

# 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>

Sinek  
Sekiz

**Belirsizlik ve  
Değişimle Birlikte  
GÜZEL bir  
HAYAT**

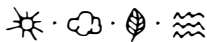
*Pema Chödrön*



*sürdürülebilir yaşam kitapları*

Ücretsiz PDF Kitap Arsivi - <https://rantey.org>

## Sinek Sekiz



*sürdürülebilir yaşam*  
*kitapları*

Sürdürülebilir Yaşam Kitapları – 16

Belirsizlik ve Değişimle Birlikte  
GÜZEL BİR HAYAT

*Living Beautifully with Uncertainty and Change*

Copyright © 2012 Pema Chödrön by arrangement with  
Shambala Publications, Inc. and Akcalı Telif Hakları Ajansı.

1. Baskı: İstanbul, Aralık 2015

ISBN: 978-605-85379-5-8

© Sinek Sekiz Yayınevi, 2015

Kültür Bakanlığı Sertifika No: 17087

*Yayın Yönetmeni*  
İrem Çağıl

*Çeviri*  
İlknur Ürkün Kelso

*Düzeltili*  
Damla Özer

*Kapak Tasarımı*  
İrem Çağıl

*Mizanpaj Tasarımı*  
Gökçen Ergüven

*Baskı ve Cilt*  
Sena Ofset

Litros Yolu 2. Marbaacılar Sitesi E Blok  
4NE20 / B Topkapı, İstanbul  
Sertifika No: 12064

**Sinek Sekiz Yayınevi**

Dumlupınar Cd. Sarıkadı Sk. No: 67

Kurtuluş, Ankara, Türkiye

www.sineksekiz.com

sineksekizpublishing@gmail.com

twitter: sineksekiz | instagram: #sineksekiz

**Belirsizlik ve  
Değişimle Birlikte  
GÜZEL bir  
HAYAT**



*Pema Chödrön*

*çeviri: İlknur Urkun Kelso*

PEMA CHÖDRÖN, ailesinin verdiği isimle Deirdre Blomfield-Brown, 1936 yılında New York'ta doğdu. Kaliforniya, Berkeley Üniversitesi'ni bitirdi. Uzun yıllar New Mexico ve Kaliforniya'da ortaokul öğretmeni olarak çalıştı. 30'lu yaşlarının ortalarına geldiğinde Fransız Alplerine bir seyahat yaptı ve orada tanıştığı Lama Chime Rinpoche'nin birkaç yıl öğrencisi oldu. 1974 yılında Lama Chime ile Londra'da eğitimine devam ederken rahibe adayı oldu. Esas öğretmeni Chogyam Trungpa Rinpoche ile ise 1972'de tanıştı. 1974'ten vefat yılı olan 1987'ye kadar birlikte çalıştılar ve Pema en derin bağlarını bu dönemde kurdu. 16. Karmapa'nın emriyle 1981 yılında Hong Kong'da, Çin Budizmi'nde tam keşişliğe atandı. 1984 yılında Kanada'nın Nova Scotia eyaletindeki Cape Breton kentinde yer alan Gampo Abbey Manastırı'nın idarecisi olana kadar, ABD'nin Colorado eyaletindeki Boulder şehrinde bulunan Karma Dzong Manastırı'nın idarecisi olarak görev yaptı. İki çocuğu ve bir torunu olan Pema şu anda ABD'de ve Kanada'da eğitimler vermekte ve zamanının daha büyük bir bölümünü, Dzigar Kongtrul Rinpoche rehberliğinde, tek başına inzivada geçirmeyi planlamaktadır. Pema Chödrön Batı'da keşişlik geleneğinin yerleşmesine katkıda bulunmayı ve her gelenekten Budistlerle birlikte çalışmaya, fikir ve öğretilerini paylaşmaya devam etmeyi arzu etmektedir.

İLKNUR URKUN KELSO, 30 Mart 1982 doğumlu, şehir plancısı, kentsel politika ve yerel yönetimler uzmanı ve çevirmendir. Permakültür, ekolojik yaşam, adil ekonomi, yeşil politika gibi konularda kitaplar, permakulturplatformu.org ve permacultureturkey.org için makaleler, Sürdürülebilir Yaşam Film Festivali için film altyazıları çevirmektedir. 2010 yılında permakültür tasarım sertifika kursunu tamamlamış, o zamandan beri kendi gıdasını üretme, kendi evini inşa etme, atıksız ve zehirsiz yaşama konularında denemeler yapmakta, [www.dunyayikurtarankadinlar.blogspot.com](http://www.dunyayikurtarankadinlar.blogspot.com) adresinde yazmaktadır. Sineksekiz Yayınevi'nin 2015 yılında yayımladığı, Michael Pollan'ın *Bana Ait Bir Yer* adlı eserinin çevirmenidir.

# İÇİNDEKİLER

## ÖNSÖZ • 7

### *BİRİNCİ BÖLÜM*

## İNSAN OLMANIN KAÇINILMAZ MUĞLÂKLİĞİ • 9

### *İKİNCİ BÖLÜM*

## HİKÂYE YAZMADAN YAŞAMAK • 25

### *ÜÇÜNCÜ BÖLÜM*

## TEMEL ATMAK • 37

1. Yaşamı Korumak Üzerine • 46
2. Başkalarına Ait Olana Saygı Duymak Üzerine • 46
3. Cinsel Enerjimizle Başkalarına Zarar Vermemek Üzerine • 46
4. Düşünerek Konuşmak Üzerine • 47
5. Bedeni Ve Zihni Korumak Üzerine • 47

### *DÖRDÜNCÜ BÖLÜM*

## TAMAMEN ANDA OL, KALBİNİ HİSSET VE ATLA • 55

### *BEŞİNCİ BÖLÜM*

## ORTADA KALMAK • 67

### *ALTINCI BÖLÜM*

## KONFOR ALANIMIZIN ÖTESİNDE • 83

*YEDİNCİ BÖLÜM*  
**İÇİNE ACI ÇEKİP DIŞARI FERAHLIK VERMEK • 101**

*SEKİZİNCİ BÖLÜM*  
**ŞEFKATİN KATALİZÖRÜ • 113**

*DOKUZUNCU BÖLÜM*  
**SAKLANACAK HİÇBİR YER YOK • 127**

*ONUNCU BÖLÜM*  
**MEZARLIKTA UYANMAK • 147**

*ONBİRİNCİ BÖLÜM*  
**BİZE İHTİYAÇ VAR • 167**

**TEŞEKKÜR • 177**  
**OKUMA ÖNERİLERİ • 179**

# ÖNSÖZ

*Chögyam Trungpa Rinpoche,  
The Druk Sakyong ve The Dorje Dradül of Mukpo'nun  
niyetlerinin hızla gerçekleşmesi dileğiyle...*

Bu kitaptaki öğretiler 2009 yılında Nova Scotia Cape Breton'da bulunan Tibet Budizmi manastırı Gampo Abbey'de, Yarne denilen altı haftalık bir kış inzivası sırasında verilmiştir. Bu öğretiler genel hatlarıyla geleneksel Budist kaynaklarda sözü edilen Üç Yemin üzerinedir: Pratimoksha Yemini, Bodhisattva Yemini ve Samaya Yemini.

Bu kaynaklar sunulurken genellikle bu yeminlerin bir öğretmen ile birlikte usule uygun bir şekilde edileceği varsayılır. Önce Pratimoksha Yemini, ardından Bodhisattva Yemini gelir. Son olarak, öğrenci bir Vajrayana ustası ile daha derinlemesine çalışmaya karar verdiyse, Samaya Yemini'ni eder.

Ben burada bu yeminleri daha kapsayıcı bir şekilde öğretmeyi tercih ediyor ve herhangi bir dine mensup ya da hiçbir dine mensup olmayan kişilerin, yaşam deneyimimizin geçiciliğiyle ve sürekli değişen doğasıyla ilişki kurmak ve uyanmak,

canlanmak, neşelenmek ve diğer varlıkların daha fazla farkında olup onlara daha fazla sevgiyle yaklaşmak için gündelik yaşam deneyimlerimizi kullanmak niyetiyle verebilecekleri üç taahhüt şeklinde sunuyorum.

Oldukça geleneksel bir konuya, alışılmadık olduğunu kabul etmek zorunda olduğum bu yaklaşımın, bu kitabı okuyan herkes için faydalı ve cesaretlendirici olmasını diliyorum. Ve okuyucularımın bazılarının daha da ileri gidip Budist aydınlanma yolculuklarının bir parçası olarak geleneksel yollarla bu yeminleri etmeye yöneleceklerini umuyorum.

*Pema Chödrön*

*Yaşamak emin olmamak, sırada ne olduğunu ya da nasıl olduğunu bilmemektir. Nasıl olduğunu bildiğiniz anda ölmeye başlarsınız. Sanatçı asla tam olarak bilmez. Biz tahmin yürütürüz. Yanlış tahminlerde bulunabiliriz; ama karanlığın içine adım atmaya devam ederiz.*

*—Agnes De Mille*

# BİRİNCİ BÖLÜM

## İNSAN OLMANIN KAÇINILMAZ MUĞLÂKLIĞI

*Hayat denize açılıp batmak üzere olan bir tekneye binmek gibidir.*

—Shunryu Suzuki Roshi

Biz insanlar etrafımızdaki her şeyin değişmekte olduğunu fark ettiğimiz zamanlarda değişmezlik için çabalama eğilimine gireriz. Zor dönemlerimizde, üzerinde durabileceğimiz sağlam bir zemin, öngörülebilir ve güvenli bir yer bulmaya çalışırken, yaşadığımız stres sanki iyice yoğunlaşır. Ama aslında daimi değişim varoluşumuzun doğasında vardır. Biz farkında olsak da olmasak da her şey değişir.

Ne kadar zor bir durum değil mi! Gerçekliğin kendisine karşı derin bir korku beslediğimiz için, sanki acı çekmeye mahkûmuz. Kalıcı zevkler ve kalıcı güvenceler bulma çabalarımız, her şeyin ve herkesin değişim süreci içinde olduğu

dinamik bir sistemin parçası olduğumuz gerçekliği ile çatışma halinde. İşte tam da bu yüzden kendimizi burada, bir ikilemin tam ortasında buluyoruz. Ve bu durum bizde birkaç kışkırtıcı soru uyandırıyor: Bu geçicilik karşısında, bir gün öleceğimizi bile bile, yaşama nasıl dört elle sarılabiliriz? Her şeyi asla tamamen ve son kez halledemeyeceğimizi fark etmek nasıl bir şey? İstikrarsızlık ve değişime karşı toleransımızı arttırmamız mümkün mü? Öngörülemezlik ve belirsizlikle nasıl dost olabilir ve bunları yaşamlarımızı dönüştürmenin araçları olarak nasıl kabullenebiliriz?

Buda, geçiciliğin varoluşumuzun üç ayırt edici özelliğinden biri olduğunu, bunun yaşamımızın tartışılmaz bir gerçeği olduğunu söyler. Ancak buna karşı güçlü bir direniş içindeyizdir. Şunları yapar ya da bunları yapmazsak güvenli, güvenilir ve kontrol edilebilir bir yaşama ulaşacağımızı düşünürüz. İşler planladığımız gibi gitmediğinde ise büyük bir hayal kırıklığına uğrarız.

Savaş muhabiri Chris Hedges geçenlerde okuduğum bir röportajında, içinde bulunduğumuz durumu mükemmel bir şekilde ortaya koyduğunu düşündüğüm şu ifadeyi kullanmış: “İnsan varoluşunun ahlaki muğlâklığı.” Bence bu, hepimizin yapmak durumunda olduğu önemli bir tercihe işaret ediyor. Sadece anlık tatmin verdiklerini bilsek de sabit fikirlerimizin ve ilkel görüşlerimizin sahte güvencesine mi tutunalım; yoksa

korkularımızın üstesinden gelip gerçek bir hayat yaşamaya mı başlayalım?

“İnsan varoluşunun ahlaki muğlâklığı” bende güçlü bir yankı buldu, çünkü yıllardır nasıl rahatlayıp insan olmanın kaçınılmaz belirsizliği ve dayanaksızlığı ile hakiki ve tutkulu bir ilişki kurabileceğimizi araştırmaktaydım. İlk öğretmenim Chögyam Trungpa, insan olmanın kaçınılmaz kaygısından bahsederdi. Geçicilik karşısında duyduğumuz bu kaygı ya da bulantı, aslında bazılarımıza mahsus değil; bu insanlığın dört yanını sarmış bir durum. Peki acaba yaşamın bu muğlâklığı ve belirsizliği karşısında cesaretimizi kaybetmek yerine, onu kabullenir ve burada rahat olabilsek nasıl olurdu? “Evet, durum bu, insan olmak böyle bir şey” desek ve oturup bu yolculuktan keyif almaya karar versek nasıl olurdu?

Ne şanslıyız ki, Buda’nın tam da bu konuda bize verdiği birçok öğüt vardır. Tibet Budizmi geleneğindeki adıyla Üç Yemin ya da Üç Taahhüt de bu talimatlar arasındadır. Bunlar, uyanışa giden bir yol olarak, içinde bulunduğumuz durumun kaotik, istikrarsız, dinamik ve zorlayıcı doğasını kabullenme yöntemleridir. Bu taahhütlerin ilki, geleneksel olarak Prati-moksha Yemini olarak adlandırılır ve kişisel özgürleşmenin temelidir. Eylem, söz ya da düşüncelerimizle başkalarına zarar vermemek için elimizden geleni yapacağımıza, birbirimize iyi davranacağımıza dair bir taahhüttür. Düşüncelerimiz ve duygularımız üzerinde çalışabileceğimiz ve kafa karışıklıklarımızı

dile getirmekten ya da eyleme dökmekten kaçınmayı öğrenebileceğimiz bir yapı sunar. Dayanaksızlıktan rahatsızlık duymamak için atılacak bir sonraki adım ise başkalarına yardım etme taahhüdüdür. Geleneksel adıyla Bodhisattva Yemini, yaşamlarımızı kalbimizi ve aklımızı açık tutmaya ve şefkat duygularımızı dünyanın acılarını azaltma özlemimizle beslemeye adama taahhüdüdür. Üç Taahhüt'ün sonuncusu ise geleneksel olarak Samaya Yemini olarak adlandırılır ve dünyayı olduğu gibi, önyargılı olmadan kabullenme kararıdır. Karşılaştığımız her şeyi, iyi ya da kötü, keyifli ya da acı verici olsun, uyanmış enerjinin bir belirtisi olarak görme taahhüdüdür. Her şeyi ve herhangi bir şeyi, daha fazla uyanabilmenin aracı olarak görme taahhüdüdür.

Peki, insan olmanın kaçınılmaz muğlâklığı gündelik yaşam açısından ne anlama gelir? Öncelikle her şeyin değiştiğini kavramak anlamına gelir. 8. yüzyılda yaşamış Budist üstat Shantideva'nın *The Way of the Bodhisattva*'da yazdığı gibi:

“Sahip olduğum ve kullandığım her şey  
Bir rüyanın anlık bir görüntüsü gibidir.  
Hatıralar âlemine doğru kaybolup gider;  
Ve kaybolduğu için bir daha görünmeyecektir.”

Biz farkında olsak da olmasak da, zemin daima kayar. Hiçbir şey kalıcı değildir; biz de değiliz. Muhtemelen çok az insan her an “Öleceğim.” düşüncesiyle yaşar; ama bu düşüncenin ve korkunun bizi sürekli takip ettiğine dair bol miktarda

kanıt bulunabilir. Shantideva “Ben de kısa ve geçici bir şeyim,” gözleminde bulunmuştur.

Peki, bu muğlâk ve dayanaksız durumun içinde insan olmak nasıl bir duygudur? Birincisi, hepimiz zevk peşinde koşar ve acıdan kaçınırız. Ama tüm çabalarımıza rağmen bu ikisi arasında sürekli gidip geliriz. Daimi güvence ve refah deneyiminin ideal durum olduğu yanılsaması altında, buna ulaşmak için çok çeşitli yollar deneriz: yemek, içmek, uyuşturucu, fazla çalışmak, internette ya da TV karşısında saatler geçirmek. Ancak nedense aradığımız sarsılmaz tatmin durumuna asla tam olarak erişemeyiz. Zaman zaman iyi hissederiz; yani fiziksel olarak bir acı hissetmeyiz ve ruhsal olarak her şey yolundadır. Sonra durum değişir ve fiziksel acı ya da ruhsal ızdıraba kapılırız. Sanıyorum zevk ve acının saatten saate, günden güne ve yıldan yıla nasıl yer değiştirdiğini bir çizelgeye döksek, bunların sürekli birbiri ardına baskın çıktığını görürüz.

Fakat Buda “Çilemizin sebebi geçiciliğin kendisi ya da öleceğimizi biliyor olmamız değildir,” der. Gerçek sebep durumumuzun kaçınılmaz belirsizliğine karşı direnmemizdir. Bizi rahatsız eden ayağımız sağlam zemine basmaya, daima iyi olma hayalimizi gerçekleştirmeye yönelik çabalarımızdır. Değişime karşı koyduğumuzda buna çile çekmek denir. Tamamen kendimizi akışa bırakabildiğimizde ve buna karşı koymadığımızda, durumumuzun dayanaksızlığını kabullenip bu dinamik durumda rahat olabildiğimizde ise buna aydınlanma ya da gerçek

doğamıza, özümüzdeki iyiliğe uyanma denir. Bunu ifade etmek için kullanılan diğer bir sözcük ise kurtuluştur; insan olmanın kaçınılmaz muğlâklığına karşı mücadele etmekten kurtuluş.

İnsan olmanın kaçınılmaz muğlâklığı, biz ne kadar istesek de, hiçbir zaman “Bu tek doğru yoldur. Bu iş böyle yapılır. Tartışma bitmiştir.” diyemeyecek olduğumuza işaret eder. Chris Hedges yukarıda bahsettiğim röportajında, bir grup ya da dinin kendi görüşünü tek gerçek olarak sunmakta ısrar etmesi durumunda ortaya çıkan acıdan da bahseder. Bireyler olarak bizlerde bol miktarda köktenci eğilim bulunmaktadır. Bunları kendimizi rahatlatmak için kullanırız. Gerçekliği derli toplu bir şekilde açıklamak için bir pozisyon ya da inanca tutunur ve diğer olasılıklara açık olmanın getirdiği belirsizlik ve rahatsızlığa katlanmak istemeyiz. Bu pozisyona, üzerinde durduğumuz kişisel bir kural gibi sımsıkı sarılır ve dogmatikleşiriz.

Bu köktenci ve dogmatik eğilimlerin kaynağı sabit kimlikler, kendimiz hakkında sahip olduğumuz, iyi, kötü, değerli, değersiz ve benzeri sabit yargılarımızdır. Sabit bir kimliğimiz olduğunda da gerçekliği yeniden düzenlemekle uğraşmamız gerekir; çünkü gerçeklik her zaman bizim görüşümüzle uyumlu olmayacaktır.

Gampo Abbey’e ilk gelişimde kendimi sevebilir, esnek, açık yürekli ve açık görüşlü biri olarak görüyordum. Bu kısmen doğrudu; ama doğru olmayan bir bölümü de vardı. Birincisi

çok kötü bir yöneticiydim. Manastırın diğer sakinleri benim yüzümden kendilerini güçsüzleştirilmiş hissediyorlardı. Eksikliklerimi dile getiriyorlardı; ama ben onların söylediklerini duyamıyordum. Çünkü sabit kimliğim çok güçlüydü. Manastıra yeni gelen herkesten benzer olumsuz geri bildirimler alıyordum ama yine de duymuyordum. Bu durum birkaç yıl sürdü. Sonra bir gün, sanki hepsi bir araya gelip bu konuda bir şey yapmaya karar vermişler gibi, davranışlarımın onları nasıl etkilediğine dair söyleyegeldikleri şeyleri sonunda duydum. Mesaj yerine ulaşmıştı.

İşte inkâr böyle bir şeydir: Sabit kimliğinize uygun gelmeyen hiçbir şeyi duyamazsınız. Çok nazıksın ya da harika bir iş çıkarttın ya da çok esprilisin gibi olumlu yorumlar bile bu sabit kimliğin süzgecinden geçerek size ulaşır. Öz tanımınızın içinde zaten var olmayan hiçbir şeyi kaldıramazsınız.

Budizm’de bu sabit kimlik mefhumuna “egoya yapışma” deriz. Bu yapışma, sürekli değişen bir dünyada ayaklarımızı sabit bir zemine basma çabamızdır. Meditasyon alıştırımları ile bu sabit kimliği aşındırılır. Meditasyonda otururken kendinizi daha net bir şekilde görürsünüz ve kendiniz hakkındaki fikirlerinize ne kadar bağlı olduğunuzu fark edersiniz. Genellikle sabit kimliğe ilk darbeyi yaşadığınız bir kriz vurur. Benim Campo Abbey’ye geldiğimde yaşadığım gibi hayatınız kötüye gitmeye başladığında, tüm dünyanın başınıza yıkıldığını hissedersiniz. Ama yıkılan şey aslında sabit kimliğinizdir. Ve

Chögyam Trungpa'nın bize sürekli söylediği gibi, bu kutlanması gereken bir durumdur.

Ruhani yolculuğun amacı maskelerimizi düşürmek, zırhımızı indirmektir. Bunu yaptığımızda bu bir krizmiş gibi gelir; çünkü bu bir krizdir, bir sabit kimlik krizidir. Buda, sabit kimliğimizin çilemizin sebebi olduğunu söyler. Daha derine baktığımızda, çilenin gerçek sebebinin, belirsizliğe katlanamamak ve insan olmanın kaçınılmaz dayanaksızlığını inkâr etmenin son derece mantıklı ve normalmiş gibi düşünmek olduğunu söyleyebiliriz.

Egoya yapışmayı bunu inkâr etmek için kullanırız. “Ben buyum,” şeklinde bir sabit kimliğimiz olduğunda, her şeyi ya tehdit ya vaat ya da umursamadığımız şeyler olarak görürüz. Karşımıza çıkan şeylerin öz imgemize ne derece tehdit oluşturduğuna bağlı olarak, ya bunlara çekim duyar, ya bunlara karşı çıkar ya da bunları umursamayız. Sabit kimlik bizim sahte güvencemizdir. Onu tüm deneyimlerimizi bu perspektifin süzgecinden geçirerek koruruz. Birinden hoşlandığımızda bunun sebebi genellikle bize kendimizi iyi hissettirmesidir. Kafamızı bozmaz, sabit kimliğimize zarar vermez ve bu yüzden onunla dost oluruz. Birini sevmediyse, onunla aynı frekansta değilsek ve onunla zaman geçirmek istemiyorsak, bunun sebebi de genellikle sabit kimliğimize meydan okuyor olmasıdır. Onun varlığından rahatsızlık duyarız çünkü bizi istediğimiz şekilde onaylamaz ve onun yanında istediğimiz gibi olamayız.

Sevmediğimiz insanları genellikle düşmanımız olarak görürüz; ama aslında hepsi bizim için önemlidir. Onlar bizim en iyi öğretmenlerimiz, tam ihtiyacımız olduğunda karşımıza çıkan ve sabit kimliğimizi bize gösteren özel ulaklardır.

Dayanaksızlıkla ya da insan olmanın kaçınılmaz muğlaklığıyla ilişkilendirilen rahatsızlık, her şeyin istediğimiz gibi olmasını isteme bağımlılığımızdan kaynaklanmaktadır. Bu bağımlılık için kullanılan Tibetçe sözcük *shenpa*dır. Öğretmenim Dzigar Kongtrül, shenpanın egoya yapışmanın barometresi, kendimize bağımlılığımızın ve kibrimizin ölçütü olduğunu söyler. Shenpanın tutunmak ya da tersine itmek ile özdeşleştirilen bir içgüdüsellliği vardır. Bu, *hoşlanıyorum, istiyorum, ihtiyacım var* ya da *hoşlanmıyorum, istemiyorum, ihtiyacım yok* ve *gitmesini istiyorum* hissidir. Ben shenpayı bir şeye takılmışlık olarak düşünüyorum. Shenpa olan bitenden rahatsızlık duyduğumuzda deneyimlediğimiz o çıkmazda olma hissi, o sıkışma, kapanma ya da geri çekilmedir. Bir taraftan da bu duygulardan kurtulmak amacıyla bize keyif veren bir şeye yapışma dürtüsüdür.

Yapışmayı, bağımlılıklarımızı her şey tetikleyebilir: Biri-  
sinin işlerimizi eleştirmesi ya da bize ters ters bakması, köpeğin  
en sevdiğimiz ayakkabıları kemirmesi, en güzel kravatımıza bir  
şeyler dökülmesi. Bir saniye önce kendimizi iyi hissediyorken  
bir şey olur ve bir anda öfkeye, kıskançlığa, suçlamaya, itham-  
lara ya da kendimizden şüpheye bağlarız. Bir şeyler “doğru”

olmadığı, bir şeylerin daha uzun sürmesini ya da bitmesini istediğimiz için yaşadığımız bu rahatsızlık, bu tetiklenme duygusu, insan olmanın kaçınılmaz muğlâklığının hissedilen, içgüdüsel deneyimidir.

Bu bağımlılığımız, yani shenpamız, genellikle istemsiz olarak, kendimizi güvende hissetmediğimiz durumlara alışkanlık haline gelmiş bir tepki olarak ortaya çıkar. Bir şeye takılıp kaldığımızda bu rahatsızlığı giderecek herhangi bir şeye, yemeye, alkole, sekse, alışverişe, eleştireliliğe ya da kabalığa yöneliriz. Fakat bu istenmeyen duygu ortaya çıktığında yapabileceğimiz daha üretken şeyler de vardır. Bu, acıyla başa çıkmaya benzer. Fiziksel acıyla başa çıkmanın popüler yöntemlerinden biri farkındalık meditasyonudur. Bunu yaparken dikkatimizi tamamen acıya yoğunlaştırır, acıyan noktadan nefes alıp veririz. Rahatsızlıktan kaçınmaya çalışmak yerine kendimizi ona tamamen açarız. Acı hissini kabul etmeye başlar, zihnimizin uydurduğu hikâyeye takılıp kalmayız: *Bu çok kötü; böyle hissetmemeliyim; ya bundan asla kurtulamazsam.*

Alevlenmiş shenpa hissi ile temas ettiğinizde ilk yapılması gereken şey fiziksel acı ile başa çıkarken yapılacaklar ile aynıdır. *Hoşlanma* ya da *hoşlanmama* duygularında ya da yalnızlık, depresyon ya da kaygı gibi duygu durumlarında, hiçbir yorum yapmadan kendinizi bu duyguya tamamen açın. Bu yaklaşımı daha önce fiziksel acı için denediyseniz sonuçların oldukça mucizevî olabildiğini görmüşsünüzdür. Butun dikkatinizi dizinize,

sırtınıza, başınıza ya da acıyan herhangi bir yerinize verdiği-  
nizde ve iyi/kötü, doğru/yanlış hikâyesinden vazgeçip kısa bir  
süre için bile olsa sadece acıyı deneyimlediğinizde, acı hakkın-  
daki düşünceleriniz ve genellikle acının kendisi de uçup gider.

Shantideva, fiziksel acı yoluyla çektiğimiz çilenin tamamen  
kavramsal olduğunu söylemiştir. Bu çile, acı hissinin kendi-  
sinden değil onu nasıl gördüğümüzden kaynaklanmaktadır.  
Antik Hindistan'da, üyelerinin dini törenler sırasında ken-  
dilerini yaktığı ve kestiği bir mezhep olan Karna örneğini  
vermiştir. Kişiler aşırı acıyı ruhani esrime ile özdeşleştirirler ve  
bu nedenle onlar için olumlu bir anlamı vardır. Birçok sporcu  
“yanma hissi” derken benzer bir deneyimden söz etmekte-  
dirler. Burada fiziksel hissin kendisi iyi ya da kötü değildir.  
Onu iyi ya da kötü yapan bizim yorumumuzdur.

Cesur bir çocuk olan oğlum 12 yaşlarındayken yaşadığım  
bir olayı hatırlıyorum. Büyük bir geminin pruvasında, Titanik  
filminde Leonardo DiCaprio ve Kate Winslet'ın durduğu  
gibi, küçük bir platformun üzerinde duruyorduk ve ona yük-  
seklik korkumu tarif etmeye çalışıyordum. Orada daha fazla  
duramayacağımı, çeşitli fiziksel şeyler hissettiğimi ve bacakla-  
rımın tutmadığını söyledim. Yüzünde hiç unutamayacağım bir  
ifade ile şöyle dedi: “*Ben* de aynen böyle hissediyorum anne!”  
Aramızdaki fark onun bu duyguyu *seviyor* olmasıydı. Bütün  
yeğenlerim yüksekten atlama, mağara keşfi gibi sporlarla uğ-  
raşıyorlar ve benim her ne pahasına olursa olsun kaçınacağım

türden maceralara bayılıyorlar. Onlara heyecan veren bu duygunun aynısından ben hoşlanmıyorum.

Fakat korku ve hoşlanmama gibi duygulardan kaçmak yerine bunlarla birlikte çalışabilmemiz için insan olmanın kaçınılmaz muğlâklığına farklı bir yaklaşım geliştirmek mümkündür. Hissettiğimiz şeylerle his olarak ilişki kurabilir ve bu hissi iyi ya da kötü diye etiketlemeden kendimizi ona açabilirsek, kendimizi geri çekme dürtüsünü hissetsek bile anda kalabilir ve duygunun içine doğru ilerleyebiliriz.

Beyin bilimci Jill Bolte Taylor, felç deneyimini anlattığı *In My Stroke of Insight*'ta duyguların ardındaki fizyolojik mekanizmayı anlatmaktadır. Öfke gibi otomatik bir tepki olan bir duygu tetiklendiğinde, sadece 90 saniye sürer ve biter. Sadece bir buçuk dakika. Bundan daha uzun sürerse, ki genellikle sürer, bunun sebebi bizim onu tekrar alevlendirmeyi seçmiş olmamızdır.

Duygularımızın değişken doğasını kendi lehimize kullanabiliriz. Ama bunu yapıyor muyuz? Hayır. Bunun yerine, bir duygu hissettiğimizde bunu düşüncelerimizle besliyoruz ve bir buçuk dakika sürmesi gereken bir şeyi 10 ya da 20 yıl uzatabiliyoruz. Hikâyeyi sürekli geri dönüştürüp duruyoruz. Eski alışkanlıklarımızı güçlendirmeye devam ediyoruz.

Çoğumuzun bize geçmişte sıkıntı veren fiziksel ya da zihinsel sorunları olmuştur. Ve bunlardan birinin, bir astım

krizinin, bir kronik yorgunluk belirtisinin, bir kaygı atağının yaklaşmakta olduğunu hissettiğimizde panikleriz. Bu duygu ile rahat olabilmek ve ona bir buçuk dakikalığına tamamen açık ve kabullenici olmak yerine “Olamaz, olamaz, işte yine geldi.” deriz. Bu biçimde gelen kaçınılmaz muğlâklığı hissetmeyi reddederiz ve bize en çok zarar verecek şeyi yapar, düşünce-lerimizi bu konuya yoğunlaştırırız. *Peki ya şöyle olursa? Ya böyle olursa?* Bir sürü zihinsel etkinlik başlatırız. Beden, söz ve zihin duygudan uzaklaşmaya odaklanır ve bu da duygunun devam etmesini sağlar.

Bu tepkiye anda olma konusunda kendimizi eğiterek engel olabiliriz. Jill Bolte Taylor’ın duyguların süresiyle ilgili gözlemlerini okumuş bir kadın bana bir mektup yazarak istenmeyen bir duyguya kapıldığında ne yaptığını anlatmıştı. “Sadece o bir buçuk dakikalık şeyi yapıyorum,” diye yazmıştı.

İşte bu iyi bir egzersiz talimatıdır: Dayanaksızlıkla temas ettiğiniz zamanlarda bu sıkıntılı ve bulantılı duyguyla başa çıkmanın yollarından bir “o bir buçuk dakikalık şeyi yapmak” tır.

*Bu duyguyu kabul edin; ona tam, şefkatli ve hatta içten ilginizi sunun ve bir kaç saniyeliğine bile olsa bu duygu ile ilgili yazdığınız hikâyeden vazgeçin. Bu size, o duygu ile doğrudan ve yorumsuz bir deneyim yaşama imkânı sunacaktır. Bunun iyi mi yoksa kötü mü olduğuyla ilgili düşünce ya da fikirlerle onu beslemeyin. Sadece bu his ile anda olun ve araştırın: Bedeninizin neresinde? Uzun süre aynı*

*mı kalıyor? Yer değiştiriyor ve değişiyor mu?*

*Ego* ya da *sabit kimlik* sadece kendimiz hakkında değil, algıladığımız her şey hakkında sabit bir fikrimiz olduğu anlamına da gelir. Benim senin hakkında sabit bir fikrim var; senin de benim hakkımda. Ve bu ayrılık hissi ortaya çıktıktan sonra güçlü duygulara yol açıyor. Budizm’de öfke, arzu, gurur ve kıskançlık birer *klesha*, yani zihni bulandıran çatışan duygulardır. Kleshalar dayanaksızlıktan kaçma araçlarımızdır ve dolayısıyla bunlara kendimizi her kaptırışımızda eski alışkanlarımız pekişir. Budizm’de dönüp dolaşıp aynı yere gelmek ve aynı örüntüleri tekrarlamaya *samsara* denir. Ve *samsara* acıya eşittir.

Biz insan olmanın kaçınılmaz muğlâklığından uzaklaşmaya çalışıp durur ve başarısız oluruz. Bundan kaçmak değişimden kaçmak ya da ölümden kaçmak kadar imkânsızdır. Çilemizin sebebi bu kaçırsızlık gerçeğine verdiğimiz tepkidir; egoya yapışma ve bundan kaynaklanan tüm dertler, kendi derimizin içinde rahat etmemizi ve birbirimizle iyi geçinmemizi zorlaştıran her şeydir.

Bu duygularla başa çıkmanın yolu yazdığımız hikâyeyi beslemeden anda kalmak ise, şu soru akla geliyor: İnsan olmanın kaçınılmaz muğlâklığı ile *nasıl* temasa geçeriz? Aslında bu zor bir iş değil; çünkü yaşamlarımızda temel bir tedirginlik genellikle mevcuttur. Bu tedirginliği fark etmek kolay olsa da durdurmak o kadar da kolay değildir. Bu tedirginliği hafif bir

sıkıntıdan düpedüz dehşete, çeşitli biçimlerde deneyimleyebiliriz. Kaygı bize kendimizi savunmasız hissettirir ve bundan genellikle hoşlanmayız. Savunmasızlık çeşitli kılıklar içinde gelir. Dengesiz hissedebilir, neler olduğunu bilmediğimizi ya da kontrolü kaybettiğimizi hissederiz. Yalnız, bunalımda ya da öfkeli hissedebiliriz. Çoğumuz bizi savunmasız hissettiren duygulardan kaçmak isteriz ve bunlardan uzaklaşmak için neredeyse her yola başvururuz.

Ama bu duyguların kötü olduğunu düşünmek yerine bunların bize dayanaksızlığımız ile temasta olduğumuzu gösteren işaretler olduğunu düşünürsek, bu duyguları gerçekten oldukları gibi, özgürleşmeye ulaşan geçitler, çileden kurtulmak için açık kapılar, en derin refah ve neşeye giden yollar olarak görebiliriz. Tercih yapmak bizim elimizde. Her şeyi olduğu gibi kabul etmediğimiz için tüm hayatımızı çile içinde geçirebilir, ya da insanın taze, sabitlenmemiş ve tarafsız durumunun açık uçluluğunu kabullenip rahatlayabiliriz.

