

HER ŞEY DAĞILDIĞINDA

Nihal Şirin Yücelgen

[00:00:04]

- Gamze ÇAPARLAR: Hayatın en önemli hakikati belirsizlik. Bu belirsizliğin arkasına saklanmış, benim veya sevdiklerimin başına kötü bir şey gelmesin diye taşıdığımız dev bir korku. Peki ya gelirse? Ya her şey dağılırsa? Böyle zamanlarda neye sığınabilir? Yüzümüzü nereye dönebiliriz? Izdırıp yakarken gözümüzü nereye kaçırabiliriz? Nihal Hanım'ın konusundan bir kısa alıntı yaptım. Şimdi bu konuyu Nihal Hanım bize açıklayacak, anlatacak kendi güzel diliyle. Biz de dinleyeceğiz. Tekrar hoş geldiniz. Buyurun ben sözü size bırakayım.
- Nihal Ş. YÜCELGEN: Teşekkür ederim Gamze. Hoş bulduk. Öncelikle bütün ekibe teşekkür ediyorum. Sizinle buluşmadan önce böyle minnacık bir sohbet yapma fırsatımız oldu. Orada dile getirdim ama sizlerin huzurunda da dile getirmek isterim ve Berna Hanım buradayken o da duysun isterim. Gerçekten böyle bir konuyu bu şekilde çalışabilmek, bu şekilde insanları bir araya getirebilmek çok özel bir zihin hali gerektiriyor. Bu zihin halini çalışabilen tüm ekip arkadaşlarınıza başta size Berna Hanım çok teşekkür ediyorum.

[00:01:19]

- Ve bu davetiniz için de çok teşekkür ediyorum. Böyle bir alanda, böyle bir konuda konuşabilmek gerçekten çok anlamlı geliyor bana da. Ama “her şey dağıldığında” ne yapabiliriz? ne yapmalıyız? nereye sığınmalıyız? sorusu aslına bakarsanız beni aşan bir soru, dev bir soru. Ben sadece kendi öğrendiklerimden, kendi çalışmalarımın, damıtılabildiğim kadarıyla burada bulduğumuz dostlara birkaç kelam edip sohbet etmek için buradayım aslını isterseniz. Dostlarım diyor, gerçekten burada dostlarımı görüyorum. Uzun yıllardır yanımda olduğu için kendimi çok şanslı addettiğim yüzler var burada. Ama aynı zamanda ilk defa karşılaştığımız, ekrandan bile olsa tanıştığımız yüzler var. Hepinize de selam olsun. Hepiniz hoş geldiniz değerli arkadaşlar. Şimdi ben böyle konuşmaların başında biraz böyle elim ayağım kesilir. İşte 25 yıldır konuşma yaparım ama yine de bu başlangıçlarda hep böyle bir parça kalp ritmim artar. Bir parça böyle hay Allah nasıl toparlayacağım duygusu içerde belirir.
-

[00:02:20]

- Bunlara rağmen ilerlemeyi artık öğrendiğimi düşünüyorum. Konuşmanın ilerleyen dakikalarında da bir parça daha gevşediğimi biliyorum. Bugün de öyle olacak. Şimdi benim burada olma sebepimi şuna bağlıyorum. Çünkü biz henüz mesela Berna Hanım'la bile yüz yüze gelmedik. Gamze ile 5 dakika önce tanıştık ama belli ki birbirimizi çok daha farklı yerlerden tanıyoruz. Başka zamanlardan tanıyoruz. Ama tahmin ediyorum ki burada bulunma sebepim özellikle Budha'nın Dharması üzerine yaptığımız çalışmalar. Ben 10 yıldır yaklaşık olarak değerli öğretmenim Cem ŞEN'in rehberliğinde Kalp Yolu Eğitimleri'ni sürdürüyorum. Bir kalp yolu öğrencisiyim. Aynı zamanda da bu çatı altında dharma temelli eğitimleri destekliyorum. Burada bulunma sebepim dediğim gibi bu çalışmalar olduğunu düşünüyorum. Bu çalışmalar yani Dharma, Budha'nın Dharması merkezli konuşmaya gayret edeceğim bugün. Ve “her şey dağıldığında” başlığını, daha doğrusu “her şey dağıldığında” diye başlayan cümleyi Dharma perspektifiyle tamamlamaya çalışacağım. Bir bakış açısını paylaşacağım aslında.

