



Bir Budist Manastırında Geçen 40 Gün

MARY PATERSON



## Keşifler ve Ben'e Övgüler

“Thich Nhat Hanh’ın felsefesiyle modern yaşamın incelik-  
le yan yana gelişini Paterson’un bakış açısından gösteren  
muhteşem bir kitap. Bu kitap olağan şeylerdeki ruhani ay-  
dınlanmanın, kaosun ortasındaki denge ve kırılganlığın,  
her şeyden öte farkındalığın bir ispatı niteliğinde. Ahlaklı  
bir yaşam için basit ipuçları isteyen herkesin mutlaka oku-  
ması gereken bir kitap. Paterson’un arayışı kişisel mükem-  
meliyetin sosyal gelişimin temelini oluşturduğunu ortaya  
koyuyor.”

- Sema K. Sgaier, PhD,  
Bill & Melinda Gates Vakfı

“Paterson bizlere, gündelik yaşamın kısa, şaşırtıcı anların-  
da yatan açık ve net gerçekler sunarak durmaya, bakmaya  
ve dinlemeye zaman ayırırsak neler olabileceğini hatırla-  
tıyor. Daha zengin bir hayat için kılavuz niteliğinde, hayli  
eğlenceli ve çekici bir kitap.”

- Ragini Michaels, *Unflappable*  
adlı kitabın yazarı

“Espri anlayışı olan bir Budistten daha iyisi yoktur. Mary  
Paterson neşeli, teslimiyetçi bir Budizm görüşünün bu tu-  
haf dünyada zerafetle yaşamamızı sağlayacağını gösteriyor.  
Kendimi şimdiden daha iyi hissediyorum.”

- Brian Haycock, *Dharma Yolu*’nun yazarı

“Bu kitaptan acayip zevk aldım. Bana bildiğim fakat unutmaya eğiliminde olduğum en temel gerçekleri hatırlattı: Neşelen, şefkat göster, sabırlı ol, dikkat et, bırak, yavaşla. Uyan! Her kısa hikaye - benim en sevdiğim, karıncaları kurtaran çocuk - bizlere iyi ve hazır olmamız gerektiğini hatırlatıyor.”

- Margaret Hawkins, *A Year of Cats and Dogs* adlı kitabın yazarı

“Sempatik hikayeleriyle Mary, Buda'nın öğretilerini ve gerçek hayat deneyimini iç içe geçirerek eski Doğu bilgeliğine çağdaş bir yorum getiriyor. Cesaret, dürüstlük ve mizah dolu bu dokunaklı kutsal yolculuk öyküsü nasıl mutlu yaşanabileceğini gözler önüne seriyor. Mary, açık sözlülük ve zerafetle bizleri büyüleyici bir keşif yolculuğuna çıkarıyor.”

- Xiaolan Zhao, *CMD, Inner Beauty ve Reflections of the Moon on Water* kitaplarının yazarı

“Plum Köyü'ndeki 40 günlük inzivadan yeni dönmüş gibi hissediyorum. Mary Paterson deneyimini öyle canlı ve içten anlatıyor ki sanki onları yaşayan benim!”

- Barbara Tammes, *The Blueprint for Building Your Castle in the Clouds* adlı kitabın yazarı

# Keşifler ve Ben

Bir Budist Manastırında Geçen 40 Gün

Mary Paterson

*Çevirmen:*

Ayşegül Pomakoğlu



Maya Kitap: 64 \* Ezoterik: 6  
1. Baskı, İstanbul Haziran 2013

ISBN: 978-605-5675-74-5  
Orijinal Adı: The Monks and Me  
Tüm Yayın Hakları Maya Kitap'a Aittir

Yayına Hazırlayan: Tahir Malkoç  
Editör: Güneş Öztürk  
Redaksiyon: Yasemin Ertuğrul  
Mizanpaj: Mehmet Büyüktırna  
Kapak: Özlem Aslan

Maya Kitap Merkez Mah. Kocamansur Sok. No: 6/4 34381 Şişli/İstanbul  
Tel: 0212 296 97 12 e-mail: info@mayayayinlari.com  
www.mayayayinlari.com Sertifika: 14079

Kitap Matbaası Davutpaşa Cad. No: 123/1 Topkapı/İstanbul  
Tel: 0212 482 9910 Sertifika: 16053

*Annem ve babam için, sevgiyle*



## İçindekiler

Yazarın Notu	11
Giriş	13
<i>Evi Bulmak için Evden Ayrılmak</i>	13
Manastıra Girmek	17
<b>1. Gün</b> Vücut	
Kendi bilge benliğime sığınmak	21
<b>2. Gün</b> Aceminin Zihni	
Can sıkıntımı yenmek	30
<b>3. Gün</b> Ahlaklı Zihin ( <i>Sila</i> )	
Kedi Katili	38
<b>4. Gün</b> Odaklanmış Zihin ( <i>Samadhi</i> )	
Keşişin omurgamı aydınlattığı gün	45
<b>5. Gün</b> İçgörü Edinmiş Zihin ( <i>Prajna</i> )	
Bozuk balıktan alınan ders	54
<b>6. Gün</b> Durmak	
Çalan zildeki mesaj	64
<b>7. Gün</b> Çaba	
Nasıl süper-kadın olunmaz?	73
<b>8. Gün</b> Sessizlik	
Nasıl ateş yakılmaz?	80



<b>9. Gün</b>	Eylem	
	Bir grup karıncayı kurtarmak neden iyidir?	86
<b>10. Gün</b>	Sabır	
	Kabuk nasıl soyulur?	92
<b>11. Gün</b>	Neşe	
	Erkeklerle yemek pişirmek	98
<b>12. Gün</b>	Tevazu	
	Brezilya Almanya'ya karşı	103
<b>13. Gün</b>	Huzur	
	Fransız ninnisi söyleyen keşiş	108
<b>14. Gün</b>	İstikrar	
	Kulaklıklarımı çalan adam	113
<b>15. Gün</b>	Berraklık	
	Bir "düşman" birbirimizde var olduğumuz gerçeğini görmemi sağlıyor	121
<b>16. Gün</b>	İnanç	
	Yeniden Başlamak	128
<b>17. Gün</b>	İyilik	
	Bana çorba yapan kadın	134
<b>18. Gün</b>	Tevazu, Bölüm 2	
	Doktora derecesini kaybetmek	141
<b>19. Gün</b>	Doğruluk	
	Nasıl sinsi olunmaz?	145
<b>20. Gün</b>	Cesaret	
	Anne babası olmayan diğer ziyaretçiyle tanışmak	150

<b>21. Gün</b>	Geçicilik Değişikliklere ayak uydurabilmek	155
<b>22. Gün</b>	Toprak Ben aç bir çocuğum	162
<b>23. Gün</b>	Su Bir keşiş yüzünü nasıl yıkar?	169
<b>24. Gün</b>	Ateş Mutlu İrlandalı adam	174
<b>25. Gün</b>	Hava Dopdolu bir bavul bana teslim olmayı nasıl öğretti?	179
<b>26. Gün</b>	Saygı Willem Dafoe'ya benzeyen keşiş	186
<b>27. Gün</b>	Bağlanmak Izdırabın gözlerinin içine bakmak	195
<b>28. Gün</b>	Zerafet Ölen bir adamın, sessizce hareket eden bir keşişin ve eşsiz bir bebeğin güzelliği	200
<b>29. Gün</b>	Nefes Nasıl olur da nefesimizi görmezden geliriz?	205
<b>30. Gün</b>	Hızlandırıcılar Tsunamiler, Savaşlar ve Yanan Keşişler	210
<b>31. Gün</b>	Yayıma KENDİ KÜÇÜK BENLİĞİNDEN KURTUL	215
<b>32. Gün</b>	Birbirine Bağlı Olma Gübre yoksa çiçek de yok	222
<b>33. Gün</b>	Aşkınlık Bana gelen melek	230

<b>34. Gün</b>	<b>Benlik-Dışı</b>	
	Egonun lanetlenmesi	235
<b>35. Gün</b>	<b>Boşluk</b>	
	Ağaç dalları arasından baktığım gün	243
<b>36. Gün</b>	<b>Dönüşüm</b>	
	Seksen dört yaşındaki bir keşiş beş yaşında bir çocuk oluyor	250
<b>37. Gün</b>	<b>İş</b>	
	Keşiş olan avukat kadın	255
<b>38. Gün</b>	<b>Şükran</b>	
	Bir nar tanesi bana ne öğretti?	261
<b>39. Gün</b>	<b>Dua</b>	
	Keşişlerin şarkı söylediği gün	268
<b>40. Gün</b>	<b>Sevgi</b>	
	Bir lotus yaprağı üstünde süzölmek	274
	Eve Gitmek	280
	Thich Nhat Hanh ve Plum Köyü Hakkında	284
	Yazar Hakkında	285
	Teşekkürler	286
	Kaynaklar	287

## Yazarın Notu

İlk olarak şunu açıklığa kavuşturmak istiyorum: Plum Köyü'ne yapmış olduğum kırk günlük kutsal yolculuğum hakkında yazdıklarım, Fransa'daki Budist manastırında Saygıdeğer Thich Nhat Hanh'ın öğretilerini benimsemeye ve uygulamaya çalıştığım, tamamen kendi gözlem ve düşüncelerime dayanıyor. Yazdıklarımın Buda'nın ya da Thich Nhat Hanh'ın öğretilerinin akademik bir incelemesi olduğunu ima etmiyorum. Daha da önemlisi, keşfettiğimin Thich Nhat Hanh'ın kendi öğütleriyle hiçbir bağlantısı yok. Buda'nın engin ve girift öğretileri hakkında daha kapsamlı bir fikir edinmek için Thich Nhat Hanh tarafından yazılmış mükemmel kitapları incelemenizi öneririm.

Manastır arkadaşlarımın adları da dahil olmak üzere, bu kitaptaki bütün kişi isimleri değiştirilmiştir. Şu kişiler ise istisnadır: Erkek kardeşlerim David ile Iain ve kızkardeşim Janice. Doug da gerçekten Doug. Bir diğer arkadaşım İskoç Stuart da gerçekten Stuart isimli bir İskoç'tur ve şunu da eklemem gerekir ki Stuart onun hakkında söyleyeceklerimi bilmemesine rağmen bu kitapta yer almaktan mutluluk duyan temiz kalpli biridir. Son olarak da kadın keşişler Pine, Prune, Hanh Nghiem ve An Nghiem nezaket göstererek kendi isimlerini kullanmama izin verdiler.

Thây ('Tay' olarak telaffuz edilir ve Vietnamcada öğretmen demektir), Saygıdeğer Thich Nhat Hanh için kullanılan sevgi dolu bir isimdir. Ben de kitap boyunca onun bu sevgi dolu adını sıkça kullandım.

Başlamadan önce, son olarak bu yolculuğa benimle adım attığın için sana en derin teşekkürlerimi sunuyorum. *Keşifler ve Ben*'i senin için yazdım.

*Kendi bilge benliğine sığın* ki bu da sana büyük bir neşe getirsin.

## Giriş

### *Evi Bulmak için Evden Ayrılmak*

*Fırtınalı hayat okyanusunda, kendi benliğine sığın.*

— Thich Nhat Hanh

**B**irkaç yıl önce annem öldü. Onun ölümünden sonra kutsal Doğu öğretileri, yoga ve meditasyon sayesinde toparlandım. Ama başka bir şeyin de farkına vardım. Bu pratik teknikleri hayatıma dahil ettikçe kendimi çok daha neşeli hissediyordum ve yaşamımın her alanındaki deneyimlerim daha da zenginleşiyordu. Bu maharetli uygulamalar, insan olmanın getirdiği tüm zorluklarla ve meydan okumalarla baş etmek için gerek duyduğum yaşam desteğini sağlıyordu. Ama gelin görün ki yoga ve meditasyon hayatımda gözle görülür farklar yaratsa da bu öğretileri hayatıma sürekli olarak uygulayamıyordum. Sonra babam öldü. Onun ölümünün ardından bir arkadaş şöyle dedi: “Artık bir yetimsin Mary.” Olan olmuştu. Tutunacak bir dalım kalmamıştı. Bildiğim evimi kaybetmiştim.

Ölüm sarsıcı bir güçtür ve bir yakınınızı kaybettiğinizde güvenli evinize giden bir yol bulmak ve onu yeniden

inşa etmek zorunda kalırsınız. Benim bulduğum yol kırk günlük bir kutsal yolculuktu. O ana kadar üstesinden gelebildiğim en uzun meditasyon inzivası on gün sürmüştü. Belki kırk gün beni ihtiyaç duyduğum güce, sevgiye ve yeneden inşa etmek zorunda olduğum eve yaklaştırırdı. Belki bilge bir keşişin önderliğindeki altı haftalık ziyaret, yalnızca ebeveynlerimin ölümünden duyduğum acıyı iyileştirmekle kalmaz, hayatımda karşılaşacağım tüm sarsıcı olaylarla baş etmem için de bir yol gösterici olurdu. Hepimizin bildiği gibi bu hayat okyanusu bazen sakin, bazen de fırtınalıdır. Hepimizin bu fırtınalı günlere hazırlıklı olması gerekir.

Yoga ilminde zamansal döngüler, hayatı olumlayan alışkanlıkları güçlendirmek ve bir bilgelik yolunda ilerlemek için kullanılır. Kırk günlük kutsal bir yolculuk, eski yogilerin felsefesini destekler niteliktedir. Birçok kültürel ve ruhani gelenekte kırk gün, bir gerçekliğin ortaya çıkması ve anlaşılması için gereken temel süre olarak kabul edilir. İsa amacını anlayabilmek ve ona hazırlanmak için kırk gün boyunca çölde dua etmiş ve oruç tutmuştu; tıpkı Muhammed'in bir mağarada yaptığı gibi. Musa'nın Sina Dağı'ndaki dönüşümü de bu kadar sürmüştü. Hıristiyanlarda Paskalya'dan önceki perhiz dönemi kırk gün sürer. İnançlılar bu kutsal dönemde zevklerinden ve kötü alışkanlıklarından kurtulmaya çalışır. Tam olarak kaç gün olduğu kesin olarak bilinmese de bazı tarihi kaynaklara göre Buda, Bodhi ağacının altında kırk gün boyunca meditasyon yaptıktan sonra aydınlanmaya kavuşmuştur.

Babam öldüğünde kırk yaşındaydım. Kırk gün sürecek ruhani bir uygulamanın inanılmaz derecede dönüştürücü

olabileceğini bildiğimden, bu kırk günlük iyileşme yolculuğuna başlamak bana çok doğru görünmüştü. Böylelikle soğuk bir Kasım günü, yanıma gizemli kırk sayısını da alarak bir okyanusu aştım ve kutsal yolculuğuma başladım. Altı hafta boyunca Plum köyünün kadın ve erkek keşişlerinin arasında Fransa kırsalındaki Aquitaine bölgesindeki aziz Budist topluluğunda tam bir keşiş gibi yaşadım. Onların manastıra özgü kış inzivaları boyunca Zen ustası, yazar, barış ve insan hakları aktivisti ve Nobel Barış Ödülü adayı Thich Nhat Hanh'ın himayesinde meditasyon yaptım, bahçe işiyle uğraştım, yürüdüm, hayat hakkında düşündüm, dünyanın dört bir yanından gelen ziyaretçilerle sohbet ettim ve dikkatle seksen dört yaşındaki bilge bir keşişin Buda'nın eski ve kutsal öğretileri hakkında konuşmasını dinledim.

Manastıra özgü her Kış İnzivası'nın daha ilk gününde açıklanan bir teması vardır. Bu inzivada Thich Nhat Hanh, özellikle yeni dünya düzenine odaklanmayı ve Buda'nın öğretilerini şimdiki zamanlarda hayatlarımıza *uygulamanın* önemini vurgulamayı seçmişti. Bu bilge keşiş *acıyı gerçek adıyla anmanın*, günümüzde çevresel felaketler, korku, terörizm, duygusal stres, parçalanmış aileler ve çeşitli fiziksel ve zihinsel hastalıkla karşı karşıya olduğumuzun farkına varmanın gerekliliğini öğretiyordu. Budizmin *farkındalık* uygulaması sayesinde her an doyasıya yaşanır, yaralar sarılır, merhamet duyulur ve içten içe ebedi bir güç gelişir. Bu *benliğe sığınmaktır*. Zihinsel olarak nefesin farkında olmak, bedeni ve zihni birleştirerek içgörü oluşturur. Gerçekliğin doğasını tecrübe etmenizi ve tüm yaşamla aranızda karşı-



lıklı bir bağ olduğunun farkına varmanızı sağlar. Böylelikle güçlü, aydınlanmış benliğiniz dünyayı dönüştürebilir ve iyileştirebilir.

Amerikalı yazar Annie Dillard şöyle der: “Öğrendiğin bir şeyi kendine saklama içgüdüğü yalnızca utanç verici değil, aynı zamanda yıkıcıdır. İsteyerek ve bolca vermediğiniz şeyler içinizde kaybolur.”

İşte Dillard'ın sözüne uyarak buradayım, bana kendi bilge benliğime sığınmayı ve evi bulmayı öğreten Fransa'daki Vietnam manastırında geçirdiğim kırk günü yazıyorum.

## Manastıra Girmek

**F**ransa'nın Aquitaine bölgesindeki tren istasyonunda bekliyorum. "İşte orada," diye düşünüyorum. Beni manastıra götürecek kişiyi tanımak hiç de zor değil; kahve-rengi manastır cübbesi giyen, saçları kazınmış tek kadın o. Ona doğru yürüyorum, beni içten bir gülümsemeyle karşılıyor. Keşiş An Nygheim Amerika doğumlu bir siyahi; eskiden Washington DC'de siyasi danışmanlık yapmış. Şimdiyse burada, Fransa'nın güneyindeki küçük bir köyde, beni sevgili Budist manastırına götürüyor.

Arabada iki kadın daha var: Manastırda bir hafta boyunca kalacak olan konuşkan ve dost canlısı bir İngiliz ile soğuk, mesafeli bir Amerikalı. Burada bilindik bir klişe tersine dönmüş gibi. Fransız kırsalında geçen kırk dakikalık yolculuğun ardından Plum Köyü'ndeki keşişlerin kaldığı iki binadan biri olan, New Hamlet'in gri taş binasının önüne yaşıyoruz. Yeni olgunlaşmış olağanüstü yeşillikteki üzüm bağları ve daha bir ay önce altın rengi tomurcuklar halindeki sarı ayçiçeği tarlaları birçok büyük, eski görünüşlü binayı çevreliyor. Ana binanın girişindeki rustik ahşap tabelada *Nouveau Hameau, Village du Pruniers (New Hamlet, Plum Köyü)* yazıyor. Önümüzdeki kırk gün boyunca yeni evim olacak yere bakıyorum.

Yenilenmiş, görkemli Fransız çiftlik evine adımımı atar

atmaz bir rahatlama hissediyorum. Omuzlarım merhametle aşağı düşüyor, sanki sırtımdan ağır bir endişe yükü kalkmış. New Hamlet'in ön odası büyük ve aydınlık, kazanmış kafalar ve kahverengi cübbelerle dolup taşıyor, tüm insanlar bir münzevi manastırından beklenmeyecek şekilde birbiriyle kaynaşmakta. Arka pencereden baktığımda heybetli pirinçten yapılmış bir gonk görüyorum, dört minaresi olan açık, tapınak benzeri bir yapıya asılı. Gonk açık bir alanda gösterişli bir platform üzerine yerleştirilmiş, çevresinde elma ağaçları ve asmalar var. Geleli henüz beş dakika bile olmamışken, Vietnamlı neşeli kadın keşişlerden biri yanıma gelip –altın renkli heykel gibi bir yüzü var– dirseğime dokunarak, “Seninle tanıştığımıza mutlu oldum,” diyor. Gerçekten de mutlu gözüküyor. Bu keşişin ışık saçan bir gülümsemesi ve afacan bir tavrı var. Daha sonra akşam yemeği boyunca onun yemek yiyişini izlerken adeta büyüleneceğim. Buradaki hiçbir keşişte ve tanıdığım hiçbir kel adamda görmediğim kadar belirgin kafa kasları var. Baş nabız atışlarıyla canlanırmış gibi dalgalandıkça şaşkınlıkla onu izleyeceğim. Bu haliyle en kaslı güreşçilere bile meydan okuyabilir.

Kısa bir hoşbeşten sonra, bir başka dost canlısı keşiş gelip beni binanın arkasına doğru yönlendiriyor, yukarıya yatak odalarının olduğu uzun bir koridora çıkıyoruz. Bavulum yanımda, üzerinde KARTAL yazan kahverengi bir kapının önünde duruyorum. Kızilderili geleneğinde kartal “Yaratıcının Habercisi” olarak düşünülür. Çünkü kartal bir liderdir, en yüksekte uçan ve en uzağı gören kuştur. Mesajımızı Tanrı'ya ulaştıran odur. Denilir ki bu heybetli yaratık büyük bir gücü, cesareti ve görüyü temsil eder.

Yanımdaki odanın kapısına baktığımda üzerinde asılı olan tabelada *Huzur* yazdığını görüyorum. “Güzelmiş,” diye düşünüyorum. “Ama Sonsuz Varlık’la doğrudan haberleşme imkanı sunan kuşla uyuyacağım için de memnunuzum.”

Odam oldukça basit. Komodin ya da dolap yok. İki ufak yatak zar zor sığmış. New Hamlet’in en küçük odası ama burada tek başıma kalacağım için şanslıyım. Ağır bavulumu karyolalardan birinin üzerine koyuyorum. Bir Hobbit evinin kemerli girişini hatırlatan eski görünümlü bir pencereden dışarıya göz atabilmek için eğilmem gerekecek. Kendi ufak mağaramdayım.

Bavulum dolap vazifesi görecek, o yüzden Hobbitvari evime yerleşmek fazla zamanımı almıyor. Ben de aşağı inerek dünyanın dört bir köşesinden farklı yaşlara ve etnik kökenlere sahip onlarca güzel yüzlü kadının ve keşişin yanına geri dönüyorum. Bugün cumartesi yani yeni gelenlerin günü. Bu yüzden birçoğu benim gibi şaşkın ve meraklı gözüküyor. Ana toplanma alanı ahşap masaların sıralandığı bir servis masasının ve büyük bir şöminenin bulunduğu yemek salonu. Odanın ön tarafında Fransızca, İngilizce ve Vietnamca olarak günlük duyuruların yazıldığı beyaz bir pano var.

Bir süre sonra bir gonk çalıyor. Dışarıdaki büyük olan değil, mutfak girişinin dışında asılı olan küçük bir gonk. Hoş bir sesi var, akşam yemeğinin başladığını ve asil bir sessizliği haber veriyor. Diğerlerini takip ederek üzerinde çok sağlıklı görünen yemeklerin yayıldığı bir büfenin önünde, keşiş ve kadınların oluşturduğu sıraya giriyorum.

Bir tabağa iki koca kaşık yeşil Fransız mercimeği koyuyorum, yanına Vietnam erişttesi ve haşlanmış mor lahana ekleyerek üzerlerine de koyu kahve renkteki miso sosundan döküyorum. Burada kesinlikle bir şeyler olacak, tam olarak ne olacağından emin değilim ama tam şu anda, bu yeşil mercimekle başlayacak. Önümüzdeki kırk gün boyunca yemek yerken duanın, farkındalığın ve ilginin gücünü ve önemini göreğim.

Bir keşiş içerideki gongu çalıyor ve sonra bir dua okuyor. Artık yemek yenebilir. Günün başında beni karşılayan, güreşçi kaslarına sahip keşiş karşımdaki masaya oturuyor. Kıpırdayan kafa kasları tam görüş alanımda. Masada birçok boş yer olmasına rağmen başka bir Vietnamlı keşiş gelip hemen yanıma oturuyor. “Bir restoranda görebileceğinizin tam aksi,” diye düşünüyorum. Bu tatlı keşiş rahatça çok yakınımaya oturuyor, doğrudan gözlerimin içine bakıyor, o güzel gülüşüyle bana kocaman gülümseyerek ellerini kalbinin üzerinde birleştiriyor ve zarifçe başını eğerek selam veriyor. Yüreğim sızlıyor.

Ve böylece yolculuk başlıyor...

## ☪ 1. Gün ☪

### **Vücut: Kendi bilge benliğime sığınmak**

*İnsanlar yumuşak ve kıvrak olarak doğarlar;  
öldüklerinde ise katı ve serttirler...*

*Bu yüzden katı ve inatçı olan kişi, ölümün mürididir.  
Yumuşak ve teslimiyetçi olan kişi ise yaşamın  
mürididir.*

— Tao Te Ching

**U**yanmak için kötü bir yöntem değil; yalnızca çok erken. Bir Budist keşiş gonk çalışıyor ve saat sabaha karşı 04:30. Gözlerim açılıp sonra aniden kapanıyor. Kalkamıyorum. Doğrusu gongun sesi çok hoş. Onun büyüleyici tınısıyla rahatlıkla uyuyabilirim. Sıcak battaniyemin altından çıkmak demek, boş manastır odamdaki soğuk havayla yüzleşmek demek ama meditasyon 05:30'da başlıyor. Kalkmalıyım çünkü geç kalanların Buda Salonu'na girmesine izin verilmiyor. Gözlerim yeniden açılıyor. Bu sefer soğukla yüzleşiyorum, yolculuk etmekten ağrıyan omuzlarımla

üzerine fildişi renkli yün şalımlı sararak aşağı iniyorum ve binadan çıkarak Buda Salonu'na giden yola yöneliyorum. Güneş henüz doğmamış.

Şimdi geniş ve açık bir odanın önündeki sunağı şeref-lendiren, üç metre uzunluğundaki muhteşem beyaz bir Buda heykeline doğru uzanan sekiz dikey sıranın en önün-de, yerdeki lacivert, kare bir minderde oturuyorum.

New Hamlet'in tüm kadın keşişleri ve orada bulunan tüm kadın ziyaretçiler Buda'nın yüce öğretilerine hürmeten ilahi söylemek, dua etmek, nefes almak ve toprağa yüz sür-mek üzere toplanmış. Beni buraya talih getirdi ama yine de burada gördüğüm keşişlerin manastır yaşamını neden seç-tiklerini, romantik eşlerden, çocuk sahibi olmaktan, pazar sabahları café latte eşliğinde okunan New York Times'tan, hele ki sıcak banyolardan nasıl *tamamen* vazgeçtiklerini anlayamıyorum. “Üstelik her gün şafak sökmeden uyanı-yorlar,” diye düşünüyorum kendi kendime. Oysa o sırada şunu düşünüyor olmalıyım: *Nefes alıyorum, vücudumun farkındayım. Nefes veriyorum, vücudumdaki gerilimi serbest bırakıyorum.* “Ve muhtemelen ömürlerinin sonuna kadar erken kalkacaklar.” Bu son düşünceyle birlikte, benimle meditasyon yapan kadınlara hayranlıkla bakıyorum ve ana geri dönüyorum. *Nefes alıyorum, vücudumun farkındayım. Nefes veriyorum, vücudumdaki gerilimi serbest bırakıyorum.* İçime yöneldikçe nefesim derinleşip yavaşlıyor. Bu ağır fi-siltılara eşlik etmek vücudumu yumuşatıyor.

Başlangıçta kadın keşişlere *kadınlara* diye hitap ediyordum ama Katolik okulu günlerimdeki kaya gibi sert bir rahibeyi hatırlatan katı görünüşlü bir kadın keşiş bana, *keşişlere kadın* denmemesi gerektiğini söyledi. Onlara *keşişler* ya da *kız kardeşler* demeliymişim.

Kırk günlük yolculuğumun ilk günü güzel kel kafa- ların, kahverengi cübbelerin, muhteşem ilahilerin ve gör- kemli manzaraların bir karışımı gibi. Hepsi bende derin bir merak uyandırıyor. Plum Köyü başka bir evren.

Akşam yemeğinin ardından dün benimle yolculuk eden yeni İngiliz arkadaşımınla çay içtikten sonra parlak yıldız kümeleriyle aydınlanmış simsiyah taşra semalarını gö- rebilmek için dışarıda bir yürüyüş yapıyoruz. Hava toprak gibi kokuyor; nemli, verimli ve serin. Bu yoğunluğu içime çekiyorum. Üç yoğun nefesin ardından sonunda yorgunlu- ğumun farkına varıyorum. Yürüyüş arkadaşımın veda ede- rek odama dönüyorum.

Bu uzun ilk günün ardından tek istediğim şey sıcak bir duş almak. Yıkanma odası o kadar küçük ki her sağa sola dönüşümde bir tarafım duvara çarpıyor. “Bu duş şahane olacak,” diye düşünüyorum. Buharlı, sıcak suyun yorgun sırtımdan akması için sabırsızlanıyorum. Soyunup muslu- ğu çeviriyor ve sabırsızlıkla keyfi bekliyorum ama kuvvetli bir sıcak su buharı yerine ılık birkaç damlayla karşılaş- ıyorum. Kaşlarım çatılıyor. İsteğimin verdiği yanılıyla su kazanının altını yakarım diye düşünerek duş kabinine gi- riyorum ama çoktan tahmin etmiş olacağınız üzere sabun- landığım anda azıcık *akan* su da kayboluyor. Çırlıçıplağım, ıslağım ve soğuktan tir tir titriyorum. Vücudumun ka- şındıran sabun köpükleriyle kaplı olduğundan bahsetmiş miydim? Diken diken olan tüylerime bakıyorum. Fakat bir manastırda olduğuma göre belki işler burada daha farklı olabilir. Böylece, orada dikilip ne yapacağımı düşündüğüm dakikalarda Thich Nhat Hahn’ın deyişini hatırlıyorum.



*Kendine sığın.* “Doğru, bu yüzden buradayım,” diye düşünüyorum, “ne olursa olsun kendime nasıl sığınacağımı öğrenmek için.” Bu sözleri sarf eden keşişin bu yolculukta bana önderlik ettiğini unutmamam lazım. Bunu hatırlamak beni biraz rahatlatıyor ve ardından konsantrasyonum artıyor. Seçeneklerimi düşünüyorum. Küçük havlumu sarınıp keşişlerin kaldığı bölüme geçebilir ve onlardan birinin düşünü kullanabilirim. Bu fikirden çabucak vazgeçiyorum. Burada durup suyun geri gelmesi için dua edebilirim. Bu da saçma görünüyor. Pekala, şu nasıl olur? Keşişin tavsiyesine uyabilir ve *benliğimin adasına geri dönebilirim.*

İşte buradayım. Saat on. Binada hiç kimse yok. Herkes yataklarında; Fransa’daki, bir manastırın suyu akmayan, bej duvarlı duş kabini içinde dikiliyorum, yorgunum, üşüyorum, ıslak ve çıplağım, vücudum sabun kaplı. Burada durup nefes almaktan başka yapacak işim yok. Belki daha sonra aklıma ne yapacağıma dair bir fikir gelebilir. Dikdörtgen duş kabini içinde bej duvarlarından birine bakıyorum. Köşede kıvrak siyah bir örümcek sürünmekte. Su olmadığı için mutlu olmalı. Örümceğin parlak, abanoz rengi vücuduna odaklanıp bir an sonra kendi nefes alışımı duyuyorum. Kendi nefesimin sesiyle yıkanarak göğsüme dolan nemli havayı dinliyorum. Bir sonraki soluk verişimi hissediyorum. Nefes alıyorum. Veriyorum. Sükunet. Nefes alıyorum. Veriyorum. Sükunet. Nefes aldığımı biliyorum. Otuz saniye içinde diken diken olan tüylerim yatışıyor. Boyun eğiyorum. Bir şekilde içinde bulunduğum durumu kabulleniyorum. Suyun gelip gelmemesinin benimle bir ilgisi yok, öyleyse neden sertçe ve inatla karşı koyuyorum? “Da-

hası, muhtemelen kontrol edemeyeceğim tüm şeylere karşı neden savaş veriyorum?” Şu an eklembacaklıyla konuşuyorum. Hareketsiz örümcek şahidim, yüzümü onun sekiz cılız bacağına yaklaştırıp sesli bir şekilde, “Bunu biliyorsun değil mi? Peki neden bunu her zaman hatırlayamıyorsun?” diyorum.

“*Kendine sığın, Mary.*”



Doğu öğretileri vücudumuzun evrenin küçük bir örneği olduğunu söyler. Bedeninizi dikkate aldıkça, onu *tanır*sınız. Sonra o vücuda (mikrokozmos) dair görüşler edindiğiniz için, dünyanın (makrokozmos) işleyişi meydana çıkar. Burada muazzam bir yetenek söz konusudur.

*Kendini öğrenmek dünyayı öğrenmektir.*

Vücudunla yapabileceklerini düşün.

Günün ilk saatlerinde keşişlerin organik meyve, sebze ve otlar yetiştirdiği bahçedeki serada yabani otları temizlemiştim. Bu, manastırda kalan ziyaretçilerin yapması istenilen çalışma meditasyonlarından biriydi. Akşam yemeğinde de bu bahçeden toplanan ıspanak ve rokanın tadını çıkardım. Manastır ziyaretimden önce Paris’te yediğim onlarca yağlı ay çöreğinden sonra, keşişlerin sağlıklı yemeklerini yiyeli yalnızca bir gün olmuş olsa da vücudumdaki hafifliği ve zihnimdeki berraklaşmayı hissedebiliyordum.

Vücudumuza giren yiyecekler zihnimize tesir ediyor ve sağlığımızı etkiliyor. İşte bu yüzden Plum Köyü’nde yediğimiz her öğüne dikkat ediliyor. Aşırı tatlı çöreklerde

olduğu gibi, çok fazla şeker aldığınızda her şeyi bir sis perdesinin arkasından görürsünüz; çok fazla baharat yerseniz (acı biberlere dikkat!) meditasyona odaklanamazsınız; çok fazla yemek yerseniz uyuşuk bir hal alırsınız. Sindirdiğimiz her şey bizi bir şekilde etkiler. Burada başka bir husus daha var. Yanlış tip gıdalar vücutlarımızda derin gerilimlere sebep olabilir. Eğer orası ızdırabla doluysa *benliğinin adasına* dönmek çok zor olur. Kim bir ızdırıp mekanını ziyaret etmek ister ki?

Bugün bu sağlıklı lezzetlerin tadını çıkardıktan sonra, evde de neden aynı iyi şeyleri yemediğimi merak ediyorum. Patates cipsleri kaslarıma zarar veriyor, sanki zavallılar gerçek besin için yalvarıyor. Şu yirmi dört saati manastırda geçirmek kendi sefaletimi görmemi sağladı. Vücuduma hak ettiği saygıyı gösterme konusunda çuvalladığımı fark ettim.

Thich Nhat Hanh, vücutlarımızda var olan fiziksel gerilimin "*bir tür ızdırıp*" olduğunu söyler ve bu baskı, düzenli olarak, etkili tekniklerle serbest bırakılmadığı takdirde, acı da eninde sonunda hastalığa yol açar. "Kendimize karşı her zaman merhametli olmaya çalışmalıyız, ancak bu şekilde içimizde taşıdığımız acıyı nasıl azaltacağımızı anlarız." Thây'ın *kendimize sığınmakla* kastettiği, dikkatli soluk alıp verişlerle *kendi içimizdeki eve dönmektir*. Buda'nın benliklerimizi acıdan kurtarmak için bir reçete olarak uyguladığı bu bilinçli nefes alıp verme teknikleri vücudu ve zihni birleştirir; böylelikle kendimizi şimdi ve burada var olmuş şekilde hissederiz. "Bunu hatırlamakta kararlıyım." Sessiz yeminlerimden ilkinin ediyorum.

Peki Buda gerçekten kim? Aralarında Thich Nhat Hanh'ın da olduğu sayısız insanı etkileyen bu adam kim?

Şimdi *Buda* dediğimiz aydınlanmış varlık, 2500 yıl önce Hindistan'da yaşamış *Siddhartha Gautama* isimli bir adamdı. Arayış içindeydi. Varoluşun ve insan hayatının doğasını anlamak istiyordu. Altı yıl boyunca, tanınmış ruhani öğretmenlerle yoğun çalışmalar yaptıktan sonra bir gün, bir Boddhi ağacının altına oturdu ve aydınlanana kadar oradan kalkmamaya yemin etti. Tüm gece oturdu, şafakta içinin anlayış ve sevgiyle dolduğunun farkına vardı. Aydınlanmıştı. Thich Nhat Hanh'ın *The Heart of the Buddha's Teachings (Buda'nın Öğretilerinin Kalbi)* isimli kitabında anlattığına göre, Buda ardından şu öğretilerini ilan etti: "Hiçbir şeyin kendi başına var olamayacağını gördüm, her şey bir başka şeyin içinde var olmak zorunda. Ayrıca her varlığa, uyanış mizacının bahşedildiğini gördüm."

Sonrasında Buda *Dört Yüce Gerçek*'i öğretti:

1. Izdırap vardır.
2. Izdırabın oluşturulması vardır.
3. Bu ızdıraptan kurtulmanın yolu vardır.
4. Huzura ulaşmanın belirli bir yolu vardır: Buna

*Sekiz Aşamalı Asil Yol* denir.\*

"Ne zaman ki *Sekiz Aşamalı Asil Yol* uygulansa, neşe, barış ve içgörü oradadır."

Thich Nhat Hanh şunu vurgular: *Sekiz Kollu Asil Yol - Doğru Görüş, Doğru Düşünce, Doğru Konuşma, Doğru Hareket, Doğru Rızık, Doğru Çalışma, Doğru Farkındalık ve Doğ-*

---

\* *Mahaparinibbana Sutta, Digha Nikaya 16.*

*ru Konsantrasyon* - varlığın içinde olmanın doğasıdır. Zen ustası şöyle der: “Her kol diğer yedisini içinde barındırır.”

Buda'nın öğretilerini uygulamak için buradayım ve artık sıcak yatağında uzanıp manastırdaki duşta yaşadığım ufak fakat sinir bozucu hayal kırıklığımı daha derin irdeleyebiliyorum. Yorgundum, ıslaktım, üşüyordum ve kendimi rahatsız hissediyordum. Bu Birinci Yüce Gerçek'ti - *acı çekiyordum*. Bu oldukça açık. Suyun olmamasından duyduğum hoşnutsuzluk, İkinci Yüce Gerçek'ti yani *acı çekmemin bir sebebi* vardı ki bu da dondurucu soğuktan ve ıslak olmaktan nefret etmemdi! Fakat her zaman seçenekler vardı. Duşta suyun akmamasıyla yüzleştiğimde ya bu gerçeklikle savaşıyor ya da durumumu kabullenecektim. Aslında *farkındalık* sayesinde rahatsızlığımı azaltabilmiş olmam, Üçüncü Yüce Gerçek'i - *acıdan kurtulmanın bir yolu* olduğunu ispatlıyordu. Sonra dikkatimi nefes alıp verişlerime yoğunlaştırdım, hayal kırıklığım azaldı, biraz da içgörü edindim. Sıkıntımın *geçici* olduğunu biliyordum. Ne acı ne de zevk, hiçbir şey kalıcı değildir. Yoğunlaştığım nefes alıp verişler beni birçok kaynağın ve içgörünün bulunduğu *benliğimin adasına* götürdü. Bu durumda, *duşta su olmamasının çok küçük bir üzüntü* olduğu gerçeğini görmüştüm. Bir durumda kontrol sizde olmadığı zaman fark etme özgürlüğünüz olur. Kabullenmeyle tamamen özgürleştirir, tıpkı karara varmak gibi. Hayal kırıklığım anında yarıya inmişti. Dördüncü Yüce Gerçek'e ulaşmışım, *yol beni yeniden huzura kavuşturmuştu*.

Bugün farkındalığın yaratabileceği engin olasılıklara dair bir fikir edindim. “Benliğimin adasına dönmenin, kendime sığınmanın beni güçlendirdiğini ve özgürleştirdiğini

görüyorum,” diye düşünüyorum. Fakat daha zor durumlarda, aynı şeyi yapıp yapamayacağımı merak ediyorum. Asıl mesele bu.

Buda her şeyin ızdırap *olduğunu* söylememiştir. Gerçi çoğu kişi öğretilerini böyle yorumlar. Thich Nhat Hanh’a göre, Buda’nın esas amacı ızdırabı *dönüştürmektir*. “İçinizdeki hasta varlığı bulmalı ve onu dönüştürmelisiniz.”

Duştaki su eninde sonunda geldi, siyah örümcek güvenle sürünüp gitti, mutlu bir şekilde sabun köpüklerinden arındım. Gevşediğimizde her şey yoluna girer.

## 2. Gün

### Aceminin Zihni: Can sıkıntımı yenmek

*Can sıkıntısını yenmenin yolu meraktır. Merakın çaresi yoktur.*

— Dorothy Parker

Yemek odasında akşam yemeğimi yiyorum. Tam karşımda çok güzel, genç bir Vietnamlı keşiş oturuyor. Dolgun dudakları ve belirgin elmacık kemikleriyle mükemmel bir siması var. Kel kafası, sıradan kahverengi cübbesiyle bile nefes kesici. Bir an için kafamı kazıtmayı düşünüyorum. Bu keşişin, erkek keşişlerin aklını başından alıp almadığını merak etmekteyim. Gözlerimi ondan alamıyorum. Bir şey aklımı kurcalıyor. Belki de erkek ve kadın keşişlerin bu nihai noktaya ulaşmalarının ardında duygusal ilişkilerden kaçmak yatıyordur.

Bir defasında yoğun bir aşk yaşadığım, neredeyse mükemmel bir adamı terk etmişim. O sırada onu daha büyük idealler uğruna bıraktığımı düşünüyordum ama şimdi anlıyorum ki yalnızca sıkılmışım. Burada, evden çok uzakta,

bir Budist manastırında güzel keşişin karşısında otururken bunu daha iyi anlıyorum. “İlgimi kaybetmemin *asıl* sebebi neydi?” diye sessizce merak ediyorum. Bay Harika’dan neden bıkmıştım? Thich Nhat Hanh’a göre, aklımı, diğer bir deyişle *acemi zihnimi* kaybetmiş ya da beni herkesten daha çok sevmiş olabilecek bu adamda hoşuma giden şeyin ne olduğunu *unutmuş* olabilirim. Thây bu *unutkanlığın*, *farkındalığın* tam tersi olduğunu ve bizlerin de, içimizdeki diğer mücadelelerde olduğu gibi, bu ikisinin çatışmasından meydana geldiğimizi söyler. *Unutkanlığımız* olaya hakim olduğunda, *acemi zihnimiz* yok demektir.

Yıllar önce, bir meditasyon inzivasında günlük aktivitelerimin nasıl farkında olacağımı öğrenmiştim. Örneğin dişlerimi fırçalarken yalnızca bu işe odaklanıyordum. Ellerimi yıkarken, yürürken ya da öğle yemeğimi yerken zihnimdeki gevezelikleri bir kenara bırakıp kendimi yalnızca o anda yaptığım işe veriyordum. Farkındalığım giderek arttıkça, günlük aktivitelere her zaman tamamen odaklanmadığımı anladım. Geçmişte bu aktiviteler çok sıradan olduğu için onları farkında olmadan gerçekleştiriyordum ama ne zaman yaptığım işe odaklandıysam, o iş ne olursa olsun, içimde bir şeyler değişti. Kendimi daha az *benliğimin dışında* hissetmeye başladım. İç enerjimle daha fazla özdeşleştim. Bu enerjiye, yoga terimleriyle *yaşam gücü*, *chi* ya da *prana* da denir. Daha basit bir ifadeyle, farkındalık öz benliğimle bağlantıya geçmemi sağlamıştı. Farkında olduğum zamanlarda her anın yeni olduğunu hissediyordum –çünkü zaten öyleydi– ve zihnimin alışkanlık haline getireceği hiçbir şey kalmıyordu. Örneğin eskiden olduğu



gibi peynirli bir sandviç yerken bir yandan da mal sahibimin stüdyomun akan çatısını tamir ettirmediğini düşünmüyordum. Öte yandan, her defasında bir işle uğraşmak beni uzak ve parlak bir gelecekle ilgili hayaller kurmaktan da alıkoyuyordu. Yaşanan anların farkındalığı kısacık sürüyordu ama ben onlara odaklandıkça sayıları artıyordu. Onlara ulaştığımda kendimi çok iyi hissediyordum. Dalıp gitmiyor, düşünmüyor ya da hayal kurmuyor, sadece hayatı yaşıyordum. Zaman hızla akıyor ama bizler yine de sonsuza dek yaşayacakmışız gibi davranıyoruz. Anın farkına varmak bu gerçeklikte çok önemli bir nokta. Burada manastırda, keskin konsantrasyonun hayatı zenginleştirici gücünü bir kez daha hatırlıyorum.

İşte buradayım, uzak diyarlardaki bu masum güzelliğin karşısında her saniye ne yaptığımı tam olarak bilmenin ne demek olduğunu düşünüyorum. Kolay değil ama biliyorum ki ben farkında oldukça susmak bilmeyen içsesimden, son derece mükemmel bir adama duyduğum özlemden ve duygusal ilişkiler hakkındaki alışkanlık halini almış, can sıkıcı şekilde yinelenen düşüncelerimden kurtulacağım. Doğru, eğer bu düşünceler temizlenirse hayatı yaşamak, pişmanlık duymamak ve olmayan şeyler için endişelenmemek gibi en dünyevi işlerde bile hayatımda olabileceğim. Her nasılsa işler böyle yürüyor.

Akşam yemeği sona erdi, güzel keşiş masadan kalktı. Yemek salonunu temizlemek üzere diğer keşişlere katıldı. Bir fincan çay alıp oturuyorum ve temiz süngerleri, eski moda süpürgeleriyle çalışmalarını izliyorum. İlerleyen günlerde ben de bu çalışma meditasyonuna katılacağım,

ama bu akşam değil. Onları izlerken bu sessiz varlıkların istisnasız bir şekilde yaptıkları işe tamamen odaklandıklarını görüyorum; onlarınki hiç de benim yaptığım temizliğe benzemiyor. Zihinlerinde başka bir şey yok, bu yüzlerinden anlaşılıyor. Yüzleri asık değil, kafalarını kurcalayan düşünceler yok. Bu zeki varlıklar sade ve sadece yerleri süpürüyor.

Mistik Sadhguru'nun bir keresinde şöyle dediğini hatırlıyorum: Bizim sorunumuz yaptığımız her işi kim olduğumuzu *yok etmekten* çok, kim olduğumuzu *yüceltmek* için kullanmak. Kendimiz için yaptığımız şeylere başkaları için yaptıklarımızdan daha çok özen gösteririz. Kendi evimizin yerlerini arkadaşımızınkini süpüreceklerimizden daha iyi süpürürüz. Bu keşişlerinse böyle bir derdi yok.

Papatya çayından bir yudum daha alıp şuna karar veriyorum: Aceminin zihnine çoğunlukla unutkanlık hakim olur çünkü sıradan olanın alışkanlık halini almasına izin veririz. Devam eden farkındalığın önemini takdir edemiyoruz; hele ki dünyevi dediğimiz, yemek odasının yerini silmek gibi aktivitelerde. Keşişlerin yaptıkları temizliğe şahit olduktan sonra bunun böyle olmak zorunda olmadığını anladım. Unutkanlık ve farkındalık çatışmasının insanın doğasında var olduğu doğru ama Thich Nhat Hanh, farkındalık teşvik edildikçe bulanık zihnin ötesine geçilebileceğini öğretiyor

Evdeki yoga stüdyomda, sıradan öğrencilerin bilindik yoga pozisyonlarını mekik çeker gibi yaptıklarını görüyorum. Bir tek duruşu belki yüzlerce kez çalışıp ona alışıyorlar. Böylelikle bu pozisyon gücünü kaybediyor. Öğrenciler

vücutlarını şekle sokuyorlar ama gerçekten pozisyona giremiyorlar. Yani yoga gibi farkındalığı geliştirmesi beklenen bir uygulama bile aşinalıkla yaklaşırsa unutkanlığı besleyebiliyor.

*The Shambala Sun* isimli Budist dergiye yazdığı bir makede Thây, *aceminin zihnini bilindik çay içme aktivitesiyle anlatır:*

*Çok defa çay içmiş olmanıza rağmen bunun farkına varmazsınız çünkü endişe içinde kaybolmuşsunuzdur... Eğer çayını farkındalıkla ve konsantrasyonla içmiyorsan, gerçekten çay içmiyorsun demektir. Kederini, korkunu, öfkeni içiyorsun demektir ve bu durumda mutluluk mümkün değildir.*

Kaç kere kederimizi içtik? Çayımızı içeriz ama başka bir şey için endişe duyarız. Bu aydınlatıcı paragraf şunu gösteriyor ki günlük bir aktivite esnasında, farkında olarak neşe bulabiliriz. Bu dikkat, bizi o an mutluluğa ulaştırır ama aynı zamanda hayatımızın her alanında farkındalık yaratır. Çünkü gerçekten çay içtiğimizde, yaptığımız her şeye dikkat etmeyi öğreniyoruz demektir. Thây büyük bir içgörü edinebilmemiz için, bu tip bir konsantrasyonun daima beslenmesi gerektiğini öğretmeye çalışıyor. Eğer kendimizi bu şekilde yaşayarak eğitsek mutluluk ve içgörü büyümeye devam eder. Ardından “kederlerimiz ve korkularımız zayıflar.”

Elimdeki altın sarısı çayla dolu fincana bakıp “Dikkatin ne kadar önemli olduğunu hep aklımda tutmalıyım,” diye düşünüyorum. Bu hem çok basit hem de çok zor.

Bir zamanlar bilinçli iletişim üzerine bir kursa katılmıştım, öğretmenim kırk yıldır evli olan bir adamdı. Ders-ten sonra bir öğrenci öğretmene yaklaşarak, “Efendim, nasıl oluyor da bunca yıldır aynı kadınla olmaktan sıkılmı-yorsunuz?” diye sordu. Öğretmen cevap verdi: “Ne dediği-nizi anlayamadım, açıklar mısınız?” Öğrenci tekrar dene-di: “Yani bazen değişiklik istemiyor musunuz?” Öğretmen yine sordu: “Hâlâ anlayamıyorum. Affedersiniz ama sor-duğunuz nedir?” Öğrenci: “Efendim şöyle söyleyeyim, hiç başka bir kadınla olmak istediğiniz zamanlar olmadı mı?” Öğretmen kuşkuyla, “Birlikte *olmakla* tam olarak neyi kas-tediyorsunuz?” dedi. Sinirlenen öğrenci sordu: “Efendim, bilirsiniz, hiç başka bir kadınla *yatmak* istemediniz mi?” Ve öğretmen cevap verdi: “Neden başka bir kadınla yatmak isteyeyim ki? Karımın üç yüz değişik huyu var ve sanırım ben yalnızca yüzünü keşfedebildim. Her gün uyandığımda onun farklı bir yönünü görmekten heyecan duyuyorum!” Bunu duyduklarında kurstaki tüm kadınlar o adamla evli olmak istemişti.

On altı yaşından beri keşiş olan Thich Nhat Hanh’ın uyumlu duygusal ilişkiler konusunda inanılmaz bir öngö-rüsü var. *Buda’nın Öğretilerinin Kalbi* adlı kitabında bize şunu sorar:

*En son ne zaman sevdiğinizin gözlerinin içi-ne bakıp, “Kimsin sen sevgilim?” dediniz... En son ne zaman bunu tüm benliğinizle sor-dunuz? Eğer sevdiğinizize doğru ilgiyi göster-miyorsanız bu bir tür cinayettir... Eğer onun hakkında her şeyi bildiğinizi farz ederek*

*kendi düşüncelerinizde kaybolursanız, sevginiz yavaş yavaş ölür. Ama farkındalık sayesinde, ilginiz solan bir çiçeği canlandırır... İlgi sayesinde birçok yeni ve harika şeyi fark edersiniz; onu mutlu eden şeyleri, gizli becerilerini ve en derin arzularını öğrenirsiniz. Doğru ilgiyi göstermezseniz onu sevdiğinizi nasıl söyleyebilirsiniz?*

Yemek salonunun zemini parılıyor, manastırın neşeli temizlik ekibi paspaslarını ve süngerlerini dolaba kaldırdı. Yemek salonunda bir tek ben kaldım. Budist varlığın en zorlu durumlarından biri olan *aceminin zihni* üzerine düşünürken şöminedeki mavi közler beni hipnotize ediyor. Çocukların en büyük özelliği kendilerini her duruma dahil edebilme yetenekleridir çünkü hayat, bu genç varlıklar için çok yeni bir şeydir. Yetişkinler olarak biz, bu tür bir dikkati ancak bir beceriyi edinirken, yeni bir işe girerken ya da duygusal bir ilişkiye başlarken gösteririz. Ama şeylere ve kişilere alıştıkça, genellikle onlara duyduğumuz ilgiyi kaybederiz. Bu azalan heyecanı düşünüyordum ve bir an için hüznlendim, bu duyguyu burada birçok kez yaşayacağım.

Yaşayan tüm varlıklara ilk gerçek aşkımdan kadar kıymetli, özel ve gizemli davranmak zorunda olduğumu fark ettim. Dünya üzerindeki yaşama karşı derin bir merak duymalıyım. Bu merakı nasıl geliştirebileceğimi düşünüyorum.

Albert Einstein der ki: "Önemli olan soru sormayı bırakmamaktır. Merakın kendi varoluş sebepleri vardır. İnsan, sonsuzluğun ve yaşamın gizemleri ve gerçekliğin ola-

ğanüstü yapısı karşısında hayrete düşer. Bu gizemin her gün birazını anlamaya çalışmak insana yeter. Merakından hiçbir şey kaybetmez.”

Yani dünya üzerinde yürüdüğümde, bunun tamamen *bilincinde olsam* ona nasıl zarar verebilirim? Eğer tüm aktivitelerim esnasında özenli olsam nasıl olur da mükemmeliyet yaratamam? Eğer sevgilimin çok karmaşık bir varlık olduğunu *bilsem*, bunun gerçekleşmesi imkansız olsa da, nasıl onun hakkındaki her şeyi öğrenmeye çalışmam? Eğer bir gün öleceğimin farkında olsam bir dakikayı bile nasıl boşa harcarım? Harcayamam. Kırk yıldır evli olan ve karısının sayısız huyunu keşfetmekten sevinç duyan adam gibi yaşayan her şeyle ve herkesle kurduğum ilişkilerin farkına tamamen vardığımda, onların güzelliğini ve karmaşıklığını fark edebilirim.

Son alev de söndüğünde fincanım boşalıyor. Şöminenin karşısından kalktığımda orada iki saat geçirmiş olduğumu fark ediyorum. Güzel bir keşiş ve Zen hevesiyle yemek salonunu temizleyen bir grup neşeli Budist bana hayattaki her şeye çocuklar gibi taptaze gözlerle bakmam gerektiğini gösterdi. En azından meraklı bir aceminin zihnini benimsemek, sürekli keşiflerin verdiği neşeyle uzun soluklu duygusal ilişkilerimi canlı tutabilir. Bu harika olurdu.

### 3. Gün

## Ahlaklı Zihin (Sila): Kedi Katili

*Size ahlakın tanımını yapayım: Hayatı ve ötesini sürdürmek iyidir. Hayata zarar vermek ve onu yok etmek kötüdür. Derin ve evrensel olan bu ahlak, bir din kadar önemlidir. O bir dindir.*

— Albert Schweitzer

“**K**edileri öldürmek beni öldürüyordu.” İkinci güneşi altında keşişlerin bahçesinde oturuyor ve altı yıl önce kendini yok etmenin kıyasına geldiğini söyleyen bir adamın ışıldayan mavi gözlerine bakıyorum. Şu an manastır arkadaşım olan altmış yaşlarındaki Newfoundlandli uysal, arkadaş canlısı bu adama bakarken bunu hiç tahmin edemezdim. Rengarenk, işlemeli bir Meksika paçosu giyen birinin rahat olması gerekir, doğru değil mi? Ama Charlie her zaman böyle kaygısız olmadığını kabul ediyor. “Ben eğitilmiş bir katil olarak yetiştirildim,” diyor. Charlie büyürken spor olarak hayvanları öldürmesi için teşvik edilmiş. Bu öldürme işlemi, mesleği olan nöropsikolojiyi seçince de devam etmiş. Charlie, kedilerin be-

yinlerinin farklı bölgelerinin korkuya nasıl tepki verdiğini incelemiş. Kediler üzerinde yapılan bu araştırmanın insan beyninin korkuya verdiği tepkiye ışık tutması bekleniyordu. “Kedilere eziyet etmek kötüydü. Ama daha kötüsü de vardı,” diye devam ediyor Charlie, “her deneyden sonra kediyi öldürmek ve beyinlerini çıkararak incelemek gerekiyordu.”

Charlie'nin hayatını değiştiren Thich Nhat Hanh'ın bir kitabı olmuştu. Charlie sekiz yıldan beri Zen farkındalığını uyguluyor ve meditasyon yapıyordu. Bana Thây'ın *Beş Farkındalık Egzersizi*'nden bahsetti. Bunların içinde Charlie için en önemlisi, hayatı yok etmekle ilgili sorunlara ışık tutan “*Birinci Farkındalık Egzersizi - Hayata Saygı Göstermek*” idi. Bundan iki gün sonra ben de bu öğretiyi okuyacağım.

Günün erken saatlerinde, ışıldayan mavi gözleriyle Charlie'ye rastlamadan önce bir grup ziyaretçiyle New Hamlet'in önündeki odada otururken Kanada'da açıcılık eğitimi alan genç bir kadın kesik kesik iç çekişler eşliğinde gerçekleşen bir kabuklu öldürme yönteminin tarihinden bahsetti. “Benim ıstakozum sanki sonun geldiğini ve yapacak bir şeyin olmadığını anlar gibi topallamaya başlamıştı. Diğer açıcının ıstakozu tam tersi bir tepki vermişti. Sonuna kadar savaşmıştı. ıstakozların canlı canlı kaynarken inlediklerini biliyor muydunuz?”



Fransa'dan eve döndüğümde, bir akşam market alışverişi yaparken içinde canlı ıstakozlar olan bir tanka rastla-



dım. Bu şanssız kabuklulara baktım. Aklıma hemen Plum Köyü'nde tanıştığım, 'eğitimdeki aşçı' ile yaptığım sohbet geldi. İşte oradaydım, solumda fıstık ezmesi kavanozları, sağımda canlı ıstakozlar vardı. Marketteki diğer müşteriler elbette hapsolmuş omurgasızların farkında değildi ama ben orada durmuş uzun süredir birbirinin üzerine yığılı duran ve kısıkaçları mavi kauçuk bantlarla bağlandığı için çaresiz kalan o soluk gri ve kahverengi benekli besinlere bakıyordum.

Her zaman, beyinleri ne kadar küçük olursa olsun, canlı deniz kabuklularının kısıkaçlarını bağlayarak ufacık tanklarda üst üste yığmanın acımasızca ve anlamsızca olduğunu düşünürdüm ama bunun farkına varmış olmam, beni ara sıra onların yağa batırılmış etlerini yemekten alıkoymamıştı. İstakozların ses telleri olmasa da –ıstakozlar çığlık atamazlar, duyulan ses hayvanın vücudu ve kabuğu arasından geçen buharın sesidir– onları kaynar suya atmak işkence gibidir. Üstelik yakın zamanda okuduğuma göre, zoologlar ıstakozların çok hassas dokunma duyularının olduğunu ve kaynayarak ölmelerinin yaklaşık 35-45 dakika sürdüğünü doğruluyordu. Bir dahaki deniz ürünleri öğününü pas geçmeye karar verdim. İstakozlar acı çekiyor. Onları canlı canlı haşlıyoruz.

Aynı gece, ıstakoz hapishanesinden eve dönerken *Sharkwater* isimli bir belgeseli izlemeye karar verdim. Filmde, bazı bölgelerde köpekbalıklarının, sadece yüzgeçlerinden çorba yapmak üzere avlandıkları anlatılıyordu. 'Köpekbalığı yüzgeci çorbası' genellikle düğünlerde ve özel davetlerde sunulan bir Çin yemeğidir. Bu lüks yemek Çin

kültüründe zenginliğin ve prestijin sembolü olarak kabul edilir. Bir kase yüzgeç çorbası 90 dolar edebilir. Bu garip yemek için gittikçe artan talep, köpekbalığı yüzgeçlerini sökme adı verilen uygulamanın hızla yaygınlaşmasına sebep olmuş. Bu belgesel film Kosta Rika kıyısındaki yerel balıkçıların köpekbalıklarının yüzgeçlerini söküp işe yaramayan bedenlerini gerisin geri okyanusa attığını gösteriyordu. Yüzgeçsiz kaldıkları için yüzemeyen köpekbalıkları dibe batıyor ve sonunda boğularak ölüyordu. Vahşice kesilen ve sessiz bir ölüme terk edilen bir köpekbalığının görüntüsü içimi burkmuştu. Köpekbalıkları hakkındaki tüm önyargılara rağmen bu öğretici belgesel okyanusumuzun bu zaruri yırtıcısı hakkındaki gerçeği ortaya koyuyor. Köpekbalıkları tüm deniz canlıları arasındaki hassas dengeyi sağlar. Onların sayısı önemli ölçüde azaldığında diğer her şey de etkilenir. Sonuçta, köpekbalıklarını öldürmek *bizlerin* hayatını tehlikeye atar.