Dolayısıyla zor olan, shenpa ortaya çıktığında bize uyguladığı duygusal çekiştirmenin farkına varmak ve bir hikâye yazmaksızın onunla bir buçuk dakika geçirebilmektir. Bunu günde bir kez ya da gün boyunca birçok kez, bu duygu her uyandığında yapabilir misiniz? İşte sınavınız budur. Maskeleri indirme, kendimizi bırakma, zihni ve kalbi açma süreci budur.



## İKİNCİ BÖLÜM

# HİKÂYE YAZMADAN YAŞAMAK

Torunumun üniversitedeki hocalarından biri öğrencilerine, cep telefonlarını sınıfa getirmemelerini söylemiş. Torunum o sınıfta ne kadar daha dikkatli ve 'anda' olduğunu fark ettiğinde çok şaşırılmış. Yaşıtlarının dikkatlerini toplayamama konusunda derinlemesine ve ciddi bir eğitim aldığını gözlemlemiş. Bence onun bu gözlemi, bu eğilimi tersine çevirmek için onun yaşıtları ve sonraki nesillere anda kalma konusunda ciddi bir eğitim verilmesinin ne kadar önemli olduğunu gösteriyor.

Anda kalmak için çaba gösterdiğinizde, kısa bir süre içinde fark edeceğiniz şeylerden biri yazdığınız hikâyenin ne kadar inatçı olduğudur. Alışkanlık haline gelen hikâyeleriyle eğilimlerimiz, geleneksel Budist metinlerde bilinçaltındaki tohumlar olarak betimlenir. Doğru sebepler ve koşullar bir araya geldiğinde, önceden var olan bu eğilimler mantar gibi her yerden biterler. Çilemizin gerçek kaynağının bu eğilimler olduğunu ve bunları tetikleyen şeyler olmadığını düşünmek faydalı olur.

Eski kocam ile ilgili bir rüya görmüştüm: Evde sakın bir akşam geçirmek üzere hazırlanırken tanımadığım altı tane misafirle eve gelmiş ve onları benimle bırakıp ortadan kaybolmuştu. Çok sinirlenmiştim. Uyandığımda pişmanlık içerisinde “Öfkeyle işim bitti sanıyordum. Anlaşılan bu eğilimden kurtulamamışım.” diye düşündüm. Sonra bir gün önce yaşadığım bir olayı düşünmeye başladım ve tekrar sinirlendim. Bu deneyim sayesinde frene basabilmiş ve uyku ya da uyanıklık arasında bir fark olmadığını fark etmiştim. Dikkatimizi vermemiz gereken şey filmimizin içeriği değil projektördür. Acımızın kaynağı yazdığımız hikâyeye değildir; bu hikayeyi yazma eğilimimizdir.

Kendimize acıma eğilimimiz, kıskanma eğilimimiz, öfkelenme eğilimimiz; alışkanlık haline gelmiş, çok iyi tanıdığımız bu duygusal tepkiler sürekli suladığımız ve beslediğimiz tohumlar gibidir. Ancak her durduğumuzda ve esas enerji ile anda kaldığımızda bu eğilimleri pekiştirmeyi bırakır ve kendimizi yeni olasılıklara açmaya başlarız.

Eski bir alışkanlığa farklı bir tepki verdiğinizde değişiklikleri fark etmeye başlayabilirsiniz. Eskiden öfkelendiğinizde sakinleşmeniz belki üç gün sürüyordu. Ama öfkeli düşünceleri sekteye uğratmaya devam ederseniz öfkenizin bir günde geçtiği noktaya ulaşabilirsiniz. Sonunda bu süre birkaç saate ve hatta bir buçuk dakikaya düşebilir. Çilenizden kurtulmaya başlarsınız.

Düşünceleri sekteye uğratmanın bunları bastırmakla aynı şey olmadığını unutmamak gerekir. Bastırmak, olan şeyi inkâr etmektir ve bu da düşünceleri rahat rahat çürüyebilecekleri bir yere, yeraltına gönderir. Diğer taraftan düşüncelerimizin peşinden koşmak ve onlara takılıp kalmak istemeyiz. Düşünceleri sekteye uğratmak onlara yapışmakla onları itmek arasında bir yerdedir. Düşüncelerin gelip gitmesine, ortaya çıkmasına ve geçmesine, o kadar da önemli olmamasına izin vermenin bir yoludur.

Yapacağımız egzersiz düşüncelerden tamamen kurtulmak değil, düşüncelerin peşine takılmamak için kendimizi eğitmektir. Düşüncelerden kurtulmak imkânsızdır. Düşüncelerden arındığınız anlar yaşayabilirsiniz ve meditasyon egzersizinde derinleştikçe düşüncesiz anların süresi uzar; ama düşünceler hep geri gelir. Zihnin doğası budur. Ama düşünceleri kötü adam ilan etmeniz gerekmez. Sadece onların ivmesini sekteye uğratma konusunda kendinizi eğitebilirsiniz. Birinci talimat düşünceleri bırakmak ya da bunları “düşünce” olarak etiketlemek ve deneyiminizin dolaysızlığı ile kalmaktır.

Tüm hücrenizle alışkanlık haline gelmiş olanı yapmak ve yazdığınız hikâyeye devam etmek isteyeceksiniz. Hikâyeye size değişmezlik ve konfor sağlar. Son derece kısıtlı ve statik olan öz algınızı destekler ve güvence ve mutluluk vaat eder. Ancak bunlar boş vaatlerdir, getirecekleri mutluluk geçicidir. Düşüncelerinizle yarattığınız fantezi dünyasına kaçmamak ve bunun

yerine dayanaksızlık hissinizle temasa geçmek üzerine ne kadar çok çalışırsanız, duyguları sadece birer his olarak, düşüncelerden, hikâyeden, iyi ve kötü hakkındaki sabit fikirlerinizden arınmış olarak deneyimlemeye o kadar alışırırsınız.

Elbette güvence arama eğilimi kendini tekrar dayatacak ve zemin kazanmaya çalışacaktır. Bunun sağladığı son derece gerçek ve oldukça geçici konforu hafife alamayız. Meditasyon öğretmeni Tara Brach, kitabı *Radical Acceptance*'ta böyle zamanlarda kullandığı bir egzersizi anlatır. Bu egzersiz Buda'nın, baş düşmanı Mara ile karşılaşması üzerinedir. Mara sürekli Buda'nın karşısına çıkıp onu ruhani yolculuğundan vazgeçmeye ve eski aymaz hayatına dönme konusunda ayartmaya çalışan bir iblistir. Psikolojik olarak Mara, alışkanlık haline gelmiş tepkilerimizin bize sunduğu sahte mutluluk ve güvenlik vaadini temsil etmektedir. Bu yüzden Mara, genellikle yanında güzel kadınlar ya da diğer baştan çıkarıcı şeylerle, her ortaya çıktığında Buda "Seni görüyorum Mara. Senin bir hilebaz olduğunu biliyorum. Ne yapmaya çalıştığını biliyorum." der ve baş düşmanını birlikte oturup çay içmeye davet eder.

Alışkanlık haline gelen dayanaksızlıktan kaçınma haline geri dönmenin cazibesini hissettiğimizde onun gözlerinin içine bakabilir ve "Seni görüyorum Mara" diyebilir, insan olmanın kaçınılmaz muğlâklığı ile herhangi bir doğru/yanlış yargısında bulunmaksızın karşılıklı oturabiliriz.

Geçenlerde okuduğum bir kitapta yazar, insanlardan geçişteki varlıklar olarak, ne tam olarak tutsak, ne tam olarak özgür olan, uyanma süreci içindeki varlıklar olarak söz ediyordu. Kendimi bu şekilde düşünmek bana iyi geliyor. Bir oluş süreci, bir evrim süreci içindeyim. Ne tutsak ne de tamamen özgürüm. Her sözcüğümle, her eylemimle ve her düşüncemle geleceğimi kendim yaratıyorum. Kendimi hayal bile edemeyeceğim potansiyeller taşıyan çok dinamik bir durumun içinde buluyorum. Sadece rahatlamak ve hayatımın geçişte ve süreçte olduğu gerçeğiyle birlikte yaşamak için ihtiyacım olan tüm desteğe sahibim. Uyanış sürecine girmek için ihtiyacım olan her şeye sahibim.

Daimi bir direniş halinde yaşamak ve esas durumumuz olan geçicilik ve değişimin aksini kanıtlamaya çalışmak yerine, kaçınılmaz muğlâklığımızla temasa geçmeli ve onu kucaklamalıyız. Sabit ve değişmez olduğumuzu düşünmek istemeyiz; ama duygusal olarak buna son derece adanmışızdır. Sadece dayanaksız hissetmenin korkutucu ve tedirgin edici rahatsızlığını istemeyiz. Ama herhangi bir dayanaksızlık hissettiğimizde kendimizi kapatmamız gerekmez. Bunun yerine ona dönüp “Sabit zihinden kurtulmak böyle bir duygu. Kapalı bir kalpten kurtulmak böyle bir duygu. Önyargısız ve serbest iyilik böyle bir duygu. Belki merak eder ve direncimin ötesine geçip iyiliği deneyimleyebiliyor muyum bir bakarım.” diyebiliriz.

Budizm, zihnin gerçek doğasının gökyüzü kadar engin olduğunu, düşünce ve duyguların ise, bizim bakış açımızdan, gökyüzünü örten bulutlar gibi olduklarını söyler. Gökyüzünün sınırsızlığını deneyimlemek istiyorsak bu bulutlar hakkında meraklı olmamız öğretilir. Bulutlara dikkatle baktığımızda dağılacaklar ve engin gökyüzü görünecektir. Gökyüzü aslında hiçbir yere gitmemişti, hep ordaydı; ama gelip geçici ve değişken bulutların arkasında bir süreliğine bizden gizlenmişti.

Uyanış yolculuğu disiplin ve cesaret gerektirir. Bulutsu düşünce ve duygularımızdan vazgeçmek başlangıçta hiç de alışkın olduğumuz bir şey değildir. Düşünce ve duygular zihnimizin açıklığıyla temas kurmamızı zorlaştırabilir. Ama kendimizi bildiğimizden beri bize eşlik eden eski dostlar gibi olduklarından onlara veda etmeye direniriz. Her meditasyona başladığınızda, düşüncelerinizden vazgeçip deneyiminizin dolaysızlığı ile kalabiliyor muyusunuz diye bir bakmaya karar verebilirsiniz. Belki bugün orada sadece beş saniye kalabileceksiniz. Ancak dikkat dağınıklığının karşıtı yöndeki en küçük ilerleme bile olumludur.

Chögyam Trungpa, varlığımızın açıklığını perdeleme eğilimimizi “uzaya makyaj yapmak” olarak tarif eder. Uzayı makyajsız olarak deneyimlemek isteyebiliriz. Kısa bir süre için bile olsa açık ve kabul edici kalmak, hissettiklerimizi hissetmeye, olduğumuz yerde anda kalmaya karşı derinlerde yatan direncimizi sekteye uğratmaya başlar.

Kendi yazdığımız hikâyeye inanmak, deneyimlerimizi kendi yorumlarımızla tanımlamak, içimize derinlemesine yerleşmiş bir alışkanlıktır. Fikirlerimizi sanki tartışma götürmezlermiş gibi savunuruz: “Jane gerçekten özünde çok kötü biri. Bunun doğru olduğundan eminim.” “Ralph özünde sevimli biri. Bu konuda kesinlikle şüphem yok.” Sabit fikirlere yapışma alışkanlığını zayıflatmak, düşünce ve duygularınızın akışkanlığı ile temasa geçmek için odağınızı daha geniş bir perspektife kaydırmanız gerekir. Drama takılıp kalmak yerine bu düşünce ve duyguların dinamik enerjisini hissedebiliyor muyum diye bakın. Düşüncelerinizin etrafındaki alanı deneyimleyebiliyor musunuz diye bakın. Bunların nasıl ortaya çıktıklarını, orada bir süre kaldıklarını ve sonra geldikleri yere geri döndüklerini deneyimleyin. Düşünce ve duyguları bastırmaz ve onlarla birlikte koşmazsanız kendinizi ilginç bir yerde bulabilirsiniz. İnkârın ya da gerekçelendirmenin olmadığı yer tam olarak ıssızlığın ortasıdır. Sonunda hissettiğiniz şeyi kabullendiğiniz yer burasıdır. Dışarı bakıp gökyüzünü görebileceğiniz yer burasıdır.

Meditasyon yaparken geçmişten can sıkıcı hatıralar yüzeye çıkabilir. Bunları görmek oldukça özgürleştirici olabilir. Ama sıkıntılı bir hatıraya tekrar tekrar gidiyor, olayı tekrar tekrar ısıtıyor ve hikâyeyi takıntı haline getiriyorsanız, bu sizin statik kimliğinizin bir parçası haline gelir. Tek yaptığınız kendinizi mağdur ya da kurban olarak deneyimlemeye eğilim

dirmektir. Zaten içinde var olan, başkalarını, ebeveynlerinizi ya da bir başkasını, sizi mağdur ettikleri için suçlama eğiliminizi güçlendirirsiniz. Bu eski hikâyeyi geri dönüştürmeye devam etmek kaçınılmaz muğlâklıktan kaçmanın bir yoludur. Duyguları sözcüklerle beslersek hiç bir yere gitmez, bizimle kalırlar. Bu, bir köz parçasının üzerine gazyâğı döküp alevlendirmek gibidir. Sözcükler ve tekrarlanan düşünceler olmadığında duygular bir buçuk dakikadan fazla sürmez.

Çok güvenilir, çok sağlam olduğunu sandığımız kimliğimiz, aslında çok akışkan ve dinamiktir. Düşünebileceğimiz, hissedebileceğimiz ve gerçekliği nasıl deneyimleyeceğimiz konusunda olasılıklar sınırsızdır. Bizi sabit kimliğin çilesinden kurtaracak ve sabit bir kimliği olmayan varlığımızın kaçınılmaz değişkenliği ve gizemi ile temasa geçmemizi sağlayacak güce sahibiz. Kendiniz hakkındaki algınız, göreceli düzeyde kim olduğunuza dair fikriniz, gerçekten kim olduğunuzun kısıtlı bir tarıfıdır. Ama iyi haber şu ki, kendi dolaysız deneyiminizi, tam şu anda olduğunuzu sandığınız kişiyi, gerçek doğanıza açılan bir kapı olarak kullanabilirsiniz. Bu göreceli zaman parçasına tamamıyla dokunarak, duyduğunuz sese, aldığınız kokuya, şu anda hissettiğiniz acı ya da konfora temasa ederek, deneyiminizde tamamen anda olarak, varlığınızın sınırsız açıklığıyla temasa geçersiniz.

Alışkanlık haline gelen bütün örüntüleriniz öngörülebilir bir kimlik sahibi olabileceğiniz çabalarıdır. “Eğer biriyim,” “cana

yakın biriyim,” “mütevazi biriyim.” Sadece meditasyon sırasında değil gündelik yaşamımızda da, bu zihinsel alışkanlıklarla ortaya çıktıkları anda çalışıp deneyimimizde kalabiliriz. Yalnız ya da başkalarıyla birlikte, ne yapıyor olursak olalım, tedirginlik her an yüzeye çıkabilir. Bu yakıcı ve delici duyguların tehlike sinyalleri olduğunu düşünebiliriz; ama aslında bunlar bizim hayatın kaçınılmaz akışkanlığı ile temasa geçtiğimizi gösteren sinyallerdir. Ego baloncuğumuzun içinde kalarak bu duygulardan saklanmak yerine, gerçekliğin kapıdan girmesine izin verebiliriz. Bu anlar önemli fırsatlardır. Etrafımız insanlarla çevrili olduğunda bile, mesela bir iş toplantısında, bir belirsizlik hissettiğimizde nefes alıp bu duygu ile anda olabiliriz. Panik yapmamız ya da içimize çekilmemiz gerekmez. Alışkanlıkla tepki vermemiz gerekmez. Savaşmaya ya da sınışılmaya gerek yoktur. Başkaları ile iletişimde kalabilir ve aynı zamanda hissettiğimiz şeyi de kabul edebiliriz.

Bunun için verilen talimatlar en basit haliyle şu üç adımdan oluşur:

- *Tamamen anda olun.*
- *Kalbinizi hissedin.*
- *Ve bir sonraki anı hiçbir beklentiniz olmadan yaşayın.*

Ben bu yöntemi yerinde, olan bitenin tam ortasında kullanıyorum. Meditasyon egzersizlerim sırasında ne kadar anda kalabilirsem bu süreç o kadar tanıdık hale geliyor ve gündelik durumların ortasında yaşamak o kadar kolaylaşıyor. Ama anda

olma çalışması, nerede yaparsak yapalım, bizi hayatta olmanın gereği olan belirsizlik ve değişim ile temasa geçirir. Bize daha önce kaçıttığımız her şeye karşı uyanık olmak ve bunlarla birlikte anda olmak konusunda çalışma şansı verir.

Üç Taahhüt, dayanaksızlık üzerine çalıştığımız üç farklı düzeydir. Bunların hepsinin temelinde ise kendinizle dost olmanın yanında kendinize karşı dürüst ve nazik olma talimatı vardır. Buna tedirginlik yaşadığınız her an, anda kalmaya niyet etmekle başlayabilirsiniz. Bu duygular ortaya çıktığında onlardan kaçmak yerine onlara doğru eğilirsiniz. Düşünce ve duygulardan kurtulmaya çalışmak yerine bunları merak edersiniz. Hisleri yorumlamadan deneyimlemeye alıştıkça insan olmanın kaçınılmaz muğlâklığıyla temasa geçmenin kıymetli bir fırsat, hayatla olduğu gibi var olma fırsatı, hikâyesiz bir yaşamın özgürlüğünü deneyimleme fırsatı sunduğunu anlarsınız.

İLK TAAHHÜT  
ZARAR VERMEMEK

İnsanların hiçbir şeye tutunmamak için en küçük gizlilik ve mahremiyet köşelerinden bile vazgeçmeleri gerçekten muhteşem. Bu çok cesaret gerektirir.

—*Chögyam Trungpa Rinpoche*



## ÜÇÜNCÜ BÖLÜM

# TEMEL ATMAK

Üç Taahhüt, yaşamlarımızın kaçınılmaz dinamikliği karşısında kendimizi rahat hissetmemize yardımcı olur. Ama bir taahhüdü yerine getirmek ne demektir? Bu ilginç bir soru.

Sözlük tanımını ile taahhütler, bizi birine ya da bir eyleme duygusal ve zihinsel olarak bağlayan vaatlerdir. Tibet Budizmi'nin geleneksel bakışı ile bir taahhüdü yerine getirmek, bir eylemde bulunmak ya da bulunmaktan daha fazlasıdır. Bir taahhütte bulunduğumuzda niyetimizi açıkça ortaya koyarız ve bunu yapmaya ya da yapmamaya yemin ederiz. İşte bu nedenle bu kadar güçlüdür. Chögyam Trungpa, örneğin öldürmeme yemininin, öldürme eylemini yapmamaktan daha güçlü olduğunu söyler. Bir aslan ya da kaplan öldürmüyorsa bu erdemli bir harekettir; ama uygun sebep ve koşullar bir araya geldiğinde, bir aslan ya da kaplan, neredeyse kesinlikle öldürecektir, çünkü bu onların doğasıdır. Bizim bir yemin etmemiz, yani bir taahhütte bulunmamız ise, bir dürtüyü hissettiğimizde

reflekslerimizle harekete geçmemizi engeller. Konuşmadan ya da harekete geçmeden önce iki kez düşünürüz.

Taahhütler kendimizi alışkanlık ve korkularımızdan kurtarmak için en önemli araçlarımızdır. Bu yola çıkacaksa ilk işimiz sağlam bir temel inşa etmek olmalıdır. Bunu da ilk taahhüt olan zarar vermeme taahhüdü üzerinde çalışarak yapabiliriz. Buna geleneksel olarak Pratimoksha Yemini ya da kişisel özgürleşme yemini denir. Bu özgürleşme, içinde bulunduğumuz durumun gerçekliğine, yani yaşamın kaçınılmaz dayanaksızlığına direnmekten kaynaklanan çileden özgürleşmedir. Chögyam Trungpa, kişisel özgürleşme konusunda verdiği bir öğretilde, ilk taahhüdü “kendinizi samsara nevrozundan kurtarma” olarak tarif etmiştir, diğer bir deyişle, gündelik yaşamın çilesinden kurtarma. Başka bir Tibet Budizmi öğretmeni Khandro Rinpoche ise bu taahhüdün bizi gereksiz arzulara, öfkelere ve umursamazlıklara düşmekten ya da bunların peşinde koşmaktan koruduğunu anlatır. Bu taahhüt diğer ikisinin, başkalarına yardım etme ve dünyayı olduğu gibi kabullenme yeminlerinin temelini oluşturur ve akış ve değişimle, neşeli ve rahat olmanın yolunu açar.

Peki, ilk taahhüt nasıl çalışır? Öncelikle yaşamın kaçınılmaz belirsizliğinden kaçmaya çalıştığımız anların farkına varmak ve bunları açıklıkla kabul etmek için zihninizle, düşüncelerinizle ve duygularınızla çalışmayı gerektirir. Sırf zamanı ve mekânı doldurmak için, anda olmaktan kaçınmak için ne yapıyorsunuz? Nasıl alışkanlıklarla yaşamı geçiyorsunuz? İlk taahhüt

eski örüntülerimize kaçmamıza değil, nereden kaçmak üzere olduğumuzu net bir şekilde görebilmemize ve bunu yapmamak için bilinçli bir karar vermemize yardımcı olur.

Hepimizin aşına olduğumuz kaçışlar vardır: televizyon karşısında oturup kalmak, sürekli e-postalarımızı kontrol etmek, akşam eve gelip üç, dört ya da altı kadeh içki içmek, fazla yemek, fazla çalışmak. Bazen kaçışımız gevezelik etmek, amaçsızca çene çalmaktır. Sözlerimiz bu taahhüdün en önemli çalışma alanlarından biridir. Sözleri kendi dikkatimizi dağıtmak için sonsuz şekillerde kullanabiliriz. Bu sadece yüksek sesle konuşmak da olmayabilir. Zihinsel olarak neredeyse sürekli kendimizle sohbet halindeyizdir. Meditasyon inzivalarının en sevdiğim yönlerinden biri, tam bir sessizlik içinde bile, kafanın içinde kendimi oyalyor olduğumu yakından görebilmemdir.

İlk taahhüt kendimize ve başkalarına zarar veren sözlerden ve eylemlerden sakınmaktır. Yalan söyleme, iftira etme ya da bize verilmemiş bir şeyi alma dürtüsünü her hissettiğimizde, arzularımızı ya da saldırganlık dürtülerimizi eyleme dökmek istediğimizde, bize ne hissettiğimizi daha iyi fark ettirerek, bunlardan sakınabilmemiz için bizi özgürleştirir.

Zararlı söz ve eylemlerden kaçınmamıza yardımcı olmak için dört geleneksel kural ya da emre uymak oldukça faydalı olabilmektedir: öldürmeme, çalmama, yalan söylememe ve cinsel etkinliklerimizle başkalarına zarar vermeme. Bu kural-

lara bir gün, bir hafta ya da ömür boyu bağlı kalabiliriz. Bu yola yaşamını tamamıyla adanmış rahip ya da rahibeler için yüzlerce kural varken Buda bu dört kuralın en önemlileri olduğunu söyler. Bu kurallara uymak, temelde, kendimizi olumsuz biçimde ifade etmek için duyduğumuz en ufak dürtüyü bile incelememize imkân verirken bir taraftan da duygularımızı tamamıyla kabul ederken aynı zamanda zarara yol açacak hiçbir şey yapmamayı tercih etmemize izin verir.

Yani en basit anlatımla, özgürleşmeye giden yol kendimize ve başkalarına zarar vermemekle başlar. Birçok kişi “kaçınma” sözcüğünü duyduğunda aklına “bastırma” gelir ve bir dürtü hissettiğimizde bunu bir yerlere itelemek gerektiği anlamını çıkarır. Şifacılar arasında bastırmanın mı yoksa dışa vurmanın mı daha çok zarara yol açtığı konusu hâlâ tartışılmaktadır. Bence bunların ikisi de eşit düzeyde zararlıdır. Siz konuştuğunuzda ya da eyleme geçtiğinizde zincirleme bir tepkime olur ve diğer insanların duyguları devreye girer. Saldırganlık, arzu, kıskançlık, imrenme ya da gurur duygularıyla konuşmak ya da eyleme geçmek, suya bir taş atıp oluşan dalgaları seyretmek gibidir; etrafınızdaki herkes etkilenir. Benzer şekilde, duygularınızı bastırdığınızda da herkes bundan etkilenir; çünkü ortalıkta patlamaya hazır bir bomba gibi dolaşırsınız.

Konuşmaktan ya da eyleme geçmekten kaçınmak bizi yavaşlatır ve alışkanlık haline gelmiş tepkilerimizi net bir şekilde görmemizi sağlar. Tepkilerimizi görsen kadar, bizim burada

takılı kalmamıza tam olarak neyin sebep olduğunu ve özgürleşmemiz için bize neyin yardımcı olacağını asla bilemeyiz. Ancak, *şefkatli* bir öz düşünüm ruhu ile kaçınma çok önemlidir. Söylediklerimize ve yaptıklarımıza bakarken özünde iyi olduğumuza dair güvenimize dayanırız. Özümüzde açık kalpli ve açık görüşlü olduğumuzdan ve duygularımız bizi şaşırtmadığında neyin yararlı ve neyin zararlı olacağını bileceğimizden eminizdir.

Özünde kusurlu değil iyi olduğunuz fikriyle yola çıktığınızda, kendi konuşma ve eylemlerinizi ve kendinizi bastırdığınızı görerek, kendine çeki düzen vermesi gereken kötü bir insan olmadığınızı, size acı veren geçici ve değiştirilebilir alışkanlıkları olan iyi bir insan olduğunuzu daha iyi anlamaya başlarsınız. Sonra, bu ruh hali içinde, bu geçici ama güçlü ve yerleşik alışkanlıkları iyice tanırırsınız. Bunları o kadar net ve o kadar şefkatle görürsünüz ki bunları güçlendirmeyi bırakırsınız.

Alışkanlıklarınızı görme süreci kimi zaman çok büyük ve boş bir tuvalinizin olmasına ve elinize bir fırça alıp bunun üzerine bir nokta koymanıza benzetilir. Boş tuval sizin özünüzdeki iyiliği, sınırlanmamış doğanızı temsil eder. Nokta ise bir alışkanlığı temsil eder. Bu nokta çok küçük olabilir; ama boş tuvalin üzerine çok dikkat çeker. Bu yönden bakıldığında konuşup konuşmadığınızı ya da eyleme geçip geçmediğinizi çok net bir şekilde görebilirsiniz. Böylece bir şeyi yaparken ne yaptığınızı bilme ve söz ya da eylemlerinizi konuşma konusunda kendi-

nize nazik olmak konusunda kendinizi eğitebilirsiniz. Eski bir örüntüye takılmış olduğunuzu fark edebildiğinizde ve konuşmadan ya da eyleme geçmeden önce kendinizi yakalayabildiğinizde sevinirsiniz. Hepimiz yanımızda valizler dolusu eski alışkanlıklarla gezeriz; ama şanslıyız ki bunlar bizim ayrılmaz parçalarımız değildir. Ağırlıklarını sonsuza kadar taşımak zorunda değiliz. Kaçınma çok güçlü bir araçtır; çünkü bize bir yere takıldığımızı fark etme ve bundan kurtulma fırsatı verir.

*Kaçınmadığımız* ve konuştuğumuz ya da eyleme geçtiğimiz her seferde, eski alışkanlıklarımızı, *kleshaları* ve sabitlenmiş öz algımızı güçlendiririz. Çile mekanizmasını çalıştırmaya devam ederiz. Kaçındığımızda ise o temel belirsizliği, o rahatsızlık verici enerjiyi, ondan kaçmaya çalışmadan hissetmemize izin veririz. Kaçış yollarımız oradadır; ama onları kullanmayız. Kaçınılmaz tedirginlik hissi ile temas kurar, düşüncelerimiz ve duygularımız tarafından oradan oraya sürüklenmek yerine bunların yanında kendimizi rahat hissederiz. Düşüncelerden kurtulmaya çalışmayız; sadece onların ağına bu derece düşmemek için kendimizi eğitiriz. Dzigar Kongtrül'ün inziva kulübesinin kapısında şöyle bir tabela vardır: "Düşündüğünüz hiçbir şeye inanmayın." Buradaki ana fikir işte budur.

Düşüncelerimiz ve duygularımızın daha fazla farkında oldukça ve onlara sevecen bir ilgiyle ve merakla baktıkça, kendimizi acıya karşı nasıl zırh altına aldığımızı görmeye başlarız. Ve bu zırhın bizi nasıl başka insanların acılarından ve güzelli-

ğinden kopardığını görürüz. Fakat, sürekli tekrarlanan hikâyelerimizden ve kendimiz hakkındaki sabit fikirlerimizden, özellikle de derinlerde yatan “iyi durumda değilim” duygularından vazgeçtikçe, zırhımız parçalanmaya başlar ve gerçek doğamızın ferahlığına, geçici düşüncelerimizin, duygularımızın ötesindeki gerçek benliğimize açılırız. Zırhımızın aslında alışkanlık ve korkularımızdan ibaret olduğunu görür ve bunlardan vazgeçebileceğimizi hissetmeye başlarız.

İlk taahhüt, çilenin sebepleri üzerine çalışır ve kaçış rotalarımızı net bir şekilde görmemizi ve bunlara yönelmememizi sağlayarak acımızı dindirir. Bilimsel bulgular, bir şeyleri bastırmayıp bunlardan kaçındığımız zamanlarda beyinde yeni nötr yolların açıldığını göstermektedir. Eski kaçış yollarına başvurmadığımızda kendimizi yeni şekillerde görmenin, içinde yaşadığımız gizemli bir şekilde öngörülemez olan dünya ile yeni biçimlerde ilişkilenmenin zeminini hazırlarız.

Bu taahhütler ahlakçı değildir; “cici kız” ya da “iyi çocuk” olmakla ilgili değildir. Taahhütler perspektifimizi genişletmek ve özden değişmekle ilgilidir. İlk taahhüdü anlamak ve kaçış yollarımızı görüp bunlara başvurmamak bundan sonraki taahhütleri anlayabilmek için zorunludur.

İlk taahhüt genellikle dar yol olarak adlandırılır; çünkü çok dar bir koridorda yürümeye benzer. Farkındalığınızı kaybederseniz rotanızdan çıkar ve duvara çarparsınız; bu yüzden

dikkatinizi tekrar yola ve dümdüz yürümeye yoğunlaştırmanız gerekir. Aslında bu taahhüt çok basittir: Ya kaçış amacıyla konuşur ya da eylemde bulunuruz, ya da bunları yapmayız. Bundan sonraki taahhütler ise daha esnektir ve bu kadar net ve rahatlatıcı sınırları yoktur. Bu yüzden bu basit yaklaşımla başlamak önemlidir. Konuşmamak ya da eyleme geçmemek. Bu kadar. İlk taahhüt alışkanlıklarımızı, kaçma dürtüsünü sekteye uğratma konusunda gayret göstermemizi gerektirir. Aksi takdirde, taahhütler zorlaştıkça ve dayanaksız hale geldikçe, en ufak bir kaygı, tedirginlik ya da tatminsizlik hissettiğimizde otomatik olarak çıkışa yöneliriz.

Kaçışlarımızın birçoğu istemsizdir: bağımlılık ve acı veren duygulardan kopma buna örnek verilebilir. Güçlü bir bağımlılıkla, takıntılı yeme, takıntılı seks, madde bağımlılığı, aşırı öfke ya da kontrolden çıkmış herhangi bir davranışla uğraşmak durumunda kalan herkes, bu dürtülerin karşı konulmaz olduğunu bilir. Cazibeleri çok güçlüdür. Bu yüzden dürtüyü hissettiğimiz, ama bu derece ağır olmadığı durumlarla kendimizi eğitiriz. Gündelik sıkıntılarla kendimizi eğiterek, daha ciddi durumlarda kaçınma yeteneğimizi geliştiririz. Bunun için sabır göstermemiz ve konuşarak ya da eyleme geçerek o eski kaçış yoluna yönelmemek için kendimize nasıl acı verdiğimizi anlamamız gerekir.

Sık sık insanların “Öldürmeme taahhüdü vermeme gerek yok. Ben zaten öldürmüyorum.” dediklerini duyuyorum. Ya da “Ben hırsızlık yapmam, bir rahip ya da rahibe değilim ama

20 yıldır bekârım. Bu durumda zararlı cinsel ilişkilerde bulunmama kuralına taahhütte bulunmamın ne gereği var?” Kurallara uymanın amacı daha derinlere inebilmektir. Gündelik davranışlar düzeyinde, öldürmekten, yalandan, çalmaktan ya da cinsel etkinliklerinizle başkasına zarar vermekten kaçınmak harici feragat olarak adlandırılır; yani bir kurallar listesine uymaktır. Harici düzeyde kurallara uyarsınız. Fakat harici feragat sizi *içerde* olup bitenlerle, yapışma ve takıntıyla, bulantı verici temel dayanaksızlıktan kaçınma eğilimiyle temasa geçirir. Zararlı sözlerden ve eylemlerden kaçınmak harici feragattir; altta yatan duygulardan kaçmamayı seçmek ise dâhili feragattir. Kurallar bizi bu temel tedirginlikle, hayatta olmanın kaçınılmaz dinamikliği ile temasa geçiren araçlardır. Bu duygu ve tetiklediği nevroz üzerinde çalışmak ise dâhili feragattir.

İftira etmemek, dedikodu yapmamak ya da sert konuşmamak için taahhütte bulunursam ve ormandaki bir kulübede kimseyle konuşmadan yaşıyorsam, zararlı söz söylememe kuralına uymak kolay olur. Ama insanlarla bir araya geldiğim anda dedikodu yapmaya başlıyorsam, can yakıcı sözcükler kullanmanın zararlı etkilerini öğrenemediğim anlaşılır. Ve dedikodularıma motivasyon olan duygularımı da öğrenememişimdir. Kurala bağlı kalmak ise bu sözlerle başlamadan önce iki kere düşüneceğim anlamına gelir. Dolayısıyla, ister dört, ister beş, ister sekiz ya da yüzlerce kurala uymayı taahhüt etmiş olalım, taahhütte bulunmuş olmak bizi seçmeye uymaktan korur.

Eğzersiz olarak, kurallardan bir ya da birkaçına, haftanın bir günü, ayda iki gün, bir meditasyon inzivası boyunca ya da ömür boyu uymayı taahhüt edebilirsiniz. İlk dört kural en temel kurallar olarak kabul edilir. Beşinci kural olan uyuşturucu ve içkiden kaçınma genellikle ilk dört kuralla birlikte uygulanır. Bu beş kuralın aşağıdaki sözcüklerle ifadesi, Vietnamlı Zen üstadı Thich Nhat Hanh'ın versiyonuna dayanarak yazılmıştır.

