

# Yükümlülük, Disiplin, Azim

*James Low, Haziran 2011*

Türkçe Çeviri : Mustafa Mert Çelebi - 17.12.2020

Uyarım okyanusunda hareket ederken, bilinçler durmaksızın uyandırılmakta, tepki verilecek, yapılacak çok fazla şey var. Ancak buna karşın zamanımız da bir o kadar kısıtlı.

Olan bitene yönelim biçimimiz üç kategoride ele alınabilir. 1) Alışkanlıklara dayalı 2) Niyete Dayalı 3) Açık dolaysızlık

## Alışkanlıklara Dayalı

Genellikle uzun zaman önce yerleştirilmiş kalıplar, ilişkilendirilmeler, eğilimler ve yorumlamalara bağlı olarak alışkanlıklara dayalı bir şekilde işlemekteyiz. Bu hal içerisinde, deneyim alanında 'dışsal' ya da 'içsel' bir düşünce, hissiyat ya da duyumsama olarak tanımlanan bir uyarın beliriyor ve bu uyarın heyecanlanma, sıkıntı veya korku gibi alışkanlıklara dayanan bir yanıt uyandırıyor. Ardından ise bu yanıt, keyifle harekete geçiş, depresif çöküş, kaçınma ya da misillemede bulunma gibi ilişkili olduğu eylemlere yol açıyor.

Alışkanlıklara dayalı bu tepki biçimlerimiz kişiliğimizi oluşturuyor ve mutsuzluk verici, can sıkıcı, yorucu ve utandırıcı dahi olsalar gerekli ve doğal hissediliyorlar. Böylece vaktimiz, hayatımız uyarıcı/teпки karşıtlığının akışı ile geçip gidiyor.

Hayatımızın kurulmuş yapısı sekteye uğratılmadığı sürece otomatik olarak kendisini sürdürme eğilimindedir .Bu sebeple bir şeyleri yapma biçimimizi değiştirmek isteyen yeni şeyler son derece zorlu meydan okumalar haline gelebilirler ve bu da hayatı alışkın olduğumuz biçimde tutmak adına kabullenilemeyen yenilikleri gidermeyi hedefleyen niyetleri harekete geçirir. Bu beş skandhaların<sup>1</sup> alışlageldik bir etkinliği ve samsarik varoluşun temelidir.

Bu bağlamda yükümlülük anlayışları sosyalleşme sürecimiz içerisinde uyumlandırıldığımız kısıtlamalar ve mecburiyetler ile bağlantılıdır. Böylece kendimizi önemlilik ve zaruret algıları altında yüklenilmiş olduğumuz bazı mesuliyetleri yerine getirme gerekliliği içerisinde buluruz ve bu görevler 'doğru' yol olarak kabul edilen bağlamda gerçekleştirmemiz gereken yükümlülüklerimiz haline gelirler.

Kişinin gömleklerini ütölemesinden ülkesi için savaşmasına dek her şey buna dahildir. Bununla

birlikte bu yükümlülüklerin yerine getirilmeleri esnasında dahi, onların yerine getirilememesi halinde olumsuz neticelerin doğacağı hissi ve dolayısıyla bundan ileri gelen korku ve endişe arkaplanda daima kendisini göstermektedir. Bu da kişinin alışkın olduğu kalıpları sürdürmek adına çoğu zaman çok da bilincinde olmaksızın gösterdiği disiplinli adanmışlığa sebep olur. Alışkanlığa dayalı oluş biçimlerini sürdürmeye yönelik bu azmi genellikle hastalık, işten çıkarılma ve benzeri durumlar dolayısıyla artık bunun mümkün olmadığı hallerde açığa çıkan üzüntü ve şaşkınlık halinde görmek mümkündür.

## Niyete Dayalı

İkinci hal ise yol gösterici prensipler etrafında organize edilmiş bilinçli niyet tarafından yönetilen niyete dayalı haldir. Bu ister siyasi, ister ekonomik, ister dini olsun her türlü ideolojik/eylemsel sistemin temelidir. İdeoloji fenomenolojikal gerçekten ne kadar uzak ise o kadar kaos yaratma eğilimidir. (Örneğin; Stalin'in beş yıllık planı, Mao'nun büyük atılımı, Cadıların katli, Güney amerika yerlileri vs.)