Yolculuğumun ardından geçirdiğim o gece, bir kez daha doğanın *ahlaki, saygılı ve anlayışlı zihni* hakkında düşündüm. Bu uyanmış bir zihin. Tüm yaşamın birbiriyle bağlı olduğunu, tek bir kaynaktan geldiğini ve diğer tüm varlıkların insan hayatını devam ettirdiğini gözler önüne seriyor. Bu zihin, öldürmeyi zorlaştırıyor. Gerçekten farkında olduğumuzda doğal olarak ahlaklı oluruz. Diğerleriyle olan bağımızı hissederek, onlara zarar vermememizin hatırlatılmasına gerek kalır mı?

Thich Nhat Hanh farkında olmanın önemini vurguluyor. “Doğru farkındalık Buda’nın öğretilerinin kalbidir.” Tam farkındalık en basit anlamda “hatırlamak” ya da o

an olan şeyin farkında olmak demek. *Doğru* farkındalığa ulaşmak içinse, Buda, çalışmamız gereken dört şey önerdi. Bunlar, *Satipatthana Sutta*'nın\* da içinde barındırdığı vücut, hisler, zihin ve zihnin hedefleriydi. *Buda'nın Öğretilerinin Kalbi* isimli kitabında Thich Nhat Hanh, bu dört uygulamadan bahseder. “Onlar olmadan evimiz terk edilmiştir. Kimse yerleri süpürmez, tozları almaz ya da etrafı çekip çevirmez. Vücudumuz darmadağındır, hislerimiz acı doludur ve zihnimiz bir dert yığındır.”

Thây'ın Buda'nın farkındalık öğretileri hakkındaki konuşmasını dinlerken bir şey dikkatimi çekti. Bu, Zen ustasının *doğru farkındalığın, ahlaklı yaşam* yani Budist terimiyle ifade etmek gerekirse *Sila* ile eşdeğer olduğuna yaptığı vurguydu. Thây *farkındalığın ve ahlakın* temelde birbiri yerine geçebileceğini görmemi sağladı. Bu demekti ki eğer gerçekten farkında olursak, ahlaklı da oluruz. Eğer eylemlerimizin *farkında* olursak, *ahlaklı* olmak doğal bir sonuçtur. Problem şudur ki bizler sık sık sisler ardında kalarak görüşümüzü bulanıklaştırırız. Thây farkındalığın ve Buda'nın ahlak anlayışının birbiriyle bağlantılı doğasını vurguluyor. “Budist meditasyonun kalbi farkındalıktır ve farkındalık da anlayışın uygulamasıdır. Anlayışları uygulamadan meditasyon yapmak mümkün değildir.” Şöyle bir söz vardır, insan deneye deneye mükemmele ulaşır. Katolik okul günlerinde verilen, “Öldürmeyeceksin” öğüdü bu görüşü benimsememi sağlamamıştı ama meditasyon *uygulaması* beni öyle bir *bilinç* durumuna getirmişti ki yaşayan

---

\* *Satipatthana Sutta*, Buda'nın *Farkındalığın Dört Kurumu Üzerine Söylev*'idir.

varlıkları öldürmemem gerektiğini anlamıştım. Istakozlar mutlu olacak.



Manastıra dönersek, gün ışığının aydınlattığı bahçede rengarenk pançosuyla kedi katili Charlie ve ben neşeyle öğle yemeğinden kalma bademli kurabiyelerimizi kemiriyoruz. Charlie bana Thich Nhat Hanh'ın öğretilerini keşfeder keşfetmez işinden istifa ettiğini anlatıyor. Bir *kedi katili* olduğu için kendini berbat hissediyormuş. Charlie hayatının bu bölümünde kendini çaresizce mutsuz hissettiğinden ve derin bunalımlara girdiğinden bahsetti. Üstelik onu rahatsız eden yalnızca kedileri öldürmek değildi. Charlie'nin kişisel ilişkileri de dengesizdi, geçmişinde iki yıkılmış evlilik vardı. Ayrıca huzursuzluğunun zirvelerindeyken aynı anda üç kadınla birlikte olduğu zamanlar olmuş. Hatta bir keresinde bu iki kadınla aynı partide karşılaşmış ve tam o sırada üçüncü kadın da cep telefonundan aramış. Ben stres diye buna derim. Charlie karmaşık özel hayatının oldukça sıkıntı verici hale geldiğini ve kısa süre sonra da tüm hayatının tepetaklak olduğunu söylüyor. Büyük miktarda borç almış ve iflasın eşiğindeymiş. Hayatındaki çalkantının en üst noktasına geldiğinde Charlie bir şeylerin mutlaka değişmesi gerektiğini anlamış. Aksi takdirde, kelimenin tam anlamıyla kendi kendini yok edecekmiş.

Charlie mavi gözlerini açmış bana bakarken yıkımın eşiğindeyken hafif bir içgörü ışığıyla aydınlandığını anlatıyor. Newfounland'de sahip olduğu ve alındığından beri

çok değer kazanmış bir araziyi satmaya karar vermiş. Sa-  
tıştan kazandığı kârla bütün borçlarını kapatmış ve hemen  
harcamalarını kontrol altına almış. Charlie şimdi iki ve  
ete yer olmayan, karmaşadan çok uzak bir hayatın tadını  
ıkartıyor. *Tek* bir kız arkadaşla dört yıldır sürdürdüğü s-  
rekli ve sevgi dolu bir ilişkisi var. Onunla birlikte evlerin-  
de yazma atölyeleri ve meditasyon toplantıları düzenliyor.  
Newfounlandli iyi adam Charlie'nin bana sevgili görüm-  
cem Janice'i hatırlatan hoş bir yönü var.

Charlie'yle vedalaşıyorum ve odama dönerken nerede  
olursak olalım herkesin gidebileceği sağlam, duru görüşlü  
bir *eve* sahip olduğunu düşünüyorum çünkü zihinlerimiz  
her zaman bizimle. Duruluğu benimseyip, farkında olur-  
sak ahlaklı oluruz. Böylelikle neyin doğru neyin yanlış ol-  
duğunu öğrenmek zorunda kalmayız. Tıpkı islah olan kedi  
katilinde olduğu gibi, farkındalık uygulandığında ahlak  
doğal olarak ortaya çıkar.

## 4. Gün

### Odaklanmış Zihin (*Samadhi*): Keşişin omurgamı aydınlattığı gün

*İhtiyaç duyduğumuz tüm kaynaklar zihnimizdedir.*

— Theodore Roosevelt

**T**hây parmakları arasında narin, sarı bir gül tutuyor: “Eğer gülün *farkındaysan*, *konsantrasyonun* da gülün üzerindedir. Gülün *farkında* olduğunda, *konsantrasyonun* onun üzerindeyse gülü *bilirsin*; o gül hakkında *içgörü* edersin.” Thich Nhat Hanh, *farkındalık*, *konsantrasyon* ve *içgörü* olarak tercüme edilebilecek *Sila*, *Samadhi* ve *Prajna* adı verilen karmaşık Budist öğretilerini kısa ve öz şekilde ifade etti. Thich Nhat Hanh bu üç öğreti arasındaki bağlantıyı ve bağlılığı anlamının çok önemli olduğunu öğretiyor. “Farkındalık konsantrasyonun enerjisini içerir, konsantrasyonun içgörünün enerjisini içermesi gibi.” Tahtaya şöyle yazıyor: “farkındalık ↔ konsantrasyon ↔ içgörü”. Bu yolu izlemek gerçekliğin doğasında bir atılıma yol açar. Bu durumda bu, gülün gerçekliğidir.



Thich Nhat Hanh, manastırındaki inzivanın açılış töreni esnasında, bütün konukları samimiyetle karşılarsa da, bu ana kadar mesafesini korudu. Ama bugün Zen ustasını yakından göreceğim. Ünlü bir rock yıldızının sahneye çıkmasını beklerken duyduğum heyecanla, Upper Hamlet'in geniş Buda salonunun ön sırasında yerde oturuyorum. Ama bir stadyumu andıran bu yerde, bu Budist ağırsiklete, sene başında Coldplay'in Chris Martin'ine olduğumdan çok daha yakın olacağım. Buda'nın konser salonunda, önden ikinci sırada lacivert bir minder üzerinde oturuyorum. Arkamdaki sıralarda kendi lacivert minderleri üzerinde onlarca keşiş, erkek ve kadın oturuyor. Sağımda Thich Nhat Hanh'ın içeri gireceği kapı durmakta.

Oda sessiz. Çok geçmeden, uzun kahverengi cübbeli, şaşırtıcı derecede küçük bir figür çıt çıkarmadan büyülü bir şekilde içeri süzülüyor. Birden aklıma *Star Wars*'taki Yoda geliyor. Sezgisel varlık, kahverengi şapkasını çıkarıp yanındaki keşişe uzatırken ayakkabılarını çıkarıyor. Seksen dört yaşındaki Zen ustasının manastır tarzında kazınmış kafası yüzünden daha büyük gözükken kulakları var ve bu kulaklar, içgörü kapısının yani keşişin yüzünün iki yanında duran görkemli heykelleri andırıyor. Thich Nhat Hanh burada bulunan herkesten çok şey görüp geçirmiş gibi duruyor. Ayrıca Thây, olduğundan en az on beş yaş daha genç gözüküyor. Seksen dört yaşındaki Vietnamlı bir keşişe şirin diyebilir miyim? Önümde duran bu aşkın yüzün, çocuksu bir yönü var. Aydınlanma böyle mi görünür? Thây açıkça

burada bulunan yüzlerce insanı gözden geçirmedim ama konuşmaya başladığında durum değişecek. Thây'ın ağzından ilk kelime çıkar çıkmaz doğrudan benimle konuştuğunu hissedeceğim.

Thich Nhat Hanh kürsüye çıkıyor. Gözlerim bu uçuşan figürün belli belirsiz her hareketini takip ediyor. Keşiş henüz bir şey söylemedi ama ben yine de mihlanıp kalıyorum. Sonra nazikçe vazodan sarı bir gül çıkarıyor, dönerek şöyle diyor: “Bir gül, gül değildir, bu sebepten o gerçek bir güldür.”

Ve işte oldu. Bunu hayatım boyunca hissettiğim anlar vardı ve beni her zaman mutlu etmişti. Kürek kemiklerimin ortasında, omurgamın hizasında ılık bir titreşim hissiyle doluyorum. Dudaklarımda ufak bir gülümseme beliriyor. Burada, yüzlerce insanla dolu bir odada omurgamda gizli bir titreşimle duruyorum. Büyük bir mutlulukla şöyle düşünmekteyim, “Her şey çok mantıklı.” O anda kendimi güvende hissedebilmek için ihtiyaç duyduğum her şeye sahibim. Budist rock yıldızı şarkısını söylemeye başladı.

Eminim ki burada *kendi* sınırları olan başka insanlar da var. Ama ben, omurgamı aydınlatan, o *süzülen keşiş*e odaklandım. Kendimi şaşkırtıcı derecede hafif hissediyorum, sanki kendi sıcak baloncuğumun içindeyim. Vücudum son derece gevşek, “Thich Nhat Hanh için Tanrıya şükürler olsun!” diye düşünüyorum.



Günün geri kalanında Thich Nhat Hanh'ın huzurundaki



ilk deneyimimi düşünürken, belki de Noel yaklaştığı için, aklıma en sevdiğim Noel çizgi filmi olan *The Grinch Who Stole Christmas*'tan Grinch'in görüntüsü geliyor. Hikayede tüm hediyeleri Grinch tarafından çalınan Whoville sakinlerinin yine de Noel'in gelişini kutladıkları, Grinch'in de bunu izlediği bir sahne vardır. Karla kaplı bir dağın tepesinde, bu hırçın yaratık, bir şeyin farkına varır. Köydeki insanların huzur dolu yüzlerini görünce Noel'in hediyelerle ilgili olmadığını kavrar. Bu şenliğin amacı sevgiyi, toplamayı, birlikte olmayı ve hayat için duyulan minnettarlığı kutlamaktır. İşte bu mucizevi anda, Grinch'in göğsüne yayılan kalple temsil edilen "İsa bilinci" uyanır. Yüzü şaşılacak şekilde aydınlanır ve sevgiyle merhametin mutluluğu doğurduğu gerçeğini anlar.



Önümdeki tahtada yazan denkleme bakıp aceleyle not alıyorum: "farkındalık ↔ konsantrasyon ↔ içgörü" İşte oldu. Bu üç derin sözcük ideal varoluş şeklini temsil ediyor ve işte: Hepsi birbiriyle ilişkili ve bağlantılı. Aralarındaki oklar bunu söylüyor: Eğer *farkında* olursam, orada olan şeylerin farkına varırsam, *konsantrasyonumu* arttırırım. Bu da bana odak noktamdaki nesnenin *içgörüsünü* kazandırır. Thây gülü tekrar vazoya koyuyor. Ben tekrar çiçeğe bakıyorum. Çiçek, olmayan şeylerden farklı gözüküyor. Ama sonra daha dikkatli bakıyorum, sarı gülün "çiçek-olmayan" öğeleri olduğunu görebiliyorum. Bu *bilgelik* gerçekliğin doğasından sıyrılabilmek gibi. Gerçek şu ki her şey

aslında olmadığı şeylerin bir araya gelmesinden oluşuyor. Sarı bir gül, sarı, gül ve çiçek olmayan şeylerin bir araya gelip bu hoş taç yapraklı, güzel, mis kokulu bitkiyi yaratmasından ibaret. Gül, yalnızca gün ışığının, bulutların, zamanın, toprağın, minerallerin, havanın, bahçıvanların ve diğer şeylerin bir karışımı. Bütün bu “çiçek olmayan” unsurlar olmasa elbette çiçek de var olamaz. Bizler ancak sahip olduğumuz gül kavramından kurtulursak gerçek gülü görebiliriz. Budistlerin *benlik-dışı* adını verdiği bu anlayış edinilirse çaresizlikten ve kafa karışıklığından arınmak mümkün olur.

Thây bunları birbirleriyle olan karşılıklı bağlantıları yüzünden açıklıyor. Bu üç disiplin, *farkındalık*, *konsantrasyon* ve *içgörü* birbirini destekler, birbirlerini daha mükemmel hale getirir. Bu yüzden biz birini geliştirdiğimizde, diğer ikisi de otomatik olarak güçlenir.

Bu önemli öğretiler, bana ziyaretimin ilk gününde tanıtılan ve Buda'nın mutluluğa giden sekiz spesifik adım olarak tanımladığı *Sekiz Aşamalı Asil Yol*'un üç ögesi. Thây, bu öğelerden önemli bir unsur olan *farkındalığın* doğru türden farkındalık olduğunda, *Sekiz Aşamalı Asil Yol*'un diğer yedi unsurunun ve *Dört Yüce Gerçek* anlayışının da bulunduğu dikkat çekiyor. *Doğru Farkındalık - Sila* her şeyin dayanağı. Bu bilinç durumu, bizi her şeyin olup bittiği şu ana getiren enerji.



Konsantrasyonumun dağılmasına ne kadar sık izin verdiğimi, potansiyel sonuçlarını düşünmeden yaptığım işleri

ya da sadece aptalca davrandığım diğer zamanları düşünüyorum. Şimdi burada Thây'ın huzurunda, gözlerimi kapayıp onun sözlerine derinden konsantre oluyorum. Şuna kanaat getiriyorum, “Bunu, burada yapmak kolay.” Nerede olursam olayım düşündüğüm, söylediğim ve yaptığım her şeyde bu duyguyu hatırlayabilir ve bu tür bir odaklanma sergileyebilirim işte o zaman bunun bir anlamı olur. Eğer bunu başarabilirsem işte o zaman daima eylemlerimin belirli yankıları olduğunu bilebilirim. Böylelikle belirli bir eylemin *ahlaklı* ve *farkında* olup olmadığına dair fikir sahibi olabilirim. Elbette seçenekler her zaman önümde. Mesaj oldukça basit. Eğer sıradan, günlük aktivitelerimin farkında olmazsam diğer insanlar ve bu dünyada yaşayan diğer canlılar üzerindeki etkimi göz önünde bulundurmadan hareket etmiş olurum. Eğer ne yapıyor olduğumu anlamazsam eylemlerim hakkında nasıl ahlaki bir çıkmaza girebilirim, nasıl umursayabilirim?

Thây konuşmasını bitiriyor ve salondan ayrılıyor. Şimdi kendimle baş başa kalmak istiyorum, böylelikle sessizce Upper Hamlet'in güzel arazisini geziyorum, keşişler sarı ve mor erikler arasında yaşadıkları için çok şanslılar. Gezintim esnasında yaptıkları işte başarılı olan insanları düşünüyorum. “Başarılı insanlar zihinlerine derinden odaklanabiliyorlar; bu da onların hünerlerinin mükemmelleşmesini sağlıyor. *Odaklanmış zihin*, niteliği gerçekleştirme konusunda en az *aceminin zihni* kadar önemli.” Bu fikri kafamda geliştiriyorum. “Bununla da kalmıyor, bu tür tek taraflı zihin büyük ölçüde eylemlerinin ve onların yankılarının bilincinde oluyor.”

Bilimsever aklıma karınca biyoloğu Deborah Gordon'un çalışması geliyor. Daima onun güçlü aklının *Samadhi türünden bir zihin* olduğunu düşünürüm. Deborah Gordon yirmi beş yılını Arizona çölünde karınca kolonilerini gözlemleyerek, inceleyerek ve grafiklere dökerek geçirmiş. Keşfettiği şey, mevcut yaygın kanının aksine karınca kolonilerinin düzenli bir sistemle evrimleşmediği. Deborah tesadüf, çevreye uyum sağlama ve kaosa işleyen bir sistem görmüş. Bu önemli çünkü karınca kolonisinin topluluk sistemi, (tek bir nörondan karmaşık bir kortekse evrimleşen) insan beyninin de arasında bulunduğu diğer topluluk sistemlerinin gelişimine ışık tutabilir. Daha basit bir ifadeyle, tek bir karıncayı gözlemleyerek kendimizin yani insanın karmaşıklığı hakkında bir şeyler öğrenebiliriz. Gordon'un hayret verici konsantrasyon yeteneği dünya için paha biçilmez bir kaynak olan türden bir zihin. Karıncalar inanılmaz. Kutsal yolculuğumdan eve döndüğümde, 2007 yılında biyolog E. O. Wilson'un, dünya üzerindeki on bin trilyon karıncanın yaklaşık 6.5 milyar insana eşdeğer ağırlıkta olduğu şeklindeki şaşırtıcı tespitine rastladım. Karınca nüfusunun da 2011 itibariyle gezegende dolaşan yedi milyar insan kadar hızlı artıp artmadığını merak ediyorum.

Manastır bölgesinde dolaşırken ayağımın altında ezilen mor bir eriğin çıkardığı sesi duyunca istisnai yeteneğe sahip müzisyenlerin de bu *Samadhi zihnine* sahip olduğunu düşünüyorum. Bir keresinde yetenekli bir kemancı benden yoga ve meditasyon dersi almıştı. Luke'un meditasyona duyduğu merak, göl kenarında büyük bir kayanın üzerinde otururken tecrübe ettiği spontane bir uyanıştan

kaynaklanıyordu. Luke'un söylediğine göre, zihnini önündeki su kütesine ve engin gökyüzüne odakladığında kendi benliğini unutmuş. Bir an için zaman durmuş. Kendisinin su olduğunu hissetmiş. O, uçsuz bucaksız gökyüzü *olmuş*. Luke'un dediğine göre, bu his kısacık ama görkemliymiş. Bu yaşadığı şeyin zihnini tek yönlü olarak o sırada kendisini çevreleyen doğaya odaklamasıyla ilgili olduğunu biliyordu. Yaşadığı bu tezahür Luke'un zihninin doğasına yoğun bir merak duymasına sebep olmuş.

Thich Nhat Hanh, Buda'nın öğretilerini modern hayata adapte edebilmenin hayati önemine dikkat çeker. Bu yüzden yürümeye devam ederken Buda'nın öğretilerini karınca biyoloğuna adapte etmeye çalışıyorum. Deborah Gordon karıncanın *farkında* olduğunda, *konsantrasyonu* da karıncanın üzerinde. Hem karıncanın *farkında* olduğu hem de *konsantrasyonu* onun üzerinde olduğu için karıncayı *biliyor*. Karıncanın *içgörüsüne* sahip. Bu bilgelik sayesinde Gordon'un karıncanın amacı hakkında daha iyi bir fikri var, gerçekliğin doğası hakkında büyük bir atılımda bulunmuş. Karıncaları keşfetmenin Deborah Gordon'u arındırdığını düşünüyorum. Ayrıca çalışması ona insanlık hakkında paha biçilemez bir içgörü sağlıyor. Böylelikle bu küçük böceklere saygı duyması kaçınılmaz bir hal alıyor. Aynı şey müzisyen Luke için de geçerli. Kemanın tellerine ustaca *odaklandıkça* maharetine daha çok *dikkat* ediyor, onun daha çok *farkında* oluyor. *Farkında* oldukça ve *odaklandıkça*, *içgörü* kazanıyor, müzik sanatı ve keman hakkında daha çok bilgi ediniyor. Her keman virtüözü bir keman için kullanılan ahşabın kalitesinin ve müzik aleti yapan

kişinin keman yapma kabiliyetinin ne kadar önemli olduğunu bilir. Bunlar kemana oluşturan “keman olmayan” unsurlardır. Tıpkı bir gülün, gül olmayan öğelerden oluşması gibi keman da olmadığı şeylerin birleşiminden oluşur. Bir keman, *keman olmayan* şeylerin bir araya gelip *keman* halini almasıyla meydana gelir. Mor eriği çiğnedikçe daha fazla içgörü ediniyorum. Bir sonraki adım Buda'nın *benlik dışı* öğretisini yani her şeyin, aslında olmadığı şeylerin bir birleşimi olduğunu kavramam. O an, bu benim için çok geçerli.

Yürüyüşümü sonlandırırken, Buda'nın öğretilerinin tüm bu insanlar için geçerli olduğunu görüyorum. Deborah Gordon gibi bir biyolog, yoga öğrencim Luke gibi bir müzisyen ya da bir balet, marangoz, yazar, mimar, çiçekçi, poker oyuncusu veya aracı olmanın hiç önemi yok. Asıl önemli olan konsantrasyonun derinliği. Einstein'ın da dediği gibi: “Keşif ve buluş yolculuğu, cevapların peşinden koşmak için oldukça müsaittir.”

Bugün Grinch'in tecrübe ettiği türden kalp sızlatan tezahürlerden ilkinin yaşadığım gün. Umarım Grinch'in tezahür öncesi haline pek benzemiyordum. Belki işe o hırçın varlıktan birazcık daha fazla farkındalıkla başlıyorumdur. En azında usta öğretmenin huzurunda dönüşüyorum. Bu kıymetli günde, nazik keşişin tüm varlıklar için önem taşıyan bilge sözlerini dinlerken içimdeki sevgi ve içgörü uyandı. Uğuldayan kalbim bana böyle söylüyor.

*Evim derlenip toparlanıyor.*

*Sarı gülü tutan nazik keşişi hiç unutmayacağım.*

## 5. Gün

### İçgörü Edinmiş Zihin (*Prajna*): Bozuk balıktan alınan ders

*Durduğumuzda, bilgelik bize hızla yükselirken  
olduğumuzdan daha yakındır.*

— William Wordsworth

Yirmi yaşındayken erkek arkadaşım ile birlikte tatil için Brezilya'nın sahil kentlerinden biri olan Recife'ye gitmiştim. Bir gece, otelimizin önündeki kumsalda el ele yürürken üç sokak çocuğu etrafımızı sardı ve içlerinden biri göğsümüze bir silah doğrulttu. Hâlâ nasıl olduğunu bilmediğim bir şekilde (tek bildiğim çok koştuğumuzdu) hiç zarar görmeden kendimizi o durumdan kurtarmayı başardık. Çok uzun bir süre bu olaydan doğan korkuyla yaşadım.



İkinci vaktiydi, yatağında uzanmış *Buda'nın Öğretilerinin Kalbi*'ni okuyorum. Bu kitapta Thich Nhat Hanh, Vietnam Savaşı sırasında bir Amerikan askerinin acemi bir keşişin üstüne tükürerek onu derinden üzmesini anlatıyor. *Thây*

tarafından keşiş ilan edilen ilk genç o kadar incinmiş ki babacan keşişin bu derin acı duygusunu dönüştürebilmesi için onu tam otuz dakika boyunca nazikçe kollarında tutması gerekmiş. Daha sonra, Thich Nhat Hanh genç keşişe Amerikan askerinden nefret etmemesi gerektiğini anlatmış. Demiş ki: “Evladım, sen silah tutmak için doğmadın. Sen keşiş olmak için doğdun; senin gücün, anlayışın ve sevginin gücü. Amerikan askeri seni düşmanı olarak görüyor. Bu, onun yanlış algısı.”

Şimdi, bu paragrafı okurken öldürmek için eğitilmenin nasıl bir şey olabileceğini düşünüyorum. Amerikan ordusu o askeri Vietnamlıları öldürmenin doğru olduğuna şartlandırmıştı. Bu Amerikan askerinin görüşüydü.

Thich Nhat Hanh, *The Five Mindfulness Trainings (Beş Farkındalık Egzersizi)* kitabını yani ahlaklı yaşamın ilkelelerini Vietnam Savaşı sırasında yazdı. 2009’da Thây alıştırma- larını gözden geçirdi. *Hayata Saygı Gösterme* dediği İlk Alıştırma’nın yeni versiyonu şöyle:

*Fikirlerimde ya da yaşam tarzımda öldürmemeye, başkalarının öldürmesine izin vermemeye ve dünya üzerindeki herhangi bir ölüme göz yummamaya azmettim. Öfkeden, korkudan, hırstan ve hoşgörüsüzlükten doğan zararlı eylemler ikili ve ayrımcı düşünceden kaynaklandığı için ben şiddeti, bağnazlığı ve inatçılığı dönüştürmek için kendi içimde ve dünyada tarafsızlığı, ayırım yapmamayı ve bağlanmamayı geliştirmeye çalışacağım.*



Bu, aynı zamanda acınacak haldeki kedi katili zamparayı, panço giyen mutlu meditasyoncuya çeviren öğretici.

Mesaj oldukça dolaysız: *Yanlış düşünce* öldürmenin temeli. Bunu daha önce hiç bu kadar derinlemesine düşünmemiştim. Eğer biri bana insanların neden diğer insanları öldürdüğünü sorsa bu tür bir şiddetin çeşitli sebepleri olabileceğini söylerdim. Ama birçok büyük usta gibi Thây da karmaşık düşünceleri en katıksız özlerine kadar süzebilme yeteneğine sahip. “Savaşta insanları birbirinden ayıran *kapalı* ve *yanlış* bir düşünce vardır. Savaş yandaşları hepimizin karmaşık bir şekilde bağlantılı olduğunu görmez. Bu cahillik, korku ve öfkeyi pekiştirir ve sonrasında olgulara tehlikeli şekilde bağlanma ortaya çıkar. Bu bağlantı şiddeti tetikler.” Kitabı da gözlerimi de kapıyorum.

“Neden bir çocuk bana silah doğrulttu? Çocukların oyun oynaması gerekir.” Brezilya’daki olaydan sonra otelin güvenli sınırları içinde düşündüğüm şey buydu. Ama elbette daha sonra yokluk içindeki bu çocukların ellerine silah alabildiğini ve onları kullanmaya hazır olduklarını fark ettim çünkü bu çocuklar hayatta kalmak için her şeyi göze almıştı.

Şimdi baktığımda, Brezilyalı sokak çocuklarını şiddete yönelten ağı görebiliyorum. Thây hepimizin maruz kaldığı kusurlu bakış açılarına daha dikkatli bakmamı sağladı. Elbette küçük çocuklar yanlış inançların ortaya çıkmasından bireysel olarak sorumlu değil ama onlar büyüdükçe, tıpkı Brezilya’daki bir *favelada*\* olduğu gibi, hatalı görüşler de

---

\* Brezilya’da büyük kentlerin çevresini saran gecekonduya verilen ad. (ç.n.)

yerleşiyor. Bazı genç insanlar oyun oynama lüksüne sahip değil. “Bir şiddet eylemi çocuğun suçu değildir ve bir çocuğu affetmek kolaydır, muhtemelen onlar da gerçekten ne yaptıklarını bilmiyorlardır,” diye düşünüyorum. “Ama Thây bir askeri, öldürmek için eğitilmiş bir yetişkini, nazik bir keşişi aşağılayabilecek birini affedebiliyor.” Thây barışsever Budist keşişin üzerine tükürmek gibi zalimce bir eylem için Amerikan askerinin suçlanmaması gerektiğini hemen anlamış. Her şeyin ona bu kadar açık görünmesi Thich Nhat Hanh’ın zekasının parlaklığından kaynaklanıyor. Hiçbir şey için tek bir *kişi suçlanamaz*. Ne özgürleştirici bir görüş!

Thây’ın bu sabahki Dharma konuşmasının ardından, kıdemli bir keşiş ayağa kalkıp Thây’ın sorulan sorularını yanıtlayacağını bildirdi. Bu oldukça nadir bir olaydı. Avustralyalı genç ve yakışıklı bir adam hemen elini kaldırdı. Öyle görünüyor ki Thây’a sormak istediği acil bir soru vardı. Bundan birkaç gün sonra aynı adamın kadınlara çok kötü davrandığını kabul ettiğini duyacağım. Bunu, cinsel sorumlulukla bağlantılı olan Üçüncü Farkındalık Alıştırması’yla ilgili bir inceleme sırasında, aralarında benim de bulunduğum geniş bir kalabalığın önünde söyleyecek. Onun o saygısızca hareketlerini duydukça geçmişimdeki saygılı erkek arkadaşlarıma son derece müteşekkir olacağım.

Avustralyalı ayağa kalktı ve sorduğu tek şey bir keşiş olup olmaması gerektiğiydi. Avustralyalı’nın sorusu beni şaşırttı. Keskin çene hatlarıyla, bu çelişki içindeki adam inzivaya çekilip kendini dine adamak istediğini ama son zamanlarda büyük bir dirençle karşılaştığını ve eve dönmek

için büyük bir arzu duyduğunu anlatıyordu. Sonra doğrudan Thây'a bakarak, "Kalayım mı gideyim mi?" diye sordu.

Manastır hayatını kendisi için faydalı bulmuş bir adamın başkalarını da aynısını yapmaları için cesaretlendireceğini düşünebilirsiniz ama Thich Nhat Hanh şöyle cevap verdi, "Kalman ya da gitmen bir farklılık yaratmaz." Böyle söylemesini sevmiştim. "Soru bu değil. Soru şu: Kendi içinin derinliklerine bakabiliyor musun, duygularına dokunabiliyor musun, onları tanıyıp en sonunda kendi algının tarafı olduğunu görebiliyor musun? Öyleyse senin görüşün dışında kalan diğer tarafları da gözlemlemelisin. Kendi görüşüne ya da başka herhangi bir bakış açısına takılıp *kal-mamalı*sın. Görüşünün tarafsız olmasına izin vermelisin, ancak o zaman iyi bir karar verebilirsin."

Her nasılsa böyle karmaşık ve bilge bir cevap beklemiyordum ama Thich Nhat Hanh'ın bilgeliğini yavaş yavaş anlamaya başlıyorum.

Thây bu öğretisini geliştirebilmek için suda yüzen balık örneğini vererek devam etti:

*Bir şeye bakmakta olduğun yön senin görüşündür. Ona bu yüzden bakış açısı denir. Eğer balığa önden bakarsan, balığın başını görürsün ve bu senin balığa bakış açın olur. Başka birisi balığa kuyruğundan bakar, bu yüzden onu o açıdan görür. Balığa yandan bakınca bambaşka bir görüntü ortaya çıkar. Balığın bir çok görüntüsü vardır. Ama bir çift gözle balığın bütünü tek bir seferde göremezsin. Bu yüzden bir anlamda tek bir balık olgusuna takılıp kalırsın.*

Thây konuşurken gözlerimi kapadım ve *yalnızca* kendi açımdan baktığımı anladım. Thây devam etti: “Yalnızca kendi görüşüne inanırsan, başkalarının görüşlerinin yanlış olduğunu düşünürsün.” Balığı hayal ettim. Örneğin bu hayali balığın sol yüzgecine çok yakından baksam, sonra da bunu zihnime kazısam balığın geri kalanının nasıl görüldüğü hakkında hiçbir fikrim olmaz. Öyleyse ne yapmam gerekir? Thây bize şunu öğütlüyor: “Eğer başka görüşleri dinlerseniz, bu görüşlerden bazı şeyler öğrenirsiniz.” O ünlü deyişi anımsadım: *Kendini başkasının yerine koy*. Sağ tarafıma, salonun diğer ucundaki keşişe baktım. Eğer bu hayali “balık” odanın önünde olsaydı, inziva arkadaşım odanın sol tarafında kalan benden çok daha farklı bir balık şekli görürdü. Thây görüşü örneklemeye devam etti: “Bашkalarının görüşlerinden bir şeyler öğrendikçe kendi görüşünüzü aşarsınız. Kendi görüşünüzü serbest bırakmak size içgörü kazandırır. *Tüm görüşlerin bütünlüğünü* görmeye başlarsınız.” Sonunda şöyle dedi: “Bunun gerçekleşebilmesi için kendi taraflı görüşünüzü *hakikaten* bırakabilmeniz gerekir.”

Alçak gönüllü olmalısınız yoksa hiçbir şey öğrenemezsiniz.

Genellikle bizler kendi düşüncemizin doğru olduğu olgusuna takılıp kalır ve diğer olasılıkları yok sayarız. “Biz bunu hep yapıyoruz,” diye düşünüyorum. Thây bu kapalı kafa yapısının zararlı olduğunu ve aşırıya kaçtığına şiddet eylemlerine yol açtığını söylüyor.

Thây daha önce, “Eğer zihniniz arınmışsa, güzel konuşur ve güzel hareket edersiniz; eğer zihniniz çirkinse sözleriniz ve hareketleriniz büyük ızdıraplara yol açar,” demişti.

Yolculuğuma başlayalı yalnızca beş gün oldu ve ben

Thây'ın öğretirken korkunç mesajlarla boğuşmadığını fark ettim. Izdırabın olduğunu biliyor ve mutluluğun varlığını kabul ediyor. Bunlar gerçek. Acıyı azaltmak ve neşeyi artırmak niyetinde olduğu da oldukça açık. Thây bugün birinin görüşlerine bağlanmamanın gerekliliğine vurgu yaparken bazılarımız kıs kıs güldü. Thây, “Dharma Vücutu inek bokudur!” diyen meşhur bir Budist öğretmenin öyküsünü anlattı. Söylemek istediği şeydu: “Ruhani öğretiler saçmadır!” Ünlü Zen öğretmenin bu alışılmadık sözü söylemesindeki amaç, insanları şok ederek ruhani öğretilerin bile içgörü kazanmak için yalnızca birer araç olduğunu anlayabilmelerini sağlamaktı. Thây çoğu zaman öğretilerin bir kayığa benzediğini söyler. Kayık sizi nehrin diğer tarafına geçirir. Bir kez diğer tarafa geçtiniz mi kayığı yanınıza alıp taşımaya çalışırsanız kendinize boş yere yük edirsiniz. Bu yüzden *bütün* görüşünüzü derinleştirmek için ondan kurtulmanız gerekebilir. Budizm hakkındaki içgörünüz bile buna dahildir.

Bir kez daha uzun sarı saçlarımı kazıtma ihtimalimi düşünüyorum.

Thich Nhat Hanh, Plum Köyü'ndeki manastırda bu kış inzivasına başlamadan önce Hindistan'da ders veriyordu. Bu sabahki konuşmasında Thây bir keresinde, “Hakikati bulma sürecimde birçok fikrimi bir kenara bıraktım ve çok şey öğrendim,” diyen Hintli lider Mahatma Gandhi'den bahsetti. Thây'ın dediğine göre, bu ifade Gandhi'nin görüşünü serbest bıraktığının bir göstergesi ve bu onu çok bilge bir kişi haline getiriyor.

Thây'ın Mahatma Gandhi'den bahsetmesi hoşuma gitti çünkü manastır ziyaretimden önce Paris'teyken onun bü-

yük torunu Rajmohan ile daha yeni karşılaşmıştım. Rajmohan büyükbabasının en son biyografisinin tanıtımını yapmak için Fransa'daydı. Tesadüfen bundan haberim oldu. St. Germain'deki bir kitapçıda, kalabalık yüzünden ancak merdivende yer bulduğum odada, bir köşede oturdum ve nefes kesici konuşmayı dikkatle dinledim. Aslında Rajmohan ne anlatırsa anlatsın merakla dinlerdim. Usta ve efsanevi barış liderinin yakın bir akrabasıyla aynı odada bulunduğum için mutluluk duyuyordum.

Rajmohan'ın konuşmasının ardından başlayan soru cevap kısmında, dinleyicilerden biri şunu sordu: "Rajmohan ömründe neye ulaşmayı umuyor?" Rajmohan cevap verdi: "Kendi içindeki adaletsizliklerin farkında olmak ve onlarla savaşmak istiyor ki bütün dünyadaki adaletsizliklerle de savaşabilsin." Bu akşam üstü, üzerimde tahmin edilemeyecek türden bir etki bırakmıştı.

Daha sonra Rajmohan'ın sözlerini düşünüp Paris'teki kiralık daireme doğru yürürken kusacak gibi oldum ve terlemeye başladım. O an, akşam yemeğinde yediğim, balıkçıdayken oldukça taze görünen somonun bozulmuş olabileceğini fark ettim. Haklıydım. Ölümçül derecede hastaydım. Şans eseri midemin tüm dehşetine yenilmeden evvel eve ulaşmayı başardım. Daireme döndüğümde tek başımaydım, yalnız ve kırılğan bir haldeydim. Kendimi inanılmaz derecede savunmasız ve tamamen yalnız hissediyordum. Bu savunmasızlık içime bir özlem de salıvermişti. Şöyle düşündüğümü hatırlıyorum: "Yalnızca iyi biri olmak istiyorum."

O uzun gecede zar zor tuvaletten çıkıp ayağa kalktım. Bilgisayarımın başına geçip tanıdığım çoğu kişiye şu mesajı

gönderdim: “Size bu maili gönderdiğime göre ailemdensiniz, yakın bir arkadaşsınız, sıradan bir arkadaşsınız, iş arkadaşsınız, azıcık tanıdığım ya da yalnızca bir kez karşılaştığım birisiniz... Hiç fark etmez. Şunu bilmenizi istiyorum ki sizi iyilikle anıyorum. Umarım size karşı her zaman iyi ve düşünceli olabilmışimdir.”

Thich Nhat Hanh bu sabah acının çoğunlukla içgörü kazandırdığını, zihni açtığını söyledi. İşte ben de ihtişam- lı Paris'teydim, yalnız ve korkunç bir gecede gıda zehirlenmesi geçiriyordum. Hiç hoş değildi ama şimdi, o gece, görüşümün geliştiğini görüyorum. Hayatımdaki insanlara acilen onlara önem verdiğimi ve daima öyle yapmayı umduğumu söyleme ihtiyacı duymuştum. Hatta bu mesajı sevmediğim insanlara bile göndermişim ve maili gönderdiğim insanlardan bazılarının bu toy duygu patlamamdan biraz utanabileceğini düşünmüştüm. Sağlıklı olsam çok daha dikkatli davranırdım. Tek dileğim, anne ve babamın da hayatta olup bu mesajı almış olmasıydı. İlk cevap veren mutlaka onlar olurdu, aslında hasta olup olmadığımı sormak için ararlardı. Fransa'daki bu ıssız gecede anne ve babamın yokluğu pekişmişti ve midemdeki hasta çukur bir kez daha çöküyordu. Ertesi gün her nasılsa bozuk balığın etkisinden kurtulmuştum, ilan-ı aşk mailimi gönderdikten sonra en beklenmedik kişilerden bile onlarca sevindirici cevap almıştım ve üzerimdeki çaresizlik bulutu dağılmıştı.

Şimdi, Gandhi'nin büyük torunuyla karşılaşmış olmamın, gıda zehirlenmesiyle birleşince, bugün tam da Thây'ın bahsettiği düşüncemi geliştiren ve zihnimi açan atılıma sebep olduğunu fark ediyorum. Hepimiz hayatlarımız boyunca bu “atılım fırsatlarıyla” karşılaşmışızdır

ama bir şekilde bu tecrübeyi edinemediysek, ellerimizden kayıp gitmiş demektir. Zen ustası Roshi Joan Sutherland bunu şu şekilde tanımlıyor: “(Bu deneyimi) derinleştirmenin ve geliştirmenin bir yolu olmaksızın onunla canlı bir ilişki kurmak, olabileceklerin sevgi dolu ya da sinir bozucu anısında kaybolmak demektir.”

Bu gece Hobbitvari manastır odasındaki yatağında uykuya dalmadan önce, Brezilya’daki o gecenin anısı aklımda. Bir yeniyetmenin ufacık eline tutuşturulmuş, yaşamla ölüm arasındaki silah havada asılı dururken konsantrasyonum birdenbire artmıştı ve kontrolün kesinlikle bende olmadığını biliyordum. Susmuştum. Asabiyet, inkar ya da başka bir sebepten, erkek arkadaşım saçmalayarak bana silahın dolu olmadığını düşündüğünü söylemişti. Hava yoğunlaşırken o küçük çocuğun işaret parmağının hüsrarla gerilişini izlediğimi hatırlıyorum. O ölü havanın bir sonraki anında kaçış işaretimi vermek için erkek arkadaşımın umursamaz gözlerine kısa ve sert bir bakış atmıştım. Hemen beni izlemişti.

Bir silahın dolu olma ihtimalini asla hafife almayın. Edindiğim azıcık bilgelik bundan ibaret.

Thich Nhat Hanh *bağlantılı* Budizm öğretiyor, bu keşiş hayatı hazmetmenin ve ona karışmanın tam karşılığı. Thây karmaşık durumların içine bilgelikle dalıyor. Dünyada olmak, onu tecrübe etmek ve eylemlerle ters düşmemek ruhani gücü ve bilgeliği oluşturur. Bir keşiş kibirli değildir ama bir keşişin dünyayı terk edip nirvana benzeri bir hayal diyarında yaşadığını farz edenler, ya gerçek bir keşişin hayatına tanık olmamış ya da daha önce Plum Köyü’nde bulunmamış demektir.



## 6. Gün

### Durmak: Çalan zildeki mesaj

*Çoğu insan kendi payına düşen mutluluğu kaçıır ama onu asla bulamadığı için değil, durup da keyfine varamadığı için.*

— William Feather

Babamın üçlü baypas ameliyatı olacağı gün iki erkek kardeşim ve ben Toronto'daki evlerimizde, onun Ottawa'da bir hastane yatağında olduğundan bihaberdik. Annemin bize, babamın hayati tehlikesi yüksek olan bir ameliyat geçireceğini söylemesi yasaktı. Babam neredeyse tüm hayatı boyunca hiç durmadan çalışmıştı. Her sabah 05:00'te kalkıp işe gitmeden önce birkaç saat çalışırdı. Ailenin geri kalanı uyandığında çalışma kağıtları yemek odasının dört bir köşesine dağılmış, babam da onlara gömülmüş olurdu. Ofisten eve döndüğünde, ailece akşam yemeğini yedikten sonra geceyi de hemen hemen aynı şekilde geçirirdik, babam yemek masasında çalışırdı. Ayrıca babam hafta sonları da çalışırdı.



*Hâlâ son yirmi yıldır yaşadığın gibi yaşıyorsan belli ki ömrünün en mükemmel anını yaşamamışsın demektir. Durma kabiliyetin yoksa içgörü kazanamazsın.*

Thich Nhat Hanh ödümü patlatan bu uyarıyı az önce yaptı, üstelik burada bile değil. Öğlen vakti meditasyon salonunda birkaç manastır arkadaşımınla bir Dharma sohbeti kaydı izliyorum. “Bizim adetimiz *olmaktır, yapmak* değil. Yaptığınız şeyin her dakikasından keyif almayı öğrenin.” Thây’ın televizyon ekranındaki görüntüsüne bakıyorum. Açıkça şunu söylüyor: Eğer durmazsak hayata dair derin bir anlayış geliştiremeyiz. Duraksamak benliğimiz ve dünya hakkında içgörü edinebilmemizi sağlar. Budist terimlerle ifade etmek gerekirse bu keşfe *vipashyana* denir ve yalnızca şeylerin entelektüel anlayışına varmaktan çok farklıdır. “Bilgelige ancak deneyim yoluyla ulaşabiliriz.” Hikmet sahibi keşiş işte bu ufak gerçeği dile getirdiğinde, cesaretimi perçinlemek için yeryüzündeki evimden uzaklara gitmemin, yolculuğa çıkmamın gerekliliğini bir kez daha onaylıyor.

Bu sabah kendime bir fincan yeşil çay doldururken tel gözlük takan, kestane rengi saçları kısa kesilmiş, sırık gibi uzun bir kadının yemek salonu ve bulaşık yıkama bölümü arasındaki kapıda ansızın belirdiğini gördüm. Dengesini bulmak için yarısı aralanmış kapıya tutunurken garip bir pozisyonda donup kaldı. Arabalarla dolu bir yoldan geçmeye çalışan bir sincap gibi gözüküyordu.

New Hamlet’teki arkadaşım, burada sıradan bir alıştırmayı uyguluyordu. Her on beş dakikada bir zil çalıyor. Çal-

dığında herkes duruyor. Birkaç dakika için nefes alışımıza odaklanmamız, sessiz ve sakin kalmamız gerekiyor. Bana önceleri garip gelen bu uygulamaya alışmaya başladım. “Kapı aralığında kaskatı öylece durmak zorunda kaldığı için dehşete kapılan sırık kadın gibi durmak istemeyiz.”

Budistler dört nala koşan bir atın üzerindeki adamlarla ilgili eski bir efsaneden bahsetmeyi çok sever. Hikayede at çok hızlı koştuğundan üzerindeki adam çok önemli bir yere gidiyormuş gibi gözükür. Yol kenarındaki biri adama bağırır: “Nereye gidiyorsun?” Hızla giden atın üzerindeki adam cevap verir: “Bilmiyorum, ata sor!” Eğer Zen efsaneleri yöntemlerimizin ne kadar faydasız olduğunu anlatmaya yetmezse filozoflar son noktayı koyar. Henry David Thoreau şöyle der: “Dakikada bir mil hızla giden bir adamın atı, mesajların en vahimini taşımaz.”

Kültürümüz bizi artan bir hızla hareket etmemiz için şartlandırıyor. Birkaç yıl önce, dayanılmaz derecede sıcak bir Ağustos günü öğleden sonra New York’taki bir arkadaşımı ziyaret ediyordum. Birlikte SoHo’daki bir brunch mekanına doğru ilerlerken kendimi arkadaşımın üç adım gerisinde yürürken buldum. Benim hızımda bile nemden ter içinde kalmıştım. Arkadaşım döndü ve bana doğruca şöyle dedi: “Mary, artık New York’tasın, daha hızlı yürümek zorundasın!” Onun günün geri kalanını ter içinde geçireceğine şüphe yoktu. Güzel arkadaşım (onu gerçekten çok seviyorum) modern dünyada yaşayan çoğumuz gibi alışkanlık yüzünden aceleyle yürümeyi huy edinmişti. Eğer hiç uyumayan bu şehirde yaşıyor olsaydım muhtemelen ben de diğerleri gibi koşuşturuyor olurdum.

Kutsal yolculuğumdan önce, Londra ve Paris'teyken bunu her gün gördüm: Bir sokaktan diğerine tren gibi uzayan siyahlar içindeki gergin yüzlü insanlar, bir ellerinde kahve bardağı diğer ellerinde cep telefonu, sanki zaman öfkeli bir zorbaymış gibi, telaş içindeler.

Thây alışkanlık enerjimizin o hızla koşan at *olduğunu* söylediğinde ona inanıyorum.

Thây meditasyon salonunda dört ziyaretçiden oluşan grubu aydınlatmaya devam ediyor. Onlar da hevesli okul çocukları gibi oturmuş peri masallarının en iyilerini dinliyorlar, tek fark var: Bu hikayeler gerçek.

“Entelektüel açıdan hayatın güzel olduğunu bilirsiniz ama ızdırabınız, öfkeniz ve korkunuz yüzünden onunla asla temasa geçemezsiniz. Bu yüzden kendinizi tüm bu özelemlerden, kıskançlıklardan ve projelerden azat etmelisiniz... Şöhret, güç ve başarı peşinden koşarak özgür olamazsınız.”

2007'de *Washington Post* gazetesi köşe yazarı Gene Weingarten, Washington DC metro istasyonunda bir sosyal deney başlattı.

Soğuk bir ocak sabahı, bir adam Washington DC metro istasyonunda oturup keman çalmaya başlamış. Kırk beş dakika boyunca altı Bach parçası çalmış. Birçok insanın işe gitmek için istasyona doluştuğu günün en kalabalık saatiymiş.

Üç dakika sonra orta yaşlı bir adam çalan müziği fark etmiş. Adımlarını yavaşlatmış ve bir süre durmuş ama sonra tekrar hızlanmış. Bir dakika sonra bir kadın durmadan geçerken para kutusuna bir dolar atmış. Ardından bir adam

dinlemek için duvara yaslanmış ama birkaç dakika sonra saatine bakıp yoluna devam etmiş. Olan biteni dikkatle izleyen tek bir kişi varmış. O da üç yaşında bir çocukmuş ama çocuk devamlı kafasını müzisyene doğru çevirse de annesi onu beraberinde sürüklemiş. Diğer başka çocuklarda aynı şeyi yapmış. Ebeveynleri de istisnasız onları yola devam etmeye zorlamış.

Müzisyenin çaldığı kırk beş dakika boyunca yalnızca altı kişi durmuş ve bir süre dinlemiş.

Yirmi kişi para vermiş ama dinlemek için durmamış. Adam 32 dolar toplamış. Çalmayı sonlandırdığında kimse fark etmemiş. Kimse alkışlamamış ya da onu tanımamış.

Müzisyen dünyanın en ünlü kemancılarından Joshua Bell'miş. İnanılmaz derecede karmaşık Bach eserlerini 3.5 milyon dolar değerinde bir kemanla çalmaktaymış. Metroda yaptığı bu kısa gösteriden iki gün önce Joshua Bell'in Boston'da bir tiyatrodaki verdiği konserin biletlerin her biri ortalama 100 dolara satılmış.

Joshua Bell'in kendini tanıtmadan keman çalması *The Washington Post* gazetesinin düzenlediği toplumsal bir deneymiş. Çalışma, insanların algılarını, zevklerini ve önceliklerini incelemektedir. Deneyin başlıkları şunlardır: Sıradan bir ortamda beklenmedik bir zamanda güzelliği algılayabiliyor muyuz? Onu takdir etmek için duruyor muyuz? Beklenmedik şartlarda yeteneği fark edebiliyor muyuz? Eğer telaş yüzünden istisnai derecede yetenekli bir müzisyenin dünyanın en girift eserlerinden bazılarını çaldığını fark etmiyorsak daha bunun gibi kaç şeyi kaçırıyoruz?

Thây'ın bugünkü Dharma konuşmasının geri kalanı

hepimizin rüyada olduğuuyla alakalı. Bizler henüz “gerçek huzuru ve mutluluğu bulmak için şu ana dokunmak” zorunda olduğumuz gerçeğine uyanamadık. Buda’nın kökü *Budd*’dur ve anlamı da *uyanmaktır*. Sanırım Plum Köyü’ndeki meditasyon yürüyüşlerinin bir sebebi de bu. Thây hepimize *nasıl* yürümemiz gerektiğini öğretiyor. Bugün televizyon ekranı vasıtasıyla Thich Nhat Hanh bu sıradan aktiviteye nasıl yaklaşmamız gerektiğini anlatıyor:

*Adımınızı attığınızda, kendinize şöyle deyin, şimdi buraya vardım. Bu bir ifade değil, bir kavrayıştır. Hayatınız boyunca koştunuz ve bir yere varamadınız. Benliğinizin bir yere ulaşmasını ama gerçekten ulaşmasını sağlamak için kendinizi tümüyle verin. Aklınızı yalnızca ayak tabanınızda olsun, işte o zaman adımız sağlam olur. Ayağınız üzerinde ‘Geldim’ yazan bir imparator mührü gibidir.*

Birkaç gün sonra Thây’ın bu harika şeyi şahsen dile getirdiğini duyacağım.

Manastır bölgesinde, insanı düşüncelere daldıran türden yürüyüşlerin New York’taki süratli ve uzun adımlarla yaptığım yürüyüşlerle hiç alakası yok. Londra ve Paris’teyken gördüğüm kahve taşıyan gri suratlı güruhtan da oldukça farklı görünüyor. O hızlı Londralıları durdurup dikkatlerini *ayaklarının tabanına vermelerini* istesem ne derler acaba? Bana deliymişim gibi bakarlar. Kalabalık bir şehirde, bu şekilde yürümek mümkün mü ki? Bir an için du-

rup insanın farkındalıkla yürümesi durumunda, olacakları düşünüyorum.

Thich Nhat Hanh bu şekilde yürümeye *Buda gibi yürümek* diyor. Birkaç gündür Thây'ı yürürken dikkatlice izliyordum ve hareketlerinde benimkinden farklı bir tavır olduğunu gördüm. Adımları dikkatli fakat sağlam. Eşit ve devamlı. Ayrıca da yavaş. Benim adımlarımsa düşüncesiz. Düzensiz ve kararsız. Üstelik daima gruptan daha hızlı gitmek isterim ama akışın farkına vardığım kısacık anlar da olur. Bu kıymetli saniyeler süresince zamanın durduğunu hissederim. Thây bu tür deneyimi şimdiki anın tam içinde olmak olarak tanımlıyor. Bu nadir durumlarda kendimi muhteşem hissediyorum. Geçmiş hakkında endişe duymuyor ve saplantılı derecede geleceği planlamıyorum. Daha da önemlisi benliğimle olan bağlantımı koparmıyorum. Zihnim ve vücudum bir arada oluyor.

Bu içgörüyü, New York'un çabuk ve terleten yürüyüşleriyle ulaşılamaz. Fakat Thây'ın dediği gibi yavaşlayıp ana dokunduğumda kendimi daha iyi, daha hafif ve daha canlı hissediyorum. Çevremde neler olup bittiğinin farkına varıyorum. Erik ağaçlarını görüp ıslak çimin kokusunu alıyorum. Çalıklarının şarkılarını duyuyorum. Ferah esintileri yüzümde hissediyorum. Çoğu zaman etrafımdaki şeyleri (en azından buradaki gibi) görmüyor, koklamıyor, duymuyor ya da hissetmiyor oluşum çok garip. Belki bu, büyük şehirde yaşamının bir parçası. Belki de tepemizi kaplayan elektrik kablolarıyla beton caddelerde yaşadığımızı kabullenmek istemiyoruz. Belki de sırf bu yüzden çok hızlı yaşıyoruz.

Bugün itibariyle manastırdaki altıncı günümde çalan zilleri sever oldum. Bu sabah gözetlediğim iki kapı arasında kalan panik içindeki kadını düşünüyorum. Buradaki ilk günü. Belki bir iki gün sonra rahatlayacak. Şimdi, bu duraklamaları seviyorum. *Durmak* kendimi yoklamamı sağlıyor. Belki yetersiz nefes alıyorum ya da biriyle münasebetsizce konuşuyorum. Bu *duraksamaların* davranışımı değerlendirmeme ve gereken durumlarda da düzeltmeme yaradığının farkındayım. Zilin çalması beni faydalı ve düşünceli bir hale sokuyor. Bu durma anları hâlâ garip gelse de, Thich Nhat Hanh'ın *shamata* ya da *durmak* adını verdiği meditasyonun bu çok önemli yönünü geliştirmeye yaradığını görmeye başlıyorum.

Islak toprağın üzerindeki yaprakların kokusunu alabilmek için okyanusun diğer ucundaki uzak bir manastıra mı gitmem gerekiyordu? Burada, Fransa kırsalında etrafımı doğal güzellikler sarıyor. Yatakhaneimizin bir adım ötesindeki elma ve erik ağaçlarıyla bezenmiş tepelerle, asmalarla ve altın sarısı ayçiçekleriyle çevreleniyorum. Göz kamaştırıcı. Çevrem bana kulak vermeme emrediyor. Bu da tüm duyularımı harekete geçiriyor. Etrafımdaki her şeyin ve bu güzelliğin arasındaki yerimin farkına varıyorum. Bunu niçin evdeyken yapamıyorum?



İşkolik babamın hatırası benimle birlikte New Hamlet'in ıslak çimenleri üzerinde yürüyor. Sonunda annem babamı, erkek kardeşlerimin ve benim onun kalp ameliyatı geçire-



ceğini öğrenmemiz gerektiğine ikna etti. Aynı gün üçümüz Ottawa'daki hastaneye gittik ve babamın ameliyatı sağ salim atlattığını gördük. O günden sonra babam ağırdan almaya başladı. Erkenden emekli oldu ve ailesiyle çok daha kaliteli zaman geçirmeye başladı. Yemek masası da özgürlüğüne kavuştu.

Thây, “*Buda gibi, özgür bir adam gibi yürüyün,*” dediğinde babamı düşünüyorum. Eğer babam yoğun iş yaşantısına kaldığı yerden devam etseydi ailemiz ne halde olurdu? Kafeine boğulmuş, yıpratıcı, her şeyin aşırıya kaçtığı bu dünyada bir hastalık bizi durmaya mecbur etmeden önce daha akıllı ve rahat bir şekilde çalışmayı öğrenebilecek miyiz, merak ediyorum.

## 7. Gün

### Çaba: Nasıl süper-kadın olunmaz?

*Sağlığınıza dikkat edin. Neşeli olun. Kendinizi altından kalkamayacağınız işlere zorlamayın.*

— Buda

Dün New Hamlet'in kadın keşişleri Meditasyon Salonu'nun arkasında duran iskeletin bileklerine gümüş bilezikler taktılar. Evet, Buda'yla takılan insan kemikleri var. Sessizce *The Heart Sutra*'yı\* (*Kalp Sutrası*) okurken kafamı kaldırdığımda kıkırdayan üç keşişin mücevherlerle süslenmiş kemikten eli, kalça kemiğine yerleştirdiğini görüyorum. Kadın keşişin çekici kahkahası dikkatimi çekiyor. Gülüşüp eski bir kutsal emanetle oynayan bu hayat dolu varlıklara yaklaşırken önümdeki garip sahnenin güzelliği beni büyülüyor. Hüzün, ölümden arta kalanların yanında sergilenen daha yaygın bir tavidir ama bu keşişler sevinçli.

---

\* *Sutra*, Budizm'de Buda'nın öğretilerinden oluşan ve sözlerinin doğrudan aktarıldığı metinlere verilen addır. *The Heart Sutra*, Mahayana Budist geleneğindeki 84 bin sutranın anlamını içermektedir.

Grubun en sevinçlisine meditasyon salonunda neden bir iskelet olduğunu soruyorum. Daha fazla kıkırdama arasında keşiş, ışık saçan gülümsemesiyle, “İskelet herkese pozisyonlarını hatırlatmak için burada bulunuyor,” diye yanıtıyor. Dümdüz kemiklere bakmak kamburluğu mu önlüyor? Aynı keşişten bir cevap daha geliyor: “İskelet sana ölümünü hatırlatmak için burada.” Evet, *ölümünü* dedi.

Mükemmel meditasyon arkadaşımın o pürüzsüz, beyaz kafatasına her baktığımda öleceğimi hatırlayacağım. New Hamlet’in Keşişleri –hani şu kemikleri süsleyenler– bu sessiz varlığa güzelleştirdikleri ve hayran oldukları seviyesi bir çocukmuş gibi davranıyorlar. Şimdi anlıyorum ki onların bu davranışı ölüme duydukları bilgece saygıdan ileri geliyor.

Bazen kadın keşişlerin, her şeyi bilen keşiş Thich Nhat Hanh’in yaramaz perileri olduklarını düşünüyorum. Hepsi bir araya gelip toplu bir büyü yapıyor. Bu simya beni buradaki uyanış yolculuğumda destekliyor. Sanki keşişler benim Plum Köyü’ne neden geldiğimi biliyorlar. Sanki anne ve babamın artık beni desteklemek ve sevmek için burada olmadığını biliyorlar. İhtiyaçlarımın her zaman farkındalar ama asla kişisel sorular sormuyorlar. Bu sevgileri güçlü varlıklar ilişki kurmanın alışılmış sınırlarını aşıyorlar. Saçma ve anlamsız sorgulamaları atlıyorlar. Batı’da yeni biriyle tanışıldığında sorulan ilk sorulardan biri, “Ne iş yapıyorsun?” olur. Burada manastırda sorular yerine *sohbetler* var. Kaç defa gizemli ve yetenekli bir keşiş yanıma yaklaşıp bariz olan bir şeyi dile getirdi, beni bu *bariz* olan şey hakkında düşünmeye teşvik ederek. Dün Vietnamlı bir keşiş

şöyle dedi: “Mary, şu masmavi gökyüzüne bak, ne kadar kocaman ve hayat dolu!” Fransızca konuştuğu için bu sözler kulağıma çok daha coşkulu gelmişti ve evet, *masmavi* kelimesini kullanmıştı. Acaba gökyüzünü seven bu keşiş kelimelerinin bana aniden ebeveynlerimin yokluğunu çağrıştırdığını fark etti mi? Acaba New Hamlet’in tüm keşişleri *kendi benliğime sığınma* ve içimdeki gerçek, sağlam *evi bulma* maceramdaki destekleyici rollerinin öneminin farkında mı?



