

GEVŞEMEK NİÇİN BU KADAR ZOR?

James Low

QiGong Kleinowitz Merkezi, Viyana

5 Eylül 2019,

Yazıya d?ken: Kate Egetmeyer

T?rk?e ?eviri: ?zden Atik – Mustafa Mert ?elebi (09.24'te yenilendi.)

Burada olmak bir zevk. Tibet Budizm'inde gevşemenin doğası ve işlevini irdelemek için bu akşam biraz vaktimiz olacak.

Hepimiz stres ve gerginlik hissetmeye aşınayız. Kas gerginliğimiz olabilir ve kolayca nefes almakta zorlanabiliriz. Gerginlik, fiziksel acıya karşı bir tepki olabilir, çünkü acı hissettiğimizde, sanki bu bizi ondan koruyacakmışçasına gerilme eğilimindeyizdir. Kronik sırt ağrısı olan insanlar, çoğu zaman çok fazla kas gerilimine sahiptirler.

Bir Budist bakış açısına göre bu noktada ele alınabilecek temel şey kronik ağrıya eşlik eden zulmedilme hissidir. Eğer kurtulamadığım bir ağrım varsa, bu bana bir eksiklik duygusu verir ve beni bir şekilde küçültüyor ya da azaltıyor gibi görünür. “Kendim olmak için özgür hissetmiyorum.” Kışın kötü bir şekilde üşüttüğümde de kendim gibi hissetmiyorum diyebilirim.

Bu durumda normalde yapmak isteyeceğimiz şey alışlageldik benlik duygumuza geri dönmektir, ancak meditasyon bakış açısına göre kendimiz gibi hissetmemek oldukça ilginçtir. Çünkü bu demek olur ki, “halen buradayım ama kendim değilim.” Halen nefes alıp veriyorum, aşağıya ve yukarıya yürüyorum ama, “ben, kendim değilim.” Uzun süre yatakta kalmak zorunda kalırsak buna alışırız ve ardından işe geri dönmemiz gerektiğinde yine “kendim gibi hissetmiyorum” hissiyle dolabiliriz. İyi bir hafta sonu dahi pazartesi sabahını bir işkence gibi hissettirebilir.

İşte böylece alışlageldik benlik duygumuzun alışmış olduğumuz bir motiflenme olduğunu görmeye başlayabiliriz. Kendim olduğumun göstergesi olarak kabul ettiğim belirli hissiyat motiflerine,

bedensel duyumlara, konuşma biçimlerine alışığım. Ben buyum, adeta kendisiyle uyumluysam, benim kendim olduğum konusunda bana güvence veren bir çeşit şablon varmış gibi. Bu durumda benim kendim olduğumun kanıtı kim olduğuma dair kendi fikrimdir. Bu kendimin oldukça hakiki, içkin bir şey olduğunu düşünmekten biraz farklıdır. Kendim fikri belki de kendimden önce gelmektedir.

Çocuk gelişimi açısından baktığımızda, ebeveynlerimizin kim olduğumuza dair fikirleri vardır ve bizi kimliğimize ilişkin kendi vizyonlarına uymaya cesaretlendirirler. Yani, aileye, okula ve belirli bir zamandaki bir kültüre uyan türden bir kimliğe inisiye veya dahil ediliyoruz. Öyleyse benlik bir yapı, hatta belki bir yapım süreci, devam eden bir çalışma olarak bir "inşa"dır.

Hayatlarımızın farklı aşamalarından geçerken, kendimizi belirli kimlikler, belirli hoşlanma ve hoşlanmama motiflenmeleri üstlenirken buluruz ve hayatımızın her evresinde, o zaman baskın olan motiflenmenin görünürdeki intizamlılığı bizim yaşanan benlik duygumuz haline gelir: "Bu benim çünkü bu bana kendim gibi hissettiriyor. Böyle olduğumu bildiğim için böyleyim. Ama 10 yıl önce böyle değildim ve halen yaşıyor olursam muhtemelen bundan 10 yıl sonra böyle de olmayacağım." Böylece, bazıları görünürde içsel ve bazıları da görünürde dışsal olan birçok farklı faktörün etkileşimiyle ortaya çıkan durumsal bir motiflenme adeta kendimizin hakikatymiş gibi ele alınır.

Karşılaştığımız birisi bize "Nasılsın?" dediğinde, "iyiyim" benzeri bir şey söyleriz. "Şu anda iyi hissediyorum. Çok faktörlü bir görüngü olarak pek de kötü hissetmiyorum. Ancak elbette sabit bir görüngü değilim ve dolayısıyla kendim hakkında söylediğim her şeyin değişmesi muhtemeldir" demeyiz. Bu bir parça tuhaf bir konuşma şekli olurdu, "çünkü biz sadece kendimiz olabiliriz."

Dilsel olarak bu, "benim nasıllığımın" adeta bir çeşit içsel öz tarafından üretilmişçesine kendisini benim vücut buluşum yoluyla ifade eden bir şey olarak bulunabileceği hissini verir. Ancak tezahürün daima ve koşullara bağlı olarak değişiyor oluşu içsel bir öz benliğin olmadığını ve oluşumun sahip olduğum bir şeyden ziyade ifşa olmakta olan bir şey olduğunu açıkça ortaya koyar.

Her şeyin ayrı içkin varoluşlara sahip olmaksızın birlikte belirlediği bu etkileşim oyununun ifadesiyim, çünkü nefes alıp veriyorum, etrafa bakıyorum, farklı şeyler görüyorum, onlara yanıt veriyorum. Ruh halim, nefes alışverişim, duruşum, mimiklerim hepsi ilişkisel. Bir arkadaşımızla sohbet ederken, her zaman proaktif ile reaktif olmak arasında gidip geliriz. Oluşuyoruz ve bu oluş bir oluşageliş, çünkü o halihazırda değişmekte; sohbet bir yönde ilerliyor ve kendimizi rahat hissediyoruz, ardından aniden herhangi bir sebeple bir başka konu açılıyor ve kendimizi bir hayli farklı hissediyoruz.