Dharma sistemlerinde ideolojik ve eylemsel olan 'dokuz aracın'<sup>2</sup> her birinde görüş meditasyon, aktivite ve netice olarak ayrılan kategorilerce birbirlerine bağlantılıdır. Açıklık geliştirilecekse niyet hayattır. Çünkü niyet sadece birbirleri ile bağlantılı görevler içeren bir yol oluşturmakla kalmamakla birlikte yoldan çıkıldığında bunun fark edilmesini de sağlamaktadır. Dağılma yatkinliklarımızın kuşatıcı gücü ve böylece yukarıda incelediğimiz alışkanlıklara dayalı davranışlara geri dönme eğilimimiz sebebiyle dokuz aracın her birinde yükümlülük, disiplin ve azim gereklidir.

Mahayana<sup>3</sup> uygulamasında yükümlülük mesuliyete dayanır ve yeminlerle disipline edilir. Eğer duyumsayan varlıklardan her biri önceki hayatlarımızdan birinde bizleri yetiştirip büyüyen annelerimiz oldular ise onların bize göstermiş oldukları bu ilgi, bu hayatımızda da bizi onlara karşı sorumlu kılmaktadır. Dolayısıyla Mahayana anlayışında karşılaştığımız herkese karşı böyle bir borcumuz olduğuna göre onların iyiliği için hareket etmeye değin de tartışılmaz bir mesuliyetimiz vardır. Mahayana'da bu yükümlülük Hinayana<sup>4</sup> yükümlülükleri olan ve sırasıyla sakinlik ve açıklık geliştiren shamatha ve vipassana gibi meditasyon uygulamalarıyla odaklanmış dikkat geliştirme, Hinayana'nın kendi kısıtlayıcı yeminleri ve hatta bizleri güçlü metodların<sup>5</sup> herkesin faydası için düzenli kullanımı ile bağlayan Vajrayana samayaları<sup>6</sup> ile de desteklenilir.

Yükümlülük bir zorunluluk hissidir ve o egonun maymun iştahlı özgürlüğünün; kendi eğilimlerinin peşinden koşma arzusunun dostu değildir. Uygulamaya değin yükümlülüğü kabul ettiğimizde bu şeyleri istediğimiz gibi yapabilme özgürlüğümüzü azaltır - ancak bu yükümlülüğün kısıtları içerisinde bambaşka türden bir özgürlük bulabiliriz. Bu bağlamda yükümlülüğün yerine getirilmesi özellikle sekiz paramitalar denilen belirli niteliklerin geliştirilmesini gerektirir. Bu paramitalardan sabır adanmış olunan yükümlülüğün gerekleri sebebi ile uygulayıcının dürtülerinin gerçekleştirilmemesinden doğan rahatsızlığı aşabilmesi için özellikle önem taşımaktadır. Yükümlülük genellikle egoyu üzer ve bu yüzden de onu bazı niyetlere bağlamak bu noktada faydalıdır; tüm duyumsayan varlıklara yardım etmek, uygulamalarını bunu gerçekleştirebilmek adına yapmak, hevesizlik hissi dahil tüm zorluk ve engellere rağmen uygulamaları yapmayı sürdürmek - Niyetin samimi odağı zorluklara karşı yardımcıdır.

Aynı şekilde disiplin de gelip geçmekte olan durum ve vaziyetler tarafından yoldan çıkarılıp, dağılmama yetenekleri geliştirerek niyeti destekler. Dürtüler daima son derece canlı ve hayat dolu görünebilirler. Bununla birlikte bizler de onları takip ettiğimizde de canlılık dolu hissedebiliriz. Ancak dürtü Sahra çölüne akan bir nehre benzer; vadiden aniden gürüldeyerek geliyor ve çölün toprağına düştüğü anda yok olup gidiyor. Disiplin kişinin vakit ve enerjisini

yükümlü olduğu vazifeleri düzenli şekilde tamamlayabileceği şekilde organize edebilmesini işaret eder.