[00:03:37]

- Şimdi üzerinde düşündüğüm zaman bütün manevi pratikler aslında her şey dağıldığında nasıl durabilirim? hayatta nasıl kalabilirim? kendimi nasıl sağlam tutabilirim? ve her şey dağıldığında başkaları için nasıl fayda sağlayabilirim? sorusuna hizmet eden yapılardır. Bütün manevi öğretiler bizi bu konuda destekler diye düşünüyorum. Benim çalıştığım öğreti de öyle. Dharma'da bize ayağımızın altından zemin kaydığında, ortalık toz duman olduğunda nasıl durabileceğimizi öğretir. Ben de Dharma'nın elimizden nasıl tuttuğunu anlatmaya gayret edeceğim. Ama aslını isterseniz yine üzerinde düşündüğümde fark ettiğim bir şey var ki bunu konuşarak bulmak aslında çok mümkün değil. Konuşarak keşfedebileceğimiz bir yer değil ama ilhamımızı canlandırılim istiyorum. Belki hatırladığımız, daha doğrusu bildiğimiz şeyleri hatırlama fırsatımız olur diye düşünüyorum bu konuşmada.

[00:04:39]

- Çünkü bir taraf diyor ya hani gökyüzü altında söylenmemiş bir şey yok. Öte taraftan Nazım da diyor ki, henüz gidilmemiş deniz en güzel deniz. Henüz söylenmemiş söz en güzel söz. Henüz söylenmemiş şiir en duyarlı şiir. İki taraf da başka bir yerden konuşuyor. Ben tam orta yoldan Budha'nın yolundan konuşmaya çalışacağım. Çünkü Budha'nın yolu bize orta yol olarak kendini gösteriyor. Bir şeyi unutmadan ifade etmek isterim. Yine bu yıl festivalimizin manası çok büyük. Bir adama olarak görüyorum bu festivali. 6 Şubat'ta depremde hem hayatını kaybeden kişilere, sevdiklerimize hem de hayatını kaybetmiş olan, yakınları olan kişilere adandığını biliyorum. Ben de bu konuşmayı ve bu konuşmadan doğacak olan şefkati ve anlayışı hem kayıplarımıza hem de sevdiklerini kaybedenlere adamak istiyorum. Onlara hediye etmek istiyorum müsaadenizle. Budha'nın orta yolu aslında yaşamın paradokslarını anlamamız için bizi eğitir. Ve Budha'ya sorulduğunda aslında ne öğrettiğini sordukları zaman der ki "ben ızdırabın anlaşılması ve onun ortadan kaldırılmasını öğretiyorum aslında."

[00:06:11]

- Şimdi Dharma'da, Dharma Budha'nın öğretisinin bizim dilimizdeki karşılığı ismi bilmeyen dostlar için ya da ilk defa duyan dostlar için küçücük bir açıklama olsun. Arada da o açıklamaları paranteze koymayı umarım hatırlarım Dharma ile henüz tanışmamış olan arkadaşlarım için. Anlaşılır olmasını sağlamak adına. Dharma'da üç tip acıdan söz edilir. Iızdırabı anlatır. Iızdırabı görmek ve ızdırabı ortadan kaldırmak üzere çalışırız biz. İnsan zihni üzerine aslında çalışırız. Zihnimizi eğitmeye çalışırız. Ve şöyle bir ifade kullanırız ki kalbimize çok iyi gelen bir ifadedir o. "Zihnin tozlarından arınmasıdır" aslında çalışmamızın özü. Ve evet bu çalışmada üç tip ızdıraptan söz edilir. Iızdırabın dharma sözlüğündeki karşılığı dukkha. Iızdırap demek. Birinci ızdırap dukkha-dukkha'dır. Yani zaten o dışarıdan her daim maruz kaldığımız ızdırap hali, ızdırabı deneyimlediğimiz hal. Hastalıklar, kayıplar, başımıza gelen kazalar. İşte o dışarıdan gelen her tür ızdırabı birinci sıraya koyar.

[00:07:29]

- İkinci sırada değişimin ızdırabı der. Buna da Viparinama galiba yanlış hatırlamıyorsam ismi bu. Viparinama-dukkha der. Bu da değişimin ızdırabıdır. Yani bizde kalmasını istediklerimiz kalmadığında, bizim olmasını istediklerimiz bizim olmadığında, bizden uzak durmasını istediğimiz şeyler bizim yakınımıza geldiğinde yaşadığımız ızdırap. Değişmesin dediğimiz, kalıcı olsun dediğimiz durumların değiştiğini görmek, hiçbir şeyin kalıcı olmadığını gördüğümüzde deneyimlediğimiz ızdırap. Buna da değişimin ızdırabı diyor. Üçüncü tür ızdırap ise sankhara-dukkha diye geçer. Bu da aslında varoluşsal bir ızdıraptır. Her şeyin bir gün elimizden gideceğinin bilgisine dayalı bir ızdırap. Aslında arka planda daima her şeyin sonlanacağını bildiğimizden kaynaklı bir ızdırap. Hani insan öleceğini bilen tek varlık ya, işte o varlığın ızdırabı. Ve yine bu öğretilerde biz bu üç tip ızdırabı iki şekilde çekebileceğimizi öğreniyoruz. Birine soylu çekme diyelim, soylu ızdırap çekme hali. Diğeri ise soylu olmayan ızdırap çekme hali.

