

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

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

Hepimiz stres ve gerginlik hissetmeye aşınayız. Kas gerginliğimiz olabilir ve kolayca nefes almakta zorluk çekebiliriz. Gerginlik, fiziksel acıya bir tepki olabilir, çünkü acı hissettiğimizde, sanki bu bizi ondan koruyacakmış gibi gerilme eğilimindeyizdir. Kronik sırt ağrısı olan insanlar, çoğu zaman çok fazla kas gerilimi tutarlar ve ağrının isyanına karşı durmaya hazırdırlar.

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

Bu durumda normalde yapmak istediğimiz şey, alışageldik benlik algımıza geri dönmektir, ancak meditasyon bakış açısına göre bu şekilde kendimiz gibi hissetmemek oldukça ilginçtir. Çünkü bu demek oluyor ki, “hala buradayım ama kendim değilim.” Peki ama o halde nasıl oluyor da işlev göstermeye devam ediyor ve kendimin gerçekten tamamen kendim olmadığını bilebiliyorum? Hâlâ nefes alıp veriyorum, aşağı yukarı yürüyorum ama, “ben, kendim değilim.” Uzun süre yatakta kalmak zorunda kalırsak buna alışırız ve ardından işe geri dönmemiz gerektiğinde yine “bu ben değilim” hissiyle dolabiliriz. İyi bir hafta sonu dahi pazartesi sabahını bir işkence gibi hissettirebilir.

İşte böylece alışageldik benlik algımızın alışmış olduğumuz bir desenlenme olduğunu görmeye başlayabiliriz. Benim kendim olduğumun göstergesi olarak kabul ettiğim belirli hissiyat desenlerine,

bedensel duyumlara, konuşma biçimlerine alışığım. Ben buyum, sanki onunla uyumluysam, benim kendim olduğum konusunda bana güvence veren bir çeşit şablon varmış gibi. Bu durumda benim kendim olduğumun kanıtı kim olduğuma dair kendi fikrimdir. İşte bu kendimin hakiki, içkin bir şey olduğunu düşünmekten biraz farklıdır. Kendime ilişkin fikrim belki de kendimden önce gelmektedir.

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

Hayatımızın farklı aşamalarından geçerken, kendimizi belirli kimlikler, belirli hoşlanma ve hoşlanmama desenlenmeleri üstlenirken buluruz ve hayatımızın her evresinde, o zaman baskın olan desenlenmenin görünüşteki nizamı bizim yaşanan benlik algımız haline gelir: "Bu benim çünkü bu bana kendim gibi hissettiriyor. Böyle olduğumu bildiğim için böyleyim. Ama 10 yıl önce böyle değildim ve hala yaşıyor olursam muhtemelen bundan 10 yıl sonra böyle olmayacağım." Böylece, bazıları görünüşte içsel ve bazıları da görünüşte dışsal olan birçok farklı faktörün etkileşimi nedeniyle ortaya çıkan durumsal bir desenlenme, sanki kendim hakkındaki gerçeğim gibi ele alınır.

Karşılaştığımız birisi bize "Nasılsın?" dediğinde, "iyiyim" gibi bir şey deriz. "Şu anda iyi hissediyorum. Çok faktörlü bir görüngü olarak pek de kötü hissetmiyorum. Ancak elbette sabit bir görüngü değilim ve dolayısıyla kendim hakkında söylediğim herşeyin değişmesi muhtemel" demeyiz. Bu biraz acayip, saplantılı bir konuşma şekli olurdu, "çünkü biz sadece biz olabiliriz."

Dilbilimsel 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 birşeyden ziyade inşa olmakta olan bir şey olduğunu ortaya koymaktadır.

Herşeyin ayrı öz varlıklara sahip olmaksızın birlikte belirdiği 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 farklı hissediyoruz.

