

Yaşamaya Başlamak İçin Ölümle Barışmak (Cem Şen)

[00:00:05]

- B.K. POLJAK: Böyle bir baktığım zaman bilgilere, İzmir doğumlu olduğunuzu gördüm hocam. Ve sanırım üniversite için İstanbul'a taşındınız. Demek ki orada dedim İzmir hayatınızın onun için bir bitişi ve İstanbul'da yeni bir başlangıç var. Sonra 1990 yılında Dharma Yayınevi'ni kurdunuz. Sonra buradan ayrıldınız ve 2003 yılında Klan Yayınevi'ni kurdunuz. 2012 yılına kadar yayıncılık ve editörlük yaptınız. 2012 yılında bu alanda çalışmayı sonlandırdınız. Bekardınız, evlendiniz, çocuklarınız oldu. Babanızın ölümünü yaşadınız. Ve bütün bunlara baktığımda böyle 50 küsur senelik hayatınızda, sizin de pek çok bitişler yaşadığınızı görüyorum. Pek çok bitiş, pek çok yeniden başlangıç. O yüzden dedim, bitişlerle başlayalım bu konuşmayı. Bitişler çok gerçek. Bitişler hayatın bir parçası. Ama buna rağmen bitişlerle aramız nasıl dersiniz hocam? Buradan açalım bir kapıyı.
- CEM ŞEN: Çok eğlenceli. Hayat boyu eleştirildiğim bir konuda şu an övünüyor olmam gerçekten hayatın cezabelerinden bir tanesi herhalde.

[00:01:17]

- Çünkü hayat boyu kız arkadaşlarım olsun, büyüklerim olsun, eşim dostum olsun en büyük eleştiri konusu; ya hiçbir şeye tutunmuyorsun sen, olmaz böyle bir sebat etmek lazım, bir tutmak lazım bir şeyleri. Hiçbir şeye değer vermiyorsun, hemen dönüyorsun arkana gidiyorsun, diye çok komik komik şeyler yaşadım. Çünkü ben örneğin 10 sene boyunca oturur bir şirket geliştirdim ve şirkette çok başarılı olurdu. Ve ondan sonra işte bir noktaya gelirdi ve derdim ki; tamam ben gidiyorum ve şirketten ayrılırken payımı bile almadan giderdim. Yani olduğu haliyle bırakıp, hani ceketini almak çıkmak derler ya. Ceketimi alıp çıkardım o olduğum yerden. Ya da ne bileyim işte çok zaman geçirdiğim bir grup arkadaşım diyelim ki 10 senemizi yine birlikte geçiriyoruz. Fakat bir şey olurdu bakardım ve artık o beni tatmin etmezdi. Döner giderdim. Hani bir daha aklıma bile gelmezdi. Dur tekrar bağlantı kurmaya çalışayım. Kurarlarsa tabii ki konuşurdum ama hiç aklıma bile gelmezdi. Dolayısıyla hayat boyu sürekli olarak eleştirildiğim konulardan bir tanesidir bu. Hiçbir şeye dört elle sarılmıyorsun. Hemen bir şeyi bırakıyorsun gidiyorsun. Bu konuda herhalde dört elle sarıldığım hayatta çok az şey var gerçekten. Onlardan bir tanesi de Dharma. Dharma gerçekten dört elle sarıldığım, açgözlülüğüm olan alanlardan bir tanesi. O alanda da birazcık o açgözlülüğümü ortadan kaldırmam gerekiyor. Zaten açgözlülük hayatımızın en büyük dertlerinden bir tanesi. Bu sonlanmalarla karşı karşıya kaldığımızda da en çok sıkıntı yaşadığımız nokta zaten bu açgözlülüğümüz. Tabii ben bunu açgözlülük diye ifade ediyorum. Ancak biz bunu bir sürü başka kelimeyle ifade etmeye çalışıyoruz. Kök sebep açgözlülük. Ancak biz bunu tabii bırakamama, alışkanlık gibi bir sürü başka terimlerle ifade ediyoruz. Ancak tabii şöyle bir durumla karşı karşıyayız özellikle sonlanmalar söz konusu olduğunda:

[00:03:05]

- Şimdi bir belirsizlik durumuyla karşı karşıya olduğumuzda, herhangi bir belirsizlik durumuyla karşı karşıya olduğumuzda, biliyorsunuz çok önemli bir şeyden bu bizi yoksun bırakır. Nedir bu? Planlama kabiliyetinden bizi yoksun bırakır. Çünkü planlama yapabilmek için önümüzde belirli kerteriz noktalarının, belirli referans noktalarının olması gerekir ki, biz bu konuda bir planlamada bulunabilelim. Ancak önümüz tamamen karman çorman. Yani hiçbir şey göremiyorsak, hiçbir veri yoksa elimizde, onun üzerine herhangi bir planlamada bulunamayız. Ve planlamada bulunamadığımız noktalarda en sık yaptığımız şeylerden bir tanesi elimizdekine tutunmaktır. Özellikle elimizdeki elimizden kayarken, bir şekilde sağlam bir yerde durmaya gayret ettiğimiz için buna tutunmaya çalışmaktır. Oysa hep anlamadığımız şeylerden bir tanesidir. Bitişlerin başka bir şeyin aynı zamanda doğumu olduğudur. Yani her bitişin aynı zamanda bir doğum olduğu gerçeğini kelimeyle biliyoruz ancak deneyimde çok fazla bunu deneyimleyecek fırsatı kendimize vermiyoruz.

[00:04:05]

- Onun için de bitişleri biz her zaman son diye görüyoruz ama bir şeyin aynı zamanda başlangıcı olduğunu göremediğimiz için yeni başlayacak şeye de bu tavrımızla yani geçmişe tutunarak maalesef hasar vermeye başlıyoruz, zarar vermeye başlıyoruz. M.Ö. herhalde 500'lerde belki binlerde ilk defa yazılmış olan daha bu arada geriye gidiyor olabilir. "I Ching" diye bir kitap vardır, tahmin ederim ki duymuşsunuzdur belki biliyorsunuzdur. I Ching "Değişimler Kitabı" diye adlandırılır. Değişimler Kitabı'nda kaçınıcı heksegram olduğunu şimdi hatırlamıyorum ancak değişim üzerine çok değerli bir heksegram vardır. O heksegramda şunu söyler der ki; ***bir çürüme döneminin ardından dönüm noktası gelir. Uzaklaşan kudretli ışık geri döner. Değişim vardır ama zorlamalı değildir. Bu nedenle herhangi bir hasara sebep olmaz. Bir şey ömrünü tükettiği zaman bırakılmaya ihtiyacı vardır. Eğer o şeyi bırakmazsak o zaman zombi bir durumla yani yaşayan bir ölü durumuyla karşı karşıya kalırız.***

[00:05:09]

- Bu ilişki için geçerlidir, iş için geçerlidir, zihinsel durumumuz için geçerlidir, her şey için geçerlidir. O nedenle de yeni şeyin doğabilmesi için mutlaka bitmiş olan şeyin bırakılmasına ihtiyaç vardır. Buna biz genel olarak tutunma hali diyoruz ki, biraz daha incelemek lazım ancak süremiz az olduğu için biraz atlaya zıplaya anlatıyorum. Fakat siz derinleşmemi istediğiniz bir şey varsa lütfen söyleyin, ben orada birazcık daha derinleşmeye çalışırım. ***Budha'nın bize bütün dertlerimizin sebebi olarak önümüze koyduğu şeylerden bir tanesi bırakamamaktır, tutunmaktır. Bırakılması gereken şeyi bırakamamaktır. Fakat bizim kafamızda bırakmakla terk etmek birbirine çok karıştığı için çoğu zaman bırakmayı terk etmekle birbirine karıştırabiliriz.*** Nitekim geçmişte özellikle beni hiçbir şey tutmamakla, tırnak içinde söylüyorum değer vermemekle eleştiren arkadaşlarıma baktığım zaman bugün şunu görüyorum ki, aslında benim bırakmam onlar tarafından terk etme diye algılanıyor. Çünkü kendileri bırakmaya hazır olmadığı için bunu terk etme diye görüyorlar.

[00:06:13]

- Onun için ***bırakma iki taraflı bir şeydir. Özellikle bazı meselelerde iki tarafın birden bırakmasına ihtiyaç vardır. Ancak bir tarafın bırakmaması, diğer tarafın bırakması çoğu zaman terk etme gibi algılanabilir. Onun için ölüm de biliyorsunuz bu dünyadan ayrıldı, sanki bu dünyayı terk etti gibi bir şey olarak algılanır. Oysa ölüm, normal biten bir şey sonlanmasıdır.*** Dolayısıyla tutunmamaya ihtiyaç vardır. Tutunma zihnimizde sürekli olarak gün içerisinde sürekli olarak deneyimlediğimiz bir durumdur. Ve insana belki de en fazla eziyet veren şey insan zihninin yapışkan bir yapısının olması. Yapışkan yapısı şudur insan zihninin, herhangi bir fikri, düşünceyi, duyguyu deneyimlediğimiz zaman bu duygunun keyifli ya da keyifsiz olmasının bir önemi yok. Bize zarar vermesinin ya da bize faydalı olmasının bir önemi yok. Bu duyguya yapışır kalırız. Örneğin öfke çok rahatsız edici bir duygudur. Belli ki bize hiçbir faydası yoktur.

[00:07:08]

- Ancak biz bu duyguyu deneyimlediğimiz zaman gider zihnimiz bu duyguya yapışır. Ya da endişe, kaygı bize hiçbir faydası yoktur. Elimizdeki işi daha iyi yapmamızı sağlamaz hiçbir şekilde. Ancak bununla birlikte bu endişe bir kere zihnimizde, bu kaygı bir kere zihnimizde belirlediği zaman artık istesek de bu endişeden, bu kaygıdan kurtulamayız. Dolayısıyla zihnin böyle bir yapışkan hali vardır. Bu yapışkan hal mutluluğumuzun önünde gerçekten çok ciddi bir engeldir. Sadece mutluluğumuzun önünde engel olmakla kalmaz. Aynı zamanda gözümüzün önündeki gerçekleri, olguların nasıl oluştuğunu görmemiz yönünde de çok ciddi bir engel olarak karşımıza çıkar. ***Mahasati Patana*** denilen bir şey var Budha'nın bize öğrettiği. Mahasati Patana, farkındalığın dört oluşumu anlamına geliyor. İşte bugün batı dillerinde mindfulness, farkındalık diye tercüme ettiğimiz şeyin aslına bakarsanız orijinali. Ve bu orijinal halde Mahasati Patana'yı biz çalışmaya başladığımızda, Budha Mahasati Patana'yı öğretirken şu kelimeleri kullanır Mahasati Patana'nın başlangıcında:

[00:08:13]

- Bir sürü şeyi söyler. İzdırabı onu bunu der ve kederi ortadan kaldırmanın tek yolu Mahasati Patana'dır der. Bu keder meselesi özellikle ayrılıklar söz konusu olduğunda çok şiddetli deneyimlediğimiz duygulardan bir tanesidir. Eminim ki siz de bu uğraşınız gereği ölmek üzere olan ya da ölmekte olan kişilerin yakınların üzerinde çalıştığınızda çok sık deneyimlediğiniz duygulardan bir tanesi olmalı büyük bir ihtimalle keder. Dolayısıyla kederin, üzüntünün, ızdırabın ortadan kaldırılabilmesinin tek yolu diye Mahasati Patana'yı söyler. Burada tek yolu kelimesine özellikle vurgu yapmak istiyorum. Çünkü Budha pek çok yerde bunu başarmanın şu yolu, bu yolu, bu yolu vardır derken; söz konusu olan şey kederi, üzüntüyü, ızdırabı ortadan kaldırmak olduğunda tek yolunun bu olduğunu başka herhangi bir yolun da olmadığını bize söyler. Ve biz bu yolu pratik etmeye başladığımızda yani Mahasati Patanayı, farkındalık yöntemini pratik etmeye başladığımızda, burada halinden memnuniyet diye tercüme edebileceğim, aslında tam halinden memnuniyet oturmuyor ama öyle diyeyim gene de, halinden memnuniyet diyebileceğim bir duruma ulaşırsınız.

[00:09:27]

- Halinden memnuniyet durumunun en önemli içeriklerinden bir tanesi, hem bunu başarabilmek için en önemli şeylerden bir tanesi, hem de başardığımızda deneyimlediğimiz en önemli şeylerden bir tanesi, herhangi bir düşünce ya da zihin halinin zihnimizde hiçbir şekilde yapışkan hale gelmemesidir. Bu anlamda zihnimiz adeta teflon bir hale gelir ya da kaz tüyü gibidir. Hani kaz tüyüne su geldiği zaman üzerinden akar gider ya, için hiçbir şekilde işlemez ya ya da teflon tavaya bir şey yapışmaz ya. Aynı mantıkta zihinde bu üzerine hiçbir şeyin yapışmadığı kaygan bir hale gelmeye başlar. Buna mesela Budha bazı örnekler verir. Der ki işte bir duyguyu deneyimlediğinizde, bir düşünceyi deneyimlediğinizde tıpkı kızgın bir tavanın üzerine damlatılan su gibi olsun. Kızgın bir tavanın üzerine damlatılan su nasıl cızırdayıp bir anda buhara dönerse bu deneyimlediğiniz duygu, his de aynı şekilde bırakın buhar olup uçuşsun, hiçbir şekilde olduğu yerde kalmayın.

[00:10:26]

- Yani gördüğünüz gibi tutunma ve tutunmama arasında böyle çok ciddi bir fark var. Fakat bizim tabii zihnimiz yapışkan olduğu için alıyoruz ve yapışkan bir hale getiriyoruz. Onun için de sonlanmalarla karşı karşıya kaldığımız zaman, aslında sonlanmaların içinde olağanüstü ilham potansiyeli olduğunu fark edemediğimiz sadece acıyı alıyoruz, ızdırabı alıyoruz. Ancak bu ızdıraptan bir ilham doğuramıyoruz. Acı kaçınılmaz. Yani hepimiz yaşıyoruz. Onun için ister işte benim gibi dharmayla uğraşın, ister başka bir şey yapın. Çok varlıklı olun, az varlıklı olun, talihli olun, talihsiz olun hiçbir şey değişmez. Her koşul altında hepimiz payımıza düşen bol miktarda ızdırabı ya da acıyı bir şekilde deneyimliyoruz.
- Ancak acının ya da ızdırabın iki şekilde deneyimlenmesi mümkün. Bunlardan bir tanesi biz ehil ve ehilleyen kelimesini kullanıyoruz. Daha doğrusu ben ehil ve ehil olmayan kelimelerini kullanıyorum. Ehil kelimesini burada bir şeyi yapmanın ustalıklı ve doğru yolu ya da mükemmel yolu.