[00:08:57]

- O soylu olmayan ızdırıp çekme halini şöyle, tanımlıyoruz. Acı üstüne acı ekleme aslında. Acıdan gözünü kaçırmak, acıyı tanımaktan kaçmak, ızdırabın orada olduğuna gözünü kapatmak ve aslında uyumak. Soylu bir şekilde ızdırabı çekmekten söz ettiğinde ise ızdıraptan haberdar olmayı kasteder. ızdıraba bakabilmeyi o acıyı tanıma gücünü aslında ifade eder. Soylu dediğinde. Yani ızdırabı soylu bir şekilde çekmek dediğinde. Şimdi biraz aslında benim kafamdaki fikir bu konuşmada bunu nasıl yapabileceğimize dair Dharman'ın nasıl elimizden tuttuğundan söz etmek. Freud'un "Yas ve Melankoli" diye bir kitabı var. Belki pek çoğunuz haberdardır. Yas ve Melankoli kitabında yası ve melankoliyi şöyle ayırdığını görüyoruz. Diyor ki yas çekerken, yas halindeyken diyelim ne olur benim yasla ilgili kullandığım ifadelerde hata varsa buradaki arkadaşlarım beni bağışlasınlar. Onların çalışma alanında kim bilir ne kadar güçlü ifadeler vardır ama ben yas konusunda bazen ifadelerimi aciz buluyorum.

[00:10:22]

- Ama yas içerisindeyken der ki Freud bize biz niçin keder içinde olduğumuzu, niçin yas içinde olduğumuzu özür dilerim, niçin üzüntü içinde olduğumuzun bilincindeyizdir, farkındayızdır, biliriz der. Melankolide ise bunu bilmediğimizi söyler. Melankoli niçin ızdırıp içinde olduğumuzu bilmediğimiz haldir. İşte bu yüzden hem yaşamı hem de kaybı, ölümü inkârdır diye ifade eder Freud "Yas ve Melankoli" isimli eserinde. Ve diyor ki, vedalaşamadığımız için, çünkü niçin ızdırıp çektiğimizi bilmiyoruz ve vedalaşamadığımız için içimizde de vedalaşamayız diye ekler. Şimdi ben buradan biraz yola çıktım ve işte o tanıma halinin ne kadar önemli olduğunu hatırlatacak bir konuşma üzerine yoğunlaştım. Bu kompozisyonda, buradaki halimi düşünürken, tefekkür ederken, bu konuşmayı nasıl yapmalıyım diye üzerine düşünürken. İşte burayı, yani acıyı tanımak, ızdırabı tanımak. Şimdi ızdırabı tanımak dediğimizde hele ki bu konuda çalışmıyorsanız, pratik yapmıyorsanız bu size çok korkutucu gelecektir.

[00:11:38]

- ızdıraba bakmak. Zaten yeteri kadar acı çekerken bir de dönüp ızdıraba bakmak ne demek? Neden böyle bir şey yapayım ki? gibi bir duygu, bir soru yükselebilir ve bundan çok korkabiliriz. Şimdi ilk söylemek istediğim şey şu, korkmamızda bir mahsur yok. Korkmamıza rağmen ızdırabı anlamaya çalışırız biz. Korkmadığımız bir yerden eylemi bekliyorsak eğer bu hayatta yaşamı dışlıyoruz demektir. Korkuya rağmen, o korku orada olmasına rağmen ızdırabın içerisinde durabilmek, onu görebilmek, onu anlayabilmekle ilgili bir yeri tarif etmeye çalışıyorum. Bu da şu demek. Korkudan korkmama. Korkmama rağmen bir insana cesur demek için o kişinin o eylemden korkusu olması lazım değil mi? Yani ben şimdi uçağa binmekten korkmuyorsam, ben uçağa bindiğimde ne kadar cesursun der misiniz bana? Demezsiz değil mi? Ya da böcekten korkmuyorsam, böceği elime aldım, ne kadar cesursun demezsiz. Ben yalnızca o uçağa binmekten korkuyorsam ve buna rağmen o uçağa biniyorsam cesur biri olurum.

[00:12:53]

