

Öfke ve Agresyona Yanıt Sabırdır

Pema Chödrön



Bill Viola, The Locked Garden, 2000
 Color video display on two freestanding hinged LCD flat panels
 Video Installation, Photo: Kira Perov

Öfke ve agresyonu baskılayabilir veya uyarabiliriz. Her iki durumda da, hem kendimiz hem başkaları için durumu daha da kötüleştiririz. Ya da sabır çalışması yapabiliriz: Bekle, öfkeyi hisset ve doğasını incele. Pema Chödrön adım adım bizi bu güçlü çalışmayla tanıştırıyor.

Budist öğretiler sabrın, öfke ve agresyonun antidotu olduğunu söyler. Agresyonun herhangi bir formunu (içerleme, kızgınlık, aşırı eleştirel olma, şikâyet etme vb.) hissettiğimizde, bize verilen farklı çalışmaları ve bize ve başkalarına verilen bütün iyi tavsiyeleri uygulayabiliriz. Ama genellikle bunların pek bir faydası olmaz. İnsanın öfke ve agresyon hissettiğinde ne yapacağını bilmesi çok zordur. Tam da bu yüzden, birkaç yıl önce sabırla ilgili bu öğreti ilgimi çekti.

Eğer gerçekten sabır agresyonun antidotuysa, bir denesem iyi olabilir diye düşündüm. Öğrenme süreci sırasında, sabrın ne olduğu ve ne olmadığı konusunda çok şey öğrendim. Sizi sabrın agresyonla nasıl etkiletiğini kendi kendinize keşfetmeye teşvik etmek için öğrendiklerimi paylaşmak istiyorum.

İlk başta, sabır ve ızdırabı yatıştırmakla ilgili bazı şeyler öğrendim. Hep sabrın agresyonu durdurmanın yollarından biri olduğu söylenir. Bu açıdan, agresyonun ızdırıp, ağrı ve acıyla eşanlamlı

olduğunu düşünüyorum. Kendimizi agresif hissettiğimizde (bu aslında her güçlü duygu için geçerli olabilir), bizi bir çözüm bulma isteğine doğru çeken devasa ve anlamlı bir şey söz konusudur. Agresyon o kadar rahatsız eder ki, çözüme kavuşmasını istersiniz.

Peki, genellikle ne yaparız? Agresyon ve ızdırabı daha da artıracak ne varsa onu yaparız. Saldırırız, karşılık veririz. Bir şeyler duygularımızı incitir ama aslında başlangıçta orada bir yumuşaklık vardır (eğer yeteri kadar hızlıysak fark edebiliriz). Ama çoğunlukla orada bir yumuşaklık olduğunun farkına dahi varmayız. Kendinizi, ateşli, gürültülü, heyecanlı, birisiyle ödeşmek isteyen bir ruh halinin içinde bulursunuz. Bu çok sert nitelikleri olan bir şeydir. Agresyonun neden olduğu rahatsızlıktan kurtulmak için sarf ettiğiniz sözlerle ve davranışlarınızla aslında daha da fazla agresyon ve ızdıraba yol açarsınız.

Böyle bir durumda, sabırlı olmak akıllı olmak demektir. Durup beklersiniz... Ayrıca dilinizi de tutmanız gerekir. Aksi takdirde söylediğiniz her şey, “seni seviyorum” bile deseniz, ağzınızdan agresif bir tonla çıkacaktır.

Bir keresinde, bir iş arkadaşşıma çok kızdığım da ona telefon ettim. Şimdi neye kızdığımı bile anımsamıyorum ama o sıralarda çok öfkeli olduğum için uykularım kaçıyordu. Öfkem için meditasyon yapmayı, üzerinde çalışmayı denedim ama hiçbir işe yaramadı. Sonunda bir gece yarısı kalkıp telefon ettim. Telefonu açtığında, tek söyleyebildiğim “Merhaba, Yeshe” oldu. Ama o hemen, “Yanlış bir şey mi yaptım?” diye sordu. Ne hissettiğimi çok tatlı bir dille anlatacağımı ve her ne olursa olsun, yaptığı bütün kötülükler hakkında güzel bir şeyler söyleyeceğimi düşünmüştüm. Ama o daha “merhaba” deyiş şeklimden anlamıştı. Agresyonda durum böyledir: Herkes titreşimleri hissettiği için rahat konuşamazsınız. Ağzınızdan ne çıkarsa çıksın, sanki bir dinamit fıçısı üzerinde oturuyorsunuz ve dinamitler titreşiyor gibidir.

Böyle bir anda sabır, akıllı olmak ve yalnızca beklemekle yakından ilgilidir: Konuşmadan ve hiçbir şey yapmadan beklemek... Öte yandan, öfkeli olduğunuz konusunda kendinize karşı tamamen ve bütünüyle dürüst olmanız anlamına da gelir. Sabır gösterdiğiniz zaman aslında hiçbir şeyi bastırmıyorsunuz. Sabır bastırmakla ilgili bir şey değildir. Kendinizle nazik ve dürüst bir ilişki kurmanızla ilgilidir. Eğer bekler ve yersiz düşüncelerinizi beslemezseniz, kızgın olduğunuz konusunda kendinize karşı dürüst olabilirsiniz. Aynı zamanda kendinizle kurduğunuz diyalogu serbest bırakmaya devam edebilirsiniz. Bu diyalog sırasında suçlarsınız ve eleştirirsiniz; sonra da muhtemelen kendinizi suçlu hissedersiniz ve yaptıklarınız için kendinizi hırpalarsınız. Çok öfkeli olduğunuz için kendinizi kötü hissedersiniz. Son derece öfkeli olduğunuz ve öfkeli olmaktan kurtulamadığınız için bu durum tam bir işkencedir. Böyle korkunç bir karmaşa yaşamak çok ızdırap verir. Sadece bekleyin ve kafa karışıklığınıza ve ona eşlik eden ızdıraba karşı sabırlı olun.

