

Ölümün Işığında Yaşamak

(Sema Demirkan)

[00:00:05]

Hepinizi selamlıyorum sevgiyle. Burada yalnız değilim. Sizlere Antalya Geyikbayırı'ndan bir inziva merkezinden bağlandım bugün. Birkaç yıldır hep içinde yer almak istiyorum. Bu platformun çok anlamlı ve çok kıymetli bir hizmet olduğunu düşünüyorum. Ben de bütün organize edenlere tüm kalbimle teşekkür etmek istiyorum. Biz burada bugün kendi çalıştığım, beraber çalıştığımız bir sanghamız var. Ben de uzun dönem bir öğrenciyim. İşte hepimiz öğrenciyiz, beraber pratik yapıyoruz. Şu anda burada sessizlik inzivasına başlayacağız. Bir hafta her sene Kasım'da sessizlik inzivamız oluyor böyle kapalı grubumuzla. Şu anda dolayısıyla burada bir yandan da kocaman bir salon dolusu arkadaşlarımız var beraber bedensel olarak da bir arada olduğumuz. Ve inzivamızın bu açılış konuşması ve açılış pratiği olacak aynı zamanda. Dolayısıyla biz de sizlerle beraber bu şekilde bir pratiğe başlamış olacağız. Bütün yılın en çok ne diyelim buranın böyle müdavimleri oluştu. Ben de onlardanım.

[00:01:23]

En baş müdavimi benim. Bütün senenin en çok kalpten beklediğimiz, en çok özleyerek beklediğimiz yeri, alanı burası bizim için. Çok özel bir inziva, diğer inzivalarımızın da içinde. O nedenle her şeyde vardır bir hayır. Buranın başlangıcını zaten alışık olduğumuz bir konu, sürekli çalıştığımız bir konu bizim çalışmalarımızdan şüphesiz ayrı değil. Zen ve Budist psikoloji ve Buda'nın dharması ekseninde çalışmalar ve pratikler yürütüyoruz. Böyle başlamamızda da vardır bir hayır diyerek şu anda başlatmak istiyorum sizlerle çalışmamızı. Şu şekilde ilerleyeceğiz. Küçük pratikler, beraber gerçekleştireceğimiz tefekkür çalışması ve bir parça da ölüme dair paylaşım, sohbet yapacağız beraber. Şimdi başlarken aslında bir parça sohbetle başlayacağım ama her şeyden önce, önce bir bundan önce neredeydiniz, ne yaptınız, diğer oturumlara belki katılanlar var, belki bir günlük hayatın koşuşturmacası içerisinde şu anda bağlananlar var.

[00:02:34]

Biraz beraber nefes alıp vererek ve birazcık buraya daha uyanık, daha özgür bir zihinle başlayalım diye beraber küçük bir pratikle başlamak istiyorum. Eğer sizler için de uygunsa herhangi bir özel pratiğiniz ya da adanmışlığınız ya da çok deneyiminiz olması da gerekmiyor. Hayatında ilk kez böyle bir şeyi deneyimleyecek birisine de uygun şekilde kısa ve küçük bir pratik olacak. Şimdi hepimiz olduğumuz yerde rahat bir şekilde oturalım. Burada salonda beraber oturduğumuz arkadaşlarımızla. Ve gözlerinizi hemen kapatın demeyeceğim. Bu zorunlu değil her şeyden önce ama. Gözlerinize kapanmadan önce izin verin biraz dolaşınlar diyeceğim. İzin verin gözleriniz birazcık bakmak istedikleri yer varsa baksınlar. Bir renk görsünler. Bir doku görsünler.

[00:03:50]

Ve izin verin sahiden kapanmadan önce neye ihtiyaçları varsa o ihtiyaçlarını duysunlar ve onu karşılasınlar. Ve bir başkasıyla aynı anda olmak zorunda değil. Sahiden hazır hissettiğinizde şu anda kendi hızınızda gözlerinizi kapanmaya davet edin.

[00:04:27]

Ya da izin verin bakışlarınız aşağı düşsün.

[00:04:38]

Ve dinleyin. Sahiden dinleyin yani sesleri dinleyin. Uzaktan gelen sesler.

[00:05:01]

Daha yakından gelen sesler. Sadece dinliyorum

[00:05:29]

Sadece dinlemeye geldim.

[00:05:36]

Zor olduğunda bile.

[00:05:44]

Sessizliği kendi kelimelerimle doldurmak istediğimde bile sadece dinlemeye geldim.

[00:06:13]

Kuşların sesini dinlemek, kuşların şarkısını. Bazen bir dağın sessizliğini dinlemek.

[00:06:29]

Aniden başlayan yağmuru dinlemek. Çocukların oynarken çıkardıkları sesleri dinlemek. Sevdiğimizizin sesini dinlemek, buzdolabının sesini dinlemek, evdeki makinelerin sesini dinlemek, bu cihanı dinlemek, bu dünyayı dinlemek, ateşi ve toprağı dinlemek.

[00:07:19]

Bir arkadaşımızı, bir dostumuzu dinlemek ve nefesimizi dinlemek. Birbirinden o kadar da ayrı şeyler değiller.

[00:07:41]

Tek bir dinleyiş var ve o dinleyiş şu anda daralan bir çemberle birazcık nefesime yaklaşıyorum. Sesleri dinler gibi. Şu anda bu bedende akmakta olan nefesleri dinliyorum. Bu nefes al, nefes ver talimatlarıyla ilgili bir şey değil. Böyle bir talimata gerek olmadığını, görüyorum beden kendiliğinden nefes alıp veriyor yaşayan canlı olan her şeyle birlikte bu beden şu anda nefes alıp veriyor. Sadece dinleyiş var. Daha derin ya da daha yavaş nefes almaya çalışmıyorum. Sadece olan nefesleri dinliyorum.

[00:08:59]

Nefes alırken nefes aldığımı biliyorum. Bu beden nefes alıyor. Nefes verirken beden nefes veriyor. Hatırlıyorum.

[00:09:40]

Ve burada bir alem var. Belki kelimelerle tarif etmek imkânsız ama onu tanıyorum. Bu şekilde nefesleri dinlediğimde, bu bedende, evimde olduğumda şöyle bir hissim var. Evimdeyim. Yuvamdayım. Canlıyım. Buradayım. Ve burada, yapayalnız, diğer her şeyden ve herkesten apayrı, sabit bir varlık olarak oturmuyorum. Burada meditasyon yapmaya çalışan biri olarak oturmuyorum. Eline nefes alıp verme görevi tutuşturulmuş biri olarak oturmuyorum burada. Burada olduğum gibi oturuyorum. Bu evrende bir ismi olan ve bir ismi olmayan sayısız sayıda varlıkla şu anda beraber oturuyorum. Kaçınılmaz olarak diğer her şey de benim yapıldığım malzemeden yapılmış.