- Cesur insanlar korkmadıkları için o eylemin içinde değiller. Korkularına rağmen o eylemin içindeler. İlk hatırlatma bu. Dharma'nın bize ilk hatırlatması hep bu. Hatta çok güzel de bir Zen hikayesi geliyor şimdi aklıma. *"Bir öğrenci öğretmeninin karşısında zangır zangır titriyor. Çünkü öğretmeni ona diyor ki korkunun karşısına çıkacaksın ve onunla savaşacaksın. Genç kadın şaşırıyor. Diyor ki korku çok büyük. Ben onun karşısına nasıl çıkarım? Nasıl savaşırım onunla? Ama öğretmenin dediği bu. Hikâye bu ya. Çıkacaksın karşısına ve savaşını vereceksin diyor. Tabii öğretmenin emri demiri kesiyor ve öğrenci korkunun karşısında buluyor kendini. Koskocaman gerçekten korku ve kendisini küçücük hissediyor. Ama o anda bir şey yapıyor. Koşarak gidiyor ve korkunun önünde eğiliyor. Diyor ki, size saygı duyuyorum. Sizinle savaşmak için müsaade istiyorum ve sizi nasıl yenebileceğimi size soruyorum. Korku çok şaşırıyor bu ifade karşısında ve diyor ki ayağa kalk. Beni çok şaşırttın. İlk kez biri benim varlığıma saygı duyduğunu ifade etti ve benimle savaşmak için izin istedi. Ve beni nasıl yenebileceğini bana sordu. O zaman beni iyi dinle diyor. Benim en büyük özelliğim yüksek sesimdir. Ben çok yüksek sesle konuşurum. Ve sana çok yakın dururum. Kulağımın dibinde bas bas bağırırım. O kadar bağırırım ki söylediklerimin gerçek olduğunu zannedersin. Söylediklerimi yapmazsan başına çok kötü şeyler geleceğini zannedersin. İşte sana beni yenmenin sırrı. Söylediklerimi duyabilirsin. Çok bağırıyor olabilirim. Ama dediklerimi yapmazsam yenilirim. Beni yenebilirsin."*

[00:14:56]

- Korkuyu duyarız. Korku bize çok yüksek sesle bağırabilir. Kulağımızın dibinde olabilir. Ama onun dediklerini yapmak zorunda değiliz. Buna mahkûm değiliz. İşte korkuya tanık olabiliriz. Dharma bize kendi zihin hallerimize tanık olmayı öğretir aslında. Biz bunu çalışırız. Eğer hani Dharma’da ne çalışılır? diye merak eden dostlar varsa ya da bugün Dharmacı pratiklerinde böyle hatırlatıcılar isteyen arkadaşlarım varsa burada işte onlara hatırlatıcı cümle.

[00:15:28]

- Biz kendi zihin hallerimize bir mesafeden bakar ve onları gerçekliğimiz kılmayız. Çünkü bir şeyi gerçekliğimiz kıldığımızda ben haline dönüştürdüğümüzde başımız dertlenir. Korkuyu ya da bizi ızdıraba sürükleyen zihin hallerini görmek, onları tanımak, onları sahiplenmek anlamına gelmez. Onlar oradayken de biz yapılması gerekeni yapabileceğimizi anlarız. Dün “Atatürk” filmine gittik. Tavsiye ediyorum değerli arkadaşlar. Çok güzel, ruhu çok güzel verilmiş bir film olduğunu düşünüyorum. Çok güzel oyunculuklar vardı ve çok güzel diyaloglar vardı filmde ve bir yerde Atatürk, Trablusgarp Savaşı’nda biliyorsunuz gözüne şarapnel parçası gelir ve gözü hasar alır. Orayı sahnelemişler, orayı betimlemişler. Atatürk uyanıyor bir çadırın içerisinde, hastane haline dönüştürülmüş bir savaş çadırının içerisinde, gözü bantlı ve yanında da silah arkadaşlarından bir tanesi var. Diyor ki kalkma, bir dakika diyor, yaşıyoruz ya tamamdır. Sonra konuşmaya başlıyorlar. Diyalogun bir yerinde Atatürk işte yapacaklarından söz ediyor.

[00:16:50]

- İşte şöyle şöyle yapmalıyız falan derken silah arkadaşı diyor ki yahu Ender Paşa'nın yapmak istediklerinden söz ediyorsun. Ona bu kadar kızgınsın ve yine de yapılması gerekenleri anlatıp duruyorsun. Ona bu kadar kızgınken. Çok etkileyici bir laf. Ben tabii çok güzel söyleyemedim. Orayı kulağınızı açarak dinleyeceğinizden eminim. Diyor ki “benim ona öfkeli olmam hizmet etmemi ortadan kaldırmaz. Hizmet etmemi engellemez.” Bir şeyden korkuyor olmamız, bir şeye kılgın olmamız, bir şeyden canımızın yanıyor olması ya da kırılmış olmamız. Eğer yeteri kadar ona tanıklık edebilirsek bizi eylemden alıkoymaz değerli arkadaş. Oysa biz hayat dağıldığında, ortalık darmaduman olduğunda kaçarız. Yapılması gerekenden kaçarız. İzdırabı görmekten kaçarız. Bize hatırlatıcı olan şey korktuğumuzda bize ne oluyorsa bakabilme özelliğimizi geliştirmek. Ne oluyor? Ben nasıl korkuyorum? Bu varlık nasıl korkuyor? Şimdi tiyatro eğitimi aldım ben. Birkaç tane tiyatro okulu tamamladım ama tiyatrocü olmak için değil.

