



ZEN KILAVUZU

Katsuki Sekida

Çeviren: Suat Ertüzün



"Daha atılmadan ilk adım, erişilir hedefe
Daha kıpırdamadan dil, bitivermiştir cümle.
Gerekir, pasparlak esinlerin ötesinde
Bulmak, yolun başlangıcını"

Zen Şiiri

Katsuki Sekida'nın Zen Klavuzu adlı bu kitabında Zen yolunun başlangıcı ve sonu anlatılıyor.

Zen öğretisiyle ilgilenenler ve ilgilenmek isteyenler için hem bir çalışma kitabı, hem de Zen konusunda anlayışına derinlik katmak isteyenler için bir kılavuz.

KATSUKİ SEKİDA (1903-1987) Zen çalışmaya 1915 yılında başladı. Japonya'da, Kyoto'daki Empuku-ji ve Mişima'daki Ryutaku-ji tapınaklarında eğitim gördü ve henüz genç yaşta-yken samadhi'de derin deneyimler kazandı. 1945'te emekli olana dek liselerde İngilizce öğretmenliği yaptı, ardından tüm vaktini Zen araştırmalarına adadı.

1963-1970 yıllarında Honolulu Zendo ve Maui Zendo'da, 1970-1972 yıllarında da Londra Zen Derneği'nde eğitim verdi. Ardından hem ABD, hem de Japonya'da yayımlanan iki büyük yapıtı, *Zen Training* (1975) ve *Two Zen Classics* i (1977) çıkardı.

ZEN KILAVUZU

Katsuki Sekida

Derleyen; Marc Allen

Türkçesi: Suat Ertüzün

OKYANUS



© Katsuki Sekida / Marc Ailen
© Okyanus Yayıncılık ve Yapımcılık Ltd. Şti. İstanbul, 2007

•
"Tanıtım için yapılacak kısa alıntılar dışında yayıncının
yazılı izni olmaksızın hiçbir yolla çoğaltılamaz."

•
Editör: Lütfü Bozkurt

Türkçesi: Suat Ertüzün

•
ISBN - 975 - 6529 - 50 - 8

Ofset Hazırlık Baskı ve Cilt:
Çizge Tanıtım ve Matbaacılık Ltd. Şti.
Tel: (0212) 482 56 28

•
OKYANUS YAYINCILIK VE YAPIMCILIK LTD. ŞTİ.
Ankara Cad. Konak Han. 34410 Cağaloğlu - İstanbul
Tel+Fax: (0212) 513 42 59
www.okyanusyayin.com
e-mail:info@okyanusyayin.com

İÇİNDEKİLER



EDİTÖRÜN GİRİŞİ

BİRİNCİ BÖLÜM
Başlangıç

İKİNCİ BÖLÜM
Zazen Duruşu

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM
Zazende Nefes

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM
Samadhi

BEŞİNCİ BÖLÜM
Saf Varoluş

ALTINCI BÖLÜM
Zen Eğitiminin Aşamaları

SONSÖZ
SÖZLÜKÇE
NOTLAR
DİZİN
YAZAR HAKKINDA

EDİTÖRÜN GİRİŞİ



Yaşamını boyunca Zen meditasyonunda usta olan iki insanla karşılaştım. Yalnızca bir ustayla karşılaşmışsanız bile kendinizi talihli saymalısınız, çünkü Zen'i anlayan kimse, Zen'in güç ve güzelliğini kolayca gösterebilen kimsedir.

Ustaların ilki Suzuki Roshi'ydi, San Francisco'daki Zen Merkezi'nin kurucusu. İkinci usta olan Katsuki Sekida'yla da onun Hawaii, Maui Zendo'da ders verdiği 1970'lerin başında tanıştım. İkisinin birçok ortak yönü vardı: İkisi de yaşlıca insanlardı ve büyük bir bedensel enerjileri ve Zen tutkuları vardı; ayrıca ikisi de olağanüstü birer sükunet denizi, ucu bucağı olmayan değişmez bir dinginlik abidesiydiler.

İkisinin de usta olduğuna kuşku yok, ama Katsuki Sekida bunu duysa herhalde gülümser ve inkâr ederdi. Zen öğretmeni olduğunu bile kabul etmez-

di o. Alçakgönüllülükle sıradan bir adam olduğunu söylediler. Fakat her hareketi ve sözüyle büyük bir usta olduğu gün gibi ortadaydı. Daha gençliğinden itibaren samadhi'yi derinden tecrübe etmiş biri olarak konuşuyor ve yazıyordu.

İki ustanın da çalışmaları - Suzuki Roshi'nin söyleşileri ve Katsuki Sekida'nın yazıları - birkaç etkili kitap olarak meyvesini verdi. Suzuki Roshi'nin *Zen Mind, Beginner's Mind* (Zen Zihni, Yeni Başlayanın Zihni) nefistir; *Not Always So: Pradicing the True Spirit of Zen* (Hep Öyle Değil: Gerçek Zen Ruhunu Çalışmak) keza.

Katsuki Sekida'nın ilk olarak 1975'te yayımlanan *Zen Training* (Zen Eğitimi) ise Zen üstüne yazılan en kapsamlı kılavuzlardan biri olarak klasikleşti; *Two Zen Classics* (İki Zen Klasığı) ise Sekida'nın koan - Zen Budizminin büyük okullarından biri olan Rinzai okulunun incelediği muammalı bilmeceler ve kısa öyküler - çeviri ve yorumlarından oluşmaktadır. İki kitap da sonsuz bir içgörü ve bilgelik içerir. Yaşamım boyunca iki yapıtı da okumayı sürdüreceğim.

Maui Zendo'da yaklaşık altı ay kaldım ve bu süreçte Katsuki Sekida'yı hem tanıdım, hem de sevdim. Sabah, öğle ve akşamları bizimle meditasyon yapar, sabahın ilerleyen saatlerinde ve öğle sonralarında bizler bahçede, mutfakta veya yeni bir yapının inşaatında çalışırken o önce kuvvetli bir dizi bedensel alıştırmayı yapar, sonra kollarını geniş geniş ve delice sallayarak sıkı bir yürüyüş çıkar, ardından da

bir iskemleye dimdik oturarak bir ressam sehпасına yatırdığı çizgisiz büyük kâğıtlara el yazısıyla ara vermeden saatlerce yazardı.

Birkaç ay boyunca onun müsveddelerini daktiloyla yazma işini üstlendim. Sayfayı dümdüz kat eden yazısı küçük ve anlaşılırdı. İngilizce'si duru ve kusursuzdu. Japonya'da doğmasına ve yaşamının büyük bir bölümünü orada geçirmesine rağmen kendi memleketlerinde doğmuş ABDlilerin çoğundan daha iyi İngilizce yazıyordu. Onu tanıdığımda altmış yedi yaşındaydı ve yanında olan bizlerin çoğundan daha fazla enerjisi vardı (çoğunluğumuz henüz yirmili yaşların başlarındaydık). Işığı hep gecenin geç saatlerine dek yanar - genellikle gece iki buçuk civarına kadar - ve kendisi çoğunlukla iskemlesinde dimdik oturarak yazardı. Sonra kalkar ve sabah saat beş buçukta bizimle birlikte meditasyon yapardı.

O dönem yazdığı yazılar sonunda büyük çalışması *Zen Training'in* birer parçası oldu. Kitap yüz bin sözcük uzunluğunda olduğundan başlangıçta birçok okuyucunun gözünü korkutabilir. Kitabın daha kısa ve özet bir hali olsa birçok okuyucu ve - kendim dahil - Zen öğrencisi tarafından olumlu karşılanacağını düşünüyordum ki, konuyu Katsuki Sekida'nın iki kitabını yayımlayan Weatherhill'deki yetkililere açtım; onlar da bu tasarıya izin ve desteklerini verdiler.

Böylece otuz yılı aşkın bir sürenin ardından kendimi yine Katsuki Sekida'nın yazılarını yazarken bu-

luyorum. Benim için ne büyük şeref. Onun sözleriyle bu kadar çok vakit geçirdiğim için büyük bir sevinç duyuyorum ve size pırıltılı incilerden bir demet sunuyorum. O, meditasyonlarında derin samadhi'ye erişir ve bu hali yaşamının her anında sürdürürdü. Onun sözleri kendi meditasyonunun en derinlerinden süzölmüş ve bizi o derinlere götürebilecek niteliktedir.

Derlemede Katsuki Sekida'nın sözlerinde yer yer küçük değişiklikler yaptım; uzun cümlelerini kısa cümleler halinde özetledim, bazen de asıllarının yerine daha basit ve açık sözcükler veya deyişler kullandım. Derleme işini acele etmeden ve dikkatle yaptım (bu derinlik ve etkinlikle sözlerle çalışmanın tek yolu); her cümlenin orijinalindeki ruhu aynıyla aktarabildiğimi umuyorum. Lütfen hatalarım ve ihmallerim varsa bağışlayın; bu sayfalarda size apaçık gelmeyen yerler varsa veya bu sözlerin alındığı büyük yapıtın aslını daha yakından incelemek istiyorsanız lütfen *Zen Trainingı* alıp ayrıntısıyla okuyun. Çünkü o tam bir başyapıt.

Bu kitapla Zen'i daha iyi anlayabilmenizi umuyorum. Bunun yüreğinize dokunmasını ve yaşamınızı binlerce mucizevî yoldan güzelleştirmesini diliyorum.

Marc Allen
2003 baharı

BİRİNCİ BÖLÜM



Başlangıç

Bana göre Zen bir felsefe veya gizemcilik değil. Zen yalnızca sinirsel etkinliklerin yeniden düzenlenmesinden ibaret. Bir başka deyişle, Zen, bozulmuş sinir sistemini olağan işlevine döndürüyor.

Zen çalışmasına uygulamayla başlarız

Zen zihnin doğasıyla ilgili, doğru; o bakımdan felsefî spekülasyonlara ister istemez yer veriyor. Ne var ki, felsefelerin çoğu esas olarak akla ve spekülasyona dayanırken, Zen'de bizler bedenimizle ve zihnimizle gerçekleştirdiğimiz kişisel uygulamalardan kesinlikle kopmayız.

Temel Zen uygulamasına zazen denir (oturarak yapılan Zen); samadhi'ye zazende erişilir. Samadhi'de bilincin etkinliği durur ve biz artık zamanın, mekânın ve nedenselliğin farkında olmayız. Başlangıçta samadhi sırf oluştan veya varoluştan ibaretmiş gibi gelebilir, fakat samadhi'ye eriştiğinizde siz de onun çok daha farklı olduğunu göreceksiniz.

Saf ve sakin bir ışıkla yıkanmış mutlak sessizliğin ve dinginliğin hüküm sürdüğü bir haldir samadhi. Fakat boşluk veya hiçliğe benzemez. Dağların kalbindeyken yaşadığımız görkemli sessizlik ve dinginliği andıran keskin bir uyanıklık vardır onda.

Olağan günlük yaşama ait bilincimiz durmaksızın bizim ilgimizi korumaya ve canlı tutmaya çabalar. Bu bilinç “yararcı düşünüş” alışkanlığını edinmiştir: dünyadaki nesnelere araç gözüyle bakar, eşyaları nasıl işe yarar hale getirilebileceğine bakar. Bu tutuma alışılmış bilinç tarzı diyoruz. Dünyaya çarpık bakış açımızın temelinde bu yaklaşım yatar.

Böyle böyle kendimizi de yarar elde edilen nesnelere olarak görmeye başlar ve gerçek doğamızı gözden kaçırmız. Kendimize ve dünyaya böyle davranmak, mekanik bir düşünüş tarzına götürür; çekilen onca ıstırabın nedeni budur. Zen bu çarpık bakışı ortadan kaldırmayı amaçlar, zazen de bunun aracıdır.

Samadhi'den çıkan kişi kendi varlığının saf biçim olarak tümüyle farkına varabilir; bir başka de-

yişle, kişi saf varoluşu tecrübe eder. Kendi varlığının saf varoluşunu tecrübe eden (samadhi'de saf bilincin canlanmasıyla bağlantılıdır bu) insan dış dünyada da saf varoluşu tanımaya yönelir.

Kendine ve dış dünyadaki nesnelere saf varoluş bağlamında bakmak *kenşo* dur, yani anlayışa erme. Buda'dan bu yana her kuşaktan erkekler ve kadınlar bu deneyimi yaşamış ve yaşamakta, bunun gerçekliğine bizzat kendileri tanıklık etmektedirler.

Söz konusu deneyim beden ve zihnin eğitimiyle kazanılır. Akıl daha sonra gelir ve yaşanan deneyimi aydınlatır.

Dağa çıkmak istiyorsanız bunun belki de başlıca nedeni oradaki güzelliklere kapılmış olmanızdır. Fakat tırmanışa başladığınızda bunun bir sabır meselesi olduğunu, adım adım ve büyük bir dikkatle ilerlemek gerektiğini anlarsınız. Ayrıca tırmanış yöntemleri hakkında biraz bilgi sahibi olmak şarttır.

Zen'de de böyledir. Yaşamın anlamını öğrenmek veya varoluş sorunlarımızı çözmek umuduyla ona başlarız, ama yola koyulduk mu işler değişir ve durmadan, zahmetle çalışmak zorunda kalırız.

Zazen çalışmanın amacı samadhi'ye girmek, o hali yaşamaktır; daha önce de belirtildiği gibi, bu hal üzereyken bilincimizin olağan etkinliği durur. Kolay bir şey değildir bu.

Zen öğrencileri genellikle nefeslerini sayarak çalışmaya başlarlar, yani onlardan; verilen her soluğu saymaları ve on uncuya ulaşınca baştan başlamaları istenir.

Bunu kendiniz de deneyin. Başta kolay olduğunu sanır, ama çok geçmeden, belki de “beşinci” veya “altıncı” nefeste aklınıza başıboş düşünceler üşüştüğünü görür, saymayı bırakırsınız. Derken kendinize gelirsiniz ama nerede kaldığınızı unutursunuz. “Birinci” nefesten tekrar başlarsınız.

Basıboş düşünceleri nasıl önleyebiliriz? Dikkatimizi tek bir şeye toplamayı nasıl öğrenebiliriz? Cevap: bunu yalnızca beynimizle yapamayız; beyin kendi başına düşünceleri denetleyemez. Zihinsel etkinlikleri denetleme gücü bedenden kaynaklanır ve esas olarak (ileride de göreceğimiz gibi) duruşa ve nefese bağlıdır.

Şu aşamada duruşla ilgili olarak söyleyebileceğimiz tek şey, bedensel dinginliğin zihinsel dinginliği de doğurduğudur. Hareketsizlik en başta gelen esaslardandır. Çalışma yapmak için geleneksel olarak otururuz; bunun nedeni (başka nedenlerin yanı sıra), bedenlerimizi sakinleştirip zihinlerimizi uyanık tutmamızın ancak bu pozisyonla mümkün olması.

Hareketsizlik beyne ulaşan uyarımları azaltır, ta ki neredeyse hiçbir uyaran kalmayana dek. Bu da

zamanla bedensel pozisyonunuzun artık farkına varmadığınız bir duruma yol açar. Uyuşukluk hali değildir bu, çünkü isterseniz kol veya bacaklarınızı ya da bedeninizi hareket ettirebilirsiniz. Ancak bedeninizi kımıldatmadığınız sürece onu hissetmezsiniz.

Bu koşula “duyum-dışı hal” diyoruz. Burada beynin dış katmanının (korteks) etkinliği giderek azalır; bu ise samadhi’ye girmeye bir tür ön hazırlıktır.

Otururken nefes alıp vermeyi sürdürürüz elbet ve görürüz ki, dikkatimizi yoğunlaştırma, uyanık kalma ve en nihayetinde samadhi’ye girme yeteneğimiz aslında soluma yöntemimize bağlı.

Zazen çalışmamış olanlar bile nefes yoluyla zihnin denetlenebildiğini bilirler. Sakince nefes alıp vermek zihni de sakinleştirir.

Zazen’de neredeyse tümüyle karın kasları ve diyafram aracılığıyla soluruz. Alt karın şiştiğinde diyafram aşağı iner, böylece göğüs boşluğu (boyunla karın arasında) büyür ve akciğere hava alınır. Karın kasları kasıldığı zaman diyafram yukarı itilir ve akciğerden hava dışarı atılır.

Zazen’de benimsediğimiz ağır ve uzun süreli soluk verme yöntemi diyafram kasılı tutularak gerçekleştirilir; böylece diyafram, havayı akciğerden atmaya çalışan karın kaslarının eylemine direnir. Bu direnç karın kaslarında bir gerilim yaratır, söz konusu gerilimin sürekliliğiyle zazen çalışması açısından çok büyük önem taşır.

Bedenin geri kalan tümü hareketsizdir ve öbür kasların hepsi ya gevşektir, ya da makul ölçüde sabit bir gerilim altındadır. Yalnızca karın kasları etkindir. İleride de göreceğimiz üzere, bu etkinlik, beynin yoğunlaşma ve uyanıklık halinin sürmesini sağlayan yaşamsal mekanizmanın bir parçasıdır.

Alt karın (tanden) doğuda geleneksel olarak insanın ruhsal gücünün merkezi kabul edilir. Doğru zazen uygulamasında bedenin ağırlığı buraya yoğunlaşarak karında etkili bir gerilim yaratılır.

Anlatmak istediğimiz asıl nokta şu: zihinsel etkinliğimizi alt karının doğru kullanılmasıyla denetleyebiliriz. Yoğunlaşma, zihinsel etkinliğin dinmesi ve samadhi'ye girme açısından duruş ve nefes çok önemlidir.

Çok kısaca değindiğimiz bu olgunun böyle iddialı sonuçlar vermesi kuşku uyandırabilir. Kâğıt üstünde çok inandırıcı gelmiyorsa, belirttiğimiz ana hatlar doğrultusunda okuyucu kendisi denemelidir. Zen her şeyden önce bir kişisel deneyim meselesi. Biz, öğrencilerden kendilerine zihnen ve beden kanıtlayamadıkları hiçbir şeyi doğru olarak kabul etmemelerini isteriz.

“Duyum-dışı” halindeyken, bedensel olarak nerede bulunduğumuz duygusunu yitiririz. Zihinsel etkinliğin dindirilmesiyle de bilincin çerçevesini oluşturan zaman, mekân ve nedenselliğin yok olduğu bir duruma geçilir. Bu koşula “bedenin ve zihnin yitmesi” diyoruz.

