

KAYBOLAN VE BULUNAN ÖZGÜRLÜK

Her nerede olursak olalım, başımıza her ne gelmiş olursa olsun ve biz her ne yapmış ya da yapmamış olursak olalım, varoluşumuzun temeli iyi, açık, saf ve değişmezdir. Bu açık zemine, bu dingin ve parıldayan kaynağa açıldığımızda gönül huzuru bulabiliriz. Kendi acı dolu deneyimlerimizden bildiğimiz üzere kaybolmayı deneyimlemek kolaydır ancak gelip geçici acıların ve hayallerin peşinden giderek dört bir yanda dönüp dolaşmamıza rağmen, hakikatte varlığımızın daima açık zemininden asla sapmadık.

Olduğumuz yer olduğumuzu düşündüğümüz yer değildir. Olduğumuz yerde evimizde olma deneyimi, bizim için, kendimize mevcut olma ve zihnimizden geçen fikir ve yargılar tarafından dikkat dağınıklığına uğratılmama izni verdiğimiz zaman kendisini gösterir. Ancak fikirlere olan bağımlılığımız ve hayatımızda şimdiye dek tevarüs ettiğimiz ve yarattığımız kalıplara olan inancımız sebebiyle alışkanlıklara, eğilimlere ve dürtülere teslim olmaya yatkındır. Böylece bu geçici ayartılara kapılarak düş zamanında dolaşır ve aslında olduğumuz yerden uzaklaşmış gibi görünürüz.

Bütün yaşam formlarının – hayvanlar, ağaçlar, insanlar ve bitkiler – sağlıklı yetişmesi ‘orta yol’u gerektirir. Ne çok fazla ne de çok az; ne istila edilmek ne de sırt çevrilmek. Çok fazla güneş bitkileri kurur ve çok fazla yağış olduğunda da onlar solacak ve çürüyeceklerdir.

Gençliğimizde destekleyici sevgiyi, keyif ve özgürlük kapasitemizi zenginleştirecek sevgiyi arzuladık. Ancak ne yazık ki bu bizim daimi gündelik deneyimimiz değildi.

Düşkün olduğumuz kişilerin kasıtlı ya da koşulsal güvenilmezlikleri sebebiyle hepimiz, hafif ya da şiddetli, belirli ölçülerde istila edilme ve sırt çevrilme deneyimi yaşadık. Kurullarla, kapasitemizin üzerinde taleplerle, diğerlerinin ezici arzularıyla, beden ve zihinlerimiz cinsel yolla, şiddet yoluyla veya aşağılanmayla istila edilebilir. Ayrıca temizlenmeyerek, beslenmeyerek, görülmeyerek ya da dinlenmeyerek ve değer verilmeyerek de sırt çevrilebiliriz.

İstila edilmek veya sırt çevrilmek üzüntüye, yalnızlığa, güvensizliğe, kaygı ve ajitasyona sebep olur. Çok fazla duyum, düşünce hissiyat kendisini gösterir ve bizler onlarla baş edebilmeye hazır değilizdir. Davranışlarımız dengesizleşir ve kaçınma ve dürtüsellik bizler için yeni sorunlar üretir.

Başkaları tarafından istila edilmek ve sırt çevrilmek bizde eksiklik ve fazlalığa yol açar. Sakinlik, memnuniyet, güven ve vakar eksikliği yaşarız. Aslında sevginin besleyip büyütebileceği her şeyden mahrum kalırız. Bununla birlikte boğucu sevgi de eksikliğe yol açar, ebeveynler çocuklarına alan vermediklerinde onlar nefes alamaz ve büyüyemez. Bu eksiklik, bu bütün, tam, yeterli ve rahat olmama duygusuyla birlikte öfke, hayal kırıklığı, çaresizlik ve değersizliğin fazlalığı kendisini gösterir. Bu fazlalık bizleri doldurur ve meşgul eder, böylece yeni durumların iyileştirici potansiyelini sıklıkla göremeyiz.

Ancak alkol ve uyuşturucuların baştan çıkarıcı tiryakını bulduğumuzda kimyasal sakinleşme mümkün olur. Bu kimyasal iyi hissetme, bu suni esenlik şimdiye kadar hiç kimsenin bize sağlamadığı anlık rahatlamayı sağlar. Ben berbat durumda olabilirim ancak ‘ben artı madde’ kaygısız, özgürdür... Sadece bir an için. Sarhoşluk sürdürülmelidir yoksa ayıklık eskisinden daha da beter olacaktır. Böylece muhtaç, çaresiz, güdülenmiş bir kimse haline geliriz, ardından maharetsiz eylemlerimiz bizi türlü belaya ve nihayetinde hapse kadar götürebilir.

