

---

# Kendini olduđun yerde bulmak

---

James Low

Amorebieta, İspanya, 1 Temmuz 2011

Sylvester Lohninger tarafından yazıya dökölüp

Maria Vidarte tarafından video formatı hazırlandı

Türkçe çeviri : 01.11.2020 – Özden Atik

<https://vimeo.com/32972781>

<https://vimeo.com/38771914>



İşte buradayız; hepimiz hayattayız ve belki de hayatta olma deneyimimiz hakkında birazcık düşünmek en önemli şeylerden biri. Tabii ki hayatımızın içerisinde her zaman olaylar oluyor; düşünceler, duygular ve hisler geliyor. Hepimizin birçok planı var ve elbette anılarımız da var – neler olup bittiğini anlamlandırmak için kullandığımız tüm bu yapı. Umutlarımız bazen karşılık buluyor ve bazen de bulmuyor.

Pekala, hadi bu sürecin içerisinde nasıl biraz açıklığa ve daha özgür bir devinim biçimine sahip olabileceğimizi görmeye çalışalım. Çünkü hayatımız hareket halinde olan bir süreçtir. Daima bir şeyler oluyor; an be an dışarıdan veya içeriden gelen uyarılara maruz kalıyoruz ve bu sürecin ortasında içimizde bir çeşit baskı oluşabiliyor.

Bu baskı bazen “Daha fazlasını başarmalıyım, daha fazlasını elde etmeliyim. Diğerlerinin ne elde ettiklerini görüyorum, denediğim ve işe yaramayan onca şey görüyorum” hissi olabilir. Hayatımız olup bitenin dolaysızca kendisini sergileyişi ve içimizde buna paralel olarak akan yorum ve yargılarımıza dayalı öyküler dizisidir. Bu

öyküler bazen sert ve oldukça zulmedicidir. Her durumda, ancak elimizden gelenin en iyisini yapabiliriz.

Temel duruma bakalım. Buradayız, yaşıyoruz. Yaşıyor olmak ne anlama geliyor? Bir şeyler oluyor. Gözler, kulaklar, burun, ağız ve harika dokulu bir cilde sahip olan bir bedenimiz var. Anbean duyumsamalar ve deneyimler, hayatın ham verileri bizim için vuku buluyor. Vuku buluyor, çünkü yaşıyoruz. Eğer bir cesetle beraber olsaydık, duyularının kapandığını, onun için herhangi bir şeyin vuku bulmadığını görürdük. Öyleyse yaşam ve ölüm arasındaki fark nedir? Canlı olduğumuzda, bir şeyler oluyor ve birşeyler birine oluyor. Bana oluyor, sana oluyor. Nedir bu canlılık? Bu bir mevcudiyet: Hayatta olduğumu biliyorum. Hayatta olduğumu nasıl anlarım? Çünkü bana bir şeyler oluyor.

Meselenin bu kısmı apaçık ortada görünüyor, fakat bana bir şeyler oluyor derken kast ettiğim, "ben" dediğim bu kişi kim? Size kendimden bahsedebilirim, nereli olduğumu, ne tür şeyler yemeyi sevdiğimi, ne tür işler yaptığımı, fakat bu sadece bir hikaye paylaşmaktır. Hepimizin bu şekilde kendimiz hakkında anlatabileceği birçok hikayesi var. Ancak bu hikayeler ile yetinmeyip hikayelerin ardında gizli olana bakmaya çalışırsak şunu görebiliriz ki öykünün ardında anbean neredeyse soyut, yakalanılması imkansız, kelimelerle ifade edilemeyecek ham bir canlı olma duyumu var.