[00:18:04]

- Mesleğimi çok besleyen bir alandır ama. Ve bir keresinde bir tiyatro pratiğimiz sırasında, çalışmalar sırasında yıllar önce bize işte beden diliyle bazı duyguları açığa çıkartmamız söylendi. İşte sevinin diyor mesela. Şimdi o kadar bakmamışız ki biz nasıl sevindiğimize. O kadar komik sevinme halleri gördüm ki muhtemelen ben de çok komik yapıyordum kendi sevinme halimi. Öyle bir sevinme hali yok aslında. Çok karikatürize, çok çizgi film gibi seviniyorum. Korku dediler mesela. Herkes böyle korkuyor. Böyle korkan biri yok aslında. Ya da şöyle delice hareketler, korku hareketleri yapıyoruz. Çünkü hiç bakmamışız biz kendimize. Nasıl korkuyoruz biz? Bana korktuğumda ne oluyor? Bedenim nasıl tepki veriyor? Sözlerimde ne açığa çıkıyor korktuğum zaman? Eylemlerim neye dönüşüyor ben korktuğumda? Bilmiyorum. Hah işte bizim bunu bilmeye çok ihtiyacımız var. Eğer darmadağın olduğunda her şey, duman olduğunda doğru eylemi yapabilmemi istiyorsam, eğer orada o ızdırabın gözünün içine bakabilmek istiyorsam ki bunu isteyebilmeliyim.

[00:19:19]

- Bu bir cürettir, cesarettir ve şefkat tam olarak bununla ilgilidir. Umarım sonunda bağlayabileceğim. Şu anda düşünce akışında bunu yakalayabiliyorum. Umarım sözlerimde de bunu bulabilirim. Bu cesaret bu şefkatle ilgilidir. Kendimizin nasıl korktuğunu, korktuğumuzda neler yapabildiğimizi, incindiğimizde neler yapabildiğimizi, nasıl incindiğimizi, nasıl korktuğumuzu, neye dönüştüğümüzü görebilmek. Her şey yıkılırken kendi esasına döner. Bu benim çok sevdiğim bir gerçeklik cümlesi. Her şey yıkılırken kendi esasına dönüyor. Bizim yan apartmanımız yıkılıyor, kentsel dönüşüme girdi. Ben de her Türk gibi inşaat yıkımını seven bir, seyretmeyi seven bir Türk'üm. Camdan böyle inşaatı nasıl yıktıklarını, apartmanı nasıl yıktıklarını seyreliyordum. Şimdi apartmanın ismini unuttum. Tanyeli Apartmanı mıydı? Taner Apartmanı mıydı? Neyse tam çaprazımıza. Taner Apartmanı diye bir apartman vardı. Apartmanın terası vardı. İşte evler vardı orada. Yuva denilen, kendine yuva olarak, ona yuva olarak tanımlayan insanlar vardı. Salon, mutfak, işte banyo vardı.

[00:20:42]

- Ama hepsi yıkılırken kendi esasına döndü. Taş oldu. Taş döndü. Toprağa döndü. Bardak kırıldı mesela geçen gün. Elim çarptı ve bardak yere düştü. Kırılırken bardak. Biz ona bardak dedik, su içtik. Kim bilir işte sevdik o bardağı. Ama cam kırıklarına döndü. Her şey dağılırken kendi esasına dönüyor. Peki biz dağılırken ne oluyor? İşte kendi zihin hallerimize bakabilmek bize bunun cevabını veriyor. Neye dönüşüyoruz? Kaskatı bir varlığa mı dönüşüyoruz? Yoksa yumuşacık bir varlığa mı dönüşüyoruz? Açılıyor muyuz? Kapanıyor muyuz? Öfkeleniyor muyuz? Yoksa şefkati doğurabiliyor muyuz? Bizim altımızdan zemin kaydığı zamanlarda. Hayatımızda zorluklar olduğunda, işte ortalıklı toz duman halini aldığı anda iki şey olabilir. İki yöne gidebilir eğer tarif edecek olursak. Bir tanesi de delirebiliriz. Buna siz isterseniz uyumak diyebilirsiniz. Diğerinde ise uyanabiliriz. Delirebiliriz dediğim de aklıma ne geliyor biliyor musunuz? Bizi delirten zihin halleri.

[00:22:08]

- Yine Dharma öğretisinde biz bunlara Māralar diyoruz. Māra. Bu öğretilerde şeytan figürü yok aslında. Sadece zihnimizin engellerini illüstre etmek için, şekle dönüştürmek için bazı resimlerde böyle korkunç bir varlık olarak görünür Māra. Ve Budha'nın aydınlanması hikayesinde Budha aydınlanmak üzere meditasyona oturur. Ve Māra ona saldırır. Neyle saldırır? Aslında pek çok araçla saldırır. Savaşçıları gönderir, işte şehveti uyandırmak için güzel kadınlar gönderir ve oklarını gönderir. Fakat hikâyede biz o anlatıda daha doğrusu o okların çiçeklere dönüştüğünü öğreniriz. Peki o okları çiçeklere dönüştürmekten kasıt nedir? Biz bunu Māra seni görüyorum diye nitelendiririz. Dört tane Māra tanımlanır anlatılarda. Bir tanesi bizi zevke sürükleyen, yani acı duyduğumuzda hemen ondan kaçmamızı öğütleyen Māradır o. Māra diyorum tekrar size hatırlatmak isterim hayatla bağımızı koparan zihin halleridir. Gerçekliği büken zihin halleridir. Engellerimizdir, prangalarımızdır.