Bu temel genel Budist fikridir: Ben-kendim dediğimiz şey dinamik ve etkileşime dayalıdır, içsel olarak belirlenmemiştir. Ama elbette eğer bu noktada net değilsem ve sabit, bilinebilir ve belirlenebilir bir şey olduğum fikrini taşıyorsam, o zaman bu motiflenmenin korunması gerekecektir. "Kendimi muhafaza etmeliyim" ve bu gerginlik için bir nedendir.

Kendimizi geçici kimliklerde tutmak

Elbette iş hayatında sıklıkla kendinizi sürekli olarak bel bağlanılabilir bir görüngü olarak sunma yükümlülüğünüz vardır. Verimliliğiniz için, yetkinliğiniz için ödeme alırsınız.

Bu şu anlama gelir ki , nasıl tezahür edebileceğinize dair bu akışkan, dinamik, sürekli değişen potansiyel, bir süreliğine belirli bir kalıba veya şekle su gibi dökülür ve ardından değişmeye devam eder. İş yerinden ayrılırsın ve şeklini değiştirmeye, gevsemeye başlarsın, çünkü kendini belirli bir şekilde tutmak bir çeşit şiddettir. Vücut hareket eder. Ancak bizler hayvanların yapmadığı şekilde bedenlerimizi kısıtlıyoruz. Günümüzde birçok tavuk fabrika çiftçiliğinde oldukça küçük kafeslerde yetiştirilmekte, ancak onlar bu küçük kafeslere girmek için iş başvurusu yazmadılar. Ama biz bunu yapıyoruz ve bize küçük bir kafes verildiğinde oldukça mutlu oluyoruz. Nihayetinde, bir kafesimiz olmasaydı kim olurduk ki? Böylece insanlar işten çıkarıldıklarında ve kafeslerini terk etmeye zorlandıklarında, zihinsel sağlıksızlık düzeyleri artıyor.

Aslında burada ritimden ve uyumlandığımız ancak bedenin doğal dizemli ritimleriyle (solunum sistemi, endokrin sistemi, kan dolaşımı) ahenk içerisinde olmayan dayatılmış ritimlerden bahsediyoruz. Vücudumuz sıkma ve salıverme şeklinde çalışıyor. Kalbimiz böyle çalışıyor, ciğerlerimiz, sempatik/parasempatik sinir sistemimiz, kaslarımız geriliyor ve gevşiyor. Buna karşın kültürümüz bize kendimizi kısıtlamayı, doğru durmayı ve nasıl olmamız gerektiği fikrine uygun şekilde olmayı öğretiyor.

Gerilim veya gevşememenin ana kaynağı, kendimizi belirli pozisyonlarda tutma gerekliliğidir. Ve böylece dışsal düzeyde pek çok gevşeme çeşidi popüler hale gelmiştir. Yoga, tai chi, dans, masaj, Feldenkrais... ve daha birçok yöntem. Günlük gerilimimizin nedenlerini belirlemek oldukça kolaydır: zamanında iş yerinde olma dayatması, projeler için son tarihler vb... Bu gerilimi yüzerek, dans ederek ve hatta televizyon izleyerek atabilirsiniz.

Ancak Budist bakış açısına göre bizler daha çok kimliğin doğasıyla ilgileniyoruz. Bizim için pek de rahat olmayan kimlikleri üstlenmeye aşınayız; örneğin, gerçekten yürümeyen bir ilişkide olmak ya da kendimizi pek de açamadığımız bir işte çalışmak - böyle geçici kimlikleri benimsemeyi onların gerçekte nasıl olduğumuzu örtüp örtmediklerini sorgulamaya tercih ediyoruz.

Peki ya temel kimliğimizin kendisi? *“Ben buyum.”* Hepimiz kendimiz hakkında pek çok şey söyleyebiliriz - yaşımız, cinsiyetimiz, nerede doğduğumuz, ne yemeyi sevdiğimiz, ne yemeyi sevmediğimiz. Kendimizin etkin ifadesinin motiflenmesini oluşturmaya yardımcı olan yakın veya uzak olduğumuz çok sayıda kültürel görüngü vardır. Yani kimliğimiz ilişkiseldir. Ancak bu ilişki hareketler değişmeye devam ederken bizler yine de bir şekilde *“Evet ama ben daima ben oldum ve ben olacağım”* duygusuna sahibiz. *“Ben, ben olmaya devam ediyorum, bazen mutlu oldum, bazen üzgün oldum, ama her zaman bu kişi oldum.”*

Ben-kendim olarak kabul ettiğim bu motiflenme anının şu anki bileşenleri, en azından şu anda, benim belirleyicim gibi görünüyor. Ancak biraz gevşediğimde ve bunu zaman içindeki hareket yoluyla gözlemlediğimde, bu özdeşleşme mahallerinin (*“bu benim”*) her birinin gelip geçtiğini, devindiğini ve değiştiğini görebilirim. Değişmesini istediğim için değil, değiştiği için değişiyor. Bir günün içerisinde, mutlu oluyor, üzgün oluyor, eğleniyor, sıkılıyor. Durumsal olarak bu şeylerin her biri ama özünde hiç biriyiz. Buna rağmen belirli anlara kilitlenmenin yoğunluğu nedeniyle bunların her birini gerçeğimizmiş gibi hissedebiliyoruz.

Bu, arzu (*“Seni seviyorum ve seni her zaman seveceğim, en azından şimdilik öyle görünüyor”*) veya nefret (*“Senden nefret ediyorum. Senden her zaman nefret edeceğim, ta ki seni becermek isteyinceye dek”*) üzerinden görülebilir.