[00:11:16]

Kaçınılmaz olarak her şey diğer her şeyden oluşuyor. Ve bazen yalnızlık hissetsem de bazen utanç hissetsem de. Ve bu cildimle, tenimle ayrılan bedenimde diğerlerinden bazen kendimi sabit ve yalnız bir varlık olarak ve dünyanın merkezi, deneyimlerin merkez noktası olarak kendimi algılasam da şu anda öyle olmadığımı hatırlıyorum. Hissedebilen varlıklar hepsi ızdırap çeker. Hissedebilen bütün varlıklar güvende hissetmek ister. Burada hissedebilen bütün varlıklardan biri olarak oturmaktayım. Şu anki nefeslerinizi dinleyin.

[00:12:34]

Ve şu anda sadece bir kanepede, sandalyede ya da oturduğum yerde oturmadığımı da hatırlıyorum. Yer kürenin üzerinde oturuyorum. Toprak annenin üzerinde oturuyorum. Boşlukta salınan, hareket etmekte olan bu mavi kürenin üzerinde bir yerde oturuyorum. Ve şu anda kendimi o kadar da taşımak zorunda değilim. Sadece tek bu anlığına da olsa. Sonra yine taşıyabilirim. Ama şu anda biraz daha ağırlığımı, biraz daha kendimi bırakıyorum. Şu anda kendimi taşımak zorunda değilim.

[00:13:38]

Ve son birkaç nefesten sonra birazdan bir çan sesi işiteceğim. Ve gözlerimi açılmaya davet edeceğim.

[00:14:20]

Bu çan sesinin bizim geleneğimizde çok da bir anlamı yok. Eğer bir anlamı olacaksa şöyle bir anlam yaratmayı tercih ederiz. Bu çan sesi hatırlarız ve izin veririz ki bizim için az önce hatırladığımız şeyleri hatırlamaya devam etmek için bir ses, bir hatırlatıcı, anımsatıcı olsun. Yani az önce meditasyon yapıyordum, az önce özel bir şey yapıyordum. Şimdi çan sesini duydum ve konuşmaya başladık. Bu bambaşka bir şey değil. Aslında az önceki hatırlayışların hepsi her nefeste burada olabilir ve hatta daha da derinleşebilir. O yüzden bu çan sesi izin verin şimdi size de anımsatsın. Burada beraber olduğumuz zamanın geri kalanının aynı uyanıklıkla bedeninin ve nefesinin farkında olarak geçirmeye niyet edebiliriz eğer sizin de içinizde karşılığı varsa. Benim konuşurken bu türden bir niyetim olacak. Kelimelere boğulduğumuz değil, birazcık pratik yaptığımız, egzersiz yaptığımız bir oturum olmasını istiyorum bu buluşmanın.

[00:15:41]

Bu genel olarak eğitim ya da herhangi bir şeye dair bir şeyler öğrenmek, bir konu üzerine tefekkür etmek dediğimde de şu anda anladığım kadarıyla içimdekini yansıtan şey bu. Bir kovanın doldurulmasına benzemiyor eğitim ya da bir konu hakkında kafa yormak. Daha ziyade bir kıvılcımın

yanmasına, bir ateşin güçlenmesine benziyor. O yüzden herhangi bir şeyi dinlerken kovamızı dolduruyor gibi değil, içimizdeki kıvılcıma kulak vererek ve ateşi güçlendirmeye çalışarak o niyetle dinleyebiliriz, o niyetle beraber tefekkür edebiliriz. Bir davetim de buna. Ölüm gibi bir konuda söz söylemek, hele hele de sessizliği bozup konuşmak çok zor. Bunu yapmaya cesaret eden dünya üzerinde bir takım çeşitli cüretkarlık seviyelerinden insanlar var tanıdığımız. Bazıları bizim öğretmenlerimiz, bazıları bugün de yaşıyorlar. Bazı bilgiler yol gösteriyorlar, deneyimlerini paylaşıyorlar. Bu noktada çok fazla ölüme eşlik etmiş insanların.

[00:17:10]

Örneğin ülkemizde Berna Hanım gibi insanların bu deneyimlerinden yola çıkarak herhangi bir yaşta bizi bulabilecek olan bu beden sonunun, bu yaşamın sonunun belki de varsayımlarımız gibi olmadığını hatırlatmaları çok kıymetli oluyor. Söz söylemenin bu kadar zor olduğu bir alanda ukalalık yapamayacağımızı düşünüyorum. Bilmediğimiz şeyleri biliyor gibi davranmamamız gerektiğine kanaat getirmiş durumdayım. Ve ölüm karşısında her zaman bir parça gizemin, bilmediklerimizin ve diyeceğim ki çaresizliğimizin önünde eğilmeyi -bir şey öğreniyorsak sanki biraz bunu- öğrenebiliyoruz gibi geliyor. Herhangi bir manevi geleneği takip eden insanlara, bizlere, burada bu inzivada buluşmuş olan şu anda benim yol arkadaşlarıma, belki burada buluşmuş olan hepimize, yaşamlarımıza bir bakalım. **Felsefe yoluyla, bilgiler, kitaplar yoluyla, kafa yorma, akıl yürütme yoluyla ve bazen bizden daha akıllı, daha hayata dair bilgi, görgü sahibi, işte bilgelerin söylediklerini dinleyerek bir şeyin peşine düşüyoruz. Korktuğumuzu bilmeden korkusuzluğun peşine düşüyoruz çoğu zaman.**

[00:18:59]

Bizimle aynı zamanda yaşamış bildiğiniz gibi çok büyük bir zen üstadıyla aynı çağda yaşadık. Thich Nhat Hanh ve şu anda öldü. Onun çok ünlü bir kitabı var. Türkçe'ye de çevirildi. "Ölüm Yok Korku Yok" Türkçe'ye çevrilen kitabının ismi. "Ölüm Yok Korku Yok" bu işin bir tarafıysa ölüm var, korku da var. Çok önemli bir kapı. İçinden geçmemiz, önünde beklememiz ve her daim temas etmemiz gereken bir kapı. O yüzden benim öğrencisi olduğum geleneklerde biz ölümü de korkuyu da reddetmeyiz. Ölmeyeceğiz ki. **Az önceki meditasyonda hatırladığımız şeyleri tek bir gerçeğe özetleyecek olursak; Sabit bir varlığın olmayışı, her şeyin sürekli birbirine dönüşmesi ve bizim de kaçınılmaz olarak diğer her şeyden yapıldığımız gibi sade bir gerçek, direkt hayatla temas ettiğimizde bakıp gözlemleyebileceğimiz bir gerçek. Yani bu bir inanç değil. Dogmatik bir inanç hiç değil.** Yine de biz bunu kelimelerle söyledik.