[00:11:27]

- Ehil olmayana da bir şeyi yapmanın mükemmel olmayan, amatörce olan, hasara sebep olan yolu diye adlandırıyorum. İzdırabın da ya da acının da aynı şekilde ehil olarak deneyimlenmesi ve ehil olarak deneyimlenmemesi söz konusu. İzdırabı engelleyemiyoruz, acıyı engelleyemiyoruz. Bunu mutlaka deniyoruz. Bir yakınımız vefat ediyor, bir ilişkimiz sonlanıyor, istemediğimiz bir durumla karşılaşıyoruz. Bedenimizde hiçbir şekilde bizim öngöremediğimiz birtakım rahatsızlıklar, hastalıklar açığa çıkmaya başlıyor. Bunlar engelleyebileceğimiz şeyler değil. Ancak bunları, bu acı ortaya çıktığında, acı bu arada her zaman orada. Bu kaçınılmaz bir şey. Yani zihniniz daha huzurlu, daha iyi bir hale geldi diye bir yakınınızın ölümünde ya da işte ne bileyim bir sonlanmada acı çekmeyeceksiniz anlamına gelmiyor. Acıdan korkmamayı öncelikli olarak öğrenmek gerekiyor. Tabii ki acı çekeceksiniz. Dolayısıyla bu acıyla önce bir barışmak lazım. Onu hemen bir ön koşul olarak söyleyeyim. Yani acıyla barışmadan zaten acının üstüne çıkamıyoruz hiçbir şekilde.

[00:12:34]

- Öncelikli olarak acıyla barışmak gerekiyor. Zaten acıyla barışamadığımız zaman ızdırıp doğmaya başlıyor. O zaman ehil olmayan bir yönleme dönüyor iş. Ve biz sadece olayın ızdırabın acısını deneyimliyoruz. Ve buradan yakınmalar, itirazlar, feryatlar, inlemeler doğmaya başlıyor. Onun dışında eğer biz acıyı gördüğümüzde bu acıyı tabii ki deneyimliyoruz. Fakat bu acıdan ilham bulmayı öğrendiğimiz zaman, içinde inanılmaz dersler, inanılmaz ilhamlar olduğunu fark ediyoruz. Bundan birkaç ay önce, bir iki yıl önce, üç yıl kadar önce, iki buçuk üç yıl kadar önce birlikte büyüdüğümüz benim hemen hemen kardeşim gibi kabul edeceğim yeğenim vefat etti. Henüz 40'lı yaşlarındaydı ve aniden vefat etti. Yani beklenmedik bir ölümdü. Tabii ki işte ablamın ne kadar üzülebileceğini tahmin edersiniz. Çünkü kızı vefat ediyor. Özellikle de genç yaşta kızı vefat ediyor. İşte malum camiye gittik. İşte biliyorsunuz orada dualar ediliyor. Namazı kılınıyor.

[00:13:33]

- Ondan sonra da defnetmek üzere mezarlar götürüyorsunuz. Orada tabii ki ablam derin acılar içerisinde feryat figan ağlıyordu, bağılıyordu. Hani böyle bir deneyimi vardı. Benim de tabii canım yanıyor, ben de üzülüyorum. İşte annem var, annem de çok, O'nu büyüttüğü için annemin de çocuğu gibi. O da üzüliyor. Herkes üzüyor doğal olarak. Fakat bütün o ağlamalar, inlemeler, feryatlar içerisinde herhangi bir şey yapmadım ben. Çünkü burası bir şey yapılacak zaman değildir. Burası acının deneyimleneceği zamandır. Burada bir durmak lazım. **Acıyı da adabıyla deneyimlemek lazım. Onun için kaçınılmaz durumlarla karşı karşıya kaldığımızda korkmayın. Önce bir acıyı deneyimleyin. Bu acı zarar vermez size. Yeterince acı deneyimlendiğinde, acının bir yerde artık bırakılması gerekir. Yani bir sınır vardır. Çünkü aksi takdirde acı hiçbir zaman bitmez. Acıyı hep devam ettirebilirsiniz. Acıyı devam ettirebilme potansiyelimiz vardır. Kendimize acıma potansiyelimiz vardır.**

[00:14:31]

- Geçmişimizi bugünü engellemek için kullanabilme potansiyelimiz vardır. Kararsızlıklarımız için ardına saklanabilme potansiyelimiz vardır. Bir sürü burada psikolojik süreç işliyor. Ancak işte bir süre sonra artık ablam yeterince halsiz düştüğünde en nihayetinde artık defnedilme zamanı yaklaştığında yeğenimin, ablamın kulağına eğildim. Artık iyice bitkin halde son bir kez işte tabutla kızına vedalaşmak istedi. Yanına götürdüğümde kulağına eğildim ve dedim ki abla vefat eden yeğenimin ismi Tuğba'ydı. Bugün kaç tane Tuğba vefat etti dedim. Bir an anladı çünkü artık yeterince tükenmişti ve zihni hiçbir şey anlamlandıramaz haldeydi. Ve bir anda farkına vardı ve dedi ki çok sayıda ölmüş olmalı dedi. Çok sayıda öldü dedim. Burada şunun farkına vardı ki bu acıyı sadece kendisi deneyimlemiyor. Bu acıyı herkes deneyimliyor. Bu çok önemlidir. Biz bir sonla karşılaştığımızda hep o kadar öznelletiririz ki meseleyi. Hep bu bizim başımıza geliyor zannederiz.

[00:15:31]

- Bu bir tek bize oluyor zannederiz. Ve burada bir adaletsizlikten bahsederiz. Ancak işte ablamın durumunda böyle bir durumda bir örnek olsun diye bunu kullanıyorum. Burada sadece kendi başına gelmediğini ama bir sürü annenin o gün o sırada bütün bu yaşam boyunca bu evlat acısını deneyimlediğini ya da yakınıni kaybetmenin acısını deneyimlediğini fark ettiğinde, bu acının içerisinde yalnız olmadığını da aynı zamanda fark etmiş olduk. Bizler maalesef bir acıyı denediğimizde özellikle bu sonlanmayla gelen bir acı olduğunda en sık bunu yaşarız. Kendimizi dünya üzerinde tek başına zannederiz. Kimse bunu deneyimleyemeyecek zannederiz. Kimse bunu anlayamayacak ya da anlamıyor zannederiz. Böyle bir durumla karşı karşıya kalırız. Nitekim ondan sonra çok daha soğukkanlıydı. Bütün ağlaması, feryadı bitti. Arabaya bindirirken onu koluma girdi ve şey dedi. "Bundan sonra ne olacağını bana anlatır mısın?" dedi. Anlatırım dedim.

[00:16:31]

- Ve ondan sonra da dinlemeye başladı. Dolayısıyla bu ızdırıp acı hala var. Acı yok değil. Ama bu acıdan ilham bulabilmek ya da bir dakika tamam şimdi ne yapayım sorusunu sorabilecek hale gelmek anlamına geliyor. Ben aldığım lafı çok götürdüm. Belki siz bir şey söylemek ya da beni durdurmak ister misiniz? Ben ders verme alışkanlığıyla çünkü bunu birdenbire konuşmaya döndüm.
- B.K. POLJAK: Ben kimsenin şikayeti olduğunu zannetmiyorum hocam bu durumdan.
- CEM ŞEN: Bir şey sormak isterseniz, yoksa ben devam ederim böyle Berna Hanım.
- B.K. POLJAK: Belki tamamlayıcı olarak yani bununla alakalı ve bağlantılı olarak söyleyebilirim. Ben bazen ölme lafını ölme işi olarak kullanıyorum mesela. Normalde hani ölüm doğal kendiliğinden geldiği için. Eğer intihar etmeye karar vermediyse zamanını kendimizin seçemediği bir şey. Kendiliğinden olduğu için de aslında bir iş fiili değil yani. Ölme işi gibi kullanılması gramer açısından baktığımızda doğru bir şey değil.

[00:17:29]

- Ama benim orada dikkati çekmek istediğim başka bir şey olduğu için ölme işi olarak kullanıyorum orada. Ve aslında gördüğüm kadarıyla bütün kadim öğretilerde ve dinlerde de aslında ölüme dikkat çekiliyor. Her ne kadar çok doğal olsa da. Herhalde sizin de bu bahsettiğiniz ızdıraba dönüşme kısmından ve yalnız olmadığımızı belki de dikkat çekme açısından bütün dinlerde bir pratik var değil mi ölümle ilgili, ölmekle ilgili tefekkür etmeye bir çağrı var.
- CEM ŞEN: Bildiğim kadarıyla. Değil mi? Sebebi bu olsa gerek diye düşünüyorum ben de.
- B.K. POLJAK: O ızdıraba dönüşen acı sebebiyle bunu daha önceden tefekkür etmeye başlayın gibi bir çağrı duyuyorum ben burada okuduğum öğretilerde.
- CEM ŞEN: Evet yani şöyle bir şey, ben hep bunu öğrencilerime söylerim. Nuh gemisini tufandan önce hazırladı. Yani tufan başladığında gemiyi hazırlamaya başlamadı. Onun için tufandan önce gemiyi hazırlamaya başladı.

[00:18:33]

- Yine “Sarı İmparatorun İçsel Tıp Klasığı” diye bir klasik vardır, bir eser vardır. Bu hem tarihin en eski yazılı eserlerinden bir tanesi hem de en eski tıp kaynaklarından bir tanesi ki günümüzde de aynı şekilde kullanılır. 2500 yıllık bir geçmişi var bu eserin. Bu eserde der ki, hastalık başladıktan sonra tedaviyi bulmaya çalışmak, savaş başladıktan sonra silah hazırlamaya, susuzluktan ölmek üzereyken kuyu kazmaya benzer der. Yani hep bizim aslında bakarsanız önceden hazırlanıyor olmamız gerekir. Ancak tabii neye hazırlanacağımızı da biliyor olmamız gerekir. Çünkü aslında yapılacak şeyler, ben bütün kendi eğitimim boyunca işte hemen hemen 40 seneye yaklaştı bugün, bütün bu eğitimin boyunca, eğitimin erken dönemlerinde özellikle hep şuraya takılıp kalmıştım; bize hep ne yapmamamız gerektiği söyleniyordu ama bunu nasıl yapmayacağımızı ya da yapmamayı başarabileceğimizi söyleyen bir şey yoktu. Onun için neler kolaydır yani iyi ol işte ne bileyim arzularına yenilme vesaire işte sigarayı bırak filan bütün bunlar çok kolay şeyler çok kolay öneriler.

[00:19:43]

- Fakat nasıl diye sordüğümüzda işte bu nasıl da karşı karşıya böyle bir kalakalıyorduk. Bir keresinde bana büyüklerimden bir tanesi ben bir kelime kullanmıştım. Türkçe'de kullanılan, yaygın olan, redaksiyon filan gibi bir kelime kullanmıştım. Ve hemen o büyüğüm, Türk diline çok hâkim ve birkaç da yabancı dil bilen bir büyüğümdü. Ben de o zamanlar işte 20 yaşlarında filanım. Hemen beni eleştirdi. Dedi ki, evladım dedi işte o bak İngilizce şeye, İngilizce köke Fransızca son ek eklemiştin falan dedi. Ondan sonra dedi ki bak bilmediğiniz kelimeleri kullanmayın dedi. Ben de dedim ki çok haklısınız ama ben bunu bilmediğimi bilmiyorum ki. Yani mesela ben bilmediğimi bilmiyorum. Yani öncelikli olarak bilmediğimi biliyor olmam lazım ki ben bunu kullanmayayım. Onun için hayata baktığımızda da bilmediğimiz o kadar çok şey var ki ve biz bunları bilmediğimizi bilmiyoruz. Onun için de ölüm bunlardan bir tanesi.

[00:20:40]

- Yani evet orada bir yerde duruyor. Ancak bilmediğimizi bilmiyoruz. Yani neyi bilmiyoruz ölümle alakalı ya da bırakmakla alakalı ya da sonlanmakla alakalı bunun çok farkında değiliz. Yaşıyor olmakla ilgili en büyük problemler ölümle alakalı aslına bakarsanız, en büyük problemlerden bir tanesi kontrolün mutlak kaybıyla karşı karşıya kalmak. Çünkü biz pek çok işte pek çok şeyi yaparken bir yerde tıkanıp kaldığımız zaman mola alabiliriz biliyorsunuz. Yani işte basketbol oynarken de mola alabiliriz. Hayatın içerisinde diyelim ki bir girişimde bulunduk ve o girişim başarısız oldu. Diyebiliriz ki tamam ben 3-5 sene daha çalışırım, altından kalkarım, toparlarım, giderim. Ya da bedenimde çok fazla ağrı, sızı olduğunda işte bir ağrı kesici alabilirim ve devam edebilirim. Ya da bir konuşmanın içerisinde bazen diyelim ki eşimle tartışıyorum. Dilerim kimse eşimle tartışmaz ben tartışmıyorum ama öyle sana söylüyorum. Diyelim ki sevgiliyle eşimle tartışıyorum.

[00:21:36]

- Ondan sonra tartışma bir yere geldi ve diyorum ki bir dakika ben bir çıkayım nefes alayım ondan sonra geleyim diyorum. Çıkıyorum ve nefes alıp geri geliyorum. Ben bunu hep anlatırım. Biz eşimle henüz daha yeni evlendiğimizde daha önceden bir 4-5 sene birlikte yaşamıştık zaten. Herkese de bunu tavsiye ediyorum açıkçası birdenbire evlenmeyin biraz zaman geçirin diye. Tabii evlendik ve ilk tartışmamızı yaşadık diyeyim. Eften püften bir sebeple herhalde hatırlamıyorum bile ne olduğunu. Fakat eşim çok doğal olarak dedi ki, ben bir çıkayım nefes alayım. Vardır ya hani bu çünkü burada tartışsak artık o iş tatsız bir yere gidecek. Onun için dur ben bir nefes alayım. Ben de dedim ki tipik bir erkek olarak. Dedim ki o kapıdan çıkarsan bir daha geri dönme. Hayır bunu tipik bir erkek olarak söylemedim aslına bakarsanız. Dışarıdan böyle görünmesine rağmen sebep bu değildi.