Bu ilişkilerde böyledir. Seni seviyorum ve seni her zaman seveceğim ya da senden nefret ediyorum ve senden her zaman nefret edeceğim – bunu söylediğimiz sırada, hissiyat tonuyla özdeşleşmemiz esnasında dahi; *kalbimden konuşuyorum, kalbim güvenilirdir, kalbim benim merkezimdir* - yalan söylüyoruz. Bu söylediğimiz belki an içerisinde olmasa da zaman içerisinde bir yalandan ibarettir. “O zaman doğru gibi görünüyordu”; durumsal olarak doğruydum, ancak belirleyici olarak doğru değildi. Öyleyse “kendim” hakkında ne söylersem söyleyeyim daima ilişkiseldir.

Bu yüzden, “*Seni seviyorum*” dediğimde, bu seni görünüşünden, yemek pişirişinden ya da kendimi yalnız, üzgün veya muhtaç hissettiğimden veya şu ya da bu sebepten dolayı seni seviyorum demektir. Bu şu demek oluyor ki, kendimizi gözlemlememize izin verdiğimizde ağızımızdan çıkan bu sözlerin uyarılışının ardında bir araya gelen birçok motive edici etmen olduğunu görebiliriz . Ancak dilsel formülasyonumuz yine de bir içkinlik algısı yaratmaktadır “*Seni seviyorum. Seni gerçekten seviyorum. Bana nedenini sorma, yalnızca seni seviyorum.*” Bu tehlikelidir.

Budizm’i incelediğimizde, neden ve sonucu incelemeye başlarız ve neden ve sonuca baktığımızda, “seni seviyorum”un romantik havasının o kadar da parlak olmadığını görürüz. Tüm görüngü nedenlerden doğar. Bunun ardındaki nedenler nelerdir? Mesela hormonal olabilir. Ben hormonlarım mıyım? Hormonlarım beni kendi istekleri için bir araç olarak kullanıyor! “*Sevgilim, seni öpmeden önce şunu söylemeliyim ki, hormonlarım sana bir şey söylemek istiyor.*” Dolayısıyla bu deneyim bize, ben-kendim olarak ele aldığımız şeyin bulabileceğimiz bir şey olmadığı anlayışını veriyor.

Ancak yine de toplumsal varoluşumuzda sanki birinci tekil şahısmışız gibi yaşamaya devam ediyoruz: Ben tekil bir özneyim, yekpareyim. Dolayısıyla gerilimin derin düzeyinin veya gevşememenin bir sebebi var. Gerçek şu ki bir yalanı yaşıyorum. Doğru bir şekilde yaşamak için elimden gelenin en iyisini yapıyor olabilirim, ancak gerçek, belirlenebilir, “kendim” olan içsel bir ben varmış gibi davrandığım için yanlış bir paradigmanın içerisindeyim. Budist bakış açısına göre belirlenebilir bir benlik yoktur. Olan mevcudiyettir ve bu mevcudiyet bağlayıcı ya da ayırıcı olabilir. Senden uzakta kendi kendime mevcut olabilirim, seninle birlikte mevcut olabilirim veya kendimden vazgeçerek seninle birleşebilirim. Birçok permütasyon vardır. Ancak kendim olarak kabul ettiğim kişinin içeriği kendim tarafından belirlenmemektedir. Temel meditasyonda kendimizi gözlemlediğimizde, bir akış, sürekli değişen bir duyum, düşünce, hal ve hissiyat akışı olduğumuzu görmeye başlarız.

Bastırma ve yüceltme

Burada, Viyana'da Sigmund Freud'un psikanalizi geliştirirken keşfettiği şey buydu. Hastayı serbest çağrışım yapmaya, zihninde kendisini gösterenin ses olarak dışarıya çıkmasına izin vermeye teşvik ediyordu. Ancak sosyal ketlenmelerimiz nedeniyle bunun şaşırtıcı derecede zor olduğunu görmeye başladı. Ortaya çıkan pek çok şeyi bastırırız ve bazen bastırma o kadar büyüktür ki, olan bitenin neredeyse hiç farkına varamayız. Bazen kelimeler gelir ancak geriye yansır ve ağızımızdan çıkmazlar. Böylece bir arkadaşımızla yaptığımız buluşmadan kafamızın içerisinde devam eden bir sohbetle ayrılabiliriz. “Her nasılsa gerçekten ne hissettiğimizi söylemek imkansızdı, çünkü bizi sevmeyebilir ya da anlamayabilirlerdi.” Kendimizin potansiyelinin ne kadar farkında olursak, içinde yaşadığımız sosyal dünyanın bu potansiyelin özgürce ifade edilmesi noktasındaki yasaklarını da o kadar çok fark edebiliriz.

Bu, pek çok gerginliğe, bastırmaya ve hatta yüceltmeye yol açar – yüceltme, doğrudan ortaya çıkmadığı için dönüştürülen bir ifadenin örneğinin sanat, müzik ve hatta iş yoluyla dolaylı olarak ortaya çıkışıdır.

Bu bastırma ve yüceltme faaliyetleri çok fazla enerji almaktadır: uyum sağlamak için kendimizi düzenliyoruz. Böyle yetiştirildik. Bunu oyun alanında yapmamıza izin verildiğini ancak sınıfta yapmamıza izin verilmediğini öğrendik. Annemize söyleyebileceğimiz bazı şeyleri büyükannemize söyleyemeyeceğimizi öğrendik. Bu, kendimizin durumsal bir ifadesidir. Sosyal olarak uyumlu olacaksak, sıçramadan önce bakmak zorundayız. Böylece konuşmadan önce etrafta neler olduğuna bakıyoruz. Bu da elbette bir tür gerilimi beraberinde getiriyor. Neyi söylemek güvenli? Beklediğim kabullenilme veya ödülü almak için bunu söylemenin en iyi yolu nedir?

