"Hayat boyu işinize yarayacak bir kitap". —Natural Health Magazine

HERŞEY DARMADAĞIN OLDUĞUNDA

Zor Zamanlar İçin Yürekten Öğütler



PEMA CHÖDRÖN

Türkçesi: Nur Yener

OKYANUS

Sakyong Mipham Rinpoche'a, sevgi, bağlılık ve minnetle.

HERŞEY DARMADAĞIN OLDUĞUNDA

Zor Zamanlar İçin Yürekten Öğütler

PEMA CHÖDRÖN

Türkçesi: Nur Yener

OKYANUS

© 1997 Pema Chödrön / Shambhala Publications, Inc. / Akçalı Ajans
© Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti. İstanbul, 2007

"Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz."

Editör: Lütfü Bozkurt

Türkçesi: Nur Yener

Kapak Tasarım: Nare Öztürk

ISBN - 975 - 6529 - 56 - 0

Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:
Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel: (0212) 482 56 28
cizge@cizgetanitim.com

OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu - İstanbul
Tel+Fax: (0212) 513 42 59

www.okyanusyayin.com
e-mail:info@okyanusyayin.com

İÇİNDEKİLER

Giriş 7
Korkuyla Dostluk 11
Her Şey Darmadağın Olduğu Zaman 16
Tam Bu An Mükemmel Öğretmendir 21
Olduğu Gibi Gevşeyin 27
Asla Çok Geç Değildir 33
Zarar Vermemek 39
Umutsuzluk ve Ölüm 45
Sekiz Dünyevi Dharma 52
Altı Tür Yalnızlık 58
Varoluş Hakkındaki Merak 65
Saldırmazlık ve Dört Mara 70
Büyümek 78
Şefkat Çemberini Büyütmek 82
Ölmeyecek Sevgi 79
Aykırı Olmak 95
Dirliğin Hizmetkarları 99
Kanılar 108
Gizli Sözel Öğretiler 113
Kaosu Kotarmanın Üç Yöntemi 119
Seçeneksizlik Hilesi 125
Samsara Çarkını Tersine Çevirmek 134
Yol Hedeftir 139

Teşekkür

Sadece bu kitaptaki konuşmaları oluşturan teypleri muhafaza etmekle kalmayan, fakat bunların yazıya dökülmesi amacıyla aşağıdaki kişileri bulmak için saatler harcamış olan Lynne Van de Bunte'ye içten minnetimi sunarım: Heidi Utz, Rex Washburn, Ginny Davies ve Aileen ve Bill Fell'e (aynı zamanda bütün konuşmaları bir bilgisayarda toplamışlardır) ve ayrıca başka kimsenin ne söylendiğini çözemediği denli eski teypleri yazıya döken Lynne'ye teşekkür ediyorum. Son olarak, yayına hazırlanmamış bir kutu konuşmayı alıp onları bu kitaba dönüşteren arkadaşım ve editörüm Emily Hilburn Sell'e özel olarak teşekkür etmek isterim. Onun yeteneği, çabası ve sevgi dolu adanmışlığı olmaksızın hiçbir şey yayımlayamazdım. Birlikte çalışmaya devam edebildiğimiz için kendimi şanslı hissediyorum.

Giriş

1995'de öğretim görevlilerinin yedi yılda bir aldığı bir yıllık izne ayrılmıştım. Aslında bu on iki ay hiçbir şey yapmadım. Bu hayatımda ruhsal olarak en ilham verici süreydi. Daha ziyade bütün yaptığım dinlenip gevşemek oldu. Okudum, kırlarda yürüdüm ve uyudum. Yemek pişirdim ve yedim, meditasyon yaptım ve yazdım. Hiçbir planım, programım ve "yapmam gereken işlerim" yoktu. Tamamen serbest ve plansız bu sürede pek çok şeyi sindirdim. Bir kere, 1987 ile 1994 arasında yaptığım konuşmaların, iki kutu dolusu çok ham, yayına hazırlanmamış müsvettelerini okumaya başladım. *The Wisdom of No Escape*'i oluşturan dathun konuşmalarının ve kitabımı oluşturan lojong öğretilerinin tersine, bu konuşmaları birleştiren hiçbir ortak payda yok gibi görünüyordu. Ara sıra birkaç yazıya bakıyordum. Kimilerini çok bilgiçce, kimilerini çok keyifli buluyordum. Kendime ait bu kadar çok sözle karşı karşıya kalmak hem ilginç geliyordu hem de utanç veriyordu. Okudukça yavaş yavaş, hangi konuyu seçmiş olursam olayım, hangi ülkede olursam olayım veya hangi yıl olursa olsun hiç durmadan aynı şeyleri öğrettiğimi keşfettim: *maitriye* (kişinin kendisine karşı sevgi dolu müşfikliği) duyulan büyük ihtiyaç ve bundan yola çıkarak kendimizin ve başkalarının acısına karşı korkusuzca şefkatli bir tavrın uyandırılması. Bana öyle geldi ki bu konuşmaların her birinin ardındaki görüş, bilinmez bir alana adım atabileceğimiz ve durumumuzun temelsizliği bağlamında gevşeyip rahatlayabileceğimizdi. Altta yatan bir diğer tema da, genellikle kaçındığımız şeyi davet ederek, bizimle onlar, şu ile bu, iyi ile kötü arasın-

daki ikilik gerilimini dağıtmaktı. Öğretmenim Chögyam Trungpa Rinpoche bunu "keskin noktalara dayanmak" olarak tanımlıyordu. Bütün bu yedi yıl boyunca sadece Trungpa Rinpoche'nin öğrencilerine verdiği yararlı ve son derece cesur öğretileri sindirmeye ve iletmeye çalıştığımı anladım.

Kutuların içine iyice daldıkça, öğretmiş olduklarımı tam anlamıyla takdir etmeden önce daha gidecek epey yolum olduğunu anladım. Aynı zamanda Rinpoche'nin öğüdünü elimden geldiğince uygulayarak ve bir öğrencinin yoluna dair bu deneyimi başkalarıyla paylaşarak daha önce hiç yaşamadığım bir mutluluk ve tatmin yaşadığımı gördüm. Daha önce de sıklıkla söylemiş olduğum gibi, kendi şeytanlarımla ve onlara eşlik eden güvensizlikle dost olmanın çok basit ve keyifli bir rahatlığa ve hazza yönelttiğini görmek beni güldürdü.

Yılı yarılamıştım ki editörüm Emily Hilburn Sell bana elimde üçüncü bir kitap için kullanılabilecek başka konuşmalarımın olup olmadığını sordu. Ona karton kutuları gönderdim. Kopyaların hepsini okudu ve Shambhala Publications'a "Bir kitabımız daha var" diyecek ilhamı buldu.

Sonraki altı ayda ayıkladı, değiştirdi, kaldırdı ve düzeltti ve ben de her bölüm üstüne gönlümce çalışma lüksüne kavuştum. Dinlenmediğim veya okyanusa bakmadığım ya da dağlarda yürümediğim zamanlarda kendimi tümüyle bu konuşmalara veriyordum. Rinpoche bir keresinde bana "Gevşe ve yaz" öğüdünde bulundu. O sırada bunların hiçbirini yapacak gibi görünmüyordum, fakat işte yıllar sonra onun talimatlarını izliyordum.

Emily ile bu işbirliğimin ve hiçbir şey yapmadığım bu yılın neticesi işte bu kitaptır.

Bu kitap sizi hayatınıza çeki düzen vermeye ve dürüstlük, müşfiklik ve cesaret hakkındaki bu öğretileri kucaklamaya teşvik etsin. Eğer hayatınız karmaşık ve stresli ise, burada bol öğüt bulacaksınız. Eğer geçiş dönemindeyseniz, bir kayıptan dolayı ıstırap çekiyorsanız veya sadece esas itibarıyla huzursuzsanız bu öğretiler tam size göredir. Esas nokta, hepimize ortaya çıkan şeyler karşısında gevşememizin ve karşılaştığımız durumları bu yola yöneltmemizin hatırlatılması ve buna teşvik edilmemiz gereğidir.

Bu öğretileri uygulamaya koyarak, buddha dharma'yı sıra-

dan hayatlarının iniş çıkışlarıyla ilişkili kılmış olan öğretmen ve öğrencilerden oluşan uzun bir silsileye katılıyoruz. Nasıl onlar egolarıyla dost oldular ve bilgelik zihnini keşfettilerse, biz de bunu yapabiliriz.

Ben Vidyadhara'ya, Saygıdeğer Chögyam Trungpa Rinpoche'ye hayatını tümüyle dharma'ya adadığı ve onun esasını Batılı insanlara aktarmaya bu kadar hevesli olduğu için teşekkür ediyorum. Umarım ondan aldığım ilham bulaşıcı olur. Umarım bizler de onun gibi bir bodhisattva hayatı yaşarız ve onun "Kaos son derece iyi bir haber addedilmelidir" sözünü unutmayız.

Pema Chödrön
Gambo Abbey
Pleasant Bay, Nova Scotia, 1996



Korkuyla Dostluk

Korku gerçeğe yaklaşmanın doğal bir tepkisidir.

Ruhsal bir yolculuğa çıkmak çok küçük bir kayığa binmeye ve bilinmeyen diyarları aramak için okyanusa açılmaya benzer. Samimi çalışmalar ilham verir, fakat er ya da geç korkuyla da karşı karşıya kalacağız. Bildiğimiz kadarıyla, ufka vardığımız zaman dünyanın kenarından düşeceğiz. Bütün kaşifler gibi, bunu karşılayacak cesaretimizin olup olmadığını bilmeden, orada bizi bekleyeni keşfetmeye yöneliriz.

Eğer Budacılık ile ilgileniyorsak ve onun neler sunduğunu keşfetmeye karar verdiysek, çok geçmeden nasıl ilerleyebileceğimiz hakkında farklı görüşler olduğunu keşfederiz. İçgörü meditasyonuyla, bütün faaliyetlerimiz ve düşüncelerimizle şu ara yoğunlaşarak, dikkatli olma uygulamasına başlarız. Zen uygulamasında boşluk üstüne öğretiler duyuyor ve zihnin açık ve sınırsız netliğiyle bağlantı kurmaya davet ediliyoruz. Vajrayana öğretileri, ortaya çıkan her şeyi uyanma halinden ayrılmaz görerek, bizi bütün durumların enerjisiyle çalışma fikriyle tanıştırır. Bu yaklaşımların herhangi biri bizi cezbedebilir ve bize daha fazla inceleme şevki verebilir, fakat eğer yüzeyin altına inmek ve duraksamadan uygulama yapmak istersek, bir noktada korku yaşamamız kaçınılmazdır.

Korku evrensel bir deneyimdir. En ufak böcek bile onu hisseder. Gelgit havzasının çamurunun içinde yürürüz ve parmağımızı yumuşak, açık deniz şakayıklarının gövdesinin yanına koyarız ve şakayıklar kapanıverirler. Bilinmeyenle karşı karşıya kaldığımız zaman korkmamız kötü bir şey değildir. Bu

canlı olmanın bir parçasıdır, hepimizin paylaştığı bir şeydir. Yalnızlık, ölüm ve tutunacak bir şeyimizin olmaması olasılığına karşı tepki gösteririz. Korku gerçeğe yaklaşma karşısında verilen doğal bir tepkidir.

Eğer kendimizi bırakıp olduğumuz yerde kalırsak, o zaman deneyimimiz çok canlı olur. Kaçacak hiçbir yer olmadığı zaman her şey çok netleşir.

Uzun bir inziva sırasında, hem şimdide olup hem de aynı zamanda hayatımızdaki olaylar dizisini sürdüremeyeceğimize dair bana sarsıcı gelen bir vahiy yaşadım! Biliyorum, bu zaten aşikar görünüyor, fakat kendiniz böyle bir şeyi keşfettiğiniz zaman bu sizi değiştiriyor. Süreksizlik şimdiki zamanda canlanır; şefkat, hayret ve cesaret de öyle. Korku da. Aslında, hiçbir referans noktası olmadan şimdiki zamanda bilinmeyenin kenarında duran herkes bir temelsizlik duygusu yaşar. Bu anlayışımızın daha derinleştiği ve şimdiki zamanın oldukça korunmasız bir yer olduğunu ve bunun hem cesaret kırıcı hem de hassas bir durum olabileceğini anladığımız bir zamandır.

Araştırmamıza başladığımız zaman, çeşitli ideallerimiz ve beklentilerimiz vardır. Uzun bir zamandır hissettiğimiz açlığımızı tatmin edecek yanıtlar arıyoruzdur. Fakat istediğimiz en son şey öcüyle karşılaşmaktır. Elbette insanlar bizi uyarmaya çalışırlar. İlk meditasyon dersi aldığım zamanı hatırlıyorum, kadın bana nasıl yapılacağına dair talimatlar verdikten sonra şöyle dedi, "Fakat lütfen buradan meditasyonun öfkeden bir uzaklaşma olduğunu düşünerek ayrılma." Nedense dünyadaki bütün uyarılar bizi ikna etmez. Esasında bunlar bizi daha da cezbederler.

Biz burada korkuyu tanımaktan, korkuya aşina olmaktan, korkunun gözlerinin içine bakmaktan –bir sorun çözme yolu olarak değil de, eski görme, işitme, koklama, tatma ve düşünme şeklimizin tam tersi olarak- bahsediyoruz. Gerçekten bunu yapmaya başladığımız zaman sürekli mütevazi oluruz. İdeallere tutunmanın yol açabildiği kibre hiç yer kalmaz. Kaçınılmaz olarak ortaya çıkan kibir, bizim biraz daha ilerleme cesaretimizle ebediyen yerle bir olur. Uygulama yoluyla yapılan keşiflerin herhangi bir şeye inanmakla bir ilgisi yoktur.

Bunların daha ziyade ölme cesaretiyle, ebediyen ölme cesaretiyle ilgisi vardır.

Dikkatlilik veya boşluk ya da enerjiyle çalışmaya dair öğretilenlerin hepsi aynı şeye işaret ederler: tam orada olmak bizi mıhlar. Bu bizi içinde bulunduğumuz zaman ve mekan noktasına mıhlar. Orada durduğumuz ve eyleme geçmediğimiz zaman, bastırmadığımız, bunun suçunu kimseye ve ayrıca kendimize de yüklemediğimiz zaman, hiçbir kavramsal yanıtı olmayan, nereye gideceği belirsiz bir soruyla karşı karşıya geliriz. Aynı zamanda yüreğimizle de karşılaşırız. Bir öğrencinin çok güzel bir şekilde belirttiği gibi, "Pek akıllıca korku olarak gizlenen Buda doğası kıçımıza bir tekme atarak alıcı olmamızı sağlar."

Bir keresinde 1960'larda Hindistan'da bir adamın ruhsal deneyimleri hakkındaki bir konferansa katılmıştım. Konuşmacı negatif duygulardan kurtulmaya karar verdiğini söyledi. Öfke ve ihtirasa karşı mücadele etmişti; tembellik ve gurura karşı mücadele vermişti. Fakat en çok korkudan kurtulmak istiyordu. Meditasyon öğretmeni ona sürekli mücadele etmeye son vermesini söylüyordu, fakat o bunu önündeki engelleri nasıl alt edeceğini açıklamanın bir başka yolu olarak aldı.

Sonunda öğretmeni onu dağ eteğindeki küçük bir kulübede meditasyon yapmaya gönderdi. Adam kapıyı kapattı ve meditasyon yapmaya oturdu ve hava kararmağı zaman üç küçük mum yaktı. Gecenin bir yarısı odanın köşesinden gelen bir gürültü duydu ve karanlıkta çok büyük bir yılan gördü. Yılan ona kral kobra gibi göründü. Sallanarak önünde duruyordu. Bütün gece gözlerini yılandan ayırmadan tetikte durdu. Korkudan kımıldayamıyordu. Orada sadece yılan, kendisi ve korku vardı.

Şafak sökmeden hemen önce mum söndü ve adam ağlamaya başladı. Çaresizlikten değil, duyduğu sevecenlik yüzünden ağlıyordu. Dünyadaki bütün hayvanlara ve insanlara karşı özlem duydu; onların yabancılığını ve mücadelesini anlıyordu. Yaptığı bütün meditasyon daha fazla ayrılık ve mücadeleden başka bir şey olmamıştı. Öfkeli ve kıskanç olduğunu, direndiğini ve mücadele ettiğini ve korktuğunu kabul etti –bu-

nu gerçekten tüm yüreğiyle kabul etti. Aynı zamanda ölçüsüz derecede değerli–akıllı ve aptal, zengin ve fakir ve tümüyle anlaşılmaz- olduğunu da kabul etti. O kadar büyük bir minnet duydu ki zifiri karanlıkta ayağa kalktı, yılana doğru yürüdü ve önünde eğildi. Sonra yerde deliksiz bir uykuya daldı. Bunun hayalgücü mü olduğunu, yoksa yılanın gerçekten orada mı olduğunu hiç bilemedi, fakat bu önemli görünmedi. Konuşmasının sonunda belirttiği gibi, korkuyla bu kadar yakınlaşmak yaşadığı zorlukların, dramların yerle bir olmasını ve etrafındaki dünyanın nihayet ulaşılabilir olmasını sağladı.

Kimse hiçbir zaman bize korkudan kaçmaya son vermemizi söylemez. Nadiren bize korkuya yaklaşmamız, sadece orada olmamız, korkuyu tanımamız söylenir. Bir keresinde Zen ustası Kobun Chino'ya korkuyla nasıl bir ilişkisi olduğunu sordum, şöyle dedi, "Mutabık olurum. Mutabık olurum." Fakat genellikle aldığımız tavsiye korkuyu yumuşatmak, onu ılımlaştırmak, kendimizi uzaklaştırmak, fakat her halükarda onu bertaraf etmektir.

Bu tür bir cesaretlendirmeye ihtiyacımız yoktur, zira korkudan uzaklaşmak doğal olarak yaptığımız bir şeydir. Korkunun en ufak bir imasını bile hissettiğimizde alışkanlık olarak başka şeyler kurarız ve eteklerimiz zil çalar. Korkunun geldiğini hissederiz ve oradan uzaklaşırız. Bunu yaptığımızı bilmek iyidir –haşatımız çıkacak şekilde değil de koşulsuz bir şefkat geliştirmenin bir yolu olarak. En üzücüsü şimdiki anın nasıl elimizden kayıp gittiğidir.

Ne var ki bazen köşeye sıkışırız; her şey darmadağın olur ve kaçma seçeneğimiz kalmaz. Bu gibi zamanlarda, en derin ruhsal gerçekler epey sıradan ve açık görünür. Saklanacak bir yer yoktur. Bunu başkaları kadar iyi görürüz –başkalarından çok daha iyi görürüz. Er ya da geç korkunun güzel görünmesini sağlayamasak da bu yine de bizi duyduğumuz ya da gördüğümüz bütün öğretilerle tanıştıracaktır.

Onun için bir dahaki sefere korkuyla karşılaştığınız zaman kendinizi şanslı addedin. Genellikle cesur insanların korkmadığını düşünürüz. Gerçek şu ki onlar korkuyla içli dışlıdırlar.

Ben ilk evlendiğimde, kocam benim tanıdığı en cesur insanlardan biri olduğumu söyledi. Ona nedenini sorduğum zaman, çünkü benim tam bir korkak olduğumu fakat yine de yola devam edip bir şekilde işleri hallettiğimi söyledi.

İşin püf noktası araştırmayı sürdürüp işin ucunu bırakmamaktır, hatta bir şeyin düşündüğümüz gibi olmadığını keşfettiğimiz zaman bile. Bu tekrar ve tekrar keşfedeceğimiz şeydir. Hiçbir şey düşündüğümüz gibi değildir. Bunu kesin bir şekilde söyleyebilirim. Boşluk düşündüğümüz şey değildir. Dikkat veya korku da öyle. Şefkat –düşündüğümüz şey değildir. Sevgi, Buda doğası. Cesaret. Bunlar bilmediğimiz şeyler için verdiğimiz zihnimizdeki kodlardır, fakat hepimiz bunları deneyimleyebiliriz. Bunlar her şey darmadağın olduğu ve kendimizi şimdiki zamana mıhladığımız zaman hayatın gerçekte ne olduğuna işaret eden sözcüklerdir.



Her Şey Darmadağın Olduğu Zaman

Her şey darmadağın olduğu ve neyin eşiğinde olduğumuzu bilmediğimiz zaman, hepimizin vereceği sınav kıyıda kalmak ve somutlaştırmamaktır. Ruhsal yolculuk cennetle ve nihayet gerçekten mükemmel bir yere gitmekle ilgili değildir.

Gambo Abbey denizle gökyüzünün birbirinin içinde eridiği engin bir yerdir. Ufuk sonsuza dek uzanır ve bu enginlikte martılar ve kuzgunlar süzülürler. Manzara saklanacak hiçbir yer olmadığı duygusunu abartan kocaman bir ayna gibidir. Ayrıca bu bir manastır olduğu için kaçacak çok az yol vardır –yalan söylemek yoktur, çalmak yoktur, alkol yoktur, seks yoktur, çıkış yoktur.

Gambo Abbey benim gitmeyi arzuladığım bir yerdi. Trungpa Rinpoche benden manastırın yöneticisi olmamı istedi, böylece sonunda kendimi orada buldum. Orada olmak iyi bir meydan okumayı sevip sevmediğimi sınamaya bir davetti, çünkü ilk yıllarda bu canlı canlı pişirilmek gibiydi.

Manastıra girdiğim zaman her şey darmadağın oldu. Kendimi her şekilde korumaya aldım, kendimi her şekilde kandırdım, iyice cilalanmış benlik imajımı her şekilde korudum –hepsi darmadağın oldu. Ne kadar çabalarsam çabalayayım, durumu idare edemedim. Tarzım diğerlerini delirtiyordu ve ben saklanacak hiçbir yer bulamıyordum. Ben her zaman kendimi hemen herkesin hoşlandığı esnek, nazik ve yardıma hazır biri olarak düşünmüştüm. Hayatımın büyük kısmında bu illüzyonu yaşamıştım. Manastırdaki ilk yıllarımda bir tür yanlış anlama içinde yaşadığımı keşfettim. İyi niteliklerim

yok değildi, sadece altın kız değildim. Kendimin bu imajına çok büyük yatırım yapmıştım ve artık bu imajı bir arada tutamıyordum. Bütün bu eksik manzara renkli bir film gibi sadece benim değil, etrafımdaki herkesin de gözlerinin önüne serildi.

Daha önce kendim hakkında görmediğim her şey aniden dramatize oldu. Sanki bu yeterli değilmiş gibi, başkaları benim ve ne yaptığım hakkında rahatlıkla geri bildirimde bulunuyorlardı. Bu o kadar acı veriyordu ki bir daha hiç mutlu olup olamayacağımı merak ediyordum. Sürekli üstüme bomba yağdığını, her yanda kendimi-aldatışların patladığını hissediyordum. Bu kadar çok uygulamanın ve çalışmanın yapıldığı bir yerde, yolumu şaşırıp kendimi haklı çıkartmaya ve başkalarını suçlamaya çalışamazdım. Bu tür bir çıkış olası değildi.

Bu sırada bizi bir öğretmen ziyaret etti ve bana şöyle söylediğini hatırlıyorum, "Kendinle iyi dost olduğun zaman, durumun da daha dostane, daha iyi olacaktır."

Bu dersi daha önce duymuştum ve bunun gidilecek tek yol olduğunu biliyordum. Duvara raptiyelenmiş bir yazım vardı: "Kendimizi tekrar ve tekrar yok oluşa maruz bıraktığımız ölçüde içimizdeki yıkılamaz olan bulunabilir." Nasılsa, daha Budist öğretileri duymadan önce bile, gerçek uyanışın ruhunun bu olduğunu biliyordum. Bu her şeyin ucunu bırakıp salıvermekle ilgiliydi.

Mamafih, yer ayaklarınızın altından kaydığı ve tutunacak bir şey bulamadığımız zaman bu çok can yakıyor. Tıpkı Naropa Enstitüsü'nün düsturu gibi: "Gerçek sevgisi seni tam yerine koyar." Bunun ne anlama geldiğine dair romantik bir görüşümüz olabilir, fakat gerçekle mıhlandığımız zaman ıstırap çekeriz. Banyodaki aynaya bakarız ve işte sivilcelerimiz, yaşlanan yüzümüz, sevecensizliğimiz, saldırganlığımız ve tutukluğumuz –bütün hepsi oradadır.

İşte hassaslık burada devreye girer. Her şey sallantıda olduğu ve hiçbir şey işlemediği zaman, bir şeyin eşiğinde olduğumuzu kavrayabiliriz. Bunun çok hassas ve nazik bir yer olduğunu ve hassaslığın her iki yana da gidebileceğini kavra-

yabiliriz. Suratımızı asıp kendimizi kapatabilir veya nabız gibi zonklayan bu niteliğe dokunabiliriz. Temelsizlikte kesinlikle hassas ve zonklayan bir şey vardır.

Bu bir tür sınamadır, ruhsal savaşçıların yüreklerini uyandırmak için ihtiyaç duyduğu türde bir sınamadır. Bazen hastalık ya da ölüm yüzünden kendimizi bu yerde buluruz. Bir kayıp duygusu yaşarız – sevdiklerimizin kaybı, gençliğimizin kaybı, hayatımızın kaybı.

AIDS'den ölen bir arkadaşım var. Ben kısa bir yolculuğa çıkmadan önce konuşuyorduk. Şöyle dedi, "Bunu istemedim, şundan nefret ettim, şundan korktum. Fakat artık o hale geldi ki bu hastalık benim için en büyük armağan oldu. Şimdi her dakika benim için o kadar değerli ki. Hayatımdaki bütün insanlar o kadar değerli ki. Tüm hayatım benim için o kadar anlamlı ki." Bir şey gerçekten değişmişti ve kendisini ölmeye hazır hissediyordu. Korkutucu ve dehşet verici olan bir şey bir armağana dönüşmüştü.

Her şeyin darmadağın olması bir tür sınama ve aynı zamanda bir tür şifadır. Meselenin bu sınavı geçmek veya bu sorunu altetmek olduğunu sanırız, ama gerçek şu ki meseleler gerçekten çözülmez. Bir araya gelirler ve darmadağın olurlar. Tekrar bir araya gelirler ve tekrar darmadağın olurlar. İşte böyle olur. Şifa, bütün bunların olması için yer bırakmaktan gelir: keder için yer, rahatlama, bedbahtlık, sevinç için yer bırakmak.

Bir şeyin bize zevk vereceğini düşündüğümüz zaman, gerçekten ne olacağını bilmeyiz. Bir şeyin bize bedbahtlık vereceğini düşündüğümüz zaman da bilmeyiz. En önemlisi bu bilmeme için yer bırakılmasıdır. Yardımcı olacağını düşündüğümüz şeyi yapmaya çalışırız. Fakat bilmeyiz. Asla yere mi serileceğiz, yoksa dimdik ayakta mı duracağımızı bilmeyiz. Büyük bir hayal kırıklığı yaşandığı zaman, bunun hikayenin sonu olup olmadığını bilmeyiz. Bu büyük bir maceranın başlangıcı olabilir.

Bir yerde tek bir erkek çocukları olan bir aile hakkında bir yazı okudum. Aile çok fakirdi. Bu oğul onlar için son derece değerliydi ve ailesi için önemli olan tek şey kendilerine biraz

maddi destek ve prestij sağlamasıydı. Sonra oğlan attan düştü ve sakat kaldı. Bu onların hayatının sonu gibi görünüyordu. Bundan iki hafta sonra köye askerler geldi ve savaşta savaşmaları için sağlıklı ve güçlü adamları alıp götürdüler ve bu genç adamın orada kalıp ailesine bakmasına izin verildi.

Hayat böyledir. Hiçbir şey bilmeyiz. Bir şeye kötü deriz; bir şeye iyi deriz. Fakat gerçekte bilmiyoruzdur.

Her şey darmadağın olduğu ve neyin eşiğinde olduğumuzu bilmediğimiz zaman, hepimizin vereceği sınav kıyıda kalmak ve somutlaştırmamaktır. Ruhsal yolculuk cennetle ve nihayet gerçekten mükemmel bir yere gitmekle ilgili değildir. Aslında, bu şekilde bakmaktır bizi bedbaht kılan. Daimi bir zevk bulabileceğimizi ve acıdan kaçabileceğimizi düşünmek Budizm'de samsara denilen, sonsuz bir şekilde dönüp duran ve bize büyük ıstırap veren umutsuz bir döngüdür. Buda'nın ilk yüce gerçeği, şeylerin sürekli olduğuna, parçalanmadığına, güvenliğe duyduğumuz açlığımızı tatmin etmek için bunlara bel bağlayabileceğimize inandığımız sürece ıstırabın insanlar için kaçınılmaz olduğunu belirtir. Bu bakış açısından, neler olup bittiğini bildiğimiz tek zaman yerin ayaklarımızın altından kaydığı ve ayaklarımızı basacak hiçbir yer bulamadığımız zamandır. Bu tip durumları ya kendimizi uyandırmak ya da kendimizi uyutmak için kullanırız. Hemen şimdi –temelsizliğin tam bu lahzasında- ihtimamıza ihtiyaç duyanlara bakmanın ve iyiliğimizi keşfetmenin tohumudur. İlkbaharın başlarında tüm gerçekliğimin kendisini bana gösterdiği bir günü çok canlı hatırlıyorum. O zamanlar daha Budist öğretileri hakkında hiçbir şey duymamış olsam da, bu bazılarının adlandıracağı gibi gerçek bir ruhsal deneyimdi. Bu kocam bana bir aşk macerası yaşadığını söylediği zaman gerçekleşti. New Mexico'nun kuzeyinde yaşıyorduk. Kerpiç evimizin önünde durmuş bir bardak çay içiyordum. Arabanın geldiğini ve kapının gürültüyle çarpıldığını duydum. Sonra köşeyi döndü ve beni hiç uyarmadan bir aşk ilişkisi olduğunu ve boşanmak istediğini söyledi. Gökyüzünü ve ne kadar engin olduğunu hatırlıyorum. Irmağın sesini ve bardağımdan yükselen buharı hatırlıyorum. Zaman yoktu, düşünce yoktu, hiçbir şey yoktu- sadece ışık ve derin, sınırsız bir sakinlik. Sonra toparlandım ve yerden bir taş alıp ona attım.

Biri bana Budizm'e nasıl yöneldiğimi sorduğu zaman, bunun nedeninin kocama çok kızmam olduğunu söylerim. Gerçek şu ki kocam benim hayatımı kurtardı. Bu evlilik dağıldığı zaman, bir tür rahatlığa, bir tür güvenliğe, bildiğim bir dinlenme yerine dönmek için çok –pek çok- çabaladım. Neyse ki bunu başaramadım. İçgüdüsel olarak, o eski bağımlı benliğimin yok edilmesinin gidilecek tek yol olduğunu biliyordum. İşte o yazıyı o zaman duvarıma raptiyeledim.

Yaşam iyi bir öğretmen ve iyi bir arkadaştır. Eğer bir anlayabilirsek, her şey sürekli geçiş halindedir. Hiçbir şey hayal ettiğimiz gibi sonuçlanmaz. Merkezden uzak olmak, iki arada olmak ideal bir durumdur, yakalanmayacağımız bir durumdur bu ve yüreğimizi ve zihnimizi sınırsız bir şekilde açabiliriz. Bu çok hassas, saldırgan olmayan ve sınırları olmayan bir durumdur.

Bu sallantı halinde kalmaktır –kırık bir kalple, guruldayan bir mideyle, umutsuzluk duygusuyla ve intikam isteğiyle kalmaktır- gerçek uyanışın yolu. Bu belirsizliğe yapışıp kalmak, kaosun ortasında gevşeme hünerini kazanmak, paniklememeyi öğrenmek –ruhsal yol budur. Kendimizi yakalama, kendimizi nazikçe ve şefkatle yakalama hünerini kazanmak savaşçının yoludur. Bundan hoşlanalım ya da hoşlanmayalım, acı, dargınlık, kendimizi haklı gören kızgınlık duygularıyla –herhangi bir şekilde, hatta bir rahatlama, bir ilham duygusuyla- bir kez daha serteleşirken yakalarız kendimizi milyarlarca kez.

Her gün dünyadaki, New York'daki, Los Angeles, Halifax, Tayvan, Kuveyt, Somali, Irak ve her yerdeki saldırganlığı düşünebilirdik. Tüm dünyada herkes her zaman düşmana saldırıyor ve acı sonsuza dek tırmanıyor. Her gün bunun üstüne düşünebilir ve kendimize şunu sorabiliriz, "Ben dünyadaki bu saldırganlığa katkıda bulunacak mıyım?" Her gün, işler gerginleştiği anda kendimize sadece şunu sorabiliriz, "Barış mı yapacağım, yoksa savaşacak mıyım?"



Tam Bu An Mükemmel Öğretmendir

Denginiz olan bir kanişe veya bir bekçi köpeğine çatabilirsiniz, fakat ilginç olan soru şudur -bundan sonra ne olacaktır?

Genel olarak, herhangi bir tür rahatsızlığı kötü haber kabul ederiz. Fakat ruhsal uygulamacılar veya savaşçılar (gerçek olanı bilmek için yoğun istenç duyanlar) için hayal kırıklığı, sıkıntı, kızgınlık, gücenme, sinirlenme, kıskançlık ve korku gibi duygular kötü haber olmak yerine, gerçekte bunlar bize kendimizi nerede dizginlediğimizi öğreten çok net anlardır. Böyle anlar bize, çözülüp geri çekilmektense, canlanıp boyun eğmeyi öğretir. Bunlar bize müthiş bir netlikle nerede tıkandığımızı gösteren haberciler gibidir. Tam bu an mükemmel öğretmendir ve şansımıza, her neredeysek orada bizimledir.

Çözülmemiş meselelerimizi tetikleyen hayatımızdaki bu insanlar ve olaylar iyi haber sayılabilmelidir. Hiçbir şey için ava çıkmamız gerekmez. Sınırlarımıza ulaşacak durumlar yaratmamız gerekmez. Bu olaylar, saat gibi tıkır tıkır, kendiliklerinden meydana gelirler.

Her gün bize açılmamız veya kapanmamız için pek çok fırsat verilir. En değerli fırsat olanları kotaramayacağımızı düşündüğümüz bir yere geldiğimiz zaman ortaya çıkar. Bu çok fazladır. Çok ileri gitmiştir. Kendimizi kötü hissederiz. Bu durumu içinden uygun bir şekilde çıkacak şekilde yönlendirebileceğimiz bir yol yoktur. Ne kadar çabalarsak çabalayalım işe yaramaz. Hayat bizi yerimize mıhlamıştır.

Sanki aynada kendinize bakmış ve bir goril görmüşsünüz gibidir. Ayna oradadır; sizi gösteriyordur ve gördüğünüz şey kötü görünmektedir. Daha iyi görünmek için aynayı oynatmayı denersiniz, fakat ne yaparsanız yapın yine de bir gorile benzersiniz. Bu yaşam tarafından mıhlanmaktır, olan biteni kucaklamak veya itip uzaklaştırmak dışında hiçbir seçiminizin olmadığı bir yerdir.

Çoğumuz bu durumları öğreti olarak almayız. Otomatik olarak bunlardan nefret ederiz. Deli gibi kaçarız. Sıvışmak için her türlü yolu deneriz. Bütün bağımlılıklar bu sınırımızla karşılaşıp ona dayanamadığımız andan kaynaklanır. Bunu yumuşatmamız gerektiğini, şişirip kabartmamız gerektiğini hissederiz ve bu acıyı rahatlatıyor gibi gelen şeye bağımlı hale geliriz. Aslında, dünyada gördüğümüz sınır tanımayan materyalizm bu andan kaynaklanır. Kafamızı bu andan uzaklaştırmak, bu anın keskinliğini yumuşatmak, bu durumu içinden düzgün bir şekilde çıkacak şekilde yönlendiremediğimiz zaman ortaya çıkan acının tüm etkisini hissetmek zorunda kalmayacağımız şekilde onu köreltmek için icat ettiğimiz o kadar çok yol vardır ki.

Meditasyon sınıra ulaştığımızı fark etmemiz, umut ve korkuya kapılmamamız için bir davettir. Meditasyon yoluyla, duygu ve düşüncelerimizde neler olup bittiğini açıkça görebilir ve aynı zamanda bunları serbest bırakabiliriz. Meditasyon konusunda cesaret veren nokta kendimizi kapatsak bile, kendimizi artık cehalet içinde kapatamayacağımızdır. Kapandığımızı çok net bir şekilde görürüz. Bu kendi başına cehaletin karanlığını aydınlatmaya başlar. Yüreğimize girilmemesi için nasıl koştuğumuzu, saklandığımızı ve kendimizi meşgul ettiğimizi görebiliriz. Aynı zamanda nasıl açılıp gevşeyebildiğimizi de görebiliriz.

Aslında hayal kırıklığı, huzursuzluk ve kendimizi iyi hissetmediğimiz tüm durumlar bir tür ölümdür. Yer ayaklarımızın altından kaymıştır; artık onu bir arada tutamıyoruzdur ve kontrolü kaybetmişizdir. Doğuşun gerçekleşmesi için ölmek gerektiğini anlamaktan ziyade, ölüm korkusuyla savaşırız.

Sınırımıza ulaşmak bir tür ceza değildir. Ölmek üzere olduğumuz yerle karşılaştığımız zaman korku duyup ürpermemiz

aslında bir sağlık işaretidir. Bu korku ve ürperme karşısında çözülmemek, fakat bunu mücadele etmeye son vermenin ve dosdoğru bizi tehdit eden şeye bakmanın zamanının geldiğinin bir mesajı olarak kabul etmek de bir başka sağlık işaretidir. Hayal kırıklığı ve kaygı gibi şeyler bize bilinmeyen bir alana girmek üzere olduğumuzu söyleyen habercilerdir.

Yatak odasındaki gardrobumuz bazılarımız için bilinmeyen bir alan olabilir. Bazıları için de bu dış uzaya gitmektir. Bende umut ve korku uyandıran şey, sizde bu duyguların uyanmasını sağlayan şeyden farklıdır. Benim teyzem oturma odasındaki bir lambayı yerinden oynattığım zaman sınırına ulaşıyor. Arkadaşım yeni bir apartmana taşınması gerektiği zaman sınırını hepten aşıyor. Komşum yüksekten korkuyor. Bizi neyin sınırımıza ulaştırdığı önemli değildir. Mesele er ya da geç bunu hepimizin başına geldiğidir.

Trungpa Rinpoche ile ilk karşılaşmam ona Tibet'te yetişmek ve Çin komünistlerinden kaçmak için Hindistan'a sığınmak hakkında pek çok soru soran bir dördüncü sınıfta oldu. Bir oğlan ona korkup korkmadığını sordu. Rinpoche öğretmeninin kendisini mezarlık gibi onu korkutan yerlere gitmeye ve hoşuna gitmeyen şeyleri tecrübe etmeye teşvik ettiği yanıtını verdi. Sonra refakatçileriyle birlikte daha önce hiç görmediği bir manastıra yaptığı yolculuk hakkında bir hikaye anlattı. Kapıya yaklaştıkları zaman, kocaman dişleri ve kıpkırmızı gözleri olan büyük bir bekçi köpeği gördü. Vahşi bir şekilde hırlayarak kendisini bağlayan zincirden kurtulmaya çalışıyordu. Köpek gözü dönmüş bir şekilde onlara saldırmak istiyor gibi görünüyordu. Rinpoche yaklaşınca köpeğin mavimsi dilini ve ağzından fışkıran salyaları gördü. Ondan uzak durarak köpeğin yanından geçtiler ve kapıdan girdiler. Aniden zincir koptu ve köpek onlara saldırdı. Refakatçileri çığlık atıp dehşet içinde taş kestiler. Rinpoche döndü ve olabildiğince hızlı koştu –tam köpeğin üstüne. Köpek o kadar şaşırmıştı ki kuyruğunu bacaklarının arasına kıstırıp kaçtı.

Denginiz olan bir kanişe veya bir bekçi köpeğine çatabilirsiniz, fakat ilginç olan soru şudur -bundan sonra ne olacaktır?

Ruhsal yolculuk umudun ve korkunun ötesine geçmeyi,

bilinmeyen alana adım atmayı, sürekli ileri gitmeyi gerektirir. Ruhsal yolda olmanın en önemli yanı sadece sürekli ilerlemeye devam etmek olabilir. Genellikle, sınırımıza ulaştığımız zaman tıpkı Rinpoche'nin refakatçileri gibi hissederiz ve dehşet içinde donup kalırız. Bedenlerimiz donar, böylece zihnimiz de donup kalır.

Dengimize çattığımız zaman zihnimiz nasıl çalışır? Kendimizi bu deneyime kaptırmaktan ya da onu reddetmekten ziyade, bir şekilde bu duygunun enerjisinin, hissettiklerimizin niteliğinin yüreğimize işlemesine izin verebiliriz. Söylemesi yapmasından kolay, fakat bu asil bir yaşama şeklidir. Bu kesinlikle şefkatin yoludur –insani cesareti ve müşfikliği geliştirmenin yoludur.

Budizm öğretilerinde, egosuzluktan bahsedilir. Bu kavranması zor gibi geliyor: bunlar neden söz ediyorlar? Fakat yaşadığımız ve öğrendiğimiz nevroz hakkında ise kendimizi evimizde gibi hissederiz. Bu gerçekten anladığımız bir şeydir. Ama egosuzluk? Sınırımıza ulaştığımız zaman, eğer orayı tam olarak tanımayı gaye edinirsek –yani ne bastırmayı ne de kendimizi kaptırmayı gaye edinmezsek- içimizdeki bir sertlik çözülecektir. Ortaya çıkan enerjinin –öfke enerjisinin, hayal kırıklığı enerjisinin, korku enerjisinin- saf gücü bizi yumuşatacaktır. Bu enerji şu ya da bu yönde katılaştırılmadığı zaman yüreğimizin içine nüfuz eder ve bizi açar. Bu egosuzluğun keşfedilmesidir. Bütün olağan tasarılarımızın darmadağın olduğu zamandır. Sınırımıza ulaşmak, bir engel veya bir cezayla karşılaşmaktan ziyade, zihin sağlığına ve insanlığın koşulsuz iyiliğine açılan kapıyı bulmak gibidir.