Günün geri kalanında ufak tefek işlerimi halletmek ve çamaşırhaneye gitmek için kasabaya iniyorum. Meditasyon ya da çalışma programının olmadığı boş günler, bizlere haftada bir gün tanınan bir ayrıcalık. Böyle günlerde kitap okumak, sosyalleşmek ya da günlük işlerimizi halletmek gibi şeylerle uğraşyoruz. İşte, bu sıradan ikindi vaktinde, hoş bir Fransız köyünün ilk ve tek internet kafesinde oturmuş Toronto’daki arkadaşşımdan gelen bir maili okuyorum. Ona şakayla karışık süper-kadın derim. Enerjik arkadaşım evli, dört çocuğu, iki Golden Retriever cinsi köpeği, bir sarman kedisi ve emek isteyen tam zamanlı bir işi var. Evi çok büyük, tüm temizlik ve yemek işlerini kendi başına yapıyor ve tüm bunlar yetmezmiş gibi evi bir yılı aşkın süredir tadilatla. Mesajında iş yerinin son zamanlarda çok talepkar hale geldiğini, bu sıralar bayram sezonu olduğu için, bol bol şarap içip ziyafet çekebileceği beş partiye katılması gerektiğini söylüyor. Akşam boş kaldığında acilen

alkole ihtiyacı olduğunu da kabul ediyor. Birkaç gün içinde evinde kırk beş kişiye (kırk beş!) akşam yemeği verecek ve bir hafta sonra aynı olay otuz kişilik başka bir grup için tekrarlanacak. Yorgunluktan bitmiş bir halde.

Thây daha dün, yanlış *türden* gayretle çalışmak adını verdiği modern bir hastalıktan söz etti. Ziyaretim boyunca bundan sık sık bahsettiğini duyacağım. Bedenlerimizi ve zihinlerimizi çok zorluyor ve kendimizi projelerimizi tamamlamaya ya da sosyal faaliyetler düzenlemeye kaptırıyoruz. İzdırabımızın ve kötüye giden sağlığımızın sebebi bu. Bu yüzden arkadaşımın mesajını okurken Thây'ın anlattıklarını düşünüyorum. Çalışırken eşsiz bir farkındalık zekası sergilememiz gerektiğini, böylelikle bedenimize ve zihnimize zarar gelmeyeceğini daha iyi anlıyorum. Eğer, çoğumuzun yaptığı gibi, kaynaklarımızı durmaksızın tüketirsek eninde sonunda kuruyup kalırız.

Gıcırdayan sandalyede arkama yaslanıyorum. Karşımda, eski maun bir masanın üzerinde bilgisayar ekranı duruyor ve gri saçlı centilmen dükkan sahibi köşede Flaubert okumakta. Thây'ın sözleri zihnime doluyor: “Bu gerilim, huzurumuzun yeşermesini engelliyor. İtiyoruz, zorluyoruz ve işlerimizde aşırıya kaçıyoruz.” Thây *doğru* çabayı açıklamak için müzik aletindeki tel örneğini verdi. Eğer tel çok gevşek olursa onu çektiğinizde hiç ses çıkmaz ama tel çok gergin olursa da, dokunduğunuz anda kopar. İşte böyle: Bir insan tembellik ve aşırı efor, *ağırbaşlı sofuluk* ve *fazla müsamaha* arasındaki ince çizgide nasıl kalabilir?

Bilgisayarımı topluyorum, Flaubert okuyan beyefendiye iki euro vererek Fransızca teşekkür ediyorum.

“Özgür olmaya karar ver. Özgür olmaya karar ver. Özgür olmaya karar ver.” Kasabadan New Hamlet’e dönerken Thây’ın bilge kelimeleri kafamda dönüp duruyor. Ne yapıyorum? Zamanımı birçok iş ve projeye doldurup, kendimi bolca sosyal faaliyetle mi yoruyorum? Fazla iş yüklediğimde farkındalık imkansız oluyor. Yıkılıp kalmak istemiyorum. Çok sevdiğim arkadaşlarımla aşırı yoğunluktan hastalanmasını istemiyorum. Gerçekten önemi olan şeyler için neşeye rahatça çalışmak... Başarıya ulaştıracak olan bu.

Thich Nhat Hanh’ın hafiflemiş varlığı dikkat çekici ama ben onun da hayatında zorlu görevlerin üstesinden geldiğini biliyorum. Üstelik bu, çaba gerektiriyor. Zen Budist ustası olmak kolay iş değil. İnsan hakları aktivisti, sayısı yüzü bulan kitapların yazarı ve Nobel Barış Ödülü adayı olması da cabası. Thây ayrıca onlarca manastırın ve sosyal hizmet organizasyonunun kurucusu, tüm bunların yanı sıra dünyanın dört bir yanını dolaştığı yoğun bir öğretim programı var. Size bu hayat dolu şahsiyetin seksen dört yaşında olduğunu söylemiş miydiniz?

Bu ağırbaşlı keşişe bir yandan sağlığını koruyarak öte yandan harikalar yaratmasını sağlayacak olağanüstü kabiliyeti veren çalışma yöntemi nedir acaba? Dün, bazen yalnızca hedeflerimize ulaşabilmek için kendimizi rahatsızlık derecesinde zorladığımız modern hastalıktan bahsettiği sırada, Thây’ın çay içişini izleyerek kendimden geçtim. Dikkatli keşiş tek bir hareketle kulpsuz seramik fincanı kavradı ve kusursuzca bilge ağzına doğru götürdü. Bir yudum alırken yüzüne baktım. Keşiş içtiğini biliyordu; yüzü

huzur doluydu. Sonrasında Thây fincanı hafifçe yerine bıraktı. Hareketlerinde hiç telaş yoktu. Yine de Thich Nhat Hanh'ın projelerini tamamlamak için ortaya koyması gereken müthiş gayreti düşünmekten kendimi alamıyorum. Thây acele etmiyor. Bu aklı başında keşişin rahat, bir o kadar da verimli tavırlarını izlemek başarının *Sekiz Aşamalı Asil Yol*'un önemli adımlarından olan *doğru çabanın* ustalığının edinilmesinden ileri geldiğini anlıyorum. Thây'ın rahat bir ağırbaşlılıkla, kaynaklarını tüketmeden çalıştığını fark ediyorum, böylelikle seksenli yaşlarındaki bu dinç adam, gayretini dünyaya daha çok bilgelik kazandırmaya ve onu aydınlatmaya yönlendirebiliyor.

Sabahleyin mücevherlerle donatılan iskeletle birlikte meditasyon yaparken keşişlerin manastıra özgü kel kafaları her zamankinden daha çok gözüme çarptı. Bu, beni kafatasları ve ölümle ilgili düşünmeye itti. Saçları kazıtmanın en alçakgönüllü yine de en bariz sebebi kemikli kafatasını gösterip insana ölüme yakınlığını hatırlatmak mı?\* Bir *memento mori* (ölüm yadigarı), tıpkı Roma'daki birçok insan kafatasının yığıldığı, üzerinde “*Bir zamanlar biz de sizler gibiydik, siz de bizim gibi olacaksınız.*” yazan Kapuçin rahiplerinin yeraltı mezarları gibi. Dazlak keşişler ölümü anlamış mıydı? Köyden manastıra doğru yürürken bu düşünceler kafamda dönüp duruyor. Derin düşünceler akşam yemeği boyunca da beni rahat bırakmayacak.

*Asil suskunluk* sona erdikten sonra, masadaki Hollandalı bir arkadaşa kafamı kazıtmayı düşündüğümü söylüyo-

---

\* Stephen Marche'nin *How Shakespeare Changed Everything* kitabından alıntı.

rum. Gözlerimin içine bakıp bu Budist ritüeli uygulama iznim olmadığını söylüyor. “Yalnızca manastırda yaşayanların böyle bir *ayrıcalığı* vardır. Kafa kazıtma kabul töreninin bir parçasıdır. Yemin edip keşiş olmak istiyor musun?” Bir an için hayal kırıklığıyla karışık bir rahatlama hissediyor ve şunu idrak ediyorum: “Saçlarım olduğu gibi kalacak.”

Bu gece yatağıma uzanmış ellerimi saçlarımın arasında dolaştırıyor ve onları yok edecek türden bir gayretle kendilerine aşırı derecede yüklenen tüm tanıdıklarımı düşünüyorum. Bazıları bununla da kalmıyor, para, güç ya da şöhret kazanmak gibi tartışmaya açık hedeflerin peşinden koşuyor. Ben de hayatım boyunca kaç defa geçici zevkler uğruna kendimi bazı şeyleri yapmaya *zorladım*. Keşişler çoğumuzun peşinden koştuğu geçici uğraşlarla sağlıklarını riske atmıyor ve zamanlarını boşa harcamıyorlar. Aksine fiziksel, duygusal ve zihinsel olarak canlı fakat dengeli bir hayat sürmek için Buda'nın doğru çaba öğretisini mükemmelleştirmeyi hedefliyorlar. Cübbeli Vietnamlı keşişlerden birinin Paris sokaklarında bir elinde kahve, diğer elinde cep telefonu, dudaklarında bir sigarayla bir yerlere yetişmeye çalıştığını hayal ediyorum. Bu tablonun absürtlüğü karşısında gülümsüyorum. Anlaşılan o ki sağduyulu keşişler beni değiştirmeye başlıyor.



## 8. Gün

### Sessizlik: Nasıl ateş yakılmaz?

*Eğer bir insan yabancılara karşı sıcakkanlı ve saygılıysa bu onun dünya vatandaşı olduğunu gösterir; onun kalbi diğer toprak parçalarından kopuk bir ada değil, hepsini bir araya toplayan bir kıtadır.*

— Francis Bacon

**Y**apmayı en çok sevdiğim şeylerden biri ateş yakmaktır. Ateşle ilgili her şeyi severim; çirayı hazırlamayı, odunları düzgünce yerleştirmeyi ve sonra da yükselen alevleri izlemeyi.

New Hamlet'in yemek salonunda bir şömine var. Buradaki ilk günlerimde gongun çalmış ve titreyen birçok keşiş ve ziyaretçinin kahvaltı sırasına girmiş olmasına rağmen ateşin yakılmadığını fark ettim. Şunu belirtmeliyim ki ki-barca ifade etmek gerekirse, esintili bir Fransız manastırında Kasım sabahları oldukça serindir. Elbette keşişler her zamanki gibi büyük kazanlarda yulaf ezmesi pişirmekle meşguldüler. Bu yüzden ben de ateş yakmamın bir sakıncası

olup olmadığını sordum. Herkes gibi benim de ateş yakma izin vardı, hatta keşişler yardım teklifimi memnuniyetle karşıladılar. O günden sonra çoğu zaman yemek salonuna kahvaltıdan önce inip ufak ateşimi neşe içinde yaktım.

Bu sabah bir *asil suskunluk* dönemindeyiz yani hiç kimse iş yaparken konuşmuyor. Ateş yakmak da buna dahil. Şöminenin önündeki ahşap bankta otururken her zaman yaptığım gibi odunları düzenli bir şekilde yığmaya başlıyorum. Bir odunun altına buruşturulmuş kağıt parçasını kusursuzca yerleştirirken enseme sıcak bir nefes hissediyorum. Kafamı çevirdiğimde boynunun etrafında bir renk cümbüşü yaşanan, beyaz saçlı yaşlı bir Fransız kadının açık mavi gözleriyle karşılaşıyorum. Bana o kadar yaklaşmış ki kan kırmızısı ve zeytin yeşili renkteki havalı eşarbi sol yanağıma değiyor. Burada yeni olmalı. Onu tanımıyorum. Şık görünümlü Fransız kadın, sessizce, tam anlayamadığım bir şeylere işaret ediyor. Ben ateşimi yakmaya devam ediyorum.

Budistler bu asil suskunluk ve sükunet geleneğini uzun zamandır sürdürüyorlar. Yıllar önce Hindistan'daki ilk suskunluk inzivam sırasında on gün boyunca tek kelime etmeyince dilin gücünü keşfettim. Haftalar boyu ağızımdan çıkan her kelimeye özen gösterdim ve ima edebilecekleri şeylerin sorumluluğunu üzerime aldım. Bu oldukça özgülleştirici ve kuvvetlendirici bir deneyimdi.

Ne var ki asil suskunluğun komik bir yanı da var çünkü insanlar kendilerini dudaklarını kıpırdatmak, yüksek sesle fısıldamak ya da sessiz sinema oyunundaki gibi saçma sapan el kol hareketleri yapmak gibi çeşitli yollarla ile-

tişim kurmaya mecbur hissediyor. İşte şu anda da bu komik anlardan biri yaşanıyor. Ensem dibinde soluk alıp veren Fransız kadın ateşi iyi yakamadığımı düşünüyor. Bunu kafasını sallamasından, iç çekmesinden ve şevkle kenara çekilmemi işaret etmesinden anlayabiliyorum. Kadın, baş ateş yakıcı unvanımı elimden almak istiyor, hakarete uğramış durumdayım. Derin sessizlik içinde bana anlatmaya çalıştığı bu. Kadın itina ile yerleştirdiğim odunlardan birini çekip hepsini devirince iyice sınırlarım bozuluyor. “O odunun altına hava girmez. Ateş için havaya ihtiyaç vardır!” Ancak bunu sesli söyleyemiyorum. Hiçbir şey söyleyemiyorum ve bu kadın da açıkça ateş yakma becerimi küçümsüyor. Benden daha iyi bildiğini düşünüyor ve elbette bu doğru değil. Sinirlenmemeye çalışıyorum ama bu duygunun önüne geçemiyorum. Bu sağır edici sessizlik içinde tek kelime edemiyorum. Tepki vermemem gerekir ama iş işten geçti.

Thich Nhat Hanh’ın Dharma konuşmalarından önce bir erkek ya da kadın keşiş bizlere nevrotik eğilimlerimizi hatırlatmak için yüksek sesle şu ricada bulunuyor: “Üstünlük komplekslerimizden, aşağılık komplekslerimizden ve eşitlik komplekslerimizden kurtulalım.” Bu ricayı ilk duyduğumda “eşitlik” kısmına anlam verememiştim. Bugün burada Fransız ateş diktatörünün ve kendimin üstünlük komplekslerini gördükten sonra aklımı eşitlik komplekslerine yoğunlaştırıyorum.

Günümüz modern toplumunda eşitlik ulaşılması gereken bir nokta olarak görülür. Örneğin eşit insan haklarında olduğu gibi, ben de çoğu zaman eşitliği bu şekilde, çok

değerli bir ideal olarak düşünürüm. Ama keşişler beni bir kez daha dünyaya farklı bir açıdan bakmaya itti.

Budist perspektifinden bakıldığında, eşitlik bir “kompleks” çünkü tıpkı üstünlük ve aşağılık komplekslerinde olduğu gibi eşitlik de karşılaştırma yapmayı gerektiriyor. Kendimiz hakkında *yanlış görüşlere* sahip olduğumuzdan, tıpkı “Ben de onun *kadar* iyi ateş yakarım” örneğinde olduğu gibi, *kendi benliğimizi, başka benliklerle* kıyaslama eğiliminde oluyoruz. Karşılaştırma bir sorun oluşturur çünkü gerçeği hesaba katmayarak *birbirimizin içinde olduğumuzu* ima eder. Her birimiz dünyadaki aynı unsurları içerdiğimizden karşılaştırma yapmak varoluşsal açıdan anlamsızdır. Hepimiz su, mineraller, oksijen, içtiğimiz kahve, yudumladığımız yeşil çay gibi aslında olmadığımız şeylerden oluştuğumuzdan *ben senin içindeyimdir, sen de benim içimdesindir*. Fransız diktatör benim içimde, ben de Fransız diktatörün. Sen, ben ve Fransız diktatör aynı *insan dışı* unsurları barındırıyoruz. Budizm’e göre, bu gerçeği göremezsek kompleks sahibi oluruz. Ayrımcılık yaparız.

Ama şimdi kompleksime döneyim: “Kim daha becerikli bir ateş yakıcı?” Bugün, *ayrımcılık yapmama* hikmetini anlayamıyorum. Bilfiil manastır arkadaşşıma ayrımcılık yapıyorum, o da bana aynısını yapıyor. Net olan şu, ayrımcılığın olduğu yerde gerçek bir iletişim söz konusu olamaz. Sessizlik de sayısız iletişim yolundan biri olsa da öfke ve düşmanlığın soğuk muamelesi, kaçınma, görmezden gelme, anlayışsızlığın ya da yanılığının sessizliği ve pasif agresif tutumun duyarsızlığı *gerçek* iletişim sayılmaz. Bu sessizlik içinde Fransız diktatör ve ben birbirimizle ileti-

şim kurmuyoruz. İkimiz de *ayrımcılık yapmama* hikmetine sahip değiliz.

Bu hafta, Thây ayrımcılık yapmamayla ilgili öğretilerini bir hikaye anlatarak örnekledi. Bir keresinde, sol elinde bir çivi, sağ elinde bir çekiç tutuyordu. Çekiçle çiviye vuraçağı sırada yanlışlıkla sol eline vurdu. Sonra Thây bize sordu: “Sağ elim sol elimi azarladı mı? Hayır. Sağ elim hemen sol elimin acısını hafifletmeye çalıştı. Sağ elim ayrımcılık yapmama bilgeliğine sahipti.”

Mitoloji uzmanı ve yazar Joseph Campbell, Michael Toms ile yaptığı bir söyleşide 19. yüzyıl mistiklerinden Hintli Sri Ramakrishna'nın bir öğretisinden bahseder: “Kendinizi vücudunuzla hareket eden ve onun içinde yaşayan bilinçle özdeşleştirdiğiniz takdirde, kendinizi benimle paylaştığınız şeyle özdeşleştirmiş olursunuz.”

Kutsal Dalai Lama şöyle diyor: “Hepimizin dayandığı genel bir bilinç vardır, bilinçli olursak bir oluruz.”

Tüm bunlar beni bir noktaya getiriyor. Benim içimdeki bilincin, bu patronluk taslayan diktatörün içindeki aynı evrensel bilinç olduğu gerçeğini nasıl kabulleneceğim? Ayrımcılık yapmama bilgeliğini nasıl edineceğim?

Elbette “dışarıdan” bakıldığında hepimizin farklı becerileri var. İki metrelik bir basketbol oyuncusu bir topu potadan geçirebilir; oysa yan odamda kalan bir buçuk metrelik Fransız çiftçi bunu beceremez. Ama içsel olarak NBA yıldızı ve çiftçi aynı ruhani potansiyele sahip. İçimizde hepimiz aynıyız.

Her nasılsa iki ziyaretçinin sessiz savaşından kuvvetli bir ateş doğuyor. Kahvaltı sırasına girdiğimde sessizliğin

kendi dışındaki bir şeye gösterdiğim negatif tepkinin çabukluğunu ve faydasızlığını nasıl açığa çıkardığını düşünüyorum. Neden ruhani temellerimden uzaklaşmama izin veriyorum? Eğer sinir bozucu Fransız diktatör bana meydan okumasa bu soruyu derinlemesine inceleme fırsatım olmayacaktı. Düşmanlarımızın en iyi öğretmenler olduğunu söyleyen eski bir özlü söz yok mu? Bence bu çok doğru.

## 9. Gün

### Eylem: Bir grup karıncayı kurtarmak neden iyidir?

*İnsan tüm eylemlerinin toplamıdır.*

— Jean Paul Sartre

Birkaç sene önce Doug isimli harika erkek arkadaşım ve onun iki arkadaşıyla birlikte Kuzey Ontario'nun göller bölgesinde bir kano yolculuğu yaparken kendimizi çaresizce güneş batmadan önce kamp için uygun bir yer ararken bulmuştuk. Uygun alanların sonuncusu siyah karıncalarla doluydu, hepsi bir araya gelse muhtemelen insanların görüp görebileceği en büyük karınca tepesi oluşurdu. Eğer ortalıkta başka birileri olsaydı dört yorgun kampçının ellerinde küreklerle sürünen böceklerin heybetli kolonisi karşısında donup kaldığını görürdü. Doug'ın arkadaşı böcek tepesinin üzerine çakmak gazı döküp karıncaları yakma fikrini ortaya atınca sessizlik bozuldu. Karıncaların evini yakma fikri karşısında dehşete düştüğümü söylemek kifayetsiz kalır. Doug'a dönüp herhangi bir karınca yakma eyleminin parçası olmayacağımı söyledim.

Karma en basit ifadeyle, *eylem* demektir ve üç tür karma vardır: düşünce, konuşma ve bedensel hareket. Düşüncelerinizin gücü vardır, kelimelerinizin gücü vardır ve bedensel hareketlerinizin gücü vardır. Düşündüğünüz, söylediğiniz ve yaptığımız her şey ebedi ve tahmin edilemez sonuçları olan bir etki tepki zinciri oluşturur. Çirkin bir hareketi geri alamazsınız. *Buddha Mind, Buddha Body (Buda Zihni, Buda Bedeni)* isimli kitabında Thây, kaçış olmadığını vurgular: “*Pek güzel olmayan* davranışlar hemen geleceğe doğru ilerler ve bir etki tepki zincirini başlatır.”

Bir grup karıncayı yakmak önemsiz görülebilir, hatta bu insanın her gün yaptığı bir şeydir; çünkü insan genellikle öngörüsüz ve bencildir. Bu tür hatalı bir düşünce yıkıma ve çevresel dengesizliğe yol açar. Ünlü böcekbilimci E.O. Wilson bizleri şöyle uyarır: “... Eğer böcekler yok olursa karasal çevre bir kaosu içine düşer. ...” Öyle ki karıncalar solucanlardan daha çok toprak taşır. Bu da onları toprak için gerekli hale getirir. Elbette çiçeklerin ve bitkilerin hayatta kalması için yenilenmiş toprağa ihtiyaç vardır. Karıncalarla karşılaştıktan yıllar sonra öğrendiğim bir Budist hikayesini anlatabilirim.

Bir zamanlar yaşlı bir keşiş varmış, çalışıp çabalayarak belirli bir manevi anlayış seviyesi edinmiş. Bu keşişin sekiz yaşında bir çırağı varmış. Bir gün keşiş çocuğun yüzüne bakmış ve birkaç ay içinde öleceğini görmüş. Buna üzülen keşiş çocuğa uzun bir tatile çıkmasını ve gidip ailesini ziyaret etmesini söylemiş. “İstedığın kadar zamanın var,” demiş keşiş. “Geri dönmek için acele etme.” Çünkü çocuğun öldüğünde ailesinin yanında olması gerektiğini düşü-



nüyormuş. Üç ay sonra çocuğun tekrar dağa tırmandığını görüp şaşırmış. Çocuk yanına vardığında keşiş yüzüne yeniden bakmış ve bu sefer çocuğun çok olgun bir yaşa kadar yaşayacağını görmüş. Keşiş, “Uzaklardayken neler yaptın anlat bakalım,” demiş. Çocuk dağdan inişini, geçtiği nehirleri, aştığı dağları anlatmış. Derken çocuk bir gün taşan bir nehirle karşılaşmış, suyu geçmeye çalışırken selin ortasındaki bir adacıkta mahsur kalmış bir karınca kolonisi görmüş. Bu zavallı yaratıklara üzülen çocuk bir ağaç dalı almış, bir ucunu nehrin öteki kıyısına diğerini de adacığa dayamış. Çocuk karıncaların hepsinin karşıya, kuru yere geçtiğine emin olana kadar dalı sıkı sıkı tutmuş.

“İşte,” demiş yaşlı keşiş, “tanrılar ömrünü bu yüzden uzattı.”

Thich Nhat Hanh, *The Art of Power (Güç Sanatı)* kitabında da bunu şu şekilde vurguluyordu: “Eylemlerinin niteliği senin varlığının niteliğine bağlıdır.” Örneğin eğer sen kendin mutlu değilsen başka varlıkları mutlu edemezsin. “İşte bu yüzden yapmakla olmak arasında bir bağ vardır. Var olmada başarılı olamazsan yaptıklarında da başarılı olamazsın.



Upper Hamlet’in Dharma salonunda oturmuş Thich Nhat Hanh’in yarattığımız karmayı nötrleştirmenin mümkün olduğunu anlatışını dinliyorum. *Thây farkındalığın* etkilerini nötrleştirmek için ahlaksız bir hareketi kucaklayışını anlıyor. Aynı farkındalık ahlaklı bir harekete önyak olmak

için de kullanılabilir. Yani yıllar önce o bir grup karıncayı yakacak kadar saygısız olsaydık bile, benim ve kamp arkadaşlarımla içine düştüğümüz durumdan kurtulmanın bir yolu olmalı.

Thây Vietnam Savaşı sırasında yaşadığı korkunç bir hadiseye geçmeden önce şöyle diyor: “Farkındalık bugünü iyileştirmekle kalmaz, geçmişi ve geleceği de iyileştirir.”

Vietnam Savaşı'ndan yıllar sonra, Thich Nhat Hanh Amerikan Savaş Gazileri için meditasyon inzivaları düzenlemiştir. Bu inzivalardan birinde büyük bir travma yaşamış eski bir asker varmış. Bu gazi, savaş sırasında istemeden de olsa beş Vietnamlı çocuğun ölümüne neden olmuş. Amerikan askerinin birliği, Vietnamlı gerillalar tarafından yok edilmiş ve askerlerin birçok silah arkadaşı ölmüş. Asker içinde bulunduğu acı ve öfke yüzünden ölümler için misilleme yapmaya karar vermiş. Sandviçlerin arasına patlayıcı madde koyarak o Vietnamlı askerlerin bulup yemesi için bırakmış. Ama zehirli sandviçleri askerler yerine beş Vietnamlı çocuk bulmuş ve yemiştir. Bu korkunç sahne karşısında asker dehşete kapılmış, hastane kilometrelerce uzakta olduğu için o masum çocukları kurtarmanın bir yolu yokmuş. O çocuklar büyük acılar içinde ölmüş.

Amerikalı savaş gazisi, sonraki yıllarını suçluluk duygusunun verdiği vicdan azabıyla geçirmiş. Thây'ın dediğine göre, savaş gazisi o ana kadar bu hikayeyi annesi dışında kimseye anlatmamış ve vicdan azabını rahatlatamamış. Savaştan sonra o eski asker ne zaman kendini çocukların yanında bulsa ızdırabı da muazzam bir hal almış. Pişmanlığı ve acısı öyle güçlüymüş ki çocuk görmeye dayanamaz hale gelmiş.

Thây savaş gazisinin ölen beş çocukla ilgili anlattıklarını duyunca, gaziye o çocukların ölümünün iyi bir şey olmadığını söylemiş. Bu karma iyi değilmif ama *artık* bu askerin kötü eylemini nötrleştirmek için yapabileceği iyi şeyler de varmış. Thich Nhat Hanh, gaziye birçok ülkede her gün bir kutu ilaç bulunamaması gibi basit bir sebepten ölen çocuklar olduğunu söylemiş. Eski asker *başka* beş çocuğun hayatını kurtarmayı *seçebilirmif*. Üstelik beşten fazla çocuğu da kurtarabilirmif. Gerçekten pişman olan bu adam buna bir süre devam edebilirse, geçmişteki yıkıcı eyleminin yarattığı karmayı nötrleştirebilirmif. Thây'ın öğütlerini duyduğu anda o yaralı asker onca yıllık olumsuz düşüncelerinden sıyrılmif. Hemen dünyanın dört bir yanında ölmekte olan çocuklara yardım etmeye karar vermiş. O pişmanlık dolu adam yeniden doğmuş, dünyadaki (o yardım etmediği takdirde kesinlikle ölecek olan) sayısız çocuğun hayatını kurtarmaya devam etmiş.

Eski askerin şimdiki düşünceli hareketi, *geçmişindeki* yıkıcı hareketi dönüştürmüştü. Suçluluk duygusunu, hüznünü ve pişmanlığını dönüştürerek huzurlu bir *gelecek* yaratmıştı. *Buda Zihni, Buda Bedeni* kitabında Thich Nhat Hanh şöyle diyor: “Her şey geçicidir; kabahatin, öfken, korkun. Eğer uygulamayı bilersen, her şey çok çabuk değişir.”

Kutsal Dalai Lama *Path to Bliss (Mutluluğa Giden Yol)* isimli kitabında şöyle der: “Bazı insanlar karma kavramını yanlış anlıyor. Buda'nın nedensellik kanunu doktrinini, her şeyin önceden kararlaştırıldığı ve bireyin bunun için hiçbir şey yapamayacağı şeklinde düşünüyorlar. Bu tamamen bir yanlış anlaşılma. Karma ya da diğer bir deyişle

eylem gelecek olayların senin elinde olduğunu ifade eden etkin bir güçtür. Eylem, insan ya da yaşayan bir varlık tarafından gerçekleştirilen bir olgudur. O eylemi gerçekleştirip gerçekleştirilmemek senin elindedir.”

Biz insana özgü en korkunç hataları yapsak da bir çıkış yolu vardır. Buda'nın öğretileri olumsuz karmamızı nötrleştirme yeteneğine sahip olduğumuzu anlamamızı sağlamakla kalmaz, dünya üzerindeki birçok hayatı kurtararak ve koruyarak eylemlerimizi kuvvetlendirir. Bu büyük bir güçtür.

## 10. Gün

### Sabır: Kabuk nasıl soyulur?

*Çözebileceğin şeyi kesme.*

— Joseph Joubert

**04**:30 gongu az önce çaldı. Yine yarı uyanık vaziyette, burnumda soğuk havayı hissediyorum. Onuncu kez uyanmaya direniyorum. Onuncu kez sıcak battaniyemin altından çıkmak istemiyor ve onuncu kez, uyanıp zamanında yataktan çıkıyorum. Her zamanki gibi sabah egzersizleri 05:30'da başlıyor, bu yüzden fildişi rengindeki yün şalımı üşüyen vücuduma sararak yataktan çıkarken banyoda durup alışlagelmiş molamı alıyorum.

Uykulu gözlerle manastırın karanlık merdivenlerinden inerken alışılmış hareketleri yapmanın rahatlığını ve rutini tekrarlamamanın endişesini aynı anda hissediyorum ama her gün bir önceki günden daha zorlu, soğuk ve karanlık sabahlara uyanma meselesi karakterimi geliştiriyor, bunu hissediyorum. Nasıl olduysa bu düşüncenin desteğiyle iyimser bir şekilde Buda salonuna yöneliyorum.

Her zamanki gibi çay servisi yapılan masanın önünde duruyorum, meditasyondan sonra çaydanlıkların altı yakılana kadar içebileceğim tek şey ılık su. Tatsız içeceğimden bir yudum alarak tekrarlanan davranışlarımı düşünüyorum. Bir davranış kalıbı sergilediğimi gördüğüm zamanlarda, bir rutinden zevk alsam da vazgeçilmesi zor bir alışkanlık haline gelmesinden korkarak rutini değiştiririm. Elbette bazı alışkanlıklardan kurtulmak kolay; örneğin erken kalkmak. Merak ediyorum: “Her gün şafaktan önce kalkmayı seven biri var mıdır?” Yarıyı içilmiş su bardağımı yerine bırakırken insanın sağlam bir bünye inşa edebilmesi için kendini şekillendirmesi gerektiğini hatırlıyorum. Bugün gün doğmadan evvel Buda’ya doğru yürürken aklıma katı bale eğitimim geliyor. Dansçı disiplininin hayatıma çok faydası dokundu. O yüzden bu erken kalkma işinin değerini anlıyorum ama hayatım boyunca asla bu “karanlıkta uyanma” uygulamasında ustalaşamayacağımı biliyorum.

Yine de kubbeli tavanı, gri taş duvarları ve eski kestane rengi kirişleriyle geniş ve bir o kadar davetkar meditasyon salonuna adım attığım ilk saniyeyi çok seviyorum. Bu sabah üç metre uzunluğundaki, ışıldayan, bembeyaz Buda heykeli bana onuncu kez bakıyor. Onun nefes kesici heybeti dengeleyici bir unsur. Yerime oturuyorum, bu sefer arkadan ikinci sıraya geçerek gözlerimi odadaki bulanık kahverengi manastır cübbelerinin uyumuna dikiyorum. Kadınların kazınmış kafaları ya kahverengi yün başlıklarla örtülü ya da çıplak. Saat daha beş olmasına rağmen yarı ışıktaki parıldıyor ve ışıldayan Zen Budist keşişlerin ölüm-

süz gibi gözükmelerini sağlıyor. Muhteşem kafaları, mükemmel Buda omurgaları üzerinde yükselmekte. Onların gözleri buradaki diğer herkesinki gibi sağa sola kaymıyor. Saat tam 05:30'u gösteriyor, meditasyon alıştırmaları başladı. Ziller çalındı, ilahiler söylendi, yol gösterici talimatlar verildi, meditasyon minderlerinin etrafında yavaş ve dikkatli yürüyüşler yapıldı ve her zamanki gibi azimli beyaz Buda'nın önünde yere kapanıp yeryüzü selamlandı. Bugün şu talimat verildi: "Ormandaki nehri içine çek ve ormandaki nehirle birlikte nefes verirken gülümse." Sabah alıştırmaları her zamanki gibi bir buçuk saat sürüyor. Bugünkü meditasyon rutininden ilham aldığımı hissediyorum ama sonra aklıma bir şey takılıyor. Ya bunu hayatımın her günü tekrarlıyor olsam? Bu düşünce beni korkutuyor. Salondan çıkarken yine kahverengi cübbeli, kazınmış kafalı keşişlerin uyumuna bakıyorum.

Eğer hâlâ hayatta olsalardı, Katolik annem ve Protestanlığa dönen babam kızlarının bir Budist manastırında olmasına şaşırılmazdı. İki de özgür ruhluymuş ve içlerinde düzene karşı bir uyumsuzluk vardı. Hatta boş boş dolaşmak gibi sinir bozucu bir ortak özellikleri vardı. Diyelim ki ikisinden biriyle alışverişe çıktınız ve alışverişe çıkan her insanın yapacağı gibi dükkanların birindeki ürüne bakmak için durdunuz, refakatçinizin ortadan kaybolacağından emin olabiliydiniz. Sonrasında etrafınıza baktığınızda, onları sanki en başından beri kendi başlarıymışlar da bir aile bireyini arkada bırakmamışlar gibi kaldırımda öylece yürürken bulurdunuz. Radikal özgürlük mü? Sabırsızlık mı? Belki. İki tarafta da aynı huy olduğuna göre, aynı şey muhtemelen benim kanımda da var.

Meditasyon sonrası esnemek için odamda sırt üstü yatıp biraz dinlendikten sonra, yemek salonuna iniyorum. Saat 08:00, kahvaltı vakti. Kendime her zamankinden bir tabak hazırlıyorum: bir portakal, kahverengi şekerli yulaf ezmesi, sıcak soya sütü ve badem. Yine her zamanki gibi sessizce İrlandalı/Fransız arkadaşlarımdan çok sevdiğim bir kadının karşısına oturuyorum. İşte bir aradayız. Elbette, yemek esnasında konuşulmuyor ama yanımızdaki insanların ne yaptığını anlamak oldukça kolay. Sessizce, arkadaşımın da, benim de içine batmış olduğum işe odaklandığı görüyorum: metodik şekilde birkaç bademin kabuğunu soyma sanatı. Ellerim az önce yediğim portakal yüzünden yapış yapış, o yüzden bu ufaklık cevherlerin kabuğunu soyarak tam bir meydan okuma. Arkadaşım da mücadele ediyor.

Keşiflerimiz ve arkadaşlarımız teker teker kahvaltılarını bitirip mutlu mesut yemek salonundan ayrılıyor. Kısa süre sonra salonda yalnızca ben ve arkadaşım kalıyoruz, karşılıklı oturmuş yemişlerin kabuğunu soyuyoruz. Evde olsam bir bademle yirmi dakika uğraşmam. Vaktimi bununla harcamam ama burada bir şey oldu. Sabırla bademleri soyarken şaşırtıcı bir şekilde bu müşterek eylemimizde arkadaşımınla bağlantılı olduğumuzu hissediyorum. Sessizce birbirimizi anlıyor gibiyiz. Sanki badem soymuyoruz. Bu sıradan eylem içimizde bir şeylerin gelişmesini sağlıyor. Burada saygıyla oturup birbirimizin kararlılığını ve sabrını takdir ediyoruz. Bunu birleşmiş varlığımızla hissedebiliyoruz. Bu sessiz yemekten sonra arkadaşımın bakıyorum. Yemek salonundan bizden başkası kalmamış. Gülümsüyorum. Karşımda duran yüz parıldıyor.



Daha sonra sabahki bademli kahvaltayı düşünüyorum. “Beklemeye katlanma kapasitemizin hayatımızın her alanını etkilediğini” fark ediyorum. Sabır bizden yana olduğunda, en sarsıntılı zamanlarda bile rotamızda kalıyoruz.

Kanada’daki evimden ayrıldığımdan beri zihin gücüm kuvvetleniyor. Manastıra gitmeden önce Fransa’da tek başımayken kendimi sık sık yalnız hissediyordum. Kimsesizlik hissi coğrafi olarak sevdiğim herkesten uzak olmamdan kaynaklanıyordu ama her nasılsa, sabredersem hayatımın daha iyi yönde değişeceğini biliyordum. Thây şöyle der: “Tıpkı bir bahçe gibi, hayatımıza ektiğimiz tohumların büyümesi için zamana ihtiyacımız var.” Duyarlı keşiş tek yapmamız gerekenin o tohumları sulamak ve sevmek olduğunu söyler, sonra zaman ve mekan sihrini gösterir.

Ağır ilerleyen on günlük manastır yaşantısından sonra hayatıma kontrolden çıkmış bir at gibi hızla dalmak istemediğimi biliyorum. Ziyaretten önce gördüğüm gergin suratlı, telefon-kahve-sigara bağımlısı Parisliler ve Londralılar bunu anlamamı sağladı. Bu şehirli insanların filtresiz sigaralarını pervasızca eski Avrupa taş kaldırımlarına attığını gördüm. Sevdiğim romantik Paris bu değil. Burada Plum Köyü’nde yaralı ruhumu yavaş ve kesin olarak rahatlatabileceğimi fark ettim. Saymakla bitmeyen meditasyon günleri ve “kabuk soyma” gibi sabır isteyen sıradan işler insanın acılarına merhem oluyor.

Kabul etmeliyim ki manastırdan eve döndüğümde bademlerle yirmi dakikamı geçirmeye devam etmedim ama bir gün bir avuç bademle on dakika uğraştım. Bana ebediyet gibi gelmişti ama sabrın paha biçilmez değerini de

hatırlattı. Sabır eğitimi benim en iyi dostum. İçimdeki *evde* istikrarın yanında kendine saygıdeğer bir yeri hak ediyor. Bilgece beklemeye katlanabilme metaneti her şeyin daha iyi olmasını sağlıyor. Fırtınaların başlangıçları olduğu gibi sonları da var. Şimdi bana öyle geliyor ki bu fırtınalı günleri atlatmak için tek gereken sabır.

## 11. Gün

### Neşe: Erkeklerle yemek pişirmek

*Keder kendi başının çaresine bakabilir ama neşenin tam anlamıyla tadına varabilmek için paylaşacak birinin olması gerekir.*

— Mark Twain

“**P**ekala, kim öğle yemeğine yardım etmek ister?” Mesihim yetiştii. Kurtarıcım yirmili yaşlarının sonlarında gösteren, dağınık kahverengi saçlı, gözlüklü, sevimli ve İskoç aksanıyla bana Glasgowlu sevgili babamı hatırlatan bir adam suretinde.

Diğer ziyaretçilerle beraber, keşişlerin odalarının bulunduğu Upper Hamlet’in serin bir odasında yerde oturuyorum. Thây’ın sabahki konuşmasını tartışmak için toplanıyoruz. Bu konuşmaların amacı günün öğretilerini incelemek ama bazen işin seyri değişiyor ve ziyaretçiler kendi alakasız kişisel sorunlarını anlatmaya dalıyor. Tartışma konu dışında terapi benzeri, keyfi bir alana girdiğinde sabrımı yitirip odaya bakıyorum. Karşımda siyah saçlı İtalyan adam oturuyor. Önceleri bu adamı çekici buldum

ama aptalca bir şey söylediğinde o his yok oluverdi. Onun yanında Amerikalı Tom oturuyor. Tom'un söyledikleri hep hoşuma gider. Onun yanında haşın ve sert kas yığını Newfoundlandli dövmeli adam var. Her zamanki gibi üşüyorum, üzerine oturabileceğim bir minder yok ve bazılarının yüzü biraz asık vaziyette. Buradan çıkmak istiyorum.

Mutfakta yardıma ihtiyacı olan adam, Stuart isimli hoş ve genç bir İskoç. İskoç daha sözünü bitirmeden elimi havaya kaldırıyorum. Öyle görünüyor ki beynimin komut vermesini bile beklemedim. “Ben isterim!” diyerek gönüllü oluyorum. “Tamamdır öyleyse.” Stuart bana kocaman gülümsüyor ve onu izlememi işaret ediyor. Bir dakika sonra devasa kazanlarla ve kepçelerle dolu büyük bir mutfaktayım. Birden mutlu oluyorum.

Yemek yaparken yemek yaparsınız. Bulaşık yıkarken bulaşık yıkarsınız. Yemek yediğinizde sadece yeme dönemindesinizdir. Mutluluğa giden yol budur. Buda böyle der.

Dövmeli Newfoundlandli de diğer üç adamla birlikte öğle yemeği hazırlama ekibi için gönüllü oldu. Tek kadın benim. Ben, mutfaktaki erkekler ve Stuart. Çok geçmeden bir baktım ki Newfoundlandli'nin yanında, bir havuç yığınına doğrama talimatlarını alıyorum. Kaslı kolun üzerindeki büyük çapa dövmesi bana bakıyor. Sonra flörtleşme başlıyor ama zararsız türden. Yetiştirmemiz gereken okyanus büyüklüğünde bir çorbamız var. Her neyse... *The Rock*'ı hatırlatan bu adam son derece dürüst ve çekici biçimde komik.

Şu ana kadar yalnızca altı havuç doğradım, muhtemelen daha yüzlercesini doğramam gerekecek ama her na-

sılsa bunu sıkıcı bir iş olarak görmüyorum. Neden böyle olduğunu düşünüyorum. Hepimiz sosyal varlıklarız ve bize eşlik edecek insanlara ihtiyaç duyarız. Bu bize iyi gelir ama birlikte geçirdiğimiz zamandan keyif alabilmemiz için yoldaşlarımızla aynı kafa yapısında olmamız gerekir. Burada hissettiğim bu. Çorba hazırlama ekibimiz eşsiz, herkes farklı ülkelerden gelse ve farklı geçmişlere sahip olsa da hepimizin ortak bir ilgi alanı var. Açıkçası bu da Buda'nın, özellikle de Thich Nhat Hanh'in öğretilerine duyduğumuz ciddi merak. Hayat maceralarımız, birbirimiz için bir gizem olsa da bizleri buraya, evimizden ve hayat tarzlarımızdan uzağa, birçok biberiye demetinin yaşadığı bu manastır mutfağına getirdi. İşte bu yüzden bu sebzeleri şevkle soyuyor ve neşeyle doğruyorum. Yalnız olmuş olsam beni yıldırabilecek bu sıkıcı iş, buradaki çorba yapan, Budistsever, maceracı kardeşlerim sayesinde bir konfora dönüştü. Herkes birbirine karşı dile getirilmemiş bir anlayışla yaklaşıyor ve saygı duyuyor ki bu kesinlikle insanın ruhunu şenlendiriyor.

Stuart mutfağın tamamına egemen. Bizler Stuart'ın itaatkar ve neşeli işçileriyiz. Bu yüzden yemek çok lezzetli olacak. Dövmeli olan, bir Kelt şarkısı söylemeye başlıyor. Şarkı çok akılda kalıcı ve hep bir ağızdan mırıldanıyoruz. Mırıldanıyor ve yemek yapıyoruz. Bu, sevinçli olmam için ufak bir sebep.

Yukarıdaki soğuk manastır odasında hayata ve acılarına anlam vermeye çalışan zavallı ruhları düşünüyorum. Bazen düşünmeyi bir kenara bırakıp devam etmek ve farklı bir şey yapmak çok daha iyidir. Burada erkeklerle birlikte

mutfakta güle oynaya iksirler hazırlarken bunu çok daha iyi hissediyorum.

Ama Thich Nhat Hanh şartlar ne olursa olsun kendimizi mutlu hissetmenin mümkün olduğunu söylüyor. Bu iyimser keşiş tek yapmamız gerekenin arazide nasıl ilerleyebileceğimizi bilmek olduğunu ifade ediyor. Sabahki konuşmada Thây, dikenli gül örneğini verdi: “Eğer bir gül koparmak istersek, dikenlerine değmek zorunda kalırız. Bu yüzden dikenlerin gülle beraber olduğunu kabullenmenin bir yolunu bulmalıyız. Olumsuz düşüncelerimiz de bu dikenlere benzer. Gül yapraklarının olduğu yerde dikenin olması kaçınılmazdır ve bu güzel gül yaprakları bizim neşemizdir. Bu yüzden, sırf etrafta bazı dikenler olduğundan mutlu olamayacağımızı düşünmemek gerekir. Gül yaprakları hâlâ oradadır.” Thây şöyle devam ediyor: “Kalbimizde bir üzüntü *dikeni* olabilir ama biz yine de neşe çiçeğinin tadını çıkarabiliriz. Bu şekilde yaşamaya çalıştıkça, durumumuz ne olursa olsun mutlu oluruz. Bu da hayati bir önem taşır çünkü *neşe* bir aydınlanma etkenidir.”

“Nefes alıyorum, neşeyi hissediyorum. Nefes veriyorum, neşeliyim.” Thây bu meditasyonu bize neşemizi besleyelim, bizleri yorgun, üzgün ve endişeli hissettiren şeylerden kurtulalım diye öğretiyor. Buda'nın dediğine göre neşe olmadan insan özgürleşemez.

Newfoundlandli hâlâ Kelt şarkısını söylüyor.

Acaba şu anda yukarıdaki nemli, soğuk odada Thây'ın konuşmasını tartışan ziyaretçiler zavallı ben bölgesine girdi mi? Acıdan ve çeşitli dertlerinden şikayet ediyorlar mı? Grup tartışmasını dünyadaki huzursuzluklarını dışa vur-

mak için bir araç olarak kullanıyorlar mı? Evet, manastır arkadaşlarımla alay ediyorum. Bu hiç benim tarzım değil ama yapıyorum. Stuart'a bakıyorum. İskoç tüm samimiyeti ve parıldayan bıçağıyla çorba için kocaman bir kekik demetini doğruyor. Genç şef bu sıradan işe adeta dalıp gitmiş. Üstelik Stuart'ın ailesinde çok acılı durumların yaşandığını da biliyorum. Yine de bu problemlerinden şikayet etmiyor ve onlara takılıp kalmıyor. Kırk gün boyunca Stuart'ın tek bir olumsuz kelime söylediğini işitmedim. O bununla başa çıkabiliyor. Verdikçe veriyor ve neşenin büyümesini sağlayan bu muazzam lezzetlerin ortaya çıkmasını sağlıyor.

Stuart kendi güvenilir içsel *evini* inşa ediyor ve bunu görmek, kendi görkemli *evimi* döşemek için bana ilham veriyor. Stuart'ı bu dürüstlüğü, bağlılığı ve üzerimde bıraktığı etki yüzünden seviyorum.

## 12. Gün

### Tevazu: Brezilya Almanya'ya karşı

*Alçak gönüllüler kutsanmıştır çünkü onlar miraslarını topraktan alır.*

— İncil - Matta 5.5

New Hamlet'in yatakhanesinde iki ziyaretçi kadın arasında tatsız bir tartışma yaşanıyor. Kızıl saçlı, dobra bir Brezilyalı olan Rita'nın yüz hatları da en az fikirleri kadar keskin. Soluk, sessiz bir Alman olan Angelika'nın bej saçları, bej bir teni ve bej rengi gözleri var. Elbisesi, çorapları ve ayakkabıları bile deve tüyü renginde olduğu için onu sakın, yaralı bir köpek yavrusu gibi gösteriyor. Bu işin sonu hiç iyi olmayacak.

Kahvaltıdan sonra üçümüz de banyodayız. İki ziyaretçi sağ yanımda didişmeye başlarken ben sessizce lavaboda dişlerimi fırçalıyorum. Öyle görünüyor ki ortada yolculuk planıyla ilgili bir anlaşmazlık var. Anladığım kadarıyla köye giden arabada tek kişilik yer kalmış ve ikisi de o yeri istiyor. Atılan Brezilyalı Rita kıymetli koltuğu alma konusunda ısrarlı. Oysa yer çoktan Angelika'ya verilmiş.



Rita'nın durmak bilmeyen yalvarışlarına dayanamayan Angelika (görsel açıdan sinir bozucu olmasına rağmen bir köpek yavrusunu andırıyor) bu kadar çok şikayet ederse gidip kendisi için ayrılan yeri almasını söylüyor. Brezilyalı kızgın. Kavga etmeye hazır ama kırılğan Alman'ın ona karşılık vermeye niyeti yok, onun karşısında sessizliğini koruyor. Bu Rita'yı çileden çıkarıyor. Rita, Brezilyalı olduğunu ve aklından geçenleri söylemeyi sevdiğini, bu hararetli konuşma biçiminin onun iletişim tarzı olduğunu ve alınmaması gerektiğini söylüyor. Bu söyledikleri de geri tepiyor. Alman daha da sakinleşiyor ve bu böylece uzayıp gidecek. Rita, Angelika'yı kışkırtmaya çalışıyor. Bu, sessiz kızın daha da içine kapanmasına yol açacak. Brezilyalı, Angelika'nın ortaya atılıp aklından geçenleri söylemesini istiyor ama yaralı Alman, bu talepkar yabancı karşısında gerçek duygularını açığa vurma düşüncesine bile katlanmıyor. Bu sırada ben de ağızım dış macunu dolu vaziyette köşedeki lavaboya sinmiş haldeyim. Bu sahneye şahit olmak adeta bir işkence.

Dehşet içinde odama dönüp az önce gördüklerimi düşünüyorum.

Birçok insan Plum Köyü'ne acılarını dindirmek için geliyor. Bu, Brezilyalı ve Alman ziyaretçilerin hassaslığını ve toyluğunu açıklayabilir. Daha birkaç gün önce Angelika New Hamlet'e geldiğinde kısa süre önce başına korkunç bir şeyin geldiği her halinden belliydi. Plum Köyü'ne sığındı. Ama başına gelen üzücü olayı herkesten sakladı. Bej saçlı Alman yalnızca bir seferinde üzüntüsünün romantik bir kalp kırıklığına dayandığının ipuçlarını vermişti. Öyle görünüyor ki duygularını bastırmakla acısını yüze

katlıyordu. Kıyametin ardından geçen günlerde utangaç Alman geri adım atmadı, Brezilyalıyla yaşadığı o zehirli tartışmanın etkisinin geçmesine izin vermedi. Hatta daha da kapana kısıldı. New Hamlet'teki herkes bu uysal kadının derin bir çaresizliğe gömülmesini izledi. Üstelik bunlar herhangi bir yerde değil bir manastırda oluyordu. Acaba Angelika manastırda çektiği acının kavgacı Brezilyalıyla arasında geçen tartışmadan kaynaklanmadığının farkında mıydı? Belki farkındaydı. Ama bu ziyaretçinin üzgün, boş gözlerine her baktığımda kendimi çaresiz hissediyordum. Bu manastırda Angelika'nın kederini gidermeye yarayacak her çeşit teknik vardı ama o yalnızca kızgın bir yapısı olduğunu kabul eden Brezilyalıyla arasında geçen olaya odaklanarak iyileşmesini sağlayabilecek her türlü şeyin önüne taş koymuştu. Angelika tamamıyla içine kapanıyor. Ne zaman onun yakınlarında olsam özgürlüğümü baltalayan düşünce ve alışkanlıklarımı düşünüyorum.

Elbette, alışkanlıklar bizi kesinlikle öldürebilir. Odamdan hâlâ Rita'nın tutkulu bağırışlarını ve Angelika'nın soğuk sessizliğini duyabiliyorum. Düşünüyorum da, kaç defa durumun benim arzu ettiğim gibi olmasını istedim. Öyle olmadığına ise, tıpkı işkence çeken ziyaretçi gibi kendimi geri çekip kaçtım.

Her biri huzur ve mutluluk isteyen iki ziyaretçi arasındaki tartışmanın sonucunda Angelika manastırı terk etti. Bavullarını topladı ve gitti. Bej gözlü, uysal Alman burada dört hafta kalmayı planlıyordu ama iki günde gitti. Kimse onun üzerindeki kasveti dağıtmayı başaramadı. Çok kişi denedi ama Angelika kimsenin jestlerine karşılık vermedi,

şefkatli keşişlerinkilere bile. “Kendine eziyet ediyor,” diye düşündüm.

Burada geçirdiğim günlerde, Thich Nhat Hanh sık sık kaçma *dürtüsünden*, sevmediğimiz şeylerden ya da kişilerden ve yaşadığımız sorunlardan uzak durabileceğimiz yönündeki düşünceden bahsetti. Bir keresinde Thây oğlu tarafından sahip çıkılmayan bir adamın hayal kırıklığını anlatmıştı. Baba, oğlunu evlatlıktan reddederse tüm dertlerini sona ereceğini sanmış. Onun yerine hayatının geri kalanını pişmanlık ve kederle geçirmiş.

Yolculuğumdan döndüğümde *The Shambala Sun*'da Roshi Joan Halifax'ın bir makalesini okudum. Halifax, öğretmeni ve arkadaşı Roshi Bernie Glassman ile birlikte kendi Zen merkezini kurana kadar yıllarca Thich Nhat Hanh ile çalışmış bir keşiş. Roshi Joan makalesinde, Zen merkezinin temel mesajını şu şekilde ifade ediyordu: *arkası güçlü, yüzü yumuşak*. Ardından ekliyordu: “Güçlü arka kendinizi savunabilme yeteneğinizdir. Yumuşak yüz ise her şeyi olduğu gibi kabul etmektir.” Evimde bu öğretiyi düşünürken, New Hamlet'teki o günü, iki yaralı kadının acı tartışmasını hatırladım. Birbirine giren Brezilyalı ve Alman kadınların *güçlü arkaları* yerine katı, *yumuşak, akışkan yüzleri* yerine sert yüzleri vardı. Budist manastırının koridorlarında tartışırken ikisinin de taviz vermeye niyeti yoktu. İkisinin de büyük acı içinde olduğunu söyleyebilirim. Yumuşaklık elbette ki oradaydı ama korumacı kabukların ve kültürel farklılıkların altında saklanmıştı. Roshi Joan şefkatin, yaşayan her şeye karşı uysal yaklaşımdan ve bu pozisyonu özellikle sevmediğiniz insanlara karşı sağlam

bir şekilde savunabilmekten ileri geldiğini söylüyor. Bu ne değerli bir meziyet.

Çevrenizde yaşayan her şeye kucak açın.

İşte, hassas, can yakıcı biçimde utangaç ve kalbi kırık baştan aşağı bej Alman manastırdan fırladı gitti. Angelika'yı çok sevmiştim ve onun derin kederini biraz olsun dindirebilmek isterdim. İlk bakışta asabi Brezilyalı sorunun üstesinden Alman'dan daha iyi gelmiş gibi görünüyordu. Bavullarını toplayıp manastırdan ayrılmıyor, onlardan kaçmak yerine sorunlarıyla yüzleşiyordu. Bunun Rita için iyiye işaret. Onun kızgın görünüşünün altında birçok sorun yatıyor olsa da ziyareti boyunca, derinliklerine sığınabileceği kendi iç merkezini geliştireceğinden eminim.

Bu gece yatağa yatmadan evvel Thây'ın birkaç gün önce söylediği şeyi düşünüyorum. "Acı çekmemize sebep olan bizim kendi benliklerimiz. Kendi ızdırabımızı yaratıyoruz. Biz kendimizin en kötü düşmanıyız."

## 13. Gün

### Huzur: Fransız ninnisi söyleyen keşiş

*Yavaşça uykuya dalıyor yeryüzü  
Gece çöküyor.  
Hemen kapa gözlerini  
Benim küçük çocuğum, uyu.*

— Eski bir Fransız ninnisinden

**G**ece geç saatler, mumların aydınlattığı hafif ve dingin karanlıkta manastır arkadaşlarım ve New Hamlet'in keşişleriyle birlikte meditasyon salonun halısı üstünde yatıyorum. Her sabah salona girdiğimde bana akıl veren özdeyişin üzerine mumların parıltısı vuruyor. İşte bu kadar. Gözlerim, kapanmadan önce Thây'ın el yazısıyla yazılıp çerçelenmiş mesaja takılıyor. En sevdiğim keşişlerden biri (ki birçoğunu seviyorum) hafifçe bir Fransız şarkısı söylüyor. Bu şarkıyı tam olarak bilmesem de melodisinden bir çocuk ninnisi olduğu anlaşılıyor. Keşiş Purine'nin tatlı sesi ve müziğin masumiyeti aklıma annemi getiriyor. Nakarat üçüncü kez tekrarlandığında engin müzik beni başka bir dünyaya, annemin hayatta olduğu bir huzur diyarına götürüyor.

Şarkı söyleyen keşiş bana gözlerimi kapamamı ve yeryüzüyle birlikte yavaşça uykuya dalmamı söylüyor.

Nakarat bir kez daha tekrarlanıyor. Vücudumun dışındaki her şey, beni derinlere çeken duyularımdan ayrılmakta. Orada sıcacık çocukluk hatıralarımla kucaklaşıyorum. Üzerimde mavi çiçekli el işi bir gömlek var. Güneşin altında bir bardak ev yapımı limonata içen genç bir kızım. Hatıranın heyecanına kapılmışım. Bronzlaşmış bacaklarım ve ışıldayan kısacık sarı saçlarımla Ottawa'daki evimizin avlusunda duruyorum, tüm gün bana ait. O eski küçük kızım ben. Farkındalığın yüz üstüne çıkması, tüm vücudumun havada süzülmesine sebep olmuş gibi duruyor. Müzik ezgilerinin üzerinde süzülürken notalar anılarımı astral görümlere dönüştürüyor. Annem görünüyor. Onun nazik ve zarif yüzü bana güç vermekte. Vücudumun içinde annemin sessiz, dirençli mizacı uyanıyor.

*Ay parıldıyor.*

Beş yaşındayım, pembe beyaz çocukluk battaniyemin altında yatıyorum. En sevdiğim bez bebeğimin turuncu ipten saçları başımın yanında duruyor. Annem başucuma geliyor. O kış gecesinde, annem sıcak elini yavaşça alnıma koyuyor.

Keşiş Purine annemin yanında huzur içinde uyumam ve rüyalar görmem için bana şarkı söylüyor, böylece sabah olduğunda sevinçli olacağım.

Annem burada.

Tam bir adanmayla söylenen mantralar mucizeler yaratır. Thây hafta başında böyle söylediğinde, bunun doğru olduğunu biliyordum. İşte şimdi bu büyüye şahit oluyorum.

Her gün, bana Plum Köyü'ndeki kolektif bütünün bir parçası olduğum hatırlatılıyor. Bu *sangha* yani farkında bireyler topluluğu, bir araya gelip tek bir kişinin üretebileceğinden daha güçlü bir kolektif enerji ortaya çıkarıyor. Her meditasyondan önce bir keşiş dikkatleri, burada toplanmış insanların üzerine çekiyor. Plum Köyü Budistleri “topluluğa” *sangha vücudu* diyor. Bize *her birimizin sangha vücudundaki bir hücre olduğumuzu* hatırlatıyorlar ve şöyle diyorlar: “*Tek bir vücut gibi şarkı söyleyin.*” Thich Nhat Hanh Dharmayı (Buda'nın öğretilerini) benimseyen bir grup insanın hayattaki büyük zorluklarla baş etme gücüne sahip olduğuna dikkat çekiyor. Hatta Thây, açık yüreklilikle bu grubun öğretilerinin illa ki Buda'ninkiler olması gerekmediğini ve *sangha grubunun* akıllarını şefkatle iyiliğe yönlendirmesinin yeterli olduğunu söylüyor.

