

Keyifli Okumalar Dileriz

Binlerce kategoride milyonlarca PDF e-kitap, ders kitapları, dergiler ve romanlara platformumuz üzerinden ücretsiz ulaşabilirsiniz.

RESMİ WEB SİTEMİZ

<https://rantey.org>

Yedek ve Duyuru Kanallarımız

Sitemize erişim engeli gelmesi veya adres değişikliği durumunda aşağıdaki kanallardan güncel giriş adresine erişebilirsiniz:

- Telegram: <https://t.me/birkitapbir>
- WhatsApp Kanalımız : <https://whatsapp.com/channel/0029VbDHv8uE50Us4lvMoc0Y>

B. ALAN WALLACE



ZİHİN GÜCÜNÜ KEŞFET

10 adımda kişisel devrim

DUYGUSAL ZEKÂ'NIN YAZARI DANIEL GOLEMAN'IN ÖNSÖZÜYLE

B. ALAN WALLACE

Yazar, çevirmen ve eğitimci... 1950 doğumlu. 1971 yılında Hindistan'a gitti. Orada Tibet Budizmi, Tibet tıbbı ve dili üzerine dört yıl öğrenim gördü. On dört yıl boyunca Dalai Lama'dan eğitim aldı. Wallace, lisansını Amherst Koleji'nde tamamlayıp din bilimleri üzerine Standford'da doktora yaptı. Üreten bir yazar ve çevirmen olarak bilinen Wallace Budist anlayış ile bilimsel bakış açısını birleştirerek yeni yöntemler geliştirdi. Yaptığı çevirilerle Budist geleneği Batı kültürünün anlaması ve yorumlamasına katkıda bulundu. Kitapları pek çok dile çevrildi. Çok satanlar listesine girdi. Hâlen zihnin etkin kullanımı üzerine çalışmakta. Tibet Budizmi üzerine eğitimler vermeyi sürdürmekte.

<http://www.alanwallace.org/>

1. baskı - Zen Kitaplığı, 2008



10 ADIMDA KİŞİSEL DEVRİM

B. Alan Wallace

Özgün adı: *The Attention Revolution*

© 2006 B. Alan Wallace

ISBN 978-605-5834-39-5

KİŞİSEL GELİŞİM

Yayın yönetmeni: *Murat Batmankaya*

Editör: *Nurgül Ateş*

İngilizce aslından çeviren: *Ali Fuat Yalçın*

Kapak ve sayfa tasarımı: *Erbil Kargı*

Baskı ve cilt: Berdan Matbaası, Davutpaşa Cad. Güven Sanayi Sitesi,
C Blok, No: 239, Topkapı, İstanbul, Tel: +90 212 613 12 11

İkarus Yayın Grubu

Moda Cad. Şükran Apt. 67/2, Kadıköy/İstanbul

Tel: +90 216 337 76 31 - 32

Fax: +90 216 337 76 30

info@ikarusgrup.com

Genel Dağıtım: **Yelpaze Dağıtım**

Telsiz Mah. 85. Sokak Altay Apt. No: 100 Zeytinburnu/İstanbul

Tel: +90 212 546 86 39 - 546 86 46 • Faks: +90 212 546 86 64 - 546 86 65

info@yelpaze.com.tr

B. Alan Wallace

10 adımda kişisel devrim

Önsöz: Daniel Goleman

İngilizce aslından çeviren:
Ali Fuat Yalçın



İÇİNDEKİLER

ÖNSÖZ / Daniel Goleman	7
GİRİŞ	11
HİKÂYEM	15
TEŞEKKÜRLER.....	19

BAŞLANGIÇ	21
Zihnin Yoğrulabilirliği 23; Dikkat Gelişiminin On Adımı 25; Ara Çalışmalar 28; Amaçlar ve Beklentiler 29	

BAŞLANGIÇ AŞAMALARI: NEFESİNİZİ FARK EDİN

01. ADIM: YÖNLENDİRİLMİŞ DİKKAT	31
Pratik: Solunum Farkındalığı ve Rahatlama 34; Bu Pratik Üzerine Düşünceler 37; Dikkat Dolu Bir Yaşam Tarzı 39; Ara Çalışma: İyiyüreklilik 41; Hakiki Mutluluğu Seçmek 42; Meram Dengesi ve Önceliklerin Değerlendirilmesi 43; Zaman Bulma 44; İyiyüreklilik Meditasyonu 45	

02. ADIM: SÜREKLİ DİKKAT.....	47
Pratik: İstikrarlı Solunum Farkındalığı 49; Bu Pratik Üzerine Düşünceler 51; Dikkat Dolu Bir Yaşam Tarzı 53; Ara Çalışma: Şefkat 57; Şefkatle Meditasyon 59	

03. ADIM: DİRİLEN DİKKAT	61
Pratik: Canlılıkla Solunum Farkındalığı 63; Bu Pratik Üzerine Düşünceler 65; Dikkat Dolu Bir Yaşam Tarzı 68; Keşfe Hazırlık 69 Ara Çalışma: Empatik Neşe 74; Empatik Neşe İle Meditasyon 75	

04. ADIM: YAKIN DİKKAT	77
Pratik: Kazanılmış İşaret İle Solunum Farkındalığı 81; Bu Pratik Üzerine Düşünceler 82; Dikkat Dolu Bir Yaşam Tarzı 84; Ara Çalışma: Sükûnet 86; Sükûnet İle Meditasyon 89	

ORTA AŞAMALAR: ZİHNİNİZİ YATIŞTIRIN

05. ADIM: EHİL DİKKAT 93

Pratik: Zihni Doğal Haline Yatıştırma 97; Bu Pratik Üzerine Düşünceler 99; Ara Çalışma: Tonglen – “Verme ve Alma” 110; Tonglen Meditasyonu 111

06. ADIM: DURULMUŞ DİKKAT 113

Pratik: Zihni Doğal Haline Yatıştırma – Derinlere İniş 115; Bu Pratik Üzerine Düşünceler 117; Ara Çalışma: Berrak Rüyalara – Gün İçeriği Pratiği 124; Gün İçerisinde “Uyanış” 126

07. ADIM: TAMAMEN DURULMUŞ DİKKAT 131

Pratik: Zihni Doğal Haline Yatıştırma – Zihninin Hareketlerini Gözlemleme 132; Bu Pratik Üzerine Düşünceler Farkındalık ve Düşünsel İçgörü 133; Bilinçliliğin Göreceli Zemin Halini Keşfetme 134; Ara Çalışma: Berrak Rüya – Gece Pratiği 138

İLERİ AŞAMALAR: FARKINDALIĞI AYDINLATMAK

08. ADIM: TEK NOKTALI DİKKAT 141

Pratik: Farkındalığın Farkındalığı 143; Bu Pratik Üzerine Düşünceler 144; Ara Çalışma: Rüya Yogası – Gün İçeriği Pratiği 149; Gün İçeriği Rüya Yogası Pratiği 151

09. ADIM: DİKKAT DENGESİ.....153

Pratik: Objersiz Farkındalık 154; Bu Pratik Üzerine Düşünceler 154; Ara Çalışma: Rüya Yogası – Gece Pratiği 158; Gece Vakti Rüya Yogası Pratiği 160

10. ADIM: SHAMATHA 163

Pratik: Aydınlanma Anlamsızlık İçin Dinlenme 168; Bu Pratik Üzerine Düşünceler 170

SONUÇ: GELECEĞE BAKIŞ

MODERN BİLİM VE SHAMATHANIN POTANSİYELİ 175

Anlam Dolu Bir Yaşam 178; Hakiki Mutluluk Arayışı 178; Hakikat Arayışı 180; Erdem Arayışı 180

ÖNSÖZ

Her düşünsel geleneğin, talimatlarını gelecek nesillere aktardığı rehber niteliğinde kaynakları olmuştur. Alan Wallace hepimize büyük bir hizmet sunup, *shamatha* yolunun onca asırlık pratik bilgeliğini ulaşılabilir, kullanıma hazır bir şekle sokmuş, derin içsel yolculuk için bir el kitabına dönüştürmüştür.

Alan bu görev için biçilmiş kaftandır: muazzam bir entelektüel ve düşünsel seçereye sahiptir. Yollarımız ilk keşiştiğinde Alan, Budizmin Tibet geleneği dahilinde bir keşişti, Dalai Lama'nın kişisel rehberliği altında eğitim alıyordu. Sonraki karşılaşmamızda Amherst'te bilim felsefesi ve kuantum fiziği okuyordu. Stanford Üniversitesi'nden karşılaştırmalı dinler konusu üzerine doktora derecesini almasından beri, aralıksız olarak, bilim metafiziğinden karmaşık Tibet felsefe metinlerinin çevirisine kadar uzanan bilimsel kitaplar hazırlamaktadır.

Aslında Alan tüm bu entelektüel hac sırasında asıl görevine hazırlanmaktaydı: meditasyon uygulamak ve öğretmek. Bazen aylarca ortadan kaybolur, Himalaya eteklerinde ya da Kaliforniya'nın Owens Vadisi'nin yarı çölünde meditasyon çalışırdı. Bu yolculuk sırasında Alan pratiklerini ve *shamatha* meditasyonu öğretim inzivalarını paylaşmaya başladı.

Kaliforniya Üniversitesi'nin Santa Barbara Bilinçlilik Çalışmaları Enstitüsü'nün başındaki akademik görevini bıraktığından beri kilometre taşı niteliğinde bir araştırma programının öncülüğünü yapmaktadır: büyük bir grup meditasyoncuya dikkatlerini olağanüstü seviyeye kadar bilemeleri için tasarlanmış, aylar sürecektir bir inzivada önderlik. Kaliforniya Üniversitesi'nin Davis'teki nörobilimcilerin işbirliği ile, yüksek odaklı zihnin beyne nasıl bir etki yaptığının görülmesi için, bu meditasyoncular yoğun eğitimleri öncesinde, sırasında ve sonrasında değerlendirilecek.

Kişisel Devrim'de Alan Wallace aynı yöntemler için rehberlik sunuyor. Böylece günümüzde kronikleşen dikkat dağınıklığına yani zihnimizi iPod ile e-posta, karşımızdaki insanla telefondaki insan, şu an ile gelecek an arasında bölme hastalığına potansiyel bir tedavi sunuyor.

Alan'ın önermesi basit ama gayet radikal: Kaslarımızı nasıl geliştirebiliyorsak, zihin kabiliyetimizi güçlendirerek dikkat kapasitemizi düzenli olarak arttırabiliriz. Bedenimiz söz konusu olduğunda geçerli olduğu gibi, bu konuda da anahtar, doğru hedeflenmiş pratiktir. Bu kitap muazzam bir berraklıkla dikkat kaslarınızı güçlendirecek yöntemleri ayrıntılandırıyor.

Alan, karmaşık bir malzemeyi kolaylaştırma konusunda parlak bir dehaya sahip. Bu küçük cevher kitap shamatha meditasyonunun zorlu anlatımını kullanışlı ve cazip bir pakete çeviriyor. Bu yöntemi ve ilgili zihin alanını ele alan, açıp içeriğini gösteren, münazara eden kütüphaneler dolusu bilimsel inceleme var. Alan bu engin müfredatın ince noktalarına ince bir berraklık getiriyor; ama ciddi bir öğrenci için keşfedecek daha çok şey var.

Tüm düşünsel geleneklerde olduğu gibi bu yolda ilerlemek için de gizli ve temel bir öğe var: nitelikli bir öğretmen. Shamatha pratiğinin yüksek seviyeleri içerik açıklamaları, kritik ayrıntıların izahı ve düzeltmeler şeklinde ek izahatlar gerektirir. Alan'ın burada incelediği yolu izlemek isteyenler için böylesi bir öğretmen önkoşuldur.

Alan'ın işaret ettiği gibi, konsantrasyon güçlerimizi geliştirip kendimize yarar sağlayabiliriz. Dikkat sorunları yaşayan kişilerden bir konuya odaklanma becerisine doğuştan sahip olan kişilere, gelişmiş meditasyon uygulayıcılarına kadar uzanan bir yelpaze olduğunu düşünelim. Kendimizi bu yelpazenin hangi noktasında bulursak bulalım, *Kişisel Devrim* bizi bir sonraki seviyeye taşımak ve öğrendiklerimizin meyvesini toplamak için pratik örnekler sunuyor.

Daniel Goleman

GİRİŞ

Psikologlar ve nörobilimciler 19. yüzyılın sonundan beri dikkat üzerine çalışıyorlar; ama araştırmaları çoğunlukla normal ya da zayıf dikkate sahip insanlara odaklanmış. Radar ekranı izleyen, jet uçuran ya da bir müzik aleti çalan insanların dikkat sınırları üzerinde birçok araştırma yürütülmüş. Fakat bu çabalar dikkatin talim edilip edilemeyeceği konusunda çok az içgörü sağladığı gibi, bir faaliyete yönelik geliştirilen dikkatin başka bir faaliyette kullanılıp kullanılamayacağına dair bilgi sağlamamıştır.

Odaklanma becerimizin toplam uyku saatimize, ne kadar stres altında olduğumuza ve diğer etmenlere bağlı olduğunu biliyoruz. Odaklanmış dikkatin yararları da, dikkat bozukluklarının zararları kadar ortada. Bu yüzden dikkat bozukluklarını tedavi etme ve dikkati geliştirme üzerine bilimsel araştırma noksanlığı dikkate değer. Birçok bilimsan insan zihninin doğuştan kaypak olduğuna ve bunu değiştirmek için elden pek bir şey gelmeyeceğine inanıyor. Bu kitabın temel fikri, dikkatimizin sınırlarını çok etkileyici bir şekilde genişletebileceğimizdir.

Bilimsanları zihni nesnel, üçüncü kişi sorgulamaları vasıtasıyla anlamaya çalışırken, yüzyıllardır birçok düşünür zihni öznel, kişinin

kendini doğrudan sorgulaması yoluyla keşfetmiştir. Zihnin doğasına yönelik böylesi bir araştırma meditasyondur ve gerçekten etkin bir meditasyon odaklanmış dikkat olmadan imkânsızdır. Eğitilmemiş bir zihin ajitasyon ile durgunluk arasında, kıpırtı ve sıkıntı arasında bo-calayıp durur. Bu yüzden dikkat sürekliliğini geliştirme yüzyıllardır meditasyon geleneklerini çekirdeği olmuş, zengin bir teknik ve pratik birikimi oluşturmuştur. Dikkat geliştirmede bakmaya başlamamız gereken en mükemmel yer bu geleneksel yöntem hazinesidir.

Budist gelenekte bu disiplin *shamatha* olarak bilinir. Shamatha, bir dikkat geliştirme yöntemidir. Aşırı çaba göstermeden saatlerce süren bir dikkat oluşturma yöntemi. Budist öğretilerin ve öğretmenlerin Batı'daki patlaması, modern yaşamın kaygı, aşırı tüketim, aşırı hızlı yaşam gibi kötü etkilerinden mustarip insanlara yönelik sayısız faydalar getirmiştir. Farkındalığa, zen oturuşuna, zihin eğitimi-ne yönelik Budist ve Budizm etkili tekniklerin birikimi, tarihinde Budizm olmayan toplumlar tarafından kullanılmaya başlandı. Fakat bugün birçok düşünsel gelenek sürdürülebilir dikkat konusuna çok az vurgu yapıyor. Theravada Budizminin kimi modern öğretmenleri içgörü meditasyonu için 'kısacık bir shamathanın' gerekli olduğunu söylüyorlar; sürdürülebilir, odaklı dikkatin gereksiz olduğunu ima ediyorlar. Shamathanın değeri erken Çin Budizminde kabul edildi; ama modern anlayış sürdürülebilir, katı bir dikkat dengesi geliştirmeye yönelik yöntemler sunmuyor.

Tibet Budizmi ise odaklanmış dikkat sahibi olmaya dönük ayrıntılı talimatlara sahip. Ama günümüzde Tibet içinde ve dışında Tibet Budistleri arasında kendisini sürdürülebilir shamatha pratiğine vermiş çok az kişi olması şaşırtıcı. Meditasyonun ileri seviyelerinin tam olarak etkin olabilmesi için shamatha becerisinin şart olduğunu savunan Tibet'in geçmiş büyük meditasyoncularına neredeyse kimse kulak asmıyor. Dikkatini kolayca kaybeden ya da durgunluk eğilimli bir zihin hiçbir tür meditasyon yapamaz

Dikkat eğitiminin hem modern bilimde hem de birçok düşünsel gelenekte kıyıda bırakılması beni gerçekten hayrete düşürüyor. Bu kitabı bilim ve Budizm çevrelerindeki bu ihmali gidermede yardımcı olmak için yazdım. Dikkat kapasitesini en yüksek seviyeye çıkarmak isteyen kişilere yardımcı olmak istedim. Dikkat zayıfladığı zaman kendisini yaptığımız her şeyden geri çeker, iyi odaklandığı zaman ise yaptığımız her şeyde gelişme sağlar. Shamatha pratiği herhangi bir dini anlayışa ya da ideolojiye bağlanmayı gerektirmiyor. Yöntem, zihin dengesi için bir anahtardır ve bu dengenin yararlarına kendini eğitime azmini gösteren herkes ulaşabilir.

1 972’de ilk duyduğumdan beri shamatha beni güçlüce kendine çekmiştir. Shamathaya yönelik heyecanım hiçbir zaman azalmadı ve ehemmiyetini takdirim yıllar geçtikçe büyüdü.

1972 baharında Tibet Budizmi çalışırken ilk öğrendiğimde, dikkat talimi olasılığı beni çok heyecanlandırmıştı. O sırada Hindistan’da, Dharamsala’da yaşıyor, Geshe Ngawang Dhargyey isimli Tibetli bir Budist rahipten zihin gelişimi üzerine ders alıyordum. Takip eden aylar ve yıllar içerisinde Geshe Ngawang Dhargyey bana zihin taliminin pek çok tekniği üzerine ayrıntılı öğretiler sundu. Ben özellikle odaklanmış dikkati geliştirme üzerine dersleriyle ilgileniyordum; çünkü –maddi ya da manevi– tüm insani gayretlerle çok büyük bir ilgisi olduğunu düşünüyordum.

Onun shamatha tanımı kulağa makul geliyordu, vereceği öne sürülen sonuçlar olağan dışıydı. Geshe Ngawang Dhargyey shamatha derslerinin sonlarına doğru sınıftakilere beraber meditasyon yapmayı önerdi. Yarım saat civan kısa bir seans olacağını düşündük. Ama biz öğrenciler kıvranmaya, zihinlerimiz dolaşmaya, dizlerimiz ve sırtımızdaki ağrı artmaya başlarken o oturmaya devam etti. Bir kaya kadar kıpırtısızdı. Üç saat sonunda nihayet meditasyo-

nundan yüzünde hoşnut bir gülümse ile uyandı. Sakince, bu pratiğin sebat gerektirdiğini söyledi bize.

Yetmişli yıllarda Hindistan'da ve daha sonra İsviçre'de Tibet Budizmi üzerine çalışma ve pratiklerimi sürdürdüm. Aralarında, daha sonra 1979'da tercümanlığını yaptığım Yüce Dalai Lama'nın da bulunduğu birçok öğretmenle çalıştım. On yıl sonra kendimi meditasyona adanmaktan başka bir şey istemiyordum ve kendimi tamamen shamathaya verdim. Meditasyon hevesimi bilen Dalai Lama kendi rehberliği altında çalışmam için Hindistan'a dönmemi teşvik edince ne kadar sevindim bilemezsiniz! Vize sınırlamaları sebebiyle Hindistan'da altı aydan uzun süre kalamıyordum; ama bu altı ayın neredeyse tamamını Dharamsala'nın aşağısındaki dağlarda inziva halinde geçiriyordum. Sabaha karşı dörtten akşam dokuza kadar meditasyon yapıyordum. Günde on seansa kadar zorluyordum kendimi. Bir arkadaşım, ihtiyacım olan şeyleri haftada bir getiriyordu. Birkaç haftada bir de Yüce Dalai Lama'ya danışmaya gidiyordum. Bu inziva sırasında Gen Lamrimpa isimli, yirmi yılını meditasyona vermiş deneyimli bir münzeviye de danışma fırsatım oldu.

Hindistan'da, Sri Lanka'da ve ABD'de 1983 sonuna kadar değişik inzivalara çekildikten sonra nihayet doğduğum medeniyete dönme zamanımın geldiğine karar verdim. Budizm ve modern bilim arasındaki ilişkiye merak saldım, Amherst Üniversitesi'nde fizik, bilim felsefesi ve Sanskritçe çalıştım. 1987'de mezun olduktan sonra bu sefer Doğu Kaliforniya'daki çölün derinliklerin shamatha pratiğine döndüm. İnziva aylarımın ardından Gen Lamrimpa'nın Washington'un taşra bölgesindeki shamatha inzivasına önderlik etmesinde yardımcı oldum.

Bu inzivanın ertesinde, Stanford Üniversitesi'nde din çalışmaları üzerine doktora yapmak için altı yıl verdim, burada shamatha deneyimlerimi yazdım. Aynı zamanda, Tibet Budizminde bilinçliliğin doğası üzerine teoriler ve pratikler sağlayan Dzogchen (Yüce Mü-

kemmellik) ve Mahamudra (Yüce Mühür) gelenekleri üzerine daha geniş dersler aldım. Sınavlarımın ardından çölün derinliklerinde beş ay shamatha çalışmak için akademiden izin alarak ayrıldım, ve bu sefer Dzogchen yaklaşımını uyguladım. Bu ‘laboratuvar çalışmasını’ akademik araştırmamın bir tamamlayıcısı olarak gördüm. Stanford’dan mezun olduktan sonra Santa Barbara, Kaliforniya Üniversitesi Din Çalışmaları Bölümü’nde dört yıl eğitim verdim ve 2001 sonbaharında aynı çölün derinlerinde altı ay daha shamatha çalışması yaptım.

1992’den beri dikkat taliminin ve diğer meditasyon çeşitlerinin psiko-fizyolojik etkileri üzerine çalışan birçok bilişsel biliminsanı ile iş yaptım. 2003 sonbaharında bilimsel ve düşünsel bilinçliliğin keşif yollarını bütünleştirmek üzere tasarlanmış Santa Barbara Bilinçlilik Çalışmaları Enstitüsü’nü kurdum. Enstitünün projelerinden biri Shamatha Projesi’dir. İnziva öncesi, sırası ve sonrasında bilimsel değerlendirmelerden geçecek otuz kişi bir yıllığına ikametli inziva ya çekilecek.

TEŞEKKÜRLER

Bu kitabın çıkış noktası eski dostum Lynn Quirolo'nun birçok meditasyon inzivası sırasında shamatha üzerine verdiği dersleri sıklıkla kâğıda dökmesidir. Daha sonra bu yalın dökümleri kitap halinde düzenledi, ben de öte düzenlemesini yaptım. Bu noktada diğer bir sevgili arkadaşım ve meslektaşım, Brian Hodel işe adım attı ve profesyonel gazetecilik mesaisinden gönüllü zaman ayırarak tasahhü yaptı, metnin birçok bölümünü daha cazip hale getirdi. Kitap daha sonra yayınevine –Wisdom– götürüldü, burada David Kittelstrom metni baştan aşağı değiştirmem için çok değerli öğütler verdi, ben de öyle yaptım, metin gelişmiş oldu. David ve Wisdom'ın diğer bir editörü Susan Bridle bu eseri geliştirmek için birçok harika tavsiyede bulundular ve James Elliot da basıma hazırlamada değerli yardımlarını sundu. Yani bu kitap defalarca baştan yazıldı ve her seferinde geliştiğine inanıyorum. Katkıda bulunan herkese derinden teşekkürlerimi sunuyorum. Shamatha gelişimi ile zihinlerini dengelemek isteyenlere değerli bir eser olmasını ve dikkat ve onun potansiyeli üzerine bilimsel idrake katkıda bulunmasını gönülden diliyorum. Sürek-

li sevgi ve destekleri için eşime ve aileme teşekkürlerimi kelimelerle ifade etmenin yolu yok. Shamatha teorisini bana öğreten ve pratiği ile rehberlik eden Budist öğretmenlere minnettarlığımı sunuyorum. Onlara en büyük hürmetlerimle sonsuza kadar borçlu kalacağım.

B. Alan Wallace

BAŞLANGIÇ

Hayatımızı dikkat kabiliyeti kadar etkileyen az şey vardır. İster heyecanın, ister durgunluğun hâkim olduğu anlarda, dikkatimizi odaklayamazsak hiçbir şeyi iyi yapamayız. Ders çalışamayız, dinleyemeyiz, başkalarıyla konuşamayız, işimizi yürütemeyiz, oyun oynayamayız. Hatta dikkatimiz zayıfladığı zaman iyi uyuyamayız bile. Ve birçoğumuzun dikkati genelde zayıftır.

Dikkati normalin altına düşen insanlara dikkat eksikliği/hiperaktivite bozukluğu (DEHB) teşhisi konur ve bunun en yaygın tedavisinde ilaç kullanılır. Son yıllarda bazı ilaçların popülarlığı hızla artmıştır ve ABD’de bu ilaçlar tüm dünyanın geri kalanından beş kat fazla üretilir ve tüketilir. DEHB ilaçlarının mevcut birçok yan etkisi, dikkat bozukluğunun semptomlarını bastırmak için ödenecek bedel değildir. DEHB’ye yönelik bu maddiyatçı yaklaşım ilaç üreticileri için büyük kârlar sağlar; ama ilaçlara itimat eden bireyleri gittikçe daha zayıf düşürmektedir. Kültürümüz “Uyuşturucuya hayır!” derken, dikkat bozukluğu söz konusu oldu mu mesaj “Hızlı çözüme koş!” olmaktadır.

DEHB’nin tedavisinde ilaçların hiç yardımı dokunmayacağını söylemiyoruz. Kesinlikle yardımları oluyor, milyonlarca insan kendi tecrübeleriyle anladı bunu. Bazen çok gerekli olabilirler; ağır semp-

tomların tedavisinde örneğin. Ama bir şeyi *tedavi* ettikleri yok. Sadece semptomları bastırıp yan etki yaratıyorlar, bağımlı olmasanız bile –belki de ömür boyu sürecektir– psikolojik bağımlılık sahibi oluyorsunuz. Yani ilaçlar geniş bir müdahale dizisi bağlamında önemli pay sahibi olabilirler; ama çocuklarımızı, gençlerimizi ve yetişkinlerimizi ilaç bağımlılığından ne kadar çabuk kurtarır, dikkat dengelerini kendi başlarına kurmalarını sağlayacak yöntemleri onlara ne kadar çabuk öğretirsek, o kadar iyi.

Dikkat kabiliyetimiz bizi sayısız konuda etkiler. Gerçeklik algımızın kendisi dahi, dikkatimizin nereye odaklı olduğuna sıkıca bağlıdır. Sadece dikkat verdiğimiz şey bize gerçek görünür, görmezden geldiğimiz şeyler ise –ne kadar önemli olurlarsa olsunlar– anlamsızlık içinde sönüp giderler. ABD’li filozof ve modern psikolojinin öncülerinden William James bu noktayı yüzyıl önce şöyle özetlemiştir: “Şu an için gerçek, dikkat verdiğimiz şeydir.”¹ Görmezden geldiğimiz şeylerin varolmaktan çıktığını iddia etmiyor, aşikâr; farkında olmadığımız birçok şey yaşamımızda ve bir bütün olarak dünya üzerinde güçlü etkiler ortaya koyuyor. Ama bunları görmezden gelerek onları *kendi* gerçekliğimize katmamış oluyoruz. Onların var olduğunu tescil etmemiş oluyoruz.

Her birimiz nesnelere, yaşadığımız evrene ve karşılaştığımız insanlara ne kadar dikkat vereceğimizi kendimiz seçiyoruz. Ama birçoğumuz için bu *seçim* bilinçdışı, yani aslında seçim falan değil. Kim olduğumuzu düşündüğümüz zaman tecrübe ettiğimiz her şeyi, tüm davranışları ve sergilediğimiz tüm nitelikleri hatırlayamayız. “Ben kimim?” dediğimiz zaman aklımıza gelenler, yıllar boyu dikkat verdiğimiz şeylerdir. Diğer insanlardan ne kadar etkilendiğimiz de buna dahildir. Bize görünen gerçeklik dünyada ne olduğu değil, dünyanın odaklandığımız görünümleridir.

Dikkat her zaman aşırı seçicidir. Kendinizi maddiyatçı görüyorsanız, muhtemelen öncelikle fiziksel objelere ve olaylara dikkat veriyorsunuz. Fiziksel olmayan her şey size *gayri-maddi* görünüyor,

yani aslında bu şeyler mevcut değil, sadece madde ve enerjinin yan ürünleri olarak mevcutlar. Ama kendinizi ruhani ve dini yönlerinize tanımlıyorsanız, büyük olasılıkla daha manevi şeylere verdiniz dikkatinizi. Tanrı, ruh, kurtuluş, bilinçlilik, sevgi, özgür irade ve saf ruhani neden-sonuç ilişkisi size temel parçacıklardan ve enerji alanlarından daha gerçek görünüyordur. Size şunu söylüyorum: Dikkatinizi gerçekten odaklamayı becerebilerseniz, yaşıyor görüldüğünüz evreni istediğiniz gibi seçebilirsiniz.

Dikkatin mizaç ve ahlaki davranış üzerinde de derin bir etkisi vardır. James, dağınık bir dikkati tekrar tekrar gönüllü olarak toparlama becerisinin muhakeme, mizaç ve iradenin kökü olduğunu hissetmişti. Hristiyan düşünürler dağınık bir zihnin kolayca ayartıldığının, günaha yöneldiğinin yüzyıllardır farkındalar. Budistler de dikkati dağılmaya eğilimli bir zihnin sayısız zihinsel rahatsızlıklara boyun eğdiğini, her türlü zararlı davranışa yöneldiğini kabul ediyorlar. Dikkatimizi olumsuz ayartmalardan uzak tutabilirsek, onların üstesinden gelmek için büyük bir şans edinmiş oluruz.

James aynı zamanda her türlü üstün yeteneğin dikkati istemli olarak sürdürülebilir kapasitesinden geldiğini iddia etmiştir. Gelmiş geçmiş büyük müzisyenleri, matematikçileri, biliminsanlarını ve filozofları düşünün. Görünüşe göre hepsi dikkatlerini yüksek bir bereklilik seviyesinde, uzun süre odaklı tutmada olağanüstü beceri sahibiydi. Böyle bir uyanıklık dengesindeki bir zihin her tür özgün çağırışım ve içgörünün belirebileceği verimli bir zemindir. Deha hepimizde olan bir potansiyeldir; her birimiz kendi yaratıcılık kapasitemize sahip olalım. Bunun kilidini açmak için tek gereken, sürdürülebilir dikkat gücü değil midir? Odaklı bir zihin, yaratıcı kıvılcımı bilinçliliğin yüzeyine çıkarmaya yardımcı olacaktır. Zihin mütemadiyen şu ya da bu şekilde dağılmaktadır ve yaratıcı potansiyelinden sonsuza kadar alıkonabilir. Açıktır ki dikkat kabiliyetimizi arttırabilirsek hayatlarımız çarpıcı bir şekilde gelişecektir.

ZİHNİN YOĞRULABİLİRLİĞİ

Geçtiğimiz yüzyıl dikkatin değişik yönleri üzerine sayısız çalışma yürütülmüş olsa da dikkatin yoğrulabilirliği yani talim ile geliştirilebileceği boyutu konusunda çok az şey bilinmesi dikkat çekicidir. Dikkatin hayatın tüm yönlerinde büyük öneme sahip olduğu düşünülürse, bu konunun gözden kaçması gariptir.

Bu alandaki çalışma noksanlığı, dikkat seviyemizin esnekliği olmadığı şeklindeki genel varsayıma dayanabilir. William James şöyle yazmış:

“Sağlam bir dikkat kabiliyetine sahip olmanın büyük bir nimet olduğu tartışılmaz. Bu kabiliyete sahip olanlar daha hızlı çalışabilirler, daha az yıpranırlar, daha az hırpalanırlar. Söylemek istediğim; dikkat yoğunluğuna doğuştan sahip olmayan bir kişinin, ne kadar alıştırmaya yapsa yapsın, hangi disiplini kullanırsa kullansın bu kabiliyetin yüksek seviyesine ulaşamayacağıdır. Miktarı muhtemelen her bir bireyin karakterinde belirlidir.”²

James, kişinin dikkatini istemli bir şekilde seçtiği bir konuda sürdürmesi kabiliyetinin büyük önemini kabul ediyor ve bu kabiliyeti etkin bir şekilde geliştirebilecek bir eğitimin *par excellence eğitim*³ olacağını beyan ediyor. Fakat bu gayeye ulaşmamız için pratik talimatlar verme konusunda ne yapacağını bilemiyor.

Zihinlerimiz ajitasyon ve durgunluk arasında gidip gelme dürtüsünü gösterdikçe, bir dikkat dengesizliğinden öbürüne tereddüt ettikçe insan bilinçliliğinin derinliklerini asla keşfedemeyiz. Zihin ihtiras, düşmanlık, bunalım, kıskançlık ve onur gibi duygusal sıkıntılarından kurtarılabilir mi? Zihnin, kimi zaman ‘yalancı ilaç etkisi’ denen iyileştirme gücü ve bizi hasta etme gücü olduğunu biliyoruz. İnsan bilinçliliğinin içinde uyumakta olan başka ne güçler vardır, nasıl dürtülebilirler? Bu sorular tarih boyunca birçok düşünür tarafından ortaya atılmıştır ve bu keşifte odaklı dikkat çok önemli bir araç olmuştur.

Modern dünyada meditasyon araştırmalarının zengin geleneğinin tadını çıkarıyoruz. Klasik Hindistan'da köklenen Hindu ve Budist gelenekler dikkat gelişimi alanında yegâne arınma ilerlemeleridir. Bu kitapta anlatılan dikkat alıştırma yöntemleri bu düşünsel mirastan alınmıştır ve değişik birçok meditasyon pratiğini kullanır. Burada anlatılan teknikler Hindistan ve Tibet'in Budist geleneklerinden gelir; ama dini ya da ideolojik eğilimi ne olursa olsun, ilgilenen herkes tarafından kullanılabilir. Bu teknikler üzerine çalıştıkça, tekrarlar yaptıkça ve zamanla bir alışkanlık kazandıkça –tıpkı piyano çalmada veya bir spor dalında ustalaşmak gibi– kapasitemizi geliştirebiliriz.

Nereden başlarsanız başlایn dikkatinizi geliştirmek size fayda sağlayacaktır. Bu kitapta amacım dikkat gelişimi yelpazesinin hangi noktasında olurlarsa olsunlar insanların dikkatlerini geliştirmeleri için araçlar sağlamak. Temel seviyede bu yöntemlerin, dünyevi meseleleri bile büyük zorluklar içine sokan DEHB'yi engelleme ve tedavi etmede yardımcı dokunabilir. Başta kapasiteleri zaten yüksek olanlar için bu yöntemler günlük yaşamda daha güçlü dikkat sahibi olmada, daha iyi mesleki performans, bedensel sağlık, duygusal ferahlık kazanmada yardımcı olabilir. Son olarak, bu kitap dikkat kabiliyetini şiddetli bir şekilde arındırıp modern dünyada hayal edilmemiş, keşfedilmemiş seviyelere ulaştıracak ve zihnin gizemlerinin kilitlerini açmaya çalışan düşünürler için büyük yarar sağlayacak yöntemler içeriyor.

Kitap, özellikle ileri seviyelerde Budist bağlam dahilindeki dikkat talimlerine dayalı öğreti konularını araştırmış olmayı ya da araştırmaya meyilli olmayı gerektiriyor. Bu kitabı, Buda ve sonraki yorumcuların *shamathayı* nasıl öğrettiğine dair kafa karışıklıklarına ve bu kafa karışıklıklarının pratikteki sonuçlarına yönelik yazdığım için, Budist olmayan okuyucular tartışmaların ilgi alanlarını teğet

geçtiğini düşünebilirler. *Shamatha* öğrenmek için Budist olmanıza gerek yok, isterseniz o tartışmaları atlayabilirsiniz. Bununla birlikte, bu disiplinin 2500 yıllık tarihi boyunca görülmüş sapmaları incelemek yararınıza olabilir.

DİKKAT GELİŞİMİNİN ON ADIMI

Dikkatin kademeli gelişimine bir çerçeve olarak düşünsel müfredatta bulduğum en bütüncül ve en ayrıntılı betimlemeyi seçtim: Sekizinci yüzyıldan Hindu Budist düşünür Kamalashila'nın klasikleşmiş *Meditasyonun Aşamaları* eserinde açıklanan on aşama.

Tibet'teki tarihi bir tartışmada Kamalashila zihnin saflaştırılması için üç şeyde talim yapılması gerektiğini belirtir: ahlak, dikkat ve düşünsel içgörü. İçgörü parıltıları önemlidir; ama bu tarz meditasyon tecrübelerinin sonrasındaki gelip geçici vecdin ardından, zihnin kirli çamaşırları hâlâ temizlenmeyi beklemektedir. Bunun için düşünsel içgörü yüksek bir dikkat dengesi ile desteklenmelidir ve bu da ancak sistematik talim ile kazanılabilir.

Bu yol kilometre taşları ile ayrıntılandırılır. Kamalashila'nın çizdiği ana hat ile nerede olduğumuzu, ne yapmamız ve ne aramamız gerektiğini anlayabiliriz. Dikkat gelişiminin on adımı şunlardır:

1. Adım: Yönlendirilmiş dikkat
2. Adım: Sürekli dikkat
3. Adım: Dirilen dikkat
4. Adım: Yakın dikkat
5. Adım: Ehil dikkat
6. Adım: Durulmuş dikkat
7. Adım: Tamamen durulmuş dikkat
8. Adım: Tek noktalı dikkat
9. Adım: Dikkat dengesi
10. Adım: Shamatha

Bu on adım ardışıktır. Aşamalar birkaç saniyeden fazla odaklı kalamayan bir zihin ile başlar ve birikerek saatlerce sürdürülebilecek üstün bir süreklilik ve canlılık safhasına kadar gider. Kişi gelişme kaydeder ve kendisi için iki engeli kökünden sökerek ilerler. Bu engeller: zihinsel çalkalanma ve durgunluk. Her bir aşamanın başarılı bir şekilde tamamlandığı belirli, açık bir işaretle birlikte gelen bir ölçütle anlaşılır.

ÜÇ TEKNİK

Meditasyonculara bu on adımda rehberlik etmek üzere, Budist teknikler arasından, modern dünyada yaşayan insanlarda etkili olacağını düşündüğüm üç teknik seçtim. Bu üç teknik, kitabın üç kısmının temellerini oluşturuyor. İlk dört adımda en kolay bulduğunuz yöntemi kullanabilirsiniz. Beşinci adım itibarıyla zihin görece duragandır, daha soyut tekniklere yönelebilirsiniz.

İlk dört adımı geçmek için çeşitleri Zen, Vipassana ve Tibet Budizminde bulunabilecek *solunum farkındalığı* pratiğini öneriyorum. Solunum farkındalığı, dikkatinizi nefesin sağladığı hislere vermek, zihniniz dağıldığı anda tekrar nefese dönmek demektir.

Beşinci adım ile beraber *zihni doğal haline sokma* denen bir yöntem öneriyorum. Bu teknikte dikkatinizi zihin tecrübelerinize ve zihninizin alanında beliren tüm olaylara –düşünceler, zihin resimleri ve duygular– yöneltiyorsunuz. Bu yöntem *Dzogchen* yani “yüce mükemmellik” neslinden alınmıştır; ama diğer Budist geleneklerde de mevcuttur.

Sekizinci adım ve ötesi ile beraber farkındalığın farkındalığını sürdürme şeklindeki daha soyut pratiğe geçiyoruz. Bu tekniğin adı *nesnesiz shamatha*dır. Bu pratik dikkat sürekliliğini ve canlılığını *geliştirmekten* çok, farkındalığın tabiatında mevcut olan dinginliği ve parlaklığı *keşfetmek* içindir.

Nefes farkındalığı pratiğinin herkese yardımı dokunabilir; dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğunu engellemeye ya da iyileştirmeye

çalışanlar dahil. Birçok insan, zihnin doğal haline sokulduğu ikinci pratiği daha zor buluyor; ama meditasyoncular daha baştan seviyorlar bu tekniği. Benzer şekilde, farkındalık farkındalığı pratiği de daha soyut ve ona yönelenler için en uygun başlangıç olabilir.

Dikkat gelişiminin on adımı sırasında bu üç yöntemden herhangisi birini kullanabilir ya da kitapta verilen sırayı takip edebilirsiniz. İlerleme hızınız kendinizi ne kadar verdiğinizize, yaşam tarzınızın ve çevrenizin böylesi bir pratiğe ne kadar destek verdiğine bağlıdır.

ARA ÇALIŞMALAR

On adımın açıklamaları arasına dikkat talimini tamamlayacak *ara çalışmalar* ekledim. İlk dört adımın her birinin ardından, kalbin niteliklerinden birinin işlendiği *ara çalışmalar* ekledim: *iyiyüreklilik, şefkat, empati ve sükûnet*. Bu pratikler duygularınızı dengelemek ve kalbinizi açmak için çok yararlıdır. Duygularımızla akılcıca nasıl çalışacağımızı bilirsek, odaklı dikkat arayışımızda karşılaşılabileceğimiz engellerden sakınabiliriz.

Beşinci adımdan dokuza kadar açıklamalar arasına (modern bilimsel araştırmalardan alınan) berrak rüya ve (kökleri Tibet Budizminde olan) rüya yogası için gece ve gündüz egzersizleri ekledim. Bu pratikler gece gündüz farkındalığımızı geliştirmek için tasarlandı; çünkü odaklı dikkatimiz meditasyon yaptığımız zamanla sınırlı kalırsa, faydası çok az olur.

Güçlü dikkat kabiliyetinin en büyük yararlarından biri bize diğer olumlu kabiliyetlerimizi de geliştirme şansı vermesidir. Odaklı dikkatin güçlü aracı ile önceden kolayca kontrol edemediğimiz, bağımlılık davranışları, zararlı düşünce ve duygular gibi kötü alışkanlıklarımızı kökünden sökebiliriz. Başkalarına karşı açıkyürekli bir tutum sergilemek üzere kullanabiliriz ve bu sayede zihnin ve gerçekliğin doğasına yönelik derin içgörüler tecrübe edip, dünyanın geri kalanıyla ilişkimizi kökten değiştirebiliriz.

AMAÇLAR VE BEKLENTİLER

On adımın iki tanesini tamamlamak bile birçok insanın yaşamında büyük değişimler sağlayacaktır. Bu gelişim seviyesi çaba gerektirir; meslek ve aile yükümlülükleri olan kişiler meditasyon için biraz zaman ayırırlarsa başarılı olabilirler. Yaptığınız her şeyin kalitesini çarpıcı bir şekilde arttıracak ve sizi duygusal ve bedensel stres tetikleyicileri karşısında daha dirençli yapacaktır. Amacınız buysa, kitapta ki teknikleri o yönde kullanmanın hiçbir sakıncası yok.

Bu kitap, normal dikkat seviyesinin ötesine geçmek isteyen insanlar için de bir rehberdir. Birçok kişi için üçüncü seviyeyi tamamlamak, faal bir yaşamda meditasyona günde iki ya da üç saatten fazla zaman ayırmayı gerektirecektir. Dikkat gelişiminin daha ileri aşamaları, olanaklı bir çevrede, haftalar ya da aylar sürecektir. Bu pratiği gerektirebilir. Dördüncü dikkat aşamasının ötesine geçiş bu talime mesleki bir taahhüt ile bağlanmayı gerektirir, bu da aylar belki yıllar sürecektir tam zamanlı pratik demektir.

Bu kitapta anlatılan dikkat gelişiminin on aşamasını geçmenin yararı gerçekten büyüktür. Dokuzuncu aşamaya ulaştığınızda zihinleriniz çok ustalaşmış, en küçük dengesizlikten bile kurtulmuş olacak. Bu noktada seçtiğiniz nesneye hiç çaba harcamadan, sabit bir şekilde en az dört saat boyunca odaklı kalabileceğiniz söylenir. Bu talimlerin başında, meditasyon yapan kişiye geleneksel olarak yirmi dört dakikalık pratikler tavsiye edilir, bu da gece gündüz tam bir günün altmışta biridir. Talimin doruk noktasında dikkatinizi eşi görülmemiş bir berraklıkla bundan on kat daha uzun süre sürdürebilirsiniz.

Tibet sözlü geleneklerine göre bu disipline atılacak kadar nitelikli meditasyoncular arasında kabiliyetleri en “keskin” olanlar on aşamayı üç ayda geçebilir; “orta” kabiliyetli olanlar altı ayda; “sönük” kabiliyetli olanlar dokuz ayda geçebilir. Bu tahminler meditasyoncuların düşünsel bir çevrede yaşadığını ve kendilerini gece gündüz bu disipline adadıklarını varsayıyor. Keskin, orta ve sönük kabiliyetten kasıt, bireylerin bu talimde sahip olacağı beceri ve dikkat dengesidir. Bazı insanlar nasıl ki doğuştan iyi müzisyen, atlet ya da matematik-

çi ise, bazı insanlar da müstesna dikkat, canlılık ve süreklilik becerisine sahiptir, daha talimin başında bu yönleriyle diğerlerinden önde başlarlar. Bazı kişiler bu eğitime fevkalade bir coşku ve adanmışlık ile yaklaşabilir. Eğitimin gerektirdiği aylar sürecektir zorlu çalışmalar boyunca bu coşku ve adanma hali onlara yardımcı olacaktır.

Mesleki eğitim seviyesi bu kitabın okurlarına yıldırıcı ve mantıksız görünebilir; ama bunu olimpiyat atletlerinin talimleri ile karşılaştırın. Kendini bu yoğunluktaki –ilk bakışta insanoğlunun karşı karşıya olduğu çeşitli sorunlarla pek bağı yokmuş gibi görünen– bir talime verecek kadar zaman, beceri ve eğilim az sayıda insanda bulunur. Ama ciddi atletler üzerinde yapılan araştırmalar genel olarak halkla ilgili beslenme, egzersiz ve motivasyon konularında değerli içgörülere ulaşılmasını sağlamıştır. Olimpiyat atletlerinin talimleri öncelikle bedensel mükemmellik kazanmaya odaklıdır, bu dikkat talimi ise dikkat performansının en uygun seviyelere çıkarılmasının sağlanmasıyla ilgilidir.

Dokuzuncu adım geçildikten sonra meditasyoncu, insanın sinir sisteminde kökten bir değişiklik, bilinçlilikle esaslı bir değişim yapacak olağandışı bir sıçramaya hazırdır. Kişi şimdi *shamathayı* başaracak özgüvene sahiptir: Zihni olağanüstü kullanışlıdır, sayısız yolda kullanılabilir ve vücudu eşi görülmemiş derecede bir esnekliğe sahiptir. Bu fevkalade bir başarıdır, kişinin daha önce tecrübe ettiği hiçbir şeye benzemez.

Buda zamanından beri, insanlar Budist ustalara talimlerinin doğasını sorduklarında genelde şu karşılığı almışlardır: “Gelin ve görün!” 1992’de ileri meditasyon pratiğinin etkilerini inceleyen nörobilimciler, Tibetli münzeviler arasına girdiler ve onlara meditasyonun sinirsel ve davranışsal etkilerini araştırmak istediklerini söylediler. Keşişlerden biri şöyle dedi: “Meditasyonun etkilerini gerçekten anlamak istiyorsan sana meditasyonu memnuniyetle öğretim. Meditasyonun etkilerini ancak kendi tecrübelerinizle anlayabilirsiniz.”

Şimdi solunum farkındalığı tekniği ile ilk aşamadan çalışmaya başlayalım.

BAŞLANGIÇ AŞAMALARI: NEFESİNİZİ FARK EDİN

01. ADIM

YÖNLENDİRİLMİŞ DİKKAT

*S*hamathaya giden ilk dokuz adımın ilkinin adı “yönlendirilmiş dikkat”tir. Dikkatinizi seçtiğiniz meditasyon objesinde bir iki saniye bile tutabiliyorsanız bu aşamaya varmış olduğunuzu anlayabilirsiniz. Dikkatinizi zor bir nesneye, belki de karmaşık bir tasavvura yöneltmek isterseniz, başarıya ulaşmak için günler hatta haftalar gerekebilir. Ama bunun için nefes alıp verişinizi seçerseniz, bu adımı daha ilk denemede geçebilirsiniz.

Farkındalık kabiliyeti *shamatha* talimi için çok önemlidir. Bu bağlamda farkındalık kimi diğer çağdaş meditasyon öğretmenlerinin sunduğundan farklıdır. Mesela Vipassana öğretmenleri farkındalığı anlık, her ne belirirse belirsin hüküm getirilmeyen bir fark etme hali olarak tanımlıyorlar. *Shamatha* bağlamında *farkındalık* ise, aşına olunan bir objeye kesintisizce, kayıtsız kalınmadan, zihin dağылmadan dikkat vermektir.

Bu ilk yönlendirilmiş dikkat aşaması *duyma gücü* ile aşılr. Budist geleneğe göre, taze öğrenimin en etkin yolu doğrudan deneyimli, bilgi sahibi bir öğretmenden eğitim almaktır. Önce öğretileri dinlersiniz, sonra okuyup, çalışıp pratik yaparak kendiniz devam edersiniz. *Duy-ma gücü* eğitimleri dinlemeyi kapsadığı gibi, onlar hakkında okumayı da kapsar; özellikle de nitelikli bir öğretmen bulunamıyorsa.

İlerlemenin ilk işaretlerinden biri zihnimizin aslında ne kadar kaotik olduğunu anlamaktır. Dikkatimizi korumaya çalışırız; ama çabucak “zihnimizin iplerini kaçıır” ve dalgınlığa kayıveririz. Asla sakince oturmayan ve zihinlerini odaklamaya çalışmayan insanlar zihinlerinin dingin ve kendine hâkim olduğu yanılığısına kapılabilirler. Dikkatimizin ne kadar çalkantılı ve parçalı olduğunu ancak dikkatimizi dakikalarca tek bir objede tutmaya çalışınca fark ederiz. Budist bir bakış açısından, kendini eğitmemiş bir zihin dikkat bozukluklarına ve hiperaktiviteye kapılmıştır; işlevini yerine getirememektedir.

Vahşi bir fil gibi, ehlileştirilmemiş bir zihin de kişinin kendisine ve çevresine büyük zararlar verebilir. Normal, eğitilmemiş bir zihin –dikkat bozukluğu (edilgen halimizde) ile hiperaktivite (etken halimizde) bocalamakla birlikte– kompulsif olarak zehirli bir dağınık düşünceler akıntısı kusar ve sonra obsesif olarak bunlara takılır, bir hikâyenin ardına başka bir hikâye sıralar. Dikkat eksikliği hiperaktivite bozukluğu ve obsesif-kompulsif bozukluklar sadece zihin hastalığı sahibi olanlara atfedilmez; normal zihin böylesi dengesizliklere meyillidir ve bu yüzden normal insanlar bu kadar zihinsel stres yaşarlar! Böylesi rahatsızlıklar dengesiz bir zihnin belirtileridir.

Bu işlev bozukluğu eğilimleri zihinde yerleşik gibi görünür. Hiperaktivitenin karakterinde uyarılma, kışkırtılma ve dikkat dağınıklığı vardır; dikkat eksikliğinin karakteri ise gevşeklik, durgunluk, uyuşukluktur. Zihinlerimiz bu iki dengesizliğe maruz kaldığı zaman zihinlerimize olan şeyler üzerinde çok az kontrol sahibi oluruz. Özgür irade sahibi olabiliriz; ama dikkatimizi kendimiz yönlendiremezsek *gerçekten* özgür olmamız biraz zordur. Davranışlarımızın her zaman özgür irade ile yönlendirilmediğini söylemesi için bir filozofa ya da biliminsanına ihtiyaç yoktur. Dikkatimizi seçtiğimiz bir objede tutmaya çalıştığımız anda aşikâr olacaktır zaten.