Olağan zihinsel etkinliklerde korteks başrolü oynar, oysa bu hal üzereyken onun herhangi bir faaliyet içinde olduğunu söylemek bile zor. “Bedenin ve zihnin yitmesi,” salt varolma koşulundan farksız gibi gelebilir, ancak bu salt varolmaya büyük bir zihinsel güç eşlik eder; bunu ise aşırı uyanıklık koşulu olarak niteleyebiliriz.

Böyle bir şeyi tecrübe etmemiş olanlara belki garip gelecek, ama samadhi’de bu koşul sahiden gerçekleşir. Ne var ki, o sıra bilincin düşünsel bir etkinliği olmadığı için bunun farkına varmayız, o yüzden de bu durumu betimlemek zor. Onu ancak olağandışı bir zihinsel dinginlik olarak tarif edebiliriz. Bu dinginlikte veya boşlukta tüm etkinliklerin kaynağı gizil haldedir. İşte bu duruma saf varoluş diyoruz.

Bu saf varoluş halini yakaladıktan sonra bilinçli olarak hareket ettiğiniz günlük yaşayışa döndüğünüzde bakarsınız ki, Varlığın kendisi sanki dönüşüme uğramıştır. Saf varoluşu tatmamış olanların gözünde Varlığın “karanlıkla örtülü” olduğunun söylenmesi bundan. Zaten uygulamasında olgunlaşmış olanlar Varlığı kendi gözleriyle görürler.

Ancak, nasıl ki enerji çok çeşitli amaçlarla kullanılabilir, saf varoluş da yaşamın çeşitli aşamalarıyla - ister öfke, nefret ve kıskançlık, ister sevgi ve güzellik olsun - ilişkili olarak tecrübe edilebilir. Her İnsanı eylem benlik aracılığıyla gerçekleştirilir; ve bu benliğin rolü, farklı amaçlar için kullanılan enerji-

nin iletimi için gerekli bir boru veya hattinkine benzetilebilir. Benlik deyince akla genellikle sabit, değişmez bir varlık gelir. Oysa o yalnızca bir an görünüp sonra çabucak kaybolan bir maddî ve zihinsel olaylar veya basınçlar silsilesidir.

Öte yandan, zihnimiz öznel bir tutumla iş gördüğü sürece, özne işlevi gören bir benlik olmak zorundadır. Olağan koşullarda öznel etkinlik durmayacağından benliksiz bir hal de düşünülemez. Fakat benliğin doğası değiştirilebilir. Bayağı veya sınırlanmış bir benliği - küçük benlik - uzaklaştırmayı başardığımız her seferinde onun yerine daha geniş bakış açılı başka bir benlik belirir ve sonunda "benliksiz benlik" diyebileceğimiz bir şey çıkar ortaya.

Benliksiz benliğe ulaştığınızda nefret yoktur, kıskançlık yoktur, korku yoktur; her şeyi gerçek yanıyla gördüğünüz bir hal yaşarsınız. Bu hal üzereyken hiçbir şeye bağlanmaz, tutunmazsınız. Arzularınızın olmamasından değil, ama bir yandan nesnelere arzular ve onlara tutunurken öbür yandan da onlara bağlanmadan kalırsınız.

Elmas Sutrası'nda, "*Hiçbir yerde sabit kalmadan, bırak zihnin işlesin,*" denir. Bunun anlamı şudur: Zihninizin arzularınızca sınırlanmasına izin vermeyin ve bırakın arzular zihninizde oluşsun. Gerçek özgürlük kendi arzularınızdan özgür olmaktır.

Saf varoluşu tecrübe ettiniz mi dünyaya bakışınızda tam bir değişim yaşarsınız. Fakat ne yazık ki, insan olduğumuz sürece bireyler olarak yaşamaktan

kurtulamayacağız. Bu farklılıklar dünyasından ayırlamayacağız. Dolayısıyla daha önce bilmediğimiz yeni bir ikileme karşılaşırız. Bu da kaçınılmaz olarak bir iç çatışma doğurur ve hayli sıkıntıya neden olur. Bunun içinse eğitime devam etmeli ve bu farklılıklar dünyasında yaşarken ayırım yapmaktan nasıl kaçınacağımızı öğrenmeliyiz.

Bağlılık içinde yaşadığımız halde hiçbir şeye bağlanmayan bir zihni nasıl sahip olup kullanacağımızı öğrenmeliyiz. Buna, anlayışa erdikten sonraki eğitim veya Kutsal Budalığın geliştirilmesi, denir; bu eğitim Zen'in temel öğelerinden birini oluşturur.

Bir Zen deyişinde, "Eşitliksiz farklılaşma kötü bir farklılaşmadır; farklılaşmasız eşitlik kötü bir eşitliktir," denir. Sıradan bir deyiştir bu, ama işaret ettiği anlayış düzeyi hiç de sıradan değil; çünkü bunu ancak Zen çalışmasında olgunluğa erişenler elde eder.

Zen eğitimi kesintisizce sürer. Kurtulduğumuzu sandığımız bayağı ve küçük benlik zihne yine sinsice sokulur. Bilincin müzmin alışkanlıkları zihnimizde öyle kökleşmiştir ki, bizi sürekli olarak rahatsız eder; üstelik onlar baş göstermeden onları tutmamız veya engellememiz imkânsız.

Öte yandan, kendimizi ne kadar uzun süreyle eğitsek küçük benlikten de o kadar özgürleşiriz. Küçük benlik ortaya çıktığında onunla ilgilenmeyin. Onu görmezden gelin, o kadar. Zihninize

olumsuz bir düşünce geldiğinde onu tanıyın, sonra da bırakın.

Bir Zen deyişi, “*Kötü bir düşüncenin ortaya çıkışı ıstırap kaynağıdır; çaresiyse onu sürdürmemektir,*” der.

Zen “boşluk”tan söz eder. Ne demektir bu?

Zihninizde bir düşünce belirdiğinde ona kaçınılmaz olarak içsel bir basınç eşlik eder. Boşluk işte bu içsel zihinsel basıncın tümüyle çözüldüğü bir koşuldur.

“Güzel bir gün,” diye aklınızdan geçirdiğinizde bile zihninizde belli bir içsel basınç oluşur ve biriyile konuşup ona, “Ne güzel bir gün, değil mi?” demek istersiniz. Bununla o basıncı boşaltırsınız.

Zen metinlerinde geçen bir sözcük var: *muşin*. Sözcük anlamı “zihin yok,” bir başka deyişle, “benlik yok.” Bu hal zihnin dengede olmasını ifade eder.

Her an düşünürüz ve bu yüzden de içsel bir basınç oluşur ve dengemizi yitirmemize neden olur. Zen’deyse dengeyi her an yeniden kurabilmek üzere kendimizi eğitiriz. Benlik içsel basınç silsileleriyle kurulur. Basınç çözüldüğünde benlik yiter ve gerçek bir boşluk doğar.

Hıristiyanlığı inceleyen bir öğrenci Zen’de boşluktan söz edildiğini duyduğunda kutsallığın tanımını vermek istemiş. Kutsallık, demiş, bütünlüktür, ne eksik ne fazla.

Kutsallık sözü Budizm’de de kullanılır. Bir Buda kutsaldır. Fakat Budizm’e göre Budalığa erişenlerin o Budalığı unutmaları gerekir. Budalığınızın bilincindeyseniz gerçek Buda olamamışsınız demektir, çünkü bu izlenim sizi esir almıştır. Boş değilsinizdir. Bir şeyler başardığınızı - Buda olmak, kutsallığa, hatta boşluğa ermek - düşündüğünüz anda o düşünceden kurtulmalısınız.

Ünlü bir Zen öyküsünde Joshu, öğretmeni Nansen’e, “Yol nedir?” diye sorar.

Nansen, “Yol sıradan zihindir,” der.

Peki bu sıradan zihne nasıl ulaşabiliriz? Zihnini-zi boşalttınız mı sıradan zihni elde edersiniz, denebilir. Fakat bunu demenin Zen’in amacı hakkında öğüt vermekten veya kuru bir açıklama yapmaktan farkı olmaz.

Zen öğrencileri bunu kendileri anlamalı ve gerçekleştirmelidirler.

İKİNCİ BÖLÜM



Duruş

Zazen yaparken normalde yere kabaca yarım metre karelik bir minder veya katlı bir battaniye serer, onun üstüne oturur ve yüzümüzü duvara döneriz. Kaba etimizin altına da daha küçük ve kalın bir minder veya yastık alırız (Şekil 5). Bu minder veya yastık yeterince kalın olmalı, yoksa doğru ve sabit bir duruş zor olur.

Zazen'de birkaç farklı duruş benimsenebilir; öğrenciler hangisinin kendilerine daha uygun olduğunu kendileri denemelidirler. Önemli olan, yirmi otuz dakika boyunca sabit ve hareketsiz oturabilmek.

Yere rahat oturamıyorsanız sandalye veya iskem-

leyi denemeli ve aşağıda açıklanacak temel duruş özelliklerine olabildiğince uymalısınız. Hiçbir verinizi sıkmayan bol giysiler giyin. En iyi nasıl oturduğunuzu bulana dek sabırla uygulama ve deneme yapmanız gerekebilir.

şekil 1'de tam lotus pozisyonu görölmektedir. Simetrik bir pozisyon bu; sağ ayak sol uylukta, sol ayak da sağ uylukta. Tam tersi de olabilir. Gerek bu pozisyonda, gerek öbürlerinde dizler mindere iyice yaslanmalıdır.

Eller kucakta, genellikle sağ el sol elin altındadır ve ayaklar yukarı bakar. Başparmaklar birbirine değerek bir halka yapsa da olur, öbür parmaklara koşut dursa da. Alternatif bir pozisyonsa bir elin ayağıyla öbür elin başparmağını kavramak (şekil 2). Uygulamaya yeni başlayanların çoğu tam lotus pozisyonunda zorlanırlar. Ancak en dengeli, kendine hakim olmaya ve iyi bir çalışmaya en elverişli pozisyon budur.



Yarım lotus pozisyonu (Şekil 2) daha kolaydır. Bu pozisyonda sağa ayak sol uyluğun altında kalır ve sol ayak da sağ uyluğun üstündedir. (Bunun da tam tersi mümkün.) Yarım lotus asimetrik bir pozisyon olduğundan omurganın hizasını bozabilir, bunu telafi etmek için omuzlardan biri yukarı kaldırılabilir. Bir aynaya bakarak veya bir başkasının sizi izlemesini sağlayarak bunu düzeltebilirsiniz de, ama şunu akıldan çıkarmamalısınız ki, bu pozisyon bazen başka duruş kusurlarına, özellikle üst gövdede bazı küçük çarpıklıklara da yol açabilir. O yüzden bu duruşu çok da tavsiye etmiyoruz. Ayağınızın bir kenarını öbür bacağınızın kaval kemiği bölümüne de yaslayabilirsiniz. Bu oturuş tarzı Şekil 3'te gösterilene yakındır ve tavsiye edilebilir.

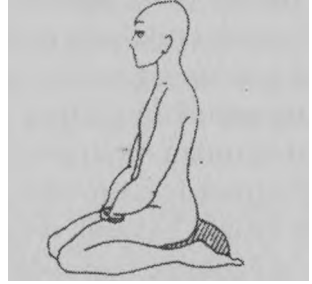
Şekil 3'te Burma stilinin değişik bir türü görülür, burada iki ayak da mindere düz yaslanır. Karın içerde kalacak şekilde normal bağdaş kurulmadığına dikkat edin. Aşağıda da açıklayacağımız üzere, karın her zaman öne verilmelidir. Bu pozisyon her bakımdan simetriktir ve bedenin üst bölümünün gevşemesine elverişlidir.

Şekil 4'te farklı bir duruş görülüyor. Burada öğrenci apışarak ağırlığını yastığa ve dizlerine vermektedir. Bu duruş biçimi özellikle alt karınlarında o gerilimi nasıl yaratacaklarını öğrenmek isteyen yeni öğrenciler için çok etkili. Bu duruşta oturup karnınızı ileri verirsiniz gerilim kendiliğinden alt karna atılır.

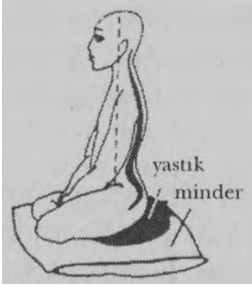
Belirtilen pozisyonların hepsinde de beden, kal-



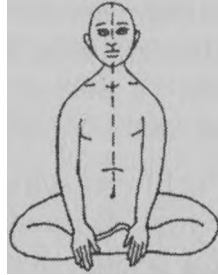
Şekil 3. Burma duruşunun değiştirilmiş biçimi.



Şekil 4. Ayakların arkaya baktığı ve yastığın iki yanına yerleştirildiği duruş.



Şekil 5. Doğru bir duruşta omurganın aldığı biçim. Omurganın düz bir hat gibi olmadığına dikkat edin.



Şekil 6. Bu şekilde, ellerin bacaklara konulup derin nefes verilerek nasıl gevşeneceği ve omuzların düşürüleceği gösterilmektedir. Duruş doğruysa alnın ortasından burna, çeneye, boğaza ve göbeğe düz bir hat çekilebilmeli.



Şekil 7. Doğru bir zazen duruşunda kalça ve dizler bir üçgen oluşturur ve gövde için bir kaide işlevi görür. Bedensel ağırlık alt karında yoğunlaşırken gerilim merkezi tanden'dedir (T). Gövde tam anlamıyla dikey durumdadır.

ça ve iki dizden oluşan üçgen üstünde durur, dolayısıyla dizlerin mindere sağlam biçimde yaslanıp vücudun ağırlığını çekebildiği bir duruşu bulmak önemli. Leğen (pelvis) sabit tutulmalı ve gövde herhangi bir yöne meyiletmeden dengeli biçimde ona dayanmalıdır.

Gövdeyi bel kasları dik tutar. Geniş bir alana yayılan, hatta bazen vücudun ta iç bölgelerine uzanan, dikey olarak da sırtın üst taraflarına ulaşan bu kaslar bedensel duruş açısından çok önemlidir. Duruş ne olursa olsun, gövdeyi dik tutan bu kaslardır; o bakımdan, tüm duruşlarda özellikle bel kasları çalışır.

Cepheden bakarak vücudun olabildiğince dimdik tutulması önemli. Alnın ortasından burna, çene, boğaza, göbeğe ve oradan da kuyruksokumuna dikey bir hat çekilebilmeli (Şekil 6). Yalnızca zazen’de değil, günlük yaşamdaki duruşumuzda bile en küçük bir sapma düzeltilmeli.

Gösterilen pozisyonlardan birini benimsedikten sonra atılacak adım, bel ve alt karnın doğru konumlanması. Buradaki temel hareket beli içeri vermek ve leğenin üst bölümünü öne devirmek. Bu hareket alt karnı öne doğru çıkartırken kalçaları geriye doğru iter.

Zazen’de karnı öne çıkarmanın önemi öteden beri vurgulanmıştır. Gövdeyi dik tuttuğunuzda beden ağırlığı ister istemez alt karna biner ve gerilim, göbeğin birkaç santim altındaki bölgede topla-

nır. Bu bölgeye tanden denir (Şekil 7; tanden sözcüğü daha genel anlamda alt karnın bütünü için de kullanılır).

Bedensel ağırlığın tanden'de yoğunlaşmasıyla en istikrarlı duruşa ve en sakin zihinsel koşula ulaşılır. Zazen'de belin içeri verilmesi ve bedensel ağırlığın binmesiyle alt karın kendiliğinden şişmelidir.

Yandan bakınca omurganın düz bir çizgi olmadığı, ama Şekil 5'teki gibi hafifçe kıvrımlaştığı görülür. Baş ve boynun konumu da önemlidir. Yüz hafiften aşağı verilebilir; Buda'nın bazı imgelerinde de onun yüzü biraz aşağıda, alın hafifçe dışarıda ve çenesi biraz içeridedir. Boynun çok az öne meyletmesi ve tamamen hareketsiz kalması samadhi'ye girmeyi kolaylaştırır: pratiğiniz geliştikçe ve samadhi'ye yaklaştıkça belki de bunu kendiliğinden yapar hale geleceksiniz; fakat başınızı ve boynunuzu dimdik tutmayı yeğlerseniz tabii bunun da hiçbir sakıncası yok.

Beden tümüyle hareketsiz olmalıdır, samadhi için ön koşuldur bu.

Son olarak da göğüs ve omuzlar gevşemeli ve düşürülmelidir. Bu yolla omuzlar, boyun ve midenin dip bölümü rahatlatılır. Ellerinizi dizlerinize koyun; parmak eklemlerinizi ileri baksın; derin nefes verin. Zazen'de ellerin asıl konumu böyle değildir, fakat bunu yapmakla göğsü ve omuzları nasıl düşürmeniz gerektiğini daha kolay öğrenirsiniz, sonra da bu zaten alışkanlık halini alır ve artık ellerinizi nor-

mal konumuna getirebilirsiniz. Kalçanın geriye hareketi de omuzlardaki bazı kasları aşağı çeker ve göğüsle omuzlardaki gerilimi azaltır.

Doğru duruşla zazen çok rahat yapılır. Yanlış duruşlarsa onu çok rahatsız hale getirebilir. Gövdenin leğen üstünde dengelenmesi önemli. Öğrenci başını, omurgasını veya gövdesini sağa sola eğmemeli. Belden üstünüzü soyarak aynanın karşısında oturun ve duruşunuzu iyice inceleyerek hizanızın nerede bozulduğunu görün, çeşitli pozisyonlar alarak hangi tarafın gevşemesi, hangi tarafın kasılması gerektiğini bulmaya çalışın.

Eskiden uzun süre oturduğum zaman kalçamın bir yanında hafif bir ağrı duyardım. Bunun kaçınılmaz olduğunu zanneder ve nedenini sormayı akıl bile etmezdim. Meğer vücudumda hafif bir meyil varmış ve o yüzden de bir yanıma öbür yanımdan daha fazla ağırlık biniyormuş. Bu kadar basit bir şeyi anlamam bile çok zamanımı aldı.

