreya'nın doğuşuna tanıklık etti ve o, yeni bir huzur ve aydınlanma çağını müjdeleyecekti.

Boşluk

Mahayana'nın başlıca vurgusu, genellikle "boşluk" olarak tercüme edilen *shunyata* üzerinedir. Buda'nın erken dönem öğretileri benin boşluğunu (anatman, anatta) tartışır ve bu kavram Mahayana'da her şeyi kapsayacak şekilde genişletilmiştir.

Shunyata belki de Budist kavramlar içindeki en kafa karıştırıcı ve en mistik, aynı zamanda Batılı bir zihin için anlaşılması en zor olanıdır. Gerçek, düalist ayrımların ötesine geçer ve böylece "boşluk formdur" ve "form boşluktur".

Bu ayrımlar, incelikli felsefi argümanlara dalıp çıkamamanıza neden olabilir. Dünya gerçek midir? Peki ya gerçek olmak ne demek? İşleri berraklaştırmak için (yoksa karmaşıklaştırmak için mi?) nesneler basmakalıp olarak gerçek görülebilirler fakat algılananın altında bir mutlak gerçeklik vardır. Hâlâ aklınız karışmadı mı?

Mahayana geleneğinde kişi aydınlandığında *tüm dünyanın* boşluk olduğunu, bu boşluğun yalnız benlik değil bütün şeyler olduğunu, formun ve boşluğun, birbirinden ayırt edilmeyen aynı şey olduğunu fark eder. Ya da Kalp Sutrasında ifade edildiği gibi durum şöyledir: "Form boşluktur, boşluk formdur." Bunu kavramsal olarak idrak etmek güçtür. En iyisi meditasyon yaparak bizzat deneyimlemektir.

Tıpkı ben gibi, diğer her şey de boşluğun ve enerjinin ve değişimin vasfına sahiptir.

Stephen Batchelor bu karışıklığı, ana temellere inerek çözmeyi dener. Batchelor'a göre Buda'nın orijinal öğretileri –bir düalite oluşturma riski taşıyan– göreli ve mutlak gerçeklikler arasında ayrım yapmaz. Varlıklar devamlı olarak değişir diye düşünen Buda, kendisinin yolundan gidenleri hiçbir şeye bağlanıp kalmamaları konusunda uyardı. Cereyan eden her şey, bunu başka bir şeye bağımlılık içinde yapar (bağımlı köken doktrini).

Peki burada gerçekten bir düalite var mı? Geleneksel gerçeklik gereklidir, adınızı ve evinizin yolunu böyle bulursunuz. Mutlak gerçeklik başka bir şey demektir. Meditasyon yaparken bu geleneksel şeyleri farklı bir biçimde deneyimlersiniz –burası dilin kırıldığı yerdir– ve öyle ki, varlıkların daha derin ya da daha mutlak bir duyumu tecrübe edilir.

Bunu yazı diliyle anlatmak zordur ve bizzat tecrübe edilmelidir. Bütün bu kavramların fonksiyonu bittiğinde, aydınlanmaya ulaşırsınız. Ben ve dünya gibi ikili kategorilerin ötesine geçtiğinizde özgürleşirsiniz. Mahayana'nın gayreti budur. Amaç, bütün peşin hükümlü gerçeklik kavramlarının, kendinizle ilgili olanlar da dahil ötesine geçmektir. Burada dikkat! Boşluk kavramının kendisine de bağlanıp kalabilir ve gizli kapaklı bir şekilde bir kez daha kavramlar dünyasına sıkışıp kalır, özgürleşme şansını kaçırırsınız. Yine de kaygılanmayın. Elbette bir sonraki anda bir şansınız daha olacaktır!

Vipassana uygulaması Theravada'da Mahayana'ya göre daha merkezi bir rol oynar. *Vipashyana* (Sanskirit dilinde vipassana), Mahayana'da Buda'nın ölümünden sonraki yüzlerce yıl içinde şekillenmiş ayrıntılı tasvirler, şarkılar ve diğer pratiklerle birleşir. Mahayana'da prajna ise (bilgelik), elinde yanılsamayı ve arzuyu kesip atan bir kılıç taşıyan Manjushri ile temsil ediliyor olabilir.

Öküz Sürüsü Resimleri

Mahayana Yolu, Chan ve Zen geleneklerindeki geleneksel resim sekanslarında bulunur. Hindistan'da kutsal bir hayvan olan öküz, Buda doğasını ve resimlemelerdeki çocuk benin kendisini temsil eder.

- "Öküzü Aramak". Burada samsara'da kayıpsınız fakat Buda'nın öğretisine maruz kalarak daha yüksek bir gerçekliğe doğru çekilirsiniz.

- "Yolu Bulmak". Burada öğretileri dinlemekle ve yolu bulmakla meşgul olursunuz.
- "Öküzün Bir Anlığına Belirmesi", Meditasyon uygulaması, prajnanın (bilgelik) lezzetini fark etmeye başlamanın vasıtasını sağlar.
- "Öküzü Yakalamak". Kleshâlârı ya da üç ateşi (bilgisizlik, açgözlülük, nefret) daha derinine kavramakla, benliği, korunmaya değer kalımlı bir nesne olarak düşünmekle (anatta) gelen sınırlamaları anlamakla meydana gelir.
- "Öküzü Ehlileştirmek". Satori'nin (kişinin kendi gerçek doğasını görmesi; uyanış) doruk tecrübesini an an yaşamaya başlayınca meydana gelir.
- "Öküzü Eve Sürmek". Satorinin bütünlüklü deneyimini yaşadığınızda meydana gelir.
- "Öküz Unutulur". Hayatı satorinin sağladığı özgürlükle deneyimlemeye başladığınızda meydana gelir.
- "Hem Öküz hem Benlik Unutulur." Burada dharma kavramlarının ve çalışma yaptığınız geleneğin kavramlarının da ötesine geçersiniz. Buda bunu, sizi samsara nehrinin karşısına taşıyan sala benzetir; karşı tarafa ulaştığınızda salı taşımanıza da gerek kalmaz.
- "Kaynağa Dönüş". Bu yerde olduğunuzda tüm dünyanın aydınlanmanın cismanileşmesi olduğunu fark edersiniz.
- "Çarşıya, Yardımseverlik Yapmak İçin Çıkmak." Bodhisattva yolunu belirgin kılar. Bu konuma geldiğinizde artık herkesin daha iyiye gitmesi için çalışırsınız.

BUDİZMİN YAYILIŞI

Hindistan'ın Ötesi

Buda ve öğrencileri ülke boyunca seyahat edip insanlara dharma'yı tanıtırlarken Budist pratik Hindistan'da hızla yayıldı. Buda'nın mesajının kuvveti ve kıymetinin ispatı öyle barizdi ki binlerce kişi sangha'ya katıldı. Çok geçmeden Hindistan'ın sınırlarının ötesinde, Sri Lanka'da, Güneydoğu Asya'da ve ötesinde "Buda'nın yolundan gidenler" vardı. Ve artık "Budizm" diye isimlendirilen inanış Çin, Kore, Japonya ve Tibet'e de ulaşmıştı.

SRİ LANKA

Keşişlerin yiyecek ve giyecek talep eden kişiler olduklarını hatırlayın; onların kendilerine ait pek az eşyası vardı. Yürüyerek, insanlardan yiyecek isteyerek, yerel halkın arasına karışıp, kendilerini aydınlanma yolunda daha ileriye taşımak için şefkatli edimlerde bulunarak seyahat ettiler. Seyahat ettikçe Buda'nın öğretilerini yaydılar ve insanları yolun bu hayatı sürmek için iyi bir tarz olduğuna ikna ettiler. Bunu ise kendilerini yücelterek değil, örnek olarak yaptılar. Güney Asya'ya geçişleri Budizm'in kıtada yayılmaya başlamasının da yolunu açtı.

Kral Ashoka Oğlunu Gönderiyor

Kral Ashoka'nın Budizm'in yayılması ve gelişmesinin öncelikli sebeplerinden olduğunu da hatırlayalım. Ashoka büyük bir Budist misyonerdi. Kuvvetli ve saygı duyulan bir kral olarak heyetleri ve krallığında yaptırdığı mimari abidelerle, insanları Buda'nın öğretilerine çekti.

Kral Ashoka gözünü güneye çevirdi ve oğlu keşiş Mahinda'yı bir misyoner olarak güzel tropik ada Sri Lanka'ya göndermeye ka-

rar verdi. Mahinda, Sri Lanka kralı Devanampiyatissa tarafından hoş karşılandı ve birlikte, Ashoka'yı bu denli değiştiren din hakkında coşkulu ve enerjik konuşmalar yaptılar.

Hint Budizmi'nin Gerileyişi

Kral Ashoka'nın yönetiminde görkemli günlerini yaşayan Budizm, sonrasında bir çöküşe geçti. Moğol istilaları ve Hinduizm'in yeniden dirilerek güçlenmesi (bir bakıma da Budizm öğelerini bünyesine aldıktan sonra vuku bulan yeniden popülerleşme süreci nedeniyle) Budizm'in etkisine büyük zarar verdi. On üçüncü yüzyılda Budizm Hindistan'da giderek zayıflayıp neredeyse tümden kaybolduysa da dünyanın diğer bölgelerinde gelişip sağlamlaşmak üzereydi ve böylelikle modern çağa değin uzandı.

Bu paylaşımlardan etkilenen kral, Mahinda'dan Bodhi Ağacının bir dalını getirmesini istedi, böylece onlar da kendi aydınlanma sembollerine sahip olabileceklerdi. Böylece Mahinda, kız kardeşi Sanghamitta'yı çağırttı ve Sanghamitta çok geçmeden ağabeyinin istediği hediyeyi yanına alarak Hindistan'dan ayrıldı. Müteşekkir olan Kral Devanampiyatissa bitkiyi Mahavihara arazisine –Anuradhapura şehrinde kurulan ilk en büyük manastıra– dikti. Bugün Sri Lanka'daki Bodhi ağaçlarının Sanghamitta tarafından getirilen ilk fidenin sürgünleri olduğu düşünülür.

Sri Lanka, Budizm'i kısa sürede kucakladı ve din kısa sürede yayıldı. MÖ 100 yıllarında bir zamanda burada yapılan Dördüncü Konsey'de Pali metinleri palmiye dalı yapraklarına yazıldı.

Sri Lanka Budizm'e İhtimam Gösteriyor

Dört yüz yıl kadar sonra, beşinci yüzyılda Budaghosa isimli Budist bir keşiş Hindistan'dan ayrılarak bu güzel adaya gitti. Budaghosa Pali metinleri üzerine bir yorum olan Tipitaka'nın ayrıntılı bir ince-

lemesini –*Visuddhimagga* (Arılığa Giden Yol)– yazdı. Bu inceleme bugün de hâlâ çokça okunur ve Therevada Budizmi'nin ilmi eseri olarak düşünülür. Pali dilinde Budaghosa "Aydınlanmanın Sesi" demektir. O aynı zamanda Büyük Çevirmen olarak da bilinir.

MÖ dördüncü yüzyılda Buda'nın dişi, büyük bir tantanayla Sri Lanka'ya getirildi. Bugün dahi, Buda'nın dişini merkeze alan kutlamalar yapılır. Diş, Kandy şehrinde Diş Hatırası Mabedinde korunur. Bu saygı duyulan diş etrafında günlük ritüeller düzenlenir; bu mabet ve diş meşhurdur ve çok saygı görürler.

Daha sonraki zamanlarda Avrupalı koloniciler ve istilacı Portekizler, Almanlar ve İngilizler Budizm'e meydan okudular. Yerel halkı Hıristiyanlığa geçirmeye çabaladılar ancak Budist uygulamalar sürdü. Bir zaman geldi ki Budizm'in unutulmaması ve güçlenmesi için Hindistan'dan bhikkular çağrıldı. Bu meydan okumalar karşısında Budizm galip çıktı ve bugün Sri Lanka Budizm'in ağırlıkla hâkim olduğu birkaç ülkeden biri olarak kaldı.

MYANMAR (BURMA)

Sri Lanka ve Hindistan'dan yayılan Budizm Asya kıtasındaki yürüyüşüne devam ediyordu. Öğretileri yaymak için Sri Lanka'dan ayrılan keşişlerin Burma, Tayland, Laos ve Kamboçya gibi ülkeler üzerinde güçlü etkileri oldu. Bu güneydoğu aktarımları Therevada geleneğini sürdürüyordu. Budizm, Burma'ya esasen Hindistan'dan ticaret yapan insanlar ve Sri Lanka'dan gelen keşişler vasıtasıyla ulaştı. Sri Lanka keşişleri ve destekçilerinin yardımlarıyla da sağlamca yer edindi.

Burma'daki baskın Budizm formu aslında Vajrayana idi ancak 1044 yılında güçlü Burma kralı Anawrahta, Therevada manastırlarına arka çıktı ve ülkeyi yaygın bir şekilde Therevada'yı destekleyen bir millet haline getirdi. Başkent Pagan'ın her yerinde manastırlar, stupalar ve mabetler inşa ettirdi ve şehir çok geçmeden Budist çalışmaların ve uygulamaların merkezi haline geldi.

Budizm yıllar boyunca Burma'da gelişmeye devam etti ancak on dokuzuncu yüzyıldaki İngiliz istilasıyla birlikte büyük bir tehditle karşılaştı. Bugün Therevada Budizmi gelişmeye devam ediyor. Burada 50.000'den fazla manastır var ve nüfusun yüzde 88'i kendilerini Budist olarak kabul ediyor.

TAYLAND

Budizm'in Tayland'da ilk kez Monlar'ın arasında, MÖ üçüncü yüzyılda görüldüğü söyleniyor. Monlar Çin'i 2000 yıl önce terk ederek Tayland'a ve Burma'ya yerleştiler. Onların Tayland'ın ilk yerleşik halkı olduğuna inanılır. Yerleşir yerleşmez de fazla zaman geçmeden kuzeyden gelen halklarla karşılaştılar. Sonrasında ülkenin her yerinde küçük krallıklar kuruldu, hepsi de birbirleriyle rekabet halindeydiler. Çin'den gelen ilk göçmenler düşünüldüğünde, Çin Budizm'inin buradaki etkisi akla gelebilir. Ancak Tayland'da Budizm'in ortaya çıkışı Çin etkisiyle değil, Hindistan etkisiyle olmuştur.

On üçüncü yüzyılda Sri Lanka'dan gelen misyonerler Tayland kralı Ramkhamhaeng'i Budizm'e geçmesi için ikna edebilmişlerdi. Pali dili Tayland'ın dini dili olarak kabul edildi ve Theravada Budizm'i kendine sağlam bir yer edinip, bugüne değin de dallanıp budaklanmaya devam etti.

On dokuzuncu ve yirminci yüzyıllarda Güneydoğu Asya'da Therevada gelenekleri canlandığı görüldü. Burma ve Sri Lanka'da bu reformlar, kolonici yönetime karşı bağımsızlık hareketinin parçası biçimindeydi. Bağımsızlığını kazanan Tayland'da ise reform, Kral IV. Rama tarafından (hüküm sürdüğü yıllar 1851-1868) başlatıldı ki kendisinin de yirmi yedi yıllık bir keşiş hayatı vardı.

KAMBOÇYA, LAOS VE ENDONEZYA

Budizm, Hindistan'dan doğuya ve güneye yayıldı.

Kamboçya

Kamboçya tarihinin erken dönemlerinde Hindistan etkisinde kaldı ve Mahayana Budizm'i insanlar arasında yer edindi. Erken dönem Kamboçya tarihinin yazılı metinleri pek iyi durumda değildir bu yüzden dokuzuncu yüzyıla kadar burada Budizm pratiği yapılıp yapılmadı hakkında bilgi sahibi değiliz. Kamboçya'da baskın olan Khmer Kralları büyük mabetler ve manastırlar yapmaya başladılar.

Güneydoğu Asya'da Budizm

Budizm birinci yüzyıldan beri Güneydoğu Asya'da etkili oldu ve çoğunlukla da Theravada biçiminde sürdü (Vietnam dışında). Budist yapılara müthiş malzeme ve politik kaynak harcandı ve bugün bu yapılardan bazıları, Kamboçya'da Angkor, Burma'da Pagan ve Java'da Borobudur, dünyanın en azametli harabeleri halindedirler.

Derken on ikinci yüzyılın sonunda Kral IIV. Jayavarman yönetime geçti. Sadık bir Budist'ti ve onun tesiriyle Mahayana Budizmi krallıktaki baskın din oldu. Ancak çok geçmeden komşu ülke Tayland'ın da kuvvetli etkisi olacaktı ve on üçüncü yüzyılda Theravada geleneği ağır bastı.

1970'lerde Pol Pot ve Kızıl Kmer çeteleri Kamboçya'nın kontrolünü ele geçirdiklerinde Budizm'in kökünü kurutmaya çalıştılar ve neredeyse başardılar. 1970 yılından önce sangha'da 65.000 keşiş varken, Pol Pot'tan sonra bu sayı 3000'di. Budist mabetlerinin yaklaşık üçte ikisi yıkıldı. Bugün Budizm kendini toparlamaya çalışıyor ancak politik karışıklık sürüyor. Sangha'da birtakım yeniden canlanmalar var ve nüfusun yüzde 95'i Theravada Budisti.

Laos

Kamboçya'da olduğu gibi Laos Budizm'ine de yüksek olasılıkla Kmer önayak oldu. Daha sonrasında ağırlıklı olarak Tayland'dan et-



Budist keşişler sıklıkla meditasyon yaparlar. Meditasyon algıları durulaştırır, zihni odaklar ve duyguları dinginleştirir. Meditasyonun bu yönleri aydınlanma yolunun öğeleridir.



Efsaneye göre 2500 yıl önce Hint prensi Siddarta, Bodhi Ağacının altında üç gün üç gece meditasyon yaptı. Aydınlanmaya ulaştı ve Buda oldu. Üç yüz yıl kadar sonra büyük Hint imparatorluğunun hükümdarı Kral Ashoka, Budizm'i seçti ve Siddarta'nın aydınlandığı mevkide Mahabodhi Mabedinin yapımını emretti. Bodh Gaya'daki Mahabodhi Mabedi bugün bir Budist mabedi olmasının yanı sıra, UNESCO Dünya Kültür Mirası'dır.



Lotus çiçeği Budizm'in sembolüdür. Çamurlu sularda yetiştiği için aydınlanma saflığının koyuluktan da doğabileceğini gösterir. Budistlerin amacı meditasyon ve iyilik yoluyla aydınlanma haline erişmektir. Suların çiçeğin yapraklarından kolayca akışı, Budizm'deki dünya arzularından ayrık olma kavramını aynalar.

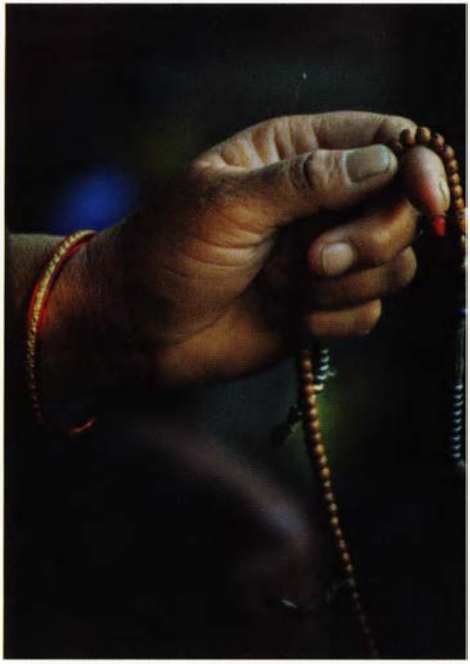


Hong Kong'daki Po Lin Manastırında bulunan yüksek Buda heykeli Buda'nın pek çok temsilini karakterize eder. Diğer imajlarda olduğu gibi burada da Buda oturur ve dingin, iyilik dolu bir atmosfer yayar. Heykel 1993 yılında tamamlanmıştır.

Budist çay seremonisi (Japoncada chanoyu) katılımcılara meditasyon yapmak ve zihinlerini odaklama fırsatı vermek için tasarlanmış incelikli bir ritüeldir. Çay, önceden belirlenen bir dizi aşamadan geçilerek hazırlanır ve misafir bu hazırlığın her bir aşamasına konsantre olur. Misafirlerin her biri çayın hazırlandığı kâseden sırayla içerler. Bütün ziyaretçiler içtikten sonra ev sahibi çay kâsesini soğuk suda yıkar.



Budistler ibadet esnasında sıklıkla tespih kullanır ve böylece bir mantranın kaç kez söylendiğini hatırlarlar. Tespih genelde bileğe dolanması rahatlık ve kolaylık sağlar. Çoğu zaman bir tespihte 108 boncuk bulunur ve bunun, insanların karşı karşıya kaldığı arzuların sayısını simgelediği söylenir. Tüm tespih taşları sayıldığında kişinin yüz mantra söylediği düşünülür (diğer sekiz boncuk ise sayarken sıra atlayıp karıştırılırsa yer hatırlansın diye bulunur). Boncuklar tahta gibi ya da değerli ve değersiz taşlar gibi, veyahut tohumlar gibi çok farklı materyallerden yapılabilir.





Meditasyon esnasında Budistlerin mumlar, tütsüler ve şakıyan kâseler kullandıklarına sık rastlanır. Şakıyan kâseler meditasyon yapan kişinin zihnini dinginleştirebilir, onun rahatlamasına ve düzenli nefes alıp verip konsantre olarak ana odaklanmasına yardım edebilir. Mumların ise titremeyen, sabit ışıkları ve tütsülerin kokuları da sakinleştirici etkiler oluştururlar.



Sri Lanka'daki Lankatilaka Vihara Budist mabedinden Freskler. Mabedin yapılışı on dördüncü yüzyıla uzanır ve kendi döneminin mimari olarak en önemli yapılarından biri olarak görülür. Mabed büyük bir kaya parçasının üzerine inşa edilmiş olmasıyla yegânedir; temeller granit taşındandır ve üzerine tuğlalar konarak inşa edilmiştir. Freskler Buda heykelinin önünde ibadet edenleri betimler.



Mandalalar ruhani dünyanın haritaları olarak düşünülür. İçerilerindeki modeller, Buda'nın kaldığı kutsal yerleri temsil eder. Bir mandala, meditasyonun odak noktası görevini yapabilir. Meditasyon yapan kişi başka her şeyi zihninden atmak için renklere ve şekillere konsantre olur. Çoğu mandala farklı renklerdeki kumlardan yapılır. Meditasyon bittiğinde kum dağıtılır ve bu, meditasyon yapanlara hiçbir şeyin kalıcı olmadığını hatırlatır.

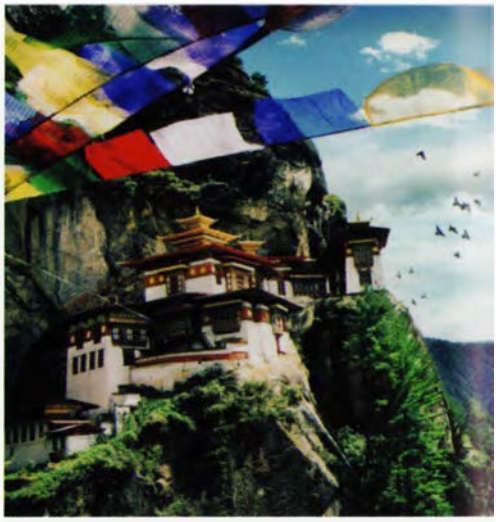


Antik zamanlarda Hindistan'ın Nalanda bölgesinde büyük bir Budist okulu ve manastır kuruldu. Burada çalışan bilginler Budist öğretinin biçimlenmesine yardımcı oldular. Nalanda'nın en yüksek bölgesinde sadece dini kitapların değil, dilbilgisi, matematik, tarih ve pek çok başka konudaki kitapların da bulunduğu çok büyük bir kütüphane vardı. Ayrıca kütüphanede Prajnaparamita Sutraları ve Guhyasamaja Tantra gibi kilit önemdeki Budist metinler de bulunuyordu.

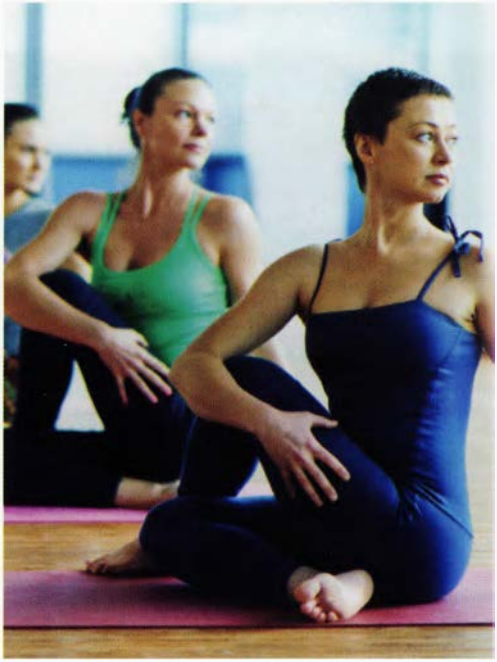


Bahçe işleri özellikle Japon Zen Budizmi'yle bağlantılıdır. Bahçe, meditasyon için huzurlu bir mekan sağlar. Japonya'daki buna benzer bahçelerdeki havuzlarda yüzen, Budizm'in sembolü nilüfer çiçekleri bulunur.

Bhutan'daki Kaplan Yuvası Paro Vadisi'nden 870 metre, deniz seviyesinden ise 2900 metre yüksektedir. Ön cephedeki dua bayrakları Himalaya Budizmi'nin tipik örnekleridir. Uzun şeritler halinde asılmışlardır; beş renk aynı sıradadır: mavi, beyaz, kırmızı, yeşil ve sarı. Mavi gökyüzünü; beyaz havayı; kırmızı ateşi; yeşil suyu ve sarı toprağı temsil eder.



Yoga Batı'da giderek popüler oldu. Buda'nın kendisi zihni ve bedeni, geleceği ve geçmişi birleştirmeyi arayan deneyimli bir yogiydi. Budizm tüm davranımlarda farkındalığı desteklemekle ilgili olduğu için Budist yogiler bu idmandan çok, bedenlerinin ve nefes alıp verişlerinin farkında olmaya odaklanırlar. Yoga vasıtasıyla dingin ve tüm hareketlerinin farkında olarak oturan Budistler, içsel varlıklarını ve bilinçlerini keşfetmenin yollarını bulurlar.



kiler alındı ve böylece ülke Theravada Budizmi'ni benimsedi. 1975 yılında komünistler Laos'taki Budizm'den kurtulmayı denediler ve sangha'nın büyük bir kısmı ülkeden kaçtı. Kalan dini topluluklar da büyük baskı altındaydılar. Son yapılan reformlar ve diyaloglar Theravada Budizmi'ni ülkenin resmi dini olarak belirleme yolunda ilerliyor. Nüfusun yüzde 60'ının Budist uygulamalar yapan kişilerden oluştuğu düşünülüyor.

Endonezya

Endonezya'ya ulaşan ilk Budistler birinci yüzyıl sıralarında Hindistan'dan geldiler. Budizm'in bu bölgeye de Ashoka'nın misyonerleriyle yayıldığına inanılır. Hüküm süren Theravada ve Mahayana gelenekleriydi, ancak Mahayana daha sonraları, sekizinci yüzyılda yerleşmeye başladı. Dokuzuncu yüzyılda Java Adası'nda dünyanın en büyük Budist mabedi inşa edildi. Bu heybetli mabedin adı Borobudur'dur ve yüksek olasılıkla dokuzuncu yüzyıl sonlarında Budist dininin merkezi bir mabedi olarak Hindu krallarınca yaptırılmıştır. Yakın tarihe kadar Borobudur neredeyse tamamen toprak altında kalmış, ormanlarla kaplanmıştı ve sadece yukarıda kalan ufak bir bölüm gözle görülebiliyordu. İki yüzyıl önce restore edilen bu muazzam mabedin kozmosu temsil eden bir mandala olduğu, tantrik Budistler tarafından yapıldığı söylenegelir.

KUZEY SINIRI

Mahayana Budizmi Hindistan'dan kuzeye doğru yayılırken, Theravada güney ve güneydoğuya yayılıyordu. Vajrayana Budizmi kuzeye, Tibet'e yöneldi ve bu dağlık, yalıtılmış ülkede hızla yayıldı. Mahayana Budizmi ise Çin'de, Japonya'da ve Kore'de yaygınlaştı.

İpek Yolu

İpek, antik dünya için yeni bir hammaddeydi ve MÖ ikinci yüzyılda Asya boyunca uzanan, ipeğin ve diğer malların bir ülkeden diğeri-

ne aktarımını sağlayan rotalar oluştu. İpek Yolu olarak bilinen ana rota tam da Hindistan'ın kuzeyinde ve Tibet'in batısındaydı. 6000 millik yol bugün Afganistan, Pakistan ve kuzeybatı Çin olarak bildiğimiz bölgeler boyunca uzanıyordu.

İpek Yolu Hindistan'ı Çin'e bağladı. İpek ve diğer mallar bir yöne, altın ve gümüş bir yöne gidiyordu. İlk Çinli tüccarlar Hindistan'dan yükselen şahane öğretilerle ilgili şeyler duymaya başlıyorlar ve Çin'de Budizm'e karşı bir merak uyanıyordu. İlk misyonerler MS birinci yüzyılda Çin'e ulaştı. Buda'nın öğretilerini yaymak için Hindistan'dan kuzeye doğru yöneliyorlardı. Okumuş Çinliler sutraları Çin diline çevirdiler ve bunu sekiz yüz yıl boyunca sürdürdüler.

DAHA UZAK DOĞU

Yayılma Sürüyor

Keşişler Himalaya Dağlarının patikalarından uzak ve izole Tibet'e doğru ilerlerken, Budist pratikleri de beraberlerinde götürdüler. Tibet'e ulaştılar ve birçoklarının Güneydoğu Asya'da yapageldikleri gibi, öğretileri yaymaya başladılar. Fakat yedinci yüzyılda Tibet kralı Songtsen Gambo iki Budist kadınla –bir tanesi bir Nepal prensesi, diğeri ise Çin'den bir prenses– evlenene değin Budizm Tibet'te dallanıp budaklanmadı. Kralın Budizm'e büyük ilgi duyması ve konuyu daha fazla öğrenmek için Tibet'ten Çin ve Hindistan'a temsilciler göndermesi çok zaman almadı.

Kral, Budist hayat tarzının faydaları konusunda ikna olmuştu ve inanışı güçlenmişti. Birçok mabet inşa ettirdi ve halkı arasında Budizm'in gelişmesini destekledi. Sonrasında da Mahayana yazıtları Tibet lisanına çevrildi. Budizm 1959'a kadar Tibet'te yaşamın belirgin bir öğesiydi ancak on senelik Çin işgalinin sonucunda Dalai Lama Hindistan'a sürgün gitti.

KORE

Budizm Kore'ye 372 yılında ulaştı. O zamanlarda Şamanizm yerel dindi (Şamanizm yüksek doğa sevgisine ve tanrılar, iblisler ve atalardan kalma ruhlarla ilintili bir dünya inanışına dayanan bir dindir). Neticede Budizm Şamanizm ile kaynaşarak Kore Budizm'ini oluşturdu. Şamanizm üç tanrıya inancı teşvik ediyordu: dağların tanrısı, inzivaya çekilen (hermit) tanrı ve yedi yıldızın tanrısı. Kore Budizmi bu tanrılar inanışını Buda'nın öğretileriyle harmanladı ve böylece dallanıp budaklandı.

Saf Diyar ve Son (Kore Zen'i veya Chan) da Kore'ye ulaştı ve orada köklendi. Son, metin çalışmalarından çok meditasyona vurgu

yapıyordu, sonuçta Kore'de dokuz farklı Son okulu ortaya çıktı ki adları da Son'un Dokuz Okulu'ydu.

Bugün Kore nüfusunun yalnız yarısı Budist olsa da, Budizm toplumda derine kök salmıştır ve pek çok kişi dini yönelimleri ne olursa olsun Budist pratikleri hayatlarına dahil etmişlerdir.