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

Kendimizi geçici kimliklerde tutmak

Elbette, iş hayatında sıklıkla kendinizi sürekli olarak güvenilir bir görüngü olarak sunma yükümlülüğü vardır. Verimliliğiniz için, yetkinliğiniz için ödeme alırsınız. Yani, nasıl tezahür edebileceğinize dair bu

akışkan, dinamik, sürekli değişen potansiyel, bir süreliğine belirli bir kalıba veya şekle su gibi dökülüyor ve ardından değişiyor. İş yerinden ayrılıyorsun ve şeklini değiştirmeye başlıyorsun. Gevşemeye başlıyorsun, çünkü kendini belirli bir şekilde tutmak bir çeşit şiddettir. Vücut hareket eder. Ancak bizler hayvanların yapmadığı şekilde bedenlerimizi kısıtlıyoruz. Günümüzde birçok tavuk fabrika çiftliğinde oldukça sıkı 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. Sonuçta, bir kafesimiz olmasaydı kim olurduk? İnsanlar 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 olmayı öğretiyor.

Gerilim veya gevşememenin ana kaynağı, kendimizi belirli pozisyonlarda tutma gerekliliğidir. Ve böylece dışsal düzeyde pek çok gevşeme çeşidi popüler hale gelir. 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... 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 fazla açamayacağımız bir iş bulmak - böyle geçici kimlikleri benimsemeyi onların aslında 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 aktif ifadesini oluşturmaya yardımcı olan yaklaştığımız ya da uzaklaştığımız 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"* algısına sahibiz. *"Ben, ben olmaya devam ediyorum, bazen mutlu oldum, bazen üzgün oldum, ama her zaman bu kişi oldum."*

Ben-kendim olarak kabul ettiğim bu desenlenme anının şu anki bileşenleri, en azından şu anda, benim belirleyicim gibi görünüyor. Ancak biraz gevşediğimde ve bunu zaman içindeki hareket yoluyla gözlemlediğimde, bu özdeşleşme alanlarının ('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 hiçbirimiz. Buna rağmen belirli anlara kilitlenmenin yoğunluğu nedeniyle her birini gerçekmiş gibi hissedebiliyoruz.

Bu, arzu (*'Seni seviyorum ve seni her zaman seveceğim, en azından şimdilik öyle görünüyor'*) veya tiksinti (*'Senden nefret ediyorum. Senden her zaman nefret edeceğim, ta ki seni becermek isteyene dek'*) yoluyla ifşa edilebilir.

Bu ilişkilerde böyledir. Seni seviyorum ve seni her zaman seveceğim ya da senden nefret ediyorum ve senden her zaman nefret edeceğim – bunu söylerken hissiyat tonuyla özdeşleşme animızda bile: *Kalbimden konuşuyorum, kalbim güvenilirdir, kalbim benim merkezimdir-* yalan söylüyoruz. Bu söylediğimiz belki anda değil ancak zaman içerisinde yalan oluyor. O zaman doğru gibi görünüyordu. Durumsal olarak doğrudu, ama belirleyici olarak doğru değildi. Yani “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 faktör olduğunu görebiliriz . Ancak dilsel formülasyonumuz bir içkinlik algısı yaratmaktadır “*Seni seviyorum. Seni gerçekten seviyorum. Bana nedenini sorma, yalnızca seni seviyorum.*” Bu tehlikelidir, “Bana nedenini sorma, *yalnızca seni seviyorum.*”

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 arkasındaki nedenler nelerdir? Mesela hormonal olabilir. Ben hormonlarım mıyım? Hormonlarım beni kendi istekleri için bir araç olarak kullanıyor! “*Sevgilim, seni öpmeden önce, sana şunu söylemeliyim ki, hormonlarım 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 devam ediyoruz: Ben tekil bir özneyim, yekpareyim. Yani derin bir gerilim seviyesinin veya gevşememenin bir nedeni var. Gerçek şu ki bir yalanı yaşıyorum. Doğru bir şekilde yaşamak için elimden gelenin en iyisini yapıyor olabilirim, ancak gerçek, belirlenebilir, içsel bir ben varmış gibi hareket ettiğim için yanlış bir paradigmanın içinde iş görmekteyim. Budist bakış açısına göre belirlenebilir bir benlik yoktur. Olan mevcudiyettir ve bu mevcudiyet bağlayıcı ya da ayırıcı olabilir. Kendime senden uzak bir şekilde mevcut olabilirim, seninle birlikte mevcut olabilirim ve kendimi terk ederek seninle birleşebilirim. Var olan 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 belirenin ses olarak dışarı akmasına 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 çıkamadığı için dönüştürülen bir ifadenin örneğin sanat, müzik ve hatta çalışma yoluyla dolaylı olarak ortaya çıkışıdır.