İşte, solunum farkındalığı talimimiz, nefes alış verişimiz üzerindeki farkındalığımızı uzatmayı hedefler. Bunun için uyanık bir zihin ge-

rekir; böylesi bir yoğunlaşma gergin değil, dengeli olmalıdır. Dikkatimizin meditasyon nesnesinden kaydığını hissettiğimiz anda doğal olarak daha sıkı bir şekilde tutunmaya çalışma, zihni sert bir şekilde odaklama isteği gelecektir. Bunu yapmaya çalışan insanları dudaklarının şeklinden ayırt edebilirsiniz: Dudakları büzülür, kaşları çatılır ve alınları kırışır. Konsantre olmaktadırlar, evet, ama konsantre portakal suyu gibi – zihinlerinin akışkanlığı büyük ölçüde kaybolmaktadır! Kısa bir süre konsantre olmak istiyor, gerilim ve bitkinlik yan etkilerini önemsemiyorsanız, bu stratejiyi uygulayabilirsiniz. Ama *shamatha* yolunu izlemek için başka bir seçeneğe yönelmeniz gerekecek.

Bu gerçeği tecrübe ile keşfetmem gerekti. İlk uzun *shamatha* inzivam sırasında içim heyecanla doluydu. Önümde duran bu ender fırsatı kullanmak istiyordum; zira Hindistan’da Dalai Lama ile meditasyon yapıyordum! Mali kaygılarım yoktu, tüm maddi ihtiyaçlarım karşılanıyordu. Tek yapmam gereken verilen talimatları yerine getirmektir. Kendimi tüm gücümle bu eğitime vermiştim.

Her sabah 03.30’da kalkıyordum. 03.45’te uyandığım ve laçkalığım yüzünden bozulduğum sabah hariç. Heyecanlıydım, evet; ama çok da telaşlıydım! Yıllar içinde üzerinde çalıştığım Tibet shamatha meditasyonu kitapları böylesi bir talime başlamak için “son derece odaklı” bir dikkat gerektiğini söylüyordu, bu yüzden zihnimin dağılmasını engellemek için elimden gelen her şeyi yapıyordum. Her gün uzun saatlerimi meditasyona ayırdığım birkaç hafta sonunda dikkatimi seçtiğim bir objede yarım saatten fazla tutabilmeyi başardım. Bu kadar hızlı ilerleme kaydettiğim için çok seviniyordum.

Haftalar sonunda gittikçe daha bitkin düştüğümü fark ettim. Kendimi hem bedensel, hem zihinsel olarak tüketiyordum; buna bağlı olarak çalışmadan aldığım keyif de azalıyordu, dikkatimin daha öteye gitmediğini hissediyordum. Sorun neydi? Kendimi çok zorluyordum. Shamatha eğitimi zihin dengesi gerektirir; bunun için talim sırasında sarf edilen çaba rahatlık ile dengelenmelidir.

Tibet'in yüksek ovalarında yaşayan Tibetlilerle, duyuları mütemadiyen telefonlarla, e-postalarla, medya ve gürültü ile bombardımana uğrayan, hızlı yaşamaya alışmış modern insanlar arasındaki kültürel bir fark sanırım bu. Yıllarca bu şekilde yaşamak sinir sistemini ve zihni kırsal Tibet'te işkence gibi görülecek bir şekilde şartlandırıyor. Bir zamanlar tanıştığım geleneksel Tibetli bir doktor Batı'da yaşayan insanlar için şöyle bir yorumda bulunmuştu: "Tibet tıbbının bakış açısına göre hepiniz sinir bozuklukları yaşıyorsunuz. Yine de, o kadar hasta olmanıza rağmen gayet iyi dayanıyorsunuz!" İster Boston'da, ister Buenos Aires'te, Berlin'de, Pekin'de yaşayalım zihinlerimiz, yüzyıl öncesinde yaşayan Tibetli göçebeler ve çiftçilerden farklı olarak, daha gergin olmaya ve kompulsif düşünceye şartlanmıştır. Bu yüzden, Tibet meditasyon kitapları yeni başlayanları dikkatlerini çok sıkı tutmaya teşvik ederken, bu talimatlar aslında 21. yüzyılın ortalama şehirlilerinden çok farklı bir okuyucu kitlesine hitap etmektedir. Dikkat sürekliliğimizi geliştirebilmekten önce rahatlamayı öğrenmeliyiz. Aşağıdaki meditasyon talimatları solumun farkındalığı talimatlarıyla beraber rahatlama pratiğini de vermektedir.

PRATİK: SOLUNUM FARKINDALIĞI VE RAHATLAMA

Zihnimiz vücudumuza bağlıdır, bu yüzden vücutlarımızı meditasyon pratiği için hazırlamalıyız. Bunu yapmak için her seansta vücudu doğal duruşuna getireceğiz, şu üç nitelikle dolduracağız: rahatlama, sakinlik ve uyanıklık.

Duruş

Meditasyonda genelde bir minder üzerine bağdaş kurma tercih edilir. Fakat bu sizin için rahat değilse sandalyeye oturabilir ya da başınızı bir yastığa koyup sırt üstü uzanabilirsiniz. Hangi duruşta olursanız olun vücudunuzu bir rahatlama ve gevşeklik hissi ile sabitleyin. Gözlerinizi kapatabilir, kısabilir ya da açık tutabilirsiniz;

nasıl isterseniz. Solunum farkındalığı pratiği sırasında benim tercihim gözlerimi kısıp çok az ışık sızmasını sağlamak ve hafif aydınlık bir odada meditasyon yapmak. Belinizi ve karnınızı sıkmayan, rahat kıyafetler giyin.

Oturuyorsanız ellerinizi diziniz ya da kucağınıza koyabilirsiniz. Başınız hafif eğik ya da tam karşıya dönük olmalı ve diliniz damağınıza hafifçe değmeli. Şimdi farkındalığınızı vücudunuzda dokunma duyusunun yarattığı hislere verin, ayak tabanınızdan başınızın tepesine kadar. Omzunuzdaki ve boynunuzdaki hislere dikkat edin; herhangi bir gerginlik sezerseniz o bölgeyi rahatlatın. Benzer şekilde yüz kaslarınızın farkına varın: çeneniz, şakağınız, alnınız ve gözleriniz. Gerginlik hissi veren tüm alanları yumuşatın. Yüzünüzü uyuyan bir bebek gibi salın ve tüm vücudunuzu gevşetin.

Bu seans sırasında bedeniniz mümkün olduğunca hareketsiz kalsın. Kaşınma ya da kıpırdanma gibi tüm gereksiz hareketlerden kaçın. Vücudun hareketsizliğinin zihnin dinginliğine yardımcı olduğunu göreceksiniz.

Oturuyorsanız, “uyanıklık duruşu”nda olun: Göğsünüzü hafif kaldırın; böylece nefes aldığınız zaman solunum hissini doğal olarak nefes alırken genişleyen, nefes verirken büzülen göbeğinize indiğini hissedeceksiniz. Meditasyon seansları sırasında bir kaba su döküyormuş gibi, bir kabı ağzına kadar dolduruyormuş gibi nefes alın. Yüzeysel bir nefes ile sadece göbeğiniz şişecektir. Derin nefes aldığınız zaman ise önce karın boşluğu, sonra diyafram genişler, sonra daha da derin nefes alırsınız ve karnınız ve diyaframınız ardından nihayet göğsünüz de genişler.

Sırtüstü meditasyon yapıyorsanız, topuklarınızdan göbeğinize ve çenenize kadar dümdüz bir çizgi çekebilecekmiş gibi konumlayın kendinizi. Ayaklarınız yana düşsün, kollarınızı gövdenizle otuz derece oluşturacak kadar açın, avuç içleriniz yukarı baksın. Başınız için bir yastık alın. Sırtınızın rahat etmesi için dizleriniz altına bir

yastık koymak da yardımcı olabilir. Sırtüstü yatarken bu duruşu bir dinlenme değil, bir meditasyon duruşu olarak kabul etmenizi sağlayan bir uyanıklık içinde olmanız psikolojik bir tavidir.

Pratik

Gevşeyin. Kıpırdamayın. Uyanık olun. Vücudun bu üç niteliği tüm meditasyon seansları boyunca korunmalıdır. Vücudunuzu bu üç nitelikle sakinleştirdikten sonra üç kez yavaş, hafif, derin nefes alın. Nefesi burnunuzdan almalısınız. Solunum sırasında farkındalığınızın tüm vücudunuza işlemesini sağlayın, solunum ile birlikte kendini gösteren tüm hislerin farkına varın. Nefes alırken, nefesle birlikte adeta bedeninizin içinden masaj yapılmıyormuşçasına keyif alın.

Şimdi nefesinizi doğal akışında sürdürün. Burun deliklerinizden solumaya devam edin, solunumun doğurduğu hisleri vücudunuzda belirledikleri anda hissedin. Aldığınız ve verdiğiniz her nefesin tüm akışını gözlemleyin; uzun mu kısa mı, derin mi sığ mı, yavaş mı hızlı mı fark edin. Nefesinize herhangi bir ritim vermeye çalışmayın; dikkat edin ama iradeyle ona nüfuz etmeye çalışmayın. Bir nefes şeklini öbürüne tercih etmeyin bile, ritmik nefesin düzensiz nefesten daha iyi olduğunu düşünmeyin. Bedeniniz, siz sanki uyuyormuşsunuz gibi nefes alsın; ama zihniniz uyanık olsun.

Düşünceler istemsizce belirir ve dikkatiniz gürültüler ya da çevrenizdeki diğer uyarıcılar yüzünden dağılabilir. Dikkatinizin dağıldığını fark ettiğiniz zaman gerilip dikkatinizi tekrar nefese vermeye çalışmak yerine, sadece bu düşüncelerden ve uyarıcılardan kurtulun. Özellikle nefes verişlerinizde vücudunuzu rahatlatın, ilgisiz düşüncelerden kurtulun ve mutlulukla düşüncelerinizin tekrar vücuda yerleşmesini sağlayın. Zihninizin dağıldığını gördüğünüz zaman üzülme-
yin. Bu dağılmayı fark ettiğiniz için mutlu olun ve nefesinize dönün.

Zihin ajitasyonunu ve kargaşasını, vücudunuzu ve zihninizi da-
raltarak değil, daha da rahatlayarak tekrar tekrar etkisizleştirin.

Omuzlarınızda, yüzünüzde ya da gözlerinizde birikebilecek gerilimden kurtulun. Her soluk verişinizde istemsiz düşünceleriniz, hafif bir rüzgârla uçan kuru yapraklar gibi savrulup gitsin. Nefes verirken derinden rahatlayın ve gelgitin öbür parçası olan sonraki nefes siz çaba göstermeden gelirken rahatlamaya devam edin. Nefes için hiç çaba harcamayın.

Pratiğe yirmi dört dakika boyunca devam edin ve sonra meditasyondan özenle çıkın ve etrafınızdaki dünya ile yeniden bağlantı kurun.

BU PRATİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Yukarıda, solunum farkındalığı meditasyonu üzerine verilen rehber Buda'nın bu konudaki ilk söylevine dayanır. Buda'nın açıklamasından bir parça:

“Derin nefes alan kişi ‘derin nefes aldığıni’ bilir. Derin nefes veren kişi ‘derin nefes verdiğiini’ bilir. Sığ nefes alan kişi ‘sığ nefes aldığıni’ bilir. Sığ nefes veren kişi ‘sığ nefes verdiğiini’ bilir. Kişi şunu talim eder: Nefes almalıyım, tüm vücudumu tecrübe etmeliyim. Nefes vermeliyim, tüm vücudumu tecrübe etmeliyim. Nefes almalıyım, vücudumun alanını teskin ederek... Nefes vermeliyim, vücudun bileşkesini teskin ederek...”⁴

Yukarıda belirtildiği gibi, bu pratikte nefesi herhangi bir şekilde düzenlemeye çalışmıyorsunuz; sadece aldığınız ve verdiğiniz her nefesin süresini fark ediyorsunuz. Bu söylev üzerine Theravada yorumlarının çoğunda “tüm vücudu tecrübe etmekten” kastın, her bir soluk alış ve soluk verişin tüm süreci olduğu söyleniyor. Açıktır ki bu pratiğin amacı budur; ama nefesin tüm vücutta yarattığı hislerin farkına varmak da önemlidir.

Buna dikkat taliminde “saha yaklaşımı” denir. Dikkati bir zihin resmi, mantra ya da bedenın belirli bir bölgesine odaklamak yerine, farkındalığınızı bedeninizin tümüne, özellikle de nefes ile ilgili

olan yerlerine verirsiniz. Buradaki vurgu zihinsel ve bedensel rahatlamadır. Vücudunuzu ve zihninizi daraltırsanız, shamatha talimi zaten üzerinizde olan gerilimi daha da kötüleştirecektir. Farkındalığınızı vücutunuza verince vücuttaki düğümleri çözmüş olursunuz. Gerginlik kendi ahengi ile çözülür ve bedeninizi teskin eder.

Solunum farkındalığı özellikle kompulsif düşünceye yatkın olanlar için vurgulanır. 5. yüzyıldan bir Budist olan Asanga'nın yorumunda olduğu gibi: "Bilhassa istemsiz düşünceler davranışınız üzerinde tahakküm kuruyorsa, zihninizi soluk alıp verme farkındalığına odaklayın."⁵ Modern dünyada yaşayan hemen herkes düşünme, hatırlama, planlamanın aşırı yüküyle mücadele etmekte olduğu için, doktorun vereceği bir reçete olarak görülebilir bu: aşırı çalışan bedenlerimizi ve zihinlerimizi teskin etmek ve iyileştirmek için bir reçete.

Budizm genel olarak bağdaş kurarak meditasyon yapmayı teşvik etse de, Buda takipçilerini şu dört duruştan birini pratik etmeye teşvik etmişti: yürüme, ayakta durma, oturma ve uzanma.⁶ Bu duruşların hepsi tam olarak uyumludur. Modern dünyada yaşayan insanlar aynı zihin ve sinir sistemine sahip değildir. Uyarılmaya meyilli iseniz, uzanmak gerilim ve acelecilikten kurtulmanıza çok daha yardımcı olacaktır. Eğer durgunluğa meyilliyseniz uzandığınız anda uykuya dalma ihtimaliniz vardır; bu yüzden meditasyon sırasında dik olmanız daha iyi olacaktır.

Bedensel olarak yorgunsanız ama henüz uyumak istemiyorsanız uzanmak da meditasyonda gayet yardımcı olabilir. Bu duruşta uyanıklık konumu için doğrulamayabilirsiniz; ama bir süre uzanacak olma fikri çekici gelebilir. Kendinizi vücudunuzun dinlenme ihtiyacına verin ve zihninizi sakinleştirmek için sırtüstü duruşu kullanın. Bu sizi gazete okumak ya da televizyon seyretmekten daha çok tazeleyecek ve teskin edecektir. Hasta, yaralı ya da güçsüzsünüz sırtüstü duruş tek seçeneğiniz olabilir. Özellikle hastanede, huzurevlerinde ya da bakımevlerinde meditasyon yapmak isteyenler için uygun olacaktır.

Solunum farkındalığı zihninizi zihinsel talime hazırlamak için çok kullanışlıdır; ama uykuya dalmanıza da yol açabilir. İnsomnia hastalığınız varsa yukarıdaki yöntem gece yatağa girdiğinizde vücudunuzun ve zihninizin gerginliğini azaltmada faydalı olabilir. Geceleyin uyanır da tekrar uykuya dalmakta zorlanırsanız, solunum farkındalığı zihninizde akmakta olan düşüncelerden kurtulmanızı sağlayabilir. Yakın zamanda yapılan çalışmalara göre, Amerikalıların yaklaşık %80'i kronik uyku sorunlarından mustarıptır. O zaman bu pratik sırf uykunuzu düzenleyecek bile olsa, denemeye değerdir.

DİKKAT DOLU BİR YAŞAM TARZI

Vücudun kendini tedavi etme yollarını hepimiz biliyoruz. Aslında sizi doktorlar, cerrahlar tedavi etmez. Vücudun kendini iyileştirmesini sağlamak için ellerinden geleni yaparlar; yarayı temiz tutar, kırık kemiği düzeltirler vs. Bu o kadar olağandır ki vücudun olağanüstü kendini iyileştirme gücünü gözden kaçırmak çok kolaydır.

Normalde kontrol *edebileceğimiz* bir şeyi gözlemlediğimiz zaman onda bir şekilde değişiklik yapmaya *çalışırız*. Ama solunum farkındalığı nefesin bizim mümkün olduğunca az müdahalemizle girip çıkmasını sağlamaktır. Vücudun nefes almayı zihinden daha iyi bildiğini varsayarak başlamalıyız. Nasıl vücut bir yarayı ya da kırık kemiği iyileştirmeyi daha iyi biliyorsa, nasıl nefes alacağını da bilir. Vücudunuza güvenin. Duygu ve dikkat oynamalarının müdahalesinden uzak, sürekli solunum farkındalığının hem zihni hem de bedeni teskin ettiğini; iyileşme sürecinin gözlerinizin önünde ilerlediğini göreceksiniz.

Farkındalık, stresli, hasarlı bir yaşam tarzının yarattığı bedensel ve zihinsel dengesizliklerin üstesinden gelmede faydalıdır; ama farkındalığı aynı zamanda böyle dengesizlikleri daha en başından engellemek için de kullanabilirsiniz. Çevreciler “filin arkasını toplamak”tan bahsediyor: sonu gelmez endüstriyel kirliliği temizleme

görevi ve daha en başından çevrenin kirlenmesini engelleyecek etkili bir strateji arama çabası. Benzer şekilde, solunum farkındalığı da iç çevremizin kirlenmesini engellemek için kullanılabilir; zihin fiilini uzun bir iple bağlamamızı ve modern yaşamda çok sık karşılaştığımız dengesizliklerin üstesinden gelmemizi sağlayabilir.

Vücut ve zihnin iyileştirilmesi çevreci fikirlerle paraleldir. Bir nehir kirlendiği zaman insanlar suyun içindeki zehirlerin panzehirlerini bulmaya çalışırlar, katılacak bu maddelerin zararı nötrlemesini umarlar. Ama daha kesin ve daha mantıklı bir yaklaşım, kirliliğin nehre akmasını engellemektir. Böyle yaptığımız zaman su akıntısı toprak, taş ve bitkilerle nehri tertemiz yapacaktır. Aynı şekilde, özel bir solunum tekniği kullanmak yerine solunumunuzu yıkıcı düşünce ve hislerden temizlersiniz. Kısa süre sonra sağlıklı nefes akıntısının doğal yoldan iyileştiğini görürsünüz.

Budizme ve diğer düşünsel geleneklere göre, zihinsel dengesizlikler vücutla, özellikle de nefesle yakında ilgilidir. Sakin ya da üzgün olalım, nefes çabucak tepki verir. Diğer yandan, nefes düzensizlikleri duygusal halinizi etkiler. Gün boyunca zihinlerimiz genelde rahatsızlık verici düşüncelerle, planlarla, hatıralarla ve kaygılarla dolu bir akıntıya maruz kalır. Şu andan itibaren ilk kızdığınızda ya da üzüldüğünüzde; sevindiğinizde ya da şaşırdığınızda solunumunuzun ritmine dikkat edin. Zorlu bir iş yürütürken, elinizdeki göreve yoğunlaşırken ya da trafiğe takıldığınızda da dikkat edin. Bu solunum düzenlerini, evinizde sakince otururkenkiler, müzik dinlerken ya da güneşin batışını seyrederkenkilerle karşılaştırın.

Rüya görürken vücudumuz ve bedensel duyularımız uyuyor olsa da tüm zihinsel süreçlerimiz devam eder. Rüyalara verdiğimiz duygusal tepkiler gerçekten farksız gibidir; vücut ve nefes üzerinde, sanki duyularımız tamamen uyanıkmiş gibi aynı etkilere sahiptir. Bu duyumsal ve zihinsel girdilere sadece derin, rüyasız uykudayken maruz değilizdir. O zaman solunum zihnini zarar verici nü-

fuzundan özgür bir şekilde devam eder. Gece ve gündüz sırasında çoğumuzun aldığı en sağlıklı nefeslerin bunlar olduğuna inanıyorum. Günün sonunda bitkin bir şekilde uykuya dalarız ama sekiz saat sonra kalkarız, yeni bir güne hazır ve tazeyizdir. Ama genellikle vücudumuzun ve zihnimizin dengesini bozacak yeni bir günden başka şey değildir bu.

Şimdi bu alışkanlıktan kurtulma zamanımız geldi. Solunumun günün zararlarını onarmasını beklemek için uykuya dalmayı beklemek zorunda değiliz. Solunum farkındalığı ile bunu her zaman yapabiliriz. Nefesi kontrol etmeyerek solunumun çabasıyla akmasını, vücudun kendi dengesini kendisinin kurmasını sağlarız.

Dikkatinizi solunumun yarattığı duygulara odaklamak yönlendirilmiş dikkat, yani bu talimin ilk aşamasıdır. Dikkatinizi birkaç saniye bile olsa nefesinizde tutabiliyorsanız bu aşamayı geçtiniz demektir. Farkındalık meditasyonu gece ya da gündüz ciddiyle sürdürüldüğü takdirde tüm faaliyetlerinize büyük berraklık kazandıracak ve sağlıklı alışkanlıklarınız üzerinde doğal bir kontrol kuracaktır.

Bu pratiği yararlı bulsanız da, her gün kendinizi böylesi bir dikkat talimine verecek kadar zaman bulamayabilirsiniz. Zihninizi dengelemek için zaman ayırmak kendinize karşı iyiyürekli olmanızı gerektirir. Yani, sağlığınıza gerçekten yardımcı olacak seçimler yapabilmek için önce iyiyürekliliği yerleştirmeniz gerekebilir.

ARA ÇALIŞMA: İYİYÜREKLİLİK

Zamanımız onca taleple kısıtlıyken, meditasyona zaman ayırmak bir yük gibi görünebilir. Ama iddia ediyorum ki, birçok insanın meditasyon için zaman bulamamasının sebebi meşgul olmaları değildir. Günün her dakikası illa ki *bir şey* yapıyoruz, yaşamlarımız ne kadar meşgul ya da boş olursa olsun. Günümüzü *nasıl* dolduracağımız öncelikler meselesinden başka şey değildir. Hayatta kalmaya daha büyük öncelik vermek yani yeterince yiyecek, barınak, kıyafet ve

tıbbi bakım sahibi olmak ve çocuklarımızın mümkün olan en iyi eğitimi almasını sağlamak akliselimliklerdir sadece. Eğitim dünyasından bir istiare yapacak olursak, bu temel ihtiyaçları gerçekleştiren görevler “zorunlu dersler”, diğer her şey “seçmeli dersler”dir. Seçmeli derslerin günümüzün hangi anlarını dolduracağı tamamen bizim değer yargılarımıza bağlıdır.

Bu konuyu şu şekilde açıklamak da mümkün: Temel ihtiyaçlarımızı giderdikten sonra zamanımızın geri kalanını kalbimizin arzularını tamamlamaya adayabiliriz. Bunu mutluluk arayışı, kendini gerçekleştirme ya da anlamlı yaşam olarak düşünebiliriz. Bize memnuniyeti getiren, hayatımızın amacını idrakimiz ve onun gibi diğer soyut niteliklerdir. Şimdi bir an durun ve şunu sorun kendinize: Hayatınız şu ana kadar size ne kadar memnuniyet verdi?

HAKİKİ MUTLULUĞU SEÇMEK

Gelmiş geçmiş büyük düşünürler –Aziz Augustinus’tan William James’e, Dalai Lama’ya kadar– hakiki mutluluk arayışının hayatın amacı olduğu yorumunu yapmışlardır. Bu dikkat çekici yorum ile, saf hoşnutluk uyarımı arayışından öte bir şey kast ediyorlar, şüphesiz. Akıllarında daha derin, daha oturaklı ve içten gelen daha hakiki bir refah var.⁷

Hakiki mutluluk dengeli, sağlıklı bir zihnin göstergesidir; bedensel iyiliğin sağlıklı bir vücudun göstergesi olması gibi. Modern insanlar arasında acı çekmenin yaşamın parçası olduğu; öfke, bunalım ve kaygı tecrübelerinin insan doğasında mevcut olduğu inancı vardır. Ama zihinsel acı çoğu durumda hiçbir iyi amaca hizmet etmez. Bize hiçbir faydası olmayan, dengesiz bir zihnin bir ıstırapıdır sadece.

Mutluluk arayışımızda dünyada çok az şeyin kişisel kontrolümüze tabi olduğunu kabul etmek çok önemlidir. Başka insanlar –aile, arkadaşlar, meşgul iş arkadaşları ve yabancılar– kendi fikirleri ve amaçları doğrultusunda istedikleri gibi davranırlar. Benzer şekilde,

ekonomiyi, uluslararası ilişkileri ve doğal çevremizi kontrol etmek için de yapabileceğimiz çok az şey vardır. Mutluluk arayışımızı başka insanları ve büyük çapta dünyayı etkileme fikri üzerine kurarsak kaderimiz başarısızlıktır. Neyi kontrol edebiliriz? Burada ve şu anda ne gibi bir özgürlüğümüz var? İlk özgür eylemimiz önceliklerimizi arifane bir şekilde seçmek olmalıdır.

Meram Dengesi ve Önceliklerin Değerlendirilmesi

Ne için çalıştığımıza ve ne arzuladığımıza –zamanımızı ve kaynaklarımızı ne için harcadığımıza– bakınca önceliklerimize dönük bir iç-görü geliştirebiliriz. *Meram* terimi arzu ve irade kabiliyetimizi anlatır. Zihin sağlığı için çok önemli bir öge olan meram dengesi, arzularımızın kendi kendilerine ve başkalarının hakiki mutluluklarına yardımcı olmalarıdır. Meram dengesizlikleri ise arzularımızın bizi zihin sağlığımızdan uzaklaştırıp, psikolojik stres yaratmasıdır. Böyle-si dengesizlikler üç parçadan oluşur: meram eksikliği, meram hiperaktivitesi ve meram işlev bozukluğu.

Meram eksikliği büyük mutluluk ve onun sebeplerine karşı kayıtsızlık hissettiğimizde ortaya çıkar. Bu kayıtsızlık normalde hayalgücü yoksunluğu ve bir çeşit durgunluk ile beraber gelir: Şu anda hissettiğimizden daha iyi olacağımızı hayal edemeyiz, bu yüzden o konuda bir şey yapmak istemeyiz. Bu da daha refah bir zihin sahibi olma teşvikini alıp götürür. Meram hiperaktivitesi, obsesif arzular şu anın gerçekliğini gölgede bıraktığı zaman belirir. Gelecek ile ilgili hayaller –gerçekleşmemiş hayaller– gözlerimizin burada, şu anda gerçekleşen şeylere kapanmasına sebep olur. Son olarak, meram işlev bozukluğu da kendimizin ve başkalarının refahına zarar veren bir şeyler arzuladığımızda; kendimizi ve başkalarını hakiki mutluluğa yönelten şeyler arzulamadığımızda görülür. Buraya başkalarını da ekliyorum; çünkü en uygun zihinsel dengeyi başkalarından tecrit olarak bulamayız. Varlığımız başkalarından bağımsız değildir, bu yüzden refahımız

da başkalarından bağımsız olarak belirmez. Bireysel olarak gelişmek için etrafımızdakilerin refahını da düşünmeliyiz. Buda'nın söylediği gibi: "Kendini seven kişi başkasına zarar vermez."⁸

Hindu Budist düşünür Shantideva meram işlev bozukluğunu şöyle yorumluyor: "Acıdan kaçmaya çalışanlar telaşla kendi sefaletlerine koşuyorlar. Mutluluk arzusu refahlarını bir düşmanmış gibi yok ediyorlar."⁹ Budizmde yanlış yönlendirilmiş arzulara *tutku* denir; burada tutku, arzu edilebilir niteliklerini abarttığımız, arzu edilmez niteliklerini görmezden geldiğimiz şeyler için kullanılır. Tutkumuz güçlü ise, kendi mutluluk olasılığımızı zihnimizin üzerine yoğunlaştığı objenin doğasında görürüz. Bu da bizim gücümüzü alır, cazip gelen nesnenin gücünü artırır.¹⁰ Gerçeklik hayallerimiz arasına daldığı anda ise hayal kırıklığı belirir. Bu da tepki olarak düşmanlık ve nefrete yol açar, bir zamanlar tutkuyla bağlı olduğumuz şeyin olumsuz niteliklerini görmeye başlamanıza sebep olur.

Zaman Bulma

Kitabın asıl konusuna dönecek olursak; çalışacak zaman bulamak dikkat talimi konusunda büyük bir engeldir. Meditasyona zaman ayıramamamızın sebebi, diğer önceliklere çok fazla zaman vermemizdir. Bu önceliklerin bazıları temel ihtiyaçlarımıza yöneliktir; ama birçoğu yukarıda anlattığımız tutku tarafından çevrelenmiştir. İyi yaşamın *simgelerini* (zenginlik, gelip geçici keyifler, övgü ve saygınlık) arzulayarak kendimizi, iyi olma *gerçekliğinden* yoksun bırakabiliriz. Zihnimizi dengelemeye daha fazla zaman adamamamızın sebebi, gelip geçici keyifleri ararken mutluluğu bulabileceğimizi düşünmemizdir. Psikologlar buna *hedonik koşubandı*¹¹ derler ve bu yorucu koşudan kurtulmanın ilk adımı bizi kendi kullanılmamış içsel kaynaklarımıza yöneltecek bir hakiki mutluluk imgelemi aramaya başlamaktır. Bu sayede önce kendimize, sonra çevremizdeki herkese iyiyüreklilik sergilemeye başlarız.

İYİYÜREKLİLİK MEDİTASYONU

Vücudunuzu rahat bir duruşta gevşeterek başlayın, bağdaş kurun ya da bir sandalyeye oturun. Farkındalığınızı vücudunuzdaki bedensel hislere yöneltin, gergin veren noktalara doğru nefes alın. Kıpırdamayın, uyanıklık sağlayan bir duruşta olun. Şimdi üç kez yavaş, derin nefes alın, burun deliklerinizi kullanın, nefesi göbeğinize indirin, diyaframınızı ve sonunda göğsünüzü şişirin. Gayretsizce soluk verin, vücudunuzu rahatlama halinde tutun.

Birkaç dakika soluk ritminize verin dikkatinizi, huzursuz düşünce ve duygulardan özgür kalmasını sağlayın. Farkındalığınızı, rahatlama, hareketsizlik ve berraklık uzayına odaklayın.

Şimdi bu dinginlikten doğru, hayal gücünüzü şu üç soru ile uyandırın. İlk soru: Mutlu, anlamlı ve tatmin edici bir yaşam için dünyadan ne almak isterim? Bunların bazıları, yemek, barınak, kıyafet ve tıbbi bakım olabilir. Ama refahınızın diğer gereksinimleri soyut da olabilir, çevrenizde ahenk, başkalarının sıcak arkadaşlığı, ruhani yolculuğunuz için bilge rehberlik gibi. Temel ihtiyaçlarınızı karşılamak için arzuladığınız şeyleri kafanızda berrakça oluşturun. Sonra tutku gelsin: Bu hakiki arzular yerini bulsun!

Şimdi kendi mutluluğunuzun imgelemine daha derinden izleyin. Temel ihtiyaçlarınızın yerine getirildiğini görün ve etrafınızdaki insanlardan ve çevrenizden başka ne isteyeceğinizi sorun kendinize. Aradığınız mutluluğu bulabilmeniz için size ne verebilirler? Aklınıza hem soyut hem somut nesneler getirebilirsiniz, kalbinizin arzusunu yerine getireceğini düşündüğünüz her şey olabilir. Şimdi ve burada, dünyanın sizi tatmin etmek istediğini ve isteklerinizi gerçekleştirmek için tüm harici desteği verdiğini hayal edin.

Hepimiz anbean, günbegün mütemadiyen değişiyoruz; çünkü vücutlarımız ve zihinlerimiz sürekli bir akışkanlık halinde. Bir sonraki soru şu: Nasıl bir insan olmak istiyorum? Hangi insani niteliklere sahip olmak istiyorum? Kabul edin ya da etmeyin, sürekli de-

ğişiyorsunuz, bir insan olarak tecrübe etmek istediğiniz değişiklikleri getirin gözünüzün önüne. Kısa ve uzun vadeli değişiklikleri düşünün. Evrimleşip dönüşmek istediğiniz insanı gözünüzün önüne getirince, bu dönüşümün aslında şu anda, burada gerçekleşmekte olduğunu hayal edin.

Hiçbirimiz, nerede, nasıl yaşarsak yaşayalım, başkalarından tamamen tecrit edilmiş halde yaşamıyoruz. Eylemlerimiz ve eylemsizliklerimizle çevremizdeki insanları ister istemez etkiliyoruz. Kabul edelim ya da etmeyelim, dünyada etki yaratıyoruz. Kendinize soracağınız son soru şu: Dünyaya, çevremdekilere ne sunmak isterim? Dünyada nasıl bir iz bırakmak isterim? Bu imgelemi bilinçlilik sahanıza getirin, mümkün olduğunca çok ayrıntıyla süsleyin ve sonra bu rüyanın şu anda, burada gerçekleşmekte olduğunu hayal edin.

Siz nasıl kendiniz için mutluluk arıyorsanız, semtinizdeki tüm insanlar da kendilerini gerçekleştirme tutkusu içerisinde. Sevgi farkındalığınızı insan olsun olmasın semtinizdeki tüm sevgili varlıkları kucaklamak için genişletin, şunu dileyin: “Benim gibi hepiniz aradığınız mutluluğu bulun ve bu mutluluğu gerçek sebepleriyle yeşertin!” İyiyürekliliğinizi çevrenizdeki herkese doğru genişletmeye devam edin, çemberinizi dünyadaki tüm varlıkları kapsayana kadar yavaşça açmayı sürdürün, her biri sizin gibi mutluluk peşinde.¹²

02. ADIM

SÜREKLİ DİKKAT

Dikkat gelişimi yoluna adım atan birçok insan için en ağır sorun *uyarımdır*. Zihnin heyecana kapılmasına, dağılmasına sebep olan çok şey vardır. Kızgınlık ve öfkenin de etkisi olduğu kesin; sırf gürültülü, telaşlı bir çevrede yaşamak bile zihninizin dengesini bozabilir. Ama zihnin tutarlılığını ve sürekliliğini belirleyen şeyler tutkular ve yanlış yönlendirilmiş arzulardır.

Tutkuya yönelim gösteren bir zihnin genel belirtileri memnuniyetsizlik, huzursuzluk ve kaygıdır. Bu nahoş hisleri kendimizi işe, eğlenceye, konuşmaya ya da belirtileri maskeleyen herhangi başka bir şeye vererek boğmaya çalışabiliriz. Ya da böylesi bir acının kaynağını, meram dengesizliklerimizi shamatha ve iyiyüreklilik meditationsu pratikleri ile iyileştirerek bulabiliriz.

Shamathaya giden dokuz aşamayı geçmiş ileri meditasyoncular üç uyarım seviyesi tanımlamıştır. İlki *bayağı uyarım*, dikkat taliminin ilk aşamalarında sıkça karşılaşıyoruz bununla. Uyarımın diğer iki seviyesi *orta uyarım* ve *soyut uyarımdır*. Bunlar sadece dikkat taliminin ileri seviyelerinde görülürler.

Bayağı uyarım zihin üzerinde kontrol kurduğu zaman, seçtiğimiz dikkat objesi ile temasımızı tamamen kaybederiz. Sanki zihnimiz

iradesinden mahrum edilmiş de, dikkat dağıtıcı düşünceler ve duyumsal uyarıcılarla dolu sandığa atılmış gibi. Dikkat gelişiminin ilk aşaması olan yönlendirilmiş dikkatte, uyarım seviyesi o kadar bayağıdır ki seçtiğiniz objede hemen hemen hiç süreklilik sahibi olmazsınız. Zihin bir objeden öbürüne, daldan dala gezen kuş gibi sıçrar, hiç rahat duramaz. Böylesi bir kargaşanın üstesinden ancak ısrarcı, marifetli bir pratik yardımıyla, daha derin rahatlama sağlayarak ve içsel huzur-hissiyle gelinebilir. Zihin, nihayetinde sakinleşecek ve kısa da olsa sürekli dikkat periyotlarına girebilecek; ama bunu sonra tekrar kaybedeceksiniz.

Solunum farkındalığı pratiği bir bakıma kolaydır. Dikkatinizi solunuma bağlı dokunma hislerine yönlendirmek zor değildir. Sean-sın başında başarılı olursunuz; ama birkaç saniye sonra zihniniz başka yerededir. Normal olması, bu durumu daha az garip yapmaz. Sanki aklınızı tekrar tekrar kaybediyorsunuz, sonra kısa aralıklarla tekrar kazanıyor, sonra tekrar kaybediyorsunuz gibi. Hepimiz sürekli hafıza kaybı nöbetlerine maruz kalıyoruz sanki!

Dokuz adımın ikincisi olan *sürekli dikkatte* ara sıra süreklilik periyotları yakalarsınız; ama çoğu zaman zihniniz dağınık düşüncelere ve duyumsal uyarıcılara takılır. Bu aşamanın adı sizi yanıltmasın. Sürekli dikkat aralıksız, uzun süre boyunca dikkatinizi korumanız gerektiği anlamına değil; devamlı bir periyotta dikkat nesnenizin takibini tamamen kaybetmeden odaklı kalabilmeniz anlamına geliyor. Yine de, ara ara bayağı uyarım içine düşecek, niyetlendiğiniz dikkat objesini unutacaksınız. Vücut hislerinin farkındalığının sürekliliğini ara sıra bir dakikaya kadar çıkarabildiğiniz zaman ikinci aşamaya ulaşmışsınız demektir.

İkinci aşama *düşünce gücü* ile başarılıdır. Bu pratik aşamasının zorluğu nesneye olan ilgiyi korumaktır. Bunu, seanslar arasında verilen talimatları düşünerek yapabilirsiniz. Deneyimli bir meditasyoncuysanız pratik üzerine istemsiz, içsel yorumların size engel olaca-

ğını anlamışsınızdır. “Nefes alıyorum... Nefes veriyorum...” düşün-cesi bile engel olabilir. İçsel yorumlar yardımcı da olabilir, özellikle shamatha pratiğinin ilk iki aşamasında. Talim hakkında düşünüyorsanız, en azından başka şey düşünmüyorsunuz demektir!

Düşünce gücünü, günlük zihni sakinleştirmek için kullanmanın diğer bir yolu da nefes saymaktır. Bisiklete binmeyi ilk öğrendiğinizde yan teker kullanmak gibi. Zihinden nefes sayımı pratiği bir çeşit düşünce içeriyor olsa da, kavramsal zihni basitleştirmede yardımcı olacaktır. Meditasyon sırasında düşünecek çok şey olması yerine, aklınızı nefesinizi saymaya verirsiniz. Fakat dikkat sürekliliğinizi koruyacaksınız diye baştaki gevşeme hissini kaybetmemek de önemlidir. Dikkatinizin sürekliliği rahatlamış bir zihinden gelmelidir, ona karşı durmamalıdır. Şimdi dikkat istikrarını geliştirmede çok yardımcı olacak bir solunum farkındalığı pratiği yapalım.

PRATİK: İSTİKRARLI SOLUNUM FARKINDALIĞI

Bu seansa, daha önce olduğu gibi, vücudunuzu rahatlama duruşuna sokarak başlayın, rahatlama, hareketsizlik ve uyanıklık hisleriyle doldurun içinizi. Farkındalığınız vücudunuza nüfuz ederken üç kez yavaş, derin nefes alın, gövdenizi göbekten göğse dolduran solukların hissini gözleyin. Sonra solunumunuzun doğal ritmine dönmelerini sağlayın ve birkaç dakika boyunca sadece nefes alın, mümkün olduğunca gayretsizce.

Bu hazırlık ile rahatlama temelini oluşturmuş oldunuz. Rahatlık hissini kaybetmeden dikkat istikrarı kurmaya başlayın. Bu kabiliyet günlük düşüncelerin ve hislerin gücüyle raydan çıkmadan ya da bölük pörçük olmadan dikkatinizin odağını tutabilme kabiliyetidir. Tüm vücudunuzdaki farklı solunum hislerinin farkında olmaktansa dikkatinizi sadece her nefes alış ve verişinizde yükselip alçalan karın boşluğunuza verin. Önceki gibi, aldığınız ve verdiğiniz her nefesin süresinin farkında olun, nefesler arasındaki duraksamaları gözleyin.

İlgisiz düşünceler, alışkanlıktan, şelale gibi akacaktır zihninize. Bu amansız fikir oluşturma özelliğini kökünden atmanın bir yolu nefeslerinizi saymaktır. Bunu şimdi deneyin, ilk nefesinizin başında “bir” deyin ve nefes alışınızın geri kalanı boyunca ve nefes verişin tamamı boyunca solunum hislerine yakından odaklanın. Bir sonraki nefesin başında “iki” deyin ve yardımı dokunana kadar bunu uygulamaya devam edin. Bu zihinsel sayım kısa olsun, nefes sayımınız nefesin kendisine yönelmiş olan farkındalığınızı kaplamasın. Nefes saymanın amacı pratiğe küçük hatırlatıcılar koymaktır; hatırlamayı hatırlamak için. Böylece dağınık düşünceler sizi alıp sürüklemesin. Solunum süresince bu zihinsel belirleyicilere belirli aralıklarla başvurmak taşra yolunda kilometretaşlarını not etmek gibidir. Doğru yolda olduğunuzu gösterirler, onlar olmadan seçtiğiniz rotadan gidemezsiniz.

Pratiğin bu bölümünde öncelikle *solunum farkındalığını* düşünelisiniz, *saymayı* değil. Sayı sayarak yeteri kadar süreklilik sağlamak kolaydır; ama sayılar arasında zihniniz zincirini koparmış bir köpek gibi dolanır durur. Sayılar, dikkatinizin nefesinize odaklanmasını hatırlatsın. Bir nefesi içinize çekmeye başladığınız anda sayın, sonra nefesin içinizde ilerlediği süre boyunca zihniniz artık mümkün olduğunca sessiz kalsın. Nefes verirken de tüm istemsiz düşüncelerden kurtulun. Daha önce de söylediğimiz gibi, nefes alırken (gevşekliğe karşı koyarak) dikkatinizi odaklayın ve nefes verirken (uyarıma karşı koyarak) dikkatinizi rahatlatın. Bu şekilde her bir tam nefes ile dikkatin iki ana kusuruna çare bulmuş olursunuz.

Meditasyon dikkat ve rahatlama arasında bir denge faktörüdür. Kişi, zihninin dağıldığını fark ettiği anda doğal olarak kendini zorlar. Bu konuda uzmanlaşmak, işte bu zorlama refleksine karşı kendinizi geliştirmenize dayanır. Kendinizi zorlamak yerine, zihninizin dağıldığını fark ettiğiniz anda çabadan kurtulun, nefesinize dönün ve daha derinden rahatlayın. Böylesi bir dikkat taliminin ana hedefi düşünce belirmesini engellemek değildir. Öncelikle vücudu ve

zihni rahatlatmak, sonra seçtiğiniz obje üzerindeki dikkatin sürekliliğini korumaktır. İlla ki düşünceler belirecektir. Tek yapmanız gereken onlara kapılmamaktır.

Burada yerleştirmeye çalıştığımız dikkat çeşidi *yalın dikkat* olarak adlandırılır. Bu dikkatte beden, duyumsal izlenimlere tamamen, anbean odaklıdır. Bu uyarıcılara kavramsal ve duygusal tepkiler vermez. Nefesin karında yarattığı hislere dikkat verin. Bu hislerle birlikte görsel hafıza temelli bazı zihin resimleri de oluşabilir. Bedeninizin nasıl görünmesi gerektiğiyle ilgili bu fikirlerden farklı olan hisleri ayırt etmeye çalışın. Bunlar kavramsal zihniniz tarafından zorla verilmektedir. Bu zihin resimlerinden, varlıklarını fark ettiğiniz anda kurtulun ve dikkatinizi soluğun anlık, dokunma duyusuna bağlı deneyimlerine verin.

Yirmi dört dakikalık bir periyot boyunca sayma deneyleri yaparak pratik yapmaya devam edin. Ara sıra nefesinizi sadece seansın başında, bazen tüm seans boyunca saymayı deneyin ve diğer durumlarda sadece zihin kavramsalılıklara yakalandığı zaman durup da sayın.

BU PRATİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Bu pratiğe rahatlamaya öncelikli vurgu yaparak başladık. Genelde ne kadar rahat olursak dikkatimiz o kadar sürekli olur. Ama bu rahatlama uyanıklık ile dengelenmelidir, yoksa gevşekliğe, uyuşukluğa ya da kontrolsüz hayallere dalmaya sebep olur. Rahatlama temelini oluşturduktan sonra dikkat sürekliliğine daha güçlü vurgu yapabiliriz.

Dikkat sürekliliği kurmanın bir yolu, nefes alıp vermeyle oluşan karın boşluğu hareketlerine dikkatimizi vermektir. Tüm vücudun farkında olmak zihni rahatlatmada çok yardımcı olur; ama Burma Theravada geleneğinden olduğu düşünülen, karın boşluğuna odaklanılan bu teknik zihni dengede tutmada özellikle yardımcıdır.

Zen ve Theravada Budizmi dahil birçok Budist gelenek dikkati sürekli kılmak için nefes saymayı teşvik eder. Bu tavsiye Hindu Mahayana geleneğinde de bulunur.

Theravada Budist geleneği Buda'nın Pali dilinde ilk kaydedilen öğretilerine dayanır ve kişinin kendi kurtuluşu ya da nirvanaya ulaşma odaklıdır. Mahayana geleneği Sanskritçe kaydedilen Buda öğretilerine dayanır ve tüm varlıkların iyiliği için Budalığın gerçekleştirilmesine odaklanır. Mesela bir Mahayana sutrası şöyle der: “Farkındalık gücü ile nefes alış ve veriş hareketlerini doğru bir şekilde nasıl fark edersiniz? Doğru bir şekilde sayarak.”¹³ Klasik *Arınma Yolu* incelemesini izleyen Sri Lankalı bir bilim insanı, her seferinde nefes alarak birden ona kadar saymayı öneriyor. Bunu başardığınız zaman, daha ileri bir tekniğe geçebileceğinizi söylüyor:¹⁴ “Meditasyoncu isteğine göre nefes alarak ya da nefes vererek başlayıp saymalı, bu sırada birbirini takip eden nefeslerin farkında olmalıdır. Bu şekilde sayarken giren nefes ve çıkan nefes berrak olur ve zihnine daha farklı görünür.”

Asanga alternatif bir teknik öneriyor:¹⁵ “Nefes alırken, nefes alış ve verişin farkında olarak ‘bir’ deyin. Nefes alış bitip de veriş başladığı zaman ‘iki’ deyin, böylece ona kadar sayın. Toplam sayı ne çok ne az olmalı. Buna tek tek sayma denir.”

Yirminci yüzyıldan Taylandlı bir öğretmen olan Buddhadasa genelinde “solunumun farkındalığı” olarak çevrilen *anapanasati* kelimesini “solunum ile farkındalık” olarak çevirmiştir.¹⁶ Bu pratik ile neye dikkat verdiğimiz sorusunun yanıtı, dokunma duyusunun yarattığı hislerdir. *Ne ile* dikkat ettiğimiz sorunun yanıtı solunumdur. O karın boşluğunuzdaki hislere etki ederken nefesin met ceziri ile temasınızı kaybetmemek için elinizden geleni yapın. Zihninizi açık ve rahat tutun, asla girilmeyin.

Pratik seanslarınız görece kısa, meditasyon minderiniz rahat bile olsa, vücudunuzda oluşan rahatsızlık şaşırtacaktır sizi. Bu olası-

dır, hevesiniz kırılmasın. Zemindeki zihinsel ve bedensel dengesizliklerinizi haber veren istemsiz düşünceler, vücut gerilmeleri belirebilir, bunlardan ders alın. Vücudunuzda ve zihninizde tecrübe ettiğiniz rahatsızlık değildir asıl sorun, tüm psikosomatik sisteminizin ayarının bozulduğuna dair göstergelerdir bunlar. Bu semptomlar zihninizi ve vücudunuzdaki gerilim alanlarını rahatlatmanız gerektiğini hatırlatsın size.

DİKKAT DOLU BİR YAŞAM TARZI

Otobüste ya da arabada gidiyorsunuz, kilometreler akıp gitmiş ama siz kendinize geldiğinizde, arada neredeydiniz, ne yapıyordunuz hiç hatırlamıyorsunuz. Başınızdan hiç böyle bir şey geçti mi? Ya da biriyle konuşurken son birkaç dakikadır söylediklerini hiç hatırlamadığınızı fark ettiniz mi? Bunlar *bilişsel eksiklik bozukluğunun* sadece en genel iki örneğidir. Böylesi zihinsel bir dengesizliğe yenik düştüğümüz zaman, zihin bir anda boşalır; ama dikkatsizliğimizi ancak olayın sonunda fark ederiz. Dikkatsizlik ne kadar çok gelirse başımıza, o kadar içine dalarız. Zaman öldürmenin daha iyi bir yolu yoktur. Hayatlarımız biz fark etmeden geçip gider. Psikiyatri hastaneleri değişik seviyede dikkatsizlik vakalarıyla ilgilenir; ama bilişsel eksiklik bozukluğu toplumda çok yaygındır.

Başka bir bilişsel dengesizliğe bakalım. Aslında olmayan bir şey gördünüz mü hiç? Ya da birinin bir şey söylediğini duyduğunuz; ama aslında bu kişinin dudaklarından hiçbir şey çıkmadığı oldu mu? Bunlar *bilişsel hiperaktivite bozukluğu* örnekleridir, dünyada bazı yansımalar yaparız, sonra bunların gerçekten var olduğuna inanırız. Buna hepimizin eğilimi vardır, sadece zihin hastalıkları olanların değil. Bu ilaveleri yaptığımız zaman sorun yaratırız. Gerçeklik deneyimimiz etrafımızda olan bitenden uzaktadır ve bilişsel dengesizlik deneyimimiz geçerliymiş gibi davranmaya başladığımız anda gerçeklikle çarpışırız. Bu da gereksiz acı kaynağı olur.

İki çeşit bilişsel dengesizlik de günlük yaşamımıza meditasyon ile kazandığımız dikkat becerileri uygulanarak iyileştirilebilir. Aslında zihinlerimizi gün içinde ara sıra da olsa uyarılara ve gevşekliğe kaptırırsak yirmi dört dakikalık ciddi talim seanslarımızın çok fazla etki göstermesi ihtimali az olur. Sabah sağlıklı bir kahvaltı yapıp günün geri kalanını abur cuburla geçirmeye benzer bu.

Ne kadar meşgul olursak olalım, ya da ne kadar meşgul olduğumuzu düşünürsek düşünelim kimse günün her anı zihinlerimizden bir şeyler istemeye yetecek kadar para vermiyor. İş ortasında bile olsak on beş saniye şuradan, altmış saniye buradan alarak nefesimize odaklanıp dikkatimizi dengeleyebiliriz. Gözlerimiz açık kalabilir, birkaç saniye kendimize dikkat vermeden sessizce oturabiliriz. Bunu işyerimizde, markette sıra beklerken ya da yeşil ışığın yanmasını beklerken de yapabiliriz. Sabah kalktığımız andan akşam yattığımız ana kadar günümüzü kısa solunum farkındalıkları ile “çeşnilendirebileceğimiz” birçok fırsat vardır. Bunu her yaptığımızda vücudumuzda ve zihnimizdeki rahatlatıcı etkiyi hemen hissederiz. Bu şekilde, meditasyon sırasında oluşturduğumuz farkındalık niteliğini dünyadaki günlük faaliyetlerimize uygulayabiliriz.

Solunum hislerinin farkındalığı ile oluşturduğumuz yalın dikkat niteliği başka diğer hislere de uygulanabilir. Bundan sonraki ilk yemeğinizde bir deney yapın: Yalın dikkatinizi önünüzdeki yemeğe dikkat vermeye başlayan beş bedensel duyunuza odaklayın. Görme, koku alma, tat alma, duyma ve dokunma duyularınız tek tek yalın dikkat yoluyla yemeği tecrübe etsin.

Farkındalığınızı yemeğin görsel görünümüne yönelterek başlayın. Renkler ve şekiller üzerine farkındalık kurun. Bu görsel etkilere dönük tüm kavramsal çağrışımından kurtulun. Yemek hakkındaki tercihlerinizden ve hükümlerinizden kurtulun. Hoşlandığınızı ve hoşlanmadığınızı şeyler yemeğin kendisinde, renginde ya da şeklinde mevcut değil. Yemeğinizin şekilleri ve renkleriyle kalın, yalın dikkatle onlara odaklanın.