[00:20:25]

Bir kitapta ya da sosyal medyada bir posta like ettik ve yorum yazdık. Ya da kendimiz bu konuda bir şeyler yazıp çiziyoruz ya da bir şeyler söylüyoruz diye biz bu söylediğimi, bu hatırladığımız şeyi an be an hatırlıyor durumda değiliz. Türkçe'de güzel bir kelime var bunun için, idrak etmek gibi. Biz bunu an be an idrak etmedik. Her an bunu hatırlayarak yaşamak nasıl olurdu? Güzel bir soru, ümitli bir soru. O yüzden biz ümitli olmayı, insan potansiyelinin üst sınırına doğru yürümeyi severiz bir yandan. Pratiklerimizi ciddiye alırız, yolumuza adanırız. Ama bir yandan ilham ve çaresizlik birbirini tamamlar. Korkusuzluktan, ölümden korkmayanlardan, çok farklı ilham verici ölüm hikayelerinden bir yandan ilham alabiliriz. An be an hatırdaki tutacağımız bu hayata dair çok temel içgörü için çalışmalar yapabiliriz. Fakat aynı zamanda bu ikisi hep el ele gidiyor görebildiğim kadarıyla.

[00:21:44]

Hissedebilen varlıklardan biri ve bir insan olarak çok temel çaresizliğimiz bildiklerimizin küçücük kümesinde bilmediklerimizin ne olduğunu bile bilmez halde o sınırdaki oraya bile yaklaştığımızda hissettiğimiz ürküme duygusuyla, bu arkaik, en temel herkesin korkusu olan ölüm korkusuyla da bir şekilde kısmetse dost olmayı, hiç değilse biraz yakından tanışmayı, belki bu yaşamda nefesimiz yettiğinde deneyimleyebiliriz. Çok fazla şey var söylenecek ama biraz bu ilham ve çaresizlik birbirini tamamlar. Bugünkü konuşmada değinmek istediğim yerlerden bir tanesi. “İyi ölüm nedir?” sorusunu çok işlevsel buluyorum ve bunu acele ve hazır cevaplarla doldurduğumuza da bakmamızı yine çok kıymetli buluyorum. Çok fazla varsayımımız ve inançlarımız var. İnanç iyi ya da kötü demiş olmuyorum. Sadece bir şey inanç olduğunda onun inanç olduğunun farkında olmamızın işimize yarayabileceğini söylüyorum.

[00:23:16]

Çoğu zaman manevi bir geleneği takip eden insanlar içerisinde şimdi hazırlanacağım, hazırlanacağım, Süper Mario gibi böyle level atlaya atlaya gideceğim ve bir yerde kısmetse hayallerimizde - kesinlikle de yaşlanınca öyle olmadığını hepimiz bilmemize rağmen - bir yerde de iyi öleceğim diye düşünüyoruz. Ve kafamızda iyi ölüme dair bir fikir var. Burayı da özellikle bu türden bir çalışmayı yapıp özellikle de bir yolu yürüyeceğim ve bir şeye kavuşacağım zannında olanlarımızın bakmasının çok faydalı olduğunu düşünüyorum.

[00:24:08]

Bu bir şeye sahip olmakla ilgili bir şeyi anlayacağım ve bir türden anlayışa, bir türden bilgiye, ölüme dair haiz olacağım, buna sahip olacağım gibi bir sanrı. Çünkü biz esasında hiçbir anlayışa sahip olamıyoruz. Böyle bir varlığımız yok. Sadece içgörü yoluyla gerçekten temas edebildiğimiz hakiki şeyler, hakiki bilgiler, gerçek diyebileceğim şeyler karşısında tıpkı bir ateşle yanar gibi aslında bir parçacık dönüşebiliyoruz. Böyle dönmek falan da havada kalmasın. **Başka türlü yaşamaya başlıyoruz. Yani tost makinesinin içine ekmeği koyarken bir şey farklı oluyor. Çocuğumuz bizi kızdırdığında, o öfke içimizde uyandığında, olduğumuz yerde hiç olmak istemediğimizde o anda ve çok fena canımız başka bir yerde, başka biriyle, başka bir şey yaparken olmak istediğinde yaşamımızı başka yaşamaya başlıyoruz veya bu hislerimizin kendisinde organik olarak bir değişimi deneyimliyoruz. Ölümün ışığında yaşamak bir parça böyle.** Pratik ettiğimiz geleneklerde. Şimdi saatimiz dört.

[00:25:38]

Berber bir tefekkür çalışması yapalım istiyorum. Bu meditasyon değil ama bazılarınıza meditasyon gibi gelecek. Beraber tefekkür etmek, ko-tefekkür diyorum ben buna. İyi yazarlar, okurlarını kendileriyle birlikte düşündürürler. Onlarla birlikte sayfalarda okurken yol alırız. O bir şey düşünür, biz de düşünürüz. Biz kendi beraber olma süreçlerimizde de bunu yaşıyoruz ve o kovanın doldurulması gibi değil, bir ateşin güçlenmesi gibi, bir kıvılcımın yakılması gibi dediğim şeyin gerçekleşmesi için hep beraber çok düşündüğümüzü zannediyoruz aklımıza bir şeyler üşüştüğü için ama esasında çok düşünmeyi de bilmiyoruz. Beraber derin bir şekilde meseleler üzerinde dağılmadan odaklı olarak düşünmek anlamında tefekkürü kullanacağım. Beraber tefekkür etmemiz genelde çok verimli oluyor. Birinin karşımıza geçip bilirkşi gibi kendisinin de aynı çaresizlikten

muzdarip olduğu bir konuda bir parça -kötü niyetli kullanmayacağım bu kelimeyi- hepimizde olan bir tür kibir ve bir tür ukalalıkla bir şeyler anlatmasındansa biz bunu bugün bütün dikkatimizi verip tekrardan sorgulayabiliriz.

[00:27:06]

Tekrar bazı soruları kendimize sorabiliriz. Belki bazılarının bildiği gibi şefkat alanında çalışmalarımı yoğunlaştırıyorum. Şefkat ve insanın kendisine duyduğu şefkat bu çalıştığım şeylerin içerisinde bir parça odaklanmayı sevdiğim yer. Ve şefkat ilk başlarda, ilk yıllarda bu şekilde ele almıyordum. Ama şu anda şöyle geliyor. **Şefkat şudur, budur işte tanımlar, kelimeler, metinler yerine şefkat daha çok sorularla ilgili bir şey gibi geliyor bana şu anda. Hakiki sevgi ve hakiki bir şefkat her zaman cevaplarla ilgili değil, sorularla ilgili gibi geliyor. O yüzden hazır cevaplarla yetinmemeliyiz kendimize şefkat göstermek için de. Bu en başta başladığımız dinleyişi kendi varlığımıza yönlendirebiliriz. Ve her nefeste merak etmeye, hayret etmeye devam edebiliriz. Bunu da sadece biliyorum ve anladım falan zannetmeden, anlamamış, bilmeyen ve çaresiz taraflarımızla şefkatle oturarak, şefkatle bunlarla kalmayı bir parça öğrenerek daha kolay yapıyoruz. Şefkat bize bakması zor olan şeylere bakarken kaçınılmaz olarak eşlik ediyor.**

[00:28:46]

Yoksa gözümüzü çeviriyoruz, başka tarafa hemen bakmak istiyoruz. Çünkü zihnimiz tabii ki çok ayırım yapıyor. Daha tercih ettiği bir şeye doğru hemen o kadar da tercih etmediği bir çirkinlikten ya da bir can yakma anından hemen yüzünü çevirmek istiyor. O yüzden şimdi bu beraber tefekküre sizleri davet ederken güzel bir soruyla başlamak istiyorum. Pek çok soru soracağım hepimize, kendime, sizlere. Beraber sorular soracağız bu tefekkür için.