Bedensel duruşumuz hakkında çok az şey biliyor ve gerek zazen’de, gerek günlük etkinliklerde son derece yanlış alışkanlıkları sürdürüyoruz. Doğru duruşu bulduğunuzda yalnızca omuzlardaki değil, sırttaki, yanlardaki ve bedenin hiç umulmadık yerlerindeki kaslarda da gerilimin kaybolduğunu göreceksiniz.

Doğru duruşta vücudun ağırlığı doğruca tanden’e yoğunlaşır. Orada zihnin denetimi ve samad-

hi'ye giriş açısından önem taşıyan güçlü bir iç basınç doğar.

Birçok insanın omurgasında kısmî bir çarpıklık olur. Eğer bu yapı doğuştan veya çok küçük yaşlardan geliyorsa ona çare yok gibidir, dolayısıyla her seferinde “doğru” duruşu dayatmaya çalışmak hata olur. Bazıları da alışılmış duruşlarında gayet rahat ederler, böyle bir durumda onlara da karışılmamalı. Küçük sapmalar samadhi'ye girmeyi engellemez.

Rahat bir koltukta rasgele otururken bile samadhi'ye girilebilir; ayrıca yatağa mahkûm hasta insanlar da Zen'de olgunluğa erişmişlerdir.

Fakat çoğumuz için doğru duruşa ilişkin yukarıda anlattığım genel ilkeleri izlemek daha iyi. Olgun bir Zen öğrencisi oturur oturmaz samadhi'ye girebilir. Buysa ancak doğru duruşla mümkün.

ÜÇÜNCÜ BÖLÜM



Zazen'de Nefes

Bir dakikalık zazen

“Bir dakikalık zazen” dediğimiz bir deney yapalım:

Gözleriniz ardına kadar açık olduğu halde uzakta bir şeye, örneğin, pencerenin dışındaki bir binanın köşesine, bir tepedeki bir noktaya, bir ağaç veya çalıya, hatta duvardaki bir resme uzun uzun bakın.

Bu arada solumayın veya çok az soluyun ve dikkatinizi o noktaya yoğunlaştırıp aklınıza bir şey getirmemeye çalışın.

Düşünceleri oluşmadan engelleyebildiğinizi, onları sahiden tutabildiğinizi göreceksiniz. Zihninizde düşüncemsi hareketlerin başlangıcını hissedebilirsiniz, ama sonuçta o da denetim altında tutulabilir.

Aynı işlemi yineleyerek düşüncenin izinin bile belirmesini engelleyecek bir güce erişebilirsiniz.

Solumanız durdukça veya durmaya yaklaştıkça düşünceler bu biçimde engellenebilir. Dışarıdaki nesnelere imgesi gözlerinize açıkça yansısız da “algı” gerçekleşmez. Ne o tepenin düşüncesi, ne o binanın veya resmin izlenimi, ne de zihninizin içinde veya dışındaki süreçler belirir. Gözleriniz, tıpkı bir aynanın yansıtması gibi, yalnızca dışsal nesnelere yansıtır. Zihinsel eylemlerin bu en basitine “saf duyum” diyebiliriz.

William James klasikleşmiş yapıtı *Textbook of Psychology*'de saf duyumu şöyle açıklar:

“Algıdan ayrı olarak duyum - bir duyumu kesin olarak tanımlamak imkânsızdır... ve algılar farkına varılamaz derecelerde birbirine girer. Tüm söyleye-

bileceğimiz şudur ki, duyumla kastedilen, onların bilinç yolundaki ilk şeyler olduğudur. Duyumlar beyne giren sinir akımlarının, geçmiş deneyimlerle ilgili herhangi bir çağrışım uyandırmaya veya bağ kurmaya kalmadan, bilinç üstündeki dolaysız sonucudur: mutlak anlamda saf duyum budur.

“Bir sonraki izlenim beyinsel bir tepkime yaratır ve bunda son izlenimden kalan uyarılmış izler rol oynar. Bunun sonucu olarak başka türden bir duygu ve daha üst dereceden bir biliş doğar. Nesnenin salt duyulur varlığıyla ilgili farkındalığa bir de onun hakkındaki “tasarımlar” katılır; ona ad veririz, onu sınıflarız, karşılaştırırız, onun hakkında önermelerde bulunuruz... Nesnelere hakkındaki bu daha yüksek bilince genel olarak algı deriz; onların varlığına ilişkin anlatımsız duyguya ise duyum denir. Dikkatimizin tümüyle dağıldığı anlarda bu anlatımsız duygu haline döneriz.”(1)

Bir dakikalık zazen deneyiminde de duyum, düşünme sürecinin etkin bir şekilde engellenmesinin sonucudur. James, “Dikkatimizin tümüyle dağıldığı anlarda bu anlatımsız duygu haline” belli ölçülerde dönebileceğimizi belirtiyordu; bir dakikalık zazen uygulamasındaysa zihnimizi etkili bir zihinsel güçle denetim altına alır ve dikkatimizin dağılmasını, düşüncelerimizin başıboş dolaşmasını engelleriz.

Peki bu zihinsel güç nereden gelir? Bizim yaptığımız

ğımız deneyde bunun kaynağı nefesin durması (veya neredeyse durması) idi. Ayrıca nefesin durması ister istemez solumaya yardımcı karın kaslarının (abdominal karın kasları) kasılmasını gerektirir, bir başka deyişle, tanden'de gerilimi artırır.

Etkili içsel yoğunlaşma anlamındaki bu zihinsel güç, ki buna ruhsal güç de denebilir, tanden'deki gerilimden doğar. İlk başka saçma gelebilir bu, ama doğru; ve aşağıda bunu göstermeye çalışacağız.

Şunu deneyin:

Hiçbir şey düşünmemeye niyet ederek bir süre sessizce oturun.

Az sonra aklınıza bir düşünce gelecek, ona dala- cak ve kendinizi unutacaksınız. Çok geçmeden du- rumun ansızın farkına varacak ve yine hiçbir şey dü- şünmemeye çalışacaksınız.

Derken yirmi saniye geçecek ve bir bakmışsınız ki, yine içinizde bir düşünce doğmuş ve düşüncele- riniz ona yönelmiş, kendinizi unutmuşsunuz. Aynı işlemi yineleyin, sonunda göreceksiniz ki, kendi zih- ninizdeki düşüncelerin oluşumunu denetleyemi- yorsunuz.

Şimdi de bir dakikalık zazen alıştırtmasının bir tü- revini deneyelim:

Solumayın veya çok az soluyun. Sonra solumaya yardımcı karın kaslarında tekrar tekrar yeni gerilim yaratacak şekilde ağır ve derinden soluyun. Solumaya yardımcı karın kaslarındaki gerilim sayesinde dikkat halini sürdürebildiğinizi göreceksiniz.

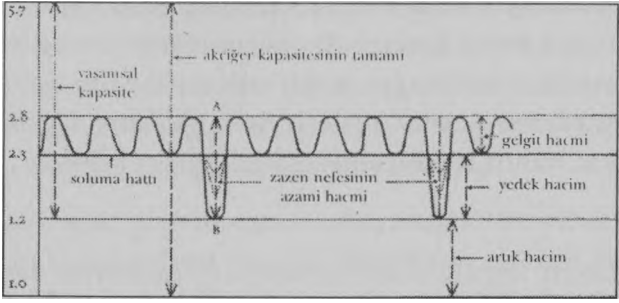
Zazen uygulamasında nefes, düşüncenin denetimi açısından büyük önem taşır. Uygulamanın nasıl yapıldığını dikkatle gözlemlediğiniz takdirde bunun için büyük çaba harcamak gerektiğini anlarsınız. Ona rağmen dikkat zaman zaman dağılır ve düşünceler kendine yer açacak gibi olur. Her seferinde de taze bir çabayla onları engelleyebilirsiniz.

Bu çaba çerçevesinde solumaya yardımcı karın kaslarındaki gerilimi diri tutmalı. Düşüncenin denetim altında tutulduğu ve ruhsal gücün doruğa ulaştığı bir sürekli uyanıklık hali olarak samadhi'ye bu gerilimle ulaşılabilir. (2)

Zazen'de nefesin önemi

Şimdi solumanın fizyolojisi hakkında bazı basit gerçeklere ve zazen'in bunlarla olan ilgisine bir göz atalım. Şekil 8'de bu ilişki grafiklerle gösterilmektedir. (3) -

Grafiğin dibine yakın, yaklaşık 1,2 litre seviyesini belirten bir çizgi var; buna artık hacim diyoruz. Nefes verirken çalışan kaslarının hepsi tam kasılsa bile akciğerde hâlâ 1,2 litre hava kalır, çünkü hiçbir kas



Şekil 8. Şekilde soluma sırasında akciğere alınan ve çıkarılan havanın hacmi gösterilmektedir. Kesintisiz kalın eğri, zazen'deki ardışık olarak alınıp verilen soluğu simgeliyor. Derin bir nefesle yedek hacmin çoğu dışarı atıldıktan sonra birkaç normal soluk alınıp verilir.

hareketi akciğerdeki hava keseciklerini ve solunum yollarını tümünden boşaltamaz. Zazen yaparken nefesin tamamını verip hâlâ kayda değer bir süreyle soluksuz kalabilmemizin nedeni bu.

2,3 ile 2,8 litre arasında gelip giden eğri normal solumayı temsil ediyor. Alınıp verilen her nefesteki hava girişi ve çıkışı gelgit hacmi olarak bilinir.

Normal olarak verilen her nefesin sonunda, eğer ilgili kasların hepsini olabildiğince sıkabiliyorsanız, akciğerden yaklaşık 1,1 litre fazla hava çıkartabilirsiniz. Ancak böyle bir çabayla dışarı atılabilen havaya “yedek nefes verme hacmi” denir.

Dikey AB çizgisi zazen'deki azami nefes hacmini gösterir. Azami çabayı gösterdiğimiz takdirde yedek hacmin hepsini nefesle verebiliriz. Fakat bunu üst üste tekrar etmeyiz; böyle derin bir soluk verdikten

sonra üç ilâ beş kez normal solunur, ardından bir başka derin nefes daha verilir.

Bazı öğrenciler yedek hacmin tamamını çıkartamaz da kesik çizgilerle belirtilen yarı yola kadar ilerleyebilir. Soluma hattının çok da altına inmediğimiz bu durumda normal gelgit nefesine dönmemiz gerekmez. Ancak hattın ne kadar altına inerseniz samadhi'ye o kadar hızlı ulaşırsınız ve samadhi'niz o denli derin olur.

Zazen'de göğüs boşluğu olabildiğince hareketsiz tutulur. Nefes alırken alt karın kalkar; nefes verince karın kasları kasılır.

Normal solumayla zazen'deki soluma arasında önemli bir fark var: zazen'de karın kaslarının serbestçe kasılması ve bunun yarattığı yukarı yönlü itme gücü diyaframca dengelenir. Bu ise nefesin kesilmesiyle sonuçlanır.

Belki karışık gelebilir, ama aslında çok basit: tek yapmanız gereken, soluğunuzu tutmak. Bunun ardından azar azar nefes vermek istediğiniz zaman da mecburen diyaframı aşağıda tutmanız ve karın kaslarının yukarı yönlü itme gücünü sürekli olarak yavaşlatmanız gerekecek. "Tanden'e güç atmak"tan söz ettiğimizde bunu kastediyoruz. Bu ise en nihayetinde ruhsal gücü doğurmaktadır.

Diyafram ve karın kaslarını eşit kuvvetle birbirine karşı dengede tutabiliyorsanız soluğunuz neredeyse durur; ancak vücudun kendi doğal basıncından ötü-

rü akciğerden fark edilmesi çok güç olan az miktarda nefes kaçar. Nefesin durmasından veya kesilmesinden söz ettiğimizde aslında kastettiğimiz şey, bu son derece sessiz solumadır.

Bu bölümün başında “bir dakikalık zazen” deneyini anlattık ve soluğumuzu tutarak düşüncelerimizi denetleyebileceğimizi gördük. Düşüncelerin denetlenmesi ve engellenmesi işte karın kasları ve diyaframdaki bu karşıt gerilimden doğar. Zazen deneyinin de bize gösterdiği üzere, solumaya yardımcı karın kaslarındaki gerilimi koruduğumuz sürece beyinde olan bitenleri denetleyebiliriz.

Zen hakkında hiçbir şey bilmeyenler bile, örneğin, keskin soğuğa dayanmaya, acıya katlanmaya, üzüntüyü veya öfkeyi bastırmaya çalıştıklarında solumalarını tutarak karınlarına güç atarlar. Bunu ruhsal güç diyebileceğimiz şeyi kazanmak için yaparlar.

Karın kaslarına tüm kasların genel müdürü gözüyle bakabiliriz. Ağır bedensel işler yaparken, örneğin, ağırlık kaldırır veya balyoz kullanırken, karın kaslarını kasmadan öbür kasları harekete geçiremezsiniz. Elinizi kaldırır veya bacağıınızı kımıldatırken bile karın kasları çalışır. Kalemi oynatırken, iğneye iplik geçirirken bile diyaframda bir gerilim oluştuğunu duyarsınız. Solumaya yardımcı karın kaslarının yardımı olmadan vücudun hiçbir yerini oynatamaz, hiçbir şeye dikkat edemez, hatta hiçbir zihinsel eylem gerçekleştiremezsiniz. Bunu ne kadar vurgulasak az: oysa bu çok önemli gerçek şimdiye dek çoğunlukla göz ardı edildi.

Bu bölümde anlatılanlar Zen hakkında yazılan başka yapıtlarda yok. Yeni bir öneri var burada. Zazen’de deneyimliyseniz burada önerilen yöntemi beğenmeyebilirsiniz elbet. Ancak belirttiğimiz biçimde çalışmayı sürdürdükçe siz de onun değerini anlayacaksınız.

Nefes sayma ve izleme

Zazen çalışmasına genelde nefes sayarak başlanır. Üç şekilde yapılabilir bu:

1. Hem aldığımız, hem verdiğimiz nefesleri sayarak. Nefes alırken içinizden “bir,” verirken “iki” diye sayar ve ona kadar böyle gidebilirsiniz. Sonra yine birden başlar ve aynı şekilde devam edersiniz.

2. Yalnız verdiğiniz nefesi birden ona kadar sayar ve aynı işlemi tekrar edebilirsiniz. Aldığımız nefesleri saymadan geçersiniz.

3. Yalnız aldığımız nefesleri sayar, verdiğinizizi saymadan geçebilirsiniz.

Yeni başlayanlara çoğunlukla ilk yöntem önerilir; ikinci yöntem daha ileri bir aşama olarak kabul edilirken sonuncusu yeni başlayanlar için biraz zor, ama telkin açısından iyi bir alıştırmadır.

İlk yöntemle çalışmaya başlarken sayıları sessizce fisıldamak, hatta bunu sesli yapmak bile yararlı ola-

bilir. Bunun ardındansa, sesli saymaya ihtiyaç duyacağınız özel durumlar hariç, içinizden saymaya yoğunlaşın.

İkinci yöntemle çalışırken uzun bir soluk veremyle “biiiiiir” deyin ve nefes aldıktan sonra yeniden soluk verirken uzun uzun “ikiiii” deyin. Verdiğiniz nefes her sayıyla kendiliğinden soluma hattının altına inecektir. Sonra “üüüüç,” “döööört,” “be-eeeş” diyerek ona kadar devam edersiniz.

Nefesleri sayarken aklınıza ansızın bir düşünce gelebilir ve kafanız bir süre onunla meşgul olur. Fakat çok geçmeden kendinize gelir ve saymaya kaldığınız yerden devam etmek istersiniz, oysa nerede kaldığınızı unutmuşsunuzdur ve baştan başlamanız gerekir.

Yeni başlayan herkes bunu yaşar ve düşüncesini denetlemedeki yetersizliği karşısında şaşırır kalır. Bazı okuyucular buna inanmakta zorlanabilirler. Eğer öyleyse kendileri de denesin ve zihinlerinin nasıl denetimden çıktığını görsünler. Bir Zen öğretmeni tam da bunu ister, yani öğrencinin kendi farkına varmasını; sonra da, “Zihninizi eğitmek için bir süre bu yöntemi kullan,” der.

Üçüncü yöntem de solumanın terbiye edilmesidir. Buradaki en önemli nokta alt karnı şişirerek nefes almak. “Bir” dediğiniz sırada gelgit hacmi dolar. Nefes alma sürecinin sonuna doğru iş ciğerden nefes almaya döner ve bunu önlemek için çaba harcmanız gerekir.

Olumlu samadhi ve mutlak samadhi

Konuyu bir sonraki bölümde ayrıntısıyla ele alacak olsak da onun iki samadhi türü arasındaki ayrımı açıkça ortaya koymak istiyoruz; çünkü bu ayrım nefes sayma çalışması açısından önemli.

Samadhi'nin iki çeşittir: mutlak samadhi ve olumlu samadhi. İnsanlar genellikle samadhi'yi bilinç etkinliğinin neredeyse durduğu Nirvana ile ilişkili görüyorlar. Oysa nefes sayarken ulaşılan samadhi'de çok açık bir bilinç etkinliği var. Öyleyse burada faal bir samadhi söz konusu ki, mutlak samadhi'den ayırmak için biz buna olumlu samadhi diyoruz.

Fakat mutlak samadhi'ye "olumsuz samadhi" demek yakışık almaz, çünkü bu samadhi türü tüm Zen etkinliklerinin temelini oluşturmakta ve bize saf varoluşu yaşatmaktadır.

Anılan iki samadhi şimdiye dek açıkça ayırt edilmedi, o yüzden de bazı karışıklıklar doğdu. Kimi Zen geleneklerinde olumlu samadhi'ye çokça yer verilirken kimilerinde de mutlak samadhi daha önemlidir. (4) Bize göreyse en doğrusu ikisine de eşit ağırlık vermek.

Mutlak samadhi'nin sessizliğine gömülmek için alışılmış bilinç tarzı dediğimiz şeyden - eski deyişle, "karmakarışık aldatıcı düşünce"den - kurtulmamız gerekir. Böylelikle bedeni ve zihni arındırabiliriz.

Bunun ardından günlük yaşam dünyasına ve bilincin olağan etkinliğine dönerek, dünyanın karma-

şık halleri içinde, olumlu samadhi'nin ve zihinsel özgürlüğün tadını çıkarırız. İşte gerçek kurtuluş budur.