New Hamlet'teki bütün topluluğun Keşiş Purine'nin aşkın sesindeki titreşimden doğan gücünü hissedebiliyorum. Keşiş, annemin iyileştirme enerjisini açığa çıkarmakla kalmayıp hepimizi ihya etti. Bu olağanüstü keşiş burada *toplanmış ruhların bedenini* destekledi. Bizi sevgisiyle besledi. Budist keşiş saf bir adanmışlıkla şarkı söyleyip mucizeler yarattı. Zihnim her bedenin zihniyle yükseliyor. Hücrelerim her bedenin hücreleriyle titriyor. Kalbim her bedenin kalbiyle açılıyor. Ben bu topluluğun bir parçasıyım ve bunun canlandırıcı gücü muazzam. Hepimizin hücreleri Buda'nın vücudunda. Bir kez daha yolculuğum esnasında güçlendiğimi hissediyorum. Her dakika içime dalarak *kendi bilge benliğime sığınıyorum.*



Zor bir gün oldu. Asabi Brezilyalı, New Hamletli ziyaretçilerin bir araya geldiği basit ve dostane olması gereken bir toplantıyı tekeline aldı. Rita bu zaman zarfında metodik bir şekilde manastırın idaresiyle ilgili sayısız şikayetini bildirdi. Listesindeki ilk şey odasında yeterince raf bulunmamasıydı. “Benim odamı görmediği belli, bende hiç raf yok,” diye düşündüm.

Rita'nın nahoş monologu sürüp gidiyordu ama ben çok öncesinde zihnimi onun söylediklerine kapatmıştım. Daha da beteri Rita sanki manastır beş yıldızlı bir otelde nasıl oluyorsa öyle işletilmeliymiş gibi, şikayetlerini bir bir sıralarken toplantıyı idare eden süper sevimli keşiş sessizce oturmuştu. Nazik keşişin aksine, ben Rita'nın talep patlayışı karşısında şok olmuşum ve keşişin gösterdiği *peygamber sabrını* hayretle izliyordum.

Aklı olan, Aquitaine'nin nemli soğuk kışında, üstelik ciddi bir meditasyon inzivası sırasında bir Budist manastırına gelip de konfor beklemez. Ayrıca aşırıılık, ruhani yoldaki asıl gelişimi engeller.

Keşiş Purine'nin olağanüstü sesi, her vücudu büyümlü bir sükunetle sararak nazikçe sonlanıyor. Tekrar odanın farkına varıyorum. Gözlerimi açar açmaz da yine Thây'ın sözleriyle karşılaşıyorum: *İşte bu kadar*. Ayağa kalkıyorum. Buda salonunda, benden birkaç adım uzakta, yerde yatan Rita da şimdi ayakta duruyor. Yüzü ıslık ıslık, rahat ve huzur dolu. Mucize sesli keşiş New Hamlet topluluğunun bednindeki her hücreyi en huzurlu anlarına taşıdı.



Yatağa yatmak için hazırlanırken gecenin cazibesi hâla kafamda dönüp duruyor. Şöyle düşünüyorum: Yetişkin vücutlarımızdan stresi atmak ve sevdiğilerimizi gözümüzün önüne getirmek için keşke yediden yetmişe hepimize çocuk ninnileri söylense. Bir daha asla ninnilerin sadece çocuklar için olduğunu düşünmeyeceğim. Sonuçta beş yaşındaki Mary hâla benim içimde ve o kendine ninniler söylensin istiyor. Ninni acının dinmesini sağlıyor.

## 14. Gün

### İstikrar: Kulaklıklarımı çalan adam

*Başkalarına karşı zafer kazanan adam güçlüdür  
ama kendine karşı zafer kazanan adam her şeye  
kadirdir.*

— Lao Tzu

**T**hây'ın Dharma konuşmaları genellikle Vietnamcadır. Bu yüzden, eğer dili bilmiyorsanız manastırın sunduğu tercüme kulaklıklarını kullanmak zorundasınız. Bunun için Buda salonunda yerdeki mavi renkli, kare meditasyon minderlerinin arasında birçok elektrik kutusu var. Bu kutulara kulakların uzatma kabloları takılıyor ki isteyenler İngilizce, Fransızca, İspanyolca ya da Almanca tercümelerden birini dinleyebilsinler. Normal prosedür şu şekilde işliyor. Yerinizi garantiye almak için kulaklığınızın kablosunu Dharma konuşması başlamadan önce kutulardan birine takıyorsunuz. Bazen çalışan bir priz bulmak zor oluyor, ses ve donanım problemi yaşayabiliyorsunuz. Bu sebepten, bugün de her zamanki gibi yapıp on beş dakika önce geliyorum. İngilizce tercüme tarafından iyi bir yer bulup

kulaklığımı prize takıyor ve minderimin üzerine bırakıyorum. Hazırım, en azından öyle sanıyorum.

Sabah egzersizleri, Thây tarafından yaratılan ve uygulaması da onun önderliğinde yapılan *On Farkındalık Egzersizi* adındaki on hareket pozisyonundan oluşuyor. Açılış zikirleri bitti. Zen ustası konuşmaya başlamak üzere. Kulaklığımı takıyorum. Ses denemesi yapıldı, her şey yolunda. Kulaklığım çalışıyor. Keşiş Chan Khong'un akıcı sesini duyabiliyorum. Kendisi de tanınmış bir öğretmen olan, adını Buda'nın önemli öğretilerinden *Gerçek Yoksunluk*'tan alan bu keşiş, 1959'da Thây'la ilk tanıştığı günden ve 1988 yılında ise onun tarafından keşiş yapıldığından beri Thây'ın sözlerini Vietnamcadan İngilizceye çeviriyor. Keşiş Chan Khong huzurun vücut bulmuş hali. Oysa sağ tarafımda işler pek yolunda değil. Fısıltılı bir telaş var. Rahatsız edici, hışırty seslerinin geldiği yöne bakınca endişeli üç kişi görüyorum. Bir adam ve iki kadından oluşan bu grup geç kalmış olmalı. Hummalı bir şekilde İngilizce tercüme kutusunda kulaklıkları için üç priz bulmaya çalışıyorlar. Onlara yardımcı olabilmek için geç kalanlardan bana en yakın olana kulaklıkların kablolarını bana uzatmalarını işaret ediyorum. Adam kabloları uzatıyor. Ben de elimde kablolarla yakındaki elektrik kutusunda uygun priz olup olmadığına bakmaya çalışıyorum ama kutuya uzanamıyorum. Bu yüzden bir süre için kendi kulaklığımı çıkarıp minderimin üzerine bırakıyorum ve kutuya yetişebilmek için sürünerek oturan ziyaretçilerin önünden geçiyorum. Fakat bütün prizler kullanılıyor, daha fazla kabloya yer yok.

Şimdi... Bir manastırdayım. Her gün, her dakika bana nazik, merhametli, düşünceli, cömert ve yardımsever olmam öğütleniyor. Yardımsever, evet, şimdi de böyle davranmaya çalışıyorum ve bunun için kendimi iyi hissediyorum, hatta belki de fazla iyi. Ama ne yazık ki elektrik kutusunda yer yok. “En azından denedim,” diye düşünüyorum.

Kablolar hâlâ elimde, tekrar bağdaş kurmuş, anlayışlı ziyaretçilerin önünden elimden geldiğince onları rahatsız etmeden sürünerek geçiyor ve kulaklığımı takıyorum. Ama hayrete düşüyorum, kulaklığımdan ses gelmiyor. Bir kablo yığınının ortasında oturuyorum. Hangi sarmalın hangisine ait olduğunu anlamak mümkün değil. Şaşkınlıkla bacaklarımı saran bu kablo düğümlerini çözmeye çalışırken sorunun ne olduğunu merak ediyorum. “Kulaklığım çalışıyordu, onu çalışan bir elektrik kutusuna taktığımdan eminim.”

Oda sessizleşti. Thây konuşuyor. Bir Budist eğitmenin sözlerini kaçırıyorum. Sessiz sedasız beş dakika geçti ve neredeyse konuşmayı Vietnamca dinlemeyi kabullenmek üzereyim. Derken aklıma bir şey geliyor, “Acaba kulaklığımı geç kalanlardan biri mi aldı, bu mümkün mü?” Bunu düşünmemin sebebi az önce yardım etmeye çalıştığım adamın şimdi kafasında bir kulaklıkla yerinde mutlu mesut oturuyor oluşu. Belli ki İngilizce sözleri dinliyor. Ona dönerek “Affedersiniz,” diyorum. “Kulaklığımı siz mi aldınız?” Soluk bir gülüşle bana boş boş bakıyor. Suçlu. Soruyu tekrarlıyorum, bu defa daha sertim. Üstünkörü bir cevap veriyor, benim kulaklığımı almış. *Bu da ne?* Hiddetlendim. “Lütfen onu bana geri verin.” Bunu der

demez arkadaşım en ufak bir utanma belirtisi göstermeden, sanki hiçbir şey olmamış gibi umursamazca kulaklığı çıkarıyor.

Bir Budist ibadet mekanında, dünyaca tanınmış bir keşiş konuşurken tek hissettiğiniz kafanızın öfkeden patlayacağıysa kendinizi bulmakla ilgili yapmanız gerekenler var demektir. Tek söyleyebileceğim, bunun çok garip olduğu.

İşte dikkatle kulaklığımı takarken şunu düşünüyorum: Geç kalan adam ve iki arkadaşına çalışan prizler bulmak için yanımda oturan sessiz insanların bacakları üstünden emekleyip geçerken ve bilge bir keşiş, bilge şeylerden bahsederken o adam benim kulaklığımı kendi çalışmayan kulaklığıyla değiştirmiş. Evet, tam da böyle yapmış. Bize burada her gün iyi biri olmamız öğütlendiğinden bahsetmiş miydim?

Beş dakikadır sinirden köpürmüş bir vaziyette oturmaktayım. Çok şükür şimdi kulaklığımı İngilizce sesler geliyor ama Thây'ın anlattıklarının tek kelimesini bile duymuyorum. Onun yerine şunu düşünüp duruyorum: “Bu adam bana bunu nasıl yapabilir? Ona yardımcı olmaya çalışan tek kişi *bendim*. Sonra o gitti *benim* kulaklığımı aldı? Nasıl bir ihanet. Ne bencil bir adam! Hem de bir Budist manastırında.” Bu münakaşanın çeşitli versiyonları kafamı kurcalıyor.

“*Nefes ‘alışınıza’ gidin. Nefes ‘verişinize’ gidin. Böylelikle bilinciniz güvenli olduğunuz yere, içinize çekilecek. Nefesiniz sizi besler, iyileştirir. Kendi benliğinizin adasına iyi bakın, orası çok güzel bir yer.*”

Thây'ın söylediği birkaç kelime öfkeli kafama sızıyor,

yalnızca birkaçı. En sonunda bu usta öğretmenin sözlerine kulak vermeye başlıyorum.

“Nefesinize gidin.”

Gözlerim kapanıyor. Nefes alıyorum. 1, 2, 3, 4. Duraklıyorum. Nefes veriyorum. 1, 2, 3, 4. Duraklıyorum. Bunu tekrar tekrar yapıyorum. Yatıştım, nefesim yumuşak ve uzun. Besleyici hava içime doluyor ve dışarı süzülüyor: eşit, sürekli, ritmik, derin. Konsantre olmuş nefesim beni içimdeki güvenli yere taşıyor.

“Kendiniz için güneş ışığı yaratın. Güzellik ve gün ışığı için dışarıya çıkmayın. Böylelikle dışarıda bir fırtına olduğunda kendi benliğinize nasıl döneceğinizi bilirsiniz. İçinizi huzurla doldurun.”

Gerginlik omuzlarımdan kayıp gidiyor. Omurgamdaki sertlik eriyip yok oldu. Çatık kaşlarım yumuşuyor. Nefesimle nefes alıyorum.

“Nereye giderseniz gidin, güvenli adanızı yanınızda götürün.”

Kızgınlığım geçiyor. Öfkem yok olmakta. Hafifliyorum.

*Fırtınalı hayat okyanusunda kendi bilge benliklerinize sığının.*

Ben sığındım.



Akşam on oldu; dişlerimi fırçaladım ve karyolamda yatıyorum. Kanada'dan yanımda getirdiğim eski bir kutsal öğreti kitabı olan *Tao Te Ching*'i elime aldım. *Yol ve Erdemin Ki-*

tabı MÖ 6. yüzyılda yaşamış Çinli üstat Lao-Tzu'nun bilgelikler külliyatı. Gözlerimi kapıyorum. Kitabı elime alıp rastgele bir sayfa açıyorum. Dörtlüğün bir mısrası gözüme çarpıyor.

“Eğer başkalarını suçlarsanız, kabahatinizin sonu gelmez.”

Huzur dolu düşüncelerinize meydan okunulması gibisi yoktur.

Eve döndüğüm günden beri, ne zaman bana haksızlık yapıldığını hissetsem kulaklığımı alan adamla manastırda yaşadıklarımı hatırlıyorum ve hemen özgürleştirici bir düşünceye kapılıyorum. Ya hayatımdaki her şeyi serbest bırakırsam? Buna gerçekten çileden çıktığım anlar da dahil. Mesela bir restoranda en sevdiğim kestane rengi çantamı, cüzdanımı, kimliğimi ve ev anahtarlarımla birlikte yepyeni Iphone'umu çaldırdığım zaman. Ya hırsız suçlamazsam? Bir olayın iyiye mi, kötüye mi alamet olduğunu tahmin etmek her zaman mümkün değildir.

*Tao Te Ching*'in modern çevirmenlerinden biri olan Stephen Mitchell, en iyi atı elinden kaçan bir çiftçiyle ilgili olan bu öyküyü şöyle anlatır. Ödüllü atı kaybolan çiftçinin komşuları ona gelip duruma ne kadar üzüldüklerini söyler. Çiftçiye şöyle cevap verir: “Bunun iyi şans mı, yoksa kötü şans mı getireceğini nereden bileyim?” Eninde sonunda at çiftliğe döner. Üstelik çok daha değerli bir atla çiftleşmiştir. Böylece çiftçi çok zengin olur. Komşular bu sefer de çiftçiye iyi talihi için tebrik etmeye gelir. Çiftçi yine bir soruyla karşılık verir: “Bunun kötü şans getirmeyeceğini nereden bileyim?” Derken çiftçinin

on sekiz yaşındaki oğlu ata binerken düşer ve bacağını kırar. Komşular çiftçinin kötü talihinden duydukları üzüntüyü dile getirmek ister çünkü oğlu sakatlandığı için artık ona çiftlik işlerinde yardım edemeyecektir. Çiftçi yalnızca şunu sorar: “Bunun iyi şans getirmeyeceğini nereden bileyim?” Çok geçmeden ülkede bir savaş çıkar ve tüm gençler askere çağırılır. Savaşa giden adamların %90’ı savaşta ölür. Elbette bacağını kırdığı için savaşa gidemeyen çiftçinin oğlu ölmekten kurtulmuştur.

Toronto’da bir restoranda Iphone’umu çaldırduğım o talihsiz gece, hakikatin farkına vardım ve disiplinimi sağlamlaştırdım. Bu hadise bana hayatın bir rüya olmadığını, gözlerimi hep açık ve zihnimi hep uyanık tutmam gerektiğini hatırlattı. O gece, çok acı bir şekilde eylemlerin önemli olduğunu hatırlamıştım. Her hareketimi dikkatle izlemeliyim. O soygun sayesinde hayatımın ilgi gerektiren bir bölümünü düzenleyebildim. Bu acı olay, dürüstlüğe karşı tutumuma dikkat etmek zorunda olduğumun farkına varmamı sağladı.

*Buda’nın Öğretilerinin Kalbi* kitabında, Thây der ki: “Engeller bize güçlü ve zayıf yönlerimizi gösterir. Böylelikle biz de kendimizi daha iyi tanıma fırsatı buluruz ve gerçekten hangi yöne gitmeyi dilediğimizi biliriz.”

Her şeyden önce bir Budist manastırında soyulmak, kutsallığa saygısızlık edildiğini düşündüğüm durumlarda bile daha derin bir sakinliğe ve nefesimin besleyici gücüne dalmam için bana meydan okuyan bir engel. Sanırım bir Iphone’a sahip olmak kutsal bir deneyime benziyor. Öyle görünüyor ki hiçbir yerde saygısızlıktan kaçamıyoruz. Hal-



buki dışarıda nasıl fırtınalar koparsa kopsun insanın kendine karşı zafer kazanması... İşte bu, her şeye kadir olan sarsılmaz bir güç.

## 15. Gün

### **Berraklık: Bir “düşman” birbirimizde var olduğumuz gerçeğini görmemi sağlıyor**

*Ben o'yum, sen de o'sun, sen de ben olduğuna göre,  
hepimiz biriz.*

— The Beatles

**M**editasyon salonunda Fransızca bilmeyen bir Amerikalının düşüncelerini İngilizce bilmeyen bir keşişe çeviriyorum. Her şey yolundayken birden Vanna çok çirkin bir şekilde beni, çevirimle onun yanlış anlaşılmasına yol açmakla suçluyor. Tek kelime Fransızca anlamadığından bu fikre nasıl kapıldı bilemiyorum. Önce şaşkınlıkla sus pus kalıyorum. Sonra bu boşluğun yerini öfke alıyor. Sanki arkadaşımı aşağılamak için bu bahaneyi uzun zamandır bekliyor gibiyim.

Bazen bir türlü sevemediğiniz insanlarla tanışırsınız. Bu kişilerin tek kelime etmesine bile gerek yoktur. Bir şekilde onların varlığı bile sizi gıcık eder. Bir manastırda yaşamak da bu gerçeği değiştirmiyor. Herkes birbiriyle anlaşamayabilir.

Vanna ile manastıra vardığım gün arabada tanıştım. Soğuk biriydi. Arabadaki diğer kadına ve bana yalnızca şöyle bir bakmıştı ama Plum Köyü'ne giden kırk dakikalık yolculuğumuz boyunca arabayı kullanan arkadaş canlısı keşişe tek kelime bile etmemişti. Elbette birinin neden bu şekilde davrandığını bilemezsiniz. Başkalarına karşı her zaman sevecen olmalısınız ama bazı insanlar vardır ki...

Vanna manastırdaki odasında, düzenli olarak kimse-  
nin yatıştıramadığı ağlama krizlerine giriyor. Bence bu feryatlar yapmacık. Çoğunu ilgi çekmek için yaptığını düşünüyorum ama elbette bu benim kişisel fikrim ve yanılıyor olabilirim. Yanıldığımı biliyorum ama bütünüyle emin olduğum bir husus var. Vanna meditasyon salonunda kocaman bir kışlık mont giyiyor ve her hareket edişinde bu devasa parka sinir bozucu sürtünme sesleri çıkarıyor. Ben meditasyon esnasında bu seslerden son derece rahatsız oluyorum ama görünüşe göre bu rahatsızlık bir tek bana mahsus çünkü başkaları bu konuda tek kelime bile etmiyor. Evet, uzun süre ufacık bir yerde onlarca insanla birlikte yaşadığınızda bu tip küçük meseleler tuhaf bir şekilde önemli hale geliyor.

Dahası var. Thây'ın günlük öğretileriyle ilgili grup tartışmalarında Vanna, önerilen konudan çok kendi kişisel hayatına odaklanan bitmek bilmez, can sıkıcı monologlara giriyor. Kendimi Vanna'nın dahil olduğu gruptan uzak durmaya çalışırken buluyorum. Birbirimize girmemiz an meselesi. Gerçek dünyada hoşlanmadığım insanlardan uzak durabilirim ama burada bu mümkün değil. Vanna'yla yaşamak zorundayım. Sinirlerime dokunan biriyle medi-

tasyon yapmak, yemek yemek, yürümek ve tartışmalara katılmak mecburiyetindeyim.

Şimdi bu tercüme hadisesinin ardından artık Vanna'yı görmeye bile tahammülüm yok. Üstat Thich Nhat Hanh'ın sözlerini düşünüyorum: "Dışarıda neler olduğuna dikkatle bakarsanız kendinizi görürsünüz." Durum böyle olunca, masum ziyaretçiye hakaret etmek şöyle dursun, şaşkınlığa ve korkuya kapılıyorum. "Benim bu bencil ve soğuk kadınla uzaktan yakından alakam olamaz," diye düşünüyorum.

Keşiflerin hep insanların içine *olumlu tohumlar ekmekten* bahsettiğini duyuyorum. En basit manasıyla bu, insanların en iyi huylarını ve duygularını açığa çıkarmaya teşvik edici şekilde konuşmak ve davranmak demek. Budistler bilincimizin birçok katmanı olduğunu söyler. Thich Nhat Hanh'ın tarif ettiği üzere bilincimizin bilgileri alıp işleyen, daha sonra da onları *tohum* ya da *bijas* adı verilen yerlerde saklayan katmanlarından biri *hafıza bilincidir*. Hepimizin farkındalık, neşe, sevgi ve şefkat gibi *olumlu tohumlarının* yanı sıra ayrımcılık, öfke, nefret ve hırs gibi *olumsuz tohumları* da vardır. Bazen koşullar, başka insanlar ve hatta atasal şekillenişimizin hatırası bile içimizdeki olumsuz tohumlara dokunarak onların *zihin bilincimize* kök salmasına sebep olur. Burası, *zihinsel oluşumlar* ya da enerjiler olarak serpilten bu tohumları aktif olarak düşündüğümüz ve tecrübe ettiğimiz en üst katmandır. Bu enerjiler bir kez zihin bilincimizde açığa vuruldu mu gelişir ve tarafımızca hissedilirler.

Her nasılsa Vanna'nın içine *olumsuz öfke tohumları ekliyorum*. Vanna'nın davranışlarında da benim içime aynı yıkıcı duyguyu salan bir hal var.



Hafta başında Thây, akli ve onun *özneyle nesneyi* aynı anda barındırdığını göstermek için tahtaya bir daire çizerek onu dikey bir çizgiyle ortadan ikiye böldü. “Aynı anda doğdular ve birlikte var oluyorlar. Algılayan ve algılanan aynı zamanda ortaya çıkıyor.”

Yolculuğumdan döndükten sonra mutfağımdaki canlı yeşim çiçeğine bakarken bu öğretiyi hatırladım. Ona dikkatle odaklanana kadar bitki, bilincim dışında var olan bir nesne gibi *görünüyordu*. Thây bana şöyle diyor: “Eğer bir nesnenin bilincim dışında var olduğunu düşünüyorsam çok temel bir hata yapıyor olurum. *Çifte kavrayış* tuzağına düşüyorum demektir ki bu da iki hatalı görüşü aynı anda içeren sorunlu bir düşünce şeklidir. İlk hata aklın ayrı olduğunu düşünmektir. Diğer hataysa zihnin nesnesinin ayrı olduğunu düşünmekten ileri gelir. Öyleyse yeşim çiçeğinin *benim dışımda* var olduğunu ve ona bakan bilinçli bir varlık olarak benimle hiçbir ilgisi olmadığını düşündüğümde yanlış oluyorum.” Thây, “Bilinç, daima bir şeyin bilincinde olmaktır,” diyor.

Özne/nesne ilişkisini pek haz etmediğim birinden ziyade sevdiğim canlı, yeşil yeşim bitkisiyle değerlendirmek çok daha keyifli.

*Tanrı ve ben biriz. Eğer dikkatlice bakarsan, Tanrı ve benim ayrı olmadığımızı görürsün.*

Evet, bu cümleyi Budist bir keşiş dile getirdi. Hafta başında konuşmalarından birinde Thây bu özne ve nesne birliğini şu şekilde açıkladı: “İnsanların genel kanısı

bir *yaratan* ve *yaratılan* olduğu yönündedir ama gerçek şu ki *yaratılan yaratana*, kız da *annesini* içerir. Bizler annenin kızından önce doğduğunu farz ederiz.” Önceleri Thây’ın benim de oldukça tatmin edici bulduğum doğrusal zaman kurgumuzu değiştirmeye çalıştığını düşündüm ama sonra Thây şu güzel şeyi söyledi: “Bir anne ancak evladı doğduğunda *anne* olur.” Elbette bu çok mantıklı ve doğru. Şimdi tek yapmam gereken bu düşünce şeklini tüm özne ve nesnelere uygulamak.

Thây tahtaya şöyle yazdı: (1) iletici = (2) iletilen nesne = (3) alıcı = iletimin boşluğu. Buna iletimin üç safhası deniyor. Bir özne ve nesne birbirlerinde var oluyorlar. Aynı değiller ve kendilerini eş zamanlı olarak ortaya çıkarıyorlar.

Yani Fransızca tercümemi baltalayan Amerikalı Vanna’ya karşı medeni olamamam aslında kendimi gerçek anlamda değerlendiremememden kaynaklanıyor. Bir özne olarak, kendimi baktığım nesne ve tecrübe yaşadığım kişi olan Vanna’dan tamamen ayrı görüyorsam hatalıyım. Bu, dünyadaki görünüşlerimizin eşsiz oluşundan daha derin bir anlam taşıyor. Eğer birbirimizden bağımsız olarak var olduğumuzu ve dünyadaki aynı unsurlardan oluşmadığımızı düşünüyorsam kesinlikle hatalıyım. Vanna’yı küçümseyerek bir insana karşı aktif ayrımcılık yapıyorum. Birbirinde var olma gerçeğini kabul etmiyor oluyorum. Kendi Vanna görüşüme takılıp kalmışım ve bu bakış açısı hem dar hem de yanlış.

Gerçek şu ki o da ben de aynı evrensel unsurlardan meydana geliyor ve eş zamanlı olarak kendimizi ortaya ko-

yuyoruz. Her ikimiz de ayrı bir benlikten *yoksunuz* ama bütün evrenle doluyuz. *Yoksunluk* Budistlerin nesnelere gerçek doğasını daha iyi anlamak için kullandıkları değerli bir araç. Eğer tüm kainatın Vanna'yı, beni, seni, canlı yeşil yeşim çiçeğimi, Fransız kırsalındaki soluk kahverengi çalıkların ve dünya üzerindeki diğer her şeyi yaratmak için bir araya geldiğini anlayabilirsem Buda'nın öğretileriyle bağlantı kurmuşum demektir. Baş gösterdiklerinde, olumlu farkındalık tohumlarının oluşmasını teşvik ederek olumsuz öfke tohumlarının üstesinden gelebilir ve ardından yıkıcı zihinsel yapıya kucak açabilirsem öfke de yıkılır ve aciz hale gelir. Bir kere açığa çıktıktan sonra bu enerjiye karşı koymanın ya da onu bastırmaya çalışmanın bir faydası yok ama farkındalığın beni olumsuzluktan kurtarma gücü var. Pratik sayesinde bu olumsuzluk tohumları daha az yeşerebilir. Thây buna duygularımıza "hakim olmak" adını veriyor. "Çünkü tek bir duygu yüzünden ölmek zorunda değiliz." Belki böylelikle Vanna'nın içine olumsuzlar yerine *olumlu tohumlar ekme* yolları bulabilirim. Bu harika olur.

Budist öngörülerini ve yoga öğretilerini uygulayarak *diğer insanın siz olduğunu* hatırlayın.

Thây sık sık zihni berraklaştırmanın ve hepimizin bir-biriyle bağlantılı olduğu gerçeğini benimsemenin mutluluğumuz ve esenliğimiz için gerekli olduğunu vurguluyor. Kafamız karıştığında, çok büyük acı çekeriz. İçimizde güvenilir ve sarsılmaz bir sığınak geliştirmek için berrak bir zihin lazımdır. Hepimiz mavi bir nilüfer havuzu kadar temiz ve saf bir zihnin faydasını görürüz.

NASA bilim adamı John Oro'nun şöyle bir tahminde bulunduğunu okumuştum: "İnsanlar dünyaya dışarıdan baktıklarında, tuhaf ve devrimsel nitelikte bir şey olacak: Düşüncelerini değiştirecekler." Dünyanın fotoğraflarını ve gezegenin aydan bakıldığında görülen mavilik sarmallarını düşünüyorum. Üzerinde yaşadığımız küre, bu koskocaman, siyah evrenin içinde. Hep beraber minicik bir gezegenin üzerinde süzülüyoruz. Hiç şüphesiz, birbirimize bağlı ve birbirimizle bağlantılıyız. Astronotun görüşüne güvenmeliyiz. The Beatles da doğru söylüyor.



## 16. Gün

### İnanç: Yeniden Başlamak

*İnanç, paniğe kapılmama yeteneğidir.*

— Anonim

Akşam meditasyonları henüz bitti. Üç sessiz keşiş, bakışları yerde, meditasyon salonundaki koridorun yarısına kadar ilerleyerek duruyorlar. Ellerini dua pozisyonunda birleştirerek başlarıyla büyük beyaz Buda heykelini, keşişleri ve sonra da orada toplanan ziyaretçileri selamlıyorlar. İçlerinden biri konuşmaya başlıyor: “Burada Plum Köyü’nde Buda, Dharma ve Sangha’nın sevgi ve desteğiyle yaşadığımız için hem müteşekkir hem de şanslıyız.” Keşiş bunu bildirerek *Üç Mücevher*’e sığınıyor. Üç Mücevher, kişinin kendini güvende ve emin hissetmesine yardımcı olan temel bir Budizm uygulamasıdır. Keşiş kendi kendine Buda’nın ona, hayatında *yol* gösterdiğini ve bu *yolun* yani Dharma’nın sevgi ve anlayışın yolu olduğunu hatırlatıyor. Sangha dediği, uyum ve özenle yaşamakta olduğu keşişler topluluğu. Keşiş konuşmaya devam ediyor: “Bir anlık dikkat eksikliğimizle dün topluluğumuz içinde aksaklıklara

sebepler olduğumuz için sizden özür diliyoruz. Farkındalıklarımızı tazelemeye yemin ettik.”

Üç keşişin sözcüsü *Yeniden Başlamak* adı verilen Plum Köyü'nün sıradan bir ritüelini gerçekleştiriyor. *Yeniden Başlamak*, iki kişi ya da bir grup arasında gerçekleşebilen bir uzlaşma pratiği. Uygulama dört adımdan oluşuyor: minnettarlığı paylaşmak, pişmanlığı paylaşmak, incindiğini ifade etmek ve sıkıntıları paylaşmak. Buradaki amaç bir kişiye ya da topluluğa karşı bilerek ya da bilmeyerek yapılan pişmanlık verici eylemleri sözlü bir şekilde ifade etmek. Böylelikle daha fazla yanlış anlaşılmanın önüne geçilebiliyoruz. Ardından da o kişi ve topluluğa duyulan özen ve minnettarlık gelişebiliyor.

Pişmanlık duyan keşiş bu akşamki pratik için özel bir istekte bulundu ama bunlar New Hamlet'in tüm sakinlerinin katıldığı sıradan seremoniler. Burada bulunduğum süre boyunca tüm keşişlerin ve ziyaretçilerin katıldığı iki *Yeniden Başlama* seansı düzenlendi. Seanslarda herkes bir salona toplanıyor, çember şeklinde oturuyor ve birer birer günah çıkarıyor.

Yaklaşık bir hafta önce, bu iyileşme seremonisine ilk kez şahit olurken birçok keşişin ve ziyaretçinin sırayla içinde sarı laleler duran ufak bir vazoyu dizlerinin dibine koyarak geçmiş bir pişmanlıklarını açıklamalarını sessizce izledim. Yaşlı keşişlerden biri, bu keşiş topluluğuna duyduğu derin sevgiden bahsetti, sonrasında da manastırın idare edilmesi için gerekli olan yardımı sağlayacak fiziksel güce sahip olmamaktan duyduğu pişmanlığı dile getirdi. Tüm keşişlerin ne kadar sıkı çalıştığının farkında ve bu gerçekliği kabullenme konusunda sıkıntı yaşamış.

Bu günah çıkarmaların toplumsal yönü küçücük, kapalı kabinlerde, karanlık bir paravanın öteki tarafındaki yüzü dahi görülmeyen rahipler eşliğinde gerçekleşen Katolik okulumdaki günah çıkarmalardan çok daha eğlenceli. Birkaç *Budist tarzı itirafı* daha duyduktan sonra bu karara vardım. Bir iki gün önce ihmalkarca, yaprak toplamam gereken bir çalışma *meditasyonunu* kaçırdım. Bunu itiraf etmek için iyi bir zaman olduğunu düşünüyorum. Bir sonraki arada herkesin yaptığı gibi ritüeli takip ederek çemberin içine giriyorum, vazoyu alıp diyorum ki: “Tüm keşişlerin nezaketi ve cömertliği için minnettarım.” Biraz sonra, “Keşişler kollarını birçok ziyaretçiye açtı,” der demez, konuşmaya çalışırken aynı anda ağlamaya başladığımdan, utanıp sıkılmadan bağırmaya başlıyorum.

Haddimi aştığımı yüksek sesle ilan etmenin yarattığı rahatlama hissi ufak ama ani. Gözyaşlarımın sebebi de bu olabilir. Minnettarlığımı yüksek sesle dile getirirken, New Hamlet’in keşişlerinin gerçekten cömert olan doğalarının farkına vardım. Eğer bu fikirler aklımda kalsa ve hiç kelimelere dökülme, onların o muazzam anlamları içimde kaybolup gidecekti. Bu gece ziyaretim boyunca gerçek anlamda ilk defa Sangha’nın yani Plum Köyü’nün Budist topluluğunun gücünü tanıdım. Bu günden sonra yükselme hislerimin ardındaki kaynağın farkına varacağım. Gerçekten de bu grup beni yükseltiyor. Plum Köyü’nün ruhani topluluğu içimde sarsılmaz ve kalıcı bir güç inşa etmemi sağlıyor. Ruhun ve hakikatin canlılığına yönelmiş bu insanların yanında olmak, ebeveynlerimi kaybetmiş olmanın verdiği acıyı dağıtıyor. Daha büyük bir bütünün par-

çası, Buda vücudunun bir hücresi olduğumu bilmek yalnızlık hissimi azaltıyor çünkü bu topluluğun enerjisi çok yüksek. Onların hakikate verdiği önem apaçık.

Çevremizi bize gerçekten değer veren insanlarla donatmak bir zorunluluktur. Oysa hayatımızdaki bazı insanlar bizi desteklemez ve yükseltmez. Thich Nhat Hanh değerli zamanımızı merhametli, sevecen ve ilgili insanlarla geçirmemiz gerektiğine dikkat çekiyor. Aksi takdirde mutlu olamıyoruz. Ona inanıyorum.

Tıpkı birkaç gün önce Keşiş Prune'nin güzel bir ninni söylemesinde olduğu gibi, buradaki sangha topluluğunun yüceltici gücü harika bir şekilde hissediliyor. Diğer günlerde dinamizm, minnettar bir beden üzerindeki yumuşak bir battaniye gibi daha yumuşak bir hal almakta.

Bireysel eylemin meyvesiyle, toplu eylemin meyvesi birbiriyle bağlantılı.

Tüm eylemlerimiz bağlı ve hepsinin birbirine bağımlı bir doğası var. Thây genellikle manastırda yaşayanların *topluluğundan* ya da *eylemlerinden* bahsediyor. Bu topluluk bir araya gelmiş sıradan bireylerden oluşuyor ve bu yüzden topluluk içindeki bireylerin eylemlerinin, topluluğu kesinlikle etkilediğinin farkına varmak çok önemli.

Birçok Buda sutrasında Buda'nın "şüphe edenlerle" konuştuğu öyküler var. Sonuç itibarıyla Buda bir zamanlar Hindistan'da yetişmiş onlarca ruhani öğretmenden yalnızca biri. Ama asıl önemli olan şu: Buda kendi özgürleşme yönteminin tek yöntem ya da gerçek yol olduğuna kimseyi ikna etmeye çalışmadı. Yongey Mingyur Rinpoche, *Joyful Wisdom (Neşeli Bilgelik)* isimli kitabında Buda'nın görüşle-

rinin modern zamanlarda nasıl olabileceğini özetliyor: “Bu sadece benim yaptığım şey, benim bildiğim bu. Sırf ben diyorum diye söylediğim her şeye inanmayın. Kendiniz deneyip görün.”

Yongey Mingyur gibi, Thich Nhat Hanh da Buda'nın öğretilerinin faydasını denememizi öğütlüyor. Meditasyonun ve çalışmalarımızın içimizde yarattığı olumlu değişikliklerin kanıtlarını bulmamızı ve hiçbir öğretiyi körü körüne benimsememizi söylüyor. Öğretileri kişisel olarak incelemek gerekir. Bu bence çok mantıklı.

Tanımı gereği inanç kelimesi bununla özdeşleşmiştir: *kanıtlara dayanmayan inanış*. Ama onun bir diğer anlamı da şu şekildedir: *bir kişiye ya da şeye güvenmek ya da itimat etmek*. Bu, inanç sahibi olabilmek için o kişinin ya da şeyin sorgulanmaması gerektiği anlamına gelmez. Manastır ziyaretim boyunca düzenli olarak inancı soruşturuyorum.

Bu sabah bahçeden birkaç lahana yaprağı kopardım, elbette bu yaprakların lahana tohumlarından geldiğini anladım. Lahana tohumlarından patates yetişmez ama biri çıkıp da bana lahana tohumlarından patates yetiştiğini söylese ona körü körüne inanır mıyım? Hayır. Thây bana her şeyin yaradılışını kendim için gözlemlemeyi ve sorgulamayı öğretiyor. Ruhani öğretilerde de durum aynı. Zen ustasının bilge öğütlerini dinleyerek burada sunulanları kendim için inceliyor ve işe yarayıp yaramadıklarını görüyorum.

Bu akşam meditasyon salonundaki tüm keşişler inanç sergiliyor. Onlar Buda'nın öğretileriyle şekillenmiş bir manastır yaşamının uyanış yolu olduğuna inanıyorlar. Keşişlerin *Yeniden Başlama* seremonisi ya da Plum Köyü'ndeki

diğer ritüeller gibi ruhani uygulamalara duyduğu inanç, körü körüne kabullenmeden çok güven sergilemekte. Günlük işleri sayesinde New Hamlet'in keşişleri devamlı deney yapıyorlar , belirli öğretileri deneyerek Buda'nın tavsiyelerinin işe yarayıp yaramadığını kendileri görüyorlar. Bana göre inancın tanımı bu.

*Yeniden Başlama* seremonisinin tamamlandığını bildiren son selamlamadan sonra herkes meditasyon salonunu terk ediyor. Konuşan pişman ve nazik keşiş, benim zaman geçirmekten hoşlandığım kişilerden biri. Bu yüzden, salon boşaldıktan sonra ona doğru yürüyorum. Onun *mae culpa*'sının sebebini merak ettim. Genellikle bu seremonilerde insanlar spesifik bir olaydan bahseder ama bu gece keşiş öyle yapmadı. Dün akşam onun böylesine pişmanlık duymasına sebep olacak ne olduğunu soruyorum. Üç keşiş arabayla köye gidiyormuş, içlerinden biri emniyet kemerini bağlamamış. Fransız polisi bunu fark ederek arabayı durdurmuş. Arabadaki iki keşiş Vietnam kökenliymiş. Polis onlardan göçmen belgelerini istemiş. Bir keşişin belgesi yokmuş. Bu olay tüm Plum Köyü topluluğu için güçlüklerle yol açmış.

Her şey birbiriyle bağlantılıdır.

Kör inancın mantıksız olduğunu hatırlamak güzel. Bu niteliğin akıldan çıkmasına izin vermemek de öyle. Ben bu soruşturmadan keyif alıyorum. Bana inanç veriyor ve inanç da beni kuvvetlendiriyor, tıpkı *evimde* olduğum gibi.

## 17. Gün

### İyilik: Bana çorba yapan kadın

*Gençken zeki insanlara hayrandım; yaşlandıkça iyi insanlara hayran oluyorum.*

— Abraham Joshua Heschel

“Bonjour, mademoiselle, ça va?” Yerli bir Fransız kadın bana nasıl olduğumu sorduğunda manastırın yakınlarındaki bir köyün pazar yerinde dik dik mor pancarlara bakıyorum. “Oui, merci, ça va,” İyiyim, diye cevap veriyorum. İşte böylece sevimli bir köyde, sevimli bir kadınla geçireceğim sevimli bir gün başlıyor. Brigitte iki koyu yeşil kabağı alveriş torbasına koyuyor ve çiftçiye bir dahaki sefere ödeyeceğine dair söz veriyor. Küçük köylerin harika yanlarından biri de şimdi alıp sonra ödeyebilmenizdir. Bunun sonrasında hatırladığım tek şey, kayıp ve aç bir kedi gibi sahiplenildiğim.

Brigitte beni ısrarla evinde öğle yemeğine davet ediyor. Cevabımı bile beklemeyen cana yakın köylü beni metalik mavi Citroen arabasına götürüyor, kapıyı açıp ön koltuktaki *Babar the Elephant (Fil Babar)* kitabı için özür diliyor.

Bir arabada Brigitte'nin yakındaki tepelerden birinin üzerine kondurulmuş köy evine gidiyoruz. Oraya vardığımızda Brigitte beni eski kulübelere benzeyen bir bungalowa davet ediyor, mutfak masasına oturmamı istiyor. O da kabakları yıkayıp doğramaya başlıyor. Çok geçmeden, Fransız kadın enfes görünen bir çorba hazırlıyor, benim önüme de dumanı tüten bir kase koyuyor. Kaşık kaşık koyu yeşil sebze çorbası ve Fransızların harika hamur işlerinden ağız dolusu ktır ekmekler eşliğinde, Brigitte ile Budist pratiklerinden ve Plum Köyü'nden konuşuyoruz. Sonra konu durmadan ağrıyan omuzlarıma gelince Brigitte bana iyileştirici bir masaj yapmayı öneriyor çünkü o eğitimli bir fizyoterapist. Daha farkına varamadan kendimi, benliğime yabancılaştığım o nadir anlardan birinde buluyorum. Uzak bir Fransız köyünde, yanımda yalnızca bir saattir tanıdığım bir kadın varken bir masanın üzerinde çırılçıplak (tamam, üzerimde ince bir çarşaf var) yatıyorum. Teknik olarak masaj o kadar da harika değil, ben rahatlamaya çalıştıkça Brigitte hızlıca Fransızca bir şeyler anlatıp duruyor ama bu tamamen konumuz dışında. Son derece cana yakın olan bu yabancı bana ilgi gösterdi ve zaten bu hareketin kendisi omuzlarımdaki ağrıyı geçirmeye yetti. Masajdan sonra Brigitte beni yürüyerek bir buçuk saatimi alacak manastıra götürmek için ısrar ediyor ve aptallık edip Kanada'dan yeterince kalın kıyafetler getirmediğimden bahsedince de bana kendi sıcak tutan yünlü kazaklarından birini ödünç veriyor.

“Doğru,” diye düşünüyorum. “Ben kaç defa bir yabancıyı evime davet ettim, ona çorba hazırladım, üstünü başını giydirdim ve onu arabamla taşıdım? Ah, bir de üstüne



onu omuzlarındaki ağrıdan kurtardım? Hmm, durun bir düşüneyim... Hiç.”

*“Size gelen kimsenin daha iyi ve daha mutlu olmadan ayrılmasına izin vermeyin. Tanrının iyiliğinin yaşayan bir ifadesi olun. Yüzünüzde iyilik, gözünüzde iyilik, gülümsemenizde iyilik olsun.”*

Brigette burada Rahibe Teresa halini aldı. O bunun farkında olmasa da onu artık hayatta olmayan annem yerine koydum. Anne yerine koyabileceğiniz insanlar için Tanrıya şükürler olsun.

Plum Köyü'nün keşişleriyle yaşarken hayırseverlik ve cömertlik ruhuyla çokça karşılaşıyorum. Keşişler misafirleri kendilerinden önce tutuyorlar ve bu hiç de kolay değil. Büyük bir manastırın sorunsuz işlemlerini sağlamak ve yemek sırasında insanların önlerine geçmesi için gülümseyerek jestler yapmak çok zor iş. Bir keresinde keşişlerden biri uzun bir süre ciddi bir soğuk algınlığı yaşamasına rağmen her gün 04:30'da kalkmaya devam etmiş ve manastırdaki zahmetli işini hiç şikayet etmeden sürdürmüştü. Belki de keşişin becerilerinin ardında kardeşliklerinin gücü vardır. Thây, gelişmek için sevecen ve yardımsever bir çevrede, iyi ve destek verici insanların arasında bulunmanın öneminden bahseder. Sizi tüm varlıklarıyla destekleyen insanlar, değeri bilinmesi gereken kıymetli mücevherlerdir. Bu mücevherler sizin mutluluğunuzdan mutlu olurlar, onların içtenliği sizi hem zihinsel hem de fiziksel açıdan güçlü kılar. Bu anlayışı yanımda eve götürmeliyim.

Brigette beni New Hamlet'in ön kapısında bırakıyor. Kalın örgü kazağı omuzlarımı ısıtıyor, Fransız usulü sıcacık

bir vedalaşma. Kapıdan içeri giriyorum, kusur derecesinde saygılı, sevimli Hollandalı arkadaşım Hannah'yı görmek için yemek salonuna yürüyorum. Hannah, bej gözlü Almanla kavga eden asabi Brezilyalı Rita'ya sıcak su termosunu ödünç verdi çünkü Rita her gün bir türlü varlığını göstermeyen bir hastalıktan şikayet ediyor. Rita Hannah'nın termosunu alalı bir hafta oldu ve hasta değil. Ama şimdi Hannah hastalandı. Ağrıyan boğazı için Hannah'nın sıcak zencefil çayını yanında bulundurması lazım. Bu yüzden termosu ihtiyacı var. Akşam yemeğinden önce çay servisi yapılan masanın önünde Rita, Hannah'nın hasta olduğunu gördü ama termosu geri vermeyi teklif etmedi. Rita'ya hasta Hollandalı kadının termosunu geri vermesi gerektiğini söylüyorum ama Brezilyalı bana boş boş bakıyor. Rita kendine başka bir termos aldırma için kasabaya giden birilerini ayarlayacağını söylese de Hannah'nın termosunu bırakacak gibi durmuyor. Bu kolay olmayacak. Bir manastırda kış inzivasının ortasındayız ve keşişlerin alışverişe gidebilmek için özel izine ihtiyacı oluyor. Onda da yalnızca temel ihtiyaçlar alınıyor. Rita birkaç keşişe sorduktan sonra yeni bir termos için kasabaya inmesine izin verilecek kimseyi bulamıyor, böylelikle Hannah'nın termosu onda kalıyor. Ne var ki Rita hasta *değil*. Hasta *olan* Hannah. Rita zaten Hannah'ya ait olan çay termosunu ona geri vermiyor. Aynı durumda ben olsam Hannah kadar bağışlayıcı olamam. Kendimi yaz kampında bir grup kız çocuğuyla ufak bir mesele için tartışmış gibi hissediyorum.

Jonk çalışıyor. Yeni yetme kızlar dağılıyor ama artlarında bir memnuniyetsizlik bırakıyorlar. Bu gece yemek

kuyruğundaki sessizlik manastırdaki memnuniyetsizliklerin bir göstergesi oldu. Etrafıma bakıyorum. Güzel yüz lü keşiş şöminenin yanında, yorgun ve üzgün gözüküyor; fiziksel bir rahatsızlığı olduğu anlaşılan yaşlıca bir keşiş ağırlığını bir ayağından diğerine geçiriyor; solgun ve hasta Hannah çay bardağından yoksun bir şekilde dikiliyor ve etraf aynı şekilde sıkıntılı ruhlarla dolu. Hepimiz düşüncelerimize dalmışız. Bazen bu düşünceleri şeffaf yüzlerden anlamak çok kolaydır. Bir arkadaş bana bakıyor. Gülümseyen ve bir çocuk gibi sırttan tek kişi o. Bu akşamki yemek için heyecanlı olduğunu anlıyorum. Hoşuna giden bir şey olmalı çünkü önceki günlerde onu yemek sırasında çatık kaşlarıyla beklerken görmüştüm. Lezzetli akşam yemeğine bakarken aşırı derecede heyecanlandığını görüyorum, resmen *ağzı kulaklarında*. Aynı kadın daha öncesinde bir oda arkadaşı yüzünden başka bir Hamlet'ten ayrılmıştı. “Mutluluğumuz çoğunlukla içinde bulunduğumuz koşullarla doğrudan alakalıdır.” Bunu şimdi düşünüyorum; burada, memnuniyetsizlik içindeyken. İşler bizim istediğimiz gibi gittiğinde elbette mutlu oluyoruz. Peki olaylar dilediğimiz gibi gelişmediğinde? O zaman ne yapıyoruz?



kutsal yolculuğumdan eve döndükten kısa bir süre sonra Bill Clinton'ın *Giving* (*Vermek*) isimli kitabını okudum. Bay Clinton kitabında çok para kazanma fırsatı olmayan ve yalnızca temel ihtiyaçlarını karşılayabilen farklı insanların yaptıkları cömertliklerden bahsediyor.

Bu insanlardan biri Oseola McCarty. Bu kadın yetmiş beş yıl boyunca çamaşır yıkayarak ve ütü yaparak zar zor kazandığı 150 bin doları Afro-Amerikalı öğrencilere burs imkanı sunan Southern Mississippi Üniversitesi'ne vermiş. Kitabı okurken Bayan McCarty'yi düşündüm. "Her iddiaya varım ki o çamaşırını gerçekten yıkamış, onun bilgeliğinin sırrı bu."

Ünlü bir Zen Budist ustasının farkındalık esnasında açığa çıkan gücü sergilemesiyle ilgili eski bir öykü vardır. Bu öğretmen Doğu'da yüz kutsal tapınak kurmakla yükümlüymüş. Bu zor ve önemli bir görevmiş. Bir keresinde bir öğrencisi ona sormuş: "Usta, birçok insanın meditasyon yapıp dua ettiği bu güzel tapınakları inşa ettiğiniz için sayılamayacak kadar çok sevap kazanmış olmalısınız." Öğretmen cevap vermiş: "Yüz tapınak inşa etmekle kazanılacak sevap tek bir bulaşığı hakkıyla yıkamakla elde edilecek sevapla karşılaştırılmaz bile."

Oseola McCarty nasıl çamaşır yıkanacağını *biliyordu*.

New Hamlet'in keşişleri *dana paramita* adı verilen bir Budist uygulamasını izliyorlar. Keşişler, bu bilgi öğretinin hangi şartlar altında olursa olsun cömert davranmalarını sağladığını söylüyor. Örneğin keşişlerden biri diğerine kızdığında ona bir hediye gönderiyor. Bu eşsiz hediye verme uygulamasını ilk duyduğumda nasıl bir şey olabileceğini hayal etmeye çalışıyorum. Edemiyorum ama Buda bu iyi jesti gerçekleştirebilecek yüreğiniz olduğunda öfkenizin dağılacağını ve muhtemelen bu yüce hareketiniz sebebiyle sevgi dolu ve olumlu bir karşılık bulacağınızı söylüyor. Bazen bu zorlu, gerçek dünyada, insanların sertleşmiş kabuk-

larına bir çentik atmak bile imkansız. Toronto'ya döndüğümde öylesine flörtleştiğim bir adamı kızdırdığımda özür dilemek için ona turuncu Gerbera papatyaları gönderdim. Bu sert adam bir daha benimle görüşmek şöyle dursun, yaptığım jest için bir teşekkür bile etmedi. Hadi ama, kaç defa bir kadın bir adama çiçek gönderir ki? Yine de Buda haklı, şartlar ne olursa olsun en küçük iyi hareket bile sıcacık duygular doğurabilir.

Buda bir insanın acısının başkalarına yardım ettikçe azaldığını biliyordu.

Annemin yerine koyduğum Fransız, Brigitte, konuşmamızdan anladığım kadarıyla zorlu bir hayat geçirse de oldukça mutlu bir insandı. Bekar bir anneydi, paraya ihtiyacı vardı, yakınlarda yaşayan kimsesi yoktu. Bunlar onu aksi biri yapmak için yeterli sebeplerdi ama o öyle değildi. Yalnızca iyi ve cömertti. Hepimizin içten içe iyi hareketlerin, onu yapan kişiye mutluluk getirdiği gerçeğini bildiğimizi düşünüyorum.

Daha iyi biri olmaya karar veriyorum.

## 18. Gün

### Tevazu, Bölüm 2: Doktora derecesini kaybetmek

*Merhametli olun çünkü karşınıza çıkan herkes büyük bir savaş veriyor.*

— Ian Maclaren

Rita, yanındayken kendinizi rahatsız hissettiğiniz türden bir insan. Bunun sebebi, yaralı Alman Angelika'ya yaptığı gibi, birden bire kafanızı ısırp koparacağına dair bir endişe taşımanız. Ben de insanların bu hiddetli Brezilyalıdan uzak durduğunu fark ettim.

Öğle yemeği vakti ve Rita yemek masalarından birinde tek başına oturuyor. Biraz isteksizce oraya gidip yanına oturuyorum. Beni gördüğüne seviniyor. Rita kısa süre önce bana uzun yıllar üzerine çalıştığı bir doktora tezinden bahsetti. Dediğine göre, bir noktadan sonra değerlendirme komitesi tezinin bir kısım içeriğini değiştirmesini istemiş. Burada yeşil çay fincanlarımıza sarılıp otururken Rita hikayesine devam ediyor: “Komite çalışmamı anlamadı, bu yüzden ben de söyledikleri değişiklikleri yapmadım.” Sonrasında ne olduğunu tahmin edebiliyorum. “Yine de de-

ğışıklıkları yapmadan çalışmamı komiteye sundum, onlar da doktoramı kabul etmemeye karar verdi,” diye yakınıyor. “İnanabiliyor musun?” Evet, diye düşünüyorum, sana doktora vermediklerine inanabiliyorum. Elbette bunu sesli söylemiyorum.

Elbette her eylemin bir tür yankısı olacak. Budist öğretilerde, iki tür karma var. İlki çok hızlı geri döner, buna bazen *anlık karma* denir. Örneğin ben senin suratına yumruk atsam sen de hemen bana yumrukla cevap verirsin. Eylemimin meyvesini anında almış olurum. Diğer karma bir süre sonra geri döner. Bu tür karma beni daha çok korkutur. *Buda Zihni, Buda Bedeni* kitabında bu karmanın işleyişi karşılıksız çek yazma örneğiyle anlatılır. Diyelim ki banka hesabınızda yeterince para yokken bir çek yazdınız. Bu eyleminizin yankısını belki bir hafta boyunca hissetmezsiniz ama eninde sonunda imzaladığınız o karşılıksız çekin olumsuz sonuçlarına katlanmak zorunda kalırsınız.

Bu sonuçlardan birinin çekin geri dönmesi olacağını rahatlıkla tahmin edebiliriz ama yüzde yüz emin olamayız. Hep şunu aklımda tutmaya çalışıyorum, düşündüğüm, yaptığım ve söylediğim şeylerin muhtemel sonuçlarını tahmin etmem neredeyse imkansızdır ve belirsizlik tehlikelidir. Örneğin farkında olmadan bir doktora derecesi için harcadığınız emeği riske atıyor olabilirsiniz. Ayrıca görünürde tehlikesiz olan bir eylem kendi başına kaldığı takdirde güçlenerek kendi orijinal ağırlığını aşan bir etki oluşturabilir. Bir yoginin karmayı şu şekilde tarif ettiğini duymuştum:

*Dağın tepesinden bir çakıl taşı atarsınız, o*

*küçük taş aşağı yuvarlanırken yosun, çamur ve çöp yığınları toplar, giderek büyür ve dağın eteklerinde muhtemelen yıkıcı bir biçimde birine ya da bir şeye çarpar.*

İlk eylemin ihtiyacı olan tek şey zamandır. Sonunda neyle karşılaşacağını ya da çakıl taşının ne kadar süre boyunca yuvarlanacağını tam olarak tahmin etmek neredeyse imkansızdır.

Aslında tüm etkiler birer tepki ve tüm tepkiler birer etkidir. Birçok etki tek bir tepkiye sebep olacağı gibi, birçok tepki tek bir etkiden de kaynaklanabilir. Aynı şekilde bir eylemin mutlak sonucunu bilmek mümkün değildir.

*Farkındalık enerjisi, konsantrasyon ve içgörü içerir. Konsantrasyon enerjisi, farkındalık ve içgörü içerir. İçgörü enerjisi, farkındalık ve konsantrasyon içerir.*

Thich Nhat Hanh'ın bu üç cümlesinde büyük bir güç var. Farkındalık için biraz zaman ayırmak, kişiyi son derece talihsiz bir harekette bulunmaktan kurtarabilir.

Kızıl saçlı Brezilyalı çay bardağını doldurmaya gitti. Ben oturmuş Thây'ın birbirine bağlanmış içgörülerini düşünüyorum. Tam önümdeki pencereden dışarı baktığımda bahçedeki bambu ormanını görüyorum. Bu güzelliğe odaklanıyorum. Bu kutsal bitki sapları çok uzaklardan gelmiş olmalı, belki Japonya'dan. Canlı ve taze olsalar da yaşlı ve eskiler. Soluk yeşil pürüzsüz gövdeleri boy boy, bilge renkleri ışık saçıyor. Hafif bir rüzgar onları bükmedikçe hareketsiz duruyorlar. Onların yerin altındaki birbirine dolanmış köklerini, o gözden uzak, hayat veren damarlarını düşünüyorum. O köklerin içi su dolu ve oradan yükse-



lerek bitkinin gövdesine toplanıyor. Bambu bitkisi orada; sessiz, dayanıklı, tarih ve enerji yüklü.

Yalnız arkadaşım bir fincan sıcak çayla geri döndü. Bambu ormanından çekip koparıyorum. Şu an burada oturmak hiç rahat değil. Yeniden bambular arasında olmak isterdim. Rita'nın etrafında yoğun, olumsuz bir hava var: gerçek anlamda bir kasvet. Halbuki onun da tek dileğinin hepimiz gibi mutlu olmak olduğunu söyleyebilirim. Çok geçmeden onun kara hüznü benim de içime çöküyor, kendimi çok karamsar hissediyorum.

Bir süre boyunca Rita'yı görmezden geleceğim. Tekrar dışarı bakıyor ve ormanın merkezinde bir bambu fark ediyorum. Çevresindeki diğer orta boylu kamışlarla beraber halinden oldukça memnun duruyor. "Bu dayanıklı bambu gibi ılımlı ol," diyorum kendi kendime. Gözü kara bir şekilde tüm gücünle hızla ilerlemek yalnızca hayal kırıklığı ve belki de ölümcül bir kaza getirir. Bambuyu izlerken aklıma geliyor: Bir keresinde güvenli bir şekilde karşıya geçebileceğimi düşünerek bir otobüsün önüne atlamıştım ve az kalsın otobüsü sollamaya çalışan bir arabanın altında kalıyordum. Eminim arabanın şoförü benim yüzümden kalp krizi geçirecek gibi olmuştur. Dikkatsizce yapılan hatalar ölümcül olabilir. Tedbirli alçakgönüllülük, istikrarlı bir güçtür. Bu içgörü sayesinde kendimi uyanık ve içimdeki bilge sığınakla daha bağlantılı hissediyordum. Zekice gösterilen alçakgönüllülük güzeldir. Körü körüne kendine güven değildir. Her yol yine Buda'nın aydınlanmış içgörüsüne çıkıyor: *Orta yolu seçin.*

## 19. Gün

### Doğruluk: Nasıl sinsi olunmaz?

*Terbiye, taktiğiniz olmamasıdır.*

— Chogyam Trungpa

Bugün tam öğlen on ikide çocukça bir komedi başlıyor. Kahverengi cübbeli bir iki kafa salına salına yürüyerek görüş alanıma girdiğinde, New Hamlet'in ana binasının önündeki çimenlerde duruyorum. Nefesimi tutuyorum. Bir arkadaş küçük bir kapının arkasına saklanmış, sessizce küfürler yağıyor. Helena diğerleriyle birlikte ruhban dostlarının toplantısında olmalıydı.

Bugün manastır mensupları Thây'ın inziva yerine gitti. Burayı Plum Köyü'nün kadın ve erkek keşişleri dışında kimse bilmiyor. Bu da bugünü daha ilgi çekici bir hale getiriyor. Bugün, bu gizemli yerde, keşişler manastıra özgü özel öğretileri dinlerken ziyaretçiler de keşişlerin ikinci meskeni olan Lower Hamlet'te haftada bir düzenlenen ruhban dostları toplantısına katılacak. Böyle günleri sevmiyorum. Hep çeşitli etkinliklerle geçiyor: önce bir tür 'tanışma ve selamlaşma', sonrasında gün boyu süren şarkı söyleme,

öğle yemeğini paylaşma, Thây'ın öğretilerini tartışma, düzenli yoga seanslarına katılma gibi. Belki de hoşnutsuzluğumun sebebi son saydığım şey. Bir keresinde arkadaşlardan biri “gülme yogası” seansı düzenledi. Zoraki neşe yüzünden neredeyse ağlayacaktım. Benden gülmemi *isteme*, beni sadece *güldür* lütfen. Bu düzenli etkinliklerin başında birkaç kıdemli öğrenci var aktivitelerin bazıları fena değil, hatta eğlenceli. Mesela kedi katili Newfoundlandli tarafından düzenlenen yaratıcı yazma atölyesi gibi. Ama birçoğu da biraz garip, yetişkinler için oyun saatine benziyor. Tüm ziyaretçilerin, erkek ve kadın keşişlerin bir arada olmasını tercih ederim. Bence manastır mensuplarının aramızda olması ortamı yüceltiyor. Dürüst olmak gerekirse ben bir çeşit *manastır züppesiyim* ve münzevilere duyduğum hayranlık, şifreli Budist öğretileri için gizli bir karargahları olduğunu öğrendiğimde daha da arttı. Bu yönümü görmeyi sevmiyorum. Etkinlik ne olursa olsun neşeyle katılan biri olmak isterim ve elbette her durumda buradaki insanlardan değerli içgörüler kazanacağım.