Bu bastırma ve yüceltme faaliyetleri çok fazla enerji alıyor: Uyum sağlamak için kendimizi düzenliyoruz. Büyürken böyle öğrendik. Bunu oyun alanında yapmamıza izin verildiğini ancak sınıfta 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? Durumdan beklediğim katılımı 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 sadece kendim olmak istiyorum.” Dışsal kısıtlamalar güçlü olduğunda ortada bir baskı olduğunu biliyoruz ve olmadığında “işte şimdi kendim olabilirim” diyoruz. Ancak nasıl olacağım? *Gerçek bir ben var mı? Gerçek 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 çok baskıcı değil. Kilisenin gücü azalıyor. Yani istediğimi yapabilirim, ama ne istiyorum? Ben kimim? Zihnim değişmeye devam ediyor. Kim olduğuma dair algım değişmeye devam ediyor. Bunun da kendine göre zorlukları var, bu tür bir özgürlüğün çok fazlasına sahip olursanız 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.”*

Özgürlük zordur. Ego benliği özgürlüğü oldukça zorlu bulur. O, özgürlüğü arzuluyor, ama neyden özgürlüğü? Bana yaptığından özgürlüğü! “Eğer beni kontrol etmeseydin, ben, ben olmakta özgür olurum.” Ama bu bir yalan çünkü ne yapacağımı bilmiyorum. Davranma, olma, meşgul olma özgürlüğünü nasıl kullanacağım?

Meditasyonda

Budist bakış açısına göre buradaki kilit nokta, bu soruların yanlış yerden başlamasıdır: yani bazı şeylerden daha fazla ve diğer şeylerden daha azına ihtiyaç duyan gerçekten güvenilir, kalıcı bir benlik olduğu inancından yola çıkıyoruz.

Ancak meditasyonda oturduğumuzda, örneğin nefesi gözlemlediğimiz ve zihnimizi girip çıkan nefese odakladığımızda, dikkatimizin kolayca dağıldığını görürüz. Düşünceyi takip etmek daha önemli görünüyor, bu yüzden bir süre, ta ki düşünce kaybolana dek onunla birlikte gidiyor ve sonra nefese geri geliyoruz. Düşünce o kadar güçlüydü ki, biz farkına bile varmadan dikkatimizi yakaladı ancak ardından ortadan kayboldu. Sonra geri döndük ve şimdi nefesimize bir süre daha odaklandık ama bu defa da yarın sabah ne yapacağımıza değin bir plan kendisini gösteriyor. Bunun da peşinden beş saniye gidiyoruz, sonra o da gidiyor ve yine nefese geri dönüyoruz.

Eğer nefese odaklanmaya çalışmasaydık, bir o yana bir bu yana zikzak çizmekte olduğumuz farkında bile olmazdık. Yaz mevsiminde bir yaban arısı veya hareket eden bir kelebeğe baktığımda, etrafımda ne yaptıklarını ve neden yaptıklarını anlamakta güçlük çekiyorum. Bir o tarafa, bir bu tarafa doğru gidiyorlar. Sonra şöyle düşünüyorum, *“Tıpkı zihnim gibi!”* Belki de yaban arısı ve kelebeğin benim zihnimden çok daha fazla maksadı vardır ! Yüzeyin hemen altından akan bir tür alt akıntı var. Yüzeyde sosyal kişiliğim beni makul ölçüde güvenilir ve süregelen biri olarak sunuyor, ancak zihnimin belirişinin hakikati gelgeçtir.