Nefes saymaya geri dönecek olursak, araba sürerken ihtiyaç duyulan bilinç haline benzetebiliriz onu. Araba sürerken iki tür dikkat göstermeniz gerekir. Birincisi, önünüzdeki sınırlı bir alana yönelmiş odaklı bir dikkat. İkincisi, bunun tam tersi olan ve herhangi bir yönden gelebilecek acil durumlara karşı tetikte olduğunuz, geniş bir alana yayılan dikkat.

Nefes saymada da hem odaklı, hem de yaygın bir dikkat gerekir. Hem sayı saymaya yoğunlaşmalı, hem de onların sırasını kaçırmamaya özen göstermeliyiz. Kulağa kolay gelse de aslında durum hiç öyle değil; hatta nefeslere ve sayılara ne kadar yoğunlaşırsak dikkatimizi eşzamanlı olarak yaygın tutmamız o kadar zorlaşır. İkisini bir arada yapabilmek için çok ciddi çaba gerekir.

Nefes saymayla ilgili son bir söz daha: zazen'de iyice ilerledikten sonra bu çalışmaya yeniden dönün; bilinç halinizin olağanüstü aydınlandığını göreceksiniz. Fakat zazen'e yeni başlayanlar bunun için acele etmemeliler. Bir öğrenci nefes saymanın temel gereklerini yerine getirebiliyorsa bu, öğretmen için yeterlidir; öğretmen bunun ardından öğrenciyi başka çalışmalara yönlendirir.

Öğrenciler böyle bir çalışmayı geride bıraktıktan sonra ona bir daha hiç geri dönmeyeceklerini sana-

bilir, ama yanılırlar. Tek başına çalışan öğrenciler de, başka alıştırımalara geçmiş olsalar bile, nefes saymaya arada bir dönebilirler.

Nefesi izlemek

Zen hakkında belli bir anlayış geliştiren insanlar belki farkında bile olmadan ve belli belirsizce mutlak samadhi'nin peşine düşerler. Nefes sayma çalışması yaptığınızda, bunun bir olumlu samadhi eğitimi olduğunu anlıyorsanız, bu sizin için son derece aydınlatıcı olacaktır. Fakat bu noktaya ancak Zen çalışmasının ileriki aşamalarında ulaşabilirsiniz.

Yeni başlayanlar bir süre nefes sayma çalışması yaptıktan sonra bunun onlara neredeyse yük olduğunu düşünür, ama bunun nedenini bilmezler. Bilinç etkinliğinin aşılabileceği daha sessiz bir meditasyon biçimi çalışmak isterler.

Nefesi izlemek için yapılacaklar çok basit:

Aldığınız ve verdiğiniz her nefesi yoğun bir dikkatle izleyin. Nefes vermenin başlangıcında soluğu doğallıkla çıkartın; soluma hattına yakın bir noktaya geldiğinizde, solumaya yardımcı karın kasları, nefesi durduracak kadar sıkın.

Akciğerde kalan hava azar azar kaçacaktır. Havanın kaçıışı başlangıçta o kadar hafiftir ki bunu fark etmezsiniz. Fakat az sonra daha belirgin hale gelir

ve verilen nefes, soluma hattının altına indikçe, havanın aralıklarla dışarı itelendiğini görürsünüz.

Havanın kaçışını yöntemli bir biçimde düzenleyebilirsiniz samadhi'ye doğru daha büyük bir hızla ilerlersiniz. Verilen nefes ne kadar uzarsa oraya o kadar çabuk varırsınız.

Ne var ki, çok uzun olarak verilen nefes oksijen eksikliğine yol açacağından, onu ister istemez kısa, hızlı solumalar izler. Bu hızlı solumalar samadhi'yi bozmayabilir, yeter ki karnınızdan soluyun. Böyle düzensiz nefesleri rahatsız edici buluyorsanız daha kısa soluk vermeyi deneyin.

Başıboş düşünceler

Zazen'de epey yol almış olanlar bile kısa ve orta uzunlukta nefes verdiklerinde başıboş düşüncelerini denetim altında tutmakta zorlanabilirler. Şimdi biraz da başıboş düşünce nedir, onun üstünde duralım.

Basıboş düşünceler iki çeşittir. Birincisi, bir an belirip sonra kaybolanlar; İkincisi de, bir konusu olup öykü niteliğine bürünenler. Birinci türden olanları ikiye ayırabiliriz: 1- birinin öksürmesini, pencerenin takırtısını, kuşların cıvıltısını ve benzeri dikkat dağıtıcı anlık olayları fark etmek; 2- Kendi kendimize, "Şimdiye samadhi'ye girmek üzereyim," veya, "Bugün hiç de iyi gitmiyorum," dememize ne-

den olan ve içten doğan anlık düşünceler. Bu tür düşünceler samadhi'ye ulaşmamızı pek etkilemez; zaten samadhi'de ilerledikçe onlar kendiliğinden yavaş yavaş kaybolur.

İkinci türden başıboş düşünceler hayallere daldığımızda beliren konulu öykülere benzer; örneğin, birisiyle yakın zamandaki bir konuşmanızı düşünür ve ânında o olayın içine girersiniz. Bedensel olarak meditasyon yapıyor görünseniz de zihinsel bakımdan kızıyor veya kahkahayla gülüyorsunuzdur. Orta uzunlukta verilen nefeslerde bu tür düşünceler sık sık doğar ve çok da rahatsız eder.

Ne zaman kendinize gelip başıboş düşünceleri fark etseniz, yoğunlaşarak bu hayalleri denetlemeye çabalarsınız. Fakat sonunda bakarsınız ki, buna gücünüz yetmiyor. Bu durumdan nasıl kurtulabilirsiniz?

Tek yol, uzun uzun, yavaş yavaş verdiğiniz nefesle soluma kaslarında gerilim yaratmaktır. Ancak bunun vereceği güç ve dirilikle başıboş düşünceleri denetleyebilirsiniz.

Verilen birkaç uzun soluğun ardından alt karnınızın alışılmadık, normal olarak alınıp verilen nefesle hiç ilgisi olmayan bir güç kazandığını göreceksiniz. Bunun uyandırdığı duyguyu varoluşun tahtında oturmaya benzetebiliriz.

Bu da sizi kendiliğinden samadhi'ye götürür.

DÖRDÜNCÜ BÖLÜM



Samadhi

Samadhi bilincin temizlenmesidir;

bilinç arındığı zaman

kurtuluşa zaten erişilmiştir.

Zihnin dört koşulu

İki tür samadhi - olumlu ve mutlak - olduğunu yukarıda görmüştük. Samadhi'nin ayrıca çeşitli aşamaları var. Bu aşamaları anlamak için büyük Zen öğretmeni Rinzai Zenji'nin zihnin koşullarını nasıl sınıflandırdığına bir bakalım. Rinzei Zenji zihnin dört koşulu olduğunu ve her birinin de kendi samadhi aşaması olduğunu öğretmişti:

1. İçsel ilgi yok; dışsal ilgi baskın.
2. Dışsal ilgi yok; içsel ilgi baskın.
3. Ne içsel, ne dışsal ilgi var.
4. Hem içsel ilgi, hem dışsal ilgi var.

Birinci koşulda dışımızdaki olaylara dalarız. Ünlü bir cerrah hassas bir ameliyat yaparken bir anda deprem olmuş. Sarsıntının şiddetinden görevlilerin çoğu dışarı kaçmış, ama cerrah işine o kadar dalmış ki, sarsıntıyı hiç duymamış. Ameliyatın ardından ona deprem olduğunu söylemişler de ancak öyle haberi olmuş. Onun işine bu kadar dalmış olması bir tür samadhi'dir.

Bir futbol maçı izlediğimizde, kitap okuduğumuzda, yazdığımızda, balık tuttuğumuzda, resimlere baktığımızda, havadan konuştuğumuzda, hatta kapıyı açmak için elimizi uzattığımızda veya bir yere oturma ya da ileri doğru adım atma ânında bile - düşündüğümüz zaman için de aynı şey söylenebilir - bu türden bir samadhi yaşarız. Bir başka deyişle, her an o anki eylem veya düşünceye dalmış durumdayızdır.

Dalgınlığın çeşitli dereceleri ve zamanları, istemli dikkatle istem dışı dikkat arasında farklar var. Fakat neredeyse her zaman, deyim yerindeyse, anlık olarak büyük veya küçük bir samadhi yaşarız.

Böyle bir samadhi halindeyken kendimizi unutturuz. Davranışlarımız, duygularımız veya düşüncelerimiz

rimiz konusunda kendimizin bilincinde olmayız, içimizdeki kişi unutulur ve tüm dikkatimiz dış koşullara yönelir.

Başka bir biçimde açıklayalım: bilinç iki farklı yoldan çalışır; biri dışa dönüktür, öbürü içe. Bilinç dışarıyla ilgilendiğinde içe dönük dikkat unutulur; içerisiyle ilgilendiğinde de dışa dönük dikkat kaybolur.

Kendine hakim olarak ulaşılan gerçek samadhi'yle (az sonra bu konuda daha ayrıntılı bilgi vereceğiz) böyle bir çaba olmaksızın yaşanan sahte samadhi arasındaki farkı görmek gerek. Gerçek samadhi'de içsel deneyiminizi unutsanız bile onu hepten terk etmezsiniz. Zaten çalışırken içsel olarak sarsılmaz bir kararlılığa ulaşırsınız; deyim yerindeyse, içsel deneyiminiz kendini her an dışa vurmaya hazırdır.

Sahte samadhi'deyse kendine hakimiyet ögesi daha başından eksiktir. Dövüşte, hırsızlıkta, nefrette, kıskançlıkta, tasada, korkuda, üzüntüde... bunların hepsinde samadhi olabilir, ama hiçbirinde kendine hakimiyetin kılavuzluğunu göremezsiniz. Bunların hiçbiri Zen'de anlaşıldığı biçimiyle gerçek samadhi olamaz.

Bir hayvan ya da kuş her an samadhi'nin zevkini çıkarır. Çayırda otlayan hayvan otlama samadhi'sindedir. Tüfeğin sesini işitip havalanan kuş uçma samadhi'sindedir. Çayırda akşam güneşinden keyif-

lenmiş halde uzun süre hareketsizce duran hayvan, “keyiflenme Samadhi’si” diyebileceğimiz bir halde-
dir - insanlar bile o hayvanın haline bakıp ona gıpta edebilirler.

Oysa hayvanların özbilinci yok. Ne kadar hayran olunsa da hayvan samadhi’si hayvan samadhi’sidir ve biz insanların potansiyelinin altındadır. LSD benzeri uyuşturucu alanların etkisine girdikleri keyiflenme hali hayvan samadhi’sine benzetilebilir. Yani bu aslında ilkel bir yaşama geri dönüştür.

Dış koşullarla özdenetimimizi yitirmeden ilgili olduğumuz durumlarda olumlu samadhi’deyizdir. Burada içsel hal unutulmaz, yalnızca etkin değildir.

Zihnin ikinci koşulu içsel dikkati ifade eder. Meditasyon yaparken içe yoğunlaşırız; zihne hakim, kendi kendini yöneten bir güç doğar buradan. Bu ruhsal güç, varoluşumuzun en derinlerinde ulaşabileceğimiz son noktadır. Onun hakkında düşünmeyiz, çünkü öznellik kendi kendini düşünmez, tıpkı gözün kendi kendini görmemesi gibi; öte yandan, biz bu son noktanın, bu nihaî şeyin kendisiyiz. Duyguların ve muhakeme gücünün tüm kaynakları burada saklıdır ve bu gerçeği kendi içimizde dolaysızca anlarız.

Derin samadhi halindeki bu içsel farkındalık bize egemen olduğunda dış koşullar unutulur. Hiçbir dışsal ilgi belirmez. Mutlak samadhi denen şey işte bu içsel samadhi’dır ve bu, tüm zazen uygulamaları-

nın temelini oluşturduğu gibi birinci maddedeki olumlu samadhi'ye de ters düşer. Olumlu samadhi dışı, bilinçli olarak hareket ettiğimiz dünyaya dönebilir. Mutlak samadhi ise bilinci aşan bir samadhi'dir.

Samadhi terimini tek başına kullandığımızda genellikle mutlak samadhi'yi kastediyoruz.

Zihnin üçüncü koşulunda ne içsel, ne de dışsal ilgi olur. Bu konuyu işlemek için özbilinci açıklayabilmek gerek. Bilincin iki biçimde, yani dışı dönük ve içi dönük olarak işlediğini gördük. Fakat bilincin yaptığı önemli bir şey daha var: o kendi düşüncesi üstünde düşünür.

Bu türden bir düşünmeyi kişilik veya davranışları konu alan genel içebakıştan ayırmak gerek. "Bugün güzel bir gün," diye düşündüğümüzde havaya işaret ederiz, hava hakkında düşündüğümüze değil. Hava hakkındaki düşünce belki de saniyenin onda biri kadar sürer ve bilincimiz bir sonraki eyleminde bunun üstünde düşünmez ve bunu tanımazsa söz konusu düşünce fark edilmeden unutulur gider. Özbilinç biraz önce beliren düşünceyi fark etmenizi ve o düşünceyi kendinizin olarak tanımanızla ortaya çıkar.

Bu fark ediş gerçekleşmezse kendi düşüncemizin bilincine varamadığımız gibi bilinçli olup olmadığımızı da bilemeyiz. İşte, kendi düşüncelerimizi fark edişimize "bilincin tefekkür eylemi" diyebilir, böyle-

ce onu genel içebakıştan ayırt edebiliriz. Bilincin tefekkür eylemini etraflıca açıklamamız gerektiği görüşündeyim, çünkü ileride de göreceğimiz üzere, bu eylem zazen’de önemli bir rol oynar.

Mutlak samadhi’nin en derin evresindeyken bilincin tefekkür eylemi gerçekleşmez. Dolayısıyla bu, ne içsel, ne de dışsal ilginin olmadığı duruma karşılık geliyor. Samadhi’nin daha yüzeysel bir evresindeyse bilincin tefekkür eylemi ara sıra baş gösterir ve bizim samadhi’nin farkına varmamızı sağlar. Söz konusu düşünme anlık olarak gelip gider ve her seferinde samadhi’yi hafifçe kesintiye uğratar.

Samadhi derinleştikçe bilincin tefekkür eylemi seyrekleşir. Sonunda bütünüyle ortadan kalkar.

Zihnin bu haline “hiç” denir. Fakat bu aylak bir boşluk değil, varoluşumuzun en saf koşuludur. O düşünceye konu olmaz, onun hakkında doğrudan hiçbir şey öğrenilemez. Dolayısıyla ne içsel ilgi vardır, ne de dışsal.

Büyük usta Hakuin Zenji buna “Büyük Ölüm” demiştir. Olağan zazen uygulaması yapan Zen öğrencilerinin çoğu Büyük Ölümü tatmamıştır. Fakat ne olursa olsun, sahici aydınlanmaya ve özgürleşmeye ulaşmak istiyorsanız bu koşulun gerektirdiği süreci tamamıyla yaşamalısınız, çünkü aydınlanma ancak bilincin alışılmış yollarından sıyrıldığınızda mümkün olabilir.

Uykuyla samadhi arasındaki fark nedir? Samadhi

kesinlikle uyanıklıktan ödün vermez; bağımsızlık ve özgürlüğünü yitirmez; kendine hakim ve ruhsal güce sahip olmayı gerektirir; duyguların ve aklın tüm kaynaklarını kendinde barındırır.

Mutlak samadhi'den çıktığınızda kendinizi bütünüyle huzurlu ve sakin, sağlam bir zihinsel güç ve vakarla donanmış hissedersiniz. Aklen tetikte olursunuz, kafanız berraktır; duygusal bakımdan saf ve duyarlı olursunuz. Büyük bir sanatçının yücelmiş halini duyarsınız. Müziği, sanatı ve doğanın güzelliklerini fazlasıyla artan bir anlayış ve beğeniyle takdir edersiniz.

O nedenle, bir hintkamışının gövdesine çarpan bir taşın sesi veya çiçek açmış ağaçların görüntüsü çok canlı bir izlenim bırakabilir üstünüzde; ve kenşo(5) dediğimiz şu harikulade anlayış ânını yaşayabilirsiniz. Bu ânı yaşarken çok güzel şeyler görür ve işitir gibi olursunuz, oysa gerçekte siz kendiniz güzelleşmiş ve yücelmişsinizdir. Kenşo sizin kendi saf zihninizi tanımanızdır.

Zihnin dördüncü koşulu, yani hem içsel, hem de dışsal ilginin olması, Zen öğrenciliğinin olgunluk döneminde görülür. Bu aşamada artık her şey rutine binmiştir ve zihniniz, mutlak samadhi'de kazandığınız farkındalığı kesinlikle yitirmeden, engelsizce işler. Zen çalışmasında bir hedeften söz edeceksek o da budur, yani zihnin günlük yaşam içinde özgür olması.

Bir başka biçimde ifade edecek olursak; mutlak samadhi çalışmasında olgunlaştıysanız, günlük olağan yaşama döndüğünüz vakit içinizde zihnin birinci ve üçüncü koşullarını kendiliğinden birleştirirsiniz. Yani hem olumlu samadhi haliniz sürer, hem de kendinize hakim olarak, mutlak samadhi'ye sağlam biçimde kök salarsınız.

Zen'de olgunluğun son noktasıdır bu. Zen çalışmasıyla ulaşılan gerçek olumlu samadhi en nihayetinde bu dördüncü koşula dönüşür.

Zazen çalışıp mutlak samadhi'de belli bir aşama kaydederek kendi içinizdeki farkındalığı geliştirebilirsiniz. Fakat o zaman yeni bir sorun doğar: bu farkındalığı dünyanın koşturmacalı gerçek yaşamında nasıl uygulayabilirsiniz? Bir minderde oturup zazen yaparak samadhi'ye erişebilir, o farkındalığı yaşayabilir, farkındalığın aslında sizin kendi mutlak beniniz olduğunu anlayabilirsiniz belki; ama günlük yaşamın rutinine katıldığınızda, yerken, konuşurken, ticaret yaparken çoğu zaman o farkındalığı yitirdiğinizi görürsünüz. Günlük yaşamda o içsel farkındalığı - yukarıda açıklanan ikinci koşul - nasıl koruyup sürdürebileceğinizi merak edersiniz.