İlk sorum şu başlarken, “sevmek gözümüzü kaçırmamak olabilir mi?” Önce herhangi bir şeyden gözümüzü kaçırmayarak başlayabilir miyiz? Sevmek gerçekten bazen gözümüzü kaçırmamak olabilir mi? Bakmayı sürdürmek olabilir mi? Zor olduğunda bile. Ve şimdi isterseniz pek tabii ki yazarak ya da gözlerinizi etrafta gezdirerek de yapabilirsiniz. Mütevazî önerim gözlerinizi kapatmanız ve nefeslerinizi dinleyerek başlamanız olur. Şimdi gelin beraber ölüm ve kendi ölümümüzle ilgili beraber tefekkür edelim. Yani beraber derin bir şekilde düşünmeyi araştıralım.

[00:30:13]

Dikkatimiz her dağıldığında nefese dönüyoruz ya, işte onun gibi dikkatimiz her dağıldığında düşünmeye karar verdiğimiz konu üzerinde düşünmeye ve derinleşmeye devam edelim. Bu düşünce, belki düşünceye dair bugüne kadar aklımızdakilerden biraz farklı ilerleyecek. Bazımız için daha sezgiye yakın, bazımız için daha hislere yakın, kimimiz için daha bedensel duyularla ilerleyecek. Hiç fark etmez. Özel ve spesifik bir deneyimi de kovalamıyoruz. Soruların açık gökyüzünde birazcık soluklanıp, nefes alıp vermek ve bildiklerimizin -bildiğimizi zannettiğimiz şeylerin- hapishanesinden birazcık dışarı çıkmayı araştırıyoruz. Niyetimiz bu. Şimdi gözlerinizi kapanmaya davet edin. Şefkatli ve travmaya duyarlı bir hatırlatma da yapmazsam olmaz. Eğer yakın zamanda veya kime göre yakın, kime göre uzak, hala şu anda belki canınızı çok yakan bir kaybınız varsa. Şu anda bu yapacağımız, konuşacağımız herhangi bir şey sizi haddinden fazla zorlarsa - içsel olarak bunu bilirsiniz, fazla geldi- fazla geldiği anda lütfen bırakın. Yapmayın, bırakın. Söylediklerimden kopun. Kalkın, evin içinde başka bir ihtiyacınızı görün. Ama aramızdan ayrılmayın, yine de gelin. Burada size de yer var. Burada hepimize yer var.

[00:32:07]

Biraz dinleyin, dinlenin. Başladık, bir araya geldik. Ve ne kadar güzel böyle bir konuyu konuşacak yaşam koşullarına sahibiz. Henüz yaşarken bu konu üzerine kafa yormak, kesin olan bir şeyle ilgili hiçbir zaman tam hazır olamasak bile birazcık hazırlık yapmak için şu anda fırsatımız, zamanımız oldu. Hiçbir şey olmasa bir araya gelip nefeslerini dinleyen ve isimlerimizin, tenlerimizin renginin, eğitim durumlarımızın, entelektüel farklarımızın, yaşam görüşlerimizin, takip ettiğimiz manevi geleneklerin, inandığımız şeylerin, politik görüşümüzün, savaş karşısındaki tutumumuzun, her şeyimizin belki farklı olduğu bir grup insan bir araya geldik ve bu çok temel, insani seviyede isimlerden bağımsız, böyle tanımsız bir alandayız. Ve bu ne kadar güzel. Ama gülümseyerek başlayabilirim tefekkür etmeye.

[00:33:38]

Şu anda dünyanın başka bir yerinde, başka bir salonda, başka bir odada benimle beraber, sizinle beraber oturan bu insanların varlığına ve beraber oturuşumuza gülümsüyorum. Ve nefes verin.

[00:34:05]

Şimdi kendi ölümlülük anımızı hatırlayacağız. Bir fikir hakkında düşünmeyeceğiz. Evet, sonbahar geldi. Sarı yapraklar kurudu ve döküldü. İşte onlar da ölüyor. O zaman korkmaya gerek yok demeyeceğiz. Biz sarı yaprak değiliz. Biz yaprak değiliz. Bizim acı çeken ve acı çektiğini hissedebilen bir sinir sistemimiz var. Öyle bir bedenimiz var. Biz basbayağı sevdikleri öldüğünde, yüreği cayır cayır yanan, çaresiz hissedebilen, kendisi de ölürken yüksek ihtimalle canı yanacak varlıklarız. O yüzden bir fikirle, yaprakla, doğayla, belki çok ilham verici ve başka bağlamlarda çok gerekli şeylerle şu an birazcık bağımı koparıyorum şimdilik. Hiç işime yaramayacağından değil. Şimdilik odağımı çok somut bir şeye vereceğim. Yaşamımın sonunu hayal edeceğim. Gözünüzde canlandırın. Her ne yardımcı oluyorsa size o anı hayal etmekte, o detayları kullanın. Hani derler ya ölüm döşegi. Belki de bir kazada başka bir şekilde öleceğiz. Bir ölüm döşegimiz olmayacak, bunu bilmiyoruz. Ama diyelim ki var, şimdi kendinizi o ölüm döşeginde hayal edin.

[00:36:08]

Tam yapamıyorum, ben hayal etmekte zorlanıyorum diyorsanız da devam edin. Bir problem yok. Mükemmel olmak zorunda değil. Hatırladığım kadarı yetsin. Yeterli. Kendimi ölüm döşeginde hayal ediyorum. Ve istediğiniz hastalığı seçin. O zaman geldiğinde seçemiyoruz bunu. Ama şu anda seçebiliriz. Bir şey seçin.

[00:36:45]

Bir hastalık, bir ölme şekli şu anda seçin. Bunun bir anlamı yok. Korkmayın. Bunu düşündük diye başımıza gelecek gibi inançlarınız varsa bilmiyorum ama gülümseyin, nefes verin ve devam edin.

[00:37:10]

Bundan korkmayın. Böyle bir şeyi hiç hayal etmemiş olmaktan korkmak daha işlevsel. Ve ölüm döşegindeyim şu anda. Kendimi ölürken bir odanın içinde, o yatakta, o ölüm döşeginde hayal ediyorum. Bakın yanınızda birileri var mı, yalnız mısınız? O oda nasıl bir yer? Bedeniniz ne durumda? Kaç yaşlarındasınız, nasıl görünüyorsunuz?