Deneyimlediğimiz acıların karmaşık sebepleri vardır, çünkü bizi incitenler de incinmiş, zarar görmüş ve kendi kaygı, öfke ve ıstırapları sebebiyle dengelerini yitirmişlerdir. Başkalarını yahut kendimizi suçlamak yararlı olmayacaktır. Ancak vaziyetin nasıl ortaya çıktığını görmek enerjimizdeki rahatsızlıkları yönetmemize ve daha fazla uyum, vakurluk ve yalın keyif bulmamıza yardımcı olabilir.

Vakurluk yapay bir kasıtlılık ya da savunmacı bir duruş değil potansiyelimize tamamen açık olduğumuzda kendisini gösteren sakin güçlü mevcudiyettir. Kaygılı egomuz nasıl rol yapacağını öğrenir fakat bunun altında korku ve ajitasyon vardır. Güven yoksunluğu bizi aşırı tetiktelik halinde tutar ve keyfini çıkarabileceğimiz vaziyetlerde dahi daima reaksiyon göstermeye hazır bekleriz. Yine de gerçek yüzümüzü, hakikatimizi terk etmediğimizde derin vakurluk daima ulaşılabilir.

Bu acı bir gerçektir ki eğer başımıza gelenlerin etkilerini yönetmek için sorumluluk almazsak, alışkanlıkların, reaksiyon teşekküllerinin, eğilimlerin ve dürtülerin tesiri altında kalmaya devam edeceğiz. Bu adil görünmeyebilir ancak acı bir şekilde gördüğümüz gibi bu dünya adil değildir. Kendimizi içinde bulduğumuz durumlarla çalışmak ve bunu yapabilmek için kapasitemizi geliştirmek zorundayız.

Tıpkı istilaya uğradığımız ve sırt çevrildiğimiz gibi, bedenlerimizi ihtiyaç duymadıkları maddelerle istila ederek ve bedenlerimizi ve kalplerimizi ihtiyaç duydukları sağlıklı beslenmeden men ederek bu örüntüyü devam ettiriyoruz. Dahası kendi alışkanlıklarımız ve dürtülerimizle olan meşguliyetimiz sebebiyle diğerlerinin gerçek ihtiyaç ve dileklerini umursamıyoruz ve bu da bizi başkalarını istila etme ve onlara sırt çevirmeye götürüyor.

Hepimiz değişmeye karar vermenin ne kadar kolay olduğunu biliriz ancak ardından bunu gerçekleştirmeye gerçekten istekli ve muktedir olamayız. Bu sıklıkla içimizdeki bölünmeden ötürüdür. Bir yanda rahatlama ve şifalanma arayan yönlerimiz, bir yanda ise heyecan, kendine ihanet etme ve hatta öz yıkım arayan yönlerimiz vardır. Bu yönler diğer yönlerimizle iletişim kurmaksızın ayrı ayrı işlev gösterdiği zaman, sesimiz tamamımız için konuşamaz ve ‘evet’imiz asla tam bir evet ve ‘hayır’ımız asla tam bir hayır olamaz. Bu durumda, çözülmemiş içsel çatışmalarımız bizi kararlı olmaktan ziyade dürtüsel kılar ve böylece kendi hayatımızı sabote ederiz.

Düşüncelerimiz ve içgüdülerimizi kontrol etmek için mücadele vermek oldukça yorucudur ve bu pes etmeyi cazip kılar. Yine de mücadele etme ve yıkılma arasında bir orta yol vardır. Zihnimizle dost olabiliriz. Zihnimiz iki veçheye sahiptir: düşünceler, hissiyatlar, duyular vb. olarak onun içerisinde ortaya çıkan şey – zihnimizin içeriği ve zihnin kendisi, tüm bu deneyimleri ifşa eden temel berraklık.

Bilinçli farkındalık yoluyla berraklığımızı zihnimizde ortaya çıkan, yuvarlanan, talepkâr düşünceler, anılar ve arzulardan özgürleştirmeye başlayabiliriz. Nefesimizin akışına odaklanmak ve bunun yalınlığında memnuniyeti bulmayı öğrenmek büyük bir özgürlüktür. Bu, bizi eski eğilimler ve yeni ayartmalar tarafından yoldan çıkarılmadan dünyada nazik ve mevcut şekilde hareket etmemiz için özgür kılan içsel özgürlüktür.