Varım, ama ne olarak varım? Bazen mutluyum, bazen üzgün, bazen susuz ve bazen açım. Bu deneyimlerin her biri deneyimlediğim anda tamamen gerçek ve tamamen doğru görünüyor. Bu anda bu benim evrenimin tamamı ve ardından yok olup gitti. "Ben" olarak görünen şey sebeplere ve şartlara bağlı olarak benim için oluştu. Örneğin eğer hava bugünkü gibi sıcak ise kolayca susarım. Niçin susarım? Güneşten! Sıcak olduğunda soğuk olduğundan daha çabuk susamaktayım. Bu demek oluyor ki içimde olan birşey gibi görünen ve nasıl olduğumu - "susamış bir kişiyim" olarak belirleyen kişisel deneyimim aslında içerideki ve dışındaki olayların etkileşiminden doğmaktadır. Sıcak olduğunda, beden terlemeye başlar ve susuzluk ortaya çıkar. Kendi içimde var olan bir kendilik olarak gözüken "ben" aslında karşılıklı ilişki halindeki birçok faktörün anbean kendisini sergileyen etkileşim oyunudur.

Olaylar belirir ve kaybolurlar. Deneyimler belirir ve kaybolurlar. Ancak buna rağmen yine de sürekliliği olan bir benlik algısı vardır. Bu algı şöyle söyler; tüm bu farklı deneyimler boyunca "ben" hala benim." Peki öyleyse nedir bu "benlik"?

Zihnimin içeriği, deneyiminin içeriği, bedenimdeki hisler, beliren umut ve korkular, düşünceler - tümünün daima değişen hareketler olduğunu görmemize rağmen, yine de benim, benim ve kendimin bir sürekliliği varmış gibi görünüyor. Peki eğer böyle bir "ben" varsa bu "ben" neden yapılmıştır ve nerededir? Bunu görmek zordur.

Mesela ellerimi kaldırabilirim, onlara bakabilirim, ayaklarımı görebiliyorum, elbiselerimi görebiliyorum, evleri görebiliyorum, insanları görebiliyorum. Peki aynı şekilde "beni", "kendimi" görebiliyor muyum? Yoksa bunun yerine bir fikir oluşturmayı mı tercih ediyorum: "Ben böyleyim, ben böyleyim."

Oysa ki sadece bir anlığına durursak ve oluşu belirip kaybolurken gözlemlersek mutlu olmanın duygu tonu, üzgün olmanın duygu tonu, tüm bu gelip geçici olaylar gelip geçiyor ve ben hala buradayım.

Meditasyonun işlevi, bize deneyimin hareketini, olayların hareketini ve bu hareketlerle birlikte mevcut olan farkındalığımızın hareketsizliğini deneyimlememiz için daha fazla zaman vermektir. Kendi kök doğamız veya temel mevcudiyetimiz, kavrayabileceğimiz, tanımlayabileceğimiz veya belirleyebileceğimiz bir şey değildir. Bu onun var olmadığı anlamına gelmez: ancak bir "şey" olarak var olmadığı anlamına gelir. Kendimiz hakkında söylediklerimiz ise her zaman hem doğru, hem de yanlıştır. "Susadım" dersem, her zaman susamış değilim. "İskoçyalıyım" dersem bu doğru

olabilir fakat şu an İskoçya'da yaşamıyorum. Dolayısıyla her türden referans, her türden inşa, hali hazırda değişmekte olan ve sabit olmayan bir olaylar dizisiyle ilgilidir.

Yaşımız değişiyor, sağlığımız değişiyor, görünüşlerimiz bile değişiyor. Yakalayabileceğimiz ne var? Budizm'in bakış açısına göre yakalanabilecek, kavranabilecek hiçbir şey yoktur ve dahası buna gerek de yoktur. Anı tutmak imkansızdır ve eğer tutmakta olduğumuz bir şey varsa, bu bir yılanı yakalamaya çalışıp ardında bıraktığı derisiyle kalakalmaktır. Yılan gitti ve biz geride bıraktığı artığıyla kaldık. Aynı şekilde bu sabah uyandığımda olanlar da gitti. Kahvaltı yapmak gitti. Şimdi bu an var ve bu an dahi henüz daha belirirken aynı zamanda gözden kaybolmakta. Yakalanılabilecek, hiçbir şey yok ve bu kesinlikle bir sorun değil. Eğer sabit olan bir şey yoksa, o zaman hayatımı alışkın olduğum üzere belirli bir şekilde inşa etmeye ve güvenli bir kimlik algısı tesis etmeye çalışırken yaptığım pek çok yorucu iş belki de tamamen gereksiz!

