

*Yığınlarla bağıriş, çağırış, yakarış içinde gerçek küçük bir cam parçası gibi durur.*

*Kimsenin bir şey bilmediği gerçeği.*

*Peki ya cam parçasının üstündeki kan damlası?*



Bilmediğimizi düşündüğümüz aslında nedir? Cevap tektir; hayatımızın sonunda başımıza gelecekler.. Bu geçişten sonra varlığımızdan geriye kalan bizi hatırlar mı? Kendinden ne olarak bahseder?

Bu bilinmeyene alabildiğine hızla mı ulaşırız? Derin bir tefekküre dalıp, zihnimizin ulaşabileceğimiz en ufak ayrıntılarına bile dalarak mı ulaşırız? Yoksa daha hızlı koşarak veya

daha derin uyuyarak mı?

Bazılarının gözleri hep karşı kıyıdadır. On yıllık veya yüz yıllık süre, sonsuzla karşılaştırıldığında bir hiçtir. Peki sonsuzluğun renkleri bu yüz yıllık sürede mi belirlenir?

Canlı varlıkları güdüleyen, gerçekten sadece hayatta kalmak ve üremek midir? Biz de daha büyük bir organizmanın başı belada olsa, hücreler gibi düşünmeden kendimizi yok eder miydik? Örneğin ozon tabakasını delerek dünyanın veya galaksimizin geleceğini tehlikeye attığımız için onun tahmin etmediğimiz kadar yakın olduğunu bilsek, gezegeni veya evreni kurtarmak pahasına kendimizi feda eder miydik?

Halbuki bazen ilk ve son olduğundan başka bir şey bilmediğimiz hayatımızı neler uğruna feda ederiz. Daha doğmamış bir bebeğin hayali, asla görülmemiş bir şehir, ya da kendi mutluluğunun formülünü bile çözmemiş birinin istek ya da beklentileri. Bizden bugünümüzü, gençliğimizi ya da enerjimizi alıp götürür. Bir hayal ne kadar parlak kurulursa ve ne kadar çaba gösterilirse onun için; gelen zamanı da kendi fedakarlığı ile değerlendirir.

Ölümden sonrası hakkında bir beklenti, bir dilek, umut ya da teselli olabilir. Görünen gerçek ise beden elementlerden birine karışması, bilincin ise yok olması ya da başıboş dağılmasıdır. Yok olmak deyip geçmemek lazım. Bu yok olma korkusu ile insan, gördüğü her şeye saldırır, her şeyde bir iz bırakmaya çalışır. Bilinç veya bilinçaltı düzeyde her şey bu korku tarafından yönlendirilir ve onun rehberliğinde tasarlanır. İnsan, sevdiklerini kaybetmek, bir eşyasını veya

eserini yitirmek, kurduğu bir ilişkiyi ya da dostluğu zedelemek gibi nedenlerle korku duyar, bu korkusunu itiraf eder fakat onun için her şeyin sonu anlamına gelen ölüm konusunda pervasız kalır. Yapabileceği hiçbir şey olmadığına binlerce yıl önce genleri emin olmuş, ve bu olayın daha da üstüne gitmemeye karar vermiş gibidir.

‘Hayatın bir gün hatırlanmayan bir zamanda tasarlanamaz bir şekilde cansız maddeden çıktığı doğru ise, varsayımımıza göre hayatı yok etmeye ve inorganik hali tekrar kurmaya eğilim gösteren bir içgüdüünün yaratılması da böyledir. Hayatın bütün yürüyüşlerinde kendini gösteren bir ölüm dürtüsü kendi kendini yıkmanın da anlatımıdır. Onlardan daha büyük birlikler kurmak için daima daha çok canlı maddeler toplamaya eğilim gösteren erotik güdüler ve bu eğilime karşı koyan ve canlı maddeyi tekrar inorganik hale getiren ölüm dürtüleri. Ve onların yarışmasından ve çatışmasından doğan hayatın olayları..’ [\[1\]](#)

Ölüm sonrasını bilmeyiz. Fakat yaşadığımız her zaman diliminden bir şeyler çıkarıp, öğrenerek ve yeni öğrendiklerimizle eski benliğimizi değiştirerek, ödevimizi yaptığımıza inanırız ve bizi izleyen her neyse ondan taktir bekleriz ki, bizi boşluğa terk etmesin. Bir varlık kıpırtısı, bir paylaşım, bir teselli versin..