### 1. Yaşamı Korumak Üzerine

*Yaşamın yok edilmesinin sebep olduğu çilenin farkındalığıyla, yaşayan hiçbir varlığı öldürmemeye yemin ediyorum. Saldırmazlık ve şefkati geliştirmek ve yaşamı korumayı öğrenmek için elimden geleni yapacağım.*

### 2. Başkalarına Ait Olana Saygı Duymak Üzerine

*Çalmak ya da başkalarına ait olan şeyleri almaktan kaynaklanan çilenin farkındalığıyla, bana sunulmayan şeyleri almamaya yemin ediyorum. Başkalarının mülkiyetine saygı göstermek için elimden geleni yapacağım.*

### 3. Cinsel Enerjimizle Başkalarına Zarar Vermemek Üzerine

*Düşüncesiz ya da saldırgan cinsel enerjiden kaynaklanan çilenin farkındalığıyla, şu anki eşime sadık kalmaya ve cinsel enerjimle başkalarına zarar vermemeye yemin ediyorum. Bana ve başkalarına zarar veren şeylerin farkında olmak ve gerçek sevgi ve saygıyı bağlanmaksızın beslemek için elimden geleni yapacağım. Tüm varlıklara hizmet etmek ve hepsini korumak arzusunda yım.*

#### 4. **Düşünerek Konuşmak Üzerine**

*Düşünmeden konuşmaktan kaynaklanan çilenin farkındalığıyla, doğru konuşmayı geliştireceğime yemin ediyorum. Sözcüklerin mutluluk ya da çile getirebileceğini bilerek, yalan söylememek, dedikodu yapmamak ya da iftira atmamak, sert ya da boş konuşmamak için ve ayrılık ya da nefret yaratacak şeyler söylememek için elimden geleni yapacağım. Daima gerçeği söylemek arzusundayım.*

#### 5. **Bedeni Ve Zihni Korumak Üzerine**

*Alkol, uyuşturucu ve diğer sarhoş edici maddelerin sebep olduğu çilenin farkındalığıyla, içki içmemeye ve uyuşturucu kullanmamaya yemin ediyorum. Hayatımı, tüm varlıklara ve yaşamın kendisine açıklığımı ve bunun yanında içsel gücümü ve esnekliğimi arttıracak şekilde yaşamak için elimden geleni yapacağım.*

Fakat sadece bu kurallara uymak, bunları harfiyen yerine getirmek, yeterli değildir. Dışarıdan görünen biçime bağlı kalmak sabit kimliğimi güçlendirmenin, kendime erdemli bir insan imgesi çizmenin, başkalarından daha saf olduğuma kendimi inandırmanın yollarından biri olabilir. Yani sadece gururumu güçlendirmekle kalabilir. Bunun yanında dâhili feragat da olmaz ve bu erdemli kimliği inşa ederek kendimi pohpohladığımı kabul etmezsem, bu kurallara uymak da uymamak kadar zarar verici olabilir.

*The Way of the Bodhisattva*'da Shantideva, nevrotik konuşma ya da davranmanın eşiğinde olma durumunu ifade etmek için aklına gelen tüm yolları sıralamıştır. Ve bu durumların hepsinde bize bunu yapmamayı öğütler. Arzu ya da ihtiras duyguları ortaya çıktığında, ya da saldırgan konuşmak ya da davranmak istediğimizde, “Yapma!” diye bizi uyarır. “Sessiz ol, konuşma!” İlk taahhüdün en temel talimatı budur: Yapma ve konuşma. Bu harici çalışmadır. Ardından dâhili çalışma, yani yapmadığınızda ve konuşmadığınızda ne olacağını araştırmak gelir. Shantideva'nın tavsiyesi şudur:

Zihin istihza ile kendinden geçtiğinde  
 Ve gururla ve mağrur bir ukalalıkla dolduğunda,  
 Ve başkalarının gizli kusurlarını göstermek,  
 Eski çekişmeleri ortaya dökmek ya da hilekârlık yapmak  
 istediğinizde,  
 Övülmek için olta attığınıza  
 Ya da başka birini eleştirip adını lekelediğinizde  
 Ya da sert bir dil kullanıp kavgaya çıkarmaya çalıştığınızda,  
 İşte bu zamanlarda taş gibi olun.

Zarar vermeme taahhüdü, eyleme geçmek için sizi baştan çıkaran bir şey yoksa, eyleme geçmek ya da konuşmak istediğimizde, zenginlik, ilgi, ün, onurlandırılma, onay alma ve Shantideva'nın deyişiyle “etrafımızın hayranlarımızla sarılması” için yanıp tutuştuğumuzda ve kendimizi tuttuğumuzda olduğu kadar dönüşümsel olmayacaktır. Belki herkesin sizi sevmesini istiyorsunuzdur. Ya da bilerinizi yemek ve kendinize avantaj

sağlamak istiyorsunuzdur. Ya da dedikodu yapmak istiyorsunuzdur. Ya da sabırsızsınızdır. Ya da kavga çıkarmak için “kaşınıyorsunuzdur.” Belki Shantideva’nın “mağrur konuşma ve küstahlık” dediği şeyi ya da sinizm, alaycılık ya da lütufkârlık yapma dürtüsü hissediyorsunuzdur. Yaşanan şeyi kabul eder ve eyleme geçmekten kaçınırsanız zihninizde bir alan açılır. Görüş ve fikirlere yapışma, sürekli haklı olduğunuzu düşünmek ve başkalarına bunu dayatmak sizi sonsuza kadar çıkmazda bırakır. İnsanları kızdırmaya ya da değersiz hissettirmeye devam edersiniz ve kendinizi gereksiz çatışmaların içinde bulursunuz. Peki, bunun tedavisi nedir? Shantideva kendinizi inceleyin diyor. Tam olarak ne yaptığınıza bakın. “Zararlı düşüncelere ve nafil çabalara dikkat edin,” diyor. “Zihninizi istikrarlı tutmak için tedaviler uygulayın.”

Kaçındığınızda, alışkanlıklardan kaynaklı düşünce ve duyguların cazibesini hissettiğinizde ve eyleme geçerek ya da konuşarak kaçmadığınızda, bu dâhili feragat egzersizini deneyebilirsiniz:

*Ne hissettiğinize bakın: Bu arzular ya da saldırgan dürtüler bedeninize ne hissettiriyor?*

*Düşüncelerinize bakın: Bu duygular ne tür düşünceler doğuruyor?*

*Eylemlerinize bakın: Bunları hissederken kendinize ve başkalarına nasıl davranıyorsunuz?*

Taahhütlerinize uymak budur. Bir gün Chögyam Trungpa'ya "Neyi taahhüt ediyoruz?" diye sorduklarında kendisi şöyle cevap vermiş: "Akliselimi taahhüt ediyorum." Bunun yanında cesareti ve kendinizle koşulsuz bir dostluk kurmayı da taahhüt edebiliriz.

Dâhili feragatin ne olduğunu daha iyi anlayabilmek için *bir şeyden feragat etme* alıştırmalarını deneyebilirsiniz:

*Bir gün boyunca (ya da haftada bir gün), kaçış için alışkanlık haline getirdiğiniz bir şeyden kaçının. Fazla yemek, fazla uyumak, fazla çalışmak, telefonla ya da bilgisayarla uzun süre mesajlaşmak gibi somut bir şey seçin. Bu bir gün boyunca bu alışkanlıktan kaçınma konusunda kendinizle nazik ve şefkatli bir şekilde çalışmaya söz verin. Bunu gerçekten taahhüt edin. Bunu, sizi sakınmaya çalıştığınız temel kaygı ve belirsizlikle temasa geçirmesi niyetiyle yapın. Yapın ve neler keşfedeceğinize bakın.*

Alışkanlık haline gelmiş düşünce ve davranışlardan kaçındığınızda rahatsızlık veren duygular hâlâ orada olacaktır. Sihirli bir değnek dokunmuş gibi birden kaybolmazlar. Yıllardır yaptığım bu rahatsızlıkla birlikte durma çalışmasına "detoks dönemi" adını verdim; çünkü alışkanlık haline gelmiş tepkilerle harekete geçmediğinizde sanki bir bağımlılığı bırakmış gibi oluyor, kaçmaya çalıştığınız duygularla baş başa kalıyorsunuz. Bu egzersiz bu duygularla tüm kalbinizle ilişkiye girmektir.

Temeldeki kaygı oldukça güçlü olabilir. Bunu umutsuzluk ve hatta dehşet olarak deneyimleyebilirsiniz. Ancak buradaki bakış açısı, eğer bu duygu ile kalabilirseniz, korkunun, umutsuzluğun ve çeşitli biçimlerdeki direncin içinden geçebilirsiniz, özdeki iyiliği bulacağınızdır. Her şey önünüzde açılır. Rick Fields'in bu süreci anlatan şöyle bir şiiri vardır:

*"Bu dünya, tamamen saf  
Olduğu gibi. Korkunun ardında,  
Savunmasızlık. Bunun ardında,  
Üzüntü, sonra şefkat  
Ve bunun ardında engin gökyüzü."*

Bu egzersizle, bu dâhili feragat araştırması ile yavaş yavaş korku temelli sabit kimliğimizin ötesini görebiliriz. İnsanın durumunun gerçekliği ile, alışkanlıklarımızla, duygularımızla, dayanaksızlıkla, şefkatli ve korkusuz bir ilişki kurduğumuzda, bir şeyler kaçınılmaz olarak yavaş yavaş değişir ve zihnimizin gökyüzüne benzeyen önyargısız doğasını deneyimleriz. Chögyam Trungpa bu zihin durumunun taptaze, tamamen yeni, tamamen önyargısız olduğunu ve buna da aydınlanma dendiğini söylemiştir. Diğer bir deyişle, aydınlanma zaten buradadır. Tek yapmamız gereken ona dokunmak, onu bilmek ve ona güvenmektir. Ancak önce direncimiz aracılığıyla bir yolculuğa çıkmalı, onun tüm nüanslarını, stratejilerini ve çıkış kapılarını bilmeliyiz. Bu yolla farkındalığı açığa çıkarırız.

Peki, taahhüdümüzü bozarsak ne olur? Örneğin zarar verecek şekilde konuştuğumuzda ya da davrandığımızda ne olur? O zaman ne yapacağız? Alışkanlık haline gelmiş örüntülere, kaçış yollarına başvurmak zaman zaman kaçınılmaz oluyorsa, yolumuza nasıl geri döneceğiz?

Budizm’de Sojong adı verilen, bize kaçınma bakımından nerede olduğumuz üzerine düşünme ve her şeyi elimize yü-zümüze bulaştırdığımızı hissettiğimizde bunu geride bırakma ve yeniden başlama fırsatı veren bir egzersiz vardır. Geleneksel olarak Sojong ayda iki kez, dolunay ve yeni ayda yapılır. Bir gün önceden herkes son iki haftayı gözden geçirir ve düşünür: *Bedenimle ne yaptım? Sözlerimle ne yaptım? Peki ya zihnim: istikrarlı mı yoksa etrafa saçılmış ve asla anda değil mi?* Bu soruları mümkün olduğunca özeleştiri ve suçlama yapmadan sorarız. Sojong’dan önceki gün Gampo Abbey’de bir araya gelip son iki hafta içinde neler üzerinde çalıştığımızı konuşuruz. Nelerin yardımcı ve nelerin engel olduğu hakkında iç görüşlerimizi paylaşıyoruz. Sojong biraz On İki Adım programının dördüncü ve beşinci adımlarına benzer ve bunlar “arayışçı ve korkusuz ” bir özenvanter çıkarmayı ve nerelerde yoldan çıktığımızı tespit etmeyi, sonra da bunu başka biriyle paylaşmayı önerir. Sojong kendimizi dürüstçe değerlendirmemize, ne yaptığımızı ve nerede olduğumuzu fark etmemize ve ardından öz yargılarımızı bırakıp yola devam etmemize izin veren bir tür suçluluk karşıtı süreçtir. “Ben umutsuz vakayım. Haftalar, aylar, yıllar geçiyor

ve ben yalan söylemeyi (ya da alışkanlığınız her ne ise) bırakamıyorum,” düşüncesine sarılmak yerine, “Tamam, şu anda buradayım. Şimdi ve geçmişte olanları tamamıyla kabul ediyorum ve yepyeni bir başlangıç hissi ile yola devam ediyorum.” diyebilirsiniz.

Bunu bir gruba ya da kişiye yüksek sesle söylemek zorunda değilsiniz; ama çoğu insan bu gözlemlerini başka biriyle, belki bir arkadaşla ya da ruhani bir danışman ile paylaştıklarında kendilerini yargılamaktan vazgeçmenin daha kolay olduğunu düşünmektedir. Bunu nasıl yaparsanız yapın, amacımız tamamen dürüst olmak ve suçluluk duygularından da arınmaktır. Bir keresinde bir grup öğrenci Chögyam Trungpa’ya suçluluğu sormuş. Aralarında Vietnam Savaşı’nda insan öldürmüş ve vicdan azabı ve suçluluk duygularıyla kendine işkence etmiş bir adam varmış. Chögyam Trungpa ona “O, o zamandı. Şimdi şu andayız. Gerçek tabiatın ile her zaman temas geçebilirsin ve geçmişte olan her şeyden kurtulabilirsin.” demiş. Pişmanlıklarımızın bizi aşağı çekmesine izin vermek yerine, bunları zararlı eylemleri tekrar etmemek için cesaret toplamak ve gelecekte daha bilge olmak için bunlardan ders almak için kullanabiliriz. Bizler özünde iyi, kaçınılmaz olarak kusurlu varlıklarız ve buna güvenebiliriz.

Yemininizi tekrar etmek ve kaçınma taahhüdünüzü yenilemek için asla geç değildir. Ancak bu sırada, ne yaptığının tamamen farkında ve bilincindeyseniz, örüntüler gittikçe güç-

lenir ve siz aynı şeyleri tekrar tekrar yapmaya devam edersiniz. Dolayısıyla, ilk taahhütle başlayan süreç, zihniniz, sözleriniz ve eylemlerinize ilgili netlik kazanmak ve bu sırada dürüstçe ve nazikçe geçmişte olanları kabul etmek, sonra da zararlı edimlerinizi bir kenara koyup yolunuza devam etmek için bir fırsattır.

Zarar vermeme taahhüdünü bozmama konusunda kimse mükemmel değildir. Ancak yine de öğrenciler sıkı sık “Bu yemine nasıl sadık kalabilirim? İleride bozacaksam neden yemin ediyorum ki?” diye sorarlar. 18. yüzyılda yaşamış Budist üstat Patrul Rinpoche, zarar vermekten kaçışımızın olmadığını söylemiştir. *The Words of My Perfect Teacher* kitabının bir bölümünü tamamen zarara yol açma şekillerimize ayırmıştır: Giydiğimiz kıyafetlerin, yediğimiz yemeklerin üretimi için sayısız canlı zarar görür. Yürüdüğünüzde bile bazı varlıklar zarar görür. “Kim yürürken sayısız minik böceği ezme suçunu işlememiştir?” diye sorar. Durumunuzdan kaçış yoktur; çünkü tüm varlıklar karşılıklı bağlantılar içindedir. Fark yaratan şey zarar vermeme niyetinde olmamızdır. Gündelik düzeyde zarar vermeme niyetinde olmak, bedenimizi, sözlerimizi ve zihnimizi, insanlara, hayvanlara, kuşlara, böceklerle ve hiçbir varlığa bilerek zarar vermeyecek şekilde kullanmak anlamına gelir.

“Ve sadece zarar vermemeye yemin etmeyiz,” der Patrul Rinpoche; “tersini de taahhüt ederiz: Yardım ederiz. Şifa veririz. Başkalarına faydalı olmak için elimizden geleni yaparız.

## DÖRDÜNCÜ BÖLÜM

# TAMAMEN ANDA OL, KALBİNİ HİSSET VE ATLA

*Tamamen anda olma, kalbini hissetme ve bir sonraki anı açık fikirlilikle karşılama* alıştırmaları gerektiği yerde, her an yapılabilir: Sabah kalktığınızda, zor bir görüşmeden önce, korku ya da rahatsızlık hissettiğiniz her an. Bu egzersiz savaşçı ruhunuzu göstermek için çok güzel bir yoldur. Diğer bir deyişle, cesaretinizi, nezaketinizi ve gücünüzü göstermenizi sağlar. Aklınıza her geldiğinde kısa bir mola verebilir, hem fiziksel hem de zihinsel olarak nasıl hissettiğinize bakabilir ve kalbinizle bağlantı kurabilirsiniz. Hatta isterseniz bunu elinizi kalbinizin üzerine koyarak yapabilirsiniz. Bu yolla o anda yaşadığınız her ne ise ona sıcak ve kabul edici bir el uzatmış olursunuz. Sırtınız ağrıyor, mideniz bulanıyor, panik, öfke, sabırsızlık, sükunet ya da neşe hissediyor olabilirsiniz. Hissettiğiniz her ne ise, onu iyi ya da kötü diye etiketlemeden, kendinizi böyle hissetmek ya da hissetmemek gerektiğini söylemeden, olduğu gibi olmasına

izin verebilirsiniz. Olanla, sevgi ve kabulleniş yoluyla bağlantı kurduktan sonra, merak ve cesaret ile devam edebilirsiniz. Bu üçüncü adıma ben “atlamak” diyorum.

Bu egzersizi yapmak için çoğumuzun biraz desteğe ihtiyacı vardır. Tamamen anda olmak, hatta kısmen anda olmak bile her zaman kolay değildir. Kendimize sıcak bir el uzatmak her zaman kolay değildir. Alışkın olduğumuz varoluş şeklini bırakmak ve atlamak ise daha da zordur. Şanslıyız ki meditasyon bize tam da ihtiyacımız olan desteği sağlar. Bu bir anda kalma, kalbimizi besleme ve rahatlama egzersizidir.

Müzik yeteneğimizi geliştirmek için piyano çalıştığımız ya da atletik becerilerimizi geliştirmek için spor yaptığımız gibi, zihnimizin doğal olarak sahip olduğu anda olma, sevgi dolu nezaket duyguları hissetme, sabit fikir ve görüşlerin ötesine açılma yetisini beslemek için meditasyon yapabiliriz. Bana öğretilen ve yaptığım meditasyon üç ana bölümden oluşur: duruş, meditasyon nesnesi ve düşüncelerle ilişkilene biçimimiz. Bu talimatları anlatırken anda kalmakla, kalbinizi hissetmekle ve rahatlama ile ilgili yönleri vurgulayacağım.

Talimatlar duruş ile başlar. Bu, biz meditasyon yaparken vücudumuzun bizi destekleme şeklidir. Oturmağımızın, bacaklarımızın, kollarımızın, üst bedenimizin farkında olarak bedenimizin içinde tamamen mevcut olmakla başlarız. Dik ama rahat bir duruş alırız ve bu bizim içsel olarak yerleşmemize,

kendi içimizde güven ve öz saygı duygularına ulaşmamıza yardımcı olur. Savaşçılığımızı, cesaretimizi, kaçınılmaz iyilik duygumuzu ortaya koyarız. Beden yüksek tutulursa zihin de yüksek tutulur. Chögyam Trungpa'nın öğrettiği altı iyi duruş noktası bize bu süreçte yardımcı olur. Bunlar oturak, bacaklar, üst beden, eller, gözler ve ağızdır.

İlk nokta *oturaktır*. Meditasyona bazen oturmak da denir. Oturmak, meditasyon sırasında orada olmanın, tamamen uyanık olmanın hakkınız olduğu bilinci ile oturmak demektir. Oturağın düz ve dengeli olması gerekir. İsterseniz kalçanızın altına, leğen kemiğinizi yukarı kaldırıp hafifçe öne doğru eğecek bir meditasyon minderi alabilirsiniz. Bu, dik oturmaya yardımcı olur. Nasıl otursanız oturun, bedeniniz hizada olmalı, ne çok öne, ne çok geriye, ne sola ne de sağa eğilmelidir. İstenen şey sabit durabileceğiniz ve meditasyon sırasında pozisyon değiştirmenizi gerektirmeyecek rahat bir duruş bulmaktır. Minderde rahat edemiyorsanız bir sandalyede de oturabilirsiniz. Sandalyenin arkalığının ve oturağının düz olması tercih edilir. Sandalyenin biraz önüne doğru oturun ki sırtınız arkalığa yaslanmasın ve iki ayağınız birden yere bassın.

İyi bir duruşun ikinci noktası *bacaklardır*. Bir minderde oturuyorsanız bacaklarınız önünüzde rahat bir şekilde katlanmış olmalıdır. Sırtınızı fazla zorlamamak için dizlerinizin kalçalarınızdan yüksekte olmamasına özen gösterin. Rahat ettiğiniz bir pozisyon bulana kadar farklı bacak pozisyonları

ile denemeler yapabilirsiniz. Meditasyon sırasında çok rahatsız hissederseniz geçici olarak dinlenme pozisyonuna geçebilirsiniz: sırtınız dik kalacak şekilde dizlerinizi büküp bacaklarınızı göğsünüze kadar çekin. Bacaklarınızı sabit tutmak için kollarınızı bacaklarınızın etrafına sarabilirsiniz.

İyi bir duruşun bir sonraki noktası *üst bedendir* (bedeninizin boyundan oturağa kadar olan kısmı). Hangi duruşu seçerseniz seçin, üst bedeninizi dik tutmanız istenir. Chögyam Trungpa'nın talimatı “ön açık, sırt güçlü”dür. Sırtın güçlü olması kaskatı bir sırt değil dik duran bir omurilik ve kamburlaştırılmamış omuzlar anlamına gelir. Bu duruş kalp bölgesini açar ve kalbinizi hissetmenize izin verir. Kamburlaşırsanız kalp bölgesi sıkışır ve sanki kalbinizi kapatmışsınız gibi olur. O yüzden dik ve olan her şeye kucak açmaya hazır, açık bir şekilde oturursunuz. Bazıları üst bedeni dik tutmak için omurlarının birbiri üzerine dizilişini gözlerinde canlandırır. Bazıları ise başın üzerine takılmış bir ipliğin vücudu yukarı çektiğini hayal eder. Çene hafif içeride kalmalı, fazla öne çıkmamalıdır.

*Eller* iyi bir duruşun dördüncü noktasıdır. Klasik pozisyonlardan biri, ellerinizi avuçlar yere bakacak şekilde uyluklara yerleştirmektir. Geleneksel olarak buna “zihni dinlendirme” pozisyonu denir. Herkesin kol uzunluğu farklı olduğundan bedeninizin hizada kalmasını sağlarken ellerinizin uyluğunuz üzerinde hangi noktada rahat ettiğini deneyerek bulmanız gerekir.

Sıra *gözlere*, iyi bir duruşun beşinci noktasına geldi. Bazıları meditasyon yaparken gözlerini kapatmayı tercih ederler ama benim eğitildiğim gelenekte gözler açık tutulur ve 1-2 metre önümüze, yere doğru bakılır. Gözleri açık tutmak algıyı açık tutmak, meditasyon sırasında zihinde oluşan her tür düşünce ve duyguya açıklık, yakın çevremize açıklık için bir yoldur. Tamamen anda olmamıza ve kabullenici bir tutum geliştirmemize yardımcı olur.

Duruşun son noktası *ağızdır*. Ağız çok hafifçe açık tutulur. Bunun nedeni çeneyi rahat bırakmak ve nefesin hem burundan hem de ağızdan rahat geçmesine izin vermektir.

Meditasyon için oturduğumuzda önce iyi duruşun altı noktasını gözden geçirir, sırayla her birini kontrol ederiz. Buna bazen “varolma hissini gözümüzde canlandırmak” denir. Yaşam filminde neler olup bittiğini seyrederken bedenimizin içinde anda olmamıza izin verir.

Anda olma egzersizlerini gün boyunca yapabiliriz; resmi bir şekilde meditasyon yapıyor olmamız gerekmez. Farkındalığın nesnesi ya da odağı bizi olduğumuz yere getiren herhangi bir şey olabilir. Dışarıda yürüyüş yapıyorsak, meditasyonun nesnesi bacaklarımızın ve ayaklarımızın hareketi olabilir. Bu- laşık yıkıyorsak ellerimiz olabilir. Her şeye farkındalıkla yak- laşabiliriz: bir kapıyı açmak, saçımızı yıkamak, yatağımızı toplamak... Resmi meditasyonun nesnesi ya da odağı nefestir.

Nefesimize dikkat etmek anda kalmamızı sağlar. Dikkatimiz dağıldığında ki muhtemelen dağılacaktır, bunu dert etmeyiz. Alıştırmayla ilgili tutumumuz daima sıcaklık ve kabullenmedir. Öğretmenim Sakyong Mipham'ın sıklıkla söylediği gibi, kalpten meditasyon yapmak gerekir. Zihnimiz başka yerlere kaydığında onu tekrar tekrar, sadece şu ana getiririz. Zoraki bir şekilde nefes alıp vermeye çalışmaz, nefesimizin doğal olarak içeri ve dışarı akmasına izin veririz. Nefes doğası gereği elle tutulabilir bir şey değildir; tutulacak bir yeri yoktur. Dolayısıyla nefesimiz, biz onun sürekli ortaya çıkışını ve tekrar kayboluşunu deneyimlerken, geçicilik ile dolaysız bir bağlantı kurmamızı sağlar. Nefesi meditasyon nesnesi olarak kullanmak, bizi yaşamın kaçınılmaz dayanaksızlığıyla ve kendimizi bırakma deneyimiyle tanıştırır. Bu da üç adımlı egzersizin üçüncü adımı olan atlama için bizi eğitir. Meditasyon karşımıza çıkan her şeye karşı açık ve rahat olmanın eğitimi olduğu için, aynı zamanda kendimizi kabul etmemiz ve başkalarına karşı sıcak olmamız için gereken temeli de sunar. Diğer bir deyişle, kalbimizi hissetme alıştırmaları yaptırır.

Kendimizi zorlamadan, dikkatimizi nazikçe nefesimizin giriş çıkışına veririz. Bazıları sadece verilen nefese odaklanmayı tercih eder. Her halükarda, dikkatimiz o kadar hafif olmalıdır ki farkındalığımızın dörtte biri nefesimizde ve dörtte üçü nefesimizin etrafındaki alanda olmalıdır. Nefes dışarı çıkar, uzayda dağılır ve tekrar nefes alırız. Bunun devam etmesi için bir şey

yapmamız ya da kontrolümüz gerekmez. Her nefes verişte kendimizi bırakırız. Ne olursa olsun, düşüncelerimiz ya da duygularımızı, çevremizdeki sesleri ya da hareketleri, değer yargılarımızı bir kenara bırakarak kabul etmek için kendimizi eğitiriz.

Nefesi meditasyon nesnesi olarak kullanmak zihnin doğasından gelen anda olma kapasitesini destekler. Ancak çoğumuzun meditasyon yapmaya başladığında fark ettiği ilk şey zihnimizin ne kadar kolay gezintiye çıktığı, dikkatimizin ne kadar kolay dağıldığı ve planlama ve hatırlama işleri içinde kaybolduğudur. Zihin gezintiye çıktığında nefes her zaman geri dönebileceğimiz bir ev görevi görür.

Düşünce ve hayallere kaçma alışkanlığı çok yaygın bir durumdur. Aslında zamanımızın büyük bölümünü fantezi dünyasında geçiririz. Zen öğretmeni Charlotte Joko Beck, bu hayalleri “ikame yaşam” olarak adlandırır. Elbette zihnimizin bu ikame yaşama doğru gezintilere çıkması için meditasyon yapıyor olmamız gerekmez. Birilerini dinlerken zihinsel olarak kalkıp gidebiliriz. O kişi tam karşımızdadır ama biz Waikiki’de bir plajdayızdır. En yaygın kaçış yolu neler olup bittiğiyle ve ne hissettiklerimizle ilgili içsel bir sohbete başlamaktır: *şunu seviyorum, bunu sevmiyorum, terledim, üşüdüm* ve benzeri. Bu içsel diyaloga o kadar kendimizi kaptırabiliriz ki etrafımızdaki insanlar görünmez hale gelir. Bu yüzden meditasyon egzersizinin önemli bir parçası kafamızın içinde devam eden sohbeti saldırgan olmayan bir şekilde kesmek ve neşe içinde

ana geri gelmek, bedenimiz içinde anda olmak, zihnimizde anda olmak, geleceği hayal etmemek ya da geçmişi tekrar yaşamamak, kısa bir süre için bile olsa tam şu anda bulunmaktadır.

Dikkatimizi nefese geri getirmek için etiketleme dediğimiz bir teknik kullanırız. Dikkatimizin dağıldığını fark ettiğimiz an “düşünüyorum” şeklinde zihinsel bir not alır ve dikkatimizi tekrar nefesimize veririz. Meditasyon yaparken nazik bir tavır takınmak, katılık ve özeleştirici yönlerimizi güçlendirmek değil, kendimizle arkadaş olabilmek için kendimizi eğitmek önemlidir. Dolayısıyla peşin hükümlü olmayan, iyi niyetli bir zihinle etiketleme yapmaya çalışırız. Düşüncelerin birer baloncuk olduklarını, bunları etiketlemenin de bunlara bir kuş tüyü ile dokunmak olduğunu hayal etmeyi seviyorum. Bu, düşüncelere tüfikle vurmaya çalıştığımız kartondan ördeklermiş gibi hücum etmekten oldukça farklıdır.

Öğrencilerden biri kafasındaki sesi “küçük çavuş” olarak adlandırdığını söylemişti. Çavuş daima sert ve eleştireldi, sürekli emirler yağıdırıyordu: “Hizaya geç! Doğru dürüst yap!” Biz bunun yerine koşulsuz öz kabullenmeyi geliştiririz. Kalbi hissetmeyi geliştiririz. Düşünceleri sert bir tonla etiketlediğimizi fark ettiğimizde durabilir ve daha nazik bir ses tonu kullanabiliriz.

Aklımıza gelen düşüncelerin türlerini yakından gözlemlemeyi ve bunları sert düşünceler, eğlenceli düşünceler, tutkulu

düşünceler, öfkeli düşünceler ve benzeri şekilde etiketlemeyi gerektiren geleneksel bir meditasyon biçimi de vardır. Ancak, düşünceleri bu şekilde etiketlemek yargılamayı gerektirdiği için, Chögyam Trungpa bunun yerine düşünceleri erdemli ya da erdemsiz olarak niteleyen tüm etiketleri bırakmayı ve hepsini “düşünce” olarak etiketlemeyi öğretir. Düşünce bundan ibarettir; daha fazlası ya da daha azı değildir.

Shantideva bizi büyük bir heyecanla, aşırı derecede rahatsız bile olsak, anda kalmaya davet eder. “Alışkanlık ya da aşinalık sayesinde hafiflemeyecek hiçbir şey yoktur.” der. “Ufak tefek meselelere tahammül ederek büyük sorunlara katlanabilmeyi öğreniyorum.” Ama sadece “ufak tefek meseleler” karşısında, yaşamın önemsiz sıkıntıları karşısında değil, “büyük sorunlar” karşısında da anda olmayı nasıl öğreneceğiz? Tibet Budizmi üstadı Dzongsar Khyentse, gündelik yaşamın sıkıntılarına “burjuva çilesi” der. Daha büyük zorluklar karşısında anda kalma kapasitemizi bu gündelik güçlüklerle, en sevdiğimiz restoranın kapalı olmasına, trafiğe takılmaya, kötü havaya, mide guruldamalarına tamamen açık olarak geliştirebiliriz. Meditasyon çalışması yapmak zorlayıcı dışsal koşullarla tetiklenen düşünce ve duyguların tekrar tekrar uyandırdığı korku ve şüphelerimiz üzerinde çalışmak için bir yoldur. Nefesten aldığımız destekle, tüm deneyimlerimizle, hatta çok büyük sorunlarla anda kalmayı ve düşünceleri etiketleyip serbest bırakmayı, buraya ve şimdiye dönmeyi öğreniriz.

Bazıları etiketlemeyi gereksiz ve zahmetli bulur; ancak bu egzersiz derinlemesine etkili olabilir. Yargılamadan etiketleme, düşüncelerin gelip geçici, daima yok olan, asla elle tutulmaz, asla öngörülemez doğasını görebilmemize yardımcı olur. “Düşünüyorum” dediğimizde düşüncelerin boşluğuna, düşünce ve duyguların şeffaflığına işaret ederiz.

Bu basit meditasyon tekniği sadece düşünce ve duygularımıza, sadece dış koşullara ve karşılaştığımız insanlara değil, dayanaksızlığın kendisine, değişmezlik isteyen tarafımızı ciddi şekilde tehdit eden bu esas enerjiye açık ve alıcı kalmamıza yardımcı olmak için tasarlanmıştır. Bu egzersiz, bu huzursuzluk ve rahatsızlık verici enerjiye iyice yakınlaşmamızı sağlar. Tutunacağımız hiçbir şeyin olmamasına, bir sonraki ana ne olacağını bilmeden adım atmakla aşına olmamıza izin verir. Bize atlama alıştırmaları yaptırır. Zihnimizin nasıl bizi hemen eğlendirmeye çalıştığını, kaçış ve intikam senaryoları ürettiğini ya da güvenlik ve rahatlık sağlamak için yapmaya çalıştığı diğer şeyleri fark edebilmemiz için bize alan da açar.

Egzersize devam ettikçe yaşamın geçici ve değişken enerjisini bir tehdit olarak değil tazeleyici, özgürleştirici ve ilham verici bir şey olarak deneyimlemeye başlarız. Enerji aynıdır; sadece biz onu iki farklı şekilde deneyimleriz. Ya bununla rahat hissedebilir, bunu zihnimizin gerçek doğası, koşulsuz iyiliğimiz olarak görür ya da ona tepki gösterebiliriz. Ona karşı tepki gösterdiğimizde, enerjiyi korkutucu, rahatsızlık ve huzursuzluk

verici bir şey olarak duyumsadığımızda ve bedenimiz gitmek isterken zihnimiz bir şeylere tutunmak istediğinde, düşünceleri etiketleme ve serbest bırakma tekniği üzerinde çalışabilir, ardından dikkatimizi tekrar nefesimize, bu duyguyla anda kalmaya verebiliriz. Günde 10 dakika için de olsa, oturabilir, dikkatli, uyanık ve burada olmaya çalışabiliriz. Sıcaklık ve kabullenme egzersizi yapabiliriz. Nefesi serbest bırakmayı, düşünceleri serbest bırakmayı ve bir sonraki anı açık bir zihinle karşılamayı öğrenebiliriz. Bu hazırlık sadece üç adımlı egzersiz için değil, uyanık bir yaşam için de yapılmalıdır.

Sakyong Mipham, meditasyon için oturduğumuzda o seans için ne niyet ettiğimizi düşünmemizi tavsiye eder. Niyetimiz, sürekli bedene, şu andaki ruh halimize ve çevremize geri dönme çalışması yaparak zihnin doğal istikrarını güçlendirmek olabilir. Ya da meditasyon yaparken kendimizle arkadaş olmak, daha az acımasız ve yargılayıcı olmak niyetinde olabilir ve bunun için etiketleme yaparken kullandığımız ses tonunu fark etmek ve hafiflemek ve fazla katı ya da hedef odaklı olmamak üzerine çalışabiliriz. Niyetimiz nefesimize sanki bir can simidiymiş gibi sıkı sıkı tutunmamak ve onu serbest bırakmak, düşüncelerimize yapışmamak, kendi yazdığımız hikâyelere inanmamak olabilir. Düşünceler aklımıza geldikçe onları kabul etmeye niyet edebilir ve bunları serbest bırakmak üzerine çalışabiliriz. Niyetimiz bunların hepsi üzerine çalışmak olabileceği

gibi bizim için özel olarak önemli olan bambaşka bir konu da olabilir.

Meditasyon için her gün zaman ayırabiliriz. Süresi ise beş on dakika kadar kısa ya da istediğimiz kadar uzun olabilir.

