

Kapana Kısılmış Hissettiğinde Özgürlüğü Bulmak

James Low

Haziran 2015

John Imes Tarafından yazıya döküldü

Barbara Terris tarafından düzenlendi

Çeviren: Mustafa Mert Çelebi 04.09.2020

Paolo Zorutti'nin çeşitli Budist öğretmenlerin meditasyon tavsiyelerini hapisane duvarları ardındaki insanlarla buluşturabilmek için giriştiği "Hapishane'deki Sesin / Your Voice in Prison" projesi kapsamında James Low'un yaptığı konuşma

James Low'un söylediği gibi hayatta hem metal kapılar, taş duvarlar ve demir parmaklıklardan oluşan dışsal, hem de alışkanlıksal, negatif ve sıklıkla cezalandırıcı düşünme biçimlerinden oluşan içsel hapishaneler mevcut olup hepimiz çeşitli hapishanelerin içerisinde yaşamaktayız ve meditasyonun fonksiyonlarından birisi de bizleri bu içsel hapishanelerimizden özgürleştirmektir.

Ben James Low. Kırk yıldır Budist meditasyon ile ilişkiliyim, onu çok faydalı buluyorum ve bazı uygulamaları sizinle paylaşmak istiyorum.

Dışsal ve içsel hapishaneler

Hayatta çeşit çeşit hapishaneler var, bunlardan bazıları dışsal hapishaneler; içerisine kilitlendiğimiz ve dışarıya çıkma özgürlüğümüzün olmadığı demir parmaklıklarla örülü duvarlar, bu ağır bir hapisane çeşididir ancak içerisinde sıkıştığımız içsel hapishaneler, bizleri alışkanlığa dayalı ve sıklıkla cezalandırıcı düşünme biçimleriyle kapana kısıran düşünce, hissiyat, hatıra, umut ve korkularımızın hapishaneleri de var. Ve bunun dışında bir de en derinimizdeki hapishaneler var; kendimize ilişkin sahip olduğumuz temel inançlarımız; belki sevilemeyecek biri olduğumuzu düşünmek, belki de hayatımızı ziyan ettiğimizi düşünmek, bizi açıklıyor gibi görünen ve bizleri küçük kutulara sıkıştıran inançlar.

Özgürlüğe giden bir yol olarak meditasyon

Meditasyonun işlevlerinden birisi de bizleri bu içsel hapishanelerden özgürleştirmektir. Belirli dışsal ortamlarda haps olduğumuzda dahi temelde zihnimiz ile dolayısıyla düşünce ve inançlarımız ile yaşarız ve bize ne olduğunu esas belirleyen de onlardır. Elbette gün içerisinde bazı olaylar neşe doluyken bazıları da tam aksidir ancak tüm olaylar transparan ve gelip geçicidir; burada, ve şimdi gitti! Hiç kimse zamanın akışını durduramaz ancak ilginç bir şekilde zihnimiz negatif deneyimlere yapışır; birisi kötü bir şey söyler, bize engel olur ya da istediğimiz bir şeyi yapmamıza izin vermez ve bu zihnimizde dolaşır durur. Olay

gitmiştir ancak çile çekmeye devam ederiz, aslında devam ettiğimiz akışa izin vermeyerek kendimizi cezalandırmaktır. Dolayısıyla temel nokta duygu ve düşüncelerimize sapanışımızı bırakmaktır.

Sığınmak

Bunu yapmak için geleneksel olarak sığınma uygularız. Sığınmak demek, sığınağımızı alışkanlıklara dayalı olarak bağımlı olduğumuz dışsal şeylerin dışında bulabilmektir, kendimizi alkol uyuşturucu ve her türlü saçma sapan davranış içerisinde kaybedebiliyoruz ve bizi bunlara yönelten itilimlerden özgürleştirecek bir şeye ihtiyacımız var.

Eğer kendini bir sigara yakarken veya bir içki şişesi açarken bulmuşsan, bu dışarıda görebileceğin bir şeydir ve kolayca yapmak istemiyorum diyebilirsin. Ancak yine de seni esareti sürdürmeye zorlayacak bir itilim kendisini gösterecektir. Bu itilim zihninin içerisinde olduğu için onu fark edebilmek zordur.

Biz Budist gelenekte basitçe esaret yerine özgürlüğe sığınırız. Bu bizim Buda doğamızdır, bu bizim tamamen uyanık olma, özgür olma, açık olma kapasitemizdir, böylece kısıtlayıcı koşullar tarafından kapana kısıtlanamayız.