Genel olarak konuşursak bizler acı değil zevk, dışlanma değil kabullenilme arıyoruz. Ancak bu noktada çok fazla gerilim oluşuyor. Çünkü aynı zamanda şöyle söylüyoruz; “ama ben kendim olmak istiyorum.” Dışsal kısıtlamalar güçlü olduğunda ortada bir baskı olduğunu biliyoruz ve olmadığında ise “işte şimdi kendim olabilirim” diyoruz. Peki nasıl olacağım? *Hakiki ben nedir? Gerçekten ne istiyorum? Tıpkı bankada biraz param olduğu gibi “kendime” ait bir hayatım var mı? “Kendi” hayatımı nasıl geçireceğim, “kendi” zamanımı nasıl kullanacağım? Her şey “bana” bağlı...*

Genel olarak kültürümüzde, şu anda oldukça fazla varoluşsal özgürlüğe sahibiz. Devlet aşırı derecede baskıcı değil. Kilisenin gücü azalıyor. Öyleyse istediğimi yapabilirim, ama ne istiyorum? Ben kimim? Zihnim daima değişmeye devam ediyor. Kim olduğuma ilişkin algım değişmeye devam ediyor. Dolayısıyla bunun da zorlukları var, bu türden bir “özgürlüğün” çok fazlasına sahip olmanız halinde sonunuz Weimar Cumhuriyetine benzer bir krize girmek olabilir. Çok fazla kaotik potansiyel. Böylece bir yıkım yaşayabilir ya da sağcı bir partiye oy verebilirsiniz: “Elbette birileri bana ne yapmam gerektiğini söyleyebilir.” Bu oldukça yaygın, insanlar bir yerlerde büyük bir baba istiyorlar. *“İhtiyacımız olan şey güçlü bir lider.”*

Ego benliği için özgürlük oldukça zordur. O, özgürlüğü arzular, ama neden özgürlüğü? “Bana yaptıklarından özgürlüğü!” , “Eğer beni kontrol etmeseydin, ben, ben olmakta özgür olurum.” Ama bu bir yalan - çünkü ne yapacağımı bilmiyorum. Davranma, olma, meşgul olma özgürlüğümü nasıl kullanacağım?

Meditasyonda

Budist bakış açısına göre buradaki anahtar nokta bu soruların yanlış yerden başlamasıdır; bazı şeylerin daha fazlasına ve diğer şeylerin daha azına ihtiyaç duyan, gerçekten bel bağlanabilir, kalıcı bir benliğe sahip olduğumuz inancından yola çıkıyoruz.

Ancak meditasyonda oturduğumuzda, örneğin nefesi gözlemlediğimizde ve zihnimizi nefesin giriş çıkışına odakladığımızda dikkatimizin kolayca dağıldığını görürüz. Düşünceyi takip etmek daha önemli görünür, bu yüzden bir süre, ta ki düşünce kaybolana dek onunla birlikte gider ve ardından nefese geri geliriz. Düşünce o kadar güçlüydü ki, biz farkına bile varmadan dikkatimizi yakaladı ancak sonrasında ortadan kayboldu. Şimdi geri döndük ve nefesimize bir süre daha odaklandık, fakat bu defa da yarın sabah ne yapacağımıza ilişkin bir plan kendisini gösteriyor; bunun da peşinden beş saniyeliliğine gidiyoruz, sonra o da ortadan kayboluyor ve yeniden nefese geri dönüyoruz.

Eğer nefese odaklanmaya çalışmasaydık, bir o yana bir bu yana nasıl da savrulduğumuzun farkında bile olmazdık. Yaz mevsiminde bir eşek arısı veya hareket eden bir kelebeğe baktığımda, onların ne yaptıklarını ve neden yaptıklarını anlamakta güçlük çekiyorum. Bir o tarafa, bir bu tarafa doğru gidiyorlar. Ardından şöyle düşünüyorum, *“Tıpkı zihnim gibi!”* Belki de eşek arısı ve kelebeğin dahi benim zihnimden daha fazla maksadı vardır! Yüzeyin altında akan bir tür dip akıntısı var; yüzeyde sosyal kişiliğim beni makul ölçüde bel bağlanabilir ve süregelen birisi olarak sunarken, zihnimin kendisini gösterişinin hakikati son derece değişken.

Bu şekilde daha fazla oturdukça, benlik duygumuzun bileşenlerinin fasilasız değişimlerine daha fazla şahit oluruz. Onlar kendileriyle bir duvar örebileceğim ya da bir ev inşa edebileceğim tuğlalar değildir. Güvenli bir benlik oluşturamıyorum çünkü içerikler oyuncu, hareketli ve değişkendir; gök ile yer arasında devinir ancak herhangi birine de varmazlar. Sadece titreşmekte ve değişmekteledir.

Öyleyse bir benlik inşa etmeye çalışmak yerine belki de bu ilişkisel kapasitenin serbest hareketi ile sürtünme yaratan şeyi serbest bırakmaya çalışabilirim. Meditasyonumuzda benlik duygumuzun bileşenlerinin sabit olmadıklarını görürüz, ancak onlar yine de ortaya çıkarlar; bir şey haline gelmeksizin görünürler. Ortaya çıktıkları anda kaybolup giderler. Göl kenarındayken ve rüzgar estiğinde yüzeydeki dalgaları görebiliriz. Bakarız ve dalgaları görürüz. Dalgaların orada olduğu inkar edilemez. Onlara *“dalgalar”* diyebiliriz, *“dalgalar”* hakkında düşünebiliriz, ancak dalganın aslı sudur. *“Dalga”* kavramı dışında *“su”*yu *“dalga”*dan ayıran hiçbir şey olmamıştır. Dalga suyun bir biçimidir. Dalganın su-luğunu gördüğümüzde şunu anlarız ki, su dalganın kalbidir. Dalga suyun bir gösterimidir, dalga suyun potansiyelinin gösterimidir. Gölün suyu genellikle durgundur, ancak sebep ve koşullar nedeniyle su hareket eder ve ardından dalgalar meydana gelir. Suyun dalgalar gösterme potansiyeli suyun doğasında içkindir. Basitçe zihnimizle oturup onun nasıl olduğunu daha fazla gözlemledikçe, düşüncelerin, hissiyatların ve hatıraların dalgalar benzeri hareketi kendisini daha fazla ifşa eder.