[00:22:27]

- Sebep şuydu. Bir kere orada bir kapı olduğunu ve oradan kaçabileceğini biliyorsan bunu kullanmaya başlarsın. Ve bunu kullandığında bir gün çıkarsın ve geri dönmezsın. Bu bu kadar basittir. Ve burada bir kapı varsa sadece sen değil onu ben de kullanırım. Onun için yapmak gereken şey şu, orada da eşime aynen buna benzer kelimelerle anlattım. Dedim ki bak biz bu kapıyı kapatalım, anahtarı da atalım. Anahtar falan kalmasın ortada. Böyle bir kapı da olmalı, hatta duvar örelim bu kapıya biz. Dolayısıyla bu odada karşı karşıya kalmış karşıt fikirdeki iki insan olalım. İhtimaller şunlar, birbirimizi öldürebiliriz ya da anlaşmanın bir yolunu bulabiliriz. Öldürmek hiç mantıklı bir şey değil. Onun için anlaşmanın bir yolunu bulabiliriz. Dolayısıyla eğer tek seçeneği elimizde anlaşmak diye koyarsak ve başka herhangi bir seçenek bırakmazsak kendimize, dolayısıyla bunu başarmak son derece kolay olacak.

[00:23:15]

- Eşim de bu konuda benimle aynı fikirde oldu ve o gün herhalde bizim son tartışmamızda bir daha da bu konuda bir tartışma yaşamadık. Çünkü bu ihtimali devre dışı bıraktığımız için kendimizi dur ben çıkayım hava alayım ihtimalini orada kaldık ve bu durumu çözmeye başladık. Dolayısıyla bizim hep anlamadığımız şey hep böyle zaman aralığı alırız. Bir şeyde zorlandığımız zaman biraz geri çekilebiliriz. Fakat ölümle karşı karşıya kaldığımızda tıpkı benim bu kendi deneyimimizde size aktarmaya gayret ettiğim gibi, ölüm deneyimiyle karşı karşıya kaldığımızda bir dakika deyip mola verecek herhangi bir yerimiz yok. Bir keresinde Uzak Doğu'da bir meditasyon eğitimi veriyordum. Orada bir öğrencim meditasyon sırasında kıpırdayıp duruyordu. Meditasyonun ortasında dedim ki ölüm geldiğinde, çocuğun hasta olduğunda, sen kanser olduğunda kıpırdayarak bu acıdan kurtulabilecek misin? Çok basit bir soru. Yani şimdi kıpırdayarak buradaki acıdan kurtuluyorum.

[00:24:12]

- Peki o zaman kıpırdayarak bu acıdan kurtulabilecek misin? Ölümle temas ettiğimde kıpırdayarak bu acıdan kurtulamıyorum. Bir kayıpla karşı karşıya kaldığımda, herhangi türden bir kayıp. Kıpırdayarak bu acıdan kurtulamıyorum. Dolayısıyla ölüm ile alakalı ya da sonlanma ile alakalı, illa ölüm demeye gerek yok bunu. Tutunmama sebep olan herhangi bir durum ile alakalı en büyük problem buradan kıpırdayarak aslına bakarsanız kurtulamamak. Acıyı burada azaltmamak hiçbir şekilde. Dur ben bir mola vereyim, şuna

hazırlanayım da sonra öleyim, diyemiyorsunuz. Bir kere başladığı zaman bütün kontrolünüzden kayboluyor. Özellikle de işte bizim ölüme bakışımızda elementler dediğimiz şey dağılıyor. Beden birtakım süreçleri giriyor o sırada. Takip edebiliyoruz. Bu süreçler meydana geldiğinde yapabileceğiniz hiçbir şey yok. Kendi kendine devam eden bir süreç bu. Dolayısıyla da tam bir çaresizlikle karşı karşıyayız bu anlamda baktığınızda. Herhangi bir şekilde bir çare yok gibi, yapabileceğimiz bir şey yok gibi.

[00:25:12]

- Fakat biz hayatı yaşarken aslında hayatın tamamının, tümünün böyle olduğunun hiç farkında değiliz. Biz hayatın içerisinde hep aralar verebileceğimizi, molalar alabileceğimizi, geri çekilebileceğimizi, erteleyebileceğimizi zannediyoruz. Hayatla ilgili en büyük problem bu. Ancak gerçek olana baktığınız zaman şunu görüyorsunuz. Gelecek tümüyle belirsiz ve hiçbir şey bilmiyoruz. Gerçekten hiçbir şey bilmiyoruz. Ve doğru eylemin ne olduğunu da bilmiyoruz. Doğru gibi görünen bir eylemin mutlak anlamda doğru bir sonuç verip veremeyeceğini de bilmiyoruz. Çünkü doğru sonuçlar bile yanlış sonuçların sebeplerine dönüşüyorlar. Ya da hatalı sonuçlar bile iyi sonuçların sebeplerine dönüşüyorlar. Hayatın böyle bir döngüsel yapısı var. O nedenle de mutlak doğru ve iyi karar diyebileceğimiz bir durumla karşı karşıya değiliz. Sürekli bir belirsizlik içerisinde yaşıyor olmak, sonu gelmeyen bir belirsizlikte yaşıyor olmak ki hayatın özeti aslına bakarsanız bu. Buna Budist Dharma'da "Anicca" deniyor. Belirsizlik ve öngörülemezlik.

[00:26:17]

- Tamamen bir belirsizlik içerisinde yaşıyor olmak görsel anlamda baktığımız zaman dibi olmayan bir kuyuya düşmeye benziyor. Aslına bakarsanız hayatın içerisinde yaşarken hepimiz dibi olmayan bir kuyuya doğru düşüyoruz. Bütün yaptığımız şey bundan ibaret. Bir dibi yok ve biz sürekli düşüyoruz. Dolayısıyla sürekli bir düşme refleksi halindeyiz. Belirsizlik bize bunu yapıyor ve çok doğal olarak da endişe, kaygı, kontrol çabası, bütün bunların içerisine giriyoruz. Niçin? E yani bilmiyorum ki hayatınızda bir yerlerden düştünüz mü? Ben bazen kaya tırmanışı sırasında eskiden dağcılık yaptığım yıllarda ipe bağlı olarak düşerdim, kazara düşerdim. E bu düşme refleksi sırasında en sık yaşanan şeylerden bir tanesi beden bir yerlere tutunmaya çalışır. Sağa sola uzanırsınız. Çok refleksif bir harekettir bu. Tutunacak bir yerler ararsınız. Nitekim işte düşme refleksiyle karşı karşıya kaldığımızda, ki hayatın tamamına bakarsanız düşme refleksi tıpkı boşluğa doğru düşen bir insanın yaptığı şey.

[00:27:15]

- Yani sağa sola tutunma çabası içerisinde oluyoruz. Tutunma işte bundan kaynaklanıyor. Dolayısıyla sürekli olarak bir şeylere tutunmak ve bırakmamak istiyoruz bunları. Düşüşümüzü durdurmak istiyoruz. Ancak anlamadığımız şey şu ki bir dip yok, dolayısıyla çarpabileceğimiz bir yer yok. Onun için dibi olmayan bir yere düşerken iki tane farklı duyguyu, birbirinden farklı duyguyu deneyimleyebiliriz. Duruma ehil mi yoksa ehil olmayan bir şekilde mi baktığınıza bağlı olarak neydi? Yani ustalıklı bir şekilde mi bakıyoruz bu duruma, yoksa cahilce ve amatörce mi bakıyoruz bu duruma? Eğer cahilce ve amatörce bakıyorsak o zaman büyük bir kaygı, büyük bir endişe, büyük bir korku hissederiz. Öyle değil mi? Kim düşüyor olmaktan mutluluk hisseder ki, korkunç bir deneyim çünkü düşüyor olmak deneyimi. Herkes korkar böyle bir şeyden. Ama bu duruma ehil olarak baktığınızda yani ustalıklı olarak baktığınızda ve bunun bir dibi olmadığını fark ettiğinizde, bu sefer düşme duygusu yerini uçuşma duygusuna bırakır.

[00:28:15]

- Öyle değil mi? Sonsuz bir boşluğa düşüyorsanız uçuşma duygusu deneyimi dersiniz. Uzaydaki her şey düşüyor. Biz dünyayı böyle sapasağlam duruyor zannediyoruz. Dünya ve güneş sistemi sürekli olarak düşme halinde. Çünkü uzay dediğiniz şey boş. Kütle sürekli olarak düşüyor. Ama dipte çarpacağı bir yer yok. Ve bu duygu yani düşme duygusu uçuşma duygusuna sebep oluyor. Ben hiç paraşütle atlamadım ama atlayan bazı arkadaşlarımdan duyduğum deneyim o korkuyu bir kere atlattıktan sonra çok zevkli bir şey olduğu, bir uçuşma duygusu, ağırlıksızlık hali, hafiflik hali deneyimlendiği. İşte buradaki mesele bir yerlere tutunma hissi bir kere ortadan kalkmaya başladığı zaman bu düşme duygusu kendini uçuşma

duygusuyla yer değiştirmeye başlıyor. Ve kendimizi gerçekten ilk defa mutlu, huzurlu ve keyifli hissetmeye başlıyoruz ve zarar goremeyeceğimizi de fark ediyoruz.

[00:29:13]

- Tutunma ile ilgili olarak çok ciddi bir yanılığımız var. O da şu tutunduğumuz her şeyde bizimle birlikte düşüyor zaten. Yani düşerken bir oyuncak aya sarılıyor olmak ya da ne bileyim ben işte bir masaya sarılıyor olmak ya da sevdiğimiz birisine sarılıyor olmak bir şey değiştirmiyor. Çünkü onlar da bizimle birlikte zaten düşüyorlar. Onun için biz düşerken, düşen bir şeye sarılmanın hiçbir manası yok. O nedenle bu sarılma refleksinden, tutunma refleksinden kurtulmaya ihtiyaımız var. Çünkü bize zarar veren şey, bizi korkutan şey düşüyor olduğumuz gerçeği değil aslına bakarsanız. Bir yerlere tutunma çabası ve bu çaba nafile bir çaba. Çünkü tutunulabilecek bir şey yok hayatın içerisinde. Bu çabanın kendisi zaten bizde çok şiddetli bir korkuya sebep oluyor. İşte bunu anladığım zaman, bütün bunları anladığımız zaman, sizin ilk orijinal sorunuza geri donecek olursam birtakım öğretiler bu gerçekliğe baktıkları zaman, ölüm korkusu insanın en büyük korkusu ve ölüm korkusundan kurtulmak da aslında bakarsanız felsefeden ekonomiye, dinlere kadar bütün öğretilerin, bütün disiplinlerin aslında bakarsanız en temel konusuna dönüyor.

[00:30:19]

- Yani çok basit bir şekilde Freud'un yazılarını okusanız bile, ölüm korkusunun ne kadar şiddetli bir belirleyici, motivasyon aracı olduğunu görürsünüz. Cinselliğin bile ölüm korkusundan doğduğunu görürsünüz. Yani onun bile ona bağlı olarak geliştiğini görürsünüz. Ölüm korkusu aslında hayatımızın ana belirleyicisidir. Ancak çok şekil değiştirir. Biz onu başka şekillerde ele alırız. Hayatımı, kendimi gerçekleştirmek, işte geriye kendimden bir şey bırakmak vesaire gibi. Çok hatalı bir şekilde başka şekillerde bunu tanımlamaya başlarız. Onun için de ölüm gerçeği dediğim gibi bütün felsefelerin, bütün dinlerin, bütün günümüz uygulamalarının, tarih boyunca geliştirilmiş uygulamaların aslında bakarsanız merkezinde duruyor. Ve merkezde durduğu için de en hızlı çözüm olarak insanlara genellikle sunulan şey, merak etme sonrasında iyi bir şey var oluyor. Yani en fazla bu var. Merak etme sonrasında bir şey var. Bu konuda elimizde bir veri var mı?

[00:31:19]

- Yok ama merak etme sonrasında bir şey var. Bize ilk olarak sunulan şey bu oluyor. Çünkü bu korku o kadar fazla ki, bir şekilde ortadan kaldırılmaya ihtiyaı var bu korkunun. Aynı zamanda bu korku avantaja da kullanılabiliyor tabii ki. Bu şeyin ne olduğunu ben biliyorum. Dolayısıyla benim dediklerimi dinlersen, ben de seni buradan kurtarmanın yolunu ğretirim. İşte endüljans gibi ya da biliyorsunuz işte geçmişte orta çağda cennetin anahtarının satılması gibi, sen ver bana merak etme ben biliyorum, ben sana bunun yolunu göstereceğim ya da işte merak etme cennette sana bir yer ayıracaım gibi. Ancak gördüğüm şey şu ki insanların güçlü bir takım inançları olsa da din ya da başka bir şey önemli değil. Din ya da herhangi bir şey ateizm de olabilir bu arada fark etmiyor.

[00:32:04]

- Din ya da herhangi bir şey olsa dahi ve buna güçlü inançlar duysa dahi insanlar o noktaya geldikleri zaman eğer başka şekilde doğru bir eğitimden gememişlerse insanlar korkuyu deneyimliyorlar. Yani lm deneyimlemeye başladıklarında dediğim gibi çok dindar da olsanız ya da çok belli bir felsefeye inansanız ya da ben ateistim hiçbir şeye inanmıyorum zaten her şey sonlanacak bir acı da olmayacak deseniz dahi gene de bu noktada bu deneyimi yaşıyorsunuz. Demek ki birinci seçenek yani din ya da herhangi bir öğreti bir önemi yok; bize bir dakika ya sonrasında iyi bir şey var merak etme sen burada yaşadın bunu ama sonrasında yırttın; keyfin yerinde cennete falan gideceksin dedikleri zaman bunun bize çok büyük bir faydası olmuyor. Yani bu bize pek bir anlam ifade etmiyor. Bunu en çok dediğim gibi böyle inancı güçlü olan bazı insanlarda görüyorum.