[00:23:30]

- Bizi kendimize güvenmekten alıkoyan ve dediğim gibi gerçeklikten koparan zihin hallerini anlayın Māra deyince. Ve bunlardan bir tanesi "Deva-Putra Māra". Yani bizi zevke sürükleyen, acıdan kaçmamızı isteyen, bir an önce kendimizi uyuşturmamız gerektiğini fısıldayan Māra'dır. Acıya bakmamızı engeller. Bu delirmedir mesela aslında. Hakikatten gözümüzü kaçırmaktır. Ne kadar kaçırsak kaçırılım hayatta sorun olduğunu bir tarafımız hep bilir. Ama o sorunla yüzleşmek yerine, o sorunu görmek, o gerçeğe bakabilmek yerine bizi ondan uzağa fırlatır bu Māra. Uyuşturucu Māra. Böyle diyebiliriz. Bir diğer Māra "Skhanda Māra" diye geçer. O da böyle sürekli kendimizden bir benlik yaratmaya çalışma halimizdir. Yine hayatın karşısında bu olmadı, şimdi bu olayım, şimdi böyle birisine dönüşeyim, şimdi dur dur bunu böyle yapan birisi olayım diye sürekli kendimize o çektiirdiğimiz hali tanımlar Skhanda Māra. Üçüncüsü Kleśa Māra'dır. O da duygularla ilgili Māra'dır. Duyguların bize oradan oraya savurduğu hali anlatır aslında.

[00:24:42]

- Öfkeleniriz, duvara çarparız, kırılırız, yere yapışırız. Bir türlü o duyguların hakimiyetinden çıkamaz, o duyguların bize ne yaptığını göremeyiz. Onun bir duygu olduğunu bile fark edemeyiz. Onun içinde kaybolur gideriz. Rüyanın içinde rüya, rüyanın içinde rüyaya kapılırız. Ve Mrityu-Māra. O da ölümün korkusu. Ölümün orada olduğunu hepimiz yani insan zihni öleceğini bilen bir zihin. Ama bu Māra bizi paralyze ediyor. Ve her şeyi kontrol etmemizi, her şeyi belirli kılmamızı sağlamaya çalışıyor. Bizi kontrol delisine dönüştüren bir Māra. Çünkü biliyoruz ki eninde sonunda bitecek ama bitmeyecekmiş gibi davranmamıza sebep olan ve bizden bu hakikati saklayan Māra. İşte biz bu Māralara yani “bu zihin hallerine” seni görüyorum Māra deriz ve farkındalık, “uyanışın başlangıcı farkındalıktır” der yine bir bilge ama kimin söylediğini unuttum bağışlayın. O farkındalıkla biz tanık olmaya başlarız. Neye tanık oluruz?

[00:25:56]

- İşte deminden beri söylemeye çalıştığım. Kendi zihin hallerimize, nasıl ürettiğimize ve yaşam darmaduman olduğunda, ayağımızın altından işte o zemin kaydığında, her şey bizim istediğimizin dışında gerçekleştiğinde, yani Dukkha, yani ızdırap olduğunda orada gerçekliği buluruz. Şunu fark ederiz. Aslında zaten her şey dağınıktır. Aslında güvencesizliğimiz, hissettiğimiz güvencesizlik o güvencesizliği ortadan kaldırma çabamızdan doğar. Çünkü zaten hayatta her şey belirsizdir, geçicidir, kontrol edilemezdir. Bu şüphe getirmeyen bir gerçektir. O yüzden savunulmaya ihtiyacı yoktur diyor. Yalnızca şüphe içeren gerçeklerin savunulmaya ihtiyacı vardır. Bu gerçeğin savunulmaya ihtiyacı yoktur. Biz bunu görmek üzere zihnimizi eğitiriz. Her gün aslında dağıldığımızı, her gün bir şeylerin bizden gittiğini, bir şeylerin bizim istemediğimiz gibi gittiğini görme pratiği yaparız. O büyük, kocaman, devasa ızdıraplar doğduğunda bir insana dönüp de şimdi ızdırabının gözünün içine bak dediğinizde çok kırabilirsiniz onu. Kalp böyle alev alev yanarken, hadi şimdi ızdırabını öğretmen kıl demek çok zalimce olabilir.