İşte bu toplantılardan duyduğum memnuniyetsizlik yüzünden, bu sabah New Hamlet'in baş kadın keşişinden ruhban dostları toplantısına gitmeyip yatakhane kalmak için izin istedim. Başkeşiş isteğimi nazikçe kabul etti ama sonrasında şöyle oldu: Komşum Helena'ya toplantıya gelmeyeceğimi söyledim, o da bunun kendisi için de iyi bir fikir olacağını düşündü. Fakat ne yazık ki iyi bir bahanesi yoktu. O yüzden gizli suç ortağım hasta numarası yapmaya karar verdi.

Çok geçmeden keşişler ruhban toplantısının yapıla-

çağı Hamlet'e gitmek üzere herkesi minibüslere binmeye çağırırdı. Odamdan bir keşişin Helena'nın kapısına vurduğunu duydum. Ses yoktu. Sonra bir karmaşa oldu, sanırım onun hastalık numarasını gördüler. Tüm bunlar olurken ben odamdaydım. Yere oturmuş suçluluk duygusuyla kıvrılırken günlüğüme notlar karalıyordum. Erdemli bir keşişin kandırılışına şahit olmaktan rahatsızlık duyuyordum. Bununla da kalmıyordu. Eğer ben yatakhane kalmak istemeseydim Helena buna cesaret edemeyecekti. Yine de kendimi aptalca haklı görüyordum. *Bana* izin verilmişti, hem de başkeşişin kendisi tarafından. Tıpkı Helena gibi, ben de asıl katılmak istememe gerekçemi (ki bu da programlanmış günlere duyduğum hafif düşmanlıktı) açıklamamıştım. Elbette başkeşiş bunu bilse bana izin vermezdi.

Tibetli Budist Chogyam Trungpa'nın benim planıma dair söyleyecek bir şeyleri vardır:

*... Terbiye, kimseyi kandırmıyorsunuz demektir. Kimseyi kandırmaya niyetiniz de yoktur. Bu bir çeşit doğru sözlülük ve yalındır... Terbiye, taktiğiniz olmamasıdır. Her şeyden önce (insanın) yalın ve doğru sözlü olması gerektiğinin farkına varması demektir. Onu güzel yapan budur: Elinizi hiçbir şeye bulaştırmamışsınızdır; bu yüzden bir doğruluk hissi doğar. Bu terbiyedir.*

Ortada dolaşan rahiplerin neden inziva yerinde olduklarını merak ediyorum. Helena hâlâ kapının arkasında saklanıyor. Ben de yolun ne zaman güvenli olacağını

işaretini vermek için öylece dikiliyorum. Yoldan geçen masum keşişin nazik yüzüne gülümsüyorum, bu arada Helena'ya duyduğum öfke artıyor. Hiç alakam olmayan bir kandırmacaya dahil oldum.

Bugünün bir felaket olduğunu söylemiş miydim? Bu arada içinde bulunduğum durum iğreç kokan bir çamur gibi.

Salınan rahipler gözden kayboldu. Derken kahverengi cübbeli üç figür daha belirdi. Utançla gözlerimi yukarıdaki gri bulutlardan çimenlere indiriyorum ve yerde yatan ölü tarla faresini görüyorum. Kahverengi boynunun etrafındaki koyu kan hâlâ taze, kuyruğu bir tutam çimenin etrafında kıvrılarak kusursuz bir spiral oluşturmuş. Ceset çok daha korkutucu hale geliyor çünkü siyah gözlerinden biri açık diğeri yerinden fırlamış bir tendonun ya da ona benzer bir şeyin ucunda asılı duruyor. Acaba kemirgene başıboş bir kedi ya da komşu çiftçinin büyük siyah köpeği mi saldırdı? O köpek tepelerde elma ağaçları arasında yürüyüşe çıktığım ve çevrede hiç kimsenin olmadığı bir gün beni meymenetsizce takip etmişti. Ben “Kanadalı kadın Fransa kırsalında kuduz bir köpeğin saldırısına uğradı, yaraları yüzünden hastanede yaşamını yitirdi,” şeklindeki gazete haberini düşünürken korku salan bu yaratık peşimdeydi.

Son rahipler de gözden kaybolurken taksi New Hamlet'in önüne yanaşiyor. İtinayla gizlenen arkadaşım ve ben sarı taksiye binip öğle yemeği için köyün yolunu tutuyoruz ama stres yolculuk boyunca da devam ediyor. Dürüst olmamak insanın tüm bedenini etkiliyor. Doğru sözlü olmak çok daha sağlıklı. Sinsilik yorucu. Taksi bizi bir res-

toranın önünde bırakıyor, öğle vakti kırmızı şarap içen bir oda dolusu Fransız köylünün arasına katılıyoruz. İkimiz de bir kadeh Bordeaux şarabını reddettiğimizde şaşırıp kalan sessiz garson kıza mantarlı omlet sipariş ediyoruz. Çok geçmeden özenle hazırlanmış yumurtayı ağzıma atıyorum ama aynen Thich Nhat Hanh'ın diyeceği gibi, lezzetli bir mantarlı omlet değil de çaresizlik yiyorum. Üstelik tadı da çok acı.

Makul arkadaşlarımı sevinç içinde miso soslu kahverengi pilavlarını yerken hayal ediyorum. Doğruluk her şeyi daha lezzetli yapıyor.

## 20. Gün

### Cesaret: Anne babası olmayan diğer ziyaretçiyle tanışmak

*Her zaman uçurumlardan atlamalı ve düşerken kendi kanatlarınızı yaratmalısınız.*

— Annie Dillard

**E**rkek kardeşim babamla birlikte Mount Sinai Hastanesi'nin acilinde olduğunu söylemek için aradığımda, oturma odamda oturmuş bir dilim havuçlu kek yemek üzereydim. Sonra hatırladığım tek şey, hastane kıyafetleri içindeki şaşkın bir adamın elini tuttuğumdu.

O gün erken saatlerde babam kendi başına sokağa çıkmış, öylece etrafta dolanıyormuş (bu, erken bunamasının ürkütücü semptomlarından biriydi). Derken ayağı kayıp düşmüş ve kafasını beton kaldırıma vurmuş. Bir tramvay sürücüsü ambulans çağırıp babamı hastaneye götürmüştü. İşte o andan sonra, bir bilinmeze doğru ilerlemeye başlamıştık. O gün babamın ölümünün başlangıcıydı, bu süreç on hafta sonra son bulacaktı.

Bir hastane acilinin soğuk ve steril duvarları arasın-

dayken ayrı bir cesarete ihtiyaç duyarsınız, hele ki aklınız karışmış bir vaziyetteyse. O gece babamın kazasının üzerinden birkaç saat geçmişti, yanında olmam babamı rahatlatıyordu. O gece onunla kalmamı isteyip istemediğini sorduğumda sıkıca elime sarılarak cevap verdi. Onun için tanıdık bir yüzdüm. Dakikalar geçerken ikimiz de yaşıyorduk. Dördüncü saate girdiğimizde babam daha tedirgin bir hal aldı, başına aldığı darbe yüzünden kafası karıştı ve bu rahatsızlığın sebebini ifade edemiyordu. Her geçen dakika tedirginliği artıyordu. Ben ağrının sebebini bulmaları için onların başının etini yerken çok çalışan hemşireler babamın karnının şiştiğini fark etmemişti. Mint yeşili bol hastane önlüğünün altında dışarı fırlayan midesini ben de göremiyordum ve bakmak da hiç aklıma gelmemişti. Sonra anlaşıldı ki babamın dayanılmaz ağrıları saatlerdir tuvaletini yapmamış olmasından kaynaklanıyordu, mesanesi idrarla dolmuştu. Babamın durmak bilmeyen acı içindeki kıvranımlarının sebebini araştırması için bir erkek hemşireyi çağırmıştım, hemşire sonunda babamın karnına bakmayı akıl etti ve biz de ağrının sebebini anladık. Sonrasında hemşire bir sonda yerleştirdi. O gece, cesur babamın arka arkaya yaşayacağı altmış dokuz hayret verici gecenin başlangıcıydı. Öleceği günün sabahına kadar zihninin açık olduğu nadir bir iki an olacaktı.



Yemek salonunda oturuyorum. Hafif bir varlık odanın içinde kendini hissettiriyor. Yeni ziyaretçi bir keman kutu-



su taşıyor. Taka, Asya kökenli ama ona baktığınızda gözünüze çarpan ilk şey onu çevreleyen hafif melankolik hava. Hemen ona sokulup bir fincan sıcak çay ister misin diye soruyorum. Taka, Avrupa'yı dolaşarak opera binalarında ve tiyatrolarda verilen konserlerde yer alan bir kemancı. Müzikal faaliyetleri arasında Plum Köyü'ne inzivaya gelmiş.

Bir toplulukla beraber yaşanırken gelişen hızlı arkadaşlıklara ben de alıştım. Kısa, nazik konuşmaların anlamı yok. Herkes bu kutsal mekana kim bilir hangi sebepten dolayı kendi sığınaklarını aramaya geliyor. Sıradan konuşmalar gereksiz. Bu sebepten Taka'yı on dakikadır tanıyor olmama rağmen onun da ebeveynlerini kaybettiğini öğrendim, annesi daha yeni ölmüş. İki erkek kardeşi olan benim aksime, Taka'nın kardeşi ya da yakın akrabası da yok. Aslında yalnızca bir iki uzak akrabasını tanıyor. Taka henüz otuzlu yaşlarının başında, bu dünyada yapayalnız kalmak için daha çok genç.

Bazen buradaki birçok değişik yüze bakarken onların ifadelerinin ardında ne gibi kişisel savaşların olduğunu merak ediyorum çünkü ortada bir kıyam olduğu çok belli oluyor. Bu sabahki Dharma tartışmasına çok uzun boylu, zayıf ve solgun bir rahip başkanlık etti, kocaman kanca bir burnu ve asık bir suratı vardı. Tartışma sırasında bir arkadaş kendini çok kötümser hissettiğini söyleyince solgun rahip şöyle cevap verdi: "Bazen zihinsel ızdırap o kadar kötüdür ki en basit seviyelerde faaliyette bulunabilmek için bile saatlerce hiç kıpırdamadan oturmak gerekir."

İster manastıra sığınan nazik kemancı Taka gibi, ister gizemli geçmişiyle kendini manastıra adayın somurtkan

kanca burunlu keşiş gibi, ister hastanedeki ilk gecesine ve ondan sonra ölümüne kadarki her geceye katlanan babam gibi olun... Geçmişten kaynaklanan ya da gelecek yüzünden doğan acıyı ağırbaşlılık, farkındalık ve teslimiyetle kucaklamak büyük cesaret gerektiren bir iştir. Yine de çoğumuz anı cesurca yaşamayız. Amerikalı ünlü gazeteci ve oyun yazarı Fulton Oursler'ın yazdığı gibi: “Çoğumuz iki hırsız arasında paralanırız: Geçmişten duyulan pişmanlık ve gelecekte duyulan korku.”

Tibetli Budist Chogyam Trungpa bazı insanların doğuştan zeki, hassas ve korkusuz özel bir tür cesarete sahip olduğunu söyler. Bu özellikleri kendinde barındıran kişilere de *manevi savaşçı* der. “Manevi savaşçılar da korkar ama öyle olsa bile onların korkularının temel sebebini anlamak ve kaçınmadan güçlüklerden ders çıkarmak için acının tadına bakma cesareti vardır.”

Taka, ruhani bir savaşçı.

Eğer yüzleşecek cesaretimiz yoksa asla cesaretimizi ve cesaretin altında yatan cevherleri keşfetme fırsatını yakalayamayabiliriz. Şair Rainer Maria Rilke şöyle diyordu: “En derin korkularımız, en derin hazinelerimizi bekleyen ejderhalar gibidir.” Taka ile otururken bunu düşünüyorum. Onun yalnız yaşamı, üstün müzikal yeteneğine katkı sağlıyor. Ertesi gün ustalık gerektiren minör notalar ve hüznle dolu bir Bach eserini çalarken gözlerim yaşlarla dolacak. Yaralı bir şekilde yürüyen kanca burunlu keşişi düşünüyorum. Acaba aurasına sızarak hep onunla gezen bir kasvet bulutunu andıran ve muhteşem bir mücevheri gölgeleyen korkuları, cesurca ejderhaların gözünün içine bakarak mı

dağıttı diye merak ediyorum. Tanrı aşkına tüm variyetini, bağlı olduğu şeyleri, cinsel arzuları, en sevdiği kot pantolonu, cafe latteleri, saçını hatta sıcak duşları bırakmak bile başlı başına bir cesaret işi. Benim yapmaya çalıştığım gibi kırk gün için bunu yapabilecek gücü bulmak başka şey, dünyanın bir numaralı şaraplarının yapıldığı ülkede yaşayıp da ağzına bir damla Bordeaux koymamış olmak başka şey. Bu bir Plum Köyü keşişinin disiplini.

Bu sabahki meditasyon talimatları sırasında nefesim ve hayatım arasındaki bağı kavramamı istediler. *Nefes alıyorum, yaşadığımı biliyorum.* Thây birçoğumuzda olan bir sorundan bahsetti. Nefes alırken nefes aldığımızı bilmiyoruz yani *farkında* olmuyoruz. Bu “hayatı uyurgezer gibi yaşamaya” benziyor.

Taka annesinin ölümünü anlatmayı bitirdikten sonra çay fincanını yerine koyuyor. Annesini çok yakın zamanda kanserden kaybetmiş. Yüzü asil bir acıyla ışıltıyor ve bu deneyimi uyurgezer bir şekilde yaşamıyor. Taka nefes aldığını *biliyor*. Taka annesinin nefesinin durduğunu *biliyor*. Taka'nın cesaretle dolu derin bir mevcudiyeti var. İçgörüsü manastırda gelişecek, buna eminim.

Bazen uçurumlardan itiliriz ve düşerken kendi kanatlarımızı yaratmak zorunda kalırız. Başka seçeneğimiz yoktur. Taka *sığıyor*. Bilge gözlerin yardımıyla kendi acısına bakıyor. Thây'ın en pratik ifadesiyle, Taka *acısından faydalanıyor*. Öyle zannediyorum ki arkadaşım havada süzülmesini sağlayacak görkemli kocaman bir çift kanat yaratacak.

## 21. Gün

### Geçicilik: Her şey değişirken nasıl onunla kalınır?

*Kendini bir sevince bağlayan kişiyi  
Kanatlı hayat yok eder mi  
Öpen, uçup giderken neşeyi  
Yaşar Ebediyet'in gündeğumunu.*

— William Blake

**T**aka ve kemanıyla birlikte Buda salonunda oturuyoruz. Yeni arkadaşım çok melankolik. Yine de kırılğanlığı, dürüstlüğünü dışa vuruyor. Bu yüzden, onun hüznü bana da bulaşsa bile arkadaşşıma eşlik etmeyi seviyorum.

Bir insanın yaşamında kutsal güzellik anları vardır. Biraz sonra ben de bunlardan birine şahit olacağım. Hüzünlü arkadaşım kemanını dikkatle koruyucu kutusundan çıkarıp kılıfı yanına koyuyor. Taka müzik aletini öylesine bir saygıyla tutuyor ki daha tek bir nota çalmadan müzikal yeteneği kendini açığa vuruyor. Taka yavaşça ayağa kalkıyor, işlenmiş ahşap parçasını omzuna koyarak dalgın çenesinin altına yerleştiriyor. Uzun siyah saçları hem hüzünlü gözle-

rini hem de zarif kemanı çevrelemekte. Odadaki diğer her şey görüşümden çıkıyor. Taka henüz tek bir nota çalmadı ama gözümün önündeki görüntünün kendisi gözlerimi yaşlarla doldurdu. Olan oluyor. Taka bir an için havaya dokunan, sonra anında yok olan minör tonlarda geziniyor. Yaşlı gözlerimin önünde ustaca çalınan her nota onun büyüleyici hüznünü artırıyor. Taka, başarılı Bach yorumuyla bana geçicilik gerçeğini öğretiyor.

*Ömrümüz bu geçici formların dansı değil de ne? Her şey daima değişmiyor mu: ağaçtaki yapraklar, mevsimler, hava, günün vakitleri... Peki ya biz? Geçmişte yaptığımız her şey şimdi bir rüya gibi gözüküyor mu? Birlikte büyüdüğümüz dostlar, dar görüşlü bir tutkuyla benimsediğimiz görüşler ve fikirler. Hepsini geride bıraktık.\**

Sogyal Rinpoche

Vücut bulan müzik notaları aniden havada yok olup gidiyor. Konser salonuna dönüştürdüğümüz keşişlerin meditasyon binasında, yok olan her nota benim içimde bir hatıra bırakıyor.

*Vücudumuzun hücreleri ölüyor.. Yüzümüzdeki ifade hep değişiyor.. Bizim temel karakter dediğimiz şey yalnızca bilinç akışı, daha fazlası değil.*

Sogyal Rinpoche

---

\* Yazarın Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı'ndan alıntılardır.

Bugün Bach'ın minör tonları tenime nüfuz ederken melankolik neşeyi hissediyorum, yarın tam tersini hissedebilirim. Bu durumda, o tatlı hüznün duygusu nereye gidecek?

*Bizler geçiciyiz, etkilerimiz geçici ve dünyada sağlam veya kalıcı diyebileceğimiz hiçbir şey yok.*

*Sogyal Rinpoche*

Taka'nın hayata geçirdiği son nota uzunca titreşerek, içimde yankılanan bir eko bırakıyor. Melankolik kemançı daha önce yüzlerce kez çalmış olduğu bir parçayı bitiriyor. Onun parçası olan müzikal şiir artık benim de bir parçam. Taka kemanını saygıyla kutusuna koyuyor, kendini adanmış müzisyenle birlikte salondan kız kardeşler gibi ayrılıyoruz. Burada, hem paylaştığımız sanatsal deneyimde hem de ölümden birbirimizi anlıyoruz. New Hamlet'e dönerken doğrudan ölümden bahsetmiyoruz. Bizim akrabalığımız sessiz bir anlayışa dayanıyor.

*Eğer yalnızca tek bir sefer gerçekleşse ölümlü tanıma imkanımız olmaz. Ne şanslıyız ki hayatın kendisi devam eden bir doğum ve ölüm dansıdır, bir değişim dansıdır.*

*Sogyal Rinpoche*

Babam ölürken *Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı*'ni okuyordum. Bu hikmet kitabında her şeyin değiştiğini kabullenmemi sağlayan bir egzersiz vardı. Yazar Sogyal Rinpoche'nin öğüdünü dinleyerek bir bunalım anında eli-

me bir bozuk para aldım, elimi yumruk yaparak avucumu aşağı gelecek şekilde çevirdim. Daha sonra paranın sıkı sıkıya tutduğum o düşünce olduğunu hayal ettim: Babamın ölmüyor olmasını diliyordum.

Eğer avucumu gevşetirsem ya da açarsam paranın yani bağlandığım fikrin düşeceğini biliyordum. Bu yüzden onu sıkı sıkıya tutuyordum. Babamın yaşamasını ve sağlığına kavuşmasını istiyordum. Ama bir ihtimal daha vardı, yalnızca avucumu yukarı çevirerek hem yumruğumu açabilir hem de paranın gökyüzüne bakmasını sağlayabilirdim. Avucumu yukarı çevirdim ve elimi açtım, para hâlâ oradaydı. Bırakmıştım. Para hala benimdi, onu çevreleyen alan da öyle. Hâlâ babamın yaşamasını isteyebilirdim ama öldüğü gerçeğiyle savaşmamalıydım.

Bir yandan hayatın tadını çıkarıp öte yandan ona fazlaca bağlanmadan yaşamın geçiciliğini kabullenmenin bir yolu var.



Manastır mağarama dönüyorum. Yatağımın kenarına oturup ölüm hakkında düşünüyorum. Hatırladığım kadarıyla ölüm beni hep büyülemişti. Ondan korkmadığım için değil ama hayatım öylesine gelişmişti ki bu öteki boyuta geçiş hakkında düşünmek benim için bir ihtiyaç haline aldı. Çocukken çok sevdiğim kemirgen evcil hayvanlarıma, öldüklerinde ayakkabı kutularından tabutlar ve hindiba otlarından buketlerle özenli cenaze törenleri düzenledim. Ama on yedi yaşıma geldiğimde anneme meme kanseri teşhisi

kondu. Böylelikle ben de ölümün yalnızca sevimli tüylü evcil hayvanlarıma değil, çok sevdiğim aile bireylerime de uğrayabileceğinin farkına vardım.

Budistlere göre, ölüm hakkında derin düşüncelere dalmak beraberinde derin bir feragat bilinci getirir. Ölümü sık sık derinlemesine düşünmek, yaşamımızda edindiğimiz alışlagelmiş ve yıkıcı alışkanlıklardan kurtulmamızı sağlar. Bu *bırakış*, içinde hem hüznün hem neşe barındırıyor. Buna yemin edebilirim. Eski varoluş yöntemlerinin faydasızlığını fark etmek, hüznün ve bu kısıtlayıcı alışkanlıkların olmadığı bir geleceğin olduğunu görmek de neşe getiriyor. Sogyal Rinpoche şöyle der:

*Bu sıradan neşe değildir. Bu öyle bir neşedir ki size yeni, büyük bir güç ve özgüven kazandırır. Alışkanlıklarınıza bağımlı olmadığınızı fark etmek kalıcı bir ilhama yol açar. Aslında siz onlardan doğmuşsunuzdur. Değişebilir, gelişebilir ve özgürleştikçe özgürleşebilirsiniz... Tek başına geçicilik üzerine düşünmek yetmez. Bunu hayata da geçirmeniz gerekir.*

Rinpoche geçicilik gerçeğini uygulamak ve hayata geçirebilmek için hayatımızdaki çeşitli değişikliklere anlayışla yaklaşmamız gerektiğini söylüyor. Böyle bir bakış açısı içimizdeki bazı gerginlikleri azaltır ve bu da hayatımızdaki diğer tüm durumlara yansır. Böylelikle çok acı verici değişiklikler hafif şiddetli olur. En önemlisi, daha derin ve ferah hayatlar sürebiliriz.



Taka ve benim baş etmek zorunda olduğumuz acımasız gerçekler, bizlere verilmiş birer hediye. Sevdiğimiz insanları kaybetmek bize bu dünyadaki her şeyin geçici ve bu gerçeği kabullenmenin ne denli zor olduğunu gösterdi. Taka artık bu dünyada yapayalnız. Kendini nasıl güvende ve korunaklı hissedecek, sevildiğini, benimsendiğini nasıl bilecek, bilemiyorum. Taka da, Plum Köyü'ne geldiğinde bilerek veya bilmeyerek bir şeylerin arayışına girdi. Acaba buraya gelen herkesin peşinde olduğu şey, hayatımızda ne tür trajediler olursa olsun içimizdeki evlerle tam ve kalıcı bir bağ kurmak mı diye merak ediyorum. Şimdi Taka için çok üzülüyorum ama Thich Nhat Hanh'ın bilgeliği umutsuzluğumu gideriyor. *Buda'nın Öğretilerinin Kalbi* kitabında Zen ustası şöyle diyor:

*Bize acı veren geçicilik değildir. Bize acı veren kalıcı olmasını istediğimiz şeylerin aslında öyle olmamasıdır... Sevdiğimiz insanın geçici olduğunu bilirsek ona daha fazla sevgi gösteririz. Geçicilik bize her ana, çevremizdeki ya da içimizdeki kıymetli şeylere saygı duymayı ve değer vermeyi öğretir... Hayatımızın her anından zevk almak ve başkalarını mutlu etmek için elimizden geleni yaptığımızda gülümseyebiliriz.*

Artık karyolama uzanıyorum. Derin düşünceler fiziksel gücümü tüketti. Annemin meme kanseri olduğunu söylediği o soluk anı hatırlıyorum. Ne gariptir ki bunu telefonda başka birine anlatırken duymuştum. Ölümünden

yıllar sonra şunu fark ettim. Ölümün annemi her an alabileceği tehlikesi ve belirsizliği yüzünden onunla geçirdiğim her anın kıymetini bilmiştim. Acaba annemin hayatımı tehdit eden ölümcül hastalık gibi tetikleyici bir etken olmadan *geçiciliğin* farkına varabilmek nasıl bir şey olurdu diye merak ediyorum. O *denli* uyanık olmak gerçek bir başarı olurdu.

Çok yorgunum ama akşam yemeği vakti geldi, o yüzden yataktan kalkıp yemek salonuna iniyorum. Yeni kız kardeşim Taka bir elinde çay fincanı diğer elinde keman kutusu şöminenin önünde duruyor. Sonra bana geçicilik gerçeğini öğreten o kutsal müzik aletini, bir daha bilgeliğine ihtiyaç duyacağımız zamana kadar güvende olması için odasına koymak üzere koridora yöneliyor.

## 22. Gün

### Toprak: Ben aç bir çocuğum

*Toprak her insanın ihtiyacını karşılayacak kadar üretir, açgözlülüğünü değil.*

— Mahatma Gandhi

Çocukken aldığım katı bale eğitimi kafama imkansız bir zayıflık ideali kazıdı. Bu da uzun süre yemekle aramda dengesiz bir ilişkiye sebep oldu. Yeme bozukluğum yoktu ve belki de farkında olmadan genç bir dansçı olarak disiplinli yaşantıma baş kaldırıyordum ama bazen de yemeği tanımlanamayan bir memnuniyetsizliği bastırma teşebbüsü olarak görüyordum.

Doğulu mistik Meher Baba şöyle demiş: “Açgözlülük kalbinizin huzursuz olma durumudur.”

Öğlen on iki oldu, New Hamlet’in keşişleri yirmi bir gündür her öğle yemeğinden önce dinlediğim bir duayı yüksek sesle okuyorlar. Bugün, bu kıymetli sözler içime işliyor.

*Yiyecek bütün evrenin bir armağanıdır. Farkındalıkla yemek yiyin ve dengeli yiyerek açgözlülüğünüzü değiştirin.*

*Yaşayan varlıklarını acısını dindirecek ve gezegenimizin korunmasını özendirecek şekilde yiyin.*

Bunu izleyen sessizlikte, tabağımdaki kahverengi pirinci, haşlanmış havuçla brokoliyi ve miso soslu mercimekleri inceliyorum. Sonra yanımda oturanlara ve karşımdaki huzurlu genç keşişe bakıyorum. Ardından masadaki özenle hazırlanmış yemeklere göz atıyorum ve bütün odanın kutsallığı içime doluyor.

Bir manastırda yiyeceğiniz yemek, gerçek dünyadakilere hiç mi hiç benzemez. Burada her seferinde tek bir iş yaparsınız. Sabah gazetesini okurken çay içemezsiniz, yalnızca çay içersiniz. Bu zordur. Gevezelik etmek, televizyon izlemek gibi yemek yerken yaptığımız onlarca sıradan aktiviteyi çıkarın, geriye sadece yemek yemek kalır. Doğrusu bazen insanların sessizce yemek yerken gözyaşlarına kapıldığı oluyor, buna daha dün şahit oldum. New Hamlet'in ziyaretçilerinden biri sessizlikte düşünceleriyle yüzleşince, ya üzücü bir anının ya da bir endişenin etkisiyle oturduğu yerde hüngür hüngür ağladı. Ben dahil bazı ziyaretçiler bu durumu birazcık garipsedi ama keşişler böyle durumlara alışık olmalılar çünkü hiçbiri kafasını çevirip bakmadı bile.

Buda yaşlılığın, ölümün ve yeniden doğumun verdiği ızdıraptan özgürleşme yolları ararken günlerce oruç tutmuştu. Bazı kaynakların belirttiğine göre, bu cesur yol gösterici her gün yalnızca bir pirinç tanesi yiyerek hayatta kalmıştı. Buda oruç tutarak bütün arzularını basturmaya çalışıyordu çünkü arzunun kendisinin acılarımızın kaynağı olduğuna kanaat getirmişti. Yine de bu yolla derin bir anlayış kazanamamıştı.

Buda *Orta Yol*'un aydınlanmanın anahtarı olduğunu ilan ediyordu.

Thich Nhat Hanh, Buda'nın, "Sağlığınıza zarar verdiğiniz takdirde Uyanış Yolu'nda yürüyecek gücünüz kalmaz," dediğini söylüyor. Ayrıca duyusal zevklere fazla hoşgörü göstermenin karşıtı olan dengesiz beslenmenin de aynı şekilde tehlikeli olduğunu altını çiziyor. Thây *Buda'nın Orta Yolu*'nu "tüm karşıt çiftleri aşan" yol olarak tanımlıyor.

Her geçen gün bana dengeli olmanın değeri hatırlatılıyor. Bu "fısıltılar" beni değışim rüzgarlarıyla sağa sola savrulmayacağıım içimdeki yere yönlendiriyor.

Tuzlu miso sosuna bulanmış bir kaşık dolusu koyu yeşil mercimeğı ağzıma atıp çğniyorum. Baklagilin tadına varıyorum. Dokusunu dilimde hissediyorum. Beslendiğimi hissediyorum. Bugün her zamankinden daha küçük bir porsiyon aldım ve daha yavaş yiyorum. Açgözlülük hakkında düşünüyorum. Dünya üzerinde yiyecek yemek bulamayan milyonlarca insan var. Bunu gerçekten *biliyor* muyum? Bunu şimdi dikkate aldım ve duygusal yeme alışkanlığımdan vazgeçmemi sağlayacağını düşünüyorum. Bir anlamda kendime *sığıyorum* ve bu da seçimlerimden kaynaklanan sevindirici bir kudret hissine sebep oluyor.

Bugün doymadan sofradan kalkıyorum.

Öğlen yemeğinden sonra kasabadan yeni aldığım gazeteyi elime alıp gelecekte yaşanacak global bir kıtlıktan bahseden öyküyü okumaya başlıyorum. Gelişen ve önümüzdeki kırk sene içinde iki ila dört milyar kadar artması beklenen nüfusumuz için dünyanın birçok yerinde yeterli besin olmayacak. Bunun da, çevreyi bir yana bırakın, in-

sanlar üzerinde son derece yıkıcı etkileri olacak. Örneğin Afrika'da insanlar o kadar acıkacak ki beslenmek için ormana yönelecek. Yiyecek için vahşi hayvanları öldürecekler ve bu faydalı hayvanların neslinin tükenmesine yol açacak. Birçok maymun türünden, kemirgenlerden ve yılanlardan elde edilen bu “yenilebilir etler” genellikle virüs içeriyor olacak. Bu virüsler kolayca insanlara bulaşacak. Yine de her şeyin *birbiriyle bağlantısı* söz konusu. Birçok Afrikalı yenilebilir hayvanları avlayıp etlerini tüketecek çünkü aksi takdirde hepsi açlıktan ölecek.

Gözlerimi kapıyorum, gazete kucağıma düşüyor. Yine Thây'ın duasını düşünüyorum: “Yaşayan varlıklarını acısını dindirecek ve gezegenimizin korunmasını özendirecek şekilde yiyin.”

Thây'ın daha önceki konuşmalarından birinde global ve yerel olarak düşünmemiz gerektiğini söylediğini duydum. Birçok kişi bunun aksini, arka bahçenizde yaptığınız her şeyin eninde sonunda dünyayı etkileyeceğini söyler. Bence Thây haklı. İki bakış açısı da gerekli. Elbette dünya meseleleri hakkında bilinçli olmak hayati önem taşır ama mevcut meselelerin yanı sıra kendi ayarımızı bilmek de önemli.

Yoga geleneğinde *vücudunuzun*, dünyanın (makrokozmos) küçültülmüş bir örneği (mikrokozmos) olduğu anlayışı hakimdir. Vücudunuzu tanıdıkça dünyayı tanırırsınız. Ancak kendi doğanızın farkındaysanız global olarak düşünebilirsiniz ama bunun için de *gerçek* doğanızı anlamanız gerekir, *farz ettiğiniz* doğanızı değil. Kendi düşünce ve hislerimizi doğru düzgün incelemesek, kendimizi kolaylık-

la evren zannettiğimiz, kendi inşa ettiğimiz hapishaneye mahkum ederiz.

Bu gerçeğe ışık tutan harika bir Budist öyküsü vardır. Bu, tüm hayatını karanlık bir kuyunun dibinde geçiren yaşlı bir kurbağayla onu ziyarete gelen bir okyanus kurbağasının öyküsüdür. Patrul Rinposche hikayeyi şöyle anlatır:

“Nereden geliyorsun?” diye sorar kuyudaki kurbağa.

“Okyanustan,” diye cevap verir okyanustan gelen kurbağa.

“Okyanusun ne kadar büyük?”

“Kocaman.”

“Demek istediğin benim kuyumun çeyreği kadar olduğu mu?”

“Daha büyük.”

“Daha büyük mü? Yani kuyumun yarısı kadar mı?”

“Hayır, daha da büyük.”

“Bu kuyu kadar büyük mü?”

“Karşılaştırılmaz bile.”

“Bu imkansız! Kendi gözlerimle görmeliyim.”

Böylece iki kurbağa birlikte okyanusu görmeye gider. Kuyudaki kurbağa okyanusu görünce öylesine şaşırır ki kafası patlayarak paramparça olur.



Bir Fransız manastırında Hobbitvari meskenimin eski kapısına gözümü diktim. Karyolama uzandım, katlanmış *The International Herald Tribune* kucağında duruyor. Vücudu-

mun Afrika'da açlıktan ölen bir çocuğun vücudu olduğunu düşünüyorum. Hayatta kalmak için böcek ve vahşi hayvan eti yiyen yaşlı bir adamın vücudu olduğunu, manastırda her gün gördüğüm yürümekte zorlanan o kıdemli keşişin vücudu olduğunu... Benim vücudum onların vücudu. Bu farkında düşünceler sayesinde bildiğim benliğimi ve vücudumu aşıyorum. Yalnızca nefesim var. Vücudumun belirleyici hatları yok olmaya başladı.

Benzer bir yayılma deneyimini New Mexico'da bir dağ başında da yaşamıştım. Gün boyu oturma meditasyonu yaptıktan sonra alacakaranlıkta bacaklarımı esnetmek için ayağa kalktım ve dağ boyunca yürümeye, benimle birlikte inzivada olan insanlardan uzaklaşmaya başladım. Görünürde yalnızca yosun yeşili Yuka çalılıarı ve karanlık, mavi gökyüzü vardı. Attığım her adım kuru toprakta eriyip gidiyor, gökyüzünün enginliği içime yayılıyordu. O dakikalarda ben dediğim şeyle etrafımda gördüğüm diğer şeyler arasında hiç ayırım yoktu. O birlik duygusunda bir an için gerçeği görmüştüm.

*Bağlarım ve ağırlıklarım beni bıraktı,  
bileklerim deniz gediklerinde kaldı.*

*Sıradağları çevreliyorum, avuçlarım kıtaları örtüyor.  
Hayalle ayaktayım.*

Walt Whitman, "Benliğimin Şarkısı"

Bazen burada olup biten *esneme* meselesinden dolayı kafamın patlayacağını düşünüyorum ama çok şükür ki bu süreç aşamalardan oluşuyor. Böylelikle ben de kuyudaki yaşlı kurbağayla aynı kaderi paylaşmaktan kurtuluyorum.



Bilmediğim tüm bu şeylerle birlikte, bir an durup kendime neler bildiğimi hatırlatıyorum. Sessizce oturup farkındalıkla nefes aldığımda, kapılar açılıyor ve içeri ışık doluyor. Serin, mavi bir berraklık havuzu ortaya çıkıyor ve cevaplar geliyor. İşte o zaman faal bir şekilde dünyadaki açıklıktan ölen herhangi bir çocuktan, Afrika'daki yaşlı bir adamdan ya da New Hamlet'teki çelimsiz bir keşişten ayrı olmadığını *biliyorum*. Durgun zihnim bunu biliyor. Buda'nın uyanışının ardından ne dediğini hatırlıyorum: “Hiçbir şeyin kendi başına olamayacağını gördüm, her şey diğer şeylerin içinde olmak zorunda. Ayrıca her varlığa uyanma doğası bahşedildiğini gördüm.”

Bu içgörü sayesinde, ihtiyaç duyduğumdan çok daha fazlasına sahip olabilirim.

## 23. Gün

### Su: Bir keşiş yüzünü nasıl yıkar?

*Bir kurbağa içinde yaşadığı gölden su içmez.*

— Kızılderili Atasözü

**B**u akşam suyu hafife almıyorum. Bu akşam avuçlarımdan akan sıcak suyun bir mucize olduğunu biliyorum.



Sabahki konuşmasında Thây sabahları yüzünü nasıl yıka-  
dığıyla ilgili uzun bir konuşma yaptı. Şunu söyleyebilirim  
ki konuşurken Thich Nhat Hanh'ın huzurlu yüzü hakiki  
bir şükranla doluydu. Bu saygılı keşiş yüzüne değen suyun  
hissettirdiği harika duyguyu, bu büyük *mucize* kaynağını  
yani suyu fark etmenin vermiş olduğu neşeyi ayrıntılarıyla  
tarif etti:

*Parmaklarım çok ötelere, çok uzak dağ-  
lardan ya da yeryüzünün derinliklerinden  
gelen suya dokundu. Mucizevi bir şekilde sa-  
dece bir musluğu çevirmemle ellerime, yüzü-*

*me geliyordu. Bu armağanı nazikçe yüzüme çarptıktan sonra, dünyadaki tüm hayatın su sayesinde var olduğunu düşündüm. Su taze ve soğuktu. Bense mutluydum. Farkındalık beni mutlu etmişti.*

Thây konuşmaya başlamadan önce erkek ve kadın keşişler her zamanki gibi harikulade *tek ses tek vücut* ilahilerini söylemek için salonun önünde toplanmıştı. İlahi her zamanki gibi büyüleyiciydi ama bugünkü mantralar daha üstün bir nitelikteydi. İlahinin ortasına doğru arkadaşım Stuart'a doğru baktım. İskoç tamamen başka bir alemdeydi. Nazik ve genç yüzünün iki yanından yaşlar süzülüyordu. Dikkatle dinledim. Bu muhteşem ilahiler beni de anında başka bir bilincin olduğu platforma taşıdı. Dönüşüm hissimin sebebinin seslerin derinliğiyle meşgul olmam olduğunu biliyordum. Bu benim sorumluluğumdu. Kendi isteğim olmadan bu kutsal titreşimlerin beni taşımamasını bekleyemezdim. Bu Budist mantralarına odaklanmak demek geçmiş yaralardan kurtulmak için daha hızlı ve aydınlık bir yolculuk demektir. Stuart kendini tamamen açmış ve bu ışıldayan ezgilerin içinin derinliklerinde titreşmesine izin vermişti. Bunu görebiliyordum. Daha sonra anlattığına göre, Stuart o kutsanmış müziği anne ve babasına ithaf etmişti. Bir araya geldiğim insanlar da bir iki kutsal lütuftan faydalanabilirdi. İskoç ziyaretçi dediği gibi, o harekete geçiren sesleri özümstedikçe içinde bir şeylerin yer değiştirdiğini hissetmişti ve bu ilahinin tüm ailesi için şifa getireceğini biliyordu.

Kendinden geçerek söylenen kutsal mantralar mucizeler yaratır.

Thây kutsal yüz yıkayışından bahsettikten sonra, Vi-etnam'daki gençliğinden bir hikaye anlattı. Okul çıkışı, küçük gruplar halindeki yüzlerce çocuk doğanın tadını çıkarmak için bir dağa doğru yola çıkmış. Genç Thây bu macera için çok heyecanlanmış çünkü orada yaşayan bir *münzevi* olduğunu duymuş. Bu adam dağlarda yaşayan, tek başına meditasyon yapan gizemli bir adammış. Thây ve diğer çocuklar heyecanla dağa tırmanmaya başlamışlar ve daha yarı yola gelmeden tüm sularını bitirmişler. Thây hayal kırıklığına uğramış çünkü bu zor bulunan *münzevi*, *Buda benzeri şahsiyet* hiçbir yerde yokmuş. Çocuklar öğle yemeği için piknik yapmaya oturunca Thây, ormana kendi başına gidip biraz daha keşif yapmaya karar vermiş. Çok geçmeden bu okul çocuğu bir yerlerden su sesi geldiğini duymuş ve sesi takip edince bir doğal su kuyusu bulmuş. Geleceğin Zen ustası o kadar susamış ki kuyuyu bulduğu için çok sevinmiş. Avucuna su doldurmuş ve dudaklarına götürmüştü. O an aklına bir şey gelmiş: “Ya *münzevi* kendini bu su birikintisine çevirdiyse?” Suyu içer içmez kendini çok mutlu ve huzurlu hissetmeye başlamış, artık insan şeklindeki *münzevi*yle tanışmak da istemiyormuş. Thây kuyunun yanında uykuya dalmış ve uyandığında nerede olduğunu bilmiyormuş. Geleceğin Zen ustasının bildiği tek şey dünyanın en lezzetli suyunu içtiğiymiş.

Genç Thây kuyuyla ilgili başından geçen bu olayı diğer çocuklara anlatmamış. Eğer anlatırsa kazandığı bu ruhani deneyimin etkisinin azalacağını düşünmüştü. Ama yıllar sonra birçok manastır çalışmasının ardından, *münzevi* ve kuyu hikayesini anlatmaya karar vermiş çünkü herkesin kendi *münzevisi*yle tanışmasını istiyormuş.

Bu sabah meditasyon salonunda hem Stuart'ın hem de Thây'ın mesajlarının sadeliğine ve gücüne hayran kaldım. Stuart şifa bulmak için Buda'nın harikulade ilahilerine bizzat eşlik etti ve onun içinde yer aldı. Thây da kendini bize sunduğunda kendi münzevimizi tanıyabilmemiz için farkındalıkta gayretli olmamız konusunda kutsal bir öğüt verdi. Böylelikle farkındalığımız sarsılmaz bir güven duygusu ve sevinç yaratmakla kalmayacak, dünya üzerindeki hayatı sürdürebilmek için gerekli olan unsurlara saygılı olmayı da öğretecek. Kuyu, Thây'ın *münzevisiydi*. Kutsal müzik de Stuart'ın *münzevisiydi*. Öğüt çok açık. Ama asıl meydan okuma devamlı odaklanmak, dikkatini dağıtmamak.

Başka bir boyuta geçen arkadaşımı görüp, bir keşişten bilge bir yorum duyduktan sonra bilincim değişti. Elbette su bir mucize, hatta bir *münzevi*. Başka türlü mü mümkün mü? Thây'ın konuşurken kendine has duraklamaları var. O boşluklarda zihnim onun öğretilerini işliyor. Dünya üzerindeki yaşam formlarının dörtte üçü su. Bu da hepimizi bu sızıya bağımlı yapıyor. Ben %70 suyum. Sen %70 susun. Ben de senin gibi bu sıvıdan meydana geliyorum. Suyun kutsal tabiatına saygı duymamak demek, hayatı göz ardı etmek demek. Elbette su bir *münzevi*.

Yaşam çizgime çok daha sıkı tutunuyorum. Kendime daha kararlı bir şekilde hakim oluyorum.

Manastırın banyo, yemek salonu, mutfak ve meditasyon odası duvarlarında düz kağıtlar üzerine çok renkli mürekkeple yazılmış dualar asılı. Musluk olan her odada suyun önemini hatırlatıcı notlar bulunuyor. O akşam banyo lavabosunun üzerinde şunu okudum: “Bu su ellerimin üzerinden aktıkça, onu annemizi, toprağı korumak için

kullanacağım.” Musluğu açıp akan suyun sesini dinliyorum. Ellerim sıcak akıntıya dokunuyor. Gözlerimi kapatıyorum. Nefesim suyun sesiyle hareket ediyor. Yere basan ayaklarımı hissediyorum. Altımdaki toprağı hatırlıyorum. Bu su, yerin derinliklerinden geliyor. Bu sıcak sıvı avuçlarımdan kenarından akıyor. Nefes alıyorum. Sıcaklığı nazikçe yüzüme çarpıyor. Parmaklarımı kapalı gözlerimin üzerinde dolaştırıyorum, onları okşuyorum. Su onları okşuyor. Nefes alıyorum. Avuçlarımı yine suyla doldurup ellerimdeki sevinci hissediyorum. Oradaki arınmayı hissediyorum. Yüzüm ısınıyor. Avuçlarıma su çarpıyor. Parmaklarım göz kapaklarıma masaj yapıyor. Yine ellerimin ve yüzümün üzerinde daha fazla su, daha fazla sıcaklık... Nefes alıyorum. Gözlerimi açıyorum. Musluğu kapatıp lavabonun üzerindeki orman yeşili sözcükleri okuyorum: “Bu su ellerimin üzerinden aktıkça, onu annemizi, toprağı korumak için kullanacağım.”

Thich Nhat Hanh’ın dediğı gibi: “Münzevinizle çoktan karşılaşmış ama onu tanımamış olabilirsiniz. Münzeviniz bir kuyu olmayabilir. Belki bir taş, belki bir ağaç, belki bir çocuk, belki bir dağdır ama bir kere münzevinizi bulduğunuzda nereye gideceğinizi bilirsiniz. Onu bulduğunuzda huzur bulursunuz.”

Bu anlayışlı keşişi dinleyerek yüzümüzü, suyun bilincine varmış bir şekilde, evimize yani dünyaya hak ettiği saygıyı göstererek yıkıyoruz. İçimizdeki eve gittiğimizde, çevremizdeki evin yani muhteşem gezegenimizin değerini de bileceğiz. Eğer bu manastırda geçireceğim yalnızca bir tek gün bile olsaydı, Plum Köyü’ne gelmek için harcadığım tüm çabaya değirdi.

## 24. Gün

### Ateş: Mutlu İrlandalı adam

*Öfkemin yanan alevleri varlığımın akarsuyunu yaktı  
kavurdu.*

— Dilgo Khyentse Rinpoche

Uykulu gözlerle saate bakıyorum. 04:31, yine başladı. Hummalı adımlar koridorun zeminini inletiyor. Komşum uyanmış aceleyle banyoya gidiyor. İşin garibi, sabah meditasyonuna geç kalması mümkün değil. “Bu kadar erken bir saatte nasıl bu kadar hızlı hareket edebilir?” 04:45’te daha fazla ayak sesi. Banyodan odasına döndü. İçim geçiyor. İkinci gonk çalıyor; onun nazik titreyişi beni uykumdan uyandırıyor. Komşumun gıcırıltılı yer döşemeleri üzerindeki son koşuşturmasının ardından tam olarak ayılıyorum. 05:10. Heyecanlı ziyaretçi meditasyon salonuna 15 dakika erken varacak. Thây’ın *bulunmadığı* sıradan günlerde ben genellikle bu saatte kalkıyorum. Thây’ın ders verdiği günlerdeyse daha ilk gongu duyduğumda hemen kendimi yataktan atıyorum.

Öğleden sonra Upper Hamlet’in nemli çimenleri üze-

rinde ellili yaşlarında, kırmızı suratlı, hazırcevap bir Kuzey İrlandalı adamla dolaşıyorum. İyi bir Katolik olan Aidan, birkaç gün önce Thây ile birlikte yürürken İsa'yla beraber yürümenin nasıl bir his olduğunu anladiğını söylemişti. Aidan'a neden Plum Köyü'ne geldiğini soruyorum. Cevabına aile geçmişini anlatmakla başlıyor. Aidan, Belfastlı Katolik bir ailenin sekiz çocuğundan biri. Sopayı kap, çocuğu şımart düsturuyla yetiştirilmiş. Aidan evlendiği kadının da katı annesine benzediğini söylüyor. Karısı da aynı katı inançları benimsemiş. Evdeki birçok kavganın ardından Aidan annesinin ve karısının çocuk yetiştirme yöntemlerini sorgulamaya başlamış. Oysa karısı çocuklara karşı olan tutumunu yumuşatma taraftarı değilmiş. Bu da aralarında birçok anlaşmazlığa ve sürtüşmeye sebep olmuş. Aidan'ın evliliğinde yaşıadığı sıkıntılar öfkesini tetiklemiştir. Uzun yıllar boyunca içindeki bu ateş çukuru büyüdükçe büyümüş ve en sonunda en ufak bir kışkırtmayla patlayacak hale gelmiş. Aidan bana öfkesini şöyle tanımlıyor: "Öfkem üzerine yakıcı bir şey döküldüğu anda patlayacak bir aleve benziyordu. Öfkemin kontrolden çıkması, kendim, ailem ve çevremdeki herkes için bir sıkıntı oluşturuyordu." Aidan bir şeylerin değişmesi gerektiğini anlamış.

Keşişlerin yatakhanesinin bahçesindeki gezimize devam ederken Aidan gülümseyerek Thich Nhat Hanh'ın *Anger* (Öfke) isimli kitabının hayatını değiştirdiğini söylüyor. Thây'ın yıkıcı duyguların nasıl azaltılacağı yönünde rehberlik edici sözlerini okurken hiddetini önemsemeye ve kabullenmeye başlamış. Belfastlı adam bu kitaptaki teknikleri uyguladıkça karnındaki o sıcak duyguyu gözünün



önünde canlandırabilmiş. Farkındalık sayesinde öfkelerini incinmiş bir çocuk gibi kabullenip kucaklamış. Olumsuzluğuna sarılan Aidan bu duyguyu kabullenmiş ve olumlamış. Bu da doğal olarak şefkate yol açmış. “Yakında,” diyor Aidan, “zihnimde bu ateşi söndürebileceğim. Ondan geriye yalnızca bir kılavuz ışık kalacak.”

Thây’ın defalarca olumsuz duygularımızı bastırmamamız gerektiğini söylediğini duydum. Eğer bu zorlu duygular ortaya çıkarsa onları farkındalıkla benimsemeliyiz. “Öfkenin, öfke olduğunu anlayana kadar hırpalanıyoruz.” Yalnızca farkındalık sayesinde kendimize karşı şefkatli ve anlayışlı olabiliriz. Bu öğretiyi daha iyi açıklayabilmek için, Thây bebeğinin ağladığını duyunca hemen yanına koşup onu kucağına alarak sevgiyle kucaklayan bir anne örneğini verir. Anne bebeğini *görmezden gelmez*, hele ki bebek üzgünse. Anne bebeğin neden ağladığını bilmesede çocuk annenin düşünceli kucaklayışını hisseder ve sakinleşir. Böylelikle, ağlayan bir bebek gibi, sevgi ve kabullenişle kucaklandığında olumsuzluklarımız gücünü kaybeder. Kendimizi itinayla özümsemişimizde ağlama durur ve şefkat doğar. Bu negatif duyguları neden hissettiğimizi bilmemize gerek kalmaz. Thây da bunu vurguluyor. Dikkat ve pratik sayesinde acı, zihnimizin derinlerine, hatıra bilincimize iner ve orada hareketsiz bir şekilde hiçbir şeye zarar vermeden kalır.

Bu serin öğleden sonra Aidan ve ben, ferah Fransa kırsalında sessizce yürüyoruz. Aklıma Vanna ve söylediklerini Fransızcaya çevirirken kutsal Buda salonunun duvarları arasında savurduğu korkunç sözlerle beni sus pus edışı

geliyor. Vanna içime olumsuz öfke ve hüsrân tohumları ekti. Bu zorlu hisleri ilk ortaya çıktıklarında anlayışla kucaklamamış olduğumu ve şimdi de ızdırap veren bir hal aldıklarını fark ediyorum. Vanna'yı görmek bile o korkunç hislerin yeniden ortaya çıkmasına sebep oluyor. Tıpkı karısının Aidan'ın karanlık duygularını ayağa kaldırıp onun için sıkıntılara yol açması gibi, Vanna da bende kedere sebep oluyor. Ne Vanna'ya ne de kendime karşı şefkat gösteriyorum.

Elbette hepimizin içinde neşe, şefkat ve sevgi *tohumları* olduğu gibi, öfke gibi dert *tohumları* da var. Serinkanlı İrlandalı, acısını ve olumsuz duygularını, ortaya çıktıklarında farkındalık ve dikkatle benimsemeyi öğrenmiş, böylelikle bu duygular zayıflayarak zihninin derinliklerine gömülmüş. Aidan'ın arınma yeteneğini ve Thây'ın öğüdünü bir kez daha düşünüyorum. Hiçbir duygumuzu bastırmamalıyız. Ben olumsuz düşüncelerimi tanımaktan, kollarına dolamaktan ve anlayışla zihnimde tutmaktansa onları kenara itme eğilimindeyim. Bugün zorlu düşüncelerimle yeni ve şefkatli bir ilişki kurabilme ihtimalim olduğunu görüyorum. Bunun kendisi de neşe dolu bir uyanış.

Yeni İrlandalı arkadaşım, Thây'ın asil ifadesiyle, *kendi bahçesinin bahçivanı* olmuş. Budist keşiş *zihin bilincini* zihnin derinliklerindeki toprağı dikkatle sürerek neşe ve sevgi tohumlarını besleyen bir bahçivan olarak tarif ediyor ve bu durumda *hatıra bilinci* de onun bahçesi. Farkındalık, hem faydalı neşe tohumlarının çiçek açmasını hem de zararlı, acı verici tohumların hiçbir şeye zarar veremeyecekleri *hatıra bilincine* inmesini sağlıyor.

Buda'nın hayatının sonlarına doğru sunduğu söylevlerden biri olan *The Lotus Sutra*'da (*Lotus Sutrasi*) farkındalığın içimizde yakmak üzere olan ateşleri, serin ve berrak lotus göllerine çevirdiğini ifade eden bir bölüm vardır. *Buda'nın Öğretilerinin Kalbi* kitabında Thây şöyle der: "Eğer zihnimiz özlem duyuyor, öfkeleniyor ve zarar veriyorsa biz yanan bir eve benzeriz. Eğer özlem, öfke ve acı zihnimizden uzaksa bizler serin ve berrak bir lotus gölü oluruz."

Bir zamanlar kontrol edilemeyen, beyhude öfkeyle kendini tüketen ve yanmakta olan bir eve benzeyen İrlandalı şimdi evliliğinin bitmiş olduğunu söylerken birazcık melankolik de olsa huzurlu görünüyor. Evliliği bitmiş ama farkındalığı hayatında nasıl uygulayacağını keşfettiği için çocuklarıyla ve eski karısıyla halen devam etmekte olan ilişkisini iyileştirebilmiş. Aidan çocuklarını da Plum Köyü'ne getirmeyi ve Thich Nhat Hanh'in öğretileriyle tanıştırmayı planladığını söylüyor.

Belfast'tan gelen yürekli ve cesaret dolu bu kırmızı suratlı adam oldukça ilham verici ve ilginç bir yürüyüş arkadaşısı. Huzur bulmak boşluğa ve dinginliğe eş değil. Huzurlu olmak hayatta ve canlı olmak demek. Aidan'ın bunu bildiğini görebiliyorum.

## 25. Gün

### Hava: Dopdolu bir bavul bana teslim olmayı nasıl öğretti?

*Materyalizm her şeyi kabalaştırır ve sersemleştirir,  
her şeyi bayağılaştırır ve her doğruyu yalanlar.*

— Henri Frederic Amiel

Upper Hamlet'in Dharma salonu önünde iki kıdemli erkek ve kadın keşiş azimli Budalar gibi oturuyor. Her birinden arınmış bir Budist bilgeliği yayılıyor. Bazıları bu manastır mensuplarına cevaplamaları için sorular yöneltiyor. Geri kalanlarımız da sessizce oturuyoruz. Bir keşiş ilk soruyu yüksek sesle okuyor: "İnsan bağlılıktan nasıl kurtulur ve hayatı gerçek akışına bırakır?" Keşiş durup zarif yüzünü yavaşça kaldırarak, "Fikirleri bırakmak, sahip olduğunuz eşyaları bırakmaktan daha zordur." deyip devam ediyor: "Sahip olduğunuz eşyaları bırakmak, fikirleri bırakabilmek için iyi bir alıştırmadır." Ardından anlayışlı keşiş Plum Köyü'nde manastır mensuplarının her sene oda değiştirdiğini söylüyor. Böylelikle tek bir odaya ya da oda arkadaşına bağlanmıyorlar. Keşiş bilgece ekliyor:

“Kendi işine bakmak aslında kendi benliğinin derinliklerine bakmak demektir. Başka insanların ne yaptığıyla ilgilenmeyin. Yalnızca kendi yaptığınız işe dikkatinizi verin.”

Fransa yolculuğum için, içinde dört ay boyunca ihtiyacım olan her şeyin olduğu iki büyük bavul hazırlamıştım. Her tür özel durum için en sevdiğim giysileri, kitapları, pek kıymetli organik vücut bakım ürünlerini ve diğer şeyleri yanıma almıştım. Sonrasında şöyle oldu. İki bavul da o kadar ağırdı ki havaalanında ekstra bagaj taşıma ücreti ödemek zorunda kaldım. Daha sonra bavulları Paris metrosunun zorlu yürüyen merdivenlerinden geçirmenin neredeyse imkansız olduğunu kanıtlamış oldum. Sözün kısası çok yüküm vardı. Şans eseri yolculuğumun bir ayı geçmişti ki karşıma harika bir fırsat çıktı. Kanadalı bir arkadaşım Paris’e beni ziyarete geldi ve bavullarımdan birini Toronto’ya geri götürmeyi kabul etti. Kurtarıcıım! Ama geride kalan bavul tıka basa doluydu ve birden bana ait bu “şeylerin” fiziksel yükten başka bir şey olmadığını fark ettim. Plum Köyü’ne vardığım günden beri bu şişkin bavul bana zihinsel olarak rahatsızlık veriyordu.

“Sahip olduğunuz eşyaları bırakmak, fikirleri bırakabilmek için iyi bir alıştırmadır.” Keşke bu bilge fısıltıyı o bavulları hazırlarken duysaydım.

Buda demiş ki: “Görüşlere bağlanmak, fikirlere bağlanmak, algılara bağlanmak gerçeğin önündeki en büyük engeldir.” Thich Nhat Hanh *The Art of Power (Güç Sanatı)* kitabında bunu şöyle açıklıyor:

*Bu merdiven çıkmaya benzer. Dördüncü basamağa geldiğinizde en üst basamağa ulaş-*

tığınızı düşünebilirsiniz ve daha yükseğe çıkmazsınız. Bu yüzden dördüncü basamakta kalırsınız ama işin aslı, beşinci basamak vardır. Ona ulaşmak için dördüncü basamağı bırakmaya razı olmanız gerekir. Daha iyi fikirlere ve daha doğru algılara yer açabilmek için fikirler ve algılar daima terk edilmelidir. İşte bu yüzden hep kendimize şunu sormalıyız: ‘Emin miyim?’

Manastır mensuplarıyla soru cevap bölümüne geçilmeden önce, bu sabahki Dharma konuşmasında Thây, *olgularımızı yakmaktan* yani bizi gerçeği görmekten alıkoyan *fikirlerden* kurtulmanın gerekliliğinden bahsetti. “Senin doğan, doğumun ya da ölümün doğası değil. Sen bir *devamlılıksın*.” Sonra bir fincana çay doldurdu ve “bir bulutu içeceğini” söyledi. Bu güzel ifade bir bulutun asla ölmeceğini anlatıyordu. Bulut başka bir formda var olmaya devam ederdi. Bu durumda bulut çayın demlendiği su olmuştu. “Bizler ‘bulutun’ izini göremeyiz ama o kesinlikle orada çayın içinde.” Budistler buna *boşluk* ve *amaçsızlığın* yanı sıra *izsizlik* der. Bu, korkudan, kafa karışıklığından ve üzüntüden arındığımız *Kurtuluşun Üç Kapısı*’ndan biridir. Thây şöyle devam etti: “Bizler bulut gibiyiz. Ölmüyoruz. Farklı formlarda var olmaya *devam ediyoruz*.” Aydınlanmış Budistler doğum ve ölüm *fikirlerini* aşabiliyorlar.

Yaşından çok daha genç görünen Vietnamlı keşişin heykele benzeyen yüzünü seyrediyorum. Meditasyon salonunun ışığı altında parıldayan, kazanmış kafasını izliyorum. O sözlerini tekrarlarlarken bir kez daha uzun, sarı saçlarıma bağlı mıyım acaba diye merak ediyorum. Saçla-

rıma çok düşkünüm. En sevdiğim giysi ya da mücevhere benzemiyor, gerçekten sahip olduğum bir zenginlik gibi. Saçlarımın gitmesine izin vermek zihnimi özgürleştirir mi?

Yaşını göstermeyen keşiş konuşmaya devam ediyor. Yalnızca materyal varlıklarımızı değil, hayatımızın her yönünü bırakmanın bizlere nasıl faydası olacağını anlatmaya çalışıyor.