[00:38:01]

Bakin şu anda ölrken, yani ölüm yok, korku yok değil. Sahiden ölrken, bu beden buradaki tezahürünü sonlandırırken, bakın şu anda yaşamınız nasıl geçtiyse ondan razı mısınız? Memnun musunuz?

[00:38:38]

Hissediyor musunuz? Yaşamınız tatminkar oldu. Bu yaşam fırsatı sizin için her ne demekse iyi değerlendirildi. **Doğduğunuz bir an vardı. Ölrken şimdi onu da hatırlayın. Buruş buruş bir bebektiniz. Elleriniz kıvrılmıştı. Bedeniniz yumuşacıktı ve siz küçücük bir bebektiniz. O andan, şu anda öldüğünüz ana gelinceye kadar bir zamanınız oldu. Bu zamanı iyi kullandınız mı? Bu sizin için her ne demekse? Bu bizim ilk sorumuz.** Bu tefekkür boyunca sorulara madde madde cevap vermeye çalışmayın. Eee şimdi sordum ne olacak ne olacak diyen aceleci bir şey var bazen içerde. Ona da gülümseyin. Bu da çok insani. Cevap vermeye bile çalışmayın diyeceğim. Sadece nefes alıp vermeye devam edin. Sadece soruları sorun ve sorunun içinizdeki yankısıyla birazcık oturun, bundan ibaret. Cevap vermeye çalışmayın. Bir cevap canlanıyorsa elbette onu dinleyebilirsiniz. Bu bir cevap yaratmaya çalışmaktan bir parça farklı. İlk soruyla başladık. O buruş buruş bebekten ölüm döşeğine kadar ilerleyen bu süreçte, ömür dediğimiz bu aralıkta zamanınızı iyi kullandınız mı? En hayrınıza olacak şekilde kullandınız mı?

[00:40:58]

Eğer hissediyorsanız ki o kadar da kullanmadınız. şu anda bu yaşınızda yarın değil, ölüm festivali bitince değil, bu konuşma bitince de değil. şu anda bunu değiştirmek için kalbinizde bir kıvılcım hissediyor musunuz? Biraz daha dolu dolu yaşayabilirim. Daha farklı taahhütlerde bulunabilirim.

[00:41:37]

Yaşamımda aslanan şeyleri daha sık hatırlayabilirim. Ölüm döşeğinde ölmekte olan halimin, o anın hatırlayışının ışığını günlük yaşamıma daha fazla yansıtabilirim. Veya şu an benim zikretmediğim ama sizin içinizde canlanan başka bir taahhüt var mı? Başka bir söz kendinize vermek istediğiniz.

[00:42:23]

Ve orada ölüm döşeğinde hani derler ya böyle gözüm arkada gitmiyorum. Tamam ya bu yaşamdan razıyım. Dolu dolu yaşadım ben bu hayatı. Dolu dolu belki bazınız için sevdim. Özgürce yaşadım. Her neyse şimdi ona bakın. Bir diğer soru o sıradaki. **Ölüm anınızda bu türden bir tatmin duygusuyla, bu türden bir huzurla ölmek için şu andaki yaşamınızın neleri kapsamasına ihtiyacınız var? Başka şekilde sorarsam, öyle ölmek için şu anda neye daha çok ihtiyacınız var?**

[00:43:36]

Ve tabii neye daha az ihtiyacım var? Bunu da sormam gerekiyor. Çünkü daha çok ihtiyacım olan şeylere yer açmak için daha az neler olsun? Bu soruyu da sormam gerekiyor. Neye daha az ihtiyacımız var?

[00:44:05]

Ve şu anda az önce neye daha çok ihtiyacınız var dediğimde, içinizde canlanan herhangi bir şey varsa ona tam şu anda başlamak ister misiniz? Bu sevgi midir? Sevmek midir? Diğerlerine hizmet etmek, yardımseverlik, bakım vermek mi? Sizin için meditasyon mu, uyanık yaşamak mı, özgür yaşamak mı?

[00:44:43]

Bu bir hedef mi? Yoksa bu yaşamınızı nasıl yaşayacağınızı şekillendiren, daha çok size bir yön tayin eden, istikamet gibi bir şey mi? varılacak bir yerden ziyade.

[00:45:11]

Ve eğer varılacak bir yer değilse tam şu anda varınca mutlu olacağım zannettiğim şeyleri sormak istiyorum. Ne değişirse mutlu olacağımı zannediyorum. Ne olursa yaşamaya artık hani “hazırlık evresi bitti tamam şimdi yaşamaya başlayabilirim, şu da olursa oh bir rahatlayacağım” dediğim ne varsa “bu insandan ayrılınca, bu çocuklar büyüyünce, şu işimi değiştirtince, şu yoğunluk bitince” türü şeylerden bahsediyorum. Bakın sorun bu türden bir inancınız var mı?

[00:46:20]

Ve oradan kopmamak için şimdi tekrar hatırlayın ölüm döşeğindeki o odadaki halinizi, o anı hatırlayın. Birkaç an içerisinde bu dünyada, bu cihanda, bu isimle, bu bedenle bu tezahür sonlanıyor. Orayı tekrar gözünüzde canlandırın ki kopmayalım oradan. Ve şimdi şunu soruyorum.

[00:47:00]

Bu hayal ettiğim ölümdede eğer kendimi yaşlı hayal ediyorsam, şu anda kaç yaşında olursanız olun, oraya bu kadar uzun bir zamanım olduğunu umut ediyor muyum? Bu bir umut. Gerçek mi değil mi bilmiyorum. O yüzden umutsa bunu fark etmek ve görmek isterim.

[00:47:37]

Yoksa her an gerçekleşebileceğinin farkında mıyım bu gerçeğin? Her an. Şu anda. Bugün. Yarın. Örneğin buradaki arkadaşlarım için biz bu inzivayı bitirince.

[00:48:11]

Bunu duyduğumda içimde nasıl bir cevap canlanıyor? Şimdi bunu soruyorum, buna kulak vermek istiyorum. Her an gerçekleşebilir deyince ne hissediyorsunuz? Diyelim ki kendinizi genç hissediyorsunuz şu anda ve gençken ölüyorsunuz. Haksızlık olduğunu. Burada bir adaletsizlik olduğunu hissediyor musunuz?

[00:48:50]

Aslında olmaması gereken bir şeyin olduğunu, gerçekleşmemesi gereken hatalı, yanlış bir şeyin gerçekleştiğini hissediyor musunuz?

[00:49:13]

Gençken ölüyorsanız bunu ertelemek ister miydiniz ölüm anında? Erteleme isteği, ah keşke şimdi ölmesem, düşüncesi ya da hissi canlanıyor mu?