Bu şekilde daha fazla oturdukça, benlik algımızın bileşenlerinin nasıl da gelip gittiklerini daha fazla çok görürüz. Onlar benim bir duvar örebileceğim ya da bir ev inşa edebileceğim tuğlalar değil. Güvenli bir benlik oluşturamıyorum çünkü aslında içerikler oyuncu, hareketli ve değişken. Gök ile yer arasında deviniyorlar. Herhangi birine de varmıyorlar. Sadece titreşiyor ve değişiyorlar.

Yani bir benlik inşa etmeye çalışmak yerine belki de bu ilişkisel kapasitenin serbest hareketi ile sürtüşme yaratan kısıtlamayı serbest bırakmaya çalışabilirim? Meditasyonumuzda benlik algımızın bileşenlerinde sabitlik olmadığını görüyoruz, ancak yine de ortaya çıkıyorlar; bir şey olmadan ortaya çıkıyorlar. Ortaya çıkma anlarında kaybolup gidiyorlar. Bir deniz veya göl kenarındayken ve rüzgar estiğinde, yüzeyde dalgalanan dalgaları görürsünüz. Bakıyoruz ve dalgaları görüyoruz. 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 bir su biçimidir. Dalganın su-luğunu gördüğümüzde, su, dalganın kalbidir. Dalga, suyun bir gösterimidir. Dalga, suyun potansiyelinin gösterimidir. Genellikle gölün suyu durgundur, ancak sebep ve koşullar nedeniyle su hareket eder ve ardından dalgalar meydana gelir. Suyun dalgalar gösterme potansiyeli suyun doğasında vardır.

Düşüncelerimizi gözlemlediğimizde, görüyoruz ki, onlar daha önce burada değillerdi, şimdi buradalar ve şimdi gittiler. Onlar buradayken etkileri var, tatları var – “bu oluyor!” Bu ortaya çıkışta, hiçbir şeyden hiçbir şeye gidiyor gibi görünen bir şey vardır. Düşüncenin bu şeyliği, düşünceye olan inancımızdır.

Meditasyon uygulamasında, farklı türden düşünceleri nasıl iyi ya da kötü olarak ele aldığımızı gözlemlemeye başlarız. Hoşumuza giden bir şey ortaya çıktığında, daha fazlasını istiyor. Hoşlanmadığımız bir şey ortaya çıktığında ise daha azını istiyoruz. Ancak ne iyi düşünceler ne de kötü düşünceler fazla uzun sürmüyorlar.

Basitçe zihnimizle oturup onun nasıl olduğunu ne kadar çok gözlemlersek – yani, önceden var olan formülasyonlarımıza göre ona ne olduğunu söylemeksizin, onun bize kendisini ifşa etmesi için ona daha fazla alan verirsek – düşüncelerin, hislerin ve hatıraların dalga benzeri, atımlı hareketi de kendisini daha fazla ifşa etmeye başlar.

Geçmişte insanların mors alfabetiyle 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 sahip olarak ele alıyoruz. Tercmanımız olan Taisha'nın söylediklerinde var olan anlamı deneyimleyebilirsiniz ancak ben deneyimleyemem. Çünkü ben Almanca bilmiyorum. Dolayısıyla Almanların uzlaşsallığı benim Almanca bilmeyişimle ifşa olur. Yani eğer Almanca sizin ana dilinizse, sizin için sanki anlam ses Taisha'nın ağzından çıktığında halihazırda oradaymış gibi, anlam seste ikinmiş gibi görünebilir. Ancak bu açıkça böyle değildir, çünkü ben anlamıyorum.

Böylece dalgalar oluşur ve geçer. Bir denizciyseniz, dalgaların desenlenişini anlamlandırmayı öğrenebilirsiniz. Bir fırtınanın yaklaştığını hissediyor olabilirsiniz. Bir balıkçıysanız, dalgalar balık yakalamak için nereye gitmeniz gerektiğini işaret edebilir. Böyle bir işareti grdnzde, o orada gibi görünür: *"Bu suyun bana söylediği Şey. Bakarsan sen de göreceksin."* Ama su bana bunu asla söylemeyecek. Suyun potansiyeliyle bir oyun olan anlamlandırmanız kendi anlamlandırmanızdır: nesne tarafının potansiyeli (görüngü tarafı) ve özne tarafının potansiyeli (zihnin, zihinsel oluşum, imgelem, yorumlayıcı bağlantı kurma kapasitesi vb. tarafı) - bunlar, bir araya geldiklerinde anda bir tür senteze izin veren iki potansiyel gibidir. Bu sentez bizim deneyimimizdir.