Dingin berraklığımızı keşfetmek için dik ancak rahat bir duruşta otururuz, böylece omurgamız kaslarımızın gevşemesine izin vererek ağırlığımızı destekler. Her zaman nefes alırız ve bu, nefes alıp verirken burun deliklerimizde ince bir his yaratır. Bu hisse nazikçe odaklanırsınız. Niyetimiz bunu dikkatimizin yegane odağı haline getirmektir. Dikkatimizin bir düşüncüyü, yakınımdaki bir hareketi ya da dikkatimizi yakalayan her neyse onu takip etmek için dağıldığını fark ettiğimizde, herhangi bir suçlamada bulunmak veya nasıl ve neden dağıldığımıza dair herhangi bir düşünce içerisine girmeksizin dikkatimizi nazikçe burun deliklerimizdeki nefesin üzerindeki odağımıza geri getiririz.

Eğer bunda sabitkadem olursak, olan her şeyin etkisi altına girmeye yönelik alışkanlığa dayalı meyilimizden tedricen azade olduğumuzu göreceğiz. Herhangi bir şey kendisi gösteriyor ve biz ona kapılıyoruz. Nesnede kaybolan kimdir, adeta ihtiyacımız olan ya da istediğimiz tek şey buymuşçasına düşünce, hissiyat ya da duyum ile birleşen kimdir? Kaybolan sanki ‘ben, kendimmişim’ gibi görünür. Düşünceyle birleştiğimde kaybolurum.

Bu düşünceye bir önceki an sahip değildim ancak o şimdi ortaya çıktı ve benmişim gibi, benimle ilgili gibi, bana benim hakkımda konuşuyor gibi görünüyor. Mesela o, 'sigaraya ihtiyacım var.' düşüncesi olabilir. Bu doğru gibi hissedilebilir ve bunun üzerine paketten bir sigara alıp yakarım. Düşünceye itaat ediyorum çünkü onun bana hakikati söylediğine inanıyorum fakat bu yalnızca bir düşüncedir ve beni ancak ona inandığımda yakalayabilir. 'Uyuşturucuya ihtiyacım var' düşüncesi kendisini gösterir ve ardından uyuşturucu almak için gerekli olan parayı nasıl edebileceğimi düşünmeye başlarım. Bu düşünceye niçin inanıyorum? Elbette o sadece basit bir düşünce değildir, o alışkanlıklar, anılar ve hislerle doludur. Bu onun güçlü ve doğru hissedilmesini sağlayan şeydir.

Fakat durup düşünceyi gözlemlemem halinde onun kaybolduğunu görürüm. Beni yakalayabilecek ve böylece aşırı eylemlere ve kayboluşa sürükleyebilecek düşünce gelip geçicidir ve hiçbir içkin güce sahip değildir. Düşünceye gücünü benim inancım verir! Bunu gördüğümüzde engin özgürlüğün kapısı açılır. Düşüncelerime, hislerime, alışkanlıklarıma, dürtülerime, arzularıma, öfke patlamalarım, üzüntülerime ve zihnimin berrak gökyüzünden geçmekte olan tüm fırtınalı ve acayip hava durumlarına takılıp kalmaya ve onları takip etmeye ihtiyacım yok.

Zihnimde bir düşünce kendisini gösterir ve ona karşılık veririm. Ona karşılık verdiğim anda ben bir düşünceyimdir. 'Ben' kendi içeriğinden yoksundur (boştur). O kendisini 'ben' olmayan ile, çevreden edindiği fikirler ve tutumlarla doldurur ve kendisine 'ben' der. Bir saat içerisinde 'ben'in bir çok biçimini deneyimleriz: mutlu, üzgün, dikkati dağılmış, yorgun, ilgili vb.

Nefes gibi sade bir nesneye odaklandıkça ve ardından gevşedikçe, deneyimin kendisini gösteren ve geçip giden anlarının akışının daha fazla farkında oluruz. Farkındalık 'ben', benlik, bireysel bir özne değildir. Farkındalık yalnız mevcudiyet, gelen ve giden, ben ve diğeri olarak ele aldığımız her şeyi ifşa eden berraklıktır. Bunu gördükçe özgürlüğümüz derinleşir ve genişler. Bu açık farkındalığın sabit bir içeriği yoktur fakat bir arabanın dikiz aynası gibi daima dolmakta ve boşalmaktadır.

Canlı olarak, burada, şimdide ve açık olarak, kendim ve başkaları tarafından konulan kısıtlayıcı tanımların etkisinden azade oldum ve potansiyelime geri döndüm. Şimdi almak ve yanıtlamak için çok daha müsaitim. Hayat daha hafif. Alışkanlıkların ve savunmasızlığın kukla ipleri kesildi. Yaşam oyunbaz ve tüm karanlık yıllardan sonra tekrar oynayabilirim.

James Low, 11.2017

Türkçe Çeviri: Fâtiğ Özkan, 12.2024
Türkçe Revize: Mustafa Mert Çelebi