BUGÜNKÜ DOĞU

Budizm bin yıl önce Asya'ya hızlıca yayıldı ve çok geçmeden de başlıca dünya dinlerinden biri olma yoluna girdi. Theravada Budizmi Sri Lanka'da, Kamboçya'da, Laos'ta, Tayland'da, Myanmar'da ve Bangladeş'te filizlendi. Mahayana Budizmi Tibet'te, Japonya'da, Çin'de, Kore'de, Vietnam'da, Endonezya'da ve Nepal'de kök saldı. Budizm'in Batı'da meydana çıkışı ise yirminci yüzyılda oldu ve şimdilerde Amerika Birleşik Devletleri'nde Theravada, Zen ve Tibet Budizm'inin faal merkezleri bulunmakta.

Budizm'i pratik edenlerin sayıca en yoğun olduğu ilk on ülke sırasıyla şöyledir:

1. Tayland
2. Kamboçya
3. Myanmar
4. Bhutan
5. Sri Lanka
6. Tibet
7. Laos
8. Vietnam
9. Japonya
10. Macau

Her ne kadar Budist sayısının en yüksek olduğu ülkeler Doğu yarıkürede olsa da Budizm Batı'da da kendine pek çok yollar açtı. Geçen elli yılda Amerikalılar ve diğer Batılılar dharma pratiği yo-

luyla hayatlarını değiştirmekle daha fazla ilgilenmeye başladılar. Yazarlar, felsefeciler, sanatkârlar ve öğretmenler Budizm bilgisini tüm Kuzey Amerika'ya ve Avrupa'ya yaydılar.

Tibet'ten gelen sığınmacılar Budizm'i halka tanıtıyorlar ve Dalai Lama kendi vatanına dönme umuduyla yorulmadan çalışıyor. Asya'dan gelen göçmenler uygulamalarını Batı'da taşıyorlar ve Amerikalıların ve Avrupalıların kalplerine ve zihinlerine yeni fikirler ve yeni bir hayat biçimini sunuyorlar. Budizm Batı'ya yeni olabilir ancak dharma tohumları Batı toprağına sağlamca ekiliyor.

VAJRAYANA

Tibet Budizmi

Vajrayana Budizmi MS üç ila yedinci yüzyıllar arasında Mahayana okulu öğretilerinden doğdu. Buda'nın bu ezoterik geleneği uyguladığı söylenir ancak gelişmiş ve özel yapısından dolayı genel bir pratiğe dönüşmedi. Vajrayana Budistleri Buda'nın bu pratikleri tantra adı verilen özel metinler aracılığıyla öğrettiğine inanırlar ancak tantraların yedinci yüzyıla kadar ortaya çıkmamış olduklarını da söyleyelim.

Vajrayana Budistleri, öğretilerinin doğrudan Buda'ya bağlanabileceğine ve Budizm'in en saf halini *kendilerinin* uyguladıklarına inanır. Vajrayana, Himalaya Dağlarıyla çevrili ve dünyanın geri kalanından izole olan uzak bir ülkede, Tibet'te hâkimdir. Tibet Budizmi, Mahayana Budizmi Tibet'e ulaşıp da yerel Bön halk diniyle birbirine karıştığında doğdu.

Diğer İsimler

Vajrayana Budizmine, Tantrik Budizm, "Elmas Araç", "Tamamlanma Aracı", "Yıldırım Arac" ve "Yok Edilemez Yol" da denir.

Tibet kültürü Budizm'i içtenlikle özümsedi. Jack Maguire *Essential Buddhism*'de şöyle yazıyor: "Tarihte hiçbir ülke bu dini böylesine mükemmellikle özümseyip, aynı zamanda da ona bu kadar çok yerel karakter ya da kültürel kuvvet katmadı. Vajrayana, Tibet'te giderek etkili olurken, manastır da günlük hayatın odağı oldu ve yirminci yüzyılın ortalarına değin bu durum böyle sürdü... Zaman geçtikçe manastırlar ülkenin politik kontrolünü tam olarak üstle-

rine aldılar, bu durum Tibet'e yüzyıllar boyunca süren ve kendine has bir mukaddesliği olan bir yönetim biçimi kazandırdı."

Vajrayana'nın temelindeki semboller ve ritüeller diğer Budizm biçimlerine kıyasla daha yoğundur. Vajrayana, kozmik bir manastıra bağlı olan ruhani varlıkları davet eder. Vajrayana Budizm'deki uygulamalar özel ve karmaşıktır. Öğretiler öğrencinin bu hayatında aydınlanma yaşaması için tasarlanmıştır ve sonuç olarak uygulamalar da yoğun, incelikli ve zordur. Aydınlanmaya ise diğer pratik biçimlerine kıyasla muhtemelen daha çabuk ulaşılır. Tantrik uygulama yapan öğrencinin guru adında bir öğretmeni vardır (aydınlanmış bir öğretmen bir *lama*'dır). Uygulamalar genellikle öğrenci ve öğretmen arasında sır olarak kalır, bu ise geleneğin kendine özgü gizemine gizem katar.

Mandalalar

Mandalalar spiritüel dünyanın haritalarıdır. Sembolik bir örüntü biçimindeki sanat eserleri olarak sunulurlar. Örüntü genel olarak içerisinde dallı budaklı tasarımlar olan bir çember formudur. Bu örüntüler Buda'nın ya da ruhani varlıkların ikamet ettiği kutsal yerleri simgelerler. Derin düşünce ve meditasyon için kullanılırlar ve spiritüel uyanış sürecine kılavuzluk etmeleri için tasarlanırlar.

Mantralar

Mantralar, tekrar edilmeleri spiritüel bağlantı potansiyeli taşıyan mistik sözlerdir. Mantrayı tekrar ederek zihninizi temizleyebilir ve konuşmanızı arı hale getirebilirsiniz. Vajrayana'daki en bilindik mantra *Om mani padme hum*'dur ve en yakın anlamıyla "Lotustaki cevhere selam olsun" demektir. Yazılı mantraya bakmak da onu söylemek kadar kuvvetlidir. Ayrıca mantranın yazılı formu bir dua çemberinde de çevrilebilir ki bunu yapmanın da mantrayı söylemek ya da ona bakmak kadar faydalı özelikleri olduğuna inanılır.

Dalai Lama Nedir ve Kimdir?

Dalai Lama, bodhisattva Avolokiteshvara'nın bu zamandaki vücut buluşu olarak düşünülür. Tibet Budizm'inin Geluk neslinin üçüncü büyük liderine Dalai Lama (Bilgelik Okyanusu) adı verilmiştir ve o şefkatli bodhisattva'nın fiziksel görünümü olduğuna inanılır. Bugünkü Dalai Lama on dördüncü Dalai Lama'dır.

Tibetlilerce *Mani* çemberleri diye de adlandırılan dua çemberleri ruhani lütufları dağıtmak için kullanılan mekanik aletlerdir. Dua çemberleri aralarında bir aks olan tekerleklere benzerler. Mantranın üzerine bir kaç kez yazıldığı kağıtlar, koruyucu bir konteynerdeki çember aksı etrafında döndürülür. Tibetli Budistler bu dua çemberlerinden yüzlerce hatta binlercesi bulunan bir stupanın etrafında dönerler, dönerlerken *Om mani padme hum* mantrasını söyleyerek çemberleri çevirirler. Bazı çemberler de bir kulp vardır ve taşınabilirler, bazıları da daha büyüktür ve sabittirler.

Yidam

Yidamlar meditasyonla ilgili ruhani varlıklardır. Tibet sanatı çok sayıdaki bu spiritüel ruhani varlıkları, hem dişileri hem erkekleri, renkli bir biçimde tasvir eder. Onlar Buda'nın farklı görünümleri olarak düşünülürler. Bazı yidamlar gerçekten de öfkeli ruhani varlıklardır. Tantra ustaları bu kötü ruhluların Buda'nın hizmetine girebilmeleri için onları zora koşarlar.

Mudra

Mudra, meditasyon yaparken ellerinizin aldığı biçimdir. Formasyondaki sembol çok derindir ve sıklıkla belirli bir ruhani varlıkla bağlantılıdır. Bilindik mudralardan biri kozmik mudradır:

Sağ el (solaklar için sol) avuç içi yukarıya bakacak biçimde kucağa konur. Diğer el onun üzerine konur ve böylece her iki elin parmak eklemleri üst üste gelir. Başparmakları hafifçe birbirine dokunur ki böylece bir çember biçimi oluşturulmuş olur.

Vajra

Vajra, yıldırım anlamına gelen Sanskritçe bir terimdir. Tibet dilinde *dorje* denir ve "elmas" ya da "adamantine" "sarsılmaz" anlamlarına gelir. Bu anlamlar boşluğun yok edilemez niteliklerine gönderme yapar. Vajralar sembolik ve dinsel törenle ilgili objelerdir, örneğin çeşitli Tibet seremonilerinde, dini törenlerde ve ritüellerde kullanılan ziller ya da hançerler gibi.

Vajrayana Pratiği

Vajrayana Budizm'i öğrencisi *chela* diye adlandırılır. Chela, uygulamaya gurusu tarafından başlatılır. Kendisine bildirilen ruhani varlığın bir mandalası verilir. Bu uygulama çok çetin olabilir. Örneğin tek bir pratikte bir chela 100.000 kez yere kapanabilir ve sayısız kez mantra tekrar edebilir.

ALTI GELENEK

Tibet Spiritüelliği

Tarihe bakarsak Tibet spiritüelliğinde altı gelenek bulunduğunu görürüz. Bu okulların dördü esas okullardır. Gelenekler şunlardır:

1. Bön geleneği
2. Nyingma geleneği (Eski olanlar)
3. Yetki Okulu'na bağlı olan (Kadam)
4. Sakya geleneği
5. Kagyu geleneği (Aktarılan Yetki Okulu)
6. Gelug geleneği. (Erdemli Okul)
7. Dört esas okul şunlardır: Nyingma, Sakya, Kagyu ve Gelug

BÖN GELENEĞİ

Bön geleneği bugün hâlâ canlıdır ve sekizle on birinci yüzyıllar arasındaki kısa süreli bir ortadan kaybolma periyodu dışında giderek de güçlenmektedir. Bön topluluğu Hindistan'da ve Nepal'de manastırlar kurma konusunda başarılı oldu. Bön, Tibet kültürünün ve tarihinin bütünleyici bir öğesidir ve Tibetliler Bön geleneklerini yaşatmak için gayret gösterirler.

Tibet spiritüelliğinin diğer beş geleneği Budist'tir ve Budizm'in üç vasıtasının –Theravada, Mahayana, Vajrayana– tamamının öğelerini, ağırlıkla Tantra uygulamalarına dayanarak bileştirirler. Budist silsileyi ilk başlatmış olan farklı guruların ya da lamaların izlerini sürerler.

NYINGMA GELENEĞİ (ESKİ OLANLAR)

Tibet Budizmi'nin Nyingma geleneğinin kökleri Padmasambhava'ya uzanır ve Nyingma, Tibet Budizm'inin en eski okuludur. Padmasambhava kendine özgü ve mistik bir Tibet Budizm'i biçimi ge-

liştirmek için Bön uygulamaları ve inanışlarını Tantra Budizm'iyle kaynaştırdı.

Buda'nın Öğretilerinin Kılavuzu

Atisha Tibetliler için *Aydınlanma Yolunu Aydınlatan Lamba* adlı metni yazdı. Uygulama hakkındaki soruları cevaplandırmak ve onlara Buda'nın –sutralardan ve tantralardan süzülmüş– öğretilerini, uygulama için basitleştirilmiş bir yönerge yoluyla göstermek istedi. Yol üzerindeki bu öğretiler *lam-rim* olarak bilinir. *Aydınlanma Yolunu Aydınlatan Lamba* bugün hâlâ uygulama için kullanılır.

Padmasambhava'nın öğrencilerini, kendi sahip olduğu bilginin tümünü deneyimlemeye hazır görmediğine ve bu yüzden öğretilerinin yüzlercesini, aktarmak zorunda olduğu bilgiye hazırlıklı olan öğrenciler için gelecekte açığa çıkarılmak üzere sakladığına inanılır. Daha sonraki yıllar boyunca öğretmenler, *terma* adındaki bu saklı hazineleri ortaya çıkardılar ve aydınlanmalarına yardımcı olmak üzere öğrencilerine aktardılar.

Nyingma'da altısı sutralara, üçü ise tantralara dayanan altı aydınlanma yolu bulunur. Nyingma'nın temelinde, Dzogchen uygulaması –Buda-doğasının varlığını varsayan ve onu açığa çıkarmak için çabalayan bir meditasyon pratiği– vardır.

Dzogchen meditasyonu son yıllarda Amerika'da çok popüler olmaktadır.

BUYRUK OKULU (KADAM)

Kökleri Tibet'te 1040 yılında öğretileri sunmaya başarmış olan bir keşişe, Atisha'ya uzanır. Atisha Bengal'de asil bir aileye Chandragarbha adını alarak olarak doğdu. Tibetli bir kral ona "huzur" anlamına gelen Atisha ismini verdi.

Atisha Tibet'e Budizm'in üç ana vasıtası olan bir sentezi getirdi. Onun gelişi Budizm'in Tibet'e İkinci Aktarımı çağını başlattı ve Buyruk Okulu ile Erdem Okulu'nun ve Aktarılan Yetki Okulu'nun ufkunu açtı.

Atisha Tibetliler arasında, yaşayan Budalardan biri olarak da bilinir. Atisha, gurunun, lamanın öğretilerinin her şeyin üzerinde tutulması fikrini destekledi, çünkü lama, öğretilerin yaşayan doğasını açıklayabiliyor ve uygulamanın nasıl yapılacağını öğrencilere doğrudan gösterebiliyordu. Öğretmen, belirli öğrencilere fayda sağlayacak belirli uygulamaları da seçebiliyordu.

Buyruk Okulu geleneği fazla sürmedi. Sarhoş edici maddeleri, para alıp vermeyi, cinsel ilişkileri ve seyahati yasaklıyordu; bunlar Tibetliler için fazla katı kurallardı.

SAKYA GELENEĞİ

1073'te Khön Könchok Gyelpo tarafından kurulan Sakya Okulu ismini Tibet'in merkezindeki aynı adlı manastırdan aldı. Sakya "Gri Dünya" demektir. Erken dönem Nyingma öğretilerinden gelişen Sakya geleneği, Khön Okulunun liderlerinin geleneğin bağını koparmadan yerlerini sıradaki lidere bırakmaları sayesinde günümüze değin korundu. Geleneği nesiller boyu koruyanlar Yol ve Meyve (*Lam-dre*) öğretilerini aktardılar. Yol ve Meyve öğretileri sutra ve tantra öğretilerini sentezler ve öğrencinin yaşadığı bu hayatında aydınlanmaya erişmelerini sağlamak için dizayn edilirler.

Sakya geleneği günümüze değin ulaştı. Sakya okulunun lideri, silsiledeki kırk birinci kişidir ve Tibet'in dışında, sürgünde, geleneğin uygulamalarını sürdürmektedir.

KAGYU GELENEĞİ (AKTARILAN BUYRUK OKULU)

Tibet Budizmi'nin Kagyu geleneğinin kökleri iki Hintli ustaya, Naropa ve Tilopa'ya uzanır. Bu ustalar gelişmiş yoga uygulamalarında

becerikliydi. Aktarılan Yetki Okulu'nun vurgusu, geçmişte olduğu gibi bugün de halen kuramsal olmaktan çok mistik uygulamalar üzerinedir. Naropa, Marpa'ya öğretti ve Marpa öğretileri beraberinde Tibet'e götürdü, orada Budist rahip olmadan pratiğe devam etti.

Sonrasında ise Marpa, öğretileri tanınmış öğrencisi Milarepa'ya (1052-1135) aktardı. Milarepa bu yola karanlık bir figür olarak başladı. O bir kara büyücüydü, akrabaları tarafından kötü davranışa maruz kalmış dul annesini ve kız kardeşini intikama yönlendiriyordu. Ancak hem bir şair, hem de kendini bilme konusunda ustalaşarak özgürlüğe ulaşan müthiş kuvvetli bir yogi oldu.

Milarepa'nın öğrencileri arasında *Kurtuluşun Mücevheri* adlı metni yazan Gampopa da vardı. Gampopa, Milarepa'dan Altı Yoga'yı ve Mahamudra'yı (Vajrayana'nın boşluk üzerine en önemli öğretilerinden biri ve "Büyük Mühür") öğrendi ve onları tek bir kökende –Dakpo Kagyu– birleştirdi. Dakpo Kagyu sonrasında dört ilave okulun doğuşuna öncelik etti. Bu okulların en başarılılarından biri olan Karma Kagyu Okulu bugün hâlâ güçlüdür ve Karma Kagyu öğretmenlerinin reenkarnasyonları yoluyla silsileden silsileye geçer.

Naropa'nın Altı Yogası, Aktarılan Buyruk Okulu'na özgü tantrik uygulamalardan biridir. Bu Altı Yoga, Naropa tarafından aktarılan gelişmiş bir tantrik meditasyon sistemidir ve aşamalı öğretilerin tamamlanmasını temsil eder. Mahamudra pratiği, sutra ve tantra yorumlamalarına göre, Buda-doğasını doğrudan anlama hedefine yönelerek açıklanır. Mahamudra, tıpkı Chan'ın Çin'de yaptığı gibi, meditasyon uygulamasının temellerine geri dönme çabasıdır. Kagyu geleneğindeki her bir okul Mahamudra'ya farklı şekilde yaklaşır.

GELUG GELENEĞİ (ERDEMLİ OKUL)

Erdemli Okul Tibet Budizmi'nin reform hareketi olarak adlandırılabilir. On beşinci yüzyılda Tsongkhapa ile başlayan Gelug'un izi, Buyruk Okulu'na (Kagya geleneği) değin uzanır ve Atisha'nın öğretilerinden üst derecede etkilenmiştir. Tsongkhapa, Atisha'nın manastır geleneklerine ve gurunun önemine yaptığı vurguyu pekiştirdi. Budizm'in çeşitli okulları konusunda müthiş derecede iyi eğitimliydi ve kapsamlı meditasyon uygulamalarıyla da meşgul oluyordu. Gelug geleneğinde vurgu manastırda ve akademik çalışmadadır. Çok az sayıda sıradan insan, eğer başarabilirlerse usta olabilirler. Gelug geleneğini öğreten keşişler, Budist felsefe ve düşünce konusunda ileri derecelerdedirler. Bu keşişler *geshe* olarak bilinirler.

Dalai Lamalar Tibet Budizmi'nin Erdemli Okul'undan gelirler ve o zamandan beri Tibet'in spiritüel ve laik liderleridirler. Ancak Dalai Lamalar yalnızca Erdemli Okul'un yöneticileri değildirler. Hepsi olmasa da çoğu Tibet Budizm'i okullarında eğitim alırlar. Erdemli Okul'un lideri, Ganden Manastırının da başrahibidir.

GENEL NİTELİKLER

Tüm asli Tibet Budizmi okullarının çokça ortak yönü bulunur. Tibet Budizmi'nin ardındaki enerji, şefkatin bodhisattvası Avalokiteshvara'dır (şefkatle bakan Efendi). Tibetliler herkesin aydınlanmaya ulaşabileceğine inanırlar. Tibet ruhani kültürünün kökeninde, her bir bireyin aydınlanma yolunda başka varlıklara yardımcı olduğu taahhüdü vardır. Vajrayana okulları Mahayana geleneğinden gelirler ve uygulamalarında yerel ve tantrik unsurları kaynaştırırlar.

Tibet spiritüelliğinde gurunun (ya da lamanın) rolü, özellikle de daha sofistike tantrik uygulamalar konusunda, kilit önemdedir çünkü bir öğrenci özenle yapılan kılavuzluğa ihtiyaç duyar. *Om mani padme hum* (Lotustaki cevhere selam olsun) mantrası

toplumun en derin dokusuna işlemiştir. Bu mantra her yerdedir. Tüm Tibetlilerin dilinde, binaların duvarlarında, dua bayraklarında, sanatta, mücevheratta, taş yapılarda ve dua çemberlerinde. Bu mantra Tibet Budizmi'nin tüm ruhunu taşır.

Tehlikeye Karşı Koruyucu

Budist bilgin Michael Willis'e göre Avalokiteshvara ilk binyılın "Sekiz Büyük Tehlikesi" karşısında bir koruyucu olarak çağrıldı. Bu tehlikeler, deniz kazaları, haksız hapis cezaları, hırsızlar, yangın felaketleri, aslanlar, zehirli yılanlar, vahşi filler ve amansız illetlerdi. Avalokiteshvara Çin'de dişil Guanyin ve Japonya'da Kannon oldu. Avalokiteshvara ayrıca Tibette Chenrezi olarak bilinir ve orada Tara olarak taşıdığı dişil yönlerini koruyan bir erkek olarak kalır.

Tara

Tara Tibet Budizm'inin önemli bodhisattavalarından biridir. Şefkatin (karuna) ve iyiliğin (Sanskritçede *maitri,* Pali dilinde *metta*) dişil simgesidir. Atisha, Tara kültünü Tibet'e on birinci yüzyılda tanıttı. Efsaneye göre Tara bir göldeki nilüfer çiçeğinden, insanlık deneyiminin acılarının büyüklüğünü gören Avalokiteshvara'nın akıttığı şefkat gözyaşlarından biçimlenerek doğdu. Tara aynı zamanda tüm Budaların da annesidir. Farklı renklerde de –kutsal enerjiyi simgeleyerek yeşil renkte ve aşkın bilgeliği simgeleyerek beyaz renkte– görünür. Başka bir efsaneye göre Amitabha Buda düşüncelerini bir göle yansıttı ve orada bir lotus büyüyerek sonrasında Avalokiteshvara'yı meydana çıkardı. Sonra o kendini bir maymuna çevirdi ve Tibetlilerin atalarını oluşturmak üzere Tara'yla çiftleşti.

DALAI LAMA

Şefkatin Bodhisattvası

Şu an yaşayan Dalai Lama şefkat bodhisattvası Avalokiteshvara'nın on dördüncü vücut buluşu olarak kabul edilir. İlk Dalai Lama Tibet Budizm'inin Gelug ya da Erdemli Okul'dan çıkmıştır. Gelug silsilesindeki bu üçüncü öğretmen şefkatli bodhisattvanın vücut buluşu olarak ortaya çıktı ve sonrasında Dalai Lama, Bilgelik Okyanusu olarak adlandırıldı.

Günümüzde yaşayan Dalai Lama 6 Temmuz 1935'te, Tibet'in Amdo vilayetinde yoksul bir çiftçi ailesinin oğlu olarak doğdu. Büyük erkek kardeşi Thubten Jigme Norbu zaten önemli bir lama (*tulku*) olan Taktser Rinpoche'nin bir reenkarnasyonu olarak tanınmıştı, aynı ailede başka bir Rinpoche bulunması bu yüzden bir sürpriz oldu.

"Uzay var olduğu sürece ve canlı varlıklar kaldığı müddetçe ben de dünyanın kederini defetme kararıma sadık kalacağım."

—Dalai Lama

Tulku, bir önceki öğretmenin reenkarnasyonu olan özel bir lamadır. Dalai Lama da kendi silsilesinde on dördüncü olduğu için bir tulkudur. Yüzyıllar boyunca binlerce tulku kabul edildi ve bunların çoğunluğu da erkekti. Dalai Lama, dişi formunda on beşinci Dalai Lama olarak dönme fikrini düşünmektedir. Bir tulkunun tespitinin nasıl yapıldığı, Dalai Lama üç yaşında bir çocukken kendilerini köylü olarak gösteren rahiplerin geleceğin Dalai Lama'sının evine gelmesini işleyen *Kundun* filmine konu olmuştur. Rahipler

on üçüncü Dalai Lama'da buldukları ipuçlarını –aday çocukları bulmak için çalışan kâhinlerin rüyalarını ve verdikleri bilgileri– takip ediyorlardı. Çocuklar teşhis edildiğinde özel izler ve işaretler aranarak inceleniyorlar ve ahlaki karakterlerini tanımak için aileleriyle görüşmeler yapılıyordu. Son olarak bir test uygulanıyor ve genç çocuğun kendinden önceki kişiye ait olan eşyaları tanıyıp tanımadığına, benzer eşyalar arasından seçip seçemediğine bakılıyordu. Eğer bunu doğru yaparsa o bir tulku olarak tayin ediliyordu. Anlatılar, tulkuların Saygıdeğer İlk Dalai Lama da dahil olmak üzere, kendilerinden önceki hayatlarını hatırlayabildiklerini onaylar. Tulkular, *Rinpoche* (Kıymetli Olan) adıyla da bilinirler. Dalai Lama yalnızca Gelugpa topluluğunun reenkarne olmuş tulkusu ve Tibet'in siyasal ve dini lideri değildir, onun aynı zamanda Avalokiteshvara'nın reenkarnasyonu olduğuna da inanılır.

On üçüncü Dalai Lama 1933'te ölmüştü ve bedeni oturur vaziyette iken başı gizemli bir şekilde Amdo'ya dönmüştü. Ve bu, tulkuyu tespit etmeye çalışanlara gönderilen ipuçlarından sadece biriydi.

Arama grubu dikkatini özel bir noktaya toplamışken, Tenzin Gyatso'yu buldular. Küçük çocuğun ansızın keşişlerden birini tanıdığı ve kendisine bazı eşyalar uzatıldığında on üçüncü Dalai Lama'ya ait olanları seçebildiği söylendi; denilene göre "Bunlar benim!" diye çığlık atıyordu.

Üç yaşındaki çocuk, eğitim görmesi için ailesinden alındı ve Dalai Lama silsilesinin on dördüncüsü olma görevi için hazırlandı. Sonunda tekrar ailesiyle bir araya geldi ve yoğun eğitim ve öğretimine devam etti. Dalai Lama on beş yaşındayken, yaklaşan Çin istilası etkisiyle de Tibet'in resmi lideri oldu. Genç lider Büyük Britanya'nın ve Amerika'nın desteğini almayı denediyse de geri çevrildi. Tibet büyük Çin devletinin kuvvetiyle yüzleşecekti. 17 Mart 1958'de Dalai Lama, Nechung Kehanetine başvurdu ve akabinde Tibet'ten ayrılması söylendi. Tibet toplumu dokuz yıl boyunca Çin

devletinin müthiş kuvvetli istilasını durdurmaya çalıştı fakat 1959 kışında Dalai Lama artık gitme vaktinin geldiğini biliyordu. Asker kılığına girerek ülkeyi terk etti.

İlk on üç Dalai Lama'nın isimleri aşağıdadır:

1. Gedun Drub (1391-1474)
2. Gedun Gyatso (1475-1542)
3. Sonam Gyatso (1543-1588)
4. Yonten Gyatso (1589-1616)
5. Ngawang Lobsang Gyatso (1617-1682)
6. Tsang-yang Gyatso (1683-1706)
7. Kezang Gyatso (1708-1757)
8. Jampel Gyatso (1758-1804)
9. Luntok Gyatso (1806-1815)
10. Tshultrim Gyatso (1816-1837)
11. Khedrup Gyatso (1838-1856)
12. Trinley Gyatso (1856-1875)
13. Thubten Gyatso (1876-1933)

Tibet Budizmi farklı formlarıyla Amerika Birleşik Devletleri'nde büyük popülerlik kazandı. Ülkenin her yerinde Tibet Budizmi'nin çeşitli biçimlerinin manastırları ve çalışma merkezleri var. Tibet Budizmi'nin en iyi tanınan öğretmenlerinden biri de Birleşik Devletler'e göç eden Chögyam Trungpa'dır.

Trungpa 1959 yılında yirmi yaşındayken Tibet'ten kaçtı. 1970 yılında Amerika Birleşik Devletleri'ne taşındı ve ilk Amerikan meditasyon merkezini kurdu. Naropa Üniversitesi'ni –Kuzey Amerika'da, Budizm'den ilham alan ilk üniversiteyi– kurdu. Dünyanın her yerinde Chögyam Trungpa tarafından kurulan yüzden fazla Shambhâlâ Meditasyon Merkezi bulunmaktadır. Trungpa aynı zamanda, aralarında *Cutting Through Spiritual Materialism* (Kısa Yoldan Spiritüel Materyalizm) gibi bir klasiğin de olduğu kitapları yazan

üretken bir yazardır ve çok sayıda öğretmenin Tibet'ten Amerika'ya gelmesinde de başrolü oynamıştır. 1987 yılında kırk yedi yaşında ölmüş olsa da, günümüze değin kalan bir çalışma ve eğitim mirası bırakmıştır. Aylık dergi *Shambhâlâ Sun* (Şimdi *Lion's Roar* adıyla basılıyor) yakın zamanda otuzuncu yıldönümünü kutladı.

ÇİN BUDİZMİ

Chan ve Pure Land

Çin'in Budizm'e ilgisi arttıkça metinlere de ihtiyaç doğdu. Yeni metinler ulaşıp da Çinceye çevrildikçe Budizm ülkede giderek yer edindi ve böylece Budist pratiği yapanlar için ulaşılabilir oldu. Yedinci yüzyılda Çin'de farklı Budist okullar ortaya çıktı. Bunlardan önde gelen ikisi Chan ve Pure Land'dir. Chan Budizm'i Batı'da ve Japonya'da Zen Budizm'i olarak bilinir oldu. Hem Chan hem de Zen, meditasyon anlamına gelir.

Bodhidharma Çin'e Geliyor

Altıncı yüzyılın başlarında Çin imparatoru Wu, Budizm'in sadık bir öğrencisiydi. Çok sayıda tapınak inşa ettirmiş, pek çok sutrayı Çinceye tercüme ettirmişti ve Buda öğretileri konusunda tecrübe sahibi olduğunu düşünüyordu. Şanlı Budist keşiş Bodhidharma'nın Çin'e gelmiş olduğunu duyunca, bu Hint keşişiyle bir buluşma talep etti. İmparator Wu, Budizm yolunda inşa ettirdiği manastırlara ve esas metinlerin tercüme ettirilmesi aracılığıyla yapmış olduğu büyük çalışmalara istinaden Bodhidharma'ya şöyle sordu: "Budizm için yaptığım iyilikler karşılığında hangi erdemleri biriktirdim?"

Bodhidharma "Hiçbir erdem biriktirmedin," diye cevap verdi.

İmparator Wu şok oldu; bu cevap Budizm hakkında bildiği her şeyle çelişiyordu. İyi edimlerin fazilet puanları kazandırıyor olması yaygın bir inanıştı. Yiyecek isteyen bir keşişe yemek vermenin yeniden doğumda iyi bir karma ve teminat oluşturduğu düşünülürdü, özellikle de yemeği verdiğiniz keşiş iyi bir öğrenciyse. Wu kendini Budizm hakkında bilgili görüyordu ve Bodhidharma'yla

bir söyleşi başlatmak istedi. Savunmacı bir tutuma büründü ve konuğu teste tabi tutmaya karar verdi. "Aydınlanmanın manası nedir?" diye sordu.

"Engin bir boşluktur, bunda kutsal bir şey yok," dedi Bodhidharma.

Bu da yüce imparatorun aklını karıştırdı. Bu cevap inançlarıyla örtüşmüyordu ve ne demek istendiğini anlamıyordu. İmparator Wu düş kırıklığıyla, "*Sen* kimsin?" diye sordu.

Bodhidharma, "Bilmiyorum," diye cevap verdi.

İmparator Wu, Bodhidharma'nın kendisine ne söylediğini hâlâ anlamıyordu.

Shaolin Kung Fu

Bodhidharma, Shaolin Mabedindeyken, fiziksel bakımdan perişan durumda olan keşişlerle karşılaştı. Onların meditasyon yapmalarına ve sağlıklarına kavuşmalarına yardım etti. Shaolin Kung Fu burada, Shaolin Mabedinde doğdu.

Bodhidharma yılgın imparatoru bırakıp Shaolin'e doğru dağ yolculuğuna çıktı. Orada küçük bir mağarada, boş duvara bakarak dokuz yıl boyunca meditasyon yaptı. Efsaneye göre uykuya daldığı için öyle asabı bozuldu ki bir daha uyumamak için göz kapaklarını kesti. Sanat eserlerinde Bodhidharma sıklıkla gözleri fal taşı gibi açık biçimde resmedilir.