Geçmişte insanların mors alfabesiyle nasıl mesaj gönderdiğini hatırlıyor musunuz? Uzun ve kısa sinyaller alfabenin harfleri olarak çevrilirdi ve bu şekilde mesajı okuyabilirdiniz. Böylece S.O.S. (Yardım edin!) - da-da-da dat-dat-dat da-da-da, bir kısa uzun kısa ses dizisi olarak kendisini gösterirdi. Sadece ses. Dolayısıyla bir dizi uzun ve kısa ses dizisinin geleneksel tanımlamasını öğrenmediğiniz takdirde bundan hiçbir şey anlayamazsınız. Ancak bir defa öğrendikten sonra, anladığınız şey onda içkin bir şeymiş gibi görünür, çünkü onu duyduğunuzda onun ne olduğunu bildiğinizi hissedersiniz. Ancak anlam gerçekten onda içkin olsaydı onu duyan herkesin onun ne anlama geldiğin bilmesi gerekmez miydi?

Bu şu anlama geliyor ki, deneyimlerimizin büyük bir bölümünü, yalnızca uzlaşmalı bir anlama sahip olmalarına rağmen içkin bir anlama sahiplermiş gibi ele alıyoruz. Tercümanımız Taisha'nın söylediklerindeki anlamı deneyimleyebilirsiniz ama ben deneyimleyemem. Çünkü ben Almanca bilmiyorum. Dolayısıyla Almanların uzlaşsallığı benim Almanca bilmeyişim ile ifşa oluyor. Eğer Almanca sizin ana dilinizse, sizin için anlam Taisha'nın ağzından çıkan seste içkinmiş gibi görünebilir. Ancak bunun böyle olmadığı açıktır. Çünkü ben anlamıyorum.

Böylece dalgalar ortaya çıkar ve giderler. Eğer bir denizciyseniz dalgaların biçimlerini anlamlandırmayı öğrenebilir, bir fırtınanın yaklaştığını fark edebilirsiniz. Bir balıkçıysanız dalgalar balık yakalamak için nereye gitmeniz gerektiğini işaret edebilir. Böyle bir işareti gördüğünüzde, o dışarıda olan bir şey gibi görünür: *“Bu suyun bana söylediği şey. Eğer bakarsan sen de göreceksin.”* Ancak su bunu bana asla söylemeyecek. Suyun potansiyeli ile bir oyun olan yorumlamanız kendi yorumlamanızdır: nesne tarafının potansiyeli (görüngü

tarafı) ve özne tarafının potansiyeli (zihnin, zihinsel oluşumun, imgelemin, yorumlayıcı bağlantı kurma kapasitesinin vb. tarafı) - bunlar, bir araya geldiklerinde an içerisinde bir tür sentez oluştururlar. Bu sentez bizim deneyimimizdir.

Bir gökkuşağı gördüğünüzde heyecanla “orada bir gökkuşağı var” diyebilirsiniz, ancak o asla yakalayamayacağınız bir şeydir. Onu satın alamaz veya yiyemezsiniz – “Vay canına!”; “Vay” kendi başına var olan bir şey değildir, vay, '!' ile birlikte ortaya çıkar. Gökkuşağı sana gelir; sen gökkuşağına gidersin. Dolayısıyla anbean dünya ile birlikte oluşuyoruz. Ancak genel olarak donuk ve aptal olduğumuz için, çoğunlukla bu gerçek ile temas halinde değiliz.

Örneğin bir parkta yürüyorsunuz, aniden yağmur yağmaya başlıyor ve sığınmak için bir ağacın altına koşuyorsunuz. Arkadaşınızla birlikte kahkahalar atıyorsunuz. “Bambaşka bir duygu, yağmur ve ben!” Oysa bu birlikte belirim sadece böyle “özel” bir anda değil her an, anbean kendisini gösteriyor. Biz sabit bir şey değiliz ve bu anın tam olması için önceki anın gitmesi gerekiyor. Ve ardından bu an da gitmek zorunda. Andy Warhol, herkesin on beş dakikalık şöhrete sahip olacağını söylemesiyle ünlüydü. Deneyiminiz açısından, her deneyimin bir saniyelik şöhreti vardır: bu... bu... bu... Bu-luğun sürprizi. Geçmiş gitti, gelecek gelmedi; kendisini gösteren sadece bu.

Buna karşın bizler yorumluyoruz, yorumlamak düşünmeyi içeriyor ve düşünmek de birbirine bağlamak anlamına geliyor. Geçmişte öğrendiklerimiz ve gelecek için imgelediklerimiz bakımından düşünüyor, semiyotik ağı bu yolla örüyor ve dünyaya bu peçenin ardından bakıyoruz.