Felsefe, soruların ilkinde ve sonuna meraklıdır. Her filozof ağırlığı altında ezildiği, veya peşine takılıp büyüsüne kapıldığı etken ile kendini bularak, insanlara oluş hakkında fikir ve esin verir. Ölümün ve yok olma korkusunun geçilmez duvarına toslayan kafa, acısıyla teselli bulur. Bu acı, bir gerçekliğe delalettir ve bunun üzerine gerçek ve sürekli olan araştırılmaya başlar. Heidegger, kurduğu düşünce sisteminde, sokaktaki adamın ölümünün kesinliğinden hareket ederek, kendi ölümüne, kendi ben’inin sonluluğuna ve bunun kesin bir olgu olmasına dayanır. Ancak bu tecrübe de kendisinin değil bir başkasınındır.

Çağdaş felsefe; eski çağ filozoflarının aksine (Thales suyu , Anaksimanes havayı, Harakleitos (475 MÖ) ateşi ve Eksenofones toprağı, Eflatun (347 MÖ) ideleri, Aristo madde ve cevheri başlangıç noktası alır) İbn Sina’dan başlayarak (1037 MS) insanın ben’inden yola çıkar ve onu esas alır.

## Varlığın Fenomonolojisi

İbn Sina'ya göre yokluk varlığın zıttı olamaz çünkü eğer öyle olsaydı, ikisi birleştiğinde bir bütünü oluşturmaları gerekirdi. İbn Sina A'dan Z'ye maddeler halinde insanın varlığını ispatlama yolunu açıklar. [\[2\]](#)

A)'Kendine dön ve düşün'. Doğru bir anlayışla bir şeyi anlayacak şekilde sıhhatli, dahası diğer durumlarda bulunduğu zaman, kendini bilmez, zatının varlığından gafil olur musun? Bana göre bu uyanık olanın durumudur.

B) Uyuyan uykuda iken, sarhoş sarhoşluk anında, eğer zatını zihninde kavrayamazsa kendini doğrudan doğruya bilemez.

C) Kendinin ilk anda sağlam, akıllı ve sıhhatli bir şekilde yaratıldığını tahmin etsen ve böyle bir durumda ve şekilde, kendi parçalarını görmediği ve uzuvlarının birbirine değmeyip birbirinden ayrı olarak berrak havada bir an asılı olduklarını farz ettiği taktirde, insanın kendi varlığı ve inniyetinden başka hepsinden gafil olduğunu (yani hiçbirini algılamadığını) görürsün.

D) O halde, önce şu, sonra bu durumda kendini ve zatını ne ile duyuyorsun? Senin zatını duyan kimdir?

.....

İ) Kendine bir bak. Senden duyulanın ne olduğunu o, gözünün senin cildinden algıladığı şey midir, biliyor musun?

J) Hayır, değil. Cildinden (bedeninden) ayrılсан ve o değişmiş olsa bile 'sen' yine sensin.

.....

Dinler, öbür dünyanın rehberliğinde yaşamımıza bir şekil, düzen ve çizgi vermeye çalışır. Akıl, öbür dünya olmasa da kendimiz için de bir düzen oluşturabileceğimizi söyler.

Freud'un anlatımı ile dinler insanları evrenin başlangıcı ve kuruluşu üzerine aydınlatır, onlara öbür dünyanın mutluluğunu sağlar ve tüm otoritesiyle onların yargı ve eylemlerini düzenler. Bilim bazı tehlikeleri önlemeyi başarabilir ancak insanın acısını hafifletemez ve insanlara boyun eğmeyi öğütlemek zorunda kalır.'

[Meditasyon](#) ise bize sadece zihinden ibaret olmadığımızı anlatır.

Bilincimizi muhafaza etme, iletme ya da nakletme şansımız varsa, bizim için umut vardır.

Ya da bilinçten sızmaya çalışırız.

Kafesimizi kıramazsak hiçbir zaman için bir sonsuzluk yaratamayız.

**Zen Budizmi** için, serbest bırakmak amaca ulaşmanın yoludur. 1200 senesinde doğan Dogen 'Aydınlanma ve Uygulama aynı şeydir' der. Yaz, kış, yağmur ve kar; bilincin farklı seviyeleriyle uygulamayı buluşturur. Uygulama devamlı ve sürekli olmalıdır ki, katmanlar birbiri ardına aralansın ve gerçeğin saf dokusu algımıza ulaşsın.