Bu şekilde çalışmaya başlamak için en güvenli ve en besleyici yer muntazam meditasyon esnasındadır. Minderin üstünde, kendimizi kaptırmamanın ve bastırmamanın yolunu yordamını ve sadece enerjinin orada olmasına izin vermenin nasıl bir duygu olduğunu öğrenmeye başlarız. Her gün meditasyon yapmanın ve umutlarımız ve korkularımızla tekrar ve tekrar dost olmayı sürdürmenin bu kadar iyi olmasının nedeni budur. Bu bizim günlük kaosun ortasında daha uyanık olmamızı sağlayan tohumları eker. Tedrici bir uyanıştır bu ve

gittikçe artar, fakat gerçekte olan budur. Biz iyi meditasyoncular olmak için meditasyona oturmayız. Hayatımızda daha uyanık olmak için meditasyona otururuz.

Meditasyonda olan ilk şey, neler olduğunu görmeye başlamamızdır. Hala kaçsak ve kendimizi kaptırsak da ne yaptığımızı açıkça görürüz. Açıkça gördüğümüzde bunun hemen ortadan kaldıracağını düşünürüz, fakat öyle olmaz. Onun için epey bir zaman sadece açıkça görürüz. Kendimizi kaptırmamızı ve bastırmamızı açıkça görmeyi istememiz ölçüsünde, bunlar kendi kendilerine yıpranır, kendi kendilerine azalırlar. Yıpranmak tam olarak kaybolmak değildir. Bunun yerine, daha geniş, daha cömert, daha aydınlanmış bir görüş açısı ortaya çıkar.

Vuku bulan her şeyi yargılamadan kabul ederek, düşüncelerin sadece çözülüp dağılmasına izin vererek ve sonra tam bu anın açıklığına geri dönerek, kendini kaptırmakla bastırma arasındaki orta yolda kalabiliriz. Esasında meditasyonda yaptığımız budur. Bütün bu düşünceler yukarı çıkar, fakat bunları susturmaktan veya saplantı haline getirmekten ziyade bunları tanıyıp kabul ederek salıveririz. Sonra sadece burada olmaya döneriz. Sogyal Rinpoche'nin belirttiği gibi, "zihnimizi eve geri getiririz."*

Bir süre sonra, korku ve umutla günlük hayatımızdaki ilişkimiz böyle olur. Boşuna boşuna mücadele etmeyi kesip gevşeriz. Kendimizle konuşmaya son veririz ve şimdiki anın canlılığına geri döneriz.

Bu zaman içinde yavaş yavaş, sabırla gelişen bir şeydir. Bu süreç ne kadar zaman alır? Ben bunun hayatımızın geri kalanını alacağını söylüyorum. Aslında bizler sürekli daha fazla açılıyor, daha fazla öğreniyor, insanın ıstırabının ve bilgeliğinin derinlikleri ile daha fazla temasa geçiyor, bu unsurları iyice tanımaya ve daha sevgi dolu ve şefkatli insanlar olmaya başlıyoruz. Ve bu öğretiler devam ediyor. Her zaman öğrenecek daha fazla şey vardır. Bizler vazgeçmiş ve artık

* Sogyal Rinpoche "Zihin Kapılarının Ardındaki Sessizlik-Meditasyon Öğretisi" Okyanus Yayınların çıkacak

hiçbir şeyin meydan okumadığı halinden memnun eski kafalılar değiliz. En şaşırtıcı anlarda hala o vahşi köpeklerle karşılaşırız.

Daha açık hale geldikçe sınırımıza ulaşmanın daha büyük felaketler gerektireceğini düşünebiliriz. İlginç olan gittikçe daha açık hale geldikçe büyük şeyler bizi hemen uyandırır ve küçük şeyler bizi hazırlıksız yakalar. Ne var ki boyutu, rengi ya da şekli ne olursa olsun, asıl nokta hayatın sunduğu bu sıkıntıya doğru yönelmek ve kendimizi ondan korumaktan ziyade onu açıkça görmektir.

Meditasyon yaparken, bir tür ideale göre yaşamaya çalışmayız –tam tersi. Bu deneyimimiz her ne ise, onunla birlikte yaşamaya çalışırız. Eğer deneyimimiz bazen bir tür görüş açısına sahipken, bazen de hiç görüş açımızın olmaması ise, o zaman deneyimimiz budur. Eğer bazen bizi korkutan şeye yaklaşabilirken bazen bunu kesinlikle yapamıyorsak, o zaman deneyimimiz budur. "Tam bu an mükemmel öğretmendir ve her zaman bizimle birliktedir" gerçekten çok derin bir öğretidir. Sırf neler olup bittiğini görmek –hemen oradaki öğreti budur. Olanla birlikte olabilir ve ilişkimizi kesmeyebiliriz. Uyanıklık zevkimizde ve acımızda, karmaşamızda ve bilgeliğimizde bulunur, ona anlaşılmaz, sırrına erilmez, sıradan günlük hayatımızda ulaşılır.



Olduğu Gibi Gevşeyin

Bir kez bu bilgiyi kazanınca, bunu uygulamaya koyabiliriz. O zaman bundan sonra ne olacağı bize kalır. Nihayetinde, bu pençemizi gevşetmeyi ve aydınlanmayı ne kadar istediğimiz sorusuna dayanır. Kendimizle olmayı ne kadar dürüstlükle istiyoruz?

Chögyam Trungpa Rinpoche'nin öğrencilerine verdiği meditasyon eğitimine *shamatha-vipashyana* meditasyonu denir. Trungpa Rinpoche ilk kez Batı'da öğretmeye başladığında öğrencilerine sadece zihinlerini açıp gevşemelerini söyledi. Eğer düşünceler zihinlerini çelerse, sadece bu düşüncelerin dağılmasına izin verip zihnin açık, gevşek haline geri dönebilirlerdi.

Birkaç yıl sonra, Rinpoche kendisine gelenlerden bazılarının bu basit talimatı uygulamayı olanaksız bulduğunu ve ilerlemek için daha fazla tekniğe ihtiyaçları olduğunu anladı. Bu noktada, meditasyonun temel niyetini gerçekten değiştirmeden, talimatları biraz farklı vermeye başladı. Duruşu daha fazla vurguladı ve insanlara dışarı verdikleri nefese daha az dikkat yöneltmelerini öğretti. Daha sonra nefes vermenin, zihni sırf doğal açık halinde dinlendirerek yaklaşabileceğiniz ve hala geri dönecek bir nesneneye sahip olabileceğiniz kadar yakın olduğunu söyledi.

O bunun sadece dışarı verilen normal nefes olması, hiçbir şekilde yönlendirilmemesi gerektiğini, dikkatin yumuşak, bir tür değip-çekilme türü bir yaklaşım olması gerektiğini vurguladı. Dikkatin yaklaşık %25'inin, kişinin hala etrafının farkında olacağı ve bunu meditasyona bir tecavüz veya meditasyo-

nun önünde bir engel olarak görmeyeceği şekilde, nefes üstünde olması gerektiğini söylüyordu. Yıllar sonra, meditasyon yapan birini, baştan aşağıya kostümler içinde olan ve elinde bir kaşık solusu su tutan biriyle karşılaştıran mizahi bir benzetme kullandı. İnsan orada süslü giysileri içinde mutlu mesut oturabilir ve yine de elindeki bir kaşık dolusu su zihnini dağıtmaz. Mesele özel bir hale ulaşmaya veya günlük hayatın devinimini seslerini aşmaya çalışmak değildi. Daha ziyade etrafımızla birlikte daha çok gevşemeye ve çevremizdeki dünyayı ve her anın içinde yer alan olağan gerçeği takdir etmeye teşvik edildik.

Çoğu meditasyon tekniği bir meditasyon nesnesi –zihninizde ne olursa olsun tekrar ve tekrar geri döndüğünüz bir şey- kullanır. Yağmurda, doluda, karda ve sulusepkende, iyi ve kötü havada bu meditasyon nesnesine geri dönersiniz. Bu durumda, dışarı verilen nefes meditasyon nesnesidir –kolay ele gelmeyen, akıcı, sürekli değişen, yakalanamayan ve devamlı zuhur eden nefes. Nefes aldığınız zaman bu bir fasıla ya da aralık gibidir. Bir sonraki dışarı verilecek nefesi beklemekten başka yapılacak bir şey yoktur.

Bir keresinde bu tekniği, yıllarca bir başka nesneye olduğu kadar, alınan ve verilen nefeslere yoğun bir şekilde odaklanmış olan bir arkadaşıma açıkladım. Bu tekniği duyduğu zaman, şöyle dedi, "Fakat bu imkansız! Bunu kimse yapamaz. Farkında olunacak hiçbir şeyin olmadığı kocaman bir bölüm vardır!" İlk kez o zaman bu tekniğin tam içinde dokulu olanın tümüyle salıverme fırsatı olduğunu kavradım. Zen öğretmenlerinin medistayondan tekrar ve tekrar ölmeye gönüllü olma şeklinde bahsettiklerini duymuştum. Ve işte –her bir nefes dışarı çıkıp dağılırken, daha önce giden her şeye ölme ve paniğe kapılma yerine gevşeme şansı vardı.

Rinpoche bizden meditasyon eğitmenleri olarak dışarı verilen nefese "konsantre olmaktan" bahsetmememiz, fakat daha akıcı bir dil kullanmamızı istedi. Onun için öğrencilerimize "dışarı verilen nefese dokunup bırakıvermelerini" veya "verilen nefese hafif ve nazik bir dikkat yöneltmelerini" ya da "nefes dışarı doğru gevşerken onunla bir olmayı" söylüyorduk. Temel tavsiye fazladan hiçbir şey eklemeden, kavramsallaş-

tırmadan açılmak ve gevşemek, fakat zihne olduğu gibi, net, berrak ve taze haliyle sürekli geri dönmeyi sürdürmekti.

Bir süre sonra Rinpoche bu öğretisine bir başka yararlı ilave daha yaptı. Bizden düşüncelerimizi "düşünme" olarak etiketlendirmemizi istemeye başladı. Nefesimizi dışarı vererek orada oturacaktık ve daha neler olduğunu anlamadan –planlayarak, kaygılanarak, hayal ederek- tamamen başka bir dünyaya, tümüyle düşüncelerden oluşan bir dünyaya gidecektik. Oraya gittiğimizi kavradığımız anda kendimize "düşünme" dememiz ve bunu çok büyütmeden tekrar dışarı verilen nefese geri dönmemiz öğretildi.

Bir keresinde birinin bununla ilgili dans ettiğini gördüm. Dansçı sahneye geldi ve meditasyon pozisyonunda oturdu. Birkaç saniye içinde tutku düşünceleri ortaya çıkmaya başladı. Dansçı, bu kısacık tutku anı tam anlamıyla bir cinsel fantezi haline gelene dek kızışmaya başladıkça, gittikçe daha çıldırarak bütün bu süreç boyunca devindi. Sonra küçük bir çan çaldı ve sakin bir ses "düşünme" dedi ve dansçı tekrar gevşeyerek meditasyon pozisyonuna geri döndü. Beş saniye kadar sonra, yine ufak bir tahrikle başlayan ve sonra gittikçe daha çılgınca patlamalar halinde süren çoşku dansı başladı. Sonra yalnızlık dansı, sonra uyuşukluk dansı geldi ve her seferinde çan çaldı ve ses "düşünme" dedi ve her seferinde dansçı, sırf orada oturmanın verdiği engin bir huzuru ve ferahlık hissetmeye başlayarak, gittikçe daha uzun sürelerde gevşemeye başladı.

"Düşünme" demek meditasyonda çok ilginç bir noktadır. Bu, müşfiklik konusunda ve yargılamayan bir tavır geliştirmekte bilinçli olarak eğitilebileceğimiz noktadır. Sanskritçe'de sevgi dolu müşfiklik sözcüğünün karşılığı *maitri*'dir. Maitri aynı zamanda koşulsuz dostluk olarak da çevrilir. Onun için kendinize "düşünme" dediğiniz her seferinde, zihninizde ortaya çıkan şeye karşı koşulsuz bir dostluk besliyorsunuzdur. Bu tür bir koşulsuz şefkat duymak zor olduğu için, bunu uyandırmanın bu basit ve doğrudan yöntemi son derece değerlidir.

Bazen kendimizi suçlu hissederiz, bazen de kibirli. Bazen düşüncelerimiz ve anılarımız bizi dehşete düşürür ve kendimi-

zi tamamen bedbaht hissetmemize neden olur. Zihnimizden sürekli düşünceler geçer ve oturduğumuz zaman, bütün bunların ortaya çıkması için bol alan sağlarız. Kocaman gökyüzündeki bulutlar veya engin bir denizdeki dalgalar gibi, bütün düşüncelerimize zuhur edecekleri bir alan verilir. Eğer bunlardan biri yapışıp bizi etkisine alırsa, bu ister hoş ister nahoş bir düşünce olsun, verilen ders bunu elimizden geldiği kadar açıklık ve müşfiklikle "düşünme" olarak etiketlendirmek ve o kocaman gökyüzünün içinde tekrar çözülüp dağılmasına izin vermektir. Bu bulutlar ve dalgalar hemen geri döndüğü zaman sorun yoktur. Bunları sadece "düşünme" olarak etiketleyerek ve sürekli geri gitmelerini sağlayarak, bunları koşulsuz bir dostlukla tekrar ve tekrar kabul ederiz.

Bazen insanlar kötü duygulardan ve rahatsız edici düşüncelerden kurtulmaya çalışmak için meditasyonu kullanırlar. Bu etiketlendirmeyi bizi rahatsız eden şeyden kurtulmanın bir yolu olarak kullanmayı deneyebilir ve eğer mutluluk veya ilham veren bir şeyle ilişki kurarsak, nihayet ona ulaştığımızı düşünebilir ve korkacak hiçbir şeyin olmadığı, huzur ve uyumun olduğu bu yerde kalmayı deneyebiliriz.

Onun için en başından itibaren kendinize her zaman meditasyonun, hiçbir seçim yapmadan, ortaya çıkan her neyse, bununla gevşemek ve açılmak olduğunu hatırlatmanız yararlıdır. Bu kesinlikle ne bir şeyi bastırmak ne de bir şeye sımsıkı yapışıp kalmak demek değildir. Allen Ginsberg "sürpriz zihin" ifadesini kullanır. Otursunuz ve –pat!- gayet nahoş bir düşünce baş gösterir. Pekala. Öyle olsun. Bu parça reddedilmemeli, fakat şefkatle "düşünme" olarak kabul edilip salıverilmelidir. Sonra –vay!- harika bir sürpriz ortaya çıkar. Pekala. Öyle olsun. Bu parçaya yapışıp kalınmayacak, fakat şefkatle "düşünme" olarak kabul edilip salıverilecektir. Bu sürprizlerin sonunun gelmediğini görürüz. Yirminci yüz yılda yaşamış Tibet'li yogi Milarepa meditasyon yapmanın doğrı yolu hakkında harika şarkılar söylüyordu. Bir şarkıda zihinde bir güneş ışınındaki toz zerreciklerinden daha fazla yansıma olduğunu ve yüzlerce mızrağın bile buna bir son veremeyece-

ğini söyler. O halde meditasyon yapanlar olarak bizler de düşüncelerimize karşı mücadele vermeyi kesebilir ve dürüstlük ve mizahın, herhangi bir şey için veya herhangi bir şeye karşı bir tür vakur dinsel çabalamadan çok daha yararlı ve ilham verici olduğunu anlayabiliriz.

Her halükarda, mesele düşüncelerden kurtulmak değil, daha ziyade onların gerçek doğasını görmektir. Eğer düşüncelere kapılıp gidersek bizi döngüler içinde koşturup dururlar, fakat onlar gerçekten rüyadaki imgeler gibidirler. Bir illüzyona benzerler –gerçekte o kadar somut değillerdir. Dediğimiz gibi, sadece düşünmedirler.

Rinpoche yıllar boyunca duruş hakkında verdiği öğretileri arılaştırmayı sürdürdü. Meditasyonda mücadele etmenin hiçbir zaman iyi bir fikir olmadığını söyledi. Onun için eğer sırtımız veya bacaklarımız ağrırsa, bize hareket etmemizin iyi olacağı söylendi. Ancak, doğru duruşu çalıştıkça, çok ince ayarlamalar yaparak kişinin bedeninde çok daha fazla gevşemesinin ve sabitleşmesinin mümkün olduğu netleşti. Büyük devinimler beş-on dakika kadar rahatlık sağlıyordu ve sonra tekrar kımıldamak istiyorduk. Sonunda gerçekten rahatça oturabilmek için, iyi bir duruşun altı noktasına dikkat vermeye başladık. Bu altı nokta şunlardır: (1) kalça, (2) bacaklar, (3) gövde, (4) eller, (5) gözler ve (6) ağız; bunlara dair verilen bilgiler de şöyledir:

1. İster yerde bir minderin üstünde, ister bir sandalyede oturulsun, oturulan yer düz olmak, sağa sola veya öne arakaya eğik olmamalıdır.

2. Bacaklar önünüzde rahatça bağdaş kurmalıdır –veya eğer sandalyede oturuyorsanız ayaklar yere düz basmalı ve dizler üç-beş santim aralık olmalıdır.

3. Gövde (baştan kalçaya kadar), önü açık ve sırtı kuvvetli tutarak dik olmalıdır. Eğer bir sandalyede oturuluyorsa, arkaya yaslanmamak en iyisidir. Eğer sırtınız kamburlaşırsa hemen tekrar dikleşin.

4. Eller, avuçlar yere bakacak şekilde uylukların üstüne yaslanmış halde açıktır.

5. Olup bitenler karşısında gevşemiş ve uyanık olunduğuna işaret eden gözler açıktır. Gözlerin sabit bakışı hafif yere dönüktür ve bir- bir buçuk metre kadar ileri yöneltilmiştir.

6. Ağız, çenenin gevşek olması ve havanın hem ağız hem burundan rahatça geçebilmesi için çok hafif açıktır. Dilin ucu damağa değdirilebilir.

Meditasyon yapmaya oturduğunuz her seferinde, bu altı noktaya dikkat edebilir ve meditasyon esnasında dikkatinizin dağıldığını hissettiğiniz her seferinde dikkatinizi tekrar bedeninize yönlendirip bu altı noktayı tekrar gözden geçirebilirsiniz. Sonra, yeni baştan başlama duygusuyla, tekrar dışarı verdiğiniz nefese geri dönün. Eğer düşüncelerin sizi sürüklediğini görürseniz, kaygılanmayın. Sadece kendinize "düşünme" deyin ve dışarı verilen nefesin açıklığına ve rahatlığına geri dönün. Sadece tekrar ve tekrar, tam olduğunuz yerde olmaya geri dönün.

Başlangıçta insanlar bazen bu meditasyonu heyecan verici bulurlar. Bu yeni bir proje gibidir ve eğer bunu yaparsanız, belki istenmeyen şeylerin bertaraf edileceğini ve açık, yargılamayan ve koşulsuz olarak arkadaş canlısı olacağınızı düşünürsünüz. Fakat bir süre sonra bu proje duygusu kaybolur. Sadece her gün zaman bulur ve kendi kendinizle otururusunuz. Sıkıntıyı, tedirginliği, korku ve esenliği arkada bırakarak, tekrar ve tekrar o nefese geri dönersiniz. Bu sebat ve yineleme – dürüstlükle, hoş bir üslup, mizah ve müşfiklikle yapıldığı zaman- kendi başına bir ödüldür.

Bir kez bu bilgiyi alınca, bunu uygulamaya sokabiliriz. O zaman bundan sonra neler olacağı bize kalmıştır. Nihayetinde, bütün mesele pençemizi gevşetmeye ve aydınlanmaya ne kadar gönüllü olduğumuza dayanıyor. Kendimizle birlikte olmayı ne kadar dürüstçe istiyoruz?



Asla Çok Geç Değildir

Maitri'yi bu kadar farklı bir yaklaşım yapan, bizim bir sorunu çözmeye çalışmamamızdır. Biz acıyı uzaklaştırmaya veya daha iyi bir insan olmaya çabalamıyoruz. Esasında, biz kontrolü tümüyle bırakıyor ve kavramların ve ideallerin çökmesine izin veriyoruz.

"Dünyadaki en kötü insandan" bir çok mektup alıyorum. Bazen bu en kötü insan yaşlanıyor ve hayatını harcadığını hissediyor. Bazen bu insan yardım isteyen, intihara eğilimli buluğ çağında bir kız oluyor. Kendilerine bu kadar sıkıntılı zamanlar yaşatan insanlar her yaşta, her şekilde ve her renkte olabiliyor. Ortak olan noktaları kendilerine karşı sevgi dolu bir müşfiklik duymamalarıdır.

Yakınlarda uzun zamandır tanıdığım bir adamla konuşuyordum. Hep onun, diğer insanlara yardım etmek için başkalarından daha fazla zaman harcayan, utangaç, iyi yürekli bir insan olduğunu düşünmüştüm. O gün tamamen umutsuzluğa kapılmıştı ve kendini çaresiz hissediyordu. Ona takılmak niyetiyle sordum, "Ne yani, bütün gezegende en kötü durumda olan bir sen misin?" Yürek burkan bir dürüstlükle yanıtladı, "Hayır. Eğer gerçekten bilmek istiyorsan, kimsenin benim kadar kötü durumda olmadığını hissediyorum."

Bu bana bir zamanlar gördüğüm bir Gary Larson çizgifilmini hatırlattı. İki kadın kilitli kapının arkasında durmuş, pencereden gizlice kapının eşiğinde duran bir canavara bakıyorlar. Kadınlar biri şöyle diyor, "Sakin ol, Edna. Evet, bu kocaman iğrenç bir böcek, fakat yardıma ihtiyacı olan kocaman iğrenç bir böcek olabilir."

Çoğumuz için en zor zamanlar kendimize yaşattığımız kötü zamanlardır. Yine de sevgi dolu müşfikliği yaşamak için asla çok geç veya çok erken değildir. Sanki ölümcül bir hastalığımız varmış, fakat daha bir süre yaşayabilecekmişiz gibi. Ne kadar zamanımız kaldığını bilmediğimizden, geri kalan saatlerde, aylarda veya yıllarda kendimizle ve başkalarıyla arkadaş olmanın önemli olduğunu düşünmeye başlayabiliriz.

Kim olduğumuzu ve ne yaptığımızı görmeden, kalıplarımızı ve alışkanlıklarımızı görmeden, hoşnutluk ve sevinç duymak bir yana, aydınlanmaya ulaşamayız. Buna maitri – kendimize karşı koşulsuz bir dostluk ve sevgi dolu bir müşfiklik geliştirme- denir.

Bazen insanlar bunu kendini ilerletme veya kendini geliştirme ile karıştırılar. Kendimize karşı iyi olmaya o kadar kaptırabiliriz ki başkaları üstünde yaptığımız etkiye hiç dikkat etmeyiz. Yanlışlıkla maitri'nin süregiden bir mutluluk bulmanın bir yolu olduğuna inanabiliriz; reklamların o kadar kışkırtıcasına vaat ettiği gibi, hayatımızın geri kalanında kendimizi mükemmel hissedebilirdik. Bu sırtımıza vurup, "Sen en büyüksün," veya "Kaygılanma, tatlım, her şey iyi olacak," demek değildir. Bu daha ziyade, kendimizi aldatmanın, artık bizi saklayabilecek hiçbir maske kalmayacak şekilde ustaca ve sevecenlikle ortaya çıkartıldığı bir süreçtir.

Maitri'yi bu kadar farklı bir yaklaşım yapan, bizim bir sorunu çözmeye çalışmamamızdır. Biz acıyı uzaklaştırmaya veya daha iyi bir insan olmaya çabalamıyoruz. Esasında, biz kontrolü tümüyle bırakıyor ve kavramların ve ideallerin çökmesine izin veriyoruz.

Bu, ortaya çıkan herhangi bir şeyin ne başlangıç ne de son olmadığını kavramakla başlar. Bu sadece, zamanın başlangıcından beri sıradan insanların yaşadığı aynı normal insan deneyimidir. Düşünceler, duygular, ruh halleri ve anılar gelir ve giderler ve temel olan şimdi her zaman buradadır.

Hiç birimizin zihnimize bakması için asla çok geç değildir. Her zaman oturabilir ve herhangi bir şeyin ortaya çıkması için fırsat tanıyabiliriz. Bazen kendimize dair şoke edici bir deneyim yaşarız. Bazen saklanmaya çalışırız. Bazen kendimize

dair şaşırtıcı bir deneyim yaşarız. Sık sık kendimizi kaptırırız. Yargılamadan, hoşlandığımız ve hoşlanmadığımız şeylere itimat etmeden, her zaman kendimizi tekrar ve tekrar burada olmaya teşvik edebiliriz.

Acı veren şu ki hoşnutsuzluğa itimat ettiğimizde hoşnutsuzluğu yaşarız. Sertliğe itimat ettiğimizde sertliği yaşarız. Bunu ne kadar çok yaparsak, bu nitelikler o kadar kuvvetlenirler. Kendimize ve başkalarına zarar vermekte bu denli usta olmamız ne kadar üzücü. O halde püf noktası yumuşak olmak ve salıvermektir. Ortaya çıkan her şeyi merakla karşılamayı ve bunu o kadar büyük bir mesele haline getirmemeyi öğrenebiliriz. Bu karmaşanın gücüne karşı mücadele etmek yerine, bunu karşılayıp, kucaklayıp geveşeyebiliriz. Bunu yaptığımız zaman, yavaş yavaş açıklığın her zaman orada olduğunu keşfederiz. Dünyadaki en kötü durumdaki kişinin en kötü senaryosunun ortasında, kendimizle yaptığımız bütün o ağır diyalogların tam ortasında, orada hep açık alan vardır.

Bizler kendimizin bir imgesini, zihnimizde tuttuğumuz bir imgeyi taşırız. Bunu tanımlamanın bir yolu "dar zihin"dır. Bu *sem* olarak da tanımlanabilir. Tibetçe'de zihin sözcüğünün pek çok karşılığı vardır, fakat özellikle bilinmesi yararlı olan iki tanesi *sem* ve *rikpa*'dır. Sem, daldan dala atlayan düşünceler, her zaman kendimizin bir imgesini güçlendiren bir gevezelik olarak deneyimlediklerimizdir. Rikpa kelime anlamı olarak "zeka" veya "zekilik" anlamına gelir. Bütün planların ve kaygıların ardında, bütün isteklerin ve arzuların, tercihlerin ve seçimlerin ardında, rikpa'nın sahte olmayan o bilgelik zihni her zaman oradadır. Kendimizle konuşmayı kestiğimiz zaman rikpa sürekli buradadır.

Nepal'de bütün gece köpekler havlar. Her yirmi dakikada bir falan hepsi birden susar ve büyük bir rahatlama ve dinginlik yaşaznır. Sonra hepsi birden tekrar havlamaya koyulurlar. Sem'in dar zihni de tıpkı böyle bir duygu verebilir. Meditasyon yapzmaya ilk başladığımız zaman, sanki köpekler hiç havlamayı kesmiyor gibidir. Bir süre sonra aralıklar oluşur. Daldan dala atlayan düşünceler ehlileştirilmesi gereken vahşi köpekler gibidir. Onlara vurmak ya da taş atmaktan ziyade, onları şefkatle ehlileştiririz. Onlara yavaş yavaş sakinleşmelerini

sağlayan bir kesinlik ve müşfiklikle bakadururuz. Bazen orada burada bir iki havlamanın duyulduğu daha boş bir alan hissedilir.

Gürültü eldbette devam edecektir. Biz bu köpeklerden kurtulmaya çalışmıyoruz. Fakat bir kez rikpa'nın ferah açıklığıyla temasa geçince, bu her şeye yayılmaya başlar. Bir kez bile bu ferah açıklığa şöyle bir göz atmışsak, eğer maitri uyguluyorsak, bu açıklık genişlemeye başlayacaktır. Bu bizim darginlığımızın içine doğru genişler. Korkumuzun içine doğru genişler. Şeyler hakkındaki kavram ve fikirlerimizin ve olduğumuzu düşündüğümüz şeyin içine doğru genişler. Hatta bazen hayatın bir rüya olduğu duygusuna bile kapılabiliriz.

Ben on yaşımdayken, en iyi arkadaşım kabuslar görmeye başladı: kocaman karanlık bir yapının içinde çok çirkin canavarlar tarafından kovalanıyordu. Önüne bir kapı çıkıyordu, onu açmaya çalışıyordu ve daha kapıyı arkasından kapatır kapatmaz, hızla yaklaşan canavarlar tarafından açıldığını duyuyordu. Sonunda çığlık atarak uyanıyor ve bağırarak yardım istiyordu.

Bir gün arkadaşımın mutfağında oturmuş, kabuslarından konuşuyorduk. Ona bu canavarların neye benzediğini sorunca, bilmediğini çünkü hep onlardan kaçtığını söyledi. Ona bu soruyu sorduktan sonra o canavarları merak etmeye başladı. Bazıların cadıya benzeyip benzemediğini ve hiç birinin elinde bıçak olup olmadığını merak etti. Böylece, tekrar kabus gördüğünde, tam canavarlar peşine düştükleri anda koşmayı keserek dönüp baktı. Bu müthiş bir cesaret gerektiriyordu ve kalbi küt küt atıyordu, fakat sırtını duvara dayadı ve onlara baktı. Hepsi tam önünde durdular ve aşağı yukarı zıplamaya başladılar, fakat hiç biri yaklaşmadı. Hepsi toplam beş taneydi ve hepsi de bir hayvana benziyordu. Biri gri bir ayıydı, fakat pençeler yerine uzun kırmızı tırnakları vardı. Birinin dört gözü vardı. Bir diğerinin yanağında bir yara vardı. Arkadaşım yakından bakınca bunları pek canavara değil de, daha çok çizgi romanlardaki iki boyutlu çizimlere benzetti. Sonra yavaş yavaş silinmeye başladılar. Bundan sonra uyandı ve bu kabuslarının sonuydu.

Üç tip uyanış hakkında bir öğreti vardır: alelade uykunun

rüyasından uyanma, ölümde yaşam rüyasından uyanma ve aldanış rüyasından tam aydınlanmaya uyanma. Bu öğretiler öldüğümüz zaman, bunu çok uzun bir rüyadan uyanma gibi deneyimlediğimizi söylerler. Bu öğretiyi duyduğum zaman, arkadaşımın gördüğü kabusları hatırladım. O zaman eğer bütün bunlar gerçekten bir rüyaysa, bu rüyayı beni korkutandan kaçmak yerine ona bakmaya çalışarak da yaşayabileceğim geldi aklıma. Bunu yapmak her zaman kolay gelmedi bana, ama süreç içinde maitri hakkında çok şey öğrendim.

Kişisel canavarlarımız pek çok kılıkta ortaya çıkarlar. Bunları utanç, kıskançlık, kendini kaptırma, öfke olarak yaşarız. Bunlar bizi o kadar çok rahatsız eden şeylerdir ki sürekli bunlardan kaçarız.

En büyük firarı yaparız: rol yaparız, bir şey söyleriz, kapıyı çarparız, birine vururuz ve yüreğimizde olanlarla yüzleşmemek için bir saksı fırlatırız. Veya bu duyguları alta iter ve bir şekilde bu acıyı köreltiriz. Bütün hayatımızı zihnimizin canavarlarından kaçarak harcayabiliriz.

Tüm dünyada insanlar kendilerini o kerte bu kaçışa kaptırmışlardır ki etraflarındaki güzelliklerden yararlanmayı bile unutuyorlar. Hızla gitmeye o kadar alışmışız ki kendimizi sevinçten mahrum ediyoruz.

Bir keresinde bir evi Khandro Rinpoche için hazırladığımı gördüm rüyamda. Telaş içinde evi temizleyip yemek yapıyordum. Aniden arabası geldi ve işte yardımcısıyla birlikte oradaydı. Koşup onları selamladığım zaman, Rinpoche bana gülümseyerek, "Bu gün güneşin doğuşunu gördün mü?" diye sordu. "Hayır, Rinpoche, görmedim. Güneşi göremeyecek kadar meşguldüm." Güldü ve "Hayatı yaşayamayacak kadar meşguldün!" dedi.

Bazen karanlığı ve hızı tercih ediyoruz gibidir. Karşı çıkabilir, şikayet edebilir ve bin yıl diş bileyebiliriz. Fakat bu acılığın ve dargınlığın ortasında, maitri olasılığına bir göz atarız. Bir çocuğun ağladığını duyar veya birinin pişirdiği ekmeğin kokusunu alırız. Havanın serinliğini hisseder veya ilkbaharın ilk çiğdemini görürüz. Kendimize rağmen, arka bahçemizdeki güzellik bizi dışarı çeker.

Hayata karşı direncimizi dağıtmanın yolu onunla yüz yüze gelmektir. Oda çok sıcak olduğu için içerlediğimiz zaman, bu sıcaklıkla karşı karşıya gelip yakıcılığını ve ağırlığını hissedebiliriz. Oda çok soğuk olduğu için içerlediğimiz zaman, bu soğuklukla karşı karşıya gelip, onun buz gibi üşütüp ısırmasını hissedebiliriz. Yağmurdan şikayet etmek istediğimiz zaman, bunun yerine onun ıslaklığını hissedebiliriz. Rüzgar pencerelerimizi salladığı için kaygıladığımızda, rüzgarla yüz yüzegelebilir ve sesini duyabiliriz. Bir çare beklentimize son vermek, kendimize verdiğimiz bir armağandır. Sıcak ve soğuğun çaresi yoktur. Bunlar ilelebet olacaktır. Biz öldükten sonra da med cezir devam edecektir. Gelgitler gibi, gece ve gündüz gibi –şeylerin doğası budur. Takdir edebilmek, yakından bakabilmek, zihinlerimizi açabilmek –maitri'nin özü budur.

Nehirler ve hava kirlendiği zaman, aileler ve uluslar savaştığı zaman, evsiz serseriler caddeleri doldurduğu zaman, bunlar karanlık çağın geleneksel işaretleridir. Bir başka işaret de insanların kendilerinden şüpheyle zehirlenmeleri ve korkaklaşmalarıdır.

Kendimize karşı sevgi dolu müşfiklik beslemek, zor çağların karanlığını aydınlatmaya başlamak için iyi bir yol gibi görünüyor.

Zihnimizin benlik-imgesiyle meşgul olması kör ve sağır olmaya benzer. Bu başımıza siyah bir başlık geçirerek kocaman bir yabani çiçek tarlasının ortasında durmaya benzer. Bu kulaklarımız tıkalıyken üstüne şakıyan kuşların tünediği bir ağaca rastlamaya benzer.

Hayata karşı o kadar çok içerleme ve direnç vardır ki. Bütün uluslarda bu kontrolden çıkmış ve dünyanın atmosferini zehirleyen bir salgın gibi. Bu noktada bunlar hakkında düşünmek ve sevgi dolu müşfiklik duyma maharetini kazanmaya başlamak akıllıca olabilir.



Zarar Vermemek

Hemen alanı doldurmak yerine sadece duraklamak dönüştürücü bir deneyimdir. Bekleyerek, esas açıklıkla olduğu kadar, esas hareketlilikle de bağlantıya geçmeye başlarız.

Zarar vermemek besbelli insanları öldürmemeyi, soymamayı ve onlara yalan söylememeyi içermektedir. Bu aynı zamanda saldırgan –edimlerimiz, konuşmamız veya zihnimizle- olmamayı da içerir. Kendimize veya başkalarına zarar vermemeyi öğrenmek, saldırmamanın iyileştirici gücü hakkındaki Budist bir öğretidir.

Kendimize veya başkalarına *başlangıçta* zarar vermemek, kendimize veya başkalarına *ortada* zarar vermemek ve kendimize veya başkalarına *sonda* zarar vermemek aydınlanmış toplumun temelidir. Ancak böyle aklı başında bir dünya olabilir. İşin başı aklı başında vatandaşlardır ve onlar da biziz. Kendimize karşı gösterilecek en temel saldırganlık, kendimize verebileceğimiz en temel zarar, kendimize dürüstçe ve nazikçe bakacak saygıya ve cesarete sahip olmaksızın cahil kalmaktır.

Zarar vermemenin temeli dikkatliliktir, gördüğümüz şeye karşı duyulan şefkat ve saygıyla birlikte bir net görme duygusudur. Temel çalışma bize bunu gösterir. Fakat dikkatlilik biçimsel meditasyonla son bulmaz. Bu bizim yaşantımızın bütün detaylarıyla bağdaşmamıza yardım eder. Bu bizim gözlerimizi veya kulaklarımızı ya da burnumuzu kapatmadan görmemize, duymamıza ve koklamamıza yardım eder. Bu dene-

yimimizin yakınlığıyla dürüst bir ilişkiye geçmek ve onu yargılamayacak kadar kendimize saygı duymak için yapılan ömür boyu süren bir yolculuktur.

Biz bu şefkatli dürüstlük yolculuğunda samimi oldukça, zarar verdiğimiz kimi durumlara karşı ne kadar kendimizi körleştirdiğimizi anlamak bizi oldukça şaşırtır. Tarzımız o kadar kökleşmiştir ki, insanlar bize, nazikçe veya kabaca,, olduğumuz halimizle veya başkalarıyla ilişkimizde belki zarar verdiğimizi anlatmaya çalıştıkları zaman onları duyamayız. Şeyleri yapış tarzımıza o kadar alışmışızdır ki bir şekilde başkalarının da buna alıştığını düşünürüz.

Başkalarına nasıl zarar verdiğimizle yüzleşmek acı verir ve bu biraz zaman alır. Bu bizim şefkate ve dürüstlüğe karşı taahhütümüz, uyanık kalma, dikkatli olma taahhütümüz yüzünden yapılan bir yolculuktur. Dikkatlilik sayesinde arzularımızı ve saldırganlığımızı, kıskançlığımızı ve cehaletimizi görürüz. Bunlara göre davranmayız; sadece bunları görürüz. Dikkatlilik olmadığı sürece bunları görmeyiz.

Bundan sonraki adım kendini sakınmaktır. Dikkatlilik zemindir; kendini sakınmak yoldur. Kendini sakınmak kulağa baskıcı gibi gelen şu sıkıntılı sözcüklerden biridir. Elbette canlı, merak uyandıran, ilginç insanlar kendilerini sakınmazlar. Belki bazen sakınırlar, ama bir yaşam tarzı olarak değil. Ancak, sakınmak bu bağlamda büyük ölçüde bir dharma insanı olma yöntemidir. Bu, hafif bir sıkıntının yaklaştığını hissettiğimiz anda eğlenceye yapışmamaktır. Bu, sırf bir aralık olduğu için, boşluğu hemen doldurmamaktır.

Bir defasında bana dikkatlilikle kendini sakınmayı birleştiren ilginç bir meditasyon çalışması verilmişti. Bizden kendimizi rahatsız hissettiğimiz zaman, sadece fiziksel hareketlerimize dikkat etmemiz istendi. Ben kendimi rahatsız hissettiğim zaman kulağımı çekmek, kaşınmadığı halde burnumu veya başımı kaşımak veya yakamı düzeltmek gibi şeyler yaptığımı fark etmeye başladım. İpin ucunu kaçırmaya başladığımı hissettiğim zaman türlü çeşit ufak tefek asabi, gergin hareketler yapıyordum. Bize öğretilen herhangi bir şeyi değiştirmeye çalışmamak, yaptığımız şeyler için kendimizi eleştirmemek, fakat sadece ne yaptığımızı görmekti.

Bundan nasıl kaçınmaya çalıştığımızı fark etmek esas temelsizlikle temasa geçmenin bir yoludur. Kendini sakınmanın –alışkanlık olarak içten gelen dürtüyle hareket etmemeninzihinsel olarak eğlenmekten vazgeçmekle ilgisi vardır. Sakınma yoluyla, arzunun –veya saldırganlığın ya da yalnızlığın veya her neyse onun- ortaya çıkmasıyla bunun bir sonucu olarak yaptığımız eylem arasında bir şey olduğunu görürüz. İçimizde deneyimlemek istemediğimiz bir şey vardır ve hiçbir zaman da deneyimlemeyiz, çünkü çok hızlı harekete geçeriz.

Sıradan hayatımızın altında, yaptığımız bütün konuşmaların, bütün hareketlerin, zihnimizdeki bütün düşüncelerin altında esas bir temelsizlik vardır. O sürekli orada fokurdayıp durmaktadır. Biz bunu huzursuzluk ve sinirlilik olarak yaşarız. Bunu korku olarak yaşarız. Bu ihtirası, saldırganlığı, cehaleti, kıskançlığı ve gururu harekete geçirir, fakat hiçbir zaman bunu esasına inmeyiz.

Kendini sakınmak, bu huzursuzluk ve korkunun doğasını yavaş yavaş tanıma yöntemidir. Bu temelsizliğe alışmak için bir yöntemdir. Eğer konuşarak, edimde bulunarak, düşünerek hemen kendimizi eğlersek –hiç ara vermeden- asla gevşeyemeyiz. Her zaman hayatımızda aşırı hızlı gideriz. Her zaman, büyükbabamın deyişiyle iyi bir asabiyet vakasına saplanıp kalırız. Kendimizi sakınmak, kendimizle olabilecek en derin seviyede arkadaş olmanın bir yoludur. Bütün bu fokurtuların, geğirtilerin ve yellenmelerin ve dışarı vuran ve kendini gergin, denetleyen, yönelten davranış v.b. olarak ifade eden bütün bu tezahürün altındakiyle bağlantı kurmaya başlarız. Bütün bunların altında, çok hassas, çok yumuşak bir şey, korku veya sinirlilik olarak yaşadığımız bir şey vardır.