Şimdi gözlerinizi bir süreliğine kapatın ve yemeğin kokularına odaklanın. Sadece o güzel kokularla kalın, andan ana nasıl değiştiklerini fark edin. İdrakli farkındalık ile bu farkları anlamaya çalışın; ama bu idraki anlık yafta ve kavram, hoşlanma ve hoşlanmama kavramlarınızdan uzak tutun. Şimdi yemekten bir lokma alın, gözleriniz kapalı kalsın. Yalın dikkatinizi ağzınızda oluşan tatlara odaklayın. Yavaş yiyin, sizi karşılayan tatların nasıl değiştiğini fark edin. Yemeği çiğnerken dikkatinizi yeme eyleminin seslerine odaklayın. Bir an diğeriyle aynı değil. Geçmişteki hiçbir şeye takılmayın, geleceğe dair hiçbir şey düşünmeyin. Şimdi yalın dikkatinizi yemeğin dokunma hislerine yöneltin; sıcak ya da soğukluğu, sertlik ya da akışkanlığı, pürüzsüz ya da pürüzlülüğü hakkında farkındalık kurun. Bu yemeğin nasıl görüldüğüne dair tüm zihin resimlerinden kurtulun ve çiğnediğiniz ve yuttuğunuz yemeğin dokunma duyusuna yönelik niteliklerine odaklanın.

İlginç gelmedi mi? Normalde yemek yerken, hele ki aynı anda konuşmak gibi başka bir faaliyetle meşgul isek kavramsal tabakalarımız yediğimiz yemekle ilgili duyumsal niteliklerimizi örter. Sadece hoşlandığımızı ya da hoşlanmadığımızı; değişik bir yemek olup olmadığını hatırlarız; ama genelde yemekten aldığımız beş duyu etkileri söz konusu olduğunda bilişsel eksiklik bozukluklarından mustaribizdir. Tek bir öğün gibi, hayatlarımız da biz hiç fark etmeden geçip gidebilir. Genellikle ne olduğunu anlamayız, aslında hiç gerçekleşmemiş şeyler hayal ederiz ve sadece gerçekliğe yansıttığımız varsayımları, beklentileri hatırlarız.

Bu yalın dikkati dünyanın “taze ürünlerini” duyular sahasından doğrudan alarak her an uygulayabiliriz. Eski, alışkanlıktan gelen kavramsal paketlerimizi yanımızda taşımamıza gerek yok. Buradaki zorluk, gerçekliğin duyularımıza verdiklerinin ayırtına varmaktır. Bunu dünyaya genelde bilinçdışı, kendi zorumuzla kattığımız şeylerden ayırt edebilmektir. Buda, “Görünende sadece görünen vardır;

duyulanda sadece duyulan vardır; hissedilende sadece hissedilen vardır; zihinsel olarak algılananda sadece zihinsel olarak algılanan vardır.”¹⁷ dediğinde bunu kast ediyordu.

Budist psikolojiye göre, bir milisaniye kadar kısa olabilecek farkındalığın her anında dikkat sadece tek bir duyu alanına odaklıdır. Fakat bu anlık bilinçlilik sıçramaları sırasında dikkat bir duyu alanından hızla diğerine sıçrar. Duyu sahaları arasındaki bu değişimlerin bulanıklığı sırasında zihin algılarımıza tanıdık kavram şebekeleri yerleştirerek “mantık yürütmeye” çalışır. Bu kötü bir şey değildir. Aslında, böyle kavramsal bir yapılandırma olmadan günlük yaşamı sürdürmek çok zor olurdu. Ama gerçekliğe ne kadar kavramsalılık kattığımızı ya da safi dikkatsizlik yüzünden ne kadar şey çıkardığımızı ayırt etmeyi bırakınca sorunlar belirlemeye başlar. Bilişsel hiperaktivite ve bozukluk sorunları işte o zaman ortaya çıkar.

Bu kuram geçerli ise (bilişsellik üzerine çalışan bilimsenleri bu konuları araştırıyor) aslında zihinsel çok-görevlilik diye bir şey yok demektir. Zihnimiz belirli bir anda tek bir şeye odaklı sadece. Aynı anda birden fazla şeye dikkat verme fikri sanrıdan başka şey değil. Aslında olan, dikkatin hızla bir tecrübe alanından diğerine sıçramasıdır. Yakın zamanlarda yapılan bilimsel araştırmalar çok-görevliliğin aslında pek etkin olmadığını; çünkü her bir göreve verilen farkındalık kalitesinin paylaştırıldığını gösteriyor. Bir vadiden dökülen sonu gelmez bir su kaynağı misali, sonsuz miktarda dikkatimiz varmış da, ilgimizi küçük ilgi kollarına yöneltince her bir kanala gerektiğinden az ilgi gidiyormuş gibi.

Odaklı dikkat pratiği aslında “çok-görevlilikten kurtulma pratiği”dir. Dikkat akıntısını istediğimiz yere, istediğimiz kadar süre, kompülsif olarak parçalanmadan ve karışıklığa düşürmeden nasıl kanalize edeceğimizi öğrenmenin yoludur. Bundan sonra tek bir tecrübeye odaklanmak ile dikkatinizi bölmek arasında kalırsanız önceliklerinizi gözden geçirin. Elinizde uğraşmaya değer bir şey var-

sa, iyisini yapın; uğraşmaya değmezse, elinizi bile sürmeyin. Budist psikolojiye göre çok-görevlilik olduğunu sandığımız durumlarda, aslında dikkatimizi büyük bir hızla bir görevden ötekine geçiriyoruz. Bu bazen gereklidir, gerekli olduğu zaman bilinçlilikle yapmaya çalışın.

ARA ÇALIŞMA: ŞEFKAT

Shamatha taliminin içsel huzurunu, sadeliğini ve sükûnetini tecrübe etmeye başladığınız zaman bu zihin haline takılıp kalma, çevrenizdeki insanlara ve genel olarak dünyaya karşı kayıtsız olma ihtimaliniz var. Kendi sükûnet alanınıza sahipsinizdir, rahatsız edilmek istemeyebilirsiniz. Meditasyon eğitiminin almaya değer riski böylesi bir gönül rahatlığı sebebiyle rayında çıkabilir; Prozac ya da Valium'a ek olmaktan başka etkisi kalmaz. Bu pratiğin gerçek amacı hakiki mutluluk sonucu gelecek zihinsel dengeyi oluşturmaktır; ama başkalarına karşı kayıtsız olmak hakiki mutluluk ya da zihinsel sağlık göstergesi değildir.

Kimi insanlar shamatha pratiği sırasında tecrübe ettikleri sükûnet hislerine takılıp kalırken, diğerleri kaydettikleri gelişmeden hoşnut kalmayıp eğitimden sıkılabilirler. Bu talim genelde çabuk memnuniyet ya da tez sonuçlar sağlamaz. Müstesna bir zihin sağlığı ve refah sağlayabilir; ama bunun için zaman ve çaba gereklidir.

Kendimizi iş ya da eğlenceye verip dengesiz zihnin belirtilerini bastırmaktansa, kendimizi bu pratiğe verip sorunun kökenine inebilir, zihinlerimizi geliştirebiliriz. Modern dünyada *meditasyon* kelimesi, zihni sakinleştirmek ya da farklı bir bilinçlilik safhasına ulaşmak için özel bir şey yapmak anlamında kullanılıyor genelde. Ama Sanksritçedeki kelime *bhavana*, sadece “geliştirme” anlamına geliyor. Aslında dikkatimizi kullanma yolumuz ile hepimiz bir şekilde sürekli olarak zihnimizi geliştiriyoruz. Yaşamlarımızın kalitesi zihnimizi şimdiye kadar geliştirdiğimiz seviyeyi gösteriyor.

Zihinsel dengeye Batı dünyasındaki en yaygın engeller kendini yargılama, suçluluk duygusu ve düşük özgüvendir. Pratiğimizi belirli bir beklenti seviyesinde yapabiliriz. Sonra istediğimiz kadar gelişmediğimizi görünce sabırsızlanırsınız, pratiğe yeteri kadar zaman ayırmadığımız için suçluluk duygusuna kapılabiliriz. Listeye ekleyecek bir başarısızlık daha! Dikkat eğitiminde, hayatta kalmamızı, çoğalmamızı sağlamış; ama bizi dingin, odaklı bir dikkate hazırlamak için fazla şey yapmamış milyon yıllık biyolojik evrim bir yana, yıllarca birikmiş alışkanlıkların aksine yürüyoruz. Zihinlerimizin bu kadar dağınık olmasına, her çeşit dengesizliğe eğilim göstermesine şaşmamak lazım. Ama hassas bir sabır ile zihnimizi yavaşça eğitip, bize sürekli kaygı, memnuniyetsizlik ve huzursuzluk yerine içsel bir refah hissi vermesini sağlayabiliriz. Bunun için kendimize ve başkalarına karşı şefkatli olmalıyız.

İlk adım, hoşnutsuzluğumuzun gerçek sebeplerini tanımlamak. Hemen her şey mutsuzluğu tetikleyebilir. Kimi insanlar koşulları şahane olsa da kendisini berbat hissedebilirken, başka insanlar çeşitli uğursuzluklara rağmen mutlu ve hoşnut olabilirler. Acı çekmemizin sebebi, zihinlerimizin çeşitli dengesizlikler tarafından kedere sürüklenmesidir, bu da bizi mutluluğu yanlış yerlerde aramaya itebilir. Bu hedonik koşu bandından bizi gerçekte neyin hasta ettiğini ve gerçek memnuniyeti neyin getirdiğini tanımlayarak kurtarabiliriz kendimizi. Budistler önceliklerdeki bu değişime *kurtarma ruhu* derler. Hoşnutsuzluğun kaynağından uzaklaşır ve hakiki mutluluk yoluna sokarız kendimizi. Kendimiz için yapabileceğimiz en şefkatli şey budur.

Kimi zaman çok yalnız ve yabancılaşmış hissetsek de hiçbirimiz tecritte yaşamıyoruz. Refahımız çevremizdeki herkese sıkıca bağlı, özellikle de sürekli temas halinde olduklarımıza. Şefkatli olmayı, kendimize hüküm getirmemeyi öğrendiğimiz zaman bu nazik yürek doğal olarak başkalarına da açılacaktır. Buna empati ile başlayabiliriz; sevdiklerimizin, iş arkadaşlarımızın hatta yabancıların neşe ve

acılarını hissederek. Şefkat tohumunun filizleneceği verimli toprak empatidir. Ama empati ve şefkat aynı şeyler değildir. Şefkat de sadece birisi için üzölmek değildir. Şefkat empatinin ötesine geçer, yürekten hissedilen şu arzuyu sergiler: “Acıdan ve kaynaklarından kurtulmalısın. Nasıl yardımcı olabilirim?”

ŞEFKATLE MEDİTASYON

Vücudunuzu, daha önce açıklandığı gibi dinlenme duruşuna getirin ve zihninizi birkaç dakika solunum farkındalığı ile sakinleştirin. Bu seansa kendinize şefkat duyarak başlayın. Kendinizi kaygıdan ve hoşnutsuzluktan kurtarmak için ne kadar mücadele ettiniz? Zihninizin hangi eğilimleri ve davranışları sürekli önünüze çıktı? Kendinizi yargılama, dehşete kapılma, kayıtsız olma zamanı değil şimdi. Gözden geçirme zamanı. *Dışsal* koşullar üzerinde çok az kontrolümüz olduğuna göre, acının *içsel* sebeplerinden kurtulmak için ne yapmamız gerek? Şu istek yükselsin içinizde: Üzüntü ve kaygının gerçek sebeplerinden kurtulayım. Zihninizi anlamsız tutkulardan, düşmanlıktan ve kargaşadan temizleyin. Dengeli zihnin sükûnetini ve neşesini hayal edin, gerçeklikte ahenk içinde olun.

Şimdi dikkatinizi fiziksel ya da psikolojik stres sorunu olan sevdiğiniz birine yöneltin. *Dikkat* terimi “dikkat etme” fiiliyle alakalıdır; “ilgi gösterme”, “özen gösterme” gibi. Birisine ilgi gösterdiğiniz zaman kendinizi ona sunuyorsunuzdur. Birisine sevgi dolu, şefkat dolu bir kalple ilgi göstermek; bu verebileceğiniz en samimi hediye. Bu insan kalbini ve zihnini doldursun. Bu insanın tecrübeleriyle ilgilenin, acısının ya da kederinin kaynağını biliyorsanız sebepleriyle ilgilenin. Dikkatinizi onun bakış açısına çevirdiğinizi hayal edin, onun yaşadığı zorlukları tecrübe edin. Sonra kendi bakış açınıza geri dönün ve şu arzu belirsin: “Acıdan ve acının sebeplerinden kurtul.” Bu insanın, onu mutlu ve anlamlı bir yaşama götürmek için aradığı huzur ve özgürlüğü bulduğunu hayal edin.

Aklınıza başka bir insan getirin; acıdan kurtulmak isteyen ama farkında olmadan kendi acısına ya da başkalarının acılarına kaynak olan birisi. Bu kez onun bakış açısını alın, onun zorluklarını tecrübe edin. Şimdi kendi bakış açınıza dönün ve bu insanın tavırlarının sonuçlarını anlamış gibi bu kişinin de yıkıcı davranışlarının kökenindeki zihinsel rahatsızlıktan kurtulmasını dileyin. Yürekten gelen isteğiniz yükselsin: “Acıdan özgürlüğe giden yolda ışığın bol olsun.” Bu insanın çektiği acılardan kurtulduğunu hayal edin.

Şimdi farkındalığınızın odağı dünya üzerinde dolaşsın, açlık ya da susuzluktan, yoksulluk ya da savaştan, sosyal adaletsizlikten ya da kendi zihinlerinin dengesizlik hastalıklarından acı çekenlere ilgi göstereyin. Şefkati hepimiz hak ediyoruz, özellikle yanılısma ile hareket ettiğimiz, kendimize ve başkalarına zarar verdiğimiz zaman. Kalbiniz dünyaya şu emel ile bağlı olsun: “Hepimiz acıdan ve acının gerçek sebeplerinden kurtulalım. Birbirimizin acılarında yardımcı olalım.”¹⁸

03. ADIM

DİRİLEN DİKKAT

Üçüncü aşama, *dirilen dikkate* ulaştığınız zaman, dikkatiniz her talim sırasında zamanın çoğunluğu boyunca meditasyon objesine odaklı olacak. Şu anda her seansın baştaki yirmi dört dakikalık süresini iki katına çıkarmış bile olabilirsiniz. Dikkatiniz adım adım süreklilik kazanırken seans sürelerini her seferinde üç dakika arttırabilirsiniz. Yine de, meditasyonunuzun *niteliğini niceliğinden* önce tutmaya dikkat edin. Uzun süre oturup zihninizi dağınık düşüncelerde gezdirir ya da durgunluğa kapılırsanız hem zaman kaybeder hem de kurtulması zamanla daha da zorlaşacak kötü alışkanlıklar kazanırsınız.

Dikkatiniz meditasyon objenizde bir dakikadan fazla sabit kalıyor olsa da ikinci aşamadayken çoğunlukla zihninizi dağıtan düşüncelere takılıyordunuz. Üçüncü aşamaya vardığınız zaman dikkat sürekliliğiniz o kadar ilerlemiş olacak ki çoğunlukla objeye bağlı kalacaksınız. Objeyi tamamen unuttuğunuz kimi aralıklar olacaktır; ama bu aralıkları hemen tanıyacak ve dikkatinizin sürekliliğinde bu delikleri yamalayacaksınız. Bu aşamaya varmanızdan çok önce zihninizin çoğunlukla objede kaldığı kimi seanslardan geçebilirsiniz. Ama kanmayın! Amatör golfçular bile bazen topu deliğe çok yaklaştırdıkları başarılı bir vuruş yapabilir, bu o golfçunun profesyonel yarışmalara ka-

tılmaya hazır olduğu anlamına gelmez. Üçüncü aşama zihniniz hemen hemen tüm seanslarda objeye odaklı kalabildiğinde başarılı olmaktadır. Üçüncü aşamayı tamamlama gücü farkındalıktan gelecektir.

Kimi insanlar daha shamatha eğitiminin başında gevşeklğe daha eğilimlidir, bu da bayağı, orta ve soyut seviyelerde görülebilir. Şimdilik biz, dikkatinizin objeyle bağlantısı kesilip dalıp gittiğiniz bir boşluğa kaydığı, *bayağı gevşeklik* ile ilgileneceğiz. Radyo istasyonunun frekanslarının, araya başka kanal girmemesine rağmen azalması gibidir bu. Bayağı gevşeklik halinden mustariplik büyük huzur sağlayabilir, zihniniz düşüncelerin ve duygusal sıçramaların etkilerinden görece daha az zarar görür. Ama saatlerce bu durgunluk halinde kalırsanız, Tibetli düşünürlerin söylediğine göre, size hiçbir yararı olmayacaktır ve üstelik zekânızı zayıflatabilecektir. Zihin keskinliğiniz şaşkınlığa uğrar ve uzun vadede ciddi zarar görebilirsiniz. 1970 başlarında bir arkadaşım meditasyonun tek amacının düşünmeyi durdurmak olduğuna inandı ve günlerce bu amaca ulaşmaya çalıştı. Neticede bitkisel hayata girerek amacına ulaştı! Kendini beslemekten bile âciz hale gelince hastaneye kaldırıldı. Bu olay bayağı gevşeklğin aşırı bir vakası addedilebilir!

Bu pratiği sürdürürken, dikkat gelişiminin aşamalarında ilerlemek için dikkatinizin kalitesini denetleme kabiliyetinizi keskinleştirmelisiniz. Farkındalığınızın ana gücü *solunum farkındalığı* ile meditasyon objesine yönelirken, dikkatinizin kalite kontrolünü mümkün kılan, zihniniz uyarıldığı ya da gevşeklğe düştüğü zaman hemen fark etmenizi sağlayan *içgözlem* kabiliyeti ile desteklenmelidir. İki dengesizlikten birini fark ettiğiniz anda iyileştirmek için gerekli adımları atın. Uyarıma karşı ilk panzehiriniz daha derin rahatlama, gevşeklğe karşı ise duruşu ve dikkatinizi yükseltmedir.

İlk üç aşamanın hepsinde istemsiz düşünceler şelale gibi akmaya devam edecektir. Ama bu kompulsif idrakler sizi akıntılarına gittikçe daha az katacaktır. Düşünceler ve zihin resimleri beklenmedik

anda belirse bile bayağı uyarım kademeli olarak azalır; sesler, kokular ve diğer duyumsal belirimler gibi. Bu zihin dağıtıcıları engellemeye çalışmayın. Bırakın gitsinler ve dikkatinizi seçtiğiniz meditasyon objesinden mümkün olduğunca kıpırdatmamaya çalışın.

Birçok insan günde bir ya da iki seans ile ikinci aşamayı geçebiliyor. Daha odaklı seanslarında sürekli dikkat periyotları yakalıyorlar; ama bu süreklilik gün içinde başka faaliyetlere yöneldikleri için kayboluyor. Shamatha meditasyonu normal, sosyal olarak faal bir yaşam tarzı içinde bile çok yardımcı olabilir, özellikle iyiyüreklilik ve şefkat gibi diğer ruhani pratik çeşitleri ile dengelenirse. Bütüncül, derli toplu bir pratik, sağlıklı beslenme gibidir. Uygun beslenme dengesizliği ya da hastalığı tek başına iyileştirmez, ama yine de zindeliğinizi, direncinizi hastalıklara karşı korumak için mecburidir. Benzer şekilde, sosyal olarak bağımlı yaşamınızda dengeli meditasyon talimi psikolojik bağışıklık sisteminizi güçlendirir, böylece her tür zihinsel dengesizliklere karşı çok daha dayanıklı olursunuz.

Günde sadece bir ya da iki seans uyguluyorsanız ikinci dikkat aşamasını geçemeyebilirsiniz. Bunun sebebi basittir: Dikkatinizi her gün bir ya da iki saat dengeliyor; fakat kalan on beş saat boyunca parçalı ve dağınık bırakıyorsanız, bu kısa seanslar sırasında oluşturulan dikkat tutarlılığı günün geri kalanı boyunca maruz kaldığınız stresin altında ezilir. Dirilen dikkat aşamasının başarılması için kendinizi pratiğe adanmanız gerekir. Günde çok kere meditasyon seansına girmek; içsel huzuru ve akliselimliği destekleyen sakin, düşünsel bir yaşam tarzı sürdürmek demektir. Bu. Başarının anahtarı yaşamınızı, kazandığınızı zemini seanslar arasında kaybetmeyecek şekilde düzenlemektir.

PRATİK: CANLILIKLA SOLUNUM FARKINDALIĞI

Bu yirmi dört dakikalık seansa her zaman olduğu gibi vücudunuzu rahatlatarak, rahatlama, sakinlik ve uyanıklık ile başlayın. Üç kez yavaş, derin nefes alın; nefesinizi karın boşluğunuza ve sonra göğ-

sünüze doğru alın. Farkındalığınız vücudunuza yayılsın, solunumun yarattığı hisleri belirdikleri her yerde hissedin. Sonra nefesiniz kendi ahengine girsin, doğal ritmini yakalasın.

Zihin olarak shamatha pratiğinin ilk vurgusu rahatlama üzerinedir ve rahatlama vücuttaki nefes hislerine dikkat vererek sağlanabilir. İkinci vurgu dikkat sürekliliğidir, bunun için nefesin karın bölgesinde yarattığı hisleri takip etmek yardımcı olabilir. Rahatlama ve süreklilik temellerini oturtuktan sonra vurguyu dikkat canlılığı yerleştirmeye çeviririz. İstikrarın rahatlama sırasında yakalanmaması ve canlılık artışının sürekliliğin düşüşü ile çakışmaması büyük önem taşıyor. Üç nitelik arasındaki ilişki ağacın kök, gövde ve yaprakları arasındaki ilişkiye benzetilebilir. Pratik ilerledikçe rahatlama kökleri daha derinlere iner, süreklilik gövdesi güçlenir ve canlılık yaprakları daha yükseklerle ulaşır.

Bu pratik seansında vurguyu canlılığa geçirin. Dikkat odağını arttırarak ve daha soyut bir nesneye yönelterek başarabilirsiniz bunu. Dikkatinizi nefesinizin burun deliklerinizde ya da üst dudağınızda, kısacası nefes alıp vermeyi her nerede hissediyorsanız orada oluşan dokunma hislerine verin. Dikkat odağını yükseltmek canlılığı harekete geçirmenizi ve soyut bir nesneye dikkat vermenizi sağlar. Burun deliklerinizde ve üst dudağınızın bölgesinde sürekli devam eden dokunma hisleri oluşur, dikkatinizi mümkün olduğunca kesintisiz bir şekilde bu noktalarda tutun. Nefesinizin akışı, yarattığı hisleri fark edemeyeceğiniz kadar hafiflerse zihninizi dindirin ve daha çok dikkat verin. Dikkat canlılığını yükselttiğiniz zaman nefes hisleri gittikçe daha belirgin olacaktır.

Farkındalığınız sırasında vücudunuzda diğer bazı hisler oluşabilir, sesler ya da diğer şeyler. İlgilenmeyin, onları engellemeye çalışmadan dikkatinizi sadece burun deliklerinizin açılıp kapanmasına verin.

Yararlı olacaksa, nefesinizi sayın. İçgözlem kabiliyetinizi öyle bir uyandırın ki uyarım ya da gevşeklik belirlediği anda hemen fark edin;

böyle sorunlar belirdiği zaman dikkatinizi dengelemek için gerekli adımları atın. Yirmi dört dakikalık bir periyotta devam edin, sonra seansı bitirin.

BU PRATİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Buda nefes farkındalığı pratiği üzerine düşüncelerini şu sözlerle ifade etmiştir: “Sıcak mevsimin son ayında kir ve toz kütlelerinin bıraktıklarını dağıtan ve olduğu yerde bastıran mevsimsiz büyük bir yağmur bulutu gibi, geliştirilmiş ve yerleşmiş bir solunum farkındalığı ile konsantrasyon da huzurludur, yücedir, harikulade bir meskendir ve sağlam olmayan halleri belirdikleri anda, oldukları yerde dağıtır ve bastırır.”¹⁹

Bu örnekleme dengeli dikkatin iyileştirici etkisine atıf yapar. Farkındalık nefes gibi yansız objelerde sabitlenir; gerginlik yaratan tüm düşünceler anında yok olur ve zihin huzura, ululuğa ve mutluluğa bürünür. Bu nitelikler farkındalık objesinden (nefesten) değil denge halindeki zihnin doğasından gelir. Zihni iyileştirmeye yönelik bu yaklaşım bedeni iyileştirmeye benzer. Buda’nın yağmur bulutu benzetmesi ile kast ettiği, vücut gibi zihnin de yaradılışı gereği iyileştirme gücü olduğudur. İstikrarlı dikkat ile tutku ya da tiksinti olmadan tarafsız bir objeye dikkat vererek zihnin kendini iyileştirmeye başlamasını sağlarız.

Bayağı uyarım dikkat gelişiminin üçüncü aşamasında hâlâ hâkim sorun olduğundan, nefesinizi saymaya devam edebilirsiniz. 5. yüzyıl ekolü Buddhaghosa’yı takip eden kimi Theravada öğretmenleri “hızlı sayma” denilen iki yöntem önerir. Bu tekniklerin ilkinde her tam nefeste birden ona kadar sayarsınız. İkinci nefeste sayma döngüsünü “bir, iki, üç, dört, beş; bir, iki, üç, dört, beş, altı; bir, iki, üç, dört, beş, altı, yedi; ...sekiz; ...dokuz; ...on” şeklinde sürdürürsünüz.²⁰ Asanga ise, nefesi tersten saymayı önerir, ondan bire. Ardından iki nefesi tek, dört nefesi tek saymaya devam edersiniz, bu sırada da-

ha uzun nefesler alacak şekilde nefes hızını yavaşlatırsınız. Nefesinizi nasıl sayarsanız sayın, dikkatiniz, dikkat atlamaları yaşamayacak kadar sürekliliğe kavuşur da, her nefes alış ve veriş birbirine bağlı kaldığında saymayı bırakabilirsiniz. Geçici destek amacını yerine getirmiştir. Asanga'nın söylediğine göre ise değişik sayma yöntemleri herkes tarafından kullanılamaz. Kimi insanlar için gevşeklik ve uyarıma bir çözüm olabilir; ama başkaları dikkatlerini nefese sayı saymadan da rahatça verebildiklerini fark edebilirler. Bu insanlar sayma tekniklerinin hiçbirini kullanmak zorunda değildir.

Zihniniz sakinleştikçe nefesinizin daha zor fark edilir olduğunu hissedebiliriz, bunun sonucu olarak daha belirsiz nefes hislerine maruz kalırsınız. Bu pratikte ne kadar öteye giderseniz, nefesiniz o kadar belirsizleşir. Bazen o kadar belirsiz olur ki hiç fark edemezsiniz bile. Bu durum, dikkat canlılığı için zorluk çıkarabilir size. Diğer bir deyişle, nefes ile zihinsel olarak bağlı kalabilmek için bu hislere gittikçe daha çok dikkat vermelisiniz.²¹ Pratikler sırasında bir çeşit biyolojik geri besleme süreci işlemektedir. Zihniniz dağılırsa, istemsiz düşüncelere kapılırsanız nefesiniz daha da bayağılaşır, daha güçlü hisler belirir ve bunları tespit etmek daha kolaydır. Ama zihniniz tekrar sakinleşmeye başladığında solunum ve yarattığı hisler daha duru olur ve böylece canlılık seviyeniz tekrar yükselir. Solunum farkındalığının kendine özgü “biyolojik geri besleme” özelliği vardır.

Meditasyon sırasında değişik birçok bedensel his ortaya çıkabilir. Bazen kol ve bacaklarınızın ağırlaştığını ya da kalınlaştığını hissedebilirsiniz. Bazen vücudunuz çok büyümüş gibi gelir. Ya da havada süzüldüğünüzü, yükseldiğinizi hissedersiniz. Karıncalanma, titreme ya da sıcaklık gibi diğer hisler de olağandır. Vücudunuzu uzaktan görme tecrübesini yaşayabilirsiniz. Özellikle gün içinde saatlerce meditasyon yaptığınızda vücudunuzda *prana* dediğimiz, yer değiştiren, kıpırdayan gerilim çukurları şeklindeki hayatı enerjileri tecrübe edebilirsiniz. Kendinizi solunum farkındalı-

ğına verdiğiniz zaman bu enerjiler dengelenmeye ve doğal olarak akmaya başlayacaktır. Zaman alan bir süreçtir ve enerjileri kendilerini yeniden dağıtırken hareketleri çok değişik hisler oluşturur. Merak etmeyin, onları kafanıza çok takmayın, pratiğin doğal sonuçlarıdır bunlar.

Shamatha pratiği alışılmışın dışında bir dikkat çeşidi olarak sonuç verir. Normalde zihin rahatladığı zaman dikkat gevşektir. Dikkat yükseldiği zaman, beraberinde gerilim halini, vücut ve zihin gerilimini getirir. Ama bu pratikte dikkatinizi ne kadar canlandırırırsanız zihniniz o kadar rahatlar. Shamathada görece daha az egolu bir nitelik vardır, yüksek konsantrasyon seviyeleri gerektiren diğer faaliyetler genelde çok çaba harcatır ve amaç eğilimlidir, shamatha için ise neredeyse hiçbir şeye varmaya gerek yoktur. Eylemsiz bir şekilde nefes hislerine dikkat verirsiniz; ama nefesi düzenlemeye çalışmazsınız. Vücudunuz nefes alırken egonuz neredeyse tamamen kontrolü bırakır, gevşekliğe ya da uyarıma kapıldığı zaman dikkati dengelemek için çok az belirginlik gösterir.

Pratikte ilerlerken her bir meditasyon seansının süresini arttırın, günlük seans sayısını azaltın. Her zaman nitelik, niceliğin önünde olsun.

Pratiğin kesintisizliği hayatidir. İki çubuğu birbirine sürterek ateş yakmaya çalıştığınızı düşünün: Birkaç dakika sürtüp dinlenip sonra tekrar sürterseniz bu şekilde yıllarca devam eder, bir kıvılcım bile oluşturmazsınız. Benzer şekilde, dokuz aşamanın hepsini sürdürmek istiyorsanız, ilerlemek için zaman içinde test edilerek belirlenmiş yol; hayatınızı kökten basitleştirme, geçici süre inziva ve kendinizi uzun süreler içinde tam zamanlı olarak pratiğe vermektir. Yoğun nüfuslu, gürültülü ve kalabalık bölgelerde shamathanın vecdine ulaşmak kolay değildir. Aksine, toplumdan uzak, doğa içerisinde bir meditasyoncu zihnini çok daha kolay bir şekilde odaklar ve meditasyon sürekliliğini başarır.

DİKKAT DOLU BİR YAŞAM TARZI

Bu aşamadaki en büyük zorluk seanslar arasında aşındırmaktan ziyade, dikkat dengesinin geliştirilmesini destekleyecek bir yaşam sürdürmektir. Üçüncü aşamayı başarmak için kendini adanmış meditasyoncu bu pratiği ciddi bir uğraş haline getirmelidir, sakın, sessiz bir çevre düşünsel bir yaşam tarzı içerisinde pratik ile günler ya da haftalar harcamalıdır. Faal bir yaşam sürdürürken günde sadece bir iki seans pratik yaparsak ara sıra üçüncü aşamanın sürekli dikkatine ulaştığımızı hissedebiliriz; ama bu seviyeyi korumakta büyük zorluk çekeriz. Zihnimize gün boyu giren davetsiz misafirler ile zihin dağınık ve meditasyon sırasında yakalanan dikkat tutarlılığı büyük ihtimalle kaybolur.

Modern dünya bize sürekli “sosyal yaratıklar” olduğumuzu hatırlatır, inziva içinde uzun zaman geçirmeye yönelik çok az teşvik ya da dürtü verir. Çoğu kişi uzun süreli meditasyon inzivalarının anti-sosyal olduğunu ya da müstesna zihin dengesi sahibi olmaya çalışan insanların değil zihinsel anormallığı olan insanların davranışları olduğunu düşünür. Dünyadaki tüm ceza sistemlerinin tecritli hapsi asi suçlulara ceza vermek için kullanmasına şaşmamak gerek. Ama insanlar uzun süreli yalnızlık ve faaliyetsizliği neden bu kadar zor bulur? Zihin dağıtacak şeyler olmadığı zaman kendi zihnimizle yüzleşiriz ve zihnimiz ciddi bir şekilde dengesizse bu zihinsel sıkıntıların belirtilerini acımasızca, hiçbir kaçış yeri, zihin dağıtıcısı ya da tampon bölge olmadan tecrübe ederiz.

Bugün toplumumuzda yalnızlığın değeri kaybolmaktayken kendimizi sakın düşünselliğe adayabileceğimiz basit yaşam tarzlarının destekçileri her zaman var olmuştur. Henry David Thoreau, Walden Gölü’nde inzivaya çekilmesinin sebebini anlattı: “Ormana gitmemin sebebi düşünceler içinde, hayatın sadece esas gerçekleriyle yüzleşerek, hayatın ne öğretmeye çalıştığını, ne öğretmeye çalışmadığını öğrenip öğrenmeyeceğimi görme isteğidir; ölme vaktim geldiğin-

de, yaşamamış olduğumu fark ettim.”²² Münzevi meditasyon zihinsel dengesizlikler yaratmaz, onları yüzeye çıkarır. Zihin gevşekliğe düştüğü zaman sıkıntı belirebilir ve uyarım hissinde huzursuzluk görülür. Azimli olursanız bu dengesizlikleri aşabilir ve dengeli zihininizden yükselecek refaha erişebilirsiniz. Ama bunun için içinizdeki şeytanlarla yüzleşme ve talim sırasında ortaya çıkmaya meyilli duygusal kargaşalara rağmen ısrarcı olma cesareti gereklidir.

KEŞFE HAZIRLIK

Yönettiğim shamatha seminerlerini “inziva” değil de, “keşif” olarak görmeyi tercih ediyorum. Inziva [kelimesinin İngilizce karşılığı *retreat*] içinde sadece çekilme değil, yenilgi anlamı da taşır ve yenilgi böyle bir pratiğin doğasında yoktur. Keşif kelimesi ise macera, fetih ve arayış anlamlarını barındırır. [Keşfin İngilizce karşılığı *expedition*.] Latince kökeninde takılıp kaldığınız bir durumda “dışa adım atma” anlamındadır. Shamatha pratiğinde zihinlerimizin uyarım ve gevşeklik oluklarında nasıl takılıp kaldığını keşfederiz. Budist gelenekte bu oluklara takılmış zihnin işlevsiz olduğu, tekrar işleyebilmesi için normal faaliyetlerimizden kurtulup, ferah bir yalnızlık alanı bulmamız, zihnin sınırlarını keşfetmemiz gerektiği söylenir.

Keşif için herhangi bir dini inanç ya da metafizik inanç sistemine körü körüne inanç ya da sadakat gerekmez. Üç bin yıldır değişik Asya kültürlerinin farklı inanç sistemlerinden gelen düşünürleri, shamatha yolunu zirvesine kadar takip etmiş ve bulduklarını rapor etmişlerdir. Sırf otoriteleri yüzünden, iddialarını kabul etmek zorunda değiliz, bu pratiğin faydalarının eski anlatılarından ilham alırsak, bizden önceki düşünsel kâşiflerin sonuçlarına varıp varmadığımızı görebiliriz.

Bizi büyük maceralar da bekliyor, tehlikeler ve çıkmazlar da. Yolunuz bazen açık görünebileceği gibi ara sıra hepten gözden kaybolabilir de. Bu yolu bilenlerin tecrübelerine güvenmek, zaman kazanmayı sağlar.

Hindistan ve Tibet Budistlerinin meditasyon rehberlerin sürekli, titiz bir eğitim için altı önkoşul verilmiştir.²³ Shamatha meyvesini yaratacak temel şartlar ve sebeplerin bazıları şunlardır:

1. Uygun Çevre

Güvenli, sessiz ve makul bir yerde, birkaç kişiyle pratik yapmak önemlidir. Yemek, kıyafet ve diğer ihtiyaçların kolayca elde edilebileceği bir yer olması gerekir. Böyle bir yer bulmak başta kolay görünebilir; ama pratikte zor olabilir, özellikle de kendinizi aylar boyunca pratiğe vermek istiyorsanız.

1980’de kendi tecrübemde anladım bunu. Hindistan’da münzevi meditasyona başlamak için bir kabine taşınmışım. Dışarıdan bakınca bu bölge mükemmel görünüyordu. Kuzey Hindistan’da kayalık bir dağın üzerine konmuş, güneyde yemyeşil Kangra Vadisi’ne ve kuzeyde Himalaya’ya bakıyordu.

Orada yaşamak bir lütuftu; ama her gece uyku tulumumu işgal eden, hatta gün içinde meditasyon sırasında kanımı içmek için elbiselerimin içine girin tahtakurusu alaylarıyla uğraşmak zorunda kalıyordum. Budist bir keşiş olduğum için, onları yakalasam da öldürmüyordum. Her sabah iki civarı, cildim yüz sivrisinek ısırtığı kadar kaşınan şişiklerle dolu halde uyanıyordum. Mahlûkatları içinden çıkamayacakları metal bir kutuda toplayıp sabah dağın yamacından aşağı atıyordum. Onlar da bir sonraki işgal için tırmanmaya başlıyordu hemen. Böylece iki ay geçti. Sonra yatağımı bir platformun üzerine koyup, platformun ayaklarını su dolu kaplara sokarsam tırmanamayacaklarını keşfettim. Böylece tahtakurusu işgallerinden kurtulmuştum; ama hâlâ pire, sivrisinek, fare ve muson yağmurları başladığı anda kaplamaya başlayan küfle baş etmek zorundaydım.

İkinci Asya’da, ikisi Kuzey Amerika’da olmak üzere dört yıl meditasyon yaptıktan sonra uygun çevre bulmanın çok zor olduğunu anladım. (Zenginseniz, aylarca, hatta yıllarca sessizce meditasyon ya-

pabileceğiniz bir yer alabiliyorsanız, başka.) Modern dünyada insanlar shamatha yolunda ilerlemek istiyorsa, böyle alanlar yaratmak gerekli olabilir.

2. ve 3. Fazla Şey İstememek ve Hoşnut Olmak

Bu iki önkoşulun ilki sahip *olmadığınız* şeylerden fazla istememeyi, ikincisi sahip *olduğunuz* şeylerden hoşnut olmayı kast ediyor. Bu nitelikler olmadan zihniniz pratik boyunca asla sakin kalmaz. Sürekli olarak, istediğiniz ama sahip olmadığınız şeyleri düşünecek ve mevcut şartlarınızın şu ya da bu şekilde uygunsuz olduğunu düşünüp sıkıntıya gireceksiniz. Mutluluk isteğinize karşı durmanız gerektiği anlamına gelmiyor bu; ama arzularınızı, zihninizi hakiki refah doğrultusunda dönüştürmek için kullanmalısınız. Başarmak için servet, lüks, eğlence ve saygınlık gibi dünyevi arayışlardan kaçınmalısınız.

Buda bu noktayı, sıcak bir yaz günü ferahlamak için su birikintisine giren filin hikâyesi ile resmediyor.²⁴ Fil cüssesi sayesinde derin suyun dibinden destek alabilmiş ve suyun tadını çıkarmış. Daha sonra bir kedi gelmiş ve günün sıcağından kaçma hevesiyle aynı su birikintisine atlamış. Ama filin aksine, tabandan destek alamamış. O zaman iki seçenek arasında kalmış, ya dibe batacak, ya da yüzeyde kalacakmış. Benzer şekilde, kendilerini fazla şey istememeye ve hoşnutluğa alıştırmış insanlar, yalnızlıktan keyif alabilirler. Bu dengeyi kuramamış kişiler ise, gevşeklik ve bunalıma batmaya ya da uyarım ve huzursuzluğa kapılmaya meyillidirler.

4. Fazla Faal Olmamak

Kendinizi shamatha talimine adayınca, diğer faaliyetlerinizi en aza indirmek önemlidir. Çünkü meditasyon seansları arasında tavrınız seanslar sırasında elde ettiğiniz dikkat tutarlılığına zarar verirse zemin kazanmanız mümkün olmayacaktır. Modern yaşamın geçmişte

bıraktığınız hızı ve meşguliyete yaptığı vurgu ile bu değişikliği kolayca yapmak elinizden gelmeyebilir. İşimiz uyuşturucu gibi olabilir, zihinlerimizin rahatsızlığını ve kargaşasını gizler. Sürekli çalışma ve sürekli oyun arasında gidip gelen bir yaşam tarzı bizi sürekli olarak meşgul tutabilir, hayatın anlamını ve insan zihninin potansiyelini bile keşfedemeyebiliriz.

5. Ahlaki Disiplin

Zihni dengelemede gerekli temellerden biri ahlaki disiplindir. Ve bu, harici bir otorite kaynağından gelen sosyal kurallara ve dini emirlere uymaktan çok öte bir şeydir. Başkalarıyla uyum içinde yaşamak için sosyal ahlakı, doğal çevremizle uyum içinde yaşamak için çevre ahlakını öğrenmeliyiz. Ahlak eğitimi, bedensel, sözel ve zihinsel davranışlarımızla başkalarına zarar vermekten kaçınmayı kapsar ve tüm toplulukların birbiriyle ve doğal çevreleriyle uyum içinde yaşadığı sosyal ve çevresel zenginliği mümkün kılar.²⁵

Ahlak disiplininin üçüncü bir şekli de psiko-fiziksel ahlakıdır. İçsel refahı teşvik etmek için kendi vücudunuza ve zihninize dönük tavırlarınızın ahlaki olmasını sağlayacak yollar öğrenmeliyiz. Vücudumuza iyi bakmak, sağlıklı beslenmek, yeterli ve gerekli bedensel egzersizleri yapmak bu yolların içindedir. Zihni dengelemeyi ve nefret, açgözlülük, şaşkınlık, korku ve kıskançlık gibi rahatsızlık veren zihin durumlarını azaltmayı başarmak da buna girer.

Ahlaki disipline çağrı her birimizi kendi davranışlarımızı dikkatle tetkik etme, eylemlerimizin hem kısa dönem hem uzun dönem sonuçlarını düşünme zorluklarını getirir bize. Bir faaliyet o anda keyif verse de, zamanla rahatsızlık, uyuşmazlık ve mutsuzluk getirecekse “zararlı” yaftasına layık demektir. Diğer yandan, bir davranış kısa dönemde zorluklar yaratsa da, neticede bizim için ve başkaları için hoşnutsuzluk, uyum ve hakiki mutluluk sağlayacaksa “yararlı” olduğunu söyleyebiliriz.

Çevresel, sosyal, psiko-fiziksel ahlak türlerinin hepsi bizim ve başkalarının refahına olanak sağlayan şekillerde yaşamayı gerektirir. Ahlaki bir yaşam tarzı zihin dengesinin gelişimini sağlar ve bu da daha sonra bizim ve diğerlerinin refahını artırır.

6. Kompulsif Düşüncelerin Üstesinden Gelmek

Çoğumuz kompulsif düşüncelerin zihnimize hâkim olmasına izin veriyoruz. Bu düşünceler bir gecede kesilmez; ama shamatha pratiğinde ilerledikçe, hem seanslar sırasında, hem arasında zihnin faaliyetlerini gözlemek ve zihinsel rahatsızlıkları ağırlaştıran düşünce kalıplarına takıldığında zapt etmek önemlidir. Yoksa su birikintisinin dibinde çırpınan kedi gibi, zihinlerimizin kargaşasından asla kurtulamayız.

Hindu Budist bir bilge olan Atisha bu önkoşulların önemini şöyle yazmıştır:²⁶

Shamathanın ön koşulları
Tamamlanmamış ise
Meditasyon sürekliliği
Başarısız, binlerce yıl hararetle
Meditasyon yapmanız bile

Maddeci toplumumuzda, maddeci olmayan değerlere kayan insanlarda bile mevcut yaşam şeklini bir norm olarak görme ve tamir etmek için meditasyonu ekleme eğilimi vardır, cerahatli bir yaraya yara bandı yapıştırmak gibi. 1960'ların başındaki ilk meditasyon tecrübem buna bir örnektir. Bir öğretmen bana bir mantra verdi ve bu mantra ile nasıl meditasyon yapacağımı gösterdi; ama bu talimatlarda hayatımın geri kalanını nasıl sürdüreceğime dair hiçbir bölüm yoktu. Şimdi, onlarca yıl geçmiş olmasına rağmen, meditasyon yukarıdaki önkoşullara ya hiç atıf yapılmadan, ya da çok az atıf yapılarak öğretiliyor. Tüm o kaygıları, bunalımı, öfkesi ve duygusal tereddütleri ile bozuk işleyen yaşamın belirtilerini hafifletmeye yar-

dımcı konumuna düşürüldü. Tutku, düşmanlık, kuruntu gibi sayısız zihinsel sıkıntının saldırısı altındaki bir zihin için doktordan fazlası lazım. Uzun vadeli bir yoğun bakıma ihtiyacımız var. İşte shamatha eğitimi bununla ilgili.

ARA ÇALIŞMA: EMPATİK NEŞE

Uzun bir meditasyon inzivasına çekildiğiniz zaman, ilk olarak normal yaşam tarzınızdan uzaklaştığınız için bir rahatlama hissine kapılabilirsiniz. Ama inzivanın bu “balayı” safhası sona erdikten sonra, zorlu zihin eğitimi çalışması başlar. İnziva sırasında yaşam tarzının kendisi bile büyük bir zorluk olabilir. Toplum içinde yaşarken kendinizi işe, eğlenceye, sohbete ve diğer birçok meşguliyetle vererek zihninizi zihninizden çıkarabilirsiniz. Ama düşünsel bir insanın basit, düzenli yaşam tarzında, zihninizi dağıtan harici kaynaklardan uzaklaşmışsınızdır ve bunun yarattığı bedensel ve zihinsel tepkiler yoğun olabilir.

Keyif veren teşviklere bağımlıyız ve kendimizi her gün saatlerce shamatha talimi yapmaya verdiğimiz zaman çekilme belirtileri göstermeye başlayabiliriz. Zihin sıkıntı ve huzursuzluk arasında gider gelir ve bazen bunalıma ve kendinden şüphe etmeye meyleder. Böyle durumlarda bu durgunluk ve çöküntüyü destekleyen fikir ve hatıralara odaklanma eğilimi gösteririz, gerçekliğin, ilham aldığımız diğer yönlerini düşünerek kendimizi bu duygusal lağım çukurundan çıkarmalıyız. İşte bu pratik, empatik neşenin meditasyonla kurulmasıdır.

İyi yüreklilik ve şefkat pratiklerinde başkalarının mutluluk ve mutluluk sebeplerini; acı ve acı sebeplerini bulması arzusunu yerleştirdik. Empatili neşenin yerleştirilmesi, gerçekten var olan bir şeye yakın dikkat vermektir; başarılar ve kendimizin ve başkalarının erdemleri. Empati, *başkalarından doğru hissetmektir* ve bu pratik ile onların sadece acı ve zorluklarına değil, mutluluklarına ve zaferlerine de odaklanırsınız.

Bu pratik yoğun, sürekli meditasyon sırasında ya da günlük yaşamımızda belirebilecek depresyon, kaygı ve umutsuzluk hislerine doğrudan müdahale eden bir panzehirdir.

EMPATİK NEŞE İLE MEDİTASYON

Rahat bir duruşla oturun, omurganız dik olsun. Vücudunuzu dinlenme duruşuna getirin; rahatlama, sükûnet ve uyanıklık nitelikleriyle doldurun. Neşe ve refah sızdıran birini getirin aklınıza. Bu insanın fiziksel görünümünü, sözlerini ve eylemlerini düşünün. Bu insanın neşesine dikkat verirken kalbinizi bu neşeye açın ve onunla huzur bulun. Yakın olduğunuz bir insansa daha kolay olacaktır.

Şimdi aklınıza başka birini getirin. Yakın zamanda ya da geçmişte başına şahane bir şey gelmiş birini düşünün. Bu insanın neşesini hatırlayın ve keyfini paylaşın.

Şimdi dikkatinizi cömertlik, naziklik ve bilgelik erdemleriyle size ilham veren birine verin. Bu insan için, kendiniz için ve faydasını gören herkes için erdemlerin keyfini çıkarın.

Şimdi dikkatinizi kendi hayatınıza verin. Kendi erdemlerinize yönelik empatik neşe önemlidir; ama genelde görmezden geliriz. Hayatınızda size ve başkalarına ilham vermiş bu dönemlere dikkat verin. Kendi fikirlerinizi şekillendirdiğiniz olayları düşünün. Kendi erdemlerinizden keyif almaya odaklanın. Herhangi bir ihtişam ya da bir gurur ve küstahlık hissi olmasına gerek yok. Rahat yaşamınızı ve çabalarınızın tatlı meyvelerini almanızı mümkün kılmış insanları ve olayları hatırlayınca anında derin bir minnettarlık ve neşe hissi kapılırsınız. Bu sayede, kendini-kutlama, üstünlük gibi yapay hislere kaymaktan kaçınmış olursunuz.

Kimi pratikler zordur; ama empatik neşe pratiği kolaydır. Günün akışı içinde birinin erdemi ya da şansından yana bir şey duyduğunuz zaman empati yapıp neşe duyun. Bu sayede sizin de keyfiniz artacaktır, bunalım ve kendine güvensizlik lağım çukurlarından tırmanıp kurtulmuş olacaksınız.

04. ADIM

YAKIN DİKKAT

İnziva ortamında bu talimin sürekliliğini sağlayarak, dikkat gelişiminin dokuz aşamasının dördüncüsü olan *yakın dikkati* başarmış olacaksınız. Bu noktada, gelişmiş farkındalığınızın gücü sayesinde, artık seçtiğiniz nesneyi, yani nefesin burun deliklerinizde yarattığı dokunma hislerini tamamen unuttuğunuz anlar olmayacak. Bu aşamaya gelmeden önce de ara sıra dikkat sürekliliğinin bu seviyesinden küçük parçalar tecrübe etmiş olabilirsiniz; ama şimdi tamamen normal hale gelecektir. Şimdi her bir seansınız bir saat ya da daha uzun sürecek ve bu süre içinde dikkatiniz hiçbir zaman objeden tamamen çekilmeyecek. Bayağı uyarımdan kurtuldunuz artık. Sanki dikkatin kesik kesik istemsiz düşünce ve duyumsal zihin dağıtıcıları tarafından kolayca zorlanamayacağı bir yerçekimi gerekiyordu da, onu kazanmış oldunuz.

Bu aşamada *farkındalık gücü* kazandığınız söylenir.²⁷ Hindistan ve Tibet Mahayana geleneklerinde farkındalık, dikkati aşına olunan bir objede unutkanlık ya da dağınıklık olmadan tutabilme zihinsel kabiliyetidir. Farkındalık, kişinin dikkatinin seçtiği objeden kaymasını engellerken, *samadhi*²⁸ denen tek noktalı odaklı dikkatin temellini oluşturur. Asanga, farkındalığı, “zihnin aşına olduğu bir ob-

jeyi, dağınıklığa tutulmama işlevi ile unutmazlığı”²⁹ olarak açıklamıştır. Benzer şekilde, kardeşi Vasubandhu da “zihnin objesini kaybetmemek” olarak tanımlamıştır.³⁰

Geçtiğimiz yıllar içinde farkındalık ve farkındalığın stres azaltma, bunalım ve diğer birçok bedensel ve zihinsel sorunun çözümüyle bağlantısı üzerine araştırma yürüten psikologların sayısı artmıştır. Ama farkındalığı yukarıda verdiğimiz tanımdan çok farklı şekilde karakterize etmişlerdir. Bu konu üzerine çıkan psikoloji dergilerinden birinde farkındalık “dikkat sahasında beliren her bir düşünce-nin, hissin ya da duygunun olduğu gibi tanındığı ve kabul edildiği ayrıntıya girilmemiş, hükümsüz, şimdi-merkezli bir farkında olma durumu” olarak tanımlanmıştır.³¹ Bu derginin yazarları iki ögeli farkındalık modeli önerirler. İlki dikkatin kişi tarafından anlık tecrübelerle odaklanacak şekilde düzenlenmesi ve ikincisi merak, açıklık ve kabul ile karakterize edilen bir yönlendirme.