Çocuklarla birlikteyken ve bir gökkuşağı grdnzde, bu oldukça heyecan vericidir! Bir gökkuşağı! Orada bir Şey var, ancak asla yakalayamayacağınız bir Şey. Onu satın alamaz veya yiyemezsiniz - Vay canına! 'Vay' orada olan birŐey değil, vay '!' ile birlikte ortaya çıkıyor. Gökkuşağı sana geliyor; sen gökkuşağına çıkıyorsun. Yani anbean dünya ile birlikte beliriyoruz. Genel olarak donuk ve aptal olduğumuz için, çoğunlukla bu gerçekle temas halinde değiliz. Belki zel bir an, örneğin parkta yürüyorsunuz, aniden yağmur yağmaya başlıyor ve sığınmak için bir ağacın altına koşuyorsunuz. BirŐey oluyor, yağmur ve ben! Oysa bu birlikte belirim sadece özel bir anda değil her an kendisini gösteriyor. Biz sabit bir Şey değiliz ve bu anın tam olması için önceki anın gitmesi gerekiyor. Ve sonra, ardından, bu an gitmek zorunda. Andy Warhol, herkesin on beş dakikalık Őhrete sahip olacağını slemesiyle ünlüydü. Deneyiminiz açısından, her deneyimin bir saniyelik Őöhreti vardır: bu... bu... bu... Bu-luğun hayreti. Geçmiş gitti, gelecek gelmedi. Ancak bizler bulanık yaratıklarız çünkü anın tazeliğine aılmıyoruz. Yorumluyoruz, yorumlamak düşünmeyi içeriyor ve düşünmek de birbirine bağlamak anlamına geliyor. Geçmişte ğrendiklerimiz ve gelecek için imgelediklerimiz tabanlı düşünüyor, gstergibilimsel ağı bu yolla ryor ve dünyaya bu peenin ardından bakıyoruz. Bu tabii ki taze değil.

Hayata bir peenin ardından bakmak pek de iyi değildir. Ancak peenin sağladığı Şey süreklilik algısına imkan vermektir. "Daha önce burada bulundum. Bunun nasıl olduğunu biliyorum." Bu oldukça güven vericidir. Hiçbir Şeyi ngremediğimizde 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 göremezsiniz.

Meditasyonda, zeminin veya anda tezahür eden Şeyin açık temelinin ele geçirilebilecek bir Şey olmadığını ancak yine de daima ifşa edici olduğunu görebiliriz. Budizm onu doğmamış ve durmak bilmeyen olarak tanımlar. Yani, zihnimiz doğmamıştır, çünkü o bulacabileceğimiz bir Şey 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 kabul ettiğim ve sabit bir referans noktası olarak imgelediğim şeyin aslında akışın bir parçası olduğunu görmeye başlıyoruz. "Ben zihnin gösteriminin durmak bilmezliğinin parçasıyım.

Elinizde çocukluk fotoğraflarınız varsa, onları çekmeden çıkarıp bakabilirsiniz, O bendim... ve o da bendim. Fotoğraflara baktığımızda hatıralar kendilerini gösteriyor. Ben buydum, ben bu olduğumu hisseden kişiyim. Geçmişe gidemezsiniz ve geleceğe de gidemezsiniz, çünkü şimdinin uzayı engindir. Geçmiş ve geleceğin tamamı onda bulunabilir – olduğum herkes anlardan ibarettir. Yedi yaşında olduğumu hatırlıyorum, ama sadece birkaç şeyi hatırlıyorum - bisikletim, en sevdiğim ağaç vb. O kadar çok şey gitti ki... tüm o anlar. Ben anlıyım, ama anlılığımın uzayı geçmiş anların yankıları ve gelecekteki anların şafak öncesi parıldamalarını içerebilir.