Bir zamanlar genç bir kadın savaşçı vardı. Öğretmeni ona korkuyla savaşması gerektiğini söyledi. O bunu yapmak istemedi. Bu çok saldırgan görünüyordu; korkutucuydu; düşmanca görünüyordu. Fakat öğretmeni bunu yapması gerektiğini söyledi ve girişeceği bu savaş için ona talimatlar verdi. Savaş günü geldi çattı. Öğrenci savaşçı bir tarafta durdu, korku diğer tarafta durdu. Savaşçı kendini çok ufak hissediyordu ve korku büyük ve öfkeli görünüyordu. Her ikisinin de kendi silahları vardı. Genç savaşçı harekete geçti ve korkuya

doğru gidip üç kez yere kapanarak sordu, "Sizinle savaşmak için izin verir misiniz?" Korku, "Bana iznimi isteyecek kadar saygı duyduğunuz için teşekkür ederim," dedi. Sonra genç savaşçı şöyle dedi, "Sizi nasıl yenebilirim?" Korku yanıtladı, "Benim silahlarım hızlı konuşmam ve yüzüne çok yaklaşmamdır. O zaman cesaretin hepten kırılır ve ne söylersem yaparsın. Eğer söylediğimi yapmazsan hiç gücüm kalmaz. Beni dinleyebilir ve bana saygı duyabilirsin. Hatta benim tarafımdan ikna bile olabilirsin. Fakat eğer söylediğimi yapmazsan hiç gücüm kalmaz." Bu şekilde öğrenci savaşçı korkuyu nasıl yeneceğini öğrendi.

Gerçekte de olan budur. Sinirliliğe de bir tür saygı duymak, duygularımızın bizi nasıl fırıl fırıl döndürme gücünün olduğunu anlamak gerekir. Bu anlayış acımızı nasıl arttırdığımızı, zihibsel karmaşamızı nasıl arttırdığımızı, kendimize nasıl zarar verdiğimizi keşfetmemize yardım eder. Temel iyiliğe, temel bilgeliğe, temel zekaya sahip olduğumuz için, kendimize ve başkalarına zarar vermeye son verebiliriz. Dikkatlilik sayesinde, şeyleri ortaya çıktıkları zaman görürüz. Anlayışımız sayesinde, pireyi deve yapacak zincirleme tepkilere itimat etmeyiz. Pire haliyle bırakırız. Küçücük kalırlar. III. Dünya Savaşı veya bir iç savaş haline gelmezler. Bu bir an için duraklamayı öğrenerek, sırf içten gelen bir dürtüyle aynı şeyi tekrar ve tekrar yapmamayı öğrenerek yapılır. Hemen alanı doldurmak yerine sadece duraklamak dönüştürücü bir deneyimdir. Bekleyerek, esas açıklıkla olduğu kadar, esas hareketlilikle de bağlantıya geçmeye başlarız.

Bunun neticesinde zarar vermeyi keseriz. Kendimizi iyice tanımaya ve kendimize saygı duymaya başlarız. Her şey olabilir, her şey evimizin içine girebilir, oturma odamızdaki kanepenin üstünde her şeyi oturur bulabiliriz ve kendimizi kaybetmeyiz. Kendimizi tanımakla tamamen işlenmişizdir, bu dürüst, şefkatli dikkatlilikle tamamen işlenmişizdir.

Bu işlem bizi zarar vermemenin semeresine yöneltir –bedenimizin, konuşmamızın ve zihnimizin temel refahına. Bedenin refahı, bedenimizin huzuru bir dağ gibidir. Bir dağda çok şey olur. Dolu yağar, rüzgarlar çıkar, yağmur ve kar yağar. Güneş yakar, bulutlar geçer, hayvanlar dağın üstüne işe-

yip pisler, aynısını insanlar da yapar. İnsanlar çöplerini bırakırlar ve başka insanlar bunları temizlerler. Bu dağın üstünden pek çok şey gelir geçer, fakat dağ sadece orada oturur. Kendimizi tümüyle gördüğümüz zaman, bedenin bir dağa benzeyen bir durgunluğu olur. Artık sinirlenmeyiz ve burnumuzu kaşımamız, kulaklarımızı çekiştirmemiz, birini cimdiklememiz, odadan koşarak çıkmamız ve kendimizi içkiye vurarak unutmamız gerekmez. Kendimizle tamamen iyi bir ilişki kurmak durgunluğa, sakinliğe götürür, fakat bu atlayıp zıplayıp, dans etmeyeceğimiz anlamına gelmez. Bu içten gelen zorlayıcı bir dürtünün olmaması demektir. Aşırı çalışmayız, aşırı yemeyiz, aşırı sigara içmeyiz. Kısacası, zarar vermeyi kesmeye başlarız.

Konuşmanın refahı telsiz ut gibidir. Telleri olmasa bile bu müzik aleti kendini belli eder. Bu konuşmamızın yerine oturmuş bir imgesidir. Bu yanlış şey söylememek için çok çabaladığımız, kontrollü ve gergin olduğumuz anlamına gelmez. Bu konuşmamızın dolaysız ve disiplinli olduğu anlamına gelir. Sırf başka kimse konuşmadığı ve asabileştiğimiz için bir şeyler yumurtlamaya başlamayız. Saksağanlar ve kargalar gibi gevezelik edip durmayız. Hepsini duyduk; yere de batırıldık, göklere de çıkarıldık. Herkesin kızgın olduğu, herkesin huzurlu olduğu durumların içinde olmanın ne olduğunu biliriz. Dünyada evimizdeyizdir çünkü kendimizle evimizdeyizdir, onun için sırf asabiyet yüzünden, alışkanlığımız yüzünden ağıza saldırmamız gerektiğini hissetmeyiz. Konuşmamız ehlileşmiştir ve konuştuğumuz zaman iletişim kurulur. Konuşma yeteneğini nevrozumuzu ifade etmek için harcamayız.

Zihnin refahı hiç dalgasız bir dağ gölüne benzer. Gölde hiç dalga olmadığı zaman, gölün içindeki her şey görülebilir. Su çalkalandığı zaman hiçbir şey görünmez. Dalgasız durgun göl rahat olan zihnimizin bir imgesidir, o gölün dibindeki bütün o ıvır zıvırlara karşı o kadar sınırsız bir dostlukla doludur ki sırf orada ne olduğuna bakmaktan kaçınmak için suyu çalkalama gereği duymayız.

Zarar vermemek uyanık kalmayı gerektirir. Uyanık olmanın bir parçası da ne yaptığımızı ve ne söylediğimizi fark edecek kadar yavaşlamaktır. Duygusal zincirleme tepkilere tanık

oldukça ve bunların nasıl çalıştığını anladıkça kendini sakınmak daha kolay olur. Uyanık kalmak, yavaşlamak ve dikkat etmek bir yaşam şekli haline gelir.

Verdiğimiz bütün zararların kökeninde cehalet vardır. Meditasyon yoluyla, bunu tersine çevirmeye çalışırız. Eğer hiç dikkatli olmadığımızı, nadiren kendimizi sakındığımızı, pek az refahımız olduğunu görüyorsak, bu karmaşa değil, netliğin başlangıcıdır. Hayatımızdan dakikalar akıp gittikçe, sağır, dilsiz ve kör olma yetimiz artık o kadar iyi çalışmaz. Bu süreç bizi daha gergin yapacak yere, ilginçtir ki, bizi kurtarır. Bu kurtuluş, kusurluluk konusunda hiç kaygılanmadan tümüyle burada olduğumuz zaman doğal olarak ortaya çıkar.



Umutsuzluk ve Ölüm

Güvensizlik ve acının hepten yok olacağı umudundan vazgeçmeyi arzularsak eğer, durumumuzun belirsizliği karşısında gevşeme cesaretine sahip olabiliriz. Bu yoldaki ilk adım budur.

Zihnimizi *dharma*'ya çevirmek teyit ya da güvence sağlamaz. Zihninizi dharma'ya çevirmek üstünde duracağınız bir zemin sağlamaz. Aslında, zihniniz dharma'ya çevrildiği zaman, süreksizliği ve değişimi korkusuzca kabul eder ve umutsuzluğun sırrını öğrenmeye başlarsınız.

Tibet dilinde ilginç bir sözcük vardır: *ye tang che*. Ye "tümüyle, tamamen" demektir ve geri kalanı da "tükenmiş" anlamındadır. Hepsi birlikte, ye tang che tamamen bitkin anlamına gelir. "Tamamen bitmiş" diyebiliriz. Bu tam bir umutsuzluk deneyimini, tamamen umuttan vazgeçme deneyimini tanımlar. Bu önemli bir noktadır. Bu başlangıcın başlangıcıdır. Umuttan –olunacak daha iyi bir yer olduğu, olunacak daha iyi bir insan olduğu umudundan- vazgeçmeden, asla bulunduğumuz yer veya olduğumuz kişi bağlamında gevşeyip rahatlayamayız.

Dikkatlilik sözcüğünün deneyimimizle bir olmayı, ondan ayrı olmamayı, elimiz kapı tokmağına dokunduğu veya telefon çaldığı veya türlü çeşit duygular ortaya çıktığı zaman tam orada olmayı belirttiğini söyleyebiliriz. Dikkatlilik sözcüğü tam olduğumuz yerde olmayı tanımlar. Ne var ki ye tang che o kadar kolay sindirilmez. O ruhsal yol için esas olan feragatı ifade eder.

Sonunda hepsini elde edebileceğimizi düşünmek gerçekçi değildir. Daimi bir güvence peşinde olmak beyhudedir. Zihnimizin çok eski ve kökleşmiş alışkanlık kalıplarını bozmak, en temel sanılarımızdan bazılarını tersine çevirmeye başlamamızı gerektirir. Somut, ayrı bir benliğe inanmak, zevk peşinde koşmaya ve acıdan kaçmaya devam etmek, duyduğunuz acı için "orada" suçlanacak birinin olduğunu düşünmek –kişinin bu tür düşünme tarzlarından tamamen bıkması gerekir. Kişinin bu tür düşünmenin tatmin sağlayacağı umudundan vazgeçmesi gerekir. Saklanacak bir yer olduğu umudunu veya inancını sorgulayabildiğimiz zaman ıstırap dağılmaya başlar.

Umutsuzluk artık içinde bulunduğumuz tribin dağılmaması için bir heves duymamamız demektir. Hala tribimizi dağıtmamayı isteyebiliriz. Ayaklarımızın altında güvenilir, rahat bir zemin olmasının özlemini duyarız, fakat saklanmak için binlerce yol ve eksik noktaları halletmek için binlerce yol deneriz, fakat yer ayaklarımızın altından kaymayı sürüdürür. Daimi güvenceye sahip olmaya çalışmak bize çok şey öğretir, çünkü eğer hiç buna sahip olmaya çalışmazsak, bunun elde edilemeyeceğinin hiç farkına varmayız. Zihnimizi dharma'ya çevirmek keşfetme sürecini hızlandırır. Her defasında bir kez daha bunun boşuna olduğunu kavrarız –ayaklarımızın altında bir zemine sahip olamayız.

Tanrıcı olmak ile olmamak arasındaki fark, Tanrı'ya inanılıp inanılmaması değildir. Bu Budistler ve Budist olmayanlar da dahil olmak üzere, herkesle ilişkili bir meseledir. Tanrıcılık, tutacak bir el olduğuna dair derinlere kök salmış bir inançtır: eğer sadece doğru şeyler yaparsak, biri bizi takdir edecek ve bize ihtimam gösterecektir. Bu, ihtiyaç duyduğumuzda her zaman bir bebek bakıcısı olacağını düşündüğümüz anlamına gelir. Bizler her zaman sorumluluklarımızdan el çekmek ve otoritemizi kendimizin dışındaki bir şeye havale etmek eğilimindeyizdir. Tanrıcı olmamak ise kendimizi korumak için hiçbir şeye uzanmadan şimdiki anın belirsizliği ve muğlaklığı ile gevşemektir. Bazen dharma'nın bizim dışımızda bir şey–inanılacak bir şey, ona uygun niteliklere sahip olunacak bir şey- olduğunu düşünürüz. Ne var ki dharma bir inanç değildir; o dogma değildir. O süreksizlik ve değişimin tam anlamıyla takdir edilmesidir. Öğretiler onları kavramaya

çalıştığımız zaman dağılırlar. Bunları umut etmeden deneyimlememiz gerekir. Pek çok cesur ve şefkatli insan bunları deneyimledi ve öğretti. Mesaj korkusuzdur; dharma asla körü körüne izleyeceğimiz bir inanç anlamına gelmemiştir. Dharma bize tutunacağımız hiçbir şey vermez.

Tanrıcı olmamak nihayetinde bel bağlayabileceğiniz bir bebek bakıcısının olmadığını kavramaktır. Sadece iyi bir tane bulursunuz ve sonra o gider. Tanrıcı olmamak gelip gidenlerin sadece bebek bakıcıları olmadığını kavramaktır. Bütün hayat öyledir. Bu gerçektir ve gerçek uygunsuzdur.

Yaşam, tutunacak bir şeylerinin olmasını isteyenler için daha da uygunsuzdur. Bu görüş açısından bakıldığında, tanrıcılık bir bağımlılıktır. Hepimiz umuda –şüphe ve gizemin kaybolacağı umuduna- bağımlıyız. Bu bağımlılığın toplum üstünde acı verici bir etkisi vardır: ayaklarının altında sağlam bir zemin olmasına bağımlı olan pek çok insandan oluşan bir toplum pek şefkatli bir yer değildir.

Buda'nın ilk yüce gerçeği acı çektiğimiz zaman, bunun bir şeylerin yanlış olduğu anlamına gelmemesidir. Ne rahatlama. Nihayet biri gerçeği söyledi. Acı hayatın bir parçasıdır ve şahsen yanlış bir hareket yaptığımız için bunun olduğunu hissetmemiz gerekmez. Ama gerçekte, acı hissettiğimiz zaman, bir şeylerin yanlış olduğunu düşünürüz. Umuda bağımlı olduğumuz sürece, deneyimimizi yumuşatabilir veya canlandırabilir ya da bir şekilde değiştirebiliriz ve daha çok ıstırap çekmeye devam ederiz.

Tibet dilinde umut sözcüğünün karşılığı *rewa*'dır; korku sözcüğünün karşılığı *dokpa*'dır. Daha yaygın olarak bu ikisinin bileşimi olan re-dok kullanılır. Umut ve korku iki yönlü bir duygudur. Biri olduğu sürece her zaman diğeri de vardır. Bu re-dok acımızın kökenidir. Umut ve korku dünyasında, her zaman kanalı değiştirmemiz, ısıyı değiştirmemiz, müziği değiştirmemiz gerekir, çünkü bir şey rahatsız oluyordur, bir şey huzursuz oluyordur, bir şey incinmeye başlıyordur ve biz seçenekler aramaya başlarız.

Tanrıcı olmayan bir zihin halinde, umudu terketmek bir olumlamadır, başlangıcın başlangıcıdır. Hatta buzdolabınızın

kapağına "Her gün her şekilde gittikçe iyiye gidiyorum" gibi daha sıradan düsturlar yerine, "Umudu Terket" yazısını da koyabilirsiniz.

Umut ve korku bir şeyden yoksun olduğumuz duygusundan kaynaklanırlar; bir fakirlik duygusundan kaynaklanırlar. Bir türlü kendi kendimizle gevşeyemeyiz. Umuda tutunuruz ve umut bizden şimdiki anı çalar. Başkalarının da neler olduğunu bildiğini, fakat içimizde bir şeylerin kayıp olduğunu ve bu nedenle de dünyamızda bir şeylerin eksik olduğunu hissederiz.

Olumsuzluğumuzun bizi yenmesine izin vermek yerine, şu anda kendimizi bok gibi hissettiğimizi ve buna iyi bir bakış atacak kadar midemizin sağlam olduğunu kabul edebiliriz. Yapılacak şefkatli şey budur. Yapılacak cesur şey budur. Bu boku koklayabiliriz. Onu hissedebiliriz; dokusu, rengi, şekli nasıl?

Bu bok parçasının doğasını keşfedebiliriz. Hoşlanmamanın, utancın ve çekinmenin doğasını anlayabiliriz ve bunda yanlış bir şey olduğuna inanmayız. Bir gün ortaya çıkacak daha iyi bir "ben" olduğuna dair o temel umudu silebiliriz. Sanki orada değilmişiz gibi öylece üstümüze atlayıveremeyiz. Dosdoğru bütün korku ve umutlarımıza bakmak en iyisidir. O zaman esas olan aklıbaşındalığımıza dair bir tür güven ortaya çıkar.

İşte burada feragat girer sahneye –bizim deneyimimizin farklı olabileceği umudundan feragat etme, daha iyi olabileceğimiz umudundan feragat etme. İçkiden feragat etmeyi, seksten feragat etmeyi vb. tavsiye eden Budist manastır kuralları bunların doğaları itibarıyla kötü ya da ahlaksız olduğunu değil, fakat bizim bunları bebek bakıcısı olarak kullandığımızı belirtirler. Bunları bir kaçış yolu olarak kullanırız; bunları rahatlık sağlamak ve dikkatimizi başka yöne yöneltmek için kullanırız. Gerçekten feragat edeceğimiz şey, olduğumuz kişi olmaktan kurtarılabileceğimize dair o dirençli umuttur. Feragat, yaklaşmakta olanla yüz yüze gelmeye dayanamadığımız için bir şeye tutunduğumuz her seferinde neler olduğunu incelememiz için bize ilham veren bir öğretidir.

Bir keresinde, bir uçakta çeşitli haplar yutmak için konuşmamızı kesip duran bir adamın yanında oturuyordum. Ona, "Bu aldığınız haplar nedir?" diye sordum. Onların sakinleştirici olduğunu söyledi. "Oo, sinirli misiniz?" diye sordum. "Hayır, şimdi değil, ama sanırım eve gittiğim zaman olacağım," dedi.

Bu hikayeye gülebilirsiniz, fakat kendinizi rahatsız, tedirgin, huzursuz hissettiğiniz zaman size ne olur? O paniğin farkına varın, hemen bir şeyi tutmaya çalışmanızın farkına varın. Bu tutuş umuda dayanır. Tutmamaya umutsuzluk denir.

Eğer korku ve umut madalyonun iki yüzüyse, umutsuzluk ve güven de öyledir. Güvensizlik ve acının hepten yok olacağı umudundan vazgeçmeyi arzularsak eğer, durumumuzun temelsizliği karşısında gevşeme cesaretine sahip olabiliriz. Bu yoldaki ilk adım budur. Eğer korku ve umudun ötesine geçmeye heves duyulmuyorsa, o zaman buda'ya, dharma'ya ve sangha'ya sığınmanın da bir anlamı yoktur. Buda, dharma ve sangha'ya sığınmak ayaklarımızın altında sağlam bir zemin olması umudundan vazgeçmekle ilgilidir. Bu öğreti tarzı –kendimiz bunun için tümüyle yeterli hissetsek de hissetmesek de- uzun bir ayrılıktan sonra annesiyle buluşan bir çocuğun deneyimine, akıldan çıkmayacak kerte bildiğimiz bir şeyi duymaya benzediği zaman sığınmaya hazırızdır.

Umutsuzluk esas zemindir. Aksi halde, bu yolculuğu güvenlik kazanma umuduyla yaparız. Eğer güvence elde etmek için yolculuk yaparsak, esas noktayı hepten ıskalıyoruzdur. Meditasyon çalışmamızı güvenlik kazanma umuduyla yapabiliriz; öğretileri güvenlik kazanma umuduyla inceleyebiliriz; bütün talimatları güvenlik kazanma umuduyla izleyebiliriz; fakat bu sadece hayal kırıklığına ve acıya yol açacaktır. Bu mesajı hemen şimdi ciddiye alarak kendimize çok zaman kazandırabiliriz. Yolculuğa ayağınızın altında sağlam bir zemin olması umudunu beslemeden başlayın. Umutsuzlukla başlayın.

Bütün kaygılar, bütün hoşnutsuzluklar, deneyimimizin farklı olabileceğini ummanın bütün nedenleri ölüm korkumuzda yatar. Ölüm korkusu hep arka planda mevcuttur. Zen ustası Shunryu Roshi'nin söylediği gibi, yaşam tam denize açılmak üzere olan ve batan bir kayıkta olmak gibidir. Fakat

kendi ölümümüze inanmak –bunun hakkında ne kadar çok şey duyarsak duyalım- çok zordur. Pek çok ruhsal uygulama bizi kendi ölümümüzü ciddiye almaya teşvik etmeye çalışır, fakat bunun hedefi vurmasını sağlamanın güçlüğü şaşırtıcıdır. Hayatta gerçekten güvenebileceğimiz tek şey hepimiz için inanılmaz derecede uzaktır. "Yok canım, ben ölmeyeceğim," diyecek kadar ileri gitmeyiz, zira elbette öleceğimizi biliyoruzdur. Fakat bu kesinlikle daha sonra olacaktır. En büyük umut budur.

Trungpa Rinpoche bir keresinde "Günlük Hayatta Ölüm" başlıklı bir konferans verdi. Bizler ölümden korkan ve onu bizden saklayan bir kültürde yetiştik. Bununla birlikte, bunu sürekli deneyimliyoruz. Bunu hayal kırıklığı biçiminde, hallolmayan şeyler biçiminde deneyimliyoruz. Bunu her zaman bir değişim sürecinde olan şeyler biçiminde deneyimliyoruz. Gün bittiği zaman, saniye sona erdiği zaman, nefesimizi dışarı verdiğimiz zaman, bu günlük hayattaki ölümdür.

Günlük hayattaki ölüm, istemediğimiz bütün şeyleri deneyimleme olarak da tanımlanabilir. Evliliğimiz yürümüyordur; işimiz bir türlü yoluna girmiyordur. Günlük hayatta ölümle bir ilişki içinde olmak, güvensizlik, panik, sıkıntı ve yürümeyen şeyler karşısında bekleyebilmeye, gevşeyebilmeye başlamamız demektir. Yıllar geçtikçe, bebek bakıcısını o kadar çabuk çağırmayız.

Ölüm ve umutsuzluk doğru motivasyon –kavrayışlı, şefkatli bir hayat yaşamak için doğru bir motivasyon- sağlar. Fakat çoğu zaman, en büyük motivasyonumuz ölümü savuşturmaktır. Bizler alışkanlık olarak herhangi bir sorun duygusunu savuştururuz. Her zaman şeylerin değişmesinin, kumun parmaklarımızın arasından akıp gitmesinin doğal bir durum olduğunu reddetmeye çalışırız. Zaman geçip gidiyor. Bu mevsimlerin değişmesi ve günün geceye dönüşmesi kadar doğaldır. Fakat yaşlanmak, hastalanmak, sevdiklerimizi kaybetmek –bunları doğal olayalar olarak görmeyiz. Ne olursa olsun, bu ölüm duygusunu savuşturmak isteriz.

Ölümü hatırlatan şeyler gördüğümüz zaman paniğe kapılırız. Parmağımızı keseriz, kan akar ve biz sadece üstüne bir yara bandı sarmakla kalmayız. Fazladan bir şey de ekleriz

–tarzımızı. Bazılarımız orada soğukkanlı bir şekilde oturup üstümüzü başımızı kan yaparız. Bazılarımız isteri geçirir; sadece bir yara bandı koymakla kalmaz, ambülans çağırıp hastaneye de gideriz. Bazılarımız da etki etmesi için bilerek tasarlanmış yara bandı sararız. Fakat tarzımız ne olursa olsun, basit değildir. Sade temel noktaları içermez.

Sadece bu temel noktalara geri dönemez miyiz? Sadece geri gelemez miyiz? Bu başlangıcın başlangıcıdır. Temel noktalar, aziz benlik. Temel noktalar, aziz kanlı parmak. Şimdiki anla gevşemek, umutsuzlukla gevşemek, ölümle gevşemek, şeylerin sona erdiği, şeylerin geçip gittiği, şeylerin daimi bir özünün olmadığı, her şeyin sürekli değiştiği gerçeğine direnmemek –esas mesaj budur.

Umutsuzluk ve ölümden bahsettiğimiz zaman, gerçeklerle yüz yüze gelmekten bahsediyoruz. Gerçeklerden kaçış yoktur. Hala her türlü bağımlılığımız olabilir, fakat bunların mutluluğa açılan kapı olduğuna inanmaya son veririz. O kadar çok defa bağımlılığın kısa süreli zevkine kendimizi kaptırdık ki. Bunu o kadar çok defa yaşadık ki bu umuda tutunmanın kısa süreli bir zevki uzun süreli bir cehenneme çevirecek bir bedbahtlık kaynağı olduğunu biliriz.

Umuttan vazgeçmek, ne olursa olsun kendine dayanmaktır, kendinle arkadaş olmaktır, kendinden kaçmamaktır, temel noktalara geri dönmektir. Bütün bunların arka planında ölüm korkusu vardır. Kendimizi huzursuz hissetmemizin, panik yapmamızın, kaygılanmamızın nedeni budur. Fakat eğer şimdiki ana alternatif olan bütün umutlardan vazgeçerek umutsuzluğu tam anlamıyla yaşarsak yaşantımızla sevinçli bir ilişki, artık süreksizlik ve ölüm gerçeğini görmezden gelmeyen dürüst, doğrudan bir ilişki kurabiliriz.



Sekiz Dünyevi Dharma

Bazen bir şekilde bu zevk ve acı, kazanç ve kayıp, övgü ve kınama, ün ve gözden düşme duygularını kökten yok etmemiz gerektiğini hissedebiliriz. Daha pratik bir yaklaşım da bunları tanımaya başlamak, bizi nasıl ağlarına düşürdüklerini görmek, gerçeklik algımızı nasıl boyadıklarını görmek, nasıl o denli katışıksız olmadıklarını görmek olurdu. O zaman bu sekiz dünyevi dharma daha müşfik, daha hoşnut ve daha akıllı olmanın vasıtası haline gelir.

Umut ve korku hakkındaki klasik Budacı öğretilerinden biri sekiz dünyevi dharma zolarak bilinen konuyla ilgilidir. Bunlar dört çift zıtlıktır –hoşlandığımız ve bağlandığımız dört şey ve hoşlanmadığımız ve kaçmaya çalıştığımız dört şey. Temel öğreti bu sekiz dünyevi dharma'ya kendimizi kaptırdığımız zaman ıstırap çektiğimizdir.

Birincisi, zevk hoşumuza gider; ona bağlanırız. Bunun tersine, acıdan hoşlanmayız. İkincisi, övgüden hoşlanırız ve ona bağlanırız. Eleştiriden ve suçlamadan kaçmaya çalışırız. Üçüncüsü, ünden hoşlanır ve ona bağlanırız. Gözden düşme hoşumuza gitmez ve bundan kaçınmaya çalışırız. Son olarak, kazanmayı, istediğimizi elde etmeyi severiz. Sahip olduklarımızı kaybetmekten hoşlanmayız.

Bu çok basit öğretiye göre, samsara'nın acısına saplanıp kalmamıza neden olan bu dört çift zıtlıktır –zevk ve acı, kazanç ve kayıp, ün ve gözden düşme ve övgü ve suçlama.

Kendimizi iyi hissettiğimiz zaman, düşüncelerimiz genel-

likle hoşlandığımız şeyler –övgü, kazanç, zevk ve ün- hakkındadır. Kendimizi rahatsız, kızgın ve bıkkın hissettiğimiz zaman, düşüncelerimiz ve duygularımız muhtemelen acı, kayıp, gözden düşme veya suçlama etrafında dönmektedir.

Övgü ve suçlamayı ele alalım. Biri bize yaklaşır ve "siz yaşlısınız" der. Olur da eğer gerçekten yaşlı olmak istiyorsak, kendimizi çok iyi hissederiz. Bize sanki övülmüşüz gibi gelir. Bu bize muazzam bir zevk ve bir kazanma ve ün duygusu verir. Fakat farz edelim, bütün bir yıl kırışıklıklardan kurtulmayı ve gıdığımızı sıkılaştırmayı takıntı haline getirdik. Birisi bize "sen yaşlısın" dediği zaman, aşağılandığımızı hissederiz. Suçlanmışızdır ve buna tekabül eden bir acı hissederiz.

Bu özel öğreti hakkında daha fazla konuşmasak bile, ruh halimizdeki çalkantıların çoğunun olanları nasıl yorumladığımızla bağlantılı olduğunu zaten görebiliriz. Eğer ruh halimizdeki çalkantılara yakından bakarsak, her zaman bunları bir şeyin ateşlediğini fark ederiz. Bizler etrafımızda, sürekli olarak duygusal tepkilerimizi tetikleyen öznel bir gerçeklik taşırız. Birisi, "sen yaşlısın" der ve belli bir zihin haline –mutlu veya üzgün, memnun ya da kızgın- gireriz. Aynı deneyim başka birisi için tümüyle nötr olabilir.

Sözler söylenir, mektuplar alınır, telefon görüşmeleri yapılır, yiyecekler yenir, şeyler ortaya çıkar veya çıkmaz. Sabahleyin uyanırız, gözlerimizi açarız ve tekrar uykuya yatana dek bütün gün olaylar olur. Uykumuzda da çok şey olur. Bütün gece rüyalarımızda insanlar ve olaylarla karşı karşıya geliriz. Olanlara nasıl tepki gösteririz? Belli deneyim türlerine mi bağlıyız? Diğer deneyimleri reddediyor veya bunlardan kaçınıyor muyuz? Bu sekiz dünyevi dharma bizi nasıl ağına düşürüyor?

İroni şurada ki bu sekiz dünyevi dharma'yı bizler yapıyoruz. Bizler bunları bu dünyada başımıza gelenlere tepki olarak yapıyoruz. Bunlar kendi içlerinde somut şeyler değiller. Daha da tuhaf olanı bizi de bu kadar katı değiliz. Kendimize dair, an be an yeniden oluşturduğumuz ve refleks halinde korumaya çalıştığımız bir görüşe sahibizdir. Fakat koruduğumuz bu görüş sorgulanabilir. Bütün bunlar "kuru gürültü"dür –silinip giden bir illüzyonu itip çekmeye benzer.

Bazen bir şekilde bu zevk ve acı, kazanç ve kayıp, övgü ve kınama, ün ve gözden düşme duygularını kökten yok etmemiz gerektiğini hissedebiliriz. Daha pratik bir yaklaşım da bunları tanımaya başlamak, bizi nasıl ağlarına düşürdüklerini görmek, gerçeklik algımızı nasıl boyadıklarını görmek, nasıl o denli katışıksız olmadıklarını görmek olurdu. O zaman bu sekiz dünyevi dharma daha müşfik, daha hoşnut ve daha akıllı olmanın vasıtası haline gelir.

Bir kere, meditasyonda duyguların ve ruh hallerinin nasıl bir şeyi kaybetme veya kazanmayla, övülme veya suçlanmayla v.b. bağlantılı olduğunun farkına varabiliriz. Basit bir düşünce, basit bir enerji niteliği olarak başlayan şeyin nasıl hemen tam teşekküllü bir zevke veya acıya dönüştüğünün farkına varabiliriz. Elbette bir miktar korkusuz olmamız gerekir, zira her şeyin zevk/övgü/ün/kazanç tarafında toplanmasını isteriz. Her şeyin bizim leyhimize sonuçlanacağını sağlama almak isteriz. Fakat gerçekten baktığımız zaman, olan bitenler üstünde hiç kontrolümüzün olmadığını göreceğizdir. Her türlü duygusal tepkiyi ve ruh halimizde her türlü çalkantıyı yaşarız. Bunlar sonu gelmemecesine gelip geçerler.

Bazen kendimizi tamamen bir dramaya kaptırmış buluruz. Sanki birisi odanın içine dalıp yüzümüze bir tokat atmış kadar öfkeli oluruz. O zaman aklımıza şu gelebilir: "Dur bir dakika –Burada neler oluyor?" Durumu inceleriz ve hiç yoktan, bir şeyi kaybettiğimizi ya da aşağılandığımızı hissettiğimizi görebiliriz. Bu düşüncenin nereden geldiğini bilmeyiz, fakat işte yine o sekiz dünyevi dharma'nın ağına düşmüşüzdür.

Hemen o anda bu enerjiyi hissedebilir, bu düşüncelerin dağılması için elimizden geleni yapabilir ve kendimize bir mola verebiliriz. Bütün bu yaygaranın ve sıkıntının ötesinde kocaman bir gökyüzü uzanır. Bunu hemen orada o fırtınanın ortasına bırakıp gevşeyebiliriz.

Veya kendimizi tümüyle keyifli, zevkli bir fantaziye kaptırabiliriz. Durumu inceleriz ve hiç yoktan, bir şey kazandığımızı, bir şey elde ettiğimizi, bir şey için övüldüğümüzü görürüz. Ansızın ortaya çıkan bu şey, tıpkı bir rüyanın imgeleri gibi, denetim dışı ve önceden kestirilmezdir. Fakat işte peydahlanıverir ve yine o sekiz dünyevi dharma'nın ağına düşeriz.

İnsan ırkı o denli önceden kestirilebilirdir ki. Ufacık bir düşünce baş gösterir, sonra tırmanır ve daha neye uğradığımızı anlamadan umut ve korkuya kapılıp gideriz.

Sekizinci yüzyılda dikkate değer bir adam Budizm'i Tibet'e tanıttı. Onun ismi Padmasambhava, Doğuştan-Lotus idi. Aynı zamanda Guru Rinpoche diye de anılır. Efsaneye göre bir sabah bir gölün ortasında bir lotusun (nilüfer çiçeğinin, çev.) üstünde oturmuş halde belirivermişti. Bu olağandışı çocuğun, ta ilk andan itibaren fenomenlerin –hem iç hem dış- hiçbir gerçekliği olmadığını bilerek, tamamen uyanık doğduğu söylenir. Onun bilmediği kendi dünyasında günlük şeylerin nasıl işlev gördüğüydü.

Çok meraklı bir çocuktu. Daha ilk gün ışıltısı ve güzelliği sayesinde herkesi cezbettiğini keşfetti. Neşeli ve oyuncu olduğu zaman insanların mutlu olduğunu ve ona övgü yağdırdıklarını da gördü. Ülkenin kralı bu çocuğa o kadar hayran oldu ki Guru Rinpoche'yi yaşaması için saraya aldı ve ona bir oğul gibi muamele etti.

Sonra bir gün oğlan kralın tören araçları olan bir çan ile vajra denilen metal bir hükümdarlık asasını alarak sarayın düz damında oynamaya çıktı. Büyük bir seviçle, çanı çalarak ve vajra'yı fırıl fırıl döndürerek damda dans etti. Sonra büyük bir merakla bunları boşluğa fırlattı. Asa ile çan aşağıdaki sokağa düştü ve oradan geçen iki kişinin başına gelerek hemen orada ölmelerine neden oldu.

Halk o kadar öfkelendi ki kralın Guru Rinpoche'yi ülkeden sürmesini istediler. Hemen o gün, yanında ne bir bavul ne bir yiyecek olmadan, tek başına yabana gönderildi.

Meraklı çocuk dünyanın işleyişi hakkında güçlü bir ders öğrenmişti. Hikaye, onun samsara'nın her günkü işleyişini anlaması için tüm gerekenin, övgü ve suçlamayla bu kısa fakat canlı karşılaşma olduğunu söyler. O andan itibaren Guru Rinpoche umut ve korkuyu terk etti ve sevinç içinde başkalarını uyandırmak için çalıştı.

Bizler de hayatlarımızı bu şekilde kullanabiliriz. Yaptığımız her şeyde, bildiğimiz bu zıtlık çiftlerini araştırabiliriz. Otomatik olarak alışkanlık kalıplarına girmek yerine, biri bizi övdü-

ğü zaman nasıl tepki gösterdiğimize dikkat etmekle başlayabiliriz. Biri bizi suçladığı zaman nasıl tepki gösteriyoruz? Bir şeyi kaybettiğimiz zaman nasıl tepki gösteriyoruz? Bir şey kazandığımızı hissettiğimiz zaman nasıl tepki gösteriyoruz? Acı veya zevk hissettiğimiz zaman, bu kadar basit mi hissediyoruz? Sadece acı veya zevk mi hissediyoruz? Yoksa bunların kuyruğuna koca bir hikaye de mi takılıyor?

Böyle şeyleri sorgulamaya başladığımız, bunları incelediğimiz, küçük bir çocuğun merakıyla kim olduğumuzu, ne yaptığımızı gördüğümüz zaman, bir sorun olarak görünen şey bir bilgelik kaynağı haline gelir.

Tuhaftır ki, bu merak bizim deyişimizle ego acısını veya ben-merkezciliği baltalar ve daha net bir şekilde görmeye başlarız. Genel olarak sadece zevk veya acı duygularıyla sürükleniriz; onlarla bir o yana bir bu yana savruluruz; alışkanlık olan tarzımızın içinde fırıl fırıl döneriz ve neler olduğunun farkına bile varmayız. Daha ne olduğunu anlamadan, neden birisinin o denli hatalı olduğu veya neden bizim bu denli haklı olduğumuz ya da neden şunu-şunu yapmamız gerektiği hakkında bir roman yazmışızdır. Bütün bu süreci anlamaya başladığımızda, ağırlığını büyük ölçüde kaybetmeye başlar.

Bizler kumdan kaleler yapan çocuklar gibiyiz. Onu güzel deniz kabuklarıyla, karaya vurmuş tahta parçaları ve renkli cam parçalarıyla süslüyoruz. Bu kale bizimdir, başkalarına kapalıdır. Eğer başkaları onun için tehdit oluştururlarsa saldırmaya hazırızdır. Yine de bütün bu bağlılığımıza rağmen, denizin eninde sonunda yükseleceğinin ve kumdan kaleyi silip süpüreceğinin biliriz. İşin püf noktası bunun iyice fakat ona bağlanmadan tadını çıkartmak ve zamanı geldiği zaman tekrar eriyip denizin içine karışmasına izin vermektir.

Böylesine salıverme bazen bağlantısızlık olarak adlandırılır, fakat burada çoğunlukla bu sözcükle ilişkilendirilen o soğuk, uzak nitelik yoktur. Bu bağlantısızlıkta bundan daha fazla müşfiklik ve yakınlık vardır. Aslında bu, üç yaşındaki bir çocuğun soruları gibi, bir bilme arzusudur. Acımızı tanımak isteriz, böylece durmadan koşmaya bir son verebiliriz. Zevkimizi tanımak isteriz, böylece durmadan tutunmaya bir son verebiliriz. O zaman bir şekilde sorularımız daha büyür ve

sorgulamamız daha zgenişler. Kaybetmenin ne olduğunu bilmek isteriz, böylece başka insanların hayatları darmadağın olduğu zaman onları anlayabiliriz. Kazanmanın ne olduğunu bilmek isteriz, böylece başkaları keyiflendiği veya kibirlendiği ve şişindiği ve kendinden geçtiği zaman onları anlayabiliriz.

Kendimizin nasıl oltaya takıldığı konusunda daha şefkatli ve anlayışlı olmaya başaldığımız zaman, insan ırkı için kendiliğimizden daha fazla müşfiklik hissetmeye başlarız. Kendi karmaşamızı bildiğimiz için, daha istekli olarak kolları sıvayıp başkalarının karmaşalarını hafifletmeye çalışırız. Eğer bir düşüncenin ortaya çıktığını görerek, bunu takip eden zincirleme reaksiyonu görerek umut ve korkuyu incelemezsek –eğer bu dramın tuzağına düşmeden bu enerjiyle birlikte kalma konusunda eğitimli değilsek, o zaman her zaman korkacağızdır. İçinde yaşadığımız dünya, karşılaştığımız insanlar, kapı girişinde peydahlanıveren hayvanlar –her şey gittikçe daha fazla tehditkar olmaya başlayacaktır.

Onun için, basitçe yüreğimizi ve zihnimizi inceleyerek başlarız işe. Muhtemelen kendimizi yetersiz veya acı içinde hissettiğimiz ve yaptığımız şeyi temizlemek istediğimiz için incelemeye başlarız. Fakat bu pratiğimiz yavaş yavaş gelişir. Tıpkı bizim gibi, başkalarının da umut ve korkunun oltasına takıldığını anlamaya başlarız. Gittiğimiz her yerde, sekiz dünyevi dharma'ya itibar etmenin yol açtığı bedbahtlığı görürüz. İnsanların yardıma ihtiyaçları olduğu ve işe kendimizle başlamadığımız sürece insanlara faydalı olmanın hiçbir yolu olmadığı da çok açıktır.

Pratik yapma güdümüz değişmeye başlar ve başka insanların hatırına ehlileşmek ve maul olmak isteriz. Zihnin nasıl çalıştığını ve samsara tarafından nasıl baştan çıkartıldığımızı görmeyi de isteriz, fakat sadece kendimiz için değil. Eşlerimiz, çocuklarımız, işverenlerimiz için –bütün bu insani ikilem için.



Altı Tür Yalnızlık

Genellikle yalnızlığı düşman sayarız. Gönül yarası bizim davet ettiğimiz bir şey değildir. O, kaçma ve bize eşlik edecek bir şey ya da birini bulma arzusuyla dopdolu, tedirgin ve kızışmıştır. Orta yolda dinlenebildiğimiz zaman yalnızlıkla, o bildik dehşetli kalıplarımızı tamamen ters yüz eden rahatlatıcı ve sakinleştirici bir yalnızlıkla tehditkar olmayan bir ilişki kurmaya başlarız.

Orta yolda referans noktası yoktur. Referans noktası olmayan zihin ayrışmaz, bir noktaya sabitlenmez veya yapışıp kalmaz. Nasıl referans noktamız olmayabilir ki? Hiç referans noktasının olmaması dünyaya karşı kökleri derinlere uzanan alışkanlık halindeki bir tepkiyi, şu ya da bu şekilde ayrıştırma isteğini değiştirmek olurdu. Sağa ya da sola gidemezsem ölürüm! Sağa ya da sola gidemediğimiz zaman, kendimizi bir toksinlerden arınma merkezinde gibi hissederiz. Sağa veya sola giderek kaçmaya çalıştığımız bütün o tedirginlikle yapayalnız kalıveririz. Bu tedirginlik çok ağır hissedilebilir.

Ancak, yıllarca sağa veya sola gitmek, evet veya hayıra gitmek, doğruya ya da yanlışa gitmek gerçekte hiçbir şey değiştirmemiştir. Güvence için itişip kakışmak anlık sevinçten başka hiçbir şey getirmemiştir. Bu meditasyon esnasında bacaklarımızın pozisyonunu değiştirmeye benzer. Bacaklarımız bağdaş kurarak oturmaktan ağrır, onun için onları hareket ettiririz. O zaman, "Off! Ne rahatlama!" deriz. Ama iki buçuk dakika sonra bacaklarımızı tekrar kımıldatmak isteriz. Bizler

zevk peşinde, rahatlık peşinde devinip dururuz ve elde ettiğimiz tatmin çok kısa ömürlüdür.