Bir peçenin ardında yaşamak pek de iyi bir şey değil, ancak peçe bir süreklilik duygusu sağlıyor; "daha önce burada bulundum. Bunun nasıl olduğunu biliyorum." Bu oldukça güven vericidir. Hiçbir şeyi öngöremediğimizde sıkıntılı hissederiz. İnsanlar demansın erken evrelerindeyken, kaybolduklarını bilmenin rahatsız ediciliği sebebiyle genellikle endişeli hissederler. Ancak ileriki bir aşamada, artık tamamen hatırlamadıkları zaman, genellikle daha huzurlu olurlar. Çünkü artık bir referans noktası yoktur. Elbette bu, birçok yönden trajik bir durumdur çünkü bu durumdayken dünyada işlev göremeyiz.

Meditasyonda zeminin veya anda tezahür eden şeyin açık temelini yakalanabilecek bir şey olmadığını ancak yine de fasılasızca ifşa edici olduğunu görebiliriz. Budizm onu doğmamış ve durmak bilmeyen olarak tanımlar. Zihnimiz doğmamıştır, çünkü onu bir “şey” olarak bulmak mümkün değildir. Ancak yine de o, durmak bilmeyendir, çünkü deneyimin meydana gelişi dur durak bilmemektedir. O doğmamış olduğu için tutunabilecek sabit bir şey yoktur. Böylece ben-kendim olarak ele aldığımız ve sabit bir referans noktası olarak imgelediğimiz şeyin aslında akışın bir parçası olduğunu görmeye başlarız. “Ben” zihnin gösteriminin dur durak bilmezliğinin bir parçasıyım.

Elinizde çocukluk fotoğraflarınız varsa, onları çekmeden çıkarıp bakabilirsiniz; “bu bendim... ve bu da bendim.” Geçmiş ve geleceğe gidemezsiniz çünkü şimdinin uzayı uçsuz bucaksızdır. Geçmiş ve geleceğin tamamı onda bulunabilir – olduğum herkes birer andı. Yedi yaşında olduğumu hatırlıyorum, ama sadece birkaç şeyi - bisikletim, en sevdiğim ağaç vb. O kadar çok şey geçip gitti ki... tüm o anlar. Ben anlım ama anlılığımın uzayı geçmiş anların yankıları ve gelecekteki anların şafak öncesi ışığını da içerebilir.

Meşgul olduğumda bunun getirdiği bir dışarıya kapanma hali vardır; pek çok insan bilgisayarda çalışırken bunu deneyimler. Oda hala oradadır, mutfak ve dışarıda sokaktaki insanlar da vardır, bir

sürü şey olmaya devam etmektedir – ancak benim için dünya bu küçük ekran haline gelmiştir. Burada kendisini gösteren bağlamdan kopuştur ve bu zihinsel bir olaydır. Çünkü beden halen sokak kapısının bitişiğindeki mutfağın yanındaki odanın içerisinde. Bu şu anlama gelir ki ,kendimi şu anda benim deneyimim olarak olan bitenle birleştirdiğimde, bu sonlu an sonlu benliğimi garanti ediyor gibi görünecektir.

Ancak yapmacık bir şey olmayıp, sadece olanla mevcut olma deneyimi olan meditasyon uygulamamız sayesinde şunu görürüz ki zihnin içeriği daima değişmektedir ve zihnin kendisi, bilme ya da farkında olmanın temel kapasitesi bir renk ya da şekilden yoksundur, belirli bir yerde bulunamaz ve sonsuzdur.

Bu sonsuzluk görünürde sonlu anların her biri için misafirperverliktir, ancak bu sonlu anlar aslında sonsuzun parçasıdır çünkü onlar da doğmamışlardır. Tıpkı dalganın her zaman su ile bağlantılı olduğunu ve dalgayı sudan çıkaramadığınızı gördüğümüz gibi, düşünce, duygu, hafıza zihindedir ve zihnin niteliğine dahildir. Bizler kendisini göstermekte ve kaybolmakta olan bu kavranamaz zuhuratız ve onun zemini açık ve sonsuzdur.

Bu gevşemenin en iyi yoludur çünkü oluşun zemininde gerilim yoktur ve ortaya çıkan biçimler kendiliğinden özgürleşir (saliverilir). Gerilimler, stres, kasılma, zihnimizin sonsuz veya doğmamış doğasını anımsamayışımızdan kaynaklanır.

Bununla ilgili önemli olan şey, bunun (bu anımsayışın) bizim yaptığınız bir şey olmamasıdır. Aslında kendimizi gevşetmek oldukça zordur. Yoga ile ilgilenen birçok insan fark eder ki savasana (bir ceset gibi yatmak) genellikle insanların en zorlu buldukları asanadır. Çünkü o bizim “yaptığımız” bir şey değildir. Yoga uygulamanın büyük bölümünde bir şeyler yapıyorsun ama şimdi yap-mama yapmalısın, bunu öğrenmek biraz zor - kendini bırakman gerekiyor, o burada. Patanjali gerekli olan temel halin halihazırda burada olduğunu söyledi. Yoga doğaldır ve bu nedenle yoga uygulaması aslında bir şeyler yapmakla ilgili değil motiflere gevşemekle ilgilidir. "Yoga" kelimesi Tibetçeye “naljor” olarak tercüme edilmiştir. 'Nal-wa' doğal, rahat, çabası olmayan, 'Jor-wa' ise ona katılmak anlamına gelir. Ancak bu edime dayanan bir katılımı değil kendini ayrı tutma edimini bırakmaktan gelen bir katılımı işaret etmektedir.

Budizm'in tüm farklı okullarında, gerilim de dahil olmak üzere ıstırap ve zorluğun nedeninin cehalet (aymazlık/hakikati görmezden gelme) ve kavrama olduğu söylenilir. Cehalet, aslında nasıl olduğumuzun farkında olmamak anlamına gelir ve kavramak, nasıl olduğumuza ilişkin yanlış bir fikre tutunmak demektir. Kim olduğumuza dair yanlış zannımızla özdeşleşmemizi basitçe salıverdiğimizde gerçekte nasıl olduğumuza uyanırız.