[00:32:55]

- Bazı insanlar da aynı zamanda inancı güçlü olan bazı insanlardaysa bu olmuyor. Yine ben arada bir ölüm konusunda konuşurken kendi dedemin vefatından bahsederim. Çok çünkü etkileyici bir ölüm deneyimidir o. Çok uzun anlatmayayım şimdi, kimsenin zamanını da almayayım, süremiz de az. Ancak lme bu kadar farkındalıkla giden çok az insan olmuştur.

Büyük bir farkındalıkla ölümü hazırlandı, büyük bir farkındalıkla kendi kefenini giydi, boy abdestini aldı, bir Müslümandı. Ve işte yatağa yattı, herkes de helalleşti, nefesini verdi ve öldü. Yani bu kadar basit bir şekilde, bu kadar coşkuyla adeta hani ölüme doğru giden bir insandan bahsediyorum. Ama bu sadece tek başına Tanrı inancından ya da öte dünya inancından kaynaklanmıyordu. Hayatı yaşama biçiminden kaynaklanıyordu. Aynı şekilde onu da hiçbir şeye tutunmuyorsun diye çok eleştirirlermiş gördüğüm kadarıyla. Çünkü uzun çabalar sonucunda elde ettiği bazı şeyler elinden alındığında bunu hiçbir rahatsızlık hissetmeden verebilirmiş mesela.

[00:33:59]

- Yani hayat onu elinden alıyor. Uzun çabalar hatta birtakım adaletsizliklerle elinden alınıyor. Mesela dönüp de bu adaletsizliğe lanet edeceğine, dönüp peki bu gitti şimdi başka bir şey yapalım deyip dönüp her ne yapması gerekiyorsa bunu yapmaya devam eden bir karakteri var. Dolayısıyla bu ölümdaki huzuru diyeyim, korkusuzluğu daha çok bu karakter yapısından kaynaklanıyor. Yoksa ölümden sonra cennete gideceğim duygusu tek başına böyle bir şeyi ortadan kaldırmıyor. O nedenle de dinlere tekrar ya da öğretilere tekrar dönüp baktığımızda evet, öte dünya ile ilgili birtakım beklentiler tabii kenarda bir yerde dursun, onlarda bir sakınca yok. Ama hayatı nasıl yaşadığımız meselesi burada çok çok önemli. O nedenle işte bizim konumuzda da nasıl bir şey konuşalım diye öneri istediğinizde **ben ölümle, hayatla barışabilmek için ya da yaşamaya başlamak için ölümle barışmak** terimini özellikle bunun için kullandım.

[00:34:54]

- Ve çoğu zaman ölüm üzerine konuşurken, ki çok fazla konuşmuyorum doğruyu söylemek gerekirse, ölüm üzerine konuşurken en çok üzerinde durduğum şeylerden bir tanesi de budur. Yani biz nasıl yaşamaya başlayabiliriz? Çünkü doğruyu söylemek gerekirse aslında pek çok insan yaşamıyor. Yani biz nefes alıyoruz, doğru karnımızı doyuruyoruz, çalışıyoruz, ilişkiler kuruyoruz falan ama buna tam anlamıyla yaşamak diyebilmek çok kolay değil. Yani bu güdülendiğimiz, koşullandığımız şeyleri yapmak. Çalışmayı da ne yapacaksınız Allah aşkına? Yani çalışmayı siz tercih etmiyorsunuz ki ne yapacaksınız çalışmayı? Ya da ne bileyim bir ilişki kurmayı ne yapacaksınız ki? Yani zaten biz buna bağımlı varoluş diyoruz. Koşullar zaten sizi oraya gönderiyor. Yani hangimiz eşlerimizi, sevgililerimizi özgür irademizle seçtiğimizi zannediyoruz ki, yani çoğumuz öyle zannediyoruz biliyorum. Oradan da büyük şeyler doğuruyoruz işte öz eşim, ruh eşim falan gibi ama yani kusura bakmayın o koşullar altında bir araya geliyorsunuz.

[00:35:53]

- Başka koşullar olsaydı başka şekillerde bir araya gelirdik. Ve bu şeyleri, bütün bu hareketleri kalkıp evrensel bir plana bağlıyor olmak, aslında bakarsanız içinde bulunduğumuz bu kaçınılmazlık karşısında ölüm, anlam arayışı, bütün bunların karşısında gerçeklerin yerine bir takım içimizi rahatlatacak masallar koymak anlamına geliyor. Bu da bizim gerçek anlamda yaşamamızı engelliyor. Bu yüzden size şunu kendi deneyimimden yola çıkarak bütün samimiyetimle söyleyebilirim ki gerçeğin yarattığı haz herhangi bir masalın yarattığından çok daha iyi. Öncelikli olarak bunu söyleyebilirim. Gerçek çok güzel. Masallar o kadar güzel değil. Masallarda çok uyuşturucu var. Çok bunaltıcı, çok başka şeylere zihnimizi götürüyor. Ama gerçeğin kendisi onu doğru düzgün anlarsak, gerçekten güzel. Yani gerçekliğe baktığınızda çok coşku dolu yaşama potansiyelini fark ediyorsunuz.

[00:36:55]

- Onun için de ölüm gerçeğiyle barışmak söz konusu olduğunda aslında barışma kelimesinde bile bir problem var, bir hata var. Sanki biz mecbur kaldığımız ya da hiç zaten istemediğimiz bir durumla barışmak gibi algılıyoruz bunu. Aslına bakarsanız tam olarak böyle değil. Tabii ki kimse ölmek istemez. Ben de ölmek istemem. Ama meselenin bununla bir alakası yok. Yani böyle **ölüm bir defa düşman değil. Bunu anlayabilmemiz gerekiyor. Ölümün düşman olmadığını anladığımızda o zaman yaşama biçimimiz tamamen değişiyor.** Yani bu hep çok sık kullanılan şeylerden bir tanesidir. İşte bugün hayatınızın son günü olduğunun farkında olsanız, bugünü nasıl yaşardınız? Yani şimdi bu soruda bir problem var. Bu sorudaki problem şu. Bugün yaşamının son günü olduğunu düşündüğün zaman buraya

hemen keder üzüntü devreye giriyor. Ve keder üzüntü sebebiyle diyorsun ki gider sevdiklerime sarılırdım, onu yapardım, bunu yapardım. Kederi çıkart devreden. Şimdi hayatının son günü olduğunu düşün. Nasıl yaşadın? Bu soru her şeyi çok değiştirecek. Çünkü pek çok şey insanın kendisini ölümsüz zannetmesinin sonucunda doğuyor.

[00:37:59]

- Bizler hayatı sınırsızca kez hatalar yaparak tekrarlayabileceğimiz bir deneyim alanı zannediyoruz. Onun için elimizde pek çok fırsat var. Pek çok kereler çuvallayabiliriz. Pek çok kereler hata yapabiliriz. Ya da bir şeylere başlamak için çok zamanımız var. Ne bileyim işte sevdiklerimi onları sevdiğimi söylemek için çok zamanım var ya da bir kusurumu düzeltmek için çok zamanım var gibi, kafamızda sürekli olarak bir zaman algısı var. Fakat ölüm gerçeği bize ilk olarak zamanla ilgili bu yanlış anlamımızı ortadan kaldıracak bir izlenim, bir farkındalık kazandırıyor. Zaman gerçekten büyük bir yanılgı. Zamanımız olduğu fikri büyük bir yanılgı. Bir Tibet atasözü vardır. *Bir sonraki sabah mı yoksa bir sonraki hayat mı hangisinin önce geleceğini bilemezsin*, diye bir laf vardır. Onun için cidden bilemiyoruz. Bu gerçeği ama fark edebilmek için dikkatimizi işte o zaman dönüp ölümle ilgili çalışmalara odaklayabiliyor olmamız gerekiyor.

[00:38:58]

- Onun için pek çok öğretiye baktığımızda bu konu üzerine bazı öğretiler çok ciddi odaklanır. İşte Budizm gibi bazı öğretiler çok ciddi odaklanırlar bunun üzerine. Aslında ölüm farkındalığı dediğimiz bir şeyin üzerinde sürekli olarak çalışmaya başlarız. Yani her gün ölüm farkındalığı üzerinde çalışmayı deniriz. Butan biliyorsunuzdur belki dünyada tek gayri safi mutluluk hasılası olan ülke. Bütün diğer ülkelerde biz gayri safi milli hasıla dediğimiz paraya endeksli bir şeye temel alırız. İnsan mutluluğunun temelini buraya dayandırırız. Ama bir tek Butan'da gayri safi mutluluk hasılası dediğimiz bir şey vardır. Yani insanların mutluluk seviyesi onlar için ekonomik seviyelerinden çok daha önemli kabul edilir. Ve Butan halkı da genel olarak bakıldığında mutlu çıkarlar. Şimdi gerçi demokrasiye geçmeye kalktılar ne kadar başarılı olacaklar onu bilmiyorum ama sonuç itibarıyla en azından yakın zamana kadar çok mutlu insanlardı.

[00:39:55]

- Ve bu mutluluğun sırlarından bir tanesi hatta bazen böyle bazı dergilerde bu Butanlılar'ın karanlık sırrı falan diye böyle çok herhalde öylesi daha çok şey yapıyor, daha çok klikleniyor, daha çok okunuyor herhalde öyle başlıklar konunca. Böyle başlıklar koyarlar. Butanlılar'ın mutlu olmalarının sebeplerinden bir tanesinin, birkaç sebep var ama bir tanesinin çok ana sebebinin günlük olarak ölüm tefekkürü yapmaları olduğu gösteriliyor. Biz hep ölüme odaklandığımız zaman depresif bir ruh hali içerisinde olacağımızı zannediyoruz. Ancak tam tersine ölüm farkındalığını çalışmaya başladığımızda bu mutlulukla, neşeyle ve hayattaki önceliklerimizi çok daha doğru bir şekilde belirleyerek yaşamamıza yardımcı oluyor. İşte bazı öğretiler bize ölümden bu şekilde faydalanarak bütün hayatımızı kurgularken ya da yaşarken diyeyim, kurgulamak doğru bir kelime değil, yaşarken neleri önceliklememiz gerektiğini, nelere dikkat etmemiz gerektiğini öğretebiliyorlar.

[00:40:53]

- Onun için bunu yapan bazı öğretileri, pratiğini yapan kişilerin yaşamlarının hem şimdiki zamanında yani yaşarken hem de ölüm anı yaklaştığında çok daha korkusuz, çok daha mutlu, çok daha neşeli insanlar olduklarını görüyoruz. Bugün örneğin yine biliyorsunuzdur belki, nörolojik araştırmalar ve yapılan çalışmalar dünyadaki en mutlu insanların Budist rahipler olduklarını gösteriyor. Burada bütün Budist tapınaklarda her şey yolunda falan diyemem. Bütün Budist rahipler de bilge insanlar diyemem. Benim gibi çok kereler bu insanlarla temas etmiş birisinin bunu söylemesi çok ikiyüzlülük olurdu. Kesinlikle böyle değil. Ancak bir ortalama olarak baktığım zaman evet Budist rahipler ya da bu pratiği yapan insanların çok daha mutlu insanlar olduğunu, diğer insanlarla kıyaslandığında çok daha mutlu insanlar olduklarını görüyoruz. Nereden biliyoruz? Frontal loblarında inanılmaz bir gelişme, ön loplarında ve hareketlilik aynı zamanda görüyor ki bu ancak mutlulukla, neşeyle tanımlanabilecek bir durum.

[00:41:56]

- Aynı zamanda zeka ile tanımlanabilecek bir durum bir diğeri de. Yani frontal lopta çok ciddi gelişme oluyor bu pratikleri yapan insanlarda. Onun için ölümü doğru bir şekilde algılayabilmek yaşamı gerçekten çok daha mutlu yaşamamıza yardımcı olacak. Şimdi ölümle ilgili bir konuşmanın 1-1,5 saatte her şeyi kaplamasını bekleyemeyiz. Onun için bunu böyle ne bileyim 8-10 saat en azından konuşmaya ihtiyacımız var. Ama ben onun için burada durduruyorum. İçimden çünkü bir şeyler dur, şunu da anlatma lazım, buna şunu da eklemen lazım diyor ama Berna Hanım'ın soracağı sorular olabilir diye burada duruyorum. Berna Hanım belki bir şey söylemek istersiniz. Buyurun lütfen.
- B.K. POLJAK: Sağ olun. Ben de çok memnunum.
- CEM ŞEN: Böyle hipnotik bir şekilde kaptırdım, gidiyorum.
- B.K. POLJAK: Ben de hipnoz oldum dinliyorum sizi. Çok katılıyorum.
- CEM ŞEN: Öğretmenlerin böyle hipnotik konuşmaları vardır ya öğrenci ne anlatıldığını anlamasa böyle bir kalır. Öyle oluyor. Buyurun lütfen. Belki bir şey sormak isteyebilirsiniz.

[00:42:57]

- B.K. POLJAK: Söylediklerinize çok katılıyorum. Söylediklerinizin görsel karşılığı var benim hastane deneyimlerimden. Özellikle o dinle ilgili söylediğiniz şeyin. Kesinlikle yeterli olmadığını görüyorum. Yani çok hayat boyunca, 40 sene boyunca kendi dini pratiklerini yapmış insanların, ölümle karşılaştıkları zaman suratına bakmadıkları artık dinlerine bunu görüyorum. Hani bu ilk başlarda benim de sebebini çok yoğun içinde sorguladığım bir şey olmuştu ama orada bir element, başka bir şeyin daha, belki doğru eğitilen bir zihin, başka türlü bakan bir zihin gibi bir elementin olduğunu görüyorum. Başka bir şeyin daha olduğunu. Ve şu an Avustralya için konuşabilirim bunu. Amerika'da, Kanada'da ve İngiltere'de de bu tür bir hareketin olduğunu biliyorum. Ölümle ilgili bir farkındalık getirmek üzere kurulan organizasyonlar ve dernekler var. Ama onlarda da ana konu hocam; bu sizin bahsettiğiniz belirsizlikle kalamama duygusunun antitodu olarak bu sefer de ölümle ilgili bir fazlaca planlama yapma tarafına doğru bir kayış var. Yani gene burada aslında belirsizlikle nasıl kalabilirim, kısmı değil. Orası gene atlanıyor. Gene bir böyle kısa yol yapılıyor. Ve oradan gene sadece planlama. Sadece planlama kısmı. Organlarımı nereye bırakmalıyım? Onu ne yapmalıyım? Bunu ne yapmalıyım? Cenazem nasıl olmalı? Zaten buralarda cenaze büyük bir iş planlama. Dolayısıyla gene orada atlanan aslında çok ana bir bacak var. Bu konuştuğumuz tüm şeyler gene yok. Yani burada da belki benim gördüğüm kadarıyla çok konuşuluyor gibi dursa da, konuşulan şey gene bunlar değil. Gene aynı noktaya geliyoruz. Gene eksik olan şeye geliyoruz. Çok sevdiğim bir kitap vardı. Daha Türkçe'ye çevirmedi benim bildiğim kadarıyla. "In Love With The World" diye bir Budist rahibin kitabı bu. Kendisi bir ölümcül hastalık teşhisi alıyor.