[00:27:25]

- Kendimize de bunu yaptığımızda zalimlik ederiz. Hadi kocaman bir ızdırap var karşımda, hadi bu ızdırabın gözünün içine bak. Bu o anda çok mümkün değil. Bir tek, bir tek, bir tek mümkünatı var bunun. O da eğer her gün bunu hatırlayan bir zihnin varsa, her gün. Senden alınanları, elinden kayanları, her gün yaşadığın hayal kırıklıklarını, her gün günün sona erişini hatırlarsan, küçük küçük ızdıraplardan kaçmamayı başarırsan, zihnini bu yönde eğitirsen, o koskoca büyük ızdıraplar geldiğinde orada durmayı başarabilirsin. Zihni bu yönde her gün pratik olarak eğittiğinde o zaman büyük ızdıraplar karşısında da yapabileceklerini hatırlarsın der. Dharma çalışmaları bize bunu söylüyor. Böyle elimizden tutuyor. Gabor Maté'in çok güzel bir ifadesi var. Şimdi oraya bağlamak istiyorum. Aslında biz buna bakmaya başladığımızda, yani hakikaten gözümüzü kaçırmadığımızda, bunu küçük küçük her gün her nefes alışta bitiş fark ettiğimizde, her başlangıcın bir sonu olduğunu hatırladığımızda, her gün bittiğinde, bugün de bitti diye tefekkür etmeyi, düşünmeyi, hatırlamayı bir pratiğe dönüştürdüğümüzde gördüğümüz şey yaşamın geçiciliği, belirsizliği, kontrol edilmezliğidir.

[00:28:58]

- Ve buna bakmayı başardığımızda değerli arkadaşlar, bununla yüzleşmeyi başardığımızda ortaya sadece bir tek şey çıkıyor. Şefkat. Eğer Tanrı inancınız varsa, Tanrı'yı teleskopla bakarak bulamayacağınızı bilirsiniz. Ya da ruha inanıyorsanız, onu neşterle, ameliyatla açığa çıkartamayacağınızı bilirsiniz. Şefkat de böyle. Şefkat bir şeyle açığa çıkmaz. Yalnızca hakikati görmeye başladığımızda bizde doğan şeyin adıdır. İşte Gabor Maté bununla bağlantılı çok güzel bir şey söylemiş. Demiş ki, aslında isterseniz kalple doğru bir şekilde temas ettiğimizde, bir sonraki eylemin ne olacağını düşünmeye gerek yok. Eğer ortak insanlık hallerimizle, kalbimizle doğru temas edebilirsek zaten ne yapacağını kalp bilir. Çünkü orada şefkat vardır. Gerçeği görmeye başladığımızda, hakikatten gözümüzü kaçırmadığımızda ki şüphe götürmez hakikattir bu söylediğim, hiçbir tarafından kaçamayız. Buna bakmayı öğrendiğimizde ortaya çıkan şey şefkat. Bu şefkati başka bir yerden elde edemiyoruz. Başka bir şekilde doğuramıyoruz.

[00:30:11]

- Onun için de bizim hayatın darmadağın olduğu yerlerde sağlam kalabilmek için hayatın güneşli olduğu zamanlarda dağınıklıklara bakabilmeyi öğrenmemiz lazım. Mesela bizim yan apartmanımız. Ben de bugün yan apartmanlardan geçiyorum. Hadi bakalım. Öteki yan apartmanımız çok şaşalı bir bahçesi var. Ama görmeyin. Zaten bina da havalı. Binanın çok da büyük olmayan bir bahçesi var arkadaşlar. Ama neredeyse her gün çimlerini biçiyorlar. Delice hiç burada yetişmeyecek ağaçlar koydular. Ağaçların böyle şekilleri, şemalleri var. Kare, böyle tam yuvarlak falan. Yılbaşı'nda acayip acayip süsler koyuyorlar. Uyumak imkânsız böyle ışıltıyor. Her şey düz, keskin, dümdüz. Hiçbir dağınıklık yok ve hiç yaşama ait görünmüyor. Oysa yaşama ait olan her şey çok dağınıktır. Tabiat çok dağınıktır mesela değil mi? Böyle işte papatya biter, papatyanın yanında bir çim biter, öbürünün yanında gelincik biter, ağaç oradan yamulur, toprak oradan eğrilir. Hayat dağınıktır. Biz dağınızdır.

[00:31:33]

- O dağınıklığın içindeki bilgeliği görmeye çalışırız aslında bütün manevi çalışmalarda. Bir şeyleri düzeltmeye, dümdüz yapmaya, Chul Han'ın dediği gibi böyle pürüzsüz yapmaya çalışmayız. Tam tersi o dağınıklığın içerisinde durup bu dağınıklığın içinde olanları görmeye gayret edeceğiz. Biraz metaforik olduğunu biliyorum ama bu grubun anladığından da eminim. Bu bizim yüzleşmemizdir aslında. Şimdi bana en çok gelen ifadelerden bir tanesi şu. Ya hocam bu çok güzel tamam da. Şimdi benim sorunum şu. Ben dışarıya şefkat vermek konusunda hiç sorun yaşamıyorum. Benim sorunum kendime şefkat vermek konusunda. Eğer içimizde böyle cümleler kuran sevgili kardeşlerim, arkadaşlarım varsa ne olur burayı iyi duyun olur mu? Kendimizdeki ızdırabı anlamadan, kendimize şefkat geliştirmeden, gerçekten onun büyümesine müsaade etmeden, başkalarına gösterdiğimiz şeyin şefkat olduğunu zannediyoruz. Ve bu bir yanılsama. Kendi ızdırabını anlamayan, başkasının ızdırabını anlamak da çok zorlanır.