Açıktır ki Theravada Budizminin modern Vipassana (düşünsel iç-görü) geleneğindeki tanımlara dayanan farkındalığın bu modern psikolojik anlatısı, Hint-Tibet versiyonundan göze çaracak şekilde farklı. Modern Vipassana yaklaşımı farkındalığı ayrımcılık yapmadan anbean “yalın farkındalık” olarak görürken, Hint-Tibet versiyonu farkındalığı “dikkat objesini akılda tutmak, unutmama hali, dikkatin dağılmaması hali ve süzülme hali” olarak tanımlıyor.³²

Bilimsan ve öğretmen Bhante Gunaratana, *Mindfulness in Plain English* kitabından farkındalığın Vipassana tanımını açıkça ortaya koyuyor. Farkındalığı kavramsız farkındalık ya da tecrübeleri yaftalamayan, kategorize etmeyen “yalın dikkat” olarak tanımlıyor. “Farkındalık, şimdiki zamanın farkında olmaktır... Ebediyen şimdide kalır... İlkokul öğretmeninizi hatırladığınızda hatıradır bu. Ardından ilkokul öğretmeninizi hatırladığınızı fark etmeniz farkındalıktır.”³³

Gunaratana’nın tanımı mevcut Vipassana geleneğini bir bütün olarak temsil ederken, Buda’nın kendi farkındalık yani *sati* tanımı ile

garip bir karşıtlık içindedir: “Peki keşişler, *sati* kabiliyeti nedir? İşte, keşişler, soylu müritte *sati* var, mükemmel *sati* ve zekâya bağlı, hatırlayan o, çok önce yaptıklarını ve söylediklerini anımsayan eden o.”³⁴ Vipassana geleneğinin, farkındalığın ebediyen şimdiki zamanda kaldığı ısrarına rağmen, Buda farkındalık ile uzak geçmişten olaylar anımsandığını söylüyor. Pali dilindeki *sati* sözcüğünün ilk anlamının “anımsama” ya da “hafıza” yani geçmiş olayları hatırladığımız kavramsal kabiliyet olduğu gayet iyi biliniyor. “Geçmişe dönük hafıza” imasına ek olarak, *sati* ayrıca şimdi ve gelecekte yapmamız gerekenleri hatırladığımız “ileriye dönük hafıza”ya da atıf yapıyor. Ve bunun için de zihnin kavramlarla bütünleşmesi gerekir.

Milindapanha Budist edebiyatta *satinin* ne olduğunu tam olarak ifade etmeye yönelik en erken deneme muhtemelen. Kral Milinda, Nagasena’ya *satinin* özelliklerini sorduğu zaman keşiş Nagasena *satinin* hem “zihne çağırarak” hem de “zihinde tutmak” özelliklerini taşıdığını söylüyor. Şöyle devam ediyor:

“*Sati*, yükseldiği zaman mukabilleri ile beraber hatalı ve hatasız, alçak ya da arınmış, karanlık ya da saf zihne sıhhsiz eğilimler çağırır. *Sati*, yükseldiği zaman, yararlı ve zararlı eğilimlerin akıntısını takip eder: bu eğilimler yararlı, şunlar zararlı; bu eğilimler destekçidir, şunlar köstekçi.”³⁵

Demek ki, tecrübeleri hükümsüz bir şekilde yaftalamaktan ya da kategorize etmekten ziyade, en erken, en yetkili anlatılarda *satinin* sıhhsiz, yararlı ve zararlı eğilimleri ayırt etmeye yaradığı söyleniyor. Antik ve modern anlatılar arasındaki karşıtlık çarpıcı.

Theravada geleneğinin en yetkili yorumcusu Buddhaghosa, olağan titiz itinası ile şöyle yazmıştır: “*Satinin* özelliği süzülme değildir; mülkü kaybetmek değildir; belirlediği şekli korumadır ya da bir obje ile yüz yüze olma halidir; temeli güçlü fark etmektir ya da vücudun farkındalığının özenli uygulamasıdır vs. Hali objeye odaklanmış bir konum gibidir ve göz kapısını beklediği için bekçi olarak görülmelidir vs.”³⁶

Farkındalığın modern tanımı ve pratiği tabii ki çok değerlidir, binlerce insan kendi tecrübeleriyle zaten keşfetmiştir bunu. Ama modern anlayışın Buda'nın kendi satı anlatısından ve Theravada ve Hint Mahayana geleneklerinin en yetkili yorumcularının anlatılarından çarpıcı bir şekilde farklı olduğu gerçeğini değiştirmez.

Farkındalık shamatha pratiği ile yerleştirilir ve düşünsel içgörü (vipassana; Sanskritçe: vipashyana) ile uygulanır. Buda'nın düşünsel içgörü pratiği sunuşlarının temellerinde, yani farkındalığın dört uygulaması anlatısında³⁷ açıkça gösterilmiştir. Bu içgörü pratikleri matrisinde farkındalık vücuda, hislere, zihinsel hallere ve süreçlere ve genel anlamda fenomene yöneltilir. Buda burada kişiyi kökenlerin, varlığın, sebepsel etkinliğin ve bu tecrübe alanlarının her birinin çözülümüne yönlendirir. Böylece zihnin ve zihnin vücutla ve çevresiyle ilişkisinin katı düşünsel bilimine girilmiş olur, yani bu disiplinde Buddhaghosa'nın konu üzerine yetkili yorumunda gösterildiği üzere yalın dikkatten çok daha fazlası vardır.³⁸

Daha önce de anlatıldığı gibi, shamatha pratiğinin dördüncü aşamasında farkındalık gücünü kazanırsınız ve pratik kendini alma-ya başlar. Dikkatiniz artık bayağı uyarıma eğilim göstermez; ama orta derece uyarıma ve bayağı gevşekliliğe hâlâ meyillidir.

Orta uyarım yaşandığı zaman dikkat objenizi tamamen kaybetmezsiniz, istemsiz düşünceler dikkat merkezimize oturur, meditasyon objesi kıyıya çekilir. Bunu bayağı uyarım ile karşılaştırmak için radyo istasyonu frekansları örneğine dönelim. Bayağı uyarım istediği kanalı tamamen kaybetmektir; radyonuz ya başka kanala kayar ya da sabitlenir. Orta uyarımda ise yavaşça başka bir kanala kayarsınız; ama asıl kanalınızı tamamen kaybetmezsiniz. Hâlâ duyuyorsunuzdur; ama ses garip bir gürültü ile bozulmaya başlamıştır.

Dördüncü seviyenin geçilmesi, beraberinde başarı hissini getirir. Artık tecrübeli bir shamatha öğrencisisiniz, çaylak değil. Shamatha yolunun kavramsal anlayışını yakalamadıysanız, zirve noktasına

geldiğini sanabilirsiniz. Bu da meditasyon pratiğinize bazı tehlikeli karmaşalar getirebilir.

PRATİK: KAZANILMIŞ İŞARET İLE SOLUNUM FARKINDALIĞI

Vücudunuzu ve nefesinizi doğal hallerine kavuşturup rahatlattıktan sonra dikkatinizi nefesinizin burun deliklerinizde yarattığı hislere odaklayın. Pratiğin bu aşamasında solunumunuz sakinleşecek ve nefes dokunma hisleri belirsiz olacak. O kadar hafif olacak ki, fark edemeyeceksiniz. O zaman hiçbir his olmadığını düşünmeyin, ya da hisleri tekrar kazanmak için daha sert nefesler almaya başlamayın. Onun yerine nefesin belirsiz hislerini daha iyi fark edene kadar daha yakından gözlemleyin.

Daha önce anlattığımız gibi, meditasyon objesi olarak nefesin kendine has bir özelliğidir. Shamathayı geliştirmek için kullanılan diğer yöntemlerde siz pratikte ilerledikçe obje gittikçe daha belirgin olur. Ama solunum farkındalığı yönteminde pratik derinleştikçe, nefes belirginliğini gittikçe kaybeder, bu da sizin daha çok dikkat vermenizi gerektirir. Aynı anda daha derin bir rahatlama, daha güçlü süreklilik ve daha parlak canlılık yerleştirirken bu zorluğa karşı durmaya çalışın.

Hafiflik ve hareketin “hava ögesi” olan nefesiniz iyileştirme, dengeleme, yatıştırıcı süreçlerini daha derinlere taşıyın. İstemsizce yükselen o alışık olduğunuz zihin resimleri dokunma hisleri dahil hislerinizin yarattığı etkilere eklenecek. Bu pratikte bu eklemelerin kirliliklerini nefesin saf dokunma hislerinden ayıran bir kimyager olacaksınız. Eklemelerden kurtulunca bedeninizin fiziksel sınırları olduğu hissi sönüp gidecek ve gittikçe daha derin bir sükûnet seviyesine gireceksiniz.

Solunum farkındalığı safhalarında şimdiye kadar değişik şekillerde solunumun yarattığı hislerine odaklandınız. Fakat shamatha yolunda sonuna kadar gitmek için önünde sonunda dikkatinizi do-

kunma hislerinden, shamatha pratiğinde ilerlediğinizde zihninizin gözü önünde belirecek bir hava elementi olan nefesin “kazanılmış işarete” çevirmeniz gerekecek. Nefesle bağlantılı kazanılmış işaretler değişik insanlara yıldız, cevher ya da inci tutamı, çiçek çelenği, duman bulutu, örümcek ağı, bulut, lotus çiçeği, tekerlek, ay ya da güneş olarak görünebilir. Kazanılmış işaretin bu çeşitli görünüşleri meditasyoncunun zihinsel mizacına bağlıdır. Açıkça görüldüğü üzere burada “solunum ile farkındalığa” dönüşen solunum farkındalığı yolunda devam etmek istiyorsanız, bu işaretin belirdiği anda dikkatinize ona verin. Shamathaya giden dokuz aşamada dikkat objeniz o olacak.

İşaret başta ara sıra belireceği için, kaybolduğu zaman nefesin dokunma hislerine tekrar odaklanın. Zamanla daha sık ve daha sürekli bir şekilde belirecek ve o noktadan itibaren dikkatinizi bu objeye vereceksiniz. Pratikte ilerlerken seanslarınızın süresini, gevşeklik ve uyarımdan görece uzak dikkat kalitesini koruyabildiğiniz kadar uzatın.

BU PRATİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Shamatha solunum farkındalığı pratiğinin kazanılmış işaret ile bağlantılı daha ileri safhalarının en yetkili tanımı Buddhaghosa’nın klasik *The Path of Purification*³⁹ eserindedir. Buddhaghosa nefes pratiği ile bağlantılı kazanılmış işaret arasına belirli dokunma hislerini de eklerken, Hint-Tibet Mahayana geleneği, shamatha yolunun ileri aşamalarının duyumsal etkilere değil ancak bir zihin objesine odaklanarak başarılılabileceğini ifade ediyor.⁴⁰ Bunun sebebi, shamatha gelişiminin müstesna yüksek düzeyde bir dikkat canlılığı gerektirecek olması. Bedensel hislerle ilgili objelerden herhangi birine odaklandığınız zaman süreklilik geliştirmeniz kesinlikle mümkün; ama canlılık tam potansiyeline varmayacaktır. Bunun için zihinsel bir obje gerekir. Budist gelenekte shamathanın duyumsal değil zihinsel farkındalıkla başarıldığının altı sıkça çizilir.

Solunum farkındalığı pratiğinin kökeni Pali dilinde yazılmış, sonradan Theravada okulluları ve düşünürleri tarafından yorumlanmış Buda öğretileri ve Mahayana geleneğinde Buda'yla atfedilen söylevlerdir. *The Perfection of Wisdom Sutra in Ten Thousand Stanzas* eserinde Buda, solunum farkındalığını talebesi Shariputra'ya tekeri başındaki çömlekçi örneği ile şöyle anlatıyor:

“Shariputra, işte sana çömlekçi ya da çömlekçinin tekerini çeviren çömlekçi çırağı ile bir örnek: Uzun devir yaparsa uzun olacağını biliyor, kısa devir yaparsa kısa olacağını biliyor. Shariputra, benzer şekilde, bir Bodhisattva, bir yüce varlık, farkındalıkla nefes alır ve farkındalıkla nefes verir. Nefes alışı uzun sürerse, uzun olduğunu bilir. Nefes verışı uzun sürerse, uzun olduğunu bilir. Shariputra, böylece, bir Bodhisattva, bir yüce varlık, iç gözlem ve farkındalık ile açgözlülüğünü ve hayal kırıklığını eler ve nesnelleştirme yapmamaya yönelir ve vücudunu içten gözlemleyerek yaşar vücudunda.”⁴¹

Bu muazzam zenginlikte bir alıntıdır, ayrıntılı bir yorumu hak eder; ama şimdi sadece birkaç yorum sunacağım. *İç gözlem* kişinin vücudunu ve zihnini gözlemleyebilme kabiliyetine sahip olduğu bir zihin kabiliyetidir. Bu kabiliyet ile zihin gevşekliğe ya da uyarıma eğilim gösterdiği zaman fark ederiz. Ve fark ettiğimiz anda bu dengesizliklerin üstesinden gelmek için gerekli olanları yapmak gerekir. Yukarıdaki alıntıda ve Budist meditasyon üzerine diğer birçok araştırmada anlatıldığı üzere farkındalık ve iç gözlem el ele yürür. Modern Vipassana geleneği farkındalık pratiğinde hatalarımızı, onları değiştirme girişiminde bulunmadan kabul etmemiz gerektiğini söylediğinde⁴² Buda'nın öğretilerinden ve geçmişin büyük ustalarının yazılarından sapma yapmaktadır. Gevşeklilik ya da eksitasyona kaydığında dikkatinizi dengelemezseniz, alacağınız tek sonuç bu zihinsel dengesizlikleri takviye etmek olacaktır ve farkındalık kabiliyetiniz ebediyen kusurlu kalacaktır.

Bu alıntıdaki *nesnelleştirme yapmama* terimi artık neşe ve üzüntülerimizin kaynağı olarak dış objelere ve olaylara takılıp kalmama anlamına geliyor. Onun yerine bu hislerin kendi zihnimizden yükseldiğini görürüz ve bu içgörü arzularımız engellendiğinde zihinde ortaya çıkan açgözlülük ve hayal kırıklığı sıkıntılarını iyileştirir.

Zihin bir meditasyon nesnesine yeterince odaklanabildikten sonra kendiliğinden beliren kazanılmış işaretten farklı olarak, mahsus yarattıkları ya da canlandırdıkları bir zihin resmine odaklanarak shamathaya ulaşmaya çalışan birkaç Tibetli Budist tanıdım. Shamatha talimine ilk başladığımda bu yaklaşımı kendim de denedim. Çoğumuz –hem Asyalılar hem Batılılar– böyle bir obje yaratmaya ve korumaya dönük çabanın çok yorucu olduğunu biliriz. Kişi mahsus yarattığı bir resme kısa süreler içinde odaklanırsa, algılanabilir bir gerginlik belirmeyebilir. Ama aynı şeyi her gün uzun saatler boyunca, günbegün, hafta hafta yaparsanız enerjinizi tüketirsiniz ve aşırı stres ve gerilime maruz kalırsınız. Buda’nın, aşırı kavramsallaştırmaya meyilli insanların solunum farkındalığı ile shamatha pratiği yapmaları gerektiğini beyan etmesi belki bu yüzdendir. Sürekli bir çaba ile yoran diğer birçok tekniğin aksine, vücudu ve zihni rahatlatır. Kazanılmış işaretin zihin resmi solunum farkındalığı pratiğinde önünde sonunda belirecektir; ama bu bir anda olur, mahsus canlandırmanın sonucu olabilecek gerginliği yaratmaz.

DİKKAT DOLU BİR YAŞAM TARZI

Psikologlar, her gün sekiz saat, yılda elli haftalık bir disiplinde yüksek seviyelerde ustalık kazanmak için beş ila on bin saat talim gerektiğini bulmuşlardır. Shamatha yolunda başarıya ulaşmak için hemen hemen böyle bir taahhüt gereklidir. Meditasyon seansları arasında, gün içinde yüksek derece farkındalığı ve iç gözlemi korumak önemlidir.

Budist psikolojiye göre, duyularımızdan biri –görme, duyma, koku alma, tat alma ve zihinsel algılama– vasıtasıyla bir şey tespit et-

tiğimiz anda zihnin anlık tecrübemize kavramlar ve etiketler yansıttığı kısa bir an vardır. Kavramlar, sınıflamalar ve duygusal tepkilerden önce bu saf algı saniye parçasını sezmek için belirli bir canlılık seviyesine ihtiyaç var.⁴³ Çünkü fenomenin doğasının berrak algısını kazanmak için bir fırsat olmasından dolayı bu kısa an çok önemlidir. Bu fenomen, her çeşit duyumsal algılama ve kavramsallaştırmanın türediği soyut zihinsel farkındalık sürecini de içerir.

Seçkin Budist psikoloji yaklaşımlarından biri saniyede altı yüz nabız benzeri biliş anı yaşandığını belirtiyor ve bu sayı modern psikoloji ile hemen hemen uyuyor. Bu biliş nabızları bir filmin karelerine benzer bir sürede akıyor. Ayrıntılı incelemeler ile tecrübemizin her an değiştiğini keşfettik. Esas halimiz değişiklik halidir, bu da vücudun, zihnin, çevrenin ve farkındalığın kendisinin bir şartıdır.

Her saniye gerçekliğin yeni bir boyutunu tevkif etmek için altı yüz fırsatımız olmasına rağmen Budist düşünürler ve modern psikologlar normalde bundan çok daha yavaş bir hızda tevkif ettiğimizi belirtirler. Budizmde kasten ile bağlantısı olmayan biliş anlarına “tahkiksiz farkındalık anları” denir. Zihinde görünümeler olur; ama onları kaydetmeyiz ve onları görmüş olmamıza rağmen sonradan hatırlayamayız. Mesela müzik dinlerken harici sesler, şekiller, renkler ve vücut hisleri hâlâ farkındalığımıza sunulmaktadır; ama bunların çok küçük bir bölümünü fark ederiz. Dikkat çok seçicidir.

Dikkat sürekliliği arzuladığımız nesneye kaç tahkikli farkındalık dürtüsünü odakladığımızın ölçüsüdür. Örneğin, saniyede altmış tahkikli bilişimiz varsa bu elli tanenin hepsi nefesin dokunma hislerine odaklıdır, bu da görece yüksek bir süreklilik oranıdır. Diğer yandan, dağınık bir zihin bu elli tahkik anını değişik algı alanlarına yaymıştır. Süreklilik, seçtiğimiz objeye dönük *tutarlılıktır*. Rahatlayıp da dikkatimiz süreklilik kazandığı zaman canlılık artarsa, saniyede daha *yoğun* tahkikli farkındalık sahibi olabiliriz. Seçtiğimiz objeye odaklı tahkikli anların sayısı elliden yüze çıkabilir mesela.

Farkındalığın uykuya dalma hissinde –zihnimizin bedensel hislerden çekildiği, uykuya dalarkenki derin rahatlama halı– canlılık seviyesi çok yükseğe çıkabilir. Farkındalığın geçiş sürecinin ve bazı rüyaların müstesna canlılıklarının zihnin rahatlığı ile, hislerden bağımsız olması ile, diğer dürtülerle fazla mücadele etmemesine bağlı olabileceğini düşünüyorum. Ama rüyalar genellikle süreklilik sahibi değildir ve normalde üzerlerinde kontrolümüz yoktur. Bu yüzden shamatha talimi ardılı rahatlama ile başlar, dikkati sürekli kılma ile devam eder ve canlılığı arttırırken dikkat ve rahatlığı koruma ile akar.

Birçok meditasyoncunun canlılığa özel önem vermesinin sebebi, canlılığın onları bir nevi “uçurmasıdır”. Ama uzun süreli canlılığın iki önkoşulu her zaman rahatlama ve sürekliliktir. Müstesna canlılık geliştirmek istiyorsanız önce rahatlığı, sonra sürekliliği geliştirin ve en son canlılığı arttırın. Dikkatin tüm bu yönlerinin altında sükûnet temeli olmalıdır. Sükûnet olmadan güçlü duygu ve dikkat sendelemeleri ebediyen var olacaktır. Ruhani gelişimin genel bir işareti hayatın gündelik olayları karşısında ağırbaşlılıktır ve bunun anahtarı sükûnettir.

ARA ÇALIŞMA: SÜKÛNET

Sükûnetin yerleştirilmesi zihnin ilk iki sıkıntısına panzehirlik yapar: bağımlılık ve hoşnutsuzluk. Bağımlılık shamathanın dinginliğine takılıp kalmayı kapsar. Hoşnutsuzluk ise diğer insanlar dahil olmak üzere, pratiğinizi bölen, refahınız için kabul edilmez tüm zihin dağınıklıklarından vuku bulabilir. Sükûnetin özü tarafsızlıktır. İyiyürekliğin, şefkatin ve empatik neşenin sınırsızlığa uzanmasını sağlayan sükûnettir. Bu nitelikler genelde bağımlılık ile karışık; ama hissetme yeteneğine sahip her varlığın acıdan çıkıp mutluluk ve özgürlük bulma hakkına sahip olduğunu fark ettiğimiz zaman bağımlılık bir zihin sıkıntısı olmaktan çıkar.

Budizmde kişinin kendini hissetmesi yani durağan, bütüncül ve bağımsız “ben” acının temel sebebi olarak görülür. Bu sanrıya takılan bağımsız ego kendi varlığımızın başkalarınınkinden daha önemli olduğunu düşünmemize sebep olur. Normalde ortak merkezli bir tesar halkası setleri içinde yaşarız, ortasında da biz varızdır. İlk halkayı sevdiklerimiz, arkadaşlarımız; ikinci halkayı tanıdıklarımız oluşturur. Merkezden uzaklaştıkça kayıtsız kaldığımız insanların sayısı artar. En dış halkada ise düşman gördüklerimiz, mutluluğumuzu engellediğine ya da engelleyebileceğine inandığımız insanlar vardır. Başkalarına yönelik hislerimizi bu şekilde sıralamak ben-merkezciliği yaratır. Sü-kûnet ile bu ben-merkezcilikten ve sonucu olan başkalarına bağımlılık ve başkalarından hoşnutsuzluk hislerinden kurtulursunuz.

Günlük yaşamımızdaki olaylar bize bazen kısa sükûnet anları sunar. Kendi hayatımda böyle bir an, Santa Barbara, Kaliforniya Üniversitesi’nde eğitim verdiğim sırada, alternatif mezuniyet töreninde konuşma yapmam istendiğinde gerçekleşti. Bu alternatif diploma töreni, 1960’larda küçük bir grup UCSB öğrencisinin, her öğrencinin bir arkadaşı, annesi, babası ya da kardeşi tarafından met-hedildikten sonra diplomasını aldığı alternatif mezuniyet töreni organize etmesiyle başladı. Tören sürdükçe sürer, her bir mezunun en güzel evlat olduğunu, en iyi sörf arkadaşı olduğunu, en yürekli aktivist olduğunu, en ilham verici arkadaş olduğunu ya da en aziz sevgili olduğunu dinlersiniz. Her bir insanın bir başkası üzerinde yaptığı etkilere bakınca, mezun olan bu öğrencilerin bana yabancı olmalarının tek sebebinin rastlantı olduğunu anladım. Olaylar azıcık farklı gelişseydi, her biri bana daha yakın olabilirdi. Dünyadaki herkes için geçerlidir bu durum. Ufak bir değişiklik ile yabancı gördüğünüz herkes –ki her birinin umutları, korkuları ve arzuları vardır– çok sevgili bir arkadaş olabilir.

Dharamsala dağlarının yükseklerinde bir meditasyon kulübesine ilk taşındığımda Tibetli bir münzevi olan Gen Jhampa Wangdü’yu

görmeye gittim. 1959 baharında, Tibet'in komünistler tarafından iş-galine karşı çıkan ayaklanmadan hemen sonra Jhampa Wangdü memleketinden kaçtı ve Hindistan'da yogi olarak yeni hayatına başladı. İnziva yerine ilk vardığımda üzerimde büyük etki bıraktı. Katı inzivada değildi, bu yüzden öğle vakti gidersem onu rahatsız etmeyeceğimi biliyordum. Kapısını çaldım. *Yıldız Savaşları* filminden Yoda karakterine benzeyen ufak bir adam açtı kapıyı. Yüzünde büyük, sıcak bir gülümseme vardı; sanki uzun süre önce kaybettiği oğlu eve dönmüş gibi. Bir mutluluk ve nezaket yayılıyordu yüzünden. Beni içeri davet etti, çay ikram etti. Başka bir yerde olsam özel olduğumu ya da bu adamın bana çok düşkün olduğunu düşünebilirdim. Jhampa Wangdü'nün yaklaşımı samimiydi; ama bu düşkünlük kişisel bağımlılıktan çok öteydi, görebiliyordum. Herkesi aynı şekilde karşılayacağını düşündüm. Ama bunu bilmek, onun nezaketinden bir şey kaybetmesine sebep değildi. Kayıtsız sevgi tecrübesiydi bu, her durumda mutluluğun anahtarıydı. Münzevi düşünürler, tecritlerine ve hayatlarının zorluğuna rağmen başkalarıyla bağlantılarını bu şekilde sürdürüyorlar işte.

Başarılı düşünürler ayrıca sabırsızlıktan kurtarmışlar kendilerini. "Geldik mi, vardık mı?" tavrından uzaklar. Meditasyon onların yaşam tarzı. Her gün on iki saat ya da daha uzun süre meditasyon yapabilirler... Aydınlanana kadar. Bu, günlük rutinlerinden başka şey değil. Başarı beklemiyorlar, takvimlerine hasretle bakmıyorlar, hızlı sonuçlar beklemiyorlar. Tibet dilindeki *drupa* kelimesi genelde "talim yapmak" olarak tercüme edilir; ama "başarmak" anlamına da gelir. "Ne yapıyorsun?" diye sorduğunuzda bir düşünür, "Shamatha talimi yapıyorum/Shamathâyı başarıyorum." diye karşılık verir aslında. Talim ve başarı birbirinin aynıdır.

İşlerimiz ve ailelerimizle birçoğumuz kendimizi zorlu durumlar içerisinde buluyoruz. Böyle zamanlarda Budist öğretilerin bilgeliğini yaşamlarımızla bütünleştirmek çok önemlidir. Böylece hayatları-

mızın akışı sırasında, tecrübeli düşünürler gibi talim ediyor/başarıyor oluruz. Bunun için ruhani pratiklerin gerektirdiklerini geniş anlamda içselleştirmemiz gerekir. Minder üzerinde meditasyon yapmak değildir sadece. Dinlenmek, yürümek ve müzik dinlemek de kalbe, vücuda ve zihne iyi gelir ve fedakâr bir motivasyon ile yaşamın tamamı ruhani talim haline gelebilir.

Modern psikolojinin bakış açısından, düşünürlerin yıllarca depresyona, kayıtsızlığa ya da zihinsel hengâmeye kapılmadan yalnız başlarına yaşayabilmesi hayret vericidir. Düşünürlerin bunu yapabilmesinin sebebi, vücudu yatıştırıp tüm sabırsızlık ve beklentinin buharlaşmasını sağlayan sükûnetin iç kaynağına uzanıp, onu korumalarıdır. Farkındalığın sakin ve aydınlık dinginliğinin derinlerine yerleştiğiniz zaman, hakiki refahın iç kaynağı tüm yalnızlık, bunalım ve zihinsel rahatsızlık hislerini giderir.

Sükûnetin yerleştirilmesi herkese tarafsızca bakmayı öğrenebilmek demektir. Kimse yabancı değildir. Gen Jhampa Wangdü otuz yıl önce bana kapısını açtığında kalp ısıtan gülümsemesi ve cana yakın misafirperverliği sükûnet ile parlıyordu. Hepimizin örtüsünü kaldırmamız gereken bir özelliktir bu.

SÜKÛNET İLE MEDİTASYON

Vücudunuzu temel haline soktuktan ve birkaç dakika nefesinize dikkat verdikten sonra, geçmişini ve yaşam koşullarını bildiğiniz; ama ne arkadaşınız ne düşmanınız olan iyi tanıdığınız bir insan getirin aklınıza. Dikkatinizi bu insana verin. Bu insan aynı sizin gibi; mutluluk arıyor, acı, korku ve güvensizlikten kurtulmaya çalışıyor. Bu insana odaklanın ve farkındalığınızı dünyayı onun gözlerinden görecektir şekilde değiştirin. Bu bakış açısından kendinize bakın. Onun sahip olabileceği mükemmel nitelikler ya da farklı noksanlıklara rağmen, mutluluk arayışı ve acıdan ve kederden kurtulma isteği sizinkilerle aynıdır. Kişisel evreninizin merkezine çok yakın olma-

sa da, onun refahı, mutluluğunuz için önemli gördüğünüz, sevdiğiniz birininkinden daha az anlamlı değildir.

Şimdi mutluluğunuz için önemli olduğunu düşündüğünüz birini getirin aklınıza, hem şefkat gösterdiğiniz, hem de bağımlılık duyduğunuz birisi. Sevdiğiniz kişiye yakından odaklanın ve farkındalığınızı onu kendiniz gibi bir insan olarak görecektir şekilde değiştirin, hem noksanlıkları hem mükemmel nitelikleri ile. Bu bakış açısından, başka biri tarafından seviliyor olmanıza rağmen, çok sayıda insanın size karşı kayıtsız olduğunu, hatta sizi sevmeyen insanlar olabileceğini düşünün. Şefkat ve bağımlılık duyduğunuz bu insan kendi arzularını, umutlarını ve korkularını hissediyor. Şimdi geri adım atın ve bu insana içeriden bakın. Bu insan mutluluğunuzun, güvenliğinizin ya da neşenizin gerçek kaynaklarından değildir, bu kaynak sadece kalbinizden ve zihninizden gelebilir.

Şimdi aklınıza, size zarar vermeye niyetlenebilecek ya da sizi mutluluğunuzdan edebilecek, zıtlık içinde hissettiğiniz bir insan getirin. Öncekiler gibi bu insanın da bakış açısına girin, içeriden bu insan olun ve onun umutlarını ve korkularını tecrübe edin. Temelde bu insan, sizin gibi, acısından mutluluk ve özgürlük bulmaya çalışır. Şimdi geri adım atın ve stres ya da kaygınızın asıl sebebinin o olmadığını farkında olarak verin dikkatinizi. Bu insan ile ilişkinizde rahatsız ya da kızgın hissederseniz kaynağınız kalbinizdir, kişinin kendisi değil.

Yabancıda, sevdiğiniz kişide ve hasımda, onları şu ya da bu kategoriye düşürecek doğuştan gelen hiçbir özellik olmadığını fark edin. Şartlar değişir, ilişkiler değişir; “Bu kişi benim düşmanımdır.” veya “Bu kişi benim dostumdur.” fikirleri şartların akışında belirir sadece. Farkındalık sahanızı yakın çevrenizdeki herkesi, onların umutlarını, korkularını, arzularını ve tutkularını kapsayacak şekilde genişletin. Her insan bir diğeri için önemlidir. Değişen şartlar bizleri bir araya getirdiği gibi ayırır da. Farkındalık sahanızı tüm toplu-

ma açın, tüm yönlere uzanın, herkesi içine katın. Her bir insanın temelinde sizin gibi olduğunu ve gerçekte herkesin kendisini dünyanın merkezinde gördüğünü kabul edin.

Kendi farkındalığınızın, benmerkezci bağımlılık ve hoşnutsuzlukla kirlenmemiş saf derinliğini kalbinizde beyaz bir küre olarak hayal edin. Aldığınız her nefes ile bu ışık her yöne, arzulayan tüm insanlara yayılsın. “Ben dahil herkes mutluluğu bulsun. Ben dahil herkes acılardan ve acının sebeplerinden kurtulsun.” Her yana uzanan, stres altında olanları yatıştıran ve iyileştiren, mutluluk ve refah veren bir ışık huzmesi hayal edin. Aldığınız her nefes ile his sahibi her varlığın stres, mutsuzluk ve acı sebeplerini içinize çekin. Kalbinizdeki ışık ile dağılan kara bir bulut olduğunu, tüm varlıkların acıdan ve onun sebeplerinden kurtulduğunu hayal edin.

Bu seansı sona erdirmeden önce aklınıza bir şey getirmeden bir süre dinlenin. Farkındalığınızı kendi doğanıza verin, nesne ve özne olmadan. Tüm ruhani pratiklerden verimli bir temel olan dengeli zihinliliktir bu.

ORTA AŞAMALAR: ZİHNİNİZİ YATIŞTIRIN

05. ADIM

EHİL DİKKAT

Zihni beceri ve süreklilikle doğal haline yatıştırma pratiği sırasında, neticede *ehil dikkat* denen beşinci aşamaya ulaşacaksınız. Bu noktada pratiğinizden keyif almaya başladığınızı görebilirsiniz, hâlâ bazı direnç noktaları olsa da. Bu yolda iyi ilerlemişsinizdir ve çabalarınızın sonuçları aşikârdır. İstemsiz düşünceler belirlemeye devam eder; ama şelale gibi patırtıyla dökülmek yerine bir boğazdan düzgünce akan nehir gibidirler.

Dikkat taliminin dördüncü aşamasından beşincisine geçerken shamatha yolunun en büyük zorluklarından birine maruz kalırsınız. Bayağı uyarımdan kurtulmuş olarak, aslında hep zihninizin karanlık tarafında pusuda beklemiş olan yeni bir sorunla karşı karşıyasınız: bayağı gevşeklik. Daha önce de ifade ettiğimiz gibi, bu dikkat bozukluğunun belirtisi dikkatinizin meditasyon objesinden büyük oranda kopmasına sebep olan durgunluğa düşmesidir. Gevşeklik için Tibet dilindeki sözcük *çökelleme* anlamı da içerir. Sanki dikkatiniz objeye yükselmektense, zihnin oyuklarına çökeliş gibidir. Dikkatin ışığında değişme olur; ama sönme değil de, daha çok uyusukluğa, atalete ve neticede uykuya doğru bir aydınlanış gibidir. Bu huzurlu bir zihin halidir; bilgisi olmayan biri, düz anlamıyla hareket-

sizlik, sakinlik ve sükûnet demek olan shamathaya varmış sanabilir kendini. Gerçek shamatha sadece dikkat taliminin bu aşamasında varılan süreklilik ile değil, kişinin bu aşamada geliştirmesi zor olan müstesna bir canlılık ile kazanılır.

Beşinci aşamada dikkatinizin sürekliliğini kaybetmeden bayağı gevşekliğin üstesinden gelme zorluğu ile karşılaşsınız. Durmadan peşinizden gelen, istemsiz düşüncelerin dikkat merkezine geldiği, meditasyon objesinin kıyıda kaldığı orta uyarım problemi yanında, bir de orta derece gevşekliği kabul etmek ve ona karşı koymak durumunda kalırsınız. Bu gevşeklik seviyesi belirlediği zaman, meditasyon objesi yine de belirir; ama az bir canlılıkla. Bayağı gevşeklikten çok küçük bir farkı vardır, bu farkı ancak talim ile bulabilirsiniz.

Buradaki ilk zorluk, sürekliliğin altını kazmadan gevşekliğin üstesinden gelebilmektir. Gevşekliğe karşı koymanın yolu dikkati yükseltmek, meditasyon objesine büyük ilgi vermektir. Tibetli düşünürler bunu kopuz çalmaya benzetir. Teller çok gerginse kolayca kopabilirler, çok gevşeklerse alet çalınmaz hale gelir. Benzer şekilde, bu noktada görev dikkatin uygun “akordunu” yapabilmektir. Zihninizi gevşekliğin üstesinden gelme çabasına fazla vererseniz kolayca uyarıma düşecektir; ama çok rahatlarsanız da gevşekliğe yenik düşeceksiniz. Bu ince bir denge ayarıdır ve bu zorlukla baş edebilmeniz tek yolu kendi tecrübelerinizdir, dikkatinizi ayarlamak için kendinizi belirli derecede odaklamalısınız. Budist düşünürler bu ikilem ile bin yıldır uğraşmaktadır, çözümünün hüner gerektirdiğini belirtirler.

Üçüncü ve dördüncü aşamaları farkındalığın gücü ile başadıktan sonra beşinci aşama iç gözlem gücü ile geçilecektir. *İç gözlem gücü* dikkat kalitenizi izleme kabiliyetidir ve bu beceri öyle bir bileylenmelidir ki gevşekliğin ve uyarımın kurnaz derecelerini gittikçe daha iyi tespit edebilirsiniz.

Buda bu iç gözlemin bu işlevine şöyle atıfta bulunmuştur:⁴⁴ “Burada keşif kendi zihnini sürekli olarak şu şekilde tefiş etmeli-

dir: Duyumsal keyfin bu beş teli ile ilgili bir uyarım beni herhangi bir durumda harekete geçirecek mi? Bu teftiş sonunda keşiş, ‘Duyumsal keyfin bu beş teli ile ilgili bir uyarım belirli durumlarda beni harekete geçiriyor.’ sonucuna varırsa, o zaman şunu anlamıştır: Duyumsal keyfin beş telinin arzu ve kösnüsü benden ayrılmamış henüz. Böylece bunun iç gözlemini yapmış olur. Ama zihnini teftiş ettikten sonra keşiş, ‘Hayır, duyumsal keyfin beş teli ile ilgili uyarım beni hiçbir durumda harekete geçirmiyor.’ derse o zaman şunu anlamıştır: Duyumsal keyfin beş telinin arzu ve kösnüsü benden ayrılmış. Böylece bunun iç gözlemini yapmış olur.”

Buddhaghosa farkındalık ile iç gözlem arasındaki farkı şöyle çizmiştir: “Farkındalık hatırlama özelliğindedir. İşlevi unutmamaktır. Korumaya olarak gösterilir. İç gözlem ise kafa karışıklığı olmaması özelliğindedir. İşlevi tetkik etmektir. İnceleme olarak gösterilir.”⁴⁵ Çağdaşı Asanga da çarpıcı benzerliğe sahip bir bakış açısı sunuyor: “Farkındalık ve iç gözlemin öğretilme sebebi ilkinin dikkatin meditasyon objesinden kaymasını engellemesi, ikincinin dikkatin kaydığına dikkat verilmesi olmasıdır.”⁴⁶ Shantideva’nın iç gözlem tanımı bu iki görüşü de yansıtmaktadır: “İç gözlemin tanımı özet olarak şöyledir: Kişinin vücudunu ve zihnini tekrar tekrar sınaması.”⁴⁷ Budist geleneğinde shamatha eğitimi sıklıkla vahşi bir filin eğitilmesine benzetilir. Bu eğitimlerin iki öncel gereci, farkındalık tasma ve iç gözlem dürtücüsüdür.

Budist psikoloji iç gözlemi bir zekâ türü olarak sınıflandırıyor. İç gözlem gelişimi uzun süredir Budist meditasyonun önemli bir öğesidir. Genelde *meta-biliş* olarak isimlendirilen benzer bir zihinsel kabiliyet şimdi modern psikologların incelemelerine konu olmaya başlamıştır. Bilişsel araştırmalar meta-bilişi kişinin kendi bilişsel ve duygusal süreç ve halleri hakkındaki bilgisi ve bu süreç ve halleri bilinçli ve kasıtlı olarak görüntüleme kabiliyeti olarak tanımlar.⁴⁸ Budist düşünürler ve bilişsel bilimcilerin beraber çalışma yapabileceği zengin bir alan gibi görünüyor bu.

Shamatha yolunun bu aşaması önemli bir çatallaşmadır aynı zamanda. Solunum farkındalığı talimine devam edebilirsiniz, uyarımın üstesinden gelmek için özellikle tavsiye edilir bu. Birçok Budist düşünür shamatha yolunun sonuna varmak isteyen meditasyonculara tek bir obje ile çalışmayı önerirler. Ama Budizmi Tibet'e ilk getiren Hindu usta Padmasambhava shamathanın başarılması yolunda inatçı engellerle yüzleşmek için birden fazla yöntem kullanılmasını teşvik ediyor.⁴⁹ İki görüş de değerlidir. Bu talimde meditasyon objenizden sıkılmak ya da hayal kırıklığına uğramak ve sonra daha ilginç ve –bir ümit– daha etkin teknikler aramaya başlamak gayet normaldir. İlgilendiğinizden daha etkili olacaklarını düşünüp aşırı ezoterik, gizemli talimlerin çekiciliğine kapılmanız çok kolaydır. Bir meditasyon obje ve tekniğinden diğerine gidip gelmek, sürekli “koyduğundan fazlasını almaya çalışmak” süreklilik sahibi bir shamatha pratiğinin altını oyabilir. Sürekli değişik teknikler denemek hiçbirinde uzmanlık kazanamamanıza sebep olabilir.

Dördüncü aşamayı solunum farkındalığı ile geçtikten sonra teknik değiştirme seçeneği vereceğim size. Bu pratik *zihni doğal haline yatıştırma* tekniğidir. Bilincin doğasını fark etmeye odaklı iki düşünsel pratik olan Mahamudra ya da Dzogchen talimine doğrudan hazırlar sizi. Theravada geleneği ile karşılaştırılabilecek diğer bir pratik “bağından kurtulmuş farkındalık” pratiğidir.⁵⁰

Solunum farkındalığında olduğu gibi, bu yöntem de zihinleri uyarım ve kavramsal kargaşaya meyilli olan insanlar için uygundur ve dahası zihnin doğasına yönelik derin içgörü sağlar. 19. yüzyıl sonları ve 20. yüzyıl başlarının Tibetli Dzogchen ustası Düdjom Lingpa bu pratiğin, shamatha gelişiminde farklı görüntüleme tekniklerini öğrenmekte zorluk çekebilecek oynak zihinli insanlar için en uygun pratik olduğunu söylemiştir.⁵¹ Beşinci Dalai Lama'nın öğretmenlerinden olan Birinci Panchen Lama bu pratiğe “zihnini dindirmek isteyen çaylaklar için muazzam beceri katan bir yöntem” demiştir.⁵²

Shamatha pratiğini bu yöntemle başlatıp, shamathaya ulaşana kadar devam ettirebilirsiniz. Başta solunum farkındalığını uygulamanız şart değil. Yine de birçok insan bu yöntemi zor bulur. Onlar için solunum farkındalığı bu yolun ilk dört aşamasında ilerlemek için en etkin yol olabilir.

Birçok insan “farklı bilinçlilik seviyelerine” ulaşmak için meditasyon yaparken, Budist bakış açısına göre arzu, kaygı, stres, öfke gibi dengesizliklerin etkisine kapılan bildiğimiz kafa yapısı *zaten* değişik bilinç seviyesinde. Zihni doğal haline yatıştırma pratiği bizi bilinçliliğin bildiğimiz rahatsızlıklarından kurtarmak ve zihni temel haline yavaşça döndürmek için tasarlanmıştır. Budist düşünürlere göre zihnin “doğal hali” vecit, parlaklık ve kavramlaştırmama nitelikleri ile karakterize edilir. Bilinçliliğin doğası düşünüldüğünde, en dikkate değer keşiflerden biri olduğunu ve bilişsel bilimcilerle düşünürlerin ortak yürütebileceği birçok konuya sahip olduğunu düşünüyorum.

Bu pratiğin bir tanımı için 19. yüzyıl Dzogchen ustası Lerab Lingpa’nın verdiği esas talimatlardan alıntı yapacağım.⁵³ Bu talimatlar aşağıda veriliyor, ardından ayrıntılı yorumum geliyor.

PRATİK: ZİHNİ DOĞAL HALİNE YATIŞTIRMA

Sırf ruhani akıl hocanızın pratik talimatlarını duymak ve onları başkalarına nasıl anlatacağınızı bilmek sizi kendi zihin akıntınızdan kurtarmaz, bu yüzden meditasyon yapmalısınız. Tüm hayatınızı meditasyona benzer bir şey içinde sürdürürseniz –uyuşuk meditasyon, zihni hayallerle doldurma ve zihinsel dağınıklığı engelleyememe gerekçesiyle seanslarda sürekli ara verme– hiçbir iyi tecrübe ya da gerçekleşme olmaz. Bu yüzden her seansta akıl hocanızın sesli talimatlarına göre meditasyon yapmak çok önemlidir.

Yalnız başınıza, rahat bir minder üzerine oturun. Hayat enerjilerini doğal olarak yakınsayana kadar ‘vazo nefes’i na-

zikçe tutun. Bakışınız boş olsun. Vücudunuz ve zihniniz içsel olarak rahatlamış halde, bilinçlilik sürenizi duruluk ve canlı berraklık halinden çıkmasına izin vermeden doğal ve parlak bir şekilde sabit tutun. Zihninizi hükümlerle dağıtmayın; meditasyona öngörüsüzce bakmayın, meditasyonunuzun şu ya da bu şekil alacağına dair büyük umutlardan ve korkulardan kaçının. Başta gün içinde birçok seans yapın, her biri kısa süreli olsun ve çok iyi odaklanın. Meditasyon yaptığınız zaman “zihin dağınıklığı ve açgözlülük olmadan” ibaresi aklınızda olsun, bunu uygulayın da.

Kendinizi yavaş yavaş meditasyona aşına kıldıkça seanslarınızın süresini uzatın. Durgunluk çökerse farkındalığınızı uyandırın. Aşırı zihin dağınıklığı ve uyarım varsa gevşeyin. Kendi tecrübenizin verdikleri ile zihinsel canlandırmanızın derecesini ve en sağlıklı beslenme ve davranışları belirleyin.

Zihnin aşırı, hapsedici kasılması, halsizlikten berraklığı kaybetme ve istemsiz seslendirmelere ve göz kıpırtılarına sebep olan aşırı rahatlamadan kaçınılmalıdır. Aşırı duyumsal algı ve rasgele rüyalar tarzı şeyler hakkında çok konuşmak ya da “Bir ilah gördüm. Bir hayalet gördüm. Bunu biliyorum. Şunu fark ettim...” gibi şeyler söylemek zarar verir sadece. Her tür keyif ve keyifsizliğin varlığı ya da yokluğu, hareket hissi gibi, tek tip değildir; çünkü bir birey ile ötekinin kabiliyetleri ve mizaçları arasında büyük farklar vardır.

Zihni doğal halinde tutabilmek için bedensel ve zihinsel refah, berrak bilinçlilik hissi, boş formların belirmesi ve düşünceler dursa da durmasa da zihne hiçbir şeyin zarar veremeyeceğine dair kavramsal olmayan bir his gibi duyumlar gelişmelidir. Hangi tür zihin resimleri belirirse belirsin –nazik ya da saldırgan, soyut ya da bayağı, uzun ya da kısa süreli, güçlü ya da zayıf, iyi ya da kötü– bunların doğasını gözlemleyin

ve şu ya da bu oldukları şeklindeki takıntılı değerlendirmelerden kaçının. Pratiğinizin merkezinin doğal halindeki bilinçlilik olmasını sağlayın, duru ve canlı. Kendi akıl hocanızmışsınız gibi davranınca iğneye iplik geçiriyormuş gibi esas noktaları mükemmelliğe getirebilerseniz zihin akıntınızın ıstırapları azalacak, onlara yenik düşmeme yetkesine sahip olacaksınız ve zihniniz sürekli olarak sakin ve yansız olacaktır. Hem doğuş hem tamamlanma safhalarında, meditasyon konsantrasyonunun tüm safhaları için çok önemli bir temeldir bu.

Bir tarlayı kiremitle kaplamak gibi... Daha başlangıçta büyük, yüce ve anlamsız duyurular yapmaktan kaçının. Bundan ziyade, zihninizi arındırmak ve düşünsel talime temel oluşturmak için elinizden geleni yapmanızdır önemli olan.⁵⁴

BU PRATİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Zihni doğal haline yatıştırma pratiğinde farkındalık objesi artık nefesin burun deliklerinde yarattığı dokunma hissi değil, *zihin boşluğu* ve bu boşlukta beliren olayların hepsidir. Önceki solunum farkındalığı pratiğinde olduğu gibi iç gözlem objesi de zihni gözlemlediğiniz dikkat kabiliyetidir.

“Başta gün içinde birçok seans yapın, her biri kısa süreli olsun ve çok iyi odaklanın. Meditasyon yaptığınız zaman ‘zihin dağınıklığı ve açgözlülük olmadan’ ibaresi aklınızda olsun, bunu uygulayın da.”

Talimde ilerledikçe bu mükemmel talimatları ezberlemenizi öneririm: *Zihin dağınıklığı ve açgözlülük olmadan yatıştırın zihninizi.* “Zihin dağınıklığı olmadan” pratik yapmak, zihnin düşünceler ve duyumsal dürtülerle dağılmasını engellemektir. Şimdi ve burada mevcut olun, geçmiş, gelecek ya da şimdiye ait düşünceler belirlediği zaman kendinizi bunlara kaptırmayın. Shamatha yolunda otostopçu olmayın, bu düşünce ya da resimlerden birinin arabasına binip zihninizde vızır vı-

zır dolaşmayın. Rüzgârı yakalayın, kanatlarınızı ve kuyruğunuzu kullanarak hava akıntısının değişimlerine uyum sağlayın.

Dikkatiniz şimdiye yatıştığı zaman bile zihindeki belirlemelere yakalanabilirsiniz. Şu ya da bu zihin objesini tercih ettiğiniz anda, zihninizin içeriğini kontrol etmeye başladığınız anda ve kendinizi bir şeyle ifade ettiğiniz anda, düşüncelere kapılmışsınız demektir. Karşınızdaki zorluk budur: Aklınıza gelen her şeye dikkat verin ama hiçbir şeye kapılmayın. Bu pratikte zihniniz gökyüzü gibi olsun. Gökyüzü, içinden ne geçerse geçsin tepki vermez. Ondan doğru giden hiçbir şeyi durdurmaz, mevcut olan hiçbir şeye asılı değildir, hiçbir şeyi kontrol etmeye de çalışmaz. Gökyüzü gökkuşağı ile bulut arasında, kelebek ve jet uçakları arasında tercih yapmaz. Farkındalık sahasına her ne gelirse gelsin, dikkatinizi dağıtmadan, açgözlülük yapmadan bırakın geçsin.

Zihninizi doğal haline yatıştırırken ara sıra zihin dağınıklığına ya da açgözlülüğe kapılırsınız, saf farkındalık denen halden (Tibet dilinde *rigpa*) ikili kapılma zihnine düşersiniz. Budist Cennet Bahçesi'nde asırlar önce olmuş bir şey değil bu. İkili zihin her faaliyete geçtiğinde, kendi gerçek doğamızın görüşünü kaybettiğimizde gerçekleşir. Saf farkındalık hep mevcuttur. Ama dikkatimizi gasp eden, açgözlülük ve tutku ile tepki verdiğimiz objelere kapılıp gittiğimiz zaman karanlığa bürünürler.

“Kendinizi yavaş yavaş meditasyona aşına kıldıkça seanslarınızın süresini uzatın. Durgunluk çökerse farkındalığınızı uyandırın. Aşırı kafa dağınıklığı ve uyarım varsa, gevşeyin.”

Bu dengesizlikleri iç gözlem kabiliyetinizle fark ettiğiniz anda gevşekliğe ve uyarıma nasıl karşı duracağınıza dair temel rehberlik bu ibarelerdedir. Tahrik olduğunda doğal olarak zihni sıkıştırma isteğine kapılıyorsanız bu istekten kurtulun ve gevşeyin. Dikkatinizin sürekliliği rahatlamış zihninizden gelsin, yoğun çabayla sıkıştırılmış bir zihinden değil. Tabii zihninizi durgunluğa kaptıracak kadar da

salmayın. Daha önce bahsettiğimiz bu zorluk, özellikle dördüncü aşamadan beşinciye geçişte görülür. Bileylediğiniz iç gözlem ile dikkat dengesizliklerini çabucak tespit edersiniz, sonra dengeyi kurmak için gerekli önlemleri alırsınız.

“Sırf ruhani akıl hocanızın pratik talimatlarını duymak ve onları başkalarına nasıl anlatacağınızı bilmek sizi kendi zihin akıntınızdan kurtarmaz, bu yüzden meditasyon yapmalısınız. Tüm hayatınızı meditasyona benzer bir şey içinde sürdürürseniz –uyuşuk meditasyon, zihni hayallerle doldurma ve zihinsel dağınıklığı engelleyememe gerekçesiyle seanslarda sürekli ara verme– hiçbir iyi tecrübe ya da gerçekleşme olmaz. Bu yüzden her seansta akıl hocanızın sesli talimatlarına göre meditasyon yapmak çok önemlidir.”