Meşgul olduğumda, bir şeyler yapmakla meşgul olduğumda, meşguliyetimin getirdiği bir ipotek hali vardır. Halihazırdaki projemden dolayı 'kapalıyım'. Seçmeli bir körlüğüm var. Pek çok insan, bir bilgisayarda çalışırken o dünyaya girdiklerini deneyimler. Oda hala oradadır, mutfak ve dışarıda sokaktaki insanlar da vardır, bir sürü şey olmaktadır – ancak dünya bu küçük ekran haline gelmiştir. Kendisini gösteren bağlamdan kopuştur ve bu zihinsel bir olgudur çünkü beden halen sokak kapısının bitişiğindeki mutfağın yanındaki odanın içindedir. Bu şu anlama gelir ki kendimi şu anda benim deneyimim olarak olup bitenle birleştirdiğimde, bu sonlu an, sonlu benliğimi garanti ediyor gibi görünür.

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

Bu sonsuzluk, görünüşte 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 belirimiz ve onun zemini açık ve sonsuzdur.

Bu gevşemenin en iyi yoludur çünkü varlığın zemininde gerilim yoktur ve ortaya çıkan biçimler kendiliğinden özgürleşir. Gerilimler, stres, kasılma, ölü benlik algımızın katılması, zihnimizin sonsuz veya doğmamış doğasının farkında olmamızdan kaynaklanır.

Bununla ilgili önemli olan şey, bunun bizim yaptığımız bir şey olmamasıdır. Aslında kendimizi rahatlatmak oldukça zordur. Yoga yapan birçok insan şunu fark eder; sınıfta gerçekleştirilen pek çok asananın sonunda Savasana (bir ceset gibi yatmak) yapılır ve bu genellikle insanların en zorlu buldukları asanadır. Çünkü o bizim 'yaptığımız' bir şey değildir. Yoga uygulamanın çoğunda bir şeyler yapıyorsun ama şimdi yapmamalısın, bunu öğrenmek biraz zor - kendini ona 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 edilir. 'Nal-wa' doğal, rahat, çabasızsız olan, 'Jor-wa' ise ona katılmak anlamına gelir. Ancak bu edime dayanan bir katılımı değil kendini ayrı tutma edimini bırakmaya dayalı bir katılımı ifade etmektedir. Budizm'in tüm farklı okullarında, gerilim de dahil olmak üzere ızdırap ve zorluğun nedeninin

cehalet ve kavrama olduğu söylenilir. Cehalet, aslında nasıl olduğumuzun farkında olmamak anlamına gelir. Ve kavramak, nasıl olduğumuza dair yanlış bir fikre tutunmak demektir. Kim olduğumuza dair yanlış zannımızla özdeşleşmemizi basitçe salıverdiğimizde gerçekte nasıl olduğumuza uyanırız.

Terapi nasıl yardım eder

Psikoterapi işindeki en üzücü şeylerden birisi ne kadar çok insanın sahte kimlikler yaşamakta olduğunu görmektir. Çocukluğumuzda aptal veya seilmeyesi olduğumuz ya da bir baş belası olduğumuz söylenmiş ve böylece kendimizle ilgili yanlış birşeyler olduğuna değin temel bir inanç geliştirmiş olabiliriz. Bu bazen bizi kendimizi geliştirmeye yönelik sonsuz bir mücadeleye (çünkü hiçbir zaman bu işin ne zaman sona ereceğini bilemeyiz) ve bazen de kendimize ihanet etmeye götürebilir, kendisini ihanet etme durumundaki bir kişi alkol ya da aptalca ilişkiler içerisinde kaybettiği bir hayata sahip olabilir, çünkü "ben hiçbir şeyi hak etmiyorum."