Dogen, Soto Zen'i Hindistan'dan Japonya'ya taşıyan kişidir. Dogen de kendi hocasından bedeni ve zihni unutana kadar yoğunlaşmaya devam etmeyi öğrenmiştir. 14. yüzyılda yaşayan Zen ustası Ikkyu, sekiz yıllık öğrencisi 'en uç noktadaki anlayışın sırrı nedir', diye sorduğunda 'Yoğunlaşmak' diye yanıtlar. Cevaptan tatmin olmayan öğrenci tekrar sorduğunda 'Yoğunlaşmak. Yoğunlaşmak' diyerek yineler. Öğrenci, bunda derin bir anlam göremediğini söylediğinde; 'Yoğunlaşmak. Yoğunlaşmak. Yoğunlaşmak' der Ikkyu. Ve öğrenci peki 'yoğunlaşmak nedir' diye sorar. Ve Ikkyu kibarca cevaplar; 'Yoğunlaşmak yoğunlaşmaktır.' [3]

Temel fikir, uyanık ve yoğunlaşmış durumda kalmak, tamamen o anda olabilmek, başka hiçbir şeye dikkat göstermemek ve her şeye yorumsuz kalabilmektir. Duyu organlarımızın ve beynimizin her şeye dikkat gösterip, ölçüp biçen tavrından çıkarak saf farkındalık durumunu ararız. Düşünceler ve sesler yükseldiğinde başa dönerek 'an'a yerleşiriz. Anlamak bir an sürer ve zihin devreye girdiğinde yeni sorular ve sorunlar ortaya çıkar. 'Bırak gitsin' der zen ustası. Onu kötü veya iyi diye yargılama. Eğer düşünceler kendi haline bırakılırsa, kendi yollarında giderler. Ve farkındalık ile birlikte, sen ve diğerleri arasındaki fark süzülür. İkilemden kurtulursun.

‘Acaba hepimizin ben dediği aynı şey olabilir mi?’

Eğer yleyse, hepimizin uzun zaman önce aynı denizden aldığımız bir kap su; koşmalar, düşmeler, itifmeler sırasında çalkalanıp eksilmiştir.

‘Arzunun nn kesemiyorsan, arzuyu bitir’ der Buda. Budistlerin amacı, her harekette uyanık kalmak, hayatın her devresinde farkındalıktır, uykudayken bile. Her an her şeye açık ol ve geçmişinde ya da geleceğinde kaybolma.

Normal yaşamda düşüncelere ve planlara kendimizi kaptırırız ve algımız otomatikleşerek sner. ‘An’da olabilme bilgisi ve bedenın doğasına sızmak algılarımızı tekrar açar ve gerçeklik hissimizi yüceltir. Varlık alanlarımızı çeşitlendirip, derinleştirdikçe bilgimiz ve duyularımız daha geniş katmanlara açılır.

Konsantrasyonun en temel noktası nefestir. Değişik tekniklerle nefes çeşitlenir; soluma oranı, derinliği, göğüs ve karın öncelikli oluşu gibi farklı nefes deneyimleriyle farkındalık üzerinde g kazanılır. Nefes bedenle birleşir; içimizdeki suyu hareketlendirir ve ateşi yakar. Nefes bizi dik ve hayatta tutar.

Geleneksel Meditasyon oturuşları, tam ve yarım lotus pozisyonudur, amacı durağan ve rahat bir pozisyonda sırtı dik tutarak, sinir sistemini ntrlemek ve uzun saatler bedeni rahatlatabilmektir. Uzun meditasyonlarda ufak yürüyüşler veya koşu da mümkündür. Aslında meditasyon her

pozisyonda yapılır ve hedef, meditasyonu hayatın tüm aktivitelerine yaymaktır.

### **Budizm ve Psikoloji**

Budizm ve psikoterapi kişiyi dönüştürmeyi hedefler. Fakat metotları oldukça farklıdır. Psikoterapi tam ve bütün bir kimlik yaratmayı hedefler, Budist psikoloji ise kimlik hissini temelden değiştirir. Önemli olan insanların yaşamını iyileştirmek ve daha mutlu kişiler yaratmaktır. Hedefe mahkum olmak daha büyük sorunlara da neden olabilir. Aslında biz doğru olduğunu düşündüğümüz ve inandığımız ne ise onu yaparız. Sonuçlar ise yolun uzunluğunu belirleyecek olan değişik algı ve hisler yaratır. Ruhsal yolda hiçbir soru cevapsız kalmamalıdır. Çünkü amaç mutluluktan daha ötededir.

Ruhsal özgürleşme, bazılarına göre, terapinin bitiminden sonra başlar. 'Eğer kendini unutacaksan, önce en iyisini yarattığına emin ol. Çünkü 'hiç kimse' olmadan önce, 'biri' olmuş olman lazım.'

Bu yüzden ruhsal güçler, hayatın kimi zorluklarından kaçabilmek amacını taşıyan kişilere sunulmaz. Hayatta kimi müfakatlar kazanabilmek için de kullanılabilir nitelikleri yoktur. Kuvvet,



mücadelenin son aşamasıdır. En geniş daireyi isteyen zeka, alçak tepelerle yetinmez. Kendine bu yüzden zorluklar çıkarır. Güç kazanmak için yokuş yukarı çıkar. Ancak yapabileceğimiz her şeyi yaptığımıza inandıktan sonra kaygılanmama ödülünü kendimize veririz.