Kendisini oluşturan her bir yapı taşı denizdeki bir dalgadan ibaret iken neden bir kimlik ve amaç algısını sürdürmeye çalışmakla bu kadar meşgulüm? Neden kendime tutarlı bir insan olduğum ve yaptığım şeyin diğer insanlar tarafından kabul edilebilir olduğu algısını vermeye çalışmakla bu kadar meşgulüm? Dalga burada, inkâr edilemez, ancak onu görürsün ve ardından yok olup gitmiştir. Dalga okyanustan doğar ve ona geri döner; deneyim anlarımız bu açık alanda doğar ve ardından tekrar onda kaybolur. Daha sonra bir başka dalga gelir; dalgalar asla durmaz. Peki okyanusun kendi derinliği ya da ferahlığı nedir? O zihnimiz, farkındalığımızdır - rahatladığımızda ve ona baktığımızda görürüz ki - o bir "şey" değildir. Bu şu anlama gelir; bizler herhangi bir "şey" değil, maddi hiçbir şeye dayanmayan, beyin tarafından üretilmeyen bir açıklık, mevcudiyet, farkındalığız.

Zihin beyin değildir ve beyin hakkındaki bilgimiz de zihnin saydam açıklığında beliren ve hareket eden bir dizi deneyimdir. Bir zihne sahip değiliz, o sahip olunabilecek bir mülk değil, bundan ziyade o tüm deneyimlerimizin içinde gerçekleştiği zemin veya sahadır. Zihnimiz içimizde olan bir şey değildir, özel bir mülk değildir, belirlenebilecek ve dokunulabilecek bir şey değildir ve bu yüzden zarar görmez.

Elbette bedenlerimiz zarar görmeye son derece açıktır, kişiliklerimiz zarar görmeye açıktır, bu demek oluyor ki kendimize değin yarattığımız özdeşleşme desenleri, kendimizi nasıl hayal ettiğimiz, kişilik algılarımız olaylar karşısında zarar görebilir. Arkadaşlarımız bizden uzaklaşıyor gibi görüldüğünde incinmiş hissederiz ya da aniden hasta oluruz ve şöyle deriz; "Bu nasıl ben olabilirim? Ben böyle biri değilim, bu bana olmamalı, eğer bu oluyorsa ben ben olamam, bu nasıl mümkün oldu?" Bu, şunu göstermektedir ki, gelip geçmekte olan olaylardan inşa ettiğimiz "kendimiz" temelsiz bir karton ev, bir kumdan kaledir.

Bu yüzden, uygulamanın ana fonksiyonu - ki bu esasen derin bir rahatlama ve güvendir - Bir şeyler inşa etmek için aktif olarak çalışmayı bırakarak her şeyin zaten ortada olduğunu deneyimlemendir. Şeyler oldukları gibidir. Daima ortada olanı görme imkanımızı gölgeleyen çaba sarf edişi bıraktığımızda kendisini gösteren bilincimizin sınırının ardındaki akıl almaz gizemdir.