Meditasyon uygulamasına ve boşluk kavramına ciddiyetli bir sadakatin canlı örneği olan Bodhidharma, Çin'deki Chan'ın kurucusudur. Budizm'in Chan Okulu, Budizm'in yalın kalması için çaba sarf etti ve onun özünde, temellere dönme isteği vardı. Vajrayana okulunun kimi meditasyon niteliklerini de paylaşıyordu. Chan Bu-

dizm'i, aydınlığa giden yolun direkt rotasının meditasyon olduğu düşüncesini ve meditasyon yaparak Buda-doğasının açığa çıktığı inanışını destekler.

Bodhidharma, uzun yıllar önce Buda'nın kendi öğretilerini aktardığı gibi, Chan'ın günümüze değin kişiden kişiye, zihinden zihne aktarımını başlatmasıyla Çin'in ilk muhteremi oldu.

ÇİN: SAF DİYAR

Çin'de aynı zamanlarda ortaya çıkan diğer ana Budizm okulu, Saf Diyar idi. Bodhidharma'nın aksine bu Budizm okulu bir erdemler sistemine inanıyor ve ayrıca birden fazla Buda olduğu fikrine destek veriyordu.

Bu okula bağlı olanlar bu âlemde farklı alanların var olduğuna, cennetin ya da Saf Diyar'ın da en iyisi olduğuna inanıyorlardı.

Saflaşmış bir alan, Budalar ve bodhisattvalarla çevrilidir. Onlar kendi büyük şefkatleriyle etraflarında kirletilmemiş bir alan yaratırlar. Bu alan, onlara katılmak isteyenler için mevcuttur ve Amitabha Buda'ya (Sonsuz Işığın Buda'sı) atfedilmiştir. Amitabha, Çin'de Amituo Fo ve Japonya'da Amida Butsu olarak bilinir. Saf Diyar aynı zamanda Sukhavati (Mutluluğun İkametgâhı) olarak da bilinir.

Saf Diyar Budistleri ölümden sonra cennete gidildiğine inanırlar. Eğer Amitabha'nın adını tekrar tekrar söylerseniz (*Namo Amituo Fo*) Saf Diyar'a yeniden doğarsınız. Zihninizdeki Saf Diyar aydınlanmanın olduğu yerdir; aydınlanmanın kendisi değildir.

Sonuç olarak Saf Diyar Budizmi'nde eğer Buda'nın adını söylerseniz Saf Diyar gerçekliğini çağırırsınız. Bu uygulama Chan'ın sıkı uygulamalarına göre daha az katıydı ve bu yüzden yaygın bir kabul edilebilirlik kazandı.

Chan'a göre kişi burada her hangi bir zamanda cennete doğabiliyordu. Tek yapmanız gereken Buda'nın ismini tekrar tekrar söy-

lemekti ve cennet sizin oluyordu. Bir kez Saf Diyar'a eriştiğinizde aydınlanma yolunda bir mani kalmıyor, uygulamanın çoğu çalışması azalıyordu.

Jingtu Lun, sadakatin beş formunu sıralayan önemli bir Saf Diyar metnidir:

- Amitabha Buda'ya hürmet etmek
- Amitabha Buda'nın adını tekrar ederek erdemini onurlandırmak
- Saf Diyar'da doğabilmek için soluklu okumalar yapmak
- Amitabha, Saf Diyar'da yaşamış bodhisattvalar ve bizzat Saf Diyar üzere derin düşünmek
- Kendi erdemlerini başkalarının Saf Diyar'a ulaşmalarına yardımcı olmak için aktarmak

Budist bilgin Michael Willis'e göre, "Saf Diyar, kadınlar ve keşmekeşler gibi dikkat dağıtıcıların olmadığı cennet benzeri bir yer olarak tanımlanır ve her şeye üstündür; çünkü Amituo, destek isteyen herkese Dharma öğüdünü vermek üzere orada ikamet eder."

Saf Diyar pratiği bodhisattva yoluyla benzerdir ve bu pratiğin savunucusu Daochuo (562-645) yozlaşmanın yaşandığı o çağ için Saf Diyar'ın daha çok çare olacağını düşünür çünkü Amitabha yardım için oradadır. Saf Diyar yolu ayrıca daha kolay olduğu için halka daha rahat ulaşabilir.

Saf Diyar Budizmi bugün Batı'da popülerdir.

JAPONYA

Bereketli Topraklar

Chan on ikinci yüzyılın sonlarına doğru Japonya'ya ulaştı ve "Zen" oldu. O sıralarda Samuray savaşçı ruhu Japonya'da büyüyüp gelişiyordu ve Zen uygulamasının zorlu koşulları Japonlar tarafından hoş karşılandı. Japonya'da doğan iki Zen uygulaması vardır. İlki Rinzai'dir ve Japon keşiş Eisai tarafından Çin'den getirilmiştir. İkinci Zen kategorisini ise, Eisai'nin öğrencisi Dogen Çin'den Japon kıyılarına taşımıştır. Bu Zen okulunun adı Soto'dur. Zen Budizmi'ne ayrılan bölümde bu iki okulu daha ayrıntılı inceleyeceğiz.

İki Zen okulu da oturarak yapılan meditasyonun önemini vurgularlar. Japonya'da yıllar yılı Soto Okulu Rinzai Okulu'na göre daha kallavi olduysa da (bugün ise en az üç katına ulaşmış olabilir), ikisi de hâlâ başlıca okullardır. Tarih boyunca, manastırlardaki uygulamaların katılığı, Zen pratiği yapma konusunda insanlara ket vurdu. Fakat Zen yirminci yüzyılda Batı'ya ulaştığında, durum değişecekti.

NICHIREN BUDİZMİ

Bir diğer Budist geleneği Japonya'da on üçüncü yüzyılın başlarında doğdu. Nichiren isimli Budist keşiş daha sonradan kendi adını alan okulun kurucusuydu. Nichiren Lotus Sutraya çalıştı ve onu Gerçekliğin cismanilik kazanması olarak düşündü. *Namu-myho-renge-kyo* (Lotus Sutraya Övgü) mantrasının tekrar edilmesiyle Lotus Sutranın mısralarındaki tüm bilgeliğin uyandırılabileceğine inandı. Nichiren okulunun peşi sıra pek çok alt okulu da kuruldu. Okul Japonya'da ve Batı'da bugün de popülerdir ve değişim isteyenler için bir de Protestan kolu bulunur. Tıpkı Hare Krişnalar gibi, bu geleneği takip eden birisi *Namu-myho-renge-kyo* mantrasını

tekrar etmeye teşvik için havaalanında ya da sokakta yanınıza yaklaşabilir.

JAPON Saf Diyar'ı

Saf Diyar uygulaması, Çin'den Japonya'ya ulaştı ve uygulamalar aristokratlardan köylülere kadar herkesçe yapıldı. Önemli bir metin olan *Saflığın Toprağında Doğmak*, dokuzuncu ve on birinci yüzyıllar arasında doğan bu uygulamaların popülaritesini artırmaya yardımcı olmak için Ojoyoshu tarafından yazıldı. Japonya'daki ilk Jodo (Saf Diyar) okulunun kurucusunun ise Honen (1133-1212) olduğu düşünülür. Honen'in şahsi çabaları Saf Diyar'a girilmesi hususlarında bazı sonlanmalar getirdi. Honen manastır yeminlerinden vazgeçti, evlendi ve *tariki*'nin (diğer güç) yerine, *jiriki*'yi (benlik gücü) koydu, bunun Buda'nın orijinal öğretileriyle daha tutarlı olduğunu düşünüyordu. Siddhartha'nın zamanlarından beri hiçbir Buda'nın ortaya çıkmamış olması ise cesaretini kırıyordu. Saf Diyar Budizmi'ni alternatif bir yol ve Amida Butsu'yu her şeyin anahtarı olarak gördü. Onu izleyenler Jodoshin'i (Gerçek Saf Diyar Okulu) kurdular ve bu okul, rahiplerinin evlenmesine müsaade ediyordu. Jodoshin çağdaş zamanlara kadar kaldı ve Japonya'daki en büyük dini organizasyonlardan biri oldu.

Honen'in öğretileri, Pure Land'e ulaşmaları için inananlara yardım eden evrensel kurtarıcı Amida'nın yerine bireysel yolu koyarak, Budist uygulamalarda bir paradigma değişikliği oluşturdu. Bir kişi sadece Saf Diyar'da aydınlanmaya erişebilirdi. İlk başlarda baskı görse de, Honen tarafından kurulan Jodo okulu sonraları büyük popülarite kazandı ve on yedinci yüzyılda yönetici sınıfın dini oldu.

Saf Diyar uygulamaları, bir bodhisattva olmak için gereken sayısız geçmiş yaşamlara kestirme bir yol sağlıyordu. Uygulamalarda sadece dini şarkıların söylenmesi değil, Budaların, bodisattvaların ve özellikle Amitabha olmak üzere Saf Diyar'ın imgelenmesi de

bulunuyordu. "Buda'nın Sonsuz Hayatının İmgelenmesi Sutrası" adlı metinde Kraliçe Vaidehi'nin hikâyesi sunulur. Buda ona alnından çıkan altın bir ışık huzmesi şeklinde görülen bir vizyon verdi. Bu vizyonla o, tüm göksel dünyaları gördü ve Amitabha'yla birlikte yeniden doğma arzusunu seçti. Budist Michael Willis metnin bu bölümünü şöyle paylaşıyor: "Sonsuz Hayatın *Buda*'sını düşünmelisin. Neden mi? Çünkü *Buda* Bedeni Evrenin Bedenidir ve tüm varlıkların zihnindedir. Bu yüzden de bu *Buda*'yı düşündüğünde zihnin, otuz iki Muhteşem Figüre ve seksen Erdeme sahip olan Tek'in kendisi olur. Bir *Buda* olacak olan zihindir ve *Buda* olan da zihindir. Tüm *Budaların* Her Şeyi Bilen Bilgelik Okyanusu da zihinden çoğalır."

Dünyanın Yüzde Kaçı Budisttir?

Bugün dünya nüfusunun yüzde 9 ila 10'unun Budist olduğu düşünülüyor. Dünya nüfusuna göre yüzde 33'lük bir oranla en ağır basan din Hıristiyanlık. İslam dinine mensup olanlar ise dünya nüfusunun yüzde 18'ini oluşturuyor. Theravada Budizmi'ni takip edenlerin sayısının 100 milyon olduğu düşünülüyor; 360 ile 500 milyon arasında Mahayana Budisti var ve Tibet Budistlerinin sayısı da 20 milyon.

Saf Diyar inanışının gerçek kelime manasıyla mı, yoksa zihnin arınmış hallerinin bir metaforu olarak mı anlaşıldığı net değildir. Çinlilerin ve Japonların, Amitabha'yla kurtarıcı olarak kurdukları ilişki de gayet gerçekçi olarak kabul görür. Amerika'da Saf Diyar uygulamalarını benimseyenlerin ise kendi seçimleri var. Saf Diyar okulları Budizm'i rasyonel bir psikolojiden ziyade, teist (Yaradan'a inanılan) ve aşkıncı bir dine nakletmiş gibi görünüyor. Chan ve Zen'deki devamlı oturduğunuz zorlu meditasyonlarla karşılaştırıldığında uygulamalarının kolay oluşu ve cennete gitme (muh-

temelen Amitabha mantralarını söylerken yaşanan mutluluğun farkındalığı) vaadi, Saf Diyar'ın Çin'deki ve Japonya'daki popülaritesini artırdı. Bu uygulamalar, Siddarta'nın saraydan ayrılıp da Yol arayışına düştüğü kimi Vedik uygulamalarla benzeşir. Örneğin Şiva'nın ya da Krişna'nın isimlerini tekrar etmek tıpkı bugün olduğu gibi eski Hindistan'da da yaygın bir uygulamaydı.

ZEN BUDİZM

Buda'nın Yeni bir yorumu

Zen'in kökleri Çin'de, Bodhidharma'nın altıncı yüzyılda oraya vardığı zamanlara değin uzanır. Zen, Çin'de Chan adıyla, Kore'de Son ve Japonya'da Zen adıyla bilinir ve tümü de "meditasyon" anlamına gelir.

Çok Kelime, Tek Anlam

Zen Çince *Chan* kelimesinin çevrim yazısıdır; Sanskritçede *dhayana* (meditasyon) sözcüğünün çevrim yazı kısaltması olan *channa*'dan gelir.

Zen, Tayvan'da, Kore'de, Vietnam'da, Japonya'da ve bugünkü Batı'da büyük etki yaptı; Amerika'da bugün dünyanın en faal Zen uygulamaları merkezi bulunmaktadır. Aydınlanmış ustalar vurgusunun yazılı metinlerin önüne geçtiği ve Budist okulların en az akademik olanı olan Zen, Buda'nın öğretilerinin daha yeni bir yorumunu ve daha dolambaçsız, meselelerin özünü kavrayan uygulama biçimlerini sunuyor.

ZEN PRATİĞİ, İLKELERİ VE TARİHİ

Meditasyon Zen'in öz uygulamasıdır ve Zen öğretmenleri riayetsiz, önceden kestirilemeyen ve alışılmışın dışında uygulamalarıyla nam salmışlardır. Örneğin manastırın birinde bir çan çalar ve uzun zamandır oturur halde meditasyon yapan uygulamacılar bacakları uyuşmuş bir halde derhal salondan çıkarak Zen üstadının odasına doğru koşmak zorundadırlar. Sadece ilk ulaşan kişiler o gün için bir görüşme imkânı bulabilirler. Keşiş adayları ustanın yanına ilk

ulaşan olabilmek için yarışırken tökezleyip birbirlerinin üzerine düşerler.

Profesör Mark Blum'a göre Zen dört ilkeden oluşur:

1. Geleneksel Budist öğretmenlerinin haricindeki kişilere silsileler boyunca aktarımlar yapmak.
2. Gerçeğin, yapılandırılmış doktrine bağlı olmadığına dair ve deneyimin değerini, yazılı metinlerin değerinin üzerinde gören bir inanç.
3. Doğrudan zihne vurgu.
4. Kişinin orijinal doğasını incelemeye ve aydınlanmaya erişime vurgu.

Buda'nın öğrencisi Kashyapa (ya da Mahakashyapa) Zen'in atasıydı. Bir çiçeğe uzanıp da gülümsediğinde Buda'nın öğretilerini "edinen" bir tek oydu. Çiçek Kashyapa'nın aydınlanmasına yol açtı ve onun bu deneyimi, Zen'deki, aktarımın lisanı ve sözcükleri gerektirmediğine yapılan vurguyu yansıtıyor. Kashyapa, MS 520 sıralarında Çin'e giden ve Bodhidharma ile doruk noktasına ulaşan yirmi sekiz Hint atadan ilkiydi ve orada Chan'in ilk atası oldu. Chan 580 yılında Vietnam'a, sonrasında on ikinci yüzyılda Japonya'ya ve Kore'ye ulaştı.

Zen'deki apansız aydınlanma kavramı Güney okuluna ulaştı; uzun pratikler yoluyla aşamalı aydınlanma geleneği ise kuzeye yol aldı. Bu tarihsel okullar Rinzai ve Soto Zen'e karşılık gelir. Japonya'da keşiş Eisai Rinzai okulunu ve Dogen, Soto okulunu kurdu. Eisai'nin manastırı Kenninji bugün hâlâ faaldir.

Rinzai

Rinzai herkesin Buda-doğasına sahip olduğunu gösteren apansız aydınlanmaya vurgu yapar. Doğru bağlam olduğunda zaten ora-

da olan ani aydınlanma gerçekleşecektir. Bu ani iç görü infilakına *kensho* denir. Koan pratiği (takiben yapılanın tanımı) ani aydınlanma uğraşısının ayrılmaz bir parçasıdır (ve belki de bu yüzden keşiş adaylarını, Zen üstadıyla bir görüşme yakalayabilmek için yarıştırmak mantıklı da olabilir). Soto doktrini *shikintaza*'da (sadece oturmak) bulunan yavaş ve sessiz aydınlanma karşısında Rinzai okulunu sinir basması mümkün. Rinzai ve Soto okulları meditasyon hakkında fikir ayrılığına düşse de ikisi de ona değer verir. Rinzai'de bilgeliğe erişmek için değil, bilgeliğin bir ifadesi olarak meditasyon yaparsınız. Bilgelik, meditasyon minderine bağlı değildir ve günlük hayatın en alelade deneyimlerinde de uyanış bulunabilir. Tarihe bakıldığında Rinzai'nin şehirlerde, seçkin shogun'lar ve samuraylarca uygulandığı, Soto'nın ise kır yaşamına daha bir adapte edildiği görülür. Japonya'da on dokuzuncu yüzyılda askeri kültürün inişe geçmesiyle, Rinzai kültürü de düşüşe geçti.

"Beden ve zihin kendilerini bırakacak ve hakiki yüzünüz görünecek. Böylesi bir hale erişmek isteyen, bu hali, geciktirmeden pratik etmeli."

—Dogen, zazen uygulaması üzerine.

Oturarak Meditasyon

Rinzai *zazen* (oturarak meditasyon) pratiği bir uyandırma çubuğu da içerir. Meditasyon sırasında gevşer ya da uyuyakalırsanız, katılımcılardan biri tahta bir sopayla boyun kasınıza doğru vuracaktır. Bu vuruş zarar vermek için değil sizi göreve –meditasyona– geri döndürmek içindir. Enerjinizin düştüğünü hissediyorsanız bu müdahaleyi kendiniz de talep edebilirsiniz. Doğru uygulandığında bu vuruş can yakmaz.

Koanlar

*Koan*lar (anekdotlar ya da bilmeceler) rasyonel zihne çabucak geçmek ve ani spritüel uyanış için temel sağlamaktır. Bu gizemli bulmacaların en meşhuru, "Tek bir elin sesi nedir?" sorusudur.

Cevap ise bir Zen üstadının söylediği gibi, "gerçeğin olduğu yer"dir. Koanlar Rinzai uygulamasının önemli bir yönünü oluşturur. Rinzai ayrıca, ustayla olan görüşmeleri de (*dokusan*) Sotu Okulu'na göre daha çok vurgular, çünkü bu görüşmeler (öğrenci görüşme için yarış yaparak koşsun ya da koşmasın) kenshoya yardımcı olur. Dokusan sırasında genellikle öğrenci için bir koan belirlenir. Bir Zen öğrencisi olarak öğretmenle buluştuğunuzda koana cevap vermeye çalışırsınız. Cevaplar genellikle sözlü değildir fakat olabilirler de. Cevaplar "evet/hayır" ya da "şudur/budur" türünde de olmazlar. Cevabı bulduğunuzda onu öğretmene nasıl ileteceğinizi de bilirsiniz ve görüşme sırasında öğretmen sizin bilmeceyi çözdüğünüzü fark eder. Meditasyon uygulaması sırasında samadhi olarak bilinen bir safhaya da ulaşırsınız. Samadhi konsantrasyonun çaba harcamadan sağlandığı ve benliğin mutlak katılımının sağlandığı derin ve odaklı bir meditasyondur. Koan pratiği samadhi halindeyken yapılır.

ZAZEN

Zen Uygulamasının Kalbi

Zen'in kalbi Zazen'dir. Zazen otururak yapılan meditasyondur ve bedenin ve zihnin mutlak bütünlüklü konsantrasyonudur. Zazen size sözlerle tanımlanabilir ancak sözler zazen değildir ve zazen'i böyle tecrübe etmezsiniz. Zazen'e çalışabilir, tartışabilir, onun hakkında bir şeyler okuyabilirsiniz ancak bu da zazen değildir.

ZEN MEDİTASYONU İÇİN YÖNERGELER

Zen'de meditasyon tekniğiyle ilgili açıklamalarda kıtlığa düşülmesi gözlenen bir durumdur. Vurgu daha ziyade duruş üzerinedir fakat elbette başka şeyler de her zaman eklenebilir. Zenin Amerika'ya getirilmesine yardımcı olmuş meşhur Soto keşişi Shunryu Suzuki, hem vakur hem de dengeli olan çok belirgin bir oturma biçimini teşvik etti. Sırtınız dik ve elleriniz kucağınızda lotus ya da yarı-lotus duruşuyla otursunuz, sol avuç içiniz sağ avuç içinizde dinlenir ve başparmaklarınız birbirine değerek bir köprü oluşturur. Bu duruş dinamiktir ve tam bir enerjiyle doludur. Bazı Zen uygulamalarında nefesinizi sayma direktifi verilir, on kere nefes alıp vererek sayar ve sonra yeniden başlarsınız.

Nefes

Zazen'e başlarken nefesinize tam dikkat verirsiniz. Burundan nefes alıp burundan verin. Diyafram nefesi alın ve onun nefesinizle birlikte yükselip alçaldığını hissedin. Nefesinizi doğal olarak verin, içeri ve dışarı, içeri ve dışarı. Şimdi nefesinizi saymaya başlayın. Nefes alın ve verin, "bir". Nefes alın ve verin, "iki". Ona gelene kadar bunu tekrar edin ve yeniden başlayın. Artık saymaya odaklanmadığınızı, zihninizin gelecekte ya da geçmişte bir yerlerde dolanmaya başladığını fark ettiğiniz anda da saymaya yeniden başlayın.

Zihinsel düşünceye daldığınızı fark ederek kabul edin ve nefesinize geri dönün. Al ve ver, bir. Al ve ver, iki. Zil çalana kadar bunu yapmaya devam edin. Zihni yeniden nefese döndürmenin ne kadar zor olduğunu fark edeceksiniz. Zihin, ağaçtan ağaca atlayan serkeş maymunlarla dolu olabilir. Oturma pratiği bu maymunları terbiye etmenize ve en nihayetinde de yatıştırmanıza yardım eder.

Anda Olmak

Zen pratiği oturma pratiğidir. *Hiçbir şey* eklemeden sadece oturmak. Başka hiçbir şey eklenmediğinde aydınlanmış doğanızı deneyimlersiniz. Ancak çoğu zaman zihniniz düşünceler ve imajlarla faaliyette olur. Duygular ve hikâyelerle sürüklenip gidebilir. Sizin işiniz düşüncelerden kurtulmak değil, geri gelmektir. Anda olmayı öğreniyorsunuz.

Kımıldamadan oturmayı deneyin. Bu başta imkânsız gibi görünebilir fakat ne kadar çok hareket ederseniz, o kadar daha çok hareket etmek isteyeceksiniz. Bu da rahatsızlık ve hatta acı içinde çalışmanızı gerektirecek. Zen bu bağlamda zor bir yoldur çünkü biçim üzerine vurgusu büyüktür. Bu pratiği yaparken kendinizle ilgili çok şey öğreneceksiniz. Bazen çok güçlü bir fiziki acı olabilir. Bütün öğretmenler duruş konusunda katı değillerdir ve fiziki acıyla cebelleşmek yerine hareket etmeyi salık verirler. Andan kaçmak için nasıl kıpırdanıp durduğunuzu göreceksiniz. Eğer yapabilirseniz, bir dağ gibi hareketsiz kalın. Bir dağ *olun*.

Acemi Zihni

Tüm Budizm biçimlerinde olduğu gibi Zen pratiğinin amacı da aydınlanmaktır. Zen halihazırda aydınlanmış olduğunuzu varsayar. Aydınlanma yaptığınız bir şey ya da varmayı hedeflediğiniz bir varış yeri değildir; o zaten oradadır. Zen şimdi ve burasıdır. *Bu* an. Bu an tam da olduğu gibi olur; ona hiçbir şey eklemeksizin nasılsa

öyledir. Zen sezgisel olarak deneyimlediğiniz bir şeydir. Rasyonel ve anlıksal fikirlerinizle ilgili değildir. İşin aslı rasyonel, anlıksal düşünceleriniz, iş Zen pratiğine geldiğinde yolunuza dikileceklerdir.

Aydınlanmış Zihni Yaşamak

Shunryu Suzuki *Zen Zihni Başlangıç Zihni* adlı kitabında, "Acemi-nin zihni çokça olasılığı bilir, usta ise az sayıdakini" diyor. Peşin hükümlü fikirlerinizin olmaması ve yeni deneyimlere açık olmaya istek duymanız, dönüşümün anahtarıdır. Aydınlanmış zihnin tadını bir anlığına yaşadığınızda ona her zaman sahip olmuş olduğunuzu ve bir şekilde onunla bağlantınızın kopmuş olduğunu anlarsınız. Aydınlanmış zihni bir anlığına yaşamak sanki yuvaya gitmek gibidir.

Tüm hayatınız boyunca kim olduğunuza dair bir düşünce yapılandırdınız. Zen, bu *Ben* yapılandırması olmadan, kendiniz için yarattığınız *beni* ve *bana* olmadan anda olmaktır. Zen, düşünce olmaksızın, ego olmaksızın, masaya hiçbir şey koymadan, anda var olur. Bu boşluk farkındalığına da zazenle ulaşırsınız.

GRUP UYGULAMASI

Sangha, Zen pratiğinin kilit noktasıdır. Sangha genellikle *zendo*'da, yani zazen'in uygulandığı büyük bir salon ya da odada buluşur. Bir grup uygulama yapmak için bir araya geldiğinde pratiğin düzeninin ve niteliğinin sağlanmasını temin için kesin kurallar uygulanır. Her bir pratik grubunun kendine has uygulama kuralları olabilir ve değişik varyasyonlar da bulunabilir. Bir sangha'nın yaptığı bazı pratiklere yürüme meditasyonları, öğretmen tarafından yapılan bir dharma konuşması, çay servisi, sutraların ezberden okunmaları ya da baş selamları da dahil olabilir. Mumların ışıkları ve tütsüler bu deneyimin bir parçasını oluşturabilir.

Öğretmen ve Öğrenci

Bir öğretmen gruba konuşma yaptığında buna teisho denir. *Teisho* bir konferans ya da söylev değildir. Daha çok, kavrayışın öğrencilere bir sunumudur. Teisho'nun konusu sıklıkla bir koan olur. Öğretmenle yapılan özel görüşmeye dokusan denir. Dokusan sırasında öğretmen öğrencinin gelişimini ölçüp tartar ve öğrenciyi devam etmeye cesaretlendirmek adına gerekeni yapar.

Öğrenci Hazır Olduğunda

Denir ki, öğrenci hazır olduğunda öğretmen ortaya çıkar. Zen'in kalbinde zaten aydınlanmış olduğunuz farkındalığı bulunsa da, öğretmen öğrenci ilişkisi pratiğin çok önemli bir unsurudur. Öğretmen, öğrenci pratiğin çeşitli safhâlârından geçerken ona kılavuzluk eder, aydınlanma yolunda ona yardım eder.

Zen kişiden kişiye aktarılır. Bir öğretmen kendi öğretmeninin doğrudan aktarımları yoluyla bir öğretmen olur. Zen'de öğretmene roshi denir.

SESSHIN

Sesshin bir Zen meditasyonu inzivasıdır. Süreleri bir haftayla bir kaç hafta ya da daha fazla olabilir. Zazen genellikle günde on saat ya da daha fazla uygulanır ve *kinhin* (yürüyüş meditasyonu), çalışma uygulamaları, dinlenme süreleri, teisho ve *oryoki* olarak bilinen ritüel şeklindeki yemekler molaları oluşturur. Sesshin üyeleri şafak sökmeden uyanır ve kahvaltıdan önce zazen yapar, günü de zazenle bitirirler. Gün boyunca bir kez, iki kez ya da üç kez dokusan yapılır ve yer sınırlaması yoktur.

Sesshinler günlük pratiği artırmak için yapılan periyodik ve yoğun uygulama oturumlarıdır. Koan pratiği (Rinzai) ya da shi-

kintaza (Soto) çalışmak için ideal zamandır ve dokusan, zayıf bir ruh halindeyken cesaret verip, teşvik ederek büyük yardım sağlar. Bu oturumlar güvenli bir ortamda pratik yapmak için mükemmel fırsatlardır ve etrafta, serkeş maymunların dolanıp durduğu kendi zihninizden başka bir şey bulunmaz.

Kapıyı Açmak

Tekrarlı şarkıların, özellikle de Kalp Sutrasının söylenmesi Zen pratiğinin tamamlayıcı bir öğesidir. Kalp Sutra ise Zen pratiğinin spiritüel kumaşına dokunmuştur. Örneğin resmi bir Zen pratiği periyodu (Soto Zen geleneğinde) bir dizi baş selamıyla başlar ve hemen peşinden Kalp Sutrasının söylenmesiyle devam eder. Bu metinden bir bölüm aşağıdaki gibi tercüme edilebilir:

Avalokitesvara Bodhisattva, beş *skanda*'nın hepsinin boş olduğunu algıladığında derin Prajna *paramita*'yı uygular, her bir ıstıraptan kurtulur. Sariputra, form boşluktan farklı değildir. Boşluk, formdan farklı değildir. Form boşluktur. Boşluk form. Duyum, düşünce, aktif madde, bilinç de böyledir. Sariptura, her şey bu özgün niteliğindedir; doğmamış, yok olmamış, bozulmamıştır; arılaşmamış, yükselmez ve alçalmazdır. Bu yüzden boşluk içinde, form, duyum, düşünce, aktif madde, bilinç yoktur. Göz, kulak, dil, beden, zihin yoktur; renk, ses, koku, tat, dokunuş, nesne yoktur.

Şarkı bittiğinde yeniden selamlar verilir. Buda'nın heykeli önünde yapılan bu yere kapanma hareketleri heykele tapma anlamına gelmez. Buda insanın potansiyelinin bir sembolü olarak, uyanmış bir varlık haliyle kendi doğanızı sembolize etmek için oturur ve bu ihtimali hatırlatma görevini yapar. Selam verme ve ezbere şarkılar söylenmesi ritüelleri katılımcılara resmi pratik sürecinin başlangıcını haber eden bir kapı açar. Sessizlik sağlanır. Katılımcılar birbirleriyle konuşmasalar da Zen pratiği müşterektir.

Yürüme Meditasyonu

Zendeki yürüme meditasyonuna kinhin denir. Bacakları esnetip dinlendirmek için sık sık kinhin ya da kinhinler yapılarak zazen'e ara verilir. Yürüme meditasyonu çok yavaştır ve adımlar genellikle nefesle senkronizedir, bir adım atarken nefes alır, diğerini atarken nefes verirsiniz.

Her bir oturuşun (yaklaşık kırk beş dakika sürer) başlangıç safhasında her bir katılımcı duvara dönerek selam verir, saat yönünde 180 derece döner ve odadaki herkesin aynı şeyi yapmayı bitirmesini bekler. Herkes selam vermeye hazır olduğunda (eller *gassho*'da, –dua pozisyonu ya da Namaste'de– iken) hep beraber selam verirler ve yeniden saat yönünde 180 derece dönerek mindere otururlar. Meditasyon periyodunun bitiminde zil çalar ve herkes kalkar, sakince minderlerini düzeltir, diğerlerinin selam vermeye hazırlanmasını bekler (Zen pratiği yüz duvara dönük biçimde yapılır) ve sonrasında tüm grup tek bir bütünmüşçesine selam verir. Tipik bir meditasyon, alternatif oturma ve yürüme periyodlarıyla (kinhin) birlikte iki-buçuk saatten üç saate kadar sürebilir ve oryoki olarak bilinen bir grup yemeğiyle devam eder.