Rahat bir şekilde otur, eğer uygunsan iskeletinin ağırlığını taşımasına izin ver, böylece başının ağırlığı omurgana verilir ve kemiklerinin rahatlamasına izin vererek daha rahat nefes alıp verebilirsin, kemer takıyorsan gevşet, bağdaş kurman şart değil, daha rahat hissedeceksen bir koltukta da oturabilirsin.

Dünyada çile çeken çok sayıda insan var, çile çeken tek kişi ben değilim, dünyada çeşitli türden hapisanelerde mahkûm olmuş çok sayıda insan var, kimileri devletin hapisanesinde, kimileri ise bedenlerinin hapisanesinde, çok sayıda engelli insan var, aslında hepimiz çok sayıda engele sahibiz.

Bu düşünceyle başkalarının çilesi ve kendi acı ve kısıtlanmışlıklarımızı normalleştirmeye çalışmıyoruz. Ancak bu dünyanın aslında çok da büyük bir özgürlük hali olmadığını görmek istiyoruz. Buna Budist gelenekte döngü içerisinde dolaşıp durmak anlamına gelen 'Samsara' denilir; bir kısıtlanmışlık halinden bir diğerine durmaksızın dönüp dolaşmak - ancak tüm bu dönüp dolaşma işi ancak etrafında dönüp dolaşabilecek bir uzay, bir açıklık var ise mümkün olabilir.

İşte alışkanlığa dayalı düşüncelerimiz zihnin bu uzayında görünürler ve bizler sığınma dediğimizde tüm düşünce, duygu ve duyuların, gözlerimiz, kulaklarımız, burnumuz ve ağızımız yoluyla algıladığımız tüm algılarımızın içerisinde belirip kaybolduğu zihnimizin bu açık farkındalığına sığınmaktan bahsediyoruz. Uzay temeldir, uzay ilkseldir ve bizler onu unuttuğumuzda alışlageldik eski huylar, alışkanlıklar ve negatif inançların içerisinde kapana kısıılırız, dolayısıyla öncelikle sığınmalı ya da doğrudan rahatlatmalı ve kendimizi zihnimizin bu doğal açıklığına, farkındalığına bırakmalıyız.

Dönüp duran düşünceler, hissiyatlar, bedende hissedilen sıcak duyumsamalar, öfke, haset, kıskançlık, üzüntü ve tüm diğerleri hepsi bu açık uzaydaki gelip geçici hareketlerdir, onlar belirir ve ortadan kaybolurlar.

Onlar nerede belirirler? Zihnimizde. Onlar nereden gelip geçerler? Zihnimizden.

Temel nokta zihnimizle daha doğrudan ve dolaysız bir ilişki kurabilmektir.

Meditasyon uygulaması: sakin kalış

Meditasyonun ilk kısmı kendimizi sakinleştirmektir ve bizler bunun için burun deliklerimizin içindeki hassas yüzeyden girip çıkan nefesimizin akışına odaklanılırız. Yumuşak bir şekilde nefes alıp verirken ağızımız hafifçe açıktır, dilimiz damağımızın üst dişlerimizin ardındaki tavanına temas etmektedir ve açık bir şekilde şu niyette bulunmuşuzdur; "nefesim gelip giderken dikkatimi sadece ona vereceğim, başka hiç bir şey şu an benim için bir şey ifade etmiyor." Bu bir çeşit özgürlüktür.

Ancak elbette sayısız saatler, uzun yıllar boyunca daima düşüncelerimizin peşinden gittik ve böylece onlar tarafından durmaksızın savrulduk, dolayısıyla uygulama yaparken kendimizi dağılma halinde bulduğumuzda bu bizi şaşırtmamalı, ancak bunu her fark edişimizde dikkatimizi hafif bir şekilde yeniden nefesimize bırakmalıyız.

Eğer bolca vaktin varsa öncelikle 15 dakika oturabilir, zamanla bunu yarım saate ve daha sonra bir saate çıkarabilir ve ayrıca günde birkaç defa da yapabilirsin. Bu uygulamaya Tibet geleneğinde shine

denilir. Bu kelime sakın kalmak anlamına gelir. Huzurlu olmak; bu bizim amacımızdır, şimdi biraz bunu yapacağız nefes alıyoruz ve veriyoruz

[Meditasyon aralığı]

Enerji ve açıklık

Bu şekilde devam et. Bu, alışkanlığa dayalı kaygı ve endişelerimize büyük bir ara verıştır. Bu büyük bir tatildir; yapacak, endişelenecek, düşünecek hiçbir şey yok ancak bu sırada şunu fark ederiz ki aslında bunun yerine endişe ve heyecanı, huzursuzluğu ve bir şeylerin olup bittiği algısını tercih etmekteyiz. “Sadece huzurlu olmak, burada tutunacak fazla bir şey yok.”