Samsara acısı hakkında çok şey duyuyoruz, kurtuluştan bahsedildiğini de duyuyoruz. Fakat tamamen yapışık halden ayrı hale geçmenin ne kadar acılı olduğu hakkında çok şey duymayız. Ayrılma süreci müthiş bir cesaret gerektirir, çünkü temelde, DNA'mızı değiştirmek gibi, tümüyle gerçekliği algılama şeklimizi değiştiriyoruzdur. Sadece bizim olmayan bir kalıbı bozuyoruzdur. Bu insan kalıbıdır: bizler dünyaya milyarlarca ayrıştırmaya ulaşma olanağı yansıtırız Daha beyaz dişlerimiz, yabani otlardan kurtulmuş çimenlerimiz, didişmesiz bir hayatımız, sıkıntısız bir dünyamız olabilir. Sonsuza dek mutlu yaşayabiliriz. Bu kalıp tatminsiz olmamıza ve pek çok ıstırap çekmemize yol açıyor.

İnsanoğlu olarak bizler sadece ayrıştırma peşinde değiliz, fakat ayrıştırmayı hak ettiğimizi de hissediyoruz. Ne var ki, sadece ayrıştırmayı hak etmemekle kalmıyor, ayrıştırmadan dolayı ıstırap da çekiyoruz. Biz ayrıştırmayı hak etmiyoruz; bundan daha iyi bir şeyi hak ediyoruz. Doğuştan kazandığımız hakkımızı, orta yolu, paradoks ve muğlaklık karşısında rahatlayabilen açık bir zihin halini hak ediyoruz. Bizler belirsizlikten kaçınma derecesinde, doğal olarak geri durma semptomları gösteririz –her zaman bir sorun olduğu ve bir yerde, birilerinin bunu halletmesi gerektiğini düşünmekten geri durma.

Orta yol apaçıktır, fakat çetin bir yoldur, zira hepimizin paylaştığı eski bir nevrotik kalıba aykırıdır. Kendimizi yalnız hissettiğimizde, kendimizi umutsuz hissettiğimizde sağa ya da sola hareket etmek isteriz. Oturup ne hissediyorsak onu hissetmek istemeyiz. Toksinlerden arınma sürecinden geçmek istemeyiz. Fakat orta yol bizi tam da bunu yapmaya teşvik eder. O, siz ve ben de dahil olmak üzere, herkeste var olan bu cesareti uyandırmaya teşvik eder bizi.

Meditasyon bize orta yolda eğitilmemiz için, tam meselenin üstünde kalmamız için bir yol sunar. Zihnimizde ortaya çıkanları yargılamamaya teşvik ediliriz. Aslında, hatta zihnimiz-

de ortaya çıkanları yakalamaya bile çalışmamaya teşvik ediliriz. Genelde, doğru ve yanlışla beraber giden bütün o bildik drama olmaksızın, iyi veya kötü olarak adlandırdıklarımızı sadece düşünme olarak kabul ederiz. Bize bir baloncuğa bir tüyle dokunuyormuşuz gibi, düşüncelerin gelip gitmesine izin vermemiz söylenir. Bu doğrudan disiplin bizi mücadele etmeye son vermeye ve taptaze, yansız bir oluş halini keşfetmeye hazırlar.

Belli duyguların deneyimlenmesi özellikle ayrıştırma arzusuna gebe gibi görünür: yalnızlık, sıkıntı, kaygı. Eğer bu duygular karşısında gevşeyemezsek bunları yaşarken orta yolda kalmak çok zordur. Biz zafer veya yenilgi, övgü veya suçlama isteriz. Mesela, eğer biri bizi terkederse, bu ham rahatsızlık duygusuyla kalmak istemeyiz. Bunun yerine, talihsiz bir kurban olarak bildik bir kimliğimiz aklımıza geliverir. Veya belki de o kişiye haklı olarak ne kadar berbat biri olduğunu söyleyerek ve tavırlarımızla bunu ifade ederek bu hamlıktan kaçınırız. Otomatik olarak, zaferle veya mağdurlukla özdeşleşerek, şu ya da bu şekilde bu acıyı örtbas etmek isteriz.

Genellikle yalnızlığı düşman sayarız. Gönül yarası bizim davet ettiğimiz bir şey değildir. O, kaçma ve bize eşlik edecek bir şey ya da birini bulma arzusuyla dopdolu, tedirgin ve kızışmıştır. Orta yolda dinlenebildiğimiz zaman yalnızlıkla, o bildik dehşetli kalıplarımızı tamamen ters yüz eden rahatlatıcı ve sakinleştirici bir yalnızlıkla tehditkar olmayan bir ilişki kurmaya başlarız.

Bu tür sakin yalnızlığı tanımlamanın altı yolu vardır. Bunlar şunlardır: daha az arzu, memnuniyet, gereksiz faaliyetten kaçınma, tam disiplin, arzu dünyasında gezinmemek ve daldan dala konan düşüncelerden güvence bulma peşinde olmamak.

Daha az arzu, içimizdeki her şey bizi neşelendirecek ve ruh halimizi değiştirecek bir şeyin özlemini duyduğu zaman, ayrıştırmaksızın yalnız olma isteğidir. Bu tür bir yalnızlık yaşamak, temel huzursuzluğu azaltan tohumlar ekmenin bir yoludur. Mesela meditasyonda, sonu gelmemecesine düşüncele-

rimizle dolaşıp durmak yerine, "düşünme" olarak etiketlediğimiz her seferinde, ayrılmaksızın sadece burada olma alıştırması yaparız. Bunu, dün veya evvelsi gün veya geçen hafta ya da geçen yıl yapmayı istemediğimiz ölçüde şimdi de yapamayız. Tüm samimiyetimizle ve devamlı süretle daha az arzu çalışması yaptıktan sonra bir şey değişir. Çok Önemli Hikayemizin bizi daha az ciddi bir şekilde ayartması anlamında daha az arzu duyarız. Öyleyse yakıcı yalnızlık orada olsa da ve dün bir saniye bile oturamazken bugün bu huzursuzlukla 1.6 saniye oturuyorsak, bu savaşçının yolculuğudur. Bu cesaretin yoludur. Ne kadar az çılgın gibi dönüp durursak, sakin yalnızlığın hoşnutluğunun o kadar tadına varırız. Zen ustası Katagiri Roshi'nin sık sık söylediği gibi, "İnsan yalnız olabilir ve oraya buraya savrulmayabilir."

İkinci tür yalnızlık memnuniyettir. Hiçbir şeye sahip olmadığımız zaman kaybedecek hiçbir şeyimiz olmaz. Kaybedecek bir şeyimiz yoktur, ama ta içimizde kaybedecek çok şeyimiz olduğunu hissetmeye programlanmışızdır. Bu kaybedecek çok şeyimiz olduğu duygusunun kökü korkuya dayanır –yalnızlık, değişim, var olmama, ayrıştırılmayan herhangi bir şey korkusudur bu. Bu duygudan kurtulabileceğimiz umudu ve kurtulamayacağımız korkusu bizim referans noktamız olur.

Bir sayfanın ortasından aşağıya doğru bir çizgi çektiğimiz zaman, eğer sağ taraftaysak kim olduğumuzu ve eğer sol taraftaysak kim olduğumuzu biliriz. Fakat kendimizi her iki tarafa da koymadığımız zaman kim olduğumuzu bilmeyiz. O zaman ne yapacağımızı bilmeyiz. Hiçbir referans noktamız yoktur, tutacağımız bir el yoktur. Bu noktada ya kafayı yeriz veya uyum sağlarız. Memnuniyet yalnızlıkla, sakin yalnızlıkla, sakin yalnızlıkla durulmakla eş anlamlıdır. Yalnızlığımızdan kaçabilmenin daimi bir mutluluk veya neşe ya da refah veya cesaret duygusu vereceğine inanmaktan vazgeçeriz. Genellikle, aynı şeyi bir milyar kez farkındalıkla yaparak, sinirliliğimiz ve korkumuzla tekrar ve tekrar dost olarak, bu inançtan bir milyar defa vazgeçmemiz gerekir. Sonra daha

biz farkına bile varmadan bir şey değişmeye başlar. Sadece hiç seçeneksiz yalnız olabiliriz, olan bitenlerin yapısı ve ruh haliyle hemen burada olmaktan memnun olabiliriz.

Üçüncü tür yalnızlık gereksiz faaliyetten kaçınmaktır. "Yakıcı" bir şekilde yalnız olduğumuz zaman, bizi koruyacak bir şey ararız; bir çıkış yolu ararız. Yalnızlık olarak adlandırdığımız o iç bulandıran duyguyu hissederiz ve zihnimiz bizi umutsuzluktan koruyacak arkadaşlar bulmaya çalışarak çıldırır. Buna gereksiz faaliyet denir. Bu, hiç acı hissetmek zorunda kalmamak için kendimizi meşgul tutmanın bir yoludur. Bu saplantılı olarak gerçek bir aşk macerasının hayalini kurmak veya ilginç bir dedikoduyu altı haberlerine çevirmek ya da hatta kendi başımıza yabana gitmek şeklini alabilir. Burada önemli olan nokta, bizim bütün bu faaliyetlerde, o aynı, eski, sürekli tekrarladığımız, kendimizi o şeytan yalnızlıktan uzaklaştırma yollarını kullanarak, o bildiğimiz, alışkanlık halindeki tarzımızda arkadaşlık aramamızdır. Sadece oturup, biraz kendimize şefkat ve saygı duyamaz mıyız? Kendimizle yalnız kalmaktan kaçmaya çalışmaya son veremez miyiz? Ya paniğe kapılmaya başladığımızda zıplayıp bir şeylere tutunmamaya çalışmaya ne dersiniz? Yalnızlık karşısında gevşemek değerli bir uğraşıdır. Japon şair Ryokan'ın söylediği gibi, "Eğer anlam bulmak istiyorsanız, bu kadar çok şeyin peşinden gitmeyi kesin."

Sakin yalnızlığın bir diğer bileşeni de tam disiplindir. Tam disiplin, her fırsatta geri gelmeyi, sadece yavaşça şimdiki ana geri gelmeyi istediğimiz anlamına gelir. Bu tam disiplin olarak yalnızlıktır. Sakin oturmak isteriz, yalnız başımıza sadece orada olmak isteriz. Özellikle bu tür yalnızlığı geliştirmemiz gerekmez; sadece şeylerin gerçekte böyle olduklarını anlayacak kadar uzun süre sakin oturabiliriz. Bizler esas itibarıyla yalnızız ve hiçbir yerde tutunacak hiçbir şey yok. Üstelik bu bir sorun değil. Aslında, bu nihayet hiç düzmece olmayan bir oluş halini keşfetmemizi sağlar. Alışkanlık halindeki varsayımlarımız –şeylerin nasıl olduğuna dair bütün fikirlerimiz– herhangi bir şeyi taptaze, net bir şekilde görmekten alıkoyar

bizi. "Ah, evet, biliyorum," deriz. Fakat bilmiyoruzdur. Nihayetinde hiçbir şey bilmeyiz. Hiçbir şeye dair kesinlik yoktur. Bu temel gerçek canımızı yakar ve ondan kaçmak isteriz. Fakat geri dönüp yalnızlık kadar aşina olduğumuz bir şeyle gevşemek, hayatımızdaki ayrışmayan anların derinliğini kavramamız için iyi bir disiplindir. Yalnızlığın belirsizliğinden kaçtığımız zaman kendimizi aldatıyoruzdur.

Arzu dünyasında gezinmemek sakin yalnızlığı tanımlamanın bir başka yoludur. Arzu dünyasında gezinmek seçenek aramayı, bizi rahatlatacak bir şeyin –yiyecek, içecek, insanlar- peşinde olmayı gerektirir. Arzu sözcüğü bu bağımlılık vasfını, bir şeyleri yoluna koymanın bir yolunu bulmak istediğimiz için bir şeye tutunmayı da içerir. Bu vasıf hiçbir zaman büyümemekten gelir. Hala eve gitmeyi, buzdolabını açmayı ve içinde envai çeşit sevdiğimiz yiyecekleri bulmayı isteriz; işler sarpa sarmaya başladığı zaman "Anne!" diye bağırmak isteriz. Fakat bizim bu yolda ilerledikçe yaptığımız evi terketmek ve evsiz kalmaktır. Arzu dünyasında gezinmemek, doğrudan şeylerin nasıl olduklarıyla bağlantı kurmakla ilgilidir. Yalnızlık bir sorun değildir. Yalnızlık çözümlenecek bir şey değildir. Aynısı yaşayabileceğimiz tüm diğer deneyimler için de geçerlidir.

Sakin yalnızlığın bir başka yönü de kişinin daldan dala atlayan düşüncelerinden güvence beklememesidir. Ayaklarımızın altındaki halı çekilmiştir; ayvayı yemişizdir; bundan kurtulmanın hiçbir yolu yoktur! Şunun veya bunun nasıl oldup olmadığına, öyle olup olmadığına, böyle olması gerekip gerekmediğine, böyle olup olamayacağına dair kendi kendimizle yaptığımız o daimi konuşmanın arkadaşlığını bile aramayız. Sakin yalnızlıkla, kendi içsel gevezeliğimizden güvence bulmayı beklemeyiz. Bunu "düşünme" olarak etiketlendirmemizin söylenmesinin nedeni budur. Bunun nesnel bir gerçekliği yoktur. Şeffaf ve ele geçirilmezdir. Biz sadece bu gevezeliğe şöyle bir dokunup, hiç kuru gürültü yapmadan bırakıvermeye teşvik ediliriz.

Sakin yalnızlık bizim kendi zihnimize saldırgan olmadan,

dürüstçe bakmamızı sağlar. Kim olmamız gerektiğini veya kim olmak istediğimizi düşündüğümüze ya da başkalarının bizim kim olmayı istediğimizi veya kim olmamız gerektiğini düşündüğüne dair ideallerimizi yavaş yavaş bırakabiliriz. Bundan vazgeçer ve sadece şefkat ve mizahla dosdoğru kim olduğumuza bakarız. O zaman yalnızlık bir tehdit ve gönül yarası, bir ceza değildir.

Sakin yalnızlık bir ayrıştırmaya mahal vermez veya ayağımızın altında bir zemin oluşturmaz. O kutuplaştırmaksızın veya somutlaştırmaksızın hiçbir referans noktasının olmadığı bir dünyaya adım atmamız için meydan okur. Buna orta yol veya savaşçının kutsal yolu denir.

Sabahleyin uyandığınız zaman, yüreğinize hiç yoktan bir yabancılaşma ve yalnızlık acısı çöktüğü zaman, bunu altın gibi bir fırsat olarak kullanabilir misiniz? Kendinize eziyet etmek veya korkunç bir şey olduğunu hissetmekten ziyade, tam orada, o üzüntü ve özlem anında gevşeyip insan yüreğinin sınırsız yüreğine dokunabiliyor musunuz? Bir daha böyle bir fırsat elinize geçtiği zaman bunu bir deneyin.



Varoluş Hakkındaki Merak

Geçiciliği, acıyı ve egosuzluğu gerçekçi seviyede görün ve kendi tepkileriniz hakkında sorgulayıcı olun. Dirliğin ne olduğunu ve bizim temel halimizin neşeli olduğunun doğru olup olmadığını kendiniz bulun.

Varoluşumuzun üç gerçeği –geleneksel olarak üç işareti denir- vardır: herşeyin gelip geçeceği, acı ve egosuzluk. Bunlar varoluşumuzun en alt düzey niteliklerini doğru tanımlasalar da, bu sözcükler kulağa tehditkar gelmektedir. Geçicilik, acı ve egosuzlukta yanlış bir şey olduğu fikrini edinmek kolaydır, ki bu da temel halimizde yanlış bir şeyler olduğunu düşünmeye benzer. Fakat geçicilik, ıstırap ve egozusuzlukta yanlış bir şey yoktur; bunlar kutlanabilir. Temel halimiz neşelidir.

Değişim gerçekliğin cevheridir. Tıpkı dört mevsimin daimi bir akış içinde olması, kışın ilkbahara, yaza ve sonbahara dönüşmesi gibi; tıpkı gündüzün gece olması, ışığın karanlık olup tekrar ışık olması gibi –aynı şekilde, her şey devamlı olarak gelişmektedir. Geçicilik her şeyin esasıdır. Bebekler çocuk olur, ergen olur, yetişkin olur, yaşlı olur ve yolda bir yerde düşüp ölürler. Geçicilik karşılaşma ve ayrılmadır. Aşka düşme ve aşktan çıkmadır. Geçicilik tatlı-acıdır, tıpkı yeni bir gömlek almak ve yıllar sonra bunun kumaş artıklarından yapılmış bir yorganın bir parçası olarak bulmak gibidir.

İnsanlar gelip geçiciliğe saygı duymuyorlar. Bundan hiç haz almıyoruz; aslına bakarsanız, bundan umutsuzluğa düşüyoruz. Bunu acı sayıyoruz. Devam edecek şeyler yaparak –ebediyen, diyoruz- yıkamamız gerekmeyen şeyler, ütüleme-

miz gerekmeyen şeyler yaparak buna direnmeye çalışıyoruz. Bir şekilde, bu şeylerin sürekli değiştiğini inkar etmeye çalışma sürecinde, hayatın kutsallığına dair duygumuzu kaybediyoruz. Şeylerin doğal tasarımının bir parçası olduğumuzu unutmaya meylediyoruz.

Geçicilik, süreksizlik bir ahenk prensibidir. Ona karşı mücadele etmediğimiz zaman, gerçeklikle ahenk içinde oluruz. Pek çok kültür bu bağlantılılığı kutlar. Karşılaşmalar ve ayrılmalar, savaşa gitme, savaşı kaybetme ve savaşı kazanma kadar, doğumdan ölüme bütün yaşam geçişlerini gösteren törenler vardır. Biz de süreksizliği bu geçiciliği kabul edebilir, kutlayabilir ve ona saygı duyabiliriz.

Peki ya ıstırap? Neden ıstırabı kutlayalım? Bu kulağa mazoşistlik gibi gelmiyor mu? Istırabımız büyük ölçüde süreksizlik korkusuna dayanır. Acımız tek yanlı, bir tarafa eğik gerçeklik görüşümüze o kadar kök salmıştır ki. Kim acı olmadan zevk duyabileceğimiz fikrini edindi ki? Bunun dünyada yaygın olarak reklamı yapılmıştır ve biz de yutuyoruz. Fakat acı ve zevk bir arada gider; onlar ayrılmazdır. Onlar kutlanabilirler. Onlar sıradandır. Doğum acılı ve keyiflidir. Ölüm acılı ve keyiflidir. Sona eren her şey aynı zamanda başka bir şeyin başlangıcıdır. Acı bir ceza değildir; zevk bir ödül değildir.

İlham ve bezginlik ayrılmazdır. Bizler bedbahtlığın nasıl neşeyle birlikte işlev görüdüğünü anlamaktan ziyade, her zaman ondan kurtulmak isteriz. Önemli olan nokta bir şeyi başka bir şeye karşıt olarak geliştirmek değil, fakat bulunduğumuz yerle doğru bir şekilde ilişkilendirmektir. İlham ve bezginlik birbirini tamamalarlar. Sadece ilhamla, kibirli oluruz. Sadece bezginlikle, vizyonumuzu kaybederiz. İlham duymak bizi neşelendirir, dünyamızın ne kadar engin ve harika olduğunu kavramamızı sağlar. Kendimizi bezgin hissetmek bizi alçakgönüllü yapar. İlhamımızın ihtişamı bizi dünyanın kutsallığına bağlar. Fakat durum tersine döndüğü ve kendimizi bezgin hissettiğimiz zaman, bu bizi yumuşatır. Yüreğimizi olgunlaştırır. Başkalarının anlamanın zeminini oluşturur. Hem ilham hem de bezginlik kutlanabilir. Aynı zamanda hem büyük hem küçük olabiliriz.

Egosuzluğu da kutlayabilir miyiz? Genellikle egosuzluğu

büyük bir kayıp olarak düşünürüz, fakat aslında bu bir kazançtır. Doğal halimiz, egosuzluk kör olduktan sonra görme duyusunu tekrar kazanmaya veya sağır olduktan sonra işitme duyusunu tekrar kazanmaya benzer. Egosuzluk güneşin ışınlarıyla mukayese edilmiştir. Katı bir güneş olmaksızın, ışınlar dışarı doğru yayılır. Aynı şekilde, kendimizle çok alakalı olmadığımız zaman uyanıklık da doğal olarak dışarıya yayılır. Egosuzluk temel cevher veya Buda doğası, mutlak varlığımızla aynı şeydir. O her zaman sahip olduğumuz ve hiçbir zaman gerçekten kaybetmediğimiz şeydir.

Ego temel cevheri örten her şey olarak tanımlanabilir. Deneysel bir görüş açısından, ego neyin üstünü örtmektedir? Ego deneyimimizin vasıtasızlığıyla ilişki kurabilecek şekilde sadece burada olma, sadece tam anlamıyla bulunduğumuz yerde olma deneyimimizi örter. Egosuzluk dünyanın kutsallığına tam bir güveni olan bir zihin halidir. O deneyimimizin bütün farklı niteliklerini içeren mutlak refah, mutlak sevinçtir.

Öyleyse süreksizliği, ıstırabı ve egosuzluğu günlük hayatımızda nasıl kutlarız? Yaşantımızda süreksizlik kendini gösterdiği zaman, bunu süreksizlik olarak kabul edebiliriz. Bunu yapmak için fırsat gözetmemiz gerekmez. Önemli bir mektubun ortasında dolmakaleminizin mürekkebi bittiği zaman, bunu süreksizlik olarak, tüm yaşam döngüsünün bir parçası olarak görün. Birisi doğduğu zaman bunu süreksizlik olarak görün. Arabanız çalındığı zaman bunu süreksizlik olarak takdir edin. Aşık olduğunuz zaman bunu süreksizlik olarak kabul edin ve bunun değerini daha da arttırmasına izin verin. Bir ilişki sona erdiği zaman, bunu süreksizlik olarak takdir edin. Her gün hayatımızda uyandığımız andan tekrar uyuduğumuz ana kadar, hatta rüya görürken bile sayısız süreksizlik örneği vardır. Bu yirmi dört saatlik bir çalışmadır. Süreksizliği süreksizlik olarak takdir edin.

O zaman süreksizliğe karşı tepkimizi takdir edebiliriz. İşte merak burada ortaya çıkar. Genellikle hayatımızdaki olaylara alışkanlık olarak tepki gösteririz. Güceniriz veya seviniriz, heyecanlanırız veya hayal kırıklığına uğrarız. Bunda zeka yoktur, sevinç yoktur. Fakat süreksizliği süreksizlik olarak takdir ettiğimiz zaman, süreksizliğe tepkimizin ne olduğunun da far-

kına varabiliriz. Buna dikkatlilik, farkındalık, merak, sorgulama denir. Buna ne ad verirsek verelim, bu çok yararlı bir çalışmadır, kendimizi tam anlamıyla tanımaya başlama çalışmasıdır.

Hayatımızda ıstırap ortaya çıktığı zaman bunu ıstırap olarak takdir edebiliriz. İstemediğimiz bir şeyi elde ettiğimiz zaman, istediğimizi elde edemediğimiz zaman, hasta olduğumuz zaman, yaşlanırken, ölürken –bunlardan herhangi birini hayatımızda yaşarken, ıstırabı ıstırap olarak görebiliriz. O zaman buna gösterdiğimiz tepkileri merak edebiliriz ve fark edebiliriz. Üstelik, genellikle ya güceniriz ve kendimizi aldatılmış hissederiz ya da seviniriz. Fakat tepkimiz ne olursa olsun, genellikle alışkanlık biçimindedir. Bunun yerine, sonraki dürtünün ortaya çıkışını ve bundan nasıl bir yan ürün çıkarttığımızı görebiliriz. Yan ürün çıkartmak ne iyi ne kötüdür; bu sadece deneyimimizin verdiği acı veya zevke bir tepki olarak ortaya çıkar. Yargılamadan veya edimimizi derleyip toparlamaya niyetlenmeden, yalnızca bunu görebiliriz.

Egosuzluk ortaya çıktığı zaman bunu egosuzluk olarak görebiliriz –taptaze bir an, bir kokunun veya bir sahnenin veya bir sesin net bir algılanışı, kendi dar sınırlı benliklerimizin içine kapanmak yerine, bir duygulara ve düşüncelere açılma duygusu. Hayatımızdaki genişliği algıladığımız zaman, kendimizle yaptığımız aralıksız konuşmada bir açıklık hissettiğimiz zaman, önümüzde ne olduğunun aniden farkına vardığımız zaman, gerçekliğe taptaze, açık, kurgulanmamış bir bakış attığımız zaman, bunu egosuzluk olarak takdir edebiliriz. Egosuzluk duyusal algılarımızda her zaman tazelik, açıklık, keyif olarak ulaşılabilirdir. Tuhaftır ki, neler olduğunu bilmediğimiz, referans noktamızı kaybettiğimiz, bir şok yaşadığımız ve zihnimiz durduğu zaman da egosuzluğu deneyimleriz. Buna verdiğimiz tepkilere dikkat edebiliriz. Bazen daha da açılırız; bazen hemen kapanıveririz. Her durumda, hayatımızda egosuzluk ortaya çıktığı zaman, bunu egosuzluk olarak görebiliriz. Tepkilerimizi ve bundan sonra olacakları fark edebiliriz, merak edebiliriz, dikkat edebiliriz.

Dirlik çoğunlukla varoluşun dördüncü işareti olarak öğretilir. Bu savaşın tersi olan dirlik değildir. Bu, sonsuz karşıtlık-

lar çiftlerini birbirlerini tamamlayıcı olarak görebildiğimiz zaman gelen dirliktir. Eğer güzellik varsa, çirkinlik de olmalıdır. Eğer doğru varsa, yanlış da olmalıdır. Bilgelik ve cehalet birbirinden ayrılamaz. Bu eski bir gerçektir –bizim gibi kadınların ve erkeklerin uzun bir süredir keşfedegeldikleri bir gerçek. An be an merak besleyerek, günden güne bunun nasıl bir dirlik olduğunu ve bütün bu kitapların neden bahsettiklerini anlamaya başlarız.

Onun için hiçbir şeyi mukakkak addetmeyin ve size söylenen her şeye inanmayın. Alaycı ya da saf olmadan, dharma'nın yaşayan niteliğini arayın. Sü.eksizliği, ıstırabı ve egosuzluğu gerçekçi seviyede görün ve kendi tepkileriniz hakkında sorgulayıcı olun. Dirliğin ne olduğunu ve bizim temel halimizin neşeli olduğunun doğru olup olmadığını kendiniz bulun.



Saldırmazlık ve Dört Mara

Bütün mara'lar salıvererek, dışarı verdiğimiz her nefesin sonunda, an be an ölmemize izin vererek tümüyle canlı ve uyanık olmanın yolunu gösterirler. Uyandığımız zaman, zevk peşine düşmeden ve acıdan kaçmadan, darmadağın olduğumuz zaman kendimizi yeniden yaratmadan dopdolu yaşayabiliriz.

Buda aydınlanmaya ulaşacağı gece, bir ağacın altında oturuyordu. Orada otururken, Mara'nın güçleri ona saldırdı. Hikaye ona ok ve kılıç fırlattıklarını ve silahlarının çiçeklere dönüştüğünü söylüyor.

Bu hikaye ne anlatmak istiyor? Benim anladığıma göre, alışkanlık olarak engel saydığımız şeylerin gerçekte bizim düşmanımız değil, daha ziyade dostumuz olduğudur. Bizim engel olarak adlandırdıklarımız gerçekte dünyanın ve bütün bu deneyimimizin nerede sıkışıp kaldığımızı bize anlatma yollarıdır. Bir kılıç veya ok olarak görünen şeyi aslında bir çiçek olarak deneyimleyebiliriz. Başımıza gelenleri bir engel ve düşman ya da bir öğretmen ve dost olarak deneyimlememiz tümüyle gerçekliği algılayışımıza bağlıdır. Bu kendimizle ilişkimize bağlıdır.

Öğretiler bize engellerin dış seviyede ve iç seviyede ortaya çıktığını söyler. Bu bağlamda, dış engel birinin veya bir şeyin bizim olduğunu düşündüğümüz ahenk ve huzura müdahele ederek bize zarar verdiği duygusudur. Hergelenin biri bütün bunları mahvetmiştir. Bu tür engel duygusu ilişkilerde ve da-

ha pek çok durumda ortaya çıkar; hayal kırıklığına uğradığımızı, incindiğimizi, kafamızın karıştığını ve çeşitli şekillerde saldırıya uğradığımızı hissederiz. İnsanlar zamanın başlangıcından beri böyle hissetmiştir.

İçsel engele gelince, gerçekte kendi karmaşamız dışında hiçbir şey hiçbir zaman bize saldırmaz. Belki de bize temas edilmesinden kaçınma ihtiyacımız dışında hiçbir somut engel yoktur. Ola ki tek düşman, gerçekliğin şimdiki halinden hoşlanmamamız ve bu yüzden hızla geçip gitmesini istememizdir. Fakat hepimizin bulguladığı, hiçbir şeyin bize bilmemiz gerekeni öğretene kadar gitmediğidir. Bu engelden kaçmak için kıtanın öbür ucuna saatte yüz mil hızla koşsak da, vardığımız zaman aynı sorunun bizi orada beklediğini görürüz. Kendimizi nerede gerçeklikten koparttığımız, açılmak yerine nasıl geri çekildiğimiz, karşılaştığımız şeyi, duraklamadan ve kendi içimize çekilmeden, tam anlamıyla yaşamamıza izin vermek yerine nasıl kapandığımız hakkında bize öğretmesi gerekenleri öğreninceye dek bu durmadan yeni isimlerle, şekillerle ve tezahürlerle dönüp gelir.

Trungpa Rinpoche bir defasında bir grup öğrenciye sordu, "Köşeye sıkıştığınız zaman ne yaparsınız? İşler dayanılmaz hale geldiğinde ne yaparsınız?" Hepimiz ne söyleyeceğimizi düşünerek orada öylece oturup durduk. O zaman teker teker hepimizin yanına geldi. O kadar korkmuştuk ki çok samimi yanıt verdik. Hemen hepimiz darmadağın olduğumuz, uygulama yapmayı hepten unuttuğumuz ve tümüyle alışkanlık halinde tepki verdiğimiz mealinde bir şeyler söyledik. Söylemeye gerek yok, bundan sonra bize saldırıldığını, aldatıldığımızı veya kafamızın karıştığını hissettiğimiz zaman, durumlar bize dayanılmaz veya kabul edilemez geldiğinde ne yaptığımızın gayet net bir şekilde farkına vardık. Ne yaptığımızın gerçekten farkına varmaya başladık. Kapandık mı yoksa açıldık mı? kendimizi gücenmiş ve buruk mu hissettik, yoksa yumuşadık mı? Daha akıllı mı olduk, yoksa daha aptal mı? Yaşadığımız acının bir sonucu olarak, insan olmanın ne olduğu hakkında daha çok şey mi öğrendik, yoksa daha az şey mi öğrendik? Dünyamız hakkında daha eleştirel miydik, yoksa daha cömert miydik? Üstümüze oklar mı saplandı, yoksa onları çiçeklere mi çevirdik?

Mara'nın güçleri hakkındaki geleneksel öğretiler engellerin doğasını ve insanoğlunun alışkanlık olarak karmaşaya düşüşünün ve kendi temel bilgelik zihnine güvenini yitirişinin doğasını betimlerler. Mara'lar bizlerin olan bitenden kaçmaya çalıştığımız çok bildik bazı yolları tanımlar.

Dört mara vardır. Birinci mara'ya *devaputra mara* denir. Bu zevk aramakla ilgilidir. Skandha mara denilen ikincisinin, nasıl her zaman kendimizi yeniden yaratmaya çalıştığımızla, biraz sağlam zemin kazanmaya çalıştığımızla, olduğumuzu sandığımız kişi olmaya çalışmakla ilgisi vardır. Üçüncü mara *klesha mara* olarak adlandırılır. Bu kendimizi uyuşmuş veya uykuda tutmak için duygularımızı nasıl kullandığımızla ilgilidir. *Yama mara* olan dördüncüsü ölüm korkusuyla ilgilidir. Bu dört mara'nın tanımı, tıpkı Buda gibi, bizim de görünüşte saldırıya uğradığımız dört noktayı göstermektedir.

Devaputra mara zevk aramakla ilgilidir. Şöyle çalışır: kendimizi müşgül veya sıkıntılı hissettiğimizde, acı bir şekilde kendini bize gösterdiği zaman, rahatlama gayretiyle çılgın gibi koşuştururuz. Karşılaştığımız her engel, ayaklarımızın altındaki halıyı çekip alma, güvenli ve kesin saydığımız gerçeklik baloncuğunu patlatma gücüne sahiptir. Bu şekilde tehdit edildiğimiz zaman bu acıyı, tedirginliği, kaygıyı, midemizdeki bu bulantıyı, yükselen öfkenin ateşini, gücenmenin acı tadını hissetmeye dayanamayız. Onun için, hoş bir şeye tutunmaya çalışırız. Trajik derecede insani olan bu acıdan kaçmaya çalışma ve zevk arama alışkanlığıyla tepki gösteririz.

Devaputra mara hepimizin acıdan kaçmaya nasıl bağımlı hale geldiğimizi iyi bir tanımıdır. Acı ortaya çıktığı zaman, tekrar ve tekrar onun üstünü kapatacak bir şeylere uzanmaya çalışırız. Belki içeriz veya uyuşturucu alırız ya da sadece sakız çiğneyip radyo dinleriz. Hatta canlı olmanın daha sıkıntılı, nahoş ve içe işleyen yönlerinden kaçmaya çalışarak meditasyonu bile kullanabiliriz. Birisi bir ok atmış veya bir kılıç kaldırmıştır ve bunun bir çiçeğe dönüşmesine izin vermek yerine, her şekilde kaçmaya çalışarak koşarız. Acıdan kaçmanın ve zevk aramanın sonsuz yolları vardır elbette.

Ne var ki zevk aramayı bir engel olarak düşünmemiz gerekmez. Zevk aramak daha ziyade acının karşısında ne yap-

tığımızı gözlemek için bir fırsattır. Bu rahatsızlığımızdan ve merkezden uzaklaşmamızdan kaçınmak yerine, yüreğimizi bu dünyada bu kadar bedbahtlığa neden olan insan ikilemine açmaya başlayabiliriz. Bu devaputra okunu bir çiçeğe dönüştürmenin yolunun yüreğimizi açmak ve nasıl kaçmaya çalıştığımızı görmek olduğunu kavrayabiliriz. Müthiş bir şefkat ve netlikle ne kadar zayıf olduğumuza bakabiliriz. Bu şekilde çirkin görünenin aslında bilgeliğin kaynağı ve bizim esas bilgelik zihnimizle yeniden bağlantı kurmamızın bir yolu olduğunu keşfedebiliriz.

Skandha mara birden desteksiz kaldığımız zaman verdiğimiz tepkidir. İyi olan her şeyi kaybettiğimizi hissederiz. Yuvadan atılmışızdır. Bundan sonra ne olacağına dair en ufak bir ipucu olmadan boşlukta süzülürüz. İki cephe arasındaki tarafsız bölgedeyizdir: gayet güzel çalışarak her şeyi derleyip toparlamışızdır ki birden atom bombası düşmüş ve hayatımızı milyonlarca parçaya bölmüştür. Bundan sonra ne olacağını ve hatta nerede olduğumuzu bilmiyoruzdur. O zaman kendimizi yeniden yaratırız. Olabildiğince hızlı bir şekilde benlik-kavramımızın sağlam zeminine geri döneriz. Trungpa Rinpoche bunu "samsara nostaljisi" olarak adlandırırdı.

Bütün dünyamız paramparça olur ve bize bu büyük fırsat verilmiştir. Ancak, esas bilgelik zihnimize bu şekilde kalmasına izin verecek kadar güvenmeyiz. Buna alışkanlık olarak verdiğimiz tepki kendimizi –hatta öfkemizi, dargınlığımızı, korkumuzu veya şaşkınlığımızı- geri almayı istemektir. Böylece, sanki kendimizi mermerden yontuyormuşuz gibi o katı, yerinden kıpırdatılamaz kişiliğimizi yeniden yaratırız.

Bu mara bir trajedi veya melodramdan ziyade, bir komedi haline benzer. Tam yüreğimizin gerçekten açılmasına izin vererek bir şeyi hakikaten anlamak üzereyken, tam açıkça görme fırsatına sahipken, kabarık kaşlı ve kocaman burunlu bir Groucho Marx maskesi takarız. Sonra kendimizi salıvermeyi veya gülmeyi reddederiz, bakarsınız kim bilir neyi keşfediveririz.

Yine bu sürecin bir sorun veya engel olarak görülmesi gerekmez. Bu bir ok veya kılıç gibi gelse de, eğer bunu nasıl kendimizi tekrar ve tekrar yaratmaya çalıştığımızın farkına

varmamız için bir fırsat olarak kullanırsak, bir çiçeğe dönüşür. Neler olduğu ve bundan sonra neler olacağı hakkında sorgulayıcı veya açık olmamıza izin verebiliriz. Kim olduğumuz kavramını geri kazanmaya çalışmak yerine, esas bilgelik zihni olan yalnızca bilmeme zihnine dokunabiliriz.

Klesha mara güçlü duygularla nitelendirilir. Basit bir duygu ortaya çıkacaktır ve sadece bunun belirmesine izin vermek yerine panikleriz. Düşüncelerimizi, daha büyük duygular yaratan bir hikaye halinde dokuruz. Bu huzursuz duygumuzla sadece bir tür netlik içinde oturmak yerine, bunu iyice körükleriz. Düşünce ve duygularımızla bunu alevlendirir, sıcak tutarız; gitmesine izin vermeyiz.

Her şey darmadağın olduğu ve belirsizlik, hayal kırıklığı, şok, sıkıntı hissettiğimiz zaman, geriye kalan net, yansız ve canlı bir zihindir. Fakat biz bunu görmeyiz. Bunun yerine, iki cephe arasındaki tehlikeli bölgede olmanın belirsizliğini ve huzursuzluğunu hisseder ve bu duyguyu büyülterek, her şeyin ne kadar kötü olduğunu ilan eden pankartlarla sokakta yürüyüş yaparız. Her şeyin yanlış olduğu konusunda bizimle hemfikir olan bir ordu toplanana dek, her kapıyı çalarak insanlardan dilekçeler imzalamasını isteriz. Meditasyon vasıtasıyla öğrendiklerimizi unuturuz. Gerçekten güçlü duygu ortaya çıktığı zaman, tutunduğumuz bütün doktrinler ve inançlar kıyaslanınca bir şekilde acınası görünür, zira duygular çok daha kuvvetlidir.

Böylece büyük bir açık alan olarak başlayan şey bir orman yangınına, bir dünya savaşına, patlayan bir volkana, bir gelgit dalgasına dönüşür. Bizler duygularımızı kullanırız. Biz onları kullanırız. Onlar esaslarında sadece canlı olmanın cevherinin bir parçasıdırlar, fakat onların olmalarına izin vermek yerine, onları alıp üstünde durduğumuz zemini yeniden kazanmak için kullanırız. Onları, aslında olup bitenleri hiç kimsenin bilmediğini ve hiçbir zaman da bilmeyeceğini öne sürmeye çalışmak için kullanırız. Onları her şeyi güvenli, önceden tahmin edilebilir ve tekrar gerçek kılmaya çalışmak, hakikaten neyin gerçek olduğuna dair kendimizi aldatmak için kullanırız. Sadece bu duygusal enerji ile oturup geçmesini bekleyebiliriz. Suç atma ve kendimizi haklı çıkartma çabası-

na hiç gerek yok. Bunun yerine, daha gerçek hissedilmesi için duygunun üstüne gazyağı döküyoruz.

Yine burada da, bu süreci bir sorun veya engel olarak görmemiz gerekmez. Eğer bakıp bu duygunun vahşiliğini görebilirsek, sadece kendimizle arkadaş olup kendimize karşı yumuşamaya başlamakla kalmaz, fakat bütün insanlarla ve gerçekten bütün canlılarla da arkadaş olmaya başlarız. Bilmemenin verdiği bu belirsizlik, sıkıntı ve acı içinde yaşamak istemediğimiz için bu aptalca şeyi nasıl tekrar ve tekrar yaptığımızın farkına vararak, kendimiz ve başkalarına karşı gerçek bir merhamet duymaya başlarız, çünkü neler olduğunu ve her şey darmadağın olduğunda nasıl tepki verdiğimizi görürüz. İşte kılıcı bir çiçeğe dönüştüren bu farkındalıktır. Görünüşte istenmeyen ve çirkin ve sorunlu görünen işte böylece bizim öğretmenimiz olur.

Ben belki bütün mara'ların ölüm korkusundan doğduğunu düşünüyorum, fakat yama mara'nın kökü özellikle buna dayanıyor. Bildiğimiz samsara açısından iyi bir hayattan bahsettiğimiz zaman, nihayet bunu derleyip toparladığımızı kastederiz. Nihayet iyi bir insan olduğumuzu hissederiz. İyi niteliklere sahibizdir, barışçılızdır ve üstümüze oklar fırlatıldığı zaman dengemizi kaybetmeyiz. Bir oku nasıl bir çiçeğe dönüştüreceğini bilen biriyizdir. Kendimize dair çok iyi duygular hissederiz. Nihayet bütün noksanları tamamlamışızdır. Mutluyuzdur. Hayatın bu olduğunu düşünürüz.

Eğer yeterince meditasyon yaptıysak veya yeterince koştuysak ya da mükemmel beslendiysek, her şeyin mükemmel olacağını düşünürüz. Fakat uyanmış olan birinin görüş açısından, bu ölümdür. Güvenlik ya da mükemmellik aramak, kendimizi onaylanmış ve bütün hissetmekten haz duymak bir tür ölümdür. Bunda hiç temiz hava yoktur. İçeri bir şeyin girmesi ve bütün bunlara müdahale etmesi için yer yoktur. Deneyimimizi kontrol ederek anı öldürüyoruzdur. Bunu yapmak kendimizi başarısızlığa mahkum etmektir, zira er veya geç kontrol edemediğimiz bir deneyim yaşayacağızdır: evimiz yanacak, sevdiğimiz biri ölecek, kanser olduğumuzu öğreneceğiz, gökten başımıza bir tuğla düşecek, birisi bembeyaz giysimizin üstüne domates suyu dökecek veya gözde lokantamı-

za gidecek ve kimsenin hiçbir şey ısmarlamadığını ve yemeğe yedi yüz kişinin geleceğini öğreneceğiz.