[00:45:09]

- Ve ondan sonra o hissettiklerini yazmaya başlıyor. Yani bir Budist ailede büyümeme rağmen diyor. Gene tefekkür çalışmalarına nasıl ağırlık vermem gerekti, bu teşhisi aldıktan sonra diyor ve onu anlatıyor. Çok güzel bir kitap. İngilizce kaynak takip edebilenleriniz varsa çok tavsiye ederim. Yani benim de anlayışım şu ana kadar edindiğim tecrübeler hocam hep sizin söylediklerinizle çok paralel bir yerde ilerliyor. Ve şurada çok içten bir şekilde inanıyorum ki, son anda son anda karşılaşmaların ölümle, bir çözüm getirmediğini görüyorum. Eğer daha önceden çalışmaya başlamadıysak, bu konu üzerinde tefekküre başlamadıysak. Peki burada hocam sorularda da görüyorum, yanda yazanlar oluyor. Bu tefekkür konusunu biraz açabilir misiniz? Veya nasıl çalışmalar yapabiliriz konusunu biraz açabilir misiniz? Sanıyorum merak edilen sorulardan bir tanesi de bu. Çok kısa bir cevap olmadığını biliyorum bu arada bunun.

[00:46:28]

- CEM ŞEN: Siz ölüm eşiği, daha doğrusu ölmek üzere olan insanlarla ilgilendiğinizde çok tahmin ediyorum ki çünkü böyle olmak zorunda. Tahmin ediyorum ki şu deneyimi her zaman yaşarsınız, yaşıyorsunuzdur. Çoğu zaman diyeyim, her zaman demeyeyim. Ölmekte olan kişi sadece kendisi değildir. Yani sadece kendisi ölmez. Beraberinde onunla ilişkili olan herkes bir formda aslında ölmektedir. Onun için de ölen kişiye yardımcı olabilmek, diğer kişilerden bağımsız olarak yapılabilecek bir şey değildir. Yani onun bağlantılı olduğu herkesi de bir şekilde ölmeye ikna etmeniz gerekir. Bu ölümü kabul etmeye diyeyim başka tabirle. İkna ediyor olmanız gerekir. Onun için biz insanlar tek başına var olan varlıklar değiliz. Ve bağlantılı olarak yaşıyoruz diğerleriyle birlikte. Ve ölüm dediğimiz zaman, tek başına kendi ölümümüzden bahsetmiyoruz. Bağlantılı olduğumuz her şeyle o bağlantımızın biçiminden de aynı zamanda bahsediyoruz. Ve aynı durum yaşamak için de geçerli. Yaşamak dediğimizde de sadece kendi yaşamımızdan bahsetmiyoruz. Bağlantılı olduğumuz herkesle birlikte aslına bakarsanız yaşamaktan bahsediyoruz.

[00:47:32]

- Fakat bizler insanoğlu olarak kendimizi kopuk ve ayrı zannettiğimiz için, geri kalan her şeyden kopuk ve ayrı zannettiğimiz için, kendi başımıza yaşıyoruz, kendi başımıza ölüyoruz zannediyoruz. Kararlarımızı kendi başımıza alıyoruz, sonuçlarını kendi başımıza yaşıyoruz, her şeyi kendi başımıza yapıyoruz zannediyoruz. İlk olarak, ciddi problemlerimizden bir tanesi bu tek başınalık, yalnızlık ya da her şeyin sorumluluğunun kendi elimizde olması gibi birtakım kavramları çok yanlış anlıyoruz. Yani bir duruma baktığımızda dışarıyı suçlamaktan vazgeçmek dediğimizde bu durum çok kolay kendimi suçlamaya dönebiliyor. Oysa dışarıyı suçlamaktan vazgeçmek, kendimi suçlamak anlamına gelmiyor. Sadece durumu yanlış anladığım, durumun gerçek kaynaklarını neden kaynaklandığını görememek anlamına geliyor. Bu şekilde bunu anlayabiliyor olmak gerekiyor. Ayya Khema benim çok değer verdiğim Budist öğretmenlerden bir tanesi. Maalesef kanserden vefat etti Ayya Khema. Ve vefat etmeden önce ilk kez bir ameliyat sonrasında yanlış hatırlamıyorsam, işte bedeni dayanamıyor ve ölüm süreci başlıyor, ölüyor.

[00:48:43]

- Bir süre ölü kalıyor, kısa bir süre. Ve ardından işte öğrencileri ağlıyorlar, sızlıyorlar ne olur ölme falan diye Ayya Khema geri geliyor. Ve ondan sonra işte birkaç sene daha yaşadı ama ondan sonra vefat etti. Ve ölüm konusunda konuşurken Ayya Khema şunu söylüyordu. Diyordu ki, yani o sırada eğer hayat boyu tutunmamayı ve bırakmayı çalıştıysanız, o sırada yaşadığınız deneyim o kadar güzel bir deneyim ki, yani o bırakmanın kendisi o kadar olağanüstü bir deneyim ki, öğrencilerim beni geri çağırdıklarında, onların seslerini uzaktan duyduğumda açıkçası biraz isteksizce, gönülsüzce geriye döndüm. Ve hani ölümü arzulamıyorum ama düşündüğüm zaman hoşuma da gitmiyor değil diye bunu söylüyor. Bu insan oldukça mutlu bir insan. Yani böyle ah çok acı çekiyorum artık öleyim de kurtulayım diyen bir insandan bahsetmiyoruz. İşte böyle bir durumdan bahsediyor. Şimdi biz hayata baktığımızda kendi çalışmalarımız açısından daha doğrusu değerlendireyim ben.

[00:49:44]

- Kendi hayatımıza baktığımızda zihnimizin kendini koşullardan bağımsız olarak mutlu hissedebileceği bir seviyeye nasıl ulaşabileceğimizi değerlendiriyoruz. Koşullardan bağımsız olarak derken tümüyle koşullardan bağımsız olamıyoruz ama minimum seviyede koşulların etkisi altında kalarak diyeyim ben bunu. Yani birazcık düzeltelim bunu. Minimum koşulların etkisi altında kalarak nasıl huzurlu, mutlu, neşeli bir zihin hali yaratabileceğimize bakıyoruz. Ve bu zihin halini yaratmayı başardığımızda, bu zihin halinin koşullarını oluşturduğumuzda ve bunu yaratmayı başardığımızda işte Pali dilinde jhanalar dediğimiz bir zihinsel deneyim yaşıyoruz. Özellikle meditasyon sırasında bu zihinsel deneyimleri yaşayabiliyoruz. Bunlar çok güçlü deneyimler gerçekten ve bu deneyimleri deneyimlediğiniz zaman kendinizi çok mutlu hissediyorsunuz, çok iyi hissediyorsunuz ama amaç bunun için değil. Yani kendimizi mutlu hissedelim diye yaptığımız bir şey değil bu. Ama kendinizi mutlu ve iyi hissediyorsunuz. Bu daha çok güçlü bir konsantrasyon seviyesine dolayısıyla olgular arasındaki bağları görebileceğimiz bir farkındalık seviyesine

gelmek için yaptığımız bir pratik.

[00:50:55]

- Ama yan bir fayda olarak da dediğim gibi çok mutlu ve çok iyi hissediyorsunuz kendinizi. Şimdi bu çok mutlu ve çok iyi hissetme halinin tam karşıtı da meditasyona oturduğumuzda kendimizi mutsuz hissetmek, gergin hissetmek, zihnimizi bir türlü durduramamak, bedenimizde ağırları deneyimlemek, huzursuzluk deneyimlemek. Bir yandan da bu var. Mesela meditasyona oturduğunda özellikle erken evrelerde hemen hemen herkesin deneyimi 3 aşağı 5 yukarı zaten böyledir. Yani meditasyon dışarıdan bakıldığında çok mutlu bir deneyim olarak algılanır. Ancak mutlu bir deneyim olabilmesi için meditasyonun üzerinde bir parça çalışılmasına ihtiyaç vardır. Ancak sadece meditasyon üzerinde çalışarak meditasyonu keyifli bir hale getiremezsiniz. Bu çok önemli. Meditasyonu keyifli hale getirebilmek için meditasyon sırasında değil, meditasyon öncesinde çalışmanız gerekir. Bundan şuraya varmaya çalışıyorum. Sadece durup da ölümün üzerinde tefekkür ederek ölüm deneyimini, tırnak içinde söylüyorum, keyifli bir hale getiremezsiniz.

[00:51:55]

- Ya da keyifli bir hale doğru bir kelime mi bilmiyorum. Korkmadığınız, ilhamla deneyimlediğiniz bir deneyime tek başına dönüştüremezsiniz. İstedığınız kadar meditasyonun başında oturun ve diyelim ki bundan sonraki 30 yılınız boyunca her gün meditasyon yapın. Meditasyon çok fazla ilerlemeyecektir. Bir yere kadar ilerleyecektir ama çok fazla ilerleyemeyecektir. Meditasyonunuzun ilerleyebilmesi için meditasyon öncesinde yapmanız gereken birtakım şeylere ihtiyacınız vardır. Nedir bunlar? Çok basitçe anlatmak gerekirse cömertliği öğrenmeniz gerekir, şefkati öğrenmeniz gerekir, halinden memnuniyeti öğrenmeniz gerekir. Ondan sonra sizin için neyin ızdırap yarattığını, neyin ızdırap yaratmadığını fark edip ızdırap yaratacak eylemlerden uzak durmayı öğrenmeniz gerekir gibi böyle bir takım, biz bunlara sila (erdem) diyoruz, birtakım çalışmaları yapmanız gerekir. Bu çalışmaları yapmaya başladığınızda zihin yumuşamaya başlar. Zihnin talimat almaya başlar. Zihnin içinde bulunulması keyifli bir hale gelmeye başlar.

[00:52:56]

- Zihnimizle ilgili en büyük problemlerimizden bir tanesi, hemen hemen hiçbirimizin aslında bakarsanız kendi zihnimizin içinde olmaktan hoşlanmadığımız gerçeği. Yani bize dikkatimizi dağıtacak bir şey verilmeden kendi başımıza bırakıldığımızda telefon yok, televizyon yok, kitap yok, kalem yok, herhangi bir şey yok ve sadece orada oturmamız bizden istendiğinde bu bizim için çok ürkütücü bir deneyime dönüşmeye başlıyor. Bunu sevmiyoruz. Bu deneyimden hoşlanmıyoruz hiçbir şekilde. Ama niye? Niçin hoşlanmıyoruz? Çünkü o sırada deneyimlediğimiz şey zihnin kendisi. Bu demektir ki biz zihnin kendisinden hoşlanmıyoruz. Zihnin içinde olmaktan hoşlanmıyoruz. Peki burası bizim ikametgahımız. Yani evimiz gibi anlatabiliyor muyum, burada ikamet ediyoruz. Ve 24 saat boyunca burada ikamet ediyoruz. Bununla doğduk, bununla öleceğiz. Yani sürekli burada yaşıyoruz. Ve bütün deneyimi de bununla yaşıyoruz. Ama içeride bir şekilde kendimizi mutlu hissetmiyoruz. Bu demektir ki içeride kendimizi mutlu hissetmediğimiz için sürekli olarak dikkatimizi dağıtıyoruz birtakım şeylerle.

[00:54:02]

- Nedir bu? İşte haz nesneleriyle, yemekle, içmekle, oyunla, konuşmayla, hayaller kurarak, geçmişini düşünerek, geleceği düşünerek ama sürekli olarak dikkatimizi dağıtıyoruz ve zihnin içinde bulunduğu durumu deneyimlemek istemiyoruz hiçbir şekilde. Niçin peki zihnin içinde bulunduğu durumu deneyimlemek istemiyoruz? Şimdi kendinizi evde düşünün, eve geliyorsunuz, genç bir çocuksunuz diyelim ki, ortaokul, lise öğrencisisiniz. Eve geliyorsunuz, evde annenizle babanız kavga ediyor. Yaptığınız her şeyde bir kusur bulunuyor. Ondan sonra sürekli eleştiriliyorsunuz. Giydiğiniz kıyafetten, yediğiniz yemeğe, oynadığınız oyuna, ders çalışma biçiminize, tercihlerinize, saçınızın biçimine, her şeye karışılıyor. Sürekli olarak eleştiriliyorsunuz. Sürekli olarak aslında kendilerinin yapamadığı birtakım nasihatlerde bulunuyorlar. Böyle yapmalısın, şöyle etmelisin, daha çok çalışkan olmalısın diye. Dolayısıyla sürekli olarak eleştiri altındasınız. Bu evde kalmaktan hoşlanmazsınız ki. Bazı aileler vardır çocuğun hiç evde kalmaktan hoşlanmıyor derler. E

niye kalsın çocuk evde? Fakat bazı aileler vardır çocuğu evden kovsanız eve geri döner.

[00:55:09]

- Evden dışarı çıkmak istemez. Çünkü evin içerisinde son derece huzurlu ve mutludur. Dolayısıyla zihnimizin durumu da budur. Zihnimizin içine girdiğimizde zihnimizde öfke vardır, endişe vardır, kaygı vardır, kıskançlık vardır. Halinden memnun olmamamızı sağlayacak her şey vardır. Burası bizim ikametgahımız. Yaşadığımız yer bu. Gerçekliği deneyimlediğimiz yer bu. Bu zihnin içerisine girdiğimizde en nihayetinde onunla yüz yüze kaldığımızda, burada olmaktan hiç hoşlanmayız. İşte meditasyon sırasında bir yere oturduğumuzda karşılaştığımız şey budur. Onun için şunu anlamaya ihtiyaç var. Bunu iki yerde deneyimliyoruz. Bir; meditasyonda deneyimliyoruz. Yani bu oturduk, karşılaştık ve zihnimizin halini deneyimliyoruz. Ve bu bizim bedenimizi gerginleştiriyor. Hiç durmayan bir düşünce akışına sebep oluyor, huzursuz hisler doğuruyor, duygusal iniş çıkışlar doğuruyor. Burada gerçekten bir savaş meydanına giriyoruz. Birinci deneyimimiz burada. Ama burada meditasyon minderinden kalkabiliyoruz. Problem yok. Ah deyip kalkıyoruz. Ya da aman bu inzivada ne kadar zor bir şeymiş deyip gidebiliyoruz.