Bu bir şeye tutunma isteği hareketi şöyle söylemektedir; “Kendimi zihnimin içeriklerinden inşa etmeliyim, hoşlandığım içerikleri ele geçirmeli –beni mutlu eden düşünceler– ve hoşlanmadığım içeriklerden kurtulmaya çalışmalıyım. Bu oldukça yorucu ve sonu gelmez bir görevdir. Bu görev kapsamında daima yapılacak bir şeyler, daima yapılacak yeni işler olacaktır.

Rahat değiliz, çünkü kendimizi sadece aktivite olarak görmekteyiz.

Budist geleneğine göre – ve kendi deneyimim de bunu çok kullanışlı buluyorum - bizler sadece tezahürümüzün enerjisi değiliz; dünyaya nasıl geldiğimiz, bedenimizin nasıl hareket ettiği, söylemekte olduğumuz şeyler, sahip olduğumuz duygu ve düşünceler - bunların tümü enerjinin görünüş alanında serimlenen biçimleridir ve bunların tümü koşul ve şartlara bağlı olarak değişmektedir.

Ancak bizler aynı zamanda farkındalığızdır. Daima değişen düşünce, duygu ve hislerin aksine bu değişmez farkındalık, olan her şeyi ifşa eden ve gösteren sadece bir berraklıktır. Bizler kendimizi bu berraklığa, bu açıklığa bırakmak ve gelenin gelip, gidenin gitmesine izin vermek isteriz.

Bir özel bahçe mi? Yoksa bir umumi park mı?

Zihninin sana ait olduğunu düşünüyor, onun sahip olduğun bir ‘şey’ olduğunu sanıyor ve onu istediğim gibi düzenlemeliyim diyorsan, bu zihnini özel bir bahçe haline getirmeye çalışmakta olduğun anlamına gelir. Eğer bir bahçen varsa bazı çiçekleri orada görmek ister ve bazılarını da görmek istemezsin, ancak sevdiğin çiçeklerden birini sümüklü böcekler yiyebilir, güllerinin üzerine yeşil sinekler gelebilir, kuşlar en sevdiğin bitkilerinin üzerine ve komşunun kedisi de en sevdiğin çiçek yatağının içine edebilir. Bahçeni korumak için onun üzerini örtemezsin, bunu yaparsan bitkilerin öleceklerdir. Bitkilerin yaşamak için açık havaya ihtiyaçları vardır, tıpkı bizlerin de olduğu gibi, dolayısıyla zihnimizi bir umumi park gibi görmeliyiz, parkta köpekler koşmakta, insanlar dedikodu yapmakta, sarhoşlar içmekte ve akşamdan sonra her türlü iş dönmektedir.

Meditasyona oturduğunda gelen gelir ve giden gider. Zihninde beliren berbat bir düşünce de bunun bir parçasından ibarettir. o ruhunun röntgeni değildir, o sana kim olduğunu, nasıl olduğunu söylemez. Sadece zihninde görünür ve kaybolur. Eğer beliren güzel bir düşünce ise onun zihninde kalmasını isteyebilirsin ancak bunun da bir imkânı yoktur. Tıpkı belirip kaybolan berbat bir düşünce gibi onun da yakalanabilmesi mümkün değildir; onlar sadece parkta geziyorlar.

Dolayısıyla böylece “hayatı daima istediğim gibi yaşamak zorundayım, hayatta olup biten, olup bitecek her şey benim elimde, her şey bana bağlı” algısından kurtulur ve deneyimin kendiliğinden olduğu gibi olup bitmesine izin verirken mevcut ve taze ve açık kalırız.

Daha az yaparak daha fazlasına sahip oluruz

Duygu ve düşüncelerin akışına onlara müdahil olmaksızın izin verdiğimizde, bu sandığımız gibi bizleri yok etmeyecek aksine zenginleştirecektir.