Hayatın esası meydan okumasıdır. Bazen tatlı, bazen acıdır. Bazen bedeniniz gerilir, bazen gevşer veya açılır. Bazen başınız ağrır, bazen kendinizi yüzde yüz sağlıklı hissedersiniz. Uyanmış birinin görüş açısından, bütün noksanları halledip her şeyi derleyip toparlamak ölümdür, çünkü bu bir çok temel deneyiminizi reddetmenizi gerektirir. Yaşama böyle yaklaşmakta, bütün kaba noktaları ve aksaklıkları, hoş pürüzsüz bir yol halinde düzleştirmeye çalışmakta saldırgan bir şey vardır.

Tümüyle canlı, tümüyle insan ve tümüyle uyanık olmak, sürekli yuvadan dışarı fırlatılmaktır. Tam anlamıyla yaşamak her zaman iki cephe arasındaki tehlikeli topraklarda olmaktır, her anı tümüyle yeni ve taptaze yaşamaktır. Yaşamak tekrar ve tekrar ölmeyi istemektir. Uyanmış birinin görüş açısından, yaşam budur. Ölüm sahip olduklarınıza tutunmayı istemek ve her deneyimin sizi onaylamasını, sizi tebrik etmesini ve size kendinizi derlenip toparlanmış hissetmesini sağlamaktır. Onun için yama mara'nın ölüm korkusu olduğunu söylesek de, gerçekte o yaşam korkusudur.

Mükemmel olmak isteriz, fakat sadece noksanlarımızı görüp dururuz ve bundan kaçacak bir yer, bir çıkış yolu yoktur. İşte bu kılıcın çiçeğe dönüştüğü zaman budur. Gördüklerimize yapışırız, hissettiklerimizi hissederiz ve buradan kendi bilgelik zihnimizle bağlantıya geçmeye başlarız.

Mara'lar olmadan, Buda uyanır mıydı? Onlar olmadan aydınlanmaya ulaşır mıydı? Ona kim olduğunu ve neyin doğru olduğunu göstredikleri için, onun en iyi arkadaşları değiller miydi? Bütün mara'lar salıvererek, dışarı verdiğimiz her nefesin sonunda, an be an ölmemize izin vererek tümüyle canlı ve uyanık olmanın yolunu gösterirler. Uyandığımız zaman, zevk peşine düşmeden ve acıdan kaçmadan, darmadağın olduğumuz zaman kendimizi yeniden yaratmadan dopdolu yaşayabiliriz. Duygularımızı bizi cahilleştirmesi ve aptallaştırması için kullanmak yerine, onları soğuk veya sıcak, düz ya da titreşimli hissetmemize izin verebiliriz. Mükemmel olmayı bırakıp her anı tam anlamıyla yaşayabiliriz. Kaçmaya çalışmak,

asla tam anlamıyla bir insan olmaya yanıt değildir. Deneyimimizin yakınlığından kaçmak yaşama ölümü tercih etmek gibidir.

Oklara ve kılıçlara ve bunlara nasıl tepki verdiğimize bakarak, her zaman esas bilgelik zihnine dönebiliriz. Bir şeyden kurtulmaya çalışmak veya ikili (dualist?) bir saldırıya uğramışlık duygusuna itibar etmekten ziyade, sıkıştığımızızaman nasıl kapandığımızı görme fırsatını buluruz. İşte yüreklerimizi böyle açarız. İşte zekamızı böyle uyandırır ve temel buda doğasıyla böyle temasa geçeriz.



Büyümek

Ta başından sonuna kadar, neyin doğru olduğunu keşfetmek için kendi yüreğimize nişan almak sadece bir dürüstlük meselesi değil, fakat aynı zamanda gördüğümüz şeye karşı bir şefkat ve saygı duyma meselesidir de.

Ofisimde üstünde Japonca el yazısı ve Zen ustası Bodhidharma'nın bir resmi olan bir parşömen tomarı vardır. Bodhidharma fırça gibi kaşları olan şişman, aksi bakışlı bir adamdır. Sanki hazımsızlığı var gibi görünür. El yazısı şöyle der, "Dosdoğru kendi yüreğinize nişan alarak, Buda'yı bulursunuz."

Dharma hakkındaki konuşmaları veya Buda'nın öğretilerini dinlemek ya da meditasyon yapmak kendimizi incelemekten başka bir şey değildir. İster yemek yiyelim, ister çalışalım veya meditasyon yapalım veya dinleyelim ya da konuşalım, bu dünyada olma nedenimiz kendimizi incelemektir. Aslında, kendimizi incelemenin bize ihtiyacımız olan bütün kitapları sağladığı söylenir.

Belki dharma konuşmaları ve kitapları olmasının nedeni sadece bizi şu basit öğretiyi anlamaya teşvik etmek içindir: kendimizin ıstırap çekmesine nasıl neden olduğumuza dair bütün bilgelik ve zihnimizin ne kadar neşeli, engin ve karmaşasız olduğuna dair bütün bilgelik – bu iki şey, nevroz olarak adlandırabileceğimiz durumun kavranışı ve mutlak, yansız gerçeğin bilgeliği- sadece kendi deneyimimizde bulunabilir.

Bodhidharma Zen Budizm'i Hindistan'dan Çin'e götürmüştür. Ateşli ve uzlaşmaz olarak biliniyordu. Meditasyon sırasında uyuklayıp durduğu, bunun için göz kapaklarını kestiği hakkında bir hikaye vardır. Göz kapaklarını yere fırlattığı za-

man, bir çay bitkisine dönüştüler ve o zaman uyanık kalmak için sadece çay içebileceğini anladı! Neyin doğru olduğunu bilmek istemesi ve kimsenin bu konuda söylediklerini kabul etmemesi bağlamında uzlaşmazdı. Onun büyük keşfi, doğrudan kendi yüreğimizin içine bakarak uyanmış Buda'yı, şeylerin gerçekte nasıl olduğuna dair o berrak deneyimi bulduğumuzdur.

Her türlü durumda, sadece kendimizi köşe bucak inceleyerek, ister nahoş, ister tüyler ürpertici, ürkütücü, ihtişamlı, ister korkunç, neşeli, ilham verici, sakin veya öfkeli olsun, her kara deliği ve parlak noktayı inceleyerek, neyin doğru olduğunu bulabiliriz. Sadece bütün olarak bakabiliriz. Bunu yapmak için yüreklendirecek çok şey vardır ve meditasyon bize bu yöntemi sunar. Budizm ile ilk karşılaştığım zaman, sadece öğretiler olmadığını, aynı zamanda bu öğretileri inceleyip test etmek için kullanabileceğim bir teknik olduğunu da görünce son derece rahatladım. İlk günden itibaren bana, tıpkı Bodhidharma gibi, neyin doğru olduğunu benim de kendim bulmam gerektiği söylendi.

Ancak, meditasyon yapmak için oturduğumuz ve zihnimize dürüst bir bakış attığımız zaman, bunun oldukça marazi ve sıkıntı verici bir tasarım olma eğilimi vardır. Bütün mizah duygumuzu kaybedebilir ve bu kokuşmuş karmaşanın dibine inmek için amansız bir azimle oturabiliriz. Bir süre sonra, insanlar bu şekilde çalışma yaptıkları zaman, o kadar fazla suçluluk ve sıkıntı duyarlar ki duyguları boşanır ve güvendikleri birine, "neşe bunun neresinde?" diyebilirler.

Öyleyse, net görmenin yanısıra bir başka önemli unsur daha vardır ve o da müşfikliktir. Görünüşe göre, netlik ve dürüstlük olmadan ilerleyemeyiz. Sadece aynı kısır döngüye saplanıp kalırız. Fakat müşfiklik olmaksızın dürüstlük kendimizi acımasız ve aşağılık hissetmemizi sağlar ve çok geçmeden sanki limon emiyormuş gibi ekşimiş bir yüz ifadesi ediniriz. Kendimizi içimize bakmaya o kadar kaptırırız ki sahip olabileceğimiz bütün minnet ve memnuniyet duygusunu yitiririz. Kendimiz, kendi hayatımız ve başkalarının kendilerine özgü mizaçlarına dair duyduğumuz sıkıntı bunaltıcı olur. Müşfikliğin bu kadar vurgulanmasının nedeni budur.

Bazen bu yürek olarak, yüreğinizin uyanması olarak ifade

edilir. Çoğunlukla naziklik olarak adlandırılır. Bazen de sınırsız dostluk olarak adlandırılır. Fakat esas olarak müşfiklik, bütün bu resmi dengeleyen ve mutlak neşeyle bağlantı kurmamıza yardım eden önemli bileşeni tanımlamanın pratik ve sıradan bir yoludur. Vietnam'lı öğretmen Thich Nhat Hanh'ın söylediğin gibi, "Istırap çekmek yeterli değildir."

Disiplin önemlidir. Meditasyona oturduğumuz zaman, tekniğe bağlı ve talimatlara sadık kalmaya teşvik ediliriz, fakat bu disiplin mahfazası içinde, bu kadar katı olmamıza ne lüzum var ki? Yapmamız "gerektiği" için mi meditasyon yapıyoruz? "İyi" Budistler olmak için, öğretmenimizi hoşnut etmek veya cehenneme gitmekten kurtulmak için mi meditasyon yapıyoruz? Meditasyonda ortaya çıkanlara nasıl baktığımız, hayatımızın geri kalanında ortaya çıkanlara bakışımız için bir hazırlıktır. Onun için buradaki meydan okuma, net bir şekilde görmenin yanı sıra nasıl şefkat geliştirileceği, daha bedbaht ve daha suçluluktan mustarip olmaktan ziyade nasıl hafifleyip neşeleneceğini öğrenmektir. Aksi halde, bütün olup olacağı başka herkesi yere sermektir, bu arada kendimiz de yere seriliriz. Hiçbir şey yeterli niteliğe sahip değildir. Hiçbir şey yeterince iyi değildir. Müşfiklik, mizah ve iyi yüreklilik olmaksızın dürüstlük sadece bayağılık olabilir. Ta başından sonuna kadar, neyin doğru olduğunu keşfetmek için kendi yüreğimize nişan almak sadece bir dürüstlük meselesi değil, fakat aynı zamanda gördüğümüz şeye karşı bir şefkat ve saygı duyma meselesidir de.

Kendimize karşı nasıl müşfik olacağımızı öğrenmek, kendimize nasıl saygı duyacağımızı öğrenmek önemlidir. Bunun önemli olmasının nedeni, aslında yüreğimizi araştırıp neyin karmaşık, neyin fevkalade, neyin acı, neyin tatlı olduğunu keşfetmeye başlayınca, sadece kendimizi keşfetmiş olmamamızdır. Evreni keşfediyoruzdur. Bizim olduğumuz Buda'yı keşfettiğimiz zaman, her şeyin ve herkesin Buda olduğunu kavrarız. Her şeyin uyanık olduğunu ve herkesin uyanık olduğunu keşfederiz. Her şey aynı derecede değerli, bütün ve iyidir ve herkes aynı derecede değerli, bütün ve iyidir. Düşüncelere ve duygulara mizah ve açıklıkla baktığımız zaman, evreni de öyle algılarız. Sadece kendi kişisel kurtuluşumuzdan bahsetmiyoruz, fakat içinde yaşadığımız topluma nasıl yar-

dım edeceğimizden, ailelerimize, ülkemize ve bütün bir kıtaya (dünyayı, galaksiyi ve gitmek istediğimiz kadar uzakları hiç saymıyorum) nasıl yardım edeceğimizden bahsediyoruz.

Doğal olarak ve kendiliğinden meydana gelen ilginç bir geçiş vardır. İçimizde cesaret olduğu ölçüde –doğrudan yüreklerimize bakma, nişan alma isteği- ve kendimize karşı müşfiklik duyduğumuz ölçüde, gerçekten kendimizi unutup dünyaya açılabileceğimizi keşfetmeye başlarız.

Yüreğimizi ve zihnimizi başkalarına açmamamızın tek nedeni, içimizde bizim kendimizi bunu kotaracak kadar aklı başında ve cesur hissetmediğimiz bir karmaşayı tetiklemeleridir. Kendimize net bir şekilde ve şefkatle baktığımız ölçüde başkalarının gözlerine bakma konusunda korkusuz ve emin oluruz.

O zaman bu dünyaya açılma deneyimi kendimize ve başkalarına aynı anda fayda sağlamaya başlar. Başkalarıyla ne kadar ilişkiye geçersek, nerede engellendiğimizi, nerede müşfik olmadığımızı, korktuğumuzu, kapandığımızı o kadar hızlı keşfederiz. Bunu görmek yararlıdır, fakat aynı zamanda acı da verir. Genellikle bildiğimiz tek tepki şekli bunu kendimize karşı bir cephane olarak kullanmaktır. Müşfik değilizdir. Dürüst değilizdir. Cesur değilizdir ve hemen şimdi vazgeçebiliriz de. Fakat hemen şu anda gördüklerimize karşı hiç yargısız ve yumuşak olma öğretisini uyguladığımız zaman, aynadaki bu can sıkıcı yansıma dostumuz olur. Bu yansımayı görmek daha fazla yumuşamak ve daha hafiflemek için motivasyon sağlar, zira bunu kendimizle çalışmaya ve dünyaya herhangi bir yarar sağlamaya devam edebilmemiz için tek yol olduğunu biliriz.

Bu büyümenin başlangıcıdır. Kendimize karşı müşfik ve dürüst olmayı istemediğimiz sürece her zaman bebek kalacağızdır. Kendimizi kabul etmeye çabalamaya bile başladığımız zaman, o kadim kendini-önemseme yükü büyük ölçüde hafifler. Nihayet gerçek sorgulama için yer açılır ve işte oradaki şeye karşı bir istek (herşeye karşı bir istenç, açıklık) duyduğumuzu keşfederiz.



Şefkat Çemberini Büyütmek

Ancak açık, yargısız bir alanda ne hissettiğimizi bilebiliriz. Ancak kendi gerçeklik versiyonumuza kapılmadığımız açık bir alanda, başkalarıyla birlikte olmamızı ve onlarla doğru iletişim kurmamızı sağlayacak şekilde, başkalarının gerçekte kim olduğunu görebilir, işitebilir ve hissedebiliriz.

Şefkatten bahsettiğimiz zaman, kendimizden daha az şanslı olanlarla birlikte çalışmayı kastediyoruz. Daha iyi fırsatlara, iyi bir eğitime ve iyi bir sağlığa sahip olduğumuz için, bunlara sahip olmayan zavallılara karşı şefkatli olmalıyız. Ne var ki şefkat uyandırma öğretileriyle çalışırken ve başkalarına yardım etmeye çabalarken, şefkatli edimin başkalarıyla olduğu kadar kendimizle çalışmayı da gerektirdiğini kavramaya başlayabiliriz. Şefkatli edim bir çalışmadır, en ileri düzeydeki çalışmalardan biridir. Başkalarıyla ilişkiye girmekten daha ileri hiçbir şey yoktur. İletişimden –şefkatli iletişimden- daha ileri bir şey yoktur.

Başkalarıyla şefkatli bir ilişkiye girmek bir meydan okumadır. Gerçekten yürekten iletişim kurmak ve başka birisi için –çocuğumuz, eşimiz, müşterimiz veya sokaktaki evsiz kadın için- orada olmak o kişiye kapanmamak demektir, bu da en başta kendimize kapanmamak anlamına gelir. Bu kendimize hissettiğimiz hissetmiz için izin vermemiz ve bunu bir yana itmememiz demektir. Kendimizin her yönünü, hoşlanmadığımız yanlarımızı bile kabul etmemiz demektir. Bu, Budizm'de bazen boşluk –hiçbir şeye odaklanmamak veya tu-

tunmamak- diye adlandırılan açıklık gerektirir. Ancak açık, yargısız bir alanda ne hissettiğimizi bilebiliriz. Ancak kendi gerçeklik versiyonumuza kapılmadığımız açık bir alanda, başkalarıyla birlikte olmamızı ve onlarla doğru iletişim kurmamızı sağlayacak şekilde, başkalarının gerçekte kim olduğunu görebilir, işitebilir ve hissedebiliriz.

Geçenlerde son dört yıldır sokaklarda yaşayan yaşlı bir adamla konuştum. Kimse ona bakmıyordu. Kimse onunla konuşmuyordu. Belki birisi biraz para veriyordu, fakat kimse yüzüne bakıp ona nasıl olduğunu sormuyordu. Başkaları için var olmadığı duygusu, bu yalnızlık ve tecrit hissi çok yoğundu. O bana, dehşet, korku veya öfke içinde geri çekilmeden, şefkatli konuşmanın ve şefkatli edimin esasının insanlar için orada olmak olduğunu hatırlattı.

Şefkatli olmak oldukça meşakkatli iştir. Hepimiz hayatımızın her günü ilişki içindeyizdir, fakat özellikle başkalarına –kanserlilere, AİDS'lilere, kötü muamele gören kadın ve çocuklara, kötü muamale gören hayvanlara, incinene herkese- yardım etmek isteyen insanlarsak, çok geçmeden yardım etmeye koyulduğumuz kişinin kendi içimizdeki çözülmemiş meseleleri tetikleyebildiğinin farkına varırız. Yardım etmek istesek ve belki birkaç gün veya bir iki ay yardım etsek de, er ya da geç biri o kapıdan geçer ve bütün bamtellerimize basar. Kendimizi o insanlardan nefret ederken veya onlardan korkarken ya da sadece onlarla başa çıkamayacağımızı hissederken buluruz. Bu her zaman böyledir, eğer başkalarına yarar sağlamayı istemek konusunda samimiysek. Er ya da geç, bütün çözülmemiş meselelerimiz yüzeye çıkacaktır; kendi kendimizle karşı karşıya geleceğizdir.

Roshi Bernard Glassman, New York'da Yonkers'da evsizler için bir proje yürüten bir Zen öğretmenidir. Son defa konuşmasını dinlediğimi bana çok çarpıcı gelen bir şey söyledi: gerçekte bu işi başkalarına yardım etmek için yapmadığını söyledi; bunu yapıyordu, çünkü toplumda kendisinin reddetmiş olduğu bölgelere girmenin, kendisinde reddetmiş olduğu bölgelerle çalışmakla aynı olduğunu hissediyordu.

Bu sıradan bir Budist düşüncesi olsa da, bunu yaşamak zordur. Hatta orada dışarıda reddettiğimizin kendimizde red-

dettiğimiz şey olduğunu ve kendimizde reddettiğimizi dışarda da reddedeceğimizi duymak bile zordur. Fakat kısaca bu böyle işler. Eğer kendimizi işe yaramaz görür ve kendimizden umudumuz kesilirse, o zaman başkalarını da işe yaramaz görür ve onlardan umudu keseriz. Kendimizde nefret ettiğimiz şeyleri başkalarında görünce de nefret ederiz. Kendimize şefkat duyduğumuz derecede başkalarına da şefkat duyarız. Şefkat duymak, kendimizin istemediğimiz yanlarına, bakmak bile istemediğimiz bütün o kusurlarımıza şefkat duymakla başlar ve biter. Şefkat, ona uygun yaşamaya çalıştığımız bir tür kendini ıslah etme projesi veya ideali değildir.

Mahayana öğretilerinde bir deyiş vardır: "Bütün suçu kendine yüklemek." Bu sloganın esası şudur, "Bu kadar acı vermesinin nedeni, ona bu kadar sıkı sıkıya asılmamdır." Bu kendimizi haşat etmemiz gerektiğini söylemiyor. Kurban olmayı savunmuyor. Bunun ima ettiği, acının her şeyin istediğimiz gibi olması düşüncesine bu kadar sıkı sıkıya tutunmaktan geldiği ve kendimizi rahatsız bulduğumuz, istemediğimiz bir durumda veya istemediğimiz bir yerde bulduğumuzda ana çıkış yollarından birinin suçlamak olduğudur.

Alışkanlık olarak, bizi başkalarıyla gerçekten iletişime girmekten alıkoyan bir bariyer dikeriz ve bunu kimin doğru kimin yanlış olduğuna dair görüşlerimizle takviye ederiz. Bunu bize en yakın olan insanlarda ve politik sistemlerde, toplumumuz ve bağlantılarımız konusunda hoşumuza gitmeyen her türlü şeyde uygularız. Bu kendimizi iyi hissetmeye çalışmak için çok yaygın, eski, mükemmelleşmiş bir vasıtadır. Başkalarını suçlayın. Suçlamak yüreğimizi korumanın, içimizde yumuşak, açık ve hassas olanı korumaya çalışmanın bir yoludur. Bu acıya sahip çıkmaktan ziyade, rahat bir zemin bulmak için debeleniriz.

Bu slogan, o derinlere kök salmış, alışkanlık edinilmiş, eski, her şeyin bizim istediğimize göre olması için dört elle yapışmak eğilimini değiştirmeye başlayabileceğimize dair yararlı ve ilginç bir öneridir. Buna başlamanın yolu, öncelikle, suçlama eğilimini hissettiğimiz zaman, kendimize bu kadar sıkı sıkıya tutunmanın verdiği duyguyla temasa geçmeye çalışmaktır. Suçlamak nasıl bir duygu veriyor? Reddetmek na-

sıl bir duygu veriyor? Nefret etmek nasıl bir his veriyor? Haklı olarak içerlemek nasıl bir duygu veriyor?

Hepimizde epey yürek, epey yumuşaklık vardır. Başlangıç yeri bu yumuşak noktaya dokunmak olmalıdır. Şefkat budur işte. Kendimize içinde yumuşak noktamızı hissedecek açık bir alan sağlayacak kadar uzun bir süre suçlamaya son verdiğimiz zaman, sanki o suçlayan yapıların koruyucu kabuğunun hemen altındaki büyük bir yaraya dokunmak için uzanıyor gibiyizdir.

Şefkat ve boşluk gibi Budist sözcükler, hemen ayaklarımızı basacak sağlam bir zemin bulmaya çabalamama isteği ve açık bir yürek ile, doğamızda bulunan o sadece acıyla birlikte olma yetisini geliştirmeye başlayana dek pek bir anlam ifade etmezler. Mesela, eğer öfke hissediyorsak, genellikle onunla ilişkiye geçmenin iki yolu olduğunu varsayarız. Biri, başkalarını suçlamaktır. Suçu bir başkasına yıkın; bütün suçu başkalarına atın. Diğer seçenek bu öfkemiz için kendimizi suçlu hissetmek ve kendimizi suçlamaktır.

Suçlamak kendimizi katılaştırmanın bir yoludur. Sadece bir şey "yanlış" olduğu zaman parmağımızı doğrultmakla kalmayız, aynı zamanda onu "doğru" yapmaya da çalışırız. İster evlilik, ister ebeveynlik, ister iş, ister ruhsal cemiyet vb. olsun, bağlı olduğumuz her ilişkide, onu olduğundan "daha doğru" kılmak istediğimizi de görebiliriz, çünkü biraz tedirginizdir. Belki standartlarımıza tam olarak uymuyordur, böylece onu mazur gösteririz, mazur gösteririz ve son kerte doğru kılmaya çalışırız. Herkese kocamızın, karımızın, çocuğumuzun, öğretmenimizin veya yardım grubunun çok iyi ruhsal nedenlerle toplum karşıtı tuhaf bir şey yaptıklarını söyleriz veya, yine üstünde durduğumuz zemini sağlamlaştırmak için, dogmatik bir inançla ortaya çıkar ve hınçla buna tutunuruz. Her şeyi kendi standartlarımıza göre yapmak zorunda olduğuna dair bir duygumuz vardır. Eğer bir durumu daha fazla devam ettiremiyorsak, o halde sınır geçilmiştir ve bunu artık yanlış kılarız, zira bu bizim tek seçeneğimizdir. Bir şey ya doğrudur veya yanlıştır.

İşe kendimizden başlarız. Hayatımızın her günü, her haftası, her ayı ve her yılı kendimizi ya doğru yaparız ya da yanlış.

Doğru olmamız gerektiğini hissederiz, böylece kendimizi iyi hissedebiliriz. Yanlış olmak istemeyiz, çünkü o zaman kendimizi kötü hissederiz. Ancak bütün bu parçalarımıza karşı daha şefkatli olabiliriz. Doğru olduğumuzu hissettiğimiz zaman buna bakabiliriz. Doğru olduğunu hissetmek iyi bir duygu verebilir; ne kerte doğru olduğumuzdan tümüyle emin olabiliriz ve ne kerte doğru olduğumuz hakkında bizimle hemfikir olan pek çok insan olabilir. Fakat ya biri bizimle hemfikir olmazsa? O zaman ne olur? Öfkelendiğimizi ve saldırganlaştığımızı mı görürüz? Eğer tam bu öfke ve saldırganlık anına bakarsak, savaşların böyle ortaya çıktığını görebiliriz. Irkçı çatışmalar da böyle olur: birisi bizimle hemfikir olmadığı zaman doğru olmamız gerektiğini hisseder ve kendimizi haklı bularak hiddetleniriz. Öte yandan, kendimizi yanlış bulduğumuz zaman, yanlış olduğumuza kani olduğumuz, yanlış olduğumuz konusunda katılaştığımız zaman, buna da bakabiliriz. Bütün bu doğru ve yanlış meselesi bizi büsbütün kapatır ve dünyamızı küçültür. Durumların ve ilişkilerin sağlam, sürekli ve kavranabilir olmasını istemek meselenin özünü gizler, ki o da şeylerin esas olarak temelsiz olduğudur.

Başkalarını doğru ya da yanlış kılmak veya doğru ve yanlışı kendi içimize sıkıştırmak yerine, bir orta yol, çok güçlü bir orta yol vardır. Onun ne sağ ne sola düşmeden bıçak sırtında oturduğunu görebiliriz. Bu orta yol kendi yorumumuza o kadar sıkı sıkıya bağlı olmamayı gerektirir. Bu yüreklerimizi ve zihnimizi, yanlış yaptığımız zaman bunu bir tür temel ya da güvenlik kazanma arzusuyla yaptığımız fikri üstüne düşünmemize yetecek kadar açık tutmamızı gerektirir. Aynı şekilde, doğru yaptığımız zaman da yine bir zemin ya da güvenlik kazanmaya çalışıyoruzdur. Zihinlerimiz ve yüreklerimiz, kimin doğru, kimin yanlış olduğu hakkında tam olarak emin olmadığımız o alanda asılı kalacak kadar büyük olabilir mi? Bir başkasıyla birlikte bir odaya girdiğimiz zaman ne yapacağımızı, ne söyleyeceğimizi bilmeyebilir ve o kişiyi doğru ya da yanlış etiketlemeyebilir miyiz? Başkalarını gerçekten oldukları gibi görebilir, duyabilir, hissedebilir miyiz? Bu şekilde uygulama yapmak etkilidir, zira kendimizi tekrar güvende hissetmeye çalışarak durmadan koşuştururken bulacağız. Fakat gerçek iletişim sadece bu açık alanda olabilir.

Bu ister kendimiz olsun, ister sevgilimiz, patronumuz, çocuklarımız, mahallemizdeki Paragöz veya politik durum olsun, herhangi birine yüreğimizi kapatmamak ve onu bir düşman yapmamak daha sahici ve cüretkardır. Eğer bu şekilde yaşamaya başlarsak, artık şeyleri tümüyle doğru veya tümüyle yanlış yapamadığımızı görürüz, zira şeyler bundan çok daha kaypak ve oyuncudur. Her şey belirsizdir; her şey her zaman değişmektedir ve herhangi bir durum hakkında, onunla ilgili olan insanlar kadar, pek çok farklı çekim vardır. Mutlak doğruları ve mutlak yanlışları bulmaya çalışmak kendimizi güvende ve rahat hissetmek için kendi kendimize yaptığımız bir hiledir.

Bu bizi hepimiz için altta yatan daha büyük bir meseleye götürüyor: herhangi bir şeyi nasıl değiştireceğiz? Evrende daha çok saldırganlık yerine nasıl daha az saldırganlık olacak? Sonra bunu daha kişisel bir seviyeye indirebiliriz: beni inciten veya pek çok insanı inciten biriyle iletişim kurmayı nasıl öğrenirim? Biriyle, gerçekten bir değişim meydana gelecek şekilde, nasıl konuşurum? Bu alanın açılacağı ve her ikimizin de hepimizin paylaştığı temel bir tür zekayla temasa geçmeye başlayacağı şekilde nasıl iletişim kurarım? Potansiyel olarak şiddetli bir karşılaşmada, hiç birimizin hiddetlenip saldırganlaşmayacağı biçimde nasıl iletişim kurarım? Sıkışıp kalmış bir durumu rahatlatacak şekilde yürekle nasıl iletişim kurabilirim? Donup kalmış, ilerlemeyen ve ilelebet saldırgan görünen şeylerin yumuşaması ve bir tür şefkatli alışverişin başlaması için nasıl iletişim kurarım?

Öncelikle bu neyin içinde olduğumuzu hissetmeyi istemekle başlar. Kendimizin, bu gezegende varolmaya değmediğini hissettiğimiz parçalarımızla şefkatli bir ilişki kurmayı istemekle başlar. Eğer meditasyon vasıtasıyla sadece rahatlığın değil, fakat acının da nasıl bir his olduğunun farkında olmayı istiyorsak, eğer uyanık kalmayı ve hissettiklerimize karşı açık olmayı, hissettiklerimizi her an olabildiğince tanımayı ve kabul etmeyi gaye edinirsek, bir şeyler değişmeye başlar.

Şefkatli edim, başkaları için orada olmak, iletişim kuracak şekilde konuşabilmek ve hareket edebilmek, kendimizi doğru bulmaya veya yanlış bulmaya başladığımız zaman kendi-

mizi görmekle başlar. İşte bu noktada, bu ikisine karşı daha geniş bir seçenek olduğu, yaşayabileceğimiz bir tür daha yumuşak, daha sarsıntılı bir yer olduğu gerçeği üstüne düşünebiliriz. Eğer bu yerle temas edebilirsek, tüm hayatımız boyunca kendimizi hissettiklerimize karşı daha açık olmamız, daha kapanmak yerine daha fazla açılmamız için eğitmeye yardım edecektir. Kendimizi bu çalışmaya verdikçe, daha önce o kadar çekilmez bulduğumuz yönlerimize yönelik bir tür kutlama duygusu hissetmeye başladıkça, içimizde bir şey değişecektir. İçimizde bir şey daimi olarak değişecektir. Eski alışkanlık kalıplarımız yumuşamaya başlayacak ve bizimle konuşan insanların yüzlerini görmeye ve sözlerini duymaya başlayacağız.

Eğer hissettiklerimizle bir tür müşfiklikle temasa geçersek, koruyucu kabuğumuz erir ve hayatımızın çok daha fazla alanının işlerlik kazanabildiğini görürüz. Kendimize şefkat duymayı öğrendikçe, başkalarına duyduğumuz şefkat halkası da –ne ve kimle birlikte ve nasıl çalışabileceğimiz - genişler.



Ölmeyecek Sevgi

Zor zamanlarda, sadece bodhichitta şifa verir. İlham gizlendiği zaman, kendimizi vazgeçmeye hazır hissettiğimiz zaman, işte bu şifanın acının kendisinin müşfikliğinde bulunabileceği zamandır. Bodhichitta'nın hakiki yüreğine dokunmanın zamanıdır bu.

İki yaşında bir çocuğun babası televizyonu açtığını ve hiç beklenmedik şekilde Oklahoma City'deki federal binanın bombalanmasını görmesini anlatıyor. İtfaiyecilerin binanın ilk katındaki çocuk yuvasının kalıntılarından yeni yürümeye başlamış çocukların uzuvlarını ve kanlı bedenlerini taşımalarını izlemişti. Geçmişte kendisini başkalarının ıstırabından uzaklaştırabildiğini söylüyor. Fakat baba olduğundan beri, her şey değişmişti. Sanki o çocukların her biri kendisininmiş gibi hissediyor. Bütün ebeveynlerin kederini kendi kederi gibi hissediyor.

Başkalarının ıstırabıyla kurulan bu yakınlık, buna uzaktan bakmaya devam edememe yumuşak noktamızın, *bodhichitta*'nın keşfedilmesidir. Bodhichitta "yüce veya uyanmış yürek" anlamına gelen Sanskritçe bir sözcüktür. Onun bütün varlıklarda mevcut olduğu söylenir. Tıpkı tereyağının sütün doğasında ve yağın susam tohumunun doğasında varolması gibi, bu yumuşak nokta da sizin ve benim doğamızda mevcuttur.

Stephen Levine korkunç bir acı içinde ölen ve büyük bir burukluk hisseden bir kadını yazar. Bu ıstıraba ve kırgınlığa artık dayanamayacağını hissettiği noktada, hiç beklenmedik şekilde şiddetli eziyet çeken başkalarının acısını yaşamaya başladı: Etiyopya'da açlıktan ölen bir anne, pis bir dairede

aşırı dozdan ölen evden kaçmış bir yeni yetme, bir heyelanda sıkışıp bir nehrin kıyısında tek başına ölen bir adam. Kadın bunun kendi acısı olmadığını, bütün varlıkların acısı olduğunu anladığını söyledi. Bu sadece onun hayatı değildi, bu hayatın kendisiydi.

Kendimizi artık durumumuzun incinebilirliğinden, varoluşun temel kırılganlığından koruyamadığımız zaman, yaşama karşı bu bodhichitta'yı, bu müşfikliği uyandırırız. On altıncı Gyalwa Karmapa'nın deyişiyle, "Hepsine içine al. Dünyanın acısının yüreğine dokunmasına izin ver ve bunu şefkate dönüştür."

Zor zamanlarda, sadece bodhichitta'nın şifa verdiği söylenir. İlham gizlendiği zaman, kendimizi vazgeçmeye hazır hissettiğimiz zaman, işte bu şifanın acının kendisinin müşfikliğinde bulunabileceği zamandır. Bodhichitta'nın hakiki yüreğine dokunmanın zamanıdır bu. Yalnızlığın ortasında, korkunun ortasında, yanlış anlaşılmanın ve reddedilmenin ortasında her şeyin kalp atışı, üzüntünün gerçek yüreği vardır.

Tıpkı bir milyon yıl toprağa gömülü olan bir mücevherin solmaması veya zarar görmemesi gibi, bu yüce yürek de bizim bütün bu tekmeleyip bağırmalarımızdan hiç etkilenmez. Bu mücevher her zaman gün ışığına çıkabilir ve sanki hiçbir şey olmamış gibi ışıl ışıl parlayacaktır. Ne kadar kendimizi acımasızlığa, bencilliğe veya açgözlülüğe vermiş olursak olalım, bodhichitta'nın hakiki yüreği kaybolamaz. O asla bozulmadan ve tamamen bütün olarak, burada, tüm bu hayatlardadır.

Kendimizi ıstıraptan koruyarak kendimize karşı müşfik olduğumuzu düşünürüz. Gerçek şu ki sadece daha korkak, daha sert ve daha yabancılaşmış oluruz. Kendimizi bütünden ayrı yaşarız. Bu ayrılık bizim için bir hapishane, bizi kendi umutlarımız ve korkularımızla ve sadece bize en yakın olan insanlara ihtimam göstermekle kısıtlayan bir hapishane gibi olur. Tuhaftır ki, esasen kendimizi sıkıntıdan korumaya çalışırsak, ıstırap çekeriz. Fakat kapanmayıp kalbimizin kırılmasına izin verdiğimiz zaman, bütün varlıklarla yakınlığımızı keşfederiz. Kutsal Dalai Lama* iki tür bencil insan tanımı ya-

* Şefkatin Gücü. Dalai Lama- Okyanus Yayıncılık

par: akıllı ve akılsız. Akılsız bencil insanlar sadece kendilerini düşünürler ve bunun sonucu karmaşa ve acı olur. Akıllı benciller kendileri için yapabilecekleri en iyi şeyin, başkaları için orada olmak olduğunu bilirler. Bunun sonucunda mutlu olurlar.

Sokakta bir kadınla çocuğunu dilenirken gördüğümüz zaman, korkmuş köpeğini acımısızca döven bir adam gördüğümüz zaman, kötü dövülmüş bir yeniyetme veya bir çocuğun gözlerinde korku gördüğümüz zaman, buna dayanamadığımız için mi başımızı çevirirız? Çoğumuz muhtemelen öyle yapar. Birinin bizi hislerimizi bir kenara itmememiz, bunun içimizde doğurduğu keder ve sevgiden utanmamamız, acıdan korkmamamız için yüreklendirmesi gerekir. Birinin içimizdeki o yumuşak noktanın uyandırılabileceği ve bunu yapmanın hayatımızı değiştireceği konusunda bizi yüreklendirmesi gerekir.

Tonglen çalışması –gönderme ve alma- bodhichitta'yı uyandırmak, bizi gerçek yüce yürekle temasa geçirmek için tasarlanmıştır. Bu acıyı içe alma ve zevki dışarı gönderme uygulamasıdır ve bu şekilde, kökleşmiş olan bunun tam zıttını yapma alışkanlığımızı tamamen tersine çevirir.

Tonglen bir alan yaratma, insanların rahatça nefes alabileceği ve gevşeyebileceği şekilde yaşantımızın atmosferini havalandırma uygulamasıdır. Herhangi bir tür ıstırapla karşılaştığımız zaman, tonglen'in öğretisi bunu herkesin acıdan kurtulması arzusuyla birlikte nefesimizle içimize çekmektir. Herhangi bir tür mutlulukla karşılaştığımız zaman, öğreti herkesin sevinç duyabilmesi isteğiyle birlikte bunu nefesimizle dışarı vermemiz, dışarı göndermemizdir. Bu insanların kendilerini daha az ağırlaşmış ve sıkıntılı hissetmelerini sağlayan bir uygulamadır, bize nasıl koşulsuz sevileceğini öğreten bir uygulamadır.

Bo ve Sita Lozoff yirmi yıldır hapisteki insanlara yardım ediyorlar. Meditasyonu öğretiyorlar, konuşmalar yapıyorlar, kitaplarda ve haber bültenlerinde somut ve ilham verici ruhsal tavsiyelerde bulunuyorlar. Posta kutuları her gün hapis yatan insanlardan gelen mektuplarla doluyor. Her gün ellerinden geldiğince çok mektuba yanıt veriyorlar. Sita bazen bu

mektupların o denli bedbahtlıkla dolu olduğunu söylüyordu ki bunalıyordu. Sonra, tonglen'i hiç duymamış olmasına rağmen, sadece doğal olarak bütün bu mektuplardaki acıları içine çekmeye ve dışarı rahatlama vermeye başladı.

AİDS'den ölmekte olan pek çok insan tonglen yapmaya başladı. Aynı gemideki bütün diğer insanlar için içlerine çekiyorlar. AİDS olan milyonlarca erkeğin, kadının ve çocuğun ıstırabını içlerine çekiyorlar. Nefesleriyle dışarıya bir iyilik, bir müşfiklik veriyorlar. Bir adamın söylediğin gibi, "Bu bana zarar vermiyor. Bu bana acımın boşuna olmadığı, benim yalnız ve işe yaramaz olmadığım duygusu veriyor. Bütün bu yaşadıklarımı değerli kılıyor."

Acı çekmemek için kendimizi koruduğumuz zaman, bu koruma bir zırh, yüreğin yumuşaklığını hapseden bir zırh gibi olur. Bizi bir şeyin tehdit ettiğini hissetmemek için düşünebildiğimiz her şeyi yaparız. Kendimizi iyi hissettiğimiz duygusunu uzatmaya çalışırız. Dergilerdeki plajlarda eğlenen insanların renkli resimlerine bakarak, pek çoğumuz hakikaten yaşamın o kadar iyi olabilmesini diler.

Acıyı içimize çektiğimiz zaman, bu bir şekilde bu zırha nüfuz eder. Kendimizi korumaya alma şeklimiz yumuşamaya başlar. Bu ağır, paslı, gıcırdayan zırh artık o denli yekpare görünmemeye başlar. Bu içeri çekişle zırh parçalanmaya başlar ve derin nefes alabildiğimizi ve gevşeyebildiğimizi görürüz. Bir müşfiklik ve yumuşaklık ortaya çıkmaya başlar. Sanki tüm hayatımız dişçi koltuğunda geçmiş gibi gerilmemiz gerekmez.

Dışarı rahatlama ve ferahlık verdiğimiz zaman, aynı zamanda bu zırhın dağılması için de teşvik ederiz. Dışarı verilen nefes, tüm varlığımızı açmak için bir mecazdır. Bir şey değerli olduğu zaman, onu sıkı sıkı tutmak yerine, ellerimizi açıp onu paylaşabiliriz. Hepsini verebiliriz. Bu derin insan deneyiminin zenginliğini paylaşabiliriz.

Bebekken cinsel olarak suistimal edilmiş olan bir adam her şeyi hatırlamaya başlar. Bu ilhamın nereden geldiğini bilmeden, o korkmuş ve çaresiz bebeğin bütün acısını nefesiyle içine çekmeye başlar. Sonra her yerdeki bebeklerin acısını,

ihmalkarlık, suistimal, hastalık ve savaş yüzünden ancak hayatta kalan bebeklerin acısını içine çeker. Hiç yoktan bodhichitta'yı keşfeder.

Uyanmış yürek her zaman bu şekilde keşfedilebilir. Başarmak için mücadele etmeyi ya da hazırlanmayı gerektirmez. Daha stratejiler oluşmadığı ve ne tarafa döneceğimiz konusunda kendimizi kararsız hissettiğimiz zaman, bu incinebilirlik anlarında, bodhichitta her zaman oradadır. O Budistlerin shunyata dedikleri temel açıklık olarak tezahür eder. Temel yumuşaklık, temel şefkatli sıcaklık olarak tezahür eder. Etrafta saldırıya uğramayı bekliyormuşuz gibi dolaştığımız zaman, onu engelleriz. Bu ile o arasındaki gerilimi, bizimle onlar arasındaki mücadeleyi rahatlattığımız zaman, bodhichitta ortaya çıkacaktır.

Göreceli seviyede, yüce yüreğimiz bütün varlıklarla akrabalık olarak hissedilir. Mutlak seviyede, bunu temelsizlik veya açık alan olarak deneyimleriz.