[00:49:40]

Aldatılmış hissediyor musunuz? Sanki bazı büyük varlıklar ya da kozmik güçler artık her neyse kimliği belirsiz bir otorite size daha farklı bir şey vaat etmişti ve şimdi genç yaşta öldüğünüzde bu vaat yerine getirilmedi, sizin alacaklı olduğunuz bir ömür size verilmedi gibi hissediyor musunuz? Bunlar sorular. Sadece soruyorum. Ve dinliyorum. Öfkeleniyor musunuz? Kızıyor musunuz? Lütfen hatırlayalım hep beraber. Şu anda siyaseten doğru cevapları vermekle ilgili değilim. Cevaplarımı hiç kimseyle paylaşmam gerekmiyor. Manevi olarak olgun, işte kendini geliştirmiş, zihinsel olarak bir aşama kaydetmiş, korkusuzlaşmış, ölüme karşı hissizleşmiş vs. olmam da gerekmiyor. Bir şey olmam gerekmiyor ama şu anda kendime içeride dürüst bir iklim yaratabilirim. Belki ölüm döşeginde çok işime yarayacak bir kapıyı açmama yarıyor. O yüzden tek istediğim, tek niyet ettiğim şey bir parça dürüst olmak. Aldatılmış hissediliyor muyum? dedim en son. Kızıyor muyum? dedim. Ya da benim söylemediğim başka bir reaksiyon uyanıyor mu içeride?

[00:51:50]

Ve şimdi yine gözünüzde o öldüğünüz anı canlandırın. Orayı tekrar hatırlıyorum ki oranın gerçekliğinden kopmak istemiyorum. Bu gerçek. Doğduğumuz kadar gerçek. Şu anda burada nefes alıp vererek bu bedenlerle buluşan hepimiz bu bedenlerin son anını da, bu varlıkların, bu tezahürün son anını da yaşayacağız. Ve o gerçeği hep gözümün önünde tutarak bu soruları sormak istiyorum. Entelektüel sorular değil bunlar. Sorup altına yazı yazacağım cevaplar yok. Soruyorum. Şimdi bakıyorum doğru bir cevabı yok bu soracağım soruların hiçbirinin. Ama sadece kendi gerçeğinizi görmek için soruyorsunuz şimdi. Kendi ölümünüzü gözünüzde canlandırın. Ölümünüzü varlığınıza bir tehdit olarak algılıyor musunuz? Dünya size saldırmış mı oluyor siz ölürken? Bir saldırı altında mısınız? Evren ve dünya bize saldırıyor mu biz ölürken? Bir geçiş fikrine sadece inanıyor muyum böyle bir inancı olanlar? Yoksa ölümde bir geçiş görüyor musunuz gerçekten? Geçiş gibi bir kelimeniz varsa orada bir yerde bu sahidene ne demek? Ne demek? Geçen kim? Kim nereye geçiyor? Devam eden bir şey varsa devam eden ne? Size göre. Şimdi eğer ölüm anında dünya size saldırıyor ya da bir tehditmiş gibi ölümü hissediyorsanız, şimdi kendinize sorun, kendimize soralım. Neden ve nasıl böyle hissediyorum? Neden böyle hissediyorum? Ölüm geldiğinde başladığım herhangi bir şeyi bitiremediğim için mi?

[00:54:47]

Kendisiyle, istekleriyle, istemedikleriyle en fazla meşgul olduğum insanın ortalıktan yok olmasıyla mı ilgili? En çok uğraştığım insan burada oturuyor. Bütün yaşamımı geçirdiğim kişi bunu ortadan kaldırdığı için mi?

[00:55:16]

Gerçekten sizi tehdit eden ne? Siz öldüğünüzde bütün dünyanın da öleceğini, sonlanacağını, bütün dünyanızın da sizinle birlikte sonlanacağını düşünüyor musunuz?

[00:55:41]

Bir tehdit edilme hissi varsa, onun gerisine bakabilir miyim?

[00:55:58]

Burada biraz korku, belki rastlıyorum. Ve şimdi temas edebiliyorsanız ne güzel. Şimdi kalbimdeki bu korkuya bakarak şunu soruyorum. Bir kazanın altında sürekli olarak yanan bir ateş gibi adeta. Kendi somut ve gerçek ölümüne dair kaçınılmaz olarak hissettiğim bu korkunun, bu ateşin bütün yaşamımı nasıl şekillendirdiğini görebiliyor muyum? Belki bana sorulsa çoğumuz korkmuyorum diyoruz. Kişisel olarak en fazla rastladığım reaksiyonlardan birisi bu. Ben kendi ölümünden korkmuyorum. Sevdiklerimin ölümünden korkuyorum. Sadece sevdiklerimden ayrılacak olmaktan korkuyorum diyebiliyoruz. Fakat gerçekten o anı şu anda yaptığımız gibi gözümüzde canlandırıp varlığıyla temas ettiğimizde gerçekliğiyle belki bir korkuyu da biraz daha hissedebilir hale geliyoruz. Ve eğer şu anda sizin için mümkünse hiç değilse bir soru olarak bunu tekrar soruyorum çünkü en önemsedığımız sorulardan biri bu. Bu korkunun ben farkında olmadıkça, görmedikçe, reddettikçe, üzerine ev yapımı, el yapımı olmayan bir takım ilaçlar sürmeye çalıştıkça, bütün yaşamımı, kararlarımı, ilişkilerimi, yaşantımla ilgili bütün detayları nasıl alttan alta büyük bir güç olarak yönettiğini görebiliyor muyum?

[00:58:41]

Böyle bir bağlantı açılıyor mu kafamda? Çünkü bazımız, şimdi bunları tek tek gözümde canlandırıyorum. Ölümünden korkmuyorum diyorum ama kontrol sahibi olup her şeyi bir düzene sokmaya çalışıyorum. Bütün tatminsizlikleri engellemeye çalışıyorum. Canım yanmasın istiyorum. Hep rahat ve konforda olmak istiyorum. En ufak bir konforsuzluk akıl almaz derecede rahatsız edici olabiliyor. Şeyler benim istediğim gibi yapılsın istiyorum ve olmadığında öfkelenabiliyorum bazımız için. Bir bakın bunlardan hangileri sizde baskın? Hangi eğiliminizi net bir şekilde görebiliyorsunuz? Bazımız ölümünden korkmuyoruz ama çevremizdeki herkesi memnun edersek o daimi tatminsizliği ve korkuyu hissetmeyiz diye bir yaşam kurmuş olabiliyoruz. Herkesi memnun edersek. Bazımız şovun starı olmak istiyoruz. Eğer yeterince parlarsak ve harika etkili insanlar olursak, ıslıl ıslıl. Bana bakın, bana bakın yapıyoruz ve herkes bize bakarsa, bize hayran olan bir insan, birkaç insan ya da bir kitlemiz olursa o zaman hissetmek zorunda olmayız bu daimi derindeki tatminsizliği ya da bu korkuyu diye yaşam yaşayabiliyoruz.