Zihnin birinci koşuluna dönüp dış olaylara dalmayı deneyebilirsiniz. Fakat bunu da çok zor bulursunuz. Yerleri süpürürken süpürmenin kendisi olamazsınız. Cerrahın ameliyata dalması gibi, süpürmenin dışındaki her şeyi unutamazsınız.

Bir futbol maçı izlerken kendinizi onda kaybede-

bilirsiniz elbet. Fakat bu edilgin, istem dışı bir dikkattir: hepimiz heyecanlanıp bağırabilir ve bu arada içsel farkındalığımız dahil, her şeyi unutabiliriz. Dövüşe, sefahate veya sevişmeye kendimizi kaptırabiliriz; ama hepsinde de içsel farkındalık terk edilir. Bu farkındalık olmadan dışsal koşulların insafına kalırız.

Bu sahte veya yüzeysel samadhi'dir. Zihnin birinci koşulundaki samadhi ise başka bir şeydir. İlkinde eksik olan, içsel denetimdir, kendine hakimiyettir. Mevcut samadhi'mizde içsel anlayış çok ön planda olmamakla birlikte yine de içten içe uyanıktır.

Özetle, günlük yaşamda içsel farkındalığı nasıl koruyacağı konusunda kafası karışan öğrenciler hem içsel kişiliğin, hem de dışsal ilginin varolduğu, bu ikisinin de serbestçe eyleme geçebildiği bir koşulun arayışı içindeler. Birinci maddede içsel ilgi yoktu; dördüncü maddede ise onu yine en önde görüyoruz.

Zen'de olgunlaşanlar kutsal yasayı çiğnemediği serbestçe davranabilirler: onlarda gerek içsel farkındalık, gerek dışsal koşullar olabildiğince etkindir ve ikisine de engel yoktur. Bu, Zen'de olgunlaşmanın meyvesi ve Zen çalışmanın nihai amacı.

BEŞİNCİ BOLUM



Saf Varoluş

*Eşi görülmemiş deneyim ona aniden geldi,
onu yıldırım gibi çarptı
ve tüm sorunları bir anda çözüldü.*

Bilincin sıfır düzeyinden kolay bir şeymiş gibi söz ettik bu kitapta, oysa yeni başlayanlar için bunun kolay olmadığı açık. Bu hal üzereyken verilen nefes neredeyse durur ve uzun bir sessizliğin ardından ciğerdeki hava belli belirsiz kaçmaya başlar; sonra hafiften nefes alınır. Varoluşun en saf haliyle burada karşılaşırız.

Bu koşula geleneksel olarak Aslî Doğa veya Buda Doğası denir. Karla kaplı Himalayaların sessizliğidir o. Ya da dipsiz derinlikteki denizlerin ebedî suskunluğuna da benzetebiliriz onu.

Bir koan'da şöyle denir: *“Giysinin kolunu ıslatmadan denizin derinliklerinden sessizce bir taş al ve bana getir.”*

O sessiz taş kendinizsiniz. Denizin derinliklerinden kendinizi alıp gelmeniz isteniyor. Fakat önce kendinizi bulmalısınız orada; uzayın, zamanın, nedenselliğin olmadığı, sizinle öbürleri arasında bir farkın olmadığı ve ebedî sessizliğin hüküm sürdüğü denizin dibinde.

Saf haliyle varoluş

“Böyle bir varoluş hali ölüm değil de nedir?” diye sorabilirsiniz. “Ölümün eşiğinde olan bir hastadan veya görünüşte insan olan, ama insanca yetenekleri bulunmayan bir ahmaktan ne farkımız kalır?” Hayır, bununla hiç ilgisi yok! Samadhi'nin derinliklerindeki ölüme benzer hal müthiş bir şeydir. Orada gerçek doğanızı keşfedebilirsiniz.

Bilincin etkinliği, sanılanın tersine, varoluşun gerçek doğasını gizler ve onu çarpık bir biçimde gösterir. Öncelikle bilinç etkinliğinin sıfır düzeyine düşürüldüğü mutlak samadhi'yi yaşamalısınız; orada varoluşu tüm yalınlığı ve canlılığıyla görebilirsiniz. Bunu tecrübe ettikten sonra bilincin olağan etkinlik dünyasına yeniden döner ve işte o zaman bi-

lincin harikulade aydınlatıcılığıyla tanışsınız. Olumlu samadhi budur.

Sutralarda şöyle bir dize geçer: “Alevlerin ortasındaki lotus çiçeği.” Taçyaprakları elmas gibi olan canlı bir lotus çiçeği düşünün ki, kor gibi alevlerin arasında Nirvana'nın dingin ışığını saçsın.

Mutlak samadhi'ye ulaşıp aldatıcı düşünce tarzını terk etmeden bu olağanüstü bilinç halini yaşayamazsınız.

Bir hayvanın varoluşu salt yaşamaktan ibaret görünür. Bitkiler de daha alt düzeyde benzer bir yaşam sürer gibidir. Oysa çiçeklere bir bakın; onların her birindeki güzelliğe, renklere ve biçimlere. Bir kuşun zarif tüylerine ya da sundurmanın parmaklığına tünemiş böceğin sırtındaki şekillere dikkat edin. Bu renkler ve şekiller en gelişmiş insan sanatlarında bile bulunamaz. Bir hayvanın esnek ve zarif ayakları, mikroskopta gördüğümüz bir organizmanın hücreleri, minerallerin billur yapıları... bütün bu benzersiz oluşumlara hayretle bakarız: onları böyle yapan nedir?

Onların güzelliğinin yalnızca bizim düşüncemizin bir ürünü olduğunu söylemek gülünç kaçır. Çiçek güzeldir, başka türlü olamaz. Onları beğeniriz, elimizde değil. Bir çocuğun elinden bir başyapıt çıkar ve yetişkinler ona hayranlık beslemekten geri duramazlar. Çünkü varoluşun kendisi güzel; ve onun aldığı çeşitli biçimlere bakanlar bu güzellikten etkilenirler.

Bilinci varoluşun gözü olarak açıkladık. Gözün yanılmasının nedeni örtülü olmasıdır. Varoluş mutlak samadhi'de kendini en sal haliyle dışa vurur; olumlu samadhi'de de bir bahar çiçeği gibi açar.

Zen'in klasik koan kitabı Hekigan Roku'da(6) bir şiir var:

Bahar geldi yine.

Binlerce çiçek tüm güzelliğiyle açtı.

Ne için ? Kim için ?

Yüksek dağlar ve derin yarlar arasında hiç bilmediğimiz çiçekler açıyor ve fark edilmeden solup gidiyor. Varoluş başkası için varolmaz. O kendiliğindedir, kendi içindir, kendi kendinedir.

Varoluş ve bilinç

Bu arzunun farkında olmaksızın kendini tanımak isteyen varoluşun kör itişi insan bilincini yarattı ve böylece kendini inceleyecek bir göze sahip oldu. İnsanın varoluşu kendi güzelliğinin bilincine varabildi. O bakımdan insan; hayvanlar, bitkiler ve madenler âleminden daha yüksek bir düzeye ulaşabildi. Bu düzey sürekli olarak daha da yükselmekte ve bilinçli olarak yeni güzellikler yaratılmaktadır. İşte, maksatlı evrim budur.

Ne var ki, bilinç geliştikçe sorunları da karmaşıklaşmaktadır. İnsan yaşamındaki güzelliklerin oldu-

ğu kadar hastalıkların da hayvanlar âleminde dengi yok: nevrozlar, şizofreni, adam öldürme, öfke, umutsuzluk. Fakat varoluş hiçbir zaman çökmez. Geçmişte aşılmaz gibi görünen engelleri alt eden bir şeyin gelecekte yenilebileceğini hayal etmek zor.

Dünyanın şimdiki haline yerinenler var, onlar dünyayı düşüşte ve çözüluşte sanıyorlar; gerçekten de “küresel köy” bir felaketle karşı karşıya olabilir. Erken dönemlerin köylerinde, Büyük Tufanda ve Sodom’un yıkımında olduğu gibi, insanların toptan yok oldukları örnekler var; ayrıca çok uzak çağlarda dünyaların, hatta güneş sistemleri ve galaksilerin bile toza dumana karıştığı biliniyor- Satürn’ün halkaları, asteroit kuşağı ve Samanyolu’ndaki kozmik tozlar buna tanık.

Bunca insan içtenlikle ulusal ve uluslararası barış, güvenlik ve refah için çabalarken varoluş mutlaka sürecektir. Kimi zaman yanılabilir da kimi zaman uyanacaktır. Bunalımlar ve umutsuzluk yalnızca bazı aşamalardır.

Bir deyişte, “En karanlık gecenin bile sabahı vardır,” denir. Varoluşun varolmaktan başka çaresi olmaması, onun her türlü badireyi atlatmasını ve şimdiki durumuna ulaşmasını sağladı. Gelecekte de aynı hareket tarzını sürdüreceği kesin.

Zihnin hastalıkları

Zihinsel ve ruhsal bakımdan derdi olanlar bunun bir hastalık olduğunu çoğu zaman anlamazlar.

Aslında insanların ezici çoğunluğu sinirsel rahatsızlıklardan mustarip, ama herkes zihnin zaten böyle bir şey olduğunu sanıyor. Hastalığın farkında olmadıklarından çare bulmayı da akıllarına getirmiyorlar.

Edebiyat insan zihninin aynasıdır. Kitaplarda anlatılan tüm acılar akıl rahatsızlıklarının bir sonucudur, oysa romandaki kişilerin - veya yazarın - bunun farkında olduklarına ilişkin en küçük bir işaret bulunamaz. Yıkıma doğru koşmak, toptan yok oluş noktasına varana dek tutkunun esiri olmak: tüm bunlar hayranlıkla karşılanır. Oysa yine de zihnin hummasıdır bu.

İnsanlar bedensel hastalıklardan öldükleri gibi akıl hastalıklardan da ölüyorlar. Bedensel hastalıklar zihin adı verilen bir gözetleme sistemiyle izlenir. Akıl hastalıklarındaysa gözetleme sisteminin kendisi arızalanır. Sistem delirir ve umarsızca yıkıma doğru ilerler.

Gerçek zihinsel özgürlük zihnin peşinden sürüklenmemektir. Zihnin esiri olmaktan kurtulan kişi özgür iradesini gerçek anlamda dışa vurabilir. Neye benzerse benzesin, çevresel etkenler yalnızca bize eşlik eder. Biz, bizi saran çevreden bağımsız olarak zihni gerçekten özgürleştirebiliriz.

Hamlet'in, "Olmak ya da olmamak, işte bütün mesele bu," demesinden bile önce, insanlar yeryü-

zünde boy göstermeye başladığından beri yaşamın anlamını sorguluyoruz. “Nereden geldim, nereye gidiyorum? Bana hiç sorulmadan verilen bu dünya yaşamı da neyin nesi?” Genç beyinlere işkence eden bu sorular onların mutsuzluklarının başlıca kaynağı - çünkü onlar varoluş gerçeğini anlamıyorlar.

Bu varlık kişinin kendi varlığıdır. O kendinden doğmuştur. Bu kadar basit! Fakat onu anlamak ve gerçekleştirmek için insanın mutlak samadhi'nin derinliklerinde saf varoluşla tanışması gerekir.

Hayvanlar yaşamlarını körler gibi sürdürür, hiçbir şeyden kuşku duymaz. Çocuklar da içtenlikle yaşar gider, çünkü varoluşun olumlu doğasını kabul ederler. Yalnızca yetişkin insanlardır huzursuz olan, çünkü onlar bilinç sahibidirler; ve o bilinç kendi varoluşunun gizini görmeden huzura ermez.

Yaşamın anlamını sormak yaşamın amacını so- ruşturmak demektir. Ama bir düşünün, güneş bir amaçla mı doğar? Bebek bir amaçla mı dünyaya gelir. Varoluş yalnızca varolur. Onun başka türlü olması düşünülemez. Yaşam, yaşam içindir; sanat da sanat, sevgi de sevgi için. Anne bebeğini sever, çünkü onu seviyordur.

Bilincin aldatıcı doğası bilincin zorunlu olarak bireysel benliğe (ego) ait olmasından ve onun ihtiyaçlarına hizmet etmesinden kaynaklanır. Bilinç bu bireyselliğin ötesine geçemez, bireysel benlikten ayrı düşünemez. Onun bireysel benliğe böyle körü körüne bağlı olması da “karmakarışık aldatıcı dü-

şünce”yi doğurur. Karmakarışık aldatıcı düşünceden şunlar türer: 1- kişinin kendisiyle başkaları arasındaki karşıtlıklar dünyası, 2- değişmeyen ve yok olmayan bir benliğe duyulan şiddetli istek, 3- doygun bir varoluş için beyhude arayış, 4- benliğin kökünün boşuna aranması, 5- yaşamın kafa karıştırıcı, anlaşılmaz, yabancı, hatta korkunç olduğu duygusu ve 6- karamsarlık ve tüm benliği saran (Heidegger’in sevdiği bir sözcüğü kullanmak gerekirse) “fırlatılmışlık” duygusu: huzursuzluk ve hoşnutsuzluk. (7)

Bu telaşlı şaşkınlığın gerisinde aslında varoluşun gizini anlayamama hali yatıyor.

Her birimizin bireysel benliği dış dünyaya karşı durur. A’nın benliğine ait dünya B’nin dış dünyasının bir parçasıdır; aynı şekilde, B’nin benliğine ait dünya da A’nın dış dünyasındadır. C’nin dış dünyasıysa A’yı da B’yi de kapsar. Aynı şey D, E, F ve herkes için de söylenebilir. Her birimizin kendi benlik dünyası ve dış dünyası var ve bu dünyalar herkes için farklı.

Duygusal anlaşmazlıklar, görüş ve çıkar çatışmaları bu nedenle kaçınılmazdır ve bundan da yabancılaşma doğar. İnsanî varoluş bireysel varlıklara bölündüğü sürece bundan kaçış yok. Buda, onu izleyen büyükler ve Zen ustaları bile bundan bağışık değillerdir.

Öte yandan, olgun Zen öğrencileri varoluşu kendilerinde barındırır ve Budalığın geliştirilmesi yoluyla bireysel benlikteki boşluğu görürler. Onlar

kendilerini karşıtlıklar dñnyasından ayrı tutar ve sonunda onu yıkarlar; karşıtlıklar dñnyasının sınırları içinde tutsak olanlarsa her dñřüncede ve eylemde kaçınılmaz olarak kendileriyle başkaları, kendileriyle dñnya arasında ayırım gözetirler.

Merkeziyetsizleşme

Bir bebek dış dñnyayı ancak kendi durumundan ötürü ve duyumları aracılığıyla anlar. Fakat büyüdükçe ve zekâsı geliştikçe kendini başka durumlarda da görebilir ve nesnelere başka bakış açılarından da değerlendirebilir. Bir başka deyişle, imgelemi merkeziyetsizleşir.

Çocuklar büyümeyi sürdürdükçe çok karmaşık koşullarla psikolojik olarak baş etmeyi öğrenirler, imgelem olarak, kendi benliklerinin her tür durumla olan ilişkisini değiştirecek yeteneği kazanırlar. Beniçinci (egosantrik) görüşlerinden hem duygusal, hem de aklî olarak vazgeçerler.

Olgunlařtıķça kendimizi başkalarının yerine koyabiliyor, onların acılarını hissedebiliyoruz. Başkalarının acılarına da, sevincine de katılabiliyoruz. Başkalarının ıstıraplarını kendimizinki gibi yaşayabiliyoruz. Kendi varlığımızı başkalarınınkiyle birleştirebiliyoruz.

Bu yetenek annemizle ve ailemizle ilişkimiz çerçevesinde daha küçük yaşta ortaya çıkar ve giderek sevgililerimiz ve eşlerimizle olan ilişkilerimizi de kapsar. Gelişmiş zihinlerde bu birleşme arkadaşlar-

la, halta yabancılarla ilişkileri bile kapsayabilir. Bu tür manevî bir anlayışa insancılık da denebilir. Ne var ki, varoluşun tam anlaşılmaması durumunda temeli zayıf kalır. Zen için bu temel her şeyin başıdır. Her davranış bu temel üstünde yükselir.

Alışılmış aldatici bilinç

Çoğumuz alışılmış bilinç tarzına sahibiz. Merkeziyetsizleşme zor rastlanan bir durum; çoğumuz bütünüyle kendi benliklerimizi merkeze alıyor, başkalarını ve dünyadaki her şeyi, Heidegger'in deyişiyle, "araçsal bağlamda" kullanıyoruz.

Çoğumuz için bilinç, benînci bireysel varlığın bekçi köpeğinden başka bir şey değil; oysa Zen, varlığı olduğu gibi alır, onu bir araç olarak görmez: dağ dağdır, ırmak da ırmak; gül, gül olarak, yaban otunun çiçeği yaban otunun çiçeği olarak, çirkin ördek yavrusu da çirkin ördek yavrusu olarak güzeldir.

Çirkin bir ördek yavrusundaki varoluşu anladığınız vakit o çirkinliğin hayret verici biçimde, aydınlık bir güzelliğe dönüştüğünü görürsünüz. Zen, suçlularda, kimsesizlerde ve hepimizde varoluşun olağanüstü örneklerini bulur. O hayvandaki varoluşu da, bitkideki ve taştaki varoluşu da tanır. Zen maddeyle zihnin aynı olduğunu ilan eder. O eşyayı olduğu gibi kabul eder.

Zen ustalarının çizimlerinde birçok nesne ve gerçek görürüz: orak, yağmurluk, hintkamışından şap-

kalar, toprak kaplar, çay demlemekte kullanılan eşyalar, vazolar... Bunlara yalnızca araç gözüyle bakılmaz. Her eşyanın yararlılığı onu kullanan kişinin zihniyle aynı niteliğe sahiptir.

Çay ustaları bir çay kâsesini alıp dudaklarına götürdüklerinde o kâse canlıdır. O çay kâsesine anlayış sahibi gözlerle baktığınızda orada nasıl da aydınlık bir varoluş âlemi görürsünüz!

Nansen yolu

Bir keşiş, Nansen'i görmek için uzun bir yola çıkmış ve onu yol kenarında çimen biçerken bulmuş. "Nansen'e giden yol nedir?" diye sormuş ona.

Nansen, "Bu orağı otuz kuruşa aldım," diye cevap vermiş.

Keşiş, "Ben orağı değil, Nansen'e giden yolu soruyorum," demiş.