*Önce bu seans için niyetinizin ne olduğunu düşünün. Sonra vücudunuzu yerleştirmek için altı iyi duruş noktasını gözden geçirin. İsterseniz şimdi 1'den 10'a ya da 1'den 20'ye kadar nefesinizi sayarak zihninizi boşaltabilirsiniz. Şimdi saymayı bırakın ve sadece nefesinize biraz dikkat kesilin. Meditasyona devam ederken nefesin girişinin ve çıkışının, ya da sadece çıkışının, nazik bir şekilde farkında olun. Zihniniz gezintiye çıktığında düşüncelerinizi nazik bir şekilde "düşünüyorum" diye etiketleyin ve keyifle, yargılamadan, dikkatinizi tekrar nefese getirin.*

Zaman içinde, düşünen zihin rahatlamaya başladıkça, örüntü ve alışkanlıklarımızı daha net görebilmeye başlarız. Bu acı verici bir deneyim olabilir. Kendimizi olmak istediğimiz ya da olmamız gerektiği gibi değil, tam olarak şu an olduğumuz gibi kabul etmenin önemini ne kadar vurgulasam azdır. Kendimize ve yaşanan her şeye karşı yargısız bir açıklık geliştirerek, şaşıracak ve sevinç içinde, yaşamın asla tam olarak sabitlenemezliğini samimiyetle kabullendiğimizi, onu artık bir düşman değil bir dost, bir öğretmen ve bir destekçi olarak deneyimlediğimizi görürüz.

## BEŞİNCİ BÖLÜM

# ORTADA KALMAK

Kaba bir söz ya da iğneleyici bir yorum, küçümseyici ya da beğenmez bir surat ifadesi, saldırgan vücut dili; bunların hepsi zarar vermenin farklı yollarıdır. İlk taahhüt, sınırlarımız zorlandığında nasıl hissettiğimize iyice yaklaşabilmemiz, karşılık verme ya da geri çekilme, zorba olma ya da duyarsız kalma dürtüsüyle yakınlaşmamıza yetecek kadar yavaşlamamızı sağlar. Böylelikle arzu ya da nefret duygumuza, konuşma ya da eyleme geçme isteğimize dikkat etmeye başlarız.

Alışkanlık haline gelmiş örüntülerimiz doğrultusunda davranmamak, başkalarına ve kendimize zarar vermemenin sadece ilk adımıdır. Dönüşüm süreci daha derin bir düzeyde, her kaçınmada baş başa kaldığımız hamlıığımızla temasa geçtiğimizde başlar. Saldırgan eğilimlerimiz üzerine çalışmanın yollarından biri Dzigar Kongtrül'ün öğrettiği şiddetsizlik egzersizi olan 'demlenme'dir. Kongtrül "bir çorbanın içinde pişen bir et parçası gibi saldırganlığımızın içinde haşlanmak" yerine "bunun

içinde demleniriz” der. Kendimize, bekleme, alıştığımız şekillerde davranma ya da konuşma dürtüsü ile sabır içinde oturma ve bu dürtünün gücünü, sırtımızı dönmeden ya da pes etmeden hissetme izni veririz. Ne bastırarak ne de reddederek, iki uç arasında, evet ile hayır, doğru ile yanlış, gerçek ile yalan arasında ortada kalırız. Bu, acımıza karşı iyi yürekli ve cesur bir hoşgörü geliştirme yolculuğudur. Demlenme, içsel gücümüzü kazanmanın yollarından biridir. Kendimize güvenimizi, kendimize ve başkalarına zarar verecek davranışlarda bulunmadan, yaşamın tedirginliğini, dayanaksızlığını, kaçınılmaz belirsizliğini deneyimleyebileceğimiz ve zihnimizle çalışabileceğimize dair güvenimizi arttırır.

İlk taahhütte bulunmadan önce, kendimize, farklı bir şey yapmaya hazır olup olmadığımızı sormamız gerekir. O eski tekrarlayıcı örüntülerden ölesiye sıkıldık mı? Yeni olasılıkların ortaya çıkması için alan yaratmak istiyor muyuz? Kaçma alışkanlığı çok güçlüdür; ama takılıp kaldığımızı kabullenmeye hazır mıyız? Bizi tetikleyen şeyleri fark etmek ve alışkanlık haline gelmiş tepkiler vermemek niyetinde miyiz? Belirsizliğe açık olmaya, ya da en azından tüm kalbimizle bunu denemeye hazır mıyız? Bu sorulardan herhangi birine evet cevabı verebiliyorsak bu yemini etmeye hazırız demektir.

Zarar vermeme taahhüdü ile bize acı çektirecek tepkiler vermekten uzaklaşırız. Fakat henüz tamamen rahat ve serbest hissettiğimiz yere varmış değilizdir. Önce bir büyüme sürecinden,

bir alışma sürecinden geçmemiz gerekir. O süreç, o geçiş, hissettiğimiz şeyle, tam olarak hissettiğimiz şekliyle rahat olma sürecidir. Bizi bu konuda destekleyecek temel egzersiz dikkatli olmak, tamamen anda ve tam şu anda, tam orada olmaktır. Meditasyon bir farkındalık biçimidir; ama farkındalığın birçok adı vardır. Dikkatli olmak, şimdide olmak ve anda olmak bunlardan yalnızca birkaçıdır. Aslında farkındalık, uyanık olmak, tamamıyla anda uyanık olmak demektir. Chögyam Trungpa buna 'yaşamınızın tüm detaylarına dikkat etmek' demiştir.

Yaşamlarımızın özel detayları elbette farklılık gösterir; fakat uyanıklık hepimiz için, akşam yemeğini nasıl hazırladığımızdan birbirimizle nasıl konuştuğumuza, kıyafetlerimize, evimizin döşemelerine, çatal ve kaşıklarımıza nasıl baktığımıza kadar her şeyi kapsar. Bu taahhüdün diğer yönlerinde de olduğu gibi, kazağımızı giyerken, ayakkabılarımızı bağlarken ya da dişlerimizi fırçalarken, ya andayızdır ya da değilizdir. Ya uyanık ya da uykuda, ya bilinçli ya da dikkatsizizdir. Aradaki fark açıkça görülür. Chögyam Trungpa farkındalığı ve yaşamlarımızın detaylarına dikkat etmeyi, kendimizi ve dünyayı takdir etmenin, kendimizi çileden kurtarmanın yolları olarak vurgulamıştır.

İçsel gücünüzü, deneyiminizin tamamına, hem keyifli hem de zor kısımlarına kucak açarak inşa edersiniz. Deneyiminizin tamamını kabul etmek kendinize karşı sevecen ve nazik olmanın tanımlarından biridir. Kendinize karşı sevecen ve nazik

olmak daima iyi hissetmeye, yaşamınızı her an rahat etmek üzerine kurgulamaya çalışmak değildir. Daha ziyade, yaşamınızı meditasyon ve öz düşünöme, iyi yürekli ve şefkatli öz dü-rüstlüğe zaman bulabileceğiniz şekilde kurgulamak demektir. Bu şekilde, ne zaman oltaya takıldığınızı, duyguların dip akın-tısına kapıldığınızı, ne zaman tutunduğunuzu ve bıraktığınızı görmeye alışrsınız. Bu, olduğunuz halinizle, hem tembellikle-riniz hem de cesaretinizle, kendinizin gerçek dostu olmanızın yoludur. Bundan daha önemli bir adım yoktur.

Hiçbir parçanızı reddetmeksizin bu parçalardan bazıla-rının ne kadar utanç verici ya da acı verici olduğunun farkına varmak... Bu kolay bir iş değildir. Çoğumuzun yapageldiği şey hayatlarımızı nahoş duygulardan kaçınacak şekilde dü-zenlemek, kendimizi iyi ve güvende hissettireceğini düşün-düğümüz şeylere yapışmaktır. Alışılmış bakış açısıyla bu çok mantıklıdır. Ancak, dolaysız deneyimimize bağlı kalma ve yaşamın geçiciliğine açık olma yönünden bakıldığında, bu strateji bindığınız dalı kesmektedir ve bizim takılıp kalmamıza neden olan şey tam da budur.

Bize kendimizi iyi hissedenden şeylere yapışıp kalma ve kötü hissettiren şeyleri iteleme refleksimiz üzerine düşünürken bize yardımcı olacak bir egzersiz var:

*Birkaç dakika sessizce oturun ve nefesinizin giriş çıkışı-na dikkat edin. Mutsuz ya da hoşnutsuz olduğunuzda ve daha iyi hissetmek istediğinizde ne yaptığınızı düşün-*

*nün. Hatta isterseniz bir liste yapın. Sonra kendinize sorun: Bunlar işe yarıyor mu? Hiç işe yaradığı oldu mu? Acıyı dindiriyor mu? Acıyı arttırıyor mu? Gerçekten dürüst olursanız ilginç gözlemler yapacağınızdan eminim.*

Çoğu kişi bu egzersizi yaptığında “evet, iyi hissetmek için çabalarım *işe yarıyor*; ama bu his uzun sürmüyor” diye düşünecektir. Bunların etkisinin uzun sürmemesinin sebebi stratejilerimizin özünde bir çelişki olmasıdır. Her şeyin daima değişmekte olduğu bir dünyada, geçici zevklere tutunmaya ve rahatsızlıklardan kaçınmaya çalışırız. Stratejilerimiz güvenilir değildir. Güvende ve mutlu hissetme yöntemimiz hayatın gerçeklerine ters düşmektedir.

Sekiz dünyevi kaygı adı verilen ve bu çıkmazı tanımlayan bir Budizm öğretisi vardır. Yaşamdaki başlıca uğraşlarımıza, bizi neyin güttüğüne, neyi ümit ettiğimize, neden korktuğumuza işaret eder ve durumumuzun doğasından gelen belirsizlikten nasıl sürekli kaçmaya çalıştığımızı, ayağımızı sağlam bir zemine basmak için nasıl sürekli uğraştığımızı gösterir. Bu sekiz dünyevi kaygı, dört çift zıtlık olarak ifade edilir: zevk ve acı, kazanç ve kayıp, ün ve itibarsızlık, övgü ve suçlama.

Zevk ve acı bizi sürekli güder. Çekim gücünün yönü basittir: Zevk isteriz, acı istemeyiz. Bunlara bağımlılığımız iki uçta da çok güçlü ve ilkeldir. Bir şeyi çok arzu ettiğimizde, arzu ya da ihtiyaç ile kıvrandığımızda ya da bir şeyden hoşlanmadığımızda ve onu uzaklaştırmaya çalışırken, takılıp kalma duygu-

suyla karnımıza ağrılar girebilir.O temel hoşnutsuzluk hissiyle anda kalmadan, bir zevkin peşinden bir ömür boyu koşabilir, acıdan kaçabiliriz. Ama bir noktada, özgürleşmenin acıdan kaçınmaya çalışmaktan daha fazlası olduğu, kalıcı mutluluğun geçici zevkler, kısa süreli rahatlamalar peşinde koşmaktan daha fazlası olduğu gerçeğiyle yüzleşiriz.

Kazanç ve kayba bağlılığımız bizi hayat yarışında tutar. Biz de farkındalık ışığı ile, sahip olduklarımız ya da istediklerimize dair shenpamızı ve aynı derecede güçlü olan sahip olmadıklarımız ya da kaybedebileceklerimize dair shenpamızı aydınlatırız. Örneğin sahip olduğumuz para ve sahip olmadığımız para, dünyanın bütün ülkelerinde hem varılları hem de yoksulları, hem de arada kalan herkesi meşgul eder.

Kısa bir süre önce beklenmedik bir şekilde kendisine beş yüz bin dolar miras kalan bir kadınla tanıştım. Doğal olarak çok mutlu olmuştu. Bu parayla yatırım yapmış ve keyifle büyümesini seyretmişti. Ta ki borsa düşene ve her şeyi, kazandığı kadar ani bir şekilde, kaybedene kadar. İki haftalık derin bir depresyondan sonra (neredeyse katatonik hale geldiğini, yemekten ve uykudan kesildiğini söylemişti) aydınlanmıştı. Ekonomik olarak zaten hep iyi durumda olduğunu fark etmişti. Başına talih kuşu konmadan önce de iyiydi; sonradan edindiği serveti kaybettiğinde de aynı derecede iyi durumdaydı. Bana neşeyle anlattığı şey, kazanç ya da kayıptan asla etkilenmeyen, özündeki iyi olma durumunu keşfedişiydi.

Kazanç ve kayıp aynı zamanda sahip olduğumuz ya da olmadığımız şeylerle, bir şeylere sahip olma güdüsü (bazıları buna alışveriş terapisi der) ve hayatta sahip olduğumuz ve olmadığımız pozisyonlarla ilgili olabilir. Rekabet, genellikle de amansız bir rekabet, bugün toplumumuzda acı verici düzeydedir. Bunu siyasette, sporda, iş dünyasında ve hatta arkadaşlıklarda bile görürüz. Acı verici sonuçları da ortadadır. Gampo Abbey’de biz, her 1 Temmuz’da, yani Kanada’nın kurtuluş gününde, Pleasant Bay kasabasının itfaiye müdürlüğüyle bir beyzbol maçı yaparız. Aylar önceden antrenmanlara başlar ve tüm kalbimizle, itfaiyeciler ellerinde biralarıyla ve bizler üzerimizde cüppelerimizle oynarız; ama iki taraf da kazanma ya da kaybetme derdinde değildir. Kayıp ve kazanca takılıp kaldığımızda kaçınılmaz olan çileyi çekmeden, sadece harika bir gün geçiririz.

Ün ve itibarsızlık da kesinlikle pusuda beklemektedir. Birçok insan ünlü olacak konumda değildir; ama bu ikiliği iyi bir isim sahibi olmak, insanların bizim hakkımızda iyi düşünmesi ve itibarımızı kaybetmek istememek olarak ele alabiliriz. Pek çoğumuz için bu çok derinlerde yatan bir duygudur. Bazılarımız için yaptığımız ve söylediğimiz her şey başkalarının bizim hakkımızda iyi düşünmesi, hayranlık uyandırmak ve küçümsenmemek içindir.

Shantideva, itibarın kumdan kaleler kadar dayanıksız olduğunu söyler. Biz onu inşa eder, güzelce süsler ve onunla gurur duyarız; ama deniz yükseldiğinde hepsini alıp götürür. Siyaset-

çilerin ya da ruhani öğretmenlerin cinsel suiistimal nedeniyle itibarlarını bir gecede kaybetmeleri gibi. Ve ün sahibi *olunduğunda* bile, bu insanlara beklenen mutluluğu getirir mi? Servet ve üne sahip olup Michael Jackson, Marilyn Monroe ve Elvis gibi mutsuz olmanın ne kadar yaygın olduğunu düşünün. Peki ya biz kendimizi ortada kalma, rahat olanın peşinden gitmeyle rahat olmayandan kaçma arasında, hiçbir şeye tutunamadığımız o açık alanda kalmak konusunda eğitirsek?

Son olarak övgü ve suçlamaya bağımlılığımızı düşünelim. İltifat almak ister ve eleştirilmek istemeyiz. Bazı insanlar iyi bir iş çıkarttıklarında alacakları aferin ile havalara uçar, ama yapıcı bile olsa eleştiri aldıklarında yıkılırlar. Küçük çocuklar, ergenler, hatta en olgun yetişkinler bile iltifatla neşelenip eleştiriyi üzülebilirler. Övgü ve suçlama rüzgarlarıyla kolaylıkla eğilip bükülebiliriz.

“Bu çağlardır böyledir. Sessiz olanlar eleştirilir. Çok konuşanlar eleştirilir. Ortalama olanlar eleştirilir. Dünyada eleştiriden kaçabilen yoktur. Tamamen eleştirilen ve tamamen onaylanan asla olmamıştır, olmayacaktır ve şu anda da yoktur.” Shakyamuni Buda bunu 25000 yıldan uzun süre önce söylemiştir; ama bazı şeyler asla değişmez.

O ya da bu şekilde, hepimiz bu sekiz dünyevi kaygıya bağlıyızdır. Dzigar Kongtrül, bunu bölünmüş kişiliklerimizin olmasına benzetmiştir: Ruhani bir yola adanmış olduğumuzu

düşünürüz; ama ne yazık ki bizler de bu sekiz dünyevi kaygıya, rahat olanı kabul edip rahatsız olanı reddetmeye adanmışızdır. Bu bizi bir yere götürmeyecektir. Bu bölünmüş kişilik olmadığında ise uyanmaya adanmışlığımız samimi olur. Dünyevi kaygılarla kör olmayı bırakır ve o temel rahatsızlıkla birlikte anda kalırız.

Zarar vermeme taahhüdü ile çalışmaya karar verdiğimizde bu sekiz dünyevi kaygının cazibesine ne kadar kapılmış olduğumuzu araştırmamız gerekir. Zevk ve acının, insanların ne düşündüğünün, kazanıp kaybetmenin, iyi ya da kötü bir isim yapmanın tiranlığından kurtulmak için çaba göstermeye hazır mıyız? Ölmeden önce kendimizi ne kadar özgürleştirebildiğimizin bir önemi yoktur. Önemli olan bu yolculuğu yapmaktır.

Vizyoner dahi Steve Jobs, kanser olduğunu öğrendikten sonra bu dünyevi kaygılardan kurtulma konusunda şunları söylemişti:

“Kısa bir süre sonra öleceğimi hatırlamak yaşamda önemli tercihler yaparken bana yardımcı olan en önemli araç oldu. Çünkü neredeyse her şey, tüm dışsal beklentiler, tüm gururlar, tüm utanç ve başarısızlık korkuları, ölüm karşısında uçup gidiyor ve geriye gerçekten önemli olan şey kalıyor. Öleceğinizi hatırlamak, kaybedecek bir şeyiniz olduğunu düşünme tuzağından kaçınmak için bildiğim en iyi yol. Zaten çıplaksınız. Yüreğinizin götürdüğü yere gitmemeniz için hiçbir sebep yok.”

İlk taahhüt, sizi tetikleyen şeyleri bilme yemini, ne olursa olsun sekiz dünyevi kaygıya kapıldığınızda, ya da herhangi bir şeye takılıp kaldığınızda bunu şefkatle kabulleneneğinize yemin etmektir. Size dokunan şeye baktığınızda şüphesiz ki istediğiniz ya da istemediğiniz bir şeyle ilgili olduğunu görürsünüz. Yakalandığınızı fark ettiğinizde kendinize karşı, tam o anda, tam orada, incelik göstererek, takılıp kaldığınızı kabul edebilirsiniz. Ve sonra kendinize sorabilirsiniz: Hangi dünyevi kaygının pençesine yakalandım? Kaybetme korkusu mu? Kazanma umudu mu? Suçlanmanın verdiği acı mı? Övülme arzusu mu? Ve ipler kimin elinde; benim mi yoksa dünyevi kaygıların mı?

Ancak düşüncelerimize, endişeye, planlamaya ve fantezilerimize kapılırsak, neler olup bittiğini kabul bile edemeyiz. Bu yüzden meditasyon çalışmaya devam eder, düşüncelerde kaybolduğumuzu fark eder ve bu ana geri döneriz.

Bir kaç yıl önce sekiz dünyevi kaygının tiranlığından kurtulduğum bir deneyim yaşadım. O sırada dokuz kişi ile birlikte bir inziva merkezinde yaşıyordum ve her öğleden sonra bir süre çalışmak için bir araya geliyorduk. Bu benim için sancılı bir dönemdi; çünkü neredeyse yapabildiğim hiçbir şey yoktu. Su taşıyamıyordum çünkü sırtım ağrıyordu. Çevresel duyarlılıklarımdan dolayı iskeleleri boyayamıyordum. Aslında o durumda tamamen işe yaramaz durumdaydım ve bu durum, liderimiz için son derece sinir bozucuydu. Kendimi yaşlı,

güçsüz, beceriksiz ve sevilmeyen biri gibi hissediyordum. Gerçekten çok mutsuzdum.

Bu beni derin düşüncelere sevk etti: Alışkın olduğum gibi saygın ve başarılı bir ruhani öğretmen değilsem kimdim? Dışarıdan aldığım doğrulama olmadığında, etiketler olmadığında ben kimdim? Bu kaygım üzerine Dzigar Kongtrül ile görüştüm ve bana “Çok rahatlatıcı değil mi?” diye sordu. Dürüst olmak zorundaydım ve “henüz değil” dedim. Daha sonra birkaçımız kasabadaki bazı ruhani derslere davet edildik. Vardığımızda bana özel biriymişim gibi davranmaya başladılar. Özel ve yüksek bir koltuğum, özel bir bardakta suyum, en ön sırada özel bir yerim vardı. Burada nasıl farklı algılandığımı görünce ün ve itibarsızlıkla, kayıp ve kazançla, kimliğim hakkındaki umut ve korkularımla derin bağlarım koptu. Dağdaki inziva merkezinde ben hiç kimseydim. Aşağıdaki derslerde ise saygıdeğer ve özel bir konuktum. Fakat bunlar değişken, muğlâk etiketlerden ibaretti. Kaçınılmaz olarak asla tam olarak saptanamaz, asla kesin bir şekilde etiketlenemezdim. O anda, Dzigar Kongtrül’ün bahsettiği rahatlamayı gerçekten hissettim.

Sekiz dünyevi kaygı, özünde, sadece eski moda bir hayatta kalma mekanizmasıdır. Bu anlamda hâlâ çok ilkel bir düzeyde ve umut ve korkunun insafına kalmış şekilde yaşarız. Acıdan uzaklaşma ve zevk arayışı, bizi yenmekten, kışın soğuktan donarak ölmekten korumuş, yiyecek bulma ve kendimizi giydirme konusunda arayışlarımıza devam etmemizi sağlamıştır.

Bu, atalarımızın oldukça işine yaramıştır ama şu anda bizim için o kadar da faydalı değildir. Aslında bizler, ortada bir ölüm kalım meselesi olmadığında bile aşırı tepkiler vermeye devam ederiz. Konu belki de bir gecikme faizi iken sanki varoluşumuz tehdit altındaymış gibi davranırız. İstediklerimiz ve istemediklerimiz arasında gidip gelen pinpon topları gibiyiz ve başka seçenekleri denemenin zamanı geldi de geçiyor bile.

2000 yılında Hopi ulusunun yaşlıları bir kehanette bulundular ve yeni binyılda nasıl yaşamak gerektiğiyle ilgili öğütler verdiler. Hopi yaşlıları yeryüzünün koruyucuları sayılırlar ve gezegenin hayatta kalmasından (ya da kalmamasından) sorumlu kabul edilirler. Kehanet, artık hızlı akan bir nehirde olduğumuzu ve birçoğumuzun korkup kıyıya tutunmaya çalışacağını söylüyordu. Kıyıya tutunanlar “çok acı çekecek” dediler. Yaşlıların tavsiyesi kıyıyı bırakmak ve nehrin ortasına doğru gitmek, yanımızda kimlerin olduğuna bakmak ve bunu “kutlamak”tı.

Kaçınmak ama bastırmamak, kişisel yakalanma deneyimimiz üzerine düşünmek, tetikleyicilerimizi kabul etmek, şiddetsiz demlenme egzersizi; bunların hepsi kıyıyı bırakmanın ve nehrin ortasına doğru açılmanı yollarıdır. Bunların hepsi, yazdığımız hikâyelerden, istediklerimize ve istemediklerimize felç edici bağımlılığımızdan, sabit bir zihinden ve benmerkezcilikten arınmış şekilde yaşamamıza izin vermenin yollarıdır. Zevk isteğimiz ya da acı çekme korkumuz doğrultusunda ha-

reket etmezsek, apaçık ve öngörülemez olan orta yerde kalırız. Yapılması gereken, bu savunmasız bölgede, bu iki arada bir derede durumda dinlenmek, oraya çöküp inanç sistemlerimizde tutunmak değil, daha geniş bir perspektifle yeni bir bakış açısı elde etmektir.

Aslında bizler daima iki arada bir derede, daima süreçteyizdir. Asla tam olarak varamayız. Yaşamlarımızın dinamizmi ile anda olduğumuzda, aynı zamanda geçicilik, belirsizlik ve değişimle de anda oluruz. Anda kalabilirsek, sonunda zevk ya da acımızın nesnelerinde, kazanmada ya da kaybetmede, övgü ya da eleştiride, iyi ya da kötü bir günde, herhangi bir güvence ya da değişmezlik olmadığını, geçici olan, değişime tabi olan hiçbir şeyde asla bir güvence ya da değişmezlik olmadığını anlarız.

Zarar vermeme taahhüdünün sınırları çok nettir. Bunu bozmanın tek yolu kafa karışıklığıyla konuşmak ya da davranmaktır. Bu taahhüdün basitliği ve netliği sarsılmaz bir içsel güç temeli kurmamızı mümkün kılar. Bu da kendisini, risk alma cesareti, yani alışılmış şekillerde davranmama riski olarak gösterir. En derin düzeyde, feragat geliştirme yetimize, shenpa ortaya çıktığında onu görme becerimize ve bir daha sekiz dünyevi kaygıya kapıldığımızda bunu fark edeceğimize olan güvenimizi arttırır. Oyun planı yapmadan yaşamak, umut ve korkunun dizginlerinden kurtulup yaşama becerimize güvenimizi arttırır. İnsanlar bu taahhütte bulunduklarında değişmeye

başlar. Onlarla bir iki yıl sonra karşılaştığınızda yumuşadıklarını görebilirsiniz. Kendileriyle daha barışık, daha esnek ve geçinmesi daha kolay insanlar olurlar.

Bir noktada, eğer şanslıysanız, bir doğruluk duvarına çarpar ve yaşamınızla bugüne kadar ne yapıyor olduğunuzu merak edersiniz. O noktada sizi neyin özgürleştirdiğini ve neyin daha nazik ve daha sevgi dolu, daha az *klesha* güdümlü ve daha az kafası karışık yaptığını bulma konusunda son derece motive olduğunuzu hissedersiniz. O noktada gerçekten anda olmak, bir kapıdan geçerken, bir adım atarken, ellerinizi ya da bulaşıkları yıkarken anda olmak, tetiklenmek için, demlenmek için, duygu ve düşüncelerinizin gelgitleri için anda olmak istersiniz. Günler geçtikçe takılıp kaldığınız anları daha çabuk fark ettiğinizi görürsünüz ve kaçınmak kolaylaşır. Bunu yapmaya devam ederseniz bir tür deri değiştirme gerçekleşir; eski alışkanlıklar, zevk ve acı tarafından sürüklenme, sekiz dünyevi kaygının esiri olma durumları üzerinizden atılır.

Uyanma, kendimizi inşa etme değil kendimizi bırakma sürecidir. Bu, ortada, paradoksal, muğlâk, potansiyel dolu, yeni düşünme ve görme biçimleriyle dolu o orta yerde, durup bundan sonra yaşanacaklarla ilgili hiçbir garanti belgesi olmadan rahat olma sürecidir.

İKİNCİ TAAHHÜT  
BİRBİRİMİZE ÖZEN GÖSTERME TAAHHÜDÜ

Başkalarına yardım etme yemini kendi bireysel alanımızı sıkı sıkı tutup, onu dişimizle tırnağımızla savunmak yerine, içinde yaşadığımız dünyaya kendimizi açmak anlamına gelir. Daha fazla, çok daha fazla sorumluluk almaya istekli olduğumuz anlamına gelir. Aslında büyük bir risk almak demektir.

—*Chögyam Trungpa Rinpoche*



## ALTINCI BÖLÜM

# KONFOR ALANIMIZIN ÖTESİNDE

Şefkat egoyu tehdit eder. Onun sıcak ve yatıştırıcı bir duygu olduğunu düşünebilirsiniz; ama aslında oldukça hamdır. Başka varlıklara destek olmaya kalkıştığımızda, onların yerine kendimizi koyacak kadar ileri gittiğimizde, hiç kimseye sırtımızı dönmemeye çalıştığımızda, kendimizi o konforsuz “kendi kurallarına göre yaşamama” alanında buluruz. İkinci taahhüt, geleneksel olarak Bodhisattva Yemini ya da savaşçı yemini olarak bilinir ve bizi keyifsiz sulara dalmaya ve konfor alanımızın ötesinde yüzmeye zorlar.

İlk taahhütte bulunmaya niyet etmek, belirsizlik ve değişimle tamamen rahat olma yönündeki ilk adımımızdır. Taahhüt ettiğimiz şey, kendimize ve başkalarına zarar verecek söz ve davranışlardan kaçınmak ve ardından zarar vermemize yol açan gizli duygularla dost olmaktır. İkinci taahhüt ise bu temelin üzerine oturur: Dünyanın acısını dindirmek amacıyla, bilinçli olarak bu acının içine girmeye yemin ederiz. Bu yemin,

özünde, birbirimize özen gösterme yeminidir; bazen bunun verdiği duygudan hoşlanmasak da.

İkinci taahhüt *bodhicitta* ile sarsılmaz ve derin bir ilişki içindedir. Bodhicitta geleneksel olarak, başkalarına da bunun için yardımcı olabilmek için, uyanma özlemi, alışılmış mutluluğun sınırlarının ötesine geçme özlemi, başarı ve başarısızlığın, övgü ve suçlamanın kölesi olmanın ötesine geçme özlemi olarak tanımlanır.

Bodhicitta aynı zamanda önyargının, peşin hükümlerin ve sabit fikirlerin ötesine geçme ve kalbimizi herkese, sevdiklerimize, sevmediklerimize, farkına bile varmadıklarımıza, hiç tanımamış olduklarımıza açma yetimizin tabiatımızda olduğuna güvenmektir. Bodhicitta çok dar düşüncelerde takılıp kalma eğilimimize karşı koyar. Değişime karşı gösterdiğimiz direnci engeller.

Bu açıklık düzeyi, hepimizin özünde iyi olduğumuza ve birbirimizle bunu ortaya çıkaracak şekilde etkileşebileceğimize olan güvenden kaynaklanır. Tahrik edildiğimizde saldırgan tepkiler vermekten, acı döngüsünü sonsuza kadar devam ettirmektense, başkalarıyla merak ve ilgiyle, onların da tabiatında olan nezaket ve bilgelikle temasa geçecek şekilde muhatap olabileceğimize güveniriz.

Büyük bir mağazada çalışan bir arkadaşım, bundan bir kaç yıl önce, herkesin özünde iyi olduğu yönündeki inancını

sınamaya karar vermiş. Bunun geçerli olmadığı birini bulup bulamayacağını merak etmiş. Elbette her gün sevecen insanlarla karşılaşılıyor, ama bir sürü kaba, kibirli, çıkarıcı ve basba-yağı kötü kalpli insana da denk geliyormuş. Her seferinde dış görünüşün ardına geçmek, savunma mekanizmalarını aşip bu kişilerin iyilikleri, espri anlayışları ve nezaketleri ile temasa geçmek için farklı yöntemler denemiş. Son görüştüğümüzde bu işte 15 yıldır çalıştığını ve özünde iyi olmayan kimseyle henüz karşılaşmadığını söylüyordu.

İlk taahhütle yaşamın ham, huzursuz ve öngörülemez enerjisini kabullenme yetimize güven kazanmaya başlarız. İkinci taahhütle bir endişe kaynağı olarak değil bir uyanış kaynağı olarak, hayatta kalışımıza karşı bir tehdit olarak değil korkusuzluğa giden bir yol olarak, dayanaksızlığa doğru daha büyük bir adım atarız. Kaçınılmaz tedirginlikle çalışmaya daha önce başlamamış olsaydık ikinci taahhüt çok korkutucu olabilirdi. Çünkü artık başkalarına faydalı olma adı verilen bu açık uçlu tanımsız alanın derinliklerine dalıyoruz.

Başkalarına faydalı olma taahhüdü, geleneksel olarak bodhisattva yolu, kahramanın yolu, silahları nezaket, zihin açıklığı ve kalp açıklığı olan ruhani savaşçının yolu olarak adlandırılır. Tibetçede savaşçı anlamına gelen sözcük erkek için *pawo* ve kadın için *pawmodur* ve “cesaret geliştiren kişi” demektir. Tıpkı eğitim almakta olan savaşçılar gibi, bizler de belirsizlikle, sallantılı ve hassas kaygı duygusuyla, tutunacak hiçbir şeyin

olmadığı gerçeğiyle yaşayabilecek ve yaşamlarımızı herkese, her durumda erişilebilir kılmaya adayacak cesaret ve esnekliği geliştiririz.

Birbirimize özen gösterme taahhüdü genellikle “duyguları olan tüm varlıkları misafirimiz olmaya davet etme yemini” olarak açıklanır. Bunun düşüncesi bile insanı korkutabilir. Bu herkesin evimize geleceği anlamına gelir. Kapımızı herkese, sadece sevdiğimiz ya da güzel kokan, “uygun” gördüğümüz kişilere değil, saldırgan ve kafası karışık olanlara, tüm şekil, boyut ve renktekilere, farklı diller konuşanlara, hepsi birbirinden farklı bakış açılarına sahip olan insanlara da açmak anlamına gelir. İkinci taahhüt her gün, tüm gün boyunca ve sonsuza dek, oturma odanızda bir çeşitlilik partisi vermek demektir.

Başlangıçta bunların hepsini kabul etmeye çoğumuz hiç hazır değilizdir. Hiçbir çekince koymadan bu derece bir dayanaksızlığın içine atlamaya hiç hazır değilizdir. Ancak, çileyi dindirme özleminde isek ne yapabiliriz? Birincisi herkesi davet edebilir ve hepsine kapıyı açabilir, ancak başlangıçta kapıyı kısa süre için açık tutabiliriz. Şu anda becerebildiğimiz kadar açık tutar ve fazla rahatsız hissettiğimizde kendimize kapıyı kapatma izni veririz. Ancak istediğimiz şey, kapıyı tekrar açmak ve bu sefer öncekinden birkaç saniye daha uzun süre açık tutmaktır.

Bu alıştırmamanın sonuçları şaşırtıcı olabilir. Kapıyı yavaş yavaş açarak ve bir defada sonuna kadar açmaya çalışmayarak, pek iyi anlaşılamadığımız insanların partiye katılmaya başladıklarında deneyimlediğimiz sallantılı duyguya alışırız. *Kapıyı tamamen açmadıkça olmaz* diye düşünmektense, o kapıyı açmaya devam etme yönünde güçlü bir niyetle yola çıkar ve yavaş yavaş, sahip olduğumuzun farkında bile olmadığımız bir içsel güç hazinesine erişiriz.

Kapıyı açmak zırhımızı indirme, maskemizi çıkarma ve korkularımızla yüzleşme niyetimizi yansıtır. Ancak kendi duygularımızla yüzleşmeyi kabul ettiğimiz düzeyde başkalarına gerçekten yardımcı olabiliriz. Bu yüzden yaşamımızın geri kalanı boyunca kendimizi kendi tepkiselliğimizin, kendi hayatta kalma mekanizmamızın, kendi takılıp kalma eğilimimizin tiranlığından kurtarma konusunda kendimizi eğitmeyi taahhüt ederiz.

Bu duyguları bir daha deneyimlemeyeceğimizi söylemiyorum. Kaçınılmaz tedirginlik tekrar tekrar ortaya çıkacaktır; ama o ortaya çıktığında ona aşırı tepki vermez, yaşamımızı yönetmesine izin vermeyiz. Bir keresinde Dzigar Kongtrül'e bunu sordum ve şöyle cevap verdi: "Evet ben de hâlâ o duygulara sahibim, ama beni ele geçiremiyorlar." Anlaşılan o artık korkudan korkmuyordu.