*Eğer şimdi dikkatle yaşarsanız, geçmişinizden şifa bulursunuz. Mutluluğunuzu nasıl yazacağınızı öğrenin. Ne görüyorsunuz, ne duyuyorsunuz ve ne hissediyorsunuz? Yazarken elinizin hareketini hissetmeye çalışın. Eliniz, kâğıt, kalem ve hareket birdir. Yazan sadece 'biri' değildir. Beş yaşındaki kendinize bir mektup yazın. Doğal olarak içinizde şefkat doğar. Eğer bunu her şeye uygulayabilerseniz acınızı şefkate dönüştürsünüz. Kendinizle beş yaşında bir çocuk gibi yürüyün, yemek yiyin, içinizdeki çocuğa ilgi gösterin. Bunu başarabilerseniz, varlığınızın her yönü için sevgi ve anlayış geliştirirsiniz.*

Bazen Hobbit mağaramdaki yatağında yatarken manastırdan ayrıldıktan sonra Fransa'da karşılaşacağım zorlukları düşünüyorum. Ve diyorum ki: "Manastır hayatı ne büyük bir özgürlük." Bir keşiş hiçbir şeye sahip değil, bakmak zorunda olduğu saçı bile yok. Açıkçası bu, bir tür rahatlama olmalı.

Dünyada istenebilecek çok şey var. Buna rağmen tat-

min uzun sürmüyor. Hiçbir variyeti olmayan mutlu keşişler arasında yaşamak bu gerçeğin altını çiziyor. Burada Kanada'dan getirdiğim ürünleri yavaş yavaş kullanarak, çeşitli sabunları, şampuanları ve kremleri bitirerek eşyalarımdan kurtuldukça çok mutlu oluyorum. Bir başka şeyi geri dönüşüm kutusuna atmak kutlama yapmama sebep oluyor. Çünkü bu, Fransa'da taşımak zorunda olmadığım bir yük anlamına geliyor.

Doğu yoga öğretilerinde, kendimizi bir şeyler istemekten uzaklaştırdığımızda, gerçek, yaşayan, nefes alan varlıklara bağlanma arzusu duyduğumuz söylenir. Yanlış anlayışımız yüzünden bu dünyada birçok şeye sahip olanları kutlarız. Ancak çalışanları, çok servet kazananları, birçok şeye sahip olma imkanı bulunanları başarılı ve saygı değer olarak kabul ederiz. *Gezegendeki hayatı tüketmenin* hayran olunacak neyi var? Bu oldukça hatalı bir düşünme ve yaşama şeklidir. Plum Köyü'nde yaşamak bu gerçeği gözler önüne seriyor.

Akşamleyin o hoş ninniye söyleyerek annemin hatıralarını canlandıran keşişi buluyorum. Budist kafa kazıtma ritüeli hakkında bilgi almak için onu arıyordum. Keşiş Prune zemin katta, manastırın en soğuk odası olan bulaşıkhanede ahşap bir taburede oturuyor. Genç Fransız keşiş ufak bir taşla cevizleri kırıyor, kabuklarını ayırdığı dolgun, açık kahverengi cevizleri gümüş bir kaseğin içine koyuyor. Sanki 18. yüzyılda bir Fransız manastırındaki hayatı anlatan bir film sahnesinin içine düştüm. Sabırlı keşişin yanına bir tabure çekiyorum. Yaklaşarak yardım edebilir miyim diye soruyorum. Keşiş Prune “evet” demek için kafasını



kaldırıyor, gülümsediğinde çilli burnu buruşuyor. Manastırda tekrar gerektiren görevleri sabırla yerine getirmeye alışıyorum ama bu keşişin cevizleri kırma yöntemi işkence derecesinde yavaş. Yani cevizleri kabuklarından ayırmanın daha etkili yolları var. Gerçi Keşiş Prune'ye eşlik etmek hoşuma gidiyor. Benim için orada oturmak, kabuk *kırmak* ve onunla sohbet etmek çok kolay. Küçük bir taş elime alıp dikkatle yerde duran cevize vuruyorum. İçindeki cevizi parçalamadan kabuğu kırmak için ne kadar kuvvet uygulamam gerektiğini anlamam için beş ceviz harcamam gerekiyor. Ne çok sert ne de çok yumuşak olmalıyım. "Aynı hayat gibi," diye düşünüyorum. "Doğru miktarda güç uygulamak zorundayız."

Keşiş Prune'ye Budist bir keşiş olmak için yemin ettiği anı soruyorum. "Güzeldi," diyor. Çilli keşişe saçlarının ne zaman ve nasıl kazındığını soruyorum. Keşiş Prune'nin zarif ifadesinin daha da yumuşayabileceğine imkan vermezdim. Genç ve tatlı keşiş, Thich Nhat Hanh'ın ve diğer tüm keşişlerin onun kabul törenine katıldığını söylüyor. Yeminlerini ve sutralarını okuduktan sonra Thây, sembolik olarak gönüllü kızın bir tutam saçını kesmiş ve sonra odadan ayrılmış. Keşişler hoş şarkılar eşliğinde yeni kabul edilen keşişin saçlarını kazımaya devam etmiş. "Neşe, kahkaha ve sevgi vardı," diyor. "Hayatımın en güzel günüydü." Keşiş konuşurken aklıma Natalie Portman'ın saçlarını kazıtığı bir film geliyor, sanki saçlarını kaybetmek büyük bir işkenceymiş gibi filmde tüm bunlar olurken durmadan ağlıyordu.

Daha sonra, Keşiş Prune yemin etmeden önce, New

Hamlet'in eski keşişlerinden Keşiş Pine'nin, çok yakında kel kalacak olan Fransız Budist keşişin esmer, kıvrıkcık saçlarını parmaklarıyla sıkıştırmayı çok sevdiğini öğreniyorum. Keşiş Pine bana, Keşiş Prune'nin dünyadaki en parlak ve güzel saçlara sahip olduğunu anlatıyor. O bunları söylerken ben bir an için genç Fransız kızın esmer buklelerinin kaybına üzülüyorum ama keşiş Pine'nin sesinde yalnızca neşe ve özgürlük var.

Kepçelerin, tavalardan ve yüz kişilik çorbaların pişirildiği kocaman kazanların arasında, bu manastır çalışma odasında, üç bacaklı bir taburenin üzerinde oturmuş elimde ufak gri bir taşla bir yığın kırık ceviz kabuğunun başında oturmuş bir Fransız kızın Buda'ya olan yolculuğunu dinliyorum. Bu eski yaşam tarzını resmeden bir film sahnesi *olabilirdi* ama bu filmde başrol oyuncusu saçlarını *kazıtmuş* olmaktan gerçekten mutlu. Genç keşişin sırrı, kabul töreni esnasında yalnızca şahane buklelerinin gitmesine izin vermek değil ayrıca tüm varyetini teslim etmiş olmaktan duyduğu mutluluk. Her iddiaya varım ki Keşiş Prune *fikirleri* yani çoğumuzun hatalı bir şekilde vazgeçmediği boğucu *olguları* da serbest bırakabilir.

Bilge manastır mensuplarının sabahki panelini düşünüyorum. Onların her biri yalnızca öğütleriyle değil aynı zamanda özgürlük, ışık ve mutluluk saçan görünüşleriyle de gerçekten akışına *bırakmanın* değerini anlatabildi. Bir dahaki gezimde, tıka basa dolu bavulu ardımda bırakacağımdan eminim.

## 26. Gün

### Saygı: Willem Dafoe'ya benzeyen keşiş

*Her zaman ve her şeyde, saygı olsun.*

— Konfüçyüs

**M**editasyon salonunda yerimden ayağa kalkmışım ki yanımdan dikkat çekici bir keşiş geçiyor. Kadın keşişlerden biri bizi tanıştıyor. İşte, böylelikle Amerikalı keşişle tanışıyorum. Adam, Willem Dafoe'nun gençliğine benziyor. Birkaç gün sonra bunu ona da söylüyorum ama keşiş ünlü aktörü tanımıyor. Bunun ferahlatıcı ve harika olduğunu düşünüyorum çünkü bu keşiş filmlerin giremediği bu manastır duvarları arasında yalnızca bir senedir yaşıyor. Bunların ardından Thây için bir dizi övgü dolu söz sıralıyorum. Keşiş de bana gönülden katılıyor. Sonra da şöyle diyor, “Mary, burada olman harika!”

Az önce erkekler hakkındaki görüşümü değiştirecek keşişle tanıştım.

Dafoe'ya benzeyen keşiş yaklaşık kırk yaşında. Işıldayan mavi gözleri ve parlak bir zekası var. Elektrik mühendisliği doktorası olduğunu söylediğinde onun artık bir

manastırda yaşıyor oluşuna gerçekten şaşırıyorum. Neden keşiş olduğunu soruyorum. Soruyu yöneltmiş olsam da Buda'nın karışık ve engin öğretilerinin zeki insanları cezbedtiğini biliyorum. Keşiş gençken Hıristiyanlığa ilgi duyduğunu söylüyor. Ama bu ruhani merak daha sonra Buda'nın öğretilerine doğru yönelmiş.

Ardından olanlar beni de şaşırtıyor. Bu keşişi yalnızca beş dakikadır tanıyorum ve o bir keşiş. Yine de kendimi onun yanında çok rahat hissediyorum. Bu yüzden kolayca soruveriyorum. "Anne ve babanı özlemiyor musun?" "Özlemiyorum," diye cevap veriyor. Kendi çocuklarına sahip olma düşüncesi ona hiçbir zaman cazip gelmemiş. Tipik bir aile babası olmak ona göre değilmiş. Sonra hiç çekinmeden devam ediyor: "Elbette seks hoşuma gidiyordu ama keşiş olmak istiyorsam başka seçim şansım yoktu." Bekar bir Budist hayatı yaşamak ona çok makul geliyor. Sonra bana bir eşe sahip olmanın pratik yönlerinden bahsediyor. Kişisel ilişkiler büyük emek gerektirir. Bu da bir insanın bilgelik yolunda ilerlemesi için gereken zamanı kısıtlar. Aynı zamanda bir eşe sahip olmanın anlayış kazanmada mantıklı bir yol olduğunu da ekliyor.

Konuşurken şu dikkatimi çekti. Bu saygılı keşiş benimle konuşurken tam burada; ben de onunla birlikte anın içine çekiliyorum, aklımı dağıtan hiçbir şey yok. Keşiş sabit fakat rahat bir şekilde tam karşımda, göz hizamda durmuş bana bakıyor. Gözlerini benimkilerden ayırmıyor ama ondan gördüğüm yalnızca açık sözlülük ve saygı. Şöyle düşünceler yok: "Yeterince uzun konuştuk mu? Benim hakkımda ne düşünüyor?" Aramızda karşıt cinsler ara-

sında var olan o bildik gerilimden eser yok. Konuşmamız rahat ve akıcı, yine de ilham verici bir yönü var. Hiçbirimizin konuşmayı sonlandırma niyeti yok. Bir süre sonra ikimiz de dönüp sessizce yolumuza gidiyoruz. Keşif olan bu adama karşı hiç aşına olmadığım bir yakınlık hissediyorum, etkilenişim derin ve saygılı. Altında başka bir anlam yok. Birbirimizi görmemize izin veririz çünkü kendimizi bir arada bulmuşuzdur. Bu teşhisi ve açık sözlülüğü yürek parçalayıcı bulmuşumdur, çünkü bu, ilişkileri tanımlamanın sıradan bir yolu değildir.

*Buda, evreni birçok yüzü bulunan, sayısız muhteşem mücevherle örülmüş bir ağa benzetir. Ağdaki her mücevher üzerinde diğer mücevherleri yansıtır, ayrıca diğer bütün mücevherlerle de birdir.*

Sogyal Rinpoche

Keşif hoşça kal dedikten sonra Upper Hamlet'in bahçesindeki asmalar arasında kendi kendime yürümeye devam ediyorum. Eğer tüm hayatın Buda'nın çok güzel tarif ettiği bir kafes işi gibi birbiriyle bağlantılı ve birbirine bağımlı olduğunu gerçekten bilsem evrendeki her şey kendiliğinden saygı duyarım. Burada bulunduğum her gün bana birbirimizin içinde var olduğumuz gerçeği hatırlatılıyor. Bu gerçeği anladıkça içgörülerimdeki diğer her şeyi somutlaştırıyorum. Bunu şimdi hissediyorum. Birbirine bağlı olma derin bir içgörü. Thây'ın da sayısız defa söylediği gibi, Buda uyanışında şöyle demiş: "Hiçbir şeyin kendi başına var olamayacağını gördüm, her şey bir baş-

ka şeyin içinde var olmak zorunda.” Thây’ın da belirttiği üzere, Buda bu içgörüyü, zekayla değil yoğun meditasyon pratiğiyle kazanmış. Buda’nın öğretilerini benimsemek ve onları hayata adapte etmek bilgelik yolunda ilerleyebilmenin tek yolu. Bilgelikte kargaşa yok. Bilgelikte korku yok. Şaşkınlık korkuyla çok yakından ilişkili.

Yirmi altıncı gün. Ben, kendi benliğimin *evinin* marangozuyum. Buradan bakıldığında inşaat alanı çok daha derli toplu gözükmeye başlıyor.



Thây, baba ve oğlun ayrı olmadığını altını çiziyor. Bugün birbirinin içinde var olma öğretisini anlatmak için bu örneği verdiğinde aklıma İngiltere’de yaşayan ve babasıyla tüm bağlarını koparan kuzenim geliyor. Babasının ilerleyen dejeneratif hastalığına rağmen öldüğü güne kadar bu ayrılığı devam ettirdi. Babasının cenazesine de katılmadı. Aslında kuzenim, bir başka amcamız onun izini bulup haberi verene kadar babasının öldüğünü bile bilmiyordu. Aralarında böylesine bir uçuruma ne sebep olmuştu bilmiyorum, tek bildiğim anne ve babasının boşandığı; ama işler oldukça ciddi olmalı çünkü boşanmanın ardından, kuzenim sembolik bir adım atarak babasının soyadını bırakıp annesinin soyadını aldı. Babasına ait olan her şeyden adeta kurtulmak istedi.

Bir insanı gerçekten inkar etmek mümkün değildir. Thây, Buda’nın birbiri içinde var olma öğretisini öyle bir anlatıyor ki kafamda hiç soru işareti kalmıyor. Aile birey-

lerimizle aramızdaki bağları koparabileceğimiz düşüncesi yalnızca bir yanılgı. Kesinlikle birbirimize bağlıyız, üstelik sadece kanla da değil. Kuzenim babasıyla bağlantısını koparırsa ondan kaçabileceğini düşünmüş olmalı. Şimdi merak ediyorum da babasının ölümünden yıllar sonra kuzenim hâlâ aynı şekilde mi düşünüyor? O amcamı, yani babasını her zaman sevmişimdir, gerçekten. Üstelik amcamın yıllar boyunca biricik oğluyla arasındaki fiziksel mesafeden büyük bir üzüntü duyduğunu da biliyorum.

*Doğru Görüş sayesinde tüm acılar ortadan kaybolur... Baban senin içindedir. Sen de babanın. Babandan geldiğini anladığında baban olduğunu da bilirsin. Bu dünyayı anlamının düalist olmayan/birbiri içinde var olmaya dayalı yoludur.*

Thây bugünkü Dharma konuşmasında yukarıdakileri söyledikten sonra zihnimizin toprağını kazmak için kullanmamız gereken *kürekler* olarak tanımladığı beş tip *konsantrasyondan* bahseder. Bu *Beş Konsantrasyon* şöyledir: *birbirine bağlı olma, yoksunluk, birbiri içinde var olma, geçicilik ve benlik-dışı.*

Birçok Budist geleneği dünyada ayrı bir kimlik ya da benliğimiz olmadığını anlatabilmek için *okyanustaki dalga* metaforunu kullanır. *Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı*'nda Sogyal Rinpoche'nin bunu anlatma şekli çok hoşuma gider:

*Denizdeki bir dalgayı düşünün. Tek bir açıdan bakıldığında farklı bir kimliği, bir başlangıcı ve sonu, bir doğumu ve ölümü var gibi gözükür. Başka bir açıdan bakıldığında dalga aslında yoktur. O sadece suyun hareketidir, farklı bir kimlikten yoksundur ama*

*suyla doludur. Bu yüzden dalgayı düşündüğünüzde, onun muhtemelen su ve rüzgar tarafından yaratılan geçici bir şey olduğunu ve sürekli değişen şartlara bağlılığını fark edersiniz.*

Bu alıntıda *Beş Konsantrasyon* vardır; bir dalganın varlığı şartlara (rüzgar ve su) bağlıdır. Dalganın belli bir davranış şekli vardır ama o hâlâ sudur ve bu yüzden ayrı bir kimlikten yoksundur. Bu *benlik-dışı* olmadır. Bu dalga açıkça diğer dalgalara bağlıdır ve onlarla bağlantılıdır; bu yüzden, *birbirinde var olma* doğasına sahiptir. Bir dalga sonsuza dek sürmez, gelir ve gider, doğası gereği geçicidir.

*Thây yoksunluk* ifadesinden korkmamamız gerektiğini söyler. Thich Nhat Hanh *No Death, No Fear (Ölüm Yok, Korku Yok)* isimli kitabında bu önemli Budist aracını şöyle anlatır: “... *yoksunluk* fikirlerin tükenmesi demektir. *Yoksunluk* varlığın karşıtı değildir. Hiçlik ya da yok olma değildir.” *Thây* konuşmasında yoksunluğu anlamamız için iki bardak metaforunu kullanıyor. Bizden biri çayla dolu, biri boş (çaydan yoksun) iki bardak düşünmemizi istiyor. Sonra şöyle devam ediyor: “Çaydan yoksun olsun ya da olmasın, orada bir bardak vardır. Yani *yoksunluk* var olmamak demek değildir. Bardağın çaydan yoksun olması bardağın var olmadığı anlamına gelmez. Bardak oradadır ama boştur.”

*Kalp Sutrası* isimli kitabında Buda şunu öğretir: “*Form yoksunluktur. Yoksunluk formdur.*”\*

---

\* *Kalp Sutrası, Boddhisattva, Avalokitesvara, Şefkat Buda'sından Keşiş Shariputr'a ulaşan bir öğretiler.*





Öğlen yemeğinden sonra kendi başıma dolaşırken genç bir adamla karşılaşıyorum. Yirmi bir yaşındaki sarışın mavi gözlü Tom, Kaliforniyalıya benziyor. Sörfçüleri andıran sessiz ve güçlü bir soğukkanlılığı var. Beraber yürüyoruz. Tom keşiş olma arzusundan bahsediyor. İlk tepkim şaşır-mak. Daha yaşlı insanların mantığını anlayabiliyorum, ha-yatlarını dolu dolu yaşamış oluyorlar, bazen aile kuruyorlar ve “gerçek” dünyanın kargaşasından yoruluyorlar. Kırklı yaşlarındaki Willem Dafoe’ya benzeyen keşişin seçimini bile anlayabiliyorum. O Tom’un iki katı yaşında. Elbette çok genç Vietnamlı keşişler var ama bu onlar için kültürel bir gelenek. Peki yirmi bir yaşındaki yakışıklı, zeki Ameri-kalı genç neden keşiş olmak istiyor?

Hevesli genci sevdiğimi fark ediyorum. Onu çok sev-dim. Hoş sohbet, dürüst ve düşünceli. Çok geçmeden cesaretimi toplayıp Tom’a kızlar, futbol ve pizzayla dolu “normal” bir hayatı neden istemediğini soruyorum. Genç bir yeniyetmeyken meditasyonla ilgili bir kitap okumuş ve manevi arayışlara merak sarmış. Meditasyonu denemiş ve pratikle bitip tükenmiş. Tom, dediğine göre, en başlarda muhtemelen yanlış pratik yapmış ve kendi kendine öğren-meye çalışırken başına tuhaf şeyler gelmiş. Sonra bir reh-bere danışmaya karar vermiş. Çok geçmeden de Budizm’le, özellikle de Thich Nhat Hanh’in öğretileriyle tanışmış. İşte böylece Missouri’deki evinden kalkıp şu an bahçesinde yür-rüdüğü o keşişin Fransa’daki manastırına gelmiş.

Yürüyüşümüz bitince Upper Hamlet’in gün ışığıyla

aydınlanan harika bahçesinde oturuyoruz. Tapınağın haşmetli çan kulesinin yansıması önümüzdeki berrak lotus gölüne vuruyor. Sorularım daha cesurlaşıyor. Tom'a seksi sormak zorundayım çünkü bu genç ve çekici adamın arzuları olmalı. Tom'un cevabı net. Sevgi dolu ebeveynleriyle birlikte dengeli bir çocukluk geçirmiş. Gelişim çağında ona zarar verebilecek herhangi bir deneyim de yaşamamış. Kısacası daha yüksek bir enerjiyle iletişime geçmek onun için anlamsız arayışların peşinden koşmaktan çok daha anlamlı. (Seks anlamsız mı?) Tom dini düşüncelerle geçen bir hayatı, derin düşünceler olmadan akan bir hayattan daha tatmin edici buluyor.

Sessizce oturuyoruz. Durgun lotus havuzuna bir çakıl taşı atıyorum. Taşın yarattığı dalgalar suyun üzerinde titriyor. Küçük dalgalar birleşiyor, böylelikle bir iki dakika sonra onları ayrı ayrı göremez oluyorum. Amerikalı adam ve Kanadalı kadın birbirinden farklı gözüküyor. Havuzdaki ayrı dalgalar ama işin gerçeği onlar birbiriyle bağlantılı, onların temel *doğası* aynı. Birbirlerine dokunuyorlar yani biri diğerinin doğasından etkileniyor. Bu içgörünün taşıdığı bir sorumluluk var. O an düşündüğüm, söylediğim ve yaptığım her şeyin suyun üzerindeki dalga gibi, birbirine bağlı sonsuz dalgalar yarattığını biliyorum. Bu tepkinin boyutu ve dokusu benim için bilinmez. Dünyada benim tanımadığım sayısız "Tom" var. Yine de bu formlar bir şekilde benimle bağlantılı.

Her dalga başka bir dalgayla bağlantılı.

Thây bu öğretiyi örneklendirmeye devam ediyor: *Özgürlük, işaretler dünyasından gerçek doğanın dünyasına ge-*

çebilmektir. Dalganın göreceli dünyasına ihtiyaç duyarız ama suya yani varlığımızın kaynağına da dokunmamız gerekir... Bu göreceli gerçeğin bizi hapsedmesine ve mutlak gerçeğe dokunmamızı engellemesine izin vermemeliyiz. Göreceli gerçeğe dikkatle bakarak, mutlak olanın içine nüfuz ederiz. Göreceli ve mutlak gerçekler iç içe geçmiştir.

Havuzdaki dalgalar duruldu, yirmi bir yaşındaki adamın seks dürtüsünü düşünüyorum. Tom'a doğal cinsel dürtülerini nasıl kontrol ettiğini soruyorum. Hiç duraksamadan cevap veriyor. Çekici bir form gördüğünde cinsel isteği geçene kadar gözlerini başka yöne çevirip önündeki ağaçlara ya da doğaya odaklanıyor. Söylediğine göre, böyle yapınca her şeyle birlik olduğu duygusunu daha iyi hissediyor ve bu, anlak ilkel dürtüsünün çok ötesinde.

Bana kalırsa Tom saygıyı keşfediyor. Willem Dafoe'ya benzeyen keşiş ise kendi varlığıyla bu fedakarlığı yayıyor. Manastır yaşamı bana göre değil, bunu biliyorum. Ama tüm insanlara ve hayata karşı gerçekten saygılı olmak, *bir-birimiz içinde var olduğumuz* içgörüsünü kazanmak için, birbiri içine geçmiş mücevherler ağı şeklindeki evrenin her bir mücevherini takdir etmek gerekiyor. Bunu yapabilmek gerçek bir başarı.

## 27. Gün

### **Bağlanmak: İzdirabın gözlerinin içine bakmak**

*Yaptıklarımız ve yapabileceklerimiz arasındaki fark,  
dünyanın birçok problemini çözmek için yeterlidir.*

— Mahatma Gandhi

**B**abamın zihinsel kapasitesi, düşerek beyninin sol frontal lobunda bir hematoma oluşturmadan önce de erken bunama yüzünden oldukça kötüydü. Doktor babamın beynini “bir kafatasında yüzen küçülmüş bir kütle” olarak tanımlamıştı. Yaşlı, hasar görmüş bir beynin ciddi bir travmayı atlatması için fazla imkan yoktu.

Kemancı arkadaşım Taka, Buda salonunda birkaç sıra önümde oturuyordu. Melankolisi üzerindeydi ama kendinden geçmiş bir halde Zen ustasının tavsiyelerini özümseyordu. Taka kendine acımadan izdirabının gözünün içine bakabiliyordu. Ebeveynleri kaybetme konusundaki yoldaşım, babamın ölümü üzerine düşünmeme sebep olmuştu.

Babamın ölümünü izleyen günler zihinsel ızdırapla doluydu. Tüm aile acı çekiyordu ama babamın acısı korkunç olmalıydı. Uzun şaşkınlık dönemlerinden sonra gelen zihin açıklığı anları, kendi kendine yemek yiyememek,

yürüyememek, tuvalete gidememek ya da kendini ifade edememek tam bir işkence olmalıydı. Ne zaman banyo yaptırmaya ya da üstünü değiştirmeye çalışsalar, babam hemşirelerle savaş veriyordu. Gerçek anlamda onları itiyordu. Ona banyo yaptırmak için iki kişi gerekiyordu; bir aile üyesi babamın ellerine hakim olurken bir hemşire de olabildiğince hızlı bir şekilde hijyenini sağlamaya çalışıyordu. Babamın geçirdiği kazadan ölümüne kadar geçen sürede, tüm aile ızdırabın gözlerinin içine bakmıştı. Eğer bu işkence yetmiş günden daha fazla sürseydi kırılğan ve sevgili babamızı her gün acılar içinde görmeye daha ne kadar tahammül edebilirdik bilmiyorum.

*Acıyla karşılaşmaktan çekinmeyin ya da onunla karşılaştığınızda gözlerinizi kapamayın. Bu dünyada acının var olduğu bilincini kaybetmeyin. Acı çeken insanlarla birlikte olma yolları arayın; kişisel temas, görüntü ve sesler de buna dahil. Bu şekilde hem kendinizi hem de diğerlerini dünyada acı gerçeğinin olduğuna dair uyanık tutun.*

Bugünkü Dharma konuşmasında Thich Nhat Hanh, Vietnam Savaşı sırasında geliştirdiği bu acı çekme ilkesinden bahsediyor.

*Acı çeken insanlarla birlikte olma yolları bulun; kişisel temas, görüntüler ve sesler de buna dahil.*

Shambala Sun dergisinde, yazar Arthur Miller, Thich Nhat Hanh'ın Vietnam Savaşı sırasında acı çekenlerle birlikte olma yollarını şöyle tarif ediyordu:

*Thich Nhat Hanh büyük bir grup gönüllüyle beraber tıka basa yiyeceklerle dolu yedi kayıkla yüksek dağların derinliklerinden, askerlerin birbirini vurduğu, havanın ceset koktuğu*

*Thu Bon nehrinden geçti. Sivrisineklerden korunmak için koruyucu ağırları ya da içilebilir suları yoktu. Dondurucu rüzgarlara rağmen kayıklarda uyudular ve sadece yanlarında bulunan pirinçten yaptıkları yemekleri yediler. Bu zor şartlar altında Thich Nhat Hanh'ın daha önce yakalandığı sıtma ve dizanteri nüksetti.*

Miller 1964'te Güney Vietnam'ın durumunu şöyle anlatıyordu:

*Bölgede günlerce süren sağanak yağmurdan sonra geçitlerdeki su o kadar çabuk taşı ki sellerden kaçmak mümkün olmuyordu. 4000 kişi ölmüştü. Binlerce ev sular altındaydı. Bütün ülke yardım için seferber olmuştu, ama çapraz ateş altında kalma riskini göze alarak onlara yardım ulaştırmaya çalışan Thich Nhat Hanh ve ekibine rağmen en büyük acıyı çatışmaların yaşandığı bölgelerdeki mağdurlar çekiyordu. Thich Nhat Hanh acı çekenler arasında ayırım yapmadı. Her iki tarafın yaralı askerlerine de yiyecek ve yardım sağladı.*



2004'te tsunami vurduğunda Hindistan'ın sahil şehirlerinden Chennai yakınlarındaki bir inziva merkezindeydim. Bu Budist meditasyon merkezinde Avustralyalı bir kadın-

la tanışmıştım. Tsunaminin ardından, öğretmen olan ve Hindistan'da yaşayan Amerikalı cömert bir kadın ikimize kalacak yer teklif etmişti. Üçümüz o gece Amerikalı'nın okyanustan sekiz yüz metre uzaklıktaki dairesinde uyumuştuk. İkinci dev dalga uyarısı yapılmıştı, Amerikalı kadın cömert ve düşünceli olsa da evinin Chennai kıyısına bu kadar yakın oturduğundan bahsetmemişti. Çok şükür ikinci dalga gelmedi. Ertesi sabah CNN'in karşısına geçtiğimizde felaketin korkunçluğunu anlayabilmiştik.

O zaman Avustralyalı kadın bir şey dedi. Hiçbir şeyin seyahat planlarını etkilemesine izin vermeyecekti. *Tsunamiden önce* özenle hazırladığı gezi programına sadık kalacaktı. Yıllar geçmiş olsa da bunu söyleme şekli hâlâ aklımda. Merhametsiz falan değildi, yalnızca kapının dışındaki okyanusta onlarca cesedin yüzdüğünü bilmek onun için kafa karıştırıcı ve sarsıcıydı. Birkaç gün sonra yerel ulaşım işlemeye başladığında Avustralyalı, Hindistan gezisine kaldığı yerden devam etti. Bize kalacak yer veren Amerikalı ve bir başka yerli öğretmen, Güney Chennai'de ölen balıkçıların yetim kalan çocuklarına yardım etmek için çok çalıştı. Ben de projelerinde onlara az çok yardımcı oldum.

Thich Nhat Hanh'ın Vietnam'daki savaş bölgesine girerek sağlığını ve hayatını tehlikeye attığını ve korkunç derecede hastalandığını duyunca, Hindistan'da geçirdiğim zaman aklıma geldi. Tsunamiden sonra yerel halk cesetleri toplamak için deniz kıyısına gitmişti. Yardıma ihtiyaç vardı ama yalnızca eğitimli sağlık görevlilerine çağrıda bulunulmuştu. Her şeye rağmen birçok vasıfsız kişi gönüllü olmuştu. Çürüyen cesetler yüzünden tifo, sıtma ve diğer hastalıkların patlak vermesi söz konusuydu. Bu bulaşıcı

hastalıkları düşünmek bile beni cesetlerin arasına dalmaktan alıkoymuştu.

*Acının gözlerinin içine bakmayı* bilen keşişin manastırında, onlar yardım etmediği takdirde ölecek olanlar için gönüllü olarak cesurca hayatlarını tehlikeye atan ve Vietnam savaşının ortasındaki çatışmaya dalan Thich Nhat Hanh ile ekibi gibi istisnai derecede merhametli ve korkusuz olmanın nasıl olacağını merak ediyorum. Aktif ve korkusuzca hayata bağlanmak; umursamaz da olmamak. Evet, bu bir denge ama bugün bu kutsal Budist mekanında Vietnam savaşına katılmış keşişle birlikte otururken daha fazlasını yapabileceğimin farkına varıyorum.

Vietnamlı keşişin bugünkü konuşmasının ardından daha az korktuğumu hissediyorum. Eğer biz kendimiz korkarsak dünyayı nasıl tanıyabiliriz ki? Noktaları birleştiriyorum. Bu bilge manastırın duvarları arasında inşa ettiğim bu sağlam benlikte korkuya yer yok. Bu güçlü benlik hayata cesaretle bağlanmak istiyor, çünkü içten çöküş riski yok. Bunu Thây'da da görüyorum. Ne olursa olsun onun temellerinin çökme tehlikesi yok, çünkü o temeller çok derin bir bilgelik üzerine kurulu.

Günün sonunda babamın, annem vefat ettikten sonra gönüllüsü olduğu, önde gelen bir kanser araştırma kuruluşundan kendisine gönderilmiş bir mektubu anımsadım. Mektubu, babamı kaybettikten sonra erkek kardeşim Iain bulmuştu. Bu teşekkür mektubunda babamın hizmetlerinin kuruluş için ne kadar önemli olduğunu anlatmak adına babam gibi kıymetli insanların klonlanması gerektiği esprisi yapılıyordu. Anladım ki; cesur insanlar yaşamın tam ortasında yer alır.



## 28. Gün

### Zerafet:

## Ölen bir adamın, sessizce hareket eden bir keşişin ve eşsiz bir bebeğin güzelliği

*Her şey güzeldir ama herkes bunu göremez.*

— Konfüçyüs

Ölümünden önceki birkaç gece babamın hasta yatağının yanı başında yere serdiğim bir döşekte uyumuştum. Kardeşlerim gün boyu babamın yanındaydı. Ben gece vardiyasını tercih etmiştim çünkü insanların genellikle gece geç saatlerde öldüğünü biliyordum. Bu gerçekleştiğinde yanında olmak istiyordum. O gecelerden birinde babamın ölmek üzere olduğunu hissettim ve birden bire onun ölümüne zihinsel olarak hazır olmadığını fark ettim. O gece babamın elini tuttum, bu dünyadan kayıp gitmeye başlayalı çok uzun zaman olduğu için bilinci kapalıydı. Babamdan biraz daha dayanmasını istedim, onu bırakmaya hazır değildim.

Günler sonra o an gelip çattı.

Babamın rahat can vermesi ailemize verdiği en güzel

hediyeydi. Sabah 09:00 sularıydı. Kardeşim Ian, hastane odasında ölmekte olan sevgili babamıza daha fazla yaklaştıramadı. Ondan birkaç adım uzakta, cesaretle dimdik duruyordu. Ben babamın baş ucuna diz çökmüştüm. Fedakar ağabeyim David hastane yolundaydı. İlerleyen dakikalarda babamın soluk alıp veriş ve yüzünün rengi değişmeye başlamıştı, bunlar ölümün yaklaştığını gösteriyordu. Dikkatle kolunda takılı olan damar yolunu çıkardım, babamı sağ yanına döndürdüm ve can vermesine yardımcı olabilmek için konsantrasyonumu topladım. Babamın sorunsuzca öteki dünyaya geçişini sağlayabilmek için *Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı*'ndaki talimatları uyguluyordum.

*Uyuyan aslan* Buda'nın öldüğü pozisyonun adıydı. Sol eli sol kalçasının üzerinde, sağ eli çenesinin altındaydı, sağ burun deliği kapalıydı. Vücudun sağ tarafında Budistlerin *karmasal yanılğı rüzgarı* adını verdikleri gizli enerji kanalları bulunur, bu kanallar ölmeden önce engellenmelidir. Bu yüzden sağ yanı üzerinde yatan insan bu kanalları kapatır ve *bazen zemin parlaklığı ya da berrak ışık* da denilen *zihnin doğasının ışık saçan berraklığının* farkına varır. Böylelikle bilinç, kafanın tepesinden vücudu rahatlıkla terk edebilir. *Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı*'nda şöyle denir:

*Bir 'rüzgarın' üzerine binen bilincimiz, vücudu terk edebilmek için bir açıklığa ihtiyaç duyar, onun çıkabileceği dokuz delik vardır. Onun çıkış yolu hangi varlık boyutunda yeneden doğacağımızı belirler. Derler ki bilinç vücudu başın üstünden terk ettiğinde insan aydınlanma yolunda adım adım ilerleyebile-*

*ceği saf bir diyarda (acıdan özgürleşmiş bir ruh haliyle) yeniden doğar.*



Klasik bale eğitimi aldığım için hayatım boyunca dans ettim. Dünyadaki birçok dansçının şaşırtıcı artistik beceriler sergilediğini gördüm ama burada, bu Zen manastırında zerafetin vücut buluşuna şahit olacağım. New Hamlet'in Buda salonunda üçüncü sırada oturmuş, Thây'ın yere doğru kendine has süzülüşünü izliyorum. Keşişin elleri sanki havanın kendisiymişçesine hareket ediyorlar. Thây'ın her anı gerçekten yaşadığı belli, her saniyenin içindeki özgürlüğün derinliğinin farkında, işte bu yüzden her şeyin ötesinde. Zerafeti izlerken Zen öğretmenin parıltısıyla kendimden geçip yükseliyorum. Bu kıymetli dakikalarda dertlerimden kurtuluyorum. Sanki bu ağırlığı olmayan keşiş suyun üzerinde yürüyor gibi, adımları o denli akıcı. Gerçekten hiç o kadar zarif bir insan eli görmemiştim.

Thây'ın huzurunda ben de daha keskin şekilde kendi benliğimin bilincine varıyorum. Elim bu kalemi nasıl tutuyor? Yazarken geriliyor muyum? Nasıl oturuyorum? Nasıl nefes alıyorum? Aklımda ne var? Vücudum rahat mı? Thây'ı izlemek bu zihinsel listeyi kontrol etmemi teşvik ediyor. Zerafetin beni sardığı bu anın niteliklerinin son derece farkındayım. Bu zarif keşişin önünde otururken büyük bir rahatlama hissediyorum.

Taoizmde sevdiğim bir hikaye vardır. Öğretiye göre, yeni doğan bir çocukta benlik bilinci yoktur. Ama insan yaşlandıkça zihin benlikler arasında dolaşmaya ve söy-

le düşünmeye başlar: “Bunu yapmalı mıyım? Bu hareket doğru mu?” Böylelikle anın dolaysızlığı kaybolur. *Tao Te Ching*’in modern bir çevirisini yapan Stephen Mitchell bu konu hakkında der ki: “Benlik bilinci geliştikçe kaslar kıvraklığını kaybeder; giderek dünyaya daha az benzer. Ama küçük bir çocuk akışkanlıkla doludur. Çocuk hiçbir ayrımanın bilincinde değildir. Bu yüzden onun hareketleri doğal, canlı, tam ve mükemmeldir. Ama bir yetişkin bedeni tam anlamıyla kıvraklaştığında, çocuğun sahip olmadığı bir nitelik kazanır, bu da deneyim yani zamanın dördüncü boyutudur.” Seksen dört yaşındaki adamın ellerinin hareketini gördüğümüzde “Evet, o el yaşadı ve deneyim eşliğinde yankılandı,” diyebiliyoruz. Bir çocuğun elinin hareketinde el değmemişlik, masumiyet ve incelik vardır. Ama kıvrak bir yetişkinin hareketi müthiştir çünkü o tüm hayatı içinde barındırır.

Manastırdan eve döndükten birkaç ay sonra bebeği henüz doğan bir arkadaşımı ziyarete gittim. Arkadaşımın *sindaktili* denilen genetik bir rahatsızlığı vardı. Parmakları doğuştan birbirine yapıştı. Bebeğin de aynı rahatsızlığa sahip olup olmadığını merak ediyordum. Arkadaşım mutlu bir şekilde beni kapıda karşıladı, onu merdivenlerden yukarı oturma odasına doğru takip ettim. Orada beşiğin içinde tatlı bebeği sessizce uyuyordu. Ufaklığı izledim. Yumuşacık, siyah saçları, parıldayan bir teni ve melek gibi muhteşem bir yüzü vardı. Uzanıp başını okşarken, pembe yanağının altına kıvrılmış elini gördüm. Babasının gibi birbirine yapışık parmakları vardı.

Thich Nhat Hanh der ki; eğer çirkinlik ararsanız çir-

kinlik görürsünüz. Ama güzellik ararsanız zerafet size kendini gösterir.

Karşımdaki çocuğun güzelliğini görmek benim için kolaydı çünkü çocukların doğasında sevimli, saf ve masum olmak vardır. Öyle ki bu bebeğin ufacık deforme olmuş elleri bile bana mükemmel geliyordu. Bu çocuğun varlığı Thây'ın zıtlıkların bir arada bulunduğu öğretisinin ispatıydı. Güzellik ve çirkinlik aynı anda var olur. Bu, her zaman bu kadar aşikar olmaz.

Ölmekte olan babam, süzülerek hareket eden seksen dört yaşındaki keşiş ve yeni doğmuş nazik bebek hepsi de zerafet saçıyor. Bence zarif olmak dünyaya şifa veriyor. Etrafımızda çok fazla gerilim ve katılık var ve bu sert enerji zararlı. Güzellik ve zerafetten doğanlar hayatın bu keskin köşelerini yumuşatıyorlar.

## 29. Gün

### Nefes: Nasıl olur da nefesimizi görmezden geliriz?

*Ve kendinizi yaralı hissederseniz Tanrı hep oradadır.  
Kutsal bir şifacı gibi diz çöker yanı başına dünyanın,  
Ve onun sevgisi çözer içimizdeki buzlarını kutsallığın.*

— Avıvalı Azize Teresa

**G**eçirdiği kazadan itibaren altmış dokuz gün boyunca hastane acilinin ağarmış beyaz duvarları arasında babamın elini tutmuştum. Nefesinin kesildiği gün de elini tutuyordum. Beyinleri hasar görmüş insanların ölmek üzereyken nefes alıp verişlerinde sıra dışı bir değişim olur. Buna Cheyne atakları denir. Öleceği günün sabahında kardeşim İain ve ben, babamın nefes alıp verişlerinin giderek sıklaştığını ve yüzeyselleştğini seyrediyorduk. Her nefesin ardından hiç soluk alıp vermediği işkence gibi uzun aralar yaşamıyordu. Sonra birden nefes alıyordu. İlk önce yavaş oluyordu, sonra birkaç tur kesik kesik ve hafif şekilde devam ettikten sonra yine uzun bir bekleyiş takip ediyordu. Bu şekilde son nefesini verene kadar bizim nefesimizi de kesmeye devam etti.



22 Kasım 1991’de, gece 01:30’da annemin hastane yatağının kenarına oturmuş acı içinde onun hâlâ genç ve güzel olan yüzünde boğuk nefes alıp verişlerini izliyordum. Birdenbire nefesi durdu. Boynunda bir damar üç kere attı ve annem gitmişti.



Bizler her zaman nefes alacağımıza dair bir yanılgıya sahibiz. Hayatımızı borçlu olduğumuz bu güçlü enerjiyi takdir etmiyoruz. Eğer nefesiniz kesilirse yaklaşık üç dakika içinde ölürsünüz.



New Hamlet’te ufacık ama hızlı bir İrlandalı, hızlı bir kadın var. “Hızlı” diyorum çünkü düzenli olarak saatlerce süren, koşu hızında yürüyüşlere çıkıyor. “Ufacık” diyorum çünkü bu kadın bir buçuk metre boyunda. Keşişlerin aksine, Mona salyangoz hızında yürümek zorunda kalsa saçını başını yolacağını söylüyor. Onun cesaretini seviyorum. Bugün kasabayı ziyaret ettim ve periye benzeyen bu ziyaretçiyle beraber yürüyerek New Hamlet’e dönüyorum.

Ve... Çok uyumsuzuz! Perinin boyu benden kısa. Yine de onun temposuna yetişmekte zorlanıyorum. Manastıra doğru koşturuyoruz. Az daha hızlılsak koşacağız. Mona bir şeyler mırıldanıyor. “Kendi popondan daha çok acıyan

bir popo yoktur.” Elbette bu söylediğinden kalçalarının ağrıdığını çıkarıyorum çünkü onları çok çalıştırıyor. Ama sonra İrlanda’yı özlediğini söylüyor. Meğer bu ünlü bir İrlanda deyişiymiş ve *insanın evi gibisi yok*, anlamına geliyormuş. Ben de Mona’ya birkaç gün evvel ellili yaşlarında iki Fransız kadınla yaptığım yürüyüşten bahsediyorum. Üçümüz New Hamlet’i çevreleyen daire şeklindeki bir patikada yürüyorduk. Kollarımı her ikisinin kollarına geçirmiştim, kendimi mutlu ve tuhaf hissediyordum. Birden şarkı söylemeye başladım. “*Büyücüyü görmeye gidiyoruz, muhteşem Oz büyücüsünü.*” Şimdi bunu duyduğunuza inanamayacaksınız ama 50 yaşındaki iki Fransız kadın ne Dorothy’i, ne Toto’yu, ne Teneke Adam’ı, ne Korkuluk’u, ne de Korkak Aslan’ı duymuştu.

Durup açıklamaya çalışmadım bile.

Mona da bu klasik filmi tanımamalarını benim kadar şaşırtıcı buluyor. Sonra da bana nefes alıp verirken zorlandığından bahsediyor. “Yürüyebileceğimi biliyorum ama *gerçekten* nefes almayı bildiğimi sanmıyorum.” Thây’ın yirminci günde yaptırdığı nefes alıştırmalarını hatırladım. “Nefes alıyorum, yaşadığımı biliyorum.” İrlandalı ziyaretçinin söylediği karşısında hayrete düştüm. Onun elfleri andıran ufak tefek vücudunu inceliyorum: “Nasıl bu kadar hızlı yürüyüp *aynı zamanda* konuşabiliyor? Nefes alıyor olmalı.”

Yanımdaki mini dinamoyla beraber farkındalıkla aldığım ilk nefesi hatırlıyorum. Annemin ölümünden sonra yoga yaparken olmuştu. Görünürde basit bir işlemdi, oturmuş her nefesimin sesini duymaya ve nefesimin vücuduma girip çıktığını hissetmeye çalışıyordum. Mona *gerçekten*



nefes alamadığından bahsettiğinde ne anlatmaya çalıştığını biliyorum. Nefesinin *farkında* değil. Fakat manastırda bize bilinçli nefes almamız için eğitim veriliyor. Nefesin sesine ve hissine odaklanmamız gerekiyor. Arkadaşım arada bir bağlantının kopuk olduğunu fark etmiş. Mona yıllarca gördüğü ilaçlı depresyon tedavisinin ardından vücuduyla olan bağını kaybettiğini söylüyor. Yaşam gücü, nefes bilinci bir hayli zayıflamış. Minik İrlandalı kadının adımları biraz olsun seyrekleşiyor. Böylelikle yolun iki tarafını saran koyu tüylü sapsar halindeki kahverengi ayçiçeği tarlalarını fark edecek zamanım oluyor. Soğuktan eğilmiş boyunlarında sararmış Kasım yaprakları sarkıyor.

Yıllar önce bilinçli nefes alışlarım esnasında çok şaşırıcı keşiflerim oldu. Nefes aldığım gerçeğine odaklanmak, yogilerin *saklı güç* dediği şeyin açığa çıkmasını sağladı. Ne zaman kendimi adayarak nefesime odaklansam *düşünceden duyguya* kayıyorum. Zihnim rahatladıkça bedenim de rahatlıyor. Birçok sağlık sorununun basit nefes egzersizleriyle çözüldüğünü duydum. Ben de bu alıştırmalar sayesinde kendimi fiziksel olarak daha güçlü hissediyorum. Fransa'daki bu toprak yolda yürürken beni bir şükran duygusu sarıyor. Öyle ki güçlü ve iyi değişimin, farkında nefes alıp verişlerden gelmesi bir mucize. Kendime, bir şeye doğru tür bir dikkat yöneltildiğinde karşılığında olumlu bir tepki alacağımı hatırlatıyorum. Bir şeye sevgiyle yaklaşırsan onlar da yeşerir. Öyleyse bilinçli bir nefesin içgörüyü yeşerttiğine şaşmamak gerekir.

Bu yüzden benim yarım kadar olan bir kadının iki adım arkasından bu köy yolunu aşarken perilere benzeyen

hızlı dostumun da manastırda bilinçli nefes alıp vermeyi öğreniyor oluşuna minnettarım. Bilinçli bir nefesteki iyileştirici ve dönüştürücü güç muazzamdır.

New Hamlet'e döndük ama kendimi yürüyüş öncesinde olduğumdan daha stresli hissediyorum. Bir dahaki sefer keşişle yürüyeceğim. Peri benim için çok hızlı, kalbim hâlâ hızla çarpıyor. Tam farkında olmadan nefes alıp vermenin olumsuz sonuçlarına katlanmak istemiyorum. Bu nefes içimdeki *gerçek eve* uzanan hayat çizgisi. Bilinçli nefes alıp vermenin önemi hafife alınmamalı. Nefesimiz sonsuza dek sürmeyecek.

## 30. Gün

### Hızlandırıcılar: Tsunamiler, Savaşlar ve Yanan Keşişler

*Pervanenin kafasının olması gereken yerde, karnından boğazına doğru uzanan tırtıklı bir delikten balmumu akıyor ve ateşe doğru genişleyen safran sarısı alev, onu tıpkı kendini kurban eden bir keşiş gibi yere seriyordu.*

— Annie Dillard

**16** Haziran 1963'te Budist keşiş Thich Quang Duc, Saigon'un şehir merkezinde kendini yakarak kurban etti. Tarihi kayıtlara göre Quang Duc doğrudan Vietnam Savaşı'nı değil de Budist keşişlerin Diem rejimi altında uğradıkları dini zulmü protesto etmek için kendini ateşe verdi. Fakat Amerika Vietnam'a müdahale etmemiş olsaydı Diem başa geçmemiş olacaktı. Alevler içinde sessizce bir lotus yaprağının üzerinde süzülürmüş gibi otururken, bu olağanüstü cesur keşiş, insanların bilincinde vahşi bir savaş ve baskıcı bir rejim hakkında bir dönüşüm yaratabilmek için hayatını feda etti.

Bugün bu keşiş arkadaşından bahsederken Thich Nhat

Hanh'ın yüzü değişiyor. Bu değişimi tam olarak tarif etmem mümkün değil ama sanki o da şu an yanıyor. Uzun bir sessizlik oluyor. Manastırda bir iğne yere düşse sesini duyarsınız. Bu kendini kurban etme eyleminin muazzamlığı havayı ağırlaştırıyor.

Gazeteci David Halberstam de olaya şahit olmuş: *Bir Budist keşiş alevlerin içinde taş gibi hareketsiz bir şekilde oturuyordu. Vücudu yavaşça solarak buruşuyordu, kafası kararırıp kömürleşmekteydi. Havada yanan et kokusu vardı. Ağlayamayacak kadar dehşete kapılmışım.*

Thich Nhat Hanh keşiş arkadaşının kendini feda edişinin altında yatan asıl mesajı açıklıyor: “Thich Quang Duc kendini bir insan meşalesine çevirdiğinde, tüm dünyadaki insanlar Vietnam’ın alevler içinde bir ülke olduğunun farkına vardı. Bu konuda bir şey yapılması gerekiyordu.”

Thây bu cesur keşişin şaşırtıcı eylemine geçmeden önce, konuşmasına onlarca insanın ölümüne yol açan 2004’teki Asya Tsunamisi’ni ve felaketin altında yatan mesajı hatırlatarak başladı. Thây için tsunami, anavatanı Vietnam’da savaş sırasında hayatını kaybedenlere karşı duyduğu derin üzüntüyü tetikleyen hızlandırıcı bir etkendi.

Hemen dikkat kesiliyorum. Bundan yalnızca birkaç gün önce Thây bizlere *dünyadaki gerçek acıların farkına varmamızın önemini* anlatırken Tsunami felaketi esnasında Hindistan’da geçirdiğim zamanı hatırlamışım. Zen ustası işte tam da bu felaketten bahsediyor.

26 Aralık 2004’te Hindistan’ın güney kıyı şeridinde yer alan Chennai şehrinde on günlük bir sessiz meditasyon inzivasının altıncı günündeydim. Elbette bu süre boyunca

hiç konuşmamıştım. Büyük dalga vurduğunda inzivayı düzenleyenler sessizlik yeminini bozmamaya karar vermişti. Bu yüzden inzivaya katılanların hiçbirinin felaketten haberi olmamıştı. Kanada'daki ailem dört uzun gün boyunca güvenliğimden endişe duymuştu. Hindistan'daki telefon hatları birbirine girmişti, dünyanın dört bir yanındaki endişeli insanlar buradaki akrabalarıyla iletişime geçmeye çalışıyordu. Sonuç olarak benimki de dahil birçok aile bağlantı kuramıyordu.

30 Aralık'ta meditasyon sona erdi. Sessizlik kalktı ve katılımcılara felaketin haberi verildi. İnzivayı bitirmek için oldukça acayip bir yol olmuştu. Çılgına dönmüştüm, telefon hatları hâlâ yoğundu, Kanada'ya ulaşmada sıkıntı yaşıyordum. Sonunda operatörlerden birini aramamın acil olduğuna ikna ettim. Ağabeyim David ile iletişime geçebildim, onun sesini duyar duymaz gözyaşlarına boğuldum. Fedakar ağabeyim tek kız kardeşini aramak için Hindistan uçağına binmek üzereydi. O gün aramızda hiç unutamayacağım bir konuşma geçti. Kardeşler olarak birbirimize duyduğumuz sevgi ve desteğin çoğunlukla farkına varmayız ama kriz anlarında bunun sonsuza dek değişebileceği ihtimali karşısında o tembel ruh halini üzerimizden atarız. Diğer kişiye duyduğumuz sevgiyi dillendiririz. Bu değerli telefon konuşması sayesinde kardeşime güvende olduğumu bildirdim ve aramızdaki engin okyanusa rağmen onun rahatlamasını hissederek sevinçle doldum.



*Bir ateş denizinde açan bir lotus çiçeği gibi, acı sizi çevreler ama siz özgürlüğünüzü devam ettirirsiniz.*

Thich Nhat Hanh, Thich Quang Duc'un güzel başı alevler içinde kavrulurken bile sakinliğini koruyarak oturabilme yeteneğini etrafımızı saran kederle cesurca yüzleşebilme olanağımızla kıyaslıyor. Canlı canlı yanmak dayanılmaz bir acı çekmek demektir. Bu büyük acıyı zariflik ve soğukkanlılıkla karşılayabilmek hiçbirimizin normalde yüzleşmek zorunda olmadığı bir güçtür. Kafamda yanan adamın görüntüsü canlandığında kendimde yükselecek cesareti buluyorum ve cesaretin *kendi bilge benliğime sığınmak için gerekli olduğunu* anlıyorum.

Hayati önem taşıyan bu bilginin altını çizerken Thây'ın nazik fakat sert bir ifadesi var. Bir ayı aşkın süredir Thây bizlere hiçbir önyargısı olmaksızın acımızı abartmamamızı öğütüyor çünkü bu abartıda yıkım var. Thây bunu anlatmak için *okla* vurulma metaforunu kullanıyor. Elbette ok saplandığında acıya sebep olur ve bir yara açar. “Ama aynı yere ikinci bir ok saplanırsa acınız son derece artar. *Abartınız* bu ikinci oka benzer. Pratik yapan kimse ikinci okun gelmesine izin vermez. İkinci ok, sizin ilk darbenin yarattığı acıya karşı hissettiğiniz öfke ve çaresizliktir.” Thây'ın dediğine göre ikinci okun gelmesine izin verirsek acımız iki katına çıkmaz, on kat daha beter bir hal alır. “İkinci ok çok, çok daha fazla acı çekmenize sebep olur. Çaresizlik çok güçlü bir oktur.”

Çeşitli acılarımı abartıp ikinci keskin okun vücuduma saplanmasına izin verdiğim zamanları hatırlıyorum. Izdırıp veren düşünceler ve bizi çevreleyen korkular yaralara

yol açıyor. Thây *neyin ne olduğunu* anlamak için farkındalığın gücünü kullanmamızı öneriyor: “Doğru farkındalık yargılamadan ve aşırı tepki vermeden her şeyi kabullenmemizi sağlar.”

Bazen *neyin ne olduğuna* fazlaca takılarak onu *olmadığı* şeylere dönüştürüyorum. Böyle yapmayı bırakmalıyım.



Manastırdan döndükten bir süre sonra buzdolabımın üstüne protestocu Budist keşiş Thich Quang Duc’un 1963’te Vietnam Savaşı sırasında Saigon kavşağında alevler içinde otururkenki resmini astım. Bu kendini kurban etme resmi, tıpkı meditasyon salonundaki iskelet gibi bana ölümü, fakat bir yandan da cesur olmam ve zamanımı boşa harcamam gerektiğini anımsatıyor. Fotoğrafi astıktan sonra evime yemeğe gelen ilk arkadaşım bu mesajı tam olarak anlamadı. Neden her gün bu tür bir resme bakmak istediğim konusunda kafası karışmıştı. Kardeşim Iain’ın resmi ilk gördüğündeki yüz ifadesini anlatmaya çalışmayacağım bile. Thich Quang Duc benim ölüm yadigarım. Bana *evime* güvenle ulaşmak için her anı derinlemesine yaşamam gerektiğini hatırlatıyor. Hepimizin bu tür bir telkine ihtiyacı var. Hayatımız bir çırpıda geçiyor.

## 31. Gün

### Yayıma: KENDİ KÜÇÜK BENLİĞİNDEN KURTUL

*Bir birey, tüm insanlığın meselelerini kendi dar, bireysel endişelerinden üstün tutana kadar yaşamaya başlamamış demektir.*

— Martin Luther King Jr.

**M**editasyon salonunda her keşişin kendi yeri var. Misafirlerse kalan yerlere oturuyor. Bir sabah keşişlerden birine neden böyle olduğunu sordum. Sürekli aynı yerde oturarak kişinin belli bir titreşim yarattığını söyledi. Bu da keşişler için destekleyici ve faydalı. Bu misafirlerin de neden sürekli aynı yere oturma eğiliminde olduğunu açıklıyor. Elbette bu biraz da salona gelme zamanınızla alakalı. Ben son dakikacılarımdım. Hiçbir zaman geç kalmadım. Salona meditasyon başlamadan birkaç dakika önce geliyorum. Bu da oturacak fazla yer kalmaması anlamına geliyor. Sona kalanlar da burnunuzun duvara değdiği türden yerler oluyor. Bugün ben de duvara yapıştığımız türden bir yerde oturuyorum.

Meditasyonun başlaması için zil çalıyor. Meditasyonu



yönlendiren keşiş bir ilahiyle başlıyor ve bizlere *heybetli dağla birlikte nefes almamız ve heybetli dağla nefes vermemiz* için rehberlik ediyor. Bugün dağla bir olacağım falan yok. Yanımda oturan kişi gürültüyle nefes alıp veriyor. Hışırdayan mont da salonda ve suratımın tam karşısında sıkıcı, gri ve nemli bir duvar var. İlerleyen dakikalarda akordu bozulmuş müzik aletlerinin ahenksiz sesleri, birbiri ardına çirkin kafalardan çıkan acayip fiziksel hareketlere dönüşüyor. Sol gözüm seğiriyor, boğazım düğümleniyor. Ensem kaşınıyor ve kalbimin olduğu yerde sanki ağır bir taş duruyor. Üç dakika sonra fiziksel acı, sabırsızlık ve bitkinlikten tükenmiş haldeyim.

Burada klostrofobiyle birlikte acı içinde oturmak istemiyorum. Hışırdayan montu ya da yüksek sesli nefes alıp verişleri dinlemek istemiyorum. Bugün meditasyon yapmak istemiyorum. İki saat sonra bir dakika bile konsantre olamamış bir halde salonu terk ediyorum.

Thây her zaman şöyle diyor: “Oturma meditasyonu bir kavga değildir. Oturmaktan zevk alıyor olmalısınız.”

Pis bir virüs sinsice New Hamlet'te yayılıyor. Ben de onun ürpertici saldırılarından birine maruz kaldım. Ateşler içindeki kafam zonkluyor, boğazım parçalanıyor ve kaslarımın her biri acı yüzünden kurşun gibi ağır bir halde. Kahvaltı sırasında beklerken en az on grip kurbanı sayıyorum. Ben on birinci zavallıyım.

Sıvı bir kahvaltının ardından odamda yalnızım, durumum kötüye gidiyor. Grip beni bir şekilde acı dolu geçmişime gönderdi. Yakın zamanda birlikte olduğum komik derecede uygunsuz partnerlerin ve kısa dönemli ilişkile-

rin hatırası zihnime dolmaya başladı. Şimdi tüm uygun-suz adamlarla yaşadığım bu ilişkilerin babamı kaybettikten sonra olması, aptalca seçimlerimin psikolojisini açıklayabildiği için biraz mutluyum ama örneğin Alfred'in öylesine içtenlikten yoksun oluşu beni hâlâ hayrete düşürüyor. Onun asla tam açılmayan şaşı gözü beni bazı kötü eğilimleri olduğu konusunda uyarmalıydı. Gribin etkisinde olduğum bu matem anında, geçmişimin korkunç seçimlerden kaynaklanan karanlık hatıraları su yüzüne çıkmaya başladı. Aşmamın imkansız olduğu bir yarık oluşuyor.

Bu kasvetli düşüncelerle hem fiziksel hem de zihinsel acımı arttırıyorum. Zaten paramparça olmuş boğazımın üzerine ikinci bir nefret oku saplanmasına izin veriyorum. Bu arada derin düşünce döngüsü de devam etmekte. Tüm dertlerimin, gerçekliğin anlamını bir kenara atmasına izin veriyorum. Ardından beni ilgilendiren tek şey kendi rahatım ve onu nasıl geri kazanacağım oluyor. Sonra işleri daha da kötüleştirmek için bu abartının ve boş ben merkeziliğin yanına kendinden nefret etme de ekleniyor. Günlüğümü şöyle yazıyorum: “MARY, KENDİ KÜÇÜK BENLİĞİN-DEN KURTUL.”