Bununla birlikte disiplin yapı olarak ikilikseldir; bir yönümüz diğer yönlerimizi izlemektedir. Ancak küçük anlık niyetlerimizin adanmış olduğumuz büyük kalıcı niyetlerimiz ile uyumlu olmasını sağlayarak ve çok fazla dağılmamıza izin vermeyerek bu aşamada fayda sağlar. Çünkü enerjinin fazla savruk olması halinde zemin farkındalığına entegre olmak çoğu uygulayıcı için oldukça zordur.

Belirli bir aşamada bir derece disiplin tüm dharma yol ve araçlarının parçasıdır. Bir öğrenci kendisini disipline teslim eden, orada burada dolaşmak yerine bir yolu takip eden kişidir. Hedefe kurban vermeksizin ulaşamayız; egonun alışkın olduğu benlik algısını sürdürebilmek için vermemek adına daima direndiği bir kurban. Dünyanın ritmini bulmak ve onunla uyumlanmak kişinin kendi isteklerince belirlenmeyen hareket akışına yönelmiş bir dikkati gerektirir.

Disiplin, alışkanlıklarımıza göre önemli görülen konuların arkaplanına indirgenerek niyetimiz bağlamında öncelikli olan mesele, olay ve uygulamaların ön planda kalabilmesine izin vererek hayatı kolaylaştırır.

Bu yapay olanı doğal kaynağına doğru yapı-söküme uğratmak görevinin bir parçası olarak alışkanlıklara dayalı yapaylığı yok etmek için niyete dayalı yapaylığı kullanmaktır. Bu bağlamda çok sıkı ya da çok gevşek olmayan disiplinin orta yolunu bulmak çok kolay değil ancak gereklidir.

Azim, irade kuvveti, tüm zorluklara rağmen devam edebilme gücüdür. O olaylar tarafından biçimlenmek yerine olayları biçimlendirebilme cesaret ve erkidir ve engelleri yok edecek çetin bir niyet içermektedir. Sarp zeminde ve sıklıkla karanlıkta yolumuzu bulabilmek için net bir hedef hissi gerekmektedir. Pes etmemek, geri dönmek ancak eve doğru yürümeye devam etmek. Ancak ego evi farkındalıktan farklı bir yerde arar. Egonun ev algısı kendisine göre güzel ve zevk verici olan nesnedir. Böylece konfor daima arzularımızı doyurmakta aranır. Oysa farkındalık için ev ikiliksizliktir. Dolayısıyla yol üzerinde karşılaştığımız nesnelere ego tarafından ev olarak yorumlanabilir ve böylece yolculuğumuz oldukça uzun ve karışık hale gelebilir ancak dağılmamıza sebep olan her bir yanlış ev kendi geçiciliği ve bizlerin heveslerinin dönelikli sebebiyle yok olmaya mahkumdur.

Bununla birlikte girilip çıkılan her yanlış ev rotamızı bir derece saptıracaktır. Bu noktada azim bu tip gelip geçici sapma/dikkat dağılımlarına kapılmamıza engel olan ve arazi şartları nasıl olursa olsun merkezi niyetimizi sürdürerek yolumuza devam etmemizi sağlayan kuvvettir. Azmin düşmanı ise sızıntı, enerji ve odağımızın esas niyetimiz haricinde herşeyle ilgilenmekten ileri gelen deliklerden akıp gitmesidir.

Tüm bunlar ile birlikte denge ve perspektif çok büyük bir önem taşımaktadır. Çünkü aksi takdirde yükümlülük, disiplin ve azim kendilerinin gölge yönleri olan ağır iş, dağınıklık ve depresyonu açığa çıkarır. Yükümlülük canlandırıcı ilhamını kaybedip yapılması gereken şeyleri işaret eden kaba bir talep haline geldiğinde ağır iş haline gelir ve ağır iş yapan kişi bundan şikayet eder. Aynı şekilde disiplin kişinin kapasitesinin ötesinde olduğunda kişi kendisini dağınıklıkla koruyabilir. Dikkatin hiçbir özgür harekete izin vermeyecek bir şekilde disipline edilmesi tam tersi etki yaparak amaçsız dağınıklığa sebep olabilir. Fazla baskı dengeyi savrulmuşta arayacaktır.