Bu ham duygular bizi eyleme bile teşvik edebilir. Bir muhabir Dalai Lama'ya "Herhangi bir pişmanlığınız var mı?" diye sorduğunda "Evet var." cevabını almış. Kendisine danışmaya gelen yaşlı bir keşişin ölümünden kendini sorumlu hissediyormuş. Muhabir bu pişmanlık duygusuyla nasıl başa çıktığını, bundan nasıl kurtulduğunu sorduğunda "Ondan kurtulmadım. Hâlâ orada duruyor." demiş. Fakat bu duygu artık onu aşağıya çekmiyor, insanlara elinden gelen her şekilde faydalı olabilmek için çalışmaya devam etmesini sağlıyormuş.

Birbirimize özen gösterme taahhüdü başka varlıkların uyanmasına yardım etmek amacıyla uyanma yeminidir. Dünyanın çilesini dindirebilmemiz için uyanma yeminidir. Bu yolculuğa, sonsuza kadar bile sürse, sürdüğü müddetçe devam etme yeminidir. Shantideva bu taahhüdün özünü, Dalai Lama'nın en sevdiklerinden biri olduğu söylenen bir şiiri ile ifade etmiştir:

*"Ve şimdi uzay var olduğu sürece,  
Varlıklar mevcut olduğu müddetçe,  
Ben de aynı şekilde kalmaya,  
Dünyanın kederini def etmeye devam edeyim."*

İkinci taahhüdün geniş kapsamı düşünüldüğünde, bu taahhüdü tutmak imkânsız bir görev gibidir. Bu taahhüdü bozmanın yollarından biri, birkaç saniye için bile olsa kalbimizi ya da zihnimizi birine karşı kapatmaktır. Bundan tamamen kaçınabilen kimseyi bugüne kadar görmedim; ama biz yine de kapıyı herkes için açık tutmayı hedefleriz. Bu yemini boz-

manın diğer bir yolu kendini kötölemek, kendi hatalarının özünde olduğuna ve bunlardan ayrılmanın mümkün olmadığına inanmak, kendimize “Ben umutsuz bir vakayım. Bunu asla çözemeyeceğim.” gibi mesajlar vermektir. Başkalarını kötülediğimizde, kültürlerini, geleneklerini, göreneklerini ya da inançlarını eleştirdiğimizde de bu yemini bozmuş oluruz. Her tür önyargı ya da bağnazlık bu yemini bozar.

İlk taahhüdü bozan, söz ya da eylem düzeyinde zarara yol açan şeyler çok nettir. Örneğin öldürür ya da yalan söylersek yeminimizi bozduğumuzu kesin olarak biliriz. Fakat birbirimize özen gösterme taahhüdüne gelince, yeminin bozulması bu kadar basit değildir. Bu konuyu anlatan geleneksel bir budist masalı vardır. Kaptan Cesaret adında bir gemi kaptanının 500 kişiyi taşıdığı gemisine bir korsan binmiş ve hepsini öldürmekle tehdit etmiş. Kaptan, korsanın planını uygularsa sadece yolcuları öldürmekle kalmayıp kendi yoğun çilesinin tohumlarını da ekeceğini fark etmiş. Bu yüzden korsana şefkat duyduğundan ve 500 kişiyi kurtarabilmek için kaptan korsanı öldürmüştür. Birçok kişiyi kurtarmak için bir kişiyi öldüren Kaptan Cesaret başkalarının çilesini engellemek için eylemlerinin sonuçlarına, bunlar ne olursa olsun, katlanmayı kabullenmişti. İşte bu yüzden ikinci taahhüt cesaret gerektirir; en yüksek faydayı sağlayacağını düşündüğümüz şeyi yapma cesareti, neyin gerçekten faydalı olduğundan ve neyin aslında işleri

daha da berbat edeceğinden asla emin olamayacağımız gerçeği ile yüzleşme cesareti.

Elbette Kaptan Cesaret'in karşılaştığı gibi bir durum herkesin başına gelmez; ama bizler de kendimizi tartışmalı davranışlarımızı tamamen makul gerekçelerle haklı çıkarmaya çalıştığımız durumlarda bulabiliriz. Ulaşabileceğimiz kendini kandırma düzeyi inanılmazdır. Ama taahhütler tam da burada bize destek olur. Ruh halimizi kabullenmemize ve kendimizi bu girdaptan çekip çıkarmamıza yardımcı olurlar.

Bir taahhütten mezun olup diğerine geçemeyiz. Zarar vermeme taahhüdü birbirimize özen gösterme taahhüdünün temeli olarak yerinde kalır. Çileyi arttıracak şekilde davranmama ve konuşmama eğitimi, tetikleyicilerimizi kabul etme ve rahatsız olsak da anda kalma eğitimi, ilerleyebilmemiz için çok önemlidir. Zarar vermeme taahhüdü kendimizi kandırma çabalarımızın önünü kesmeye ve kendimizle dostluk kurmamıza yardımcı olur. Bu dostluk kendimize yakından baktıkça ve süregelen çilemize sebep olan alışkanlıkları bir kenara koydukça derinleşir. Savaşçı taahhüdü kendine karşı dürüst olma temeli üzerinde durur. Kenarlarımızla tanıştığımızda, hayat alışkanlık haline gelen tepkilerimizi tetiklediğinde, shenpa ile konuşur ya da harekete geçerse uygun tepkiyi veremeyeceğimiz ve diğerlerine destek olamayacağımız bilgisi ile bunları yakalama konusunda kendimizi eğitiriz.

Neyse ki birbirimize özen gösterme taahhüdünü bozduğumuzda tamir etmesi kolaydır. Öncelikle taahhüdü bozduğumuzu, kalbimizi sertleştirdiğimizi ve zihnimizi kapattığımızı, birini dışarıda bıraktığımızı kabul ederek başlarız. Sonra tekrar yemin edebiliriz. O anda, ya da gündelik bir etkinlik olarak, kapımızı duyguları olan tüm varlıklara, ömrümüzün sonuna kadar açık tutma niyetimizi tekrar edebiliriz. Bu, ruhani savaşçının eğitimidir; cesaret ve empatiyi geliştirme, sevgiyi büyütme eğitimidir. Dünyada acı çekmekte olan varlıklar sayılamayacak kadar çoktur; fakat bunlardan hiçbirini yüzüstü bırakmamayı ve acılarını dindirmek için elimizden geleni yapmayı arzu ederiz.

Bunu muhtemelen mükemmel bir şekilde yapamayacağımızı söylemeye bile gerek yok. Bir gün yatağında sessizce oturmuş Shantideva okurken sevgi ve şefkat duygularıyla ağlamaya başladım. O sırada birisi odaya daldı ve okumamı böldüğü için ona çıkıştım.

Bu tür deneyimler kesinlikle insanı utandırır. Özeleştirye kapılmamıza sebep olabilir ya da neyi tetikliyor olurlarsa olsunlar, başkaları için orada olma niyetimizi tazelememize ilham verebilirler. Tam o anda, sınırı aştığımızda, üç adımlı bir alıştırmayı yapabiliriz. Bunu, sinirlenme, sabırsızlık ya da hayal kırıklığı kıvılcımlarını öfkemizi alevlendirmeden söndürmek için kullanabiliriz. Bu alıştırma aynı anda hem etrafımızda

olup bitenlere bakarken hem de içimizde neler olduğunun farkında olabilmemizi sağlar. Adımları şunlardır:

*Önce ana gel. Şu an sana neler olduğuna bak. Bedeninin, enerji niteliğinin tamamen farkında ol. Düşünce ve duygularının farkında ol.*

*Sonra, istersen elini gerçekten göğsüne koyarak, kalbini hisset. Bu o anda kendini olduğun gibi kabul etmenin, “Bu benim şu anki deneyimim ve bunda bir sorun yok.” demenin bir yoludur.*

*Sonra hiçbir beklentin olmadan bir sonraki ana geç.*

Bu egzersiz, kendimizi kapatma eğiliminde olduğumuz zamanlarda bizi başkalarına açabilir. Uyumak yerine uyanık olmak, geri çekilmek yerine dışarı doğru bakmak için bize yol gösterir. Örneğin bir toplantıya girdiğimizde kafamız ne söyleyeceğimizle o kadar meşguldür ki diğer insanları dinlemez, söylediklerini duymaz ya da ne hissettiklerine dair ipuçlarını gözden geçiririz. Ama toplantıya girmeden önce bu üç adımlı egzersizi yaparak kendimizi topraklayabilir, zihnimizi ve bedenimizi tam bulduğumuz yere getirebilir ve toplantıya belli bir sonuç elde etme takıntısıyla değil açık bir zihinle, merak içinde “bakalım neler olacak” diyerek girebiliriz. Hazırlık yaparız, konumuzu biliriz ve atlarız. Bana öğretilen öğretme şekli buydu. Okurum, notlar alırım ve ne söylemek istediğime karar veririm. Sonra odaya girer ve hiçbir donanım kullanmadan konuşurum.

Yıllar önce Gampo Abbey'deki keşişler bana, sabah uyandı-  
ğımda “Bugün acaba neler olacak?” demeyi öğretmişlerdi. İşte  
atlama ruhu budur.

İster resmi meditasyon şeklinde ister gün boyunca gerek-  
tiğinde, bu egzersizi yapmaya devam ettikçe etkinleştığımız  
anların farkına varma becerimiz artacaktır. Bu yüzden o ana  
gelir, Chögyam Trungpa'nın deyişiyle “beden ve zihni senk-  
ronize eder,” sonra yazdığımız hikâyeyi bir kenara bırakır ve  
elimizdeki insan ya da duruma kendimizi açarız. Birbirimize  
özen göstermenin, nezaket ve şefkatle başkalarına el uzatmanın  
temeli budur. Bu, düşünce ve duygularımızla sürüklenmek ye-  
rine, savaşçılığımızı ortaya koyma egzersizidir.

Evet, ikinci taahhüdün kapsayıcılığı ile elbette sevmekte  
zorlandığımız insanların var olduğu gerçeği arasında bir çelişki  
vardır. Patron, iş arkadaşı, eş, ev arkadaşı, anne, baba, çocuk.  
Kimlerden gerçekten hoşlanmıyor ve uzaklaşmalarını istiyor-  
sunuz? Listenizde kimler var? Onlara müteşekkir olun: Onlar  
tam zamanında ortaya çıkarak sizi dürüst kılan, kişisel guru-  
laringizdir. Kendinizi kapattığınızı, zırhların ardına saklandığı-  
nızı, başınızı kuma gömdüğünüzü görmenize sebep olan baş  
belalarıdır. Onlara öfkelenmeseydiniz, onlardan bıkmış olma-  
saydınız, sabrınızı geliştirmeniz asla mümkün olmazdı. Onlara  
imrenmeseydiniz, onları kıskanmasaydınız, kötü tarafınızı aşip  
onların talihine sevinmeyi aklınıza hiç getirmezsiniz. Dışınıza  
göre birini bulamasaydınız herkesten daha iyi olduğunuz dü-

şünür ve kendi nevrozlu davranışlarınız konusunda bir şeyler yapmak yerine kibirli bir şekilde onlarınkileri eleştirirdiniz.

Bu taahhütte bulunduğunuzda sevecen bir nezaket ve şefkat konusunda kendinizi eğitmeye başlarsınız. Bunun yollarından biri kendimize sürekli şunu sormaktır: Nasıl yardımcı olabiliyim? Bunu her gün yapabiliriz. Ancak zamanla, neyin yardımcı olacağı ve zarar vermeyeceği konusunda pek de emin olmadığımızı görürüz. Ancak savaşçı, başarısızlıkları sayesinde çok şey öğrenir. Muhtemelen başarılarımızdan öğrendiğimizden daha fazlasını hatalarımızdan öğreniriz. Bir şeyin işe yaramadığını fark etmemiz ve en önemlisi, bunu kişisel almamamız gerekir. Bunun yerine, Chögyam Trungpa'nın tavsiyesine uyabiliriz: Hayatınızı bir deney gibi yaşayın. Olaylara "Bu durumda neyin faydalı olacağından emin değilim ama şunu deneyeceğim" tavrıyla yaklaşın. Bazen sonuç "Vay be, gerçekten işe yaradı!" olacaktır. Ama böyle olmasa bile bir şey öğrenmiş oluruz ve artık başka bir şey deneyebiliriz.

Bu taahhüdü tutma çabalarımızda kendimizi fazla sıkmamak ve bunun ne kadar büyük bir iş olduğunu hatırlamak faydalı olur: Süresi hayal bile edilemeyecek kadar uzundur ve yardım etmeye yemin ettiğimiz varlıklar, sadece acıdığımız insanlar değil istisnasız tüm varlıklar, sonsuz sayıdadır. Bunları sokakta gördüğümüzde, gazetede okuduğumuzda, arkadaşımızdan duyduğumuzda ve herhangi bir yolla bilincimize girdiklerinde, sevgi dolu nezaketimizin ve şefkatimizin adayları

olurlar. Bu, sınırları olmayan bir ödevdir ve hizmet içi eğitim sonsuza kadar devam eder.

Savaşçının arzusu asla, kişisel bir ilişkisi sarsıldığında bile, kendini kapatmamaktır. Bu onun acı vermeyeceği anlamına gelmez. Eskiden yakın olan bir ilişkiyi bitirmek, bizi kaçınılmaz belirsizliğin tam ortasına atar ve bu kesinlikle canımızı yakar. Kenarlarımızla karşılaştık. Yıllar önce bıraktığımızı varsaydığımız davranışlara kapıldığımızı fark ettik. Bazen sırf o insanı düşünmek bile kapanmamıza sebep olur. Ama genellikle, savunmasız ve dürüst olmayı, Chögyam Trungpa'nın "gerçek üzüntünün kalbi" olarak adlandırdığı şeyle bağlantıya geçmeyi kabul ettiğimizde, bize en büyük dersleri veren bu çözümsüz görünen ilişkidir. Eğitim almakta olan savaşçılar olarak o kişiyi hiçbir iki yüzlülüğe kapılmadan kalbimizde tutmak için elimizden geleni yaparız. Zor bir ilişkide o kişinin resmini sık sık görebileceğimiz ve *sana en derinden esenlikler diliyorum* diye düşünebileceğimiz bir yere koyabiliriz. Ya da kişinin adıyla birlikte güvende, mutlu ve huzurlu olsun dileklerimizi bir yere yazabiliriz.

Nasıl bir yol izlersek izleyelim, arzumuz diğer kişiye fayda sağlamak ve iyi dilekler sunmaktır. Bu arzumuz hem kendimizin, hem de onların özünde iyi olduğuna artan güvenimize dayalıdır. Kendi koruyucu tabakalarımızı çıkarmaya ve diğer kişiyi etiketlerimizden ve sabit fikirlerimizden bağımsız bir şekilde görmeye çalışmaya ne kadar istekli olduğumuza da-

yalıdır. O kişinin bize nasıl zarar verdiği, nasıl hatalı olduğu konusundaki hikâyeyi elimizden bırakmaya çalışırız. Buna rağmen duygularımızın hamlığı, o kişiden ve durumdan hoşlanmama duygumuz, olduğu yerde kalabilir. Ama ne olursa olsun, kim kime ne yaptıysa yapsın, olumsuzluğumuzu dağıtmak için elimizden geleni yaparız. Bu mutlaka tekrar bir araya gelmek anlamına gelmeyip, genellikle uzak durmak anlamına gelebilir. Ama o kişiye affediciliğimizi ve özenimizi gönderebiliriz. İnanın kendimizi öfke ile zehirlemektense bu çok daha güzel bir duygudur.

Bu akıl almaz bir ödev: Her yerde, herkesi, sonsuz çilenin derinliklerinden kurtarmak. Sadece açlık ya da çıplaklıktan ya da evsizlikten, suistimalden, ihmalden, işkenceden ya da ölümden değil. Hayatımızı, hem kendimizi hem de başkalarını, çilenin esas sebeplerinden kurtarmaya da adarız: zarar verme ve öfkeyi yükseltme eğilimlerimizden, kendi tetikleyicilerimizi bilememek ya da önyargılarımızı görememekten, var olan kıskırtılma eğilimimizden ve sonra bunun için başkalarını suçlamaktan.

Savaşçı taahhüdü ile yavaş yavaş, başkalarını dizginsiz zihinleriyle, özlerindeki iyilikle bağlantıya geçirmek için bizler bir araç haline gelir, onların da insan olmanın dayanaksızlığını ilham ve neşe kaynağı olarak kabullenmelerine yardımcı oluruz. Kendimiz de dahil tüm varlıklar için arzumuz, belirsizlik ve değişimden korkmadan yaşamaktır. Bunun için ge-

reken şefkat ve nezaket sınırsızdır; ama şu an elimizde ne varsa onunla başlayıp bunu geliştiririz.

Savaşçı taahhüdü, insanlarla ilgili hiçbir şeyin durağan olmadığını anlamayı gerektirir. Genellikle insanlar hakkındaki sabit fikirlerimizi korumak için çok çaba gösteririz: benmerkezci ve mantıksız kız kardeşim, neşeli ve iyimser iş arkadaşım, zalim ve tutucu babam. Peki ya ben? Fazla şişmanım, başarısızım, hiçbir şeyi doğru yapamıyorum, herkesten daha akıllı ya da daha sağlıklıyım, becerikli ve başarılıyım, arabuluculuğa uygun biri değilim, kötü bir anne ve daha kötü bir eşim. Ama aslında bu etiketlerden hiçbirini yapıştıramayız. Birinin nasıl biri olduğuna asla kesin olarak karar veremeyiz; çünkü veriler daima değişir. Bütün bilgiye asla sahip olamayız.

Bu taahhüt bizi alışılmış zihniyetimizi, genellikle varsaydığımız gerçekliği sorgulamaya zorlar. Her birimiz gerçek olduğuna kanaat getirdiğimiz bir gerçeklik içinde yaşarız. Bunun böyle olduğunda ısrar ederiz. O kadar. Fakat insanlar olarak mutabık kaldığımız ortak gerçeklik bile, insan duyularıyla algıladıklarımızın bir yansıması değil midir? Hayvanlar bizimle aynı algılara sahip değillerdir. Dolayısıyla aynı gerçekliği paylaşmazlar. O zaman hangi gerçeklik “gerçek”tir? Bizimki mi? Köpeğinki mi? Kuşunki mi? Sineğinki mi? Cevap “gerçek” bir gerçekliğin olmadığıdır. Gerçeklik kendimizi o anda bulduğumuz yerdir ve sandığımız kadar katı ve kesin değildir.

Aya giden astronotlardan biri oradan Dünya'ya bakma deneyimini anlatmıştı. "Dünya o kadar küçük görünüyordu ki," demişti. Uzayda asılı kalmış bir küre. Dünya'yı, korumak için sürekli savaştığımız rastgele çizilmiş sınırlarla, şiddetle bağlı olduğumuz ülkelere böldüğümüzü fark ettiğinde üzülmüştü. Yaptığımız şeyin hiç de mantıklı olmadığını anlamıştı. Bir tek Dünya'mız ve ona bakacak bir tek insanlık vardı ve bunu yapma biçimimiz çok saçmaydı.

Şef Seattle bundan yüz yılı aşkın süre önce aynı iç gö-rüye sahipti: "Hepimiz büyük Ruh'un çocuklarıyız. Hepimiz Toprak Ana'ya aidiz. Gezegenimizin başı belada ve eski kin-lerimizi sürdürürsek ve birlikte çalışmazsak hepimiz öleceğiz."

Bir şeylere verdiğimiz etiketler onların bize görünen şekil-leridir. Yeryüzünün bir bölümünü *Çin*, *Brezilya* ya da *Birleşik Devletler* diye etiketlediğimizde, o toprak parçası yoğun bir duygusal yük taşıyan bir varlık haline gelir. Bir şeyi *iyi* olarak etiketlediğimizde onu iyi görürüz. Bir şeyi *kötü* olarak etiket-lediğimizde onu kötü görürüz. Sanki bu etiketler kesinlikle gerçekmiş gibi, beğenmeye ve beğenmemeye ya da kimin doğru kimin yanlış olduğuna takılıp kalırız. Ancak insan de-neyimi hiçbir şeye tutunamayacağımız, hiçbir şeyin sonsuza kadar belirli olmadığı bir deneyimdir. Gerçeklik sürekli yıkılır. Bu geçicilik durumunda mantıklı olan tek şey birbirimize el uzatmamızdır.

Sabit fikirlerimizin, kısıtlı öz algımızın, doğru ve yanlış anlayışlarımızın, böylesi adanmış olduğumuz etiketlerin etrafındaki daha geniş alanı görme yönünde ilerlerken, yaşamı deneyimlerken kullandığımız alışılmış yöntemlerdeki çatlaklar da genişler. O noktada, yaşam filmimizi değiştirmek istiyorsak, fikrimizi değiştirmemizin gerektiğini anlamaya başlayabiliriz.

Zen aşçı Ed Brown'ın öğretmeni Suzuki Roshi ile geçirdiği ilk günlerini anlatan bir hikâyesi vardır. Ed 1960'lı yıllarda Kaliforniya'daki Tassajara Zen Dağ Merkezi'nde aşçıbaşısıdır ve asabiliğiyle meşhurdur. Bir gün büyük bir öfkeyle öğretmene gider ve mutfak halinden şikayet eder: "Doğru dürüst temizlenmiyor, çalışanlar çok konuşuyor, dikkatsizler. Her gün tam bir kaos ortamı hüküm sürüyor." Suzuki Roshi'nin cevabı basittir: "Ed, sakın bir mutfak istiyorsan zihnini sakınleştire."

Zihniniz geniş ve serbestse kendinizi daha kolay bir dünyada, son derece ilginç ve canlı bir yerde bulursunuz. Bu, o yerin doğasından değil, sizin ruhsal durumunuzdan kaynaklanmaktadır. Savaşçı, hepimizin özümüzdeki iyiliğe ulaşabileceğimizi ve gerçek özgürlüğün etiketler ve yansıtımaların, önyargı ve peşin hükümlerin ötesine geçmekle ve birbirimize özen göstermekle elde edildiğini anlatmak ister.



## YEDİNCİ BÖLÜM

# İÇİNE ACI ÇEKİP DIŞARI FERAHLIK VERMEK

11 Eylül 2001’de milyonlarca insanın hayatı değişti. O uçaklar Dünya Ticaret Merkezi’nin İkiz Kuleler’ine çarptığında, dünyanın artık birçoğumuz için eskisi gibi olamayacağını biliyorduk. Toplumsal bir dayanaksızlık deneyimi idi. New York şehrinde, ABD’nin farklı yerlerinde ve dünyanın dört bir yanında birçok kişi, belirsizlik ve değişim gerçeğini dolaysız bir şekilde görmüştü.

Olaydan sonraki günlerde, neler olduğu ya da ne yapılması gerektiğinin bilinmezliğiyle her yanımızı kuşatan o atmosferde, Amerika’nın çeşitli şehir ve kasabalarında, insanlar büyük gruplar halinde toplanarak *tonglen* adı verilen bir egzersiz yapmışlardı. Bu egzersizde, yanan kulelerde bulunanların, ölümlerine atlayanların, uçaklardakilerin ve bu olayların travmasını yaşayan milyonlarca insanın acı ve korkusunu, mümkün olduğunca derin bir şekilde içimize çekiyorduk. Uçakları kaçıran-

ların ve saldırıyı planlayanların öfkesini de içimize çekiyorduk. Ve nefes verirken hepsine birden ferahlık gönderiyorduk.

Bazıları çile çeken herkese sevgi ve ilgi gönderiyordu. Bazıları kulelerde ve uçakta mahsur kalanlara serinlik ve alevlerin yakıcı sıcaklığından kaçış gönderiyordu. Bazıları korkusuzluk gönderiyordu. Bazıları kimsenin nefret ya da kızgınlık duygularına kapılmaması dileklerini gönderiyordu. Nefeslerini içlerine çekerek, aslında hayatta kalmayı başaramamış olanları desteklemek için ellerinden gelen tek şeyi yapıyorlardı. Nefes verirken, nasıl olursa olsun yardımcı olabilme arzularını hayata geçirmenin bir yolunu buluyorlardı. Elbette New York şehrindeki ve başka yerlerdeki binlerce insan destek için hemen gönüllü olmuştu. Aslında o kadar çok gönüllü başvurusu vardı ki birçoğu geri çevrilmişti. Ama hiç kimse tonglen buluşmalarından geri çevrilmemişti ve başka yollarla yardımcı olamayan insanlar, akıl almaz acılar içinde ölenlerin ve geride bıraktıklarının çilesini dindirme niyetindeki birçokları, bu yolla bir araya gelmişlerdi.

Tonglen, eğitimdeki savaşçılar için temel bir egzersiz ve cesareti geliştirmek ve başkalarıyla bir olma duygusunu tetiklemek için en etkili araçtır. Nehrin ortasında kalma egzersizidir. Bize kıyıyı bırakma gücü verir.

Tonglen öğretmenin çeşitli yöntemleri vardır; ama işin özü nahoş ve istenmeyen şeyleri içimize çekmek ve keyifli, rahatla-

tıcı, eğlenceli şeyleri dışarı üflemek, başkalarına göndermektir. Diğer bir deyişle, genellikle kaçınmaya çalıştığımız üzüntü ya da öfke gibi şeyleri içimize çeker ve genellikle tutunmayı sevdiğimiz mutluluk ve sağlık gibi şeyleri dışarı göndeririz. Acıyı içimize çekip zevki dışarı üfleriz. Utancı içimize çeker ve saygınlığı dışarı üfleriz. Kaybı içimize çeker ve kazancı dışarı üfleriz. Bu egzersiz alışkanlıklarımıza son derece terstir. Çile çekme korkumuzu aşmamıza ve hepimizin doğasında var olan şefkate ulaşmamıza yardımcı olur.

*Tonglen* sözcüğü Tibetçe “göndermek ve almak” anlamına gelir. Acı çektiğini bildiğimiz kişilerin acısını üstlenme ve acılarını dindireceğini düşündüğümüz, yaşamın üzüntüleri, kayıpları ve hayal kırıklıkları ile anda kalmalarını sağlayacak şeyleri onlara uzatma isteğimize dayalıdır.

Tonglen egzersizleri tabiatımızda bulunan empatiyi, kendimizi başkalarının yerine koyma yetimizi uyandırır. Korkan, üzüntülü, kızgın ya da kibirli insanlara özen göstermek zor olabilir. Bu çabalar bizi kendi acı ve korkularımızla, takılıp kaldığımız yerlerle yüzleştirir. Ama bu istenmeyen duygularla kalabilirsek, bunları başkalarının acı ve korkularını anlamak için sıçrama tahtaları olarak kullanabiliriz. Tonglen, o anda nerede olduğumuzu kabul ederken aynı zamanda başkaları ile yakınlık kurma duygusu geliştirmemizi sağlar. Acı verici duygular ortaya çıktığında bunları içimize çeker, kendi çilemize ve

aynı hisleri paylaşan herkesin çilesine kendimizi açarız. Sonra hepimize ferahlık göndeririz.

Bu tonglen tarzı benim için en özgürleştirici olandır. Kendi rahatsızlığımızın dolaysızlığını ve tedirginlik verici hamlılığını, başkalarıyla bağlantı kurmak için kullanırız. Kavramsal olmayan ve deneysel bir şekilde, çilemizin eşsiz olmadığını, milyonlarca ve trilyonlarca başka varlık tarafından, insanlar kadar hayvanlarca da paylaşıldığını anlamamıza izin verir. Kanser olduğumuzu öğrenir, tüm kanser hastalarının korkusunu, inkârını ve acısını içimize çekip, hepsine ferahlık göndeririz. Sevdiğimiz birini kaybederiz ve bu bizi yas tutan herkese bağlar. Uyku tutmadığında uyanık bir şekilde yatakta yatarız ve bu bizi uyanık bir şekilde yataklarında uzanan sayısız insana bağlar. Tam o anda, uykusuzluğumuzu ve başkalarının uykusuzluğunu, kaygımızı, gerginliğimizi ve başkalarının hissettiği benzer rahatsızlıkları içimize çekeriz. Tam o anda, dışarıya dinlenmişlik, iç huzuru, ferahlık ve hatta hepimizin mışıl mışıl uyuduğu bir görselleştirme üfleriz.

Tonglen egzersizi, daha büyük düşünmek, tüm varlıklarla aynı oluşumuza dokunmak için yapılır. Kendi içimize kapanmak yerine insan olmanın cüretini ve haşinliğini, sevmeyi, özen göstermeyi, karşılıklı bağlılığımızı anlamaya yönelik doğal yetimizi canlandırmanın bir yolu olarak kullanabiliriz. Tonglen ile bahtsızlıklarımız kalbimizi uyandırmanın aracı olur; başka-

larının çıkarı için tüm kalbimizle çalışabilmemizi ve bu sırada kendimizle de gerçekten dost olabilmemizi sağlar.

Tonglen sadece meditasyon minderinde yapılan bir egzersiz değildir. Özellikle hayatın içinde, gündelik işlerimiz sırasında, her nerede isek orada faydalıdır. Belki zor bir dönem geçiren, depresyonda olan, üzücü bir kaybın yasını tutan bir arkadaşımızdan bir mektup ya da e-posta gelmiştir. Tam o anda arkadaşınızın acısını içinize çekebilir, üzüntüsüyle ya da çaresizliğiyle bağlantı kurabilir ve çilesinin dinmesini dileyebilirsiniz. Sonra, nefesinizi dışarı verirken, ona ferahlık, neşe, özen, iç huzuru ya da en uygun görünen ne ise onu gönderebilirsiniz.

Belki de sokaktasınız ve bir köpeğe kötü davranan, onu döven ya da ona bağırarak, tasmaşını çekiştiren birini gördünüz. Köpeğin çektiğini düşündüğünüz acıyı içinize çeker ve ona ferahlık gönderirsiniz. Bu, köpeğin nezaket ve güvence deneyimlemesi için bir dilek olabileceği gibi, güzel bir kemik de olabilir. Bir yandan da bu suistimali yapan kişinin nasıl hissediyor olabileceğini, bu kadar acımasız davranmasına sebep olan öfke ve kafa karışıklığını içinize çekebilirsiniz. Onun öfkesini içinize çekip, nefes verirken kalbini yumuşatacağını düşündüğünüz herhangi bir şey gönderin. Bu, sevildiğini hissetmek, kendisinden memnun olmak, zihninin daha geniş olması ve kalbinin daha hassas hale gelmesi olabilir.

Tonglen özellikle birisiyle çatışmaya girdiğimizde ve acı ve kafa karışıklığımızın arttığını hissettiğimizde faydalıdır. Diyelim bir odaya girdiniz ve birisi hoşlanmadığınız bir şey söyledi ya da size ters ters baktı. Normalde aniden kendinizi kapatır, ifadesizleşir, nasıl ödeşeceğinize takılır ya da acı verici duygulardan kaçmak için her ne yapıyorsanız onu yaparsınız. Tonglende ise bu duygular üzerinde hemen çalışırsınız. Belki korku hissediyorsunuz. Kendinizi ona, kokusuna, dokusuna, bedeninizdeki gerginliğe tamamen açabilir ve hepsini içinize çekebilirsiniz. Korkuyu içinize çekmeye devam ederken korkmakta olan herkesi de içeri alabilirsiniz. Hatta sınırlarınızı iyice genişletip korkunuzu tetikleyen kişiyi de, çilesinden kurtulması dileği ile içeri alabilirsiniz. Sonra, nefesinizi verirken, kendiniz de dahil olmak üzere korku içindeki tüm varlıkların bundan kurtulması dileğini gönderebilirsiniz.

Tam o anda, duygularınıza tamamen sahip çıkarsınız. Duyguları kendinizden uzaklaştırmak yerine onlarla tam temasa geçersiniz. Bu bencillik ya da sadece kendi sorunlarıyla ilgilenmek değildir. Tam tersi. Tonglen bizi, tıpkı bizim gibi olan, bizim gibi hisseden herkesle temasa geçirir. Hepimiz acı ve zevki deneyimleriz. Hepimiz rahat olana meyleder, olmayan şeylerden hoşlanmayız.

Bana sık sık “Ama başkalarının da benim gibi hissettiğini nereden bilebilirim?” diye soruyorlar. Sanırım hissettiğimiz duygular arasında milyonlarca başka insanın da hissetmekte

olmadığı, ya da bir zamanlar hissetmiş olmadığı, hiçbir şey olmadığını söyleyebiliriz. Hikâyelerimiz farklıdır; ama konu acı ve zevk ve bizim bunlara verdiğimiz tepkiler olduğunda, tüm insanlar dünyanın her yerinde aynıdır.

Tonglen alışılmış dünya ile başa çıkma yollarımızın tersine gider: hayatı kendi kurallarımıza göre oynamayı istemek, başkalarına ne olursa olsun olayların bizim çıkarımıza olacak şekilde gelişmesini istemek. Bu egzersiz kendi etrafımıza ördüğümüz duvarları yıkmaya, bizi benlik hapisanesinden kurtarmaya başlar. Bu koruyucu kalkan parçalandıkça, doğal olarak başkalarına el uzatma arzusu duyarız. İnsanların yardıma ihtiyacı vardır ve biz onlara hem gerçek anlamda hem de esenliklerini dileme düzeyinde yardım edebiliriz.

Tonglen, alışılmış çileden kaçma ve zevk arayışı mantığını tersine çevirir. Kendimizi kendi acımıza açtığımız ölçüde başkalarının acısına da açık olabiliriz. Acımızla anda kalabildiğimiz ölçüde bizi kışkırtan biri ile yan yana durabiliriz. Acıyı ne pahasına olursa olsun kaçılacak bir şey olarak değil, bizi dönüştürebilecek bir şey olarak görmeye başlarız. Tonglen egzersizlerine devam edersek şefkat duygumuzun gelişmesi kaçınılmazdır. Kendimizi gittikçe daha fazla, eskiden imkânsız görünen durumlarda bile, başkalarının yanında buluruz.

Bu egzersizi yapamayacağımız durumlar da olabilir. Kendimizin ya da başkasının çilesi ile karşılaştığımızda onunla

yüzleşemeyebilir ve hissizleşebiliriz. Ya da acı ile temas etmekle bir sorunumuz yoktur, ama dışarıya ferahlık gönderemeyebiliriz. Durum o kadar vahim görünür ki şahit olduğumuz ya da hissettiğimiz şeyde gedik açabilecek bir çare düşünemeyebiliriz. Fakat, tongleni yapamamamızın sebebi ne olursa olsun, bu özeleştirici ya da umutsuzluğa gerekçe olamaz. Hayat, tekrar denememiz için fırsatlarla doludur.

Karşılaştığımız her tür direnç, bu egzersize bir ferahlık duygusu katmanın ne kadar önemli olduğuna işaretler. Bunun bir yolu, gökyüzü kadar engin bir alana doğru nefes verdiğiniz hayal etmektir. Bedeninizin sınırsız, şeffaf ve ne kadar fazla çile olursa olsun alabilecek kadar geniş olduğunu hissederseniz acının hiçbir yere kısıp kalmayacağı bilinci ile nefes alabilirsiniz. Sonra nefes verirken aynı açıklık ve özgürlük duygusunu, bol bol yeriniz olduğu, sınırsız yeriniz olduğu, her şeyi, ızdırabı, hazzı ve insan duyguları yelpazesinin tamamını alabilecek kadar yeriniz olduğu duygusunu gönderebilirsiniz.