[00:56:12]

- Ama bir dakika ben meditasyon yapmak için gelmiştim, güzel bir şey zannediyordum, hiç güzel değilmiş diyebiliyoruz. Ya da Cem Hoca bu işi bilmiyor, ben bir tapınağa gideyim diyebiliyoruz. Bütün bunları yapabiliyoruz. Kaçacak yerimiz var. Fakat ölüm anında ne deneyimliyoruz biz? Zihnimizi deneyimliyoruz. Ve o noktada kaçacak hiçbir yerimiz yok. Meditasyon minderinden kaçamıyoruz orada. Yani o ölüm döşeğinden kalkıp da gideceğimiz bir yer yok. Doğrudan doğruya zihni deneyimliyoruz. Hatta bir kademe öteye geçireyim yine sizin çok iyi bildiğinizi tahmin ettiğim gibi. Bir noktadan sonra pek çok kişi de, herkes de böyle olmuyor ama pek çok ölmekte olan insanda artık ona ulaşamadığınız bir noktada zihin sınırlar yaratmaya başlıyor. Ve yaratılan bu sınırlar o zihnin ürünleri oluyor. Gerçekte orada birisi yok. Ama bakıyorsunuz o birisiyle kavga ediyor, birisinden kaçıyor. Her gün gördüğü insanı başka birisi zannediyor, ona zarar vermeye gelmiş birisi zannedebiliyor.

[00:57:07]

- O sırada zihin bütün gerçekliği olduğundan çok daha farklı görüyor. Niye? Çünkü artık zihni arkada bırakıp önde bulunduğu, zihinden kaçtığı bir noktada değil. Bütün her şeyi zihinde deneyimlemeye başlıyor. Aslında hep böyle yapıyoruz. Ama biz bu deneyimden kaçıyoruz. Bir tek ölüm anı geldiğinde artık zihnin bu halinden kaçamadığımız için, zihnin içinden çıkabileceğimiz hiçbir yer olmadığı için bütün bu deneyimi artık yaşıyoruz. Yani bir açıdan bakacak olursanız aslında ilk defa ölüm anında, çoğu insan maalesef ilk defa ölüm anında zihinlerini deneyimlemeye başlıyorlar. Bizler ise her seferinde meditasyona oturduğumuzda zihnimizi deneyimliyoruz. Başka bir tabirle söyleyecek olursak aslında biz her meditasyona oturduğumuzda ölümü deneyimliyoruz. Yaşadığımız deneyim hali bu. Bu nedenle de eğer zihin içinde bulunulması keyifli bir şeye dönüşmüşse meditasyona oturduğumuzda jhana dediğimiz bu olağanüstü deneyimleri yaşıyoruz. Bir zihin bu şekilde eğer eğitilmişse ölüm anı geldiğinde de bunu güzel bir deneyim olarak deneyimleyebiliyoruz.

[00:58:13]

- Ayya Khema'nın durumunda olduğu gibi. Çünkü zihin artık huzurlu, zihin mutlu, keşkeleri yok, pişmanlıkları yok. Geçmişle hesaplaşmış, gelecek konusundaki fikirleri oturmuş. O zaman bu noktaya geldiğinde tamamen zihin huzurlu bir halde deneyimlenmeye başlıyor. Şimdi bu nedenle de baktığımızda aslında ölüm anında deneyimlenen zihin ne? Bugün şu an beni dinlerken ya da ben sizinle konuşurken deneyimlediğimiz zihnin arasında, aslına bakarsanız bir fark yok. Zihinler aynı zihinler. Sadece biz içinde bulunduğumuz zihinden gündelik hayat içerisinde sürekli kaçma halindeyiz. Dönüp de zihine bakmıyoruz. Şimdi zihinden kaçma halindeyken, bir yandan zihinden kaçarken, bir yandan ölüm tefekkürü yapmanın bir manası yok ki. Yani neyi yapacağız? Anlatabiliyor muyum? O nedenle diyorum ki bir şeyi değiştirmek tek başına onu değiştirmeye çalışarak olmaz. Bunun bütün zeminini, bütün koşullarını hazırlıyor olmak lazım. Bazen öğrencilerim bana derler ki

hocam ölüm üzerinde çalışacak mıyız?

[00:59:15]

- Ben diyorum ki zaten çalışmıyor muyuz? Zaten yaptığımız her yerde cömertlikte bulunurken biz ne çalışıyoruz? Cömertlik demek, vermek demek. Vermek demek tutunmamak demek. Dolayısıyla korkusuzluk demek. E neyi çalışıyoruz zaten verirken? Şefkat çalışırken neyi çalışıyoruz? Halinden memnuniyet çalışırken neyi çalışıyoruz? Kıskançlığın üstesinden gelmeye çalışırken neyi çalışıyoruz biz? E zaten ölümü çalışıyoruz. Yaptığımız şey bundan ibaret zaten. Yani başka tabirle söyleyecek olursam, ölüm tefekkürü demek aslına bakarsanız illa ölümün kendisini tefekkür etmek gerekmiyor ki çok iyi oluyor onu söyleyeyim. Bu bir çalışma aynı zamanda. Özellikle gün batımına yakın bir saatte yaparsanız çok etkili bir çalışma. Çok basit hemen bir tavsiyede bulunayım. Özellikle gün battıktan hemen sonra oluşan hala aydınlık olan evrede yani hala alaca karanlık gibi aydınlık olan evrede kendi ölüm anınıza gidin zihin olarak ve bu anı bir deneyimleyin.

[01:00:11]

- O anki hislerinize bakın, duygularınıza bakın, keşkelerinize bakın, pişmanlıklarınıza bakın. Basit bir deneyimdir, basit bir tefekkürdür. Bunun gibi pek çok tefekkür var ama bir tanesi bu. Mesela hemen yapabilirsiniz. Ancak biz dediğim gibi şunu fark ediyoruz. Aslında dediğim gibi bu zihin hep burada. Fakat bu zihin içinde bulunmaktan bizim keyif aldığımız bir varoluş mekânı mı acaba? Keyifli bir yuva mı acaba? Onun için ölüm tefekkürü demek, bir başka tabirle söyleyecek olursak yaşama tefekkürü demek aslına bakarsanız. Nasıl yaşıyorsak öyle öleceğiz. Zihni bugün beni dinlerken şu an ve ben size bunları konuşurken zihnimizi nasıl deneyimliyorsak ölüm anda öyle deneyimleyeceğiz. Ancak nasıl deneyimliyorsaktaki kastım şu. Buradan ben zihnimi deneyimlemek yerine, bu farkındalıktan koparak zihnimle ilgili dikkatimi dağıtarak mı deneyimi yaşıyorum? Yani dışarıda yaşadığım deneyimi sürekli dikkatimi zihnime yönlendirmekten uzak tutan bir araç olarak mı kullanıyorum? Yoksa zihnimin farkında mıyım?

[01:01:15]

- Eylem tercihlerim ya da kararlarım. Bütün bu kararlarımla ilgili tercihlerim oturmam, kalkmam, yemem, içmem, günümü planlamam, çalışmam. Acaba sürekli olarak bir dikkat dağınıklığı yaratmak üzerine mi kurulu yoksa tam tersine dikkat dağınıklığı olmayan bir yerden mi kaynaklanıyor? Eğer dikkat dağınıklığı yaratmak üzerine kuruluysa, ne yazık ki hemen hemen herkes bu dikkat dağınıklığı içerisinde yaşıyor. Zihinde böyle bir durum var. O zaman da maalesef zihin ölüm anında da o dikkat dağınıklığı sebebiyle hiç eğitilmediği için maalesef o ana kadar ne geliştirdiyse bunu deneyimliyor. Ancak bu dediğim gibi yani bu tefekkürün böyle bir özelliği var. Ancak bir iki tane şimdi aşağıda sizinle konuşurken chatte sanki şu an hastası olan insanlar var gibi anlıyorum. Doğru mu anlıyorum Berna Hanım? Yoksa bir an gördüm.

[01:02:17]

- B.K. POLJAK: Evet Dilara Hanım bir şey yazmış ama şu an mı? Yoksa daha eskiden olan bir şeyden mi?
- CEM ŞEN: Ha tamam. Eğer şu ansa çünkü aciliyete olan duygular her zaman önemlidir. 3-5 tane tavsiyede bulunayım isterlerse diyecek. Şu an aciliyete olan bir durum değilse bu konuyu konuşmayı sürdürelim. Aciliyete olan bir durum değilse eğer. Anlayamadım. Şu anda mı yoksa geçmiş bir şey mi?
- B.K. POLJAK: Çok isteriz diye cevap geldi hocam.
- CEM ŞEN: O zaman biraz şundan bahsedelim. Ondan sonra galiba süremiz birazcık var galiba değil mi?
- B.K. POLJAK: Var daha.
- CEM ŞEN: Tamam. Şimdi öncelikli olarak şunu anlamaya ihtiyaç var arkadaşlar. **Ölüm tefekkürü yani ölümle barışmak, yaşamaya başlamak anlamına geliyor. Ya da bunu tam tersinden konuşacak olursam, yaşamaya başladığımız zaman aslında ölümle barışmış oluyoruz. Hiç kimse ölümle barışmadan yaşamaya başlayamaz. Hiç kimse yaşamaya başlamadan da ölümle barışamaz.** Bu nedenle aslına bakarsanız bugün sürekli olarak

dikkatimizi gerçekte olandan yani gerçek zihnimizden, zihnin gerçek doğasından uzak tutarak aslına bakarsanız, yaşamadığımızdan ama hayal kurduğumuzdan bahsedebiliriz.

[01:03:23]

- Yani buna tam anlamıyla yaşamak denmiyor. Buna hayal kurmak deniyor. Ya da sürekli olarak deneyimi manipüle etmek deniyor. Sürekli olarak hayatın gerçekleriyle temas etmemek için haz peşinde koşmak deniyor. Haz peşinde koşmayı pek çok farklı formda yapabiliyorum. Yeme, içme, seks, alışveriş, televizyon, çalışma, başarı sayabileceğiniz kadar bunları genişletebilirsiniz. Pek çok şekilde bunu yapabiliyoruz. Ancak bir noktadan sonra dikkat dağıtmayı bırakıp da kaçınılmaz olanla yüzleşmeye karar verdiğimizde şimdiki zihnimizde yani bu aslında ölümle de yüzleşmeye başlıyor oluyoruz. Çok az insan oturup da kendi zihninle yüzleşmeye hazır hale geliyor. Örneğin işte meditasyon yaptığınızda oturup da ama doğru düzgün meditasyon yaptığınızda, adı meditasyon olan şeyleri yaptığınızda demiyorum. Ama dönüp de zihninize bakmaya başladığınızda, orada sizi huzursuz eden çok şey buluyorsunuz arkadaşlar. Açgözlülüğünüzü buluyorsunuz, öfkenizi buluyorsunuz, kıskançlığınızı dediğim gibi çok şey buluyorsunuz. Ve zihni bir türlü sakinleştiremediğinizi görüyorsunuz.

[01:04:29]

- Zihin sakinleşmiyor. Zihin huzursuz. En sakin zamanda bu sefer uykulu bir hale çekilmeye başlıyor. Bu sefer de bulanıklığın içerisine giriyor. Zihni berrak, uyanık, keyifli, neşeli bir halde tutabilmek hiç kolay değil, bunu fark ediyorsunuz. Ve bu deneyimi içeride yaşamak için sürekli olarak dışarıdan protezler kullandığınızı fark ediyorsunuz. İşte yeme, içme, seks protezi gibi dışarıdan birtakım protezlerle geçici kısa deneyimler yaratabildiğinizi fark ediyorsunuz. Bu iyi bir şey değil. Çünkü bu protezlere her zaman ulaşamıyoruz, öyle değil mi? Gerçek anlamda içeride bu deneyimin sürekli yaşanması, zihnin zaten gerçek doğasının böyle olması gerekiyor. Ki zihnin gerçek doğası böyle bu arada. O yüzden de ilk başta hayatla ilgili yanlış anlamalarımızı, yaşama biçimimizde hayata bakış açımızla ilgili yanlış anlamalarımızı ortadan kaldırmamız gerekiyor ki, zihin kendi kendinin düşmanı olmadığı, kendi içinde bulunmanın tehditkâr olmadığı, kendi içinde huzurla rahat bir şekilde bulunabileceğimiz bir alana dönüşmeye başlasın.

[01:05:33]

- Bu alana dönüştüğü zaman zihnimiz artık biz şimdiki zamanda, zihnimizin içerisinde zihnimizden huzursuz olmadan onun içinde kalabildiğimizde, onun içinde kalmaktan mutlu olur hale geldiğimizde ölüm deneyimi de aynen şu an zihnimizin içinde kalırken deneyimlediğimiz şeyle birebir aynı oluyor. Ben bunu başarabilmiş insanlar gördüm mü? Evet bunu başarabilmiş insanlar gördüm. O nedenle zihin bu durumun içerisinde olduğu zaman, şimdiki zamanda ben zihnimin içerisinde huzurla ve neşeye kalabildiğim zaman, ölüm anında da bu zihnin içerisinde huzur ve neşede kalabilecek hale gelmeye başlıyorum. Ancak bunu yapmadan, zihin hala bu bulanıklığın içindeyken sadece ölüme tefekkür etmek tek başına maalesef yeterli olmuyor.