Bodhichitta bize hiç temel sağlamadığı için, görüşlerimizi ve ideallerimizi kesip atar. Bunu "iyi bir insan" olma tasarısına veya her zaman orada olacağına güvenebileceğiniz bir tasarıya dönüştüremezsiniz. O bundan çok daha belirsizdir.

Bodhichitta yumuşaklığı uyandırdığı için, onu kendimizi uzaklaştırmak için kullanamayız. Bodhichitta acının boşluğu hakkında bir soyutlamaya indirgenemez. "Olan bir şey yok, yapılacak bir şey de yok" diyerek sıvışamayız.

Göreceli ve mutlak olan bizi sınırsız sevgiyle bağlantıya geçirmek için birlikte çalışırlar. Şefkat ve shunyata ölmeyecek bir sevginin nitelikleridir.

Bodhichitta'nın yumuşak noktasını deneyimlediğimiz zaman, bu eve dönmek gibidir. Sanki uzun süre hafızamızı kaybetmişiz ve uyanarak gerçekte kim olduğumuzu hatırlamışız gibidir. Şair Celalettin Rumi karanlıktan kaçmak yerine onu arayan gece yolcularını, kendi korkularını bilmek isteyenlerin yoldaşlığını yazar. İster küçük bir iş görüşmesi korkusunda olsun, ister savaşın, önyargının ve nefretin empoze ettiği anlatılmaz dehşetlerde olsun, ister bir dulun yalnızlığında, ister bir ebeveyni tarafından suistimal edilen veya utandırılan ço-

cukların dehşetinde olsun, gece yolcuları acının kendisinin yumuşaklığında bodhichitta'nın ışığını keşfederler.

Bodhichitta, bardağımızı yıkadığımız veya saçımızı fırçaladığımız zaman, şeylere ihtimam gösterdiğimiz anlarda mevcuttur. O mavi gökyüzünün farkına vardığımız veya durup yağmuru dinlediğimiz zamanki takdir anlarında mevcuttur. Birisinin cesaretini anladığımız veya bir müşfikliği hatırladığımız zamanki minnet anlarında mevcuttur. O müzikte ve dansta, sanatta ve şiirde mevcuttur. Ne zaman kendimize tutunmayı bırakıp etrafımızdaki dünyaya baksak, ne zaman neşeyle bağlantı kursak, ne zaman üzüntüyle bağlantı kursak, ne zaman gücenikliğimizi ve şikayetimizi bir bıraksak, bu anlarda bodhichitta buradadır.

Ruhsal uyanış sıklıkla bir dağın tepesine yapılan bir yolculuk olarak tanımlanır. Bağlantılarımızı ve dünyeviliğimizi ardımızda bırakırız ve yavaş yavaş yukarıya doğru yola koyuluruz. Zirvede bütün acıyı aşmışızdır. Bu mecazdaki tek sorun, başka herkesi arkamızda bırakmamızdır –sarhoş ağabeyimizi, şizofren kız kardeşimizi, eziyet edilen hayvanlarımızı ve arkadaşlarımızı. Onların ıstırabı devam etmektedir, bizim bu kişisel kaçışımız ıstıraplarını geçirmez.

Bodhichitta'yı keşfetme sürecinde, yolculuk yukarı değil, aşağıyadır. Sanki dağ gökyüzüne ulaşmak yerine yeryüzünün merkezine doğru uzanmıştır. Bütün yaratıkların ıstırabını aşmak yerine, bu çalkantı ve şüpheye doğru ilerleriz. Onun içine atlarız. Onun içine kayarız. Ayak parmaklarımızın ucuna basarak içine gireriz. Ne şekilde yapabiliyorsak, ona yöneliriz. Güvensizlik ve acının gerçekliğini ve önceden tahmin edilemezliğini keşfederiz ve onu uzağa iteklememeye çalışırız. Eğer bu yıllar alıyorsa, eğer bu ömürler alıyorsa, bırakın öyle olsun. Hızlanmadan veya saldırganlaşmadan, kendi hızımızda aşağı, aşağı, aşağı doğru gideriz. Bizimle birlikte milyonlarca başkaları, korkudan uyandığımız yoldaşlarımız da gider. Dipte suyu, bodhichitta'nın şifalı suyunu keşfederiz. Tam aşağıda, o tıklım tıkışlık içinde ölmeyecek sevgiyi keşfederiz.



Aykırı Olmak

Tonglen, olağan acıdan kaçma ve zevk arama mantığını tersine çevirir. Bu süreçte, en eski bencillik kalıplarından kurtuluruz. Hem kendimize hem de başkalarına karşı sevgi duymaya başlarız; kendimize ve başkalarına ihtimam göstermeye başlarız. Tonglen bizim şefkatimizi uyandırır ve bizi çok daha büyük bir gerçeklik görüşüyle tanıştırır.

Başkalarına şefkat duymak için kendimize şefkat duymamız gerekir. Özellikle, korkan, kızgın, kıskanç, bencil, aşağılık v.b. insanlarla alakadar olmak, bu insanlara şefkat duymak ve ihtimam göstermek, bu unsurları kendimizde bulmanın acısından kaçmamak demektir. Esasında, acıya karşı tüm tavrımız değişebilir. Acıyı kovup ondan saklanmak yerine, yüreğimizi açıp bu acıyı hissetmemize, onu bizi yumuşatacak ve arıtacak ve bizi çok daha sevgi dolu ve müşfik kılacak bir şey olarak hissetmemize izin verebiliriz.

Tonglen uygulaması ıstırapla –kendimizin ve gittiğimiz her yerdeki, tüm çevremizdeki ıstırapla- bağlantı kurma yöntemidir. O ıstırap çekme korkusunu altetmek ve yüreğimizin katılığını gevşetmek için bir yöntemdir. Esas olarak o, ne kadar zalim veya soğuk görünebilirsek görünelim, hepimizin içinde varolan şefkati uyandırma yöntemidir.

Bu uygulamaya, incindiğini bildiğimiz ve yardım etmek istediğimiz bir insanın ıstırabını üstlenmekle başlarız. Mesela, eğer incinen bir çocuk tanıyorsak, o çocuğun bütün acı ve korkusunu uzaklaştırma dileğiyle nefes alırız. Sonra, nefes verirken, mutluluk, neşe veya çocuğu rahatlatacak başka bir

duygu göndeririz. Bu uygulamanın özü budur: daha iyi olabilmeleri ve gevşeyip açık olmak için daha geniş bir alana sahip olabilmeleri için başkalarının acısını nefesimizle içimize çekmek –onlara gevşeme duygusu veya onları rahatlatacağını ve mutlu edeceğini düşündüğümüz başka bir duygu göndererek nefes verme.

Ne var ki çoğunlukla bu uygulamayı yapamayız, zira kendi korkularımızla, kendi direncimiz veya öfkemizle ya da o sıradaki kişisel acımız her ne ise onunla yüz yüze geliriz.

Bu noktada odağı değiştirebilir ve kendi hissettiklerimiz için ve tam o anda aynı bedbahtlığı ve tıkanmışlığı hisseden tıpkı bizim gibi milyonlarca insan için tonglen yapmaya başlayabiliriz. Belki acımızı isimlendirebiliriz. Acımızı dehşet veya tiksinti ya da kızgınlık veya intikam alma isteği olarak teslim ederiz. Böylece bu aynı duyguyu yaşayan bütün insanlar için içimize nefes alır ve dışarı rahatlama veya kendimiz ve o sayısız insan için alan sağlayacak başka bir duygu göndeririz. Belki hissettiklerimizi isimlendiremeyiz. Fakat onu hissedebiliriz –karında bir gerginlik, ağır bir karanlık gibi. Yalnızca bu hissettiğimizle temasa geçer ve hepimiz için nefes alırız, onu içimize çekeriz –ve hepimiz için dışarı rahatlama göndeririz.

İnsanlar sık sık bu uygulamanın, genellikle kendimize hakim olma şeklimize aykırı olduğunu söylerler. Hakikaten, bu uygulama, her şeyin istediğimiz gibi olmasını, başkalarına ne olursa olsun her şeyin bizim hayrımıza olmasını istememize aykırıdır. Bu uygulama yüreğimizin etrafına ördüğümüz duvarları yok eder. Yaratmak için o kadar çok çalıştığımız kendimizi koruma tabakalarını yok eder. Budizm dilinde, bunun odaklanmayı ve egoya sarılmayı yok ettiği söylenir.

Tonglen, olağan acıdan kaçma ve zevk arama mantığını tersine çevirir. Bu süreçte, en eski bencillik kalıplarından kurtuluruz. Hem kendimize hem de başkalarına karşı sevgi duymaya başlarız; kendimize ve başkalarına ihtimam göstermeye başalrız. Tonglen bizim şefkatimizi uyandırır ve bizi çok daha büyük bir gerçeklik görüşüyle tanıştırır. Bizi shunyata'nın sınırsız genişliğiyle tanıştırır. Bu uygulamayı yaparak, varlığımızın açık boyutuyla bağlantı kurmaya başlarız. Önce

bu bizim şeyleri, daha önce göründükleri kadar katı olmadan ve o kadar da büyütmeden deneyimlememize izin verir.

Tonglen, hasta olanlar, ölmekte olanlar ve ölmüş olanlar, herhangi bir tür acı içinde olanlar için yapılabilir. Bu kurallara uygun bir meditasyon çalışması olarak veya herhangi bir zamanda tam olayın gerçekleştiği noktada yapılabilir. Dışarıda yürüyoruzdur ve acı içinde birini görürüz –tam o noktada o kişinin acısını içimize soluyup dışarı rahatlama gönderebiliriz. Veya bir ihtimal de acı içinde birini görüp başımızı çevirmemizdir. Bu acı kendi korkumuzu veya öfkemizi ortaya çıkartır; kendi direnmemizi veya karmaşamızı ortaya çıkartır. Böylece tam orada, tıpkı bizim gibi olan bütün insanlar için, şefkatli olmak isteyen fakat bunun yerine korkanlar için, cesur olmak isteyen fakat yüreksiz olanlar için tonglen yapabiliriz. Kendimizi yerden yere vurmak yerine, bu tıkanmışlığımızı tüm dünyada insanların nasıl bir müşgül durumda olduklarını anlamak için bir basamak olarak kullanabiliriz. Hepimiz için nefes alın ve hepimiz için nefes verin. Zehir gibi görüneni ilaç olarak kullanın. Kişisel ıstırabımızı, tüm varlıklara karşı şefkat duymanın yolu olarak kullanabiliriz.

Hemen o noktada tonglen yaptığınız zaman, sadece acıyı içinize alarak ve dışarı ferahlık ve rahatlama göndererek nefes alıp, nefes verin.

Kurallara uygun bir mediatasyon çalışması olarak tonglen yaptığınız zaman, bunun dört aşaması vardır:

1. Önce, bir açıklık veya dinginlik hali içinde, bir iki saniye zihninizi dinlendirin. Bu aşama geleneksel olarak, birden mutlak bodhichitta'nın üstüne çakmak veya aniden temel ferahlığa ve netliğe açılmak olarak adlandırılır.

2. İkincisi, doku ile birlikte çalışın. Sıcak, karanlık ve ağır bir duyguyu –bir klastrofobi hissini- içinize çekin ve serin, parlak ve hafif bir duyguyu –bir tazelik hissini- nefesinizle dışarı verin. Bedeninizin tüm gözenekleriyle nefesinizi tümüyle içinize çekin ve bedeninizin tüm gözenekleriyle nefesinizi tümüyle dışarı verin, tümüyle dışarı yayın. Bunu, içinize aldığınız ve dışarı verdiğiniz nefeslerle eşzamanlı olduğunu hissedene dek yapın.

3. Üçüncüsü, kişisel bir durumla çalışın –sizin için gerçek olan acı veren herhangi bir duyguyla. Geleneksel olarak, tonglen yapmaya onun için endişelendiğiniz ve yardım etmek istediğiniz biriyle başlarsınız. Ancak, anlattığım gibi, eğer tıkanıp kalırsanız, bu uygulamayı hem kendi hissettiğiniz acı için hem de aynı zamanda tıpkı sizin gibi bu tür bir ıstırap hisseden herkes için yapabilirsiniz. Mesela, eğer kendinizi yetersiz hissediyorsanız, bunu kendiniz için ve aynı gemide olan başka herkes için içinize çekin ve dışarı güven veya istediğiniz türde bir rahatlama gönderin.

4. Son olarak, içe almayı ve dışa göndermeyi daha büyültün. Eğer sevdiğiniz biri için tonglen yapıyorsanız, bunu arkadaşınızla aynı durumda olanları kapsayacak şekilde genişletin. Eğer televizyonda veya yolda gördüğünüz biri için tonglen yapıyorsanız, bunu aynı gemide olan herkes için yapın. Bunu bir kişiden daha kapsamlı kılarak büyültün. Eğer öfke ya da korku duyan veya her nasıl bir çıkmazdaysanız onu yaşayan herkes için tonglen yapıyorsanız, belki bu yeterince büyüktür. Fakat bütün bu durumlarda daha da ileri gidebilirsiniz. Düşmanınız olduğunu düşündüğünüz insanlar –sizi veya başkalarını incitenler- için tonglen yapabilirsiniz. Onların da sizin veya arkadaşınız gibi aynı tıkanıklığı ve karmaşayı yaşadığını düşünerek onlar için tonglen yapın. Acılarını içinize çekin ve onlara rahatlama gönderin.

Tonglen sonsuz genişletilebilir. Bu uygulamayı yaptıkça, zaman içinde şefkatiniz doğal olarak yavaş yavaş artacaktır, şeylerin sizin düşündüğünüz kadar katı olmadığına dair kavrayışınız da öyle. Bu uygulamayı yaptıkça, kendi hızınızda yavaş yavaş, kendinizi daha önce imkansız gibi görünen durum'arda bile başkaları için orada olmaya gittikçe daha muktedir buldukça şaşıracaksınız.



Dirliğin Hizmetkarları

Paramita'ları sıradan edimlerden farklı kılan onların prajna'ya dayanmasıdır. Prajna, şeyleri üstüne basacağımız sağlam bir temel oluşturmaları için kullanma eğilimini sürekli olarak baltalayan bir görme şekli, bizi haklı olmaktan koruyan bir tür yanılsama-algılayıcısıdır.

Gidip dirlik sanatını öğrenebileceğimiz bir yer, ruhsal savaşçılar için bir tür eğitim birliği olduğunu farz edelim. Düşmanı yenmek için kendimizi disipline ederek saatler geçirmek yerine, savaşın nedenlerini çözümleyerek saatler geçirebiliriz.

Böyle bir yer bodhisattva eğitimi –veya dirlik hizmetkarlarının eğitimi- olarak adlandırılabilir. Bodhisattva sözcüğü kendisini şefkat yoluna adamış olanlara delalet eder. Bu eğitim birliğini Nelson Mandela, Rahibe Teresa ve Kutsal Dalai Lama yönetebilir. Büyük ihtimalle burası hiç görmediğimiz veya duymadığımız insanlar tarafından, sadece hayatlarını başkalarının acıdan kurtulmasına yardım etmeye adayan, dünyanın her yanından gelmiş sıradan kadın ve erkekler tarafından yönetilirdi.

Bodhisattva eğitiminde öğrendiğimiz yöntemler tonglen ve meditasyon çalışmasını içerebilir. Şu altı paramita'yı da –dirliğin hizmetkarlarının altı faaliyetini- içerebilirler.

Paramita sözcüğü "öteki kıyıya gitmek" demektir. Bu edimler bizi samsara nehrinde karşıdan karşıya geçiren bir sal gibidirler. Paramita'lar aynı zamanda aşkın edimler olarak da adlandırılırlar, çünkü bunlar geleneksel fazilet ve faziletsizlik kavramlarını aşmaya dayanırlar. Bunlar bizi ikili gö-

rüşlerin hepsinin sınırlamalarının ötesine adım atmamız ve esnek bir zihin geliştirmemiz için eğitirler.

Bu birliğin temel meydan okumalarından biri ahlaksal olmaktan kaçınmaktır. Her ulustan insanlar geldiği için, neyin ahlaki, neyin ahlaksız olduğu hakkında, neyin yararlı, neyin yararsız olduğu hakkında birbiriyle çatışan pek çok fikir olacaktır. Muhtemelen çok geçmeden oradaki en ehil ve uyanmış insanlardan esneklik ve mizah hakkında bir ders vermelerini istememiz gerekecektir.

Trungpa Rinpoche, öğrencileri için kendi tarzında böyle bir ders tasarladı. Bize belli ilahileri ezberletiyor ve çoğumuz bunları öğrendikten birkaç ay sonra, sözlerini değiştiriyordu. Bize belli ritüelleri öğretiyor ve bunların nasıl yapılması gerektiği konusunda son kerte titiz oluyordu. Tam bunları yanlış yapanları eleştirmeye başladığımız zaman, bu ritüelleri tamamen farklı bir şekilde öğretiyordu. Doğru yöntemleri anlatan hoş el kitapçıkları basıyorduk, fakat genellikle daha baskıdan çıkmadan geçersiz oluyorlardı. Yıllarca bu şekilde eğitildikten sonra, kişi kontrolünü gevşetmeye başlıyor. Eğer bugün talimat her şeyi sağa koymaksa, kişi bunu elinden geldiğince hatasız bir şekilde yapar. Yarın talimat her şeyi sola koymak olduğu zaman, kişi bunu tüm yüreğiyle yapar. Tek doğru yol olduğu fikri dağılıp gider.

Meditasyon ve tonglen, katı zihni bırakma ve uyumluluk eğitimi için sınanmış yöntemlerdir. Bu altı paramita bu uygulamaları tamamlar ve bu eğitimi hayatımızdaki tüm faaliyetlere taşır. Bunlar, yaptığımız her şeyi dirlik sanatını yaşamanın bir yolu haline getirmenin vasıtaları olurlar.

Paramita'ları sıradan edimlerden farklı kılan onların prajna'ya dayanmasıdır. Prajna, şeyleri üstüne basacağımız sağlam bir temel oluşturmaları için kullanma eğilimini sürekli olarak baltalayan bir görme şekli, bizi haklı olmaktan koruyan bir tür yanılsama-algılayıcısıdır.

Dirlik sanatında eğitildiğimiz zaman, bize yüce niyetlerimiz yüzünden her şeyin yolunda gideceği vaadi verilmez. Aslında, semere alınacağına dair hiçbir vaat yoktur. Bunun yerine, sadece neşe ve üzüntüye, gülmeye ve ağlamaya, umut etmeye ve korkmaya, yaşayan ve ölen her şeye derinlemesine bakmaya teşvik ediliriz. Gerçekten şifa verenin minnet ve müşfiklik olduğunu öğreniriz.

Biz, "Benim için o kadar önemli değil, fakat eğer dünyayı değiştirirsem, bu başka insanlar için çok daha iyi olur," demiyoruz. Mesele o kadar karmaşık değil. Biz dünyayı kurtarmaya soyunmuyoruz; bizler başka insanların nasıl olduğunu merak etmeye ve bizim edimlerimizin başkalarının yüreklerini nasıl etkilediği üstüne düşünmeye soyunuyoruz.

İlk beş aşkın edim cömertlik, disiplin, sabır, gayret ve meditasyondur. Bunlar altıncıdan –edimlerimizi bir güvende olma yolu olarak kullanmasını imkansız kılan prajna'dan- ayrılamazlar. Prajna kendi alanımızı koruma arzusundan kaynaklanan o engin ıstırabı kesip atan bilgeliktir.

Bu cömertlik, sabır, disiplin ve gayret sözcükleri çoğumuz için sert çağrışımlar yapabilir. Bunlar ağır bir "yapılması gerekenler" ve "yapılmaması gerekenler" listesi gibi gelebilir kulağa. Bize okul kurallarını veya ahlakçıların vaazlarını hatırlatabilirler. Ne var ki bu paramita'lar yeterli niteliklere sahip olmakla ilgili değildir. Eğer bunların bir mükemmellik standartına ulaşmayla ilgili olduğunu düşünürsek, o zaman daha başlamadan yenildiğimizi hissederiz. Paramita'ları kayalara kazılmış emirler olarak değil, bir keşif yolculuğu olarak ifade etmek daha doğrudur.

İlk paramita cömertliktir, nasıl verileceğini öğrenme yolculuğudur. Kendimizi yetersiz ve değersiz hissettiğimiz zaman istiflemeye başlarız. O kadar korkarız ki –kaybetmekten korkarız, kendimizi olduğumuzdan daha fazla yoksul hissetmekten korkarız. Bu hasislik son derece üzücüdür. Bunun nedenini araştırabilir ve bu kerte korkuya tutunup yapıştığımız için gözyaşı dökebiliriz. Bu tutunma büyük ıstırap çekmemize neden olur. Rahatlık istiyoruzdur, ama bunun yerine tiksinti, günah duygusu ve umutsuz bir vaka olduğumuz hissi güçlenir.

Kendimizi tutma fakirliğini geride bıraktığımız zaman, saldırganlık ve korkunun nedenleri kendiliğinden çözülmeye başlar. Onun için esas cömertlik düşüncesi daha büyük düşünecek şekilde eğitilmek, kendimize dünyanın en büyük iyiliğini yapmak ve kendi tasarladığımız tertipleri geliştirmeye son vermektir. Esas zenginliği ne kadar çok deneyimlersek, pençemizi o kadar gevşetebiliriz.

Bu esas zenginliğe her an ulaşılabilir. Bunun anahtarı kendini bırakmaktır: gökyüzündeki bir buluta kendini bırakmak,

gri kanatlı ufacık bir kuşa kendini bırakmak, çalan telefonun sesine kendini bırakmaktır. Oldukları haliyle şeylerin içindeki yalınlığı görebiliriz. Şeyleri koklayabilir, şeyleri tadabilir, duygular hissedebilir ve anılar edinebiliriz. "Buna kesinlikle katılıyorum," veya "Şuna kesinlikle katılmıyorum," demeden doğrudan doğruya orada olabildiğimiz zaman, esas zenginliği her yerde bulabiliriz. O bizim ya da onların değildir, her zaman herkes için ulaşılabilirdir. Bu varlık, yağmur damlasında, kan damlasında, yürek ağrısında ve hazdadır. O ayrım yapmadan herkesin üstünde parıldayan güneş gibidir. O kabul ya da reddetmeksizin herhangi bir şeyi yansıtmak istemesiyle bir aynaya benzer.

Cömertlik yolculuğu bu varsıllıkla bağlantı kuran bir yolculuktur, onu o kadar aziz tutar ki onu engelleyen her şeyi vermeye başlamak isteriz. Kara gözlüklerimizi, uzun paltolarımızı, kukuletalarımızı ve sahte kıyafetlerimizi. Kısacası, kendimizi açarız ve bize dokunulmasına izin veririz. Bu, her yere yayılmış zenginliğe güvenmek olarak adlandırılır. Her günkü, olağan seviyede bunu esneklik ve sıcaklık olarak deneyimleriz.

Kişi geleneklere uygun şekilde bir bodhisattva yemini ettiği zaman, törenin odak noktası olarak öğretmene bir armağan sunar. Kural değerli bir şey, ayrılmanın zor geldiği bir şey vermektir. Bir keresinde bütün bir günü ne vereceğine karar vermeye çalışan bir arkadaşımla geçirdim. Aklına bir şey gelir gelmez, onunla bağı yoğunlaşıyordu. Bir süre sonra, sinirleri bozuldu. Sevdiği eşyalardan birini bile yitirmek düşüncesi bile dayanabileceğinden fazlaydı. Daha sonra bu durumu gezgin (bizi ziyaret eden?) bir öğretmene anlattım ve öğretmen belki de bunun onun için ve şiddetli arzu bedbahtlığına düşmüş diğerleri için –sadece bırakıveremeyen tüm diğer insanlar için- fırsat olduğunu söyledi.

Maddi şeyler vermek insanlara yardım edebilir. Eğer yiyecek gerekiyorsa ve biz bunu verebiliyorsak, veririz. Eğer barınak veya kitap veya ilaç gerekiyorsa ve bunları verebiliyorsak, veririz. Elimizden geldiğince, ihtimamımıza ihtiyaç duyan herkese ihtimam gösterebiliriz. Bununla birlikte, gerçek dönüşüm bağlandıklarımızı bıraktığımız ve veremeyeceğimizi düşündüğümüz şeyleri verdiğimiz zaman gerçekleşir. Dış se-

viyede yaptıklarımızın, derinlere kök salmış kendimize tutunma kalıplarını gevşetme gücü vardır.

Bu şekilde verebildiğimiz ölçüde, bu yetiyi başkalarına iletebiliriz. Bu, korkusuzluk armağanını vermek olarak adlandırılır. Şeylerin yalınlığına ve cevherine dokunduğumuz ve esasında çamura saplanmadığımızı anladığımız zaman, bu rahatlamayı başkalarıyla paylaşabiliriz. Bu yolculuğu birlikte yapabiliriz. Perdeyi çekmek ve zırhı açmak konusunda, maskemizi çıkartacak kadar korkusuz olmak konusunda öğrendiklerimizi paylaşırız.

Aynı zamanda dharma armağanı da verebiliriz. Verebildiğimiz ölçüde, meditasyon eğitimi veririz. İnsanlara tonglen'i anlatırız. Onlara kitapları ve teypleri tanıtırız, onlara konuşma ve çalışma toplantılarını anlatırız. İnsanlara onları neyin pençelerini gevşetmeye, daha büyük düşünmeye teşvik ettiğini kendileri bulmaları için vasıtalar veririz.

Saldırganlığın nedenlerini çözmek disiplin, yumuşak fakat kesin bir disiplin gerektirir. Disiplin paramita'sı olmaksızın, gelişmek için ihtiyacımız olan desteğe sahip olamayız.

The Wisdom of No Escape yayımlandıktan sonra yaptığım ilk inziva çalışmasını hatırlıyorum. Bu inzivaya pek çok insan geldi, çünkü kitabın içine işlemiş olan maitri düşüncesinden ilham almışlardı. Programın üçüncü gününde, hepimiz oturmuş meditasyon yapıyorduk ki bir kadın aniden ayağa kalktı, biraz gerindi ve yere uzandı. Daha sonra ona bunu sorduğum zaman, şöyle dedi, "Şey, o kadar yorulmuştum ki kendime karşı müşfik olup bir ara vermeyi düşündüm." O zaman disiplinin sihri ve ruh halleriyle oraya buraya yalpalamama hakkında konuşmam gerektiğini kavradım.

Trungpa Rinpoche'nin öğrencileriyle ilk meditasyon yapışım 1972 yılına rastlar. Rinpoche uzun süredir Kuzey Amerika'da değildi ve bizim deyişimizle sahnesi yeni yeni gelişmeye başlıyordu. Odanın bir köşesinde, bir adam üç yuvarlak yastığa yaslanmıştı ve her beş-on dakikada bir yastıkların hepsi yere düşüyordu. O zaman adam yastıkları tekrar dizip devam ediyordu. Bir başka öğrenci ayağa fırlayıp ağlayarak odadan dışarı koşuyordu. Bunu bir saatlik meditasyonda yaklaşık beş kez yapıyordu. Yürüyüş meditasyonuna başladığımız zaman, ne kadar insan varsa, o kadar farklı ve tuhaf

tarz vardı. Biri dizini iyice kırıyor ve her adımda bir tür yukarı doğru süzülme hareketi yapıyordu, bir başkası geri geri yürüyordu. Bütün bunlar çok eğlendirici ve tamamen dikkat dağıtıcıydı. Çok geçmeden, Rinpoche yavaş yavaş standart bir meditasyon şeklini tanıtmaya başladı ve işler önemli ölçüde rayına oturdu.

Disipline ettiğimiz "kötülüğümüz" veya "yanlışlığımız" değildir. Bizim disipline ettiğimiz, herhangi bir potansiyel gerçeklikten kaçma şeklidir. Başka bir deyişle, disiplin tam burada olmamızı ve anın zenginliğiyle temasa geçmemizi sağlar.

Bu disiplini sertlikten uzak tutan prajna'dır. Bu zevk veren hiçbir şeyden hoşlanmamamızın veya kendimizi ne olursa olsun kontrol etmemizin söylenmesiyle aynı şey değildir. Tersine, bu disiplin yolculuğu, salıvermemize izin veren cesareti verir bize. Bu, acı veren alışkanlık halindeki kalıplarımıza aykırı düşmemizi destekleyen bir tür bozma sürecidir.

Dış seviyede, disiplini otuz dakikalık bir meditasyon süresi veya dharma üstüne iki saatlik bir ders gibi bir yapı olarak düşünebiliriz. Belki en iyi örnek meditasyon tekniğidir. Belli bir pozisyonda otururuz ve bu tekniğe elimizden geldiğince sadık kalırız. Ruh halindeki sallantılar, anılar, dramalar ve can sıkıntısı esnasında tekrar ve tekrar dışarı verdiğimiz nefese hafifce odaklanırız. Bu basit tekrarlama süreci, o temel zenginliği hayatımıza davet etmek gibidir. Böylece daha önce meditasyon yapanların asırlarca yaptığı gibi bu talimatı izleriz.

Bu yapının içinde şefkatle ilerleriz. Onun için içsel seviyede disiplin yumuşaklığa, dürüstlüğe, salıvermeye geri dönmektir. İçsel seviyede disiplin çok sıkı olmamakla çok gevşek olmamak –çok rahat olmamakla çok katı olmamak- arasındaki dengeyi bulmaktır.

Disiplin, hayatımızı her şeyi karman çorman etmeden yaşayabileceğimiz şekilde yeterince yavaşlamak ve yeterince hazır olmak için destek sağlar. O temelsizliğin içine bir adım daha atmak için cesaret verir.

Sabır paramita'sının gücü onun öfkenin panzehiri olması, yolda karşılaştıklarıma ihtimam göstermeyi ve sevmeyi öğrenmenin bir yolu olmasıdır. Sabır ile, tahammül etmeyi kas-

tetmiyoruz –sırıt ve dayan. Her durumda, aniden tepki vermek yerine, onu çiğneyebilir, koklayabilir, ona bakabilir ve kendimizi orada olanı görmeye açabiliriz. Sabrın tersi saldırganlıktır –zıplayıp harekete geçme, hayatımızın akışına zıt gitme, alanı doldurmaya çalışma arzusudur. Sabır yolculuğu gevşemeyi, olan bitene açık olmayı, bir hayret duygusu yaşamayı gerektirir.

Bir arkadaşım çocukluğunda, kısmen Cherokee olan ninesinin nasıl onu ve ağabeyini hayvanları görmek için yürüyüşe çıkarttığını anlattı. Ninesi şöyle diyordu, "Eğer hareketsiz otururşanız bir şey göreceksiniz. Eğer çok sessiz olursanız, bir şey duyacaksınız." Asla sabır sözcüğünü kullanmıyordu, fakat öğrendikleri buydu.

Sabır uygulamanın yollarından biri tonglen yapmaktır. Ani bir hareket yapmak istediğimizde, hayatta hızlanmaya başladığımızda, azimli olmamız gerektiğini hissettiğimizde, birisi bize bağırdığında ve kendimizi aşağılanmış hissettiğimizde, biz de bağırmak veya acısını çıkartmak isteriz. Zehrimizi vermek isteriz. Bunun yerine, tüm varlıklar için tonglen uygulayarak, temel insan huzursuzluğuyla, temel insan saldırganlığıyla temasa geçebiliriz. Sonra dışarıya, şeyleri daha da yavaşlatan bir alan duygusu gönderebiliriz. Orada otururak, orada durarak alışkanlık halindeki olağan şeyin olmaması için alan sağlayabiliriz. Sözlerimiz ve edimlerimiz oldukça farklı olabilir, çünkü kendimize önce durumla temasa etmemiz, onu tatmamız ve görmemiz için izin veririz.

Diğer paramita'lar gibi, gayretin de bir yolculuk niteliği, bir süreç niteliği vardır. Gayret çalışmasına başladığımız zaman, bazen bunu yapabildiğimizi bazen de yapamadığımızı görürüz. İlhamla nasıl bağlantı kurarız, sorusu ortaya çıkar. Nasıl her anın içinde mevcut olan o kıvılcım ve neşeyle bağlantı kurarız? Gayret kendimizi zorlamak değildir. O tamamlanacak bir proje veya kazanmamız gereken bir yarış değildir. O soğuk, karlı bir günde bir dağ kulübesinde uyanıp yürüyüşe çıkmaya hazır olmak, fakat önce yataktan çıkıp bir ateş yakmanız gerektiğini bilmek gibidir. O sıcacık yatakta kalmayı tercih edersiniz, ama yataktan fırlayıp ateş yakarsınız, çünkü önünüzdeki günün parlaklığı yatakta kalmaktan daha büyüktür.

Daha büyük bakış açısıyla ne kadar temasa geçersek, enerjik sevinçle o kadar temasa geçeriz. Gayret aydınlanma şevkimize dokunmaktır. O yolumuza çıkanları takdir ederek onlarla çalışmamızı, edimde bulunmamızı ve vermemizi sağlar. Eğer hepimizin acıdan kaçmaya ve zevk aramaya çalışmasının bütün gezegeni ne kadar mutsuz ettiğini –bunun bizi ne kadar bedbaht kıldığını ve bizi asıl yüreğimizden ve asıl zekamızdan nasıl arttığını- gerçekten bilseydik, sanki eteklerimiz tutuşmuş gibi meditasyon yapardık. Sanki kucağımıza büyük bir yılan düşmüş gibi çalışırdık. Çok zamanımız olduğunu ve bunu daha sonra yapabileceğimizi düşünmek gibi bir mesele olmazdı.

Prajna nedeniyle, bu edimler savunmalarımızı yayma vasıtaları haline gelirler. Verdiğimiz her seferinde, disiplin, sabır ve gayret uygulaması yaptığımız her seferinde, bu ağır bir yükü yere bırakmaya benzer.

Meditasyon paramita'sı bu yolculuğa devam etmemizi sağlar. Bu kazanca ve kayıba, kazanmaya ve kaybetmeye dayanmayan aydınlanmış bir toplumun temelidir.

Meditasyon yapmaya oturduğumuz zaman mutlak bir şeyle –hiçbir şeye yapışmayan veya hiçbir şeyi reddetmeyen temel bir çevre, bir zihin hali ile- temasa geçebiliriz. Meditasyon muhtemelen bu tabloya hiçbir şey eklemeyen tek faaliyettir. Her şeyin daha fazla süslenip püslenmeden gelip geçmesine izin verilir. Meditasyon hiç şiddet içermeyen, hiç saldırganlık içermeyen bir meşguliyettir. Alanı doldurmadan, mutlak açıklıkla temasa geçme olasılığına izin vererek –bu gerçek değişimin temelini oluşturur. Bunun kendimize neredeyse olanaksız bir görev vermek olduğunu söyleyebilirsiniz. Belki de bu doğrudur. Fakat öte yandan, ne kadar çok bu olanaksızlıkla otururşak, bunun her şeye rağmen her zaman olası olduğunu o kadar anlarız.

Düşünce ve anılara yapıştığımız zaman, tutup kavrayamayacağımız bir şeye yapışıyoruzdur. Bu hayaletlere dokunduğumuz ve onları salıverdiğimiz zaman, bu gevezelikte bir boşluk, bir ara keşfedebilir, açık gökyüzüne kısacık bir bakış atabiliriz. Bu bizim doğuştan hakkımızdır –onunla birlikte doğduğumuz bu bilgelik, başlangıçta varolan zenginliğin, başlangıçta varolan açıklığın, başlangıçta varolan bilgeliğin alabildiği-

ne gözler önüne serilmesi. O zaman tüm gereken dikkati dağıtmadan hemen içinde olunan şimdiki zamanda, zaman içindeki tam bu lahzada dinlenmektir. Ve eğer düşüncelerimize, özlemlerimize, korku ve umutlarımıza kapılıp sürüklenirsek, tekrar ve tekrar şimdiki ana geri dönebiliriz. Buradayızdır. Sanki rüzgarla uzaklara sürükleniriz ve sanki rüzgarla geri getiriliriz. Bir düşünce sona erdiği ve bir başkası başlamadığı zaman, o boşlukta dinlenebiliriz. Tam bu anın o değişmeyen yüreğine geri dönmeyi öğreniriz. Bütün şefkat ve bütün ilham bundan gelir.

Altıncı paramita, bütün edimleri altına dönüştüren prajna'dır. Diğer beş paramita'nın bize referans noktası sağlayabileceği, fakat prajna'nın bütün meseleyi hallettiği söylenir. Prajna bizi evsiz yapar; hiçbir şey üstünde düşünecek alanımız yoktur. Bu nedenle, sonunda dinlenebiliriz. Daha fazla kavga yoktur. Daha fazla ısırma yoktur. Daha fazla yan tutma yoktur.

Bazen eski alışkanlıklarımıza müthiş bir özlem duyarız. Cömertlikle çalıştığımız zaman, tutunma isteğimize nostalji duyduğumuzu görürüz. Disiplinle çalıştığımız zaman, dikkatimizin dağılmasını ve hiç bağlantı kurmamaya nostalji duyduğumuzu görürüz. Sabırla çalışırken, hızlanma özlemimizi keşfederiz. Gayret çalışması yaparken, tembelliğimizi kavrarız. Meditasyonla sonu gelmemecesine daldan dala atlayışımızı, yerimizde duramayışımızı ve "hiç aldırmama" tavrımızı görürüz.

Böylece bu nostaljiyi kendi haline bırakır ve bütün insanların böyle hissedeceğini biliriz. Bu yolda her şey için bir yer olduğu gibi, nostalji için de bir yer vardır. Yıllar ve yıllarca, sadece zırhımızı çıkartıp, daha da o temelsizliğin içine girmeye devam ederiz.

Bu bodhisattva'nın eğitimidir, bu dirliğin hizmetkarlarının eğitimidir. Dünyanın bu şekilde eğitilmiş insanlara ihtiyacı vardır –bodhisattva politikacılar, bodhisattva polis, bodhisattva ebeveynler, bodhisattva otobüs sürücülerin, bankada ve manavda bodhisattvalar. Toplumun bütün seviyelerinde bize ihtiyaç vardır. Başka insanların ve dünyanın geleceğinin hatırına zihnimizi ve edimlerimizi dönüştürmemize ihtiyaç vardır.



Kanılar

Kanılarımıza saldırgan bir şekilde tutunduğumuz zaman, nedenimiz ne kadar geçerli olursa olsun, sadece gezegene daha fazla saldırganlık ve şiddet ve acı ekliyor oluruz. Saldırmazlığı geliştirmek dirliği geliştirmektir.

Meditasyon yapacak fazla zamanımız olmadığı zaman, günlük hayatta yapılacak en iyi uygulamalardan biri kanılarımıza dikkat etmektir. Oturma meditasyonu yaptığımız zaman, bu tekniğin bir kısmı düşüncelerimizin farkında olmaktır. O zaman yargılamadan, onları doğru veya yanlış olarak adlandırmadan, sadece düşündüğümüzü teslim ederiz. Bu kendimize karşı bir şiddetsizlik egzersizidir. Bu aynı zamanda zekamızı ortaya çıkartmak için de bir egzersizdir: buna korku veya umut, övgü ya da suçlama iliştirmeden sadece düşündüğümüzü görmek. Fakat meditasyon yapmaya oturduğumuz zaman her zaman durum bu kadar ideal olmaz. Çoğunlukla, bir saatlik bir oturuşta saniyenin dörtte biri için bile, düşündüğümüzün farkına varmanın ardından övgü veya suçlama gelir. Bu iyi veya kötüdür. Her halükarda, bunu sadece "düşünme" olarak etiketlendirmekten daha fazlası vardır.

Fakat bir süre meditasyon yaptıktan sonra, hiçbir şey yapmadan, fakat dışarı verdiğimiz nefesin farkında olarak ve düşüncelerimize dikkat ederek sırf kendi kendimize oturduğumuz için zihnimiz sakinleşir. Bu nedenle, her şeye daha fazla dikkat etmeye başlarız. Daha fazla dikkat ettiğimizi düşünsek de düşünmesek de, öyle yapıyoruzdur. Meditasyonda pek çok alan bırakırız ve sonra ortaya çıkanları gittikçe artan bir

netlikle, gittikçe artan bir canlılıkla görmeye başlarız. Sürekli olarak düşünceleri çalkalayıp durduğumuza ve bütün bu gevezeliğin içinde aralıklar olduğuna da dikkat ederiz. Olup bitenler hakkındaki tavırlarımıza da dikkat ederiz. Sonra alışkanlık kalıplarımıza uymaya başlarız ve kendimizi şeyler hakkındaki düşünce ve kanılara bağlı tuttuğumuz seviyede kim olduğumuzu ve ne yaptığımızı görürüz.

Mediatasyon halinde değilken, tıpkı meditasyon yaparken düşündüğümüzün farkına vardığımız gibi, kanılarımızın da farkına varmaya başlayabiliriz. Bu son derece yararlı bir uygulamadır, zira pek çok kanımız vardır ve bunları doğru olarak kabul etme eğilimindeyizdir. Fakat gerçekte doğru değillerdir. Bunlar sadece bizim kanılarımızdır. Bu kanıların ardında bir çok duygusal öge vardır. Bunlar genellikle yargılayıcı ve eleştireldir; bazen bir şeyin ne kadar hoş ya da mükemmel olduğuyla ilgilidirler. Her halükarda, pek çok kanımız vardır.

Kanılar kanıdır, bundan ne fazla ne azdır. Onlara dikkat etmeye başlayabiliriz ve tıpkı düşünceleri düşünce olarak etiketlediğimiz gibi, bunları kanı olarak etiketleyebiliriz. Sırf bu basit egzersizle, egosuzluk fikriyle tanışırız. Tüm ego gerçekten, şeylerin nasıl olduğuna dair somut, gerçek ve mutlak doğru olarak kabul ettiğimiz kanılarımızdır. Kendi kanılarımızın somutluğu ve mutlak doğruluğu hakkında birkaç saniye bile şüphe etmek, sadece kanılarımız olduğunu görmeye bile başlamak bizi egosuzluk olasılığıyla tanıştırır. Bu kanıları uzaklaştırmamız ve bunları edindiğimiz için kendimizi eleştirmemiz gerekmez. Sadece kendimize söylediklerimizin farkına varabilir ve bunun ne kadar büyük kısmının başkalarınca paylaşılabilen veya paylaşılmayan kendimize özgü görüşümüz olduğunu görebiliriz.