Kitaplardan meditasyon ile ilgili çok şey öğrenilebilir –başlangıç için yeterli de olacaktır– ama kendinizi adayacağınız, sürekli bir pratik için bilgili, deneyimli bir öğretmenden daha iyisi yoktur. Bilişsel bilimlerde profesyonel eğitim ve sayısız diğer disiplin için de geçerlidir bu. Her şeyi kendisi öğrenmiş hiçbir uzman psikolog ya da nörobilimci yoktur. Kusurlu meditasyon pratiği ile çok fazla zaman kaybedebilir, üstelik zihninize zarar verebilirsiniz. Bu yüzden nitelikli öğretmenler bulmak ve tavsiyelerini dikkatle dinlemek çok önemlidir. Aydınlanmaya ulaşmak için bir öğretmene ihtiyaç olup olmadığı sorulduğunda Dalai Lama şöyle cevap vermiştir: “Hayır, ama size çok zaman kazandırabilir!”

“Yalnız başınıza, rahat bir minder üzerine oturun.”

Bağdaş kurup dik oturmak genel olarak meditasyon için en uygun duruş olarak kabul edilir ve birçok meditasyon rehberinde bu duruşun belirli noktaları hakkında ayrıntılı talimatlar verilir.⁵⁵ Ama Lerab Lingpa, meditasyon sırasında rahat olmanızı da tavsiye eder. Uzun süre bağdaş kurmak acı veriyorsa, bir koltuğa oturun ya da sırt üstü uzanın. Düdjom Lingpa şu tavsiyede bulunur:⁵⁶

“Rahat bulduğunuz herhangi bir duruşta vücudunuzu hareketsizce rahatlatın, mezarlıkta hiçbir şey düşünmeyen bir naaş gibi. Sesiniz telleri kesilmiş bir kopuz kadar sessiz olsun. Zihniniz hiç değişmemiş halinde rahatlasın, uzayın başlangıçtaki mevcudiyeti gibi... Bu rahatlama halinde uzun süre durun. Böylece elementlerin rahatsızlıkları ve olumsuz şartlara bağlı hastalıklar denecek; vücudunuz, sesiniz ve zihniniz doğal olarak sakinleşecektir.”

Lerab Lingpa devam ediyor:

“Hayat enerjileri doğal olarak yakınsayana kadar ‘vazo nefes’i nazikçe tutun.”

“Vazo nefes” enerjilendirici ve süreklileştirici bir nefes pratiğidir. “Vazo nefesi nazikçe tutma” pratiği yapmak için nefes hisleri karın boşluğunuzun altına insin, vazoya su dökülürmüş gibi. Sonra, nefes verirken karın boşluğunuzu tamamen geri çekmeyin, hafif şişik tutun, göbeğiniz yumuşak olsun ama. Bu şekilde şişik kalan göbeğiniz siz nefes alırken genişler ve nefes verirken hafif çekilir; ama doluluğunu korur. Vazo nefesin amacı hayati enerjileri yani *pranalar* bir noktada, karın boşluğunuzdaki merkez kanalda birleştirmek ve bu bölgeye yerleşmelerini sağlamaktır. Vücudunuzun doğrudan tecrübesi ve içindeki enerjilerin hareketiyle tespit edebileceğiniz bir şeydir bu. Zihninizi doğal haline yatıştırdığınız zaman böyle bir nefesle karın boşluğunu açınca *pranalar* doğal olarak başınızın tacıyla gövdeniz arasında diklemesine çıkan kanalda birleşir. Shamatha pratiği ile ilgili açıklamalar genelde vazo nefese atıf yapmaz, bu yüzden zorunlu değildir. Ama birçok insan zihni sabitlemek ve vücudun belirsiz enerjilerini ayarlamak için faydalı bulmuştur.

“Bakışınız boş olsun.”

Bu pratikte gözlerinizin açık olması, önünüzdeki havaya boşça bakması önemlidir. Gözleriniz açık meditasyon yapmadıysanız bu size rahatsızlık verebilir; ama alışmanızı tavsiye ederim. İstedığınız

sıklıkta göz kırpın ve gözlerinizi herhangi bir yana çevirmeyin. Gözleriniz açık öyle hayallere dalmışsınız gibi rahat tutun gözlerinizi. Gözlerinizi açık bırakıp, dikkatinizi zihinsel olayların nüfuz alanına verince ‘iç’ ve ‘dış’ dünya arasındaki yapay sınır çözülmeye başlar. Maddiyatçı toplumumuzda tüm zihinsel olayların ve düşüncelerimizin kafamızın içinde olduğu fikrine alışmışsızdır. Ama bilimsel kanıtı yoktur. Bu konuda bilinen tek şey zihinsel olayların, nöral olaylarla bağlantısı olduğudur; ama hepsinin aynı yerde olduğu anlamına gelmez.

Zihnin beyin işlevinden başka şey olmadığına dair bu maddiyatçı varsayım olmasa bile dünyaya gözlerimizden baktığınızı doğal olarak hissederiz. Ama kafanın içindeki bu bağımsız özne ya da ego fikri bir sanrıdır. Bu düşünceyi destekleyen hiçbir bilimsel destek yoktur. Sıkı düşünsel bir sorgulama yapıldığı zaman kafanın içindeki bu bağımsız düşünür ve gözlemciyi hiçbir yerde bulamayız. Bu pratikte gözleri açık bırakıp dikkatinizi zihninize vererek iç ve dış arasındaki bu kavramsal hudut çözülmeye başlar. Düşüncelerinizin içeride, kafanızda değil, dışarıda, boşlukta oluştuğunu fark edersiniz. Bu pratik öznel zihin boşluğundan kesinlikle ayrı bir nesnel be-densel duyular boşluğunun varlığına tamamen meydan okur. Şimdi ikiliksizliğin anlamını fark edeceğinize yola giriyorsunuz.

“Vücudunuz ve zihniniz içsel olarak rahatlamış halde, bilinçlilik sürenizin duruluk ve canlı berraklık halinden çıkmasına izin vermeden doğal ve parlak bir şekilde sabit tutun.”

Shamatha yolunda dikkatin hem sürekliliğini hem canlılığını geliştirmek çok önemliken, bunu rahatlatma pahasına yapmamaya dikkat etmelisiniz. Vücutsal ve zihinsel rahatlığın kurulmasında, dikkatinizin sürekliliğinin derinleşmesini sağlayın ve bu artan durgunluk ile farkındalığın doğal canlılığını fark edin. Farkındalığın *duruluğu*, şeffaflık ve aydınlık niteliklerini kapsar. Zihin boşluğu durudur, geçirgen, parlak suyla dolu bir havuz gibi. Berraklık, duruluk

ve parlaklık farkındalığının kendi nitelikleridir, ona meditasyon ile eklenmezler. Yani bu, farkındalığın öz dinginlik ve canlılığını keşif pratiğidir, geliştirme değil.

“Zihninizi hükümlerle dağıtmayın; meditasyona öngörüsüzce bakmayın, meditasyonunuzun şu ya da bu şekil alacağına dair büyük umutlardan ve korkulardan kaçının.”

Ruhani akıl hocam Gyatrul Rinpoche'nin bana verdiği en yararlı tavsiyelerden biri umut ve arzularla ilgiliydi. Meditasyon yaparken çok tutkulu olduğumu söylüyordu. “Ama pratik için kendimi iyi motive etmem söylendi defalarca, bunun için de başarı arzusu gerekli.” diyerek karşı çıktım. “Nasıl olur da hem güçlü pratik arzusu oluştururum, hem de bunu az arzuyla ya da hiç arzu hissi olmadan yaparım?”

Yanıt: “Seanslar arasında, böylesi bir pratiğin değeri için meditasyon yapmak ve ona özen verebilmek için motivasyon yükseltmek mümkündür. Ama meditasyon seansları dahilinde tüm bu arzulardan kurtul. Umutlarını ve korkularını bırak ve kendini tamamen pratiğe ver, anbean.” Özellikle insanların sürekli telaş halinde olduğu, kısa zamanda başarı ve hızlı tedaviler bulma hevesinde olduğu modern Batı'da meditasyonun değerini sadece meditasyon yaparken ne kadar iyi hissettiğinizle ölçmek çok yanıltır. Birkaç dakika geçici rahatlama sağlayacak mucize bir ilaç değildir meditasyon. Gittikçe daha da yücecek akıl sağlığına giden bir yoldur ve bunun için sabırlı ve sebatkâr olmalıyız.

“Kendi tecrübenizin verdikleri ile zihinsel canlandırmanın derecesini ve en sağlıklı beslenme ve davranışları belirleyin.”

Pratik soyutlaştıkça en uygun zihinsel canlandırma ya da gerilim derecenizi keşfetmek zorundasınız. Bilgisayar oyunu oynayanlar genelde yüksek derece zihinsel canlanma yaşarken, derin uykuda hepimiz bunun tam aksi düşük canlanma tecrübe ederiz. Karpuz tel-

leri örneğini hatırlayın: tellerin en uygun gerginlik derecesini bulmak gibi, dikkatinizin canlılığının en uygun derecesini bulun.

Ek olarak, meditasyon zihniniz bir vücuda bağlı olduğu için, kendi tecrübelerinizden doğru en sağlıklı beslenme şeklini ve günlük davranışları bulmak da önemlidir. Bedensel yapınıza uygun ufak, besleyici öğünler yiyin ve vücudunuzu sağlam tutacak egzersizler yapın. Seanslar arasında yürüyüş yapmak iyi bir egzersizdir; ama güçlü aerobik egzersizler zihninizi ve sisteminizi güç duruma düşürebilir. Ne çeşit bir beslenme ve egzersizin pratiğinizi destekleyeceğini bulmak için denemeler yapın.

“Zihnin aşırı, hapsedici kasılması, halsizlikten berraklığı kaybetme ve istemsiz seslendirmelere ve göz kıpırtılarına sebep olan aşırı rahatlamadan kaçınılmalıdır.”

Zihni doğal haline yatıştırmak tüm shamatha pratiklerinde olduğu gibi dengeleyici bir harekettir. Zihninizi çok kasarsanız, bitkin duruma düşer, strese girersiniz. Zihninizi çok salarsanız, dikkatinizin berraklığı solar, istemsiz seslendirmeler ve vücut faaliyetine sebep olur.

“Aşırı duyumsal algı ve rasgele rüyalar tarzı şeyler hakkında çok konuşmak ya da ‘Bir ilah gördüm. Bir hayalet gördüm. Bunu biliyorum. Şunu fark ettim...’ gibi şeyler söylemek zarar verir sadece. Her tür keyif ve keyifsizliğin varlığı ya da yokluğu, hareket hissi gibi, tek tip değildir; çünkü bir birey ile ötekinin kabiliyetleri ve mizaçları arasında büyük farklar vardır.”

Bu pratiğin akışı sırasında çok çeşitli bedensel ve zihinsel tecrübeler belirir. Derin gizemli bir içgörü kazanmak gibi bazıları ilham verebilir; ama diğerleri sıkıntı yaratır ya da garip hissetmenize sebep olur. Batılı meditasyoncular meditasyon tecrübelerini başkalarına anlatmayı çok severler; ama bu geleneksel Budist pratiğe aykırıdır. Tibetlilerin eski bir deyişi vardır: Sukabağını az suyla doldu-

bıraktığınız hızı ve meşguliyete yaptığı vurgu ile bu değişikliği kolayca yapmak elinizden gelmeyebilir. İşimiz uyuşturucu gibi olabilir, zihinlerimizin rahatsızlığını ve kargaşasını gizler. Sürekli çalışma ve sürekli oyun arasında gidip gelen bir yaşam tarzı bizi sürekli olarak meşgul tutabilir, hayatın anlamını ve insan zihninin potansiyelini bile keşfedemeyebiliriz.

5. Ahlaki Disiplin

Zihni dengelemede gerekli temellerden biri ahlaki disiplindir. Ve bu, harici bir otorite kaynağından gelen sosyal kurallara ve dini emirlere uymaktan çok öte bir şeydir. Başkalarıyla uyum içinde yaşamak için sosyal ahlakı, doğal çevremizle uyum içinde yaşamak için çevre ahlakını öğrenmeliyiz. Ahlak eğitimi, bedensel, sözel ve zihinsel davranışlarımızla başkalarına zarar vermekten kaçınmayı kapsar ve tüm toplulukların birbiriyle ve doğal çevreleriyle uyum içinde yaşadığı sosyal ve çevresel zenginliği mümkün kılar.²⁵

Ahlak disiplininin üçüncü bir şekli de psiko-fiziksel ahlaktır. İçsel refahı teşvik etmek için kendi vücudunuza ve zihninize dönük tavırlarınızın ahlaki olmasını sağlayacak yollar öğrenmeliyiz. Vücudumuza iyi bakmak, sağlıklı beslenmek, yeterli ve gerekli bedensel egzersizleri yapmak bu yolların içindedir. Zihni dengelemeyi ve nefret, açgözlülük, şaşkınlık, korku ve kıskançlık gibi rahatsızlık veren zihin durumlarını azaltmayı başarmak da buna girer.

Ahlaki disipline çağrı her birimizi kendi davranışlarımızı dikkatle tetkik etme, eylemlerimizin hem kısa dönem hem uzun dönem sonuçlarını düşünme zorluklarını getirir bize. Bir faaliyet o anda keyif verse de, zamanla rahatsızlık, uyuşmazlık ve mutsuzluk getirecekse “zararlı” yaftasına layık demektir. Diğer yandan, bir davranış kısa dönemde zorluklar yaratsa da, neticede bizim için ve başkaları için hoşnutsuzluk, uyum ve hakiki mutluluk sağlayacaksa “yararlı” olduğunu söyleyebiliriz.

Çevresel, sosyal, psiko-fiziksel ahlak türlerinin hepsi bizim ve başkalarının refahına olanak sağlayan şekillerde yaşamayı gerektirir. Ahlaki bir yaşam tarzı zihin dengesinin gelişimini sağlar ve bu da daha sonra bizim ve diğerlerinin refahını artırır.

6. Kompulsif Düşüncelerin Üstesinden Gelmek

Çoğumuz kompulsif düşüncelerin zihnimize hâkim olmasına izin veriyoruz. Bu düşünceler bir gecede kesilmez; ama shamatha pratiğinde ilerledikçe, hem seanslar sırasında, hem arasında zihnin faaliyetlerini gözlemek ve zihinsel rahatsızlıkları ağırlaştıran düşünce kalıplarına takıldığında zapt etmek önemlidir. Yoksa su birikintisinin dibinde çırpınan kedi gibi, zihinlerimizin kargaşasından asla kurtulamayız.

Hindu Budist bir bilge olan Atisha bu önkoşulların önemini şöyle yazmıştır:²⁶

Shamathanın ön koşulları
Tamamlanmamış ise
Meditasyon sürekliliği
Başarısız, binlerce yıl hararetle
Meditasyon yapmanız bile

Maddeci toplumumuzda, maddeci olmayan değerlere kayan insanlarda bile mevcut yaşam şeklini bir norm olarak görme ve tamir etmek için meditasyonu ekleme eğilimi vardır, cerahatli bir yaraya yara bandı yapıştırmak gibi. 1960'ların başındaki ilk meditasyon tecrübem buna bir örnektir. Bir öğretmen bana bir mantra verdi ve bu mantra ile nasıl meditasyon yapacağımı gösterdi; ama bu talimatlarda hayatımın geri kalanını nasıl sürdüreceğime dair hiçbir bölüm yoktu. Şimdi, onlarca yıl geçmiş olmasına rağmen, meditasyon yukarıdaki önkoşullara ya hiç atıf yapılmadan, ya da çok az atıf yapılarak öğretiliyor. Tüm o kaygıları, bunalımı, öfkesi ve duygusal tereddütleri ile bozuk işleyen yaşamın belirtilerini hafifletmeye yar-

“Hangi tür zihin resimleri belirirse belirsin –nazik ya da saldırgan, soyut ya da bayağı, uzun ya da kısa süreli, güçlü ya da zayıf, iyi ya da kötü– bunların doğasını gözlemleyin ve şu ya da bu oldukları şeklindeki takıntılı değerlendirmelerden kaçının.”

Solunum farkındalığı pratiğinde vücudun nefesle ilgili hislerini dikkatle, *kontrol etmeden* gözlemlene zorluğu ile karşı karşıyasınızdır. Şimdi benzer bir zorluk olan, olayları zihinde onları düzenlemeden ve herhangi bir şekilde değerlendirmeden dikkatle gözlemlene zorluğu ile yüzleşeceksiniz. Bir Tibet atasözü şöyle der: “Zihniniz davetsiz misafirlerin cana yakın ev sahibi olsun.” Shamat-ha solunum farkındalığı pratiğinde düşüncelere onları fark ettiğiniz anda salık verir ve dikkatinizi nefese verirsiniz. Ama şimdi düşüncelerinizi salık vermektense onları kendi halinde bırakacaksınız. Bir düşünceyi öbürüne yeğlemeyin. Zihinsel resimlerin her çeşit çekim ve itişinden kaçının. Düşüncelerin yokluğunu bile varlığına yeğlemeyin. Sorun yaratmazlar. Düşüncelere kapılmak ve onlara takılıp kalmaktır sorun. Önceki pratikle aradaki bu önemli farkı fark edin.

Solunum farkındalığı ile dikkatinizin sürekliliğini, devamlı bir obje kullanarak ölçtünüz: Nefesin yarattığı hisler. Ama zihni doğal haline yatıştırmada, düşünceler hiç devamlı değildir. Ara sıra gelir giderler, o zaman dikkatin sürekliliği belirli bir objede olmaz. Sübjektif farkındalığınızın bir niteliğidir. Düşünceler hareket halindeyken bile. Çünkü dikkatiniz onlarla dağılmaz ve onlara takılıp kalmazsınız, farkındalığınız sabit kalır. Buna *sabitlik ve hareketliliğin kaynaşması* denir.

Talimin akışı sırasında zihniniz boşmuş gibi hissedeceğiniz periyotlar olacak. Düşünceler ve zihin resimleri görünürden çıkmış gibi gelecek. İşte bu an, farkındalığın eşiği altında pusuya yatmış belirsiz zihin olayları olup olmadığını tespit edebileceğiniz bir andır. Dördüncü dikkat aşamasını başardıktan sonra bu tekniğe geçmenizin

sebeplerinden biri budur: Sürekliliğini kaybetmeden dikkatinizin berraklığını devamlı yüksek tutmak için çabalıyorsunuz. Dikkatinizi odaklayın; ama normal nefes almaya devam edin. Farkındalığınızın yoğunluğunun solunumunuzun doğal akışına mani olmasına izin vermeyin. Çok iyi tetkik etmenize rağmen zihinsel farkındalığınızın boşluğunda herhangi belirme göremezseniz sadece boşluğunun farkında olun. Bu pratikte meditasyonun amacı hem zihin boşluğu hem de onda beliren şeylerdir. Pratik yapmaya her zaman devam edebilirsiniz, zihninizde farklı görünümeler belirse de belirmese de.

“Pratiğinizin merkezinin doğal halindeki bilinçlilik olmasını sağlayın, duru ve canlı. Kendi akıl hocanızmışsınız gibi davranınca iğneye iplik geçiriyormuş gibi esas noktaları mükemmelliğe getirebilerseniz zihin akıntınızın ıstırapları azalacak, onlara yenik düşmeme yetkesine sahip olacaksınız ve zihniniz sürekli olarak sakin ve yansız olacaktır. Hem doğuş hem tamamlanma safhalarında, meditasyon konsantrasyonunun tüm safhaları için çok önemli bir temeldir bu.”

Nitelikli öğretmenlerin rehberliği altında pratik yapmak kolaydır; ama kendi minderinizi üzerindeyken akıl hocanızın verdiği öğretileri uygulamak için kendi akıl hocanız olmanız gerekir. İnce bir talimdir bu, iğneye iplik geçirir gibidir, Herkül gücüyle ağırlık kaldırmak değildir. Shamatha pratiğinde “elinizden gelenin en iyisini yapmanın”, “kendinizi mümkün olduğunca zorlamak” olmadığını hatırlayın. Kendinizi mümkün olduğunca zorluyorsanız, çok gelir ve o şekilde devam ederseniz vücudunuzu helak edersiniz. Shamathayı zekâ, idrak kabiliyeti, sabır ve heyecan ile geliştirirseniz zihinsel sıkıntılarınız geri dönmeyecek şekilde iyileşmeyeceklerdir. Ara sıra belirmeye devam edecekler; ama ne kadar ilerlerseniz bu sıkıntılar kıyıya çekilecek ve onlardan bağımsızlığınızı kazanacaksınız. Neticede duygusal dengeniz ve sükûnetiniz artacak. Psikolojik bağımsızlık sisteminiz güçlenecek ve önceden sizi üzen olaylar karşısında

bile ılımlılıkla davranabileceksiniz. Zihniniz sakın kalacak, tutku ve düşmanlık hislerinin egemenliği sona erecek. Sağlığınızın artmış olduğunun önemli bir göstergesidir bu. Yukarıda bahsedilen “doğuş ve tamamlanma aşamaları” iki Budist tantra pratiğidir ve Lerab Lingpa burada shamatha tekniğinde başarının tüm ileri meditasyon pratikleri için önemli bir temel oluşturduğunu belirtir.

“Bir tarlayı kiremitle kaplamak gibi. Daha başlangıçta büyük, yüce ve anlamsız duyurular yapmaktan kaçının. Bundan ziyade, zihninizi arındırmak ve düşünsel talime temel oluşturmak için elinizden geleni yapmanızdır önemli olan.”

Lerab Lingpa zihni doğal haline yatıştırma üzerine mükemmel talimatlarını bu sözler ile sonuçlandırıyor. Shamathanın böyle bir pratikle başarılması Budist pratiğin son tahakkuku değildir, hasat yapmanın tarlayı ekmekle aynı olmaması gibi. Fakat böylesi bir zihin arınması bilinçliliğin en derin potansiyelini ortaya çıkarmak için tasarlanmış sonraki pratikler için temel olacaktır.

ARA ÇALIŞMA: TONGLEN – “VERME VE ALMA”

İlk dört ara çalışma iyiyüreklilik, şefkat, empatik neşe ve sükûnetin meditasyon yoluyla yerleştirilmesine odaklanmıştı. Bu dört nitelik bir araya gelince kalbi açmak ve duygusal denge kazanmak için şahane bir pratik dizisi oluşturur. Shamatha gelişimi için çok ihtiyaç duyulan yardımcı talimlerdir ve içlerinde çok derin anlam taşırlar. Şimdi bir Mahayana talimine bakalım. *Tonglen*, kelime anlamıyla “verme ve alma” demektir. Bu yöntem iyiyüreklilik ve şefkati sükûnet temelinde birleştirir ve bu sayede bunalıma düşen zihni coşturur, duygusal kargaşaya yakalanmış zihni sakinleştirir. Tek bir solunum döngüsü farkındalığı nasıl dikkat gevşekliğini ve uyarımı savuşturuyorsa, *tonglen* de bunalım ve heyecanın duygusal dengesizliklerini engeller. Solunum ile bağdaştırıldığı zaman da, özellikle etkili olur.

TONGLEN MEDİTASYONU

Vücudunuzu ve zihninizi doğal hallerine yatıştırdıktan sonra saf farkındalığınızı sembolik olarak göğsünüzün ortasında bir buçuk santim çapında parlak beyaz bir ışık küresi olarak canlandırın; zihnin tüm bozulmalarını ve sıkıntılarını aşın. Bu küreyi iyiyüreklik ve şefkatin sonsuz kaynağı olarak getirin gözünüzün önüne, sınırsız iyilik ve neşe ışığı olarak. Bu, farkındalığın iyileştirme gücüdür. Şimdi hayatınızdaki zorlukları getirin aklınıza, içinizdeki acıları, böylesi bir stresin içsel sebepleri ile getirin. Bunları derin mizacınızı karartan, hakiki mutluluk arayışınızı engelleyen bulutlar olarak hayal edin. Şefkatli bir arzu ile, “Acı ve onun sebeplerinden kurtulayım.” deyin. Her nefesinizle bu karanlığı kalbinizdeki ışığa götürün, burada iz bırakmadan yok olacaktır. Aldığınız her nefes ile bu karanlığın dağıldığını hayal edin ve bu yükün gidişi ile doğan ferahlamayı tecrübe edin.

Şimdi bir insan olarak gelişiminizi getirin aklınıza. Dünyadan almak istediğiniz kutsamaları hayal edin ve elde etmek istediğiniz muradınızı tecrübe edebilmek için hangi şekillere dönüşmek isteyebileceğinizi tasavvur edin. Sonra arzu ile, “Mutluluğu ve onun sebeplerini bulayım.” deyin ve verdiğiniz her nefes ile ışığın kalbinizdeki tükenmez kaynağından akıp, vücudunuzun her bir hücresine, zihninizin her bir kenarına akışını getirin gözünüzün önüne. Bu ışığın tüm mevcudiyetinize nüfuz ettiğini, verdiğiniz her nefesle kalbinizi özlemine kavuşturduğunu hayal edin.

Şimdi farkındalık sahanıza sevdiklerinizi davet edin. Az önceki pratiği bu insana uygulayın, karanlıkta her nefeste onun acılarını ve sebeplerini belirleyin ve verdiğiniz her nefesle mutluluk ışığını ve mutluluk sebeplerini gönderin. Bu sırada bu insanın acılarından kurtulduğunu ve aradığı hakiki mutluluğa eriştiğini getirin gözünüzün önüne.

Sevdiğiniz kişinin görünümünü farkındalığınızın boşluğunda çözdükten sonra görece kayıtsız hissettiğiniz birini getirin gözünüzün

önüne ve bu insanın acılarının ve refahının da en az sizinki ve sevdiğiniz insanlarınki kadar önemli olduğunu kabul ederek aynı şekilde uygulayın pratiği.

Pratiğin sonraki aşamasında ya size yahut sevdiklerinize zarar vermiş birini, ya da belki üzücü davranışlarından ötürü sevmediğiniz birini düşünerek aynı adımlardan gidin. Her bir nefes alışınızda bu insanın dolaylı yoldan başka birçok insana da zarar veren karanlık acılarını belirleyin; açgözlülük, düşmanlık, sanrı. Aldığınız her nefes ile bu insanın zararlı eğilimlerden kurtulduğunu ve verdiğiniz her nefesle hakiki mutluluğu bulduğunu, mutluluğun sebeplerine eriştiğini hayal edin.

Bu meditasyonu bitirmeden önce farkındalığınızı her yönde açın, hisleri olan tüm varlıkları iyiyüreklilik ve şefkatinizin alanına katın. Aldığınız her solukla dünyanın karanlığını ve sebeplerini şefkatle belirleyin ve dünyayı iyiyüreklilikle mutluluk ışığı ve sebepleriyle kaplayın. Bu meditasyonun son anlarında tüm arzulardan ve resimlerden kurtulun ve farkındalığınızı hiçbir nesne olmadan şu anda dinlendirin. Sadece var olun.

06. ADIM

DURULMUŞ DİKKAT

Shamathayı tam zamanlı talim etmeye devam ederken birkaç bin saat sıkı çalışmanın ardından altıncı dikkat aşaması olan *durulmuş dikkate* varacaksınız. Bu aşama iç gözlem gücü ile başlar. Farkındalık objesinin farkında olduğunuz ve çok canlı olmadığı orta gevşeklik belirmelerine karşı hâlâ tetikte olmalısınız. Ayrıca, belirsiz uyarıma eğiliminiz var ve tespit etme becerisine sahip olmalısınız. Burada meditasyon objesi dikkatin merkezindedir; ama istemsiz düşünceler kıyılarda belirebilir. Radyo dinleme metaforuna dönersek; istediğiniz istasyonu bulduğunuz ama hafifçe başka bir istasyon ya da hışırtı da duyduğunuz durumdur. Burada aradığınız dikkat niteliği açık bir kanal gibidir, harici seslerle kirlenmemiştir.

Altıncı aşamada istemsiz düşünceler bilinçliliğinizden bir nehrin vadiden yavaşça akması gibi geçer. Zihin gittikçe rahatlarken düşünceler farkındalık boşluğundan sessizce geçen kelebekler gibidirler. Düşüncelerin yükselip, rollerini yapıp yok olma sürecini pasif bir şekilde seyredebilirsiniz. Ağırlıkları azalmış gibidir, dikkatinizi kendilerine çekmeye daha az ehillerdir. Fiziki boşluğun içindeki madde gövdeleri ile eğrildiği Einstein teorisinde olduğu gibi farkın-

dalık boşluğu zihnin içerikleri ile eğrilmiş gibidir. Bazen bir şey tespit ettiğimiz zaman zihinlerimiz çok küçük görünür. Önemsiz konular sanki çok büyükmüş, önemliymiş gibi farkındalığımızı kaplar. Aslında büyümemişlerdir. Zihnimiz küçülmüştür. Zihnin barındırdıklarının tecrübeli kadri zihnin ferahlığı ile ilgilidir. Yani zihin faaliyetlerini bakış açısı içinde tutmak için farkındalık boşluğunun mümkün olduğu kadar geniş olmasını sağlayın. Bu sırada zihin olaylarına ne kadar az takılırsanız, zihnin o kadar az alanı onlarla o kadar az daralır, onlara o kadar az takılır.

Shamatha gelişimi sırasında, bu görece ileri aşamada bile, çoğu beklenmedik olmak üzere sayısız duygusal ve diğer zihinsel ve bedensel şartlar belirecektir. Zihni doğal haline yatıştırma pratiği zihnin hasıraltı edilen ve bastırılan içeriklerinin üzerindeki örtüyü kaldırmasıyla bilinir ve bu süreçler bir bireyden ötekine büyük farklılık gösterir. Tecrübelerinizin nasıl olacağını önceden tahmin etmenin yolu yoktur.

Bu pratikteki en genel zorluklardan biri korku belirmesidir. Zihnin barındırdıklarını kavramaya başlayınca normal kişisel kimlik hissinizin altını kazarsınız ve bu da sürekli olarak kişisel geçmişinizi, umutlarınızı ve planlarınızı düşünmek ve hatırlamakla sonuçlanır. Şimdi egonuzu tanımlamaya başlayarak bu aşına olduğunuz desteklerden ayrılıyorsunuz. Düşünceler arası atlamalar daha sık ve daha uzun süre gerçekleşmeye başlar, farkındalığımız insanlığın tamamen yok olduğu bir çeşit boşlukta süzülür. Kim olduğunuza dair normaldeki hissiniz temellerini kaybettiğinden korkuya kapılabilirsiniz. Öğretmen Gen Lamrimpa öğrencilerini talimleri sırasında böyle bir dehşetin belirebileceği hakkında uyardı. İnsanın kendini onunla tanımlamaması, ona inanmasının çok önemli olduğunu söyledi. Kimi korkular gerçekliğe dayanır. Bizi tehlikeden korurlar, vücudu öyle bir enerji ile doldururlar ki kaçıp kendimizi gerekli yola atarız. Ama belirli bir objesi olmayan bu çeşit bir dehşetin gerçek-

likte hiçbir temeli yoktur. Farkındalığın ferah, berrak boşluğunda hiçbir tehlike yoktur. Bağımsız, kontrol sahibi bir yalancı egodan başka kaybedecek bir şeyiniz de yoktur. Tehdit altına giren tek şey bir sanrıdır. Kendinizi onunla tanımlamazsanız, korkacak hiçbir şey yoktur. Ama bu korkuyla tanımlarsanız tüm pratiği kesintiye uğrattır ve sizi duygusal dengesizliklere sokar. Bu yüzden böylesi bir korkuyu zihin dağınıklığı olmadan, kendinizi kaptırmadan gözlemek çok önemlidir. Pratiğin temellerini sürdürün.

Bu pratik sırasında belirebilecek diğer bir duygusal dengesizlik de, kökleri derinde olan suçluluk duygusu ve kendine güvensizlik hisleriyle alakalı bunalımdır. Bu his ya da tavırlardan herhangi biri meditasyon seansınız sırasında belirlediği zaman onlara diğer zihinsel olaylara yaptığınız muameleyi yapın. Yükselişlerini, yerleşmelerini ve zihnin boşluğunda kayboluşlarını seyredin. Kavrayıcı zekâ ile sınavın onları, duygusal yükleme yapmadan. Kendinizi onlarla tanımlamayın, onlara sahip olmaya çalışmayın; farkındalık boşluğunda yükselsinler, sonra çözülüp sizin herhangi bir müdahaleniz olmadan –siz onların gitmesini bile yeğlemeden– gitsinler. Zihninizin boşluğu duygusal olarak tarafsız olsun, içinde kurşun mu geçmiş sinek mi önemsemeyen bedensel boşluk gibi.

PRATİK: ZİHNİ DOĞAL HALİNE YATIŞTIRMA – DERİNLERE İNİŞ

Zihni doğal haline yatıştırma pratiğine başladığınız zaman zihnin cisimsiz alanını belirlemede zorluk çekmiş olabilirsiniz. Ya da farkındalığınızı oraya yatıştırmış olsanız bile bir süre sonra dikkatiniz boşalabilir, yönünü kaybedebilir, dalıp gidebilir. Zihninizin alanını belirlemede ya da dikkatinizi orada tutmada zorluk çekiyorsanız şu düşünceyi getirin aklınıza: “Zihin nedir?” Dikkatinizi buna verin. Soruyu düşünmeyin, yanıtlamaya çalışmayın. Sadece düşünceyi gözlemleyin, farkındalık sahanızda yükselişini, sonra aynı boşlukta çözülmesini seyredin. Gittikten sonra odağınızı dü-

şüncenin olduğu yerde tutun ve ardından ne geldiğine bakın. Gevşek, düşüncesiz bir dalgınlığa düşerseniz düşüncüyü tekrar yaratın ve yalın dikkat ile gözlemleyin. Bu pratiğe aşına olduğunuz zaman farkındalığınızı kristalize edecek ve dikkatinizi yönlendirecek böylesi bir düşünce yaratmanıza gerek kalmayacak. Düşünceler yükselip de kendi ahenklerini bulunca bu durum kendiliğinden gerçekleşecek.

Zihin boşluğuna ve içinde beliren herhangi bir olaya dikkat verme pratiği, bir doğabilimcinin zihninizin vahşi doğasında yapacağı saha çalışması gibidir. Bu içsel seyahate çıktığınızda çok az şey algılayabilirsiniz. Ama alışıncı zihinsel fenomenlerin sayısının ve çeşitliliğinin arttığını göreceksiniz. Düşünce ve resim gibi olanları soyuttur; ama duygu ve ruh hali gibi olanları belirsizdir. Bu pratik size, modern bilim ya da teknolojinin hiçbir gereci ile gözlenemeyecek bir alana deneysel bir ulaşım sağlar. Gereçlerin en iyi yapabileceği, doğrudan gözlemlediğiniz fenomenin sinirsel ve davranışsal bağıntılarını tespit etmektir. Zihninizin doğabilimcisi olmuştunuzdur ve birçok insanın bilmediği yepyeni bir dünyaya açılıyorsunuzdur.

Bu pratikte farkındalık, bayağı zihinsel faaliyetin iç gözlem ile anında ulaşılabilen yüzeysel seviyesinden, normalde bilinçliliğin eşliğinin altında bulunan iç girintilere iner. Bu talim ile bilinçli ve bilinçsiz olaylar arasındaki sınırın, dikkatin rahatlama, süreklilik ve canlılık derecelerine göre değiştiğini anlarsınız. Özellikle de bu pratiğe haftalarca, bazen aylarca her gün birçok saat ayırırsanız kendi tininizin derinliklerine inebilirsiniz. Bu sayede çok önce unuttuğunuz hoşnut ya da hoşnutsuz tecrübeleri, geniş bir arzular ve duygular yelpazesini hatırlarsınız.

Burada başınıza gelen düşüncelerin bir çeşit aydınlık, idrakli ve özgür çağrışımdır. Harici oyalanmalara maruz kalmadan kendi zihninizin derinliklerine inersiniz. Bir zamanlar gizli olan fenomen, karşınıza her ne çıkarsa onun bastırılmamış olması gerçeği ile maske-

sini kaybeder. Bu terapinin olağanüstü potansiyeli vardır; ne kadar yoğun talim yaparsanız, deneyimli, kendini adanmış bir öğretmen ile devam etmenizın önemi o kadar artar. Meditasyon seanslarınız sırasında bu düşünsel geleneğin bilgeliğini içselleştirin: Zihninizde her ne belirirse belirsin kendinizi ona kaptırmayın, ona takılmayın, kendinizi onunla tanımlamayın. Bırakın gitsin. Beliren düşünceleri, hisleri ve diğer zihinsel olayları idrakli zekâ onların doğasının farkında olacak şekilde izleyin ve kendiniz herhangi bir hüküm ya da müdahalede bulunmadan farkındalık boşluğuna kaymalarını sağlayın. Zihnin olağanüstü iyileştirme kabiliyeti meydana çıkınca tin düğümünün kendilerini çözmesini sağlamanın anahtarı budur. Derin sağlığa giden yol budur.

BU PRATİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

1988’de Washington’da yapılan bir eğitimde Gen Lamrimpa katılımcıları, iblis ve diğer korkunç belirmelerle karşılaşabilecekleri konusunda uyardı. Uzun, yoğun pratikler yapan birçok Tibetli düşünür böyle tecrübeler aktarmıştı ve böylesi insan dışı yaratıklar, Budist dünya görüşünün önemli bir parçasıydı. Fakat inziva sonunda hiçbir katılımcı böyle belirmelerle karşılaştığını söylemedi, belki Batı toplumunda varlıklarına çok inanılmadığından. Ama bazı katılımcılar ara sıra şehvet, ruhani kibir, korku, sıkıntı, kendinden şüphe, suçluluk duygusu ve kendine güvensizlik “iblislerine” kapılmışlardı. Bilim objektif, fiziksel dünyayı tanrılardan, ruhlardan ve şeytanlardan temizlemiştir; ama zihnin subjektif dünyası hâlâ içsel düşmanlarını barındırmaktadır.

19. yüzyıldan Tibetli düşünür Düdjom Lingpa’nın ikicil olmayan dünya görüşü ile 16. ve 17. yüzyıl ikicil Avrupa dünya görüşünü karşılaştırmak çok ilginç. Bilim Devrimi ve Protestan Reform, Avrupa patolojik bir cadı ve iblis mücadelesi içindeyken ortaya çıktı. O zamanın Avrupa dünya görüşüne göre iblisler gerçektir, hariciydiler ve bi-

reylerin ve toplumların yaşamlarında yıkım yaratıyorlardı. Sonradan *biliminsanı* diyeceğimiz, fiziksel evrenin mekanizmalarını ve doğal kurallarını anlamaya çalışan doğa felsefecileri için iblisler de sorundu.

Isaac Newton'un iblis sorununa bulduğu çözüm, onları insan zihninin sübjektif diyarına hapsetmek oldu. Harici dünyayı iblislerden temizleyerek, fiziksel dünyayı bilimsel araştırmalar için daha tahmin edilebilir ve güvenli bir yer yaptı. Newton Batı dünyasının iblislerinin üzerine sifonu çekip onları insan zihnine gönderdi, zamanın, mekânın ve maddenin objektif dünyasını Tanrı'nın sonsuz sevgi ve zekâsıyla dopdolu kıldı. Budist bakış açısıyla Newton'un yaptığı *tonglendir*. Fakat Newton bu iblisleri kişinin ışıyla tüketmektense insan zihninde kalmalarına müsaade etti. Ve Freud iki yüzyıl sonra bu tin girintilerine çomak sokmaya başladı.

Budizm iblislerin var olduğunu kabul eder; ama ne tamamen objektiflerdir, ne tamamen subjektif. Tüm belirmelerin –nesnel ya da öznel olsun– karşımıza çıkabildiği insan tecrübeleri diyarında ortaya çıkarlar. Zihni doğal haline yatıştırma tarzı pratiklerle tin tabakasının derinlerine indiğiniz zaman iblis gibi görünen fenomenlerle karşılaşabilirsiniz. İblislerin zihninize sadece *doğru* pratik ile belirebileceğini anlamak çok önemlidir, yanlış yönlendirilmiş pratik ile değil. Tibetli iseniz karşınızdaki iblis çok başlı, çok kollu olacaktır. Batılı iseniz iblisleriniz toplumunuzda kabul edildikleri şekilleriyle belirecektir. Tininizin derinlerini kazdıkça kendi iblisleriniz bilinçliliğinizin ışığına yükselecektir. Buna inanabilirsiniz.

Düdjom Lingpa'nın tanımına göre iblisler zihnin nefret, açgözlülük, kafa karışıklığı, gurur ve kıskançlık gibi rahatsız eğilimlerinin dışa yansımasıdır. Tibetlilerin doğal eğilimine göre iblisler ortaya çıktığı zaman, deneyimli bir meditasyoncu bile olsanız, doktora gidin ve olanları anlatın. Doktorun vereceği ilacın faydası olmazsa bir astroloğa gidin. Astroloji de başarısız olursa bir medyuma gidin. Fakat iblislerin ortaya çıkmasının sebebi kişinin nevrotik zihnini te-

mizleyememesi ise harici çabaların yardımı olmayacaktır. Sorunlar üzerinde çalışmalıyız. Bunu nasıl yapacağız? Bırakın belirsin, bırakın geçip gitsin. Zihninizin iblisleri kendilerini gösterson, onlara takılmak, onları izlemek yerine kendi ahenkleri ile farkındalığın engin boşluğuna dönsünler. Bu pratik, zihnin kendi kendini iyileştirmesini sağlayan pratiktir.

The Vajra Essence kitabında Dūdjom Lingpa, bu varlıkların zihinde oluşmaları dışında mevcudiyeti olmadığını söyler. Bugün birçok psikolog aynı görüşteyken, Dūdjom Lingpa'nın kişinin kendisinin, bu belirmelerden daha gerçek olmadığını ima ettiğini de unutmamak gerek. İkisi de doğuştan gelen, objektif mevcudiyetten “yoksundur” ve bize zuhur eden şeylerden hayali, doğaüstü varlıklar değil, bizzat kendimiz sorumluyuz. Budist meditasyon rehberlerinin birçoğunda doğru yapılan meditasyon pratiğinden ne beklenmesi gerektiğine dair örneklemeler vardır. Bu metinler değerlidir; ama yerinde bir pratik sırasında karşılaşılabilecek zorluklar üzerine açıklamalar vermezler. Birçok rehber size pratik doğru ve sürekli yapılırsa ne *olduğunu* değil ne olması *gerektiğini* söyler.

The Vajra Essence kitabı ise başta aydınlamaya gidecek tüm o yolu, shamatha yolu sırasında belirebilecek geniş bir meditasyon tecrübeleri (Tibet dilinde *nyam*) dizisi ile verir. Dzogchen'e hazırlık olarak vurguladığı shamatha pratiği zihni doğal hâline yatıştırma talimidir ve adına “zihni ve belirmelerini meditasyon objesi olarak almak” der.

The Vajra Essence her şeyden önce bir bireyin tecrübeleri ile diğerinkiler arasında hiçbir tutarlılık olması gerektiğini vurgular. Her bir kişinin zihni o kadar karmaşıktır ki her bir insanın yaşayacağı tecrübeleri güvenle tahmin etmenin yolu yoktur. Metinde bahsedilen bu çalışma sırasında özellikle yalnız başına, aylar boyu her gün saatlerce talim yapıldığında görülebilecek meditasyon tecrübeleri şu şekilde sıralanabilir:⁵⁷

- ☞ Tüm düşüncelerinizin sarp bir dağdan yuvarlanan, önüne çıkan her şeyi yok eden kayalar gibi zihninizden ve vücudunuzdan öç almak için yıkım yaptığı hissi.
- ☞ Tüm düşüncelerinizin sonucunda, kılıcın ucu saplanmışçasına keskin bir acı.
- ☞ Zihinsel durgunluğun keyifli, hareketin acılı olduğuna dair coşkulu his.
- ☞ Tüm fenomeni parlak, renkli parçacıklar olarak görme algısı.
- ☞ Saç köklerinizden, ayak tırnaklarınıza kadar dayanılmaz ağrılar.
- ☞ Vücudunuz bedensel dengesizliklere maruz kaldığı için yeme içmenin bile çok zararlı olduğu hissi.
- ☞ Başka insanları görme, evlerini ziyaret etme, toplum içinde olmaya yönelik açıklanamaz bir paranoya.
- ☞ İlaç tedavisi, kehanet ve astrolojiye kompulsif umut bağlama.
- ☞ Kalbiniz patlayacakmış gibi his veren katlanılmaz ısırap.
- ☞ Geceleri uykusuzluk ya da ciddi bir hastalığa tutulmuş biri gibi aralıklı uyku.
- ☞ Uyandığınızda keder ve ne yapacağını bilememe.
- ☞ Hâlâ önemli idrakler ve bilgilere ihtiyaç duyduğunuzdan emin olma, susuz kalmış bir insan gibi bunun eksikliğini duyma.
- ☞ Şu ya da bu şekilde keder verici düşüncelerin arka arkaya belirmesi, ne kadar acı verici de olsalar onları takip etme dürtüsü-ne kapılma.
- ☞ Birçok kere konuşma zorluğu ve nefes darlıkları.
- ☞ Duyduğunuz ya da gördüğünüz her şeyin özel bir anlamı olduğu düşüncesi, “Bu bir işaret olmalı!” düşüncesi, kuşların ötüşü hakkında durmadan spekülasyon yapma.

- “ İnsan, köpek, kuş seslerinin kalpte diken batmış gibi acı vermesi.
- “ Herkesin sizin hakkında dedikodu yaptığı ve size sırtını döndüğüne dair dayanılmaz öfke.
- “ Etrafınızda şakalaşan, gülen insanlar görünce sizinle dalga geçtiklerine, sözleriyle zarar verdiklerine dair olumsuz tepkiler.
- “ Kendiniz sürekli acı çektiğiniz için, seyrettiğiniz kişilerin mutluluklarını kompülsif bir şekilde ummak.
- “ Zihniniz sürekli bir kaygı akışı ile dolduğu için silahlardan ve kendi arkadaşlarınızdan bile aşırı korkma.
- “ Etrafınızdaki her şeyin sizi her çeşit umuda ve korkuya yönlendirmesi.
- “ Gece yatağa girdiğiniz zaman, ertesi gelecekleri önceden sezme.
- “ Resimler belirlediği zaman, başkalarının yüzünü, şeklini, zihnini ve sohbetlerini gördüğünüz zaman kontrol edilmez korku, öfke, obsesif bağımlılık.
- “ Gurularınıza saygı ve kendinizi adamadan, dini adama objelerinize inançtan, mevcudiyetin döngüsünden feragat ve hayal kırıklığınızdan ve hisseden varlıklara dönük yürekten şefkatinizden dolayı ağlama.
- “ Tüm acılarınızın yok olması ve zihninizin parlak berraklık ve büyük neşe ve saf boşluğa doyması ile gelen zorlu tecrübeler.
- “ Tanrıların ya da iblislerin kafanızı, kollarınızı, bacaklarınızı ya da hayati organlarınızı alıp götürmesi, artlarından sadece buhar ya da küçük bir iz bırakması tecrübesi; sadece bunların gerçekleştiği hissi ya da rüyada gerçekleşmesi.
- “ Fırtınalı bir gökyüzündeki bulutlar dağılmış gibi bir neşe hissi.

Birçok insan bu hoşnutsuz tecrübelerle pratiği durdurarak ya da tıbbi yardım olarak tepki verebilecekken, Dūdjom Lingpa bunları “ilerlemenin işaretleri” olarak tanımlar! Zihninizin ne kadar dağınık ve patırtılı olduğunu kabul etmeniz gerçekten de bir ilerlemedir.

Ama zihnin el değmemiş bölgelerine ne kadar inerseniz, bazen derin sıkıntı yaratan, hem psikolojik hem fizyolojik olarak beliren umulmadık hatıralar ve tahrikler o kadar sıklıkla çıkacaktır karşınıza. Bazen bunlar o kadar rahatsız edecektir ki, psikolojik destek ya da ilaç tedavisi almanız gerekecek. Dūdjom Lingpa’nın tavsiyesi pratikte sürekli olmak, zihin dağınıklığı ve takılma olmadan gelen her şeyi gözlemlemektir. Bu zorlu bir emirdir; ama ilerlemenin tek yoludur. Tüm nevrozları ve dengesizlikleriyle tin yoluyla yapmadığınız sürece, bilinçliliğin derinlerine inmenin yolu yoktur. Bu cesaret kırıcı tecrübeler meditasyon tecrübeleriyle zihninize yeni sunulmadığı fikri sizi teselli etmelidir. Beliren şeyler zaten oradaydı, zihnin eski kargaşası ve durgunluğu arasında gizleniyordu.

Dūdjom Lingpa bu meditasyon tecrübelerinin önceden hiçbir şekilde tahmin edilemez olduğunu söylerken, beş öğeyle ilgili farklı psiko-fiziksel bileşimlere sahip bireylerin genel eğilimleri üzerine yorumda bulunmuştur.⁵⁸

“Ateş bileşimine sahip bir insanda neşe hissi öne çıkar; toprak bileşimine sahip olanda durgunluk hissi öne çıkar; su bileşimine sahip bir insanda berraklık hissi öne çıkar; hava bileşimine sahip bir insanda haşin hisler öne çıkar; uzay bileşimine sahip bir anlamsızlık hissi öne çıkar.”

Geleneksel Tibet tıbbi ile yakından ilgili Tibet Budizminde insan vücudu tüm fiziksel çevre gibi beş öğeden oluşur. Birçok insanda bir ya da iki öğe hâkimdir ama ve bu tahakküm onların bedensel bileşimlerini, davranışlarını ve zihinsel özelliklerini etkiler. Bu beş bileşimin kısa bir açıklaması aşağıdaki gibidir:⁵⁹

Toprak Bileşimi

Olumlu özellikler: Durağanlık, sağlamlık ve kendine güven hisleri; kişinin kendine güveni ve istekleri istikrarlıdır, aynı sorumluluk hissi gibi.

Olumsuz özellikler: Durgunluk, tembellik ve eylemsizlik nitelikleri; kişinin düşünceleri ağır, değişmez ve yaratıcılıktan yoksun olabilir; kayıtsızlık ve bunalım; anlayışsız ve yavan.

Su Bileşimi

Olumlu özellikler: Kendisi ve hayatı hakkında rahattır; kolay şekil değiştirir, hayatının yönünü kolayca tayin eder; şartları kabul eder, neşeli ve hoşnuttur.

Olumsuz özellikler: Kendini beğenmişlik, üretkenlik yoksunluğu; zayıf ve gayesiz zihin; aşırı heyecanlı ve aşırı duygusal.

Ateş Bileşimi

Olumlu özellikler: Proje başlatma ve tamamlama kapasitesi; sevgi ve şevk, mülhem girişimler, işinden ve başarılarından neşe alma.

Olumsuz özellikler: Kolayca tahrik olma, çabuk kızma, aceleci, istikrarsız, huzursuz, hoşgörüsüz, geveze, uykusuz.

Hava bileşimi

Olumlu özellikler: Olumsuz durumları olumluya çevirme kabiliyeti; merak, zekâ esnekliği.

Olumsuz özellikler: Yetersiz istikrarsızlık ya da memnuniyet; hercai, olanları olduğu gibi kabul etmede zorluk, aşırı sinirlilik, odaksızlık, kaygı, kapris; duygusal olarak dengesiz.

Uzay bileşimi

Olumlu özellikler: Hayatın verdiklerini kabul etme, her şeyde hoşgörü ve denge.

Olumsuz özellikler: Tuhaflık, olanlarla bağlantıyı kaybetme; hayatla yüzeysel bağ sebebiyle anlam kaybetme; farkındalıktan yoksunluk, ulaşılamama.

Zihni doğal haline yatıştırma pratiğinde bulunan zorlukların doğal özellik olarak sınırlı oldukları fikri sizi teselli etmeli. Neticede tinin tabakaları içinde berrak ve aydınlık bir farkındalık boşluğuna varacaksınız. Dūdjom Lingpa atlamayı şöyle tanımlıyor:

“Tüm hoş ve zorlu hisler zihin boşluğunuzda kaybolduktan sonra, sırf düşünceleri kendi halinde bırakarak, alakalı olsun olmasın tüm belirlemeler size yardım etme ya da zarar verme kapasitelerini kaybederler ve kendinizi bu halde tutabilirsiniz. Ayrıca olağandışı bir neşe, aydınlık ve kavramsızlık hissine kapılabilirsiniz.”⁶⁰

“Neşe” ve “aydınlık” terimleri [dilimizin] genel kullanımına aşina iken, “kavramsızlık” hepimizin aşına olduğu birşeyin yokluğunu temsil eder ve bu terimlerin tam olarak ne anlama geldiğini meditasyonun bu ileri aşamasına varmadan kavrayamazsınız. Dil sizi yanlış yönlendirebilir. Böyle bilinçlilik durumlarını tanımlamak için kullanılan kelimeler meditasyoncu olmayanlara ve yeni başlayanlara ileri seviye dikkat dengesine ulaşıldığında ne olacağına dair bir fikir vermeli. Ama dinleri araştıran birinin sırf bu terimlerin anlamlarını bilmesi, bu görkemli bağlamlarda ne kast ettiklerini anladığını göstermez, böyle düşünmek hata olur.