Resmi bir meditasyon egzersizi olarak tonglenin dört aşaması vardır:

*İlk aşama bir estir; bir durgunluk ve mekân yaratma anı, kısa bir boşluktur. Bunun için bir imgeye ihtiyacınız varsa herhangi bir geniş alan deneyimini, mesela okyanusu seyrettiğinizi ya da bulutsuz bir gökyüzüne baktığınızı düşünebilirsiniz.*

*İkinci aşama görselleştirme, yani doku ile çalışmaktır.*

*Nefesinizi alırken sıcak, ağır ve kalın enerjiyi, klostrofobi duygusunu içinize çekin. Bunu tamamen, bedeninizin tüm gözenekleriyle içinize çekin. Nefes verirken de taze, serin, hafif ve parlak bir enerji üfleyin. Bunu 360 dereceye yayın. Birkaç dakika ya da imgelemeniz nefes alış verişlerle senkronize olana kadar devam edin.*

*Üçüncü aşamada belli bir acı verici durumu içimize çekmemiz, kendimizi buna mümkün olduğunca çok açmamız, sonra da ferahlığı dışarı vermemiz gerekir. Geleneksel olarak tonglene, yardım etmek istediğimiz bir insan ya da hayvan için başlarız; ama o anki kişisel deneyimimiz için, örneğin bir umutsuzluk ya da öfke duygusu için başlayabilir ve bunu başkalarının acı verici duyguları ile bağlantı kurmak için bir sıçrama tahtası olarak kullanabiliriz.*

*Dördüncü aşamada tongleni daha da genişletiriz. Bunu AIDS'li bir arkadaşımız için yapıyorsak tüm AIDS'lilere genişletiriz. Alkolik kız kardeşimiz için yapıyorsak tüm alkoliklere, bağımlılığı olan herkese genişletiriz. Tongleni zaten bizimle aynı acıyı çekenler için yapıyorsak, dünyanın her yerinde herhangi bir nedenle ruhsal ya da bedensel çile çeken herkese genişletebiliriz. Ve bunu daha da genişletip kendisiyle meşgul olan herkesi, sabitlenmiş zihinlerinin işkencesindeki hepimizi ve umut ve korkudan vazgeçemedeki acizliğimizi içerecek şekilde genişletebiliriz.*

Genel bir ilke olarak, tonglen egzersizine belirsiz ya da kişisel olmayan bir durumla değil, şu anda yaşanan ve gerçek bir durumla başlarız. Sonra benzer şekilde çile içinde olan daha

fazla varlığı ve egoya yapışma yaşayan herkesi, belirsizlik ve geçiciliğe direnen hepimizi içerecek şekilde genişletiriz.

Eğer kendimiz, egosuzluğun, uyanmanın, özgürlüğün nasıl bir duygu olduğunu anlık da olsa yaşamışsak, bunu başkaları için de isteriz. Onların takılıp kaldıklarını gördüğümüzde, eleştirel ve yargılayıcı olmak yerine onların yaşadıkları ile empati kurabiliriz. Çünkü biz de bunu yaşamışızdır ve nasıl hissettiklerini çok iyi biliriz. Diğer insanlar için dilediğimiz şey kendimiz için dilediğimizin aynısıdır: kendimizi takdir etmek, takılıp kaldığımızda bunu fark edip kendimizi bu duygulardan kurtarmak, çilemizi uzatan işe yaramaz örüntüleri pekiştirmekten vazgeçmek, başkalarına el uzatmak, insan olmanın iyiliğini deneyimlemek.

Tongleni düzenli bir egzersiz olarak ya da gerektiği anda yapmayı alışkanlık haline getirmek zaman alıyor mu? Evet. Acının hamlığına alışmak zaman alıyor mu? Sabır ve nezaket gerektiriyor mu? Evet. Ancak alıştırmaya zor geldiğinde şevkimizi kaybetmemize gerek yok. Kendinize yavaş yavaş alışmak için zaman verin ve başlangıçta şu anda sizin için kolay olan durumlar üzerinde çalışın. Kendime güvenimi kaybettiğim ve pes etmek istediğim zamanlarda Chögyam Trungpa'nın dediği şeyi hiç unutmam. Dimdik oturur, kocaman bir gülümseme takınır ve "Yapabilirsin!" derdi. Bir şekilde onun özgüveni bulaşıcıydı ve bu sözcüğü duyduğumda yapabileceğimi bilirdim.

Savaş zamanlarında yapılan tonglen egzersizleri hakkında bir şiir okumuştum. Kullanılan imgelem, düşen bombaların, vahşetin, çaresizliğin, bacağına kaybetmenin ve eve yanmış ve tanınmaz bir yüzle dönmenin içe çekilmesi ve yeryüzü ve gökyüzünün güzelliğinin, insanların iyiliğinin, güvenlik ve barışın dışarı gönderilmesi. Aynı şekilde biz de nefret ve kıskançlığı, imrenmeyi ve bağımlılığı, insanlık dramının tüm acılarını, bu acıya dair kişisel deneyimimizi kullanarak içimize çekebilir ve tongleni, benzer şekilde bir şeylere kapılmış herkese genişletebiliriz. Sonra da esneklik, tasasızlık, saldırmazlık ve ferahlık üfleyebiliriz. Dünyanın acısı kalbimizi delip geçer; ama hayatta olmanın güzelliğini asla unutmayız.

Chögyam Trungpa bir keresinde “Çoğu insanın sorunu daima kötüyü dışarı vermek ve iyiyi içeri almaya çalışmaktır. Bu genel olarak toplumun ve tüm dünyanın sorunudur.” demişti. Bunun tam tersi bir yaklaşım benimsememizin zamanı geldi: Kötülüğü içeri al ve dışarı iyilik ver. Bu şefkat, acıma ya da güçlünün zayıfa yardım etmesi değildir; eşitler arasında, birbirine karşılıklı destek olma ilişkisidir. Tonglen egzersizi yaparak diğer insanların esenliğinin bizimki kadar önemli olduğunu fark ederiz. Onlara yardım ederek kendimize yardım ederiz. Kendimize yardım ederek dünyaya yardım ederiz.



## SEKİZİNCİ BÖLÜM

# ŞEFKATİN KATALİZÖRÜ

Birisi bana, savaşçı taahhüdünün, yani diğer varlıklarla empatinin özünü yakalamayı başarmış bir şiir gönderdi. “Birdfoot’s Grampa” adındaki şiir fırtınalı bir havada, şehirlerarası bir yolda yolculuk etmekte olan bir oğlan çocuğu ve büyükbabasını anlatıyordu. Büyükbaba sürekli arabayı durdurup yola çıkan kurbağaları avuç avuç alıp yol kenarına bırakıyor. Bunu yirmi dördüncü kez yaptıktan sonra oğlanın sabrı taşıyor ve büyükbabasına “Hepsini kurtaramazsın/ kabullen ve arabaya bin/gitmemiz gereken yerler var.” diyor. Büyükbaba, ıslak çimenlere dizine kadar batmış, avuçları kurbağalarla dolu bir şekilde, torununa gülümüyor ve “Onların da gitmeleri gereken yerler var.” diyor.

Bu taahhüt bundan daha iyi anlatılamazdı. Büyükbabaya yirmi dört kere durmak zor gelmemişti. Torununun sabırsızlığı da ona zor gelmemişti; çünkü zihninde çok net bir şekilde kurbağaların yaşamayı kendisi kadar sevdiğini biliyordu.

İkinci taahhüt, yani tüm varlıklara özen göstermek, çok iddialıdır. Ancak, bu taahhütte ilk kez de bulunsak, bilmem kaçınıcı kez tekrarlıyor da olsak, tam şu anda olduğumuz yerden başlarız. Ya toruna ya da büyükbabaya daha yakınızdır; fakat nerede olursak olalım oradan başlarız.

Bu taahhütte bulunduğumuzda bunun bilinçaltımızın derinliklerine, zihnimizin ve kalbimizin derinliklerine, asla oradan çıkmayacak bir tohum ektiği söylenir. Bu tohum doğamızda bulunan sevgi ve şefkat, empati ve hepimizin aynılığını görme kapasitesini çalıştıran bir katalizördür. Bu yüzden bu taahhütte bulunur, tohumu eker ve sonrasında kalbimizi bir daha asla sertleştirmemek ya da zihnimizi kimseye kapatmamak için elimizden geleni yaparız.

Elbette bu yemini tutmak kolay değildir. Ancak onu her bozduğumuzda birilerine kendimizi kapatmış olduğumuzu, kendimizi birinden uzaklaştırmış olduğumuzu, birini Öteki haline, çitin diğer tarafındaki haline getirmiş olduğumuzu fark etmemiz önemlidir. Genellikle o kadar haklı bir öfke içinde, o kadar yüklüyüzdür ki, tetiklendiğimizi bile göremeyiz. Fakat eğer şansımız varsa, ne olduğunu ya da bize neyin gösterildiğini fark eder ve yaptığımız şeyi kendimize itiraf ederiz. Sonra başkalarına açık olma taahhüdümüzü yeniler ve yeniden başlama niyet ederiz.

Bazıları taahhütlerini yenilerken ilham verici sözler okumayı sever. Bizler de, geleneksel olarak başkalarına faydalı olma niyetini yenileyenlere okunan, Shantideva'nın şu şiirini kullanabiliriz:

*“Tıpkı geçmişte uyanmış olanların  
Zihinlerini uyandırdıkları  
Ve Bodhisattva çalışmalarında  
Kendilerini gittikçe geliştirdikleri gibi  
Ben de tüm varlıkların çıkarı için  
Zihnimi uyandırayım  
Ve kendimi bu çalışmalarda gittikçe geliştireyim.”*

Bu ya da benzeri sözleri tekrar ederek taahhüdümüzü yenileriz. Ve artık yeni bir ana geçer, yola devam ederiz. Tekrar tökezler ve tekrar tekrar baştan başlarız; tohum ekili olduğu sürece, başkalarına gittikçe daha açık, daha şefkatli ve daha özenli olma yönünde ilerlemeye devam ederiz.

Birbirimize özen gösterme taahhüdü, yani savaştı taahhüdü, mükemmel olmaya çalışmak değildir. Bilinçaltımıza erdemli girdiler sağlamaya devam etmek, kalbimizi sınırsızca genişlemeye ve bizi uyanmaya hazırlayan tohumları ekmeye devam etmektir. Bu taahhüdü bozduğumuzu her fark ettiğimizde kendimizi eleştirmek ve kendimizi yargılama ve kötüleme tohumları, ya da haklı kızgınlık, öfke ya da başkalarına yönelttiğimiz her tür gerilimin tohumları yerine, güç, güven, sevgi ve şefkat tohumları ekebiliriz. Büyükbabaya, hayatını

başkaları için riske atmaktan memnuniyet duyduğunu bildiğimiz ya da duyduğumuz daha birçok insana, daha fazla benzeyebilmek için tohum ekeriz.

Affedici olmayan ve katı kalbiniz yüzünden kendinizi kötü hissettiğinizde Shantideva'da teselli bulabilirsiniz. Kendisi, kendisinin de ettiği, duyguları olan tüm varlıkları kurtarma yemininin “açıkça delilik” olduğunu söyler; çünkü o anda bunun farkında değildiyse de, o da başkalarıyla “aynı dertlerden acı çeken”, onun da kafası herkes kadar karışıktır.

Bizim kafa karışıklığımız herkesinkiyle aynıdır. Bu nedenle Shantideva, tamamen başarısız olduğunuzu, taahhüdünüzü tamir edilmez şekilde bozduğunuzu düşündüğünüz zamanlarda suçluluk duygusuna gömülmek yerine, bunu hayatınızın geri kalanını, alışkanlık haline gelmiş eğilimlerinizi tespit etmek ve bunları güçlendirmemek için elinizden geleni yapmakla geçirmek için bir teşvik olarak görmenizi tavsiye eder.

Savaşçı taahhüdünde bulunmak, batmakta olan bir gemide olup tüm yolcuların bizden önce gemiden inmesine yardımcı olmaya yemin etmek gibidir. Bundan birkaç yıl önce ABD’li bir uçak, New York şehrindeki Hudson nehrine düştüğünde bunun harika bir örneğini gördüm. Uçak LaGuardia Havalimanı’ndan kalktıktan kısa bir süre sonra kuşlar motorlara girmiş ve pilotun uçağı nehre düşürmekten başka bir şansı kalmamıştı. İniş o kadar ustaca olmuştu ki uçaktaki 155 ki-

şinin tamamı hayatta kalmıştı. Yolcuların, uçağın kanatlarında durup, olay yerine hızla ilerleyen küçük teknelerden oluşan bir filo tarafından kurtarılmayı bekleyişlerini hâlâ gözümde canlandırabiliyorum. Anlatıldığına göre pilot herkes güvenli bir şekilde uçaktan inene kadar orada kalmış ve geride kimse kalmadığından emin olmak için uçağı iki defa daha dolaşmıştı. İşte savaşçı taahhüdünün vücuda geldiği rol modeli budur.

Diğer taraftan benzer durumda olup başkasını hiç düşünmeden kendini güvenceye alan insanların hikâyelerini de duydum. Hepsi geriye dönüp baktıklarında kendilerini kötü hissettiklerini söylüyorlar. Yıllar önce bir kadın geçirdiği bir uçak kazasını anlatmıştı. Yolculara uçağı hemen terk etmeleri çünkü uçağın patlayabileceği söylenmiş. Kadın çıkış kapısına koşmuş, kimseye, kemerini çıkarmakta zorlanan yaşlı bir adama bile yardım etmek için durmamış. Daha sonra o adama yardım etmemiş olmak kadına çok ağır gelmiş ve her fırsatta elinden geldiğince başkalarına el uzatmaya başlamış.

Shantideva bu yemini tamamen bozmanın tek yolunun başkalarına yardım etme isteğinden tamamen vazgeçmek, onlara zarar verip vermediğimizi umursamamak, sadece bir numaralı kişinin güvende ve iyi olduğundan emin olmak istemek olduğunu söylüyor. Ancak kendimizi kapatır, umursamaz olur, o zahmete girmek için fazla alaycı, depresif ya da şüpheli olursak başımız belaya girer.

Bu taahhüdün özü kaçınılmaz huzursuzluk ve tedirginlik içimizde ortaya çıktığında ondan korkmamayı öğrenmektir. Karşı karşıya olduğumuz zorlu görev, dayanaksızlığa ve korkuya gülümseme konusunda kendimizi eğitmektir. Benim bu konuda kendimi eğitmem yıllar sürdü; çünkü panik atağım var. Panik atak geçirmiş olan herkesin bildiği gibi, o dehşet duygusu durup dururken ortaya çıkabilir. Bende genellikle gecenin bir yarısında, en savunmasız olduğum zamanlarda olur. Ancak yıllar içinde o kalp ve akıl durdurucu duyguyla rahat olmak konusunda kendimi eğittim. İlk tepkim daima nefesimin kesilmesi olur. Ancak Chögyam Trungpa, uyanmış bir zihni nasıl tanıyacağımızı anlatırken de böyle nefesi kesilirdi. O yüzden şimdi panik atak geldiğinde ve nefesim kesildiğinde Chögyam Trungpa'nın yüzünü gözümde canlandırıyorum ve uyanmış zihinden bahsederken nefesinin kesilişini düşünüyorum. O zaman panik enerjisi geçip gidiyor.

Bu tür panikletici enerjilere istemsiz ve bilinçaltı düzeyde bile olsa direnirseniz, korku oldukça uzun sürebilir. Bununla çalışabilmek için hikâyeyi bir kenara koymak ve “yanlış bir şey var” düşüncesine kapılmamak, bunu yerine paniğe gülümsemek, midenizin en dibindeki o korkunç, dipsiz kuyuya gülümsemek gerekir. Korkuya gülümseyebildiğinizde bir değişim yaşanır: Normalde kaçmaya çalıştığınız şey, kaçınılmaz ve ilkel iyiliğinize, net görüşlülüğünüze, hiçbir şeyden sakınmayan bir özene uyanışınız için bir araç haline gelir.

Savaşçı imgesi, cehennemin derinliklerine kadar inebilen ve doğrudan deneyimlediği zulüm ve hayal edilemez acılar karşısında bocalamayan birinin imgesidir. Dolayısıyla bizim yolumuz budur: En zor durumlarda bile, korkuya, haklı kızgınlığımıza, korkaklığımıza, savunmasızlıktan kaçınışımıza gülümsemek için elimizden geleni yaparız.

Geleneksel olarak, savaşçı yoluna girmek için üç yöntem, başkalarına fayda sağlama taahhüdüne yönelik üç yaklaşım vardır. Birincisi bu yola bir monark, bir kral ya da kraliçe gibi girmektir. Bunun anlamı krallığımızı yoluna koymak, sonra bu güce dayanarak tebaamıza özen göstermektir. Buradaki benzetme, *kendi üzerimde çalışır ve kendi hayatımı yoluna koyar, böylece başkalarına faydalı olurumdur. Artık tetiklenmiyor olduğum düzeyde anda kalabilir ve kalbimi ve zihnimi açık tutabilirim*. Motivasyonumuz yıllar geçtikçe başkaları için daha fazla orada olmaktır.

Ebeveynler bu konuda sıkı bir eğitimden geçerler. Çoğu anne ve baba çocuklarına saldırganlık ve zulümle karşılaşmayacakları iyi bir yaşam sağlamayı arzu eder. Ancak bir de çocukların ne kadar asap bozucu olabildikleri gerçeği vardır. Sabrınızın taşması ve bağırmaya başlamanız, asabi, mantıksız ve çocuk gibi davranmanız gerçeği vardır. İyi niyetimiz ve eylemlerimiz arasındaki çelişkiyi gördüğümüzde, bu bizi zihnimiz, alışkanlık haline gelmiş tepkilerimiz ve sabırsızlığımız üzerinde çalışmaya motive eder. Tetikleyicilerimizi tanımak

ve eyleme geçmek ya da bastırmaktan kaçınmak konusunda ustalaşmak bizi motive eder. Daha becerikli ve sevgi dolu ebeveynler olmak için kendimiz üzerinde memnuniyetle çalışırız.

Bakıcılıkla ilgili mesleklerde çalışan insanlar da monark girişi konusunda bol bol eğitim alırlar. Bir zamanlar kendiniz de onlardan biri olduğunuz için evsiz kalmış ergenlerle çalışmak isteyebilirisiniz. Tek bir insanın bile hayatını iyileştirmek, yanlarında birinin olduğunu hissetmesini istersiniz. Fakat kısa bir süre içinde gençlerin davranışları sizi o kadar tetikler ki kendinizi kaybedersiniz ve artık onların yanında olamazsınız. O noktada, anda olmanıza ve kendini size sunan her şeye, yetersizlik, beceriksizlik ya da utanç duygularına bile açık olmanıza yardımcı olması için, meditasyona ya da ilk taahhüde başvurursunuz.

Savaşçı taahhüdüne yaklaşmanın diğer bir yolu kayıkçı tavrıdır. Duyguları olan tüm varlıklarla birlikte nehrin karşısına geçer, özümüze birlikte açılırız. Buradaki benzetme, *benim acım başkalarının acılarını anlamak için sıçrama tahtası olacaktır*. Kendi çilemiz, bizi daha fazla bencil yapmak yerine, başkalarının çilesine kendimizi gerçekten açmamıza aracı olur.

Kanserden kurtulmayı başarmış birkaç kişiden bu tavrın onlara kemoterapinin fiziksel ve psikolojik acılarına katlanma gücü verdiğini duydum. Bu kişiler yemek yiyemiyor ya da su içemiyorlardı; çünkü her şey canlarını yakıyordu. Ağızlarının

içinde yaralar vardı. Susuz kalıyorlardı. Mideleri feci halde bulanıyordu. Sonra tonglen yapmayı öğrendiler. Onlar aynı fiziksel acıları ve buna eşlik eden yalnızlığı, öfkeyi ve diğer duygusal sıkıntıları deneyimlemekte olan tüm insanlara kendilerini açtıkça dünyaları genişliyordu. Acıları aynı gemideki diğerlerinin sıkıntılarını anlamaları için bir sıçrama tahtası olmuştu.

Bir kadının bana “Bundan daha kötüsü olamazdı. Bu yüzden nefes alıp ‘Madem zaten acı çekiyorum, başka hiç kimsenin böyle hissetmemesi dileği ile hepsini içime çekiyorum,’ demenin benim için bir sakıncası yoktu. Dışarıya refahlık göndermenin de benim için bir sakıncası yoktu.” “Bunu yapınca mide bulantılarınız geçmiyor.” dedi. Birden bire yemeye ve içmeye başlamıyorsunuz. Ama bu egzersiz çilenize bir anlam katıyor. Tavrınız değişiyor. Acıya karşı direnme duygusu, tamamen çaresiz olma duygusu ve umutsuzluk duygusu yok oluyor.

Korkunç bir durumu güzel göstermek mümkün değildir. Ama bunun verdiği acıyı başka insanlarla aynılığımızı fark etmek için kullanabiliriz. Shantideva, duyguları olan tüm varlıklar güçlü ve birbiriyle çelişen duygulardan muzdarip olduğuna, hepsi istemedikleri şeylerle karşılaştıkları ve istedikleri şeyleri ellerinde tutamadıklarına ve hepsi fiziksel sıkıntılar çektiğine göre, neden sadece kendi sorunlarımı bu kadar büyütüyorum? Kayıkçının yaklaşımı bizi genellikle aşağı çeken ve kendi içimize kapanmamıza sebep olan şeylerin şefkatimizi

uyandırmak ve savaşçının engin ve önyargısız zihniyle temas etmek için bir sıçrama tahtasıdır.

Üçüncü tavır, sürüsü her şeyden önce gelen, çobanın tavrıdır. Kurbağalı büyükbaba ya da düşen uçağın pilotudur. Yanmakta olan bir binaya giren itfaiyecinin ya da çocuğunu kurtarmak için hayatını riske atan babanın hikâyesidir. Çoban otomatik olarak başkalarını kendisinin önüne koyar.

Neredeyse herkes savaşçı taahhüdüne daima başkalarını öne koyarak yaklaşmamız gerektiğini varsayar. Ve bunu yapmadığımızda kendimizi eleştiririz. Çoban tavrına doğru evrildiğimiz söylenebilir; fakat bu doğal bir evrimdir. Diğer iki yaklaşım da bunun kadar geçerlidir. Bu öğretinin önemi üç yaklaşımın da savaşçı taahhüdünde bulunmakta hayranlık uyandırıcı, güzel ve alkışlanacak yöntemler olduklarıdır.

Aslında çoğumuz bu yaklaşımların üçünü birden kullanırız. Muhtemelen başkalarının yanında ve onlara faydalı olma arzusu ile kendimiz üzerinde çalışmamızın birçok örneğini kendi hayatımızda bulabiliriz. Ve üzüntünüzün sizi başkalarının üzüntülerine bağladığı, keder ya da fiziksel acılarınızın başka birinin neler yaşadığını anlayabilmenizde katalizör olduğu zamanlar vardır. Başkalarını kendinizden öne koyduğunuz zamanlar da olmuştur.

Acımasızlık ve dar görüşlülük, pekiştirmek istediğimiz alışkanlıklar değildir. Bunlar bizi uyanışa hazırlamayıp, tersine

çıkamazda tutarlar. Bu yüzden savaşçı taahhüdünde bulunur, birbirimize özen göstermeye yemin eder, sonra da kimseye bir daha sırtımızı dönmemek için elimizden geleni yaparız. Ve tökezlediğimiz zaman, geçmişte aydınlanmış olanların bile bunun bir tür nüksediş olduğunu anladıkları bilinciyle, taahhüdümüzü yenileyerek yola devam ederiz. Aksi takdirde başka varlıkların neler yaşadığı konusunda nasıl fikir sahibi olabilirlerdi? Aksi takdirde sabır, affedicilik, sevecenlik ve şefkat duygularını nasıl geliştirebilirlerdi?



ÜÇÜNCÜ TAAHHÜT  
DÜNYAYI OLDUĞU GİBİ KABUL ETMEK

Kaos, son derece iyi bir haber olarak görülmelidir.

—*Chögyam Trungpa Rinpoche*



## DOKUZUNCU BÖLÜM

# SAKLANACAK HİÇBİR YER YOK

Üçüncü taahhütle birlikte tamamen dayanaksızlığın içine giriyor ve durumumuzun sürekli değişme haliyle rahat olup bunu uyanık enerjinin, özümüzdeki iyiliğin tezahürü olarak deneyimliyoruz. Bir bakıma, bu yeni bir şey değil. Başından beri kendimizi eğittiğimiz konu buydu. Fakat deneyimsel olarak, bu ileri doğru atılan büyük bir adım ve bizi bilincimizde büyük bir değişime yönlendiriyor. Önceki taahhütlerden, özellikle de açık bir kalple tamamen anda olmaktan, alacaklarımızı alıyor ve çıtayı yükseltiyoruz. Burada vurgu *tamamen* üzerindedir ve *tamamen anda* olma talebi çok daha yüksektir. Bu elbette eski bencil alışkanlığımız olan egoya yapışmayı ciddi ölçüde zorlaştırır. Saklanacak hiçbir yerimizin olmaması duygusu oldukça yoğun olabilir.

Bu egzersizi elimden geldiğince sürekli bir şekilde yapmaya çalıştığım birkaç aylık bir dönemde, Chögyam Trungpa'ya, kendi bedenimden fırlayıp çıkacakmış gibi hissettiğimi anlat-

mıştım. Havadaki toz zerreciklerinden bile rahatsız oluyordum ve sürekli insanlara patlamaya hazırdım. Egzersizin benden mantıklı olmamı ve büyümemi talep ettiğini ve buna henüz alışkın olmadığımı söyledi.

Üçüncü taahhüt geleneksel olarak Samaya Yemini olarak bilinir ve dünyayı olduğu gibi kabul etme taahhüdüdür. *Samaya* Tibetçe “kutsal yemin” ya da “bağlayıcı yemin” anlamına gelir. Bütün deneyimlerimizle bir araya gelmeyi, yaşamla sarsılmaz bir bağ kurmayı gerektirir. Bu taahhütle gerçekliğe bağlı olduğumuzu, her an, algıladığımız her şeye bağlı olduğumuzu kabul ederiz. Deneyimimizden kaçmanın bir yolu da yoktur, olduğumuz yerden başka gidecek bir yerimiz de. Yaşama teslim oluruz. Karşılaştığımız tüm görüntülere, seslere, kokulara, tatlara, düşüncelere ve insanlara kendimizi bırakır ve bunlarla rahat hissederiz. Bu, hiçbir şeyi geri çevirmeme taahhüdüdür. Tibet Budizmi üstadı Dilgo Khyentse’nin sözleri bunu çok güzel tanımlamıştır:

*“Gündelik egzersiz tüm durumlara ve duygulara ve tüm insanlara karşı tam bir kabullenme ve açıklık geliştirmekten, her şeyi zihinsel çekinceler ve tıkanıklıklar olmadan deneyimlemekten ibarettir; böylece insan asla kendi içine kapanmaz ya da kendini merkeze koymaz.”*

Üçüncü taahhüdün tavrı özünde iyi ve uyanık bir dünyada yaşadığımız ve yolumuzun bunu fark etmek olduğudur. Basitleştirmek gerekirse, bu aşamadaki çalışma, deneyimi-

nize, tüm deneyimlerinize yüzünüzü dönmek ve asla başınızı çevirmemektir.

Önce diğer taahhütleri tutmaya devam edersiniz. Farkındalık çalışması yapar, tekrar tekrar olduğunuz yere ve deneyimlediğiniz şeye geri dönersiniz: ayaklar yerde, dizler acıyor, ellerinizin üzerinden ılık sular akıyor, kış havası gözlerinizi yakıyor, çekiç sesleri, kahve kokusu.

Sonra buna, bu eşsiz ve kıymetli anların her biri için derin bir takdir duygusu eklersiniz. İşçilerin çekiç seslerini kesmesini diliyor olabilirsiniz; sabahtan beri, bir aydır her gün devam ediyor ve bundan bıktınız. Ama geçecek. Ve bir yıl sonra dönüp baktığınızda sanki çekiç sesleri bir anlığına gelip geçmiş gibi olacak. Çekiç seslerini duymak geçici ve geçişsel bir deneyimdir ve çekicin her vuruşu eşsiz bir andır. Bir daha asla o sesin aynısını duyamazsınız.

Bu sesler sizi ne kadar rahatsız ederse etsin, her bir ses dikkate değerdir. Takdir duygusu ile dinlediğinizde size kendinizden, daima Ben etrafında dönen, küçük ve benmerkezci dünyanızdan çıkarır. Kendiniz ve dünya ile bu türden gerçek bağlantılar deneyimlediğinizde uyanıklıkla karşılaşmaya başlayabilirsiniz. Aniden, engin ve sınırsız bir nefes alma alanınız varmış gibi hissedersiniz. Sanki küçük, karanlık, havasız bir çadırdan çıkmış ve kendinizi Büyük Kanyon'un kenarında bulmuşsunuzdur. Burası sadece olmanın yeridir. Burası uhrevi

ya da ruhani bir yer değildir. Hayatınızın sıradan detaylarını aşmadınız. Tam tersi. Sonunda bunlara %100 temas ettiniz ve bunlar Vajrayana geleneğinde kutsal dünya denen şeye bir kapı oldular. Bu kutsallık, dini ya da tanrısal anlamda değil, kıymetli, nadide, geçici ve kaçınılmaz bir şekilde gerçek ve iyi olan anlamındadır.

Chögyam Trungpa'nın bazı şiirleri böyle bir dünyayı anlatmaktadır. Görmeyi kutsal dünyaya açılan bir kapı olarak anlatmakla başlar:

*“Gözle görülen her şey boşlukta canlı bir biçimde hayalidir; ama yine de biçim vardır.”*

“Boşlukta canlı bir şekilde hayali” olan, kavramlardan arınmış, etiketsiz, tüm parlaklığıyla net bir şekilde algılanan, ama asla tam olarak tutunulamayan, sıradan gündelik dünyadır. Şiir “ama yine de biçim vardır.” diye devam eder. Boşluk ve biçim ebediyen ayrılmazdır. Gördüklerimiz, sıradan ve önemsiz görüntüleri algılayışımız biçimdir; boşluğun, uyanık enerjinin tezahürüdür. Sabah uyandığımız andan uykuya daldığımız ana kadar ve hatta rüyalarımızda, sürekli, aralıksız tezahür vardır. Bizler daima görme yetimizin bizi bu kutsal dünyanın değerliliği ile bağlantıya geçirmesine izin verme fırsatına sahibizdir.

Boşluk bir yokluk, hiçbir şeyin gerçekleşmediği boş bir alan değildir. Anlamamız gereken şey, özdeki iyiliği, şeylerin

uyanıklığını, olma durumunu, şimdiliğini, sıradan gerçekliği aşarak keşfedemeyeceğimizdir. Bu keşif, basit deneyimleri hikâyeler yazmadan kabul ederek mümkündür. Kapısı göçmüş kırmızı bir araba gördüğümüzde, sıcaklık ya da soğukluk, yumuşaklık ya da sertlik hissettiğimizde, bir eriğin tadına baktığımızda ya da çürüyen yaprakların kokusunu aldığımızda, bu basit ve dolaysız deneyimler özdeki uyanıklıkla, özdeki iyilikle, kutsal dünya ile temaslarımızdır. Dünyamızın ferah, "zaman üstü" ve nihai doğasını ancak kendi göreceli deneyimlerimize tam olarak dokunarak keşfedebiliriz.

1970'lerin başında bir gün, bir öğrenci, bir söyleşi sırasında ayağa kalktı ve Chögyam Trungpa'dan aydınlanmanın ne olduğunu söylemesini istedi. Cevabını hiç unutmuyorum. "Aydınlanma, hayatında ilk kez bir borazan sesi duymak ya da tütün kokusu almak gibidir." dedi. Onun üçüncü taahhüt öğretisinin dayandığı bakış açısı işte budur. Deneyimimizden saklanır ya da bunu önemsiz diye görmezden gelirsek bir aydınlanma fırsatını kaçırmış oluruz.

Şiirin devamı şöyle:

*"Kulağın duyduğu her şey boşluğun yankısıdır; ama yine de gerçektir."*

Diğer duyularımızla birlikte, duyma da kutsal dünyaya açılan bir kapıdır. Duyduğumuz her şey boşluğun, uyanık enerjinin yankısı, onun sesidir ve elle tutulabilir olmasa da

duyulabilirdir. Aynı zamanda “gurunun net ve belirgin sözü”, öğretmenin sesidir. Biri bizimle konuşuyorsa, söylediği şeyi beğenmesek bile, adamın birinin gevezeliğinden ibaret değildir. Bu öğretmenin sesi, boşluğun sesi, uyanık enerjinin tezahürüdür. Pencremizin önündeki bir karga boğuk çığlığı ile kulağımızın zarını patlatıyorsa, bu uyanık enerjinin sesi, bizi uyandıran öğretmenin sesidir.

Duyduğumuz ya da gördüğümüz her şey, istisnasız bir şekilde, aydınlanmış enerjinin tezahürü, kutsal dünyaya açılan bir kapıdır. Bu üçüncü taahhüdün bakış açısıdır. Dünyayı olduğu gibi kabul etmeye yemin ettiğimizde taahhüt ettiğimiz şey budur. Kendimizin ve dünyanın kıymetini bilmeye yemin ederiz. Yüzümüzü buna dönmeye ve asla başımızı çevirmemeye yemin ederiz.

Normalde, tezahür eden şeylere sürekli tercihlerimizi yansıtırız. Her şey karmaşık duygularımızla, kişisel tercihlerimizle, kültürel yükümüzle ve *bol* miktarda shenpa ile gelir. Fakat Chögyam Trungpa’nın da dediği gibi, “Bu ‘yulaf ezmesi’ demek gibidir. Bazı insanlar kahvaltıda sıcak bir şey yemeyi severken bazıları bundan nefret eder. Fakat buna rağmen, yulaf ezmesi yulaf ezmesidir.”

Kışın pencereden, dışarıda yağan kara bakarsak, onun rengini, düşüşünü, yerde, arabaların üzerinde ve ağaçların dallarında nasıl biriktiğini, farklı şekillerde yığınlar oluşturduğunu

görebiliriz. Güneşte parlayan kristallerini ve gölgelerinin mavimsi beyazlığını görebiliriz. Karı kar olarak, buna bir şey eklemenden görebiliriz. Ama genellikle karı böyle görmeyiz. Görüşümüz duygusal tepkilerle bulanıklaşmıştır. Onu sever ya da sevmeyiz. Bizi mutlu eder ya da üzer. Bizi gergin ya da sinirli yapar, çünkü zaten işe geç kalmışken bir de işe gitmek için kapının önünü kürekle temizlememiz gerekir.

Karmaşık duygularda bile yoğunluk dereceleri vardır. Karı, yapışma duygusuyla, shenpa ile (“Umarım kar tutar da hafta sonu kaymaya gideriz”), sevebileceğimiz gibi yapışma olmadan, shenpasız da sevebiliriz. Karı shenpa ile, haklı bir öfkeyle *sevmeyebilir* (“Benim büyük partimin olduğu gün nasıl olur da kar yağar”) ya da onu shenpasız bir şekilde, herhangi bir duygusal bağlanma olmadan da *sevmeyebiliriz*. Fakat bizim karla ilgili duygularımızdan bağımsız olarak, o hâlâ kardır; uyanık enerjinin tam olduğu haliyle tezahürüdür. Onu hikâye yazmadan da görmek mümkündür.

Chögyam Trungpa’nın şiiri şöyle devam ediyor:

*“İyi ya da kötü, mutlu ya da mutsuz, tüm düşünceler bir kuşun gökyüzünde bıraktığı iz gibi boşlukta kaybolur.”*

Aklınızda ne olursa olsun: intikam alma ya da vergi kaçırma düşünceleri, ya da bu toplantı bittiğinde yapacağınız şeyleri planlamak, ruhani düşünceler, saldırgan düşünceler, endişeli düşünceler, neşeli düşünceler; bunlar boşluğun, aydınlanmış

zihninin tezahürüdür. Sarsılmaz esenliğe giden yol tamamen anda olmak ve tüm görüntülere, tüm seslere, tüm düşüncelere, asla içimize kapanmadan, asla saklanmadan, asla bunları süsleme ya da yumuşatma ihtiyacı duymadan, açık olmaktır.