ZEN YEMEĞİ

Bir Farkındalık ve Elbirliği Yemeği

Vermont, Doğu Calais'teki Shao Shan'da zendo odasındaki grup yaklaşık on kişi olabilir. Herkes odaya geldiğinde grup ayağa kalkar ve ellerini *gassho* (dua pozisyonu) yaparak selam verir. Japon usülü yere oturulur ve Zen ustası yemeğin başladığını haber vermek için tahta çubukları birbirine vurur, sonra bir gassho daha olur. Ve yemek servis edilir. Shao Shan'da balkabağı çorbası, humus, bazı yeşillikler ve ekmekten oluşan sade bir menü sunulur. Yemek servisi dikkati toplamak için bir alıştırmadır. Grup harmonisinin sağlanması için katılımcıların dikkatlerini vermeleri beklenir. Zen ustası çorbayı geniş bir tencereden servis eder. Ona en uzak köşedeki kişi elleri gassho biçiminde oturarak servisi izler. Yeterli miktar konduğunda elini "yeterli" işaretini vermek için havaya kaldırır. Dolu kâse elden ele en uçtaki o kişiye kadar ulaşır. Bu işlem herkes çorba alana kadar tekrarlanır. Sonra bir kapta humus servis edilir. Masada karşılıklı oturanlar servisçi olurlar. Karşınızda, gassho'da oturan kişiye, o elini kaldırıp yeterli miktarın tabağına konduğunu söyleyene kadar servis edersiniz. Sonra kendi tabağınıza humus koyup kâseyi yanınızdaki kişiye aktarırsınız. Ekmek de bu şekilde servis edilir. Bütün yemeğin servisi bittiğinde Japonca yemek duası okunur:

> Hitatsu ni wa, ko no tasho o hakori, kano raisho o hakaru
> Futatsu ni wa onore ga taku gyo no zen ketto nakatte k ni ozu
> Mitsu ni wa, shin o fusegi toga o wanaruru koto wa tonto o Shu to sa
> Yatsu niw a, masa I ryo yaku o Kot to suru wa gyoko o ryozen ga
> ltatsu ni wa, jo do tame no yue ni, ima Kono jiki o uku.

Bu beş kıta kabaca şöyle tercüme edilebilir:

Bu yemek sayısız varlıkların emeğidir, onların zahmetini hatırlayalım.
Bozulmamız çok, çabamız az, hak ediyor muyuz bu yemeği?
Açgözlülük hırstan sebep, gelin ölçülü olalım.
Bu sunulanlarla sürer yaşamımız, müteşekkir olalım.
Buda Yoluna erişmek içindir ki kabul ederiz bu yemeği.

Bu yemek duasını sesli okumak, yemeğe niyetli olmaktır. Amaç, yemek tüketilirken farkında olmak ve yemeğin kıymetini bilmeme, yemeği zaten kanıksamış olma dalıncından çıkmaktır. İlk dize yemeğin bu masaya gelene kadar pek çok aşamalardan geçtiğini anlatır. Hazırlanması, satılması, pazara götürülmesi, toprağa ekilmiş olması, yağmurla, güneşle, bakterilerle beslenmiş olması ve benzeri yollardan geçmiş olduğunu söyler. Birbiriyle bağlantılı yaşam ağının ve olayların bu bağlantılı ağın dışında gerçekleşmediğinin hatırlatıcısıdır. Bu da besinin sunduğu nadide hediyenin kıymetini bilmeyi teşvik eder. İkinci dize bu zamana kadarki çabalarınız üzerine düşünmenizi ve çabanın nerede güçlenip, nerede geliştirilmeye ihtiyacı olduğunu görmenizi ister. Üçüncü dize aşikârdır ve derininde Buda'nın Orta Yol mesajını yansıtır. Buda'nın kendi yolunda hem bolluğun hem de açlığın uç noktalarını deneyimlediğini hatırlayın. Yemekte ölçülü olmak her şeyde ölçülü olmak, aşırılıklardan mümkün mertebe kaçınmak için bir hatırlatıcıdır. Dördüncü dize bu besinin sağlığınız için ne denli hayati olduğunu, içindeki yapı maddeleriyle bedeni nasıl beslediğini anımsatır. Beşinci dize ise dördüncü dize üzere gelişir ve bu gıdayı iyi amaç için –aydınlanma yolunda çalışmak için– kullanmanızı hatırlatır.

ÇAY SEREMONİLERİ

Bir Zen Ritüeli

Çoğu Batılıya göre çay, bir kahvaltı içeceği ya da saat dört gibi tostunuzu yerken içeceğiniz bir içecektir. Çoğu kişi de çayı ya paket çay şeklinde ya da demlikten ve belki de bir parça limon ve bal ya da biraz süt ve şekerle tüketir. Zen Budizm'inde ise çay, bir ritüeldir. Bir kez Zen tarzıyla çay içmeyi denediğinizde, bir fincan çaya asla aynı gözle bakmazsınız. Çayın kendisi seremonidir.

"Seremoniye katılan kişi, fildişi renkli porselendeki kehribar renkli sıvıda Konfüçyüs'ün sır tutuşuna, Lao Tzu'nun merak uyandırıcılığına ve Shakyamuni'nin kendisinin göksel aromasına dokunabilir."

—Japon bilgin Okakura Kakuzo

Çay seremonisine *chanoyu* denir. "Çay için sıcak su" olarak tercüme edilir. Chanoyu saygı, harmoni, saflık ve dinginlik prensiplerine dayanır. Bu nitelikleri günlük hayatınıza tatbik edebilirseniz yaşamınız mutlak huzurla dolar. Çay odasındaki herkes eşittir ve odadaki herkese eşit şekilde saygı gösterilir. Çay odasındaki her şeyin bir anlamı vardır, soluduğunuz havadan, çiçeklerin aranjmanına ve çayın servis edildiği yere kadar her şey mana taşır; her şey çay seremonisinin her anının verdiği hoşnutluğa katkı sağlar.

Çay seremonisinin kuralları düzgünce uygulanmalıdır. Her bir an önemlidir ve peş peşe yapılacak olanlar net şekilde bellidir. Seremoni akıp gider ve her bir jest bir anlam taşır; her bir anın keyfine varılır. Çay seremonisinin kendisi, yaşamanın yoludur ve Zen'in özüne sahiptir. Bu öz, muazzam dikkatle yaşanan andaki hayattır.

Çay seremonisi bu bakımdan bir farkındalık meditasyonudur. Samadhi'yi geliştirmek için uygulanan hareketli bir meditasyondur. Hareketin tekrarlı olması ve değişmezliği, derin bir meditatif hale girmenize imkân verir, her bir devinim peş peşe önünüze çıkar. Seremoninin her bir bölümünü uygularken bunu mutlak bir farkındalıkla yaparsınız, her bir devinime tam dikkat verirsiniz. Silip temizlerken silip temizlersiniz. Çayı koyarken, çayı koyarsınız. İçerken, içersiniz.

Okakura Kakuzo *Çay Kitabı* adlı eserinde bize gerçek çay okulları olduğunu anlatır. Bu okullar Haşlanmış Çay, Çırpılmış Çay ve Demlenmiş Çay olarak sınıflandırılabilir. Batı'daki uygulamacıların kategorisi en sondakidir. Parça çay haşlanır, toz çay çırpılır ve yaprak çay demlenir.

KELİME HAZİNESİ

Önce çay seremonisinde kullanılan kelimeleri öğrenerek bir giriş yapalım. Çay seremonisi –bu iş için özel olarak dizayn edilmiş bir oda olan– *chashitsu*'da yapılır. Bu oda genellikle çayevinin içerisinde olur ve bu ev de sıklıkla bahçeler içinde bulunur. Listede seremoniyi tanımak için bilmeyi isteyeceğiniz kelimeler var:

Sayu: çayın yapıldığı sıcak su.
Furo: mangal-maltız (kor haldeki ya da yanan kömürleri bulundurmak için tava)
Chabana: çay seremonisi çiçekleri aranjmanı
Fukusa: genellikle ipekten kare şeklinde ve üçgen olarak katlanmış, ev sahibinin kuşağına asılı bir temizlik bezi.
Kama: kaynamış suyun konacağı bir kap (çaydanlık)
Kashi: karamelli bonbon aperatifleri
Mizusashi: soğuk su için kap
Chawan: çayın içildiği kâse
Chakin: peçete

Chashaku: çay için kaşık
Chaki: çayın konduğu kap
Kensui: suyun konduğu kap ve *futaoki* (bağlantısız kapak)
Hishaku: su kepçesi

Bir çay seremonisi için çaya ve ateş için kömüre de ihtiyacınız olacak.

İşlem

Misafirler ev sahibi tarafından karşılanır ve çay odasına doğru eşlik edilerek yer gösterilir. Misafirler yerlerini alırlar ve kashi servis edilerek yenir. Suyun kaynaması için kama furo'nun üzerine konur. Akabinde ev sahibi çayın hazırlanmasına başlamak için gerekenleri getirir. Önce, içinde silme bezi, çırpma teli, çay kaşığı ve çay kabı bulunan çay çanağını getirir. Sonra bağlantısız kapağın ve su kepçesinin bulunduğu su kabını getirir. Bağlantısız kapak çaydanlığın yanına, üzerine kepçe konacak şekilde konmalıdır. Bağlantısız kapak, çaydanlığın kapağını tutmak için kullanılır ve genellikle yeşil bambudan yapılır. Ev sahibi artık çayı hazırlamaya başlayabilir.

Ev sahibi fukusa'yı alır, çay kaşığını ve çay kabını temizler. Bu iş, iyice konsantre olarak yapılır, ev sahibinin meditasyona olan odağı da artmaktadır. Bu silme işlemi misafire her şeyin temiz olduğunu ve ev sahibinin servisin temizliğine özen gösterdiğini anlatır. Ev sahibi su kepçesini tutar, sıcak suyu çaydanlıktan alır ve çay kâsesine döker, çırpma teli suda durulanır. Kalan su, su kabına su dökülür, kâse, silme beziyle silinir ve bez yerine konur. Artık çay yapılabilir.

Bu çay seremonisinde kullanılan çay toz çaydır bu yüzden de çırpma teliyle çırpılmalıdır. Misafir, içinde çay olan kabı sol eliyle, çay kaşığını ise sağ eliyle tutar ve çay kâsesine üç kaşık çay koyar. Su kepçesi ağzına yakın yere kadar sıcak suyla doldurulur ve çayın üzerine onu macunumsu bir yapıya getirecek kadar su koyulur.

Sonra da uygun kıvamı tutturmak için üzerine gerektiği kadar su ilave edilir. Çay, çırpma teliyle yavaş yavaş karıştırılır ve ev sahibi çay kepçesini alarak sol avuç içinin üzerine koyar. Sağ eliyle çay kâsesinin sağ tarafından tutar, sonra dışa doğru iki kere döndürür. Bileği tam olarak iki kez dönmelidir ki kâsenin ön kısmı konuğun önüne gelmesin. Peşinden çay kâsesi misafirin önüne konur ve ilk misafir kâseyi alarak aynı şekilde tutar.

Seremoninin Kökenleri

Çay seremonisinin kökenleri on beşinci yüzyıla ve Zen keşişleriyle soylular arasındaki söyleşilere uzanır. Amaç, estetiği meditatif dinginlikle bileştirmektir. Keşiş Shuko dört ilke belirledi. Sen no Rikyu ise on altıncı yüzyılda chanoyu'yu, bolluk ve gösterişlilikten alıp zarif yalınlığa taşıdı. Yeni tasarlanan chashitsunun kapısı öyle alçaktı ki katılımcılar daha yolda selam vermek zorunda kalıyorlardı. Samurayların kılıçlarını dışarıda bırakmaları gerekiyordu. İçerisi ise tek bir sanat eseri dışında tamamen boştu.

Kâseyi tutan bu ilk misafir yanındaki misafire döner, *gassho* yapılır ve çay kâsesini ikram eder. Misafir selamı selamla karşılar ve eğilir. Sonra ev sahibine gassho yapar, kâseyi alır ve aynı şekilde tutar. Selam verirken teşekkürlerini bildirmek için biraz başını kaldırır ve kâseyi kendine çevirir. Sonra da kâsenin kenarından çayı içer.

Başparmağı ve işaret parmağıyla içtiği yerdeki suyu hafifçe siler ve kâseyi ucundan başına döndürür. Kâsenin üzerindeki işlemelerin inceliğine –çay kâseleri birer sanat eseridir ve çay kâsesini seçmek seremoninin güzelliğinin bir parçasıdır– beğeni gösterir ve kâseyi ön kısmı ev sahibine dönük olacak şekilde ona geri verir. Kâseyi geri vermeden önce , "Bu kâse hangi malzemeden yapıldı?" ve "Bu kâsenin bir adı var mı?" gibi sorular sorabilir. Ev sahibi

çay kâsesinin içine su döker, kâsenin içini temizlemek için içindeki suyu hafifçe bir döndürür sonra da suyu atık su kabına döker.

Aynı işlem diğer misafir için de tekrarlanır. Son misafir de çay içtiğinde ev sahibi çay kâsesini soğuk suyla yıkar ve yaptığı işlemleri gerisin geri uygulayarak ikramı bitirir. Kış ve ilkbahar aylarında, diğer mevsimlerde oda rahatsız edici şekilde sıcak olmasın diye kullanılan furo yerine, bir *ro* (şömine) kullanılır.

NEDEN MEDİTASYON?

Güvenilir Kılavuz

Meditasyon Budizm'in temel bir parçasıdır. Çeşitli Budist okulları meditasyona farklı yaklaşsalar da, genel özü farkındalık oluşturur. Batılılar için Budizm'in ilgi çekici ana yönlerinden birisi meditasyondur çünkü dönüşüm için bir metodoloji sağlar. Meditasyon, Batılıların çok eziyetli bulduğu benlik sorunlarına bir panzehir olmaktadır. Budizm aynı zamanda daha az hırs, nefret ve hezeyanın olduğu bir hayat yaşamak isteyen çokça insana hitap eden bir felsefe de sunar.

NEDEN MEDİTASYON?

Meditasyon hayatınızı dönüştürebilir. Beyninizi değiştirebilir ve stres ve kaygıyı azaltabilir, daha iyi uyumanıza yardım edebilir, size enerji verebilir, sizi daha sabırlı yapabilir, duygusal ve fiziksel hissiyatınızla bağlantınızı sağlayabilir ve gününüzü geçirirken size fiziki olarak sakin bir yer ve daha da fazlasını sunabilir.

Meditasyon öğretmeni Shinzen Young'a göre farkındalık meditasyonu üç fayda sağlar:

- Algısal açıklık
- Konsantrasyon
- Ölçülülük

Günde yirmi dakika hayatınızı değiştirebilir. Eğer meditasyon algı açıklığını geliştiriyorsa ve deneyimleriniz meditasyon öncesine göre yirmi kat daha zenginse, o zaman günde meditasyona harcadığınız yirmi dakika deneyimlediğiniz yaşamı da çoğaltır. Ya meditasyon yaşanan vaziyeti iki kat canlı ve verimli kılıyorsa? O zaman matematiği halledebilirsiniz! Gelişmiş konsantrasyon ise meditasyonun diğer bir faydası. Konsantrasyonu hayatınızda daha fazla kullanabilir misiniz? İş performansınız artar mı? İlişkileriniz? Golf oyunu? Ölçülülük, her türlü meseleyi gerçekçi ve anga-

je olmuş dikkatle karşılayabilme becerisidir, bir fırtına esnasında dingin kalma yeteneğidir. Meditasyon, duyumsal berraklık ve konsantrasyonun eşlik ettiği ölçülülüğün gelişmesine yardımcı olur.

MEDİTASYON DONANIMI

Meditasyon yapmak için elbette herhangi bir malzemeye ihtiyacınız yok ancak Budistler adet olduğu üzere, meditasyon rutinlerine eşlik eden kimi eşyalar kullanırlar. Altarlardan, tütsülere, minderlerden zillere kadar çok çeşitli olabilen bu malzemelerden bazıları aşağıda:

- Bir meditasyon minderi *(zafu)*
- Meditasyon minderinizi üzerine koyabileceğiniz bir minder *(zabuton)*
- Tütsü
- Zaman ölçer, zil ya da Tibet müzik kâsesi
- Altar
- Altar örtüsü
- Mumlar
- Çiçekler
- İbadet sırasında bulundurulan kimi nesneler, Buda'nın yontusu gibi.
- Dua tespihleri

Budistler meditasyon minderlerine *zafu* derler. Zen uygulayanların genelde yuvarlak minderleri varken Tibet pratiği yapanlar kare minder kullanırlar. Zafu, geniş, düz ve kare bir minder olan ve dizleri yere değmekten koruyan zabutonun üzerine yerleştirilebilir.

Meditasyon sırasında tütsü yakılması adettendir. Tütsü, meditasyon sırasında zaman ölçer olarak da kullanılabilir. Tütsü bittiğinde süre de dolmuş olur. Tütsünün ilk kullanımlarından biri de bu olabilir. Tütsü aynı zamanda meditasyon yapıldığı zaman içerisinde bedende oluşabilecek nahoş kokuları da önler ve sinekleri zendo'dan uzak tutar. Altar ise bir kaç sebeple kullanılır. Öncelikle tekrarlar, alışkanlık ve seremoni, meditasyon pratiğinde büyük

öneme sahiptir. Altar bu önemli pratiğin hatırlatıcısı, uygulamaya olan taahhüdünüzün bir göstergesidir. Altar ayrıca duyumlara enerji katmak için gereken ortamı sağlar: Buda yontusuna bakmak, tütsüyü koklamak ve baş selamı vermek ya da yere kapanmak; tüm bunlar pratiğin kendisi için bir bağlam oluşturur.

"İhtiras ejderhasını kontrol için
Meditasyon yaparım."

—Wang Wei, sekizinci yüzyıl şairi

Eğer mümkünse altarı ayrı bir odada ya da bir odanın başka bir amaçla kullanmayacağınız ayrı bir bölümünde bulundurmak iyi fikir. Bunlar mümkün değilse de altar herhangi bir odanın bir köşesinde durabilir ve uygulama zamanlarında kullanılabilir. Eğer bir altar istiyorsanız, kendiniz de yapabilirsiniz. Şöyle altarlar da vardır: Bir Buda yontusu altarın merkezine yerleştirilmiştir, bunun anlamı iki cevhere, Buda'ya ve dharma'ya odaklanmaktır. Ziller ya da vajra gibi araçlar Buda yontusunun iki yanına yerleştirilir. Tütsü ve tütsü tutacağı altarın ortasına konur. Tütsüyü tütsü tutacağına koyabilir ya da küçük bir kâseyi pirinçle doldurarak içine yerleştirebilirsiniz. Geçiciliği sembolize etmek için altarın üzerine çiçekler yerleştirilebilir. Bir kenara mum da konabilir. Mum vesveselerin karanlığını aydınlatan gerçeğin ışığını sembolize eder.

Bir zaman ayarlayıcı ya da Tibet kâsesi, zafu ve zabuto'nun yanında durabilir ve meditasyonun başlangıcını ve sonunu bildirebilir. Zilin sesi zihinden takip edilerek, meditasyona başlanabilir.

Şakıyan Kâseler

Tibet kâseleri genellikle bir tokmakla ve kâsenin üzerinde durması için ipek kaplı bir minderle tamamlanır. Çok ufak olanlardan, geniş olanlara kadar çok farklı büyüklüklerde olurlar. Bir Tibet şakıyan

kâsesini alarm ya da zaman ayarlayıcı olarak veya tütsülerinizi koymak için kullanabilirsiniz.

Altarın üzerine dua tespihleri ve meditasyona bağlılığı sembolize eden başka objeler de koyabilirsiniz. Dua tespihleri Tibet meditasyonunda kullanılır. Geleneksel olarak Bodhi Ağacından yapılmışlardır. Tipik bir dua tespihinde 108 boncuk vardır. Dua ederken kullanılan tespihlere benzer şekilde bu tespihler de *japa* pratiğinde, *Om mani padme hum* gibi bir mantrayı tekrar ederken kullanılır. Boncuklar tekrarların sayısını tutmak için kullanılır. Farklı Budizm okulları farklı meditasyon eşyaları kullanırlar.

DURUŞ

Esasen bütün Budist meditasyonlarında belirli bir duruş almanız gerekir. Kıyafetleriniz rahat olsun ve ayakkabılarınızı çıkarın. Mümkünse bacaklarınızı çapraz yaparak lotus pozisyonunda (kalçanın karşısına gelecek şekilde her iki bacak da çapraz olacak) ya da yarım lotusta (bir bacak kalçanın karşısına, diğeri yere doğru bükülmüş şekilde çapraz) oturun. Zafu'yu altınıza koyun ve önüne doğru oturun ki dizleriniz yere değsin. Minderi ağırlığınızın çoğu minderin üzerine gelecek şekilde bacaklarınızla dizleriniz arasına da koyabilirsiniz, böylece bacaklarınız uyuşmaz. Bu oturuşa *seiza* denir. Burma stilinde de (iki bacak da kıvrılmış ve düz şekilde yerde ve sağ ya da sol bacaktan biri daha önde olacak şekilde) oturabilir ya da sırtınız dik biçimde sandalyeye yerleşip ayaklarınızı da yere sağlamca basabilirsiniz. Mindere oturduğunuzda dizleriniz yere değmiyorsa desteklemek için alta bir havlu ya da başka bir yastık daha koyabilirsiniz. Televizyon, radyo ya da uygulama yapmayan diğer insanlar gibi dikkatinizi dağıtacak şeylerden uzak, sakin bir köşede olmaya dikkat edin.

Omurganızı mümkün olduğunca dik tutun ve başınızın üstü tavana baksın. Elleriniz, avuç içleriniz yukarıda, bir el diğerinin üzerinde olacak şekilde kucağınızda serbest dursun. İsterseniz

ellerinizi avuç içleriniz yukarı ya da aşağı bakacak şekilde bacaklarınızın üst kısmında, kalçanızda da tutabilirsiniz. Omuzlarınızda ya da başka herhangi bir yerinizde gerginlik olmadığından emin olun. Gözleriniz açık ya da kapalı olabilir. Eğer açıksa bakışınızın sakin olmasına ve dik dik bakmamaya özen gösterin.

Meditasyona bir zaman sınırı koyun ve zamanın dolduğunu belirten bir zil, zaman ölçer ya da tütsü kullanın. On dakikalık kısa periyotlarla başlayabilir, oturma pratiğinize devam ettikçe süreleri uzatabilirsiniz.

Zaman ölçer durduğunda ya da oturma zamanınız bittiğinde birdenbire ayağa kalkmamaya dikkat edin. Bacaklarınız çoğu kez uyuşur ve çabucak kalkarsanız düşebilirsiniz. Acele etmeyin, bacaklarınızı sallayın ve yavaş yavaş ayağa kalkın. Bitirmiş olduğunuz bu uygulama sonrası belki selam vermek de isteyebilirsiniz.

Meditasyona başlamadan önce biraz esneme hareketleri yapmanın yardımı olabilir. Bir uygulama merkezine giderseniz daha başka yönergeler de olacaktır.

NEFES

Nefes farkındalığı Budist meditasyonunun temelidir. Nefes sizin daimi yoldaşınızdır. Nefesinizin farkında olmazsanız, aydınlanmak da birincil önceliğiniz olmaz. Nefes alıp vermek ayrıca şu an olan bir şeydir ve sizi şimdiki zamana ve bedeninizin farkında olmaya taşır. (Çoğu zaman olduğu gibi "yapan" bir varlıktan ziyade) yaşayan bir varlık, nefes alıp veren bir insan olduğunuzu duyumsarsınız. Aldığınız her nefes duygusal deneyiminizle renklenir ve bundan ötürüdür ki kendinizi nefes alıp verme sürecine tanıdık kılmak, duygusal halinizi gözlemenize ve kaygı ya da diğer gerginlik oluşturan duygular yükseldiğinde, kendi nüfuzunuzu kullanmanıza yardım eder. Nefes aldığınızda sürecin doğal olmasına izin verin. "Meditatif" bir nefes alıp vermeye çabalamayın. Olasılıktır ki nefesinizin kendiliğinden yavaşladığını fark edeceksiniz ve bu iyi bir şey. Yavaşlamıyorsa da iyi bir şey. Sadece şu an nefes alıp verişinizin farkında olun.

SHAMATHA VE VİPASSANA

Meditasyon Biçimleri

Meditasyon için farklı teknikler vardır. Zazen ya da Zen meditasyonu bir önceki bölümde incelendi. Diğer meditasyon çeşitleri ise *shamatha* meditasyonu ve vipassana meditasyonudur. Shamatha "dingin kalış" ya da "sükûnette yaşamak", vipassana ise "içgörü" anlamına gelir. Vipassanaya aynı zamanda "içgörü meditasyonu" da denir. Pek çok Budist geleneğinde bunlar ana uygulamalardır (örneğin Theravada da uygulanır) ya da tamamlayıcı pratikler olarak görülürler (örneğin Tibet Budizm'inde).

Nefes Alma Yolları

Sathipattana Sutta, nefes meditasyonuna, on altı farklı nefes alma yöntemi vasıtasıyla çok ayrıntılı yönergeler sunar. Larry Rosenberg'in, *Nefesle Nefes: İçgörü Meditasyonunun Özgürleştiren Uygulaması* kitabında, nefes alıp vermeye katılım göstermenin sayısız yollarının ana hatları çiziliyor.

SHAMATHA MEDİTASYONU

Shamatha meditasyon tekniği, tek bir şey üzerine, bu ister nefes olsun isterse yağmurun sesi, odaklanmayı kapsar. "Dingin kalış" demek kişinin nefesiyle ya da odaklandığı başka bir nokta ile kalması, dikkat bir şekilde dağılırsa yine oraya dönmesi demektir. Konsantrasyon daha sonraki içgörü pratiklerinin temelidir ve nihai hedef değildir. Tek yönlü meditasyonun faydaları çoktur. Eldeki ödeve gayretle odaklanabildiğinizde giriştiğiniz her işte büyük gelişim gösterebilirsiniz. Shamatha meditasyonu sizi başka yersiz uğraşlar olmadan dingince ve sessizce tek bir noktaya odaklanmaya davet eder. Bu konsantrasyonun niteliği sabittir fakat zorlama yoktur. Elinize konan kuşu düşünün. Üstünkörü tutarsanız uçup

gidecektir. Çok sıkarsanız da onu mahvedersiniz. Meditasyonunuzu Orta Yol boyunca çabayla, hevesle ve ilgiyle sürdürün.

VİPASSANA MEDİTASYONU

Tek odaklı meditasyonla karşılaştırıldığında vipassana –içgörü meditasyonu– daha açık bir farkındalıktır. Dikkat, deneyim alanında doğan her şeye yönlendirilebilir. Burma geleneğinde farkındalık alanı bedenle sınırlıdır; Tayland geleneğindeyse farkındalık alanı bedensel duyumlara ek olarak her tür zihni içeriğe, düşüncelere, imgelere, hislere, görünümlere ve seslere açıktır. Bedensel duyumlara ya da diğer deneyimlere yaklaşmak ve uzaklaşmak, geçiciliği etkili bir şekilde gösterir. Bu deneyimlerin, altta yatan tözsel gerçeklik yoksunluğuyla, "boş" olduğunu anlatır. Bu meditasyonla kendinizi dramatik bir şekilde yeniden deneyimlersiniz.

Shamatha, vipassana meditasyonunun temelidir. Zihniniz bir kez dingin ve durgun olduğunda, ondan doğan her şeyi izleme becerisine de sahip olursunuz. Zihin bir kez dinginleştiğinde, ne zaman bir yerlerde gezindiğini de fark edersiniz. Zihniniz mükemmel biçimde dinginleştiğinizde nefesinizle kalın. Zihniniz konudan konuya geçerek dalıp gittiğinde, sadece nerelere gittiğini gözlemleyin. Onu böyle amaçsızca başıboş dolaşırken yakaladığınızda iki şeyden birini yapabilirsiniz. Bu yönergeler öğretmenin izlediği geleneğe göre farklılık gösterecektir.

Bir yaklaşım, sırf bedende olan bitenlere geri dönmeyi ve düşüncelerinden hikâyesinden uzaklaşıp, düşüncelerin oluşunun farkına varmayı salık verir. Diğer bir yaklaşım ise bu zihinsel içeriğe bir etiket koymayı önerir. Bu pratiğe zihinsel işaretleme denir. Eğer düşünceler doğarsa, "düşünceler" ya da "düşünmek" şeklinde işaretleyin. Üzerlerine bir etiket yapıştırıverip diğer ana geçin. Bu zihni not almalar deneyiminiz konusunda objektif olmanıza ve kendinizi yargılamaktan sakınmanıza yardımcı olur. Yargının hâlâ aktif olduğunu fark ettiğinizde, misal zihniniz böyle avare gezdiği

için kendinizi yargılıyorsanız, bunu da "yargı" diye not alın ve dikkatinizi yargıdan çekip alarak bir sonraki nefes alışınıza verin.

DİĞER MEDİTASYON FORMLARI

Shamatha ve vipassana Budist meditasyon pratikleridir. Vipassana, yürüme meditasyonu formatında "yoldayken" de uygulanabilir. Yine Dört Ölçülemezler temeline dayanan iyilik ve şefkat meditasyonları gibi başka uygulamalar ve imgeleme, mantralar ya da tekrarlı şarkılar gibi başka meditatif teknikler de vardır.

İyilik (Metta) Meditasyonu

Şefkat, cömertlik, açık kalplilik ve iyilik; tümü de sahip olunası mükemmel nitelikler. Onlar Buda'nın Dört Ölçülemezler ya da Sınırsız İkametgâhlar diye tanımladıkları. Peki, iyilik ya da kimi zaman tercüme edildiği gibi, sevgi dolu dostluk nedir? Metta, Budist uygulamaların ve yoganın ilginç bir karışımıdır. Burada, vipassana'da yaptığınız gibi dikkati deneyim alanında doğan her şeye yöneltmek yerine, bilerek ve isteyerek sevgi dolu hislerin oluşumuna yöneltirsiniz. Bunu yapmak için, değer verdiğiniz sevgili bir arkadaşınızı ya da birlikteyken sevgi dolu hislere doğrudan ulaşabileceğiniz birini aklınıza getirebilirsiniz. Bu anımsayışın kalbinizi nasıl bir sevgi ve enginlik hissiyle kapladığını hissedebilirsiniz. Bu sevgi dolu hissi, öğretmenin geleneğine de bağlı olarak türlü yollarla yönetebilirsiniz. Konuyla ilgili yaygın uygulamalar bulunuyor. Bu sevgi dolu hissi başkalarına ve kendinize yöneltirsiniz ve bunu dört belirli niyetle yaparsınız:

- Seni tehlikeden korusun; güvende tutsun.
- Seni mutlu etsin; huzur versin.
- Sağlık ve afiyet versin; hastalıktan uzak etsin.
- Gönlünü rahat ettirsin; seni gereksiz çatışmalardan ve acıdan korusun.

İşin sırrı ise, bunu yapmanın sizin gerçekten iyiliğinize olmasıdır. İnsanlara ve durumlara karşı bağışlamaz bir ruh halinde kalmak yüksek stres seviyelerine neden olur ve sağlığınıza zarar verebilir. Metta'nın etki alanı sangha'ya, kendi sosyal çevrelerinize, ülkenize, dünyanıza ve yaşayan tüm canlılara kadar genişletilebilir.

Değersizlik Hissinin Verdiği Esrimeyle Savaşmak

Tara Breach bugün Batı'da pek çok kişiyi etkileyen "değersizlik esrimesine" değinen bir metta meditasyonu biçimi öğretiyor. Kendini-kabulün eksikliğini, çok satan kitabı *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buda* adlı kitabında mizahi ve sevecen bir biçimde işliyor. Kendisi Insight Meditation Community of Washington'un da kurucusu ve Kıdemli Öğreticisi.

Odağı şefkat olan diğer bir meditasyon ise *tonglen* yani almak ve vermektir. Pema Chödrön *Her Şey Darmadağın Olduğunda* adlı kitabında tonglen'den söz ediyor. Tonglen, "bodhicitta'yı uyandırmak, saf ve yüce kalbimizle irtibatımızı sağlamak için tasarlanır. Acıyı içeri çekip sevinci dışarı verme ve böylelikle iyice içimize yerleşmiş olan tam tersini yapma alışkanlığından bütünüyle vazgeçmekle ilgilidir," diyor. Tonglen pratiği yapmanın yolu, ıstırabı – kendi ıstırabınızı, hastalıkları olanların, gönül yarası olanların, acısı olanların ıstırabını– nefesle içinize almak ve sağlıklılığı ve iyiliği başkalarına ve kendinize doğru dışarı vermek. Acıyı nefes al, şifayı nefes ver. Nefreti nefes al, sevgiyi soluk ver. Böylece bodhicitta gelişir ve özünüzdeki şefkatli bir ruh halini uyandırır.