Eğer gerçekten bakarsan, der Zen ustası, tek bir dünya vardır, ve bu hep senin önünde olandır. İçerisi ve dışarısı yoktur. Zen meditasyonu her yerde yapılabilir. Bir metre önünüzde bir nokta seçerek, merkezde odağınızı toplayarak ve nefesin yardımıyla sadece orada olmaya odaklanarak..

### Zen Soruları

Zen soruları bize yoğunlaşma, meditasyon ve yoga esnasında ne 'düşünmeyeceğimizi' anlatır. Günlük zihinsel boşluklar, çukurlar, tekrarlar, şüpheler ve sorular bir an için sussun. Hepimizin içine girebileceği o tek ve biricik an kalsın.

Zen soruları samsara adı verilen illüzyondan kurtulmanın bir yoludur; en küçük daire zamanıktır. Zaman mekan ve ölüm doğum döngüsünden kurtulmak için boşluk ve kendilikten çıkmaya ihtiyaç duyulur.

Sen doğmadan önce yüzün neye benziyordu?

Kaç tane kafan var?

## Anlamın Dansı

Ruhsal yolun tek bir şifresi ya da formülü yoktur. 'Kaygılanın' der, çözümü sizde saklı olan ve insanların yaşamını belirleyen olaylar için. 'Endişelenin' der doğa yok olurken ve son ümit son zerresine kadar tükenirken, en son yitecek kaplan, fil ya da leopar için. Bize verilen veya binlerce yıl içinde oluşan doğal yeteneğimizi, enerjimizi ya da iyileştirme gücümüzü kullanınız. Fakat yalnızca kendimiz için değildir becerilerimiz ve başkalarına hizmet ettikçe yerleşirler. Kendine dönmek nasıl bir erdem ise, kendinden çıkmak da fazilettir.

'Zihnin dışında bir gerçeğin olduğunu bul. Ki sen buldukça yeni alanın çoktan yazılmış kuralları okuman için önüne çıksın.' Hayatta tek bir formül, tek bir sır bulunamaz. Anlamak için ya hepsini öğrenirsin, ya da insanlara güvenirsin. Suskun kalmak, yorumsuz kalmak, ancak doğa olaylarına karşı tesellimizdir. İnsanlara, kendi bildiğimizi anlatmak ve resmin buradan görünen kısmını ulaştırmak için sadece sevgimizi değil, derdimizi, şikayetimizi ve öfkemizi de anlatmamız gerekir. İfadesindedir sırrı iyi niyetin, öfke yok değildir, sadece zamanlaması vardır.

Dilin tüm imkanlarından yararlanılır, tek cümleye hapis olmadan.

Doğudan batıya kuzeyden güneye bakmak gerekir tek bir anı bile birlikte yaşayabilmek için ve yaz, kış ile tüm baharlar sürer dirayetin.

Oradan oraya bakarsın ve bir süre sonra her insandaki aynıı görürsün.

İç insan ile dış insanın birlikte bir bütün oluşturduğu düşüncesi, Hippokrates'in yüce ilkenin bölünmez biçimde bulunduğu mikrokozmoz ya da en küçük parça fikrini akla getirir. Eskiler 'Her şey tanrılarla dolu' demiştir. Bu tanrılar 'şeylere yayılan tanrısal güçlerdir'. Zerdüşt onlara 'tanrısal çekimler' der, Synesius ise, 'simgesel baştan çıkarıcılar' diye adlandırır. Agrippa'ya göre 'alçak şeylerde, daha büyük ölçekte yüksek şeylerle bağdaşmalarını sağlayan belli bir yeti' vardır. [4] Jung'a göre bu sinkronisite yani eşzamanlılıktır ve O bunu 'anlamanın dansı' olarak görürdü.

İnsan, mikro kozmik doğası aracılığı ile göğün ya da makro kozmosun oğludur. Mitraik bir kuttören kitabında, din üyeliğine alınan kişi 'Seninle gezen bir yıldızım ben.'der.

Simyada **mi krokozmoz**, rotundum ile aynı öneme sahiptir. Rotundum, Monad diye de bilinen gözde bir simgedir.

---

[1] 'Ölüm hayatın birincil amacıdır.' Ref: Schopenhauer

Freud, Psikanaliz Üzerine, 1975, Koza Yayınları

[2] Prof. Hüseyin Atay,2001. İbn Sina'da Varlık Nazariyesi. Kültür Bakanlığı Yay.ankara

[3] Crook, 1990.

\* Meditation and Mindfulness.

[4] Carl Gustav Jung, 1952. Eşzamanlılık: Nedensellik Dışı Bağlayıcı Bir İlke, Biblos,2004,İstanbul.