Terapi nasıl yardımcı olabilir?

Psikoterapi mesleğindeki üzücü şeylerden birisi de, çok sayıda insanın sahte kimlikler yaşamakta olduğunu görmektir. Çocukluğumuzda aptal veya sevilmemesi olduğumuz ya da bir baş belası olduğumuz söylenmiş ve böylece kendimizle ilgili yanlış bir şeyler olduğuna ilişkin temel bir inanç geliştirmiş olabiliriz. Bu bazen bizi kendimizi geliştirmeye yönelik sonsuz bir mücadeleye ve bazen de kendimize ihanet etmeye götürebilir, kendisine ihanet etme halinde bir kişi alkol ya da aptalca ilişkiler içerisinde kaybettiği bir hayata sahip olabilir; çünkü "ben hiçbir şeyi hak etmiyorum."

Kendimize baktığımızda kim olduğumuza ilişkin birçok fikre sahip olduğumuzu görürüz ve bu fikirler düşüncenin semantik içeriğine olan inancımız sebebiyle gerçek gibi görünürler. Bu nedenle

eğer seilmemesi olduğuna ve insanların senden hoşlanmadıklarına yönelik bir inancın varsa, bu sonsuz bir gerçeğin yankılanması gibi gelir ve böylece ruhunu kaybedersin. Böyle bir pozisyonun dünyaya mutlulukla katılabilmek zordur. Oyunculuk kaybolmuştur. Bu şekilde sadece bir inanç yoluyla kendi oluşunun potansiyelinden uzaklaşabilirsin ve böyle bir inancı uzun süre besleyip onun doğru olduğuna ikna olduysan onu diğer insanlara söylemek istemez, kendi içindeki gizli bir hapisane haline getirirsin.

Ancak bu düşüncelerin oluşunu kısıtlamasının tek sebebi onlara olan inancındır ve terapinin işlevi onlara inanmayan bir insanla aynı odada uzun süre vakit geçirmekten ibarettir. Böylece izole ve her şeyden mühtedir olan inancını muhafaza etme kapasiten yumuşamaya başlayacaktır.

Şunun farkında olmak oldukça önemlidir: kendime kim olduğumu anlatıyor ve ardından da kendimi bildiğimi söylüyorum. Kimi insanlar sayfalarına gün boyunca olup bitenleri ve kendilerine ilişkin düşüncelerini yazdıkları günlükler tutuyorlar. Bu günlükler bazen yararlı olabilseler de yine de pozitif ve negatif sütunlarıyla birlikte bir muhasebecinin defterikebirine benziyorlar. Tüm yaptığın şey öykünü düzenlemek: Bu defa gerçekten sigarayı bırakacağım. Eğer sigarayı bırakırsam sigara içmeyen bir "kişi" olacağım. Sokağa çıkıp herhangi birisine sorabilirsin - Afedersiniz, sigara içiyor musunuz? Hayır. Kusursuz bir hayata sahip misiniz? Yine hayır - öyleyse bu probleme olan çözümün (her ne kadar olumlu bir şey olsa da) sana sonsuz cennetin kapılarını açmayacak. Daima yapılacak daha fazla şey ve ardından da ölüm - Meşgul kişi!

Dharma nasıl yardımcı olabilir?

Dharma bakış açısına göre dalganın suya, düşüncenin de zihne ihtiyacı vardır. Gölde dalgalardan daha fazla su vardır ancak dalgaların üzerinde parıldayan ışık tarafından cezbedildiğimde suyu unuturum. Düşünceler, duygular, duyular zihinde ortaya çıkar ve hareket ederler. Onları engellemek, değiştirmek veya düzenlemek zorunda değiliz. Sadece şunu hatırlamalıyız; *zihin olmasaydı düşünceler olmazdı!* "Ben deneyimleyenim." Peki deneyimleyen kim? Buna bir başka düşünceyle yanıt verebilirim; *ben düşüncelerimin düşünürüyüm* - ancak bu düşünce de geçip gitti bile. Öyleyse düşüncelerin düşünürü kim? *Ben düşüncelerin düşünürüyüm*. Böylece aynı cevabı tekrarlayıp duruyorum, *ben düşüncelerin düşünürüyüm* kendime bir kavram veriyor. Ancak bu kısa, kavranamaz ve gelip geçici kavram bel bağlanmazdır.

Zihnim nedir? Zihin bu kavramların gün yüzüne çıktığı yerdir. Zihnim hakkında düşünebilirim. Zihnim ile ilgili hertürlü şeyi, onun nasıl olabileceği ya da olamayacağını imgeleyebilirim. Bunlar geleneksel, dilsel ve anlamsal işlevlerin örüntüleri, kavramlardır.

Ancak zihnin kendisi, onu nasıl bulacağım? Bunun için kendi kendime anlatmayı bırakmak zorundayım. Bu şu anlama geliyor, dalgalar durmuyor ancak su daima kendi yerinde, zihin, düşüncelerden sair bir şey değildir, ancak onlarla aynı da değildir. Düşünceyle özdeşleşmeyerek ve düşünceyi bana zihnimden bahsetmesi için kullanmayarak, zihnin içeriğiyle olan alışlageldik özdeşleşmemi salıveririm. Böylece zihnimi görebilirim. Ancak o düşündüğüm şey değildir. Onunla ilgili düşündüğümde onu bulamam.

Bu şuna benzer; sessizliği nasıl dinlersin? Sesi, müziği, ağaçlardaki esintiyi ya da bir konuşmayı dinlemenin nasıl bir şey olduğunu biliyoruz ancak hiçbir arızı arka plan gürültüsünün olmadığı bir kayıt stüdyosunda olduğu gibi derin bir sessizlik yaşadığımızda, bu deyim yerindeyse içimizi oyar. Bir çeşit kaybolmuşluk hissedersin, çünkü ses, sesin işitilmesi, anlamlandırılması: "bunu duyuyorum" bir referans

noktasıdır - böylece nesne özneyi doğrular. Ancak derin sessizlikte kulak bilincinin tutunabileceği hiçbir nesne yoktur. Uzay... ve hiçbir şey.