Bu bir çelişkidir ve bunun böyle olabileceği hayal edebileceğimiz gibi bir şey de değildir. Ancak gerçekte daha az yaparak daha çoğuna sahip olur ve daha çok yaparak daha azı ile kalırız.

Çünkü hayatta hiçbir şeyi tutmak mümkün değildir, dolayısıyla bir şeyleri tutabilmek için daha çok koşturdukça daha fazla yorulur ve günün sonunda yine de ellerimiz boş kalırız. Aksine açıklık ve boşluk ile başladığımızda gün içerisinde kendisini göstermesi muhtemel tüm deneyimler belirledikleri anda tam ve capcanlı olarak mevcutturlar ve ardından kaybolup giderler.

Zihnin bu taze açık farkındalığı kötü düşünceler ya da can sıkıcı vaziyetler tarafından lekelenemez ve aynı şekilde tatlı düşünce ve durumlar tarafından da değeriyle daha iyi hale gelmez. Görünüşler sadece gelir ve giderler. Böylece daha çok uzay ve dolayısıyla ayrımsızlık anlayışına sahip oluruz, bu uygulamanın amacıdır.

Meditasyon uygulaması: olanın olmasına izin vermek

Şimdi rahat bir şekilde otur, gözlerini nesnelere odaklamaksızın önündeki uzaya doğru açık bırak. Uzun ve yavaş bir nefesle rahatlayarak başlıyor ve dünyayı kendi haline bırakarak olan biten her şeyle birlikte sadece oturuyoruz.

Buna beş dakika ile başlayabilir ve devamında bu süreyi uzatabiliriz. Bu, şimdi ve burada mevcut olmaktır. Canlısın, hayat dolusun ancak olan bitenden sorumlu değilsin, bir şeyler yapmak, bir şeyleri düzenlemek zorunda değilsin. Çünkü her şey görmeye başlayacağı gibi zaten kendiliğinden olup bitiyor.

Enerjinin tezahürü ve açıklık iki ayrı kategori değillerdir. Onlar birbirlerinin zıttı değillerdir. Aksine birbirlerinden ayrılmazlar. Açıklığımızda her şeye izin veririz, her şeye açıktır ve her şeyi deneyimleriz.

[Meditasyon aralığı]

Bu çok basit, bu çok doğrudan, bunu odanda otururken, hapisane hücredeyken, bir yerde sıra beklerken ve herhangi bir iş yapmak zorundayken de yapabilirsin. Her durumda kendimizi sadece olana açmak -olan olduğu gibiliğinde basittir. Görünüşlerin üzerine yargılar ekleyen ise kendimizdir. Yargı gereksiz bir eklentidir.

Izdırabımızın doğasını ne olduklarını hali hazırda bizlere göstermiş olan görünüşleri -ışıklar, sesler, renkler- dünyanın dolaysızlığı anlamlandırmak için kullandığımız zihinsel çaba oluşturmaktadır.

Görünüşler ile onları yorumlayıcı kavramlarımıza sarıp sarmalamadan, kendilerini ilk gösterdikleri halleriyle kaldığımızda hayat çok basittir. Bu bizi aptal yapmaz; aksine anbean beliren koşullarla çalışma kapasitemizi artırır.

Temel uygulama uzay ile kalmak, enerjinin uzaydaki hareketine izin vermektir. Böylece zihnimiz de çevremizdeki dünya da açık bir uzay gibidir ve bu iki uzay birlikte hareket etmektedir. Her katılaştığını bir pozisyon olarak uzayda olup bitene hoşlanma ve hoşlanmama temelinde yaklaşan bir yapı haline geldiğini fark ettiğinde, dışarı nefes ile yeniden açıklığa gevşe ve böylece bu gelip geçici yapının erimesine izin vererek açıklık ile kal.

Faydayı herkesle paylaşmak

Ve uygulamadan kazandığımız faydayı tüm duyumsayan varlıklarla paylaşırız. Tüm duyumsayan varlıklar mutlu olsun, açıklıkta çok fazla mutluluk var, kendimize yeteceğinden çok daha fazla, tanıdığımız herkese ve çok daha fazlasına, herkese yetecek kadar. Doğamız sonsuzluk, dünyanın doğası sonsuzluk, sonluluğa olan saplantımızı, geçici / belirlenmiş kimlik algımıza tutunmayı bıraktığımızda herkese yetecek kadar sevgi ve mutluluk var, tüm varlıklar mutlu olsun.

Çeviri : Mustafa Mert Çelebi - 04.09.2020