Bitmek bilmeyen zorluklarla mücadele etmeye zorlanan bir azim ise beden ve canı tüketecek ve böylece kolaylıkla depresyon ve umutsuzluğa yol açacaktır.

Dolayısıyla bu bağlamda gerekli olan efor içeren uğraş ve eforsuz rahatlık kutupları arasında atan bir nabıza izin verecek dinamik denge'dir. Orta yol ortada sabit bir şekilde kalmak değil kutuplarda kaybolmamaktır.

## Açık Dolaysızlık

Üçüncü hal ise olana değil hiçbir kısıtlama içermeyen açık dolaysızlık/doğrudanlıktır. Açık dolaysızlık hiçbir kısıtlama içermemektedir çünkü o herhangi bir şey aramamaktadır. Burada niyet yoktur, eklenti yoktur, gerilim yoktur. Rahatlık ve açıklık; bu hiçbir şeyin eklenilip çıkarılmasına gereken olmayan tamamlanmışlık halidir.

Bu herhangi bir yapaylık, doğal olanın üzerindeki bir diğer yapı değil başlangıç ve sondan özgür değişmeyen ve dokunulmaz vajradır. Bu halde aktivite herhangi bir 'şey' yaratmaksızın spontan bir şekilde kendisini gösterir. Açıklık samsara ve nirvana'daki tüm potansiyeli içinde taşır ve enerjisi ile tezahürat akışındaki tüm aktiviteleri dolaysızca sergiler.

Ancak bilinçli dikkatin salıverilmesine ve dolayısıyla her şeyin engelsizce kendisini göstermesine izin veren bu rahatlayış aynı zamanda alışkanlığa dayalı kalıpların da belirmesine izin verir - ve eğer bu belirimler müdahil oluştan yoksun bir şekilde kendiliklerinden belirip kendiliklerinden kaybolmaya (Kendiliğinden-özgürleşme) bırakılmazlar ise yeni dolaşıklık ağları oluşmaya başlar.

Kutuplaşmış düzen ve kaos anlayışları endişe ve kaygı ile dolu fazla müdahil oluşa sebebiyet verebilir - bu bir çeşit her şey bana bağlı, eğer elimden geleni yapmazsam herşey mahvolacak hissidir ve görüngünün doğal düzenlenişine katılıma fırsat tanımayan aşırı meşguliyet buradan gelir. Deneyim doğası gereğince düzenlidir. Daima açık saflığın içerisinde, kusursuz bir şekilde biçimlenmiş deneyim alanın ani mevcudiyeti vardır. Ancak düşüncelerimizle örtülen bu doğal kusursuzluğun kendisini olduğu gibi gösterebilmesi için kaygılı müdahil oluşun gevşemesi gerekmektedir. Düşüncelerimiz deneyimin lideri ve organizatörleri gibi görünseler de aslında sadece bilincin olanın olduğu gibiliğinin üzerine eklenmişliğini ifade etmekte'dir. Eylem henüz bilince ulaşmadan harekete geçmiştir. Ancak egosal benlik bilinci bu dolaysızlık üzerine öykülemeler de bulunur. Böylece olanın olduğu gibiliğinin, durumun dolaysız gerçekliğinin üzerine yapay bir düzen kurulmaktadır. Çünkü gerçek vaziyet, olanın olduğu gibiliği düşünce ile kavranılamaz olup sadece düşünce tarafından örtülmemiş olan açık farkındalığa ifşa olur.

Bu anlayış efor içeren yolların sahip olduğundan çok daha farklı bir perspektife yol açar. Şefkat ve bilgelik geliştirmek gibi herhangi bir hedef koyduğumuzda, eğer referans çerçevemizi radikal bir şekilde kaydırmamış isek, kendimizi başarı için gerekli bir araç olarak gördüğümüz hırslı ve yapmacık egomuz ile özdeşleşme halinde bulabiliriz. Bu, eforun kaynağı olan boşluktan ayrılması sebebiyle büyük bir hatadır ve bu durumda şefkat geliştirme motivasyonu problemin parçası haline gelebilmektedir.