MANTRA MEDİTASYONU

Budistler mantraları meditasyon aracı olarak sık sık kullanırlar. Bir mantra, temelinde bir ses titreşimidir. Mantranın devamlı tekrarı (sessiz ya da sesli) zihindeki kalıntıları temizlemeye yardımcı olur.

Zihin, bu tekrarlı sese odaklandıkça onun dağınıklığı da azalır. Spesifik bir spiritüel amaç için spesifik bir mantra kullanabilir ya da dikkatinizi odaklayıp zihninizi arılaştırmak için mantrayı genel mahiyette de kullanabilirsiniz.

Budizm'in farklı vasıtaları farklı mantralar kullanırlar.

Mantralar		
Saf Diyar	Tibet	Nichiren
Namo Amito	Om mani padme hum	Namu myoho renge kyo
Amitabha'ya şan olsun	Lotustaki cevhere selam olsun	Lotus Sutra'ya şan olsun

Örneğin; saygı duyulan Budist öğretmen Gen Rinpoche'ye göre *Om mani padme hum* Avalokiteshvara –merhametin bodhisattvası– ile bağdaştırılır. Bu mantra altı hecelidir. Hecelerin her biri bodhisattvaların altı *paramita*sının mükemmelliğine ulaşmanıza yardım için söylenir. Bu altı paramita cömertlik, etik, sabır, sebat, konsantrasyon ve bilgeliktir. *Om mani padme hum* mantrasını söylemeniz bu altı mükemmellikte ustalaşmanıza yardım eder ve ustalaşmak, bir bodhisattva olmanıza yardım eder.

Zihnin Kurtuluşu

Mantra sözcüğü kökeni Sanskritçe olan iki kelimeden oluşur: "man" ve "tra". *Man*, "zihin" olarak tercüme edilebilirken, *tra* "kurtuluş" olarak tercüme edilebilir.

TEKRARLI ŞARKILAR, İMGELEME VE YÜRÜYÜŞ

Destekleyici Uygulamalar

Buda, takipçilerini ayinler ve dini törenlere bağlanma hususunda teşvik etmedi. Buna rağmen bütün Budist gelenekleri ayinsel metinlerin şarkılarla okunmasıyla uğraşa geldiler. Metinleri seslendirmek, zihni odaklamak ve sizi çevreleyen atmosfere kuvvetli bir titreşim yollamaktır. Bunu bir grupla birlikte yapmak müthiş kuvvetli bir deneyim olabilir. Tibet Vajrayana uygulamalarında tekrarlı şarkı ritüelleri saatlerce sürebilir. Geleneksel Budistler mantraları ve sutraları erdemler biriktirilmesi için seslendirirler.

Üçlü Sığınak ilahisi pek çok Budist gelenekte popülerdir. "Buda'ya sığınırım, dharma'ya sığınırım, sanghaya sığınırım," şeklinde üç kez tekrar ederler.

Budam saranam gacchami
Dhammam saranam gacchami
Sangham saranama gacchami
Dutiyampi Budam saranam gacchami
Dutiyampi Dhammam saranam gacchami
Dutiyampi Sangham saranam gacchami
Tatiyampi Budam saranam gacchami
Tatiyampi Dhammam saranam gacchami
Tatiyampi Sangham saranam gacchami

Çoğu kişi de bu kutsal metinlerin hoşnut edici bir yeniden doğumun teminatı olduğuna inanır ve buna inanan aileler ölüm anında sutralar söylemesi için bir Budist keşiş çağırırlar. Bu metinler *bardo* halindeki ölmüş kişi tarafından duyulacaktır. Keşiş, klasik metin *Bardo Thodol*'dan (*Ara Halde Dinleme Yoluyla Kurtuluş* isimli ve daha çok *Tibet'in Ölüler Kitabı* adıyla bilinen kitaptan) parçalar

okur. Bardo bir ara haldir, kişinin yeniden doğumunda yerini belirleyecek olan sınıfsal bir yol istasyonudur. Bu kırk dokuz günlük sürede olanların gelecek yeniden doğum için kritik olduğuna inanılır. Bu yüzden de ölüm anı, peşi sıra gelecekler için kritik önemdedir. Öyle ki Tibetliler bu an için büyük hazırlıklara girişirler ve kendilerine yardımcı olması için *Bardo Thodol*'u ve powa (bilincin transferi) gibi pratikleri kullanırlar.

İMGELEME

İmgeleme Vajrayana'da (Tibet Budizmi) temel bir uygulamadır. İmgeleme uygulamasında zihinde canlandırılacak bir obje, örneğin Buda, bodhisattva ya da mukaddesliği simgeleyen başka bir obje seçer ve zihninizin imge bölümünde (alın bölgenizde beliren zihinsel ekran) bu objeye odaklanırsınız. İmgelemeyi gelecek ya da geçmiş senaryolarında başıboş dolaşmaktan çok, uygulamaya yardımcı olması için kullanırsınız. İmgeleme, farkındalığa ulaşmanızda ve bu hayal edilen varlıkları benimsemek, alışılagelmiş zihin örüntülerini değiştirmek ve buna benzer yollarla spiritüel kuvvet kazanmanızı sağlamakta size yardımcı olabilir.

İmgeleme dördüncü yüzyılın sonları ve beşinci yüzyılın başlarında Çin'de uygulandı. Orada uygulamacılar "Tıp Kralı" gibi imgeler üzerine meditasyon yaparlardı. Amitabha Buda'nın imajı üzerine derin düşüncelere dalmak, altıncı yüzyıl Çin Budizmi'ndeki Saf Diyar Budizmi'nin asıl öğelerinden biri oldu. Bu pratiklerin pek çok formu vardı. Zihninizde Buda'yı canlandırmak zihninizi Buda yapmaktı.

YÜRÜYÜŞ MEDİTASYONU

Yürüyüş meditasyonu, oturma meditasyonunun, farkındalığın ya da mantra uygulamasının mükemmel bir tamamlayıcısıdır. Yürüyüş meditasyonu, yaşadığınız dünyayı dolaşırken farkındalığı pratik etmenin bir yoludur. Meditasyonunuzu zafunuzla yerde bı-

rakırsanız, onu gününüze taşıdığınızda kat ettiğiniz gelişmeyi kat edemezsiniz.

Yürüme meditasyonun böylesine faydalı olduğunun tecrübe edilmesiyle birlikte Buda ve arkadaşları uygulamalarını bu biçimde de sürdürdüler. Yürüyüş meditasyonu Tayland'da öylesine asli bir uygulamadır ki her bir meditasyon merkezinde keşişler için bir yürüyüş yolu inşa edilmiştir. Yürüyüş meditasyonunun bariz fiziksel faydaları da vardır. Yavaş tempolu yürüyüş bile esnemeyi ve uzun süren oturma meditasyonunun yorgunluğunu atmayı sağlar. Yürüyüş meditasyonu zihni ve bedeni gençleştirir. Yürümek konsantrasyona, sindirime fayda sağlar, fiziksel formu iyileştirir ve bedeni zinde kılar ve ayrıca farkındalık pratiği yaparken de uygulanabilir.

HAC

Kutsal Mekânlara Yolculuk

Ölüm döşeğindeki Buda, izinden gidenlerden, kendi hayatının geçtiği önemli mekânları –doğduğu, aydınlanmaya eriştiği, ilk öğüdünü verdiği ve öldüğü yerleri– ziyaret etmelerini istedi çünkü bu yerler onlarda kuvvetli duygular uyandıracak ve uygulamalarını ileriye taşıyacaktı.

Buda'dan geriye kalan eşyaların ve yadigârların çok çeşitli yerlere dağılmış olması da bu "mukaddes coğrafyayı" genişletti. Sonrasında dağlar da mukaddes yolculuk mekânları oldu. Tibet'teki Kailash Dağı, Japonya'daki Fuji Dağı, Çin'deki Wutai Dağı ve Sri Lanka'daki Adam's Peak bu dağlardandır. Tibetli hacılar vücutlarını bitap düşürecek şekilde yerlere kapanarak uzun mesafeler boyunca tavaflar yapıyorlar. Bu yolculuklardan bazıları yüzlerce mil sürüp, bir seferde bir tavafı tamamlanmaları yıllar alabiliyor. Bu hacılar kendilerini korumak için deri göğüslükler ve el ve diz koruculari kullanıyorlar. Hac, günlük rutinlerden uzaklaşarak yapılan özel bir uygulama biçimidir; hacılar yolculuklarını sadakat ve özveri niyetleriyle yaparlar.

"Bunlar, Ananda, özverili bir kişinin ziyaret etmesi, hürmet duygularını araması gereken yerlerdir. Ve Ananda, bu yerlere içtenlikle gelenler, kendilerini adamış keşişler ve rahibeler, keşiş ve rahibe olmayan diğer kadın ve erkeklerdir ki ifade ettikleri şudur: Tathagata burada doğdu! Tathagata burada eşsiz ve en üstün olan Aydınlanma içinde bütünüyle aydınlandı!"

—Buda

Hiç kuşku yok ki Buda Kuzey Hindistan'da kendisine eşlik edenlerle birlikte yürüyerek pek çok zamanlar geçirdi. Yürüyüş meditasyonu farkındalık için önemli bir pratiktir. Bilinçle yürüdüğünüz her seferinde bu ruhu bünyenizde duyabilirsiniz. Keşiş sınıfından olmayan bir kişi olarak bir maraton mesafesi yürüyecek vaktiniz olmayabilir ancak Vietnamlı Budist ruhani lider Thich Nhat Hanh'ın da dediği gibi, huzur her adımda olabilir.

Bir hac yolculuğu, spiritüel bir amaçla çıkılan bir tatilden çok daha fazlasıdır. O, yolcuyu geri dönülmez biçimde değiştiren, bir mabede ya da mukaddes bir mekâna yapılan bir yolculuktur. Buda tüm Hindistan'ı kapsayan haclar yaptı, mekândan mekâna yol alarak öğretilerini yaydı. Bugün herkes Buda'nın adımladığı yerlerden geçerek onun yolunu takip edebilir. Eğer Budizm tarihindeki mukaddes mekânlardan bazılarını deneyimlemekle ilgileniyorsanız, seçenekleriniz oldukça fazla.

Budizm'in dört kutsal mekanı: Buda'nın doğum yeri Lumbini; aydınlandığı mekan olan Bodh Gaya; İlk Öğüdünü verdiği Sarnath; ve para-nirvanaya ulaştığı Kushinagara. Bu liste çok geniş değil. Ancak Sri Lanka, Myanmar, Bhutan, Çin, Tayvan, Tibet, Tayland, Vietnam, Japonya, Kore ve daha fazlası da ziyaret edilebilir. Bu yerlerde Buda'nın ayak izi olmasa da Budist kültürü ve tarihi zengindir ve tecrübe edilecek pek şahane yerler bulunmaktadır.

NEPAL

Buda, bugün Nepal sınırları içinde bulunan Lumbini'de doğdu. Lumbini'de ilgi çeken yerler, Ashoka Sütunu'nun ve Kraliçe Maya'nın (Maya Devi) yontusunun bulunduğu Lumbini Bahçesi; mukaddes gölet Puskarni; doğum yeri olan Sanctum-Sanctorum; ve Budist Mabedidir. Ashoka Sütunu, Kral Ashoka tarafından Buda'ya saygı babında dikilmiştir ve üzerinde mekanı Shakyamuni'ye ithaf eden bir yazıt bulunur. Maya Devi'nin yontusu pagoda-benzeri bir yapının üzerine kazınmıştır. Yontunun kendisi bir yarım kabartma-

nın ve bir lotus yaprağında duran bebek Buda'yı tutan Maya'nın resimlerinin içinde bulunur. Puskarni, Maya'nın bebek Buda'yı doğduktan hemen sonra yıkadığı söylenen mukaddes gölettir. Sanctum-Sanctorum ise bahçedeki en kutsal mekândır; içerisinde Buda'nın doğduğu yeri tam olarak gösteren bir taş levha vardır. Yine ilgi çeken bir yer ise yakındaki Budist Mabedidir. Lumbini'den çok uzak olmayan bir yerde de Siddarta'nın babası Suddhodhana'nın sarayının olduğu Kapilavastu bulunur.

HİNDİSTAN

Siddarta'nın o incir ağacının altında uyanışa eriştiği yer olan Bodh Gaya, Budist hac mekânlarının belki de en önemlilerinden biridir. Bu Bodhi ağacının (uyanış ağacı) şimdilerde Mahabodhi Mabedindeki büyük stupanın yanında, Bodh Gaya'da yetişen ağacın atası olduğuna inanılır. O orijinal ağaçtan dallar alınmakta ve Budist diyarlarına ekilerek yanlarına mabetler yapılmaktadır.

Ashoka MÖ üçüncü yüzyılda Bodh Gaya'da ilk yapıyı kurdu. Şu anki Mahabodhi Mabedi altıncı yüzyılda, Sri Lanka'lı keşiş Mahanama'nın emriyle yapıldı. Günümüzde restore edilen bu mabet Budist takvasının büyük bir ikonudur. Örneğin 1985'te Dalai Lama Kalachakra Tantra seremonisini düzenlemek için Bodh Gaya'ya geldi. İki yüz elli bin Tibetli, ritüele katılmak bu küçük köye aktı, çoğunluğu sürgündeydi, diğerleri ise Çin hükümetinden özel izin alarak gelmişlerdi.

Aralarında 10.000 Tibetli Budist keşiş vardı ve yaklaşık 1000 kişi de Batı'dan gelmişti. Bu, bugüne değin Kalachakra Tantra'da buluşan en kalabalık izleyici kitlesiydi. Dalai Lama aralarında Santideva'nın *Bodhisattva Tarzı Yaşama Kılavuzu* adlı metninden parçalar da bulunan öğretileri sunmak için en kutlu nokta olarak burayı seçti. Katılan herkes Dalai Lama ile birlikte bodhisattva yemini etti. Siddhartha'nın aydınlandığı bu yer *vajrasana* ("elmas taht") olarak bilinir.

Burada ayrıca Siddhartha'nın çileciliği deneyimlediği bir mağarayı ve genç Siddhartha'nın aydınlanmaya eriştikten sonra orucunu açtığı Uruvela köyünü görebilirsiniz.

Varanasi'den birkaç mil uzaktaki Sarnath, bir başka Budist hac mekanıdır ve Buda İlk Öğüdünü burada, geyik parkında vermiş, Dharma Çarkının dönüşünü başlatmıştır. Sarnath'taki ilgi çeken yerler arasında Ashoka'nın Sütunu (Lion Capital eskiden bu sütunun tepesindeydi fakat şimdi Sarnath Müzesindedir), Mulagandhakuti harabeleri ve –geçmişi beşinci ya da altıncı yüzyıla uzanan– büyük Dharmek Stupası bulunur.

Doğu'da ise, gümüş bir mücevher kutusu içerisinde Buda'nın orijinal yadigârlarına ev sahipliği yaptığı söylenen modern Mulagandhakuti Vihara bulunur. Kutu, birinci yüzyıl mabedinin kalıntılarından çıkarılmıştır. Modern Mulagandhakuti Vihara'nın duvarlarında Buda'nın yaşam öyküsünü betimleyen güzel resimler bulunur. Hindistan Budist sanatının en önemli hazinelerinden bazıları Sarnath Müzesindedir. Ayrıca bir arkeoloji müzesi ve MÖ üçüncü yüzyıldaki bir manastırın kalıntıları da bulunmaktadır.

Hindistan'daki ilgi çekici yerlerden biri de, Buda'nın öğretilerinin pek çoğunun mevkii olan Akbaba Doruğu, Rajgir'dir.

Kushinagara Buda'nın öldüğü mevkidir. Buda burada, sala korusunda paranirvana'ya ulaşmış ve öte tarafa geçmiştir. Kushinagara'daki cazibe merkezleri arasında Buda'nın öldüğü noktaya inşa edilen Nirvana Stupası; Buda'nın bedeninin yakıldığı yer olan Makutabandhana Stupası; ve Nirvana Mabedinde bulunan uzanmış büyük bir Buda heykeli bulunur.

BÜYÜYEN BUDİST

Budizmi Ailede Deneyimlemek

Bebekler Budist olarak doğmazlar. Ebeveynler çocuklarını dharma konusunda eğitir, onlara meditasyon ve farkındalık becerilerini, etik ilkeleri, ahlaki kuralları ve ritüelleri öğretir. Çocuklar eğer isterlerse ve yapmaya karar verirlerse de Üç Cevhere sığınabilirler. Dünyanın büyük dinlerinde olduğu gibi aileden çocuklara geçen bir din anlayışı Budizm'de yoktur.

Bir vaftiz ya da isim koyma seremonisi, bebeğin doğumunda herhangi bir keşiş müdahalesi yoktur. Budizm'de aile önemlidir ancak herhangi bir Budist makamı, kilisesi ya da yüksek otoritesi yoktur ve Budizm aile ritüelleriyle de çok fazla ilgilenmez. Aileler daha çok dünyevi meselelerle ilgilidir ve manastır konularıyla alakalı değillerdir. Her şey bireyin kendisinde biter ve her kişinin aydınlanması kendi sorumluluğundadır. Ancak aileler birlikte pratik yaparlarken Budizm yine de günlük hayata süzülür ve Budist eğilimli aile şevki yaşanır.

Meditasyona Başlayan Çocuk Kaç Yaşında Olmalı?

Çocuklar kımıldamadan otururken rahatsız olurlar. Onları uzun zaman boyunca oturmaya zorlama çabası beyhude olabilir ya da gereksiz bir ceza gibidir. Fakat yenilikçi uygulamacılar müzikle, oyunlar yoluyla ve bir aktivitenin yönergelerini değiştirerek, örneğin yürürken yalnızca ayaklara odaklanmalarını söyleyerek, çocukları farkındalık uygulamasına katmanın yolunu buluyorlar. Gençler ve genç yetişkinler oturma uygulaması yapabilirlerken, çocuklar için de pek çok meditasyon merkezi bulunur. Insight Meditation Society ve diğer inziva merkezlerinde ailelerin kafa dinleyeceği yerler de vardır.

Budizm Batı'da yayılırken, bir yandan meditasyon uygulamalarını sürdürüp bir yandan aile kurma meselesi insanları cendereye soktu. Ailelerin ilgilenmeleri gereken küçük çocukları varken kendilerini uygulamalara nasıl vereceklerdi? James William Coleman *New Buddism* adlı kitabında, Batı'daki Budist merkezlerin, aile pratiklerinde çocuklara yönelik aktiviteler sağlamadığını ve bu konuda yetersiz kaldıklarını anlatıyor. Bazı merkezler sınırlı imkânlarla da olsa çocuk bakımı yapıyor ancak ya sayıları az ya da ailelerin uygulama yaptıkları yerlere uzaklar.

Aileler kimi özgün çözümler üretiyor; örneğin pratik yaparken çocukla ilgilenme konusunda diğer ailelerle yardımlaşıyorlar. Fakat Budizm, manastır odaklı olmaktan uzaklaştıkça ve keşiş olmayıp da manastırlara ve meditasyon merkezlerine gidenlerin sayısı arttıkça, hem çocuklarla ilgilenilecek hem de ailelere uygulama için serbest zaman tanıyacak çözüm önerileri gerekiyor.

GEÇİŞ RİTÜELLERİ

Bütün spiritüel geleneklerde geçiş ritüelleri bulunur. Budizm bu bakımdan istisna değildir fakat gelenekler, okuldan okula ve ülkeden ülkeye değişir.

Tayland ve Myanmar'da genç erkekler geçiş töreniyle keşiş olurlar ve en azından üç ay bir manastır hayatı yaşarlar. Tibet'te ise çocuklara ilgilenmeleri için bir Tibet sığırı sürüsü emanet edilir. Budizm Batı dünyasında olgunluk kazandıkça da çocuklar için kimi programlar geliştiriliyor ve onlar da Budist topluluğun parçası oluyorlar.

BUDİZM'DE KADINLAR

Yavaş Bir Kabul

Kayıtlı tarihte çokça rastlanan vaziyete benzer olarak, Budizm'in erken dönemlerinde de kayda geçen kadınların sayısı pek az. Buda'nın annesinden bahsedilse de kendisi Siddhartha'nın doğumundan kısa süre sonra öldü. Siddhartha daha sonra teyzesi Prajapati tarafından büyütüldü. İşin aslı Buda'nın aydınlanışından sonra yanına gidip kadınların da sanghaya katılıp katılamayacaklarını soran Prajapati idi. Teklifi geri çevrilse de ısrarlıydı, ikinci kez sordu ve sonra üçüncü kez. Fakat Buda da bir fark olmadı ve cici teyzesinin teklifini reddetti.

Prajapati saçını kesti ve yiyecek isteyen keşişlerin sarı giysilerinden giydi. Buda'nın peşinden gitti ve kadınların da sangha üyesi olabilmesi için ona yalvardı.

İki Keşişin Hikâyesi

İki keşiş bir yolda birlikte yürürken küçük bir akarsuyun yanına gelirler ve suyun kenarında durmuş narin ve çelimsiz bir kadın görürler. Keşişlerden biri kadını suyun öte yanına taşımayı önerir ve dediğini yaparak kadını akarsuyun diğer tarafına çıkarır. Keşişler yürümeye devam eder. Kilometrelerce gittikten sonra diğer keşiş bir anda şöyle der: "O kadına dokunduğuna inanamıyorum çünkü bu yasak." Kadını suyun karşısına geçiren keşiş gülümser ve şöyle der: "Ben onu kilometrelerce geride bıraktım. Sen neden hâlâ taşıyorsun?"

Buda'nın insafa gelmesi, Ananda'nın Prajapati'nin yanında yer alarak konuya dahil olmasıyla gerçekleşti. Buda aydınlanmaya erişme becerisi konusunda erkeklerle kadınların eşit olduğunu

düşünüyordu ancak sangha'nın zengin patronlarını gücendirmemek gibi pratik sebepler onu, kadınların Budist topluluğa girmelerinin iyi fikir olduğunu düşünmekten alıkoydu. Yine de sonunda olur dedi, nihayetinde de kadınların da dünyevi hayatlarını bırakarak sangha'nın üyesi olmalarına izin verildi. Beş yüz kadın Prajapati'ye katıldı, aralarında Buda'nın terk edilmiş karısı Yasodhara da vardı. Yine de kadınlara kendilerini keşişlerden ayırt edecek ve onları erkek keşişlerin astı yapan sekiz kuralı izlemeleri tebliğ edildi. Budist keşişler ve rahibeler Asya'da birbirlerinden tecrit edilirler ve fiziksel temas konusunda gözleri korkutulur.

Mahayana metinleri Buda'nın kadınların ve erkeklerin aydınlanma konusunda eşit donanımda olduğuna dair beyanını destekliyor ve pek çok Budist gelenekte rahibeler (bhikkuniler) bulunuyor. Ancak Budist literatürde erkeklerin, kadınların manastır hayatının parçası olmalarını kabul etmekte zorlandığı anlatılır. Kadınlar erkekleri ayartan ve temiz olmayan mahluklar olarak tanımlanır. Bu yaklaşımın sebebi, büyük olasılıkla, erkeklerin isteklerinin kadınlarca yerine getirilmemesi ve erkeklerin şehvet ile arzuyu defedebilme konusundaki kendi yetersizlikleridir.

Gerçekten de kadınlar tıpkı diğer dinlerde olduğu gibi Budizm'de de çırpınıp durdular, birçok mücadeleler verdiler. Uzun yıllar boyunca ve Budist tarihindeki pek çok gelenekte kadınlar teoride erkeklerle eşit sayılsalar da pratikte ikinci derecede önemdeydiler. Örneğin 1979 yılında İrlanda asıllı Amerikalı Maura "Soshin" O'Halloran Amerika'ya ailesine yazdığı mektupta, Japonya'daki Toshoji Mabedine girmesine izin verilen ilk kadın olduğunu yazacaktı.

Bugün Batı'da Budizm öğretenlerin büyük çoğunluğu ise kadındır. Pema Chödrön, Tara Brach, Charlotte Joko Beck, Sharon Salzberg, Silvia Boorstein, Joanna Macy, Narayan Liebenson, Grace Schireson ve daha birçokları bilge öğretimleriyle dharma'yı kuvvetlendiriyorlar.

Grace Schireson *Zen Women: Beyond Tea Ladies, Iron Maidens and Macho Masters* adlı kitabında Zen'deki kadınların anlatılmayan hikâyelerini anlatıyor. Ne yazık ki, Budizm tarihi, cinsiyet eşitliğinin görülebileceği bir örnek teşkil etmiyor. Buda, teyzesi Prajapati'nin inatla zorlaması sonunda günün normlarına karşı çıkarak kadınların sangha'ya kabulü konusunda insafa gelse de, bu kabul, fırsat eşitliği olarak tercüme edilemez. Schireson kitabında hanım bir öğrencinin sorduğu, "Bu konferansta (Bir Güney Amerika Zen Konferansı) kaç kadın öğretmen var?" sorusuna bir erkek Zen ustasının verdiği cevabı da anlatır. Zen ustası, "Hepimiz kadınız," diye cevap verir. Bu cevap, tüm varlıkların birliği ve bütünlüğüne gönderme yapar ve cinsiyet farklılığının kaygı nedeni olmadığını da anlatır. *Hepimiz kadınız; Hepimiz erkeğiz.*

Ancak bu durum kaçınılmaz olarak bir soruyu da beraberinde getiriyor; neden bu birliğin yalnızca erkek versiyonu var? Zen'deki kadınların unutulmuş hikâyelerini yazmaktan güç alan Grace'in bu Zen ustasına bir cevabı vardı: "Peki siz kadınların kaç tanesi bu Zen konferansında kadınlar tuvaletini kullanıyor?"

Zen Women adlı kitabında Grace, "Kadın Zen silsilesinin nasıl ve neden Zen tarihinden silindiği sorusunun ötesine geçtiğini" ve "bu tarihten silinmiş kadınları arayıp bularak onları Zen uygulamasındaki eski yerlerine koyduğunu" yazıyor.

Zen Women kitabından ince bir örnek daha verelim. "Bir sabah ileri yaştaki bir hanım kahvaltı sofrasını kaldırdıktan sonra kensho (Zen uyanışı) deneyimledi. Alelacele Hakuin'e (on sekizinci yüzyıldan tanınmış Zen üstadı) koştu ve 'Amida bedenimi tamamen sardı! Evren ışık saçıyor! Bu nasıl mükemmellik böyle!' diye duyurdu. 'Safsata!' diye cevabı yapıştırdı Hakuin. 'Popona mı ışıldadı?' Minyon kadın Hakuin'i dürttü ve 'Sen aydınlanma hakkında ne bilirsin ki?' diye bağırdı. Sonra ikisi birden kahkahâlârla güldüler."

BUDİST SANAT

Heykellerden Mabetlere

Dinler, dünyadaki muazzam sanat örneklerine, Michelangelo'nun Sistin Şapeli'ne, Tac Mahal'e ilham verdiler. Budizm de, hem kısa ömürlü hem de kalıcı olan güzel ve tutkulu sanatsal çalışmalara ilham verdi. Bu sanat formları içerisinde resimler, yontularla bezenmiş mağaralar, mimari, *thangka*lar, mandalalar, heykeltıraşlık, kaligrafi ve çağdaş sanatlar vardır. Budist sanat dünyadaki en kendine özgü ve dikkat çekici sanat örneklerindendir.

MİMARİ

Budist mimarinin başlangıcı MÖ üçüncü yüzyıla, Kral Ashoka'nın zamanlarına uzanır. Kral Ashoka Buda'ya övgü için büyük stupalar ve sütunlar yaptırdı. En meşhur iki büyük sütun, Sarnath'ta, Aslan Sütunbaşı'na (Buda, "Shakyaların Aslan'ı olarak bilinir) ev sahipliği yapmış olandır, diğeri ise Lumbini Bahçesi'ndekidir. Çok sayıda olağanüstü Budist mimari örnekleri sıralanabilir fakat daha fazla göze çarpanların bazıları burada bahsedilmeye değer.

Stupalar

Buda MÖ 483 ile 400 tarihleri arasında öldü ve ondan geri kalanlar Hindistan'da Magadha Kralı Ajatasuttu tarafından, korunmak üzere derhal emanet alındı. Kral, yakılan cansız bedenden kalanları sekiz parçaya böldü ve hepsini korumaları ve kalplerinde yaşatmaları için sekiz krala dağıttı. Her bir krala Buda'dan kalanlara ev sahipliği yapması için bir stupa inşa etmeleri söylendi ve bu stupalar tüm Hindistan'da ve bugün Nepal toprakları olan yerlere dikildi.

Yadigârlar

Buda'nın bedeni yakıldığında çeşitli krallıklardan yöneticiler derhal gelerek parçaları talep ettiler. Tartışmalar çıktı fakat Dona adındaki bir Brahma rahibi, kargaşayı çabucak bastırdı. Zekice konuşması kralların yadigârları aralarında paylaşmalarını ve Buda'yı onurlandırmak için stupalar inşa etmelerini sağladı.

Kral Ashoka'nın bu sekiz stupadan yedisini açtırdığı ve Buda'nın yadigarlarını içlerinden çıkartarak daha sonradan kendi yaptırdığı yapılara taşıttığı düşünülüyor. En bilindik Budist stupalardan biri olan Sanchi Tepesi, Ashoka'nın en tanınmış eserlerinden birisidir.

Sanchi Tepesi bir grup Budist abidesinden oluşur. Temelleri Ashoka tarafından atılmıştır fakat daha sonradan hasara uğrayıp, tekrar inşa edilmiş ve yüzyıllar boyunca üzerlerine eklemeler yapılmıştır. On dokuzuncu yüzyılda Sanchi Tepesindeki stupalardan iki tanesinde yapılan kazıda yadigar kutularının bir kaçı bulunmuştur. Bugün ise Buda'nın yadigârları dağıtılmış haldedir ve Çin'de, Burma'da, Sri Lanka'da, Hindistan'da ve başka yerlerde ortaya çıkmaktadır; dişler, saçlar ve kemiklerin hepsi de korunmaktadır. Sanchi'deki üç stupada da iyileştirmeler yapılmaktadır.

Budist tarihi mimarisinin bir diğer mükemmel örneği de, Endonezya'nın Java Adası'ndaki taş yapı harikası Borobudur Mabedidir. Mabedin büyüklüğü huşu uyandırır, yaklaşık 18.500 metrekare yüzölçümündeki lav taşından yapılmıştır. Yapının tepesinde daha dairesel olan üç taraça vardır ve en tepede kule biçiminde bir stupa yer alır. Bu mabedin yedinci ve sekizinci yüzyıllarda Budist kültür merkezi olduğu düşünülüyor.

Borobudur Mabedi, Java'nın sisli tepelerine ve yeşil vadilerine bakan devasa bir yapıdır. Bütün yapı, Budizm'in sembolü olan lo-

tus biçimindedir. Ayrıca zemininden tepesine kadar arzu, form ve formsuzluk âlemlerinin betimlendiği yapı Budist kozmosu temsil eder. Yapının en aşağı kısmın Arzu Âlemi'ndeki keyifleri ve korkuları süslemeli resimlerle betimleyen 160 adet oyma panel göze çarpar. Dört bir yöndeki doksan iki Buda yontusuyla bezenen yapıda 1400 adet mizansen bulunur. Bu yapı, bir bağlanım ve dayanıklılık harikasıdır. Borobudur yüzyıllar boyunca ibadete özgü uygulamalar için kullanılmıştır; meditasyon yaparak, terasların etrafını saat yönünde tırmanabilir ve en tepeye ulaşabilirsiniz.