Sadece bu kanıları serbest bırakıp deneyimimizin halihazırlığına geri dönebiliriz. Önümüzdeki kişinin yüzüne bakmaya, kahvemizi tatmaya, dişlerimizi fırçalamaya, her ne yapıyorsak onu yapmaya geri dönebiliriz. Eğer kanılarımızı kanı olarak görür ve bir an için bile olsa onları salıverir ve deneyimimizin halihazırlığına geri dönebilirsek, yepyeni bir dünyada olduğumuzu, yeni gözlere ve yeni kulaklara ship olduğumuzu keşfedebiliriz.

Kanıların farkına varmaktan bahsettiğim zaman, bunların, düşündüklerimize ve yaptıklarımıza ve bununla ne kadar enerjinin ortaya çıktığına dikkat etmeye başlamanın basit bir yolu olarak farkına varmaktan bahsediyorum. O zaman şeyleri ne kadar katılaştırdığımızın ve kendi kanılarımızın kazanmasını ve başkalarınınkinin kaybetmesini istediğimiz bir savaşa girmenin ne kadar kolay olduğunu da kavramaya başlayabiliriz. Özellikle sosyal reform hareketi içindeyken şeytan bizi bunu yapmamız için dürter.

Mesela ozon tabakası örneğini ele alalım. Pek doğru olarak, ozon tabakasının incelmesinin bilimsel bir olgu olduğunu söyleyebiliriz; bu sadece bir kanı değildir. Fakat eğer ozon tabakasına daha fazla zarar vermemeye çabalama tarzımız hatalı olduğunu hissettiğimiz kişilere karşı kanımızı katılaştırmaksa, o zaman hiçbir şey değişmez; negatiflik negatiflik doğurur. Başka bir deyişle, nedenimiz ne kadar yüce veya iyi belgelenmiş olursa olsun, bizim bu zorbalara veya tehlikeyi arttıranlara karşı saldırganlık hissetmemizin bir yararı olmayacaktır. Saldırganlıkla hiçbir şey değişmez.

Saldırmazlıkla da pek bir şeyin değişmeyeceğini söyleyebilirsiniz. Ancak, saldırmazlık yeryüzüne büyük fayda sağlar. Kişisel seviyede zalimliğin, açlığın ve kıtlığın temel nedeni saldırganlıktır. Kanılarımıza saldırgan bir şekilde tutunduğumuz zaman, nedenimiz ne kadar geçerli olursa olsun, sadece gezegene daha fazla saldırganlık ve şiddet ve acı ekliyor oluruz. Saldırmazlığı geliştirmek dirliği, huzuru geliştirmektir. Savaşa son vermenin yolu düşmandan nefret etmeye son vermektir. Bu, kendimiz ve başkaları hakkındaki kanılarımızı sadece gerçeklik hakkındaki görüşümüz olarak kabul etmek ve bunları gezegen üstündeki negatifliği arttırmanın bir nedeni haline getirmemekle başlar.

Anahtar, kanılarla keskin görüşlü zeka arasındaki farkı kavramaktır. Zeka düşünceleri düşünme olarak görmek, bu düşüncelerin doğru ya da yanlış olduğuna dair kanıların olmamasıdır. Sosyal reform hareketi bağlamında, bir hükümetin veya bir şirketin ya da bir bireyin yaptıklarının nehirlerin kirlenmesine veya insanların ve hayvanların zarar görmesine neden olduğunu görebiliriz. Bunun fotoğraflarını çekebiliriz;

bunu belgeleyebiliriz. Bu ıstırabın gerçek olduğunu görebiliriz. Bunun nedeni bizim zekamızdır ve iyi ve kötü veya umut ve korku kanılarıyla sürüklenmemize izin vermememizdir.

Neyin kanı neyin gerçek olduğunu ayırmak bize kalmıştır; o zaman zeki bir şekilde görebiliriz. Ne kadar net görebilirsek, konuşmamız ve edimlerimiz o kadar güçlü olur. Konuşma ve edimlerimiz kanılarla ne kadar az gölgelenirse, sadece nehirleri kirletenlerle değil, fakat nehirleri kirleten insanlara baskı yapanlarla da o kadar çok iletişim kurarlar.

Buda'nın öğrettiği gibi, ıstırabı ıstırap olarak görmek önemlidir. Görmezden gelmekten ya da sessiz kalmaktan bahsetmiyoruz. Kendi kanılarımıza itibar edip düşman duygusunu somutlaştırmadığımız zaman, bir şey başarmış oluruz. Eğer öfkemizle sürüklenmezsek, ıstırabın nedenini daha net görürüz. Istırabın kesilmesi bu şekilde gerçekleşir.

Bu süreç müthiş bir sabır gerektirir. Orada saldırmazlık içinde reform için çalışırken, esas meselemiz çözülmese bile, dünyaya dirlik kattığımızı hatırlamak önemlidir. Elimizden geleni yapmalı ve aynı zamanda bütün semere alma umudundan vazgeçmeliyiz. Don Juan'ın Carlos Castaneda'ya verdiği öğütlerden biri de, her zaman bunun hiç de önemli olmadığını bilirken, her şeyi sanki dünyada önemli tek şey oymuş gibi yapmaktır. Bu tavır daha çok takdir etmeye ve daha az tükenmeye yol açar, çünkü o işi yürekten yaparız ve ihtimam gösteririz. Öte yandan, her gün yeni bir gündür; çok fazla geleceğe yönelmeyiz. Bi yönde gidiyor olsak ve bu yön ıstırabı azaltmaya yardım etmek olsa da, bu yardımın bir kısmının zihnimizin netliğini korumak, yüreğimizi ve zihnimizi açık tutmak olduğunu kavramalıyız. Koşullar gözlerimizi kapatmaya, kulaklarımızı tıkamaya ve başkalarını düşmana dönüştürmeye neden olduğu zaman, sosyal reform hareketi en ileri düzeydeki çalışma olabilir. Saldırmadan konuşmaya ve edimde bulunmaya nasıl devam edileceği müthiş bir meydan okumadır. Buna başlamanın yolu, kanılarımızın farkına varmakla başlar.

Bu gezegenin üstünde, ne bizim zulmedilen olarak gördüğümüz, ne de zulmeden olarak gördüğümüz kimse yoktur ki uyanmak için gerekenlere sahip olmasın. Ne düşündüğümüz,

ne söylediğimiz ve ne yaptığımızın farkında olmamız için hepimizin cesarete ve desteğe ihtiyacı vardır. Kanıların farkına varın. Eğer kanılarınız hakkında saldırganlaştığınızı görürseniz, bunun farkına varın. Eğer saldırganlaşmadığınızı görürseniz, bunu farkına varın. Doğru ve yanlışa tutunmayan bir zihin geliştirerek, taptaze bir oluş hali bulacaksınız. Istırabın nihai kesilmesi bundan gelir. Son olarak, asla kendinizden ümidinizi kesmeyin. O zaman başkalarından da ümidinizi kesmezsiniz. Keskin görüşlü zekanızı uyandırmak için yapılması gerekenleri samimiyetle yapın, fakat gün be gün, an be an bunu yapın. Eğer bu şekilde yaşarsak, bu yeryüzüne faydalı oluruz.



Gizli Sözel Öğretiler

Bilgelik zihnimiz bu biçimsiz, muğlak andadır. Hemen orada günlük kaosun belirsizliğindedir bilgelik zihnimiz.

Bazen bir arkadaşımızla uzun bir yürüyüş yaparken veya gece geç vakit, kendimizi nasıl yaşanacağı ve nasıl edimde bulunulacağı ve hayatta neyin önemli olduğu hakkındaki fikirlerimizi tartışırken buluruz. Eğer Budizmi inceliyor ve meditasyon yapıyorsak, nefssizlik ve boşluktan, sabır ve cömertlikten, sevgi dolu müşfiklikten ve şefkatten bahsedebiliriz. Daha yeni, şeylere bakışımızı ters yüz eden bir şey okumuş veya bazı öğretiler duymuş olabiliriz. Hep bildiğimiz bir gerçekle şimdi yeniden bağlantı kurduğumuzu ve eğer bunun hakkında daha çok şey öğrenirsek hayatımızın keyifli ve zengin olacağını hissedebiliriz. Arkadaşımıza hep sırtımızda taşıdığımızı hissettiğimiz o muazzam yükü bırakıvermeye duyduğumuz özlemi anlatırız. Birden heyecanlanırız ve bunun mümkün olduğunu hissederiz. Arkadaşımıza hissettiğimiz bu ilhamı ve bunun hayatımızı nasıl açtığını anlatırız. "Bu mümkün," deriz, "genellikle bizi huzursuz eden şeylerden zevk almak mümkün. İşimizden keyif alabiliriz, metroya binmekten keyif alabiliriz, kar küremekten, faturaları ödemekten, bulaşık yıkamaktan keyif alabiliriz."

Ne var ki bu fikirlerimiz ve iyi niyetlerimiz ile yaşamdaki gerçek durumların çıplak detaylarıyla karşılaştığımız zaman aldığımız tavır arasında çoğunlukla can sıkıcı olmasa da rahatsız edici bir tutarsızlık olduğuna dikkat etmiş olabilirsiniz.

Bir öğleden sonra San Fransisko'da bir otobüste giderken

insanların yaşadığı ıstırap ve başkalarına yardım etme konusunda çok dokunaklı bir makale okuyordum. Cömert olma ve ihtiyaç içinde olanlara uzanma düşüncesi o kadar depreşti ki ağlamaya başladım. Yanaklarımdan yaşlar süzülürken insanlar bana bakıyorlardı. Herkese karşı büyük bir sevecenlik hissettim ve içimden başkalarına yararlı olma kararı yükseldi. Bütün gün çalıştıktan sonra kendimi oldukça yorgun hissederek eve vardığım zaman telefon çaldı ve birisi bana o akşam meditasyon öğretmeni olarak onun yerini alıp alamayacağımı soruyordu. "Hayır, özür dilerim, dinlenmem gerek," deyip telefonu kapattım.

Bu bir doğru seçim ya da yanlış seçim meselesi değil, sadece çoğunlukla bu öğretilerin verdiği ilham ile bunların hemen oracıkta, olayın yaşandığı yerde bizim için geldiği anlamı bağdaştırma konusunda bir ikilemle karşı karşıya olmamız meselesidir. Özlemlerimiz ile, kendimizi yorgun, stresli, korkmuş, sıkılmış, öfkeli veya hayatımızın o anında ne yaşıyorsak öyle hissettiğimiz gerçeği arasında akıl karıştıran bir gerilim vardır.

On birinci yüzyılda yaşamış bir yogi olan Naropa bir gün sokakta beklenmedik şekilde bir kocakarıyla karşılaştı. Kocakarı besbelli onun Hindistan'daki en büyük Budist alimlerden biri olduğunu biliyordu ve ona elinde tuttuğu o koca kitapta yazılanları anlayıp anlamadığını sordu. Naropa anladığını söyledi ve kocakarı kahkaha atarak çoşkuyla dans etti. Yogi onu daha da memnun etmeyi düşünerek tekrar anladığını söyledi. O noktada kocakarı öfkelendi ve ona bir yalancı ve ikiyüzlü olduğunu haykırdı. Bu karşılaşma Naropa'nın hayatını değiştirdi. Kocakarının içini okuduğunu biliyordu: gerçekten de o kadar zeki bir şekilde yorumlayabildiği bütün o öğretilerin içlerindeki derin anlamı değil, sadece sözcükleri anlıyordu.

Biz de, şu ya da bu ölçüde kendimizi bu noktada buluruz. Bir süre meditasyonu ve öğretileri anladığımız konusunda aldatırız, fakat bir noktada bununla yüzleşmemiz gerekir. Sevgilimiz bizi terkettiği, çocuğumuz süpermarkette bir öfke krizi geçirdiği, meslektaşımız bizi aşağıladığı zaman öğrendiklerimizin hiçbiri o kadar alakalı görünmez. Patronumuz odaya

girip bize bağırdığı zaman dargınlığımızı nasıl kotarırız? Bu hüsranı ve aşağılanmayı, açık ve şefkatli olma ve kendimize veya başkalarına zarar vermeme arzusuyla nasıl bağdaştırırız? Meditasyonda uyanık ve yumuşak olma niyetimizi, oturduğumuz anda hemen uykuya dalma gerçekliğiyle nasıl uzlaştırırız? Ya oturup bütün o zamanı meditasyon salonuna gelirken gördüğümüz birini ya da bir şeyi nasıl istediğimiz düşünerek geçirdiğimiz zaman? Veya oturduğumuz ve dizlerimiz veya sırtımız ağrıdığı için bütün sabah kıvrandığımız ve sıkılıp bıktığımız zaman? Sakin, uyanık ve egosuz olmak yerine, gittikçe asabileştiğimizi, rahatsız olduğumuzu ve katılaştığımızı görürüz.

Bu kişinin kendisini bulması için ilginç bir yerdir. Uygulama yapan için bu son derece önemli bir yerdir.

Naropa, sözcüklerin ardındaki anlamı bulmak için bir öğretmen arayışına girdiği zaman, kendisini sürekli olarak böyle kısılıp kalmış halde buldu. Zihinsel anlamda şefkat hakkında her şeyi biliyordu, fakat kir pas içinde, pireli bir köpekle karşılaştığı zaman başka tarafa bakıyordu. Aynı şekilde, bağlantısızlık ve yargılamama hakkında her şeyi biliyordu, fakat öğretmeni ondan onaylamadığı bir şeyi yapmasını istediği zaman reddetti.

Kendimizi sürekli olarak böyle bir kıskaç içinde buluruz. Bu, sadece orada olmak için seçenekler aradığımız bir yerdir. Bu rahatsız edici, can sıkıcı bir yerdir ve genellikle bizim gibi insanların vazgeçtiği yerdir burası. İlham aldığımızı ve doğru yolda, kendimizle temas içinde olduğumuzu hissettiğimiz zaman meditasyon ve öğretiler hoşumuza gider. Fakat ya bu, yanlış bir seçim yapmışız da bu hiç beklentilerimizi karşılamıyormuş gibi bir yük gibi gelmeye başladığı zaman? Karşılaştığımız insanlar o kadar aklı başında değildirler. Aslında, epey kafaları karışmış gibi görünürler. O yerin işletilme şekli beklenen standartta değildir. Öğretmen bile sorgulanabilir.

Bu kıskaçın bulunduğu yer, meditasyonumuzda ve hayatımızda gerçekten bir şeyler öğrenebileceğimiz tam noktadır. Onu kabul edemediğimiz ya da bırakamadığımız bu nokta, iki arada bir derede kaldığımız, düşüncelerimizin yüceliği ve göz-

lerimizin önünde olup bitenlerin çiğliği arasında sıkıştığımız bu nokta –bu gerçekten çok verimli bir yerdir.

Kısılıp kaldığımızı hissettiğimiz zaman, zihnin küçülme eğilimi vardır. Kendimizi bir kurban gibi, acınacak biri gibi, umutsuz bir vaka gibi bedbaht hissederiz. Onun için ister inanın, ister inanmayın, bu didişme veya şaşkınlık veya sıkıntı anında, zihinlerimiz daha büyüyebilir. Olanları kişisel bir zayıflık ifadesi veya bir başkasının gücü olarak kabul etmek yerine, kendimizin aptal olduğunu veya bir başkasının kaba olduğunu hissetmek yerine, kendimiz ve başkaları hakkındaki bütün şikayetleri kesebiliriz. Kendimizi gafil durumda hissederek, ne yapacağımızı bilemeyerek, sadece anın ham ve hassas enerjisiyle orada takılarak orada olabiliriz. Bu kavramların ve sözcüklerin ardındaki anlamı öğrenmeye başladığımız yerdir.

Rahatsızlıktan kaçmaya o kadar alışmışız ki ve yapacaklarımız o kadar önceden kestirilebilir ki. Eğer hoşumuza gitmezse, birinin karşısına dikiliriz veya şiddetle kendimizi eleştiririz. Gerçekte üstünde duracağımız hiçbir zemin olmadığı halde bir tür güvenlik ve kesinlik isteriz.

Bir dahaki sefere üstünde duracak bir zemin olmadığı zaman bunu bir engel olarak düşünmeyin. Bunu fevkalade bir şans olarak düşünün. Üstünde duracağımız bir zemin yoktur ve aynı zamanda bu bizi yumuşatabilir ve bize ilham verebilir. Sonunda, bunca yıldan sonra, gerçekten büyüyebiliriz. Trungpa Rinpoche'nin söylediği gibi, en iyi mantra "OM- büyü-swaha"dır.

Sürekli değişiklikler yaşarız. Ya güvenliğe yapışabiliriz veya daha yeni doğmuşuz gibi, sanki fırlayıp hayatın ışıltısına daha yeni çıkmışız ve çırılçıplakmışız gibi kendimizi korunmasız hissetmeye izin verebiliriz.

Belki bu kulağa çok rahatsız edici veya korkutucu geliyor, fakat öte yandan, elimizdeki tek şeyin bu sıradan dünya olduğunu ve onu yeni gözlerle görebileceğimizi ve nihayetinde önyargılarımızın o kadim uykusundan uyanabileceğimizi kavrama şansımızdır bu.

Gerçek, diyordu eski bir Çinli usta, ne şuna benzer, ne de

buna. Bir kase yanan yağ için can atan bir köpeğe benzer o. Onu bırakamaz, çünkü çok çekicidir ve onu yalayamaz da, çünkü çok sıcaktır.

O halde bu kıskaçla nasıl bağdaşacağız? Sonunuda birisinin, bir şekilde bizi bu bilinmeyen araziyi ve o yanıtlanamayan bundan sonra ne olacağı sorusunu sorgulamamız için bizi teşvik etmesi gerekir.

Bu kısılıp kalmışlık anında şimdiki anın yüreğine ulaşılabilir. Bilgelik zihnimiz bu biçimsiz, muğlak andadır. Hemen orada günlük kaosun belirsizliğindedir bilgelik zihnimiz.

Bu tür bir şeyi denememiz ve yaşamamız için teşvike ihtiyacımız vardır. Bu oldukça cüretkardır ve belki de bunun için yeterli olmadığımızı hissederiz. Fakat esas nokta budur. Bilgelik zihnimiz hemen orada, o yetersiz, rahatsız duygudadır. Sadece deneyebiliriz. Kesinlikle kaybedecek hiçbir şey yoktur. Doğru ve yanlışla oraya buraya fırlatılmadan ve temelsizlikle gevşemeyi öğrenerek deneyebiliriz.

Ben çocukken Azizlerin Hayatı isminde resimli bir kitabım vardı. Bu kitap hiç kızgın veya bayağı bir düşüncesi olmayan ve bir karıncayı bile incitmemiş olan kadın ve erkeklerin hikayeleriyle doluydu. Ben kitabı biz insanların nasıl iyi bir hayat sürmemizin beklendiği konusunda bir rehber olarak tümüyle yararsız buldum. Benim için, Milarepa'nın Hayatı çok daha öğreticidir. Yıllar içinde, Milarepa'nın hayatını tekrar ve tekrar okudukça , nerede saplanıp kaldığım ve ilerleyemediğim konusunda öğüt aldığımı gördüm. Bir kere, Milarepa bir katildi ve şansımızı kaybettiğimiz zaman çoğumuzun yaptığı gibi, hatalarının kefaretini ödemek istedi. Ve kurtuluşu arama sürecindeki çoğumuz gibi, kafasını taşa çarptı. İstediğini elde etmek için yalan söyledi ve çaldı, o kadar sıkıntıya girdi ki intiharın eşiğine geldi ve o eski günlere nostalji duydu. Çoğumuz gibi, hayatında sürekli olarak onu sınayan ve onun o aziz örtüsünü açan biri vardı. Hemen herkes onu Tibet'in en kutsal adamı olarak saydığı zaman bile, kolay kolay bağışlamayan yaşlı teyzesi ona sopalarla vurmaya ve fena sözler söylemeye devam ediyordu ve o da böylesine aşağılayıcı bir kıskaçla ne yapacağını bulmaya çalışıp durdu.

Uzun bir öğretmenler silsilesinin, yerlerini bu büyük kıskaçla tutarak çalışmalarına minnettar olunabilir. Onlar sınandılar, başarısız oldular ve yine de somut bir temel aramaksızın sadece nasıl orada olunacağını araştırmayı sürdürdüler. Yaşamları boyunca kendilerinden ümit kesmemek için ve görüşleri ve yüce idealleri yerle bir olduğu zaman kaçmamak için tekrar ve tekrar öğrendiler. Kendi deneyimlerinden, bize bu büyük kıskaçın üstünden atlamamamız, fakat ona sadece gözümüzün ucuyla değil, olduğu haliyle bakmamız için cesaret aktardılar. Onu nasıl tam olarak, iyi veya kötü olarak değil, fakat sadece mutlak ve olağan olarak deneyimleyeceğimizi gösterdiler.

Naropa'nın bu yolda ortaya çıkan her şeyin derin anlamını bulmak için yola koyulduğu zaman öğretmeni Tilopa'dan işte böyle bir öğreti (ders?) aldı. Biz de bunu ne anlama geldiğini bulmaya çalışırken onun olduğu kadar cesur olalım.



Kaosu Kotarmanın Üç Yöntemi

Bu yöntemlerin esas noktası, bu ikili mücadeleyi, içimizde ya da bize olanlara karşı alışkanlık halindeki bu mücadele etme eğilimimizi yok etmektir. Bu yöntemler bize geri çekilmekten ziyade, zorluklara doğru ilerlemeyi öğretirler. Sik sık böyle cesaretlendirilmeyiz.

Bizler kendimizi bir yükten kurtarmak için uygulamalar yapıyoruz–arzulamanın, saldırganlığın, cehaletin ve korkunun neden olduğu dar bir bakış açısının yükünden. Birlikte yaşadığımız insanlar, süregiden günlük durumlar ve en çok da kendi kişiliklerimiz bize yük oluyor.

Uygulama yaparak, varoluşumuzun her anında mevcut olan neşe ve açıklığı örtbas etmemiz gerekmediğini kavrarız. Doğuştan hak ettiğimiz, esas cevhere, asıl öze uyanabiliriz. Bunu yapabildiğimiz zaman artık buhran, kaygı ve dargınlık bize yük olmaz. Yaşam engindir, tıpkı deniz ve gökyüzü gibi. Gevşememiz, nefes almamız ve yüzmemiz, kıyıya dair hiçbir referans noktamız olmayacak kadar uzağa yüzmemiz için yer vardır.

Bu yük duygusunu nasıl kotarırız? Bizimle layık olduğumuz mutluluk arasında duruyor gibi görünen şeyle bağdaşmayı nasıl öğreniriz? Gevşemeyi ve temel olan neşeyle bağlantı kurmayı nasıl öğreniriz?

Tüm gezegen itibarıyla güç bir zaman yaşıyoruz; uyanış artık bir lüks veya bir ideal değil. Uyanış kritik hale geliyor. Zaten olanların üstüne daha fazla buhran, daha fazla kırılmış cesaret, daha fazla öfke eklememize gerek yoktur. Zor zamanlarla nasıl akıllıca bağdaşacağımızı öğrenmemiz elzem

hale geliyor. Sanki yeryüzü neşeyle bağlantı kurmamız ve en içteki özümüzü keşfetmemiz için yalvarıyor. Bu başkalarına fayda sağlayabileceğimiz en iyi yoldur.

Zor koşullarla bir uyanış ve neşe yolu olarak doğrudan doğruya bağdaşmak için üç geleneksel yöntem vardır. Birinci yöntemi artık mücadele etmemek olarak adlandıracağız; ikincisi, ilaç olarak zehir kullanmak ve üçüncüsü meydana gelenleri aydınlanmış bilgelik olarak görmektir. Bunlar günlük hayatımızdaki kaosu, zorlukları ve istenmeyen olayları kotarmanın üç yöntemidir.

Birinci yöntem, artık mücadele etmemek, *shamatha-vipashyana* öğretisiyle özetlenir. Meditasyon yapmaya oturduğumuz zaman, zihnimizde ortaya çıkan her ne ise ona dosdoğru bakarız, bunu "düşünme" olarak adlandırırız ve nefesin basitliğine ve dolaysızlığına geri döneriz. Tekrar ve tekrar, kavramlardan azat olan bozulmamış farkındalığa geri döneriz. Meditasyon uygulaması kendimizle savaşmayı nasıl kestiğimiz, durumlar, duygular ve ruh halleriyle mücadele etmeyi nasıl kestiğimizle ilgilidir. Verilen bu temel bilgi, hayatımızda ve uygulamalarımızda eğitilmek için kullanabileceğimiz bir vasıtadır. Ne ortaya çıkarsa çıksın, ona yargılamayan bir tavırla bakabiliriz.

Bu bilgi sayısız kılıklar içine karşımıza çıkan nahoşluğu kotarmakta kullanılır. Ortaya çıkan her ne veya her kim olursa olsun, kendinizi tekrar ve tekrar ona bakmak ve onu isimlendirmeden, ona taş atmadan, gözlerinizi devirmeden olduğu gibi görmek için eğitin. Bütün bu hikayeleri bırakın. Zihnin en içteki özü önyargısızdır. Sonsuza dek bir şeyler ortaya çıkar ve bir şeyler yok olur. Gidişat budur.

Acı veren durumları –küresel acıyı, yerel acıyı, herhangi bir acıyı- kotarmanın ana yöntemi budur. Meydana gelenlerle mücadele etmeyi kesebilir ve onu düşman olarak adlandırmadan onun gerçek yüzünü görebiliriz. Bu bizim uygulamalarımızın bir şeyler başarmakla –kazanmak veya kaybetmekle - ilgili olmadığını fakat mücadeleyi kesmekle ve gevşemekle ilgili olduğunu hatırlamamıza yardım eder. Meditasyon yapmaya oturduğumuz zaman yaptığımız işte budur. Bu tavır hayatımızın geri kalanına yayılır.

Bu bizi korkutan şeyi kendini tanıtması ve bir süre buralar-

da takılması için davet etmeye benzer. Milarepa'nın mağarasında bulduğu canavarlara söylediği şarkı gibi, "Siz şeytanların bugün gelmeniz harika. Yarın tekrar gelmelisiniz. Ara sıra muhabbet etmeliyiz." Biz zihnimizdeki canavarları halletmekle işe başlarız. Sonra günlük hayatımızın korkuları ve tehditleriyle akıllıca iletişim kuracak şefkati ve bilgeliği geliştiririz.

Tibetli kadın yogi Machig Labdrön korkusuzca bu görüşle eğitilmiş biriydi. O kendi geleneğinde şeytanları kovmadıklarını söylüyordu. Onları şefkatle eğitiyorlardı. Ustanın ona verdiği ve kendi öğrencilerine de ilettiği öğüt şuydu, "İtici bulduğun şeye yaklaş, yardım edemeyeceğini düşündüklerine yardım et ve seni korkutan yerlere git." Bu meditasyon yapamaya oturduğumuz ve kendi zihnimizle mücadele etmemekle başlar.

Kaosu kotarmanın ikinci yolu zehri ilaç olarak kullanmaktır. Uyanmak için yakıt olarak zor durumları –zehir- kullanabiliriz. Genel olarak bu düşünce bize tonglen ile birlikte tanıtılır.

Zor bir şey ortaya çıktığı zaman –herhangi bir çatışma, herhangi bir değersizlik duygusu, tatsız, can sıkıcı veya acı verici gelen herhangi bir şey- bundan kurtulmaya çalışmak yerine, bunu nefesimizle içimize çekeriz. Bu üç zehir ihtiras (bu şiddetle arzulamayı veya bağımlılığı içerir), saldırganlık ve cehalettir (bu inkar etmeyi veya kapanma eğilimini içerir). Genellikle bu zehirlerin zararlı bir şey, kaçınılması gereken bir şey olduğunu düşünürüz. Fakat buradaki tavır bu değildir; bunun yerine, bunlar şefkatin ve açıklığın tohumları olurlar. Istırap ortaya çıktığı zaman, tonglen'in öğretisi bu olayı bırakmak ve onu nefesimizle içimize çekmektir –sadece hissettiğimiz kızgınlık, dargınlık veya yalnızlığı değil, tam o anda öfke, burukluk veya tecrit duygusu hisseden başkalarının benzer acısını da.

Onu herkes için nefesimizle içimize çekeriz. Bu zehir sadece bizim kişisel talihsizliğimiz, bizim hatamız, bizim kusurumuz, bizim utancımız değildir –bu insan olma koşulunun da bir parçasıdır. Bu tüm canlı varlıklarla benzerliğimizdir, başka birinin yerinde olmanın nasıl bir şey olduğunu anlamamız için gereken materyaldir. Onu itmek ya da ondan kaçmak yerine, onu içimize çeker ve onunla tam anlamıyla bağlantı kurarız.

Bunu hepimizin ıstıraptan kurtulabilmesi dileğiyle yaparız. Sonra büyük bir alan duygusu, bir havalanma veya tazelik duygusu göndererek nefesimizi dışarı veririz. Bunu hepimizin gevşeyebilmesi ve zihnimizin en içteki özünü deneyimleyebilmesi dileğiyle yaparız.

Çocukluğumuzdan beri bize bizde, dünyada ve olan bitenlerde bir şeylerin yanlış olduğu söylenir: şu mükemmel değildir, bunun kenarları pürüzlüdür, onun tadı acıdır, şu çok gürültülüdür, çok yumuşaktır, çok keskindir, çok yavandır. Burada bir şey kötü olduğu, şurada bir şey yanlış olduğu, orada bir şey sorun olduğu için, şeyleri daha iyi hale getirme duygusu geliştiririz. Bu yöntemlerin esas noktası, bu ikili mücadeleyi, içimizde ya da bize olanlara karşı alışkanlık halindeki bu mücadele etme eğilimimizi yok etmektir. Bu yöntemler bize geri çekilmekten ziyade, zorluklara doğru ilerlemeyi öğretirler. Sık sık böyle cesaretlendirilmeyiz.

Meydana gelen her şey sadece yararlı ve işe yarar değil, fakat gerçekte yolun kendisidir de. Başımıza gelen her şeyi bir uyanma vasıtası olarak kullanabiliriz. Meydana gelen her şeyi –bu ister bizim çatışan duygu ve düşüncelerimizi, ister görünüşte bir dış durum olsun- bize nerede uyuduğumuzu ve tamamen, bütünüyle nasıl uyanabileceğimizi göstermesi için kullanabiliriz.

Böylece ikinci yöntem zehri ilaç olarak kullanmaktır, zor durumları, tıpkı bizim gibi kendilerini sık sık acı içinde bulan başka insanlara karşı içimizde hakiki bir ihtimam duygusu uyandırmak için kullanmaktır. Bir lojong sloganının söylediği gibi, "Dünya kötüyle dolduğu zaman, bütün terslikler, bütün zorluklar aydınlanma yolu haline dönüştürülmelidir." Buradaki fikir budur.

Kaosu kotarmanın üçüncü yöntemi meydana gelenleri uyanmış enerjinin tezahürü saymaktır. Kendimizi zaten uyanmış sayabiliriz; dünyamızı zaten kutsal sayabiliriz. Geleneksel olarak, meydana gelenleri tam da bilgelik enerjisi saymak için kullanılan imge ölüler alanıdır. Tibet'te ölüler alanı, bizim mezar dediğimiz şeydi, fakat onlar bizim mezarlarımız kadar hoş değildi. Cesetler üstüne meleklerin ve güzel sözlerin oyulduğu beyaz taşların olduğu düzgün çimlerin altında değillerdi. Tibet'te yer donmuştu, onun için insanlar öldükten

sonra cesetler doğranıyor ve akbabaların onları yiyeceği ölüler alanına götürülüyorlardı. Ölüler alanının çok hoş kokmadığına ve dehşet verici olduğuna eminim. Bütün etrafa göz yuvarlakları, saçlar, kemikler ve bedenin diğer parçaları saçılmıştı. Tibet hakkındaki bir kitapta, insanların ölüler alanına bir ceset getirdiği bir resim gördüm. Yaklaşık iki yaşındaki bir çocuk büyüklüğünde görünen bir akbaba grubu vardı –hepsi oturmuş o cesetin gelmesini bekliyordu.

Bizim dünyamızda ölüler alanına en yakın olan şey belki mezarlık değil, fakat bir hastanedeki acil odasıdır. Bu, insanlar aleminin işleyişine dair bir dürüstlüğe dayanan çalışma esasımızın imgesi olabilir. O kokar, kanar, önceden tahmin edilemezlikle doludur, fakat aynı zamanda kendi kendine ışıldayan bilgelik, bizi besleyen, faydalı ve saf olan iyi besindir bu.

Meydana gelenleri uyanmış enerji telakki etmek, bizim temel olan alışkanlık halindeki, çatışmadan kaçmaya çalışma, kendimizi olduğumuzdan daha iyi yapmaya çalışma, şeyleri düzeltmeye ve süsleyip püslemeye çalışma, acının bir yanlış olduğunu ve eğer doğru şeyler yapmış olsaydık hayatımızda var olmayacağını ispatlamaya çalışma kalıbımızı tersine çevirir. Bu görüş bu özel kalıbı tamamen tersine çevirerek, bizi kendi hayatımızın ölüler alanına aydınlanmaya ulaşmak için işe yarar bir temel olarak bakmakla ilgilenmemiz için cesaretlendirir.

Genellikle günlük hayatımızda panikleriz. Birisiyle tartıştığımız için veya güzel bir planımız olduğu ve işe yaramadığı için yüreğimiz hop eder ve midemiz ağrır. Bu dramaların içine nasıl düşeriz? Aslında bizim korku ve umutlarımız olan bu şeytanlarla nasıl uğraşırız? Kendimize karşı mücadele etmeye nasıl son veririz? Machig Labdrön bizi korkutan yerlere gitmemizi öneriyor. Fakat bunu nasıl yapacağız?

Bizler kendimizi "iyi yanımız" ile "kötü yanımız" arasında, "saf yanımız" ile "kirli yanımız" arasında bölmemeyi öğrenmeye çalışıyoruz. Temel mücadele hatalı olma duygumuzladır, suçluluğumuzladır, ne olduğumuzdan utanmamızladır. Bununla dost olmamız gerekir. Mesele bizimle bunlar arasındaki, şununla bunun arasındaki, orayla burası arasındaki ikilik duygusunu, bize güç gelen ve uzaklaştırmak istediğimiz şeye doğru yönelerek kaldırabileceğimizdir.

Günlük deneyimler bağlamında, bu yöntemler bizi kendimiz hakkında sıkılgan olmamaya teşvik eder. Sıkılganlaşacak bir şey yoktur. Bu etnik bir yemek yapmaya benzer. Yahudilerin fısıh bayramında yedikleri hamursuz ekmekleri, Hint körimizi, Afro-Amerikan domuz kokoreçimizi, orta Amerika'ya özgü hamburger ve patates kızartmalarımızı sergilemekten gurur duyabiliriz. Gurur duyabileceğimiz pek çok cazip şey vardır. Kaos bizim doğal ortamımızın bir parçasıdır. Daha yüksek veya daha saf bir şey aramak yerine, olduğu haliyle bunu kotarın.

Kendimizi içinde bulduğumuz dünya, olduğumuzu düşündüğümüz kişi –bunlar bizim bu çalışmamızın temelleridir. Hayat denilen bu ölüler alanı bilgeliğin tezahürüdür. Bu bilgelik özgürlüğün esasıdır ve aynı zamanda karmaşanın esasıdır. Zamanın her anında bir seçim yaparız. Hangi yöne gideceğiz? Varoluşumuzun hammaddesiyle nasıl ilişki kuracağız?

Bunlar kaosu kotarmanın üç pratik yoludur: mücadele etmemek, ilaç olarak zehir ve ortaya çıkan her şeyi bilgeliğin tezahürü saymak. İlk olarak, kendimizi olayları kendi haline bırakmak için eğitebiliriz. Sadece orada hazır olacak kadar, pek çok tasarı ve yargıyı bırakacak kadar yavaşlayın ve mücadele etmeye son verin. İkincisi, hayatımızın her gününü ıstıraba karşı farklı bir tutum almak için kullanabiliriz. Istırabı itip uzaklaştırmak yerine, herkesin incinmesine son vermesi dileğiyle, her yerde herkesin yüreğinde bir hoşnutluk yaşaması dileğiyle içimize çekebiliriz. Acıyı neşeye dönüştürebiliriz.

Üçüncü olarak, ıstırabın varolduğunu, karanlığın varolduğunu kabul edebiliriz. Kaos burada ve kaos oradadır –temel enerji, bilgeliğin oyunu budur. Durumumuzu cennet ya da cehennem saymamız algılamamıza bağlıdır.

Son olarak, sadece gevşeyip hafifleyemez miyiz? Sabahleyin uyandığımız zaman, günümüzü bunun nasıl yapılacağını öğrenmeye adayabiliriz. Bir mizah duygusu geliştirebilir ve kendimize bir mola verebiliriz. Meditasyon yapmaya oturduğumuz her seferinde bunu bir hafifleme, bir mizah duygusu edinme, gevşeme çalışması olarak düşünebiliriz. Bir öğrencinin söylediği gibi, "Standartlarınızı düşürün ve o halde gevşeyin."



Seçeneksizlik Hilesi

Her şeyi elden çıkartmayı istemediğimiz sürece dünyayı tam anlamıyla deneyimlemeyiz. Samaya hiçbir şeyi geri tutmamak, kaçış rotamızı hazırlamamak, alternatif aramamak, şeyleri daha sonra yapmak için bol zaman olduğunu düşünmemek anlamına gelir.

Budizm öğretileri çok zamanı olmayan insanlara yöneliktir. Bu, biz farkında olalım olmayalım, hepimizi içerir. Bu öğretiler açısından, şeyleri daha sonra yapmak için bol zamanımız olduğunu düşünmek en büyük yanlış inanç, en büyük takınak ve en büyük zehirdir. Bu ve bununla birlikte, yaptığımız şeylerden kaçmaya çalışmaya dair duyduğumuz kökleri derinlere uzanan daimi eğilim düşünüşümüzü ve algılarımızı gölgeler. Eğer bu gece kör olacağımızı bilseydik, her bir çim tanesine, her bir bulut oluşumuna, her bir toz zerresine, her gökkuşağına, her yağmur damlasına –her şeye özlem dolu, son bir gerçek bakış atardık. Eğer yarın sağır olacağımızı bilseydik, duyduğumuz her bir sese hazine gibi değer verirdik. Vajrayana öğretileri bizi ne kadar az zaman olduğuna ve insan doğumunun değerine uyandırmak için korkutmaya çalışır.

Vajrayana'da, öğrencinin tüm deneyiminin yola bağlı olduğu *samaya bağı* olarak adlandırılan bir şey vardır. Bir çok zekice sorgulamadan sonra, belli bir zamanda öğrenci nihayet kendisini öğretmeniyle bir samaya ilişkisine girmeye hazır hissedebilir. Eğer öğrenci öğretmeni tamamen kabul eder ve ona güvenirse ve öğretmen de öğrenciyi kabul ederse, samaya denilen koşulsuz bir ilişkiye girebilirler. Öğretmen öğrenci-

nin aklı ne kadar karışmış olursa olsun asla ondan umudunu kesmeyecek ve öğrenci de ne olursa olsun asla öğretmenini terketmeyecektir.

Öğrenci ve öğretmen birbirlerine bağlanmıştır. Bu birlikte aydınlanmaya ulaşmak için yaptıkları bir anlaşmaya benzer. Samaya'nın bir başka tanımı da "mukaddes yemin" ya da "mukaddes taahhüt"tür. Fakat bu kutsal bir şey değildir; bu zihnin sağlıklı olması, bozulmayacak kerte sağlıklı olması için verilen bir taahhüttür. Samaya gerçekle yapılan bir evliliğe, fenomen dünyasıyla yapılan bir evliliğe benzer. Fakat bu bir hiledir. Bu evlilik biraz hafıza kaybına benzer. Biz özgürce seçtiğimiz eşle evlenmeye karar verdiğimizi sanırız; ne var ki, haberimiz olmasa da, biz zaten evliyizdir.

Samaya bir hiledir, çünkü zihin sağlığı taahhütünde bulunup bulunmamak için bir seçeneğimiz olduğunu sanırız, fakat gerçek şu ki bu her zaman seçeneksiz bir durum olmuştur. Bu müşfik bir hiledir, gerçekten hiçbir çıkış olmadığını kavramamıza yardım eden bir hiledir. Gerçekten şimdiden daha iyi bir zaman yoktur; bundan daha yüksek bir bilinç hali yoktur. Bu, vajrayana öğretmenlerinin boş zamanlarında, mükemmel, tam ve mutlak zevkleri için tasarladıkları bir hiledir: "Bu kafası karışık, şaşkın, ehlileşmez varlıkları zaten uyanmış olduklarını –ve bunun seçeneksiz olduğunu- kavramaları için nasıl kandırabiliriz?"

Samaya'nın bakış açısından, alternatif aramanın bizi zaten kutsal bir dünyada olduğumuzu kavramaktan alıkoyan tek şey olduğunu söyleyebiliriz. Alternatif –gördüğümüzden daha iyi manzaralar, duyduğumuzdan daha iyi sesler, sahip olduğumuzdan daha iyi bir zihin- aramak bizi hayatımızın ortasında gururla durabileceğimizi ve bunun kutsal bir mandala olduğunu anlayabileceğimizi kavramaktan alıkoyar. Bir toplu iğnenin ucundaki bir böcek gibi, kıvranıp bükülüp bundan uzaklaşmak için öyle derin bir eğilim duyarız ki: kıvranırız ve tam olması gerektiği gibi olmaktan kaçmaya çalışırız.

Vajrayana Budizm'inde pek çok farklı samaya tanımı vardır, fakat bunların hepsi gerçekliğe zaten bağlı olduğumuzu kavramamızla ilgilidir; hepsi de bizi bu seçeneksiz duruma girmemiz için kandırırlar. Varlığımızın her bir santimi ters

yönde kaçmayı istese de, burada kalırız. Kutsal dünyaya girmenin başka bir yolu yoktur. Kaçıp başka bir yere yerleşebileceğimizi düşünmeye son vermeliyiz. Bunun yerine, sadece gevşeyebiliriz –yorgunluk, hazımsızlık, uykusuzluk, sinirlilik, zevk v.s. karşısında gevşeyebiliriz.