Nansen, "Onu tam bir hoşnutlukla kullanıyorum," diye cevap vermiş.

Bir öğretmen, bu söyleşiyi bir koan olarak sunduysa ve bunun öncesinde eşya konusu hiç açılmadıysa, olgun bir Zen öğrencisi bile ne diyeceğini şaşırabilir. Zen'de "özne" ve "kullanım" - varoluşun öznelliği ve onun kullanımı (yararı) - önemli terimlerdir. Öğrenci bu koan'daki kullanımı eninde sonunda kavrayacaktır.

Peki kullanım nedir? Bir araçla ilgili olan bir şey

mi? Kesinlikle hayır. O bambaşka bir şey. O varoluşun gösterimidir. Nansen oraktan böyle bir kullanım çerçevesinde yararlanmıştır.

Bu konu hakkında kolay bir yorumda bulunalım. Keşiş, Nansen yolunu sordu. Metnin aslında kelimesi kelimesine, “Nansen yolu” denmektedir. Bu ise iki anlama da kapı açmaktadır: “Nansen’e giden yol” ve “Nansen’in yolu.” Zen soruları kişiyi genelde çift anlamlılığın ikilemine düşürür. Öyküdeki keşişin bu ikilemin farkında olup olmadığı, soruyu Nansen’in kim olduğunu bilerek mi sorduğu, olgun bir Zen öğrencisi olup olmadığı bilinmiyor, ama zaten buna gerek yok.

Önemli olan, Nansen’in cevabı. Önce Nansen’in son sözlerini ele alalım: “Onu tam bir hoşnutlukla kullanıyorum.” Nansen elbette ki orağı salt bir araç olarak kullanmıyordu; onu aynı zamanda, Zen bağlamında kullanıyordu. Bir başka deyişle, o bizzat Nansen’in kendisinin kullanımıydı. O Nansen’in günlük yaşam yoluydu - yani Buda’nın yolu. Bir orak kullandığınızda - ya da orak değil de bir çekiç, bir çalı süpürgesi olsun - veya Buda’nın bir resminin önünde bir mum yaktığınızda, bu işi olumlu samadhi’yle yapıyorsanız, bu, Buda Doğasının kullanımıdır. Nansen, “Sıradan zihin, işte yol budur,” diyen büyük Zen ustasıydı.

Zen tapınaklarında keşişler de, keşiş olmayan sakinler de her gün çalışırlar; süpürür, yıkar, temizler, tırmıkla düşen yaprakları toplar, yaban otlarını ayıklar, toprağı çapalar, odun toplarlar. Sonunda ağır iş-

çilikten ötürü bitkin düşerler. Fakat olumlu samadhi halinde çalışırsanız bedeniniz de, zihniniz de arınır. Bu arınmayı yaşayamıyorsanız ve çalışmak size zahmetli geliyorsa “fırlatılmışlık” durumu doğar.

Sabah, elde orak,

Öğlen, ormanda dolaşmak,

Odun toplayıp bağlamak,

Şimdi, akşam vakti ay,

Sessizce ışığı düşünüyor,

Yürüdüğüm yola.

Odun kesmenin, odun toplayıp bağlamanın ve onu omuzlarda taşımının, hilalin solgunca aydınlattığı yolda akşam vakti yürümenin bir zevki var. Çocukların oyun oynaması gibi, bedenin her hareketinden alınan bir zevk var.

“Bu orağı otuz kuruşa aldım.” Nansen o orağı bir çocuğun oyuncakçından oyuncak alması gibi aldı. Yetişkinler araçsal bağlamda, nesnenin araç olarak değerini düşünerek satın alırlar. Bu bağlam, bilincin aldatıcı yolunun etkisinde olan insanlar arasındaki ilişkilere gizlice siner. Evliliklerde ve dostluklarda bile araçsal bağlamın baskın çıktığı görülebilir. Bunun sonucu olarak da varoluş çarpıtılır; zihinlerimizin çektiği sıkıntılar ve acılar buradan kaynaklanır.

Oysa, “onu tam bir hoşnutlukla kullanıyorum,” her şeyi çözüyor. Böylesi bir samadhi’de “fırlatılmışlığın” yeri yoktur. Nansen’in “kullanıyorum” sözünü kullanıcı ve kullanılan bağlamında düşünmeyin. Buradaki mesele yalnızca onun onu tam bir hoşnutlukla kullanmasından ibaret. Bebekler ve çocuklar kendilerini her an samadhi halinde kullanır ve yaşamın her ânından zevk alırlar. Onlar her anlamda olumlayıcıdırlar. Hayvan, hayvansı; bitki, bitkimsi; taş da taşımı samadhi’dedir. Maddî dünyada kursosuz bir samadhi olduğunu görebiliriz. Yerçekimi samadhi’nin kendisidir! Dev bir mıknaatla karşı karşıya kaldığımızda onu mutlaka hissederiz. Yalnızca insanlar samadhi’yi, dolayısıyla da arınmayı gözden kaybettiler.

İç basınç kördür. Çoğu zaman hata yapar. Ancak, kendini görecek bir göz edindiğinde yanlışlarını düzeltecek yeteneğe sahip olur. Zekâsı geliştikçe merkeziyetsizleşme gücü de gelişir. Bilincin aldatıcı yolundan kurtulmanın ve onu düzeltmenin ilk adıdır bu.

Dinsel hareketleri, insancılığı geliştirdik; bireylerin evrensel varoluşla birleşmesini amaçladık. Ne var ki, daha önce de belirttiğimiz gibi, insan yaşamı varoluşun bilinçli olarak tanınmasına dayanmıyorsa, söz konusu merkeziyetsizleşmenin temeli zayıf demektir. Bu durumda sonuç eksik kalır. Zen, saf varoluşu açıkça tanır ve bu temele dayalı olarak kursosuz bir merkeziyetsizleştirmeye doğru yol alır.

Varoluşun doğrudan tecrübe edilmesi

Zen öğrencileri kendilerini öncelikli olarak varoluşu doğrudan tecrübe edebilmek için eğitirler. Ancak asıl iş bu hedefe ulaştıktan - varoluş bilindikten - sonradır. Aslında yalnızca ilk adım atılmıştır. Bundan sonra önümüzde bitmek tükenmek bilmeyen bir yol uzanır. Zaten o yüzden şöyle denmiştir:

Altın yüzlü Buda'yı görmek isliyor musun?

O başından beri hep yolda. (8)

Sonunda kaçınılmaz olarak ölümlerle nihayete erecek olan yaşam sorunlarla dolu. Bu sorunları salt spekülasyon ve akıl yürütmeyele çözmek imkânsız; o yüzden çok zahmet ve emek isteyen zazen'e başlıyoruz. Kendi bedenimiz ve zihnimizle savaşıp o savaşı kazanmadıkça iç huzuruna eremeyiz. Bedenimiz ve zihnimiz mutlak samadhi'de bir kez erimeye görsün, yaşamın sorunlarından da, ölümden de özgürleşiveririz.

Zen edebiyatı günlük dili aşan şiirsel anlatımlarla doludur; bu üslup, elinizdeki kitapla önerilen yaklaşıma ilk bakışta ters gelebilir. Söz konusu anlatımlar, varoluşun gerçek doğası açıklanmak istenip de sözcüklerin buna yeterli olmadığı görülünce kullanılmaya başladı.

Sonra "samadhi dili" diyebileceğimiz bir şey çıktı ortaya. Kişinin kendi samadhi'si hakkındaki şiirsel

anlatımlar ancak aynı samadhi haline kendilerini koyabilenlerce anlaşılabilir. Bu dil, Zen gizlerine ulaşmakta bize büyük yardımcıdır.

Fakat biz yine de sözcüklerin yetmediği gizleri mantıklı ve kabul edilebilir bir tarzda göstermek arzusundayız. Bunun en azından bir yere kadar yapılabileceğini düşünüyoruz, yeter ki çağdaş kültürün başarılarından sonuna dek yararlanabilelim. Bunun için birçok bilim insanı ve düşünürün işbirliğine, ama hepsinden önemlisi, bir Zen yeteneğine ihtiyacımız var. Bu yetenek doğuştan geliyor olabilir; fakat kendinizi açık fikirlilikle tek bir konuya odaklar ve onun üstünde sebatla çalışırsanız, aynı doğal yetenek sizde de gelişir.

Kökü yiten bilinç suda bir dal parçası gibi başıboş yüzdüğünü fark edecektir. Fırlatılmışlık durumu işte bu köksüzlükten kaynaklanır. Bilinç ancak uyanıp da köküne sıkıca sarıldığı zaman kendi başına ayakta durabilir.

Saf biliş

Nansen, vaktiyle yanında eğitim almış ve ileri bir Zen anlayışına erişmiş olan Rikko Taifu adında yüksek rütbeli bir devlet memuruyla konuşuyormuş.

Rikko, Nansen'e, "Öğrenciniz Budizm'i pek az anlamış," demiş.

Nansen, "Bütün bir günü nasıl geçiriyor?" diye sormuş.

Rikko, “Yırtık pırtık bir giysisi bile olmadan,” demiş.

Nansen de, “O salonun dışında kalıyor. Tao anlayışına eremedi daha,” diye karşılık vermiş.

“Yırtık pırtık giysisi bile olmamak,” tüm dünyevî bağlardan arınmış, karmakarışık aldatıcı düşüncelerden kurtulmuş kimseleri anlatan ve arlık iyi bilinen bir Zen deyişi. Öyle biri hiçbir şeye sahip değildir. Fakat Nansen, Rikko’nun cevabından hoşnut kalmadı ve, “O kişi salonun dışında kalıyor,” dedi. Bir kimsenin salonun dışında kalması, onun saraya girme ayrıcalığına sahip olmadığını ifade eder; bir başka deyişle, o kişi henüz gerçek Zen ruhuna erişmemiştir.

“Yırtık pırtık giysisi bile olmamak,” Rikko’nun zamanında yeni bir deyiş olmuş olabilir. Bu sözle hiçlik ve boşluk anlatılmak istenir. Fakat öğrenci, bunun son durak olduğunu düşünerek orada kalırsa Zen’in gerçek hedefinden uzaklaşır. Konuya böyle bakınca Rikko, Nansen’in sözlerini onaylamış olmalı. Ayrıca, Rikko’nun genel tutumuna bakılırsa, oldukça elerin bir anlayış düzeyine erişmiş olmalı.

Hekigan Roku’daki bir başka öyküde de (40. örnek) Nansen yine Rikko Taifu’yla konuşmaktadır:

Rikko, ‘Jo Hoshi, ‘Gökyüzü de, yeryüzü de, ben de ayıtı kökteniz, benim de özüm her şeyinkiyle aynı,’ demiş. Bu ne harika bir şey!”(9) der.

Nansen bahçede bir çiçeği gösterir. “Bugünlerde insanlar bu çiçeğe rüyadaymış gibi bakıyorlar.”

Bu öykü ne anlama geliyor? Nansen’in Rikko’ya cevap olarak verdiği sözleri, “Şu çiçeğe bir bak: Buda’nın Buda Doğasını bizzat kendi gözleriyle gördüğü söylenir. Sen de görebiliyor musun?” demeye geliyor. Rikko kendi anlayış düzeyinden emindi, ama çiçeğe baktığında Buda Doğasını değil, onun yerine bir şakayık görüyordu.

Sonra Nansen yargısını söyler. “Bugünlerde insanlar bu çiçeğe rüyadaymış gibi bakıyorlar.”

Aradaki fark inkâr edilemezdi ve Rikko, Nansen’e boyun eğdi.

Zen metinleri sözcüklerden tasarruf eder ve yalnızca konunun özünü anlatır. Burada önemli olan şey, Nansen’in Zen hakikatini adeta Rikko’nun gözünün içine sokmasıydı.

Nansen burada biliş sorununu gündeme getiriyor. Zen tarihinde sorunun bu denli belirgin olarak ortaya konuşunun belki ilk örneklerindendir bu.

Hekigan Roku’nun yazarı Setchi, bu öyküyü şu güzel dizelerle yorumlar:

Görmek, işitmek, dokunmak ve bilmek bir ve bir değildir;

Dağlara ve ırmaklara aynadan bakmamalı.

Donmuş gökyüzü, gece yarısı batan ay,

Gölün sakin suları kiminle yansıtacak soğukta gölgeleri?

İşitmek, görmek, dokunmak, işitsel, görsel, dokunsal ve öbür duyuları simgeliyor; bilmek ise biliş anlamındadır. Bir ve bir olmamak, duyumla bilişin birbirinden ayrılamayacağını ifade eder. Bilişle bilinen nesne birbirine yabancı değildir, onlar ilintilidir; aşkın biliş böyle mümkün olur.

Dağlar ve ırmaklar dış dünyayı temsil eder, ayna ise sizin özneliliğinizi.

Dondurucu gökyüzü ve gece yarısı batan ay, dışsal nesnelere duyumun karşılaştığı saf bilişteki dinginliği ve yüceliği ifade eder.

Gölün sakin suları, sizin saf biliş eylemini gerçekleştiren zihninizdir. Gölgelemleri yansıtmak, saf biliş anlamına gelir. Soğukta, yine saf biliş eylemini gerçekleştiren zihnin dinginlik ve yüceliğini anlatır. Donmuş gökyüzü, batan ay ve gece yarısı nasıl soğuk ise, zihin de öylece dingin ve sessizdir.

Dağlara ve ırmaklara aynadan bakmamalı: dışsal dünyanın kendi öznel zihnimizin bir yansıması olduğunu ve duyumların kendini aşarak dışsal nesnelere erişemediğini söyleyen idealistler gibi konuşmayın, demek. Gerçek bunun lam karşıtıdır. Gecenin ortasındaki derin sessizlikle göl, sakince donmuş gökyüzünü, batan ayı, ırmakları, ağaçları ve çimeni yansıtır. Yalnızca sizinle nesnelere arasında görkemli bir biliş gerçekleşir.

Biliş iki süreçle gerçekleşir: birincisi, saf biliş; ikincisi, saf bilişin tanınması. Saf bilişte öznelilik de, nesnellik de yoktur. Elinizin, diyelim ki, bir fincana

dokunduğu ânı düşünün: yalnızca dokunuş vardır. Bir an sonra o dokunuşu hissettiğinizi fark edersiniz. Dokunuş önce ve yalnızca elinizle nesne arasındaki etkileşim aracılığıyla gerçekleşir; saf biliş o anda vardır. Ertesi an da, bilincin tefekkür eylemi sayesinde, saf biliş fark edilir ve tanınır; böylece saf bilişin tanınması süreci tamamlanır.

Sonra öznellik ve nesnellik belirir ve, “Masanın üstünde bir fincan var,” dersiniz. Fakat saf bilişin hâlâ sürdüğu anda ne öznellik vardır, ne de nesnellik; yalnızca dokunuş - masanın üstünde bir fincan olduğunu söylemeksizin. Aşkın biliş bu karşılaşmayla gerçekleşir, ama henüz bilinçli olarak fark edilmemektedir.

Setcho donmuş gökyüzünden ve batan aydan söz ederken aslında saf biliş kastetmektedir. Saf bilişte yalnızca donmuş gökyüzü ve batan ay vardır; ne öznellik, ne nesnellik; kimse o âna nüfuz edemez, kendileri de aynı bilişle gökyüzüne ve aya bakanlar bile; çünkü bilincin tefekkür eylemi yoktur orada. Donmuş gökyüzünün ve batan ayın soğuk ve sessiz olması gibi, o an da sakin ve dindir.

Bunu anladığımızda dördüncü dize de açıklığa kavuşur: “Gölün sakin suları kiminle yansıtacak soğukta gölgeleri?” Kimse bu yansıtmayı fark edemez, yansıtma işini yapan bile (özne göldür; belki de Setcho veya siz), çünkü öznellik kendini bilemez.

Saf biliş ve kenşo

Bilinç iki yolla etkinlik gösterir: 1- dışsal dünyadaki nesnelere tanır, 2- dikkatini içe çevirir. Birincisinde dış dünyadan dolaysız bir uyarım alır ve önce duyumsamayı, ardından da düşünce veya sezgisel düşünmeyi doğurur. Renkler, çiçekler, dağlar ve ırmaklar duyumsamayla görülür; sezgisel düşünme ise havanın güzel olduğunu veya başka insanlara karşı sevgi, nefret ve benzeri duygular hissettiğini gözlemler.

İkinci durumda dikkat içe yönelir ve benliğin geçmiş eylemlerini hatırlar. Mutlak samadhi'de duyumsama, düşünce ve sezgisel düşünme etkinliği durur veya durma noktasına gelir ve zihne bütünüyle saf biliş egemen olur.

Zihnin bu halini yaşadıkdan sonra bilinçli olarak hareket ettiğimiz dünyaya döndüğümüzde, bir süreliğine, yalnızca - her zamanki gibi sezgisel etkinlik gösteren - duyumsamanın faal olduğu bir hale bürünürüz. Dış dünyadan hiçbir sınırlama olmaksızın uyarım alırız. Uyarımlar haddi hesabı olmayan bir bollukla adeta bize akın eder ve zihne yansıdıkça güçlü izlenimler uyandırır.

İşte, kenşo budur: dış dünyaya ait nesnelere yepyeni ve esinleyici bir özgünlükle karşınıza çıkaran izlenimlerin gücü. Kenşo deneyimi süresince her şey dolaysız, taptaze, etkileyici ve baş döndürecek kadar bol ve bereketlidir.

ALTINCI BÖLÜM



Zen Eğitiminin Aşamaları

*Zazen, Buda olmak, daha doğrusu
Budaliğa dönmek üzere kendinizi eğitmektir;
çünkü siz daha en başından beri O'sunuz.*

Kayıp öküzün peşinde

Zen edebiyatının bir klasiğini ele alalım şimdi: Kayıp Öküzün Peşinde adı verilen geleneksel resimlerden oluşan bir dizi.



1. Öküzü aramaya başlamak

Budist edebiyatında kişinin kendi Gerçek Doğası öküze benzetilir. Öküz arayışı bu Gerçek Doğanın araştırılmasıdır. İlk aşama, araştırmanın başlatılması.

Yaşamlarının baharındaki genç erkek ve kadınları düşünün. Onların bazen neşeye, bazen de dalgınca düşündükleri gelecekte beklenenleri büyüktür. Oysa yaşamın karşısına ne çıkaracağı bilinmez.