Bu kesinlikle anlaması zor bir fikirdir. Bu yüzden ilk iki taahhüt üzerinde, söz ve eylemlerimizle zarar vermekten kaçınma ve zihin ve kalbimizi kimseye kapatmama yapı taşları üzerinde çalışırız. Her şeyin uyanma yolu haline geldiği yere ulaşmak için bu derin eğitime ihtiyacımız vardır.

İlk iki taahhütle ilgili çalışmaların büyük bölümü, algıladığımız her şeye etiketlerimizi ve önyargılarımızı, görüş ve fikirlerimizi yapıdırma eğilimimizi en aza indirmekle ilgilidir. Üçüncü taahhüt ile bunu daha da ileriye taşırız. Yulaf ezmesi ya da kar ya da herhangi bir şeyle ilgili, görüş ve fikirlerimiz olmasın demiyorum. Sadece bu görüşlere takılıp kalmayız. Bunun yerine sahnedeki bir oyuncu gibi onları üzerimize dener, onlarla eğleniriz. Tamamen kontrolden çıkmış çılgın bir parti olduğunda da, bir sevgili gibi şefkatli olduğunda da hayatla dans edebiliriz. Şu an elimizde ne varsa, kim isek onunla çalışırız.

Bu taahhüt yaşamın sadeliğiyle, gösterişleri olmadan, geldiği gibi ilişki kurmakla ilgilidir. Görüş ve fikirlerimizi, bizi en çok heyecanlandıranları bile, kendi görüş ve fikirlerimizden daha fazlası ya da daha azı olarak görmemeye başlarız. Kar

hâlâ kardır. Hayatımızın sonuna kadar onu menüde görmek istemesek de, onu her öğünde menüsüne koyacağımız bir sağlık merkezi açacak kadar sevsek de, yulaf ezmesi hâlâ yulaf ezmesidir.

Başka bir örnek düşünün: sigara. Bazı insanlar sigaranın zararlı olduğunu, dünya üzerindeki en kötü şey olduğunu düşünürler. Bazı insanlar da sigara içmeyi çok severler ve kendilerine dayatılan kısıtlamaların hak ihlâli olduğunu düşünürler. Her koşulda, sigara sigaradır. Bunu okuyup bu bakış açısına ikna olduğunuzdan emin olmadığınızı düşünebilirsiniz; sigaranın sağlığa zararlı olduğunu herkes biliyor ve baksanıza, ikinci el sigara dumanı ile akciğer kanseri arasındaki ilişki üzerine 570 sayfalık bir araştırma yayınlanmış. Ama sigaranın sadece sigara olduğu fikrine ne kadar ateşli bir şekilde karşı çıktığınızı ya da bunu ne kadar ateşli bir şekilde desteklediğinizi düşünün. Sigara içmek özünde doğru ya da yanlış olmayabilir; ama bol miktarda shenpa uyandırdığı kesin.

Dünyadaki tüm savaşlar, tüm nefret, tüm cehalet, bizim fikirlerimize bu kadar güvenmemizden kaynaklanmaktadır. Ve sonuçta bu görüşler, tamamen insan olmanın temel tedirginliğinden, ayaklarımızı sağlam bir zemine basamamanın tedirginliğinden kaçma çabamızdır. Bu yüzden *bu böyledir* şeklindeki sabit fikirlerimize tutunur ve herhangi bir karşıt görüşü hor görürüz. Ama beğeni ve beğenmemelerimizi sadece beğeni ve beğenmeme olarak ve gerçekten doğru olduğunu düşündükle-

rimizi sadece kendi kişisel bakış açımız olarak görmeye başlasaydık dünya nasıl bir yer olurdu bir düşünün.

Üçüncü taahhüt geleceğe yönelik değildir. Şu anda gerçekleşen şeylere tamamen açık olmakla ilgilidir. Dolaysız deneyimimize eğilmeyi, dolaysız deneyimimizi takdir etmeyi, dolaysız deneyimimizle bir olmayı, duyuşsal algılarımızı, içsel diyalogumuzu, olup bitenlere dair kendi yorumlarımızı, kendi kavramlarımızla renklendirmemeyi gerektirir. Tedirgin hissettiğimizde oldukça inatçılaşıma, görüşlerimize yapışma, o sallantılı ve rahatsız duygudan kurtulmaya çalışma eğiliminde oluruz. Ama bu rahatsızlık duygusuyla başa çıkmanın diğer bir yolu, onunla anda kalmak ve sağduyulu olma taahhüdümüzü yenilemektir. Bu yemin, kendimize muazzam bir şefkatle tanık olma konusunda eğitim almamızı gerektirir. Sabit fikirlerimizi, sabit kimliğimizi, egoya yapışmayı, hayatın bizim kurallarımıza göre yaşanmasını istemeyi bıraktığımız zaman kendimize tanık oluruz ve bunların hepsi insan olmanın kaçınılmaz muğlaklığından kaçmak içindir. Üçüncü taahhüt ile kendimizi anlayışla ve muazzam bir dürüstlikle tanımaya başlarız. Kendimizle arkadaş olma konusunda daha da derinleşiriz.

Dünyayı kabul etme taahhüdü ile sabit kimliğimize olan inancımızı sorgulamaya devam ederiz. Ölümünden kısa bir süre önce yazdığı bir şiirinde Chan üstadı Sheng Yen şöyle der: “Aslında ben diye bir şey yoktur. Dolayısıyla Yaşam ve Ölüm ortadan kalkar.” Yaşamın sonuna geldiğimizde sabit

bir kimliğin var olmadığını, bu bedeni ve bu kimliği geride bırakacağımızı açıkça görürüz. Ama bu, şu soruyu doğurur: Eğer aslında bir ben yoksa o zaman tüm bu zevk ve acıları kim hissediyor? Üstat Sheng'in ölüm şiiri şöyle devam eder: "Boşluğun içinde, gülümseyen, ağlayan." "Boşluğun içinde, yaşama dâhil olmayan" değil.

Fakat gerçekten dâhil olmak, ancak korku dolu "ben" yaşamı çekip itmediğinde, çıldırıp onu paçasından tutmadığında mümkündür. Bencilliğimiz azaldığı oranda yaşamlarımıza daha fazla dahil olabiliriz. Küçük, benmerkezci benliğimize, kim olduğumuza ya da neler yapabileceğimize dair sabit kanılara bağlılığımız azaldıkça, dünyayı olduğu gibi kabul etmekten de o kadar az korktuğumuzu görürüz. Leonard Cohen'in yıllarca meditasyon yapmanın getirilerinden bahsederken dediği gibi, "Ben ne kadar az varsam, o kadar mutlu oldum."

Sabit benlikten vazgeçmek kendiliğinden olmasını *umabileceğimiz* bir şey değildir. Buna kendimizi her hareketle, her sözcük, her işle, her düşünceyle hazırlamamız gerekir. Ya vazgeçme yönünde ilerler ve bu beceriyi güçlendiririz, ya da tutunma yönünde ilerler ve bu korkuya dayalı alışkanlığı pekiştiririz. Gerçekliği seçebilir, onunla kalabilir, burada olabilir, ortaya çıkabilir, görüntülere, seslere ve zihnimizden geçen düşüncelere yüzümüzü dönebilir ya da sırtımızı dönmeyi tercih edebiliriz. Ama sırtımızı dönersek o eski çile örüntüsünde kısıлып kalmamız, uyanıklığı deneyimlemeye asla yaklaşama-

mamız, varoluşumuzun kutsallığını deneyimlemeye asla yakla-  
şamamamız neredeyse kesindir.

Tibetli öğretmen Anam Thubten “Boşluğa Aşık Olmak” konulu, üçüncü taahhüdün hissiyatını çok iyi yakalayan bir konuşma yapmıştı: İnsanlık durumuna aşık olmak, kendimizi sözde iyi taraf ve sözde kötü taraf diye ikiye bölmek ve kötü tarafından iyi tarafı zayıflatma planları yapıldığını sanmamak. Benliğimizin bir tarafını geliştirmeye ve diğer tarafından kurtulmaya çalışmıyoruz. Kendimizi bunların hepsine açmayı öğreniyoruz. Thubten konuşmasında, boşluğa aşık olmak için kendimize önemli bir soru sormamız gerektiğini söylemişti: “Her şeyden vazgeçmeye hazır mıyım?” Diğer bir deyişle, benle başkaları arasında, ben ve dünya arasında engel oluşturan her şeyden vazgeçmeye hazır mıyım? Dünyayı kesin biçimde kabullenme taahhüdünde bulunmadan önce kendinize sormanız gereken budur. Ama soruya cevabınız, bir gün kesinlikle “evet” ve ertesi gün “bu çok zor” ise kendinizi zorlamayın. Bu taahhüdü tutmak geleneksel olarak bir aynanın toz tutmasını engellemeye benzetilir. Savaşçı yemininde olduğu gibi, bu yemin de kolaylıkla bozulabilir. Ama bunu telafi etmenin tek yolu yaşama karşı açık olmaktır.

Her insanın yaşamı bir mandala\* gibidir yani engin ve sınırsız bir çemberdir. Kendi çemberimizin merkezinde dururuz

---

\* Sanskrit dilinde çember, Hinduizm ve Budizm’de evrenin sembolize eden biçimler anlamına gelir. (ç.n.)

ve gördüğümüz, duyduğumuz ve düşündüğümüz her şey yaşamımızın mandalasını oluşturur. Bir odaya gireriz ve o oda bizim mandalamız olur. Metroya bineriz ve bindiğimiz vagon, iPhone'undan mesajlarına bakan ergenden köşeye çökmüş evsize kadar her şeyiyle bizim mandalamızdır. Dağlarda yürüyüşe çıkarız ve göz alabildiğince gördüğümüz her şey, bulutlar, ağaçlar, zirvelerdeki kar ve hatta patikanın ortasına kıvrılmış çingiraklı yılan bile bizim mandalamızdır. Bir hastane yatağında yatıyorsak hastane bizim mandalamızdır. Onu biz kurmayız ve içinde nelerin ve kimlerin olacağını seçme şansına sahip değiliz. Chögyam Trungpa'nın da dediği gibi, "Mandala asla düzenlenmiş değildir; ama daima tamdır." Ve onu aynen olduğu gibi kabul ederiz. Mandalamıza giren her şey uyanışımız için bir araçtır. Bu bakış açısıyla, uyanış daima parmaklarımızın ucundadır. Yaşamımıza giren her damla yağmur ve her köpek kakası, aydınlanmış enerjinin bir tezahürü, kutsal dünyaya açılan bir kapıdır. Ancak yaşamınızın bir nevroz mandalasını mı yoksa bir sağduyu mandalasını mı olacağı size kalmıştır.

Karışık zihninizin acısı ve uyanık zihninizin parlaklığı hayatınızın mandalasını oluşturur. Bu, doğum ve ölümün, bunalım ve neşenin bir arada bulunabildiği bir ortamdır. Sorun yok. Güzelliği, nezaketi, asaleti, mükemmeliyeti, kalp kırıklığını, zulmü, cehaleti, bunların hepsini kabul edebilirsiniz. Bunların hiçbirinden kaçınmanız gerekmez. Öfke, arzu, cehalet,

kıskançlık ve gurur gibi zor duygular bile mandalanızın bir parçasıdır ve bunlara kucak açabilirsiniz.

Gece gördüğünüz rüyalarda ya da uyanık yaşamınızda, yani mandalanızda karşınıza çıkan her şey capcanlı bir şekilde sahtedir ama yine de hepsi oradadır. Buna zehir ya da bilgelik diyebiliriz. İki şekilde de bununla çalışmak ya da bundan kaçmaya çalışmak bizim seçimimizdir. Üçüncü taahhüt bizi, yaşam mandalamızı bir müttefik ve aydınlanmamızın doğacağı yer olarak görmeye davet eder.

Zen üstadı Dogen “Kendini bilmek kendini unutmaktır. Kendini unutmak her şeyle aydınlanmaktır.” der. Kendini unutmanın, sabit ve özden gelen bir benlik olmadığını fark etmenin tek yolu kendimizi bilmektir. Kendimizi tamamen ve bütünüyle bilmeli, hiçbir şeyden kaçmamalı, asla gözümüzü kaçırmamalıyız. Hayatım denen şey hakkında, Ben denen bu kişi hakkında meraklı olmalıyız. Dünyayı kabul etme taahhüdünde bulunduğumuzda, iyice yaklaşıp incelemeye başlarız.

Dogen’in öğretisinin son cümlesi “Kendini unutmak her şeyle aydınlanmaktır.” diyor. Bu taahhüt ile kendi önümüze çıkmamaya, her şeyin istediğimiz şekilde olmasında ısrar etmekten vazgeçmeye ve bizim istediğimiz şeyin gerçekte olan şey olduğunda ısrar etmekten vazgeçmeye yemin ederiz. Kendimizi unutmak için önce shenpamızı, eğilimlerimizi, çıkış kapılarımızı iyi tanımamız ve sonra da bunları bırakmaya istekli

olmamız gerekir. Sanki önemi yokmuş gibi tekrar tekrar aynı oltalara takılıp durmamıza sebep olan tembellikten kendimizi kurtarmaya istekli olmamız gerekir. Robotlaşmış, alışkanlık haline gelmiş örüntülerimiz yerine bilgeliğimize kulak vermeye istekli olmamız gerekir. Korkutucu duyguları bizimle daha uzun süre kalmaya davet etmeye, böylece onları daha yakından tanımaya istekli olmamız gerekir. Özünde sağduyulu, özünde iyi olduğumuz ve tamamen uyanık olma potansiyeline sahip olduğumuz fikrine şans vermeye istekli olmamız gerekir. Sonra, artık benlik tarafından baştan çıkarılamaz hale geldiğimizde, Dogen her şeyle aydınlanacağımızı söyler. Bu üçüncü taahhüdün deneyimidir: Bizi daima uyanık olmak, canlı olmak, tamamen anda olmak, daha uyumlu olmak ve başkalarının daha fazla yanında olmak için cesaretlendiren, aydınlanmış bir mandala ile yaşamaktır.

Zarar vermeme taahhüdü neyi geliştireceğimiz ve nelerden kaçınacağımız konusunda oldukça nettir. Bir erdemli eylemler listesi, bir de erdemli olmayan davranışlar listesi vardır. Yalan söylemez dürüst oluruz. Çalmaz ve cömert oluruz. Ve böyle devam eder. Ama üçüncü taahhütte ne yapacağımızı kendimiz buluruz. Herhangi bir talimat yoktur. Tutunacak hiçbir şey yoktur.

Size iç gücünüzü neyin verdiğine, kafa karışıklığınızı neyin azalttığına, takılıp kalmaktan sizi neyin kurtardığına, yaşamı hikâye yazmadan deneyimlemeye sizi neyin yaklaştırdığına

kendiniz karar vermek durumundasınızdır. Ve sonra, o anda size ağır gelen şeylerden, başa çıkmaya hazır olmadığınız her şeyden kaçınırsınız. Ama hedefiniz daima, başa çıkamayacağınız, üzerinde çalışamayacağınız hiçbir şeyin olmadığı bir noktaya ulaşmaktır. O zamana kadar sadece netlik; shenpayı shenpa, takılıp kalmayı takılıp kalma, görüş ve düşünceleri sadece görüş ve düşünceler olarak görebilme konusunda daha becerikli olma yönünde hareket edersiniz.

Bu taahhüdün püf noktası, kendinize karşı o anda neyle başa çıkıp çıkamayacağınız konusunda dürüst olmaktır. Örneğin uyuşturucu madde bağımlılığından kurtulmaya çalışıyorsanız eski torbacınızla vakit geçirmezsiniz. Alkolizmden kurtulmaya çalışıyorsanız barlarda vakit geçirmezsiniz. Ama üçüncü taahhütte, ilk taahhüdün tersine, yapılacaklar ve yapılmayacaklar diye listeler, “bara gitmeyeceksin” gibi kurallar yoktur. Varsa da sizin kendi listeniz, sadece şu anda olduğunuz yeri gösteren bir liste olabilir. Bunlardan ömrünüz boyunca kaçmaya çalışmayacaksınız. İyileşmekte olan bir alkolikseniz muhtemelen halen bağımlılıkla boğuşan insanlara yardımcı olabilecek kadar iyileşmiş olmayı istersiniz. Bunu yapabilmek için kendinizi zaman zaman bir barda bulabilirsiniz. Ama bara girdikten 20 dakika sonra “Bu insana gerçekten yardımcı olabilmek için bence tek bir kadeh içki içmeliyim.” diyorsanız kendinizi kandırıyorsunuz demektir.

Bu kararları kendimiz vermeliyiz. Üçüncü taahhüt düzeyinde kararlar kişisel ve bireyseldir. Bize neler yapmamız ve yapmamamız gerektiğini söyleyen bir liste olsaydı iyi olurdu diye düşünebiliriz; ama böyle bir liste yoktur. Sorumluluk tamamen bizdedir.

Üç Taahhüt bir araya gelerek savaşçının eğitimini oluşturur. Savaşçılık yolunda kendimizi sabırla, deneyimimize asla sırt çevirmemek için eğitiriz. Ve sırtımızı çevirdiğimizde, bir şeyle o anda başa çıkamayacağımız için ona sırtımızı çevirmek ile o duyguyu hissetmek istemediğimiz için, kendimizi savunmasız hissetmemek için ona sırtımızı çevirmek arasında ayrım yapabilmemiz gerekir. Ama bu ayrımı tek seferde geliştiremeyiz. Buraya santim santim, an an, adım adım, zihnimiz ve kalbimizle çalışarak varırız.

İnsanlar sık sık “Bir şeyden kaçınmamız mı yoksa onun üzerine gitmemiz mi gerektiğini nasıl bileceğiz?” diye soruyorlar. Cevabım, o anda içinizden ne geliyorsa onu deneyin oluyor. İlk taahhüt, yani kaçınmak, faydalı olacak gibi geliyorsa bunu yapın. Ama, sinirlerinizi bozan ya da sabrınızı zorlayan birine kalbinizi ve zihninizi biraz daha açık tutabileceğinizi düşünüyorsanız, içinizden geleni yapın. Belki sonra, bu durumda biraz daha uzun kalabildiğinizi görünce, hiç sırt çevirmemenin ne demek olduğunu anlamaya başlayabilirsiniz.

Deneyimlerimizde derinleştikçe özgürce konuşabilir ve davranabilir, zarar vermeyeceğimiz konusunda kendimize tam olarak güvenebiliriz. Ama kendimizin farkında değilsek, bir şeye takılmış olup olmadığımızı, kalbimizin ve zihnimizin açık mı yoksa kapalı mı olduğunu bilmiyorsak, kafa karışıklığı ve acıya sebep olacağımız neredeyse kesindir. Bu yemini ederken niyetimiz gerçekleşen her şeye tamamen açılmak, tam bulunduğumuz yeri, kutsal bir yer olarak deneyimlemektir. Karışık bir zihin dünyayı da karışık algılar. Saplantısız bir zihin ise dünyayı saf topraklar olarak, bir uyanış mandalası olarak algılar.

Dünyada bugün yaşananlar gezegendeki herkesin kolektif zihninin ürünüdür. Yani buradaki mesaj, her birimizin kendi ruhsal durumumuzun sorumluluğunu almamız gerektiğidir. Üçüncü taahhüt dünyanın yükselen saldırganlıktan ve herkesin kendi alanını ve sabit fikirlerini savunduğu bir ortamdan bir uyanış ortamına nasıl dönüştürülebileceğine işaret etmektedir.

Zihinlerimiz soğur, zalimleşir ve gözünü bile kırpmadan başkalarına zarar verebilir hale gelirse, savaş çıkar ve çevremiz bozulur. İnsanlar korku temelli yaşam biçimlerinden vazgeçemedikleri sürece en iyi siyasi sistem bile dünyayı kurtaramaz. Barış ve refah bizlerin, yani dünya vatandaşlarının, zihinlerimizle yapacağımız çalışma ile mümkündür. Yaşamın kararsızlıklarından kaçmayarak, bunların hepsine korkusuzca

kendimizi açarak, sadece kendi yaşamımızı değil dünyayı da değiştirebilme fırsatına sahip oluruz.

Bence zihnimizle çalıştığımızın ve buna dayanarak eyleme geçtiğimizın vurgulanması çok önemli. Ve eyleme geçerken bunu, herkesin özünde iyi olduğu anlayışıyla yaparız. Kimseyi dışarıda bırakmayız. Kimse mandaladan aforoz edilmez. Uygun koşullar oluştuğunda, örnek alınmayacak hayatlar yaşamış kişiler bile, yeri gelir ve başkalarına yardımcı olabilirler. İkinci Dünya Savaşı'nda yüzlerce Yahudi'yi mühimmat ve metal fabrikalarında işe alarak kurtaran Alman fabrikatör Oskar Schindler'i düşünün. O dünyanın en iyi kalpli insanı değildi hatta birçokları için SS elitleriyle sıkı fıkı olan bir fırsatçıydı. Ama işçilerini Nazilerin sınır dışı etme girişimlerine karşı azimle savundu. Bu yüzden daima asaleti ve cesareti ile anılacak.

Çoğumuz da Schindler gibi, kolay ve zor, tatlı ve acı yönlerimizin kaba bir karışımıyız. Ama şu an her neredeysek, şu anda hayatlarımız her nasılsa, bu bizim mandalamızdır ve uyanışımız için üzerinde çalışacağımız temeldir. Uyanık yaşam başka bir yerde, ancak her şeyi doğru yaparsak ulaşabileceğimiz uzak bir diyarda değildir. Dünyayı olduğu gibi kabullenme taahhüdü sayesinde sağduyunun ve iyiliğin daima mevcut olduğunu ve tam burada ve şu anda apaçık ortada olabileceğini görmeye başlarız.



## ONUNCU BÖLÜM

# MEZARLIKTA UYANMAK\*

Tibet'te toprak, yılın büyük bir bölümünde donmuş olduğu için ölülerin toprağa gömülmesi mümkün değildir. Bu yüzden biri öldüğünde cesedi parçalara ayrılır ve çakalların, akbabaların ve diğer yırtıcı kuşların yemesi için ayrılmış bir yere, bir mezarlığa götürülür. Uzuvar, gözler ve iç organlarla kaplı bu mezarlıklar fazla zaman geçirmek istemeyeceğiniz, ürkütücü yerlerdir.

Ama ölüm ve geçiciliğin güçlü simgeleriyle çevrili bu yerler aynı zamanda, cesur meditasyoncuların, uyanıklığı ve anda olmayı en zor koşullar altında denemeleri için en uygun yerlerdir. Dünyayı kabullenme taahhüdünü tutma konusunda kendimizi en iyi eğiteceğimiz yer tam da bu yoğunluğun ortasıdır.

Mezarlık, hayatın bizim istediğimiz gibi değil, tam da olduğu gibi oluşunu simgelemektedir. Bu temel zeminde çok

---

\* İng. *charnel ground*, ölülerin yer üstüne çürümeye bırakıldıkları mezarlıklar anlamına gelir. (çn.)

farklı türden deneyimler aynı anda birarada vardır. Belirsizlik ve öngörülemezlik, geçicilik ve değişim, iyi gün ve kötü gün, üzüntü ve neşe, kayıp ve kazanç; bunların hepsi bir araya gelerek bizim evimizi, yaşam mandalamızı, korkusuzluk ve şefkat çalışmalarımızı yapacağımız temeli oluşturur. Bu bizim potansiyel zenginliğimiz, gücümüzdür. Onunla mücadele etmek yerine birlikte çalışırız. Özgürlüğü tam olduğumuz yerde bulmak istiyorsak, uyanışımız için bundan daha verimli bir zemin bulamayız.

Mezarlık egzersizi dünyayı kabullenme taahhüdümüzü sınar. “Tam olduğu gibi” aralığını bizim konfor sınırlarımızın ötesine genişletir. Bu egzersiz, yaşamımızın doluluğu ile yüzleşmek, kabul edilebilir olmayan, utanç veren, uygunsuz olan parçaları saklamamak, bazı deneyim türlerini diğerlerinden daha çok kayırmamak, deneyimimiz acı verdiğinde onu reddetmemek ve istediğimiz gibi olduğunda ona yapışmamak içindir. Mezarlıkta hem perişanlık hem de gösterişle, insan olarak deneyimimizin toplamı ile karşılaşır ve gerçek bir savaşçı olabilmek için ikisine de ihtiyacımız olduğunu keşfederiz. Yaşamın pırıltılı yönü bizi neşelendirir ve hevesle ileri gideriz. İyi haberler duyduğumuzda ya da ilham verici öğretmenlerle tanıştığımızda, sevdiğimiz arkadaşlarla vakit geçirdiğimizde ya da güzel yerlere gittiğimizde, her şeyin ideal ve birinci sınıf olduğunu hissettiğimizde, doğal olarak neşeli ve rahat hissedimiz. Ama bu iyi talih bizi kibirli ya da başkalarının acılarına

karşı kayıtsız ya da umarsız yaparsa, perişanlık gururumuzu kıracaktır. Bu rahatlığın her nasılsa doğuştan hakkımız olduğu yanılığını ve her tür üstünlük ve yetki duygusunu kırıp geçecektir. Diğer taraftan, eğer perişanlık, sefalet ve umutsuzluk çok fazlaysa, olduğumuz yere yığılıp kalmak ve yataktan bir daha asla çıkmamak isteriz. Bu yüzden hayatın güzelliği ve zorluğu birbirini tamamlar. Pırıltı bize vizyon sağlarken perişanlık ayaklarımızı yere bastırır. Tam pes etmek üzereyken, kibar bir söz ya da bir okyanus manzarası ya da güzel bir müzik günü kurtarabilir. Tam havalarda uçuyor ve kibirlenmeye başlıyorken ani bir talihsizlik, doktordan kötü bir haber ya da sevdiğimiz birinin ani ölümü bizi bir anda dünyaya geri getirir ve duyarlı kalbimizle bizi tekrar bağlantıya geçirir.

Yaşamın rahatsızlık verici olduğu, tedirgin olduğumuz ve nereye döneceğimizi bilemediğimiz zamanlar anda kalmanın en zor olduğu zamanlardır. Ancak aynı zamanda bunlar anda kalmanın en faydalı olduğu zamanlardır. Umutsuz, dertli ya da bunalmış olduğumuzda, köşeye sıkıştığımızda, anda kalmaya çalışmak zordur. Ama tam da bu zamanlar, bu köşeler, egzersiz için en ideal durumdur. Radikal bir şey yapabilir, çileyi evimizin, aydınlanmış mandalamızın bir parçası olarak kabul edebilir ve onunla dolaysız olarak ilişki kurabiliriz. Gözümüzü açtığımızda kendimizi koşulların ısmarlama olduğu bir cennette değil, mezarlıkta buluruz.

Kendinizi, eğilimlerinizi tetiklemesi kaçınılmaz bir durumda bulduğunuzda, -akrabalarınızla fazla zaman geçirmek buna harika bir örnektir, yerinizi korumak ve tam olarak bulunduğunuz yerle iletişim kurmak için bu egzersizi yapabilirsiniz. En zor koşullar altında bile anda kalabilirsiniz, durumun yoğunluğu sizi dönüştürecektir. Cehennemin en derin köşelerinde bile uyanabildiğinizi görünce dünyanız çarpıcı bir şekilde değişecektir.

Elbette genellikle zorluklarla ve sıkıntılarla başa çıkma yöntemimiz bu değildir. Ne kadar zor ya da acı verici olursa olsun, her şeyi bir macera olarak görebilen şanslı bir azınlık vardır; ama çoğumuz hayatı böyle göremeyiz. Ve birisi çilemizin egzersiz yapmak için harika bir fırsat olduğunu söylerse bu muhtemelen hoşumuza gitmeyecektir. Nahoş ve korkutucu şeyler karşısında en yakın çıkış kapısına yönelmek DNA'mızda vardır. İçinde bulunduğumuz binada yangın çıkarsa içgüdüsel olarak kapıya yöneliriz. Çoğu insanın ruhani yolculuklara çıkmasının sebebi, bu acıdan kaçma arzusudur. Bu iyi bir motivasyon kaynağı olabilir; çünkü bizi cevaplar aramaya iter. Sorun, çoğumuzun, hayatımızın tamamını bir ferahlık umudundan diğerine koşarak ve acı ile ondan bir şey öğrenebilecek kadar uzun süre kalmayarak geçiriyor olmamızdır.

Fakat eninde sonunda hepimiz artık kaçacak yerimizin kalmadığı hissiyle yüzleşiriz. Bu, gerçekten rahatsızlık verici bir durumda ortaya çıkan bir korku ya da bir şeye aşırı bağlanmış

ve onunla birlikte sürüklenip gitmek üzere olma hissi olabilir. Mezarlık egzersizine farkında olarak ya da olmayarak zaten başlamış olduğunuzu gösteren işaretlerden biri güçlü duygular hissettiğinizde canlanmanız ve sonra bunlardan kurtulmaya çalışmak yerine onlara yaklaşmanız ve merak duymanızdır. Zor duyguları size bir şeyler öğretecekleri kadar uzun süre yanınızda kalmaya davet etmeye açık olduğunuz zaman bu egzersiz için gereken ruh durumuna zaten girmişsiniz demektir.

İlk iki taahhüde kendimizi adayarak anladığımız ve içselleştirdiğimiz her şey, mezarlık egzersizinin temelini oluşturur. Bu temel olmaksızın böylesi yoğun duygularla çalışmak bunaltıcı olur. Zarar vermeme taahhüdüyle, kendini gösterdiği zamanlarda shenpayı tanımayı ve kafa karışıklığı ile konuşmaktan ve davranmaktan kaçınmayı öğreniriz. Anda kalma ve zeminsizlik toleransımızı arttırma konusunda kendimizi eğitiriz. İkinci taahhütle bir adım daha ilerler ve duygularımızın tamamıyla farkında olmayı ve bunu temel alarak başkalarına elimizi uzatmayı öğreniriz. İnsan ya da hayvan, tüm varlıklarla aynılığı-mızı derinden duyumsar ve onların mücadelesini kendimizinki gibi hissederiz. Kendimizi karışıklık ve acıdan kurtarmaya başlarken başkalarının da kendilerini kurtarmasına yardım etmeyi arzu ederiz. Bu çok daha iddialı, daha rahatsız bir yaşam biçimidir ve bizi içinde bulunduğumuz durumun dayanaksızlığı ile birebir temasa geçirir.

Dünya ile daha şefkatli ve dürüst bir ilişki kurmaya başladığımızı göre daha da ileri gidip yaşamın çirkinliği ile başa çıkma konusunda geriye kalan endişelerimizi de aşabiliriz. Üçüncü taahhüt ile uyanış mandalamıza giren hiçbir şeyi reddetmemeyi öğreniriz. Tersine, yaşamın bu dağınıklığına karşı sempati duyarız. Bu verimli zeminin tam ortasında, tepemizde dönen çakallar ve akbabalarla, yerimizi alır ve egzersize başlarız. Yaşamın zorlu gerçeklerine karşı değil, bununla birlikte çalışmadan derinlemesine esenliği deneyimleyemeyeceğimizi anlamakla başlarız.

Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan bir asker, acıya yönelik bu tamamen farklı yaklaşımın onun hayatını kurtardığını söyledi. Çok sevdiği bir arkadaşının yanı başında parçalara ayrıldığı anın sürekli tekrarlanan imgeleri üzerinde çalışmanın bir yolunu sonunda bulmuştu. Bu korkunç hatıralardan ve bunların tetiklediği duygulardan kurtulmaya çalışmak yerine, bir terapist onu bunlara yüzünü dönmeye, duygularının üzerine eğilmeye ve bunları tüm cesaretiyle yaşamaya teşvik etmişti. Bunu kısa seanslar şeklinde yapmak onun savunmasızlığı ve çaresizliğiyle, arkadaşının ölümünün kendi hatası olduğu, bunu önleyebilecek olduğu ve hayatta kalmayı hak edenin kendisi olmadığı duygusuyla rahat olabilmesini sağlamıştı. Yavaş yavaş, duygularının ortaya çıkmasına, yoğunlaşmasına ve geçip gitmesine izin verdikçe, o yoğun suçluluk ve

başarısızlık duygusu hafiflemeye başlamış ve üç yıldır ilk kez tüm gece boyunca uyuyabilmişti.

Yaşama daha savaşçı ruhlu bir yaklaşımla bakmaya başladığım zamanlarda, bir şeyler yolunda gitmese de, üzerinde çalışacağım ilginç bir şeyler çıksın diye bekliyordum. Ancak kısa bir süre sonra, kendimi kurtarabileceğim eğilimlerimin ortaya çıkmasına ne kadar istekli olsam da, bunlar ortaya çıktıklarında, yani yumurta kapıya dayandığında, boyumun ölçüsünü almıştım. İnsan olarak karşı karşıya olduğumuz şeye derin bir şefkat duydum. Bu egzersizi ciddiyetle yaptığımızda, üzerinde çalıştığımız duygular ve alışkanlık haline gelmiş örüntüler bize o kadar hızlı çarpar ki, kaçmamak için tüm gücümüzü kullanmamız gerekir.

Bazen kendimi Odisseus\* gibi, Sirenlerin şarkısının peşine düşmemek için geminin direğine bağlanmış hissettiğim olur. Sanki dev bir mıknatıs beni anda kalmamam için kendine doğru çeker. Kafamın içinde kısık bir ses “ocağı kapatıp kapatmadığını kontrol etsen iyi olur,” ya da “bu kalbin için kötü olabilir,” gibi şeyler söylemeye başladığında hemen yoğun duygularla oturmaya başlarım. Eski alışkanlıklarımız saygın hasımlarımızdır. Mezarlık egzersizini yapabilmek için her şeyin mahvolmasını istiyor olsak bile, egzersizi yaptığımızda çok yoğun şeyler yaşarız. Kaçma arzusu o kadar caziptir ki egzersize

---

\* Yunan mitolojisinde İthaka kralı (çn.)

devam edebilmek için çok güçlü bir motivasyona ihtiyacımız vardır.

Mezarlık egzersizinin perspektifinden bakıldığında yaşamlarımızdaki kaos o kadar da kötü değildir. Sadece eldeki malzeme budur; o kadar. Fakat duygusal olarak çok korkunç bir his verir ve hiç hoşumuza gitmez. Bu yüzden yerimizde kalabilmek için cesarete ve nazik, şefkatli bir disipline ihtiyacımız vardır. Bizi ileri götüren şey, bu egzersizin bizi duygularımızın yaşayan enerjisiyle, uyandırma gücü inanılmaz düzeyde olan bu enerjiyle temasa geçirmesidir. Yoğunluğu sayesinde bizi nevrozumuzdan, korku dolu kozamızdan çekip çıkarıp kutsal dünyaya götürebilir.

Mezarlıkta uyanıştan söz ettiğimde herhangi bir geleneksel egzersiz biçiminden değil egzersizin özünden bahsediyorum. Bence Dzigar Kongtrül'ün öğretilerinden biri bunun çok güzel özetliyor:

“Duygularınızı dolaysız ve özveriyle hissedin ve güçleriyle sizi açmalarına izin verin.”

Temel bir egzersiz talimatı olarak bir süredir bununla çalışıyor ve istenmeyen duygularla ilişki kurmak ve küçük hesapların, kendini beğenmenin ve egonun kendi kendine hizmet eden balonunun ötesine geçmek, dayanaksızlığın içine doğru bir adım daha atabilmek için bu sözcüklerde destek arıyorum.