[01:00:43]

Bazımız da dünyadan kaçıyoruz adeta ve içe bakış çalışmalarını bile bunun için kullanabiliyoruz. Kendimizi kendi rüyalarımızla, kendi fantezilerimizle, hayallerimizle ve duygusal dalgalanmalarımızla böyle oyuncak gibi meşgul etmeye çalışıyoruz. Meşgul olalım ki yine o daimi eğer popomuzun üstünde oturup sessiz kalırsak hissetmemiz kaçınılmaz olan o tatminsizliği ve o korkuyu başlayan her şeyin bir sonu olduğu gerçeğini her solukta ensemizde hissetmeyelim diye. Kendimize bakıyoruz diye yanlış anlayarak kendimize gömülebiliyoruz. Kendimizde kaybolabiliyoruz. Self-absorption. Kendimize gömülüyoruz. Kendimizde kayboluyoruz. Bütün bağlantıyı kaybediyoruz. Diğer her şeyle. Bazımız ölümünden korkmuyoruz. Söylememizde. Ama her şeyi öğrenmek istiyoruz, çok zeki olmak istiyoruz. Yeterince akıllı olursak ve her şeyi bir PowerPoint sunumu gibi, böyle net, matematiksel bir zekayla, bir mühendis gibi belki yaşamı anlayarak, hiçbir gizeme yer bırakmayarak, çok bütün bir entelektüel anlayışa oturarak, eğer her şeyi anlarsak ben bir anlayayım da o zaman tamam. Yine canım yanmasın.

[01:02:39]

Şimdi soruyorum hangilerinin karşılığı var içimde? Bazımız da bir otoriteye teslim olarak bu acımızı yönetmeye çalışıyoruz. Bu korkuya bakmamayı öyle sağlıyoruz. Birisi bize bu bir hoca olabilir, politik figür olabilir, bir aile büyüğü, birisi yaşam sorumluluğumu ona atıyorum, adını böyle koymuyorum ama o bana ne yapacağımı söylesin. Ne yapalım? Kimimiz bu dünyayı delicesine takip ediyoruz ve küçük bir heyecan kırıntısının ya da en ufak hoş giden duygusal hazların peşine düşerek bir hayat yaşıyoruz. Eğer bunu yaparsak çok zevk alırız ve yine canımız yanmaz, yine burayla temas etmeyiz, bu derindeki tatminsizliğimizi ve ızdırabımızı ıstırmeyiz diye bir hayat yaşayabiliyoruz. Bakıyorum bunun içimde bir karşılığı var mı? (Biraz yorulmuş olabilirsiniz. Sonuna doğru yaklaşıyoruz ama şimdi kendinize gülümseyin. Belki yorularak, belki dikkatinizi toplamakta zorlanarak yine de burada oturduğunuz için, devam ettiğiniz için gülümseyin.)

[01:04:28]

Bazımız başkalarına ne yapacaklarını söyleyerek, onları kontrol ederek, onları ayaklarımızın altında tutarak. Çünkü böyle yaparsak belki canımızı yakmazlar, belki canımız yanmaz. Kontrol edebilirsem yeterince. Ve yine hissetmek zorunda kalmam. Bu hiç hissetmeye gönüllü olmadığım, nahoş şeyleri. Ve son olarak. Belki bazımız şu ana kadar söylenenleri biraz aştığımızı düşünüyoruz. Ya o kadar da onu öyle yapmıyorum falan dedik. Bazımız biz de şöyle yapıyoruz. Eğer yeterince Buda gibi olursak, sadece güneşte gevşeyebilirsek, sırtımıza vuran güneşin tadını çıkarırsak, yeterince çalışırsak, zihinsel olarak emek verirsek, yeterince gizeme sığırsak yine canımız yanmaz ve yine hissetmek zorunda olmayız. Yani o ölüm geldiğinde ya da çok sevdiğim birini kaybettiğimde canım yanmasın yani bundan etkilenmeyen kafamızda bir Buda var ve onun gibi olmak istiyoruz. Bu Buda belki sizin için başka bir şey.

[01:06:12]

Ve şimdi kendime şunu soruyorum. **Eğer ölüm bugün gelirse, bugün, şu anda bununla ilgili ne hissediyorum?**

[01:06:46]

Şimdi gelirse. Ve şunu anımsıyorum. Ölüm geldiğinde bu her zaman bir şimdi. Ölüm geldiğinde bu hep şimdi olacak.

[01:07:23]

“When it come is always in now (*geldiğinde her zaman şimdidir*)” Bununla ilgili nasıl hissediyorum? diye soruyorum.

[01:07:33]

Ve şimdi sevdiklerimi düşünüyorum. Sevdiklerinizi gözünüzde canlandırın. En çok kıymet verdikleriniz. Yaşamınızı kendileriyle geçirdiğiniz.

[01:07:56]

Sevdiklerimin üzerinde benden önce ölmek gibi bir sorumluluk ve yükleri var mı? Böyle bir şeyi zihinsel olarak, içsel olarak onlara yükledim mi? Benden önce ölmeleri gerekiyor sevdiklerimin. Böyle hissediyorsanız bunu görün. Peki ölürken sizi kurtarmaları gerekiyor mu? Kurtarabilirler mi ölmekten?

[01:08:36]

Ve bunun yarattığı kaygıyı, endişeyi görebiliyor musunuz? Eğer sizi kurtarmaları gerekiyorsa ölümden ya da sizden önce ölmeleri gerekiyorsa. Sevdiklerinizi. Biliyorum ki bu çok insani. Kendisini dinleyen herkes bununla yüzleşecek. Bunda yalnız değiliz. Tabii ki çok insani bir korkumuz. Ama bunun yarattığı endişeyi görebiliyor muyum? Yok diye inkâr etmektense.

[01:09:24]

Ve şimdi. Ve şimdi. Kendime şöyle samimi bir yerden soruyorum. Şeylerin oldukları gibi olmamaları yönünde olan ısrarıma şu anda gülümseyebilir miyim? Hiçbir şeyin olduğu gibi olmasını istemiyorum eğer canımı yakıyorsa o şey. İstedğim gibi olsun, canımı yakmayacak şekilde olsun. Ve soruyorum kendime, ben çok istedim diye şeylerin gidişatını değiştirebiliyor muyum?

[01:10:24]

Şeyler bunu yapmıyorlar. Şeyler şey değiller. Her şey bir hareket. Ve hareket, hareketin kendisi bizim sınırlı bir zamanda bu benlikten neyi isteyip neyi istemediğimize göre şekil almıyorlar. Ve şimdi bu en temel çaresizliğimi hissedebilir miyim?

[01:11:01]

Beni bir çare arayışına sürükleyen bu temel çaresizliğimi şu anda hissedebilir miyim? Bazı ustaların söylediğine göre, sizin için gerçek mi bu? Bilmiyorum. Soruyorum şimdi kendime de size de. Ölüm bir trajedi mi? Ölüm trajedi değil diyorlar. Ama biz öyle demeyelim, biz soru olarak soralım. Ölüm bir trajedi midir? Ölüm sizin ölüm anınızda kişisel trajediniz, kara bahtınız mı? Yoksa gerçekten bir kanun mu? Gerçekten doğal bir kanun mu? Bugüne kadar bildiklerimin, yazdıklarımın ötesinde bir yerden gerçekten soruyorum. Bu doğal bir kanun mu? Gerçekleşmesi kesin olan gerçek bir yazgı mı? Ve ben şu anda bunu görebiliyor muyum? Görüyormuş gibi yapmıyorum. Bazen hiç göremediğime dair samimi, sıcak bir an çok daha fazla ışık tutma kapasitesine sahip bugün yaşadığım anlara. Göremiyorum diyebilmek, hatırlayamıyorum diyebilmek bazen.