ARA ÇALIŞMA: BERRAK RÜYALAR – GÜN İÇİ PRATİĞİ

Budist gelenekte, shamathayı geliştirmenin ilk amacı dikkatin güçlü sürekliliğini ve canlılığını gerçekliğin doğasına dönük deneysel sorgularda kullanmaktır. *Buda* terimi kelime anlamı olarak “uyanık kişi” demektir ve kast edilen biz diğerlerinin nispeten uyuyor olduğu, yaşamda bir rüyadaymış gibi hareket ettiğidir. Rüya görüyor ve rüya olduğunun farkında değilseniz buna *berrak olmayan rüya* denir; ama bir rüyanın içinde olduğunuzu farkındaysanız *berrak rüya* denir. Budist içgörünün genel amacı bilinçliliğin tüm hallerine “uyanmak”tır, hem gündüz hem de gece vakti berrak olmaktır.

Son otuz yıldır, berrak rüya görme bilimsel araştırma konusu olmuştur ve rüya halinin farkına varılması için etkin girişimlerde bulunulmuştur.⁶¹ Shamatha meditasyon seanslarınız arasında, odaklı dikkatinizi içgörüyü geliştirmek için kullanırken bu pratiklerin bazılarına girişmek yararlı gelebilir.

Gün içi berrak rüya pratiğinize dikkatinizi bedeninizin fiziksel dünyasını ve çevresini algılayış şeklinize odaklanarak başlayabilirsiniz. Çoğumuz objektif, fiziksel fenomenleri beş fiziksel duyumuzla algıladığımızı, onların duyularımız vasıtasıyla algıladığımız zihinsel resimlerin yanlışsız temsilleri olduğuna inanırız. Fakat nöroloji uzmanı Antonio Damasio *naif gerçeklik* denen bu varsayıma karşı çıkıyor.⁶²

“*Temsil* teriminin sorunu belirsizlik değildir; çünkü ne anlama geldiğini herkes tahmin edebilir. Asıl sorun zihinsel resmin ya da nöral kalıbın beyinde ya da zihinde belirli bir sadakat derecesinde temsilin ithafta bulunduğu objeyi, sanki objenin yapısı temsilde kopyalanmış gibi *temsil etmesidir*.... Siz ve ben haricimizdeki bir objeye baktığımız zaman beyinlerimizde mukayese edilebilir resimler yaratırız. Bunu iyi biliriz; çünkü objeyi benzer yollardan, en ince ayrıntısına kadar tarif edebiliriz. Fakat bu, gördüğümüz resmin, haricteki obje ile aynı olduğu anlamına gelmez. Neye benzediğini kati terimlerle bilemeyiz.”

Bu nörobilim bakış açısının ışığında, beş duyumuz ile beynimizde yaratılan resimleri doğrudan algılarız; ama bunlar zihnin dışında bağımsız olarak bulunan gerçek temsiller değildir. Bu duyumsal renk, ses, koku vs. izlenimleri düşüncelerden, rüyalardan daha somut değildirler. Renk ve benzeri şeyleri gerçek dünyada varoldukları şekliyle, duyularımızdan bağımsız olarak tecrübe ediyormuş gibi olsak da bu bir sanrıdır, bir rüya gibidir.

Buradan varabileceğimiz sonuç, doğrudan algıladığımız tek gerçekliklerin zihnimize ve beş duyumuza beliren şeyler olduğu ve hiç-

birinin açık somutluğunun olmadığıdır. Duyumsal algılamalarımızı ya da kavramlarımızı “orada duran”, algılarımızdan ve kavramlarımızdan bağımsız bir şekilde var olan fiziksel fenomenlerle karşılaştırmayabileceğimiz hiçbir objektif “denektaşı” yoktur. Fiziksel olarak tanımladığımız, fenomenlerden olma bağımsızca mevcut bir evrenin sırf varlığı bile sorgulanıyor o zaman. Normal uyanış tecrübemiz, rüyamsı bir nitelik alıyor.

Bu yorumlar filozof Immanuel Kant’ın düşüncesiyle çok paraleldir ve buradaki anlam, insan zihninden bağımsız bir evren var olmadığı değil (fiziksel olsun ya da olmasın), Kant’ın da belirttiği gibi, onu algılamaya ya da kavramaya çalıştığımız anda bunu insan duyularımız ve bilişsel kabiliyetlerimiz vasıtasıyla yaptığımız ve bunların hiçbirinin sorgu modlarımızdan bağımsız olarak var olan gerçekliğe erişim sağlamadığıdır. Aynı nokta fizikçi Werner Heisenberg tarafından şöyle ifade edilir: “Gözlemlediğimiz, doğanın kendisi değil; sorgulama yöntemimize teşhir olan doğadır.”⁶³

Galileo zamanında beri biliminsanları insan tecrübelerinden bağımsız olarak var olan objektif gerçekliğin doğasını anlamaya çalışıyor; Budistler *loka* dedikleri, fenomenologların *Lebenswelt* yani *tecrübeler dünyası* dediği şeyle karşılaştırılabilecek şeyi arıyor. Bir rüyada olduğu gibi, uyanış tecrübesi, bu tecrübemizden bağımsız olarak mevcut değildir. Berrak gece vakti rüyalarına hazırlık olarak gün içi pratikleri tecrübe ettiğiniz dünyanın doğasına uyanmanıza yardım etmeye başlayabilir. Berraklığı başarmayı öğrenmenin en etkin yolu kendinize uyanırken rüya görüp görmediğinizi sorarak bilinçlilik halinize “eleştirel-düşünsel” bir tavırla bakmaya başlamaktır.

GÜN İÇİNDE “UYANIŞ”

Gün içi berrak rüya görme pratiği (1) durum kontrolü, (2) rüya işaretlerini arama ve (3) gece berrak rüya görmeyi umma adımlarından oluşur.

Durum Kontrolü

Durum kontrolü şu anda uyanık mı, rüyada mı olduğunuzu anlamayı sağlar. Uyanma halindeyken tecrübe ettiğiniz fiziksel dünya tamamen zihninize bağlı değildir. Mesela, bu kitabın sayfalarını okurken gördüğünüz görsel resimler beyniniz tarafından yaratılsa da, kâğıt ve mürekkep başkaları tarafından yaratılmıştır ve var olmak için sizin algılamınıza dayanmayan kimyasal maddelerden oluşurlar. Başınızı bir anlığına başka tarafa çevirirseniz, kâğıt ve mürekkep mevcudiyetini sürdürür ama sizin görsel belirmeleriniz sürdürmez. Kitabın, sizin algınızla durumunun bağımsızlığı sebebiyle kafanızı her çevirdiğinizde aynı kelimeleri görürsünüz. Öte yandan, şu anda rüya görüyor olsaydınız, okuduğunuz kitap siz algılamadığınız sürece var olmazdı. Tamamen zihninizin bir yaratımı olurdu, gözünüzü bir an kapatıp başınızı başka tarafa çevirirseniz, rüyasını gördüğünüz o kitap hiçbir şekilde var olmazdı. Gözden uzak olunca zihinden de uzak olur, var olmayı bırakırdı. Kitap objesinin rüyada devamsızlığı yüzünden, başınızı çevirip tekrar okursanız sözcüklerin yüzde yetmiş beşi değişir, bir kez daha okursanız yüzde doksanı değişmiş olur.

Bunu deneyelim. Başınızı birkaç saniye çevirin ve bu sayfaya tekrar bakın. Kelimeler değişmişse (elbette önce kelimelerin ne söylediğini anlamanız gerekir) kesinlikle rüya görüyorsunuzdur. Kelimeler aynı kalmışsa, muhtemelen uyanıksınız. Bunu ikinci ve hatta üçüncü kez yaptıktan sonra kelimeler hâlâ aynıysa, rüya görmediğinizden çok daha emin olabilirsiniz. Fakat bir kere bile değişirlerse rüya gördüğünüz sonucuna varabilirsiniz.

Rüya görmediğinizden zaten gayet emin olduğunuzdan bu egzersiz biraz aptalca görünebilir. Ama rüya gördüğümüz zaman da aynı hisse kapılırsınız genelde. Etrafımızdaki dünyada tecrübe ettiklerimizi gerçek gibi kabul ederiz, farkındalığımızdan bağımsız olarak var olduklarını düşünürüz ve olaylara sanki uyanıkımız gibi tepki

veririz. Günün akışı içinde ara sıra durum kontrolü yaparak uyanık mısınız, değil misiniz anlayabilirsiniz. Bu pratiğe aşına olduktan sonra da bu alışkanlık rüya halinize de taşınacak ve o zaman da uygulayınca hakikaten rüya gördüğünüzü fark edeceksiniz. Berrak rüya görmeye böyle başlarsınız.

Shamatha pratiğinde *şimdiki zaman hafızası* geliştirirsiniz, dikkatinizi seçtiğiniz objeye şimdiki zamanın akışı içinde odaklarsınız. Daha sonra muhtemelen dikkat dengesizliklerini nasıl tanımlayacağınızı, gevşeklik mi, uyarılma mı olduklarını anlayacaksınız. Benzer şekilde gün içi berrak rüya görme pratiği, gün boyunca durum kontrolü yapmayı *hatırlamayı niyet etmeyi* de kapsar. Ayrıca, herhangi bir an müstesna garip bir olay tecrübe ederseniz durun ve kendinize sorun: “Bu ne kadar garip?” Rüya sırasında birçok anormal durumla karşı karşıya kalırız, ani mekân değişiklikleri ve benzeri diğer süreksizlikler; kitaptaki kelimelerin değişmesi, ya da diğer tuhaf olaylar ve durumlar gibi. Ama bunlara dönük “eleştirel-düşünsel” bir tavır benimsemezsek onları kolayca karşılıyoruz; fakat rüyada olduğumuz gerçeğinin farkına varamayız. Sürekli olarak eleştirel bir tutumda olun, mevcut tecrübenizin doğasını sorgulayın; bu alışkanlık da rüya halinize taşınabilir ve berraklaşmanızı sağlayabilir.

Rüya İşaretleri

Rüya işaretleri rüyalarda olabilecek olağandışı olaylardır ve bunları fark ettiğinizde rüya gördüğünüzü anlayabilirsiniz. Bu pratik ile tecrübenizdeki rüya işaretlerini görüntüleyebilirsiniz. Üç adımı vardır.

Bireysel rüya işaretleri rüyalarınızda sıkça tecrübe ettiğiniz faaliyetler, durumlar, kişiler, nesneler ve zihin halleridir. Bu rüya işaretlerini belirlemek ve izlemek için rüyalarınızda dikkatli olmalı, bir rüya günlüğü tutmalı ve tekrarlanan olayları not etmelisiniz. Bunları hatırlayın ve her tecrübe ettiğinizde bir an durun, rüyada olup olmadığını anlamak için durum kontrolü yapın.

Güçlü rüya işaretleri o ana kadar sadece rüyalarda olabileceğini bildiğiniz olaylardır. Okuduğunuz kitap bir anda kalamara dönüşürse bu güçlü bir rüya işaretidir. Böyle kabul ederseniz de berraklaşmışsınız demektir. Rüyalarda başka birçok “doğaüstü” olay olur; ama bu güçlü rüya işaretlerine eleştirel-düşünsel bir tavırla yaklaşmazsanız tecrübe ettiğiniz her şeyin objektif olarak gerçek olduğunu düşünmeye devam edersiniz.

Zayıf rüya işaretleri yoğunlukla olanaksız; ama bildiğiniz kadarıyla tamamen imkânsız olmayan olaylardır. Ön bahçenizde bir fil dolaştığını görmek, Sri Lanka’da ya da Kenya’da yaşamıyorsanız zayıf rüya işaretidir. Normalden biraz farklı bir şey tecrübe ettiğiniz zaman durum kontrolü yapın. Yakında okuyabileceğiniz bir şey varsa bahsettiğimiz durum kontrolünü yapın. Böyle bir şeyiniz yoksa, etrafınızdaki nesnelere bakın, uyanık tecrübenizde olduğu kadar sabit olup olmadıklarını kontrol edin. Rüya gördüğünüzü gösterebilecek açıklanamaz dalgalanmalar arayın.

Umma

Günün akışı içinde o gece uyuyacağınızı ve rüya göreceğinizi tekrar tekrar ve kararlılıkla hatırlayın: “Bu gece rüya görürken rüya halini olduğu gibi kabul edeceğim.” Shamatha pratiğiniz sırasında yerleştirdiğiniz dikkat sürekliliği ve canlılığı, *hatırlama niyeti* egzersizi ile birleşince size yardımcı olur ve hem rüyada hem uyanırken tüm tecrübelerinize berraklık getirir.

07. ADIM

TAMAMEN DURULMUŞ DİKKAT

Dikkat gelişiminin ilk altı aşamasının zorluklarıyla karşılaştıktan sonra *tamamen yatıştırılmış dikkat* denen yedinci aşamaya geçersiniz. Asanga bu aşamayı şu ifadelerle tanımlar: “Bağımlılık, melankoli ve benzeri şeyler belirdikleri anda durulurlar.”⁶⁴ Böylesi tecrübeler ara sıra belirmeye devam eder; ama şimdi zihninizi dengeleme gücünden yoksun kalmışlardır. İstemsiz düşünceler zihninizde, bir vadiden yavaşça akan bir nehir gibi akmaya devam eder; ama zihniniz doğal halinde gittikçe daha çok yatıştığı için bunların bağlanabilecekleri bir yer kalmamıştır. Takılmanın yokluğunda onlara bağlanmazsınız ve tek başlarına size ıstırap verme güçleri yoktur.

Yedinci aşama ile kazanılan güç *şevktir*: Şimdi pratiğin kendisi bile neşeyle doldurur sizi. Sizi pratiğe devam etmeye, önünüzde yatan belirsiz zorluklarla karşılaşmaya teşvik eden budur. Gevşekliğin orta derecesinin üstesinden geldikten sonra geriye farkındalık objesinin canlılıkla belirdiği ama dikkatinizin çok az kaydığı soyut gevşeklik kalır. Ara sıra soyut uyarım da belirir. Yedinci aşamada bu belirsiz dikkat dengesizlikleri, gayet iyi bildiğiniz iç gözlem kabiliyetiniz sayesinde kolayca tespit edilir ve çareleri kolayca bulunur. Genelde meditasyon olarak tercüme edilen Tibetçe *gom* kelimesinin içinde *aşı-*

nalık iması vardır. Dikkatinizi arındırmada yüksek bir ehliyete ulaşmışsınızdır, artık shamathaya giden yolun kalanı yokuş aşağıdır.

Tamamen durulmuş dikkat aşaması olan yedinci aşamaya vardığınız zihin o kadar arınmış hale gelir ki, meditasyon seanslarınız gevşekliğin ve uyarımın çok küçük müdahaleleri ile en az iki saat sürer. Şimdiye kadar sunulan solunum farkındalığı ve zihni doğal haline yatıştırma shamatha yöntemlerinin ikisinde de pratikler gittikçe daha az yapmaya yöneliktir. Farkındalığınızı solunumunuza verirken yapmadığınız daha çok şey vardır; ama istemsiz düşünceleri belirledikleri anda salıverirsiniz. Kavramsal olarak sessiz bir zihni, tutarsız düşüncelerin ve resimlerin ardı ardına belirlediği bir zihne tercih edersiniz. Zihni doğal haline yatıştırdığınız zaman bundan da azını yapıyorsunuzdur. Şimdi düşüncelerin mevcut olmaması tercihinde bile bulunmuyorsunuz. Onları kasten serbest bırakmaktansa –zihninize girişlerini yasaklamaktansa– kendi hallerine bırakırsınız, onları herhangi bir şekilde etkilemeye çalışmazsınız. Zihin boşluğunun sürekli farkındalığını ve bu boşlukta beliren olayları korursunuz sadece.

PRATİK: ZİHNİ DOĞAL HALİNE YATIŞTIRMA ZİHNİN HAREKETLERİNİ GÖZLEMLEME

Birinci Panchen Lama bu pratiğe *zihnin görece doğası üzerine meditasyon*⁶⁵ ve Düdjom Lingpa da *belirmeleri ve farkındalığını yol olarak almak* adlarını vermişlerdir.⁶⁶ Birinci Panchen Lama pratiği şöyle tanımlar:

“Ne çeşit düşünce ortaya çıkarsa çıksın onu bastırmayın, gittikleri ve gidecekleri yönü kabul edin; bu düşüncelerin doğasını gözlerken odaklanın. Böylece hareketleri kesilecek ve durgunluk olacak. Geminin birinde uzun süre kafesinde yolculuk ettikten sonra kurtulan kuş örneğindeki gibi. [Saraha’nın] *Song of Realization*’daki tanıma uygun olarak pratik yapın. “Bir gemiden uçan kuzgunun her yönde döndükten sonra gemiye geri konması gibi.”⁶⁷

Eskiden Hintli denizciler denize açıldıktan sonra yanlarında getirdiği kuzgunu serbest bırakır, ne tarafa uçtuğunu takip ederlerdi. Kuzgun gittikçe genişleyen çemberler çizerek yükseldikten sonra bir tarafa yönelirse denizciler en yakın karanın ne tarafta olduğunu anlardı. Kuzgun başka bir yere konmak istese de, görünürde kara olmadığı için ve kendisi yüzemeyeceği için gemiye dönmekten başka çaresi kalmazdı. Benzer şekilde, düşünceler belirlediği zaman bırakın akışlarını sürdürsünler, doğaları ve süreleri önemli değil. Neticede başlangıçta yükseldikleri farkındalık boşluğuna döneceklerdir. Bu pratikte düşüncelerin hareketlerini onlara müdahale etmeden izlemek çok önemlidir. Bu süreçte gerçekleşecek olan doğal zihin iyileşmesi için hayati önem taşır.

BU PRATİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Farkındalık ve Düşünsel İçgörü

Zihni doğal haline yatıştırma pratiği farkındalığın psikolojideki tanımı olan “dikkat sahasında beliren her bir düşüncenin, hissin ya da duygunun olduğu gibi tanındığı ve kabul edildiği ayrıntıya girilmemiş, hükümsüz, şimdi-merkezli bir farkında olma durumu”⁶⁸ tanımına çok yakındır. Dördüncü bölümde anlatıldığı üzere bu tanım, çağdaş Vipassana geleneğinin farkındalığı tecrübeleri yaftalamayan ya da kategorize etmeyen bir çeşit anlık “yalın dikkat” ya da “kavramsız farkında olma durumu” olarak gören anlatısını yansıtır. Hindistan ve Tibet Budist düşünürleri ise zihni doğal haline yatıştırma pratiğini, düşünsel içgörüyü değil, shamathayı geliştirme yolu olarak görürler.

Bhante Gunaratana çağdaş Vipassana geleneğinden söz ederken *shamadhi* yani konsantrasyonu “zihnin tek bir objeye tek noktalı olarak kesintisiz bir şekilde odaklanabilme kabiliyeti” olarak tanımlarken, farkındalığı “zihin dağınıklığını olduğu fark eden, dikkati tekrar yönlendiren” kabiliyet olarak tanımlar.⁶⁹ Yani Gunaratana’ya göre konsantrasyon bizim farkındalık dediğimiz şeyin işlevini üstlenir,

onun farkındalığı ise içgözlem dediğimiz şey gibi işler. Farklı geleneklerdeki bu terminoloji ayrımlarından söz etmek yerindedir; ama çok fazla takılmamıza gerek yoktur. Yine de, burada atıf yaptığımız klasik metinlere göre yalın dikkatin zihin alanına uygulanan shamatha pratiği sadece tutku ve düşmanlık gibi zihin rahatsızlıklarında geçici teselli sağlar. Yani yalın dikkat taliminin zihnin rahatsızlıklarını tek başına düzelmez bir şekilde gidereceğine inanmanın âlemi yoktur.

Budist geleneğe göre böylesi bir kurtuluş, sonucu bilgelik olan içgörü meditasyonu pratiği ile mümkündür. Bunun gerçekleşmesi müstesna dikkat sürekliliği ve shamatha berraklığı ile birleştiği zaman acıların kökünde yatan cehalet ve sanrıyı geri gelmez bir şekilde yok eder. Diğer yandan, pratiğimiz shamatha becerisi ile desteklenmezse hiçbir gerçekleşme, uyanma ve dönüşüm uzun süreli olmaz ve insansı acılarımızın yaralarından öteye geçemeyeceğiz. Buda ve onun kurtuluş yolunu zirvesine kadar takip etmiş olanlar zihinlerini tutkularından, düşmanlıktan ve sanrılardan ve bunların sonucu olarak beliren acılardan temizlemiştir. Varılan nokta bundan biraz bile uzak olsa “nirvana” değerinde değildir.

Doğru çaba, doğru konsantrasyon ve doğru farkındalık samadhinin geliştirilmesinde yardımcıdırlar. Doğru düşünce ve doğru görüş bilgeliliğin yerleştirilmesi için sekizli yolun temel öğelerindendir. Bunun başka bir iması farkındalığın zihni sıkıntılı eğilimlerinden kurtarmak için yeterli olmadığıdır. Gerçek özgürlük sonucu içgörüye ulaşmak için kişinin düşünce berraklığı talim etmesi, bir bilimsanının işleyen hipotezleri deney yürütmek için kullanması gibi, Budist görüşleri kullanması gerekir. Herhangi bir görüş ya da hipotezden bağımsız meditasyon pratiği, bilimin gerçeklik görüşüne atıf yapmadan yürütülen bilimsel bir araştırma gibidir.

Bilinçliliğin Göreceli Zemin Halini Keşfetme

Mahayana geleneğine göre zihni doğal haline yatıştırma pratiği, bilinçliliğin *göreceli* doğasının ve zihnin belirli engellerinin ya da ka-

rartılarının *geçici* olarak gerçekleşmesine yol açar. Birinci Panchen Lama pratiği bu yüzden *zihnin geleneksel doğasıyla meditasyon* olarak adlandırmış ve Tibet'teki birçok düşünürün bu pratikteki meditasyon tecrübelerinin nihai gerçeğe varışı sağladığı hatasına düştüğü uyarısında bulunmuştur.

Budizmin hem Theravada hem de Hindistan-Tibet gelenekleri shamathanın yerleştirilmesinin tinin deneysel gerçekleşmesine ilerleyişi sağladığı konusunda hemfikirdir. Erken Budist edebiyatı buna tüm zihinsel faaliyetleri ve duyumsal algıları ağacın köklerinin gövdeyi, dalları ve yaprakları desteklemesi gibi destekleyen *bhavanga*, yani kelime anlamı olarak “oluşumun zemini” der. Bhavanga bilinçliliğin faal düşüncelerin, zihinsel betimlemelerin ve duyu algılarının “kinetik enerjisinden” kurtulduğu, görece vakum hali olarak karakterize edilebilir. Genel anlamda zihin faaliken fark edilemez; çünkü normalde sadece rüyasız uykuda ve kişinin hayatının son anlarında belli eder kendini. Zihnin doğal, engelsiz hali olarak betimlenirken, özündeki parlaklık ve saflık, zihin sıkıntılı düşünceler ve duygularla karartıldığı zaman mevcuttur sadece.⁷⁰ Budist düşünürler, zihne maddiyatçı bakışın aksine, tüm zihinsel ve duyumsal süreçlerin vücut ve çevre tarafından şartlandığını iddia eder; ama bunların beyinden değil, bhavangadan geldiğini söyler.

Theravada yorumcuları bhavanganın *gayrimuntazam* bir bilinçlilik safhası olduğunda, duyumsal bilinçlilik ya da diğer bilişsel faaliyetler belirlediği anda kesintiye uğradığında ısrar ederler. Yani hafızanın ya da diğer zihinsel damgaların süregelen bir havuzu değildir. Bhavanganın, farkındalığın, zihin kirlenip kararmış olsa da olmasa da, doğal olarak saf ve aydınlık bir farkındalık hali olarak tanımlanmasına rağmen bu yaklaşım –belki zihnin sürekli, bağımsız benlik olarak görülmesiyle ilgili olarak– bhavanganın sonsuz bir alt tabaka olduğunu reddeder.

Shamathaya varmış Dzogchen düşünürlerinin bilinçliliğin aynı noktasına ulaştığını düşünüyorum; ama daha farklı bir yorum yapıyorlar.

Alt tabaka bilinçliliği (alayaviñña) dedikleri şey bilinçliliğin yükselen ve geçen anlarından oluşuyor; kalıcı değil ve birçok harici şeyden etkileniyor, yani bağımsız değil. Fakat onu tüm dünyevi bilişsel süreçlerin yükseldiği sürekli akıntı olarak görmeye devam ederler.

Yaşamın doğal akışında, alt tabaka bilinçliliği rüyasız uykuda çok kere tekrarlanır ve kendini nihayet ölüm zamanı gösterir. Bir düşünür bu bilinçlilik boyutunu, tutarsız düşüncelerin uykuya daldığı ve kişinin kendisi, başkaları, bedeni ve çevresi hakkındaki belirmelerin gözden kaybolduğu shamatha pratiği ile düşünebilir. Geriye kalan bir bireyin zihin akıntısına beliren her şeye temel olacak parlak, berrak bir bilinçliliktir burada. Duyumsal ve zihinsel algıya görünen tüm fenomenler bu alt tabaka bilinçliliğinin berraklığı ile doludur. Temiz, berrak suyla dolu bir havuza yansıyan gezegenler ve yıldızlar gibi, bütün o fenomenler dünyasının belirmeleri bu boş, berrak alt tabaka bilinçliliğinde ortaya çıkar.

Alt tabaka bilinçliliği bireysel zihnin görece zemin hali olarak karakterize edilebilir, samadhi pratiği ile zihni boşaltarak varılabilecek en yüksek özgürlük potansiyeli ve derecesi ile ulaşılan en düşük faaliyet halinin ardından gelmesi anlamındadır. Örneğin, bireysel bilinçlilik akışı rüyasız uykuda kendi alt tabakasından katalize olunca, geniş bir rüya sahası ve tecrübeler çeşitliliği içinde özgürce gösterebilir kendini. Bu müstesna yaratıcılık, alt tabaka bilinçliliğine uzanılan derin hipnoz altında da görülür. Fakat bu potansiyele en iyi erişim kişinin meditasyon devinimsizliği yoluyla alt tabaka bilinçliliğine berrakça ulaşması sayesinde olur. Bu durumda kişi, uykusuz rüyayı belirleyen durgunluğun aksine alt tabakanın farkında olur. Budist düşünürler bilinçliliğin zemin halinin böylesi bütüncül bilinçli şekilde gerçekleşmesinin yaratıcılığa yönelik muazzam bir memba açtığını, bu membanın normalde uyku ya da ölüm sırasında alt tabaka tecrübelerine kapalı olduğunu söylerler.

Alt tabaka farkındalığını shamatha pratiği vasıtasıyla bulmuş olan düşünürler, bu tarz farkındalığın üç özelliği olduğunu söylerler: vecit, aydınlık ve kavramsızlık. Bu nitelikler birçok düşünürü, alt tabaka bilinçliliğini gerçekliğin nihai doğası yani nirvana ile karıştırmaya itmiştir. Fakat sırf bilinçliliğin bu görece vakum halini bulmak zihni sıkıntılı eğilimlerinden ya da bunların sonucu olan acılardan uzaklaştırmaz. Alt tabaka bilinçliliğinin doğasını kavrayınca kişi bilinçliliğin doğasını görece zemin halinde bilmiş olur. Fakat bu gerçekleşme gerçekliğin doğasını bir bütün olarak aydınlatmaz. Alt tabaka farkındalığını, Carl Jung'un kavradığı gibi, toptan bilinçsiz farkındalıkla karıştırmamak da önemlidir. Alt tabaka bilinçliliğine dair Budist anlatılar alt tabaka bilinçliliğini, bir yaşamdan öbürüne taşıyan *bireysel* bilinçlilik akımı olarak ele alırlar.

Dzogchen geleneği alt tabaka bilinçliliği ile objektif zihin boşluğu olarak tanımlanan alt tabaka arasında ayrım yapar. Bu vakum hali uzay gibi maddesizdir, kişi uykuya daldığı zaman bedensel duyuların ve zihinsel algıların objektif belirmelerinin içine çözüldüğü boş, düşüncesiz bir delik; uyandığımızda bu belirmeler bu vakumun içinde tekrar ortaya çıkarlar.⁷¹

Shamatha pratiğinin bu noktasında her çeşit zihinsel sürece, kafa dağınıklığı olmadan, hiçbir şeye takılmadan odaklanma kabiliyetinizi keskinleştirmiş olacaksınız. Tutku, öfke ve sanrı gibi zihinsel zehirler belirse bile, onlara kapılmadan onları gözleme beceriniz olacak. Siz onlara takılmadıkça, kendinizi onlarla tanımlamadıkça zehirlerini kaybedecek ve zihninizin dengesine daha fazla zarar veremeyeceklerdir. Bu zihinsel süreçleri doğal halinde bırakma beceriniz olduğuna göre zihinsel sıkıntılar olarak tecrübe edilmezler artık ve şimdi onların doğasının daha derinlerini keşfetmeye başlayabilirsiniz.

Tutku hissine kapıldığınız zaman, neşe ve memnuniyet beklentisi ile gelecek vecdi fark edebilirsiniz. Tininizin sıkıntılarını görüyor ve alt tabaka bilinçliliğinizin bir niteliği olan vecdi hissediyorsunuz. Varlık,

şöhret, duyumsal zevkler ya da shamatha başarısına ulaşmak gibi tutkular belirlediği zaman, vecdinizi bu tutkulara uygulayabilirsiniz.

Öfkenin harareti içinde alt tabaka bilinçliliğinin ikinci bir niteliği olan aydınlığı bulabilirsiniz. Öfke parladığı zaman ona kapılma- ma, kendinizi onunla tanımlamama fırsatınız mevcuttur. Bunun ye- rine, öfke olarak görülen şeylere yakından odaklanıp, bilinçliliğin derin doğasını idrak etmeye başlayabilirsiniz.

Sanrıda bile alt tabaka bilinçliliğinin bir siması vardı: kavramsız- lık. Sanrı tecrübe ettiğiniz zaman bu derin, sıkıntı yaratmayan kav- ramsızlığın doğasına odaklanın. Farkındalığı idrak ederek zihne dik- katle odaklanınca alt tabaka bilinçliliğinin üç niteliği olan vecit, ay- dınlık ve kavramsızlığı öfke, tutku ve sanrı olarak belirdikleri zaman tecrübe etmeye başlayabiliriz. Bunlara kapıldığınız ya da kendinizi bunlarla tanımladığınız zaman zihnin dengesini bozarlar ve sizi za- rarlı davranışlara iterler. Zihninizi dağıtmadan, hiçbir şekilde kapıl- madan dikkat verdiğiniz zaman ise alt tabaka bilinçliliğinin öncel niteliklerine açılan kapılar olurlar.

ARA ÇALIŞMA: BERRAK RÜYA – GECE PRATİĞİ

Dikkatinizin sürekliliğini ve canlılığını gün içinde geliştirmeye de- vam ederken, bu nitelikleri gece tecrübelerinizin doğasına da uygu- layabilirsiniz. Neticede hepimiz hayatımızın üçte birini uyuyarak ge- çiririz. Kazandığınız dikkatin arınması ile hayatınızın uyku parçasını meditasyon pratiğine açmaya gayet hazırsınız. Geceleri berrak rüya pratiğine girerken, bilinçliliğin uyanık ve rüya halleri ile arasındaki benzerlik ve farklılıkları keşfetmeye başlayabilirsiniz. Bu alanda ün- lü bir araştırmacı olan Stephen LaBerge öyle der: “Rüya görme, ha- rici duyumsal girdilerin sınırlamaları olmadan gerçekleşen özel bir algılama vakası olarak görülebilir.”⁷² Uyanıklık ve rüya halleri ara- sındaki tek esas fark ilkinin duyumsal girdilerle, ikincinin bunlar ol- madan gerçekleşmesi. Beyin faaliyetlerimiz düşünüldüğünde, bir

şeyi algıladığımızın ya da yaptığımızın rüyasını görme, uyanık halde algılamak ya da yapmakla çok benzerdir. LaBerge, rüyalarımızı bu yüzden gerçek sandığımızı söyler.⁷³

Berrak rüyayı öğrenmenin üç temel gereği vardır: yeterli motivasyon, etkin tekniklerin doğru pratiği ve mükemmel rüya hatırlama becerisi. Yeterli motivasyonu, böyle bir pratiğin bilinçliliğin doğasını idrak etmede ne gibi potansiyel yararları olacağını düşünerek edinebilirsiniz. Rüyalarınıza yoğun dikkat vererek ve onları bir günlüğe not ederek mükemmel rüya hatırlama becerisi kazanabilirsiniz. Berrak rüya görme üzerine son kitabı *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life* eserinde LaBerge bu pratik üzerine ayrıntılı, pratik talimatlar verir. Burada kısaca özetleyeceğim.

Bir önceki ara çalışmada anlattığımız gün için pratikler üzerine kurulan bir teknik Berrak Rüyaların Anımsatıcı Tümevarımı adını taşıyor. Bu pratikte, gece yatağa girdikten sonra ara ara kalkıp gece boyu gördüğünüz rüyaları hatırlıyorsunuz. Rüyadan kalktığınız anda mümkün olduğu kadar çok ayrıntı hatırlamaya çalışıyor ve tekrar uykuya dalacağınız anda zihninizi şuna odaklıyorsunuz: “Bir sonraki rüyamı bir rüya olarak hatırlayacağım!” Dalmadan hemen önce de bir önceki rüyaya geri döndüğünüzü hayal ediyorsunuz.

Rüyada Başlayan Berrak Rüya, süregelen bir rüya sırasında bir şekilde rüyada olduğunuzu fark ettiğiniz tekniktir. Güçlü ya da zayıf bir rüya işareti fark ettiğiniz zaman gerçekleşebilir, ya da bir kabus tarafından katalize olabilir. Berrak rüyaya girmenin en yaygın yolu budur.

Uyanırken Başlayan Berrak Rüya tekniğinde bir rüyadan uyanır ve bilinçliliğinizi kaybetmeden aynı rüyaya geri dönersiniz. LaBerge bu pratiği şöyle anlatıyor: “Yatağınızda gayet rahatlamış ama uyanık bir halde yatıyorsunuz ve dikkatinizi odakladığınız tekrarlayan ya da sürekli bir zihinsel faaliyet uyguluyorsunuz. Bu görevi sürdür-

mek içsel dikkat odağınızı ve bu sayede uyanık içsel bilinçliliğinizi koruyor, bu esnada uykulu dışsal farkındalığınız azalıyor ve nihayet uykuya daldığınız zaman tamamen kayboluyor. Özetle, amaç vücudunuzu uyutmak, zihninizi uyanık bırakmaktır.”⁷⁴

Birçok insan berrak rüya görme fikrini yıldırıcı bulur; çünkü rüyalarını hatırlamakta zorlanırlar, hatırladıkları zaman bile rüyalar bulanıktır, ya da belirsiz şeyler kalmıştır akıllarında. Bunlar dikkat gevşekliği sorunlarıdır, shamatha pratiği ile doğrudan çözülebilirler. Berrak rüya görme pratiklerine ilk başladığında beliren sorunlardan biri de rüyada olduğunuzu fark ettiğiniz anda uyanmaktır. Uyanmasanız bile, rüya söner ve berraklığınızı da beraberinde götürür. Ya da rüya devam eder; ama siz rüyada olduğunuza dair farkındalığı kaybedersiniz. Bu sorunlar yetersiz dikkat sürekliliğinden kaynaklanır, shamatha bunu çözmek için de geliştirilmiştir. Yani shamatha, berrak rüya görme ehliyeti geliştirebilmeniz için gerekli niteliklere sahip olmanızda mükemmel bir tasarıma sahiptir.

Rüyaları unutmanın genel sebeplerinden biri dikkatinizin hâkimiyeti için rekabet eden diğer zihinsel olayların araya girmesidir. Bu yüzden uyandığınızda ilk düşüncenizin, “Neyin rüyasını görüyordum?” olmasını sağlayın. Hareket etmek, meditasyon sırasında dikkatinizi bozduğu gibi, rüyanın sürekliliğini ve tutarlılığını da bozar; bu yüzden uyandığınızda kıpırdamayın. Dikkatinizi daha yeni uyandığınız rüyaya verin ve tekrar içine girmeye çalışın, rüya olduğunun zihinsel olarak farkında olun.

Berrak rüya görmede mahir olmanın diğer etkin yollarından biri normalden bir saat önce uyanmak ve uykuya dalmadan önce yarım saat ile bir saat arasında uyanık kalmaktır. Böylece en az yirmi dakika berrak rüya görme ihtimaliniz artar. Dikkatinizin sürekliliğini ve canlılığını –hem uyurken hem uyanırken– korumadaki ustalığınız arttıkça, shamatha yolunda ilerledikçe farkındalığın doğasına yönelik daha derin içgörüler kazanacaksınız.

İLERİ AŞAMALAR: FARKINDALIĞI AYDINLATMAK

08. ADIM

TEK NOKTALI DİKKAT

Shamathayı sürekli olarak geliştirmeye devam ettikçe *tek noktalı dikkat* denen sekizinci aşamaya geleceksiniz. Şimdi dikkatin birleşmesinin yüksek derecesini gerçekleştirmişsinizdir: Dikkatinizi nereye yönlendirirseniz, farkındalığınız tutarlı ve aşırı odaklı olur. Bu noktadan itibaren çok az çaba gösterecek ya da hiç çaba göstermeden pratiğin devinimiyle devam edeceksiniz. Yüksek seviye *samadhi* yani yüksek odaklı dikkati en soyut gevşeklik ve uyarımın hareketsizliklerinden bile özgür şekilde en az üç saat koruyabilirsiniz. Bu engelleri aşmak için sadece seansın başında azıcık bir çaba gerekir ve şevkin gücü ile pratiğinize motive olup devam edersiniz. İlk defa olarak dikkat akışı herhangi bir gevşeklik ya da uyarım kesintisi olmadan sürer ve samadhinin genel niteliği dinginlik olur. Önceki aşamalarda istemsiz düşünceler bir vadide yavaşça akan nehir gibi yükseliyordu; ama şimdi zihin sakin, dalgalardan etkilenmeyen bir okyanus gibi.

Zihninizi doğal haline yatıştırma ile devam etmek istiyorsanız bu pratik size shamathaya varana kadar yardım edecektir. Ama şimdi size, dikkatinizi mükemmelleşmiş dengelemede daha da kudretli bulacağınız alternatif bir pratik sunacağım. Padmasambhava bu

teknîğe *işaretsiz shamatha oluşturma* diyor. Bu bağlamda, *işaret* terimi kavramsal çerçeve ile tanımlanabilecek tüm dikkat objelerini kast ediyor. Nefesin dokunma hisleri bir işarettir. Aynı zihin boşluğu ve bu boşlukta beliren zihin olayları gibi. İki pratikte de dikkat kendisinden başka objelere yöneltildi ve süreklilik ve canlılık bu objeyle ilişkili olarak yerleştirildi.

İşaretsiz shamatha pratiğinde dikkat bir şeye odaklı değildir. Kendi doğasıdır, sadece kendi varlığının farkındadır. Yani farkındalık obje olarak kendisini alır. Ama deneysel olarak bu pratik hiçbir obje almamaya dayanır. Sadece farkındalığınıza herhangi bir sembol vermeden, kendi içsel aydınlık ve anlayışında bırakırsınız. Padmasambhava bunu shamathayı başarmanın bir yöntemi olarak sunar; ama aynı zamanda farkındalığın kendi doğasını aydınlatmanın da etkin bir yöntemidir.

Fiziksel çevremizdeki birçok şeyi, diğer insanları, vücutlarımızı, zihinlerimizi ve kendimizi biliriz, ya da bildiğimizi *sanırız*. Ama bilimsanları son dört yüzyıldır sürekli olarak bizim kesin bilgi olarak gördüğümüz şeylerin yanılsama olduğunu keşfediyor. Kesin olarak emin olabileceğimiz bir şey var mı? Bilimsanları çoğunlukla en sıkı bulgularına bile yüzde yüz kesinlikle bakmazlar. Batı ve doğudaki birçok filozof ve Descartes'in fark ettiği gibi bağımsız, objektif ve fiziksel dünyanın varlığı dahi sorgulamaya tabi tutulabilir. Belki bu dünya da bir yanılsamadır. Felsefi idealizmin temel bildirimi budur. Diğer yandan, birçok materyalist, sübjektif zihinsel tecrübelerimizin yanılsama olduğunu iddia eder ve birçok bilişsel bilimsanı normal bağımsız benliğimizin hissinin de yanılsama olduğu sonucuna varmıştır. Ama tüm bu belirsizliklerin ortasında, kesinlikle emin olabileceğimiz tek bir bilgi çeşidi olduğunu iddia ediyorum: bilinçliliğin varlığı hakkındaki bilgimiz. Dışarıdan gözleyen bir varlık –benlik– olup olmadığından emin olmasak da bilinç tecrübelerinin gerçekten var olduğundan şüphe duymak mantıksızdır. Bilinç tecrübesi olmadan, varlıktan şüphe duymak mümkün olmazdı.

Descartes'in, "Düşünüyorum, öyleyse varım." vecizinden daha mütevazı bir iddiadır bu. Düşünceler ortaya çıkar; ama bunun *ben* denen ayrı bir varlık olduğu anlamına gelmesi şart değildir. Dahası, shamathayı geliştirirken keşfedeceğiniz üzere düşüncelerin mevcut olmadığı zamanlar da vardır. Ama bu yokluğun farkındalığı hâlâ mevcuttur, farkındalığın farkında olan ayrı bir gözlemci olsun ya da olmasın. Farkında olduğunuzun farkında olmak da mümkündür. Sizi vücudunuzun ve fiziksel çevrenizin duyumsallığından bağımsız kılacak kadar etkili bir depoya girdiğinizi, burada edineceğiniz düşünce tecrübesini düşünün. Geriye sadece zihin ve düşünceler, resimler, arzular, duygular ve o uzayda beliren diğer şeyler kalır. Şimdi bu farkındalık boşluğunun tüm içeriğinden arındığını düşünün. Kavramsal olarak kendinizi tanımlayabileceğiniz, dikkatinizi yönltebileceğiniz bir obje yani bir işaret bile olmasın. Halis aydınlık ve farkında olmanın bilgisinin farkındalığı o zaman bile mevcut olacaktır. Zihin saf doğasına, görelî vakum haline indirgenmiştir. Ama bu boşluk hâlâ farkındalığınız tarafından aydınlatılmaktadır. Shamatha pratiği sırasında daha önce sahip olduğunuz dikkat nitelikleri farkındalığın doğasında kati-dir şimdi. Üzerlerindeki örtünün kalkmasını beklemişlerdir.

PRATİK: FARKINDALIĞIN FARKINDALIĞI

Vücudunuzu ve zihninizi doğal hallerine yatıştırdıktan sonra, farkında olduğunuzun farkında olabilirsiniz. Duyumsallıktan arındırıcı bir depoda olmanıza gerek yoktur, zihninizin tamamen sessiz kalmasına da gerek yoktur. Bu anlık kesinlik ile bilinçliliğin mevcut olduğunu bilebilirsiniz ve hiçbir farkındalık objesi olmadan dikkat sürekliliğini ve bu farkındalığın canlılığını sağlayabilirsiniz. Padmasambhava'nın shamathaya varmanın bu en soyut yolunu nasıl açıkladığına bakalım:

"Önünüzdeki boşluğa sürekli olarak bakın, hiçbir şey üzerine meditasyon yapmayın, dikkatinizi sürekli olarak bilinçliliğinize, önünüzdeki boşluğa verin, kararsızlığa düşmeyin. Dikkatinizin süreklili-

ğini arttırın ve tekrar rahatlayın. Ara sıra şunu sorun: Yoğunlaşmakta olan bu bilinçlilik nedir? Süreklilikle yoğunlaşmaya devam edin ve tekrar kontrol edin. Bunu farklı tarzlarda uygulayın. Gevşeklik ve atalet sorunları oluşsa bile, pratik onları defedecektir....

“Bakışınızı aşağı indirin, zihninizi hafifçe salın ve üzerine meditasyon yapacak bir şey olmadan hem zihninizi hem vücudunuzu doğal hallerine salın. Dikkatinizi, üzerine meditasyon yapacak bir şey olmadan, seyreltme veya değiştirme yapmadan, kararsızlık olmadan, kendi doğal halinde, doğal şeffaflığında, kendi karakterinde, olduğu gibi dinlendirin. Aydınlik halinde kalın ve zihninizi rahat ve özgür olacak şekilde rahatlatın. İçinizde yoğunlaşan şey ile salınmakta olan şey arasında gidip gelin. Bunun zihin olduğunu düşünüyorsanız şu soruyu sorun: Zihni salan ve zihni yoğunlaştıran kimdir? Kendinizi sebatla gözleyin, sonra tekrar salının. Bu sayede süreklilik belirecek ve saf farkındalığı tanımlayabileceksiniz. ...

“Sersemliyorsanız ya da düşünce odağınızı kaybederseniz, gevşekliğe, belirsizliğe düşmüşsünüz demektir. O zaman bu sorunu atlattın, farkındalığınızı uyandırın ve bakışınızı değiştirin. Dikkatiniz dağılırsa ya da heyecana kapılırsanız bakışlarınızı indirip farkındalığınızı salmanız önemlidir. Samadhi belirttiğinde, ‘Bu meditasyondur’ ya da ‘Bu kavramlaştırmadır’ diyebileceğiniz hiçbir şey yoksa uyuşukluğa kaymışsınız demektir, o zaman yoğunlaşma ve salık verme arasında gidip gelerek meditasyon yapın, kimin meditasyon yaptığını görün. Böylece shamathanın kusurlarını bulun ve onları hemen eleyin.”⁷⁵

BU PRATİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Yukarıdaki talimatlarda Padmasambhava sizi bir gözlemci ve seçimler yapan, bu seçimlere göre hareket eden biri olarak kendi kimliğinizin doğasını sorgulamaya teşvik ediyor. Bu, shamathaya ulaşmanın bir yolu olarak sunuluyor; ama sorular ortaya koyduğunuz ve tecrübenizin doğasını incelediğiniz için içgörü talimi olarak da addedilebilir.

Modern bilişsel bilimciler de benlik ve irade hakkındaki gündelik varsayımlarımızı sorguluyor ve çoğu iradenin kaynağının beyin olduğu sonucuna varıyor. Budistler beynin iradeyi etkilediği konusunda hemfikir; ama nörobiyoloji beynin iradenin kaynağı olduğuna dair kanıtlar sunmak zorunda henüz, özellikle de beynin iradeyi yaratmada tek başına sorumlu olduğunu düşünüyorsa. Nörobilimciler zihinsel süreçlerin sadece fiziksel sebeplerini araştırıyor, diğer çeşit sebepleri tanımlamada konum almıyorlar. Bunun anlamı fiziksel olmayan sebeplerin var olmadığı ya da var olamayacağı değil. Budistler zihni öncelikle iç perspektiften inceliyorlar ve iradenin birçok sebebini böyle tanımlıyorlar. Hepsinin fiziksel olduğuna dair kesin kanıt da yok.

İradenin fizik kurallarını çiğnemediği tamamen beyinde işlediğine dair hipotez Budizme tamamen uyumludur; ama buradan kişinin sözüm ona nihai ilkeyi kabul etmesine gerek yok. Bu ilke, fiziksel dünyada, kendisi fiziksel olmayan hiçbir sebep etkisi olamayacağını söylüyor. Bu nihai ilkenin en mantıklı parçası enerji-zaman ilişkisi üzerine “Heisenberg Belirsizlik İlkesi”dir. Buna göre fiziksel olmayan etkiler, “Hacim-Enerji Korunması İlkesi”ni çiğnemediği kısa süreler için belirebilir ve bu süreler makro dünyada ölçülebilir etkilere sebep olur. ⁷⁶ Fiziksel dünyada, fiziksel olmayan etkiler olduğu anlamına gelmez bu (Zaten fizikçilerde sadece fiziksel fenomenleri tespit edecek aletler var. Fiziksel olmayanları nasıl tespit edebilirler ki?) ama böylesi etkilerin fizik kurallarının hiçbirini çiğnemeyeceğini ortaya koyar.

Nörobilimci Daniel M. Wegner, *The Illusion of Conscious* isimli kitabında iradeyle ilişik beyin mekanizmaları üzerine çalışmasını sunuyor ve başlangıç varsayımı olarak beyindeki fiziksel süreçlerin tüm zihinsel süreçleri oluşturduğunu ortaya koyuyor. Şu sonuca varması şaşırtıcı değil: “Hepimizin bilinçli iradesi varmış gibi görünüyor. Kendimize sahipmişiz gibi görünüyor. Zihinlerimiz varmış gi-

bi görünüyor. Aracıymışız gibi görünüyor. Yaptıklarımıza kendimiz sebep oluyormuşuz gibi görünüyor... Tüm bunların yanılsama olduğunu söylemek aşırıya kaçmak değildir, hatta bu, kesinlikle yanlışsıdır.”⁷⁷

Wegner’in zihin-beden etkileşimleri üzerine “kesinlikle yanlış” ifadeler kullanma iddiası nöral olayların zihinsel olayları, zihinsel olayların nöral olayları nasıl etkilediğine dair mevcut bilimsel bilginin noksanlığının ışığında aşırı ihtiraslı görünüyor. Dahası bu iddianın anında verdiği sonuç, ki bu sebepten bilimsel otoritenin tüm ağırlığını sırtından atıyor, kimsenin eylemlerinden ahlaki olarak sorumlu olmadığı. Şaşması imkânsız bir şekilde kabul edilen bilimsel gerçeklere dayanan kaçınılmaz bir sonuçsa bu, ceza hukukumuzu, insan tavrına bakışımızı tamamen değiştirelim. Fakat Wegner bu sonuca, psikologlar ve beyin bilimcileri tarafından yüz sene önce genel olarak kabul gören ön-kavramlara dayanarak varmıştır. Önceden var olan varsayımları destekleyecek kimi sınırlı deneysel kanıtlara ulaşmıştır.

Örnek verecek olursak: Bir orkestra Beethoven’in “Kır Senfoni-si”ni çalarken bir araştırmacının sadece müzik aletlerinin yarattığı titreşimleri ölçtüğünü düşünün. Daha kimse müziği duymadan önce aletlerin belirli şekillerde titreştiğini anlar, bu titreşimlerin senfoninin tek sebebi olduğu sonucuna varır. Gözden kaçırdığı şeyler bestecinin, orkestra şefinin, müzisyenlerin beceri ve duygularının, dinleyicilerin vs. rolleridir. Aletlerin titreşimlerinin müziğin oluşmasında büyük rol oynadığı konusunda haklıdır; ama eleyici yaklaşımı sayısız diğer etkiye gözlerini kapamıştır; üstelik birçok insanın titreşen aletlerin sebpsel rolü olmadığı halde zihinlerinden melodiler çalabileceği gerçeğinden habersizdir.

Budist düşünürlerin vardığı sonuç şöyle: Beyin zihni *şartlar* ve alt tabaka bilinçliliği vücut bulduğu sürece belirli zihinsel süreçlerin ortaya çıkması için gereklidir. İnsan tını ise yaşamlar boyunca

vücut bulan bir bilinçlilik akıntısından *doğar*. Bu teori beyin ve zihin üzerine tüm bilimsel bilgiyle uyumludur, mantıksız hiçbir yanı yoktur ve ileri Budist düşünürler ele alındığında inanç temelli bir varsayım değildir. Biliminsanlarına göre tamamen dini inanç ya da felsefi spekülasyon ürünü olan bir şey Budist düşünülere göre de neyle kanıtlanmış bir hipotez olabilir. Bilim ve metafizik arasındaki sınır, deneysel sorgu ile belirlenir. Doğa ya da Tanrı ile değil.