Normalde rahatsız edici duygular bizi açmayıp kapatır. Daha fazla korkuyla dolarız. Zihin delirir, ayıntılı senaryolar yazar ve bu üzücü ve istenmeyen duygulardan nasıl kurtulabileceğini araştırır. Başlıca stratejimiz genellikle hislerimiz için başkalarını suçlamaktır. Dışarıdaki duruma o kadar çok anlam yükleriz ki, Dzigar Kongtrül'ün talimatı alışkanlık haline gelmiş tepkilerimizi kesmek ve duygularımızı *doğrudan* hissetmektir. Burada *doğrudan* demek, yorumlamadan, açıklamadan, kafamızın içinde neler olup bittiği konusunda bir sohbet yapmadan demektir. Duyguları düşmanımız olarak görmemek ve onlara katılmak, onları kucaklamak, onlarla yakınlaşmak anlamındadır. Aklımıza düşünceler gelirse talimatlara göre onları serbest bırakarak ivmelerine ket vurmak ve ardından tekrar enerjinin ham haline temas etmektir. Duygunun hamlığını doğrudan deneyimlemek elinizi yanlışlıkla sıcak bir sobanın üstüne koymak ve acıyı herhangi bir süsleme yapmadan, saf duyumsama olarak deneyimlemektir.

Sıcak bir sobaya dokunduğunuzda acının farkına varır varmaz elinizi geri çekersiniz. Elinizi orada tutup acıyı araştırmazsınız. Aynı şekilde mezarlık egzersizinde de başlangıçta güçlü duygularla anda kalmayı çok kısa süreler için yaparız. Talimat şöyledir: *Kısa süreler için tekrar tekrar*. Yoğun duygulara uzun süre maruz kalmaya çalışmak yerine iki üç saniyeliliğine dokunur, sonra ara verir ve tekrar dokunmadan önce nazikçe nefes alıp veririz. Veya beş ya da altı dakika bizi sıkı

duyguyla kalır ve duygularımızla daha fazla temas halinde ve dolayısıyla onların peşinden daha az sürüklenerek güne devam edebiliriz.

Mezarlık egzersizi yapmak, bir şişe acı ilacı tek seferde içmek yerine ara ara yudumlar almak gibidir. Yavaş yavaş, yudum yudum, azar azar, bedenimizde ve zihnimizde olup bitenlerle anda kalmak için gerekli koşulları yaratırız. Deneyimimizi görmenin, rahatsızlıkla başa çıkmanın, dayanaksızlığı kabullenmenin yeni yollarını geliştiririz. Travma sonrası stres bozukluğu yaşayan asker, egzersizi küçük lokmalar halinde yapma yönergesinin anda kalabilmek için hayati önemde olduğunu söylemişti.

Mezarlık egzersizi, benim anlattığım şekliyle, genellikle nerede iseniz orada, o anda olup biten her neyse onunla yapılır. Bırakın yönergelerde söylendiği gibi *bunların gücü sizi açsın*. Bırakın duygularınızın gücü sizi açsın. Evinizin ortasına oturun ve kendinize güveninizi, doğuştan sahip olduğunuz kendinizi deneyiminize açma yetinizi kullanın. Üç adımlı egzersizde olduğu gibi, tamamıyla şu ana gelin ve fiziksel olarak ne hissettiğinizin ve ruhsal olarak ne hissettiğinizin farkına varın. Tamamen burada olmayı hissedin. Sonra içsel durumunuza, duygularınıza, ruh durumunuza ve dışsal durumunuza el uzatın. Olup biten her şeyi merakla ve şefkatle, bunlarla aranızda mesafe koymadan, olan şeylerle ilgili önyargılı olmadan,

durumu kızıştırmadan ya da abartmadan karşılayın. Sadece elinizden geldiğince tamamen ve içtenlikle kendinizi açın.

Peki; nasıl kendimizi tamamen açacağız? Bu bana sık sorulan bir soru. *Açık* herkes için başka bir şey ifade eder ve bu yüzden her birimizin bunu yapmak için kendi yolunu bulması gerekir. Açılma duygusunu deneyimlemenin bir yolu, duyuşsal algılarınıza dikkat etmektir. Sadece durun ve dinleyin. Etrafınızdan gelen seslere bir süre dikkatle kulak verin. Deneyimi kendinize tanımlamadan ya da ne duyduğunuzu anlamaya çalışmadan dinleyin. Seslere kendinizi açmanın diğer yolu da yürüyüşe çıkmak ve duymanın birincil duyunuz olmasına izin vermektir.

Bu egzersizi tatma ile de deneyebilirsiniz. Gözlerinizi kapatın ve birinden ağzınıza yiyecek bir şey koymasını, ama ne olduğunu söylememesini isteyin. Herhangi bir peşin hükümde bulunmadan ilk aldığınız tadı deneyimleyebilecek misiniz diye bakın. Bir an için bile olsa, taptaze, koşullanmamış, sadece tat olarak bir tat alma deneyimi yaşayabiliyor musunuz bir bakın.

Bu egzersizi herhangi bir duyu ile yapabilirsiniz. Gözlerinizi kapatın ve birinden size kısa bir yürüyüşe çıkarmasını ve bir nesnenin önüne götürmesini isteyin. Gözlerinizi açıp nesneye bakın. Sanki ilk kez görüyormuş gibi bakın. Ya da son kezmiş gibi. Birkaç dakika sonra öleceğinizi biliyor olsaydınız, bu son dakikalarda yaşanan her şeye, tüm görüntülere, seslere ve son

anlarınızda yaşadığınız tüm duygulara otomatik olarak son derece açık ve alıcı olurdunuz.

Digar Kongtrül, bize duygularımızla “özverili” bir şekilde ilişki kurmamızı söyler. Peki duyguları özveriyle deneyimlemek ne demektir? Duygularınızı onları katılaştırmadan, somutlaştırmadan, onlara *benim* duygularım diyerek yapışmadan, kendi yorumlarımızı yansıtmadan deneyimlemek demektir. Duygularınızı kişisel yolculuğumuzdan bağımsız olarak deneyimlemek demektir. “Doğrudan” olmak için kendimizi eğitebiliriz; ama “özverili” zaman içinde sezgi yoluyla elde edilir. Bunu zorla yapamayız. Bence duyguları özverili bir şekilde hissetmek kendiliğinden, doğal olarak, duygulara hikâyeler yazmadan, tüm dikkatimizi onlara vererek olur. O zaman duygu egosuzluğa açılan kapı, sabit bir benliğin geçiciliğini, sabit bir benliğin belirsizliğini, değişmez ve güvenilir “ben”in tartışırlılığını deneyimlemenin yolu haline gelir.

Özverili olmayı yavaş yavaş keşfederiz; ama bunun önkoşulu daima anda olmaktır. Bir duygu ile dikkatimizi dağıtmadan anda olabildiğimizde, çok hızlı bir şekilde bunun ne kadar hayali, ne kadar geçici olduğunu fark ederiz. Önceleri tehditkar, katı ve kalıcı görünen şeyler artık çözülmeye başlar, duygular oluşur, yaşanır ve geçip giderken bize dolaysız bir geçicilik deneyimi yaşatırlar. Bir duyguyu hissederiz ve bizi ele geçirmekle tehdit eder. Ama biz ona açık kalır ve doğrudan ona bakarsak, ya tamamen ortadan kalkar ya da başka bir şeye

dönüşür. Korku üzüntüye dönüşebilir. Öfke umutsuzluk haline gelebilir. Neşe savunmasızlığa dönüşebilir. Duygular uzaklaşmaya başladıklarında neye dönüşeceklerini asla bilemeyiz.

Geçicilik ve değişimle anda kalarak daha özgüvenli, daha korkusuz, insan olma durumunun dayanaksızlığına karşı daha kabullenici oluruz. Özverili olma deneyimimiz derinleşir. Duygularımızı doğrudan ve egosuzca deneyimleyecek kadar cesursak, bunlar baştan çıkarıcılıklarını kaybederler. Budist öğretmen Dipa Ma, duygularla özverili bir ilişki kurmak için şu talimatı vermiştir: “Mutlu olduğunuzda mutlulukla uğraşmayın. Üzüldüğünüzde üzüntüyle uğraşmayın.” Dipa Ma şöyle devam eder: “Sadece bunların farkında olun.”

Duygularınızla iç içe geçmeyi bıraktığınızda güçlerini doğrudan hissedebilirsiniz. Bunların yoğunluğu, dinamik enerjisi, sizi korkutmak yerine uyandırır. Bunu, yaşamın tatsızlıklarını aşmaya çalışarak keşfetmezsiniz. Bunu, mezarlıktaki yerinizi alarak, buraya ait olduğunuza inanarak keşfedersiniz. Burası sizin evinizdir. Burası uyandığınız yerdir. Mezarlık egzersiziyle artık kendinizi tutmazsınız. Bu süreçte uyanık olmaktan zevk almaya başlarsınız.

Mezarlık egzersizinin basit biçimi tanıdık. Aslında üç adımlı egzersizin aynısıdır. Aradaki fark, mezarlık egzersizinde üstünde çalıştığınız, kendinizi açtığınızın şeyin çok daha zorlayıcı, çok daha yoğun olmasıdır. Hissetmekte olduğunuz şeyi

kesinlikle hissetmek istemediğinizi fark ettiğiniz an muhtemelen bu egzersizi yapmanın zamanı gelmiştir.

*Tamamen ana gelerek başlayın. Ardından, ayakta ya da oturarak, neşeyle, korkusuzca ve özgüvenle, yaşamınızın kaosunun ve acısının ortasında, yerinizi alın.*

*Kalbinizi hissedin ve bu nahoş yerin yaşanabilir olduğunu, burada sağduyunun bulunduğunu hissedin. Yumuşak olmak ve duyarlılaşmak, daha yaklaşılabılır ve araştırmacı olmak için kendinize izin verin.*

*Sonra, Chögyam Trungpa'nın deyişiyle, "sabitlenmiş zihinden bir anda kurtulup" bir sonraki ana atlayın. Şefkatle ve açık bir zihinle ilerleyin.*

Mezarlık egzersizini birkaç saniye için bile yapsanız, içinizde bir şeyler değişmeye başlar. Yaşamın yoğunluğuna yükümüzü dönmek ve onu kucaklamak, hem size dolaysız bir geçicilik, ölüm ve özveri deneyimi yaşatır, hem de yaşamın dayanaksızlığını olduğu gibi takdir etmenizi sağlar.

Mezarlık egzersizini her gün yapan mahkumlar tanıyorum. O ortamda ölüm korkusu son derece gerçektir. Mahkumlardan biri, bir yıl boyunca avluya çıkmaya korktuğunu, çünkü orada onu öldürmek isteyen mahkumlar olduğunu söylemişti. Ama daha sonra, korkusuyla yüzleşmiş ve hücresinde onunla tekrar tekrar oturmuş. Sonuçta sanki sırtından bir yük kalktığını ve artık diğer mahkumlarla ya da kendi kendisiyle ne yaşarsa yaşasın buna açık olabileceğini hissetmiş. Avluya çıkıp birinin

yanına oturabiliyor ve “Nasıl gidiyor?” diye sorabiliyormuş. Adamlar da ona hayatlarının ne kadar kötü olduğunu anlatıyorlarmış. Kendi hayatı mahkumlarının birçoğuna kıyasla bir cennet gibi görünmeye başlamış. Bana “Nasıl olsa hepimiz öleceğiz,” dedi. “O yüzden hayatımın kıymetini bilmekle ve ölüm korkusuyla hücremde kalmaktansa elimden geldiğince yardım etmekle ilgileniyorum.”

Yaşamın tatsızlıklarını, engebelerini, kaçınılmaz dayanaksızlığını, güzelliklerini kabullendiğimiz gibi seve seve kabullenebilmek için, içimizde olup bitenin gerçekliğine tamamen ve doğrudan dokunmamız gerekir. Ancak, bizim dışımızdaki durum bugün olduğu gibi istikrarsızken, mali güvencesizlik, siyasi çalkantı, işsizlik, evsizlik, artan savaşlar ve kaos karşısında, bunu yapmak çok zordur. Peki, tüm bu patırtı içinde şefkatimizi ve nezaketimizi nasıl koruyacağız? Ona farklı bir tavırla yönelerek. Her yeni gün mezarlık egzersizi için yeni bir fırsattır.

Biri bizim yerimize park ettiği için sinirlerimizin bozulması ya da hastalık, borç ya da hatıralarımızdan bunalmış olmak; bunların hepsi uyanmak için birer fırsattır. Bugünlerde yaşamın yoğunluğu yüksek düzeyde kaygı ve içsel huzursuzluğu tetiklemekte ve mezarlık egzersizi için ideal bir ortam yaratmaktadır. Bunu küçük lokmalar halinde, gün boyunca, yaşamımızın ortasında özgüvenle durma ve bunu bir eğitim zemini

olarak görme tavrıyla yapabiliriz. Kutsal dünyaya girmenin şu an tam zamanı ve burası da tam yeridir.

Dayanaksızlıkla, geçicilikle ve ölümle doğrudan ilişki kurmak için bize yardımcı olacak, düşüncelerimizin, duygularımızın, arabamızın, ayakkabılarımızın, evimizin badanasının fâni ya da geçiciliğine temas edebilmemizi sağlayacak bir egzersiz bulmak hepimiz için çok önemlidir. Mevsimlerin değişimini izleyerek, günün geceye dönüşümünü izleyerek, çocukların büyümesini seyrederek, kumdan kalelerin denizler tarafından yutuluşunu izleyerek, yaşamın uçuculuğuna doğal, nazik ve hatta neşeli bir şekilde alışabiliriz. Fakat, yaşamın dayanaksızlığı ve sürekli değişen enerjisi ile dost olmanın bir yolunu bulmazsak değişen bir dünyada istikrar bulmak için daima mücadele etmemiz gerekir. Ve yaşlılık ve ölüm büyük bir şok etkisi yapar. Elbette çoğumuz ölümden korkarız ve yaşlanmanın olumsuz yönleri vardır. Eskisi kadar iyi duyamazsınız, beliniz ağrır, unutkanlık başlar. Gençler, tabii sizin orada olduğunuzu fark ederlerse, sizi tükenmiş ve işe yaramaz bulur ve dolayısıyla kendinize saygınız sarsılır.

Mezarlıkta kendimizi eğitirken ölümün düşmanımız olmadığını ve yaşlanmanın bu kadar ürkütücü olmak zorunda olmadığını keşfederiz. Ben yaşın birçok kazanım getirdiğini gördüm. Birincisi kendimi rahat bırakmam daha kolay oluyor. Çok hızlı geçip gideceğini bilmek, karşılaştığım her şeyi çok değerli kılıyor. Aldığım her tadın, her kokunun, her günün,

her buluşmanın, her ayrılığın sonuncu olabileceğini biliyorum. Beli bükülmüş, yürüteçlerle dolaşan insanları gördüğümde önümde ne olabileceğini görüyorum. Yaşlılarla o kadar yakından ilişki kurabiliyorum ki irkilmek yerine derin bir şefkat hissediyorum.

Ölüme yaklaştıkça, mezarlık egzersiziyle kendimi eğitmek için Dzigar Kongtrül'ün şu duasından daha fazla ilham alıyorum:

*“Bu yaşamın görüntüleri çözüldüğünde,  
Kolaylıkla ve mutlulukla,  
Bu yaşamla tüm bağlarımı serbest bırakayım,  
Eve dönen bir oğlan ya da kız çocuğu gibi.”*

Üçüncü taahhüt bizi dosdoğru gerçekliğe açar. Geçicilik ve ölümle, hatta hayatın en korkutucu ve utanç verici anlarıyla bile, anda kalabiliriz. Artık şu andan başka bir şeyin, ideal bir dünyanın arayışında olmayız. Mezarlığın ortasında, yaşam mandalamızın içinde, sonunda dayanaksızlık, geçicilik, yaşlılık, hastalık ve ölüm üzerine düşünebilir ve “Durum bu. Eski gömleğim sonsuza kadar dayanmayacak; ben de öyle.” düşüncesiyle huzurlu olabiliriz.



## SON SÖZLER

Tarihin bu döneminde, hiçbir şeyi, hele ki kendimizi, ciddiye almamalıyız. Bunu yaptığımız anda ruhani gelişimimiz ve yolculuğumuz durma noktasına gelir. Yalnız kurdun devri kapandı.

—*Hopi Yaşlılarının Kehaneti, 2000*



## ONBİRİNCİ BÖLÜM

# BİZE İHTİYAÇ VAR

Hayatımın en dip noktasında, tamamen umutsuz hissettiğim bir dönemde, gündüz gözüyle baykuşlar görmeye başlamıştım. Tamamen çaresiz hissettiğim anlarda kafamı kaldırırdım ve bir odun yığınının tepesinde, bir ağaçta ya da uçurumun kenarında bir baykuş durur ve bana göz kırpardı. Her seferinde kendi kendime güler ve yoluma tamamen farklı bir bakış açısıyla devam ederdim.

Hayat zor olduğunda, akıl sağlığımızı korumayı taahhüt etmek de bu türden bir uyandırma servisi işini görebilir. Üç Taahhütten herhangi biriyle çalışırken, tam da ihtiyacınız olduğu anda, tam yere çakılmak üzereyken, size yepyeni bir bakış açısı verecektir.

O yüzden sizi şu soruyla baş başa bırakıyorum: Bir taahhütte bulunmaya hazır mısınız? Zarar vermemeyi, başkalarına faydalı olmayı, dünyayı olduğu gibi kabul etmeyi taahhüt etmeniz için bu doğru zaman mı? Bu taahhütlerin birini ya

da hepsini, ömür boyu, bir yıl, bir ay ya da bir gün boyunca tutmaya istekli misiniz? Eğer buna hazır hissediyorsanız olduğunuz yerden başlayın ve taahhüdünüzü kendinize, bir arkadaşınıza, bir akıl hocasına ya da ruhani bir öğretmene söyleyin. Bu taahhütte bulunurken, taahhüdü bozduğunuzda, sadece bozduğunuzu kabul edip yeniden başlamanız gerektiğini bilin.

Bu taahhütlerde bulunmaya hazır olup olmadığınızı belirleyen esas soru ise daha derindir: Yaşamın dayanaksızlığını kabullenme yolculuğuna çıkmaya hazır mısınız? Durumumuzun sürekli değişen ve asla kesinliği olmayan gerçekliğine aşık olmaya hazır mısınız? Burada sunduğum şekliyle bu üç taahhüt, dayanaksızlık korkumuzu kaybetmek, dayanaksızlıkla yakınlaşmak, insan olmanın kaçınılmaz belirsizliği ile dost olmak için bize destek olur.

Geçen sabah çok sevdiğim bir arkadaşımın esenliği konusunda endişelerle uyandım. Bunu kalbimde bir sızı olarak hissettim. Yataktan kalkıp pencereden dışarı baktığımda o kadar güzel bir şey gördüm ki aklım durdu. Orada arkadaşımın durumu için kalbim kırılmış bir şekilde durdum ve gece yağan karla kaplanmış ağaçlar, morumsu mavi bir gökyüzü ve dünyayı Arı Ülke\*’nin görüntüsüne büründüren, vadiyi kaplayan hafif bir pus gördüm. Tam o anda bir sarı kuş sürüsü çitin

\* İng. *Pure land*, Mahayana Budizm inanışında Buda’nın gökyüzündeki alemini anlamına gelir. (çn.)

üzerine kondu ve hayretimi daha da arttırarak bana bakmaya başladı.

O zaman, acımı kalbimde tutmanın ve aynı anda dünyanın gücü ve büyüünden derinden etkilenmenin ne demek olduğunu anladım. Hayat şu ya da bu şekilde olmak zorunda değildir. İleri geri zıplamak zorunda değiliz. Kalp kırıklığı ve neşe, başarı ve başarısızlık, istikrarsızlık ve değişim; önümüze ne çıkarsa çıksın, onunla birlikte güzel yaşayabiliriz.

*Dayanaksızlık, belirsizlik, güvensizlik, savunmasızlık*; bunlar genellikle olumsuz anlamlar yüklenen sözcüklerdir. Bu duygulardan genellikle sakınıyoruz ve elimizden gelen her yolla bunlardan kurtulmaya çalışırız. Ama dayanaksızlık kaçınmamız gereken bir şey değildir. Böylesi rahatsız edici bulduğumuz bu duygu, ona kendimizi açtığımızda büyük bir ferahlık, tüm kısıtlamalardan kurtuluş olarak deneyimlenebilir. Zihnimizin, kendimizi taşkın ve neşeli hissetmemizi sağlayacak kadar önyargısız ve rahatlamış olması şeklinde deneyimlenebilir.

Shantideva bunu şöyle deneyimlemiş:

*“Hem gerçek hem de gerçekdışı  
Zihnin huzurunda değilse,  
Mükemmel bir huzur içinde dinlenmekten,  
Kavramdan bağımsız olmaktan başka  
Zihnin yapacağı bir şey kalmaz.”*

Peki, bu değişim nasıl gerçekleşir? Böylesi hoşlanmadığımız bir şey nasıl bu kadar sakinleştirici olabilir? Duygunun kendisi

değişmez. Sadece ona karşı direnmeyi bırakırız. Kaçınılmaz olandan kaçınmayı bırakırız. Hayatın dinamik ve sürekli değişir yapısıyla mücadele etmeyi bırakır ve arkamıza yaslanıp tadını çıkarırız.

Chögyam Trungpa, can sıkıntısı hakkında, yani hiçbir şey olup bitmediğinde duyduğumuz his hakkındaki bir öğretisinde, duyguların birlikte ortaya çıkma özelliğini göstermiştir. Sıcak can sıkıntısı, huzursuz, sabırsız, buradan çıkmak istiyorum türünden bir duygudur demiştir. Ancak hiçbir şeyin olup bitmemesi durumunu serin can sıkıntısı olarak, yani herhangi bir eğlence olmadan, tamamen anda olmanın kaygısızlığı ve ferahlığı olarak da deneyimleyebilir ve bununla kendimizi evimizde hissedebiliriz.

Aynı şekilde, dayanaksızlık olarak etiketlediğimiz, tutunacak hiçbir şeyimizin olmaması duygusu da, kendimizi sakındığımız sıcak, bulantılı ve rahatsızlık verici dayanaksızlıktan, aynı anda hem canlandırıcı hem de derinden rahatlatıcı bulduğumuz serin bir dayanaksızlığa dönüşebilir. Ben buna olumlu dayanaksızlık diyorum.

Kaçınılmaz belirsizlikle karşılaştığımızda, sırtımızda ya da boynumuzda rahatsızlık, gerginlik ya da tutulma hissettiğimizde, bundan kurtulmak istemek doğaldır. Dayanaksızlığı olumlu bir şey olarak deneyimlemediğimizde kendimizi ayıplamamız için hiçbir sebep yoktur. Tersine, kendimizi de-

ğişmezlik takıntısından kurtarırken, destek için belli bir düzeyde değişmezlik sağlamak iyi olur. Ama ne kadar güvenceye ihtiyacınız var? Buna ancak siz karar verebilirsiniz. Güvence için elinizi neye uzatırsanız uzatın, ister burada sunduğum egzersizler, ister aynı yolda olan bir arkadaş grubu, isterse saygı duyduğunuz bir öğretmen olsun, bu güvenceye ancak geçici bir süre tutunabilirsiniz. Amacınız aslında hiçbir güvenceniz olmadığını fark etmek ve bu farkındalığı kokutucu değil öz-gürleştirici bir deneyim olarak yaşamaktır.

Bu, nehrin karşı kıyısına geçmek için bir sala ihtiyacınız olduğunu, ama karşı kıyıya ulaştığınızda yola devam ederken salı orada bırakmanız gerektiğini söyleyen Zen öğretisi gibidir. Salı sonsuza kadar peşinizden sürükleyemezsiniz.

Bizim hikâyemizde ise sal asla nehrin ortasından ileri geçmez. Biz ilk taahhüt üzerinde çalışırken sal güvenli bir şekilde yüzer. Ama ikinci taahhülle birlikte parçalanmaya başlayıp üçüncü taahhütte tamamen dağılır. Bu noktaya gelindiğinde ise tutunacak bir şeyimiz olmaması bizim için hiç sorun değildir.

Chögyam Trungpa bir dönem üç aylık inziva çalışmaları yapmıştı ve bir yıl boyunca ben de bu inzivalarda egzersiz sorumlusu olarak görev almıştım. Benim işim meditasyon salonunda işlerin yolunda gittiğinden emin olmak, programa uyulmasını sağlamaktı. Her şey tıkır tıkır işlediği sürece keyfim

yerinde olurdu. Ve sonra Chögyam Trungpa her şeyi alt üst ederdi. Öğleden sonraki söyleşiler saat 3'e programlanmışsa, ilk gün saat 3'te gelir, ertesi gün 4'te gelir, üçüncü gün bizi saat 5'e kadar bekletirdi. Dördüncü gün saat 10'a kadar beklerdik. Dayanaksızlık mı demiştiniz? Egzersiz bölümü nasıl program yapacağını bilemezdi. Aşçılar yemekleri ne zaman sunacaklarını bilemezdi. Bir süre sonra günle geceyi ayırt edemez olmuştuk.

Bunun yaşamın kaçınılmaz dayanaksızlığını, insan olmanın kaçınılmaz muğlâklığını kabullenmek için, olabilecek en iyi eğitim şekli olduğunu gördük. Özenle hazırladığımız planlar bozulduğunda, programlarımız boşa çıktığında, insanlar geleceklerini söyledikleri saatte gelmediklerinde ve hiç beklemediğimiz zamanlarda geldiklerinde, istediğimiz kadar yakınbiliriz. Ancak bir noktada pes etmek ve yaşama teslim olmak, mandalamıza girebilecek şeylerin ve insanların sınırsız olasılıklarına açık olmak zorunda kalırız.

Üç Taahhüt, dayanaksızlığa adım atarken bizi destekleyen en önemli dayanaklarımızdır. Bu yolda ne yapmamız, ne yapmamamız ve neler beklememiz gerektiği konusunda bize rehberlik ederler. Ama bu yolda ilerlerken neler hissedeceğimizi, dayanaksızlığa direnmekten onu kabullenmeye geçişin nasıl olacağını söyleyemezler. Bu tanımlanamaz dönüşüm için uygun bir benzetme buldum: İnsanın gözünden çok kalın kataraktların alınması deneyimi. Bu operasyonu geçirdikten

yaklaşık bir hafta sonra etrafıma baktım ve dünyayı yeni ve net görüşümle görmek nefesimi kesti. Görsel olarak her şey büyüleyiciydi. Renkleri tarif etmek için *canlı* ve *parlak* gibi sözcükler kullanabiliyordum. Manzarayı tarif etmek için *engin* ve *geniş* gibi ifadeler kullanabiliyordum. Ama bu sözcüklerin hiçbirisi ve aklıma gelen diğer sözcükler, parlak renkli ve çok boyutlu panoramayı gördüğümde hissettiğim genişlemeyi ifade etmeye yetmiyordu. O zamana kadar görüşümün ne kadar kısıtlı olduğunu fark etmemiştim.

Bu deneyim bana Tibetlilerin geleneksel “Kuyudaki Kurbağa” hikâyesini hatırlatıyor. Tüm hayatını bir kuyuda geçirmiş olan bir kurbağayı bir gün okyanus kıyısında yaşayan bir kurbağa ziyaret etmiş. Kurbağa misafirine okyanusun ne kadar büyük olduğunu sorduğunda misafiri “Devasa.” demiş. Kuyudaki kurbağa “Yani benim kuyumun dörtte biri kadar mı?” diye sormuş. Ziyaretçi “Çok daha büyük.” demiş. Kuyudaki kurbağa kuşkululu bir şekilde “Yani benim kuyum kadar mı?” diye sormuş. Okyanustan gelen kurbağa “Çok daha büyük. Bu kuyuyla kıyaslanamaz bile.” demiş. Kuyudaki kurbağa “Bu mümkün değil. Sana inanmıyorum.” demiş ve bakmak için beraber yola çıkmışlar. Kuyudaki kurbağa okyanusun enginliğini görünce o kadar şaşırmış ki aklı bunu almamış ve oracıkta ölmüş.

Üç Taahhüt ile yolculuğunuz sizi öldürmeyecektir; ama neredeyse kesinlikle nutkunuz tutulacaktır. Bunu ifade edecek

sözcükleri bulmak, ne benim için ne de başkası için mümkün değildir. Bunu yaşamanız gerekir. Bu yolculuğu yapmanız gerekir.

Üç Taahhüt eğitimimizi alırken, insan olarak bizim için nelerin mümkün olduğunu öğreniriz. Sırayla her bir yemini etmek ve bunların bize öğretecekleri şeyleri içselleştirmek, yeni yürümeye başlayan, hevesli, yaşam dolu ama önüne neler çıkacağından habersiz bir çocuğun, tüm canlılığıyla gerçekdışı ama sürekli anda olan bir dünyada yaşayan tam bir insana, bir yetişkine dönüşmesi gibidir.

2000 yılı kehanetlerinde Hopi yaşlıları, bu çalkantılı dönemde parçalara ayrılmamak için kıyıya tutunmaktan vazgeçmemiz ve nehrin, yaşamın sürekli akışının tam ortasında durmamız gerektiğini söylediler. Ama bunu tek başına yapmamız gerektiğini söylemediler. “Yanınızda kimler olduğunu görün ve kutlayın,” dediler. “Yalnız kurdun devri kapandı.”

Yıllar içinde, yalnız bir kurt olmak istesem bile, bunu yapamayacağımı anladım. Hepimiz aynı gemideyiz ve birbirimize o kadar bağlıyız ki birbirimiz olmadan uyanamayız. Birbirimize kıyıya tutunmaktan vazgeçmek ve nehrin ortasında can yeleklerimiz ve şambrelimiz olmadan ve bir daha asla, hiç bir şeye yapışmama niyetiyle durmak için birbirimizin yardımına ihtiyacımız var. Üç Taahhüt bizi canlandırıcı, yaşam verici bir

yolculuğa, birbirimizin ve sınırsız iyilik potansiyelimizin kıymetini bilme yolculuğuna çıkarır.

Savaşçının ılığı şöyledir: “Bize ihtiyaç var.” Bu yolculuğu kendimiz için, sevdiklerimiz için, düşmanlarımız için ve diğer herkes için yaparız. Hepimiz aynı gezegeni paylaştığımızı göre, onu yok edecek şeyler yapmaya devam etmek deliliktir.

Dilerim hepimiz, ne acının ne de zevkin, yolculuğumuzun sonu olmadığını öğreniriz. Bunların ikisini birden, aslında hepsini, aynı zamanda tutabilir ve bu Don Kışotluk gerektiren, öngörülemez, çalkantılı ve sarsıcı, canlandırıcı ve heyecan verici çağda yaşanan her şeyin, kutsal dünyada uyanmaya açılan birer kapı olduğunu hatırlayabiliriz.



# TEŞEKKÜR

En büyük öğretmenlerim Chögyam Trungpa Rinpoche, Dzigar Kongtrül Rinpoche ve Sakyong Mipham Rinpoche'ye, bana öğrettikleri her şey ve gösterdikleri sabır için tüm kalbimle teşekkür ederim.

Sadık ve kendini işine adanmış sekreterim Glenna Olmsted'e ve Greg Moloney'e, bu kitabın yazıya dökülmesindeki yardımları ve süregelen nezaket ve destekleri için en derin şükranlarımı sunarım.

Editörüm Joan Oliver'a bu söyleşilerin deşifrelerini alıp böylesi ustalıkla bir kitaba dönüştürdüğü için teşekkür ederim. Joan ile çalışmak büyük bir zevkti.

Ayrıca Shambhala Yayınevi'ndeki editörüm Dave O'Neal'a yardımı ve teşvikleri için minnettarım.



## OKUMA ÖNERİLERİ

Brach, Tara. *Radical Acceptance: Embracing Your Life with the Heart of a Buddha*. New York: Bantam Books, 2003.

Chödrön, Pema. *No Time to Lose: A Timely Guide to the Way of the Bodhisattva*. Boston: Shambhala Publications, 2005.

Kongtrül, Dzigar. *It's Up to You: The Practice of Self-Reflection on the Buddhist Path*. Boston: Shambhala Publications, 2005.

———. *Light Comes Through: Buddhist Teachings on Awakening in Our Natural Intelligence*. Boston: Shambhala Publications, 2008.

Masters, Jarvis Jay. *Finding Freedom: Writings from Death Row*. Junction City, Calif.: Padma Publishing, 1997.

Mattis-Namgyal, Elizabeth. *The Power of an Open Question: The Buddha's Path to Freedom*. Boston: Shambhala Publications, 2010.

Panchen, Ngari ve Pema Wangyi Gyalpo. *Perfect Conduct: Ascertaining the Three Vows*. Çevirisi Khenpo Gyurme Samdrup ve Sangye Khandro. Dudjom Rinpoche Hazretleri'nin açıklamalarıyla. Boston: Wisdom Publications, 1996.

Patrul Rinpoche. *The Words of My Perfect Teacher*. Çevirisi Padmakara Translation Group. Dalai Lama ve Dilgo Khyentse Rinpoche'nin önsözleriyle. Boston: Shambhala Publications, 1994, 1998.

Saltman, Bethany. "Moral Combat," Chris Hedges ile röportaj. The Sun, no. 396 (Aralık 2008). [www.thesunmagazine.org/issues/396/moral\\_combat?print=all](http://www.thesunmagazine.org/issues/396/moral_combat?print=all).

Shantideva. *The Way of the Bodhisattva*. Çevirisi Padmakara Translation Group. Boston: Shambhala Publications, 1997.

Thubten, Anam. *No Self, No Problem*. Editör Sharon Roe. Itaca, N.Y.: Snow Lion Publications, 2009.

Trungpa, Chögyam. *Shambhala: The Sacred Path of the Warrior*. Boston: Shambhala Publications, 1984, 1988.

\_\_\_\_\_. *Smile at Fear: Awakening the True Heart of Bravery*. Editör Carolyn Rose Gimian. Pema Chödrön'ün önsözüyle. Boston: Shambhala Publications, 2010.

Wheatley, Margaret J. *Perseverance*. San Francisco: Berrett-Koehler Publishers, 2010.



*Öngörülemezlik ve belirsizlikle nasıl dost olabilir ve bunları yaşamlarımızı dönüştürmenin araçları olarak kabullenebiliriz?*

*İşte bu kitabın merkezindeki soru:*

*“Biz insanlar etrafımızdaki her şeyin değişmekte olduğunu fark ettiğimiz zamanlarda değişmezlik için çabalama eğilimine gireriz. Zor dönemlerimizde, üzerinde durabileceğimiz sağlam bir zemin, öngörülebilir ve güvenli bir yer bulmaya çalışırken, yaşadığımız stres sanki iyice yoğunlaşır. Ama aslında daimi değişim varoluşumuzun doğasında vardır. Biz farkında olmasak da aslında her şey değişir.”* diyen Pema Chödrön, bilge kadınların çemberinden sesleniyor ve bizi disiplin ve cesaret gerektiren bir uyanış yolculuğuna davet ediyor.

*Yaşam deneyimimizin geçiciliğiyle ve sürekli değişen doğasıyla ilişki kurmak, uyanmak, canlanmak, neşelenmek ve diğer varlıklara farkındalıkla, sevgiyle yaklaşmanın yollarını öğrenmek isteyenler için harikulade bir rehber.*

ISBN 978-605-85379-5-8



9 786058 537958



sürdürülebilir yaşam  
kitapları - 16

Sinek Sekiz Yayınevi  
www.sineksekiz.com