[01:06:29]

- B.K. POLJAK: Bu da bir protez oluyor o zaman değil mi hocam?
- CEM ŞEN: Bu da bir protez oluyor. Sizin biraz önce anlattığınız gibi ölümü planlamaya gidiyorsunuz o zaman. Yani cenazemi nasıl yapacağım, organımı kime bağışlayacağım?
- Bunlar tabii ki hoş şeyler, kötü şeyler değil ama bu benim ölümle barışmam anlamına gelmiyor. Onun için buralara dikkat etmek gerekiyor. Dediğim gibi burada daha çok konuşulacak şey var ama şu an anladığım kadarıyla bazı arkadaşlarımızın bu alanda yardıma ihtiyacı olabilir. Onun için çok kısacık isterseniz madem az da zamanımız var çok kısacık onunla ilgili bir iki şey söyleyeyim. Ondan sonra belki başka sorunuz olursa zaman kalırsa onları yanıtlamaya gayret ederim. Şimdi ölümü kimin deneyimlediği, kiminle deneyimlediği? Gerçekten çok çok önemli. Yani hangi evresinde olduğu gerçekten çok çok önemli. Hani bunu şimdi sanki bu konunun uzmanı olan birisinin yanında konuşuyor gibi oluyorum. Onun için hata yaparsam lütfen düzeltin Berna Hanım yapacağım hataları. Onun için kiminle deneyimlediğiniz, hangi aşamada deneyimlediğiniz, bu süreçte nasıl baktığınız gibi o kadar çok değişken faktör var ki burada.

[01:07:26]

- Onun için şimdi ölümü deneyimleyen birisi değil, ama onun yanında ona yardımcı olmaya çalışan birisi anlamında buna bakarak bir parçacık anlatmaya çalışacağım. Ölümle ilgili olarak öncelikle şunu söyleyeyim arkadaşlar. Çok fazla değişken var. Yani o an o süreç meydana geldiğinde, en deneyimli insanın bile çok az şey bildiği hissine kapıldığı bir deneyim yaşıyoruz. Öncelikli olarak bunu söyleyeyim. Ne kadar bu konuda deneyiminiz olursa olsun, benim fena değildir deneyimim. Ne kadar bu konuda deneyiminiz olursa olsun, o sırada kendinizi yetersiz, eksik, duruma hâkim olamayan bir durumda hissedersiniz. Bu bu kadar basit. Yani hiçbir şekilde böyle "evet ya biliyorum. Şimdi şunu söylemek lazım. Hasta bu sayede kendini şöyle iyi hissetsin filan" dediğiniz, böyle çok bilmiş bir şekilde her şeye hâkim olduğunuz bir durumla karşı karşıya değilsinizdir. Bu nedenle de o ölüm deneyimi aynı zamanda sizin zihninizin de eğitilmesi açısından çok ilginç bir deneyimdir.

[01:08:23]

- Yani orayı yönlendirirken. Onun için diyorum kim bunu deneyimliyor? Nasıl bir zihin bunu deneyimliyor? O zihne eşlik edenler, yani o kişinin yakınları kimler? Bütün bunlar inanılmaz, her şeyi değiştirmeye başlıyor. O yüzden de yalnızca ölmekte olan kişiyle değil, aynı zamanda yakınlarıyla da mutlaka temas etmek son derece önemli. Ve yakınlarını da anlamak, dinlemek çok çok önemli. Hiçbir zaman şu bir işe yaramıyor: "Ölüm şudur, ölüm budur, böyle yaklaşmak gerekir" gibi bu tür didaktik yaklaşımlar hiçbir şekilde ne ölmekte olan kişiye bir fayda sağlıyor ne de onun yanında bulunan kişilere bir fayda sağlıyor. Onun için dinlemeye ihtiyaç var. Öncelikli olarak dinlemek, kaygılarını görmek, bu kaygıların nereden geldiğini anlamak son derece önemli. Onun için bu diğer kişiler faktörünü lütfen devre dışı bırakmayın. Diğer kişiler faktörü son derece önemli. İkinci olarak ölmekte olan kişiyle karşı karşıya kaldığınızda şunun farkına varmak lazım.

[01:09:21]

- Hangi evrede olduğu çok önemli. Hangi evrede mesela artık ona, buna eğer çok hazırlanmadıysa bu kişi "şu an artık bırakman gerekiyor" demelisiniz. Mesela bu noktayı bilebilmek son derece önemli. Bunu söyleyebilmek için karşınızdakinin müsaadesine ihtiyacınız var. Karşındakinin size bunun için yeşil ışık yapmasına ihtiyacınız var. Karşınızdaki size bunun için yeşil ışık yakmadığında, siz kalkıp da ona doğrudan doğruya şimdi artık bırakmalısın hadi bakalım bir şey tutunma dediğinizde bunun hiçbir anlamı olmuyor. Onun için karşınızdaki insanın bu yeşil ışığı yakar hale gelmesi için dolaylı olarak bu kişi üzerinde çalışmaya başlamanız lazım. Nedir dolaylı olarak bu kişi üzerinde çalışmanız? Yine bir daha belki bunu çok daha söyleyeceğim ama yine aynı şeyi söylüyorum. O sırada ölmekte olan kişinin kim olduğu gerçekten bununla çok yakından alakalı. Diyelim ki belli bir yaşı var. Yani yaşlı bir insanla karşı karşıyasınız.

[01:10:18]

- O zaman çok dolaylı şeylerden konuşarak başlayabiliyorsunuz. Örneğin geçen sene, 5 sene önce aldığınız arabanın ne kadar eskidiğini ve eskidiği için artık bırakmanız gerektiğini bir konuşma içerisinde anlatabiliyorsunuz. Ölümünden bahsetmiyorsunuz. Ama eskiyen arabanızı bırakmak zorunda kaldığınızdan bahsediyorsunuz. Konuyu değiştiriyorsunuz, devam ediyorsunuz. Pek çok konuşmada hayatın hep eskiyen bir şeyi tutmanın ne kadar zor olduğu, ne kadar size zarar verdiğini, ne kadar acı verdiğini anlatarak ve eskimiş bir şeyin yerine yenisini almanın, eskimiş bir şeyi bırakmanın ne kadar değerli olduğunu anlatarak başlıyorsunuz. Ardından mutlaka karşınızdaki insanın erdemli pek çok eylemi olmuştur hayat içerisinde. Ortalama bir insanın pek çok erdemleri vardır. Mümkün olduğu kadarıyla bu erdemleri oradan çıkartmanın bir yolunu bulmanız lazım. Bazı süreçler vardır ki onlar biraz daha ustalık gerektirir. O kişinin keşkeleri vardır, pişmanlıkları vardır. Bunlar üzerinde çalışmak gerekir. Ama bunlar 5 dakikada anlatılabilecek kadar basit şeyler değil.

[01:11:22]

- Onları bir kenara kaldırıyorum. Ama onun dışında yapmanız gereken en önemli şeylerden bir tanesi, o kişiye kendi iyi niteliklerini hatırlatabilmektir. Bu inanılmaz bir fark yaratacak. Bunu size büyük bir samimiyetle söyleyebilirim. Mutlaka o kişiye kendi iyi niteliklerini hatırladın. İşte "şu kişiye nasıl yardım etmiştin. Ondan sonra şunda ne kadar başarılıydın, bunu nasıl yaptın. Ya da işte biz korkarken gelip bizi avutturdun ne kadar kendini düşünmeden başkalarıyla ilgilenirdin" gibi bunları şimdi farz-ı muhal söylüyorum. Bu iyi niteliklerini mutlaka karşınızdaki insana hatırlatmalısınız. Çünkü karşınızdaki insan kendi iyi niteliklerini, kendi iyiliklerini hatırlamaya başladıkça, o anki deneyim çok değişmeye başlıyor. Bunun haricinde zihin sanrı aşamasına girdiğinde, bunun pek çok aşaması var, bu aşamaları yönetebilmek çok kolay değil, biraz daha deneyimli olmaya ihtiyacınız var ama sanrı aşamasına girdiğinde zihnini mümkün olduğu kadar korku dolu deneyimden uzaklaştırmaya çalışmanız lazım.

[01:12:30]

- Onun için de onunla o deneyimin içerisindeki bir parça olarak iletişim kurmayı öğrenmeniz lazım. Örneğin diyelim ki karşınızdaki insan ölmek üzere ve dedi ki "Beni bir hapisaneye kapattılar. Bunlar çok kötü insanlar." Diyelim ki hasta bakıcısı için bunu söylüyor. "Bunlar çok kötü insanlar. Beni hapse attılar" falan dediğinde burası hapisane değil. O da sizin hasta bakıcınız demenin bir faydası yok. Oraya geldiğinizde daha çok şunu söylüyorsun. "Öyle mi? Hemen ben sizi buradan çıkartırım. O kişi kimse. İşte bu kişinin burada olmaması gerekiyordu. Nereden çıkarttınız? Yanlış anladınız herhalde. Açın bakayım kapıyı" filan demeniz gerekiyor. Mesela anlatabildim mi? Yani o deneyimle savaştırmayı bırakın. O deneyimin bir parçası olarak onu o kötü deneyimden çıkartın. Diyebilirsiniz ki ama bir dakika bu gerçek değil. Bu hayali bir durum, fark etmez arkadaşlar. Burada asıl önemli olan şey o hissiyatın kendisi, o duygunun kendisi.

[01:13:23]

- Onun için o korku verici duygu halinden onu çıkartmanız gerekiyor. Mümkün olduğu kadar dolaylı yöntemler kullanın, önemli değil. Ama o dolaylı yöntemlerle onu oradan çıkartın. Benim kayınpederim bu sene Haziran ayında vefat etti. İşte ben bir 40 güne yakın falan başında kaldım. Dolayısıyla sürekli ben ve tabii ki evdeki diğer kişiler, ağırlıklı olarak ama işte bu ölüm sürecini ben yönettim. Bütün bu süreçte mesela onunla çalışırken kendisi bir diş hekimiydi. Diş yapardı sürekli olarak. Yani hasta yatağında diş yapıyordu kendi kendine. Ben ona bazen elimi uzatıyordum. O elimi benim diş falan zannedip onu doldurmaya kalkıyordu. Bir şeyler yapıyordu. Bazen çocukların oynadığını veriyordum. O oyuncakla diş yapıyordu. İyi olmuş mu, diyordum. Şurada mı çürük var, diyordum. Evet burada çürük var, diyordu. Ne yapalım iltihap olmaması için ne yapmak lazım, diyordum. İşte şöyle yapmak lazım, böyle yapmak lazım diye mesela onları konuşuyordu.

[01:14:16]

- Ben oradan diyorum ki bakın gene çok başarılı yaptınız. Ne kadar iyi oldu gene. 93 yaşındaydı bu arada. 90 yaşına kadar diş hekimliğini sürdürdü. Ne kadar iyi yaptınız. Bakın yine çok mutlu oldular hastalar. Ama bu hastanın çok bir parası yok. Acaba almasak mı para bundan falan derdi. Tabii tabii almayalım falan derdi. Baba bunu sürekli yapardı zaten diş hekimliği sırasında. Yani hastasının cebine para koyup göndermişliği çok olmuştur. Mesela ben dolaylı olarak bunu anlatırdım o deneyim sırasında. Parası yokmuş almasak mı acaba? Tamam almayalım canım tabii ki falan derdi. Sanrının içerisinde. Bütün bunlarla sürekli olarak ona kendi iyi niteliklerini anımsatmaya başlıyoruz. Ve aynı zamanda şunları mesela sürekli bu deneyimde ben yaşatmaya çalıştım. İşte en yakın zamanda bu olduğu için onu söylüyorum. Arkanızda kalacak bir şey yok.

[01:15:09]

- Arkanızda düşünmeniz gereken bir şey yok. Çocuklarınızı büyüttünüz, yapılması gerekeni yaptınız, asistanlarınızı yetiştirdiniz, binlerce hastayı iyileştirdiniz. Artık geriye yapılacak bir şey kalmadı. Şimdi artık dinlenebilirsiniz, diye bunu mesela defaatle anlattığımda en nihayetinde evet yapılacak her şeyi yaptım. Şimdi dinlenebilirim, zihnine geldi. Dolayısıyla da bizim için çok yumuşak bir deneyim oldu ölüm deneyimi. Evet 40 gün sürdü ama çok

yumuşak bir şekilde bütün süreçleri adım adım yaşadığımız, zihni endişeye kapıldığı her zaman oradan çıkartıp huzurlu bir halde tuttuğumuz ve en nihayetinde huzurlu bir şekilde yaşadığı bir duruma geldi. Bizler ölüm anını çok bilinçli yaşayacağımızı zannetsek de her zaman bilinçli yaşayamıyoruz arkadaşlar. O nedenle zihnin doğasının zaten yumuşatılması gerekiyor. Zihnin doğası yumuşamış, içeride bulunmanın zaten keyifli olduğu bir insan; sanrılara kapılsa dahi bu tür sanrılardan, bu sahnelerin içerisinde eziyet verici durumlar oluşmuyor.

[01:16:09]

- Ya da eziyet verici durumlar oluşsa da çok hızlı bu eziyet verici durumların içerisinde çıkabiliyor. O yüzden yaşamakla ölmek arasında samimi olmak gerekirse bir fark yok. Şu anki zihnin haliyle ölmekte olan zihnin hali aslına bakarsanız aynı. Onun için buna yatırım yapmaya çok ihtiyacımız var. Süremiz az diye biraz koştura koştura konuştuğumun farkındayım. Bu nedenle Yapılması gereken çok şey olmasına rağmen yine de karşınızda eğer şu an deneyimleyen birisi varsa diye bunu anlatıyorum öyle olduğunu zannederek bunu düşünüyorum. Mümkün olduğu kadar ona iyi niteliklerini hatırlatın, onu olumsuz zihin hallerinden yumuşak bir şekilde çıkartın ve hep yumuşak davranın, bu kadar. Ve ona tamam artık geride bir şey kalmadı, yapmam gereken bir şey kalmadı hissiyatını verin. Şunu söylemeniz gerekmiyor "hadi bakalım artık ölebilirsin." Böyle bir lafa gerek yok. Anlatabiliyor muyum? Bu lafın kendisi çok gereksiz bir laf.