Yaşamdan ne istediklerini genelde pek bilmez gençler, ama o saflıkları içinde, kendilerini inkâr ederek, hatta feda ederek, başkaları için çalışmalarını gerektiğini düşünürler belki de. “Büyük bir şeyle uğraşmalıyım. Dünyada neler olduğunu, onda nasıl bir rol oynayacağımı bilmek istiyorum. Ben kimim? Kendimden ne beklemeliyim?”

Düşünceleri bu yönde olabilir. Sonra, diyelim ki, bu gençler iktisat felsefesi okumaya başladılar; çağdaş dünyanın iktidar yapılarını anladıklarını düşündükleri bir sırada toplumun ve uygarlığın yanlış yönlerini düzeltmek için apar topar bir etkinliğe giriştiler. Başka bazı gençler de edebiyat, felsefe, psikoloji, tıp vesaire okumuş olsunlar.

Fakat gittikleri yön ne olursa olsun, büyük bir ihtimalle orada karmaşık bir ağın kurulu olduğunu görecekler; ve bu ağ çoğu zaman karmakarışık bir labirente dönüşecektir. Başta tahmin etmedikleri koşullarda çalışınca buna alışma süreci başlayacak ve daha ne olduğunu anlamadan yaşamları belli bir kalıba oturacak.

Bir şeylerin eksik olduğu duygusuyla bazıları dine yöneleceklerdir.

Zazen, Buda olmak, daha doğrusu Budalığa dön-



mek üzere kendinizi eğitmektir; çünkü siz daha en başından beri O'sunuz.

Şimdi, gerçek doğanızı aramak üzere Zen yolunun girişinde durduğunuzu hayal edin; öküzü aramaya başlamak üzeresiniz.



2. Ayak izlerini bulmak

Zazen çalışıp Zen yapıtlarını okuyarak belli bir Zen anlayışı edindiniz. Fakat kenşo deneyiminiz henüz yok.

Aramaya başladığınız ilk aşamada, bu yola girmekle hedefinize ulaşım ulaşamayacağınız konusunda kuşkularınız vardı, ama artık aradığınızı eninde sonunda bulacağınıza güveniyorsunuz.

3. Öküzü bir anlığına görmek

Sonunda öküze rastladınız. Fakat ancak kuyruğunu ve arka ayaklarını bir anlığına görebildiniz.

Kenşo'ya benzer bir deneyim yaşadınız, ama ne-

reden gelip nereye gittiğiniz sorulsa açık bir cevap veremiyorsunuz.

Kenşo'nun değişik türleri var, hem de en başından beri. Sakyamuni Buda'nın satori'si yeni bir dünya yaratmakla ilgiliydi.

Onun zamanında böyle bir şey olduğu bile bilinmiyordu. Eşi görülmemiş bu deneyim ona bir anda geldi, onu yıldırım gibi çarptı ve tüm sorunları bir anda çözüldü.

Ancak, eğer Buda zaten çok ilerlemiş olmasaydı, daha önce hiçbir insanın gitmediği bu bölgeyi bu denli yaratıcı bir tarzda araştıramazdı. Buda bu deneyimden önce eğitiminin yedinci ve sekizinci aşamalarını geçmiş ve dokuzuncusuna ("Kaynağa Dönmek") ulaşmıştı. Onunki gerçek bir aydınlanma ve eksiksiz bir kenşo idi.

O gün bugündür, eğitimlerini baştan sona tamamladıktan bile nice sonra, kenşo'yu tecrübe eden birçok Zen öğretmeni geldi geçti. Onlar bunun için on beş-yirmi yıl beklemek zorunda kaldılar.

Üçüncü aşamada, yeni bir ressamın çalışmalarının, şans eseri olarak, üst düzey bir sergiye kabul edilmesine benzer bir durum var. Acemi ressamın tabloları çok iyi olabilir, ama onun sanatçı olarak yeteneğini kanıtlamaz bu. Her şey onun gelecekteki çalışmalarına bağlı.

Çağdaş Zen öğrencileri, kendilerini kenşo adı verilen bir deneyimin beklediğini daha en başından

beri biliyorlar, bu onlara söyleniyor. Tabii bu öğrenciler üçüncü aşamada ilk kez gördükleri manzarayı, Zen çalışmasının doruğuna ulaştığında Buda'nın gördükleriyle aynı sanıyorlar. Kayaların ve çalılıarın arasından delice tırmanarak manzarayı görmeyi umuyorlar ve onu bir anlığına yakaladıkları zaman da, "İşte!" diye haykırıyorlar.

Gördükleri yalan değil elbet, ama onların deneyimiyle Buda'nınki arasında içerik, güzellik ve olgunluk bakımından büyük bir fark olduğu da kesin.



4. Öküzü yakalamak

Bu aşamada kenşo'nuz doğrulanmıştır. Fakat resimde de görüldüğü gibi, öküz inatçı ve kaçmaya meyillidir; onu var gücünüzle zapt etmeniz gerekmektedir.

Aslında, "Gökyüzü de, yeryüzü de, ben de aynı kökteniz, benim de özüm her şeyinkiyle aynı," deyişini anlayacak kadar deneyimlisiniz, ama günlük ya-

şamda zihninizi yeterince denetleyemiyorsunuz. Bazen öfkeden yanıp tutuşuyor, bazen gözünüzü hırs, kıskançlık vesaire bürüyor. Eskiden alışkanlığınız olan yararsız düşünceler ve aşağılık davranışlar yakanızı bırakmıyor.

Bazen denetlenemez görünen arzu ve tutkularınıza karşı verdiğiniz mücadeleden beziyorsunuz. Bunları hesaplamamıştınız; kenşo'yu yaşamanıza rağmen hâlâ eskisi gibi alçak bir ruhunuz var. Kenşo bile sanki yeni acılar tattırıyor size: belli bir biçimde davranmak isterken tam tersini yapıyorsunuz. Başınız göklerde, ama ayaklarınız derin bir en dibinde.

Fakat dizginleri koyuvermiyor ve her ne kadar elinizde olduğunu hissetmeseniz de, öküzü denetim altında tutmaya çalışıyorsunuz.



5. Öküzü evcilleştirmek

Büyük mücadelelerin ardından öküz nihayet bi-



raz evcilleşmeye başladı. Bu aşamada eğitici, yabanî hayvanın direncinin kırıldığını ve ona belki de bazı numaralar öğretilbileceğini düşünür.

6. Öküzü eve götürmek

Öküz artık uysal ve sakindir. Akşam sükunetinde dizginini bıraksanız da o sessizce eve doğru yürüyor, siz. de bu arada huzur içinde sırtına biniyorsunuz.



7. Öküz kayıp, sen buradasın

Arılık kenšo, aydınlanma, hatla Zen'in kendisi hile unutulmuştur. Hangi kutsal duyguları veya olağanüstü zihinsel halleri yaşıyor olursanız olun, onlarla ilgilenmeye başladığınız ve onların bilincine vardığınız an size yük olmaya başlıyorlar.

Bırakın, her şey olduğu gibi kalsın; bırakın olaylar aksın gitsin. Olan olmuştur, giden gitmiştir. Ne zaman durup olayları berrak bir kafayla değerlendirmeye başlasanız ortalık bulanıyor. "Hiçbir yerde sabit kalmadan, bırak zihnin işlesin."

Geçmiş Yedi Buda'nın ilki olan Buda Vispas-yin'in Dharma'yı Aktarması hakkındaki şiirde şöyle denir:

İyilik de, kötülük de,

Günah da, sevap da,

Hepsi boş;

Hiçbir şeyde karar kılma.

8. Ne öküz var, ne sen

Bir önceki "Öküz Kayıp, Sen Buradasın" aşamasında belki de her şeyin sona erdiğini düşünüyordunuz. Oysa şimdi yeni bir aşama daha başlıyor ve burada siz de, öküz de unutuluyorsunuz. Bir Zen şiiri şöyle der:

Dün akşam çamurdan iki boğa dövüştü,

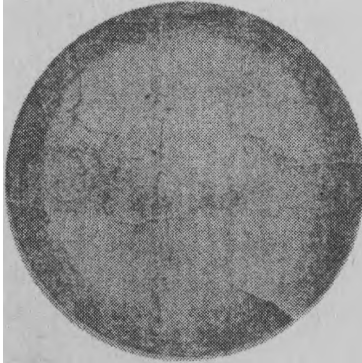
Dövüşürken denizde kayboldular,

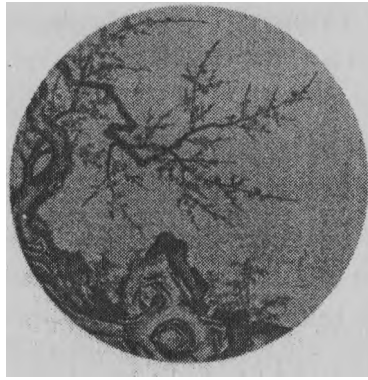
Bu sabah ikisinden de haber yok.

Benliğiniz belirmediği anda koşullar da baş gösterir. Öznellik ve nesnellik birbirine eşlik eder. Benliğiniz yok olduğunda koşullar da kaybolur.

Düşünceler, berrak yaz göğünde saçaklı bir bulut gibi belirir. Parlak öğle dinginliğinde gelir ve gider, sonra her şey yine eskisi gibi sakindir.

Bu aşama Rinzai'nin "Ne içsel, ne dışsal ilgi var" dediği şeydir (bkz. Dördüncü bölüm).





9. Kaynağa dönmek

“Ne Öküz Var, Ne Sen” aşamasından çıktığınızda bir bakmışsınız ki, kaynağa dönmüştünüz. Parmağınızın küçük bir şaklamasıyla ılık bahar güneşinde buluyorsunuz kendinizi; çiçekler açmış, kuşlar cıvıldıyor ve insanlar çimenlerde piknik yapıyorlar.

Dikkat ederseniz, bu, dün gördüğünüz bildik dünya. Yamaçlardaki kirazlarda bahar dalları; vadiler bahar çiçekleriyle dolu. Fakat her çiçeğin ayrı bir yüzü var ve hepsi sizinle konuşuyor. Gördüğünüz, duyduğunuz her şey Buda. Alışılmış bilinç tarzı artık yok ve siz Saf Ülkeye geri döndünüz.

Buraya gelmeden önce “Ne Öküz Var, Ne Sen” aşamasından geçmek zorunda kalmıştınız. Önce kendi içinize nüfuz, etmiştiniz. Soğanın katları tek tek ayıklandı, ta ki geriye hiçbir şey kalmayana dek. Bu mutlak samadhi’ydi. Fakat şimdi olumlu samadhi’ye döndünüz ve bilinciniz faal.

“Kaynağa Dönmek” aşamasında tecrübe edilen şey bir bakıma üçüncü aşamadakine (Öküzü Bulmak) benzese de iki dünyanın derinliği arasında çok büyük fark var.

Bir Zen sözünde, *“Başlangıçla son arasında durmadan mekik dokumak,”* denir. Durmadan başa, yeni başlayanların durumuna dönüp daha önce kat ettiğiniz yoldan tekrar ilerleyerek deneyimleriniz derinlik kazanır. Böylece olgunluğunuz sarsılmaz bir sağlamlığa kavuşur.



10. Yardım eliyle kasabaya dönmek

Dünyaya karışırırsınız. Resimde artık dış görünüşünden geçmiş göbekli, kaygısız bir adam görülür (belki de büyük usta Osho). Adam yalınayak. Bağrı açıkta. Giyimine zerrece önem vermiyor. Tüm bunlar onun zihinsel çıplaklığını simgelemektedir.

Elindeki sepette kasaba halkına getirdiği şeyler var; tek düşüncesi başkalarını sevindirmek. Peki taşıdığı su kabında ne var? Belki de bengisu.

Samadhi'ye erişmenin aşamaları

Zen'de nasıl olgunluğa ulaşıldığını yukarıda kabaca ayıkladık. Fakat şimdi bakış açımızı değiştirelim ve Kayıp Öküzün Peşinde hakkındaki resimleri samadhi'ye ulaşmada atılacak adımlar olarak görelim.

1. Öküzü aramaya başlamak, yeni başlayan kişiye oturmasını, nefesini ve zihninin işleyişi düzene sokmasını öğretmektir. Yeni başlayan kişi bu aşamada toydur, yakınır, aşırı duyarlıdır. Öğretmenin her dediği ona mutlak ölçüde saf gelir ve sanki kalbinin derinliklerine işleyerek onu arındırır. Her şey onda güçlü bir etki bırakır. Küçük bir adım bile ağırbaşlılıkla atılır; belki şu aşamada farkında olmazlar, ama onlar için çok önemli ve değerlidir bu. Zayıf, sıradan bir kenşo'ya göre çok daha üstündür.

Yeni başlayan kişi eğitimi boyunca farkındalığını kesinlikle elden bırakmamalıdır. Öğrencilerin çoğu ne yazık ki bunu zamanla yitiriyor ve onun yerine, genellikle büyük önem verdikleri “yararlı” işler yapıyorlar. Oysa Zen öğrencisinin yarar ülkesini geride bırakıp yararsızlık diyarına girmesi gerek.

2. Ayak izlerini bulma aşamasında zazen çalışmanız ilerlemektedir: zihninizin daha sakinleştiğini fark edersiniz. Şimdiye dek zihninizin gürültülü ve kıskırtılmış olduğunu, ama bunun hiç farkında olmadığınızı hayretle görürsünüz. Kaynağını belirle-

yemediğiniz belli belirsiz bir huzursuzluktan çekmiş olduğunuzu anlamaya başlarsınız. Fakat zazen’de otururken bundan büyük ölçüde kurtuluyorsunuz. Zazen’in huzursuz bir zihni yatıştırmak için iyi bir yol olduğunu düşünmeye başlarsınız.

Kolay görünen nefes sayma çalışmasına ilk başladığımızda, bunun zorluğu karşısında şaşırırsınız. Fakat içtenlikle sürdürdüğünüz bir çabayla dağınık zihninizi odaklamaya başlar ve bilincinizin etkinliğini yavaş yavaş düzene koyarsınız. Zihninizin başka bir boyutunun devreye girdiğini anlarsınız. Fakat sahici kenşo deneyiminden henüz çok uzakta olduğunuzu da bilirsiniz.

3. **Öküzü bir anlığına görmekle**, arada bir de olsa, samadhi’ye yakın bir deneyim yaşarsınız. Fakat bu deneyim istikrarlı değildir, kendinize güveniniz yoktur henüz. Öte yandan, öğretmeniniz meditasyon odasında elinizi tutup sizi kaldırabilir ve, “İşte, işte,” diyebilir.

Giderek belli bir özgüven kazanır ve uygulamada ilerlersiniz. Öğrencilerin sahici bir aydınlanmayla patlama yaşadıkları örnekler var. Buna anî ve doğrudan satori veya aydınlanma deniyor; burada kişi, tıpkı Sakyamuni Buda’nın yaşadığına benzer, derin ve kuşatıcı bir deneyimden ansızın geçiverir.

Anî ve doğrudan aydınlanmaya karşılık adım adım ilerleme yöntemine (buna “aşamalı yöntem” de diyebiliriz.) merdiven Zen’i deniyor. Merdivenle

mi, yoksa bir zıplayışta mı çıkılacağı tamamen kişinin doruğa ulaşma azmine bağlı.

4. Öküzü yakalarken şuna benzer bir şey yaşanır:

“Ne kadar zaman geçti, o da bilmiyor. Ansızın kendine geliyor ve dipsiz bir denizin tabanındaymış gibi hissediyor. Hiç ses yok. Her yer karanlık. Uyku da mıydı? Hayır, zihni alabildiğine uyanık, içinden bir güç kaynayıp yükseliyor sanki. Ağır zırhlar kuşanmış gibi hissediyor. Büyüklerin ‘gümüş dağlar ve demir yarlar’ dedikleri bu mu? Zihni Himalayaların karlı ve dik vadileri kadar dingin ve vakur. Sevinç yok. Keder yok. Gece mi, gündüz mü olduğunu o da bilmiyor.”(10)

Bir gün aynısını siz de yaşayacaksınız. Ve bir gün, oturduğunuz yerden doğrularak bu halden sıyrılırken ve kapının eşiğini aşip bahçedeki taşlara ve ağaçlara bakar, ufak tefek sesler duyar, bir fincanı dudaklarınıza götürür veya parmaklarınızı bir kâsenin üstünden geçirirken, yeryüzünün ve gökyüzünün paldır küldür yuvarlanarak yıkıldığını göreceksiniz.

Karşınızda yeni bir manzara belirecek. Tıpkı olgunlaşmış fasulye zarfının en küçük bir dokunuşla açılıvermesi gibi, sizin de iç basıncınız zihinsel dünyanızda yeni bir ufuk açacak.

Dışarıdan biri bunun kendi kendine telkin edilen bir şey olduğunu söyleyebilir. Oysa gerçekte alışılmış bilinç tarzını terk ettiniz ve onun yerine, za-

mandan, mekândan ve nedensellikten bağımsız olarak, yeni bir biliş tarzı faaliyete geçti. Siz ve dış dünyadaki nesnelere artık birsiniz. O nesnelere konum olarak sizin dışınızda olduğu doğru, fakat aslında iki taraf da birbirine geçmiş durumda. Sizinle onlar arasında uzamsal bir direnç yok.

Siz çok küçükken de günlük yaşamınıza böyle bir biliş tarzı egemendi. Fakat büyüdükçe bilincin alışılmış işleyiş tarzı pekişti ve kendini dış dünyadan ayırdı; bir farklılıklar ve ayrımlar dünyası yarattı. Fakat bu alışılmış yolu şimdi terk edince apansızın yeni bir dünyaya uyandınız.

5. **Öküzü yakalayınca** ona bundan sonra hep sahip olacağınızı sanmıştınız. Fakat öyle olmadığını anladınız. Bazen samadhi'ye girebiliyor, bazen giremiyorsunuz. Bazen bedeniniz ve zihniniz dinginleşiyor, ama bazen de başıboş düşünceleri denetleyemiyorsunuz.

“Bu samadhi olmuş olamaz,” diyorsunuz. Fakat tekrar tekrar denemekten başka çareniz yok. Geçen yılın hasadı geçen yıla ait; bu seneninkini devşirmek için yine çok çalışmalısınız. Böylece mücadele durmadan yenileniyor.