En önemli samaya'lar beden, konuşma ve zihin samaya'larıdır. Birincisi bedene bağlı, şekle bağlı, gözlerimizle gördüklerimize bağlı olmaktır –buna yapışmak ve gözlerimizle gördüklerimizden asla umudu kesmemektir.

Beden, konuşma ve zihin samaya'larının akan bir nehir kadar daimi olduğu söylenir. Bu bizim olağan bir deneyimimiz değildir. Bizim olağan deneyimimiz, tam algımız canlanmaya başladığı zaman tedirginleşmektir. Dünya her zaman kendini sergilemektedir, her zaman el sallayıp göz kırpmaktadır, fakat bizler o kadar kendimizle ilgiliyizdir ki bunu kaçırırız. Bu bağlı kalma, vazgeçmeme deneyimi, tüm dünyanın, gördüğümüz her şeyin son derece canlı ve daha somut olduğu ve aynı zamanda sağlam ve daha şeffaf olduğu bir deneyimdir. Biz önümüzde oturan kişiden başka bir şey görmekten bahsetmiyoruz: saçlarının nasıl toplandığını ya da nasıl salınmış olduğunu, kirli mi temiz mi olduğunu, düğüm düğüm mü yoksa fırçalanmış mı olduğunu görmekten bahsediyoruz; veya bir ağaçta ağzında bir dalla oturan kara tüylü bir kuşu görmekten. Her daim gördüğümüz şeyler bizi bu acılı samsara döngüsünden pat diye çıkartabilir.

Eğer buna sadık kalırsak, deneyimimiz daha canlı ve daha şeffaf hale gelir ve artık mesajı almıyor olamayız. Ve bu asla yorumlanmayan bir mesajdır. Her şey açık seçiktir. Bu, kırmızı minder ihtiras anlamına gelir ya da ok gibi gidip gelen küçük fare daldan dala atlayan zihin anlamına gelir demek değildir; o sadece kırmızı bir minderdir ve sandalyenin arkasından görünüveren küçük bir faredir.

Ses de aynı öyledir, sıradan ses –bizi sabahleyin uyandıran çalar saatin sesinden geceleyin eşimizin horlamasına kadar, her zaman duyduğumuz her ses. Araya girip bizi irkilttiği zaman seslerin neye benzediğini biliriz, fakat ya defterinize yazarken kaleminizin çıkarttığı ses? Ya bu kitabın sayfalarını çevirirken nasıl bir ses çıkıyor? Ya kendi sesiniz? İnsanın kendi

sesini duyması ilginçtir; başka birinin sesi gibi gelir kulağa. Ne söylediğimizi işitmenin ve bunu çevreye nasıl yayıldığını ve iletişim kurduğunu görmenin de bizi samsara'nın donukluğundan dışarı çıkarıverme gücü vardır. Yalnız bile olsak, esnemelerimiz ve osuruklarımız iletişim kurarlar. Onun için ufacık bir çıt veya bir gıcırtı ya da bastırılmış gülme sesi, küçücük bir çiğneme veya içme sesi bizi uyandırabilir. Samaya düşüncesine göre, eğer kişisel deneyimimizden kaçınmazsak –eğer daha iyi, daha ilham verici, daha az rahatsız eden veya sinirlendiren bir ses olduğunu düşünmezsek- sesler berraklaşır ve şeffaflaşır.

Aynısı zihin için de geçerlidir. Biz uygulama yaptıkça, düşüncelerin uzaklaşmadığını görürüz; daha kesin ve daha az dayanıklı hale gelirler. Zihin seviyesinde, şeyleri "yanlış" yaparak veya şeyleri "doğru" yaparak samaya'yı kırarız. Yapacağımız bir seçim olduğunu, hiçbir şeyi çözmeden, hiçbir şeyi çözümlemeden öylece takılma alternatifimiz olduğunu sanırız. Zihin seviyesinde, samaya'yı kırmanın, bir soruna bir çözüm bulmamız gerektiğni hissetmek–veya bir çözüm ve bir sorun olduğunu hissetmektir. Bu samaya'yı muhafaza etmenin ne kadar zor olduğu hakkında size bir fikir verebilir.

Geleneksel olarak, samaya bağını muhafaza etmenin bir aynayı parlak tutmaya benzediği söylenir: ayna temizlenir temizlenmez, tozlar konmaya başlar. Samaya bağı deneyseldir ve bir anlık zihin dağınıklığıyla bozulabilir. Bununla birlikte, o bildiğimiz, hemen bu ana geri dönme talimatını izleyerek bunu anında onarabiliriz.

Trungpa Rinpoche'nin *Sadhana of Mahamudra*'sı bedenin, konuşmanın ve zihnin samaya'sını güzel bir şekilde anlatır: "Gözlerle görülenler boşluk içinde pek canlı şekilde hayalidir, yine de şekil vardır." Devamında bunun öğretmenin görüntüsünden başka bir şey olmadığı söyleniyor. "Kulaklarla duyulanlar boşluğun yankısıdır, yine de gerçektir." Ve bu sıradan, her günkü sesler öğretmenimizin sözleridir. "İyi ya da kötü, mutlu ya da üzüntülü" bütün düşünce ve anılar "gökyüzünde bir kuşun bıraktığı iz gibi boşluğun içinde kaybolurlar." Sürekli ortaya çıkan bütün bu düşünceler öğretmenimizin zihnidir. İşte öğretmenimizin deneyimimzden ayrı olmadığı gerçe-

ğiyle tanışmaya başladığımız yer burasıdır. Yaşadığımız deneyimin alternatifi olmadığını kavrarız. Deneyimimiz olan tek deneyimdir. Bu nihai öğretmendir.

Çok bilinen bir alıntıya göre, Vajrayana Budizmi'nin öğrencisi her zaman bir tetik, bir tür panik halinde olmalıdır. Uyanık olmak için böylesine tam bir taahhütte bulunmak bizim için o kadar alışılmadıktır ki cesaretimiz kırılır. Bir keresinde saatler ve saatlerce belli bir çalışma yaparken o kadar heyecanlandım ki yerimde duramaz oldum. Daha sonra Rinpoche'ye her şeye, hatta ufacık toz zerreciklerine bile sinirlendiğimi söyledim. Bunun olduğunu çünkü bu çalışmanın zihnimin sağlam olmasını gerektirdiğini ve benim buna daha alışkın olmadığımı söyledi.

Samaya durumunda, taahhütten bahsettiğimiz zaman, bu tam bir taahhüttür: zihin sağlamlığına tam taahhüt, deneyimimize, gerçekle koşulsuz bir ilişki kurmaya tam taahhüt. İnsanlar sık sık istediklerinin şu olduğunu söylüyorlar: kendilerini koşulsuz sevecek birini istiyorlar ve kendileri de birini koşulsuz sevmek istiyorlar. Koşulsuz bir ilişki yaşamaktan keyif alacağımızı sanıyoruz, fakat sadece bu bizim şartlarımızda olduğu sürece. Evli veya uzun süreli bir ilişki içinde olan herkes meydan okumaların kendini ortaya koyduğunu bilir. Bu meydan okumalar boyun eğmek, kendi yapma tarzımızdan feragat etmek ve tehdit edildiğimiz zaman bölünmemektir. Esas olarak, bu meydan okuma gerçek olmaktır –çarpan yüreğimizi veya titreyen dizlerimizi v.s. hissetmek ve buna bağlı kalmaktır. Kısacası, pek azımız kendimizin hiç değilse küçücük bir çıkışı olmayan, eğer mecbur kalırsak dışarı çıkabileceğimiz bir yere sahip olmayan bir duruma girmemize izin veririz.

Altmışlarda New Mexico'da saunaya gitme alışkanlığım vardı. Kapının yanına oturmakta ısrar ederdim, çünkü eğer kapının yanından başka bir yerde olursam dışarı çıkamazdım. İçerisi gittikçe ısınırdı ve odayı buhar doldururdu ve öleceğimden emin olurdum. Ama eğer kapının yanına oturur ve çıkabileceğimi bilirsem, o zaman sonuna kadar kalabilirdim. Elbette kapıdan uzağa otururbut da sonuna kadar kalmak zorundaydım, fakat öyle bir sıkıntı basardı ki pek eğlenceli ol-

mazdı. Samaya'da kapının yanına oturmamız gerekmez. En büyük püf noktası budur. Bu nihayet deneyimimizi deneyimlemenin tek yoludur; bu dünyanın kendiliğinden mevcut olan kutsallığına tek giriş yolumuzdur.

Kendimizi bu tür bir talebe hazır hissetmeden evvel bir yolculuk yaparız. Kendi zihin karmaşamız ve yabaniliğimizle başlarız ve öğretilerin ve meditasyonun bizi ehlileştirmesine izin veririz. Duyduklarımız içimize işler ve bunu günlük hayatımızda pratiğe dökmek için elimizden geleni yaparız. Bu samimi çaba bizi sakinleştirmeye başlar. Aniden mükemmelleşip kapıdan uzağa oturmayız. Daha ziyade yıllarca süren yumuşak eğitim ve dürüst, zeki sorgulama vasıtasıyla temel bilgelik zihnimize güvenmeye başlarız. Esas bir bilgeliğe, sertliğimiz ve saldırganlığımızdan daha asli ve daha kuvvetli bir iyi yüreğe sahip olduğumuzu keşfederiz. Uygulama yaptıkça, bu bilgeliği ortaya çıkartırız. Bu gökyüzünün ve güneşin hep orada olduğunu ve fırtınaların ve bulutların gelip gittiğini keşfetmek gibidir. Bir şekilde, hiçbir çıkış yolumuzun olmamasına hazır olduğumuz hissi kendiliğinden ortaya çıkar.

Naropa'nın en önde gelen öğrencisi Çevirmen Marpa ismindeki bir Tibetli idi. Hindistan'a yaptığı gezilerden birinde Marpa öğretmenine vermek için geleneksel altın toplamıştı. Marpa ne tam anlamıyla bir korkaktı ne de tam anlamıyla pintiydi; çok cesur, gözüpek bir adamdı. Mesela, arkadaşları ve ailesi yanında onunla birlikte Tibet'ten Hindistan'a yürüyecek birinin olması için uğraştılar, fakat sağlığı pek iyi olmamasına ve elli yaşını geçkin olmasına rağmen yanında bir refakatçi olmasını reddetti.

Hikayenin sonrasında, Marpa'nın öğretmeni Naropa'ya bu altınla son hediyesini verdiği, fakat birazını kendine alıkoyduğu –her zaman yaptığımız gibi- anlatılıyor. Bunun makul bir açıklaması vardı: eve dönmesi gerekiyordu ve biraz altına ihtiyacı vardı –birazcık. Fakat Naropa, "Bu hilene kanacağımı mı sanıyorsun?" dedi. Böylece Marpa ona hepsini verdi. Naropa altını havaya fırlattı, "Benim için bütün dünya altın," dedi. Bu noktada Marpa gerçekliğin doğasını hiç olmadığı kadar canlı bir şekilde kavradı.

Her şeyi elden çıkartmayı istemediğimiz sürece dünyayı

tam anlamıyla deneyimlemeyiz. Samaya hiçbir şeyi geri tutmamak, kaçış rotamızı hazırlamamak, alternatif aramamak, şeyleri daha sonra yapmak için bol zaman olduğunu düşünmemek anlamına gelir.

Bir anlamda, bütün bu samaya ilişkisi –bu ilişki ister mutlak öğretmen olarak fenomenler dünyasıyla veya bir bireyle olsun- direncimizi kırmakla ilgilidir. Direncimizi kırar, böylece kendimizi aldatamayız; böylece sağır, dilsiz ve kör olamayız; böylece her zaman mesajı alırız. Bir vajrayana öğretmeniyle kurulan samaya ilişkisi bize yardım eder: eğer bir tek kişiyle bile koşulsuz bir ilişki kurabilirsek, dünyayla koşulsuz bir ilişki kurabileceğimiz olgusuyla tanıştırır bizi. Bu noktaya kadar kıvrılıp bükülerek kaçabileceğimizi sanırız. Fakat bu özel ilişkide, ne olursa olsun cesaretimizi yitirmemeyi taahhüt ederiz.

Marpa'nın baş öğrencisi Milarepa idi ve başlangıçta ilişkileri zorluydu. Milarepa'nın Marpa'nın onun öğretmeni olduğundan ve Marpa'nın onu aydınlanmaya yöneltebileceğinden hiç kuşkusu yoktu. Bu nedenle, Milarepa ona şöyle dedi, "Kendimi bedenim, konuşmam ve zihnimle tümüyle sana adıyorum. Lütfen gerçek doğamı kavramama yardım et." O zaman meydan okumalar başladı. Milerapa'nın pek çok karma yükü vardı. Özellikle, bir yığın insan öldürmüş ve pek çok acıya neden olmuştu. Onun bu yükten kurtulması için pek çok çetin sınamadan geçmesi gerekiyordu. Marpa ona evler yaptırıyordu; evler neredeyse tamamlandığı zaman, Milarepa'ya onları yıkması için bağırıyordu. Milarepa Marpa ile yaşadığı ilk yıllarda çok ıstırap çekti. Hiçbir öğreti almıyordu ve sürekli aşağılanıyordu ve elleri ve sırtı kocaman ağrıyan bir yara haline gelene dek evler yapıp durdu. Ne var ki Milarepa Marpa'nın motivasyonundan hiç şüphe etmedi ve gerçekte bunu nadiren gösterse de, Milarepa Marpa'yı tüm yüreğiyle sevdi ve sadece tam anlamıyla uyanmasına yardım etmek istedi. Milarepa duruma teslim olduğu her seferinde, alınganlığı, depresyonu ve gururu bıraktığı her seferinde, o eski alışkanlık yükünü bırakıyordu. Belli bir noktada, o kadar çıplaktı ki kaybedecek bir şeyi kalmamıştı. O zaman Marpa ona öğretileri sundu ve ilişkileri yeni bir müşfiklik ve sıcaklık safhasına girdi.

Fakat bu bir süreçtir. Başlangıçta, kaçma alışkanlığımız o kadar derinlere kök salmıştır ki sadece bu bağlı olma hilesiyle tecrübe ederiz. Bunu meditasyon yaparak yaparız. Başlangıçta meditasyon eğitimi bizi bedenimiz, konuşmamız ve zihnimizden ayrılmaktan alıkoyan her şeydir. Yıllar geçtikçe, sadece şimdiki anda olma deneyimimize geri dönmeyi deneyimleriz.

Geleneklere uygun bir samaya bağı oluşturmak ve bir öğretmenle koşulsuz bir ilişkiye girmek kendimizi bir timsahın çenesinin arasına sokmaya benzer. Bu özel timsaha ne olursa olsun ona bağlı kalmaya yetecek kadar güvendiğimize karar vermemiz için uzun bir zamana gerek vardır.

Benim bu süreci deneyimlemem çok tedrici oldu. Trungpa Rinpoche ile ilk karşılaştığımda, "İşte kandıramayacağım biri," diye düşündüm. İşte bunun içindir ki onun yanında daha fazla zaman geçirebilmek için Colorado'ya taşındım. Daha yaklaşmıştım, fakat kesinlikle teslim olmaya hazır değildim.

İşin içinde zeka vardı: Rinpoche sık sık beni korkutuyor ve bana kötü davranıyordu. Ona güvenebileceğimden emin değildim ve en önemlisi, onu sevdiğimden emin değildim. Aslında, onun resmine bakıp, ona karşı doğru dürüst bir bağlılık hissetmediğim için ağladığım bir inzivayı hatırlıyorum.

Aynı zamanda ona gittikçe daha fazla yaklaşmaya devam ettim. Nerede takılıp kaldığımı ve kendimi nerede açık hissettiğimi konuşabileceğim tek kişi oydu. Benim bütün triplerimi kesebilecek kişi oydu. Bazen aniden benimle konuşmaya başlardı –belki bir kalabalıkta, belki bir iş toplantısı esnasında, ama hep en az tahmin ettiğim zamanlarda. Bana bir soru sorar veya zihnimi tamamen durduracak bir yorumda bulunurdu.

Onun öğrencisi olduktan ve vajrayana uygulamasına başladıktan uzun süre sonra –uygulamacıların genellikle öğretmenleriyle geleneksel samaya yeminini içmelerinden çok sonra- nihayet ona hayatım pahasına güvenebileceğimi anladım; ne söyler ya da ne yaparsa yapsın, o benim kutsal dünyayla bağımdı. O olmadan, bunun ne anlama geldiğine dair bir ipucuna bile sahip olamazdım. Sadece onun öğretilerini

izledikçe ve daha fazla uyandıkça, nihayet onun sınırsız müşfikliğini kavradım ve zihninin enginliğini deneyimledim. Bu noktada, olmak istediğim tek yer timsahın çenelerinin arasıydı.

Samaya'nın bir kandırmaca olduğunu söylediğim zaman, onun bizi bu fenomen dünyasıyla ilişkimizin her zaman seçeneksiz olduğunu kavramamız için kandırdığını kastediyorum. Bizim gerçekten bir seçeneğimiz yoktur. Sahip olduğunu sandığımız seçeneğe ego denir. Sahip olduğunu sandığımız seçenek, bizi kutsal bir dünyada olduğumuzu kavramaktan alıkoyar; sahip olduğunu sandığımız seçenek göz siperi, kulak ve burun tıkacı gibidir. Baştan aşağı şartlanmışızdır, onun için oturak ısındığı anda veya hatta ısındığını bile düşünmeye başladığımız anda ayağa fırlarız. İşin püf noktası o sıcak oturağın üstünde oturmak ve bu oturma deneyimimize bir taahhütte bulunmaktır. Bir öğretmenle geleneklere uygun bir samaya yaşansın veya yaşanmasın, esas nokta budur.

Biz kendimizi gerçekten neye açıyoruz? Bu oyunu güvenli bir şekilde oynamaya ve hayatımızı ve tüm dünyayı bize güvence ve onama sağlayacak şekilde yönlendirmeye mi? Yoksa daha derin maitri seviyelerine teslim olmaya mı? Şu soru her daim kalır: neye sığınıyoruz? Küçük, kendi kendini tatmin eden edimlere, konuşmalara ve zihne mi sığınıyoruz? Yoksa savaşçılığa, hamle yapmaya, bilinen güvenlik alanlarımızın ötesine geçmeye mi sığınıyoruz?



Samsara Çarkını Tersine Çevirmek

Genellikle büyük bir sorun olduğunu ve bunu halletmemiz gerektiğini hissederiz. Buradaki talimat durmaktır. Alışılmamış bir şey yapın. Telaşla o aynı eski hilelere, o aynı eski yöne seğirtmekten başka bir şey yapın.

Bir şekilde kendimizi dharma'dan uzaklaştırıp dururuz. Sanki onu felsefe veya benliğin islahı konusunda yoğun bir kurs sayarız ve ne sıklıkta meditasyon yapmaya ve duygusal hayatımızla ilgili öğretilere teşvik edilsek de, tıkanıp kaldığımız zaman bunu uygulamayı unutmaya devam ederiz. Birine kızdığımız veya kalbimiz kırıldığı zaman, intikam almak ya da intihar etmek istediğimiz zaman, bu gibi zamanlarda meditasyonun ya da öğretilerin beklentileri karşılayacağını pek düşünmüyor gibiyizdir. Bunlar durumun gerçekliğine pek hitap etmezler.

Pek çok insan meditasyonun yeterli olmadığını, en tıkanıp kalmış kalıplarımızı kotarmak için terapiye ve destek gruplarına ihtiyacımız olduğunu söyler. Onlar dharma'nın bu karmaşamızın yeterince derinine nüfuz etmediğini hissederler.

Ben sık sık öğrencilere terapi öneririm. Bunun bazı insanlar için son derece yararlı olan özel ve ustalıklı bir vasıta olduğunu görüyorum. Bazılarımız için, yargılayıcı olmayan bir terapistle yakın çalışmak korkularımızı altetmemizi ve nihayet kendimize karşı sevgi dolu müşfiklik geliştirmemizi sağlar. Aynı zamanda, dharma'nın sadece daha devrimci olduğunu değil, fakat çoğumuz için dharma'nın kendisinin kendi güzelliğimizi, kendi içgörümüzü, kendi nevroz ve acıyı kotar-

ma yetimizi bulmamız için gereken destek ve vasıtaları sağladığını da biliyorum. İşin püf noktalarından biri dharma'ya, bizi ana mevzularımızdan veya onun için yeterli niteliklere sahip olmamız gereken bir şeyden uzaklaştıran kullanışsız bir teori olarak değil, fakat her yerde ve her zaman uygulanabilen ve hiçbir yan etkisi olmayan bir ilaç, iyi bir besin olarak kabuslarımıza sokacak kadar inanmak gibi görünüyor.

Anahtar nokta alışkanlıklarımızı ve özellikle zihnimizin alışkanlığını değiştirmektir. İçinde bulunduğumuz durumu zihnimizi kullanma şeklimizle, yaşama karşı tepkilerimizi o aynı eski, tozlu, son derece önceden tahmin edilebilir tarzda kopyalamamızla yarattığımızı hiç sorgusuz sualsiz analdığım günü hatırlıyorum. Parayla ilgili bir sorun ortaya çıktı. Paramız bitiyordu. Ben gerginleşmeye başladım. Başımın üstünde devasa bir ağırlık var gibi hissediyordum. Paniğe kapılmaya başladım. Bir çıkış yolu bulmalıydım. Bu sorunu çözecek bir yol bulana dek rahatlayamıyordum. Suyun üstündeki güneş ışığından veya penceremin hemen dışında bir ağaca tünemiş oturan kartaldan haz alamıyordum.

Bu mesele unutulmayacak kerte bildikti. Bu kez neden daha önce olduğundan daha dramatik bir şekilde bunu yakaladığımı bilmiyorum. Bu muhtemelen yıllar ve yıllar boyunca deneyimime elimden geldiğince dürüst ve eleştirmeden bakmamın bir sonucuydu. Bir yerelere uzaklaştığımı gördüğüm ve sonra hemen şimdiki zamana geri döndüğüm zaman yaptığım bütün o mediatsyon çalışmasının da bir sonucu olması mümkün.

Her halükarda, o gün bunu yakaladım. Çok alışkanlık halindeki bir zihin halinin tam ortasında ne yaptığımı gördüm. Sadece ne yaptığımı görmekle kalmadım, aynı zamanda durdum da. Alışkanlık halindeki durumu kurtarma planıma son verdim. Felaketin önüne geçmeye çalışarak oraya buraya koşuşturmamaya karar verdim. "Bizi sadece ben kurtarabilirim" düşüncesinin gelmesine ve sonra da geçip gitmesine izin verdim. Benim gayretim olmadan neler olacağını görmeye karar verdim –bu her şeyin darmadağın olacağı anlamına gelse de. Bazen her şeyin darmadağın olmasına izin vermeniz gerekir.

Kendi edimlerime son vermek ilk ve en zor adımdı. Duru-

mu kurtarmamak benim iş görme tarzıma aykırıydı. Alışkın olduğu bir yönde gitmek için muazzam bir hıza sahip olan kocaman bir çark olduğunu ve benim onu tersine döndürdüğümü hissediyordum.

İşte dharma budur: bütün alışkanlıklarımızı tersine döndürmek, her şeyi bu kadar somut kılma sürecini tersine çevirmek, samsara çarkını tersine çevirmektir. Bu kendimizi o aynı eski yollarda dönüp dururken yakalamakla başlar. Genellikle büyük bir sorun olduğunu ve bunu halletmemiz gerektiğini hissederiz. Buradaki talimat durmaktır. Alışılmamış bir şey yapın. Telaşla o aynı eski hileler, o aynı eski yöne seğirtmekten başka bir şey yapın.

Budist öğretilerde, gerçekliği tersine çevirmek için pek çok bilgi vardır. "Dargınlığı teşvik eden her şey üstüne meditasyon yapın" veya "Keskin noktaların üstüne eğilin" gibi tavsiyeler duyulur. Trungpa Rinpoche hala Tibet'teyken, öğretmeni Khenpo Gangshar onu yaşama tarzı konusunda eğitti. O bunu gerçekliğin ikili olmayan doğası hakkında eğitim olarak adlandırıyordu. Bir keresinde Rinpoche'ye Tibet'ten ayrıldıkları zaman Khenpo Gangshar'a ne olduğunu sorduğumuz zaman, emin olmadığını, ama geri kalanlar Hindistan'a kaçarken, Khenpo Gangshar'ın Çin'e doğru yürüdüğünü duymuş olduğunu söyledi.

Bu tür bir eğitim yaşantımıza uygulayabileceğimiz bir şeydir ve bu şeyleri algılayışımızda devrim niteliğinde değişiklikler meydana getirebilir.

Atacağım ilk adım o alışkın olduğum hızda hareket etmemeye karar vermekti. Bu bir testti, kendi gerçekliğimizi yarattığımızı, algıladıklarımızın kendi yansıtmalarımız olduğunu söyleyen Budist öğretinin bir keşfiydi.

İçimdeki her şey o aynı eski şeyi yapmak için ölüyordu. Fakat, iyi ve kötü kavramlarına yapışmaya son verene dek dünyanın dost tanrıçalar ve zararlı şeytanlar olarak tezahür etmeyi sürdüreceğini söyleyen öğretileri hatırlamaya devam ettim. Bunun doğru olup olmadığını keşfetmek istiyordum.

Duygu ve düşüncelerimle dost olma konusunda almış olduğum eğitim sayesinde katılaşmadan veya sertleşmeden bu şekilde tecrübe edebildim. Bir şekilde, kendimize karşı sınırsız bir dostluk geliştirmeden bu yolda ilerleyemeyiz. Meditas-

yon yaptığımız ve öğretileri duyduğumuz zaman, bu müşfiklik geliştirmekle uğraştığımızı hatırlamamıza yardım eder.

Bir keresinde Texas, Austin'de ders verirken, hafta sonundan sonra bir adam yanıma geldi ve düşüncelerimizi "düşünme" olarak etiketlediğimiz zamanki ses tonumuza dikkat etmemiz ve eğer sertse bunu tekrar yumuşak bir şekilde söylememiz talimatını ne kadar takdir ettiğini söyledi. "Bunu gerçekten yüreğimin derinliklerinde hissettim," dedi, "ve zihnim orada burada dolaştığı zaman kendime sadece 'bu düşünme, ahbap' diyorum."

Yine de, yıllar sonra bile, çoğumuz sert bir şekilde uygulama yapmayı sürdürüyoruz. Suçluluk içinde, sanki doğru yapmazsak aforoz edilecekmişiz gibi uygulama yapıyoruz. Kendimizden utanmayacağımız şekilde ve birinin ne kadar "kötü" meditasyon yaptığımızı keşfedeceği korkusuyla çalışma yapıyoruz. Eski bir şaka vardır: bir Budist ya meditasyon yapan ya da meditasyon yapmadığı için suçluluk duyan biridir. Bunda pek bir neşe yoktur.

Belki en önemli öğreti hafiflemek ve gevşemektir. Yaptığımızın içimizde olan bir yumuşaklığın kilidini açmak ve yayılmasına izin vermek olduğunu hatırlamak, bu çılgın, karman çorman zihinlerimizle çalışırken öyle çok yardım eder ki. Bu yumuşaklığın kendini eleştirme ve kendinden şikayetin keskin köşelerini törpülemesine izin veririz.

Bazılarımız başkalarının bulunduğu yeri, bizim kendimizi kabul ettiğimizden çok daha kolay kabul edebilir. Şefkatin başkası için ayrıldığını hissederiz ve bunu kendimize karşı duymak hiç aklımıza gelmez.

Benim deneyimim öyle ki "gerekir"ler olmadan uygulama yaparak, yavaş yavaş uyanıklığımızı ve güvenimizi keşfederiz. Yavaş yavaş, dürüst ve müşfik olmak dışında bir amaç olmaksızın, burada, önceden tahmin edilemeyen bu dünyada, bu eşsiz anda, bu değerli insan bedeninde olmamızın sorumluluğunu alırız.

Sonunda zihnimiz alışkanlık halindeki o hızını yavaşlatmaya ve bu kerte önceden tahmin edilebilir olmaya son vermeye hazır olduğum o ana ulaştım. İşe bilinen şekilde davranmamakla başladım. Bu zor geldi. Bu sorunu çözmek için öyle büyük bir özlem vardı ki, Trungpa Rinpoche'nin tabiriyle

"samsara nostaljisi"ydi bu. Fakat bu öğretilere dair merakım her zaman yaptığım şeye teslim olmaktan daha kuvvetliydi. İşte ara bölgeye adım atıyordum. İşte titreyip duruyordum. Bu gerçekti, bir kitapta okuduğum heybetli bir teori değildi. bundan sonra ne olacağını bilmiyordum, fakat her şeyi aynı o eski saplanıp kalmış tarza tercih ederdim.

Her edim hesaba katılır. Her düşünce ve duygu da hesaba katılır. Sahip olduğumuz bütün yol budur. Öğretileri uyguladığımız yer budur. Neden meditasyon yaptığımızı anlamaya başladığımız yer budur. Sadece kısa bir süre burada olacağız. 108 yaşımıza kadar yaşasak da hayatımız onun bütün mucizelerine tanık olamayacak kadar kısa olacaktır. Dharma her edimimiz, her düşüncemiz, söylediğimiz her sözdür. En azından kendimizi aynı mihverde dönüp dururken yakalamak ve bunu sıkılmadan yapmak istiyor muyuz? En azından kendimizi bir sorun olarak değil, sadece o anda kendisine bir mola verip o kerte tahmin edilebilir olmaya son verebilen oldukça tipik bir insan olarak düşünmeyi arzuluyor muyuz?

Benim deneyimlediğime göre düşüncelerimiz böyle yavaşlamaya başlıyor. Sihirli bir şekilde, nefes alacak daha çok yer, dans edecek daha fazla alan ve çok daha fazla mutluluk var gibi görünür.

Dharma bizim yaralarımızı, ilk günahtan değil, fakat artık göremediğimiz kadar eski bir yanlış anlamadan kaynaklanan en eski yaralarımızı iyileştirebilir. Buradaki öğreti kendimizi bulduğumuz yerle şefkatli bir ilişkiye girmek ve içinde bulunduğumuz kötü durumu elverişli görmeye başlamaktır. Bizler aynı düşünce ve tepkilerin tekrar ve tekrar ortaya çıkmasına neden olan tutunma ve odaklanma kalıplarına yapışıp kalmışızdır. Bu şekilde dünyamızı yansıtırız. Bunu gördüğümüz zaman, her üç haftada bir saniye için bile olsa, bu şeyleri katılaştırma sürecini tersine çevirme hünerini, asırların yükünü yere bırakarak ve yeni bir alana adım atarak, bildiğimiz şekliyle bu klastrofobik dünyayı durdurma hünerini doğal olarak keşfederiz.

Eğer bunu nasıl yapacağımızı sorarsanız, cevabı basit. Dharma'yı kişiselleştirin, onu samimi bir şekilde keşfedin ve gevşeyin.



Yol Hedeftir

Eğer bir aydınlanma olasılığı varsa, şimdidir, gelecek bir zamanda değil. Zamanı şimdidir.

Hayatın bizi saplanıp kalmışlıktan ziyade daha akıllı kılması için zaten sahip olduğumuz bu hayatı kullanmak için ne gerekir? Kişisel, bireysel bir seviyede bilgeliğin kaynağı nedir?

Benim öğretileri anladığım ölçüde, bu soruların yanıtı karşılaştığımız her şeyi bu yola getirmekle ilgili gibi görünüyor. Her şeyin doğal olarak bir temeli, yolu ve semeresi vardır. Bu her şeyin bir başlangıcı, ortası ve sonu olduğunu söylemeye benzer. Fakat aynı zamanda yolun kendisinin hem temel hem de semere olduğu söylenir. Onun için bazen "yol hedeftir" diye yazılır.

Bu yolun çok farklı bir özelliği vardır: önceden hazırlanmış değildir. O zaten var değildir. Bahsettiğimiz bu yol deneyimimizin an be an tekamülüdür, fenomenler dünyasının an be an tekamülüdür, düşünce ve duygularımızın an be an tekamülüdür.

Bu yol 66 numaralı Yol –istikamet, Los Angeles- değildir. Bu bir haritayı alıp bu yıl New Mexico'da Gallup'a kadar gidebileceğimizi ve belki 2001'de L.A.'da olabileceğimizi hesaplamak değildir. Bu yolun haritası yoktur. o an be an var olur ve aynı zamanda arkamızda kalır. Bu geri giden bir trene binmek gibidir. Nereye gittiğimizi göremeyiz, sadece nereden geldiğimizi görebiliriz.

Bu çok cesaret verici bir öğretidir, çünkü o bilgeliğin kaynağının bugün başımıza her ne gelecekse o olduğunu söyler. Bilgeliğin kaynağı hemen şu anda bize olanlardır.

Bizler her zaman bir tür ruh hali içindeyizdir. Bu üzüntü olabilir, öfke olabilir, pek bir şeye benzemeyen bir tür bulanıklık olabilir. Mizah ya da memnuniyet olabilir. Her halükarda, bu her ne ise, yol odur.

Hayatta bir şey zarar verdiği zaman, bunu genellikle yolumuz ya da bilgeliğin kaynağı olarak düşünmeyiz. Esasında, yolda olmamızın nedeninin bu acı veren duygudan kurtulmak olduğunu düşünürüz. ("L.A.'ya gittiğim zaman, artık böyle hissetmeyeceğim.") Bu seviyede duygumuzdan kurtulmak istediğimiz zaman, kendimize karşı safça gizli bir saldırganlık besleriz.

Ancak, hayatının dakikalarını, günlerini, yıllarını daha akıllı, daha müşfik ve dünyada daha evinde gibi hissetmek için kullanan herkes hemen şimdi olanlardan bir şeyler öğrenmiştir. Hemen şu anda müşfik olmayı, gevşemeyi ve yüreğimizi ve zihnimizi hemen şu anda önümüzde olana açmayı gaye edinebiliriz. Zamanı şimdidir. Eğer bir aydınlanma olasılığı varsa, şimdidir, gelecek bir zamanda değil. Zamanı şimdidir.

Tek zaman şimdidir. Onunla nasıl iletişim kurduğumuz geleceği yaratır. Başka bir deyişle, eğer gelecekte daha neşeli olacaksak, bunun nedeni şimdiki zamanda neşeli olma gayretimiz ve gayemizdir. Yaptıklarımız birikir; gelecek şimdi yaptıklarımızın bir sonucudur.

Kendimizi karman çorman bir halde bulduğumuz zaman suçluluk duymamız gerekmez. Tersine, bu karman çormanlıkla nasıl ilişki kurduğumuzun bundan sonra olacaklarla kuracağımız ilişkinin tohumlarını ekeceği olgusunu düşünebiliriz. Kendimizi bedbaht kılabilir veya kendimizi güçlendirebiliriz. Gösterilen çabanın miktarı aynıdır. Hemen şimdi yarınki zihin halimizi yaratıyoruz, bu öğleden sonra, gelecek hafta, gelecek yıl ve hayatımızın bütün yıllarını hiç saymıyorum.

Bazen büyük bir refah duygusuna sahip gibi görünen biriyle karşılaşırız ve bu insanın nasıl bu şekilde olduğunu merak ederiz. Biz de öyle olmak isteriz. Bu refah genellikle, bütün neşesizlikler, bütün karanlık zamanlar, bulutların güneşin önünü örttüğü bütün zamanlar da dahil olmak üzere,

tamamen canlı ve hayatın her anına karşı uyanık olacak kadar cesur olmanın bir neticesidir. Kendi iyiliksever ruhumuz vasıtasıyla, kesin ve yumuşak bir şekilde, olup bitenlerle doğrudan ilişkiye girmek isteyebiliriz. Asıl neşeliliği, asıl gevşemeyi yaratan budur.

Yolun hedef olduğunu kavradığımız zaman, bir uygulayabilirlik duygusu oluşur. Trungpa Rinpoche şöyle diyordu, "Karışık zihinde ortaya çıkanlar yol olarak kabul edilir. Her şey elverişlidir. Bu korkusuz bir beyandır, aslan kükremesidir." Karışık zihnimizde ortaya çıkan her şeyi yol olarak kabul edebiliriz. Her şey elverişlidir.

Eğer kendimizi acı veren ya da berbat görünen bir durumda bulur ve "ee, bu nasıl aydınlanma?" diye düşünürsek, bu yol fikrini, hayatımızda nahoş görünen şeylerin bizi uyutması gerekmediğini hatırlayabiliriz. Hayatımızda nahoş görünen şeylerin alışkanlık halindeki tepkileri tetiklemesi gerekmez. Bunu bize nerede olduğumuzu göstermesine ve öğretilerin her ana karşı sevgi dolu müşfiklikle birlikte kesinliği ve yumuşaklığı teşvik ettiğini hatırlatmasına izin verebiliriz. Bu şekilde yaşadığımız zaman, sık sık kendimizi ileride ne olduğunu bilmediğimiz bir yol ayrımında hissederiz.

Bu güvencesiz bir yaşama şeklidir. Kendimizi sıklıkla bir ikilemin içinde buluruz –birinin bana öfkeli olması karşısında ne yapmalıyım? Birine karşı öfke duyarsam ne yapmalıyım? Temel olarak, verilen talimat sorunu çözmeye çalışmamak, fakat bunun yerine bunu, bu durumun nasıl bizi cehalet içinde uyutmaktan ziyade daha da uyandırmasını sağlayabileceği hakkında bir soru olarak kullanmaktır. Zor bir durumu bir sıçrayış yapmak, bu belirsizliğin içine girmek için kullanabiliriz.

Bu öğreti yaşamın pay edebileceği en korkunç durumlar için bile kullanılabilir. Jean-Paul sartre gaz odasına gitmenin iki yolu olduğunu söyledi, özgürce veya özgür olmadan. Bu bizim de her andaki seçeneğimizdir. İçinde bulunduğumuz durumlara acıyla mı yoksa açıklıkla mı ilişkiye geçeceğiz?

Ortaya çıkan her şeyin yol olarak kabul edilebileceğinin ve sadece bazı şeylerin değil, her şeyin elverişli olduğunun söy-

lenebilmesinin nedeni budur. Bu öğreti sizin ve benim gibi sıradan insanlar için olası olanın korkusuz bir beyanıdır.

Zor zamanlarda yaşıyoruz. Koşulların daha da kötüleşebileceğine dair kuvvetli bir olasılık hissedilebiliyor. Trungpa Rinpoche kalkınan toplumla bağdaşan pek çok öğreti aktarmıştır. O tutkuyla ve korkusuzca, insanların kendi cevherlerini deneyimleyebildiği ve başkalarına uzanabildikleri bir cesaret çağı yaratabilen bilgiler sundu. Bu yüreklilik öğüdünü anladığım ölçüde, şimdi bunun bir kısmını size aktarıyorum. Bu öğretiler şimdi ve gelecekteki bütün hisseden varlıkların yararına kök salsın ve gelişsin.

Kaynakça

Lhalungpa, Lobsang P., çev. *The Life of Milarepa*. Boulder and London: Shambhala Publications, 1984.

Chögyam Trungpa'nın yönetiminde Nalanda Çeviri Komitesi. *The Life of Marpa* the Translator. Boston and London: Shambhala Publications, 1986.

Trungpa, Chögyam. *Crazy Wisdom*, Boston and London: Shambhala Publications, 1991.

----- . *Cutting Through Spiritual Materialism*, Berkeley, Calif.: Shambhala Publications, 1973.

----- . *The Heart of the Buddha*. Boston and London: Shambhala Publications, 1991.

-----. Shambhala: *The Secret Path of the Warrior*. Boulder and London: Shambhala Publications, 1984.

"Hayat boyu işinize yarayacak bir kitap". Natural Health Magazine

"Pema Chödrön'ün minnettar öğrencilerinden biri olarak yaşamın en ivedi ve gerekli dersini öğreniyorum: Yüreğimi nasıl daha çok açabileceğimi".

Alice Walker

Yaşam çoğumuzun yaşadığı biçimiyle acı çekmek, dertlere katlanmaktır. Bu gerçeği yadsıyamayız. Yaşam bir itiş kakış, bir çatışma, çekişme olduğu sürece acıdan, tasadan başka bir şey getirmiyor. Yaşamın esası meydan okumasıdır. Yaşamın meydan okumasında karşımıza çıkan veya başımıza gelen herşeyi bir uyanma, farkına varma aracı olarak kullanabiliriz. Başımıza gelen her şey; bunlar bizim ister çatışan içsel duygu ve düşüncelerimiz, ister görünüşte bir dış durum olsun, bize nerede uyuduğumuzu, nerede kör noktalarımız olduğunu ve bütünüyle nasıl uyanabileceğimizi gösterir. Ne yazık ki biz süreçleri ruhumuzun derin katmanlarında yaşamaktan çok, yüzeysel alışkanlık halinde tepkiler vererek geçiştirmeye çalışırız.

Chödrön acıya karşı tek bir yararlı yaklaşım olduğunu ve bu yaklaşımın da içine düştüğümüz belirsizlik ortamında gevşeyerek, acılı durumlara merakla, dostça ve yürekli bir tavırla yaklaşmak olduğunu öğretiyor. Yaşadığımız kaosun ortasında dimdik durarak, sarsılmaz sevgiyi ve gerçek doğamızı keşfedebileceğimizi söylüyor.

Bu kitabın içeriğinde;

o Bize acı veren duyguları, süreçleri bilgelik, şefkat ve cesarete dönüştürebilmenin,
o Başkaları ile gerçek içtenlik ve samimiyet kurmanın,
o Olumsuz tutum ve alışkanlıklarımızı tersine çevirmenin,
o Karmaşık ve zor durumlar ile baş etmenin,
o Yapıcı, şiddet içermeyen ve içinde şefkat olan toplumsal eylem ve yardımlar gerçekleştirmenin yolları anlatılmaktadır.



PEMA CHÖDRÖN Amerikalı Budacı bir rahibedir. Ünlü meditasyon ustası Chögyam Trungpa'nın en önde gelen öğrencilerinden biridir. Chödrön "The Wisdom of No Escape" ve "Start Where You Are" kitaplarının yazarı olduğu gibi, Kuzey Amerika'da, Nova Scotia, Cape Breton'da batılılar için kurulmuş olan ilk Tibet Manastırı olan Gambo Abbey'de yaşayan bir ustadır.

ISBN 975 - 6529 - 56 - 0

9 789756 529560

2019
KTB 0242122 ALD