Fransız bilim adamı Blaise Pascal, “İnsanın tüm problemleri bir odada tek başına sessizce oturamamasından kaynaklanır,” dediğinde bir şeylerin farkındaydı.

Bugün çılgın zihnime söz geçiremesem de bu kötü duyguların yayılmasına izin vererek aslında acımı yoğunlaştırdığımı *farkındayım*. Thây genelde örtülü olan insanın bu eğilimine, çeşitli acılardan ve problemlerden kaynaklanan bu abartıya dikkat çekiyor. Şimdi bunu açıkça

görüyorum. Ama ikinci ok çok derine saplandı. Acaba gücümü bitmek tükenmek bilmezcesine geri kazanabilir miyim diye düşünüyorum. Vücudumu ve zihnimi girdaplar karşısında sapasağlam kalabilecek, *içimdeki sakin evde* güvenle yaşayabilecek şekilde bağlayıp bağlayamayacağımı merak ediyorum.

İçime yayılan bu berbat düşüncelere dikkat kesildikçe kendimi daha kötü hissetmeye başlıyorum. “Başka insanların iyiliğini düşünmek *kendi can sıkıcı sorunlarımın* üzerine yoğunlaşmaktan çok daha iyi,” diye düşünüyorum. Sonunda az da olsa rahatladım ama yumuşamam biraz daha zaman alıyor.

Thich Nhat Hanh yalnız başımıza fazla zaman geçirmememizi söylüyor çünkü yalnızlık bu düşünme eğilimini arttırabilir. Kişisel sorunlar üzerine kafa patlatmak yorucu. Kendi dar *sınırlarımın* ötesine geçebileceğimi biliyorum. Peki neden her zaman böyle yapmıyorum? Neden dünya üzerinde yaşayan benim dışındaki insanları daha sık düşünmüyorum? Bunu neden yapmıyorum? Bugün evimden çok uzakta, ayakkabı kutusu büyüklüğündeki odamda kendimi duygusal olarak dengeli hissetmem gerektiğini hatırladım. Dünyaya faydalı olmaktan hiç bahsetmiyorum. Kendi yersiz endişelerime odaklanmayı bırakmalıyım. Bunu mutlaka yapmak zorundayım.



1963'te Amerika'nın desteklediği baskıcı Güney Vietnam rejimine karşı gerçekleştirilen protestolarda Thich Quang

Duc da dahil olmak üzere otuzdan fazla keşiş kutsal bedenlerini ateşe vererek yaşamını yitirdi. Elektronik bir dergi olan *Time Asia*'nın bildirdiğine göre, 1965 yılında başka bir Budist kendini yakma protestosunun ardından Thich Nhat Hanh, Amerikalı insan hakları lideri Martin Luther King Jr.'a bir mektup yazdı. Mektupta şöyle diyordu: "Kendilerini yakan keşişler baskıcıların ölmesini istemiyor, yalnızca politikalarını değiştirmelerini istiyor. Onların düşmanı insanlar değil. Asıl düşman o adamların kalbinde yatan hoşgörüsüzlük, bağınazlık, diktatörlük, hırs, kin ve ayrımcılık." Thich Nhat Hanh, King'in ve onun vasıtasıyla da Amerikan toplumunun Vietnam'daki savaşa karşı çıkmasını sağladı.



Fransa'dan eve döndükten birkaç hafta sonra James Lovelock'un *The Vanishing Face of Gaia (Gaia'nın Yok Olan Yüzü)* isimli kitabını okudum. Tıpkı Thich Nhat Hanh ve Vietnam'a özgürlük getirmek için kendilerini yakan her bir keşiş gibi, Lovelock da insanın düşüncesini yaymasının ve kendi küçük benliğinin ötesine geçmesinin önemini kavramış. James Lovelock doksan iki yaşında mücadeleci, bağımsız bir bilim adamı ve *Gaia Teorisi*'ni geliştiren kişi. Bu teoriye göre dünya, ekosistemler ve tüm yaşam, hayatı teşvik etme amacıyla gelişmiş kendi kendini düzenleyen sistemlerdir. Lovelock'a göre, "İnsanlar her şeyden önce günlük hayatlarında ve gelecekle ilgili görüşlerinde ortaya çıkan şüpheli değişikliklerden nefret ederler." Lovelock

bizi mutlu ettiğini düşündüğümüz için bırakmaya yanaşmadığımız ama çevreyi yok eden alışkanlıklara yol açan bu kısıtlayıcı bencillikten bahsediyor olsa da bunun kendi meselelerime bu denli takılmamla ve mutlu olmamı engelleyen şeyleri değiştirmeye direnmemle alakalı olduğunu düşünüyorum. Bazen gerçek yayılmayı bir an için tecrübe etmiş olsam da birçok defa da kısıtlayıcı küçük benliğimin dar sınırlarını hissediyorum. Tecrübe ettiğim o anların sayısını arttırmak istiyorum.

Kısa ziyaretimden sonraki haftalarda, *bireysel endişelerin milyonlarca insanın daha önemli gerçeklerini gölgelemesi gerektiğini* daha iyi anlıyorum. Bu içgörüyü kısmen manastırdaki toplu yaşam sayesinde ediniyorum. O tarz bir çevre, yalnızca manastır bölgesinde bir arada yaşadığım onlarca çeşit insanın değil tüm dünyada yaşayan milyonlarca insanın durumunu göz önünde bulundurmamı sağlıyor.



*Buda'nın Öğretilerinin Kalbi'nde* Thich Nhat Hanh, *prajna paramitayı* “tüm bilgilerden, kavramlardan, fikirlerden ve görüşlerden bağımsız en yüce anlayış” olarak tanımlar. İçgörüyü hayatlarımızı yaşayarak, farkında olarak ve odaklanarak ediniriz. Thây bu pratiğin faydalarına dikkat çeker:

*İçinizdeki acı dünyadaki acıyı yansıtır. Bu yüzden dünyaya yardım edebilmek için kendi acınızdan kurtulmanız gerekir. Kendi acınızı anladığınızda, başkalarının acısını da an-*

*larsınız. Böylece onlara baktığınızda onları farklı bir gözle görürsünüz. Onlara merhamet dolu gözlerle bakarsınız. Başkalarının acısı da, sizin onlara merhametle baktığınızı görünce azalır.*

Bir an için gerçekten Alfred'in şaşkınlığının daha iyi durumda olmasını umuyorum.

İşte oluyor. İnsan kendi içindeki acıya, doğru bir şekilde onu tanımak, kabullenmek ve sonrasında da onu dindirmek için odaklanmalı. Kendine acımak genellikle size saplanan ikinci yıkıcı abartı oku. Eğer o okun içimize işlemesine izin verirsek yalnızca daha çok acı çekiyoruz. Kendi pisliğimizin içine batıyoruz, kimseye bir faydamız dokunmuyor.

Bir insanın acısına yönelttiği doğru farkındalık, kendimizi çaresizlikten kurtarmak için gereken en önemli unsur. Moral bozukluğundan kurtulduğumuzda kalıcı gücümüzle bağlantı kurabiliriz. Böylece insanlığı kurtarmak için hizmet edebiliriz.

## 32. Gün

### Birbirine Bağlı Olma: Gübre yoksa çiçek de yok

*Derin düşünce, her şeyin birbirine bağlı olduğunu görebilmek için gereken en keskin bilinçtir.*

— Thomas Merton

**B**u sabah, soğuk meditasyon salonunda ağrılarım yüzünden işkence çekerken hastalığının derinliklerinde mutluluğu görmeye çalışıyorum. Thây bana onun orada olduğunu söylüyor. Gözlerimi kapıyorum. Nefesim zayıf ama orada. Vücudumun derinliklerine inen asansöre biniyorum. Düşünen zihnimden uzaklaşmak beni biraz da olsa rahatlatıyor. Nefesim biraz daha güçleniyor. Vücudum ve zihnim iletişime geçti çünkü nefesime eşlik ediyorum. Omuzlarım beton bloklarına dönse de, o donuk ağrı bana önceki kadar sıkıntı vermiyor. Hasta bedenimle aramdaki ilişki daha dengeli bir hal alıyor. Zaten ortada olan gerçekle savaşıyorum. Böylelikle bu nötr durum konuşmakta olan Zen ustasını daha dikkatli dinlememi sağlıyor: “Çamurun içinde açan güzel bir lotus çiçeği gibi mutluluk da acının içinde filizlenebilir. Aslında acı, mutluluğumuz için

olmazsa olmazdır.” Evet, “olmazsa olmaz” diyor. Bu arada ben öyle olmamasını dilerken Thây şunu ekliyor: “Mutluluk, mutluluk olmayan unsurlardan meydana gelir.” Acı çekmeyi bilmeden mutluluğu bilemeyiz.

Thây lotus örneğini iki gün önce, Thich Quang Duc’un Vietnam’da bir meydanda, huzurlu vücudunu alevler sarılmışken korumakta başarılı olduğu sakinlikteki özgürlüğü anlatmak için kullandı. Cesur keşişin kurtuluşu, ortada ne türden ateşli bir keder olursa olsun, herkesin sahip olabileceği türden bir özgürlük. Bugün lotus çiçeğinin kendisini neşe olarak görmemi istiyorlar çünkü mutluluk onu çevreleyen kaotik bir çamur *olmadan* var olamaz. Çamur gerekli. Çiçeği *yaratan* çamur neşeden sorumlu. İkisi de birbirine bağlı. Thây şuna dikkat çekiyor: “İyi bir bahçıvan çamuru gübreye çevirir ki güzel çiçekler yetiştirebilsin.” Sanırım buradaki numara, hayatta karşımıza çıkan çamuru faydasız bir pislik yığını olarak görmeyip içgörü dolu neşeli bir gelecek için besleyici bir gübreye çevirmek. Ancak bu şekilde neşe yetiştirmek mümkün. Eğer çamuru gübreye çeviremezsem, eğer işe yaramaz bir bahçıvan olursam çamuru yalnızca faydasız, rezil, boğucu, acı dolu bir yığın olarak görürüm.

*Mermer bir yüzeyde bir lotus çiçeği yetiştiremezsin.*

Thây bunu söylediğinde, ben de herkesin anladığını anlıyorum. Gerçekler güzel bir metaforla açıklandıkları zaman gözle görülebilirler. Ayrıca, bu bana, *yalnızca* koşullar doğru değilse neşe yetiştiremeyeceğim zamanları hatırlatıyor. Bir keresinde bunu başarabilen harika bir erkek arkadaşım olmuştu. Doug, tıpkı benim gibi, uzak ne-



hirlerde kano yapmayı severdi. Bazen bu nehirler arasında kayığı nakletmemiz gereken büyük kara parçaları olurdu. Sırtımıza bütün kamp malzemelerini yükler, ağır bir kano-yu sırtlanır ve kavurucu yaz sıcağında sivrisinek dolu ormanlardan geçmek zorunda kalırdık. Doug buna bayılırdı. Ben nefret ederdim. Kılavuz, bu zahmet gerektiren işten zevk alıyordu. O zaman bunu bilmiyordum ama Doug'un acı ve neşenin birbirinde var olmasıyla ilgili derin bir anlayışı vardı. Bunu şimdi görüyorum. Bilge arkadaşım ağır bir kanoyu böceklerle dolu çalılardan arasında sürüklerken hissedilen rahatsızlığın, açık nehirde büyük bir neşeye kavuşmakla bağlantılı olduğunu biliyordu. İkisi de bir diğeri olmadan var olamazdı. Ben sadece nehre ulaşmak istiyordum; oysa Doug hem nehre giden zahmetli yolu hem de nehrin kendisini kabul edip benimsemişti.



Kesinlikle hasta ve aksiyim ama Thây'ın sözleri içime işliyor. İyi şeyler meydan okumalardan çıkar. Zorluklar ve acı büyümek için gerekli olan sıkıntılardır. Thây bunu çok güzel açıklıyor. Eğer acımıza doğru bir görüşle derinlemesine bakabilirsek onu kabulleniriz ve acının doğasını ve kökenini anlamaya başlarız. Acıyı anlamak içimizde sevgi ve merhametin doğmasına yol açar. Anlayış, merhamet ve sevgi mutluluğun temelleridir. Thây şuna dikkat çeker: "İçinde merhamet ya da aşk olmayan insan, kendini başkalarıyla ilişkilendiremez." Başkalarıyla ilişki kurmak mutluluk için olmazsa olmazdır. Thây bizlere acıya karşı ayrımcılık yap-

mamızı nasihat eder. Mutluluk çiçeğini yetiştirebilmek için *acıdan yani çamurdan faydalanmak* gerekir. Acı karşısında öfkeden, korkudan ve çaresizlikten kurtuldukça daha anlaşılır oluruz. Anlaşılabilirlik, bizlere kendimize yardımcı olabilmemiz için gereken büyük içgörü gücü verir. Ancak tam anlamıyla kendi başımızın çaresine baktığımızda başkalarına faydamız dokunur.

Burada, Dharma salonunda bu gerçeğin karmaşıklığı, metaforik açıdan çok güzel bir şekilde kendini açığa vuruyor. Bu tavır benimle kalacak. Bunu şimdi hissediyorum. Bu öğreti lotus çiçeğinin hassas gücü sayesinde zihnime kazınacak. Şimdi zihnimi zarif, saf, beyaz bir lotus tomurcuğu dolduruyor. Ben nefes aldıkça çiçek de açılıp benimle nefes alıyor. Tenim onun yapraklarının yumuşaklığına dönüşüyor ve çiçek benim vücudum oluyor. Çiçek açıyor. Nefes alıyorum. Çiçek açıyor. Huzur geliyor. Zerafet vücudumu dolaşüyor, rahatsızlığı alıyor, nazikçe yaralarımı sarıyor. Nefes alıyorum. Beyaz lotus nefes alıyor. Ben çiçek açıyorum. Beyaz lotus çiçek açıyor. Nefes alıyorum. Çiçek açıyor. Nefes alıyor. İçim parıldayan bir neşeye dolu. Bu, göz kamaştırıcı beyaz lotus çiçeği. O, başından beri orada.



Lotus çiçeği maharetli bir görüntüdür. Thây'ın ifadesiyle, mis kokulu çiçekler ve kötü kokan çamur birbirinde var olur. Aslına bakarsanız biri olmadan diğersinin var olması imkansızdır. Gübre yoksa çiçek de yoktur. Zen Budist öğretisine şöyle devam eder: “Mutluluk ve ızdırap birbi-

rinde var olur. Bir bozuk paranın iki yüzü gibi biri öteki olmadan var olamaz ama çamurun içindeki lotusu, *acının içindeki mutluluğu* görebilmek için çok dikkatli bakmanız gerekir. Buna düalist olmayan bakış denir. Bu, tüm olaylardaki birliği görmek demektir.” Keşiş önce sol, sonra sağ kolunu kaldırıp şöyle diyor: “Şöyle ki bir şeyin solu varsa onun karşıtı sağın da orada olması gerekir.” Sonra Thây şu harika şeyi söyledi: “Eğer politik açıdan soldaysanız, sağ görüşün tamamen ortadan kalkmasını istemezsiniz.” Sağ olmadan sol da olamaz. Ne kadar da doğru.

Budistler bizim dünyamıza *tarihsel boyut* der. *No death, no fear* (Ölüm Yok, Korku Yok) kitabında Thây şöyle der: “Günlük hayatlarımızın gerçekliğine *tarihsel boyuttan* bakarız ama aynı gerçekliğe *mutlak boyuttan* bakma şansımız da vardır.” Bana, çirkinliğe dikkatlice bakıp nesnelere bakmanın düalist ve dar yolunu aşarsam ve *mutlak boyuta* ulaşırsam, orada çirkinliğin tam aksini yani güzelliği göreceğim öğretiliyor. Thây hepimizin günlük ya da *tarihsel* endişelerimizin üstesinden gelmek zorunda olduğumuzun altını çiziyor. Ne yazık ki hepimiz sorumluluklarımızı yerine getirmeliyiz ama aynı zamanda *mutlak* endişelerimizi de ele almalıyız. *Ölüm Yok, Korku Yok* kitabında Thich Nhat Hanh şöyle diyor: “Tanrıyı, nirvanayı ya da iç huzuru aradığımızda mutlakla ilgileniyoruz demektir. Şöhret, kâr, toplumdaki yerimiz ve projelerimiz gibi günlük hayatın gerçeklerinin yanı sıra gerçek doğamızla da ilgileniriz. Derin bir meditasyon mutlak ilgilerimizi gerçekleştirme yolunda atılan ilk adımdır.”

Bugünkü Dharma konuşmasında Thây şunu vurgulu-

yor: “Öteye geçebilmek için, bu dünyadaki her şeyin geçici olduğunu kabul etmeniz gerekir.” Dünya üzerinde hiçbir şey sonsuza dek yaşamaz. Özgürleşen zihnin en önemli anlayışlarından biridir bu. Her şeyin geçici doğası üzerine düşünürsek acımızın sonsuza dek sürmeyeceğini fark ederiz. Bu, zihin sağlığımız ve iyiliğimiz için hayati önem taşıyan bir anlayıştır.

Thây, “Acımız da her şey gibi geçicidir,” derken doğrudan geçicilik gerçeğine işaret ediyor. Ziyaretçilerle ve keşişlerle dolu bu salonda hissettiğim kolektif rahatlama oldukça büyük.

Acının sonsuza dek sürmeyeceğini bilmek insanı rahatlatıyor ama kederin insanı kendi düşüncelerini incelemeye iten bir yanı var. Bu derin inceleme de kişiye içgörü kazandırır. Bu bilgelikte de neşe yaşar. Böylelikle bizler özgürlüğün tadına varırız. Yunan trajedisinin babası Aeschylus, “İnsanın bilge olabilmesi için acı çekmesi gerekir,” dediğinde son derece haklıydı.



Bugün öğlen yemeğinden sonra Willem Dafoe’ya benzeyen keşişle karşılaşıyorum. Kahvesinin tadını çıkarıyor. Yemek salonunda bir masada, yanına kendi kahve demliğini almış, onu yudumlayarak tıpkı bir keşiş gibi zerafetle oturuyor. Amerikalı keşişin dediğine göre, bir yıl önce keşişliğe atanana kadar kahve sayesinde yaşıyormuş. Şimdi çok daha az içiyormuş. Kafein düşkünü keşişin tam karşısına oturuyorum. İçten içe bazı keşişlerin bu uyarıcı içeceği

kullanmalarına seviniyorum. Yogayla ilgili sohbet ediyorum. Willem Dafoe'ya benzeyen keşiş onun için uygun olan bir iki egzersiz önerip öneremeyeceğimi soruyor. Elbette öneririm, diyorum. Sonuçta kadın keşişlere düzenli olarak *The Five Tibetans (Beş Tibetli)* adı verilen eski Budist yoga teknikleri serisini öğretiyorum. Soğuk Kasım sabahlarında, meditasyon salonunda sekiz tane gülümseyen ve parıldayan kel kafanın karşısına geçiyor ve fedakar kardeşlerime şunu yapmalarını söylüyorum: *Burundan nefes alın, ağızdan verin.* Bir Budist manastırında Vietnamlı keşişlere Hindistan'da öğrendiğim kutsal teknikleri güzel Fransız dili aracılığıyla gösteriyorum.

Erkek ve kadın keşişlerin ya da erkek keşiş ve kadınların baş başa kalmaması gerekir. Bu yüzden çok istesem de Tibet Budist tekniklerinin çok sevdiğim kardeşime gösteremiyorum. Yogasever keşişe onun için talimatlar yazacağımı söylüyorum. Birbirimize gülümsüyoruz. Bir kez daha keşişin bekarlık yeminini düşünüyorum. Acaba buradaki tüm erkek ve kadın keşişler bu yemine sadık mı? Karşımdaki güler yüzlü keşişin sadık olduğunu hissediyorum. Bana bakmaktan çekinmiyor. Derler ki Buda, Boddhi ağacının altında otururken aydınlanmasını yaşadığı gece onu ayartmaya çalışan kadınların görüntülerini görmüş. Bu tehlikeli fattan kadınlar, Buda'nın disiplinini bozmaya çalışmış ama Buda sarsılmaz iradesiyle hiçbir *istek* ya da *tiksinti* duymadan kadınların gözlerinin içine bakmış. Burada erkek keşişlerin, Willem Dafoe'ya benzeyen keşişin yaptığı gibi kadınlarla arkadaş olmak şöyle dursun onlara bir an olsun bakmadığını fark ediyorum. Sanırım bazıları

için tamamen sakınmak bakmaktan çok daha akıllıca. Yine de bu Budasever Budist keşişin kolaylıkla gözlerimin içine bakabilmesinden hoşnutum.

Bugün Thây'ın söylediği şeylerden biri de mutlu olmak için acımızdan tümüyle kurtulmamız gerektiği hatasına düşmemiz. Acıdan tümüyle kurtulmak doğru değil, hatta bu mümkün de değil. Bizler belirli bir tip acının içinde mutlu olabiliriz. Hepimizin belli miktarda acısı var. Zen ustasının dediğine göre, işin püf noktası kendi kendinize, “Bu acıyı ağırbaşlılıkla karşılayacağım,” diye düşünmektir. Thây yolculuğumun ilk gününde yaptığı gibi, *aydınlanmış varlığın, her şeyi acı çekmektir* –bazı insanlar Birinci Yüce Hakikati bu şekilde yorumlar– dediğini düşünmenin Buda'ya haksızlık etmek olduğunun altını çiziyor. Bu doğru değil. Thich Nhat Hanh devam ediyor: “Hayat acı çekmek midir? Hayır. Hayat mutluluk mudur? Hayır. İkisi de aynı anda var olur.” Doğru görüş sayesinde hayatımızdaki mutlu ve mutsuz unsurları birbiriyle ilişkilendirmeliydik. Bizim görevimiz var olan acıyı dönüştürmek, bizi yok etmesin diye onunla ilişki kurmak.

Zor zamanlarımız bilgelik dolu, olgun mutluluk yolunda ilerlememizi sağlayacak hareket alanlarıdır. Eğer ebeveynlerim ölmeseydi, bugün bu hikmet dolu yolculuğunda olmazdım. Eğer acı batağına saplanmasaydım, şu an içimde açan neşe lotuslarını yetiştiremezdim.

Her şey birbiriyle bağlantılıdır.

## 33. Gün

### Aşkılık: Bana gelen melek

*Günün en karanlık saati şafaktan öncedir.*

— İngiliz Atasözü

Ölmek daha kolay olurdu. Bugün gribim yüz kat daha da kötüleşti. Acımın ve mutluluğumun aynı anda var olduğunu tespit edebilmek için bir şansım daha var. Yine de bu hastalığın getirdiği çamuru, neşeyi besleyecek gübreye çevirmek benim elimde. Yalnızca, kendimi iyi hissetmem çok daha hoş olurdu.

Bugün o kadar hastayım ki her şeyi es geçiyorum. Sabah meditasyonunu, salondaki Dharma konuşması gösterimini, yürüme meditasyonunu, çalışma görevlerimi ve tüm öğünleri. Bütün gün odamdaydım. Ne olursa olsun *kendi benliğime sığınmak* imkansız görünüyor. Kendimi bu kadar perişan hissederken bunu nasıl yapabileceğimi anlamıyorum.

Dört bir yandan üzerime oklar yağıyor.

Ama bunun benim için büyük bir şans olduğunu biliyorum. Eğer acımın derinlerine bakabilirsem –ufak çaplı

ve önemsiz bir acı da olsa– onun altında yatan güzellikleri bulacağım. Şunu unutmamam gerekiyor: Bu rahatsızlık daha derin bir anlayışa ve refaha açılan bir kapı. Bu, beni kuvvetlendiriyor. Eğer kendimi bu hastalıkla ilişkilendirebilirim, içgörü kazanacağım. Ama şu an için acının derinliklerine dalmak imkansız gözüküyor; bundan kaçınıyorum. Kendime acımaya başlıyorum. Akşama doğru uyuyamayacak kadar hasta ve sıkıntılıyım. O yüzden termosumu sıcak çayla doldurmak için yorgun argın mutfağa iniyorum. Oraya vardığımda bazı arkadaşlarımın sohbet ettiğini görüyorum. Üçüyle konuşmak için durup yanlarına gidiyorum.

Arkadaşlarım bugün yaptıkları çeşitli aktiviteleri anlatırken bir kelebek kadar hafif, nazik ve sıcak bir dokunuş omzuma konuyor. Kafamı çevirdiğimde, tam önümde duran bir meleğin gözlerinin içine bakakalıyorum. Bu meleşimsi varlık, uzun kuğu gibi bir boynu, parıldayan bir sıcaklığı olan kıvrak Vietnamlı bir keşiş şekline bürünmüş. Görünüşe göre bu keşiş, benim hasta olduğumu duymuş ve bana bakmaya gelmiş. Ellerimi ellerine alıyor ve yumuşacık sesiyle, “Sana şifa masajı yapayım,” diyor. Bunlar duyduğum en tatlı sözcükler. Anında şifa bulduğuma hiç şaşırıyorum. Melek/keşiş elimden tutup beni odama çıkarıyor.

*Keşişin eli Buda'nın eli.*

Hastalanmadan önce, Thây'ın bir Dharma konuşmasında, bir şeyi yapamayacağımızı düşündüğünüzde Buda'dan elinizi tutmasını ve size güç vermesini isteyin dediğini hatırlıyorum. “Buda ihtiyacınız olan neyse onu gerçekleştir-



cektir,” demişti. Yolculuğumdan eve döndükten sonra da bu nasihati hiç aklımdan çıkarmayacağım.

Ziyaret sonrası Bordeaux’da kalırken her hücreme saldıran bu grip virüsüne bir kez daha yakalandım. Hastalık Toronto’ya dönene kadar yol boyunca bana eşlik etti. Denizaşırı yolculuğum tam bir kabustu. Bununla da kalmadı. Dondurucu Kanada kışında, bir gece yarısı evime vardığımda hastalığım ve yorgunluğum iyice kötüleşmişti. O sırada ailem yanımda değildi. Erkek kardeşim Iain şehir dışındaydı, geri kalan aile bireylerim de Toronto’da yaşamıyordu. Geçici olarak Iain’in dairesinde kalacaktım. Oraya varır varmaz yatağa kıvrıldım ama o kadar hastaydım ki uyuyamıyordum. Dairede ne içecek ne de yiyecek vardı. Beslenemediğim için hastalığım da şiddetleniyordu ama gecenin 01:00’ünde bir arkadaşı arayıp bana portakal suyu getirmesini isteyecek de değildim.

Yatakta yatarken hem Thây’ın öğretilerini hem de o günkü melek keşişi hatırladım. O kasvetli karanlık gecede, gözlerimi kapayıp Buda’nın ihtişamlı altın nirvanadan inerek üzerimde süzülüğünü hissettim. Buda’nın gerçekten elimi tuttuğunu hissettim. Buda ayağa kalkmama, atkıyla başımı sarıp montumu giymeme yardım etti. Halsiz elimi tutarak beni kapıdan dışarı çıkardı, asansörle aşağı indirerek köşedeki markete götürdü. Portakal suyu aldık. Sonra da geri dönerek apartmana girdik, asansörle daireye çıktık. İki büyük bardak portakal suyu sonrasında *aydınlanmış varlık* beni yatağa yatırıp üzerimi örttü ve ben gece boyunca bir bebek gibi uyudum.



Melek keşiş bana yüzüstü yatmamı söylüyor. Minnettarlıkla, yumuşacık çift kişilik bir yatak hissi veren ufak manastır karyolama uzanıyorum. Meleğin narin elleri gömleğimi çıkarıyor. Kaslarım neşeli bir beklenti içinde. Nefesim hafif ve akıcı. Öylesine müteşekkir vaziyetteyim ki korkunç ağrılarımın farkında bile değilim. Bir tür Çin yağı kokusu alıyorum, kaplan merhemi olabilir. Melek, şifalı kremi bir tür alet yardımıyla sırtıma sürmeye başlıyor. Sonrasında kaslarımın en çok ağrıyan yerlerini ovarken bunun seramik bir kaşığın arkası olduğunu fark ediyordum. Odadaki her şeyin altın rengi bir ışık saçtığını görebilmek için bir göz kapağımı hafifçe aralıyorum. İşte orada, üzerimde bir melek süzülüyor.

Daha önceleri de harika masajlar yaptırdığım olmuştum ama hiçbirinde böyle hissetmemiştim. Açıklamaya çalışayım. Melek/keşiş kendini tamamıyla bana masaj yapma eylemine adanmış. Elleri bana kalbinden gelen iyilikle dokunuyor. Tek istediği benim kendimi iyi hissetmem. Peki ben kimim? Bu keşiş burada arkadaş olduğum keşişlerden biri değil. Bugünden önce onu gördüğüm olmuştum ama sadece uzaktan. Ondan geldiğini hissettiğim sevgi duygusu göz yaşlarına boğulmama sebep olacak. Ama ben ağlamak yerine daha da rahatladım, minnettar ve mutluyum. “İşte bu.” O an kavıyorum. Thây’ın, “Çamurun içinde bir lotus çiçeği vardır. Acının içinde neşe vardır,” diyerek kastettiği şey bu. Sonunda anladım.

Bir an için zihnim bulanıyor ve “Acaba melek bana ne

kadar süre boyunca masaj yapacak? O kadar iyi geliyor ki. Keşke devam etse,” diye düşünüyorum. Bu düşünme esnasında o şahane histen uzaklaşıyorum. Beklentim bir an için neşeme engel oluyor.

Bir keresinde Budist bilgin Robert Thurman’ın, insanların bir türlü tatmin olmayışıyla ilgili şöyle dediğini duymuştum: “Memnuniyetsiz bir vaziyette olduğumuzda hep şunu düşünürüz: *Ne zaman bitecek bu?* Aynı şekilde memnun olduğumuz bir şey yaşıyorken de şöyle düşünme riskimiz vardır: *Bu güzel an ne zaman son bulacak?* İşte bunu düşündüğümüz an o güzel an son bulur.”

Bu kutsal masaj bittiğinde gözlerimi bir rüyadan uyanır gibi açıyorum. Kutsanmış keşişi çevreleyen parlak bir ışık var. Ellerini kalbinin üzerine koymuş, o inanılmaz uzunluktaki boynunun üzerindeki ışık dolu yüzüyle derinlemesine rahatlamış bedenimi selamlıyor. *Mutluluk veren* kelimesinin gerçek anlamını artık biliyorum. Ellerimi kavuşturup meleğe benzeyen kardeşimi selamlıyorum.

Bazen kendimi öyle huzursuz bir duruma sokuyorum ki tüm dikkatimi acımın üzerine topluyorum. Bu tür hatalı bir yoğunlaşma acıyı daha katlanılmaz hale getiriyor. Bugünkü şiddetli hastalığım bana ömrümün en üstün masajını yaşattı. Hastalığının çamuru muhteşem beyaz lotus çiçeği, mest edici deneyimim için gübre oldu. Thich Nhat Hanh zehri ilaca çevirebilme gücünün içimizde olduğunu gösteriyor. Şiddetli acı sizi ya öldürebilir ya da mutluluk iksiriniz olur. Seçim sizin.

## 34. Gün

### Benlik-Dışı: Egonun lanetlenmesi

*Kendimize yaptıklarımız bizimle ölür; başkaları ve dünya için yaptıklarımız sonsuza dek yaşar.*

— Albert Pike

“LANET EGO. Neden kendi *benliğimi* tatmin etmeye Lbu kadar bağlıyım? Neden bu *benliğe* bu kadar değer veriyorum? Hem ego neden var ki? Ne bu, evrenin acımasız bir şakası mı? Bu benmerkezcilik birçok acının sebebi,” diye devam ediyor aklım. “Thây bir konuda kesinlikle haklı, *hayat okyanusu kuşkusuz fırtınalı.*”

Aksiyim çünkü *hâlâ* hastayım. Dünkü meleğin kutsal masajından hissettiğim neşe kaybolup gitti. Öte yandan en sevdiğim kız kardeşlerden biri, aynı şekilde grip olmasına rağmen manastırdaki görevlerini sürdürüyor. Onun kararlı bir zihinle kutsandığı kesin. Thây'ın Dharma konuşmalarının hiçbirini kaçırmıyor ve ondan şikayet olarak algılabilecek tek kelime duymuyorum. Sanırım direnç onun her bir dokusuna işlemiş olmalı. Bugün onu gördüğümde gücünü takdir ediyorum. Yine de o bunun sıra dışı ya da eşsiz bir şey olduğunu düşünmüyor.

Bu keşif herhangi bir yaranın üzerine ikinci bir okun saplanıp acısını arttırmasına izin vermiyor.

“Çoğu zaman ülkemizde olsak da kendimizi *evimizde* gibi hissedemeyiz.” Thây bu bilge ifadeyi bugün söyledi. Hasta olayım ya da olmayayım, kendimi Fransa’da da aynen evimde olduğum gibi *evsiz* hissediyorum. Burada bulup bulamayacağımdan emin olmadığım bir sarsılmazlık için coğrafik evimi terk ettim ama şimdi evimden çok uzaktayım. Otuz dört gün geçti; ben hiç de sağlam değilim, sarsılmış haldeyim. Otuz dördüncü gündeyiz! Kanada’daki tanıdığım, bildiğim evimden kilometrelerce uzaktayım ama *burada* da *oradaki* acı verici düşünceler devam ediyor. Otuz dört gündür bu Budist manastırının bilgeliğiyle çevriliyim. Evet, fiziksel olarak kötü durumda olmak güvensizlik duygumu alevlendiriyor; evet, aşmam gereken bir yol olduğunu biliyorum ve kendimi güvende hissedeceğim kaleyi de görebiliyorum ama gerçekten kendime hakim olup asi zihnimi kontrol altına almalıyım.

Bugün Thich Nhat Hanh İsa’dan bahsetti. Hiç çekinmeden Hıristiyan bir peygamberden bahsedebilen bu Budist keşifi seviyorum. Thây dedi ki: “İsa gerçek *evini* arıyordu ve terk edilmişliğin verdiği yalnızlık hissi bu kurtarıcıyı bir *arayışa* itmişti. Hepimizin bildiği gibi en sonunda İsa sığınacak bilge bir yer buldu ve benliğini bir kenara bırakarak diğer insanlara da içgörülü öğretileri aracılığıyla kendi gerçek evlerini bulmaları için rehberlik etti.”

Nerede olursam olayım *evimde* hissetmek. Bu ne harika bir şey olur? *Evimi* bulmak için kendimi evimden uzaklaştırdım.

Buradaki bilge keşiş de yüzyıllar önce İsa'nın yaptığı şeyi yapıyor. Evime ulaşmam için bana rehberlik ediyor. Üstelik bu ev, coğrafi bir yer de değil. Kontrol Budist keşişte, hayatımın karmaşık labirentinde bana yol gösteriyor. Beni bencilliğimi azaltmaya, merhametimi artırmaya ve acılarımı dindirmeye yönlendiriyor. Beni zihnimi ve bedenimi farkındalıkla birleştirmeye teşvik ediyor; böylelikle başkalarını düşünmek, cömert ve nazik olmak benim için doğal şeyler olacak. Bu kılavuz işaretler ve mesajlar her yanıma sarıyor. Manastır mensuplarının birbirlerine ve tüm ziyaretçilere büyük bir özenle yaklaştığını görüyorum. Bu manastırın duvarları arasında her şey için kafa yorabiliyorum. Hakikaten yapabilecek başka bir şey yok. Toronto'dayken arkadaşlarımla zaman geçirmekten, filmlerden ve yemekten ötürü dikkatimi toplayamıyordum. Burada da arkadaşlar ve yemek var ama toplum olarak yaşamanın niteliği bambaşka. Plum Köyü'nde hep bir kutsal arka plan mevcut.

Henüz *Budist acı çekme sanatında* ustalaşamadım. Acıma doğru dürüst yoğunlaşamıyorum. Bugün yine rahatsızlığımı abartıyorum. Hastalığımın bir türlü geçmek bilmediğini söylemiş miydim? *Kendi benliğine sığınma* işi başa çıkılmaz gibi gözüktüyor.

*Kendi geleceğimizden endişe duyarız ama başkalarının geleceği için endişelenmeyiz çünkü mutluluğumuzun başkalarının mutluluğuyla alakalı olmadığını düşünürüz. Bu 'ben' ve 'başkası' düşüncesi inanılmaz acılara sebep olur.* Thây yine bir gerçeğe dikkat çekiyor.

Önemli Budist öğretilerinden olan *benlik-dışını* anla-

manın daha az bencil olmaya, dolayısıyla insanı daha mutlu etmeye faydası var. Buda'nın bu özgürleştirici öğretisini yolculuğumun ilk zamanlarında Thây sayesinde keşfettim. Zen keşişi bu öğretiyi en saf anlamına indiriyor. "Benlik dediğimiz şey benlik-dışı unsurlardan meydana gelir." Yine basit bir şekilde ifade etmek gerekirse kendime dikkatle baktığımda evreni görürüm. "Ben" olarak düşündüğüm şey birçok "ben olmayan" şeyin bir araya gelmesiyle oluşur. Güneşi, toprak, mineraller, su, eğitimim, şu an yediğim elma gibi "insan dışı" unsurlar olmasa ben de var olamam. Öyleyse "benlik" nedir? *Ben* olarak düşündüğüm bu kas, sinir, kan ve kemik yığını –bu hücreler topluluğu– sabah yediğim yulaf ezmesi, annem, güneş, bakteriler ya da yağmur olmasa var olamaz. Benim varlığım aslında *ben* olmayan şeylere dayanıyor. Thich Nhat Hanh bunu net bir şekilde görmemi sağladı.

Thây şöyle diyor: *Buda, geçicilik ve benlik-dışı öğretilerini gerçeklik kapısını açacak anahtarlar olarak görmüştü.*

Eğer her şeyin geçici olduğunu, sonsuza dek sürmediğini hatırlayabilirsem benlik-dışı gerçeğini yani her şeyin aslında olmadığı şeylerden meydana geldiğini kolaylıkla kabullenebilirim. Yolculuğumun yarısında Taka ve kemanının çıkardığı her ses, Bach'ın ustaca yorumlanmasıyla bana geçiciliği öğretti. O anlarda, müzik notalarının yok olduğuna şahit oldum. O kutsal seslerin devamlı değişen doğasının farkına vardım ve bu içgörü her şeyin varlığının sürekli bir değişim içinde olduğunu anlamamı sağladı. Kemandan çıkan her bir nota geldi ve gitti.

Bir şey üst üste iki saniye bile aynı kalamaz.

Öyleyse ben nasıl aynı kalabilirim? Benimle ilgili her şey devamlı bir değişim içinde. Duygularım, vücut ağırlığım, düşüncelerim, tırnaklarımın uzunluğu, gözlerimin çevresindeki kırışıklıklar... Hepsi ben bunları yazarken değişiyor. Öyleyse belirli bir şekildeki *kalıcı* bir benliğim var olamaz. Böylelikle *benlik-dışı* olmayı daha iyi anlıyorum. *Ben* dediğim şey nedir? Tıpkı keman, ondan çıkan müzik ve kemancının kendisi gibi, benim de zaman ya da mekan içinde, bir andan diğerine aynı *varlık* olarak kalmam mümkün değil. Kendimi korkunç derecede hasta hissederken bu rahatlatıcı bir düşünce. Hastalığımın sonsuza dek sürmeyeceğini biliyorum. Bununla da kalmıyor, geçiciliğe ve benlik-dışı olmaya yeterince dikkatli bakarsam nirvanaya (tüm kavramların susturulması anlamına gelen Budist ifadesine) ulaşacağımı biliyorum. Saf özgürlük. Kendi zihnime hükmetmek, bir altın madenin zenginliklerini çıkarmaya benziyor. Özgürlük hediyesi kesinlikle çabalamaya değer.

Hafta başında ziyaretçilerden biri New Hamlet'teki kadınlardan kurabiye pişirme ekibi kurmuş. Nasıl olduysa bundan haberim olmadı. Kurabiyelerin pişirildiği gün bir fincan çay almak için mutfağa indiğimde, fırından yeni çıkmış tarçınlı şekerin mükemmel kokusunu aldım. Ufak tepcikler halini almış kurabiye hamuru yığınları iki metre uzunluğundaki tepsilerdeki yerini almıştı, diğerleri pencere önlerindedi. Sıcak kahverengi ikramlıklar olarak sergileniyorlardı. Her tarafta kurabiye vardı ve pişirenler onları yiyordu.

Şunu belirteyim ki bir manastırda yaşıyorsanız kurabiye çok özel bir ikramdır. Doğrudan lezzetli lokmalardan



bir tane isteyemeyecek kadar utangaçtım çünkü pişirilmesine yardım etmemiştim. Bu yüzden kurabiye ustasının beni, nadir ve kıymetli tarçınla süslenmiş bisküvilerden biriyle onurlandırmasını sağlamak için aklıma gelen her şeyi söyledim. Ekibin kurabiye yapma becerilerini övdüm. Çok iyi olduklarını söyledim. Hatta hakiki bir umutsuzlukla kurabiye maratonunu duymadığımdan aksi takdirde ilk gönüllünün ben olacağımdan dert yandım. Hiçbiri işe yaramadı.

Baş kurabiyeciyi seviyorum. Sevimli ve iyi bir Hollandalı. “Neler oluyor?” diye düşündüm. “O iyi bir kadın. Neden bana kurabiye ikram etmiyor?” Hevesi kırılmış ve kurabiye alamamış halde başımı önüme eğip oradan ayrılmıştım.

Bu kurabiye olayının başıma gelmesi komik çünkü kitaplarında ve Dharma konuşmalarında Thây *benlik-dışı* öğretisini anlatmak için kurabiye örneğini kullanıyor. Thich Nhat Hanh kurabiye yapmak için un, şeker, yağ gibi “kurabiye olmayan” unsurlara ihtiyaç duyduğumuzu söyler. Tüm bu kurabiye *malzemelerini* bir araya getirdiğimizde karşımıza o malzemelerin ilk hallerinden çok farklı bir şey çıkar. Kurabiye hamuru olmayan şeylerden kurabiye hamuru elde ederiz. Kurabiyeyi pişirmek için önceleri *bir* olan bu hamuru tepside *böleriz*. Aslına bakarsanız bu harika bir örnektir. Pişen tüm kurabiyeler birbirinden farklı büyüklükte ve şekildedir. Thây esprili bir şekilde şöyle der: “Kurabiyelerden biri, eşsiz şekli ya da rengi yüzünden kendini diğerlerinden üstün görse bu çok kötü olur ama biz insanlar böyle yaparız. Çabucak ve kolayca diğer insanla-

ra, kurabiye pişiren arkadaşlarımıza karşı ayrımcılık yaparız. Hepimizin özünde bir olduğunu; şekilleri, boyutları ve rengi farklı kurabiyeler olsak da aynı hamurdan yapıldığımızı unuturuz.”

Kurabiye ustası tarafından hiçe sayılmanın verdiği hayal kırıklığıyla odama döndüğümde bir şey hatırladım. Benden bir lokmayı sakınan bu baş kurabiyeci düzenli olarak manastırda verdiğim yoga derslerine katılıyor. Bunu anımsadıkça biraz üzülüyorum. Belki de unuttu? Yoksa ikisi arasında bir bağlantı mı kuramadı? Bunu düşünürken benim de hayatta böyle yaptığımı fark ediyorum. Bağlantıları kaçırıyorum. Rahmetin farklı yönlerden geldiğini, insanın elinden geldiğince cömert olması gerektiğini unuttuğum zamanlar var.

Hâlâ hastayım.

Bugün dırđır illetimin üstesinden gelmeyi başardım. Bu sabah Thây, yaşayan diğeri varlıklardan ayrı olduğumuz yönündeki hatalı düşüncelerimizin kökenlerini gözlemlene yöntemlerini anlatırken şöyle dedi: “Bizler ayrı bir benlikten yoksunuz ama tüm evrenle doluyuz.” On beşinci günde öğrettiği şeyi hatırlatıyordu. O gün özne ve nesnenin birbirinden ayrılamayacağını, sevmediğim Amerikalı kadın Vanna’yla aramda bir bağ olduğunu şok edici biçimde kabullenmek zorunda kalmıştım. Her zamanki gibi Thây’ın konuşmasının ardından tartışma grupları oluşturduk. Grubumdaki Avustralyalı bir kadın dünyada yıkımlara yol açan hatalı düşünceler şöyle dursun kendi hatalı düşüncelerini düzeltmeye çalışırken yorgun düştüğünü söyledi. Kadın burada yeniydi ve oldukça endişeliydi, Thich

Nhat Hanh'ın *The World We Have (Sahip Olduğumuz Dünya)* isimli kitabından cesaret verici bir öğretiyi paylaştım: “Bir şeyi ele alın ve onu dikkatli ve özenli şekilde gerçekleştirin, böylelikle her şeyi aynı anda yapıyor olacaksınız.” Konuşurken yüzüm yaşlarla ıslanmıştı. Ama Thây'ın kelimelerini yüksek sesle söylediğimde öğretiyi anlamıştım.

Bu akşam yatağında Willem Dafoe'ya benzeyen keşişin şu anki araştırma konusu olan *The Diamond Sutra (Pırlanta Sutrası)* kitabını okuyorum.

*Hayatlarımıza hizmet etsin diye teknolojiyi ilerletmek için çaba harcarken ormanlar, nehirler ve okyanuslar gibi insandışı unsurları sömürüyoruz. Fakat doğayı kirletip yok ederken kendimizi de kirletip yok ediyoruz. İnsan ve insandışı şeyler arasında ayrımcılık yaparak küresel ısınma, kirlilik ve birçok tuhaf hastalığın ortaya çıkmasına sebep oluyoruz. Kendimizi korumak için insandışı unsurları korumamız gerekir. Eğer gezeğenimizi ve kendimizi korumak istiyorsak bu temel anlayışı benimsememiz gerekir.\**

Böylece kitabı kapatırken bu kestirme illüzyonu sayesinde hastalığım geçip gidiyor.

---

\* *Thich Nhat Hanh'ın The Diamond That Cuts Through Illusion'ın üçüncü kitabına yaptığı yorum.*

## 35. Gün

### Boşluk: Ağaç dalları arasında baktığım gün

*Benim için aydınlığın ve karanlığın her saati bir mucize,  
Uzay boşluğunun her santimetre kübü bir mucize,  
Yeryüzünün her kilometre karesi uzanıyor aynı şekilde,  
Her kapalı alan dolup taşıyor aynı mucizeyle.*

— Walt Whitman, “Mucizeler”

Canlı bir kış günü, New Hamlet’in bahçesinde erik ağaçları arasında yürüyorum. Gri renkli çıplak ağaç dalları otuz dört gündür nasıl görünüyorsa, yine öyleler. Ama birden yürümeyi bırakıp tek bir ağacı seyretmeye başlıyorum. Gözlerim dalların arasındaki boşluğa takılıyor, kısa süre önce bu dallar meyve ve yapraklarla doluydu. Dikkatimi bir daldan diğerine ve onları çevreleyen yoğun boşluğa veriyorum. Bunu defalarca tekrarlıyorum. Boşluk beni kavıyor. Boşluğun içindeyim. Boşluğun içindeki *maddeden* çok *boşluğun* kendisini tecrübe ediyorum. Boşluk beni çevreliyor, boşluk içimde.

*Biçim boşluktur. Boşluk biçimdir.\**

*Thich Nhat Hanh*

Thây'ın, Buda'nın *yoksunluk* öğretisini anlatmak için verdiği iki bardak örneğini düşünüyorum. Bir bardakta çay var, diğesinde yok. İkinci bardak çaydan *yoksun*. Kendime şunu hatırlatıyorum; *boş olsun* ya da *olmasın* bardak orada olmalı. Yani *yoksunluk* var olmamak demek değil. Bardağın boş olması onun var olmadığı anlamına gelmez. Bardak orada ama boş. Buradayım ama yoksunum. “Neden yoksunum?” Thich Nhat Hanh kendimize bu bilge soruyu sormamızı hatırlatıyor. Cevap ise şu: “Ayrı bir varoluştan yoksunum.” Kainattan meydana geliyorum ve onun içindeki her şeyle bağlantılıyım.

Willem Dafoe'ya benzeyen keşiş tarlanın diğercucunda. Onun tanıdık yüzü diğercilerinin arasında. Ona doğru gidip merhaba diyorum. Her zamanki gibi yan yana olmak kolay ve memnun edici. Keşişe nasıl olduğunu soruyorum. Meğercer en sevdiğim erkek kardeşim de iyi değilmiş, tıpkı benim gibi pis bir grip virüsü kapmış. Ama ne mutlu ki ikimiz de bugün daha iyiyiz. Onunla bir fotoğraf çektirmeyi teklif ediyorum. Kabul ediyor. Onun ailesine de aynı resimden bir tane gönderebileceğimi söylüyorum. Budist keşiş hiçbir duygu açık etmeden babasının onu kazınmış bir kafayla gördüğüne memnun olmayacağını söylüyor. Birlikte bahçenin karşısına, bambu ormanına doğru yürüyoruz. Keşiş kel kafasını güzelce çerçeveleyen sık yaprakların önünde

---

\* Yazarın *The Heart Of Understanding* kitabından

duruyor. Toprak rengi cübbeler için en güzel arka fon yeşim yeşili. Willem Dafoe'ya benzeyen keşiş mutlu ve kendinden hoşnut gözüküyor. Babası neden bunu göremiyor?

Burada Plum Köyü'nde manastır mensupları birbirine erkek kardeşim ya da kız kardeşim diye sesleniyor. Eğer biyolojik kardeşlerini manastır kardeşlerinden ayırmak istiyorlarsa onlara *kan bağıyla erkek kardeşim* ya da *kan bağıyla kız kardeşim* diyorlar. Eve döndüğümde Keşiş Pine'den "Sevgili kız kardeşim Mary" diye başlayan bir mail aldığım da çok duygulandım çünkü onun ne kan bağıyla kardeşi ne de manastır kardeşiyim. Erkek kardeşim bir an önce fotoğraf çektirmemizi istiyor çünkü bazı misafirleri almak için tren istasyonuna gitmesi gerek. Bu onun her zamanki görevi.

Elektrik mühendisliği doktorası olan keşiş şimdi insanların şoförlüğünü yapıyor. Acaba araba kullanma görevinden sıkılıyor mu diye merak ediyorum. Doktoralı keşişe eskiden *gerçek* dünyada yaptığı işi özleyip özlemediğini soruyorum. Kardeşim bir hafta boyunca tek bir Budist sutrayı defalarca okuyarak geçirebileceğini söylüyor. Bu hafta *The Diamond Sutra*'yı inceliyor. Bu sutrayı düzenli olarak çalışıp uygulamanın kişinin acı, duyarsızlık, kuruntu ve yanlışlıklardan kurtulmasına yardımcı olduğu söylenir. Buda'nın belli bir gruba özgü öğretileri muhteşem. Elbette bu fedakar uygulayıcının aklında onlarca şey var. Doktoralı keşişi uzaklaşırken izliyorum. Daha fazla ziyaretçiyi almak üzere tren istasyonuna gidiyor.

Yine yalnızım, kutsal ağaçların arasında yürüyorum. Odunsu dalları hafif rüzgarda yavaşça hareket ediyor. San-

ki boşluğun genişliği beni çağırıyor. “Kutsal Sutraların satırları arasındaki boşluklarda da dersler vardır,” diye düşünüyorum, “tıpkı bu ağaçların dalları arasındaki boşluk gibi.” Taoizmin öğretilerinden bazı satırları hatırlıyorum: “Bir ev yapabilmek için ağacı işleriz ama onu yaşanılır kılan şey içindeki boşluktur.” Bulduğum tepeden New Hamlet’in binalarına bakıyorum. Bunlar çok güzel inşa edilmiş, sonradan meditasyon salonlarına ve tapınaklara çevrilmiş eski taş çiftlik evleri. Şunun farkına varıyorum: “Bu binaların içindeki boşluk insanları değiştiriyor.” Tüm iyi şeyler içerideki boşlukta gerçekleşiyor. *Taodan* bir iki satır daha hatırlıyorum: “Varlıkla çalışıyoruz ama varlıkdışı olanı kullanıyoruz.” Bir değişiklik oluyor.



Hepimiz boşluk *tarafından* kavranırız ama bunun farkında değilizdir. Birçok bilge ve keşiş bu sessiz, açık, geniş boşluğumuzu bir *yaratım rahmine* benzetiyor. Bu boşluk *zekayı* içerir; boşluğun *kendisi* zekadır. Gözlerimi ağaçlardan kaldırıp açık gökyüzünün maviliğine bakıyorum. Bir anda başımı eğip onu selamlıyorum. Derin bir nefes alıp yüzümü yukarıdaki maviliğe çeviriyorum. Nefesimi verirken başım öne eğiliyor, ellerim toprağın ıslaklığına dokunuyor. Aldığım bir sonraki nefesle yeniden yükseliyorum. Etrafımdaki boşluk yoğun ve zengin. Aslında o hep yoğun ve zengindi ama ben bunu şimdi fark ediyorum. Bir sonraki nefes veriş, gerçeğin daha derinlerine iniyor. Bilge bir fısıltı bana etrafımdaki doğaya saygılı olmam gerektiğini hatırlatıyor. Bu

devamlı yükselip alçalmaları seviyorum. *Boşlukla* olan bağlantım dışında her şey geri çekiliyor. Kollarımı havaya kaldırıyorum ve uzuvlarımla birlikte özgürlüğüm de uzuyor. Bu boşlukta bilgelik var. Hem *kendi bilge benliğime* hem de *boşluğa* sığınıyorum. İçimde olanla dışımda olan aynı şey. Endişelenecek hiçbir şeyim yok. Kendimi bırakıyorum ve boşluğun zekasıyla kendimi hizaya sokuyorum.

“Selamlayan da selamlanan da doğaları gereği boştur.”

Thây bu sabah bunu söylerken anlatmak istediği şeydu: Bir kişi *boşluğu* gerçekten tecrübe etmediği sürece *boşluğun* entelektüel anlayışını edinemez ya da *boşluğu* kabul edemez, böylelikle iletişim mümkün olamaz. Zen ustası, gerçek iletişimin sen ve Buda, sen ve ağaç veya sen ve herhangi bir şey arasında ancak *senin* ve ötekinin olmadığını şeylerden meydana geldiğini bildiğin takdirde gerçekleştirebileceğini söylüyor. Ağaç nedir? Su, ağaç kabuğu, yapraklar, kökler, zaman, günışığı, topraktaki mineraller, büyüdüğü tohum, toprağı kazan bahçivanın eli ve daha birçok şeydir.

Öyleyse ağaç nedir? Öyleyse ağaç nedir? Sudur, kabuktur, yapraklardır, köklerdir, zamandır, güneş ışığıdır, toprağın mineralleridir, içinden çıkıp da filizlendiği tohumdur, toprağı süren bahçivanın elleri ve diğer başka şeylerdir. O zaman, bir ağaç nedir? Gerçekte olmadığı bir yığın şeydir.

Kendime bir kez daha hava, su, mineraller, sabah yediğim armut, bunları yazdığım sayfa, annemin bana duyduğu sevgi gibi *ben olmayan* şeylerden oluştuğumu hatırlatıyorum. Bütün bu *ben olmayan* unsurlar kaynaşarak *beni* oluşturuyorlar. Bu yüzden tıpkı Buda gibi ayrı bir benlik-



ten yoksunum ama bütün evrenle doluyum. Sen de ayrı bir benlikten yoksunsun ama tüm evrenle dolusun. Hepimiz birbirimize derinden bağlıyız.

Bir kez daha selam veriyorum.

Ancak benlik-dışı olanı anladığımızda üstünlük, alçaklık ve eşitlik komplekslerini aşmamız mümkün oluyor. İşte, ancak o zaman ağaçla, Buda'yla, birisiyle ya da bir şeyle iletişime geçebiliyor, ona selam verebiliyoruz. Thich Nhat Hanh'ın vurguladığı bu. Bunu fark etmediğin sürece Buda'yı gerçekten selamlaman mümkün değil. Diyor ki: "Eğer Buda'nın senin dışında bir şey olduğunu düşünüyorsan, yanılıyorsun çünkü *olmak* demek diğer her şeyin *içinde olmak* demektir."



Genellikle vücuduma, düşüncelerime, acı verici duygularıma aptallık derecesinde bağlıyım. İçimde ve dışımdaki geniş, bilge boşlukla iletişim kurmam ya da ona dikkat etmem. Hayatımı küçük bir kutuya sıkıştırıramam ama bazen bu mümkünmüş gibi davranırım.

Hâlâ New Hamlet yakınlarındaki yeşil bir tepenin başında, öğretmenlerimin, yani erik ağacı dallarının arasında duruyorum. Ne zamandır selam verdiğimi bilmiyorum ama hava kararmış. Tepeden aşağı inerken dün Thây'ın söylediği bir şeyi hatırlıyorum. Vietnam'da insanlar eşlerine *Nha toi* yani "evim" der. Thây harika bir şey daha söylemişti: "Vietnam'da karınızı arayan biri evinize geldiğinde hakikaten şunu sorar: 'Eviniz, evde mi?' Eğer evdeyse şöyle

cevap verirsiniz, 'Evet, *evim evde.*' “ Thây'ın dediğine göre hepimiz bir *eve* sahip olmayı arzularız ve şanslıysak yalnızca eş anlamında değil aynı zamanda ruhani bir pratik ve bir topluluk olarak da onu buluruz. Zen ustasının dediğine göre, tüm hayatımızı evimizi arayarak geçiririz ama o ev tam burada, Buda'da (eski bilge peygamberde), Dharma'da (ruhani öğretilerde) ve Sangha'dadır (etrafımızı çevreleyen benzer düşünceye sahip insanlar topluluğundadır). Bu üç yer bizim *evimizdir*. Böylece Thich Nhat Hanh bilinçli nefesin bizi bu üç sığınağa yaklaştırdığını hatırlatmış ve zerafetle şunları söylemişti: “Nefesiniz *sizin* bir parçanız olduğundan, nefes alarak *kendinize* ulaşabilirsiniz. Birçoğumuz kendi *benliğinin* nerede olduğunu bilmez. Nefes almak köklerinizin olduğu hücrelerle iletişime geçmenizi sağlar. Bu şekilde *gerçek evinizle* dolup taşarsınız.”

Nefesim beni *evime* götürüyor.

## 36. Gün

### **Dönüşüm: Seksen dört yaşındaki bir keşiş beş yaşında bir çocuk oluyor**

*Algının kapıları temizlenirse, insana her şey ~ sonsuz  
gibi gözükür.\**

— William Blake

Sabahın ilerleyen saatleri, gökyüzü soluk mavi ve ben yürüyüş yapıyorum. Yanımda el ele tutuşmuş gülümseyen iki kadın keşiş yürüyor. Havada saf sevgi var. Budist kız kardeşler tek bir varlıkmiş gibi hareket ediyorlar.

*Farkındayım...*

Erik ağaçlarının, uyuyan asmaların, dönüşümün eşisindeki esmer ayçiçeklerinin ve bunların yanından geçen sevgi dolu keşişlerin... Her şey aynı anda yaşıyor, ölüyor ve yeniden doğuyor. Ayağımı nemli toprağa dikkatle basıyorum. Botumun kenarında buruşuk altın sarısı bir yaprak var. Kısa süre sonra, sarı yaprak toprak olacak ve bir zamanlar dallarında asılı olduğu önümdeki ağacı besleyecek. Bir süre sonra ağaçtan başka bir tomurcuk filizlenecek ve

---

\* Yazarın *The Marriage of Heaven and Hell* kitabından.

o tomurcuk başka bir yaprak olacak. Bu yaprak o yaprağın içinde.

Bugün Thây'ın söylediği gibi *zihnimi ayak tabanıma veriyorum*.

Thây bugünkü farkındalık yürüyüşüne önderlik ediyor. Onun varlığı dikkatimi arttırıyor. Bir süre yürüdükten sonra Thây durunca herkes de onu izliyor. İki yüze yakın keşiş, kadın, erkek ve bir kaç çocuk, kökleri güzellikleri için gerekli olan çamurun içinde gizli olan beyaz lotus göletini çevreliyor. Plum Köyü'ndeki dört Hamlet'in her birinin, acı ve neşenin bir arada olduğunu ve mutluluğun var olmak için acı verici çamura ihtiyaç duyduğunu hatırlatan bir lotus göleti var. Göleti çevrelemiş olduğumuz için ondan uzakta olsam da Zen Budisti rahatlıkla görebiliyorum. Gözlerim Thây'ın üzerinde. İki keskin hareketle keşiş doğruca bana bakıp el sallıyor. Farkındalık yürüyüşleri şöyle dursun, Thich Nhat Hanh'ı daha önce hiç el sallarken görmemiştim. Bu mistik varlık, havaya kalkmış eliyle beş yaşındaki bir çocuğa dönüşüyor. Zamanın kıvrıldığı sihirli bir anda, Thây seksen dört yaşında bir keşiş değil. Yüzünde hiç tartışmasız melek gibi bir genç ifadesi var. Thây'ın yaşlanmayan ruhunun derinliklerini görüyorum. Bir anda içgüdüsel olarak yaptığı hareketi ona yansıtıp el sallıyorum, ben de beş yaşındaki saf benliğime dönüyorum. *Keşiş ve ben* zamanın ötesinde beş yaşında iki varlığız. Her şey birkaç dakikada gerçekleşiyor.