Kendimize baktığımızda kim olduğumuza dair birçok fikre sahip olduğumuzu görürüz ve bu fikirler, düşüncenin semantik içeriğine olan inancımız sebebiyle gerçek gibi görünürler. Bu nedenle eğer seilmeyesi olduğuna ve insanların senden hoşlanmadıklarına yönelik bir inancın varsa, bu sonsuz bir gerçeğin yankılanması gibi gelir ve böylece ruh yitimi gerçekleşir. Böyle bir pozisyondan dünyaya mutlulukla müdahil olabilmek zordur. Oyunculuk kaybolmuştur. Bu şekilde, bir inanç yoluyla kendi oluşunun potansiyelinden sürgün edilebilirsin ve böyle bir inancı uzun süre içinde büyütüp 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 inancıdır ve terapinin işlevi onlara inanmayan bir insanla aynı odada uzun bir vakit geçirmektir. Böylece izole ve herşeye kadir inancını tutmayı sürdürme kapasiten yavaş yavaş yumuşayabilecektir.

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

Dharma nasıl yardım eder

Dharma bakış açısına göre dalganın suya, düşüncenin zihne ihtiyacı vardır. Gölde dalgalardan daha fazla

su var ama daima dalgaların üzerinde parıldayan güzel ışık tarafından ayartılırsam, suyu unutturum. Aynı şekilde düşünceler, duygular, duyular da zihinde ortaya çıkar ve hareket ederler. Onları engellememiz, değiştirmemiz veya düzenlememiz gerekmiyor. Bizler sadece hatırlıyoruz, *zihin olmasaydı düşünceler olmazdı!* Ben deneyimleyeyim. Bu deneyimleyen kim? Başka bir düşünceyle cevap verebilirim, *ben düşüncelerimin düşünürüyüm*, ama sonra bu düşünce de gitti. Öyleyse düşüncelerin düşünürü kim? *Ben düşüncelerin düşünürüyüm*. Böylece aynı cevabı tekrarlayıp duruyorum, *ben düşüncelerin düşünürüyüm* kendime bir kavram veriyor. Ancak kavranamaz kavram gelip geçici ve güvenilmezdir.

Zihnim nedir? Zihin bu kavramların açığa çıktığı yerdir. Zihnim hakkında düşünebilirim. Zihnimle ilgili her türlü şeyi, onun nasıl olabileceği ya da olamayacağını imgeleyebilirim. Bunlar geleneksel, dilsel ve anlamsal işlevlerin desenlenmeleri, kavramlardır. Ama zihnin kendisi, onu nasıl bulacağım? Kendime söylemeyi bırakmak zorundayım. Bu şu anlama geliyor ki sudaki dalgalar durmuyor ancak su hep orada, göl orada. Zihin, düşüncelerden sair bir şey değildir, ancak düşüncelerle tamamen bir de değildir. Düşünceyle özdeşleşmeyerek ve düşünceyi bana zihnimden bahsetmesi için kullanmayarak, zihnin içeriğiyle alışageldik özdeşleşmemi salıveririm. Şimdi zihni görebilirim. Ancak, o düşündüğüm şey değildir. Yani eğer onunla ilgili düşünürsek onu bulamayız.

Sessizliği nasıl dinlersin? Müziği, ağaçlardaki esintiyi ya da konuşmayı dinlemenin nasıl bir şey olduğunu biliyoruz, ancak hiçbir arka plan gürültüsünün olmadığı bir kayıt stüdyosunda olduğu gibi engin bir sessizlik yaşadığınızda, bu çok garip bir şeydir ve deyim yerindeyse içinizi boşaltır. Kaybolursunuz çünkü ses bir referans noktasıdır. Sesin duyulması, sesin anlamlandırılması: bunu duyuyorum - nesne, öznenin nesneyi bildiği konusunda özneyi böyle doğrular. Ancak derin sessizlikte kulak bilincinin tutunabileceği hiçbir nesne yoktur. Boşluk... ve hiçbir şey.

Aslında o hiçbir şey de değildir. O daha çok bir çeşit şafak öncesi parıldama gibidir. Güneş doğmadan önce, hatta güneş tepenin diğer tarafında aşağıda dahi görünmeden önce. Sabah yıldızına baktığınızdaki gibi ... uzay. Belirli belirsiz ... bir şeyleri seçmek mümkün değil. Ancak ışığın yükselmesiyle daha ve daha fazla detay kendisini göstermeye başlıyor. Bizler detay dünyasında iş görüyoruz ancak detayın zemini detaysızlıktır. Uzay, sessizlik ... Doğmamış, doğmamışın rüya gibi oyununu doğuruyor ve bu muhtemelen kulağa garip geliyor. Bunu anlamının tek yolu kendinize kendi oluşunuzda mevcut olmanız için biraz vakit vermektir.