Ajanta'nın Mağara Mabetleri

Ajanta'nın Mağara Mabetleri Batı Hindistan'dadır. Bu "mağaralar" aslında dirimli kayalardan insan eliyle yontulmuş yapılardır. Hindistan'da on altı sene boyunca yol almış olan tanınmış Çinli Budist hacı Hsüan-tsang MS on sekizinci yüzyılda Ajanta mağaralarını yazdı. Mağaralar orijinalinde Budistlerce ikamet etmek ve bir araya gelmek için kullanıldı. Mağara duvarlarını freskler süslemekte. Kimileri MÖ 200 yılı kadar uzak bir tarihte, kimileri de yedinci yüzyıl gibi yakın bir tarihte yapılan buna benzer yaklaşık otuz mağara bulunuyor. Hem Buda'nın hayatından, hem de Jataka öykülerinden görkemli mizansenler sunan bu resimleri kimin yaptığı bilinmiyor ancak rengârenk ve destansılar. Mağaralar 1817 yılında İngilizler tarafından yeniden keşfedildi.

Dunhuang'taki Magao Mağaraları

Budist sanatın en zengin örneklerinden birine de Çin'de, Magao mağaralarında rastlanır. MÖ dördüncü ve on dördüncü yüzyılda yapılmış sekiz yüz mağara vardır ve bunların 492'si duvar resimleriyle ve yontularla bezenmiştir. Mağaraların yapımının başlangıcı, MÖ 366 senesinde, bin tane Buda gördüğü bir vizyondan etkilenerek bir kayada ufak bir meditasyon odası yontmaya başlayan Yuezun adındaki bir Budist keşişe uzanır. Onu izleyen başkaları da oldu ve

bu uygulama giderek daha bir hevesle yapıldı. İmparatorlar da daha azametli projelerle kendilerinden öncekilerin önüne geçerlerdi.

Duvar resimlerinin 46.000 metrekarelik bir alanı kapladığı tahmin ediliyor. Oymaların sayısı ise 2000 kadardır (on binlercesi yağmalanıp talan edilmiştir).

En Eski Kitap

Yazdırılmış en eski kitap Magao'da on yedi numaralı mağarada bulundu. Elmas Sutra'nın bir kopyasıydı ve yaklaşık beş metrelik bir parşömen tomarına MÖ 868 yılında yani Gutenberg İncili'nden 600 yıl önce ahşap baskı yapılarak hazırlanmıştı. Bu parşömeni Londra'daki British Library'de görebilirsiniz.

İpek Yolu üzerindeki bu olağanüstü güzel mağaralar, Budizm'in Çin üzerindeki ve o güne kadar Çin'de ortaya çıkmış bütün dinlerden fazla olan büyük etkisini yansıtır. *National Geographic*'teki güncel bir makalede mağaralar şöyle tanımlanıyor: "Mağaraların içerisinde, çölün tek renkliliği ve cansızlığı, yerini renklerin ve devinimin coşkusuna bıraktı. Her bir ışık huzmesinde kaftanları ithal altınlarla parlayan binlerce Buda, mağaranın duvarlarına aksetti."

500 kişinin çalıştığı bu mağaraları her yıl yarım milyondan fazla kişi ziyaret ediyor. Mağaralar yüzyıllardan buyana kum fırtınalarından, ortalığı talan eden arkeologların ve üstüne Kültür Devrimi'nin hücumundan da sağlam çıktı. Bugünse en büyük tehdit mağaraları hınca hınç dolduran turistlerin soluklarının neden olduğu rutubettir.

BUDİST YONTULARI VE İMAJLARI

Buda'nın imajı dünyanın her yerinde bilinir. Buda'nın ilk görünümü birinci yüzyılda Kral Kanishka hükümdarlığı sırasında ortaya

çıktı ve Orta Asya üzerinden gelen Yunan sanatından büyük etki aldı. Buda'nın imajı dinginlik ve sükunet taşır. Ölçüler ve ağırlıklar okuldan okula ve ülkeden ülkeye farklı varyasyonlarda olsa da çoğu Buda yontusu aşağıdaki öznitelikleri taşır:

- Buda'nın başının üst kısmında bir yükselti vardır ve aydınlanmış zihni sembolize eder.
- Eller ve bacaklar uzunluk ve tartım biçiminden eşittir.
- Burun uzun, dik ve asaletlidir.
- Alnın merkezinde bir işaret bulunur: Bilgeliğin Gözü.
- Kulaklar uzuncadır.

Buda yontuları saygınlığı ve muazzam güzelliği tasvir eder. En meşhur Buda yontularından biri Tayland'daki Wat Pho'dur (Keşiş Buda Tapınağı). Altın kaplı keşiş Buda yontusu 43 metreden uzundur, 14 metre yüksekliğindedir ve Buda'nın paranirvana'sını temsil eder. Mabette 1000'den fazla Buda yontusu bulunur.

MANDALALAR VE KUM ÇİZİMLERİ

Bir kum çizimi kendi sözlük anlamını taşır ve sahiden de kumdan yapılan bir resimdir. Kum resimleri her şeyin geçiciliğini temsil eder. Mandalalar ise spiritüel dünyanın haritaları olarak görülür. Genellikle sembolik bir grafik sanat çalışması biçimindedirler. İçerisinde girift dizaynların bulunduğu bir çember formundadırlar. Bu örüntüler Buda'nın ya da ruhani varlık olarak kabul ettikleri şeylerin ikamet ettiği muazzez yerleri temsil ederler. Mandalalar derinlikli düşünmeler ve meditasyon için kullanılır ve spiritüel potansiyeli uyandırmak için tasarlanırlar.

Budist bilge Michael Willis'e göre *mandala* harfiyen "çember" ya da "çevreleme" demektir ancak bundan daha fazlasını temsil eder; meditasyona kılavuzluk etmeyi sağlayan bir çeşit kozmik diyagram biçimidir. Tipik bir mandalada okyanusları ve dağları tem-

sil eden ortak merkezli dış halkalar bulunur. Bu halkaların içerisinde her biri dört ana yönü temsil eden dört geçitli bir kare bulunur. Her birinin kendine özgü rengi bulunur: doğu için beyaz, batı için kırmızı, kuzey için yeşil ve güney için sarı. Formun ortasında özel bir meditasyon varlığı bulunur.

Kum Mandalaları

En muhteşem mandalalar aynı zamanda en gelip geçici olanlardır. Tibetli Budist keşişler renkli kumlardan özenli bir mandala oluşturmak için haftalarca çalışırlar. Bu mandalaların çapı yaklaşık 1,5, 2 ya da 3 metre olabilir. Tamamlandıkları zaman kum bir kapanış ritüeliyle süpürülür ve yakındaki bir suya bırakılır.

Willis'in açıklamaları şöyle: "Kumaşların ya da mabet duvarlarının üzerine yapılan detaylı mandalalar bir zamanlar Himalayalarda çok yaygındı ve en iyi korunan örnekleri de Bhutan'da, Nepal'de ve Hindistan'ın –Ladakh gibi– Tibet kültürünün yaşatıldığı bölgelerinde bulunur.

Kum resimleri genellikle mandala olarak yapılır. Tibetli lamalar onları şifaya yardımcı olmaları için yapar. Kum resimleri, sebze boyalı kumlarla, çiçeklerle, bitkilerle, tahıl taneleriyle, taşlarla ve kimi zaman da mücevherlerle yapılır. Platform serilir ve yerine yerleştirilir yerleştirilmez lama, alanı kutsayan bir şifa seremonisi başlatır. Kumlar ve diğer malzemeler, meditatif bir süreçle belirli bir zamanda platformun üzerine yerleştirilir. Kum resmi bitince resim dağıtılır ve bu da geçiciliğin doğasını canlı olarak örnekler. Bir seremoniden sonra kum büyük bir tasa süpürülür ve yine seremoniyle bir nehre ya da göle dökülür.

THANGKALAR

Thangkalar resimlerdir. Genellikle bir tuvalin üzerine yapılırlar ve ipekle çerçevelendirilmiş parşömenler halinde bir tahta çiviyle duvara asılırlar. Tahta çivinin uçlarında metal topuzlar da bulunabilir. Thangkalar genellikle mandala olur. Budizm'de tanrısal sayılan farklı varlıkların, bodhisattva Avalokiteshvara'nın ya da Tibet'te tanrısal sayılan diğer sayısız varlıkların imajlarını betimlerler. Thangkalar kumdan yapılan mandalalara kıyasla daha kalıcı sanat formlarıdır. Sıklıkla meditatif araçlar olarak kullanılırlar ve bir altara asılırlar.

BAHÇELER

Japon bahçeleri görülmüş en nefis bahçelerdendir. Sadelikleri, katıksız güzellikleri ve dinginlikleri dokunaklıdır ve huzuru esinler. Yüzyıllar boyunca Zen üstatları kayalardan ve kumlardan bahçeler yaptılar, tıpkı kum resimlerinde olduğu gibi, kumları hemen bozulabilecek şekilde tırmıkla biçimlendirdiler ve böylece her şeyin geçiciliğini vurgulamak istediler. Bu bahçeler derin düşünceler ve meditasyon için dizayn edildiler. Kuru elementli bir bahçede, devinim kum kullanarak betimlenebilir ve taşlar da kum akarcalarının içindeki dağları ya da adaları temsil etmek için kullanılabilir. Köprüler de pek çok Japon bahçesinde yaygın olarak kullanılan bir unsurdur.

Söz konusu Japon bahçeleriyse, bahçe dizaynları spritüal bir aktivite halini alır. Zen manastırlarındaki bahçeler meditasyon objeleri ve doğal güzelliklere duyulan bir şükran olageldiler. Bu bahçeler yapım süreçleri esnasında, insan eliyle oluşturulmuş olmanın ötesine geçip ruhani bir çabayı temsil ederler. Zen bahçelerinin en tanınmış tasarımcısı on üçüncü ve on dördüncü yüzyıllarda yaşamış Muso Soseki'dir. Havuzlar zihni temsil etmek için yapılırlar ve bir yürüyüş bahçesindeki sert kayalar yumuşak yosunlarla yan yana dizilirler, böylelikle güzelliğin ve keşişliğin ciddiyetinin beraberce akışını temsil ederler. Tırpanlanmış kayalık bahçeler ayrıca Zen sembolizminin çarpıcı bir örneğidir ve kayalar zihin denizindeki düşüncelerin temsilidir.

HAİKU OLUŞTURMAK VE HATTATLIK

Sanat Formları

Haiku geleneksel olarak beş-yedi-beş hece örüntüsünü izleyen Japon şiir biçimidir. Bu hece örüntüsü haikuya başlayanlar için uygun bir yol olsa da, katı bir kural değildir. Daha ziyade haikuda boş sözler –gereksiz kelimeler ve heceler– olmaması önemlidir.

Haiku ne yaptığının bilincindeki zihne mola verilip, şairin tüm varlıkların birliğiyle bağlantıda olduğu bir andaki ilhamla yazılır. Haiku bir farkındalık meditasyonudur. Günlük hayatla ilgilidir ve genellikle doğayla ilgili temaları vardır. Satırlardan biri genellikle haikunun yazıldığı mevsimi vurgulayan bir sözcük taşır ve haikuya bir zaman ve mekân duyumu kazandırır. Örneğin yaban erikleri sözcüğü yazı işaret eder.

Basho

Basho büyük bir haiku şairidir. On yedinci yüzyılda Matsuo Munefusa adını alarak doğdu. Gençliğinde bir samuraydı fakat kılıcını şiirle değiştirdi. Muz yapraklarından yapılmış bir kulübede yaşadı ve böylece yazarın takma adı doğdu. *Basho* "muz yaprakları" anlamını taşır.

Haikular bir iştirakçi taşımazlar: diğer bir söyleyişle, ben yoktur. Bu durumun kapsamı genellikle sıfat olmamasına kadar genişler çünkü sıfatlar bir yargı anıştırabilir (örneğin, güzel bir ağaç demek bir fikri, böylece de bu fikri taşıyanı belirtir).

Basho'dan bir haiku şöyledir:

Kış yağmuru
İneğin ahırına düşer;
Öter bir horoz.

Bu haikuda beş-yedi-beş kuralı olmadığı gözünüzden kaçmasın ancak benzeri vurgular bulunuyor: Üç-beş-üç. Haikular görkemli ya da tesirli olmak üzere yazılmazlar. Onlar ilhamın ve kalpten gelen dürüstlüğün vurgularıdır. Her şeyden önemlisi haikular bütün sade şeylerin ve her şeyin kutsallığına saygılıdır. Çocuklar haiku şiiri yazmayı severler ve bu şiirler haiku formunda tezahür eden yalınlık ve dürüstlük hakkında çok şey anlatır.

ZEN SANATI VE HATTATLIK

Çoğu Zen sanatının kökleri Çin'e uzanır ancak tam dışavurumları Japonya'da görülür. Bu sanat formları, resmi, hattatlığı, şiiri, fotoğrafçılığı, okçuluğu, kılıçta ustalığı, çay seremonisini, çiçek düzenlenmeyi ve bahçe dizaynını kapsar. Zen sanatı, açıklığı ve etkili anlatımı aynı anda aktaran estetik duyumsallık amacını güderek, hikâye anlatımından sakınır. Bu sanatın amacı, bağlanımdan ziyade iç görüyü esinlemektir. Bu bağlamda Zen sanatı bir koanla benzerdir.

Zen resmi süjeleri, manzaralar, meşhur Zen hikâyelerinin betimlenmesi, koanlar ve Zen üstatlarıdır. Örneğin manzaralar, evrenin büyüklüğünü ve doğanın içerisinde insanlığın küçüklüğünü betimlemeye çalışır.

Zen'de bir sanat pratiği geleneği bulunur. Sanat spontane olarak doğar ve içinizdeki buda-doğasını dışa vurur. Sanat pratiği, farkındalık antrenmanıdır. Bu sanat, teknik alıştırma temeline dayanır ve sonrasında spontane uygulamayla dışa vurulur. Zen sanatı yalın, kimi zaman katıksız ve her zaman latif olmaya yönelimlidir.

Shien

On öküzlük-sürü resimleri on ikinci yüzyılda Çin'de yaşamış Zen üstadı Kakuan Shien'e atfedilmiş bir dizidir. Erken dönem öküz-sürüsü resimleri de bulunmaktadır fakat Kakuan Shien, bugüne kalan tüm diziyi oluşturmakla tanınır.

Hattatlık *(Zenga)*

Japon hattatlığı Zen yoluyla spiritüel olarak dışa vurulan bir sanat formudur. Sanatçı aydınlanmanın bir dışavurumunu oluşturabil-

mek için buda-doğasıyla temas halinde olmalıdır. Fırçanın vuruşu dünyayla sağlanan bir birlikten gelmeli; hiçbir bölünme –*Ben* ve *kâlem* gibi– olmamalı, yalnız edimin kendisi olmalıdır.

Japon hattatlığı, manastırlardaki sanat uygulamalarının ve meditasyonun bir parçası olduğu zamanlara, yedinci yüzyıla dayanır. Japon hattatlığının ve resminin süjesi sıklıkla bir koan olur. Zenga'nın en bilindik örneklerinden biri, *enso* olarak adlandırılan açık çemberdir. Ensonun yalınlığı, Japonya'da on sekizinci yüzyıldaki Edo dönemi sırasında özellikle popülerdi. Enso aydınlanmayı, boşluğu ve hayatın kendisini temsil etti. Kakuan Shien'e atfedilen öküz-sürüsü resim dizisinde örneğin, dizideki sekizinci adım (hem öküzün hem de benliğin unutulduğu) enso ile temsil edilir.

Hattatlığın icrası esnasında sanatçının en ufak bir tereddüdü, mürekkebin ince pirinç kağıdının üzerine sıçramasına neden olacak ve hat mahvolacaktır. Sanata özgü böylesi bir kendiliğindenlik, tekniğin yıllar boyunca çalışılıp mükemmelleştirilmesiyle öğrenilir. Sanat kaynakları, sanat ve benlik arasındaki sınır kalktığında sanat icra edilebilir.

ÇİÇEK DİZİLİŞİ

Japon çiçek dizilişine *ikebana* denir. İkebana Japonya'da yüzyıllar boyunca gelişti. İkebananın yazılı tarihi on beşinci yüzyıla, ilk ikebana okuluna kadar gider. Kişinin ikebanayı iyi uygulaması için gereken teknik, yıllar boyu süren alıştırmalar gerektirir. Çiçekleri bir dizim biçiminde birleştirmek için çeşitli tekniklerin kullanıldığı çok farklı yollar olabilir. İkebananın özü yalınlıktır ve istenen etkiye ulaşmak için çok az sayıda çiçekler, yapraklar ve çiçek sapları kullanılması Batı tarzı çiçek düzenlemesiyle tezat oluşturur. İkebana çiçekleri, saksıları ve çiçek dizilimin etrafındaki alanı sanatsal izlenimin bir parçası olarak kullanır.

Farklı ikebana tarzları bulunur. Kimilerinde alçak saksılar kullanılır ve çiçekler üste dizilir. Kimi tarzlarda uzun, dar vazolar bulunur ve çiçekler içlerinde sanki sağa sola salınır gibi durur. İkebanada mevsim çiçekleri ve ağaç yaprakları doğal bir sunum içinde kullanmaya çalışılır. İkebananın geleneksel formları, cennet, insan ve yerküre âlemlerini temsil eden üç noktayı kullanır.

BUDİST EĞİTİM
Gelecek İçin Dersler

Budist eğitim imkânları Asya kıtasında eğitimsel fırsatlar sağladı. Bu gelenek bugün Batı'da devam ediyor. Günümüzde Colorado Boulder'daki Naropa Üniversitesi, kadim Hint Üniversitesi Nalanda'daki eğitim temelinde eğitim veriyor. Naropa Üniversitesi'nin amaç bildirisi entelektüel, sanatsal ve meditatif disiplinler vasıtasıyla, yaşanan anın farkındalığını yükseltme; bilgelik esinleyen bir öğrenci topluluğu oluşturmayı ve güçlendirme; iletişimi ilerletme; özgün Nalanda Üniversitesi'nin köklerine bağlı kalma; kadim bilgelikle modern kültürün bütünleşmesini teşvik etme ve hizipçi olmayıp "herkese açık" olma niyetlerini beyan ediyor. Budist eğitim sistemi bin yıl önce olduğu gibi, bugün de hâlâ canlı görünüyor.

MANASTIRLARI VE SAKİN MERKEZLERİ ZİYARET ETMEK

Keşiş olmayan kişiler manastırları ziyaret ettiklerinde nasıl saygılı olabileceklerini ve kendilerinden nasıl davranışlar beklendiği konusunda sık sık meraka kapılırlar. Pek çok insan bir Budist manastırında neler olduğunu merak ederek, keşişlerle konuşmak ya da bir meditasyon oturumunu izlemek isteseler de, bağış konusunda ısrara uğrayacaklarından ya da "inançlarını değiştirmeye" zorlanacaklarından korkarlar.

Öyleyse tam da burada Budizm'in, Evangelist olmayıp, bir cezbetme programı olduğunu söyleyebiliriz. Eski geleneksellikte Budizm misyoner bir dindi ancak bugün Batı'daki Budistler insanları Budist olmaya çağırmıyorlar. Kendilerine sorulduğunda yaptıkları kişisel uygulamalarla ilgili belki hevesle konuşabilirler ancak sizden manastırda ya da mektupla, e-postayla ya da başka yollarla para istenmesinin de mümkünatı yok. Belki belli manastırlarda, bir

müzenin giriş kısmındaki gönüllü bağış kutusuna benzer bir yolla bir bağış (dana) yapmanız önerilebilir.

Bir İkram Yapmak

Bir Budist manastırı ziyaret edildiğinde, bir demet çiçek ya da biraz yiyecek gibi küçük ikramlarda bulunmak adettendir. Ayrıca para bağışı da yapabilirsiniz. Bunlar açgözlülük ateşinin üstesinden gelmeyi amaçlayan cömertlik uygulamalarına (dana) bir katkı yapar.

Çoğu manastırın kapıları ziyaretçilere açıktır ve çoğu ziyaret de ücretsizdir. Ders verilen eğitimlerde, inziva merkezlerinde ya da konferanslarda, yemekleri ve kalınacak yerleri kapsayan ücretler istenebilir ve enstitüye bağlı olarak eğitimler de ücretin parçası olabilir veyahut dana'dan ayrı olarak talep edilebilir. Ancak unutmamak gerekir ki bazı sakin inziva merkezleri aşırı pahalıdır ve ortalama gelirli kişinin oralara gidebilmesi zordur. Fahiş fiyatlı dinlenme merkezleri ve kaplıca yerleri de giderek yaygınlaşıyor. Tipik Amerikan tarzında dharma, kimileri için statü sembolü oldu ancak bu, bütün muhitlerde böyle değil. Bazı manastırlarda sanat eserlerinin, meditasyon gereçlerinin ve kıyafetlerin satıldığı mağazalar bulunuyor ve böylece manastıra maddi destek sağlanıyor. Çoğu meditasyon oturumları ise ücretsiz. Eğer ziyaret etmek isterseniz size en yakın manastırı ya da Budist merkezini İnternetten araştırabilirsiniz. Ziyaretinizden önce size kolaylık sağlayacak bilgileri de muhtemelen İnternet'te bulabilirsiniz. Sorularınız varsa direkt arayabilir ya da mail atabilirsiniz. Çoğu merkezin de bir burs programı bulunur.

BATI'DA BUDİZM

Gelişen Bir Uygulama

Buda ve Budizm Batı'da hem bireysel gelişim hem de sosyal değişim için cezbedici kuvvetler. Budizm'i benimsemeden de Buda'yı bağrınıza basabilirsiniz. Buda hiçbir inanış ya da bağlanma gerektirmez ve bundan ötürü de ister gönülden bir dindar ister bir tanrıtanımaz olun, sizin inanç sisteminizle çelişmez. Buda'nın öğretileri evrenseldir ve zamanı ve kültürleri aşar. Eğer bir zihniniz varsa Buda sizle bağıntılıdır. Budizm'in Batı'daki sunumları da Budizm'den çok Buda'dır. Örneğin başlıca medikal merkezlerde Budist bağlamlar ya da katılımlar olmadan farkındalık meditasyonlarının öğretildiğini görürsünüz.

BİR BUDİST MİSİNİZ?

Nasıl Budist olunur? Kartvizitli bir Budist olmak ne demek? Budizm büyük bir geleneksel çeşitliliği temsil eder bu yüzden de bir Budist olmanın tek bir yolu yoktur ve ironik olacak belki ama bir "Budist" olmaya gerek de yoktur. Amerika'da Budist meditasyonu öğreten öğretmenlerin kendilerini Budist olarak görmemeleri de tuhaf, oysa günlük hayatlarını bütünüyle bu dinin ilkeleri ve uygulamalarıyla tutarlı yaşıyorlar. Amerika'da Budizm oldukça popüler oldu ve çoğu kişinin kendilerini bu şekilde tanımlamaları da olası.

Budist kimliği kazanmak için bir önkoşul da Üç Cevhere sığınmak olabilir: Buda, dharma ve sangha. Buda yalnızca tarihi bir kişilik olan Buda değildir; Buda'nın temsil ettiği şey, yani sahip olduğunuz uyanış potansiyelidir. Buda'ya sığınmak bir tapınma değildir. Budistler, özellikle de Amerika'da Buda'ya bir rol modeli olarak bakarlar. (Bununla birlikte Asya şartlarında insanların Buda'ya sanki kendi dinlerindeki tanrılardan bir tanesi gibi dualar ettiklerine ve

ondan isteklerde bulunduklarına da rastlanır.) Dharma, Buda'nın öğrettiği öğretiler bütünü ve bu öğretilerin işaret ettiği realitelerdir. Kimi zaman dharma sözcüğü "Yol" olarak da tercüme edilir ve bu yol, ıstırabın ötesine geçerek yaşama yoludur. Sangha aynı yol üstünde hemfikir olan uygulayıcıların topluluğudur. Meditasyon için toplanılan bir yerde, örneğin bir Zen Mabedinde, beraber pratik yapabileceğiniz insanlardır ve tüm bu insanlar dünyanın her yerinde 2500 yıla yayılan bir zaman diliminde var olagelmişlerdir. Sığınmak, uyanmış bir hayatın bir başlatımıdır. Sizi samsara (sonsuz ıstırap) nehrinin karşı yanına taşıyacak bir sala binmek gibidir.

Sangha'ya bir keşiş olarak katılmak da mümkün. Keşiş olarak başlamak, keşiş olmadan başlamaktan her zaman daha fazla şey ihtiva eder. Bazı Amerikalılar bu Asya Budist geleneklerinden birini seçerek keşiş ya da rahibe olmayı seçiyorlar. Bunu yapmak için de kendi hayat tutumlarınızdan feragat etmek ve manastır yeminleri etmek gerekiyor. Zen geleneğinde saçınızı kazıtır ve kendinizi Zen üstadınızın ve zendo'nuzun (Zen Mabed) işlerine yardım ettiğiniz bir hayata adarsınız. Keşiş olmadığınız bir sınıflandırma da ayrıca bulunmaktadır. Üç Cevhere sığınmak, farklı gelenekler içerisinde evrensel bir başlatım olmaya en yakın noktadır. Çoğu din için bu dinin bir mensubu olmak bir inanışlar dizisini benimsemeyi ve bu inanışlara uyumlu şekilde iman etmeyi gerektirir. Budizm bu açıdan farklıdır. Buda'nın öğretilerini yansıtan kimi çekirdek ilkeler vardır ve bir "Budist" olduğunuzun düşünülmesi için bu ilkelerle aynı rotada yol almanız gerekir ancak onlar, bir bakirenin doğurduğuna, bir yaratıcı tanrıya ya da hatta aydınlanmış bir peygambere inanmak gibi iman sözleşmeleri değillerdir. Bu çekirdek prensipler daha kılgısaldır. Tanınmış Budist bilgin ve yazar Stephen Batchelor yeniden doğuş gibi inanışlar olmadan da Budizm olabileceği önerisini getirir.

SİZİ BUDİST YAPMAYAN NEDİR

What Makes You Not a Budist (Sizi Bir Budist Yapmayan Nedir?) adlı kitabın yazarı Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche, üzerinde düşünülecek dört kriter sunuyor. Bir Budist olmak için kişi şu doktrinlerin ya da belirlenimlerin dördüne de inanmalıdır: tüm bileşik varlıklar geçicidir; bütün duygular acıdır; varlığa içkin bir varoluş hiçbir varlıkta yoktur; ve nirvana tüm kavramların ötesindedir. Tüm bunlar "inanışlar" gibi düşünülebilecek olsa da, her biri doğrudan deneyime, meditasyon uygulamanızla doğabilecek türden bir deneyime dayanır. Meditasyon yapıyorsanız, her şeyin sürekli değiştiğini fark edersiniz; nefesinizin niteliği, bedeninizdeki enerji, zihninizdeki düşüncelerin biteviye akışı hep değişir. "Bütün duygular acıdır" doktrinini kabul etmek zor görünür. Nihayetinde sevinç "acılı" değildir. Ancak bu sevinç uzun sürmeyecektir (her şey geçicidir) ve zihninizin uzak erimlerinde bir yerlerde bu deneyimin sürmeyeceği bilgisi ya da korkusu vardır. Bu bağlamda, duygular, hissiyatlardan ayırt edilebilir ki duygular, düşüncelerle kaplanmış ve neticede arzu duymakla ilintilenen bir hikâyeye yerleşmiş yoğun hissiyatlar bileşimidir. "Hiçbir varlıkta varlığa içkin varoluş bulunmaz" ise boşluk üzerine bir öğretidir ve meditasyonla doğan bir deneyim olduğundan, inanış sayılamaz. "Nirvana bütün kavramların ötesindedir" prensibi de meditasyonla deneyimlenebilir.

Asya kültürlerindeki renkli ritüeller ve egzotik birleşimlerden ve şefkat ve huzur mesajı verildiğinden dolayı bir Budist olmaktan hoşlanıyor ancak bu dört mührü "kavramıyorsanız", Rinpoche, sizin Budist olmanızın Budizme bir katkısı olmadığı konusunda size uyarıda bulunur. Diğer bir deyişle bir Budist olmak, Budist psikolojiyi –Buda'nın keşfettiğini doğrudan deneyimlemeyi ve Budist meditasyon uygulamalarından herhangi birine kendinizi vakfettiğinizde bunu keşfedebileceğinizi– anlamak demektir.

DÜNYEVİ BUDİZM

Bir Batı Dharması

Stephen Batchelor dünyevi Budizm'in gelişimi hareketinde öncü oldu. Yazdığı ilk kitap olan *Buddhism Without Beliefs* (İnançsız Budizm) ile başlayıp son kitabı *Secular Buddhism*'e (Dünyevi Budizm) kadar yirmi yılda yazdığı kitaplarında Buda'nın öğretilerinin dogmadan, ritüelden ve metafizik inançlardan bağımsız olduğuna dair vizyonunu tane tane anlattı. Buda'yı, Buda'nın öğretilerinden doğan Budist geleneklerden ayırmak, –Dört Asil Gerçek'i merkeze alan– bir dizi zengin pratiği sürdürmeyi kapsar. Batchelor bunları, bir inanç dizisinden ziyade, tamamlanacak olan ödev serileri olarak salık verir. Bu dört ödevin amacı mutlak bir spiritüel deneyime ulaşmak değil, kişinin hayatını şimdi ve burada yaşadığı anda zenginleştirmektir.

YENİLİKÇİ KATKILAR

Buda'nın öğretileri hakkında mutlak bir kesinlikle bildiğimiz pek az şey var. Bu öğretiler Budist konseylerce yazılmadan önce yüzyıllar boyunca dilden dile sözle aktarıldılar. Bu orijinal yazıların hiçbiri bugün yok ve konuyu araştıran âlimler yüzyıllar sonra yapılan tercümelere ve yorumlara güvenmek zorundalar. Buda'yı anlama yolundaki bir yaklaşım biçimi, öğretilerine içkin olan dünya görüşünü anlamaya çalışmaktır. O zamanların Hindistan'ında karma ile, yeniden doğumla ve benliğin mutlak gerçekliği ve gerçeklik ile ilgilenmek yaygındı. Buda, bu dili dinleyicilerine ulaşmak için (becerili vasıtalarla) kullanmak zorundaydı. Böyle şeylere inanmak ya da inanmamak önemli olmaksızın, bunların, kendi hayatı için çabalayan kişi için kullanışlı olduklarını düşünmüyordu. Öyleyse Buda'nın özgün katkılarının neler olduğuna bakmak daha faydalı olacak. Batchelor bunları dört madde halinde sıralıyor:

1. Koşulsallık; ister yeryüzündeki ister zihin dünyasındaki olaylar hususunda, olan bir şeyin daha sonra olacak olana neden olduğunun gözlemi. Olaylar rastgele oluşmazlar; sebep ve sonuç ilişkisindedirler.
2. Dört Asil Gerçek'in (ya da ödevin) pratiği.
3. Farkındalığın ve farkındalık meditasyonunun merkezi önemi.
4. Kendine itimadın keşişlerin otoritesinin, dogmanın ya da spekülatif inanışların üzerinde olduğu vurgusu.

"Modern eğitimin ve psikoterapinin epeyce kısmı, insanları kendilerinden sorumlu oldukları konusunda uyandırmak üzerinedir. Gerçekten de olgun kişi olmak derken kastettiğimiz şeyin çokça kısmını böylesi bir sorumluluğun oluşturduğunu düşünürüz. Bir kişinin bu fikrin ilanını MÖ beşinci yüzyılda yapmış olması hayret uyandırıcı ve keza onun yolundan gidenler olması da daha az şaşırtıcı değil."

—Tanınmış Budist bilgin Richard Gombrich

Bu dört biricik katkı, dünyevi, psikolojik ve kişisel bir Budizm oluşturur. Ayrıca çağdaş bilimsel dünya görüşüne de katkı sağlar.

BİLİMSEL BİR BATI BUDİZMİ

Farkındalık meditasyonu laboratuvarlara girdi, yüzlerce araştırma çalışmasına konu oluyor ve bunların çoğu da beyin görüntülemesine odaklanıyor. Meditasyon sırasında beyinde dikkat yönünden fonksiyonel olarak neler olup bittiği ve yapısal yönden beynin meditasyona nasıl cevap verdiğine karşı müthiş bir ilgi uyanmış durumda. Bu çalışmalar henüz başlangıç aşamasında fakat meditasyonun pozitif etkilerini anlama noktasında çok şey vadediyorlar.