6. **Öküzü eve götürme** aşamasında samadhi'ye girme sürecini yeniden ele almamız gerekiyor. Ciltteki ve kaslardaki gerilim normalde sürekli olarak değişir; bedensel duyular da zaten büyük ölçüde

böyle korunur. Fakat kıpırtısız zazen duruşunda kas gerilimi çok az değişime uğrar ve duyum-dışı bir hal oluşur.

Cilt bu yeni deneyime hassasiyetle tepki verir. Tüm bedeni ürpertili bir duyumsama kaplar. Hoş ve incecik müzikal bir titreşime benzer bu; buna kalpten taşıyormuş gibi gelen olağanüstü bir duygu akışı ve huzurlu bir zihin eşlik eder.

Derken huzur ve dinginlik tüm bedeni kaplamaya başlar. Samadhi bu dinginlikten doğar. Ancak uzun uzadıya yapılan alıştırmaların ardından aynı hoş bedensel duyumları hissetmek zorlaşır. Oturduğunuzda hemen samadhi'ye girdiğiniz için buna fırsat kalmaz.

Anılan duyumların ardı sıra gerçekleşen samadhi sırasında bedenin içinde neler olmaktadır? Bazı kimyasal değişimler yaşanıyor olmalı. Bedenin durmaksızın türlü türlü kimyasal bileşikler ürettiğini biliyoruz. Belki de samadhi bu kimyasal bileşiklerden birinin bir sonucudur.

Zazen uygulamasında uyuşturucuların, örneğin marihuananın kullanılmasına karşıyız; fakat zazen çalışan öğrencilerin metabolizmalarında kimi değişimlerin yaşandığı ve bu değişimlerin samadhi'ye girmeyi kolaylaştıran kimi kimyasal maddeler salgılattığı görüşüne karşı çıkmayız. Böyle maddelerin vücudun kendisince üretiliyor olması bizi güçlendirir; dışarıdan alınan uyuşturucularsa bizi bağımlılaştırarak zayıflatır.

Samadhi'nin fizyolojik temeli ne olursa olsun, "Öküzü Eve Götüren" öğrenci olgunluğa erişmiş demektir ve hem bedensel, hem de zihinsel özgürlüğünün tadını çıkarabilir.

7. Öküz kayıp, sen buradasın. İster olumlu, ister mutlak samadhi olsun, bu, uyanık samadhi aşamasıdır. Ne nefese, ne duruşa, ne de başka bir şeye özel bir dikkat göstermiyorsunuz. Yatakta yatarken bile mutlak samadhi'ye girebiliyorsunuz.

Bilincin günlük etkinlik düzeyinde çalışırken, konuşurken, hatta bozuk bir yolda otobüs kullanırken bile olumlu samadhi'den kopmazsınız. Daha önceleri siz başkaydınız, samadhi başka - ikiniz ayrıydınız. Samadhi'ye zahmetle ulaşıyordunuz. İki ayrı düzlemde yaşam sürüyordunuz. Şimdiyse durum farklı. İpler artık sizin elinizde; zihin sizin denetiminiz altında.

8. Ne öküz var, ne sen. Birkaç bilinç düzeyi saptayabiliriz:

(a) Düşünce ve fikirlerin gelip gittikleri en dış katman.

(b) Anlayan, ama fikir oluşturmayan katman.

(c) Yalnızca farkında olan katman.

(d) İçsel ve dışsal nesnelere bir ayna gibi yansıtma yetinen katman. Bu katmanda bile bilincin

tefekkür eylemine ait izler ara sıra belirir, zihninizde anlık olarak yanıp söner.

(e) Bilincin tefekkür eyleminin hiç, ama hiç nüfuz edemediği en iç katman. Ruh hallerine ait her dem değişen bazı izler burada kalır. Bu izler kişinin kendi yaşamına ve atalarının yaşamına ait anılar gibidir; bilincin yüzeyine yükselip dile gelmek isterler. Kendilerine izin verilmese bile bilincin eğilimini alttan alta etkilemekten hiç vazgeçmezler.

Ancak mutlak samadhi’de beynin etkinliği asgari düzeye çekilir ve uzak geçmişe ait anıların tozla kaplı katmanları adamakıllı temizlenir. Alışılmış bilinç tarzı silinip süpürülür. Düşünen de, düşünülen de yok olur. Bu koşula “düşünce-dışı samadhi” denir ki, mutlak samadhi’yle aynıdır.

9. Kaynağa dönmek. Bir önceki aşamada bilinç kapsamlı ve kesin bir biçimde arınmış ve çağlar boyu biriken artıklar temizlenmişti. Şimdiki aşamadaysa bilinç etkinliği bu arınmış zihinle bir kez daha başlıyor. Boya fırçasını tertemiz bir kâğıda sürmeye benzer bu; her fırça darbesi tüm görkemiyile parlar.

Dinlediğiniz müzik hayal edemeyeceğiniz kadar güzel gelir. Kenşo koşulunun kabalaştığı bir olumlu samadhi halidir bu. Buda için söylenen sizin için de geçerlidir artık: bakışınızı nereye çevirseniz Buda’nın yüzünü görürsünüz.

Düne kadar mutlak samadhi'deki o dinginlik haline ulaşmak için nice zahmetlere katlanıyor ve bilincin tüm etkinliklerini güç bela zaptetmeye çalışıyordunuz. Şimdiyse tüm güzelliğiyle çiçek açması için bilinci sevinçle serbest bırakıyorsunuz.

10. Yardım eliyle kasabaya döndüğünüzde tüm düşmanlıklar çözülmüştür; alışılmış bilinç tarzı tümüyle geride kalmıştır. Artık törensel kaygılar veya birini etkilemek düşüncesiyle giyinmiyorsunuz. Yalın ayak, bağrınız açıkta dolaşıyorsunuz. Her şey makbulünüz. Başiboş düşünceler mi? Eyvalah! Bilincin en yoğun etkinliği arasında Buda'nın yaptığı meditasyon buydu işte. Şen ve olumlu samadhi'nin getirdiği kusursuz özgürlüğün sevincini yaşıyorsunuz.

SONSÖZ



Eşyanın trajik yanı

Küçük bir çocukken, birer birer ve tek başımıza bu dünyadan ayrılacağımızı, sevdiklerimizi - anne, baba, kardeşler... - geride bırakacağımızı ilk olarak anladığımızda ne büyük bir dehşet yaşamıştık. Belki siz de çocukluğunuzdaki bu dehşet ânını, “eşyanın trajik yanını” ilk olarak duyumsadığınız bu durumu hatırlıyorsunuz.

Bundan dolayı kısa süreli bir nevroz bile yaşamış olabilirsiniz; öbür insanlara, hatta belki de hayvan ve bitkilere üzüldünüz. O anda farkında olmadan hissettiğiniz şey aslında sevgiden yoksun kaldığınız, başkalarıyla bağınızın koptuğu duygusuydu.

Eşyanın trajik yanına dair sezgi işte sevgiden yoksun kalmanın sonucudur. Kırdan ay ışığında, hatta kalabalık bir caddede yürürken bile bu yüzden pek de tanımlayamadığımız bir özlem duygusu kabarıyor içimizde. Bunun ne olduğunu bilmeyiz, ama yine de duygu tüm varlığımızı kaplar.

Ay ışığının gizemli, puslu örtüsü bize sonsuzluğu ve uzak diyarları, günlük yaşantımızın değişkenliğini hatırlatarak melankolik bir ruh haline yol açar. Eşyanın trajik yanı sıra özlemi gibidir. Yitirdiğimiz sevginin hüzünlü bir dışavurumu; anavatanımıza, yüzlere, eşyaya, hatta canlı ve cansız her şeye duyduğumuz özlemdir. Güzellik duygumuzun temelinde çoğu zaman eşyanın trajik yanına dair olan sezgimiz yatar, özellikle de o duygu, yaşamımızdaki bir felaketin engellediği bir sevginin dışavurumu ise.

İnsan bazen başkalarından nefret edebilen yegane canlı olarak tanımlanır. Ancak bu dünyada yaşadıkça başka insanlarla birlikteyiz, birbirimizden ayrılamayız. Sevmekten ve sevilmekten yoksun kalıyorsak içimizde kaçınılmaz olarak bir eksiklik duygusu doğacaktır.

Mutlak samadhi'yi tecrübe edip benîçinci, aldatıcı düşünce tarzınız çözüldükçe, şaşmaz biçimde, başkalarına sevgi duymaya başlarsınız. Bu ikilemden nasıl kurtulacağız; bir yanında ayrılık, farklılık ve düşmanlık, öbür yanında da sevgi olan bu - görünüşte uzlaşmaz - çatışma durumunu nasıl aşacağız? İnsanlığın kaderi mi bu?

Buna çaresi aydınlanma yoluna girip durmaksızın Kutsal Budalığa erişmeye çalışmak. Birçok Zen öyküsünde büyüklerimizin bu sorunu nasıl çözdükleri anlatılır. Sürekli çalışma ve mutlak samadhi deneyimiyle Buda Doğasını kendi gözlerinizle

görebilirsiniz. İşle o zaman başkalarına karşı şefkat ve sevgi kendiliğinden gelişir.

Sakyamuni Buda'nın aydınlanma ânındaki sözlerini anlarsınız: "Buda'nın erdem ve bilgeliği evrendeki tüm varlıklara bağışlanmıştır." Başkalarının yaşadıklarını bizzat kendiniz de duyar-sınız - onların üzüntülerini, sevinçlerini, huylarını, tüm kişiliklerini. Samadhi'niz ne kadar istikrara kavuşursa aldatıcı düşünce tarzı o denli istikrarla çözülür ve ayrımcı düşünme biçimi o denli yiter.

İçinizde yeni bir biliş düzeni kurulur.

SÖZLÜKÇE



Mutlak samadhi - Meditasyonda tecrübe edilen hal; orada “bilincin etkinliği durur ve biz artık zamanın, mekânın ve nedenselliğin farkında olmayız.... Saf ve sakin bir ışıkla yıkanmış mutlak sessizliğin ve dinginliğin hüküm sürdüğü bir haldir bu.”

Dharma - Birçok anlamı var. Bu kitapta (6. bölüm) evrenin yasaları - Buda'nın öğretileri - anlamında kullanıldı.

Kenšo - Mutlak samadhi'den çıkıldığında bazen tecrübe edilen harikulade anlayış ânı. Ken, bir şeyin içini görmek; Őo ise kişinin gerçek doğası demektir. Katsuki Sekida, *Zen Training* adlı yapıtında, “oysa gerçekte siz kendiniz güzelleşmiş ve yücelmişsinizdir. Kenšo sizin

kendi saf zihnini tanımanızdır,” der. Aynı kitabın ilerleyen sayfalarında (s.238) da, “Kişi kenşo’ya eriştiğinde ve alışılmış bilinç tarzını terk ettiğinde, ‘büyük ve kusursuz Bilgelik Aynası’ dediğimiz şey tecelli eder,” der. Kenşo’nun birçok aşaması var. Satori maddesine de bakınız.

Muşin - Sözlük anlamıyla “zihin yok” demek (mu, yok; şin, zihin), yani “benlik yok.” Zihnin dengede olmasını ifade eder.

Olumlu samadhi - Dünyayla etkileşim halindeyken samadhi halinin sürmesi.

Saf varoluş - Samadhi’de tecrübe edilen hal. Katsuki Sekida buna “bilincin sıfır düzeyi” der. Onun *Zen Training*’de de yazdığı üzere, “Herhangi bir düşünce belirmemesine rağmen zihin parlak bir ışıkla aydınlanmış gibidir. Daha doğrusu, ışığın kaynağı zihnin kendisidir... Zihni başka bir ışık değil, kendisi aydınlatmaktadır. Orada hiçbir şey yoktur: ne dünya, ne başkaları, ne benlik, ne zaman. Yalnızca görünmez bir varoluş; ama bunu herhangi bir şekilde tanımlamak mümkün değil.” “Saf Varoluş” başlıklı bölümün başında da şöyle diyordu: “Bilincin etkinliği... varoluşun gerçek doğasını gizler.... Öncelikle bilinç etkinliğinin sıfır düzeyine düşürüldüğü mutlak samadhi’yi yaşamalısınız; orada varoluşu tüm yalınlığı ve canlılığıyla görebilirsiniz.”

Samadhi - Her türlü düşünce dahil, bilinç etkinliğinin durduğu ve saf ve sakin bir ışıkla yıkanmış mut-

lak sessizliğin ve dinginliğin hüküm sürdüğü hal. Samadhi derken genellikle mutlak samadhi kastedilir, olumlu samadhi değil. Katsuki Sekida *Zen Training'de* şöyle der (s.238): “Mutlak samadhi’de örtü kalkar ve kusursuz aynanın belirmesine izin verilir... Büyük Bilgelik Aynası görkemli bir şekilde aydınlanır.”

Satori - Gerçek Doğamızın anlayışına ermek; mutlak samadhi’den çıkarken bazen tecrübe edilir. “Sakyamuni Buda’nın satori’si yeni bir dünya yaratmakla ilgiliydi... Eşi görülmemiş bu deneyim ona bir anda geldi, onu yıldırım gibi çarptı ve tüm sorunları bir anda çözüldü” (Zen Training’den). Kenšo maddesine de bakınız.

Tanden - Karnın alt bölümü. Doğuda geleneksel olarak insanın ruhsal gücünün merkezi kabul edilir.

Zazen - Oturarak yapılan meditasyon

Zen - Otururken mutlak samadhi’ye, dünyayla etkileşirken de olumlu samadhi’ye yol açan meditasyon.

NOTLAR



1. William James, *Textbook of Psychology* (Londra: Macmillan, 1892), s.12-13.

2. Katsuki Sekida *Zen Training* (New York ve Tokyo: Weatherhill, Inc. 1975) adlı yapıtında (s.47-52), tanden'deki gerilimin korteksi nasıl uyardığı konusunun ayrıntılarına giriyor; kendisi bu konuda Arthur C. Guyton'un *Function of the Human Body* (Philadelphia ve Londra: Saunders, 1959) adlı çalışmasınının 370-372. sayfalarından da yararlandı.

3. Bu grafik ve normal solumayla ilgili açıklamalar, biraz değişiklikle, Arthur C. Guyton, *Function of the Human Body* s.220-221 den alınmadır.

4. 'Katsuki Sekida, *Zen Training* s.62'de göz kamaştırıcı ayrıntılara girerek şöyle der: “*Rinzai okulunun karısına Zen i* (koanlar üstüne çalışına) yoğun olarak olumlu samadhi öğeleri içerir (bununla birlikte bu okulda mutlak samadhi eğitimi de vardır); Soto okulunun şikantaza'sında ise mutlak samadhi daha önemlidir (bununla birlikte burada olumlu samadhi üstünde de durulur).”

Sekida daha ileride de, “İki samadhi türü de beyindeki birbirinden çok farklı elektriksel etkinliklerle bağıntılı görünüyor,” der ve Hindistan'la Japonya'da gerçekleştirilmiş çeşitli çalışmalara gönderme yapar. *Zen Training*, s.63.

5. Kenşo'nun daha eksiksiz bir tanımı için Sözlükçeye bakınız. Ayrıntı için de Katsuki Sekida'nın *Zen Training* adlı çalışmasına bakılabilir. Orada “Kenşo Deneyimleri” adında başlı başına bir bölüm var.

6. Bu şiir Hekigan Roku'daki 5. örnekten alınmadır. Bu koan kitabının tamamı Katsuki Sekida tarafından, yorumlar da eklenerek, onun *Two Zen Classics* adlı büyük yapıtında olağanüstü bir dille çevrildi.

7. *Zen Training* adlı yapıtında Katsuki Sekida şöyle der: “Fırlatılmışlık,’ Heidegger'in Varlık Ve Zaman kitabında geçen bir terim. Kimse bunu bir hastalık, üstelik devası olan bir hastalık olarak görmüyor.” Bir konuşmada da Sekida'nın, “Batılı filozoflar, özellikle de varoluşçular Buda'nın İlk Büyük Hakikatini - yaşam acı çekmektir, yaşam sıkıntılarla doludur ve mutluluk vermez - bulmuşlar. Ama bunun ilerisine geçememiş, acı

çekmenin ötesini görememişler,” dediği aktarılır (ama aktaranın belleğine dayalı bu alıntı herhalde tam doğru değil). Bir başka deyişle, onlar Buda'nın öbür üç Büyük Hakikatini bulamamışlar. Zen'deyse bizler Buda'nın dört büyük içgörüsünün - acı çekmenin içyüzü, bunun nedenleri, acıya son verilmesi ve bunun yolları - hepsini işleriz. Böylece “fırlatılmışlığın” ötesine geçeriz.

8. Hekigan Roku, 94. örnek. Katsuki Sekida'nın çevirip yorumlar eklediği Two Zen Classics'ten alıntı.

9. Katsuki Sekida Zen Training adlı yapıtında (s. 174) şöyle der: 'Jo Hoshi (M.S. 382-414) dâhi bir Budi bilginiydi. Devlet yöneticisinin bir emrine dinsel nedenlerle uymamasından ötürü idam edildiği ve bu nedenle vakitsiz öldüğü söylenir. Efsaneye göre şöyle bir veda şiiri düzmüş:

Dört cevherin yoktur efendisi;

Beş bütün boştur aslında.

Başımı şimdi kılıçla buluşacak ya;

Hadi şunu bahar meltemini biçer gibi yapalım.

Sekida şöyle ekler: "Jo, bir başka vesileyle de, 'Hakikati tüketmiş kişi engin ve boştur; arkasında iz bırakmaz. Her şey insanın kendi marifetidir. Her şeyi kendileri olarak bilenlerdir ancak bilge olanlar,' diye yazmıştır."

10. Bu betim Katsuki Sekida'nın *Zen Training'de* (s. 158-159) aktardığı bir kenşo deneyiminden sözler içerir. Sekida'nın birinci elden bir deneyime dayanarak yazdığı açık. Kendisi kitabın başlarında, bir Zen dâhisinin bir gün çıkıp bir Zen deneyimini belki yazıya dökebileceğini söyler. Bence tevazu göstermiş; gerek bu pasaj, gerek kitaptaki başka satırlar bana göre ancak bir dâhiye ait olabilir.

epub olarak **burdan** indirebilirsiniz