Shamatha gelişimi, alt tabaka bilinçliliği olarak da bilinen, önceki bölümde anlattığımız zihnin görece doğasını tahkik etmenin bir yolu olarak bilinir. Ama Padmasambhava'nın anlattığı gibi, kimi durumlarda işaretli shamatha pratiği saf farkındalığı tahkik etmek için yeterli olabilir. Bu pratik derin eylemsizlik pratiğidir. Farkında olduğunuzun *farkına* varırsınız; ama aslında bir şey *yapmazsınız*. Göz boyayan bağımsız ego geçici olarak işlev dışı kalmıştır ve bireyler için zihnin nihai doğasını ve onun bir bütün olarak gerçeklikle bağını idrak etmek için yeterli olabilir bu.

Zihnin görece zemin hali olarak görülebilecek alt tabaka bilinçliliğine karşıt olarak, saf farkındalık (Tibet dilinde *rigpa*, Sanskritçe'de *vidya*) bilinçliliğin kati zemin hali olarak karakterize edilebilir. İptidai bilinçlilik (*jnana*) olarak da bilinen bu nihai bilinçlilik boyutu Dzogchen pratiğinin temel konularından biridir. Bu durum zihinsel faaliyetin mümkün olan en aza indiği, bilinçliliğin mümkün olan en yüksek potansiyel ve dereceye çıktığı haldir. İptidai bilinçlilikten ayıramayacak şey, harici ve dahili uzayın ikicillliğini aşan kati fenomen uzayıdır (*dharmadhatu*).

Bu uzaydan –iptidai bilinçliliğin ikicillikten uzak halinden– tecrübe ettiğimiz dünyanın tüm fenomenleri belirir. Harici ve dahili uzayın, zamanın, maddenin ve bilinçliliğin tüm belirmeleri kati fenomenler uzayından çıkar ve bu uzayın dış görünüşlerinden başka hiçbir şey barındırmaz. Alt tabakanın –derin uykudaki gibi mesela– sınırlı, tek bir bireye özel zihinsel olayları bu sübjektif bilinçlilik

uzayına belirir ve onun içinde tekrar kaybolur. Ama zaman ve uzay boyunca tüm fenomenler zamansız, sonsuz bir vakum olan kati fenomen uzayına belirir ve onun içinde tekrar kaybolur. Alt tabakanın görece vakumu shamathanın geliştirilmesi ile tahkik edilebilecekken, bu kati vakum genelde sadece vipashyananın geliştirilmesi ile gerçekleştirilebilir.

nihai boşluğun iptidai bilinçlilik ile deneysel gerçekleştirmesi süje ve obje, zihin ve madde ve kelime ve kavram ayrımlarının ötesindedir. Böylesi bir içgörü bilinçliliğinin ardından objektif uzayda sübjektif bilinçlilik modu değil kati uzay ve iptidai bilinçliliğin özgül *birliğin* ikicil olmayan gerçekleşmesi gelir. Kati fenomen uzayı tecrübe edilen dünyanın temel doğası iken, iptidai bilinçlilik zihnin temel doğasıdır. Obje ve süje, zihin ve madde arasındaki tüm bu ayrımlar salt kavramsal üretimler olarak görülür.

Kati uzay ve iptidai bilinçliliğin birliği, tüm fenomenlerin “tek taddi” olarak adlandırılan “Yüce Mükemmellik”tir. Alt tabaka bilinçliliği bilinçliliğin görece ya da yanlış vakum hali olarak adlandırılabilir; çünkü tahkik ettiği alt tabakadan farklıdır, vecit, aydınlık ve kavramsızlık olarak belirttiğimiz farklı tecrübelerden oluşur; zihin harici dünyadan çekildiği zaman tahkik edilir; zaman ve nedenselliğe bağlıdır – bunlar her bireyde farklılık gösterir. Bu sebeple anlamsızlığına rağmen içsel bir yapısı vardır. Kati uzay ve iptidai bilinçliliğin birliği ise kati olarak yani gerçekten vakumdur. O da vecit, aydınlık ve kavramsızlık nitelikleri ile dolu olsa da bunlar ayrı özellikler olarak belirmezler – alt tabaka bilinçliliğinde öyledirler.

Kişi alt tabaka bilinçliliğini shamathayı başararak gerçekleştirdiği zaman, zihinsel sıkıntı sadece geçici olarak bastırılır; ama iptidai bilinçliliğin gerçekleştirilmesinin sonucu olarak tüm zihinsel sıkıntıların (*kleṣa*) ve karartıların (*avarana*) ebediyen yok olduğu söylenir. Benzer şekilde, zihnin görece zemin halinde rahatlamışken tecrübe edilen vecit sınırlı ve süreksizdir; fakat iptidai bilinçliliğin kati ze-

min halinin doğasında bulunan vecit sınırsız ve ebedidir. Alt tabaka bilinçliliği tahkik edilince, bireysel bilinçliliğin görece doğasını fark edersiniz; ama iptidai bilinçliliğin gerçekleştirilmesi ile farkındalığınızın sahası sınırsız olur. Benzer şekilde, bilinçliliğin shamatha ile ulaşılan yaratıcı potansiyeli sınırlıdır; ama nihai düşünsel içgörü ile örtüsü kaldırılan bilinçliliğin sınırı olmadığı söylenir. Buda, bilinçliliğin kati zemin haline istinaden şunları söylemiştir: “Tüm fenomenlerin ardında zihin vardır. Zihin idrak edildiği zaman, tüm fenomenler idrak edilir. Zihin kontrol altına alınınca, her şey kontrol altına alınmış olur.”⁷⁸

ARA ÇALIŞMA: RÜYA YOGASI – GÜN İÇİ PRATİĞİ

Görünüre çıkan her şeye idrakli farkındalıkla yakında odaklanarak uyanış gerçekliğinin doğası hakkındaki farkındalığınız gittikçe daha belirgin hale gelecek, bu da rüyalarınızın daha berrak olmasını sağlayacaktır. Berrak rüya görmeye hazırlık olarak sunulan gün içi pratiğinde rüya işaretlerine dikkat verdiniz ve rüyada olup olmadığınızı anlamak için durum kontrolleri yaptınız. Budist görüşe göre henüz buda olmamış yani uyanıklığa ulaşmamış bizler hayatlarımızı rüya benzeri bir hale sokmuşuzdur. Bu yüzden bu ara çalışmada sunulan gün içi pratiği bize uyanış gerçekliğinin sanrısız doğasını fark etmede yardımcı olacak.

Bir çeşit ampirik ikicilik olan klasik Budist felsefeye göre gerçek fenomenler diğer fenomenleri etkileyen ve onlardan etkilenenlerdir. Gerçek olmayan fenomenler ise algısal tecrübe dünyasında sadece kavramsal yansıma yaratırlar.⁷⁹ Üç çeşit gerçek fenomen vardır: (1) maddi fenomen, temel parçacıklardan oluşur; (2) bilişsel fenomen, bilinçli olarak objeleri kavrar, (3) soyut alışımlar, zaman, adalet, kurumlar ve insanlar gibi. Gerçek olmayan fenomenler de mevcuttur; ama sadece geleneksel anlaşmalar gereği. Kendi sebebsel etkinlikleri yoktur. Ülkeler arasındaki sınırlar, mülkiyet ve unvan

gibi şeyleri kapsarlar. İnsan topluluklarının üzerinde anlaştığı kavramsal tasarımlardır; bu yüzden bu anlaşmalar vasıtasıyla mevcuttur, onlar dışında herhangi mevcudiyetleri yoktur.

Bu geçerli anlaşmalara ek olarak, gerçeklikte hiçbir temeli olmayan kavramsal şeyler de yansıtırız. Klasik Budist dünya görüşüne göre maddeleri gerçekte olduklarından daha sabit ve durağan görme eğilimi gösteririz. Bu sebeple süresiz olanla sürekli olanı birbirine karıştırırız. Servet, ün ve duyumsal keyif gibi şeyleri mutluluk kaynağı olarak görürüz, halbuki değildirler. Bu sebeplerle gerçekte tatmin edici olmayan şeyleri, öyleymiş sanırız. Üçüncüsü, aslında sadece fenomen olan, kişi dışı sebep ve şartlardan oluşan şeylere “ben” ya da “benim” diyerek bakarız. Bu sebeple, durağan, bölünmez, bağımsız benlik olmayan şeyleri böyle bir benlik ya da ona ait şeyler olarak görürüz.

Her çeşit algısal belirmeye –maddi, zihinsel ya da başka tür– idrak ile odaklanarak ilk duyumsal tecrübemiz ve kavramsal yansıtıcılarımız olan şeyler ayırt etmeye başlayabiliriz. Bu sayede uyanış tecrübemizin yanılsamalı olduğu anlayışına varırız. Fakat tecrübeli dünyamızın rüyamsı doğası bundan çok daha derinlere iner. *Perfection of Wisdom Sūtras* eserinde Buda uyanış tecrübemizin dünyasının temel olarak rüyadan başka şey olmadığına dair radikal bir iddiada bulunuyor. Berrak olmayan bir rüyada tüm objektif ve sübjektif belirmelere sanki gerçeklermiş, kendi özgül mevcudiyetleri varmış gibi takılma hatasına düşeriz. Benzer şekilde, normal (berrak olmayan) uyanış halinde de aynı şeyi yapar, fiziksel dünyanın gerçekten “orada” olduğunu, kavramsal inşalarımızdan bağımsız bir şekilde var olduğunu hayal ederiz; düşüncelerimize ve diğer sübjektif tecrübelerimize sanki gerçekten “buradalarmış” gibi, kendi doğaları gereği mevcutlarmış gibi takılırız. Felsefi terimle uyanık ya da rüyada olalım, tecrübe ettiğimiz her şeyi *somutlaştırırız*; yani cisimsel, bağımsız varlıklar olarak yansıtırız.

Tüm Budist felsefe yaklaşımları zihinden bağımsız olarak mevcutmuş gibi görülen dünyayı idrak etme sorununu kabul eder.⁸⁰ Einstein'ın görelilik teorisi klasik fizikçiler için neyse Budist felsefe için o olan “orta yol” yani Madhyamaka felsefesinde gerçeklik ancak belirli bilişsel referans çerçeveleri ile anlaşılabilir.⁸¹ Süje ve obje birbiriyle her zaman alakalıdır ve biri olmadan öbürü var olamaz; bu da evrensel, ontolojik bir göreliliği ima eder. Einstein'ın kati uzay tasavvurunu sunması gibi, Madhyamakalar, yani *kendini orta yola adayanlar*, kati objektif dünyanın varlığını ve kati sübjektif zihnin varlığını reddeder. Süje, obje, zihin ve madde tasavvurlarımız insan zihni tarafından yaratılmış kavramsal inşalardır ve kavramsal çerçevelerimizin dışında hiçbir anlamları yoktur.

Madhyamaka bakış açısında, bilinen tüm objeler bilindikleri algısal ve kavramsal çerçevelere bağlı olarak görelidir. Algılanan kırmızı renk, görsel farkındalığından bağımsız olarak mevcut değildir ve Öklitçi olmayan geometriden, “superstring” ve galaktik gruplara kadar matematik ya da bilim tarafından önerme konusu yapılan hiçbir varoluş onları yaratan zihinlerin haricinde mevcut değildir. Fenomen kavramsal tasarılarımıza dayalı olarak mevcudiyet kazanır.

Fenomenler kendiliklerinden, bizim kavramsal çerçevelerimizden bağımsız olarak mevcutmuş gibi *görünürler* ve biz de sırf göründükleri için onların *mevcut olduğu* yanılgısına kapılırız. Fakat bu, tecrübelerin her tür rüyamsı doğasını ebedileştirir. Bir rüyada berrak olduğunuz zaman, maddelerin göründükleri gibi olmadıklarını kabul etmeye başlarsınız ve şimdi karşınızdaki zorluk uyanış halinde göreceğiniz şeylerin rüyadan başka şey olmadığını anlamaktır.

GÜN İÇİ RÜYA YOGASI PRATIĞI

Gün içi rüya yogası pratiğine Budist felsefenin bakış açısından ve görelilikçi orta yol terimlerinden yaklaşılabılır. Farkındalığı odakla uygularken “rüya işareti” olarak sürekli, nihai olarak tatmin edici ve

kendi benliğine aitmiş gibi görünen bir şey alın. Kavramsal yansıt-malarınızı, tecrübenin anlık içerikleri ile birleştirdiğiniz gerçeğine uyanın ve Buda'nın söylediklerini hatırlayın: “Görünende sadece görünen vardır; duyulanda sadece duyulan vardır; hissedilende sa-dece hissedilen vardır; zihinsel olarak algılananda sadece zihinsel olarak algılanan vardır.”

Orta yolu gün içi pratiğinize dahil ederken Padmasambhava'nın talimatlarını izlemelisiniz: “Şöyledir: Tüm fenomenler [kendiliğinden] mevcut değildir, mevcutmuş gibi görünürler ve farklı şeyler olarak isimlendirilirler, beyaz ve kırmızı gibi. Süreksiz olan şeyler, sürekliymiş gibi görülür ve gerçekten var olmayan şey gerçekten varmış gibi görülür. Tüm varlıkların yanıltıcı belirmelerin gerçek var-lığına takılmasından kaynaklanan bu bağımlılığının sebebinin sanrı gibi olduğu söylene de, şimdi fenomenler gerçekten mevcutmuş gibi görünmektedir. Bu aslında cisimsizlikten kaynaklanır, şimdi [kendiliklerinden] mevcut olmasalar da, öyle görünürler ve netice-de hiçbir şey olacaklardır. Bu daimi, sürekli, değişmez olmayan şey-lerin kendiliklerinden doğası olmadığını, sanrı gibi olduklarını dü-şünün şimdi.”⁸²

Kendi kavramsal çerçevenizden bağımsız bir şekilde var olan bir şey tecrübe ettiğiniz zaman, onun rüyamsı doğasını kabul edin. Bu sayede uyanış hali sırasında berraklaşmaya başlayabilirsiniz.

09. ADIM

DİKKAT DENGESİ

Sekizinci aşamadan *dikkat dengesi* olarak adlandırılan dokuzuncuya çok az çaba sarf ederek gelirsiniz. Şimdi samadhiyi en az dört saat çaba bile göstermeden, mütemadiyen kusursuzca sürdürrebilirsiniz. Bu talim ile gelen derin aşinalığın gücü sayesinde gevşekliğin ve uyarımın en ufak izinin bile olmadığı meditasyon dengesine kayabilirsiniz. Dikkatinizin kaybedilmeyecek bir denge bulunduğu anlamına gelmez bu. Pratiğin sürekliliğini herhangi bir sebepten keserseniz, gevşeklik ve uyarımın dikkat dengenizi bozduğunu göreceksiniz. Tamamen yok olmamışlardır. Düşünsel bir yaşam tarzı sürdürür ve dikkatinizi sürekli pratik ile keskinleştirirseniz, bu muazzam sağlık derecesini ömür boyu koruyabilirsiniz.

Bu noktaya varmanız için sürekli, tam zamanlı pratikle aylar geçmesi gerekecek, belki birkaç yıl. Çok yoğun bile olsa, kesintili talim yaparak, çok ara vererek bu noktaya varamazsınız. Benzer şekilde, shamatha pratiğinin yüksek aşamaları haftalar ya da aylar bile süre, ara sıra yapılan inzivalarla ulaşamaz. Uzun, kesintisiz talim gerektirir. Hiçbir kısa yol yoktur.

Dikkat dengesinin dokuzuncu aşamasına varmış düşünürler bu tecrübenin niteliğini “mükemmellik” olarak adlandırıyorlar. Zihin

dinginlik ve sükûnetin daha derin hallerine varmıştır, ağlar kralı Meru Dağı gibi. Nihayet shamathaya vardığınızı düşünmeniz anlayışla karşılanabilir. Vardınız sayılır zaten.

PRATİK: OBJESİZ FARKINDALIK

Aşağıda Padmasambhava'nın objesiz shamatha pratiği üzerine mükemmel talimatları bulunuyor:

“Boş bakan gözlerinizi önünüzdeki boşluğa yöneltin Geçmişe, geleceğe ve şimdiye ait düşünceler kadar sıhhatli ve sıhatsiz ve ahlaken tarafsız düşüncelerin de tüm sebepleri ile toplarmasını ve bu üç zamanın düşüncelerinin dağılımının tamamen kesilmesini sağlayın. Zihninize hiçbir kavram getirmeyin. Zihin bulutsuz bir gökyüzü gibi temiz, boş ve takılmalardan tarafsızca tamamın yoksun olsun; bütüncül anlamsızlığına yatışsın. Böylece orada neşenin, aydınlığın ve kavramsızlığın sükûneti belirir. Buradan bağınlılıkların, öfkenin, takılmanın, gevşekliğin ya da uyarımın gelip gemediğine bakın ve erdemlerle kusurlar arasındaki farkı anlayın.”

BU PRATİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Tibet Budizminin tüm yaklaşımları aynı temel felsefi bakış açısına sahip olsa da, iptidai bilinçliliğin kavranması zorlu bir tartışma alanıdır. Fark, aydınlanmış bilinçliliği geliştirilecek bir şey olarak mı yoksa örtüsü kaldırılacak bir şey olarak mı gördüğünüzdedir. Bu tartışma dikkat meditasyonunda pratik imalara sahiptir.

Tibet Budizminin Nyingma ve Kagyü tarikatları ile yakından ilişkili olan Dzogchen ve Mahamudra gelenekleri, saf farkındalığı bilinçliliğin zaten var olan; ama zihinsel sıkıntılar ve diğer karartılarla kaplı olan mükemmel aydınlık bir hali olarak görür. İptidai bilinçliliğin ya da buda-doğasının tüm niteliklerinin olağan insan zihninde zımni olduğuna inanıldığından, dikkat sürekliliğinin müstesna dereceleri farkındalık doğasının içinde doğal görülür. Sonuç olarak,

bu niteliklerin geliştirilmesine gerek yoktur; keşfedilmeyi beklemektedirler ve yukarıdaki pratik bunun için tasarlanmıştır.

Tibet Budizminin Geluk ve Sakya tarikatları buda-doğasını bizim aydınlanma *potansiyelimiz* olarak görürler; ama bir budanın ölçülmez bilgelik, şefkat ve yaratıcılık niteliklerine sahip olmak için zihin değişik şekillerde geliştirilmelidir. Benzer şekilde, Geluk ve Sakya tarikatları zihni “işaretlere” ya da meditasyon objelerine odaklayarak süreklilik ve canlılığı geliştirmeye yönelik shamatha teknikleri üzerinde özel vurgu yaparlar.

Buna rağmen, Nyingma ve Kagyü *lamalarının* sık sık işaret kullanmalı shamatha tekniklerini öğretmesi gibi, Geluk ve Sakya lamaları da farkındalığı kendi doğasında rahatlatan shamatha pratiğinin değerini kabul eder. Yani, ayrımların çok keskin olduğu düşünülmemeli. 15. yüzyılda Geluk tarikatını kurmuş olan Tsongkhapa pratiği şu şekilde tarif eder: “Tanrısallık gibi bir objeye odaklanmadan yapılan basit kavramsız dikkatin yerleştirilmesi için: ‘Zihnimi herhangi bir obje düşünmeden yatıştıracağım.’ Daha sonra, dikkatinizin dağılmasına müsaade etmeden, zihin dağınıklığından kaçının.”⁸³

Geluk tarikatının parçası olan Birinci Panchen Lama bu pratiği şöyle anlatır: “Kavrayışa kapalı olun ve bir kavrayışın doğasının gözlemlendiğini her fark ettiğinizde, bu düşünceler kendiliğinden yok olacaktır ve ardından anlamsızlık belirecektir. Benzer şekilde, bocalamadan, zihni uzak halinde gözlemlerseniz kararmamış, açık ve canlı bir anlamsızlık göreceksiniz, önceki ve sonraki haller arasında fark olmayacak. Meditasyoncular arasında bu hale ‘dağılım ve sükûnetin kaynaşması’ denir.”⁸⁴

Son olarak, Sakya ustası Deshung Rinponche, “Doğal olmamak doğal mıdır?” sorusuna verdiği yanıtta tekniği şu şekilde açıklar:

“Şöyle meditasyon yapın: Doğru meditasyon durumunda olun ve mümkün olduğunca doğal olun. Şimdide kalın; ne geçmişe, ne geleceğe odaklanın. Bu şekilde oturarak doğal olmanın doğal ol-

duğunu göreceksiniz. Düşünceler belirir. Önemli olan bu düşüncelerin kurbanı olmamaktır. Bırakın geçsinler ve zihnin berrak halinde yatışsınlar. Bu sayede neticede içgörüyü ulaşıacaksınız ve sonra kendinizi başka faaliyetlere vermişken bile içgörüyü koruyacaksınız. O noktada, fenomenin boşluğunun hissi sizinle olacak.”⁸⁵

Zihnin berrak haline inme pratiğinin yukarıdaki açıklamasında, Deshung Rinponche bu pratiğin fenomenin nihai doğası olan boşluğun gerçekleşmesini sağlayabileceğini söylüyor. Padmasambhava da işaretli shamatha pratiği açıklamasında bu şekilde meditasyon yapınca kişinin saf farkındalığı tanımlayabileceğini söylüyor. Shamatha pratiğinin boşluk ve saf farkındalık içgörüsünü nadiren sağladığını belirtmek gerek. Shamatha meditasyonunun amacı dikkatin sürekliliğini ve canlılığını keşfetmek ya da ortaya çıkarmaktır. Sırf zihin fenomenini, bilinçliliğin doğası da dahil olmak üzere, gözlem yapmak için bir teleskop geliştirmek gibi. Bu açıdan, shamatha “düşünsel teknoloji” olarak görülebilir, vipashyana ise bir çeşit “düşünsel bilim”dir. Shamatha ve vipashyana arasındaki ardıllık çok mantıklıdır: Önce dikkatinizin gücünü arındırın, sonra bunları zihni keşfetmek ve temizlemek için kullanın. Çünkü zihin ancak kişinin kendisi tarafından doğrudan sınanabilir.

Buda bu ardıllığı çok kere ifade ediyor. Mesela, “Keşifler, bilginin ve nesneleri gerçekten oldukları gibi görmenin şu kâfi şartı nedir?” sorusu için, “Yanıt; konsantrasyondur (samadhi)” diyor.⁸⁶ Kamalashila aynı konunun yankısını şu yazdıklarında gösteriyor: “Zihnin nehir gibi ilerlediği için, hareketsizlik temeli kurulmadığı sürece sabit kalmayacaktır. Dengeye oturtulmamış zihin gerçekliği bilmeye ehil değildir. Buda da aynı şeyi söylemiştir: Dengeye oturtulmuş bir zihin gerçekliğin ne olduğu bilecektir.”⁸⁷ Shantideva da Mahayana geleneğinin tamamı için konuşurken şunları söyledi: “Kişinin shamatha yoluyla içgörüyü vakfolması zihinsel sıkıntıları siler, kişi önce shamathaya varmaya çalışmalıdır.”⁸⁸

Tibet Budizminin birçok öğrencisine kendilerini adamaya yönelik tantra meditasyonu için hazırlık pratikleri öğretilir ve bitirene kadar sadece bu pratiklere odaklanmaları istenir. Şu durumda, kişi önce shamathayı mı başarmalı, yoksa bu hazırlık pratiklerini mi yapmalı sorusu ortaya çıkar. Önce shamathayı başarmanın avantajı arındırdığınız dikkatinizi bu hazırlıklara verebilecek olmanız, bu pratiklerde büyük kolaylık kazanacak olmanızdır. Diğer yandan hazırlıkları önce bitirirseniz zihniniz temizlenecek, shamatha pratiğinde daha az engelle karşılaşacaksınız. Kagyü geleneğinin ünlü meditasyon ustalarından merhum Kalu Rinpoche'nin bu soruya verdiği yanıt, shamathanın esas olduğu ama kişinin eğilimlerine göre iki ardıldan herhangi birinin takip edilebileceğidir.⁸⁹

Budist düşünsel pratiğinde shamathanın hayati önemine dair yaygın genel kanı, shamathanın çok kişi tarafından talim edildiği, birçok insanın shamathaya vardığı fikrini doğurabilir. Fakat gariptir ki Tibetli Budist düşünürler arasında daha ileri pratiklere ilerleme yolunda shamathayı kenara itme eğilimi görülmektedir. Tsongkhapa 15. yüzyılda bu gözden kaçırmadan bahsederken şunları söylemiştir: “Shamathayı bile başaran çok az kişi varmış gibi görünüyor.”⁹⁰ ve Düdjom Lingpa da dört yüzyıl önce şöyle der: “Bu yozlaşmış çağda arınmadan yoksun insanlar arasında kaçıp giden dikkatten öteye geçen çok az kişi varmış gibi görünüyor.”⁹¹

Deneyimli münzevi ve Yüce Dalai Lama ile yaptığım birçok görüşmede bu ifadenin günümüzde de doğru olup olmadığını anlamaya çalıştım. Genel kaniya göre bugün Tibetli Budist düşünürler arasında shamathaya varma hem Tibet'te hem sürgündekilerde hiç bilinmiyor ve müstesna bir nadirliğe sahip.

Sri Lankalı Theravada bilimsani ve düşünürü Balangoda Anandamaitreya ülkedeki sayısız inziva yerinde yüzlerde Budist meditasyoncu olduğunu ve bunların çok azının hakiki shamathaya ulaştığını söyledi bana. Çoğu tamamen vipashyanaya odaklanmış ve shamathayı tamamen hariç bırakmış.

Shamatha pratiği Buda'dan bile eskidir ve bazı Budistler, shamatha pratiğinin zihni özgürleştirmedeği inancıyla onu tamamen görmezden gelmektedir. Kimi Mahayana Budistleri, ruhani pratiğin “aşağı aracı” olarak gördükleri Theravada Budizminde yaygın olduğu gerekçesiyle kenara atmaktadır. Daha ezoterik tantra pratiklerine ağırlık vermek için görmezden gelen Tibetli Budistler de vardır. Her durumda bu insanlar Buda'nın ve kendi geleneklerinin en yetkili düşünürlerinin öğretilerini yok sayarlar.

Shamathaya ulaşma Budist özgürleşme için gerekli köken olan boşluğu gerçekleştirdiğiniz anlamına gelmez. Boşluğun gerçekleştirilmesi saf farkındalığı anladığınız anlamına gelmez. Shamathaya ulaşmadan boşluğa dair içgörüler kazanmış olabilirsiniz; ama bu gerçekleşme zihninizi sıkıntılı eğilimlerden arındırmada sürekli ehil olmayacaktır. Benzer şekilde, sizde saf farkındalık şekilde belirebilecek “nokta isabetli talimatlar” alabilirsiniz; ama dikkatinizin sürekliliğini ve canlılığını derinden yerleştirmediyse bu tecrübeyi sürdürebilmeniz kolay olmayacaktır.

ARA ÇALIŞMA: RÜYA YOGASI – GECE PRATIĞI

Rüya yogasında hünerli düşünürler berrak bir rüyaya girdikleri zaman tecrübelerindeki her şeyin üzerinde çalışmak istedikleri fenomenden oluştuğunu bilirler: Hepsi bilinçlilikten oluşur. Berrak rüya zihnin doğrudan kişi tarafından çalışılması için mükemmel bir laboratuvarıdır. Araştırmalarının iyi gittiğinden emin olmak için birçok etmen ele alınmalıdır: (1) zihin dengesinin ve düşünsel iç görünümün yerleştirilmesini destekleyen ahlaki bir yaşam tarzı sürdürmeli; (2) bilinçliliğin doğasını deneysel olarak araştırabilmek için ileri derece zihin dengesi geliştirmeli; (3) vipashyana yöntemini ve düşünsel sorgunun diğer modlarını kullanarak zihni yakından incelemeyi bilmelidirler.

Rüya yogasının gece pratiğinin ilk adımı rüyayı tanımlamak ve bu tanımlamanın sürekliliğini, canlılığını korumaktır. İkinci adım rü-

yanın içeriklerini dönüştürme pratiği yapmaktır, hem sizin rüyadaki mevcudiyetiniz hem de her şeyin size “objektif” görüldüğü fikrini. Berrak olsanız bile rüya halini olduğu gibi kabul ettiğinizde rüyadaki fenomenler hâlâ “kendi başlarına” tecrübenizden ve kavramsal çerçevenizden bağımsız olarak, mevcutmuş gibi görünürler.

Mesela bir duvara baktığınız zaman katı ve sert bir şey olduğunu göreceksiniz ve uzanıp dokunduğunuzda bu algı onaylanacak. Ama rüyanızdaki duvarın herhangi hacim-enerji dış görünüşü yoktur. Ne onun ne de rüyadaki bedeninizin atom yoğunluğu yoktur, bu yüzden o duvarın içinden geçmenize hiçbir engel olmamalıdır. Buna rağmen berrak rüya görenler, en azından ilk aşamalarından, duvardan geçmede zorluk çekerler. Duvarın, kendi tecrübelerinden ziyade hiçbir objektif varlığı olmadığını “bilseler bile”. Kimileri duvardan geri geri geçme marifetini keşfetmişlerdir. Bir kişi bunu ilk denediğinde, sanki yapışkan bir şeyler varmış gibi duvarın yarısında takıldığını söyledi. Berrak rüya gören birçok kişi uçmayı görece daha kolay bulur; ama su yüzeyinde yürümek ve katı objeler içinden geçmek daha zor olabilir. Rüya yogasının bu safhasında her tür rüya fenomenini dönüştürmeye çabalamaya devam edersiniz, hayal gücünüzün gücüne objektif olarak direnen bir şeyler olup olmadığını keşfedersiniz. Bu şekilde rüya bilinçliliğinin ve onun yaratıcı güçlerinin doğasını idrak etmeye başlarsınız.

Rüya yogasının bu üçüncü aşamasında korkunç durum ya da şeylerle karşılaştığınızda göreviniz onları dönüştürmek değil, rüyadaki hiçbir şeyin size zarar vermeyeceğinin tamamen farkında olarak onlara teslim olmaktır. Düşünceler dursun ya da durmasın zihne hiçbir şeyin zarar veremeyeceğini, bundan önceki zihni doğal haline yatıştırma pratiğini andırır bu. Rüyadaki kendi varlığınız ve diğer her şey bilinçliliğin sanrsal belirmesinden ibarettir ve onları somutlaştırmadığınız sürece –olduklarından daha gerçek ve maddesel kılmadığınız sürece– size hiçbir şey zarar veremez.

Rüya yogasının ileri aşamasında rüyayı salarsınız, zihin boşluğunuzda kaybolmasına müsaade eder ve farkındalığın kendi aydınlık farkındalığında sessiz dinlenirsiniz. Berrak rüyasız uyku halidir bu ve bu halde alt tabaka bilinçliliğini ve belki saf farkındalığı idrak edebilirsiniz. Bunun için işaretli shamathanın gün içi pratiği mükemmel bir hazırlıktır.

Tibet Budist geleneği uykuya dalma, rüya görme ve uyanmayı; ölüm, ölüm sonrası bir sonraki doğumdan önce ara aşamadan geçme ve yeniden doğma süreçleriyle paralel görür. Bu şekilde her gün-gece döngüsü, tüm o ölüm ve yeniden doğuş döngüsünün bir çeşidi olur. Tibet Budistlerinin rüya yogası pratiği yapmalarının ilk sebebi rüyamsı niteliklere sahip olduğu söylenen orta aşamaya hazırlıktır. Orta aşamayı olduğu gibi kabul etmezseniz bu geçiş safhasındaki olaylara alışkanlıklarınızla, sanki berrak olmayan bir rüyadaymış gibi tepki vereceksiniz. Ama orta aşamayı kabul eder ve varoluş safhasının doğasının açık farkındalığına sahip olursanız berrak bir rüyadaymış gibi özgürlük boyutunu tamamen açabilirsiniz. Bu şekilde ruhani uyanma yolunu tüm bilinçlilik safhalarında izlersiniz; gün içinde, meditasyon sırasında, rüyasız uykuda ve rüya görürken. Tüm varlığınızı ruhani bir pratiğe çevirmişsinizdir.

GECE VAKTİ RÜYA YOGASI PRATIĞI

Gece vakti rüya yogası pratiği üzerine talimatlar için tekrar Padma-sambhava'nın öğretilerine dönüyoruz:

Uyuyan aslan duruşuna yatın ve rüya halini rüya hali olarak kabul etme arzusunu öne çıkarın; bunu yaparken başka hiçbir düşüncenin kesintisine müsaade etmeden uykuya dalın. İlk denemede idrak edemeseniz bile bunu birkaç kere tekrarlayın ve ciddiyetle, büyük bir arzuyla denemeye devam edin. Sabah uyandığınız zaman etkili bir şekilde ve ayırdında olarak düşünün: Uyandığımda dün gece gördüğüm rüyaların hiçbirini hatırlamıyorum. Aynı şekilde, bu-

gün yaşayacaklarımın hiçbirisi bu gece rüyalarımda belirmeyecek. Günü ve gecenin rüyaları arasında hiçbir fark yok, hepsi sanrı, hepsi rüya...

İlk başlarda daha çok rüya olacak, sonra daha açık olacaklar ve daha sonra idrak edilecekler. Korku veren bir olay olduğunda, “Bu bir rüya!” demek ve onu kabul etmek kolay. Ama o anda idrak edilmesi zor, idrak edilince ise kalıcı...

Rüya halini idrak ederken şunu düşünün: “Bu rüya bedenim olduğuna onu göre istediğim şekle sokabilirim.” Rüyanızda her ne belirirse belirsin –maymunlar, insanlar, köpekler...– onları yayararak çoğaltmaya ve istediğiniz herhangi bir şey haline sokmaya çalışın...

Rüya içerisindeyken, rüya halini idrak edin ve büyük bir nehrin kıyısına gidin. Düşünün: “Bu rüyanın zihinsel bir bedeni olduğuma göre, nehrin taşıyıp götürebileceği hiçbir şeyim yok.” Nehre atlayarak vecit ve boşluk hisleriyle taşınacaksınız. Başta kendinize takıldığınız için cesaret edemeyeceksiniz; ama artık alışmış olacağınız için fark etmeyecek bu. Ateş, sarp kayalık, etobur hayvanlar gördüğünüz zaman tüm korkularınız samadhi olarak yükselecek.

Uyuyan aslan durumunda yatın, başınız kuzeye dönük olsun. Nefesinizi tutun, boynunuzu bükün ve bakışınızı tam karşıda tutun. Dikkatinizi açıkça ve canlıca kalbinizdeki beyaz kürenin ışığına odaklayın. Bu ışığın doğasında açık, canlı farkındalık ile uykuya dalın. Rüya halindeyken farkındalığın açık ışığı durgun boşluğun özü gibi açık ve boş olarak belirecek, zekâdan bağımsız olacak.”⁹²

“Uyuyan aslan duruşu” sağa dönük yatıp, sağ elinizi sağ yanığının altına koymak, sol elinizi sol kalçanızda bırakmaktır. Burada’nın bu duruşta merhum olduğu söylenir, o zamandan beri zihin açık uyumak için en uygun duruş olduğu söylenir.

Tibet Budizmine göre rüyadaki belirmeler alt tabaka bilinçliliğinden yükselir ve tekrar ona döner. Tamamen kendi bilinçliliğinizin yarattığı, fiziksel duyumsal dünyadan hiçbir kısıtlamaya tabi olma-

yan şekiller oldukları için irade ile dönüştürülebilirler; ama bunun için rüyada olduğunuzu tamamen kabul etmiş olmanız gerekir. Uyanık haldeyken çoğumuz berrak olduğumuzu yani varlığımızın doğasının farkında olduğumuzu varsayarız; ama bir buda ile karşılaştırıldığında aslında uyurgezerizdir, berrak olmayan bir rüyada ölüm ve yaşam arasında gider geliriz. Dzogchen bakış açısına göre, tüm evrendeki her şey saf farkındalığı iptidai birliğinden gelen fenomenlerden oluşmuştur. Gerçekliğe insan tininin sınırlı bakış açısından değil de bu perspektiften bakarsak tüm dünya bir rüya olur ve biz de bu rüyayı görmekteyizdir. Gerçekten uyananların özgürlük potansiyeli sonsuzdur.

10. ADIM

SHAMATHA

Dikkat dengesinin gerçekleştirilmesinin dokuzuncu aşamasının ardından, aylar veya yıllar süren sürekli, tam zamanlı talimden sonra shamathaya varmaya hazırsınız. Önceki dokuz aşama eklenen birçok değişime sahiptir; ama shamathanın asıl oluşumu vücudunuzda ve zihninizde radikal bir değişiklik gerektirir. Kozasından çıkan bir kelebek gibi olacaksınız. Bu değişim soyut, görece kısa bir zaman periyodunda olacak.

Hindistan Tibet Budizm geleneğinin anlatılarına göre shamathaya varmanın ilk işareti başınızın üzerinde ağırlık ve uyuşma hisleridir. İzlenen yöntem ne olursa olsun bu geçişi yaşayan herkesin tecrübe ettiği iddia edilir. Kazınmış başızın üzerine bir avuç bastırılıyormuş gibi bir his olduğu söylenir. Nahoş ya da zararlı değildir, sadece olağan dışıdır.

Beyninizin bu noktadaki zarında bir şeyler oluyor olmalı; ama şimdiye kadar kimse bu değişim sırasında magnetik rezonans görüntüleme ya da elektroensefalografi kullanarak beyni görüntülemeye çalışmamıştır. Başın üzerindeki bu fiziksel his sinir sisteminizde (ya da hayati enerjiler ağında) zihinsel *işlevsizlikten* özgürlüğün kazanıldığı bir değişimin semptomudur ve bu semptom katılık, eğil-

mezlik ve hantallıkla karakterize edilir. Sonuç olarak zihninizin daha önce hiç olmadığı kadar zinde ve esnek olduğu zihinsel *esneklik* haline ulaşırsınız.

Düşünsel bakış açısından, zihin işlevsizken ya da gevşeklik ve uyarıma eğilimliyken zihninizin sıkıntılarını iyileştirmek ya da kendinizi erdemli zihinsel faaliyete adanmak için şevk bulmak zordur. Bu zihinsel işlevsizlikten kurtulduğunuz anda zihninizi çaba göstermeden herhangi anlamlı bir görev ya da amaca odaklayabilirsiniz. Çünkü zihninizin şimdi o kadar zinde, o kadar hizmete hazır olduğu söylenir. En yüksek zihinsel performansa ulaşmanın anahtarı budur.

Başınızın üzerindeki bu basınç hissini ardından, hayati enerjilerin vücudunuzda dolaştığını hissedersiniz, vücudunuzda her yerde aktıktan sonra da bu dinamik enerjinin gücü ile dolduğunuzu hissedersiniz. Şimdi fiziksel işlevsizlikten de kurtulmuşsunuzdur, vücudunuz süzülüyormuş gibi gelir, hiç bu kadar hafif olmamıştır. Hem vücudunuz hem zihniniz müstesna bir esneklik derecesine mahsustur, her tür zihinsel talimi ve anlamlı faaliyetleri gerçekleştirecek kadar zinde bir hale gelmiştir.

Fiziksel esneklik ilk belirlediğinde hayati enerjiler olağanüstü bir bedensel vecit hissi katarlar, bu da daha sonra eşit müstesnalıkta zihinsel vecdi tetikler. Bu bedensel ve fiziksel esiklik kısa süreli-dür, bu da iyi bir şeydir; çünkü keyfini çıkarmaktan başka bir şey yapamayacağınız dikkati kendine çeker. Yavaş yavaş çekilir, o zaman bu yoğun neşenin yarattığı kargaşadan kurtulmuş olursunuz. Dikkatiniz mükemmel süreklilik ve canlılık ile yatıştır. Shamathaya ulaşmışsınızdır şimdi.

Padmasambhava bu safhayı şöyle anlatıyor: “Kusursuz shamatha hava ile kıpırdamayan bir gaz lambası gibidir. Farkındalığı nereye koyarsanız koyun sarsılmaz bir şekilde mevcut olacaktır; farkındalık canlılıkla açıktır ve gevşeklikle, uyuşuklukla ya da donuklukla kirlenmez; sabittir ve keskin odaklıdır; arızı düşüncelerle kıpırda-

maz, düzdür. Böylece zihin akıntınızda kusursuz shamatha meditasyon hali yükselir; bu olana kadar zihni doğal haline yatıştırmanız önemlidir. Hakiki shamatha zihin akıntınızda yükselmezse, dikkatiniz keskin odaklı olsa da, akli idrak objesinden başka şey olmaz. Yani bu görüşe yalandan bağlanırsınız sadece, dogmatizme kayma tehlikesine girersiniz. Tüm meditasyon hallerinin kökü budur, o yüzden saf farkındalığı hemen ele almayın, iyi süreklilik tecrübesi kazanana kadar pratik yapın önce.”⁹³

Theravada geleneği shamathaya solunum farkındalığı ile ulaşmanın bu açık tanımını veriyor. Bu pratiğe, daha önce de bahsedildiği gibi, hazırlık pratiğinin (*parikamma-nimitta*) “işaretleri” olan nefesin yarattığı dokunma hislerine odaklanarak başlarsınız. Daha sonra dikkatinizi nefesin kazanılmış işareti (*uggaha-nimitta*) geçirirsiniz. Kazanılmış işaret shamathaya ulaşana kadar meditasyon objeniz olarak kalacaktır. O noktada kendiliğinden üçüncü bir işaret belirecektir. Buna nefesin mukabil işareti (*patibhaga-nimitta*) denir; hava elementinin tüm niteliklerinin soyut, simgesel bir temsilidir.⁹⁴ Buddhaghosa bu işareti şöyle anlatır: “Mukabil işaret kazanılmış işarettten zuhur etmiş gibi görünür ve yüz bin kat daha arınmıştır; kutusundan çıkarılmış bir mercek gibi, bulutun ardından beliren dolunay gibi, fırtına bulutuna karşı turnalar gibi. Ama ne şekli vardır ne rengi... Belirmenin modeli olarak, konsantrasyonun algısına ulaşmış kişide doğar sadece.”⁹⁵

Budizmde insan bilinçliliğinin tüm olağan hallerinin, uyanık ya da uykuda olsun, *arzu diyarına* ait olduğu söylenir. Bu ismin verilmesinin sebebi bilinçliliğin bu boyutunun duyumsal arzularla yönetilmesidir. Shamathaya ulaşmaya kadar giden dokuz aşama da bu diyara aittir, *şekil diyarına* erişiminizi sağlayacak olan da shamatha ile varılan zihinsel ve bedensel esnekliktir. Bedensel hislerin ötesinde soyut bir bilinçlilik boyutudur bu; bir bakıma Platon tarafından sunulan idealar dünyası, Jung’un hipotezini sunduğu orijinal

model dünya gibi. Şekil diyarına erişim kazandıktan sonra bilinçliliğiniz insan tininden daha derin bir kaynaktan köklenen çok soyut kavramlar tarafından yapılanmaya devam eder. Theravada Budistleri, şekil diyarına erişim kazandığınız anda algılanan mukabil işaretlerin çeşitliğini tartışır. Bu işaretler, arzu diyarında tecrübe edilen fenomenlerin tuhaflaşmış dünya temsillerini de barındırıyor gibi görünüyor. Aralarında katılık, akışkanlık, ısı, hareketlilik, dört renk mavi, sarı, kırmızı ve beyaz ve ışık ve uzay elementleri bulunuyor.

Shamathanın ilk başarılması ilk meditasyon sürekliliğinin tam olarak gerçekleştirilmesine *hazırlık* ya da *erişim* olarak tanımlanıyor. Buda ilk meditasyon sürekliliğinin başarılması ile kişinin ilk defa geçici bir süreliğine zihnin dengesini bozan beş engel (*avarana*) ya da maniden (*nivarana*) kurtulduğunu söylüyor.⁹⁶ Bu engeller duyumsal tutku, garez, uyuşukluk ve eylemsizlik, uyarım, kaygı ve belirsizliktir. Buddhaghosa mukabil işaretleri belirlediği anda engellerin gayet bastırıldığını, kirliliklerin çökeldiğini ve zihnin erişim konsantrasyonuna konsantre olduğunu söylüyor.⁹⁷

Bu engellerden kurtulmayla gelen ilk zihinsel ve bedensel esnekliğe eriştikten sonra daha önce görmediğiniz zihin sağlığı seviyesine ulaştığınızın belirtisi olan bir vecit sıçraması yaşayacaksınız.⁹⁸ Bu tecrübe üzerine daha ayrıntılı bir anlatı:⁹⁹ “Duyunun keyiflerinden, zihnin sıhhsiz hallerinden ayrık duran kişi ilk istikrara erişir, onda sebat eder; bu da bayağı sınama ve sarıh araştırma getirir beraberinde, tenhalıktan doğmuştur, neşe dolu, vecit doludur. Sonra kişi vücudunu neşeyle ve vecitle ıslatır, tamamen, son zerresine kadar doldurur, tenhalıktan doğduğu için kişinin vücudunda onunla dolmayan zerre kalmamıştır.”

İlk istikrara erişimin gerçekleşmesi ile samadhinin bu seviyesiyle ilintili beş zihinsel etmen belirir ve bunlar beş engelin tam karşısında dururlar:

- ☞ *Bayağı sinama* etmeni, *uyuşukluk ve eylemsizliğin* bir araya geldiği engelin karşısında durur.
- ☞ *Sarih araştırma* etmeni, *belirsizlik* engelinin karşısında durur.
- ☞ *Refah* etmeni, *garez* engelinin karşısında durur.
- ☞ *Vecit* etmeni, *uyarım ve kaygının* bir araya geldiği engelin karşısında durur.
- ☞ *Tek noktalı dikkat* etmeni, *duyumsal tutku* engelinin karşısında durur.

Buradaki güzellik, zihinsel denge karşısında duran engellerin tam karşısında duran bu iyileştirme etmenlerinin zihni istikrara kavuşturma sürecinde kendiliğinden ortaya çıkmasıdır. Shamatha pratiği zihnin kendini iyileştirmeye dönük derin becerisini ortaya çıkarır.

İlk istikrara erişim ile bu istikrarın asıl hali arasındaki fark, ilkinde beş engelden sadece hafif bir özgürlük kazanmanız, ikincide ise onlara karşı bağışıklığınızın daha güçlü olmasıdır. İstikrarın beş etmeninin istikrarında benzer farklar vardır. Odaklı dikkatin öylesi görkemli bir safhasının derinlerinde kalabileceğiniz toplam sürelerde de aynı fark mevcuttur. İlk istikrara erişim ile samadhiyi bir kerede dört saat koruyabilir, hem de gevşeklik ve uyarımdan tek bir kere bile rahatsız olmazsınız. Fakat Buddhaghosa'ya göre ilk istikrarın asıl halini bir kere başardıktan sonra samadhi bir gece ve bir gün boyunca korunabilir; bunu sağlıklı bir insanın oturduğu yerden kalktıktan sonra bir gün boyunca ayakta kalabilmesine benzetebiliriz.¹⁰⁰

Derin dikkat sürekliliğine bağlı olarak, uykunuz samadhiye ve birçok saf rüyaya bürünmüş gibi gelebilir. Dikkat canlılığı hissiniz o kadar büyür ki evinizdeki sütunların atomlarını sayabilecekmış gibi hissedersiniz. Farkındalığınızın bu müstesna süreklilik ve canlılık dereceleri, meditasyon pratiğinizden kalkıp gündelik işlerinize bakınca, zihniniz arzu diyarına dönünce dikkate değer bir derecede

devam eder. Zihniniz bir faaliyetten koptuğu anda doğal olarak uzayımsı bir farkındalığa kayar ve bedensel ve zihinsel esnekliğiniz büyük çeviklikle ortaya çıkar.

Shamathanın meditasyon seansları arasında devam eden en önemli etkilerinden biri sıkıntılı düşünce ve duygulardan geçici, gö-reli bir özgürlük sağlamasıdır. Artık hiç belirmeyecekler diye bir şey yoktur; ama daha az sıklıkta, daha az yoğunlukta ve daha kısa pe-riyotlar halinde belireceklerdir. Dikkat dengenizi kaybetmediğiniz sürece beş engelden kurtulmuşsunuzdur. Meditasyon seansları ara-sında esneklik ve zindeliğin iki çeşidine de müstesna derecelerde sahip olursunuz, bu da erdemle hareket etmeye doğal eğiliminiz ol-masını sağlar. Shamatha ehilleri, vücut zindeliği sayesinde beden-sel ağırlık ve rahatsızlık hislerine hiç maruz kalmayacağınızı, omur-ganızın “altın bir sütun gibi dik” olduğunu, vücudunuzun sanki ılık süt ile yıkanyormuşsunuz gibi vecitle dolu his verdiğini söylüyor-lar. Zihinsel zindelik dolayısıyla, şimdi zihninizin tam kontrolünde-siniz, üzüntü ve kederden kurtulmuş durumdasınız ve bir refah his-si içindesiniz. Buda’nın ifade ettiği gibi, meditasyon istikrarına eriş-miş kişiler, burada ve şimdi mutlulukla dolarlar.¹⁰¹

PRATİK: AYDINLIK ANLAMSIZLIK İÇİN DİNLENME

Daha önce de tarif ettiğimiz gibi, solunum farkındalığı ile shamat-haya ulaşıldığı, hava elementinin mukabil işaretinin belirmesi ile fark edilir. Ama istikrarın beş etmeni (*bayağı sınaama, sarıh araştır-ma, refah, vecit, tek noktalı dikkat*) erişim konsantrasyonunda güç-lü değildir, dikkatinizi bu aşırı soyut zihin resmine vermekte zorla-nacaksınız. Zihniniz bilinçliliğin tüm düşüncelerden, zihin resimle-rinden ve duyu algılarından uzak olduğu vakum hali olan *bhavan-ga* yani oluşun zeminine kayacak. Buddaghosa bunu kolundan tu-tulup ayağa kaldırılan ama bıraktığınız anda tekrar yığılan bir be-beğe benzetiyor.¹⁰² İlk istikrarın asıl hali için erişim konsantrasyo-

nunun ötesine geçmek istiyorsanız, dikkatinizi bir gün ve bir gece boyunca mukabil işarete tutabilene kadar sebat gösterin. Ama erişim konsantrasyonunun bu kadarından memnunsanız ve onu vipashyana ya da düşünsel içgörü pratiğinize temel olarak kullanmak istiyorsanız, mukabil işaretini salın ve oluş zemininde dinlenin.

Düşünürler arasında erişim konsantrasyonuyla yetinme çok yaygındır. Asanga'nın tavsiyesine göre, shamathanın bu aşaması başarıldığı anda kişinin dikkatinin tüm süreyi ve akışı tek noktali olarak zihnin içine odaklanır. Bu pratikte bilinçliliğinizi tüm düşünce ve işaretlerden temizleyin ve bir sükûnet halinde kalmasını sağlayın. Shamathaya zihin resimlerine odaklanarak eriştiyseniz, bu resmi bırakmalı ve belirmelerden uzak bir bilinçlilik halinde dinlenmelisiniz. Bu noktada, farkındalığınızın bütünlüğü bedensel duyularınızdan çekilir ve bilinçliliğiniz tüm tutarsız düşünce ve hayallerden arınmış halde bilinçliliğin ikicil olmayan farkındalığını tecrübe edersiniz. Bu sayede bilinçliliğin görece doğası doğrudan algılanır; ama elle tutulamaz, gözle görülemez.

Shamathaya vardığınız zaman ona iradenizle girebilirsiniz. Bu safhada beklerken dikkatiniz tamamen tek noktali olarak odaklıdır, bedensel duyular, tutarsız düşünceler, zihinsel resimlerden kurtulur ve alt tabaka bilinçliliğinin derinlerine iner. Bu safhada zihinde hiçbir "işaret" belirmez, ya da bilinçliliğin geçici olarak kaybolması sebebiyle nadiren belirir ve zihniniz alt tabaka bilinçliliğinin aydınlık anlamsızlığında dinlenince kendiliklerinden çabucak yok olurlar. Kendi vücudunuza dair hiçbir belirme oluşmaz, bu yüzden sanki zihniniz uzaydan bölünmez bir halde gelmiş gibi hissedersiniz. Zihniniz o kadar hareketsizleşmiş, tutarsız düşüncelerden o kadar uzaklaşmıştır ki, ara vermeden aylarca hatta yıllarca zamanın ne kadar geçtiğini hiç fark etmeden meditasyon yapabiliyor gibisiniz gibi gelir. Zihniniz bu haldeyken, içsel bir refah duygusu ile dolar, bu duygu sıhhsiz düşüncelerin ya da herhangi bir rahatsızlığın belirme-

sini engeller. Dūdjom Lingpa bu tecrübeyi şöyle anlatıyor: “Neticede tüm bayağı ve soyut düşünceler zihnin esas doğasının boş enginliğinde durulacaktır. Hâlâ bocalamadan uzak bir halde olacaksınız ve bu haldeyken ateşin sıcaklığı gibi bir neşe, şafak gibi bir beraklık ve dalgaların kıpırdatmadığı bir okyanus gibi bir kavramsızlık tecrübe edeceksiniz.”¹⁰³

Shamathaya ulaşınca zamanın nasıl geçtiğini fark etmeyebilir ya da çok az fark edersiniz; çünkü zaman mefhumu hafıza gerektirir, hafıza ise kavramlaştırma ile faaliyete geçer, kavramsızlık halinde ise zamansız gibi gelen bir bilinçlilik haline girersiniz. Yine de, meditasyon dengesine girmeden önce önceden karar verdiğiniz bir süre sonunda meditasyondan çıkmayı düşünebilir ya da belirli bir ses veya duyumsal uyarıcı belirdiğinde samadhidan çıkmaya hazırlayabilirsiniz kendinizi. Farkındalığınızın tüm duyumsal tecrübelerden uzaklaştığı meditasyondan çıktığınız zaman vücudunuz tekrar oluşuyormuş gibi hissedeceksiniz.