Gelenekçi Budistler Budizm'le ilgili bu bilimsel çalışmalara eleştirel yaklaşıyor ve tüm bunların Budizm'in etik bağlamını ortadan kaldırarak, onu yozlaştıracağını, çarpıtacağını ya da cansızlaştıracağını iddia ediyorlar. Yine de çalışma takvimi sürmekte ve belki de bu, dünyevi bilimsel Batı dünyasına özgü çağdaş dharma versiyonunun doğuşu olabilir.

Budizm Asya kıtasında yayıldıkça, yeni ulaştığı kültürlerle entegre olarak her daim dramatik biçimde değişti. Budizm Batı'ya doğru ilerlerken de bu kültürün değerlerine entegre olup yine değişecek. Bu değerler arasında laiklik, bilim ve materyalizm de var. Gelenekçilerin karşı çıkışlarına rağmen Buda da öğretileriyle ilgili bu bilimsel çalışmayı onaylardı çünkü bilimsel çalışma, Buda'nın kendisinin savunduğu pratik yaklaşımla uyumludur.

Stephen Batchelor, John Peacock ve Richard Gombrich gibi bilginlerin yaptıkları çalışmalarda Buda'nın gayesini kavrayabildikleri kadarıyla o gayet pragmatik görünüyor ve bilimsel duruşla tutarlı bir tutumu var; bir şeyleri otorite, gelenek ya da inanç öyle istiyor diye kabul etmek yerine kendisi test etmeyi seçiyor.

Hiç şüphe yok ki Batı dünyası dharma'sının formu gelecekte kendi biricik tarihi formunu almak üzere evrilecek. Bu arada yoğun ve giderek gelişen dünyevi bir gelenek de var ve Budizm'in hiçbir formel biçimiyle meşgul olmak istemeyenler için mevcut. Dünyevi olmak için üç ateşin etkilerini anlamanın ve bu etkileri temelinden sarsmaya uğraşmanın peşinden koşulacak. Nirvana mistik bir soyutlama olarak değil, burada ve şimdi yaşanan, düşünceli, şefkatli ve ölçülülükle dolu bir deneyim olarak kazanılmaya çalışılacak.

HER ŞEYDE FARKINDALIK

Duygusal Zekâ

Farkındalık, dünyadaki fonksiyonlarınız konusunda kritik önemde olan duygusal hayatınızla meşgul olmanın becerili bir yolu olarak düşünülebilir. Araştırmacılar John D. Mayer, Peter Salovey ve David R. Caruso'ya göre "duygusal zekâ" dört karakteristikle oluşur:

1. Kendi duygularını ve diğerlerinin duygularını tam algılamak
2. Duyguları, düşüncelere olanak tanımak için kullanmak
3. Duyguları, duygusal dili ve duygularla nakledilen uyarıları anlamak
4. Spesifik amaçlara erişebilmek için duygularını yönetmek

Duygusal zekâ, kişinin kendi duygularını ve başkalarının duygularını ilgilendiren sofistike işletim süreçleriyle angaje olabilme yeteneği ve bu işletimleri düşünceye ve davranışa rehber olarak kullanma kabiliyetidir. Yani duygusal zekâsı yüksek bireyler duyguların kullanımına, onları anlamaya ve idarelerine dikkat eder. Bu beceriler kendilerine ve başkalarına potansiyel olarak fayda sağlayan uyumlu fonksiyonlar olarak işlev görür. Duygusal zekâ Daniel Goleman'ın aynı isimli kitabıyla popüler oldu. Şimdi göreceğimiz üzere duygusal zekâ, empati ve duygusal düzenleme konusunda meditasyondan direkt etki alabilir.

FARKINDALIK MEDİTASYONUN DOKUZ FAYDASI

Farkındalık, bir yandan kaosu, diğer yandan katılığı dengeleyerek beyninizi ahenkli bir hale getirebilir. Bu bilimsel bilgi bize aralarında *The Developing Mind, The Mindful Brain, Mindsight* ve *The Mindful Therapist*'in de bulunduğu yedi önemli kitabın yazarı Daniel Siegel

tarafından takdim ediliyor. Orta alın korteksi (beynin evriminin en yeni bölümüdür; alnın gerisinde bulunan ve evrimsel olarak daha yaşlı olan "duygusal beynin" zıddına, "rasyonel beyin" olarak bilinir) aşağıdaki dokuz fonksiyon konusunda kritik önemdedir:

- Beden düzeni
- Uyum
- Duygusal denge
- Tepki esnekliği
- Korkunun azaltılarak düzenlenmesi
- İçgörü
- Empati
- Ahlaklılık
- Sezgi

Araştırmalar gösteriyor ki meditasyon bu fonksiyonlardan her birini pozitif yönde etkiliyor. Meditasyon yaptığınızda prefrontal korteksiniz değişir. Kimi yerlerde daha da kalınlaşır ki bu da yeni sinir bağlantılarının, hatta belki yeni nöronların oluşumunun göstergesidir. Korteks daha etkin ve daha entegre olur.

Beden Düzeni

Bedensel düzen, harekete geçişin ve dinginleşmenin otonom sinir sisteminin sempatik ve parasempatik sinir kolları aracılığıyla düzenlenmesiyle sağlanır (bir arabadaki gaz pedalını ve freni düşünün). Eğer aşırı stresli ya da kaygılıysanız sempatik sinir sisteminiz aşırı aktif olur; gaza bastığınız anda ne olduğunu düşünün, araba öne atılır ve fazlaca benzin kullanır. Farkındalık sempatik sinir sistemini ayarlamaya yardımcı olur, onu daha az tepkisel yapar (artık gaza basmak yoktur) ve böylece arabayı daha yavaş sürebilirsiniz. Bu da vücudun amortismanını azaltır ve uzun soluklu sağlık problemleri riskini düşürür.

Uyum

Uyum başkalarıyla bağlantıda ya da "uyumda" olmaktır. Duyarlı olursanız başkalarıyla daha iyi bağlantı kurabilirsiniz çünkü şimdiki zaman içinde daha fazla hazır bulunur ve kendinizle daha az meşgul olursunuz. Uyumlanma, şefkat tohumlarını eker. Uyumlanma bebeklerin büyüyeceği ideal ortamı sağlar; bebeklerine bakan kişiler onlarla akort içinde olduklarında gelişim de sağlıklı olur.

Duygusal Denge

Duygusal denge, deneyimlerinizle nasıl bağlar kurduğunuzla ilgilidir. Duygusal denge, hissizlikle, duygularda boğulma arasında da denge kurar. Beden düzeni gibi o da Goldilock fenomenidir: ne çok fazla ne de çok azdır. Sinirsel bütünleşme için optimal yerleşimdir. Farkındalık, tıpkı beden düzeninde olduğu gibi, duygusal tepkilerinizde de daha incelikli ve daha az sarsak olmanıza yardımcı olur. Bu da yaşamın gündelik düş kırıklıklarıyla başa çıkma zamanlarında ilişkiler bakımından pratiklik sağlar.

Tepki Esnekliği

Tepki esnekliği bir uyaranla bir tepki arasında gelişmesi mümkün bir duraklama demek olur. Bir uyarıcıya verilen cevap da sıklıkla, oluşan dürtüsel reaksiyonlara yöneliktir. Bu duraklama bilinçli farkındalıktan gelir, söylediklerinizde ve yaptıklarınızda daha az dürtüsel ve daha az yıkıcı olmanıza yardım edebilir.

Korkunun Azaltılarak Düzenlenmesi

Korku ve öfke gibi duygulardan sorumlu olan duygusal beynin işlevi sizi güvende tutmaktır. Bunu, dikkatinizi neye yöneltmeniz gerektiğini çözerek yapar. İhtiyatı elden bırakmamak adına da yanlışlık yapmaya eğilimlidir. "Bu tahta bir sopa mı yoksa bir yılan mı? Yılan olduğunu varsayalım ve hemen uzaklaşalım." Bu tür bir

yanlışlık, hatalı tahminde bulunmaktan daha azına mal olur. Bir yılan ısırığının iyileşmesi, sebep yokken soluk soluğa kalarak koşmaktan daha uzun zaman alır.

Kıymetli dikkat kaynaklarınızı gerçekten neye yöneltmeniz gerektiği konusunda yanlışsız olmak için, prefrontal kortekste (rasyonel beyin), rasyonel beyinden duygusal beyne gidip, "Hey bu bir yanlış alarm!" diyecek daha fazla sinir ağına sahip olması gerekir. Bu da alın korteksinden çıkan ve duygusal beyindeki (limbik sistem) amigdala gibi yapılara giden sinir iplikçiklerinin gelişimi yoluyla sağlanır. Farkındalık pratiği bu patikaların gelişiminde size yardım eder.

İçgörü

İçgörü, Siegel'in zihinsel zaman yolculuğu olarak tanımladığı şeydir. Ya da siz ona belki imgeleme de diyebilirsiniz. Farkındalık, sizin bu kapasitenizi rafine etmenize yardım edebilir ve onu kontrolden çıkmış kaygılarda, pişmanlıklarda ve özeleştirilerde boğulmaya maruz bırakarak değil de, hünerli bir biçimde yaşamanız yolunda kullanmanızı sağlayabilir. İmgeleminizi bu sözü geçen yıkıcı amaçlar için kullanmıyorsanız, yaratıcı olmakta da özgür olursunuz.

Empati

Empati ya da Siegel'e göre "zihingörü", bir başkasının perspektifini anlama kabiliyetidir. Bu da bariz bir şekilde şefkatle bağıntılıdır ve yine yanınızdaki kişinin bulunduğu yerde onunla buluşmak için kendinizle meşgul olmayı aşma yeteneğine dayanır. Bazı insanlar doğal olarak diğerlerinden daha empatiktir fakat siz de bu zaten böyle diye bulunduğunuz yerde mıhlanmak durumunda değilsiniz. Tüm fonksiyonlarda olduğu gibi, empati de eğitime uygun bir beceridir. Ne kadar çok meditasyon yapılırsa, empati de o kadar artar.

Ahlaklılık

Ahlaklılık da prefrontal korteksin bir fonksiyonudur ve yalnızca aleni ortamlarda değil, özel alanda da ahlaklı olmayı kapsar. Daha önceden de bildiğiniz gibi ahlaklılık ya da etik, Budist öğretinin ve pratiğin mihenk taşıdır ve bu listede ahlaklılığın da olması bir sürpriz olmasa gerek. Budist meditasyon pratiği becerili ve becerisiz edimleri tüm alanlarda birbirinden ayırt edebilmenize yardımcı olur. Ahlaklılık bağlamında ise bu, bir dürtünün engellenmesi ya da bir şey söylemeden önce bir an durmayı gerektirebilir.

Sezgi

Sezgi, bedensel duyumları gözlemleyerek bedenin bilgeliğine erişim kapasitesidir. Örneğin insula adındaki bir beyin yapısı içsel bedenin bir haritasına sahiptir ve yapılan çalışmalarda bu insulanın meditasyonla kalınlaştığı keşfedilmiştir. Meditasyon yaptıkça bedensel farkındalığınız da artar. Bu farkındalık, beden tarafından deneyimlenenlerle, bu ister acı ister kaygı ya da bir ağrı sızı olsun, başa çıkmanıza yardım edebilir.

Siegel farkındalıkla ilgilenmeye başlamadan önce, farkındalık araştırmacılarının daha önce derlemiş olduğu aynı beyin fonksiyonları listesini bizzat kendisi hazırladı. Ve sadece beyin araştırmacıları değil, spiritüel gelenekler de kadim zamanlardan beri bu listeden istifade etmekteler. Beynin plastisitesini (yani deneyime verilen yanıtı değiştirme kapasitesini) fark ettiğinizde neden belirli durumlara, yanıt verdiğiniz biçimde yanıt verdiğinizi anlayabilirsiniz. Daha önceki koşullanmanız kimi zaman zararlı şekillerde tepki vermenize neden olacaktır. Ancak sizin sorumluluğunuz (ve potansiyeliniz) bu programlamaları farkındalık ve meditasyon yoluyla değiştirmektir. Alın korteksi, bebeklik döneminde kişiler arası ilişkilere akortlu bir ortamda optimal olarak gelişir. Farkındalık ise, öz-uyumun bu beyin bölgelerini etkilemesine olanak tanır. Bu yüzden oturun ve beyninizi değiştirin! (Daha fazla bilgi için: http://drdansiegel.com.)

FARKINDALIKLA YOGA

Acıyı Dindirmek

Siddarta Gotama, Buda olmadan önce kusursuz bir yogi idi. "Yoga" kelimesi "bağlamak" ya da "bir araya tutturmak" anlamındaki *yuj* sözcüğünden gelir. Yogi, zihni ve bedeni, geleceği ve geçmişi, şimdiki anda bir araya getirmeyi arar. Fiziksel duruş ya da *asana*lar vurgulu yoga, Birleşik Devletler'de müthiş bir popülarite kazandı. Buna rağmen *Mindfulness Yoga* adlı kitabının yazarı Farnk Jude Boccio'ya göre Patanjali'nin 195 aforizmasının yalnızca üçte biri asanalarla ilgilidir.

Patanjali

Patanjali, bugün yapılan yogalar, özellikle de Ashtanga Yoga için önemli bir metin olan *Yoga Sutras* kitabının yazarıdır. MÖ ikinci yüzyılda yaşadı. Yazdığı sutralar sekiz dallı bir yoga sistemi sunar. Yoga asanalarını uygulamanın temel gayelerinden biri, bedeni meditasyon için hazırlamaktır.

Her aktivite gibi yoga da farkındalıkla ya da farkındalık olmadan yapılabilir. Ancak farkındalıkla yapılan yoga, kronik acıları dindirmek için kuvvetli bir pratik olabilir. Yoga, esas vurgunun duruşların düzgün yapılmasında ya da mükemmel bir idman yapmakta olmadığı Farkındalık Temelli Stres Azaltımı için tamamlayıcı bir bileşendir. Burada vurgu daha çok, duruşlar yavaş yavaş uygulanmaktayken onlara farkındalık getirmektir. Bu bilinçli yoga, farkındalığa devinim getirme fırsatı sunar ve onun günlük hayatla bütünleşmesini kolaylaştırır.

AKTİVİST BUDİSTLER

Dünyaya Şifa Verme

Melvin McLeod *Mindful Politics* (Duyarlı Politika) isimli kitabın editörüdür. "Politika esasen insan varlıkları olarak nasıl bir arada yaşadığımızla ilgili ve tüm spiritüel pratikler insan hayatıyla ilgili tek bir yalın ve fakat çok derin bir gerçeğe işaret eder: yalnızca sevgi sulha götürür, asla nefret değil."

McLeod'un önerdiği politik platformun ifadesi şöyle (eğer Buda politikacı olsaydı siyasetini Dört Ölçülemezler platformu üzerine inşa ederdi):

- Tüm canlı varlıklar mutluluğu ve mutluluğun temelini yaşasın.
- Istıraptan ve ıstırabın kaynağından özgür olsunlar.
- Istıraptan arınmış büyük mutluluktan ayrı düşmesinler.
- Hırstan, saldırganlıktan ve cehaletten özgürleşmiş müthiş ölçülülük içinde yaşasınlar.

Politika, yolunu şaşıran duygulardır; intikam, savaş, ayrım eziyetidir. Budizm, özellikle farkındalık yoluyla, duygusal ve sosyal aklı destekler, düşmanlık, haksızlık ve hasar konusunda önereceği bir panzehri olabilir. İkili ve yanlış "biz" ve "onlar" algısı, çatışmanın belli başlı sebebidir. Eğer herkes bu varoluşta hep birlikte değilse, insanların birbirine karşı bölünme riski doğar. McLeod'a göre değişimin anahtarları affedicilik, farkında olma, iyilik ve özgeciliktir. Politika eninde sonunda bütün ilişkilerle ilgilidir ve tüm ilişkilerde güç kullanımına ve çatışmaya katlanma söz konusudur. Peki, bu çatışmalar nasıl çözülür? Ya bilinçli farkındalıkla, ya da üç ateşin aralıksız yanması dolayısıyla.

Bireysel dönüşüm, sosyal dönüşümün öngereğidir. İlk adım dünyayı kurtarmak değil, kendinizi kurtarmaktır. Eğer herkes nefreti, açgözlülüğü ve bilgisizliği sınırlandırmak ya da tamamen yok etmek için çalışırsa, bu yokluktan açılan alanla dünya daha iyi bir yer haline gelecektir.

"Çevreyi korumaktan bahsettiğinizde, bu pek çok şeyle ilgilidir. En nihayetinde bu karar insanın yüreğinden gelmelidir. Kilit nokta, sevgi ve şefkate, katışıksız bir farkındalığa dayanan samimi bir evrensel sorumluluk sağduyusuna sahip olmaktır."

—Dalai Lama

Vietnam Savaşı gazisi olan Budist keşiş Claude Anshin Thomas'ın *At Hell's Gate: A Soldier's Journey from War to Peace* (Cehennemin Kapılarında: Bir Askerin Savaştan Barışa Yolculuğu) adlı kitabındaki şu sözlerini düşünelim: "Barış bir fikir değildir. Barış bir politik hareket, bir teori ya da bir dogma değildir. Barış bir hayat biçimidir: yaşanan anı farkındalıkla yaşamaktır. ... Bu bir politika konusu değil, eylem konusudur. Bir politik sistem geliştirme ya da hatta evsiz insanlara ev bulma meselesi de değildir. Bunların kıymeti var fakat savaşı ve ıstırabı tek başlarına dindirmiyorlar. Düpedüz yapılması gereken içerideki savaşa son vermektir. ... Bir düşünün; herkes kendi içindeki savaşı bitirirse, savaşın büyüyüp serpilecek tohumları da olmayacaktır."

FAALİYETE ANGAJE BUDİZM

Uygulamalarını kendi sosyal toplulukları ve sangha için görev yapmak adına zendo'nun dışına taşıyan iki Amerikalı Zen öğretmeni tanıyalım.

Bernard Tetsugen Glassman

Bernard Tetsugen Glassman Amerika'nın en merak uyandıran Zen öğretmenlerindendir ve Angaje Budizm girişimcilerinden biridir. 1982 yılında New York City'de Greyson Bakery'i kurdu. Aklında kendi sangha üyelerinin –günlük işlerini bırakarak– çalışacakları bir iş kurmak vardı, böylece uygulamalarına daha bir odaklanabilecekler ve Angaje Budizm pratiğine katkıda bulunabileceklerdi. 1993 yılında sosyal gelişim programlarını denetlemek için yapılanan ve kar amacı gütmeyen bir kuruluş olan Greystone Foundation kuruldu. Ekmek fırınından kazanılan paralar, bu kuruluş yoluyla, yoksullar ve eziyet çekenler için sürdürülen sosyal gelişim çalışmalarına destek vermek için kullanılıyor. Greyston evsizlere, işsizlere yardım ediyor ve çocuk bakımı, sağlık bakımı yanı sıra, HIV/AIDS'le yaşayan insanlara geçim desteği sağlıyor.

"Yani benim için soru şu oldu; 'Toplumdaki birliği, yaşamdaki bağlılığı görmemize yardımcı olabilecek iş, sosyal faaliyet ve sosyal huzur biçimleri nelerdir?"

—Roshi Bernie Glassman

Greyson'un kurulumu tamamlandıktan sonra, Roshi Glassman (ve Sandra Holmes) Zen pratisyenlerinden oluşan ve kendini sulh sağlamaya adamış bir tabaka kurmaya girişti. Sonrasında da Zen Barış Getirenler Topluluğu doğdu. Barış Getirenler Topluluğu bugün dünyanın beş büyük dininden üyeleri olan uluslararası bir sulh sağlama gurubudur. Bu ağ, Amerika'da Greyston Mandala, Prison Dharma Network ve Upaya Zen Center; Mexico'da Mexico City Village; İtalya'da La Rete d'Indra; ve Japonya'da Shanti Relief Committee gibi organizasyonları kapsıyor.

Jaon Jiko Halifax

Roshi Jiko Halifax, Zen Barış Getirenler Topluluğu'nun kurucularından olan ve New Mexico, Santa Fe'deki Upaya Zen Center'ın kurucusu Thich Nhat Hanh'ın bir öğrencisidir. Bir yazar ve aktivisttir ve ölüm sürecindeki insanlarla yaptığı çalışma büyük saygı kazanmıştır. Upaya programları, Ölenle Bir Arada Bulunma Projesi, Partnerler Programı, Hapishanede Daha İyiye Gitme Projesi ve Kailash Eğitim Fonu'nu içeriyor.

Ölüm Döşeğindeki Kişiyle Yapılan Çalışma

Frank Ostaseki, Metta Institute ve Zen Hospice (Zen Darülacezesi) projesinin kurucusudur. Ölüm döşeğindeki hastayla yapılan çalışmaya ilişkin şunları söylüyor: "Ölen bir hastanın gözleri, baktığım en berrak aynadır. Kendimi bana, başka hiçbir şeyin gösteremeyeceği bir biçimde gösterir. Bana en derin bağımlılığımı, hoşnutsuzluğumu ve bir başka şeyi daha –ölmeyen bir sevgiyi– gösterir."

Ölenle Bir Arada Bulunma Projesi hastabakıcıların ölüm döşeğindeki insanlarla çalışmasına, hem ölenle hem de yaşayanla ilişkilerini değiştirmelerine yardımcı olmayı hedefleyen bir programdır. Programın odak noktası hasta bakımıyla görevli kişilerin eğitimidir. Bu profesyonel kişiler öğrendikleri çalışmayı kendi kurumlarına aktarır ve oradaki hasta bakımıyla uğraşan diğer kişilere bu uygulamaları öğretebilirler. Partners Program ise ölüm döşeğindeki kişileri ihtiyaç duydukları bakıcılarla buluşturur, düşkünler evi çalışanları ve hekimlerin tedavilerine katkı sağlar. Hapishanede Daha İyiye Gitme Projesi ise, hapishanedeki stresi azaltmayı hedefler ve Mexico hapishanelerinde kalanlara farkındalık eğitimi sunar. Kailash Eğitim Fonu ise Nepal'deki en yoksul çocukların bazılarına eğitim fırsatları sağlamak amacındadır.

CEZAEVİNDE BUDA

Amerika Birleşik Devletleri hapishaneleri dünyadaki diğer ülkelerle oranla nüfusunun en çoğunu hapiste tutan ülke. Budizm bu ülkede hapishane sistemine girmeye cesaret gösterdi. Shugen Sensei, 1984 yılında John Daido Loori ile başlayan Ulusal Budist Cezaevi Sanghası'nın (NBPS) müdürü. Amaçları ise tutuklulara meditasyon öğretmek.

Cezaevi, Calvin Malone'nun ilgi çekici anı yazısı *Razor-Wire Dharma*'da betimlendiği üzere uyanış için bir fırsat sağlayabilir. Malone bu anı kitabında bir elmayı, hapishane tabldot yemeğinin kenarına iliştirilivermiş bir elmayı yemenin olağan deneyimini şöyle anlatır: "Nefes alarak *elmayı* kokladım, nefesimle *evreni* dışarı verdim. Orada olan ve olmuş olan her şey bu elmanın içindeydi. ... Onu orada, kırılmış bir camın tüm o sarsıcı keskinliğiyle görebiliyordum. Soru ve cevap elmanın içindeydi. Tarif edilemez bir sevinç yaşıyorken, aynı zamanda müthiş bir farkındalık anındaydım. Hayatımda daha önce yaşadığım bir şey değildi bu. Bu an neredeyse bütünüyle yaşanmaktaydı."

Buda'nın öğretileri böyle köklü bir özgürlük formu sunar: Hayatınızın en mutlu anı bir hapis cezasında yaşanabilir, gerçek mutluluk bir elmanın yalın güzelliğinden doğabilir, yaşayan bir şey tüm evrendeki her şeyle bağlantıdadır.

Buda'yı cezaevine getiren bu öncü çalışma Hindistan Yeni Delhi'de bulunan Tihar Hapishanesi'nde S.N. Goenka tarafından yürütüldü. Burası onun çalışmalarından önce dünyanın en tehlikeli hapishanesiydi; işkence ve cinayet sıradanlaşmıştı. Kiran Bedi adındaki vizyoner bir gardiyan, tutuklulara vipassana meditasyonu öğretmek isteyen Goenka'nın bu isteğine yanıt verdi. Vipassana Hapishane Oratklığı, VPT) Tihar'daki hükümlülere, bir seferde bin kişilik bir grupla, vipassana kursu veriyor ve İsrail'de, Yeni Zelanda'da, Moğolistan'da, Tayvan'da, Tayland'da, İngilte-

re'de ve Amerika Birleşik Devletleri'ndeki cezaevlerinde öğretime devam ediyor.

SAĞLIK HİZMETLERİNDE FARKINDALIK

Batıda'ki en mühim Budist etkilerden birisi, kendini Budist olarak adlandırmıyor ancak bu etki, sağlık alanında farkındalık formunda karşımıza çıkıyor. Birleşik Devletler'de ve Batı dünyasının geri kalan yerlerinde kronik ağrıları olan ya da güçten düşmüş durumdaki hastalar Buda'nın yüzyıllarca önce yaptığı aynı meditasyonları yapmaktalar.

Bu dünya çapındaki akımın merkezi, Massachusetts, Worcester'da the Center for Mindfulness in Medicine, Healthcare, and Society'de bulunuyor ve merkez 1979 yılında Jon Kabat Zinn tarafından kurulmuş. O günden bu yana binlerce insan formel Budizm bağlamı dışındaki Buda'yla tanıştırılıyor. Birleşik Devletler'deki ana tıp merkezlerinin neredeyse hepsinin bir Farkındalık Temelli Stres Azaltımı (Mindfulness-Based Stress Reduction, MBSR) programı bulunuyor ve dünya çapında bu işi yapan yüzlerce profesyonel var. Harvard ve Duke Medical School gibi prestijli üniversite hastanelerinde de bu programlar var ve konusunda uzman kişiler bu kurumlarda çalışıyor. Bu belki de, her ne kadar seküler bir formda olsa da Budizm'in dünyadaki prömiyeri ve en yaygın uygulamasıdır.

Bu pratik, tüm kesimlerden ve tüm dinlere mensup insanlara yardım ediyor. MBSR hastaları Budizm'le eğitilmedikleri için kendi inançlarını taşıyabiliyor, kendi ibadetlerini yapabiliyorlar. MBSR'yi böyle özel yapan şey, Buda'nın öğretisini efektif, pratik ve sekiz haftalık bir programla çabuk öğrenilebilir bir formatta sunması. Otuz yıldan fazla süren araştırmalar da bu pratiğin stresi azaltmakta, hastalıkla başa çıkmakta ve hastaların sağlığında iyi gelişmeler görülmesine yardımcı olmakta etkili olduğunu onaylıyor.

GÜNLÜK HAYATTA BUDİZM

Farkındalıklı Bir Hayat

Meditasyon ve Buda'nın tüm bilgeliği meditasyon minderinde kalırsa, esas kıymeti ortaya çıkmayabilir. Meditasyon esasen sizi farkındalıklı bir hayata hazırlar.

FARKINDALIK

Buda, *Farkındalığın Temelleri Üzerine Büyük Söylev* adlı eserde, uygulamasını öğrencilerine şöyle sunuyor:

> Keşişler! Bu yol, varlıkların arınmalarının, kederin ve üzüntünün üstesinden gelmelerinin, acının ve hüznün kaybolmasının, doğru yola ulaşmanın, Nirvana'nın farkındalığının bir yoludur; bir başka ifadeyle, farkındalığın dört temeli vardır. Peki, bu dört öğe nedir? Şöyle keşişler; bir keşiş, tasarımlayan bedenine, coşkulu, apaçık şekilde uyanık ve farkındalıklı bir beden olarak, dünya arzu ve endişelerini bir kenara bırakarak riayet eder; tasarımlayan hislere hisler olarak ... tasarımlayan zihne zihin olarak ... tasarımlayan zihin-objelerine, coşkulu, apaçık uyanık ve farkındalıklı zihin-objeleri olarak, ve dünyanın arzularını ve endişelerini bir yana bırakarak riayet eder.

Meditasyon günlük hayatınızda farkındalıklı olmanıza yardım eder, ne deneyimlerseniz deneyimleyin ve ne yaparsanız yapın farkındalığa sahip olabilirsiniz. Geleceğin ve geçmişin hikâyelerinde kaybolmak kolaydır ve bazen bu hikâyeler kaygıya ve pişmanlığa dönüşür. Kendinizi şimdiyle ilgili yorumlar yaparken ya da muhtemeldir ki yakınırken bulabilirsiniz ve fakat bunu ona sahiden de dikkatinizi vermeden yaparsınız. Uyanık olmak farkında olmaktır; bu an yaşanırken, anın gerçekliğine yargılamadan ya da hikâyeler yazmadan dikkatinizi vermektir. Farkında olmak, otomatik pilotta olma alışkanlığını kırmak ve yükselen her bir içtepiyi izlemektir.

Farkında olmak, yemek yerken, boşaltım sistemi çalışırken, araba sürerken, çalışırken, severken ve gün boyunca yaptığınız her şeyi yaparken hareketlerinizin bilincinde olmaktır.

Farkında olarak dikkatinizi yaşadığınız deneyime verirsiniz. William James'in yüzyıldan fazla süre önce söylediği gibi, "İnsanın fikirsel hayatı çoğunlukla, deneyimini orijinalinde yaşadığı algısal düzenin yerine, kavramsal bir düzen koymasından ibaret oluyor." Farkında olmak, algısal olanı, zihnin öykücü çehrelerinden, yani kavramsal olandan çekerek kendi haline almaktır. Farkında olmak için, dikkatinizi, duyduğunuz, tattığınız, kokladığınız ve en önemlisi bedeninizde hissettiğiniz duyumlara vermeniz gerekir. Zihninizin, nasıl da öyküler, imgeler ve anılar, ve duygular (ve bunların tüm kombinasyonları) formunda düşünceler ürettiğini fark edip uyanık olmalısınız. Minderde yapılan meditasyon uygulamasının ve şimdiye kadar açıklanan tüm tekniklerin meyvesi, bu bilinçli farkındalığa günlük hayatımızda olanak sağlamaktır.

"Kırmızı ışığı gördüğümüzde ... ona teşekkür edebiliriz çünkü o, yaşadığımız ana dönmemize yardım eden bir bodhisattvadır. ... Onu, hedefimize ulaşmamızı engelleyen bir düşman gibi düşünmüş olabiliriz. Fakat şimdi biliyoruz ki kırmızı ışık bizim arkadaşımızdır ... hayatla, neşeyle ve huzurla buluşacağımız, yaşanan ana bizi çağıran bir arkadaş."

—Thich Nhat Hanh

Farkındalık pratiğini yaptığınız her şeye taşımalısınız. Vietnamlı Zen üstadı Thich Nhat Hanh mükemmel kitabı *The Miracle of Mindfulness*'da farkındalık egzersizleri sunuyor. İşte günlük hayatınızda kullanabileceğiniz bir kaç örnek:

- Nefesinizi adımlarınıza göre ayarlayın.
- Nefesinizi sayın.
- Bir günü farkındalığa ayırın.

- Tebessüm edin.
- Konuşmanız esnasında nefesinizi izleyin.

Hayatınızın her anında farkındalıklı olmaya çalışın. Yemek yerken, yemek yiyin. Yürürken, yürüyün. Aşk yaparken, aşk yapın. Yemek pişirirken, yemek pişirin. Orada, anda olun, her bir anı o anda yaşayın. Bu an tek sahip olduğunuz şey. *Bu* an.

Meditasyon sanatı dünyayı uyandırmanın bir yoludur. Sıkıntılarınızı ve acınızı görmenin yeni yollarını öğrenebilir, hayatınıza gerçek bilgeliği getirebilirsiniz. Amerikalı vipassana hocası Jack Kornfield'in *A Path with Heart*'da söylediği gibi, dikkat, bir köpek yavrusunu eğitmek gibidir. Köpeciğe oturmasını ve öyle kalmasını söylersiniz fakat o birden kalkar ve koşar. Sonra yeniden otur ve dur dersiniz. Yine koşar gider. Bazen de koşar gider ve odanın köşesine kakasını yapıverir.