[00:32:45]

- İşte o yüzden bu konuşmada minnacık, küçücük, çok kırılgan bir şey söylüyorum aslında. İçimizde bir ses var. Mesele o sesi susturmak değil, o sesi kırmak değil. Onun niçin seslendiğini, niçin haykırdığını duymak. Çünkü bunu duymazsak, biz birine şefkat verme eylemi içerisinde olduğumuzda, işte o zor zamanlarda, o her şey dağıldığında, birinin elinden tutmaya çalıştığımızda, bir şey bizi tetikleyebilir. O tetikleyen nedir biliyor musunuz? O kendine bakmadığın, yüzleşmediğin şey. Kendinde nefret ettiğin şeyi başkasında da nefret ederek karşılırsın. Kendinde kınadığını başkasında kınayarak karşılırsın. Kendinde beğenmediğini başkasında da beğenmezsin. Ve çok zorlanırsın aslında ona o şefkati vermekle, o şefkati eline uzatmakta. Çünkü kendinle, kendi ızdırabınla yüzleşme konusunda bir kaçamak vardır. İşte bu konuşma o kaçamakları hatırlatmak için yapıldı değerli arkadaşlar. Biz hepimiz. Başlayan her şeyin bir sonu olduğunu biliyoruz. Sadece bunu unutmaya çalışıyoruz. Şiiri çok severim. Gerçekten çok severim.

[00:34:02]

- Bazı şiirler de böyle kendi konularında ne diyeyim, raflara dizilmiştir zihnimde. Mesela "35 Yaş Şiiri" böyle bir şiir benim için. Hatta gelmeden önce, buraya bağlanmadan önce onu bir gözden geçireyim, onu bir okuyayım, bir hatırlayayım dedim. Babam çok severdi rahmetli şiir okumasını. 35 yaş şiirini de çok severdi. Son bölümlerinden bir tanesinde;

Neylersin ölüm herkesin başında.

Uyudun uyanamadın olacak.

Kim bilir nerde, nasıl, kaç yaşında?

Bir namazlık saltanatın olacak,

Taht misali o musalla taşında.

Hepimiz biliriz aslında bu gerçeği. Sadece gözümüzü kaçırmayı bir alışkanlık gibi geliştirmişizdir. İşte ben bu konuşmada o alışkanlığa uyanabileceğimiz ihtimalini hatırlatıyorum.

[00:34:58]

- Gamze ÇAPARLAR: Sevgili babanızın ismi neydi? İsmiyle de analım burada kendisini.
- Nihal Ş. YÜCELGEN: Mehmet. Mehmet ŞİRİN'di. Çok teşekkür ederim. Ben bir şey yapmak istiyorum. Kendi konfor alanımdan çıkmak için bu alanları bir fırsat, bir nimet olarak görüyorum. Bugünlerde çok söylenen, zihnimde çok söylediğim daha doğrusu bir şarkı var. Ben o şarkıdan bir kuple söyleyerek bitireceğim konuşmamı. Bilmiyorum sesim ne kadar titreyecek ne kadar başaracağım şarkıyı söylemeyi hiç bilmiyorum. Ama size ve burada olan, pazar günü - dışarı İstanbul'da çok güzel bir hava var - dışarıdaki havaya rağmen buraya yas ve ölüm üzerine konuşmaya, dinlemeye gelen bütün arkadaşlarıma burada oldukları için, bu alanı paylaşma fırsatımız olduğu için bunu bir teşekkür olarak kabul edin ve aslında kendi sınırlarımı da bir parça esnetmek için fırsat olarak görüyorum. Kendi kafamda günlerdir söylediğim bu şarkıdan bir küçük kupleyi sizin için söylemek istiyorum. Şarkı çok güzel. Umarım ben berbat etmem.

[00:36:36]

*Ben sığmazam tenime
İnayetim elimde
Müptelayım bendime
Meşrebim emeğimde*

*Tahammülüm kendime
Adım sırdır evvele
Yollar dar zahire
Cismim çok aşk ile*

*Tahammülüm kendime
Adım sırdır evvele
Yollar dar zahire
Cismim çok aşk ile*

*Ben sığmazam tenime
İnayetim elimde
Müptelayım bendime
Meşrebim emeğimde*

[00:37:11]

- Gamze ÇAPARLAR: Çok teşekkürler tekrar Nihal Hanım. Sağ olun varlığınız için. Hoşçakalın.