İster efor ister keyif yolunu izleyelim daima niyetimizin nesnesine düşkünlük göstermekten kaçınmalıyız. İster alışkanlıklara dayalı isterse de niyete dayalı olsun, özne ve nesne beliriminde anahtar odak deneyim nesnesi değil deneyimleyendir ve mevcudiyetin sade haline entegre olmak zemin, yol ve neticeye giden daima açık kapıdır.

Bu noktayı açıklığa kavuşturmak için özne olarak bizlerin belirmekte olan deneyimler ile ilişki kurma yollarını beşe ayırabiliriz. İlk üç yolda bu 'içsel deneyimler' şeklinde; yani "hissiyat ve düşünceler benim içimde beliriyor" şeklindedir. Bu odaklı meditasyon uygulamalarında

üzerinde durulan alandır. Birinci maddedeki belirmekte olan deneyimler ile alışkanlığa dayalı birleşme halinden ne kadar ayrılabilirsek özgürlüğümüz o kadar artacaktır.

1. Belirim ile tamamen birleşme : belirim ile tamamen birleşmeyi içeren ve açığa çıktığında dünyamızın tamamını ele geçiren bir buyruk, örneğin; ‘oturmalyım’ ya da ‘senden nefret ediyorum’
2. Fark edilmiş birleşim : bu yine birleşmeyi içeren ancak birleşmeye değin bir derece fark ediş içeren haldir. Bu haldeki fark ediş birleşmenin sürdürülmesinin kaçınılmazlığı algısını değıştirebilir de değıştirmeyebilir de örneğin; ‘yorulmuş hissediyorum ve dolayısıyla az sonra bir yere oturmalyım.’ Ya da ‘senden nefret ettiğimin farkındayım’
3. Ayrılma : birleşmeye eğilim gösterdiğim belirim ile ‘kendim’ arasındaki ilişkiye yönelik bir çeşit aracılık edebilme mümkünatı ve fark edişini içeren haldir. Örneğin ‘biliyorum yoruldum ama az sonra dinleneceğim, çalışmaya devam edeceğim’ ya da ‘biliyorum sana karşı nefret duymaktayım ama birlikte çalışmak zorundayız ve bu yüzden bu hissi kontrol altında tutacağım.’ Bu noktada özdeşleşme ve özdeşleşmeme arasındaki seçim noktası bilinçlidir ve irade ile yönetilir. Çünkü burada bilinçli niyet alışkanlığa dayalı varsayım, dürtü ve zorlamadan güçlüdür.
4. Akışın farkında oluş : burası hem ‘nesne’ hem de ‘özne’ alanında olan bitenin ‘yansız şahitlik’ tarafından görölüşü halidir. Böylece çevresel alan, onun duyular üzerindeki etkisi, duygu, düşünce, duyumsama deneyimleri ve benim, kendimin bileşenleri olarak ele aldığım herşey odaklanmış dikkate açılır. Bu hem özne hem de nesne alanındaki deneyimin durmak bilmez değışiminin görölüşü ile deneyime değin bir geçicilik hissi getirir ve böylece anın yoğunluğu özdeşleşme yaratmak için yeteri kadar katılaşamaz. Böylece ‘yoruldum’ veya ‘senden nefret ediyorum’ gibi belirimler ortadan kaldırmak ya da görmezden gelinmeksizin alanın bir parçası olarak kalmaya devam ederler ancak artık kontrol ve domine etme güçlerinden yoksundurlar.
5. İkiliksiz farkındalık : açık farkındalıkta kalmayı içeren ikiliksiz farkındalık halinde özne ve nesnenin hareketi şeyleştirilmemiş deneyim olarak engelsizce akar. Mevcudiyet daima burada, biçimsiz ve özsüzdür ancak herşeyin aydınlatıcısıdır. Onun yok edilemezliği ister ‘özne’, ister ‘nesne’ olsun herhangi bir belirim desenini kazanmak veya kaybetmek ile bağlantı umut ve korkulardan özgürdür.

Genel olarak bilinçli niyetin yapılandırılması alışkanlığa dayalı meşguliyetten özgür bir alan açmaya yardımcı olur. Bu alanda diğerlerinin faydasına odaklanmış aktivite bir rüya gibi ele alınarak yapılabilir. Bu, aktiviteyi açık dolaysızlık ile daima halihazırda entegrasyon halinde açığa çıkarır.