[01:17:08]

- Ama yumuşak bir şekilde bunu anlattığınızda, içiniz rahat olsun her şeyi bitirdiniz, çocuklarınızı yetiştirdiniz, her şey yolunda, şu an artık dinlenebilirsiniz, dediğinizde bütün bunlar zaten ölmekte olan zihni son derece yumuşak, huzurlu bir hale getirebiliyor. Dedğim gibi çok şey var bunun için konuşulabilecek ama bu kadarlık kısa bir zamanda eğitim almayan birisine ancak yapabileceği belki en hızlı, en rahat şey bu olur. Dolayısıyla bu şekilde yardımcı olmayı deneyebilirsiniz, diyorum Berna Hanım süremiz varsa hala buyurun. Başka sorunuz varsa.
- B.K. POLJAK: Bahar Hanım epey el kaldırdı. Sonra chatten yazdı. Sorusunu okumak isterim hocam.
- CEM ŞEN: Buyurun.
- B.K. POLJAK: Bu ızdıraptan ehil biçimde kaçınmakla ilgili konuşmuştuk biraz önce konuşmuştunuz. Gündelik hayatımda diyor Bahar Hanım, yarın ya da bundan bir yıl sonra öleceğimi düşündüğümde yapamadıklarım için yasımın yanında yapmaya devam ettiklerim içinde yas görüyorsam, tutunmayı bırakmaktan anlamam gereken bu yaptıklarım son vermek ve içimden korkulu değil sevgiyle gelen eylemlere yer açmak mıdır? tutunmayı bırakmakla ilgili olduğunu algılıyorum sorusunun. Çok tabii hızlı bir cevabı olmayan bir soru.

[01:18:23]

- CEM ŞEN: Yani şöyle bir şey olmuş benim sorudan anladığım kadarıyla. Çok yapmaya odaklı. Yani bunu bir eleştiri olarak söylemiyorum. Sadece farkında olun diye. Çok yapmaya odaklı bir şey. Yani ben bunları yaptığım ya da yapmadığım için mutsuzum. Şimdi ne yaparsam mutlu olabilirim de çok fazla kontrol var. Yani hayatla alakalı şunu anlamaya çalışın. Kontrol edemiyoruz arkadaşlar. Bu kadar basit bu aslına bakarsanız. Ve kontrol etmemiz de gerekmiyor aslına bakarsanız. Şimdi kontrol etmemekle plan yapmamak aynı şeyler değil. Tabii ki planlama yapabilirsiniz. Tabii ki sabah erken kalkıp egzersiz yapabilirsiniz. Bu türden bir kontrolden bahsetmiyorum. Kontrolden bahsettiğim zaman. Tabi bunu biraz daha ayrıntılı yine söylüyorum, anlatmak lazım. Ancak burada kontrol etmekten kastettiğim şey özellikle zihnin bu hallerini kontrol etme çabasında büyük bir problem var.

[01:19:19]

- Bu nedenle bizler çoğu zaman teşhisi konulmamış hastalıkları tedavi geliştirmeye çalışan insanlar gibi davranıyoruz. Teşhisi bir kenara atıyoruz, ortalıkta bir hastalık var, tedavi yapmaya çalışıyoruz. Ama hastalığın ne olduğunu bilmiyoruz ki tedaviye girişelim. Onun için hiç kimse hastalığın ne olduğunu anlamaya gayret etmiyor ama herkes tedavi için bir

yöntem arıyor. Dolayısıyla kendi durumumuz söz konusunda olduğunda size şunu söyleyebilirim. Kimsenin ilacı sizi tedavi etmez. Bu kadar basit. Yani sizin bir hastalığınız var, benim bir hastalığım var. Size o ilaç iyi geldi diye siz de al hadi bu hastalık için de sen bu ilacı iç deseniz, ben o ilacı içsem benim hastalığıma bu ilacın hiçbir faydası olmaz. Bu nedenle de benim kendi hastalığımın ne olduğunu anlamaya ihtiyacım var. Hastalık tabirini kullandım burada ama bu zihinsel durumun, yaşadığım bu endişenin, bu kaygının ne olduğunu onunla ilgili yorumda bulunmadan anlamaya ihtiyacım var.

[01:20:15]

- Çünkü bir durumu gözlemlemeye kalktığında, işte diyelim ki içimden keder çıkıyor. Yas duygusu başlıyor. İşte şunları yapamadım diyorum vesaire diyorum, bu durumda olduğu gibi bir yas duygusu çıkıyor. Şimdi kalkıp da ben bunu anlamaya gayret ederken kalkıp buna fikirler belirttiğimde bu bir gözleme yöntemi değil. İşte yasıma bakıyorum diyelim ki yastayım çünkü şundan, ah bak bunu da yapamadım, bundan dediğimde bu bir gözleme yöntemi değil. Sadece bir kurgu, sadece ben varsayımlarda bulunuyorum bu durumla alakalı. Ama bu durumun kendisine baktığında zihni, niçin yas tutuyor zihnim? Niçin böyle hissediyor? Bu yas geçmişle mi alakalı, şimdiki zamanla mı alakalı, gelecekle mi alakalı sorularını sorduğum zaman? Bu yas beni neden mahrum bırakıyor? Sorusuna ek olarak ve bana ne kazandırıyor sorusunu sorduğumda bambaşka şeyler görmeye başlıyorum. Belki de yas sadece beni bir şeylerden mahrum bırakmıyor.

[01:21:15]

- Tam tersine belki de yas atılmak istemediğim bir hamleden beni koruyor. Öyle değil mi? Belki de bir şey yapmam gerekiyor. Ve ben yasa sığınarak belki de bu hamleyi yapamıyorum hiçbir şekilde. Bahananem var. Çünkü yaslıyım. Dolayısıyla bu harekette bulunamam. O yüzden bakmak gerekiyor. Acaba burada bir yas mı var? Yoksa bir hamleden beni geri mi tutuyor? Çünkü yas dediğimiz zaman geçmiş ile alakalı bir durumdan bahsediyoruz. Bu dünyada hiç kimse, hiçbir varlık geçmişe gidip olan şeyleri değiştiremez. Öyle değil mi? Geçmişte yapılmış ya da yapılmamış bir şeyin sebebiyle biz bugün yas duyduğumuzda ve bundan kurtulmak istiyorsak bu şu anlama gelir. Bundan sonraki doğru eyleme karar vermemiz gerektiği anlamına gelir. Yani ben bu yastan çıkacağım ve hareket edeceğim anlamına gelir. Ancak ben sürekli olarak geçmişe takılıp geçmişte öyle olmuştu, geçmişte böyle olmuştu diye düşünmeyi sürdürürsem geçmişe gidip de bunu hiç düzeltemeyeceğim için şu anlama gelir, yasım asla bitmeyecektir.

[01:22:14]

- Ben hep bu yas duygusunu duyacağım. O kadar basit. O nedenle zihnimde bir değişime ihtiyaç vardır. Yani bu durumun kendisine, geçmişteki bu duruma bakış açımda bir değişikliğe ihtiyaç vardır. Ancak geçmişteki bu duruma bakış açımı değiştirmeye kalktığımda bu her zaman beni bir görevle, bir ödevle karşı karşıya bırakır. Okey, buna baktım. Görüyorum ki bu yası sürdürmenin bana ve kimseye bir faydası yok. Yası sürdürmenin hiçbir zaman hiç kimseye bir faydası yoktur. Diyelim ki biz bunu anladık. Buraya geldik. Yine çok koştura koştura gidiyorum. Süre kısıtlılığından maalesef. Ama baktık ve gördük ki bu yasin bir faydası yok. Bundan sonraki eylemlerin bu yasin etkisi altında yapılamaz hale gelir. Doğru eylem yapamam ben yasa sırtımı dayadıkça. Dolayısıyla bir şekilde bunu sonlandırmaya ihtiyacım var. Bunun için de geçmişi başka bir gözle görmeye ihtiyacım var.

[01:23:06]

- Ancak geçmişi başka bir gözle görürsem bu demektir ki bundan sonraki eylemlerim de farklı olacaktır. Yani alıştığım tarz bir eylemde bulunmayacağım, başka tür bir eylemde bulunacağım. Bu da beni bir ödevle, bir görevle karşı karşıya bırakır. Örneğin mutlu olma görevi gibi. Örneğin buna rağmen doğru eylemde bulunma görevi gibi. Örneğin sorumluluk alma görevi gibi anlatabiliyor muyum? Örneğin en zoru; değişmek görevi gibi. Artık bundan sonra böyle davranmayacağım. Yası olan bir insan gibi değil. Tamam bir zamanlar yas yaşamış ama artık bunu bırakıp eyleme geçmesi gereken bir insan gibi davranmaya başlayacağım. Onun için bazen bu tür şeyleri maalesef kendimize bir bundan sonraki hareketi engelleyecek ya da cesaret edemediğimiz bundan sonraki hareketi yapmamak

için bahane olarak kullanılabilir bir şeye dönüşebiliyor ya da buna benzer duygular. Bu yüzden de lütfen geçmişe bakıp ya da benzeri durumları gördüğünüzde oturup kayınız için ağlamayacağınız bir bakış açısına ulaşmaya gayret edin.

[01:24:11]

- Bu yine çok kestirme. Bunu böyle söylemek bana bir zamanlar söylendiği gibi, iyi bir insan ol, arzularına yenilme, sigarayı bırak filan diyen insanlar gibi oluyorum şu an bunu söylerken. Biliyorum ama zamanımız olsa çok daha ayrıntılı anlatmaya çalışırım. Mesela üç ay ya da altı ay gibi zamanımız olsa. Bize ekranlarla çalışırım. Yoksa hani bu konuşmanın süresi az ve onun için anlatamıyorum değil bunlar. Çünkü kısacık anlatılacak şeyler değil. Zihnin eğitimi bunlar. Ancak bütün bunları gördüğümüzde, bütün bunlara baktığımızda şunu fark etmek gerekiyor. Ya da benzeri duyguların güzelce yaşanması gerekiyor. Yani ilk bölüm bu. Bu her zaman böyle sakın ha, bunlar yaşanmamalı diye sakın düşünmeyin. Yasın da, kayıp duygusunun da kesinlikle yaşanmaları gerekiyor. Bu kadar basit. Ama bir yerde bırakılmaları gerekiyor. Bu kadar. Çünkü zamanı doldurulduğunda, siz halen bunu sürdürüyorsanız bu artık hastalığa dönüşmeye başlar.

[01:25:14]

- Bu sizi daha mutsuz edecek, daha korku dolu varoluşa sürükleyecek bir şeye dönüşmeye başlar. İşte nerede bırakacağınızı bilmeye ihtiyacınız var. Bıraktıktan sonra silkinip harekete geçmeli ve ileri doğru yolunuza devam etmelisiniz. İşte bu hareketlilik haline girebilmek, bu ileri doğru hareket edebilecek hale gidebilmek tutunmamaktır aynı zamanda. Buna tutunmamayı öğrendiğinizde, ölüm anında da geriye tutunmamayı öğrenebilirsiniz. Ama geçmişteki her tür yasınıza, her tür engelinize tutunmaya kalkarsanız ölüm anında da maalesef tutunacak çok şey olacaktır. Keşkeler olacaktır, pişmanlıklar olacaktır. Tırnak içinde söylüyorum; doyamama olacaktır. Anlatabiliyor muyum? O kadar çok şey olacaktır ki. O yüzden şimdiki zamanda geçmişi, geçmişten öğrenmeyi ama onu bırakmayı öğrenmemiz gerekiyor. Ve ileri doğru hareket etmeyi öğrenmemiz gerekiyor. Evet, Berna hanım; size dönüyorum tekrar.
- B.K. POLJAK: Sağ olun hocam. Çok teşekkür ederim.
- CEM ŞEN: Siz de sağ olun.

[01:26:17]

- B.K. POLJAK: Bütün bu söylediklerinize ek olarak, ölüme yakın birine eşlik ediyor olmak aslında kendi zihin hallerimizde, kendi hallerimizi gözlemlemek için de müthiş fırsatlar. Bunu da eklemek isterim.
- CEM ŞEN: Kesinlikle.
- B.K. POLJAK: Ben her hastaya eşlik ettiğimde en büyük keşiflerimi kendimle ilgili o zamanlar yapıyorum. Nasıl yaklaşıyorum olaya, o an nasılım, zihnim o gün nasıl çalışıyor, ne hallerdeyim. Müthiş bir öğretmen olduğunu söyleyebilirim. O süreci onunla birlikte yaşadığım için, o bana bir şey söylediği için değil. Ben o süreçle birlikte olduğum için o şekilde bakmayı da çok nazikane öneriyorum. O taraftan bakmayı da. Yasla ilgili de hocam söylediklerinize katılıyorum ve ya da zaten bir şekilde ifade yolu bulursa, bırakmamıza da gerek kalmıyor benim gördüğüm. O zaten kendi kendine kendi içimizde mayalanıyor, yolunu buluyor ve zaten yolumuz açılıyor ondan sonra. Ama dediğiniz gibi çok katmanlı bir konu, çok açısı var, çok uzun saatlere ihtiyacımız var daha detaylı konuşmak için. Hocam çok teşekkür ediyorum.

[01:27:21]

- CEM ŞEN: Ben teşekkür ederim. Ben teşekkür ederim. Son bir şey söyleyeyim isterseniz.
- B.K. POLJAK: Lütfen, tabii ki çok sevinirim.
- CEM ŞEN: Siz az önce o kelimeyi kullandınız, çok doğru bir kelime kullandınız. **Ölüm gerçekten mutlak öğretmen.** Yani bundan daha iyi bir öğretmenin var olduğunu düşünemiyorum. Mutlak bir öğretmen ve biz bu mutlak öğretmenden, bu olağanüstü öğretmenden faydalanmıyoruz. Onun için sizin bu çabanızda olsun, diğer çalışmalar aracılığıyla olsun, tefekkür yoluyla olsun ölüm öğretmeninden faydalanmak lazım. **Ölüm öğretmenin bize öğreteceği şey keder değil. Tam tersine ölüm öğretmeni bize mutlu**

olmayı ve yaşamaya başlamayı öğretiyor. Onun için mutlaka ölümle temas etmeyi ve ondan öğrenmeyi öğrenmek lazım. Bu büyük bir avantaj gerçekten bizim için. Ben de çabalarınız için çok teşekkür ederim gerçekten. Sağ olun.

- B.K. POLJAK: Çok teşekkürler hocam ve tüm katılımcılar herkese de çok teşekkür ediyorum. Sağ olun burada olduğunuz için bizlerle. Tekrar görüşmek dileğiyle diyelim o zaman. Kendinize iyi bakın. Görüşmek üzere. Hoşçakalın.
- CEM ŞEN: Çok teşekkür ederim Berna Hanım. Sevgiler.