Aslında o hiçbir şey de değildir. O bir çeşit şafak öncesi ışığı gibidir. Güneş doğmadan önce, hatta güneş tepenin diğer tarafında aşağıda dahi belirmeden önce, sabah yıldızına baktığınızdaki gibi ... uzay. Belli belirsiz ... bir şeyleri seçmek mümkün değil. Ancak ışığın yükselmesiyle daha fazla ve daha fazla detay kendisini göstermeye başlıyor. Bizler detay dünyasında yaşıyoruz ancak detayın zemini detaysızlıktır. Uzay, sessizlik ... Doğmamış, doğmamışın asılsız oyununu doğuruyor. Bu kulağa garip geliyor ve ancak kendinize kendi varoluşunuzda mevcut olmak için biraz vakit vermeniz halinde anlaşılabilir.

Başladığım yere dönersek, stres ve gerginlik, gevşeme yoksunluğu, kendimizi bir arada tutma, daha doğrusu kendimiz düşüncesini bir arada tutma görevinden ileri gelir. Basitçe zihninizle oturduğunuzda ve düşüncelerin kendilerini oldukları şey olarak göstermelerine izin verdiğinizde, olan öz-süz, öz-varoluştan yoksun görünüştür – bir yankı, bir gökkuşağı, bir serap gibi. Görürsün, deneyimlersin ancak esaslı olan hiçbir şey yoktur. Katılık ve esas sadece fikirlerdir.

Hayatımızın hakikati ışık ve sestir. Ancak ne yazık ki bu bize okulda anlatılan şey değildir, aksi halde hayat çok daha kolay olabilirdi. Bize düşüncelerin bize dünyayı anlattığı ve açıkladığı, dünyanın biz doğmadan önce var olduğu, uzayda dönen büyük bir gezegende naçiz bir insan, evrimin bir kazası olduğumuz ve sayımız çok fazla olduğu için yakında gezegeni yok edeceğimiz öğretili. Pekala, şimdi tüm bu ilham verici düşüncelerle gidelim ve yaşamlarımızın tadını çıkaralım!

Deneyimi kavramla boğma

Madde (material) ilginç bir kelimedir. Bu kelime “anne (mater, mother)” ile bağlantılıdır, çünkü o doğurandır. O bir potansiyeldir; o bir “şey” değildir. Potansiyel, onunla olan ilişkimiz sayesinde şekil alır.

Bu oldukça çok geniş bir konudur ancak kendimizle mevcut olarak, bakarak ve kendimize görmek için izin vererek başlayabiliriz. Bu bir gündeme sahip olmadan bakmak, dinlemek ancak bir şey işitmek için dinlememek anlamına gelir. Sesi ses olarak duyduğumuzda ve ışığı ışık olarak gördüğümüzde düşüncenin düşünce olarak farkına varabiliriz.

Sorun her şeyi birbirine karıştırdığımızda ortaya çıkar. Elimde bir şey olduğunu görebilirsin. Bir saate benziyor, çünkü ona saat demeyi öğrendin. Onun bir saat olduğunu düşünüyorsun ve onun bir saat olduğunu düşündüğün için bir saat gördüğünü düşünerek kendini aldatıyorsun. Aslında gördüğün, saat olarak yorumladığın bir potansiyeldir. Bu özne ve nesnenin sonsuz birliğidir. Eril ve dişilin buluşması gebeliği meydana getirir ve gebelik doğuma, oraya çıkışa yol açar. Özne ve nesne, ilişkilerinde dokuz ay beklemeden, durmaksızın deneyimi doğurur.

Bu akşamki konuşmamızın sonuna geliyoruz. Birazdan kalkıp merdivenlerden caddeye ineceğiz. İmgeleyebilirsin; “merdivenlerden iniyorum, halihazırda bildiğim bu caddede yürüyorum.” Bu şekilde rutin, aptal bir akşam geçirebilirsin. Çünkü kendine ne deneyimlediğini söylemekte. Düşüncen olandan önce geliyor.

Bu yüzden dışarı nefesle gevşiyoruz. Gözlerimizi açıyoruz ve ışık içeri giriyor. Dünyayla doluyoruz ve yanıt veriyoruz. Bu yanıt bu anı gebe bırakıyor. Bu an – taze! Kapıyı açıp koridor boyunca ilerlerken çok fazla şekil, çok fazla gölge kendisini gösteriyor. Merdivenlerden iniyoruz ve kalçalarımızın her dönüşü yeni bir görünüm sunuyor - An... an... an! Bu canlı olmanın hakikatidir.

Ancak ne yazık ki, bu sıklıkla kavramsal yorumlama tarafından ört÷lmektedir. Deneyimi kavramla boğduğumuzda özne ve nesne ayrı düşer. Ardından hoşlandığım şeyler ve hoşlanmadığım şeyleri ayırırım... Sonrası ise hesaplama; *“çok iyi olduğu için bunun nasıl daha fazlasını alabilirim ve çok kötü olduğu için elbette bundan kaçınmak istiyorum!”* Kendimi önceden hazırlıyorum: umutlar ve korkular, genişleme ve daralma. Bu günlük hayatımızı yöneten gerilimdir.

Çıkış çok uzakta değildir. Çıkış biz doğmadan önce buradaydı. Çıkışı bulmamız gerekmiyor, sadece onu örtmeyi bırakmalıyız.

Ve son! Burada olduğunuz için teşekkür ederim. Umarım iyi vakit geçirmişsinizdir!