Yükümlülük, disiplin ve azim alt seviye uygulamalar değil ego imgeleminin fantezilerinin zehirlenmişliğinden çekilimin hayati yönleridir. Onlar dharma için hakikatte hiçbir zaman ayrılmamış zemine dönüşü kolaylaştıran yardımcılarıdır. Yolda kalmak kısıtlayıcı gibi gözükebilir ancak o daima açık olan kapıyı açar.

## Notlar

---

<sup>1</sup> Beş skandhalar budist geleneğe göre kişinin beş temel yapı taşıdır. Onlar biçim ve renk olarak tanımlanan form, forma karşı pozitif, negatif ve nötr olarak tanımlanan tepkileri içeren hissiyat, bu form ve hissiyata karşı yorumlayıcı bir yanıt olan algı, deneyimin ileri derece formüle edilmesini içeren ilişkilendirmeler ve deneyime değin tam bir bilişsel kavrayış olan bilinçtir.

<sup>2</sup> Dokuz araç veya yanalar yaşamakta olan halimiz üzerine dokuz ayrı budist görüşü ifade eder, bu görüşlerden her birinin kendi meditasyon, aktivite ve sonuç metodları bulunur. Yanalar dünyevi görünüşlerden kaçınma ve münzevilik tutumundan, boşluğun anlayışıyla tüm duyumsayan varlıklara kucak açmaya, oradan tüm görünüşlerin ilahi doğalarının algılanmasına ve oradan da tüm görünüşlerin spontanlıkla özgür bırakılmasına uzanır.

<sup>3</sup> Mahayana ya da büyük araç tüm görünüşlerin boşluğunun özümsemişi ve bundan gelen şefkati işaret eder. Her ne kadar görünüşte gerçek varlıkların dünyasında yaşıyor da olsak gerçek varlıklar yoktur. Kendimiz de dahil olmak üzere tabiatı gereği bir kendiliğe sahip olan, kendi kendini belirleyen bir öze sahip olan hiçbir varlık, hiçbir görünüş bulunmamaktadır. Bu anlayışla deneyimin rüyamsı doğasını fark ettiğimizde hayali varlıklar/varoluş algısına içerisinde sıkışmış herkese şefkat duyarız.

<sup>4</sup> Hinayana ya da küçük araç içerisinde bulunduğumuz dünyanın yanıltıcı doğası sebebiyle hayata karşı dikkatli olmayı içeren bir tutumu işaret eder. Dünya işlerine müdahil olarak tuzağa düşmek olasıdır ve dolayısıyla bağımlılıklara düşmek ve onun kaçınılmaz sonucu olan çileden korunabilmek için feragat ve niyetin kesinliği önemlidir.

<sup>5</sup> Vajrayana samayaları yok edilemez araç denilen tantra ya da transformasyon yolunun yeminleridir. Bu araçta uygulayıcı kendisini ilahi bir varlık ile özdeşleştirme uygulamasına adar ve böylece alışlageldik benlik algısı içerisindeki yorumlama ve eylem kalıplarının gevşemesiyle kendisini gösteren bir özgürlük açığa çıkar.

<sup>6</sup> Güçlü yöntemler dünyanın hayali görünüşleri olarak açığa çıkan enerji ile çalışan yöntemlerdir. Burada deneyimimizin daimi değişkenliğinin anlayışı ile yaratıcılık istenilen değişimleri tetiklemek üzere kullanılır.

<sup>7</sup> Altı paramitalar ya da aşkın nitelikler eli açıklık, sabır, dayanıklılık, kararlılık, disiplin ve bilgeliktir. Bu niteliklerin geliştirilmesi aydınlanmalarına dek tüm duyumsayan varlıkların iyiliği için çalışma yeminini korumak için bir temel sağlar. Bu nitelikler aşkındır çünkü tüm varlıklar ve tüm görünüşlerin gerçek bir varoluştan yoksun oluşlarının idrakine dayanmaktadırlar.

Türkçe Çeviri : Mustafa Mert Çelebi - 17.12.2020