BU PRATİK ÜZERİNE DÜŞÜNCELER

Ne Kadar Zaman Gerek?

Kişi iyi hazırlanmışsa, gayretle ve süreklilikle destek veren bir çevre içinde, iyi eşlikçilerle, deneyimli bir akıl hocasının becerikli rehberliği altındaysa shamathaya ulaşması ne kadar sürer? Giriş bölümünde açıklandığı gibi, bir Tibet sözlü geleneğine göre, bu uygun koşullar altında “keskin kabiliyetli” birinin shamathaya ulaşması üç ay, “orta kabiliyetli” birinin altı ay, “sönük kabiliyette” birininki dokuz ay sürer. Ama bu zamanlamalar ahlak üzerine yıllarca çalıştıktan sonra shamathayı deneyen keşişler ve rahibeler için geçerlidir. Modern dünyada aşırı iyimser bir tahmin gibi görünüyor. Haftada elli saat, yılda elli hafta boyunca toplam beş bin saat talimin yüksek seviyede beceri kazanmak için genel olarak ihtiyaç duyulan süre olduğunu düşünün. Müstesna ileri ustalık seviyesine ulaşmak

için on bin saat gerekecektir. Shamatha talimini bu bağlama koyarsak, bu dikkat becerilerine ulaşmak için kişinin kendisini ne kadar adanması gerektiğini anlarız.

Endüstrileşmiş uluslarda yaşayan insanlar ile Tibet taşrası gibi toplumlardaki derin psikolojik, sosyal ve çevresel farklılıkları ele alırsak, modern dünyada yaşayan bir insanın shamathaya ulaşması için ne kadar zamana ihtiyacı olduğunu yaklaşık olarak tahmin etmek zordur. Ama gözle görülür ilerleme kaydedebileceğine dair yüreklen-dirici işaretler mevcut. Gen Lamrimpa'nın 1988'de yönettiği bir senelik inzivada bir meditasyoncu günde dört kere, üçer saat meditasyon yapıyordu. Bir diğeri iki seansta yedişer saat oturuyordu. Gen Lamrimpa'nın söylediğine göre ikisi de shamathaya ulaşmamıştı; ama büyük ilerleme kaydetmişlerdi. Saatler sonunda meditasyondan kalktıktan sonra ikisi de hiç zaman geçmemiş gibi hissediyordu, vücutları ve zihinleri vecit ve rahatlama hisleriyle doluydu.

Üçlü Talim

Ahlak disiplininin, konsantrasyonun ve bilgeliğin “üçlü talimi” Budist özgürleşme yolunun esas çerçevesidir. Ahlak disiplini üzerine ilk talim *doğru konuşma, doğru davranma ve doğru yaşama* faktörlerinden oluşur. Talimin bu ilk seviyesinin ilk amacı, zihni dengeleyip daha yüksek, daha sakin, daha vecdi ve daha aydınlık bilinçlilik halleri sağlayan odaklı dikkatin yerleştirilmesine destek olmaktır. Böylesi bir arınma zihinsel dengesizliklerin sıhhsiz bedensel, sözel ve zihinsel davranışlardan kurtulma sayesinde azaldığı ahlaki disiplin hali olmadan mümkün değildir. Ahlaki disiplin taliminin bir sonucu olarak, zihin kendine güven, pişmanlıktan yoksunluk, korkusuzluk ve içsel saflık ve sükûnete sahip olur. Benzer şekilde, (shamathanın yerleştirilmesi yoluyla) müstesna konsantrasyon ve zihinsel denge derecesine ulaşmak üçüncü bilgelik talimine ulaşmak için gereklidir.

Konsantrasyon talimi *doğru çaba, doğru farkındalık ve doğru konsantrasyon* oluşturur. Bu talim içerisinde doğru çaba ve doğru farkındalık esas destek rolünü oynar, ilki zihne çaba harcatarak, diğeri dengesini kurarak. Beraberce, Buda'nın meditasyon istikrarı safhalarının kazanılmasında tanımladığı doğru konsantrasyonun elde edilmesini desteklerler. Buda'nın söylediğine göre, bu zihinsel denge dereceleri (konsantrasyon) nesnelerin gerçekten oldukları hallerinin bilgi ve gözlemini (bilgelik) kazanmak için önkoşul olarak gereklidir.¹⁰⁴ Bu görüş Hindu Mahayana geleneği tarafından da paylaşılır, Shantideva tarafından şöyle ifade edilir: “Shamatha vasıtasıyla vipashyana ile donanan kişinin zihinsel sıkıntıları sildiğini anlaması için önce shamatha yoluna girmelidir.”¹⁰⁵

Tsongkhapa shamatha ile vipashyana arasındaki farkı şu metafor ile anlatmıştır: “Bir kumaşı karanlık bir odada incelerken aydınlık, güçlü bir lamba ile aydınlatırsanız figürleri canlı bir şekilde görebilirsiniz. Lamba soluksa ya da rüzgârdan titriyorsa incelemekte zorlanırsınız. Benzer şekilde, herhangi bir fenomenin doğasını tetkik ederken zekânızı titremeyen, sürekli ve istekli bir dikkat ile desteklerseniz, elinizdeki fenomenin doğasını kolayca inceleyebilirsiniz.”¹⁰⁶

Böylesi müstesna bir konsantrasyon derecesi yani samadhiye ihtiyaç duyulmasının birincil sebebi, beş engelden ancak ilk istikrara ulaşarak kurtulabilmenizdir. Buda'nın söylediğine göre böylesi bir özgürlük elde edilene kadar, “kişi kendini borçlu, hasta, zorunlu, köle sanır, çöl yolunda kaybolduğunu düşünür”¹⁰⁷ ve kişinin “refahını, başkasının refahını ya da ikisinin de refahını bilmesi ve asillere yaraşan, insanın ötesindeki bilgi ve gözlem muazzamlığını fark etmesi”¹⁰⁸ mümkün değildir. Shamathaya ulaşılması, düşünsel içgörüyü zihnin ve diğer fenomenlerin nihai doğasına kadar geliştirmek için zihinsel ve bedensel esneklik için gerekli temeli sağlar. Buda shamathayı, vipashyanayı korumak için ihtiyaç duyulan büyük

bir savaşıya benzetmiştir.¹⁰⁹ Farklı sofı disiplinlerini denedikten sonra Buda bu derin buluşun kendisini aydınlanmaya götürdüğünü söylemiştir. Bu içgörüyü daha sonra şu şekilde açıklamıştır: “Babamın çalıştığı, benim jambosa ağacının serin gölgesi altında oturduğum o zamanı düşündüm: Arzulardan uzaktım, sıhhsiz şeylerden kopmuştum, ilk meditasyon istikrarına girmiş, orada kalmıştım ve o da inzivadan kaynaklı refah ve vecit içindeydim. Şöyle düşündüm: Aydınlığa giden yol bu olabilir mi? Bu hafızanın ardından, aydınlığa giden yolun bu olduğu kabulü geldi.”¹¹⁰

Meditasyon istikrarının erişimi ve asıl halleri arasındaki fark Buda’nın Pali dilinde kaydedilmiş söylevlerinde yansıtılmıyor, yazılmış ilk yorumlarda bulunuyor. Bazı Theravada Budistleri *anlık* konsantrasyonun (*khanika samadhi*) vipashyananın mükemmelleştirilmesi için konsantrasyon için gerekli temeli oluşturduğunu söylüyor.¹¹¹ 1960’larda bazı Theravada okulları arasında kimi münazaralar oldu. Bir taraf ilk meditasyon istikrarına ulaşmanın, özgürleşmeye ulaşmak için gerekli olduğunu söylerken, diğer taraf anlık konsantrasyonun vipashyana pratiğinin zihni tamamen özgürleştirmesi için yeterli olduğunu söylüyordu.¹¹²

Çağımızın Burmalı meditasyon ustası Pa-Auk Tawya Sayadaw dikkat vermeye değer otoritesi ile ilk meditasyon istikrarına erişimin, düşünsel içgörünün mükemmel şekilde yerleştirilmesi için samadhi pratiğinde yeterli ve gerekli temel olduğu sonucuna varmıştır. Ama sırf ilk meditasyon istikrarının bile günümüz dünyasında çok ama çok nadir olduğunu da eklemiştir.¹¹³ Bu iddia Hindu Mahayana geleneğinin görüşünü de yansıtır. Onlar da ilk meditasyon istikrarına erişim konsantrasyonun vipashyananın tamamen etkin olması için gerekli en düşük derece olduğunu söylerler. Bu görüş Tibetli Budistler arasında genel olarak kabul görür.

Zihni sıkıntılı eğilimlerinden tamamen kurtarmak için ne derece konsantrasyon gerektiği sorusu deneysel, hatta bilimsel olarak ya-

nıtlanabilir. Hem Theravada hem de Mahayana gelenekleri zihnin zihinsel sıkıntılarından sadece shamatha ve vipashyananın birliği ile tamamen kurtulduğunu ifade eder. Bugün bilişsel biliminsanları bu iddiaları ampirik olarak inceleyebilir, böylesi radikal bir arınma sonucu veren pratikleri tanımlayabilirler. Böylesi bir yaklaşım Budist geleneği daha en başından etkilemiş olan ampirizmin ve pragmatizmin ruhu ile çok iyi uyum sağlar.

SONUÇ: GELECEĞE BAKIŞ

MODERN BİLİM VE SHAMATHANIN POTANSİYELİ

Budist “bilgi ağacı” zeminini ahlakın verimli toprağından alır ve kök sistemi odaklı dikkatin oluşturulması ile kazanılan zihinsel denge; gövdesi düşünsel içgörünün oluşturulması ile kazanılan bilgeliktir. Bu, değerlerden uzak olduğu düşünülen, teknolojik aletlerle toplanan, matematiksel nedenleme ile tetkik edilen ampirik bilgi ile yürütülen modern bilimden büyük farklılık gösterir. (Fizik, kimya ve biyolojinin içinde olduğu) Fiziksel bilim bize harici dünya hakkında bilgi sağlamış, insanoğluna fiziksel sağlık ve keyif sunmuş; ama teknoloji yoluyla madde ve enerjinin büyük potansiyelini engellemiştir. Budist düşünsel bilim ise bilinçliliğin doğasına yönelik derin içgörü sağlar, pratiğini yapanlara ileri zihinsel sağlık ve hakiki mutluluk sunar ve bilinçliliğin yaratıcı potansiyellerini ortaya çıkarır.

Her yaklaşımın kendi güçlü ve zayıf yanları vardır ve beraber ele alındıklarında uyumsuz görülmezler, birbirlerini tamamladıkları düşünülür. Zihin hal ve faaliyetlerinin davranışsal ve nöral bağıntılarının sarıh, üçüncü kişi gözlemi düşünüldüğünde, bilişsel bilimlerde büyük ilerlemeler kaydedilirken, Budist düşünsel bilimi zihinsel fenomenleri bizzat kişi tarafından, doğrudan inceletir. Budist yakla-

şım üçlü ahlak yöntemi, shamatha ve vipashyana ile bilinçliliğin kökeni, doğası ve potansiyellerini araştırmak için bilimsel sorgudan çoğunlukla uzak kalmış güçlü yöntemler sağlar.

Shamathanın kurulmasına yardımcı olduğu arınmış dikkat ile kişi duyarlar üstü algılar edinebilir. Budist ustalar paranormal kabiliyetler aramanın kişiyi zihni arındırmaya yönelik temel amaçtan saptırılabileceği uyarısında bulunur; ama bilgelik ve özveri ile kullanıldıkları takdirde bu kabiliyetler de başkalarına iyi hizmet için kullanılabilir. Atişa'nın bu konudaki yorumu:

Kanatları gelişmemiş bir kuşun
Göklerde uçamaması gibi
Duyum üstü algıdan yoksun olanlar
Yaşayan varlıkların iyiliği için çalışamaz.

Duyum üstü algıya sahip biri tarafından
Tek bir günde kazanılan erdem
Duyum üstü algısı olmayan tarafından
Yüz ömür boyunca bile kazanılamaz. ...

Shamathaya ulaşılmadan
Duyum üstü algı belirmes.
Bu yüzden shamathaya ulaşmak için
Tekrar tekrar çaba gösterin.¹¹⁴

Birinci Pancnen Lama böyle beceriler kazanmak için shamathanın önemini şöyle açıklamıştır: “Bu pratik sayesinde meditasyon dengesi berrak ve açık olacak, hiçbir şey tarafından gölgelenmeyecektir. Şekle sahip hiçbir şey tarafından kurulmadığı için, uzay gibi manasızdır, önceden olduğu gibi. Dahası, beş duyudan ne kadar iyi ve kötü obje belirse de, duru ve aydınlık şekilde herhangi bir belirme-yi alacaktır, aynı temiz berrak bir aynadan gelen yansımalar gibi. Bunun şu ya da bu olmadığı hissine sahipsiniz. Böylesi bir samadhi ne kadar sürekli olsa da, fiziksel ve zihinsel esnekliğin neşesi ile

dolu değilse, arzu diyarının tek noktalı dikkatidir, halbuki dolu samadhiye duyumsal algı ve paranormal kabiliyet gibi birçok niteliğin kaynağıdır.”¹¹⁵

Budist kaynaklar duyuüstü algının beş dünyevi çeşidini sıralıyor:

“Uzaktan görüş, sağgörü

“Güçlü işitme kabiliyeti

“Başkalarının zihninin bilgisi

“Paranormal kabiliyetler, mesela dört element toprak, su, ateş ve havayı zihinle kontrol etme kabiliyeti. Katı objeler içinden geçme, suda yürüme, ateşin zihinle kontrolü, uçma ve fiziksel objeleri zihinle çoğaltma ya da dönüştürme, sayılan örnekler arasında.

“Geçmiş yaşamların hatırlanması.

Olağanüstü sürekli istemli dikkate erişme olasılığına ilişkin Budist iddialar, zihnin mevcut bilimsel anlayışına meydan okuyor. Yukarıda sayılan paranormal kabiliyetler bize saf büyü gibi görünebilir; çünkü bizler modern bilimin materyalist temayülleri ile büyümüşüzdür. Fakat modern teknoloji ürünlerinin, bilimin öğretilmediği geleneksel toplumlarda büyü gibi görüldüğünü hatırlamamız gerek. Hiçbir mantıklı Budist, bir bilimsanına yukarıdaki iddiaları sırf iman sebebiyle kabul etmesini söylemez –bizzat Buda, takipçilerine sözlerini sırf otoritesi sebebiyle kabul etmemelerini söylemiştir– ama bu iddiaları sırf bilimsel materyalizme inancına karşı çıkıyorlar diye kabul etmemek de dogmacılık olur.

Dalai Lama bu konuda şu yorumda bulunuyor: “Budizmin genel temel bakış açısı, mantık olarak bağdaşmayan bir fikre sahip olmanın uygunsuz olduğudur. Bu tabudur. Fakat mantık olarak bağdaşmayan bir görüşe sahip olmaktan daha tabu olan şey, doğrudan kazanılmış tecrübeye karşı çıkan bir görüşe sahip olmaktır.”¹¹⁶

Bir şeyi sırf henüz ampirik kanıt bulunmadığı için reddetmek de aynı oranda yanlıştır. Sırf bu kanıt bulmak için gerekli araç henüz geliştirilmediğinden kanıta ulaşım geçici olarak mümkün değildir belki. Açık bir zihin hem Budist hem bilimsel sorgu için çok önemlidir ve dahası kökleri çok derinlere inmiş varsayımlara bile derinden darbe vuran konuları bile dikkatle incelemek hayattır.

Fizikçi Richard Feynman'ın konu hakkındaki yorumu: “Bilimin önünü kesmenin bir yolu, sadece kanununu bildiğiniz alanda deney yapmaktır. Ama deneyciler, özellikle teorilerimizin yanlış olduğunu gösterebilecek alanlarda büyük çaba göstererek, yoğun gayretle araştırma yaparlar. Diğer bir deyişle, hatalı olduğumuzu en çabuk tarafından kanıtlamaya çalışırız; çünkü ilerlemeyi ancak bu şekilde sağlayabiliriz.”¹¹⁷

ANLAM DOLU BİR YAŞAM

Tüm engellerden kurtulup, müstesna zihinsel sağlık ve denge sahibi olmak anlam dolu bir yaşama giden yolda çok vahimdir ve bu, paranormal kabiliyetlere sahip olmaktan çok daha anlamlıdır. Anlamlı bir yaşama sahip olmak için üç element hayati görünür: hakiki mutluluk, hakikat ve erdem arayışlar.

Hakiki Mutluluk Arayışı

Aziz Augustinus, William James ya da Dalai Lama gibi düşünürler hakiki mutluluk arayışının hayatın anlamı olduğunu söylediğinde, salt keyif arayışından başka bir şeyi kast ettikleri çok açıktır. Akıllarında daha derin bir şey vardır, bizi yaşamın devinimi içinden geçirecek bir zihin dengesi ve kararlılık gibi. İnsani gelişimin bir karakteri olan hakiki mutluluk dengeli, sağlıklı bir zihnin belirtisidir; sağlıklı bir bedenin fiziksel sağlığın göstergesi olması gibi. Acının yaşamın bir zorunluluğu olduğu, öfke, bunalım, kaygı ve ıstırapın insan doğasında olduğu fikrine alışıarak büyümüşüzdür. Ara sıra

üzüntüye kapılmak anlamlıdır, mesela sevdiğiniz birini kaybettiğinizde ya da bir felaket sonucu insanlar acı çektiğinde. Ve öyle bir şekilde evrim geçirmiştir ki, korku tehlikeye karşı yararlı bir işlev haline gelmiştir.

Ama birçok durumda hiçbir iyi amaca hizmet etmeyen zihinsel acılar tecrübe ederiz. Fakat bu dengesiz bir zihnin belirtisinden başka şey değildir.

Bizim ya da başkasının refahına zarar veren arzular yüzünden acı çekebiliriz, bağımlılık durumunda olduğu gibi. Zihin kompulsif olarak bir zihin dağınıklığından öbürüne yenik düştüğü ya da durgunluğa kapıldığı zaman dikkatimizi irade ile odaklayamamak bizi zayıf düşürür. Bize kendilerini açıkça sunan şeyleri algılamada başarılı olamayarak ya da gerçekliği kendi yansıtmalarımız ve hayallerimizle karıştırarak gerçeklik algımızda yanılgıya düştüğümüz zaman her çeşit zorluk belirecektir elbette.

Aşırı umut ve korku, ya da mutluluk ve bunalım sarmallarına girip duygusal dengesizliklerin baskısı altında kalarak gereksiz kargaşalar tecrübe edebiliriz. Bu zihinsel dengesizliklerin ortak belirtisi acıdır. Vücut yaralandığında ya da hasta olduğunda acı çektiğimiz gibi, zihinlerimiz sıkıntıya ya da dengesizliğe düştüğünde zihinsel sıkıntı tecrübe ederiz.

Anlam dolu yaşam zihni dengelemekten doğacak olan hakiki mutluluk arayışı etrafında şekillenir. Zihin ne kadar sağlıklı olursa, içsel refah hissi o kadar büyük olacaktır. Müstesna zihinsel sağlık safhalarına ulaşmanın anahtarı ise odaklı dikkat geliştirmektir. Shantideva, shamathaya ulaşmanın önemine vurgu yaparken “zihni dağınık kişinin zihinsel sıkıntının pençeleri arasında yaşadığı”¹¹⁸ uyarısında bulunmuştur. Zihin dikkat dengesizliklerine maruz kaldığı zaman, kişinin psikolojik bağışıklık sistemi zarar görmüş gibidir, bu yüzden her tür zihinsel sıkıntı tarafından baskı altına alınabilir.

Hakikat Arayışı

Farklı birçok bilgi çeşidi olsa da, anlamlı bir yaşamı ve anlayışı merkezine alan bilgi, hakiki mutluluğa sahip olandır. Aziz Augustinus'a göre bilmemiz gereken tek şey, "İnsan nasıl mutlu olabilir?"¹¹⁹ sorusunun yanıtıdır. Bu mutluluğa "hakikat katılmış neşe" denir ve ona göre böylesi bir mutluluk sağlayacak tek hakikat kutsal olandır. Augustinus'un "Kendimi bileyim ki, seni de bileyim." duasında, Sokrates'in pişmanlığını yansıttığı "Delphi yazıt emirlerine göre hâlâ kendimi bilme hünerine sahip değilim ve bunu anlamadan önce diğer şeylere bakmak bana çok saçma görünüyor."¹²⁰ ifadesinin bir yankısını görüyoruz.

Keşfedilmeyi bekleyen birçok hakikat, öğrenilmesi gereken birçok bilgi var; ama hakiki mutluluk arayışı için kendi doğamıza ve çevremizdeki dünyaya içgörüden daha önemli ne olabilir? Bu arayışın merkezinde kendi zihinlerimizin keşfi vardır. Davranışsal ve nörobilimsel araştırmalar belirli zihinsel süreçler hakkında dolaylı birçok bilgi verebilirken, William James, zihin üzerinde çalışma yapmak için içgözlemin kullanmamız gereken ilk, en önemli ve sürekli kaynak olduğunu söyler.¹²¹ Bu görüş dünyada birçok düşünür tarafından ifade edilmiştir ve insan zihninin içgözlem yoluyla keşfi için odaklı dikkat kaçınılmazdır.

Erdem Arayışı

Aristoteles hakiki mutluluğu "insanın iyiliği" ile denk tutmuştur. İnsani erdemin ne olduğuna karar vermek, hangilerinin en iyi ve en tamam olduğunu seçmek kişiye bağlıdır. Anlam dolu yaşam, insan hayatında değerli gördüğümüz bu erdemlerin kurulmasına odaklı olandır. Böylesi bir yaşam doğal olarak, bu erdemlere zıt düşen zihinsel özelliklerin ve davranışsal eğilimlerin aşılmasına adanacaktır ve erdemin kurulması, kötülüklerin silinmesi için zihnin odaklanması çok önemlidir.

Anlam dolu bir yaşamın bu üç ögesi –hakiki mutluluk, hakikat ve erdem arayışları– için zihin dengesi gereklidir. Shamatha yolunda ilerlerken, yüksek odaklı dikkatinizi bilinçliliğin doğasına odaklayarak bu arayışların her birinin birbiriyle nasıl bağıntılı olduğunu göreceksiniz. Hakiki mutluluğun sadece öz-keşif ile idrak edilebilecek boyutları vardır, kimi gerçekler sadece erdemli bir yaşam bağlamında bilinebilir ve bazı erdemler gerçekliğin doğasında doğrudan içgörü kazanılarak belirecektir. Mutluluk, hakikat ve erdem arayışlarının birbiriyle bağlantısız, hatta birbirinin karşısında görüldüğü bir dünyada bu bütüncül yol Batı ve Doğu'nun kadim ve modern bilgeliklerini birleştirmede yardımcı olabilir.

Adım	Başarı	Başarayı sağlayan güç	Mevcut sorunlar
01. Adım: Yönlendirilmiş dikkat	Kişi dikkatini seçtiği objeye yöneltebilir	Talimatları öğrenme	Obje üzerinde dikkat sürekliliği yoktur
02. Adım: Sürekli dikkat	Dikkat sürekliliği	Pratiği düşünme	Dikkat çoğunlukla obje üzerinde değildir
03. Adım: Dirilen dikkat	Dağınık dikkatin hızlı toparlanması; çoğunluk obje üzerinde	Farkındalık	Kişi objeyi hâlâ kısa süreliğine unutabilir
04. Adım: Yakın dikkat	Kişi artık objeyi tamamen unutmaz	GÜÇLÜ farkındalık	Samadhiyle ilgili kendine güven
05. Adım: Ehil dikkat	Kişi samadhiden tatmin olmaya başlar	İç gözlem	Samadhiye karşı hafif direnç
06. Adım: Durulmuş dikkat	Dikkati talim etmeye karşı direnç kalmaz	İç gözlem	Arzu, bunalım, uyuşukluk ve atalet
07. Adım: Tamamen durulmuş dikkat	Bağımlılık, melankoli ve uyuşukluğun durulması	Şevk	Hafif düzeltilmiş olsa da zor seçilen dikkat dengesizlikleri
08. Adım: Tek noktalı dikkat	Samadhi uyarım ve gevşekliliğe maruz kalmaz, uzun süre korunur	Şevk	Uyanım ve uyuşukluktan kurtulmak hâlâ çaba gerektirir
09. Adım: Dikkat dengesi	Uzun, kusursuz samadhi çabaya bile gerek olmadan uzun süre korunur	Aşinalık	Gelecekte dikkat dengesizlikleri belirebilir

Bayağı uyarım: Dikkat meditasyon objesinden tamamen kopar.

Orta uyarım: İstemsiz düşünceler dikkatin merkezini kaplar, meditasyon objesi kıyıya atılır.

Soyut uyarım: Meditasyon objesi dikkat merkezinde kalır ama istemsiz düşünceler dikkatin kıyısında.

Dikkat dengesizlikleri	Zihinsel taahhüt	Tecrübenin niteliği	İstemsiz düşünceler
Bayağı uyarım	Odaklı	Hareket	İstemsiz düşüncelerin akıntısı şelale gibidir
Bayağı uyarım	Odaklı	Hareket	İstemsiz düşüncelerin akıntısı şelale gibidir
Bayağı uyarım	Kesintili	Hareket	İstemsiz düşüncelerin akıntısı şelale gibidir
Bayağı gevşeklik ve orta uyarım	Kesintili	Başarı	İstemsiz düşünceler bir vadiden hızla akan nehir gibidir
Orta gevşeklik ve orta uyarım	Kesintili	Başarı	İstemsiz düşünceler bir vadiden hızla akan nehir gibidir
Orta gevşeklik ve soyut uyarım	Kesintili	Başarı	İstemsiz düşünceler bir vadiden hızla akan nehir gibidir
Soyut gevşeklik ve uyarım	Kesintili	Aşinalık	İstemsiz düşünceler bir vadiden hızla akan nehir gibidir
Soyut uyarım ve gevşekliliğe yönelik zımni dürtüler	Kesintisiz	Dinginlik	Kavramsal olarak tutarsız zihin dalgasız bir okyanus gibi sakinidir
Bu dengesizliklerin sebepleri hâlâ zımnidir	Çabasız	Mükemmellik	Kavramsal olarak tutarsız zihin dağların kralı Meru dağı gibi dingindir

Bayağı gevşeklik: Dikkat özellikle yetersiz canlılık sebebiyle objeden kopar.

Orta gevşeklik: Obje belirir ama yeterli kadar canlılık yoktur.

Soyut gevşeklik: Obje canlılıkla belirir ama dikkat hafif gevşektir.

Dipnotlar

1. William James, *The Principles of Psychology*, New York: Dover Publications, 1890/1958, II: 322.
2. James, *Talks to Teachers: On Psychology, and to Students on Some of Life's Ideals*, New York: W.W. Norton, 1899/1958, s. 84.
3. James, *The Principles of Psychology*, I. 424.
4. *Ānāpānasati Sutta in The Middle Length Discourses of the Buddha*, çev. Bhikkhu Bodhi, Boston: Wisdom Publications, 1995, s. 943-944.
5. *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, çev. Lamrim Chenmo çeviri topluluğu, Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002, cilt 3, s. 39-40.
6. "Satipatthāna Sutta", *The Middle Length Discourses of the Buddha*, s. 146.
7. B. Alan Wallace, *Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment*, Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005, 1. bölüm.
8. *Udāna* 47.
9. Sāntideva, *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, çev. B. Alan Wallace & Vesna A. Wallace, Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997, I: 28.
10. Geshe Rabten, *The Mind and Its Functions*, çev. Stephen Batchelor, Mont Pèlerin, Switzerland: Edition Rabten, 2. edition, 1992, s. 74-75.
11. Daniel Kahneman, Ed Diener and Norbert Schwarz, *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*, New York: Russell Sage Foundation, 1999.
12. İyiyüreklik meditasyonu hakkında detaylı bilgi için: Sharon Salzberg, *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*, Boston: Shambhala Publications, 2002; Stephen G. Post, *Unlimited Love-Altruism, Compassion, and Service*, Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2003; B. Alan Wallace, *Genuine Happiness*, 8. bölüm.
13. "Sutra of the Ten Wheels of Kshitigarhha", Karma Chagmê, *A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahāmudrā and Atiyoga*, Gyatrul Rinpoche, comm., çev. B. Alan Wallace, Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1998, s. 77.
14. Paravahera Vajiranāna, *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975, s. 245.
15. *The Stages of the Listeners*'tan bir bölüm.
16. Buddhādāsa Bhikkhu, *Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners*, çev. Santikaro Bhikkhu, Boston: Wisdom Publications, 1996.
17. *Udāna* I, 10.
18. Richard J. Davidson and Anne Harrington, *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*, New York: Oxford University Press, 2002; Lorne Ladner, *The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology*, San Francisco: Harper San Francisco, 2004; B. Alan Wallace, *Genuine Happiness*, 9. bölüm.

19. *Samyutta Nikāya V*, 321-322. *The Connected Discourses of the Buddha*, II, çev. Bhikkhu Bodhi, Boston: Wisdom Publications, 2000, s. 1774.
20. Paravahera Vajiranāna, *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, s. 245-256.
21. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, Bhikkhu Nānamoli, Kandy: Buddhist Publication Society, 1979, VIII, 155.
22. Henry David Thoreau, *Walden*, "Giriş" Basil Wiley, New York: WW Norton, 1951, s. 105.
23. Tsong-kha-pa, *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, 1. Bölüm, s. 28-30.
24. *Anguttara Nikāya V*, 201.
25. *Ethics for the New Millennium*, New York: Riverhead Books, 1999.
26. Geshe Sonam Rinchen, *Atisha's Lamp for the Path to Enlightenment*, çev. Ruth Sonam, Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997, 39, s. 93. (Buradaki çeviri bana aittir ve metinden ufak tefek farklılıklar taşır.)
27. Tsong-kha-pa, *The Great Treatise on the Stages of the Path to Enlightenment*, 3. cilt, s. 76; B. Alan Wallace, *Balancing the Mind: A Tibetan Approach to Refining Attention*, Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2005, s. 192.
28. Geshe Rabten, *The Mind and Its Functions*, s. 62.
29. B. Alan Wallace, *Balancing the Mind*, s. 157.
30. Vasubandhu, *Abhidharmakosa*, 34.
31. Scott R. Bishop, "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology - Science and Practice*, 11:3, 2004, s. 232.
32. Collett Cox, "Mindfulness and Memory: The Scope of *Smṛti* from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma", *In the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, ed. Janet Gyatso, Albany: State University of New York, 1992, s. 67-107.
33. Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*, Boston: Wisdom Publications, 1991, s. 152.
34. *Samyutta Nikāya V*, 197-198.
35. *Milindapanha* 37-38; R.M.L. Gethin, *The Buddhist Path to Awakening*, Oxford: Oneworld Publications, 2001, s. 36-44.
36. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, XIV, 141.
37. *Satipatthāna Sutta*.
38. Soma Thera, *The Way of Mindfulness: The Satipatthāna Sutta and Commentary*, Kandy, Sri Lanka: Buddhist Publication Society, 1975.
39. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, VIII, 145-246.
40. B. Alan Wallace, *Balancing the Mind*, s. 150.
41. Karma Chagmé, *A Spacious Path to Freedom*, s. 77.
42. Henepola Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*, s. 166.
43. Geshe Rabten, *The Mind and Its Functions*, s. 13.
44. *Majjhima Nihāya* 122, 15.
45. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, IV, 172.

46. Asanga, Mahāyānasutrālamkāra, çev. Levi, Paris: Bibliothèque de l'École des Hautes Études, 1907, 159-190, XIV, 13c-d; B. Alan Wallace, *Balancing the Mind*, s. 189.
47. Sāntideva, *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, V 108.
48. D.J. Hacker, "Definitions and Empirical Foundations", D.J. Hacker, J. Dunlosky, A.C. Graesser, eds., *Metacognition in Educational Theory and Practice*, Mahwah, NJ: Erlbaum, 1998, s. 1-24.
49. Padmasambhava, *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*, çev. B. Alan Wallace, Boston: Wisdom Publications, 1998, s. 102.
50. Collett Cox, "Mindfulness and Memory: The Scope of *Smṛti* from Early Buddhism to the Sarvāstivādin Abhidharma", s. 71-72.
51. Dūdjom Lingpa, *The Vajra Essence: From the Matrix of Primordial Consciousness and Pure Appearances, a Tantra on the Self-Arisen Nature of Existence*, çev. B. Alan Wallace, Ashland, OR: Mirror of Wisdom Publications, 2004, s. 19.
52. Panchen Lozang Chökyi Gyaltsen, *Phyag rgya chen po'i rtsa ba*.
53. *Heart Essence of Vimalamitra*.
54. Lerab Lingpa (Gter ston las rab gling pa), *Lce btsun chen po'i vā ma la'i zab tig gi bshad khrid chu 'babs su bkod pa snying po'i bcud dril ye shes thig le*, Ven. Taklung Tsetrul Pema Wangyal, s. 638-640.
55. Karma Chagmé, *A Spacious Path to Freedom*, s. 68-72.
56. Dūdjom Lingpa, *The Vajra Essence*, s. 287.
57. age, s. 23-26.
58. age, s. 25.
59. Tenzin Wangyal Rinpoche, *Healing with Form, Energy and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra, and Dzogchen*, ed. Mark Dahlby, Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002, s. 13-20.
60. Dūdjom Lingpa, *The Vajra Essence*, s. 25-26.
61. Stephen LaBerge, Howard Rheingold, *Exploring the World of Lucid Dreaming*, New York: Ballantine, 1990; Stephen LaBerge, "Lucid Dreaming and Ibid of the Dream State: A Psychophysiological Perspective", *Buddhism&Science: Breaking New Ground*, ed. B. Alan Wallace, New York: Columbia University Press, 2003, s. 233-258.
62. Antonio Damasio, *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*, New York: Harcourt, 1999, s. 320.
63. Werner Heisenberg, *Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science*, New York: Harper and Row, 1962, s. 58.
64. Asanga, Mahāyānasutrālamkāra, çev. Levi, Paris: Bibliothèque de l'École des Hautes Études, 1907, 159-190, XIV, 13c-d; B. Alan Wallace, *Balancing the Mind*, s. 189.
65. Dalai Lama&Alex Berzin, *The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra*, Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997, 4. bölüm.
66. *The Vajra Essence*, s. 23.

67. "Sems gnas pa'i thabs", *Dge ldan bka' brgyud rin po che'i bka' srol phyag rgya chen po'i rtsa ba rgyas par bshad pa yang gsal sgron me*. "Saraha's Treasury of Songs", *Buddhist Texts through the Ages*, çev. D.L. Snellgrove, ed. E. Conze, Oxford: Cassirer, 1954, s. 233.
68. Scott R. Bishop, "Mindfulness: A Proposed Operational Definition", *Clinical Psychology: Science and Practice*, 11:3, 2004, s. 232.
69. Gunaratana, *Mindfulness in Plain English*, s. 161, 165-166.
70. *Ahuttara Nikāya* A. I, 8-10.
71. Dūdjom Lingpa, *The Vajra Essence*, s. 46.
72. Stephen LaBerge, *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life*, Boulder, CO: Sounds True, 2004, s. 14.
73. Age, s. 19.
74. Age, s. 31-32.
75. Padmasambhava, *Natural Liberation*, s. 105-109.
76. B. Alan Wallace, *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness*, New York: Oxford University Press, 2000, s. 142.
77. Daniel M. Wegner, *The Illusion of Conscious Will*, Cambridge, MA: MIT Press, 2002, s. 341-342.
78. *Ratnameghasutra*, Sāntideva *Sikṣāsamuccaya*, ed. P.D. Vaidya, Darbhanga: Mithila Institute, 1961, s. 68.
79. Sautrantika üzerine iyi hazırlanmış bir çalışma: hazırlayan: Anne Carolyn Klein, *Knowing, Naming and Negation*, Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1991.
80. David Loy, *Nonduality: A Study in Comparative Philosophy*, New Haven: Yale University Press, 1988.
81. Çev. Jay L. Garfield, *The Fundamental Wisdom of the Middle Way-Nāgārjuna's Muḥamādhyaṃakārikā*, New York: Oxford University Press, 1995; Gen Lamrimpa, *Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation*, çev. B. Alan Wallace, Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002; Michel Bitbol, "A Cure for Metaphysical Illusions: Kant, Quantum Mechanics, and Madhyamaka", *Buddhism&Science*, haz. B. Alan Wallace, s. 325-358.
82. Padmasambhava, *Natural Liberation*, s. 142-143.
83. Tsongkhapa, *Small Exposition of the Stages of the Path*.
84. Alıntı: "Sems gnas pa'i thabs", *Dge ldan bka' brgyud rin po che'i bka' srol phyag rgya chen po'i rtsa par rgyas par bshad pa yang gsal sgron me*. Cf. Geshe Rabten, *Echoes of Voidness*, çev. Stephen Batchelor, London: Wisdom Publications, 1986, s. 113-28.
85. Deshung Rinpoche, *The Three Levels of Spiritual Perception*, çev. Jared Rhoton, Boston: Wisdom Publications, 2003, s. 427.
86. *Samyutta Nikāya* II, 30.
87. Kamalasila, *First Bhāvanākrama*, *Minör Buddhist Texts* içinde, Bölüm II, çev. G. Tucci, Rome, 1958, s. 205.
88. Sāntideva, *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, VIII: 4.
89. San Francisco Zen Center'daki konuşmadan, 1976.
90. B. Alan Wallace, *Balancing the Mind*, s. 218.

91. Dūdjom Lingpa, *The Vajra Essence*, s. 20.
92. Padmasambhava, *Natural Liberation*, s. 152-162.
93. Padmasambhava, *Natural Liberation*, s. 113-114.
94. Paravahera Vajiranāna, *Buddhist Meditation in Theory and Practice*, Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975, s. 145.
95. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, IV, 31.
96. *Majjima Nikāya* I, 294-295.
97. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, IV, 31.
98. *Samyutta Nikāya* II, 30.
99. *Digha Nikāya* I, 73-74.
100. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, 126.
101. *Majjhima Nikāya* I, 33.
102. Buddhaghosa, *The Path of Purification*, 126.
103. Dūdjom Lingpa, *The Vajra Essence*, s. 20.
104. *Samyutta Nikāya* II, 30.
105. Sāntideva, *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, VIII: 4.
106. B. Alan Wallace, *Balancing the Mind*, s. 118.
107. *Digha Nikāya* I, 73.
108. *Anguttara Nikāya* III, 63-64.
109. *Samyutta Nikāya* IV, 194-95.
110. *Majjhima Nikāya* 36, 85, 100.
111. *Paramatthamanjūsā* 278.
112. Bu münazara hakkında: <http://www.mahasi.org.mm/discourse/E24/E24cho1.htm>
113. Ven. Pa-Auk Tawya Sayadaw, *Knowing and Seeing*, Kuala Lumpur, Malaysia: WAVE Publications, 2003, s. 142, 186, 187, 209.
114. Atisa (Dipamkarasrijnana), *Bodhipathapradipa*. Sarat Chandra Das, ed., "Bodhipathapradipa" *Journal of the Buddhist Text Society of India*, I. bölüm, 1983, 35-37
115. Alıntı: "Sems gnas pa'i thabs", *Dge ldan bka' brgyud rin po che'i bka'srol phyag rgya chen po'i rtsa par rgyas par bshad pa yang gsal sgron me*.
116. Jeremy W. Hayward, Francisco J. Varela, *Gentle Bridges: Conversation with the Dalai Lama on the Sciences of Mind*, Boston: Shambhala Publications, 1992, s. 37
117. Richard Feynman, *The Character of Physical Law*, Cambridge, MA: MIT Press, 1965, s. 158.
118. Sāntideva, *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*, VIII: I.
119. Augustine, *Letters 100-155 (Epistolae)*, çev. Roland Teske, Hyde Park NY: New City Press, 2003, 118: 13.
120. Platon, *Phaedon*, çev. Robin Waterfield, New York: Oxford University Press, 2002, 230A.
121. William James, *The Principles of Psychology*, I: 185.
122. Aristoteles, *Nicomachean Ethics*, çev. Terence Irwin, Indianapolis: Hackett, 1985), 1098a16.

- Aristotle. *Nicomachean Ethics*. Translated by Terence Irwin. Indianapolis: Hackett Publication, 1985.
- Augustine. Letters 100-155 (*Epistolae*). Translated by Roland Teske. Hyde Park NY: New City Press, 2003.
- Bhikkhu Bodhi, trans. *The Middle Length Discourses of the Buddha*. Boston: Wisdom Publications, 1995.
- Bhikkhu Bodhi, trans. *The Connected Discourses of the Buddha*. 2 vols. Boston: Wisdom Publications, 2000.
- Bishop, Scott R., et al. "Mindfulness: A Proposed Operational Definition." *Clinical Psychology: Science and Practice*, Vol. 11, No. 3, Fall 2004, pp. 230-41.
- Bitbol, Michel. "A Cure for Metaphysical Illusions: Kant, Quantum Mechanics, and Madhyamaka." in *Buddhism & Science*, edited by B. Alan Wallace, pp. 325-58. New York: Columbia University Press, 2003.
- Buddhadāsa. *Mindfulness with Breathing: A Manual for Serious Beginners*. Translated by Santikaro Bhikkhu. Boston: Wisdom Publications, 1996.
- Buddhaghosa. *The Path of Purification*. Translated by Bhikkhu Nānamoli. Kandy: Buddhist Publication Society, 1979.
- Cox, Collett. "Mindfulness and Memory: The Scope of *Smṛti* from Early Buddhism to the Sarvastivādin Abhidharma." In *in the Mirror of Memory: Reflections on Mindfulness and Remembrance in Indian and Tibetan Buddhism*, edited by Janet Gyatso, pp. 67-107. Albany: State University of New York, 1992.
- H.H. the Dalai Lama. *Ethics for the New Millennium*. New York: Riverhead Books, 1999.
- H.H. the Dalai Lama. *Dzogchen: The Heart Essence of the Great Perfection*. Translated by Geshe Thupten Jinpa and Richard Barron. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2000.
- H.H. the Dalai Lama and Alex Berzin. *The Gelug/Kagyü Tradition of Mahamudra*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997.
- Damasio, Antonio. *The Feeling of What Happens: Body and Emotion in the Making of Consciousness*. New York: Harcourt, 1999.
- Davidson, Richard J., and Anne Harrington, eds. *Visions of Compassion: Western Scientists and Tibetan Buddhists Examine Human Nature*. New York: Oxford University Press, 2002.
- Deshung Rinpoche. *The Three Levels of Spiritual Perception*. Translated by Jared Rhoton. Boston: Wisdom Publications, 2003.
- Düddjom Lingpa. *The Vajra Essence: From the Matrix of Primordial Consciousness and Pure Appearances, a Tantra on the Self-Arisen Nature of Existence*. Translated by B. Alan Wallace. Ashland, OR: Mirror of Wisdom Publications, 2004.
- Feynman, Richard. *The Character of Physical Law*. Cambridge, MA: MIT Press, 1965.
- Flavell, John H. "Metacognitive Aspects of Problem Solving." In *The Nature of Intelligence*, edited by L.B. Resnick, pp. 231-36. Hillsdale, NJ: Erlbaum, 1976.
- Garfield, Jay L., trans. *The Fundamental Wisdom of the Middle Way: Nagarjuna's Mulamadhyamakakarika*. New York: Oxford University Press, 1995.

- Gethin, R.M.L. *The Buddhist Path to Awakening*. Oxford: Oneworld Publications, 2001.
- Gunaratana, Henepola. *Mindfulness in Plain English*. Boston: Wisdom Publications, 1991.
- Hacker, D.J. "Definitions and Empirical Foundations." In *Metacognition in Educational Theory and Practice*, edited by D.J. Hacker, J. Dunlosky and A.C. Graesser, pp. 1-24. Mahwah, NJ: Erlbaum, 1998.
- Harvey, Peter. *The Selfless Mind: Personality, Consciousness and Nirvana in Early Buddhism*. Surrey: Curzon Press, 1995
- Hayward, Jeremy W., and Francisco J. Varela, eds. *Gentle Bridges: Conversations with the Dalai Lama on the Sciences of Mind*. Boston: Shambhala Publications, 1992.
- Heisenberg, Werner. *Physics and Philosophy: The Revolution in Modern Science*. New York: Harper and Row, 1962.
- Heisenberg, Werner. *Physics and Beyond: Encounters and Conversations*. New York: Harper and Row, 1971.
- James, William. *The Principles of Psychology*. New York: Dover Publications, 1890/1958.
- James, William. *Talks to Teachers: On Psychology, and to Students on Some of Life's Ideals*. New York: W.W. Norton, 1899/1958.
- Kahneman, Daniel, Ed Diener, and Norbert Schwarz, eds. *Well-being: The Foundations of Hedonic Psychology*. New York: Russell Sage Foundation, 1999.
- Kamalasila. *First Bhāvanākrama in Minor Buddhist Texts, Part II*. Edited by G. Tucci. Rome, 1958.
- Karma Chagmé. *A Spacious Path to Freedom: Practical Instructions on the Union of Mahamudra and Atiyoga*. Commentary by Gyatrul Rinpoche. Translated by B. Alan Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1998.
- Klein, Anne Carolyn, trans. *Knowing, Naming and Negation*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1991.
- LaBerge, Stephen. "Lucid Dreaming and the Yoga of the Dream State: A Psychophysiological Perspective." In *Buddhism & Science*, edited by B. Alan Wallace, pp. 233-58. New York: Columbia University Press, 2003.
- LaBerge, Stephen. *Lucid Dreaming: A Concise Guide to Awakening in Your Dreams and in Your Life*. Boulder, CO: Sounds True, 2004.
- LaBerge, Stephen, and Howard Rheingold. *Exploring the World of Lucid Dreaming*. New York: Ballantine, 1990.
- Ladner, Lorne. *The Lost Art of Compassion: Discovering the Practice of Happiness in the Meeting of Buddhism and Psychology*. San Francisco: Harper San Francisco, 2004.
- Lamrimpa, Gen. *Realizing Emptiness: Madhyamaka Insight Meditation*. Translated by B. Alan Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.
- Lati and Lochö Rinbochay, L. Zahler, and J. Hopkins. *Meditative States in Tibetan Buddhism: The Concentrations and Formless Absorptions*. London: Wisdom Publications, 1983.
- Loy, David. *Nonduality: A Study in Comparative Philosophy*. New Haven: Yale University Press, 1988.

- Nyanaponika Thera. *The Heart of Buddhist Meditation*. New York: Samuel Weiser, 1973.
- Padmasambhava. *Natural Liberation: Padmasambhava's Teachings on the Six Bardos*. Commentary by Gyatrul Rinpoche. Translated and edited by B. Alan Wallace. Boston: Wisdom Publications, 1998.
- Plato. *Phaedo*. Translated by Robin Waterfield. New York: Oxford University Press, 2002.
- Posner, Michael I. *Foundations of Cognitive Science*. Cambridge, MA: MIT Press, 1989.
- Post, Stephen G. *Unlimited Love: Altruism, Compassion, and Service*. Philadelphia: Templeton Foundation Press, 2003.
- Rabten, Geshe. *Echoes of Voidness*. Translated and edited by Stephen Batchelor. London: Wisdom Publications, 1986.
- Rabten, Geshe. *The Mind and Its Functions*. Translated by Stephen Batchelor, 2nd ed. Mont Pelerin, Switzerland: Edition Rabten, 1992.
- Salzberg, Sharon. *Lovingkindness: The Revolutionary Art of Happiness*. Boston: Shambhala Publications, 2002.
- Sāntideva. *A Guide to the Bodhisattva Way of Life*. Translated by B. Alan Wallace & Vesna A. Wallace. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997.
- Searle, John R. *Mind: A Brief Introduction*. New York: Oxford University Press, 2004.
- Snellgrove, D.L., trans. "Sāraha's Treasury of Songs." In *Buddhist Texts through the Ages*, edited by E. Conze. Oxford: Cassirer, 1954.
- Sonam Rinchen, Geshe. *Atisha's Lamp for the Path to Enlightenment*. Translated and edited by Ruth Sonam. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 1997.
- Tenzin Wangyal Rinpoche. *Healing with Form, Energy and Light: The Five Elements in Tibetan Shamanism, Tantra, and Dzogchen*. Edited by Mark Dahlby. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.
- Thoreau, Henry David. *Walden*. New York: W.W. Norton, 1951.
- Tsong-kha-pa. *The Great Treatise on the States of the Path to Enlightenment*. Translated by The Lamrim Chenmo Translation Committee. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2002.
- Vajiranana, Paravahera. *Buddhist Meditation in Theory and Practice*. Kuala Lumpur, Malaysia: Buddhist Missionary Society, 1975.
- Wallace, B. Alan. *The Taboo of Subjectivity: Toward a New Science of Consciousness*. New York: Oxford University Press, 2000.
- Wallace, B. Alan. ed. *Buddhism and Science: Breaking New Ground*. New York: Columbia University Press, 2003.
- Wallace, B. Alan. *Balancing the Mind: A Tibetan Approach to Refining Attention*. Ithaca, NY: Snow Lion Publications, 2005.
- Wallace, B. Alan. *Genuine Happiness: Meditation as the Path to Fulfillment*. Hoboken, NJ: John Wiley & Sons, 2005.
- Wegner, Daniel M. *The Illusion of Conscious Will*. Cambridge, MA: MIT Press, 2002.
- Wilson, E.O. *Consilience: The Unity of Knowledge*. New York: Alfred A. Knopf, 1998.

KİŞİ NASIL KENDİ OLUR? MUTLU OLUR? ÖZGÜR OLUR?

İki çubuğu birbirine sürterek ateş yakmaya çalışıyorsunuz diyelim. Epey çaba sarf etmeniz gerekse de başarıya ulaşacaksınız, bu kesin. Ne de olsa ateş böyle bulundu. Peki, bu işlemi birkaç dakika yaptıktan sonra ara verip yeniden yaparsanız, bu kesintili çaba sizi sonuca ulaştırır mı? Uğraştığınızla, yorulduğunuzla kalırsınız.

Bu kitap zihninizi etkin bir şekilde kullanmanızı, dikkatinizi odaklama kabiliyeti kazanmanızı, kısacası hayatı okuyuşunuzu kökten değiştirmenizi sağlayacak.

Modern uygarlıkta herkes stressiz ama başarılı, birey olarak var olacağı ama mutlu bir hayat istiyor. Ancak bunu elde edebilecek azim, güç ve istenç az insanda var. Bu yöntemleri gerçekten başarmanız, bir farkındalık kazanmanız ve kendi yaşamınızın gemini kendiniz tutmanız öyle kolay değil. Bu nedenle, bu kitabı maymun iştahlılar okumasın. Ateş benzetmesini boşuna mı verdik...

Küçük mutlulukların büyüklüğü nasıl anlaşılır?

Kişi, kendi hayatına nasıl sahip çıkar?

Zihni yoğurma nedir? Dikkat nasıl odaklanır?

Zihin gereksiz düşüncelerden nasıl arındırılır?

Farkındalık nasıl kazanılır?

10 Adımda Kişisel Devrim’de Alan Wallace, günümüzde kronikleşen dikkat dağınıklığına çözüm üretiyor. Zihni şu an ile gelecek an arasında kalmaktan kurtarıyor.

Daniel Goleman



ISBN: 978-605-5834-39-5