Şunu bilmenizi isterim ki bu tür yürüyüşlerde kimse el sallamaz, kimse konuşmaz, kimse ani jestler ya da hareketler yapmaz. Bu yürüyüşlerde sessizce düşünülür, dikkatle nefes alınır, özenli ve yavaş hareket edilir.

Bilincimdeki bu kayma belki de otuz altı gündür uçsuz bucaksız bağların, inişli çıkışlı tepelerin ve yazın kocaman ayçiçekleriyle dolan tarlaların içinde yaşadığım için gerçekleşiyor. Doğa ve ritmi, beni günden güne uyandırıyor ya da tüm bunların sebebi Thich Nhat Hanh'ın bu sabah, "Toprak ananın üzerinde yürürken saygıyla yürüyün, çünkü annenizin üzerinde yürüyorsunuz," demesidir. Belki de kız ve erkek kardeşlerimle geçirdiğim derin düşünceli günlerden sonra hassas varlığım yükselip coşmuştur. Sebebi ne olursa olsun içimdeki masum, yaşamı seven çocuk şimdi burada.

*İçeri, dışarı*  
*Derin, yavaş*  
*Sakin, rahat*  
*Gülümse, bırak*  
*Şu an, harika bir an*

Thich Nhat Hanh, yürüme meditasyonu esnasında farkındalık yürüyüşünün şifa etkisini arttırmak için sessizce bu şiiri tekrarlamamızı öneriyor. Şimdi birbirlerine dolanmış kız kardeşlerin yanında yürürken bunu deniyorum. Elimden geldiğince, nefes alırken nefes alışımına konsantre oluyorum ve aklımdan *içeri* kelimesini geçiriyorum. Aynı anda sağ ayağımı sağlam bir şekilde toprağa basıyorum. Bir şeyler oluyor. Aklım ve ayağım uyum içinde. Sol ayağımı atıyorum, nefes veriyorum ve *dışarı* kelimesi zihnimde yankılanıyor. Uyum bilincim güçleniyor. *Derin, yavaş*. Nefesim yaşam doluyor ve bu farkındalık yürüyüşlerinde hep daha hızlı gitmek isteyen vücudum, ağır ve planlı bir hal alıyor. Bütünüyle *sakin ve rahat*, bir *gülümseme* yüzümü

aydınlatırken gerilim vücudumu terk ediyor. Birkaç dakikalığına tüm varlığımı bir merak sarıyor.

*Şu an.*

Tarlanın karşısında *olumsuz tohumlarımın tetikleyicisi* Vanna'yı görüyorum ve bir an için harika rahatlığımdan sıyrılıyorum. Onu görünce Fransız keşişle iletişim kurmasına yardım ederken hiç utanmadan beni aşağılamasını hatırlıyorum. Hâlâ gerçekte ne olduğunu anlamıyorum. Ama işte Vanna orada, arkadaşlarımın yani ağaçların arasında duruyor. Daha önce de kendi adıma aramızı düzeltmek için Vanna'yla iletişim kurmayı denemiş ama başarısız olmuşum. Öfkeden çılgına dönüyorum. Onu özür dilemesini bilmeyen, ukala biri olarak görüyorum.

Aklıma İrlandalı arkadaşım Aidan geliyor. Onunla yaptığımız yürüyüşü ve karısıyla yaşadığı sorunları hatırlıyorum. Aklıma Aidan'ın olumsuz düşünceler ortaya çıkar çıkmaz şefkat ve anlayışla onları benimseyebilme kabiliyeti geliyor. Aidan'ın dikkatli bakışları hem kendine hem de karısına duyduğu şefkati besliyor. İçgörüsüyle zihni parlaklaşan Aidan zorlu düşünceleri ve ilişkileriyle nasıl ilişki kuracağını biliyor.

Bilinçli bir şekilde Vanna'ya bakıyorum. Hemen kızgınlık hissediyorum. Bu duygunun öylece kalmasına izin veriyorum. Açıkçası bu kendimi harika hissettirmiyor. Onu nasıl algıladığımı tanımlamaya çalışıyorum. Vanna'dan *neden* rahatsız olduğumu anlıyorum. Kimse aşağılanmaktan hoşlanmaz, Vanna beni aşağıladı. Bir saniye sonra kendime merhamet duymaya başlıyorum ve hafifleyip yumuşuyorum. Mutlu keşişlerle beraber ıslak çimenlerin üzerinden geçerek onu tamamen aşıyorum. Acı verici duygularımı

benimseyip onları *farkındalıkla* sarıyorum. Daha fazla adım. Daha fazla nefes. Daha fazla anlayış. Gerilim zihnimi ve vücudumu terk ediyor. Daha fazla adım. Daha fazla nefes. Daha fazla ışık. Benliğimden merhamet yükseliyor. Merhametim Vanna'ya yöneliyor. Karanlığı dağıtmak için, iki uzun ışık kolu gibi benden çıkarak tarlanın diğer ucuna ulaşıyor. İşte o zaman ne yapacağımı biliyorum.

*Eğer düşmanlarımızın geçmiş sırlarını okuyabilirsek, düşmanlığı bir yana bırakmak için her hayatta yeterli acı ve kederin olduğunu görürüz.*

*Henry Wadsworth Longfellow*



New Hamlet'in yatakhanesine doğru yürürken gözlerim yine Thây'ın sakın fakat güçlü aurası üzerinde. Hareket halindeki bedeninden kendinden eminlik, zariflik ve zekice alçakgönüllülük ışınları saçılıyor. Keşiş bir ağaca bakmak için duruyor. Ağaçta ne gördüğünü merak ediyorum. Keşişin aklında ne olduğunu merak ediyorum.

Diğerlerinin Thây'la ilgili çeşitli aşkın deneyimlerinden bahsettiğini duymuştum. Bir keresinde New Hamlet'te bir kadın birkaç saniye için mutfakta tek başına kaldığında Thây odaya girmiş. Bu oldukça sıra dışı bir olay. Kutsanmış ziyaretçi, o üstün keşişten kişisel bir saygı selamı almış, bu yüzden az kalsın sevinçten bayılacaktı.

Bunu yazana kadar, kimseye keşişin ve benim beş yaşındaki benliklerimize dönüştüğümüz andan bahsetmemiştim. Ben *münzevimle* tanıştım.

## 37. Gün

### İş: Keşiş olan avukat kadın

*Her şey Tanrı'ya bağlıymış gibi dua edin. Her şey size bağlıymış gibi çalışın.*

— Aziz Augustine

Akşam yemeği henüz bitti, New Hamlet'in ön odasında Keşiş Pine ile oturuyorum. Bu Amerikalı keşiş, buradaki diğer kadın keşişlerden daha uzun boylu ve varlığı da en azından boyu kadar etkili. Zeki ve kendine güvenen bir havası var. Adı *daimi tazeliği* sembolize eden Keşiş Pine'yi ilk gördüğümde hem ona hayran kalmış hem de kendinden eminliğine, alçakgönüllülük ve zarifliğin eşlik ettiğini görene kadar onun heykelimsi duruşundan biraz çekinmiştim. Keşiş Pine ağırbaşlı manastır mensuplarına benzemiyor. Oldukça korkusuz gözüküyor. Aslında *kışın da yeşil kalan* anlamına gelen kalıcı bir isme sahip olan bu Plum Köyü keşişi, Amerika'dayken bir hayvan hakları avukatıymış. İnanıyorum ki gerçek dünyada da en az burada sevgili Budist topluluğundaki arkadaşlarıyla yaşarken olduğu kadar adildir. Oturduğum yerden, avukatken Budist



olan kadına hayranlıkla bakıyor ve onu vatanından çok uzaklardaki bir ülkede bambaşka bir hayata çekenin ne olduğunu merak ediyorum. Keşiş Pine'den bana öyküsünü anlatmasını istiyorum. Hiç tereddüt etmeden anlatmaya koyuluyor.

“Sonuçta keşiş olmak, dünyaya iyi bir avukat olmaktan daha çok fayda sağlayacaktı.”

Kardeş Pine keşişliğe kabul edilmeden önce de yıllarca Thich Nhat Hanh'in öğretilerini uygulamış. Bu esnada onun için en büyük mutluluğun yemin ederek Plum Köyü'nde tam zamanlı olarak yaşamak olacağını fark etmiş. “Ama işini özlemiyor musun?” diye soruyorum, “Dünyada çok iyi şeyler yapıyormuşsun.” Hiç zorlanmadan eski mesleğini özlemediğini ve bir keşiş olarak çabaları sonucu değişen insanları görmekten mutluluk duyduğunu söylüyor. “Bir sevgilin olmasını da mı özlemedin?” diye sıkıştırmaya devam ediyorum. Önceleri evliymiş ve keşiş olmadan birkaç sene öncesine kadar da bir sevgilisi varmış. Ona hayatında duygusal bir ilişki yaşamayı özleyip özlemediğini soruyorum. Yine düşünceli bir şekilde artık tüm varlıklar için koşulsuz sevgi üretebilecek zamanı olduğunu söyleyerek cevap veriyor. Yüzünü inceleyip ikna oluyorum.

*Bir keşiş ruhun alevleri içinde yaşar.\**

*Annie Dillard*

Çok basitmiş gibi anlatıyor ama ben o kadar kolay olmadığını biliyorum. Bu Fransız manastırının kadın keşişle-

---

\* Yazarın *Holy The Firm* kitabından.

ri kendilerini tamamen işlerine ve pratiklerine adanmış. Her gün gerçekleştirilmesi gereken önemli görevler ve ruhani uygulama saatleri oluyor. Şunu da belirtmeliyim ki hiç mahremiyetleri de yok. Manastıra yani keşişlerin evine düzenli olarak çeşit çeşit insan gelip gidiyor ve onlar da misafirlerini daima kollarını açıp kucaklamaya hazır şekilde karşılıyor. *Benim evime devamlı bir misafir akını olsa ne yaparım* diye düşünüyorum. *Hayal bile edemiyorum*. Keşişler iki kişinin paylaştığı odalarda kalıyor, döşekleri olmayan tahta yataklarda uyuyor ve küvet kullanmıyorlar. Elbette bir de cinsel ilişkide bulunmaları yasak.

Keşiş Pine'ye çok cesur olduğunu söylüyorum. O da bana şanslı olduğunu söylüyor.



2000 yılındaki ilk Budist meditasyon inzivamın sonunda, aynı kursa istemeden, kız arkadaşının ısrarıyla katılan genç bir adamla sohbet etmişim. O sırada muhteşem Himalaya Dağları'ndaki on günlük program bittiğinde her hücrem mutluluktan dans ediyordu. O coşku anında onun da en az benim kadar havalara uçmuş olduğunu düşünerek yirmili yaşlarında esmer, kıvrıkcık saçlı adama nasıl hissettiğini sordum. Durumu hiç de benim gibi değildi. Cevabını asla unutamam. Meditasyon arkadaşım gözlerimin içine bakarak zihnini çürük ve bozuk pisliklerle dolu kocaman bir çöp kutusu gibi hissettiğini söylemişti. Meditasyon yapmak beynindeki bu pisliğin kapağını açmıştı. Bunu hayatta ilk kez görüyordu. Yeni meditasyoncu, pratik yap-

maya devam ettikçe çöpü boşaltmaya başlamıştı ama “bu işlem için ufacak bir kürdan kullanıyordu.”

Yolculuk arkadaşımın anlattıklarını duyunca meditasyon sonrası oluşan o sevincimi, zihinsel keder karşısında bir kenara bıraktım. Genç adam ateşli silah mühendisiydi ve işini gerçekten seviyordu. Bana, Himalayalar’dayken meditasyonlardan sıkıldığında kafasında yeni silahlar tasarlayarak dikkatini dağıtmaya çalıştığını anlattı. İnzivaya başlayalı bir iki gün olmuştu ki Buda’nın insanın işinin yaşayan diğer varlıkları, toplumu ve çevreyi desteklemesi gerektiğini öngören *doğru iş* öğretisiyle ilgili bir konuşma gecesi düzenlendi. Öğretileri duyar duymaz genç adamın morali bozulmuş ve karamsarlaşmıştı. Çünkü ömründe ilk defa mesleğinin yıkıcı doğasının farkına varmıştı, bu da onu şok etmişti. Meditasyon uygulamaları onu güçlendiriyordu. Kursun sonunda meditasyon arkadaşım kendisi için yeni bir başlangıç, silahların olmadığı, yıkımları durdurabileceği ve yaşayan varlıkların iyiliğine katkıda bulunabileceği yeni bir gelecek hayal ettiğini açıkladı.



New Hamlet’in ön odasındaki sıcacık köşede Keşiş Pine’ye misafir olmaya devam ediyorum, ellerimizde birer fincan sıcak zencefil çayı var. Buda’nın *doğru iş* ve sorumluluk öğretisini düşünüyorum. Amerikalı keşişin sevdiğim türden bir akli var. Zorlu problemler karşısında birçok çözüm üretebilecek kıvrak, şefkatli ve çalışan bir akıl. Keşiş Pine’ye gerçek bir sıkıntı yaşayan bir aile bireyim için bana nasihat verip

veremeyeceğini soruyorum. Verebileceğini söylüyor, hatta sorun için bir çok muhtemel yenilikçi çözüm öneriyor.

Bu eski Fransız sandalyesinde oturmuş bazı iyi insanların bir *iyi işten diğerine* geçtiklerini düşünüyorum, örneğin hayvan hakları avukatı bir keşiş olmuş. Bir de işlerinin dünya üzerinde yıkıcı bir etki yarattığını fark eden ve değişmeye karar veren insanlar var, tıpkı Hindistan'ın dağlarında meditasyonun dönüştürücü gücünü keşfeden *silah mühendisi* gibi. Yıllar önce tanıştığım bu *silah üreticisi* mesleğine değer verilen ve yaptığı işte yanlış hiçbir şey olmadığına inanılan bir çevrede yaşamış. Zihnini boşalttığı ve dünya üzerinde nasıl yaşadığını düşündüğü bir sırada güzel bir şey olmuş. Genç adam değişmek istediğini fark etmiş. 2000 yılında kutsal bir dağın zirvesinde dönüşmüş bir adam bana, bir Budist meditasyon kursunun hayatını tamamen değiştirdiğini söylemişti. *Silah yapımcısı* olarak işinden istifa etmeyi planlıyordu. Buna bir son verecekti. *Silah mühendisiyken Budist meditasyoncuya dönen* adam dünyadaki tüm varlıklar için yeni bir tür saygı edinmişti. Şükürler olsun.



*Kötü şeyler, onları yapmayın  
İyi şeyler, onları yapmaya çalışın.  
Aklınızı arındırıp, zaptetmeye çalışın.  
Tüm Budaların öğretisi budur.\**

---

\* Bu çeviri Dhammapada'nın Çince versiyonundan yapılmış ve Thich Nhat Hanh'ın *The Art of Power (Güç Sanatı)* kitabından alınmıştır. (ç.n.)

Bugün manastırdayken Thây hepimize Şu soruyu yöneltti: “Ne yapıyorsunuz?” Sonra, bu basit sorunun, hayatlarımızda neyle meşgul olduğumuzu anlamamız için kendimize sormamız gereken *tek* soru olduğunu söyledi.

Keşiş Pine’ye iyi geceler dileyerek yemek salonuna dönüyorum, fincanımı zencefil çayıyla doldurarak şöminenin karşısına oturuyorum. Thây’ın sabah konuşmasını düşünüyorum:

*Yazarken yazdığımızı bilin ve yazdıklarımızdan faydalanacak insanları düşünün. Yazdıklarınızı okuyacak insanların daha mutlu hayatları olacağını umut edin. Bu, her işte böyledir. İşinizi farkındalıkla, diğer insanlara sevgi besleyerek yapın. İşinizi kendinize ‘Ben ne yapıyorum?’ sorusunu sorarak yapın. Ancak bu soruyu sorarsanız bir mucize yaratabilirsiniz.*

Günün sonunda odama gitmek için merdivenlerden çıkarken, önceleri bir hayvan hakları avukatıyken dünyaya *daha çok* iyilik yapabilmek için keşiş olan *daimi tazeliğin keşişine* duyduğum sevgi giderek artıyor. Himalayalar’daki silah imalatçısını hatırlıyorum ve şöyle düşünüyorum: “Şu an ne yapıyor olursa olsun, en azından son teknoloji tüfekler üretmek için kafa yormuyor.”

## 38. Gün

### Şükran: Bir nar tanesi bana ne öğretti?

*Bugün fazla bir şey öğrenemediysek doğrulup şükredelim, en azından az da olsa bir şey öğrendik ve hiçbir şey öğrenemediysek de hasta olmadık; hasta olduysak da en azından ölmedik; işte bu yüzden, şükredelim.*

— Buda

**E**ğer bir manastırdaki resmi bir öğle yemeğine katılmadıysanız gerçekten sabırlı olmanın ne demek olduğunu bilmiyorsunuz demektir. Benden söylemesi.

Sıradan yemeklerin hepsi yemek salonunda gerçekleşirken resmi yemekler Buda salonunda yeniyor. Resmi yemeklerin işleyişi şu şekilde: Herkes her zaman olduğu gibi yemek bölümünün önündeki masada sıraya giriyor ama “ilk servis ilk gelenindir” uygulamasının aksine, bu sırada en öne en kıdemli keşiş geçiyor, onları diğer manastır mensupları izliyor. En sona da ziyaretçiler kalıyor. Herkes birer birer ilerleyip kasesine yemek koyuyor ve sessizce Buda salonunun yolunu tutuyor. Salonda bir yana erkek keşişler

ve ziyaretçiler, diğer yana da kadın keşişler ve ziyaretçiler oturuyor. Her iki taraf da yüzlerini salonun merkezine çeviriyor.

Bugün resmi bir farkındalık günü olduğu için elimde bir kase yemekle sessizce Upper Hamlet'in Buda salonuna doğru yürüyorum. Ben vardığımda salonun yarısı dolu. Kadınlar tarafındaki yerime geçiyorum. Yere iğne düşse sesini duyarsınız. Karşımda, düzgün bir sıra halinde mavi minderlerinin üzerine bağdaş kurmuş oturan, sırtları dimdik ve sağlam keşişlere göz gezdiriyorum. Toprak rengi cübbeleri zarifçe dizlerinin üzerini örtüyor. Geri kalanlarımız biraz garip gözüküyor. "Cübbelerle uğraşmak kıyafetlerden kolay," diye düşünüyorum. Kazınmış kafalar da her zaman düzgün duruyor. Omuzların üzerine düşen dağınık saçlar yok. Bu huzurlu varlıklar saygıyla manastır kaselerinin önünde oturuyor. Bu özel kaselerin ruhani bir sembolü var. Bunlar, keşişlerin –fiziksel ya da ruhani– kaselerine ne konursa konsun, onu kabul etmeye razı olduklarını temsil ediyor. Derler ki keşişler bu *kabulleniş sembolüyle* yani keşiş kaseleriyle kişisel bir bağ kurar. Bazı Budist geleneklerinde eğitimleri sonrasında keşişler, kaselerini *Nirvananın Harika Kalbi Olan Gerçek Öğretinin Gözündeki Hazine Evi* olarak görürler. Basit bir tabağın hiç bu denli güzel tarif edildiğini duymamıştım.

Burada, Buda'nın onurlandığı salonda kucağımda *hazine evimle* oturuyorum. Yanımdakilerle diz dize, herkesin gelmesini bekliyorum. Plum Köyü'nde yüzlerce insan var, herkesin oturması için en az kırk dakikanın geçmesi gerekiyor. Beklerken bakışlarımı karşımdaki Buda benzeri

yüzler arasında dolaştırıyorum ve gözlerimi kapatarak nefesime odaklanıyorum.

Bugün manastırda *farkındalıkla yeme* sanatını öğreniyorum. Daha önce de belirttiğim gibi, en basit ifadeyle, bu uygulama insanın bekleyişe dayanabilme kapasitesini arttırıyor. İşte buradayım, salonda çit çıkmıyor. Willem Dafoe'ya benzeyen keşişin saygıyla salona girdiğini görüyorum. Her zamanki gibi kesin ve net duruyor. İlk sırada oturan kıdemli keşişlere göz gezdiriyorum. Kendinden emin, dirençli Budalar gibi oturuyorlar. Sonraki sırada daha genç keşişler oturuyor, her birinin diğerinden farklı bir emin duruşu var. Neşeli yeni yetme keşişlerse en arkadalar, içeriye sanki bir futbol maçından çıkmış gibi giriyorlar. (Gerçekten öyle de olmuş olabilir.) Birer birer, arkadaşlarımla tanıdık yüzlerinin keşişlerin arasındaki yerlerini almasını izliyorum. Onlara doğrudan bakmam uygun olmayacağı için kaçamak bakışlar atıyorum. En sevdiğim manastır arkadaşım ve usta aşçı Stuart içeri giriyor. Onu Gustavo izliyor. Gustavo kadar nazik ve sevgi dolu bir adamla görmezsiniz. Gustavo'yu kardeşimmiş gibi sevmeye başladım. Vicdan azabı duyuyorum. Ruhban dostları toplantısından kaçmaya çalıştığım gün, arkadaşım Helena'yı hiçbir şeyden şüphelenmeyen keşişlerden saklamaya çalışıp ayaklarımla dibindeki ölü fare ve daha bir çok talihsiz olayla uğraşırken kardeşim yerine koyduğum düşünceli adam, benim yokluğumu fark edip hasta olduğumu ya da manastırı terk ettiğimi sanmış. Gustavo daha sonra bu endişesini bana anlattığında, düşüncesiz davranışımın çok utandım. Onun ardından içeri *Kelt şarkıları söyleyen*, tatlı ama anlaşılması



zor birisi olan Newfoundlandli giriyor. Onu birçok başka adam izliyor, her biri içimde belli bir his uyandırıyor.

Hazine evim hâlâ kucağında. Keşiflere ve adamlara bakıp onların hikayelerini hayal etmekten kendimi alamıyorum. Bu yüzden her gün yaptığımız yemek yeme eylemini düşünmeye başlıyorum. Dikkatimi nefesimin sesine ve onu hissetmeye yoğunlaştırarak şu mantrayı tekrarlıyorum: “Nefes alıyorum, nefes aldığımı biliyorum. Nefes veriyorum, nefes verdiğimi biliyorum.” Dikkatimi toplamak kafamda dönüp duran düşünceleri de yatıştırıyor. İnsanın mantralar sayesinde düşüncelerini ve nefesini düzenlemesinin fazla zaman almadığını biliyorum ama bazen etkilerini bu kadar hızlı göstermelerine şaşıyorum. Gözlerimi açıp kutsal bir sembol olan kasenin içindeki kutsal yemeğe bakıyorum. Gözüme birkaç parlak renk çarpıyor. Yemek ışıltıyor. Ama en çok dikkatimi çeken nefes kesici kıvılcıktaki nar taneleri. Sanki benimle konuşuyorlar: “Bize bak, ne kadar şahaneyiz.” Kırmızı tanelerin güzelliğine çekiliyorum. İçimi tarif edilmez bir mutluluk sarıyor.

İşte bu dalış anında, benliğimdeki *eve* gidiyorum. Thây hep şöyle diyor: “Düşünmek kendinizi kaybetmenize yol açabilir.” Ama bilinçli nefes alışlar sayesinde vücudumuzu ve zihnimizi birleştirerek kendimizi şimdiye ve buraya yerleştiririz. Mevcut anın içinde kendini emin hissetmek, orada gerçekten ne olduğunu görebilmenin tek yoludur. Bugün işte bu yüzden nar tanesini *görebiliyorum*. Bu sabahki konuşmasında Thây kendimizi her durumda ama özellikle de kötü durumlarda dengede tutabilmek için bu pratiği uygulamamızı söyledi. Örneğin sarsıcı bir his yüzün-

den kendimizi kaybolmuş hissettiğimizde, sakinleşmek ve berraklaşmak için gözlerimiz, kulaklarımız, burnumuz, dilimiz, vücudumuz ve aklımızdan oluşan “altı duyu kapısını kapamamız” gerekiyor. Keşiş bunu şöyle tarif ediyor: “Birçok kapısı ve penceresi olan bir ev düşünün. Eğer kuvvetli bir rüzgar sırasında bunlardan biri açık kalırsa rüzgar içerideki her şeyi uçurur. *Eve gitmek* pencereleri ve kapıları kapamaya benzer, böylelikle rüzgar içeri giremez.” Ve sonrasında kendinizi güvende hissettiğinizde pencereyi dikkatlice açarak dışarıda neler olup bittiğini görebilirsiniz.

*İslami öğretilerde kırk gün boyunca her gün bir nar tanesi yiyerek insanın kalbinin aydınlanacağı söylenir.*

*Nhat Hanh*, “her seferinde tek hareket” anlamına gelir. Thich Nhat Hanh bu zor işte ustalaşmak için hayatı boyunca çalıştığından, öğretmeni ona ilk bakışta çok kolay bir iş olduğu izlenimini veren bu adı vermiş. Şimdi ben de elimden geldiğince odaklanarak *her defasında bir şey* yapmak üzereyim. Thây bize günlerdir bunu öğretmeye çalışıyor. Farkındalık. Ne yapıyorsun? Tamamen onunla ilgilen. Orada ne var? Anın gerçekliği ne? Bu meyveyi hep sevmiş ve yemiş olduğum halde sindirmek üzere olduğum nar tanelerini hayatımda *ikinci kez gerçekten* görüyorum. Aklıma Windsor, Ontario’da yaşadığım zaman geldi. Sekiz yaşında bir çocuk olarak, bu egzotik meyveyi ilk defa tatmış olmanın verdiği memnuniyetle narın tadını çıkarıyorum. Burada, narın mucizesi karşısında hayret içinde otururken hatıram şu ana karışmaya başlıyor. Dünyanın bütün unsurları

bu harika meyveyi yarattı. Toprak, su, hava, güneş, çeşitli mineraller, çiftçiler ve marketteki kasiyerler hepsi narın doğumuna katkıda bulundu. Tüm evren narın içinde. Hayati önem taşıyan şu bilme anında, gerçek narı görüyorum.

Bir nar, nar değildir. İşte bu yüzden o, gerçek bir nardır.



Thây şu bilge sözleri defalarca söyledi: “Şu an önünüzde ne durduğunu bilmeniz gerekir.” Bunu bildiğinize müteşekkir olursunuz. Plum Köyü sakinleri kesinlikle öyle. Budist şükran duygusu, ebeveynlerimize bu vücudu bize vermiş oldukları için, öğretmenlerimize bize rehberlik ettikleri için, arkadaşlarımıza bize destek oldukları için minnettarlık duymayı içeriyor. Teşekkürlerimiz tüm yaşayan varlıkları kucaklamalıdır. Gökyüzüne bizi bir şemsiye gibi koruduğu için, toprağa bizi beslediği için saygı göstermek gerekir. Thây, toprak olmadan ayakta duramayacağımızı anlarsak ona karşı bir şükran içgörüsü geliştireceğimizi, böylelikle bizi çevreleyen araziye doğal olarak minnet duyacağımızı söylüyor.

Bugün narlı öğle yemeğimden sonra otuzlu yaşlarda, İsraili bir Yahudi olan Chaya ile tanışıyorum. Chaya'nın Gazze şeridinde bir evi var. O da burada benim gibi misafir ama yalnızca bir hafta kalacak. Öğleden sonra bu yeni ziyaretçi Thich Nhat Hanh'in Dharma konuşmasının grup tartışmasına katılıyor. Öğleden sonra on kişi Upper Hamlet'in güneşli bahçesinde çimenler ıslak olduğu için halka oluşturduğumuz sandalyelerde oturuyoruz. Chaya

konuşacağını bildiren prosedürü izleyip dua pozisyonunu alarak ellerini kalbinin hizasında kavuşturuyor ve başıyla hafifçe selam veriyor. Görünüş her zaman hayat hikayelerini belli etmez. Chaya onu Plum Köyü'ne getiren şeyleri yüksek sesle anlatmaya başlayacak. Tartışma grubuna, çocukluğunda maruz kaldığı fiziksel istismarın onu iç huzurunu aramaya ittiğini anlatıyor. Şimdi Chaya'nın hayatı boyunca peşini bırakmayan acı dolu istismarı anlatışını dinliyorum. Sesinde hiçbir kızgınlık yok. Chaya'nın trajik öyküsünü dinleyince, anne ve babamın hayattayken bana bahsetmiş olduğu gerçek ve derin sevgiye şükrediyorum. Ölümünün ardından bile onların sevgisi hâlâ benimle.

Bugün, Zen Budist geleneği olan resmi bir öğle yemeği maratonunu başarıyla tamamliyorum. Gerçekten büyük bir başarı ve ben minnettirim.

## 39. Gün

### Dua: Keşişlerin şarkı söylediği gün

*benim var olmadığım yerde sen de olmazsın,  
öyle yakınız ki göğsümün üzerindeki elin, benim elim,  
öyle yakınız ki ben uykuya dalarken kapanıyor gözlerin.*

— Pablo Neruda

**O**tuz dokuzuncu günün sabahı, ufak sarı bir kağıdın üzerine bir dua yazarak Buda salonunun önünde duran büyük çan şeklindeki kavanoza koyuyorum. Önceki günlerde ziyaretçilerin dualarını Thay'ın da yüksek sesle okuduğunu duydum.

Birkaç gün önce Willem Dafoe'ya benzeyen keşiş bana ufak bir sır vererek Thây'ın bazen gözleriyle öğrettiğini söyledi. Yani bakışlarını çeşitli insanların üzerinde gezdirirken tam da baktığı kişinin duymaya ihtiyacı olan sözleri söylüyor. Arkadaşım ve kardeşim bununla ilgili mucizevi birkaç deneyimini benimle paylaştı.

Thây bir kibrit çakıyor. Alevini havaya kaldırıp, “Bu alev burada mıydı?” diye soruyor. Sonra bir mum alarak elindeki kibritin aleviyle onu yakıp soruyor: “Mumdaki

bu ikinci alev, kibritteki ilk alevle aynı mı?” Thây ilk alevi söndürüyor. Zen ustasının derin, siyah gözleri benimkilerle buluşuyor: “İlk alev ikincinin içinde mi?”

Gözlerimi kapıyorum, o altın görüntü kalıyor. Annemi yani ilk alevi hissediyorum, kendi içimde yani ikinci alevde. İlk alev ölmedi. Aklıma annemin el yazısıyla yazılmış bir görüntü geliyor. Annem öldükten sonra cüzdanında kendi el yazısıyla yazılmış bir not bulmuştum. O kutsal not şimdi benim cüzdanımda. Not şöyle diyor:

*Mezarımın başında durup ağlama. Ben orada değilim. Ben ölmedim.*

— Mary Frye

Ağlamıyorum. Annem burada. Annem ölmedi. Ellerimi birleştiriyorum. Annemin elleriyle birbirine karışıyor. Kucağında duran ellerime bakıyorum. Parmaklarımdaki tırnaklar aynı pürüzsüz oval şekilde. Bir dansçının elindeki uzun tırnaklar... Elimle yanağıma dokunuyorum. Bu annemin eli. Ayrıca bu el, annemin nazik yanağı üzerinde. Elimi yüzünden çekiyorum ve ellerimiz yine kucağında birbirine dolanıyor. Bu eller geçmişime dokunuyor. Bu eller şu anı yaşıyor. Bu eller geleceğimi yaratıyor. Bu eller annemin elleri. Annemin elleri benim.

Thây tekrar konuşuyor: *Yaratılan yaratıcıyı içerir. Kız annesini içerir. Onları birbirinden ayıramazsınız.*

Belirli koşullar bir araya geldiğinde biz ortaya çıkarız. Alev ortaya çıktı çünkü Thây kibriti çakararak ateş yaktı. Alev söndü çünkü koşullar değişti. Thây alevi üfledi. Sonrasında da şöyle dedi: “Ölen kişi aslında ölmemiştir. Yal-

nızca sizin tanımadığınız bir şekle bürünmüştür. Bu soyut bir fikir değildi. Gerçeğin ta kendisiydi.” Ardından Thây bize beş yaşındaki halimizin nereye gittiğini sordu ve bizim yerimize cevap verdi: “Büyüyüp bir kadın oldu.”

Beş yaşındaki haliniz yetişkin halinizde var olmaya devam ediyor. Beş yaşındaki benliğinizle yetişkin benliğiniz aynı değil; ama tam olarak farklı da değil. *Ne aynı ne de farklı*, Buda'nın öğrettiği bu. “Aynılığı ve başkalığı aşmak zorundayız. Eğer beş yaşındaki halinizle konuşabilirseniz, öldüğünü düşündüğünüz kişiyle de iletişime geçebilirsiniz. O hep burada. Onunla her zaman iletişime geçebilirsiniz.” Böyle demişti keşiş.

Thây son olarak şunları söyledi: *Senin doğan doğum ya da ölüm değil. Öldüğünü sandığınız kişinin doğası da doğum ya da ölüm değil. Var olmaktan ya da olmamaktan muafsınız.*



Günün sonuna gelindi. Thây zarifçe kağıda yazılı duaların durduğu kaseye uzanıyor. Zen ustası bu umut havuzundan benim sarı notumu çekip yüksek sesle okuyor: “Sevgili Thây, Sevgili Sangha, lütfen iyileştirici enerjinizi yıllardır belindeki fitik yüzünden korkunç ağrılar çeken kardeşim Iain’a yollayın. Çok teşekkürler, Mary.” Sözlerimi Thây'ın sesinden duymak tüylerimi diken diken ediyor.

Thây kutsal bir orkestranın şefi gibi ellerini kaldırıyor ve çok sayıda kahverengi cübbe ilahi söylemeye başlıyor. Okudukları sutra, *varlıklarının özünde aydınlanma* olan beş Bodhisattva'nın isimleri. Bu ilahinin, o yardımsever

varlıkları yardıma çağırıldığı söylenir. Böylelikle kişinin duaları kabul olur.

Birbirine karışan seslerin içine Thây büyük bir zil sesini de ekliyor. Başka bir keşiş de daha küçük ahşap bir zil çalıyor. Şarkı söyleyen keşişlerin sesine karışan zil sesleri insanı büyüleyen bir tempo yarattı. Bana göre, şimdi ve buradaki bu ses titreşiminin inanılmaz bir şifa gücü var. Bu gitgide yükselen muhteşem bir ses.

Dualar ve mantralar insanın bilincini değiştirir. Beynin kimyası değişir, duygular dengelenir, bağışıklık sistemi bile güçlenir. Şarkı söylemenin yinelenen bir doğası vardır ve insan onun titreşimini tüm varlığıyla hisseder. Dünyamızda, bir nevi enerjik titreşimler *okyanusunda* yaşarız. Can-sız nesnelere bile bir titreşim yığındır. Oturduğun sandalye titreşir. Bu kitap titreşir. Sen titreşirsin. Ben titreşirim. Önümdeki keşiş de titreşiyor. Keşiş şarkı söyledikçe hem kutsal bir titreşim yaratıyor hem de o kutsal titreşim oluyor, sesler beni göğe yükseltiyor. Ve tüm bunların etrafında onları çevreleyen zeki bir varlık var.

Mantra ve duaların mantıksal olarak açıklanamayan gizemli bir gücü vardır.

Thây bağdaş kurmuş rahat bir pozisyonda oturuyor, omurgası seksen dört yaşından çok daha düz ve genç duruyor. Zen ustasının gözleri kapalı. Bir eliyle ustalıklarla zili çalıyor, diğeriyle parmak uçlarını değiştirmek için baş parmağına dokunuyor. Bir an için bu sesle ne yaptığımı merak ediyorum çünkü sihirli bir şeyler oluyor. Gözlerimi kapayıp güçle sarsılıyorum. Beni tam da kalbimden vuruyor, yanaklarımdan yaşlar akmasına sebep oluyor. Babama çok



düşkün olan kardeşim İain'i gözümün önüne getiriyor ve kusursuz Bodhisattva korosunu dinlerken kardeşimin acı verici bel ağrılarından kurtulmasını diliyorum.

Burada yine, topluluğun gücünü hissediyorum. Buradaki keşişler birbirini seviyor. Onlar ihtiyaç duydukları desteği ve gücü topluluk halinde yaşamaktan alıyorlar. Bunu şarkı söyleyen seslerinin içinde duyuyorum. Her mantradan önce Plum Köyü keşişlerinden ve misafir misafirlerinden *tek* bir vücut olarak şarkı söylemeleri, birleşip topluluğun gücünü gerçekleştirmeleri isteniyor.

*Bizim bilincimiz başka bilinçlerden beslenir.* Thây konuşurken bu hakikati anımsıyorum.

Karar verme yöntemlerimiz, sevdiğimiz ve sevmediğimiz şeylere ve onları toplu olarak görebilmemize bağlıdır. Yolculuğumun başlarında Thây şöyle bir örnek veriyor: Bazen birisi bir 'şeyi' güzel olarak görmez ama birçok kişi o 'şeyin' güzel olduğunu söylerse o kişi yavaş yavaş güzelliğin, gerçek olsa da olmasa da, orada olduğunu kabullenmeye başlar. Bunun sebebi bireyin bilincinin topluluğa bağlı olmasıdır. Elbette hepimiz toplu görüş ve düşüncelerden etkileniriz. Gece gündüz topluluk bilincinden etkilendiğimiz için Thây çevremizde iyilik, anlayış ve şefkat saçan insanların bulunmasının öneminden bahsediyor.

Sevimli Hollandalı bir ziyaretçi Amsterdam'daki evine döner dönmez evini paylaşacağı *düşünceli* arkadaşlar arayacağını söyledi. Manastırda kalırken yalnızlığının farkına varmış ve bir topluluğa dahil olmanın önemini anlamış.



Keşifler şifa ilahilerini bitiriyor, aklıma sevgili kardeşlerim geliyor. Onlarda babamı görüyorum. Babam onların ellerinin şeklinde, kalplerindeki iyilikte ve sahip oldukları değerlerde. Babamın yaşadığını görmek için kardeşlerime bakmam yeterli. Bu, duanın mucizesi.

## 40. Gün

### Sevgi: Bir lotus yaprağı üstünde süzölmek

*Bütün şeylere değerini veren yalnızca sevgidir.*

— Avıalılı Azize Teresa

**O**n bir yaşındayken en iyi arkadaşımın babasının papazlığını yaptığı Presbiteryen Kilisesi'nin Hz. İsa'nın Doğumu oyununda Meryem'i oynadım. Ben bir Roma Katoligi olarak yetiştirildim ama düzenli olarak, arkadaşım Jean ile takılmak için Presbiteryen Pazar okuluna giderdim. Her şeyi birlikte yapardık. Pazar günleri ailece Katolik ayinine katıldıktan sonra annem beni Presbiteryen kilisesine bıraktı. Ama en yakın arkadaşımın benimle birlikte Katolik ayinine gelmesine izin verilmiyordu. Bir gün en iyi arkadaşım ile Pazar okulundayken, kilisenin bodrumunda papazın kızıyla beraber bir Katolik kızın dolaştığını duyan annelerden biri bana yaklaştı ve neden kendi Katolik kilisem yerine Presbiteryen kilisesinde bulunduğumu sordu. Nasıl olduysa, "Tanrı benim içimde, o yüzden her yere gidebilirim," diye cevap verdim. Kadın ondan sonra tek kelime edemedi.

Yıllar sonra on bir yaşında sahip olduğum görüşlerden ailemin kabullenici, ayrımcılık yapmayan, sevgi dolu yapılarının sorumlu olduğunu fark ediyorum.



Bugün Noel arifesi. Siyah gökyüzünün boşluğunu ay ışığı dolduruyor ve ben New Hamlet'in büyük meditasyon salonunda oturmuş keşişlerin "O Come All Ye Faithful" (Tüm İnananlar Gelin) şarkısını dinliyorum. Çam ağaçlarında asılı yıldızlı süsler parlıyor. Kabullenici Thich Nhat Hanh, Budist manastırının tipik Hıristiyan şöleni tarzında süslenmesine izin verdi. Bu harika bir şey.

(Plum Köyü'ndeki her bir Hamlet için) Budist meditasyon salonuna getirilen dört çam ağacından daima taze bir koku yükseliyor, arkalarındaki renkli ışıklar pencere ve koridorları aydınlatıyor. Bu geleneksel bayram süslemeleri arasında bir şey göze çarpmakta: Ön taraftaki Buda heykelinin yanında bambudan yapılmış, içi pembenin her tonundan güllerle donatılmış küçük bir kayık var. Bu Hıristiyan süslemelerinin arasında sıra dışı olan bir tek o.

Thây bambu araca doğru *süzülerek*, diz çöküyor, onu inceliyor ve toplananlara dönerek şöyle diyor: "Size şunu söylememe izin verin. Bu bir *anlayış kayığıdır*. Sizi acı kıyılarından sevgi kıyılarına ulaştırır."

"İşte söyledi. *Kendi benliğime sığınmayı* hep böyle hatırlayacağım," diyorum. Buda'nın bilge öğretilerini izleyerek kendi içime daldıkça anlayış kazanacak böylece özgürlüğün ve daha mutlu bir varoluşun anahtarı olan bilgelikle

uyanacağıım. Güllerle dolu kayığın görüntüsü bana hep *kendi bilge benliğime sığınmamı hatırlatacak*. Kayığın kendisi Buda'nın öğretisi ve içinde güller yani anlayış ve içgörü taşıyor. O kutsal kılavuza bağlı kaldıkça, bunlar benim içimde açacaklar. Şimdi kendimi o *güç kayığında*, o narin çiçeklerin arasında aşkın saf kıyılarına doğru kürek çekerken hayal ediyorum. "Gayretim beni koruyacak. Kayıkta benden başka kürek çekebilecek kimse yok. Bunu ben yapmalıyım." Pembe güllerin arasında duran Thây'ın bir fotoğrafını çekiyorum.

Kendimize şefkat gösterdiğimizde başkalarına doğru uzanabiliriz: "Bu kayık sevgiyi de içeren anlayışı taşıyordu. Anlayış olmadan sevmek mümkün olmazdı. O zaman sevginiz *gerçek sevgi* olmazdı. Başkalarını tam olarak anladığımızda, kendimizi özgürlüğün, sevginin ve mutluluğun kıyılarına taşırdık." Huzurlu keşif gülümsüyor.

İşte yine oradayız. Hepimiz birbirimizle bağlantılıyız. Bunda hepimiz beraberiz. Gerçek, dalga dalga ilerleyerek daha büyük anlam kazanıyor. *Kendini* sevmek ve anlamak demek, *başkasını* sevmek ve anlamak demek. *Kendine* karşı gerçek şefkat ve anlayış göstermenin tek yolu *başkalarına* da aynı saygıyı göstermek. Thây'ın sözleri bana ulaşmaya devam ediyor: "Tek bir gerçekte, tüm gerçekler yatar. Tek bir şey, diğer her şeyi kucaklar. Bunun sebebi her şeyin birbiri içinde *var olmasıdır*. Tüm şeylerin ve varlıkların dünyaya bağlı olması gibi, tüm gerçekler de birbirine bağlıdır. Bu yüzden tek bir gerçeği anlarsan tüm gerçekleri anlarsın."

Kırkıncı günde, içgörü tüm varlığımı dolduruyor.

Thây sevgi hakkındaki içgörülerini aktarmaya devam ediyor. *Sevdiklerimizin* her zaman yanımızda yaşadığını söylüyor. Onlar ağaç, hava, su ve toprak. “Sağlıklı ve canlı kalabilmek için temiz havaya ihtiyacımız olduğunu anladığımızda, bizim için hayati önem taşıyan oksijene derin bir sevgi duyarız.” Thich Nhat Hanh ağaçlar *tarafından* sevilmekten bahsediyor. Bunu söylemesi harika. Birçok insan ağaçlara duydukları sevgiyi ifade edebilir ama kaç defa birinin ağaçların *onu* sevdiğini söylediğini duyabilirsiniz ki?

Akşam yemeğinde gün boyunca Keşiş Prune'nin hazırlamasına yardım ettiğim devasa çorba kazanının başına geçiyorum. Kepçeyi rengarenk bir sebze denizine daldırıyorum ve mutluluk beni içine çekiyor. Yemek pişirme konusunda oldukça maharetli olan arkadaşım İskoç Stuart'ın yanına oturuyorum. Neşeye içmekte olduğumuz çorba hakkında konuşuyoruz. Sebzelerin karışımının enfes olduğunu söylüyor. İçim ısınıyor. Stuart bana Kanada'ya götürmem için en iyi çorba tariflerinden birkaçını vermeyi teklif etti. Stuart'ın yanında olmayı seviyorum. İyi, tatlı ve dürüst biri ve Stuart'ın kıvrak Edinburgh aksanında İskoç babamı duyuyorum.

Müzikli Noel gösterileri başlamak üzere. Bir İngiliz keşiş, çellosu ve mızrabıyla süzülerek geliyor. Stuart'a bu keşişi soruyorum. Çellocu keşiş eskiden Londra'da bir senfoni orkestrasında çalışmış. İçgüdüsel olarak şöyle diyorum: “İnsanların onun bu inanılmaz yeteneğinin tadını çıkarması için konser salonunda çalışıyor olmalıydı.” Stuart'ın sakin gözleri benimkilerle buluşuyor: “Peki sen onun müziğinin tadını çıkarmıyor musun?” Şaşırıp kalıyo-

rum. Elbette çıkarıyorum. Bunun farklı olduğunu neden düşündüm ki? Bu salonda da keşişin üstün müzikal yeteneğinin tadına varan yüzlerce insan var.

Sonrasında Stuart bana “yılbaşı çekilişi” hediyelerini soruyor. Hafta başında bütün manastır mensupları ve ziyaretçiler büyük bir kavanozun içinden isimler çekti. İsmi çektiğimiz kişiye bir hediye vereceğiz. Stuart’a kime hediye alacağımı söylüyorum. Stuart hediye alacağım kadını tanıyor. Benim kaldığım New Hamlet binasından kilometrelerce uzaktaki Lower Hamlet’te kalıyor. Stuart’ın dediğine göre kadın doğum yapmak üzereymiş ve Noel kutlamaları başlamadan önce Plum Köyü’nden ayrılmak zorunda kalacakmış. Hamile kadına gelen hediyeyi kocası teslim alacaktı. Ağzım açık kalıyor. Dört mezranın yer aldığı bu koca manastır bölgesinde yüzlerce insan var ve ben gidip hamile olan tek kadının ismini çekiyorum. Ona Kanada’dan getirdiğim *Birth House (Doğum Evi)* isimli bir kitabı hediye edeceğim. Stuart’ın dizini öyle sert sıkmışım ki acıyla feriyad ediyor.

*Noel, herkesin birbirine güvendiği gerçek bir ailenin nasıl yaratılabileceğini düşünme zamanıdır. Seven ve sevilen arasında ayrım yoktur. Bu, soğukkanlı olmaktır. Soğukkanlı olmak demek dışlayıcı olmaya eş değildir. Soğukkanlılık taraf tutmaz. Ayrımcılık yapmaz. Soğukkanlılık, her şeyi kapsamaya eş değerdir.*

Topluluk, bireysel uyanışlardan meydana gelir ve bu uyanışlar bulaşıcıdır. Yani bir uyanık insan diğerlerini de

uyandırır. Bu her zaman seninle başlar, güvenmen gereken kişi sensindir. Thây'ın bilge sözleri havada titreşiyor.

İşte oldu. Kendi içime sığınarak benliğimi güçlendiriyorum. Bilge bir taş oluyorum. Mutlu, bilge ve sağlam bir taşım. Böylelikle hayatımdaki neşeyle başkalarını da iyileştirebileceğim. Rahibe Teresa'nın sözlerini hatırlıyorum: "Size gelen birinin daha iyi ve daha mutlu olmadan ayrılmasına izin vermeyin. Tanrının iyiliğinin yaşayan bir ifadesi olun: Yüzünüzde iyilik, gözlerinizde iyilik, gülüşünüzde iyilik olsun."

Neşe, sevgi ve güce doğru yürüyün. İçinizdeki içgörü ve bilgeliği besleyin. Yüce bir bilinci destekleyen insanlarla birlikte olun. Toplu bilincin gücü hafife alınmamalıdır. Biz, hepimiz büyük oranda etrafımızdaki insanlardan etkilenebiliriz. Bu bilge öğüt Thich Nhat Hanh'a ait.



## Eve Gitmek

*Her an eve gidiyoruz. Neredeyse her dakika doğa anaya, Tanrı'ya, mutlak boyuta, doğumun ve ölümün olmadığı gerçek doğamıza doğru, eve gidiyoruz. Gerçek evimiz bu. Aslında evimizi asla terk etmedik.*

— Thich Nhat Hanh

**B**avulumla birlikte New Hamlet'in merdivenlerinde duruyorum. Kırk günlük ziyaretim tamamlandı. Güneşli bir günde eve doğru yola çıkıyorum. Ayrılmadan önce yapmam gereken son bir şey var. Son bir bağışlama jesti olarak keşişlerin ilişkilerini düzeltmek için uyguladığı *Yeniden Başlama* ruhuyla Vanna için mor bir çiçek koparıyorum. Buda salonunda yaşanan talihsiz Fransızca çeviri hadisesinin kızgınlığı geçti. Kızgınlığım azaldı çünkü bu kişiye karşı hissettiğim olumsuz duyguları anlayışla kucaklamak için pratik yapıyorum. Çabalarım işe yaradı. Mutlu İrlandalı'nın sorunlu evliliğinden kaynaklanan kendi öfke duygusunun farkına varış öyküsü kesin bir çözüme ulaşmamı sağladı. Aidan Buda'nın öğretilerini gerçek hayata uyguladı ve faydasını gördü, öğretiler ona anlayış kolaylığı verdi. Farkındalık hayata dair önemli bir beceri. Plum Kö-

yü'ndeki son günümde bunu şiddetle hissediyorum. Anın içinde gerçekten var olan şeyin farkına varmak, içgörü kazanabilmenin tek yolu. Bu bilinç anlarında geçmiş yaralar iyileşir, duygular onurlandırılır ve anlaşılır, merhamet duyulur, ilişkiler kurtulur, takıntılardan vazgeçilir, fırsatların farkına varılır ve bilge benlikte derin bir güvenlik hükmeder. Gördüğüm faydaların listesi oldukça uzun.

Mor çiçek elimde, şimdi Vanna'yı *gerçekten* bulmak istiyorum ama ortalıkta yok, beni istasyona götürecek araç sabırla bekliyor. Günlüğümden kopardığım bir sayfaya birkaç nazik söz karalıyorum ve çiçeğin etrafına sarıp bir iple bağlıyorum. Yakınlarda Vanna'nın oda arkadaşını görüyor ve çiçeği Amerikalı ziyaretçiye vermesini istiyorum. O anda bir rahatlama hissediyorum. Açılan bir lotusun yaprakları gibi içimde neşe hareketleniyor. Jestimin Vanna'nın bana karşı hissettiği olumsuz duyguları dindirip dindirmeyeceğini bilmiyorum. Ümitliyim. Aslında, hakiki bir *mea culpa*'nın ne tepki getirirse getirsin önemli olduğunu anladım. Hakiki bir iyiliğin kendisi de bir rahatlama ve bu Budist çiçek verme işi muhteşem. Bu buketleri sevdiğiniz insanlara vermektense "düşmanlarınızı" çiçeklerle kutsamayınca ancak Budistler düşünebilir. Herkes için çiçek! Yeni sloganım bu olabilir. Eve döndüğümde bu Doğu becerisine ihtiyacım olacak. Beni defalarca kurtaracak ve ilişkilerimi zenginleştirecek. Bunun tam bir mucize olduğunu siz de göreceksiniz.

Her an eve gidiyorum.

Keşiş Hanh Nghiem New Hamlet'in gri taş binasının yani *evinin* kapısında duruyor. *Eylem* ismiyle şereflendi-

rilmiş bu keşişe yaklaşıyor ve hoşça kal diyorum. Hiçbir şey söylemeden sıkıca sarılıyoruz, uzun ve hakiki bir kucaklaşma. Bir dakika sonra arabadayım, tren istasyonuna doğru gidiyorum.

Bordeaux yolunda aklıma bilgenin başka bir öğretisi geliyor: “Bir uzlaşma ya da merhamet düşüncesi ürettiğinde bu tür bir düşünce seni iyileştirir ve dünyayı da iyileştirmeye başlar. Bir uygulamacı olarak bu tür bir düşünceyi günde birkaç kez üretebilirsin. Bu şekilde düşünebilirsen, hem kendini hem dünyayı dönüştürebilirsin.” Thây’ın rehberliği sonsuza dek benimle olacak. Kendi bilge benliğime *nasıl* sığınmam gerektiğini, varlığıma karşı nasıl şefkatli olacağımı öğrendim. *Kendi benliğimin evine doğru* giderken herkes için var oluyorum. Tüm hayata duyulan şefkat ve sevgi bu derinlerdeki *evden* geliyor. *Gerçek bir eve* duyduğum özlem beni Plum Köyü’ne getirdi. Güçlü ve bilge bir yerde yaşamak, ebeveynlerimin ölümünden duyduğum acıyla baş etmek ve hayatımdaki zorlukların üstesinden gelmek için bu maceraya çıktım.

Thich Nhat Hanh’ın açılış törenindeki sözlerini düşünüyorum: *Fırtınalı hayat okyanusunda kendi bilge benliğinize sığının*. Mükemmel bir varoluş, derin bir içgörü ve Thây’ın sevgisi, *Nirvana*’ya dokunmak, *Tanrı’nın Krallığı*’nda olmak demek. Trenden dışarıya, yosun yeşili tepelere, Fransa köylerinin kıştan kalma üzüm bağlarına bakarken her zaman hatırlamaya yemin ediyorum.

*Evimi asla terk etmedim.*



## Thich Nhat Hanh ve Plum Köyü Hakkında

Saygıdeğer Thich Nhat Hanh Vietnamlı Budist bir keşiş, şair, alim ve barış gönüllüsüdür. Ömrü boyunca barışı sağlamak için ortaya koyduğu çaba Martin Luther King Jr.'ın 1967'de onu Nobel Barış Ödülü'ne aday göstermesine sebep olmuştur. Thich Nhat Hanh, Saigon'daki Van Hanh Budist Üniversitesi'nin (Van Hanh Budist University), Vietnam'daki Sosyal Hizmetlerin Gençleri Okulunun (School for Youths of Social Services) ve Fransa'daki Birleşmiş Budist İbadethane'sinin (Unified Buddhist Church) kurucusudur. Plum Köyü, kadın ve erkek keşişlere ev sahipliği yapan Thich Nhat Hanh'ın Fransa'nın Aquitaine bölgesindeki manastırındır. Burası ayrıca sıradan insanların farkındalık eğitimi alabileceği bir merkezdir. Plum Köyü 2012 yılında kuruluşunun otuzuncu yıldönümünü kutlamıştır.

Plum Köyü ve Thich Nhat Hanh hakkında daha fazla bilgi için [www.plumvillage.org](http://www.plumvillage.org) adresini ziyaret edebilirsiniz.

## Yazar Hakkında

**M**ary Paterson, Toronto'daki Lotus Yoga Merkezi'nin kurucusu ve işletmecisidir. Kundalini ve Hatha Yoga sertifikaları bulunan Mary'nin üniversite derecesi vardır ve bu alanda uluslararası dersler vermektedir. *Elle Canada*, *The Toronto Star*, *The Globe and Mail* başta olmak üzere birçok dergi ve gazete onunla röportaj yapmıştır. Ayrıca bir internet dergisinde ünlülerin sağlık profillerinin çıkarılmasına yardımcı olmaktadır. Klasik bale eğitimi alan Mary, tiyatro ve filmlerde profesyonel olarak performans sergilemiştir. Hindistan'ı baştan başa dolaşmış olan Mary şu an Kanada'nın Toronto şehrinde yaşamaktadır.

Mary'i [www.lotusyogacentre.com](http://www.lotusyogacentre.com) adresinde ziyaret edebilirsiniz.

## Teşekkürler

**K**ardeşlerim David Paterson, Iain Paterson ve elim Janice Gould-Paterson'a bana gösterdikleri sevgi ve destekten ötürü derinden müteşekkirim. Yeğenlerim Tobin, Devin ve Tara hayatımı neşeyle dolduruyorsunuz.

Bir kitap yaratmak için büyük bir takıma ihtiyacınız olduğu doğru. Her şey birbirine bağımlı ve birbiriyle bağlantılı. Bunu aklımın bir köşesinde bulundurarak yazınsal yardımlarından dolayı Lorna Owen'a, sadık dostluğu, değerli okuması ve tavsiyeleri için Patrick Crean'a, teknik meselelerdeki ipuçları için Ken McGoogan'a, Susan Swan'a ve Toronto'daki değerli yazar arkadaşlarıma; sarsılmaz desteği için harika temsilcim Shaun Bradley'e, Samantha Haywood'a ve Transatlantic Literary Agency'deki diğer herkese teşekkürlerimi sunarım. Hevesi ve uzmanlığından dolayı editörüm Caroline Pincus'a ve Rachel Leach, Susan Pitzen, Pat Rose'a ve Hampton Roads Publishing'teki herkese çok özel teşekkürler.

Toronto'daki Lotus Yoga Merkezindeki cömert arkadaşlarıma özellikle bavulumu Fransa'dan Toronto'ya getiren Leea Litzsgus'a ve bu kitabı yazarken kır evinde kalmama izin veren Shauna MacDonald'a teşekkür ederim. Wagamama ve Manic kafelere de teşekkürler.

Buda'ya, Thich Nhat Hanh'a, Keşiş Pine'a ve Plum Köyü'ndeki diğer tüm keşislere gönülden teşekkür ederim - hepsinin içinde şahane lotuslar var. Manastır arkadaşlarıma da selamlar. Ve son olarak da sana en derin teşekkürlerimi sunarım.

# Kaynaklar

## Thich Nhat Hanh'ın Kitapları

Anger (Öfke)

*The Art of Power (Güç Sanatı)*

*Buddha Mind, Buddha Body (Buda Zihni, Buda Bedeni)*

*Cultivating the Mind of Love (Sevgi Zihnini Yeşertmek)*

*The Diamond That Cuts Through Illusion (İllüzyonla Kesilen Pırlanta)*

*The Heart of the Buddha's Teachings (Buda'nın Öğretilerinin Kalbi)*

*The Heart of Understanding: Commentaries on the Prajna-Paramita Heart Sutra (Anlayışın Kalbi: Prajna-Paramita Kalp Sutrası Üzerine Yorumlar)*

*No death, no fear (Ölüm Yok, Korku Yok)*

*The World We Have (Sahip Olduğumuz Dünya)*

## Diğer Kaynaklar

*The Creation - An Appeal to Save Life on Earth (Yaratım: Dünya Üzerindeki Yaşamı Kurtarma Girişimi)*, E. O. Wilson

*Tibet'in Gençlik İksiri (The Five Tibetans)*, Christopher S. Kilham

*Giving (Vermek)*, Bill Clinton

*Holy the Firm (Kutsal Şirket)*, Annie Dillard

*How Shakespeare Changed Everything (Shakespeare Her Şeyi Nasıl Değiştirdi)*, Stephen Marche

*Joyful Wisdom (Neşeli Bilgelik)*, Yongey Mingyur Rinpoche

*The Shambala Sun*

*Tao Te Ching*, Çeviren: Stephen Mitchell

*Tibet'in Yaşam ve Ölüm Kitabı (The Tibetan Book of Living and Dying)*, Sogyal Rinpoche

*The Vanishing Face of Gaia (Gaia'nın Kaybolan Yüzü)*, James Lovelock





**Kendinizi boşlukta hissedip farklı bir arayış içine girdiyerseniz, ünlü bir Zen üstadının aydınlatıcı Budist öğretileri ile hayattaki yerinizi tekrar bulun.**

Yoga eğitmeni Mary Paterson, babası öldüğünde tutunacak dalı kalmadığını hissetmişti. Onu altüst eden bu olay sonrasında büyük Zen Ustası Thich Nhat Hanh'in Bordeaux'daki inziva merkezinde kırk gün geçirmeye karar verdi. Manastır duvarları ardında huzur bulmayı ve arınmayı ümit ediyordu. Fakat hesaba katmadığı şey, aydınlanmanın hiç ummadığımız bir şekilde karşımıza çıkabileceğiydi.

"Espri anlayışı olan bir Budist'ten daha iyisi yoktur!"

**-Brian Haycock, *Dharma Yolu'nun* yazarı**

"Daha zengin bir hayat için kılavuz niteliğinde, hayli eğlenceli ve çekici bir kitap."

**- Ragini Michaels, *Unflappable* adlı kitabın yazarı**