Zihninizle ilgili durum da böyledir. Zihninize dinginleşmesini söylersiniz ve o köşelere kaçıp ortalığı birbirine katar, bu yüzden sürekli tekrardan başlamak zorunda kalırsınız. Farkındalık olduğunda, yaşadığınız ana sakince döner, berbat ettiğiniz yerleri toparlarsınız. Köpeciğe kızıp bağırmazdınız, bu yüzden kendinize de kızmayın. Bütün zihinler dalıp gidebilir, avare gezebilir.

Zahmete değen her şey çaba gerektirir, meditasyon pratiği de zahmete değen bir uğraşıdır. Uygulama bazen akıp giderken, bazı bazı da bir boğuşma haline gelir. İşte böyle zamanlarda bir topluluğun ya da bir öğretmenin yardımı olur, çünkü size destek sağlayabilir ve sizi rotanızda tutabilirler. Uygulamaya bir müddet devam ettiğinizde, emeğinizin meyvelerini tatmaya başlar ve kendinizle ilgili yazdığınız öykülerin ötesinde bir şeylerin işaretlerini alırsınız. Benliğinizi, korunmaya ihtiyacı olan ve sürekli kendi değerine ikna edilmeye muhtaç "bir şey" değil anbean yaşanan bir proses olarak deneyimlediğinizde, Buda'nın bahsettiği benin-olmayışı halini bile yaşayabilirsiniz. Uygulamadan keyif alın ve sürdürün!

DERİN DÜŞÜNEREK EĞİTİM

Farkındalık yalnızca yetişkinler için faydalı değildir. Neden erken yaştaki çocuklarda başlamasın ki? Farkındalığı okullara neden ge-

tirmeyelim? Sağlık alanındaki farkındalığın artan popülaritesi, eğitim sistemine de süzülüyor. New York City'de The Inner Resilience Program'ın kurucusu Linda Lantieri'nin bulgusu, "Farkındalık pratiğiyle meşgul olan çocuklarda gerginliğin ve haylazlığın azaldığı, olayların üstesinden gelme becerilerinin yükseldiği ve ayrıca konsantrasyonlarının artarak, sınıfın toplu bulunulan bir yer olduğu algılarının çoğaldığı" yönünde. Derin düşünerek yapılan eğitim konusunda önde gelen diğer iki isim ise, *Boyz 2 Buddhas* adlı kitabın yazarı David Forbes ve *Mindful Teaching and Teaching Mindfulness: A Guide for Anyone Who Teaches Anything* (Duyarlı Öğretme ve Duyarlılığı Öğretme: Kim Neyi Öğretiyorsa Onun İçin Bir Rehber) kitabının yazarı Deborah Schoeberlain.

BAHÇE İŞLERİ

Bahçe işleri de bir meditasyon edimi olabilir. Cherly Wilfong *The Meditative Gardener* isimli kitabında bu konuyu işler. Gelecek ve geçmişle ilgili tasaları bırakmak elleriniz toprağa değerken ve yüzünüze güneş ışınları vururken daha olanaklı görünür.

Bahçeyle uğraştığınızda çevrenizle güçlü bir şekilde bağlantı kurarsınız. Hayatınızın döngüsüyle içlidışlı olursunuz. Mevsimlerdeki değişikliği ve her bir mevsimin diğeriyle nasıl harmanlandığını fark edersiniz. İlkbahar karların arasından görünen goncalarla başlar ve ağaçların yaprakları yazın son günlerinde başlar düşmeye. Böceklerin kendi hayat döngüleri ve gündemleri vardır ve siz solucanları ve karıncaları izlerken hayatın daha geniş örüntülerini görebilirsiniz. Köklerin ve toprağın, varlıkların ve yağmurun bağlantılılığını sezinleyebilirsiniz. Kendi yetiştirdiğiniz ürünleri yiyebilir ve toprakla daha önce hiç bilmediğiniz biçimde bağlantılı hissedebilirsiniz. Bahçe işleri meditatif bir edimdir ve hayatın bir olumlamasıdır.

Bir bahçede oturup nefes meditasyonu yapmayı deneyin. Kendi öykülerinizi bırakıp, etrafınızdaki yaşamı fark ettikçe uyanıklık anlarının doğması olasıdır. Kuşların sesinde, yağmur damlalarının yapraklara hafifçe düşüşünde kendinizi kaybedin. Suyun hareketini ve meltemin hafifçe esişini hissedin. Kapalı kapıların dışında zaman geçiren herkes, yeryüzünde yaşayan her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu anlar.

SPOR VE EGZERSİZDE FARKINDALIK

Bütün sporcular bir Buda'ya yaraşır meditatif bir hali deneyimlemişlerdir. Kimi zaman spor aktiviteleri sizi doğal bir farkındalık haline çeker. Spor, onla meşgul olurken dikkat kesildiğinizde bir meditasyon formu olur. Farkındalığı ve farkındalık meditasyonunu anlamak spor tecrübesine daha yakın olmanıza yardım edebilir. Bu fenomen spor-samadhi diye adlandırılabilir (samadhi'nin meditatif konsantrasyon anlamına gelen Sanskritçe bir terim olduğunu hatırlayalım). Bu tarz odaklı ve dikkatin tam verildiği konsantrasyon, karlı bir dağdan hızla kaymış kişiye, uzun mesafe koşusunda gücü tükenmek üzere olsa da azimle devam etmiş kişiye tanıdık gelir; kayağıyla bir dizi dik yamaçtan uçarak geçen ya da sörfüyle bir p dalgasını aşan kişi tarafından hissedilir. Konuşup duran zihin dinginleşir ve tamamen anda yaşanan o edime dalar. Geçmişin düşünceleri ya da geleceğin kaygıları veya planları içinde kaybolmuş değilsiniz. Aktiviteyle ya da başka bir şeyle ilgili öyküler anlatmıyorsunuz. Siz, ansınız. Anın tamlığında, sarsılmaz, canlı bir varoluş bulunur. Bu da farkındalık halidir. Aktivite oldukça sıradan olsa da farkındalık heyecan verici olabilir.

Sörf Yaparak Aydınlanmak

Bir sörf tahtasına binin ve aydınlanın! Jaimal Yogis, derin ve dokunaklı anı kitabı *Saltwater Buddha: A Surfer's Quest to Find Zen on the Sea* (Tuzlu Su Buda'sı: Bir Sörfçünün Denizde Zen Arayışı) adlı kitap sörfü spiritüel bir yol olarak öneriyor. Suzuki Roshi'den yaptığı alıntı ise şöyle: "Dalgalar, suyun pratiğidir. Su olmadan dalgaları, dalgalar olmadan suyu konuşmak bir hezeyandır."

Koşu gibi, bisiklet binme gibi ya da yüzme gibi kütleçekimsiz sporlar ise vücudun bütünsel farkındalığı için bir fırsat sunarlar. Kütleçekim tesirindeki bir kendini veriş yerine, yaşanan ana tam olarak dalınması bütün vücudu olaya katar. Örneğin koşuyu düşünün; bü-

tün bedeninizle anbean bağlantıda olduğunuz bir deneyim yaşanır, bu deneyim acı ve rahatsızlık oluştursa bile, bağlantı bütüncüldür. Buradaki mücadele, deneyimle, duyum seviyesinde bağlantıda kalmaktır. Yani onu, "acı" olarak etiketlemektense, bütüncül ve isabetli bir duyumlar örüntüsü olarak deneyimlemektir. Fakat zihnin sizi, duyumu ve algıyı deneyimleme anından çıkarıp, deneyimi ölçüp biçtirmeye ve yargılamaya taşıma eğilimi vardır. Nihayetinde de deneyim hakkında öyküler yazmaya başlarsınız: "Daha fazla dayanamıyorum." Anın farkında olduğunuzda zihin ve beden arasındaki yapay ayrımlar kaybolur ve yerini varlığın farkındalığına bırakır.

Farkındalık ve spor-samadhi'si aynı zamanda verdiğiniz emekle ve bedeninizin limitleriyle nasıl meşgul olduğunuzu da etkileyebilir. Bir tepeye doğru koşuyorsanız ve zihninizde hâlâ gelecekle ilgili bir takım konuşmalar dönüp duruyorsa, koşuya ve bu koşu çabasından kaynaklı acı ve rahatsızlıkla başa çıkmaya pes etmeye daha eğilimli olursunuz. Gelecekle ilgili bu hikâye, dikkatinizi vermediğiniz zihinsel gevezeliklerden ibaret olabilir ya da aktivitenin kendisine de odaklanabilir. Örneğin tepeye bakıp, "Allahım, ne uzun yol; çıkana kadar dalağım şişer," diye düşünebilirsiniz. Bu şahsi-konuşma, yaşanan anda cismaniyet kazanan deneyim ile kalmaktan farklıdır. Gerçek şu ki, bu koşu anda yaşanan bir tecrübe olduğunda, anların ardışıklığıdır; bu anlar, dikkat şimdiden sonraki anlara değil de şimdiye verildiğinde olabileceği gibi yoğun olduğunda, geleceğin baskısı hafifler gider.

Anda kalarak ve duyumları, onlar üzere düşünmek yerine hissederek, kendinizden daha fazla şey edinebilirsiniz. Bu, acı da olabilecek bir deneyimi balığın içini temizler gibi çıkarmakla aynı şey değildir. Egzersiz yaparken bedeninizi dinlemeniz gerekir, böylece duyumlardan ve algılardan herhangi bir yaşamsal bilgiyi çekip alasınız. Dikkatinizi verin ki, içinden geçilip gidilebilecek olanla, saygı duyulması gereken duyumların farkını anlayabilin.

Spor da hayat gibi sevinçli olabilir. Ve bu sevincin bir bölümü aktivitenin eğlenceli olmasına ilaveten, spora verdiğiniz dikkatin kalitesinden de kaynaklanır.

SPİRİTÜEL MATERYALİZM

Tuzaktan Sakınmak

Böylesi bir tüketim kültüründe spiritüelliğinizi de tüketme riskiniz var. Budizm bu tüketim haline karşı bağışık mıdır? Budist rahibe, yazar ve öğretmen Thubten Chodron şu uyarıyı yapıyor: "Spiritüellik yoluna koyulduğunuzda, yüksek amaçlar uğruna dünyanın yozlaşmışlığını geride bıraktığımızı düşünebiliriz. Ancak eski düşünme biçimlerimiz kaybolmaz; spiritüel pratiğe yaklaştığımız yolu yordamı çarpıtarak peşimizden gelirler."

Chögyam Trungpa Rinpoche klasik çalışması *Cutting Through Spiritual Materialism*'de şöyle yazıyor: "Buraya spiritüelliği öğrenmeye geldik. Bu araştırmanın özgün niteliğine güveniyorum ancak onun doğasını da sorgulamalıyız. Problem şu ki, ego her şeyi kendi menfaatine çevirebilir, spiritüelliği bile. Ego devamlı olarak, spiritüelliğin öğretilerini kendi faydası için ele geçirip uygulamaya yeltenir. Bizler becerikli oyuncular oluruz ve öğretilerin gerçek anlamı karşısında sağır dilsizi oynarken, öğretilerin yolunu takip ediyormuşuz gibi yapmakta bir tür konfor buluruz. Gerçek spiritüelliğin farkına varılmak isteniyorsa, spiritüel yolun ve kişinin edimlerinin böyle rasyonalizasyonu son bulmalıdır."

Budizm de bu tarz konulardan muaf değil. Budist dünya görüşüne sadık aylık dergi *Lion's Roar* (daha öncesinde *Shambhâlâ Sun* idi) dergisindeki herhangi bir sayfaya bakmanız yeterli. Dergi güzel ve cezbedici öğretilerle ve dharma araç gereç reklamlarıyla dolu; meditasyon minderleri, ziller, yontular, daha ne ararsanız. Eğer dikkatli olmazsanız, bağlanmamaya bağlanıp kalmanız işten bile değil. Kendinizi kimliksiz olmak kimliğiyle özdeşleşirken bulabilirsiniz. Spiritüel materyalizm içinde kaybolabilirsiniz. Bir karikatürde bir anne ve çocuğun yanan bir evden yardım merdiveninden inerek çıkmaları betimleniyor. Anne çocuğu, "annenin yoga

matını unutma" diye uyarıyor. Budist keşişlerin Gucci terlikler giydiğini, altın Rolexler taktığı görüyoruz. Hiç kimse bir şeylere sahip olmanın büyüleyiciliğinden etkilenmez değildir; problem sizin bu şeylere sahipliğe bağımlı olmaya verdiğiniz tasdik hissiyatındadır. Herkesin özgür olmak için sonsuz bir ihtiyatla ilerleme göstermesi şart.

Bugün Batı'da bütün öğretilerin bolca edinilebiliyor olması hem bir lütuf hem de bir lanet gibidir. Lütuf olan, dharma'ya, İnternet yolu da dahil olmak üzere eşi benzeri görülmemiş biçimde rahat ulaşılıyor olması. Böylesi bir bolluğun tüketimi özendiren bir tutum oluşturması ise lanet. Kendinizi biraz ondan biraz bundan aldığınız, gerçek aydınlanmaya değil de, egonuzun ihtiyaçlarına göre bir öğretiler pastişi oluşturduğunuz spiritüel bir açık büfede bulabilirsiniz. Anlık iftiharlar bir tuzak olabilir. Günümüz dünyasında öğretilere ulaşmak için çok çalışmanız gerekmiyor. Himalayaların yüksek bir tepesine doğru yürümek zorunda değilsiniz; bir Zen tapınağının kapılarında bekleme mecburiyetiniz yok. Siz harcayacak spiritüel "dolarları" olan bir tüketicisiniz. Kent merkezlerinde ürün seçimi yapmak baş döndürücü olabiliyor ve müşteri de her zaman haklı. Bir diğer tehlike ise, bir öğretmenle çalışırken kendinizde hoşlanmadığınız bir şey gördüğünüzde, aşağı caddeye gidip başka bir öğretmen bulabiliyor olmanız. İdealize etmek ise bir diğer tehlike. Balayı dönemi mest edici, taşkın olabilir, vaatler sunabilir. Fakat tıpkı iyi bir evliliğe benzer şekilde, ruhani bir erişiminiz olması için hayal âleminden çıkıldığında ve gerçekler göründüğünde de bir yere ayrılmamanız gerekiyor. Unutmayın ki Buda da dahil olmak üzere, bütün öğretmenler insandır.

Spiritüel materyalizm üzerine düşünürken diğer bir husus da elverişliliktir. Tüketim kültürü, hayatın daha elverişli ya da bir şeylerin daha fazlasına (daha hızlı, daha klas, daha sağlıklı vs.) yönelik yaşanması için tasarlanır. Sıkıntılı olduğunuzda meditasyon uygulamasına olan ihtiyacınızın arttığını belki fark ediyorsunuz, peki bu

bağlantıyı bir kriz yaşamadan da sürdüremez misiniz? Meditasyon zorludur. Zaman alır ve uzun periyotlar içeren uygulamalar yaparsanız fiziksel rahatsızlıklar yaşatabilir, zihnen de hiç yüzleşmek istemediğiniz şeylerle karşılaştırabilir. Çabuk düzelme diye bir şey yoktur ve kestirme yollar arama konusunda dikkatli olmalısınız.

Siz iyiden iyiye çaba gösterdikçe, son kertede spiritüel materyalizmin üzerine düşünülecek bir başka yönü ortaya çıkar; "spiritüel Olimpiyat" ya da "oyuncağı en spiritüel olan kazanır" yaklaşımı. Belki de kimliğinizi, oturma pratiğinizin nasıl olağanüstü olduğuyla, bulunduğunuz inziva merkezlerinin sayısıyla, kaç kere yemin edip, kaç öğretiye eriştiğinizle tanımlıyorsunuz. Bunun komşunuza BMW'nizi gösterip hava atmaktan ne farkı kaldı? Mal mülk yarışına girmekle aynı şey değil mi? Henry David Thoreau yeni başladığımız bir aktivitenin –"üst başıyla" özdeşleşmemek ve aktiviteyle meşgul olma biçiminde– farklı olmaya çalışmak konusunda uyarılarda bulunuyor ve "giysileri giyen yeni kimselere değil, yeni giysiler gerektiren aktiviteye dikkat" diyordu.

DERİNLER

Sessiz Meditasyon İnzivası

Theravada meditasyonunu öğrenmenin geleneksel yolu on günlük sessiz bir meditasyon inzivasıdır. Bu inziva merkezlerinden birine giderseniz hem shamathayı hem de vipassanayı tecrübe edersiniz. İlk üç gün shamathaya, nefese odaklanmaya ayrılır. Öğretmenin geleneğine göre bu odak noktası çok kısıtlı (örneğin sadece burnunuzun ucuyla) olabilir ya da odak daha geniş olabilir ve nefes alıp verme sürecini bütün yönleriyle inceleyebilir.

Fakat komutlar her şekilde açık ve doğrudan olacaktır: Dikkatinizin nefesinizden uzaklaştığını fark ettiğiniz anda, dikkati geri çağırın. Her meditasyon yaptığınızda buna hazır olmalısınız. Dikkatinizi nefesinize toplayacaksınız fakat birkaç dakika içinde odağınız yine başka bir yerde –gelecekte ya da geçmişte veya anla ilgili herhangi bir yorumla meşgul– olacak. Zihniniz dile gelen düşüncelerle meşgul olacak ya da imajlarda kaybolacak, yahut duygular içinde dalgalanacak ya da görüntüler ve seslerle ilgilenecek, veya diğer bedensel hislere sabitlenecek. Bu oldukça normaldir.

Zihninizin mükemmel davrandığını ve asla avare gezinmediğini düşünüyorsanız, düş kırıklığına uğrayabilirsiniz. Uğramayın. Zihin gezip dolaşacaktır. Bu gezintiyi kontrol etme yöntemi, süreci tekrarlamaktır: Dikkatinizin nefesinizden uzaklaştığının farkına varın ve onu geri alın (zihinsel odaklanma kuvvetlerinizi eleştirmeden).

İnziva atmosferindeyken dikkatinizi nefese odakladığınız bu özel zamanlar üç gün sürecek. Sabah erkenden kalkar ve gün boyunca meditasyon süreçlerinden geçersiniz. Geleneğe ve öğretmene bağlı olarak yürüyüş meditasyonları oturma meditasyonla-

rıyla yer değiştirebilir. Molalar yemek için verilir ve bu yemekler de, pratiğin farkındalıklı yemek yeme babında bir devamı olurlar.

Ayrıca yerleri süpürmek ya da bulaşıkları yıkamak gibi yogi işleri yapma fırsatınız da olabilir. Buradaki çağrı, yaptığınız işi farkındalıkla yapmaktır. Tipik bir inziva günü, on saati de geçebilen formalite meditasyon uygulamasıyla ve günün geri kalanında da muntazam olmayan meditasyon uygulamalarıyla meşgul olarak geçer.

S.N. Goenka tarafından öğretilen Burma geleneğinde sadece oturma meditasyonu vardır. Molalarda yürüyüşe çıkabilirsiniz fakat bunlar yavaş yavaş yürünen meditasyon pratikleri değildirler. Goenka katılımcılardan on gün boyunca başka her türlü aktiviteyi bırakmalarını ister ki farkındalık deneyimine yoğunlaşabilsinler. Goenka sizi (kendisi hayatta olmasa bile videoya alınmış dharma konuşmaları yoluyla) cesaretlendirecek, "gayretle, coşkuyla, sabırla, sebatla ve böylece mutlaka başaracağınız şekilde" çalışmaya teşvik eder.

Üç gün süren nefes pratikleri yoluyla sağlam bir konsantrasyon temeli attıktan sonra, inzivanın geri kalanı bedende doğan duyumları (Burma geleneğinde) ya da bedende oluşan herhangi bir fenomeni, özellikle de bedensel hisleri (Thai geleneği) keşfetmeye ayrılacaktır.

On günlük inziva çetin bir girişimdir. Hayatınızın en zor ve değerli deneyimlerinden biri olması mümkündür. Onca saat boyunca fiziksel rahatsızlık duymadan ve hatta acı çekmeden oturmak zordur. Nasıl olursa olsun bu inziva, kendini-tanıma yolunda zorlu bir denemedir. Farkındalık meditasyonunu her yaptığınızda kendi deneyiminizle bir yakınlık geliştirirsiniz ve bunu inziva sürecinde böyle yoğun bir şekilde yapmak, günlük hayatın tüm o dağınıklığı içinde ulaşmanın zor olduğu nadir bir fırsat sunar: Kendini tanıma fırsatı. Bu yüzden de inziva ortamında "Asil Sessizlik" denilen bir

durum yaşanır. Bu da demektir ki gereksiz hiçbir konuşma olmayacak (örneğin sadece lüzumluysa bir personelle konuşabilirsiniz. Bazı inzivalarda öğretmenlerle soru-cevap süreçleri ve görüşmeleri de olur).

Amaç, tipik konuşmalardan uzaklaşmaktır, bu da diğerleriyle göz temaslarıyla ve diğer sözel olmayan yollarla iletişimi kapsar. İnziva atmosferi, Buda'nın söylediği gibi, "kendiniz bir ada olun". İnziva sırasında tüm yazım çizim, okuma işlemleri askıya alınır ve elbette televizyon ve telefon yoktur; bugünü düşünürsek de dizüstü bilgisayarlar, cep telefonları, iPodlar ya da tabletler olmayacaktır. Asil Sessizliğin bilgeliği, tüm kaçış rotalarını kapamasında ve odağınızı kati şekilde uygulamanızda tutmasındadır. Bir süre sonra imgeleme dahi biter ve kendinizi yaşanan anda ikamet ederken ve belki daha önce hiç olmadığı bir biçimde içinde bulunduğunuz dünyayı deneyimlerken bulursunuz. Bir inzivadayken, bir Budist keşiş olmak için edilmesi gereken yeminleri de etmeden keşiş hayatı tadında yaşayabilirsiniz. Daha önce söylediğimiz gibi klasik bir inzivanın süresi on gündür. Ancak inzivada kalış süreleri değişebilir, gece konaklamalı ya da konaklamasız biçimde ayarlanmış olabilir. Örneğin Massachusetts Cambridge'teki Cambridge Insight Meditation Center'da inzivalar konaklamalı değildir ve süreleri bir ya da iki gün olup, saat beş-dokuz arasında yapılır. Kimi inzivalar üç da sürebilir ve geleneğin birine göre üç yıl-üç ay-üç gün uzunluğunda inzivalar vardır! Takviminizi ona göre ayarlayın!

Konstantrasyon içgörünün temelini oluşturur. Ve ahlaklılık her şeye temel olur. Meditasyon, deneyiminizle içsel ilişki kurmanızın yanı sıra, dukkha ile karakterize olan içsel peyzajınızı özgürlükle karakterize olan içsel peyzaja çevirecek araçları sağlar. Farkındalık tüm Budist geleneklerin bütünleyici bileşenidir ve esasında Siddarta Gotama'nın Buda olmak için kullandığı yöntemdir.

İŞYERİNDE FARKINDALIK

Bütünüyle Meşgul Olmak

Siz de insanların çoğu gibiyseniz haftada en azından kırk saati işyerinde geçiriyorsunuz. Ayrıca işe gidip gelirken harcadığınız zaman da var. İşe ayırdığınız zaman uykuda geçmeyen zamanınızın aşağı yukarı yarısı. Bu zamanı nasıl geçirmek isterdiniz? Hayatınızı hafta sonlarını ve "gerçekten yaşamak" için izin günlerinizi bekleyerek yaşıyorsanız o zaman zamanınızın çoğunu yaşayarak değil, bekleyerek geçiriyorsunuz. Buda'nın mesajı, yaptığınız her şeyle, ki bu çoğu zaman işiniz demek oluyor, bütünüyle meşgul olacak bir yol sunuyor. İş yerinde farkındalıklı olmak, uyanık kalınabilecek en zorlu yerlerden biri. Oldukça despot yöneticiler ve düşüncesiz iş arkadaşları var, Sekizli Asil Yolun faaliyetiyle ilgili de ortada bir şey yok. İş yerinde farkındalıklı olmazsanız, çalışmanız stresli olacaktır.

Stres bugün işyerlerinde en fazla karşılaşılan en nüfuz edici ve en sinsi problemlerden biri. Tahminlere göre bu stres Amerikan şirketlerine yıllık 300 milyar dolara ya da her bir çalışan için 7500 dolara mal oluyor, çünkü işe gelmeme, azalan üretkenlik nedeniyle kaybolan saatler oluyor, elbette çalışanların tazminat bedelleri de söz konusu.

İş yaşamınıza bir kaçınılmazlık ve zorunluluk olarak yaklaşırsanız, onun "ruh" öğelerini ihmal edebilirsiniz. Şair, şirket danışmanı ve Zen uygulayıcısı David Whyte, işyerinde ruhunuzla bağlantıda olmanın bir lüks değil, bir sorumluluk olduğu fikrinde. İş hayatı üzerine yazdığı üç kitabında (*The Heart Aroused: Poetry and the Preservation of the Soul in Corporate America; Crossing the Unknown Sea: Work as Pilgrimage of Identity,* ve *The Three Marriages: Reimaging Self, Work, and Relationship*) işi, mukaddes bir görünür-

lük mahalli olarak tanımlıyor. İşyeri kamu benliğinin, topluluğa hizmet eden benliğin ifadesidir. Çekirdek değerler olan yeterliğin, etkinliğin ve becerinin yansımasıdır. Eğer iş deneyiminizle bağlantınız kopuksa, hoşnutsuzsanız ya da şikayetçiyseniz, benliğinizin bir parçası ödünler veriyor olabilir.

İşyeri pek çok koşullu tepkinin kaynağıdır. Hırs, nefret ve vesvese sık gelen ziyaretçilerdendir. Cömertliğin, iyiliğin ve bilgeliğin sıklığı biraz daha az olabilir. Bugünün çalışma ortamı aynı zamanda müthiş bir belirsizlik mekanıdır ve işteki her bir an geçiciliğin bir yansıması olabilir. Farkındalık, bu belirsizliğe karşı zırhlanmanızı sağlar.

"İnsanların, anlam yaratmak için, etraflarında bir aidiyet ekolojisi yaratmak için, hayatlarının merkezi sorularını, vakitlerinin çoğunda yaptıkları şeye katmak zorunlulukları bir bakıma her zaman vardır."

—David Whyte

İş, hayatınızı kaçınılmaz şekilde ihlal ediyor olabilir. Bazıları içinse çalışmakta müthiş bir sevinç bulunur. *New York Times*'ta yayınlanan doktorlar için farkındalıkla ilgili bir makalede, bir cerrah şöyle diyor: "Acil serviste geçen zaman bir iş değildir; bir temsildir." İşte iş başındaki Buda budur!

DİZİN

A

Aç Hayaletler Âlemi 96, 99
Ahlaklılık (sila) 25
Arzu 45, 48, 51, 52, 53, 78, 82, 96, 99, 111, 197, 209, 225
Aydınlanma 29, 38, 41, 47, 82, 99, 161, 186

B

Beş Kümelenme 48
Beş Öğreti 71
Bilgelik ve İçgörü (prajna) 55
Bilinç 14, 51, 93, 164
Bodhisattvalar 97, 151
Boşluk 117, 121, 141, 149, 162, 164, 209
Budist Eğitim 205
Budist Kozmos 95

C-Ç

Cehennem Âlemi 96, 99

D

Dalai Lama 8, 10, 38, 41, 45, 65, 131, 133, 136, 144, 145, 146, 188, 220
Dharma 15, 16, 17, 20, 21, 22, 23, 26, 28, 55, 97, 98, 107, 108, 109, 112, 113, 114, 115, 118, 123, 124, 132, 133, 162, 175, 183, 190, 193, 206, 207, 208, 212, 231, 232, 235
Dört Asil Gerçek 15, 17, 21, 42, 43, 44, 46, 59, 63, 84, 106, 210, 211
Dört Büyük Yemin 104
Dört Ölçülemezler 84, 85, 180, 219
Dukkha 13, 17, 39, 44, 45, 46, 48, 50, 53, 60, 61, 68, 99, 102
Dünyevi 11, 60, 103, 190, 193, 210, 211, 212

F

Farkındalık 7, 8, 15, 17, 28, 55, 57, 58, 59, 67, 68, 69, 70, 78, 100, 169, 173, 179, 185, 187, 190, 202, 203, 207, 211, 217, 218, 219, 222, 223, 224, 226, 229, 235

H

Hac 11, 186, 187, 188, 189
Haiku 202
Hayvan Âlemi 96, 98
Hezeyan 53, 90

I-İ

İmgeleme 180, 216
İnsan Âlemi 96, 100
İnzivalar 24
İyilik (Metta) Meditasyonu 180

K

Karma 14, 37, 54, 65, 87, 88, 89, 90, 91, 95, 96, 98, 100, 103, 141, 148, 210
Keşiş (vihara) Hayatı 127
Koanlar 159

M

Mahayana 65, 88, 104, 105, 111, 112, 114, 115, 116, 117, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 128, 129, 131, 132, 134, 138, 142, 154, 193
Mandala 221
Mantralar 135, 182
Mara 19, 40, 67, 78, 83

N

Nefes meditasyonu (samadhi) 55, 57, 69, 70, 159, 228, 229, 230
Nichiren 152, 182
Nirvana 60, 117, 209

O-Ö

Ölçülülük (uppekha) 84, 85, 100, 219

P

Pali Derlemi 21, 24, 30, 107, 110, 115, 116, 119
Paranirvana 189, 199
Pure Land Uygulamaları 148, 153

R

Rinpoche 98, 144, 145, 182, 209, 231
Rinzai 152, 157, 158, 159, 163

S-Ş

Samadhi 55, 57, 69, 70, 159, 229, 230
Sekizli Asil Yol 7, 44, 56, 57, 69
Shamatha 178
Stupalar 109, 126, 195, 196
Şefkat (karuna) 85

T

Tanrı Âlemi 96
Tantralar ve tantrik uygulamalar 129, 141, 142
Tekrarlı şarkılar 164, 180, 183
Thangkalar 195, 201
Theravada 65, 104, 105, 111, 112, 114, 115, 116, 118, 119, 120, 121, 122, 123, 127, 128, 129, 132, 138, 154, 178, 234
Tibet'in Ölüler Kitabı 92, 183
Tibet Spiritüelliği/ Okulları 138
Tulku 144, 145

U-Ü

Üç Ateş 212
Üç Cevher 23

V

Vajrayana 118, 126, 129, 134, 135, 137, 138, 141, 142, 149, 183, 184
vihara 24
Vipassana 67, 100, 119, 122, 178, 179, 180, 223, 227

Y

Yeniden doğum 14, 87, 91, 92, 93, 94, 105, 184

Z

Zazen 158, 160, 162, 163, 165
Zen 22, 80, 118, 120, 122, 131, 132, 148, 152, 154, 156, 157, 158, 159, 160, 161, 162, 164, 165, 166, 168, 171, 174, 194, 201, 203, 208, 220, 221, 222, 226, 229, 232, 237

BUDİZM'İN KÖKENLERİNİ VE ÖĞRETİLERİNİ KEŞFEDİN

Budizm, son elli yıldır, barışçıl ilkeleri ve farkındalığa odaklanmasıyla bilginler ve düşünürler kadar sıradan insanların da ilgisini çekiyor. Budizm'in binlerce yıllık tarihi ve çok sayıdaki kutsal metni hakkında ayrıntılı bilgiler alabileceğiniz kitaplar var; fakat biz sizi bu zahmetten kurtarmak istedik: *Budizm 101* ile Buda'nın hayatını, Dört Asil Gerçeği ve *nirvana*, *karma*, *samsara* gibi kavramları öğrenebilir, yeniden doğuşun gizemlerini keşfedebilirsiniz. Bu kitapta, hızlandırılmış bir Budizm kursu sizi bekliyor...



internet satış
saykitap.com
30 TL
ISBN 978-605-02-0738-5
9 786050 207385
SAY YAYINLARI

2. BASKI

sayyayincilik.com
facebook.com/sayyayinlari
twitter.com/sayyayinlari
instagram.com/sayyayincilik