[01:12:41]

Ve yine bir soru.

[01:12:48]

Ölüm anınızın nasılinı, yaşam anlarınızın nasılıyla çok derinden, kökten bağlı olduğunu, aynı şey olduğunu hissediyor musunuz? Bunu görebiliyor musunuz?

[01:13:17]

Nasıl öldüğümüzün, nasıl yaşadığımızla kaçınılmaz bağını şu anda görebilir miyim?

[01:13:30]

Ve şimdi soruyu tersten soruyorum. Şu anda yaşadığım yaşamın ölüm anımı ne kadar net bir şekilde gördüğümle ilgili olduğunu görebiliyor muyum? Kendi ölümümün somut bir gerçeklik olarak başlayan bu şeyin sonunun ne kadar gerçekten farkındaysam, bunu ne kadar sık hatırlıyorsam, yaşamımın da bundan kaçınılmaz olarak net bir şekilde ışıkla etkileneceğini, ölümden yayılan ışığın bu demek olduğunu görebiliyor muyum? Ve şimdi bir kez daha soruyorum. En başlarda sorduğum soruyu. Kendimi ölüm döşeginde görüyorum. Ve o an huzur içinde olabildiğince belki çok büyük fiziksel acılar ve zorluklar içerisinde dahi içsel olarak yaşadım bu hayatı ve bırakabilirim, veda edebilirim sevdiklerime, şu andaki bu görüntülere, bu cihana, bu isimle, bu bedenle. Razıyım hissiyle ölüm anında var olmak için bir kere daha aynı soruyu soruyorum. Şu andaki yaşamımda neye ihtiyaç var?

[01:15:16]

Kendinizi şimdi son kez şimdilik ölüm döşeginizde görün. Son kez, sonuna geldik. Son kez görüyorum. Ve her istediğimde tekrar bu anı ziyaret edebileceğimi anımsayarak. Şimdi bu sahneden, bu baktığım şeyden gerçekten avucumda bir hediyeyle ayrılmak istiyorum. Avucunuza bir hediye alın, ölüm döşeginden, ölüm anınızdan. Hemen şimdi pratik etmeye başlayabileceğiniz bir şey. Yüksek ihtimalle paranın satın alamayacağı bir şey. Yüksek ihtimalle bir başkasının değerini sizin yerinize anlamlandıramayacağı bir şey. Ve eğer içinizde bir karşılığı varsa niyet edebilirsiniz bu avucuma aldığım hediyeyi hatırlamaya niyet ediyorum. Onu pratik etmeye. Çok belli ki kendi haline bırakırsam evet belki yeşerebilir ama etrafında zararlı otlar da bitebilir. Ben onu kasıtlı olarak bu güzel şeyi nasıl sulayabilirim?

[01:16:52]

Ve şimdi elimi kalbime koyuyorum. Eğer bu sizin için uygunsa belki iki elinizi göğüs bölgenizle birleştirebilirsiniz. Ya da sadece bir eliniz ötekine dokunabilir. Şu anda nefes alıp vermekte olan bu bedeni, canlılığınızı hissedin. Hayattayım. Canlılık var. Buradayım. Dinleyiş var. Ve kalbimin kalbinde yeterince dinlediğimde şöyle bir duayı belki duymamak imkânsız. Her yerde, hayal edebildiğimiz ve edemediğimiz her yerde, bütün insanlar kendi ölümlerinden korkmasınlar. Sevdiklerini kaybetmekten korkmasınlar. Ama biliyorum bu duayı söylerken hemen şöyle. Eee korkuyorlar. Evet. Bir dilek olarak içimden. Bir niyet olarak başka şekilde ifade edersem belki şunu geçiriyorum. *“Hissedebilen bütün varlıklar güvende hissetsinler. Hissedebilen bütün varlıklar mutlu olsunlar, güvende olsunlar. Ya da şöyle ifade edebilirim. **Hissedebilen bütün varlıklar, korkudan ve ızdıraptan özgürleşsinler.** Ve bunu korku ve ızdıraplarına bakmaktan kaçmayarak gerçekleştirebilsinler.”*

[01:19:03]

Herkes için dilediğimde belki imkânsız geliyor, biliyorum. Ama eğer tanıdığınız yaşamınıza temas ettiğiniz, hemen herkesin en az bir kez kendini ölüm döşeginde gerçekten hayal etseydi, düşünseydi ve gerçekten bu türden pratikleri yaşamına soksaydı, içinde yaşadığımız dünyanın ne kadar bambaşka olabileceğini düşünün. Ama buradan Pollyannacı bir sonuç çıkarmayın, öyle bakmıyoruz. Öyle olmayacağını biliyoruz. İnsanlık tarihinde hiçbir zaman bu şekilde bir dönem yaşanmadı. Her zaman ızdırap vardı. Bu dilek sadece doğamızda yer alan, tıpkı kendimiz gibi diğer varlıklara karşı da hissettiğimiz, aman ızdırap çekmesinler. Aman canları çok yanmasın gibi çok gerçek, hakiki bir istek.

Bize dışarıdan enjekte edilen bir şey değil. Şimdi gözlerinizi açılmaya davet edin.

[01:20:23]

Dilerim beraber uygulamada ilerleyebilmişizdir. Ara ara koptuysanız bu çok normal. Şunu söyleyebilirim, bu türden arada tanıdığım ve kendi öğrencilerim olan kişiler var ama yani bu şekilde yeni tanıştığım bir grup için yaptıracağımdan çok daha uzun bir uygulama. Bunu bugün göze aldım. O yüzden kopanlar varsa çok normal, çok insani. Biraz yüksek konsantrasyon gerektiriyor belki. Ama gerçekten biraz meditatif bir halde, soru halinde bunları sormanın ve bir tür dinleyişi pratik etmenin bu konular hakkında entelektüel olarak bıdı bıdı bıdı bıdı yapmaktan ve işte kendi bildiğimizi ve anladığımızı düşündüğümüz şeyleri birbirimize enjekte etmeye çalışmaktan daha işlevsel, daha faydalı olduğunu hem düşünüyorum hem de deneyimliyorum. O yüzden içimden böyle geldi. İnzivanın da havası içerisinde. Çok teşekkür ederim. Bir arada olmak benim için de çok kıymetliydi.

– Berna K. Poljak: Çok teşekkürler Sema Hanım tekrar. Çok sağ olun sohbet için.

– Sema Demirkan: Çok teşekkür ederim. Sağ olun.