Başladığım yere dönersek, stres ve gerginlik, gevşeme yoksunluğu, kendimizi bir arada tutma, yani kendimiz düşüncesini bir arada tutma görevinden ileri gelir. Sadece zihninize oturduğunuz ve düşüncelerin kendilerini oldukları şey olarak göstermelerine izin verdiğinizde, ifşa olan özsüz görünüştür – içkin, öz-varoluşun yoksunluğu – bir yankı, gökkuşağı, serap gibi. Görüyorsun, deneyimliyorsun ancak deneyimlediğin katı olan hiçbir şey yok. Katılık ve içkin varoluş fikirlerden ibarettir.

Hayatımızın gerçeği ışık ve sestir. Ancak ne yazık ki bu bize okulda anlatılan şey değildir, aksi halde hayat 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 öğretildi. Pekala, şimdi tüm bu ilham verici düşüncelerle gidelim ve hayatlarımızın tadını çıkaralım!

Deneyimi kavramla boğma

Madde (materyal) ilginç bir kelimedir. Bu kelime dilbilimsel olarak 'anne, anne (mater, mother)' ile bağlantılıdır, çünkü doğuran, tesir edilen şeydir. 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 ajandaya sahip olmadan bakmak, dinlemek ancak bir şey duymak için dinlememek anlamına gelir. Sesi ses olarak duyduğumuzda ve ışığı ışık olarak gördüğümüzde düşüncenin düşünce olarak farkına varabiliriz.

Problem, her şeyi 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, tezahür edişe yol açar. Özne ve nesne ilişkilerinde, dokuz ay beklemeden, durmaksızın bu deneyimi doğurur.

Bu akşamki konuşmamızın sonuna geliyoruz. Kalkıp, dışarı çıkarak caddeye giden merdivenlerden ineceğiz. İmgeleyebilirsin, *merdivenlerden iniyorum, bildiğim bu yolun aşağısına gidiyorum*. Bu şekilde tanıdık, aptal bir akşam geçirebilirsin. Çünkü kendine ne deneyimlediğini söylemekte. Düşüncen yapmadan önce geliyor.

Bu yüzden dışarı nefesle gevşiyoruz. Gözlerimizi açıyoruz ve ışık içeri giriyor. Dünyayla doluyoruz ve yanıt veriyoruz, bu yanıt bu anın gebeliğini getiriyor, bu an- taze! Kapıyı açarken ve koridor boyunca ilerlerken kendisini gösteren çok fazla biçim, çok fazla gölge var. Merdivenlerden iniyoruz ve kalçalarımızın her dönüşü yeni bir manzara ifşa ediyor. An... an... an! Bu canlı olmanın hakikatidir ancak ne yazık ki sıklıkla kavramsal yorumlama tarafından örtülenmektedir. Deneyimi kavramla boğduğumuzda, özne ve nesne ayrı düşer. Ardından hoşlandığıma daha fazla dikkat ve hoşlanmadığıma daha az dikkat veririm... Sonrası ise hesaplama. *"Çok iyi olduğu için bundan nasıl daha fazla alabilirim ve elbette çok kötü olduğu için bundan kaçınmak istiyorum!"* Kendimi önceden hazırlıyorum: umutlar ve korkular, genişleme ve daralma. Bu, günlük hayatımızı yöneten gerilimdir.

Çıkış çok uzak değildir. Çıkış biz doğmadan önce oradaydı. Çıkışı bulmamız gerekmiyor, sadece çıkışı örtmeyi bırakmalıyız.

Yani, son! Burada olduğunuz için teşekkür ederim. Sizi bilmem ama ben iyi vakit geçirdim. Umarım siz de iyi vakit geçirmişsinizdir!