Hayatımızda yapabileceğimiz en büyük dönüşüm nesneleştirmeyi durdurmaktır. Kendine ve diğer insanlara bilebileceğin sabit nesnelermiş gibi davranmayı durdur. Hayatın anları, yakalanılması mümkün olmayan bir alandaki dur duraksız hareketlerdir. İnsanlar bilir, bazılarını arkadaşlarımız bazılarını düşmanlarımız olarak adlandırır ve her iki koşulda da onların kim olduklarına ilişkin belirli katı algılara sahip oluruz. Oysa paylaşılan yalnızca deneyim anlarıdır. "Kendim" dediğimiz şey her an, o an içerisindeki halini belirleyen bir bağlama dâhildir. Belirli bir şey olma deneyimi kimlik, amaç ve anlam algımız ile ilişkili çok sayıda belirli şeyden oluşan bir dünya deneyimlememizden ileri gelir. Oluşun dinamik akışının katılacak ve içerisinde

yol bulunacak bir şey olduğuna güvendiğçe, olayların kendisini gösteriminin korkularımız ve umutlarımız tarafından belirlenişi azalacaktır.

Yapacağımız planlar ne olursa olsun daima düzenlenmek zorunda kalacaklar. Planlarımızın yolunda gitmemesinin sebebi onların eksiklikleri değil dünya üzerindeki kontrol ve güç algımızın bir fanteziden ibaret oluşudur. Bu kontrol ve güç fantezisi umut ve korkulardan oluşan bir iç dünya yaratır ve bizler bu dünyada, sahip olduğumuz bu umut ve korkuları baz alarak dış dünyadaki koşullara dayatmak üzere kalıplar oluştururuz. Ancak hayat kalıplara sığdırılmaz. Bu plajda oynayan çocukların haline benzer. Bir plastik kovaları vardır ve içini kumla doldurduktan sonra bir kalıp gibi ters çevirerek kumsalda çeşitli yapılar oluştururlar. Kum toprak gibidir; o şekil alabilir. Ancak kovanın içerisine eklediğin su fazla ise kovayı ters çevirdiğinde kum herhangi bir yapı oluşturmadan akıp gidecektir. Hayatlarımızın durumu buna böyledir. Daima akıp gidiyor, daima akıp gidiyor ancak aynı zamanda daima geliyor.

Dolayısıyla hayata içten dışa bakmaya çalışmak yerine rahatla ve böylece nesne, dışarıya ya da diğer insanlar dediğimiz şeyin ve kendimiz dediğimiz şeyin iki ayrı şey olmadığını gör, deneyim alanı ikilik içermemektedir. Onda ayrılık yoktur. Bu gerçeğin kendisini göstermesi için gereken tek şey rahatlamamız ve şimdide mevcut kalmamızdır. Endişeler, kafa karışıklıkları, sorunlar, uykusuz geceler ve benzerlerini yaratan kendi yaratıcılığımızdır. Zihnin enerjisinin gevşemesine izin vererek, sanki her şeyin belirlendiği güvenli bir yere ulaşabilirmişizcesine ondan bize hayatın anlamını vermesini beklemeye bir ara verebiliriz. Bunu yıllardır yapıyoruz, peki bu bizi nereye götürdü? Hayat her halükarda parmaklarımızın arasından kaymakta, bu yüzden ellerimizi açık tutmak iyi bir fikirdir. Her halükarda kayıp gitmekte olan bir şeyi yakalamaya çalışmak saçmadır.

Pratiğin temel işlevi hayatın nasıl olduğunu fark ederek hayatta olmamıza yardımcı olmaktır. Hayat, deneyimin belirimine katılımın dolaysızlığıdır planlamadan, kontrol etmeden, dinamizme, zihnin açık zemininin ve etrafımızdaki her şeyin açık alanının serbest hareketine güvenerek.

Salt mevcudiyetin sarsılmazlığı ile birlikte bu dinamizmin hareket etmesine, gelip geçmesine, bizleri yükseltmesine ve alçaltmasına izin vererek işte buradayız. Salt mevcudiyetin ne olduğunu söyleyemeyiz ancak o her zaman buradadır. O aslında karmaşık değildir ancak başka şeyler arayarak onu karmaşık hale getirmekteyizdir. İşte bu nedenle temel talimat her zaman "Sadece rahatla" der.

Türkçe çeviri: 01.11.2020 – Özden Atik