Sabır, içinizden tepki verirken bile dışarı tepki vermemenizi sağlar ve büyük bir dürüstlüğü de içinde barındırır. Olayları tırmandırmamak, diğer kişilerin konuşması, kendisini ifade etmesi için çok alan bırakır. Sözcüklerden vazgeçersiniz ve orada olmayı sürdürürsünüz.

Bu durum, sabra eşlik eden korkusuzluğu akla getiriyor. Agresyonun azalmasını ve ızdırabın sona ermesini sağlayacak türden bir sabır gösterdiğinizde, çok güçlü bir cesaret de geliştireceksiniz. Öfkeyi ve öfkenin nasıl şiddet içeren söz ve eylemlere yol açtığını gerçekten anlayacaksınız. Hiç eyleme geçmeden her şeyi idrak edeceksiniz. Sabırlı olduğunuzda öfkenizi bastırmış olmazsınız, yalnızca onunla birlikte yan yana durursunuz, agresyonu sakince bir kenara bırakırsınız. Sonuç olarak, öfkenin nasıl bir enerjisi olduğunu gerçek anlamda fark edersiniz ve öfkeyi yaşamadan nelere yol açtığını idrak edersiniz. Geçmişte öfkenizi o kadar sık açığa vurdunuz ki, nelere yol açtığını artık biliyorsunuz. Kötü şeyler söyleme, dedikodu yapma, iftira etme, şikâyet etme isteği, bütün bu agresyondan bir biçimde kurtulma istekleri bir tür gel-git dalgasına benzer. Ama bu tür eylemlerin agresyonun kökünü kazımadığını, aksine tırmandırdığını fark edersiniz. Böylece agresyon yerine sabır gösterirsiniz, kendinize karşı sabırlı olursunuz.

Sabır ve korkusuzluk geliştirmek, enerjinin yol açtığı huzursuzluğa rağmen harekete geçmeden durmayı öğrenmek demektir. Bu, vahşi bir atın veya sizi parçalayacak bir kaplanın üzerinde oturmaya benzer. Bununla ilgili esprili bir şiir vardır:

“Nijer’de bir kaplana binerken gülümseyen genç bir kadın vardı. Geri döndüklerinde kaplanın yüzünde bir gülümseme ve içinde bir kadın vardı.” Huzursuzluğunuzla bir arada olmak çok korkutucudur, sanki bir kaplanın üstünde oturuyormuşsunuz gibi hissettirir.

Bu süreci yakından incelediğimizde çok ilginç bir şey öğreniyoruz: Çözüm yok. İnsanoğlunun peşinde olduğu çözüm, çok büyük bir yanlış anlamadan kaynaklanmaktadır. Her şeyi çözebileceğimizi sanıyoruz! Biz insanlar güçlü bir enerji hissettiğimizde, olaylar güvenli ve rahatlatıcı bir biçimde evet ya da hayır veya doğru ya da yanlış olarak çözüme ulaşınca kadar veya herhangi bir şeyin tutunabileceğimiz tarafı bulunana kadar son derece rahatsız olma eğilimindeyiz. Ama yaptığımız çalışma bize tutunacak hiçbir şey sunmuyor. Aslında, öğretilerin hiçbirisi bize tutunacak bir şey vermiyor. Sabır ve korkusuzluk üstünde çalışırken, insan olduğumuz gerçeğine ve zamanının başlangıcından sonuna kadar doğan ve ölen herkesin doğal olarak bu gergin, stresli, huzursuz enerjiye karşı bir çözüm isteyeceği gerçeğine karşı sabırlı olmayı öğreniyoruz. Ama böyle bir çözüm yok. Tek çözüm ise geçici ve sadece daha fazla ızdıraba yol açıyor. Gerçekte, neşe ve mutluluğun, huzurun, uyumun ve kendinizle ve kendi dünyanızda olmanın, yükselene, durana ve geçene kadar enerjinin sevimsizliğiyle, karamsarlığıyla hareketsiz bir şekilde oturmaktan kaynaklandığını keşfederiz. Enerji asla kendini somut bir şeye dönüştürmez.

Bu nedenle, enerjinin ortasında kalırız. Gerçek kalbin doğasında bulunan yumuşaklığa temas etmenin yolu, sakın bir biçimde oturmak ve bu tür enerjiye karşı sabır göstermektir. Başarısız olduğumuzda kendimizi eleştirmemize hiç gerek yok çünkü bizler tamamen tipik ve normal insanlarız. Bizi benzersiz kılan tek şey, bu tür şeylerin derinine incek ve ayaklarımızın altında sağlam bir zemin yakalamaya çalışırken verdiğimiz yüzeysel tepkinin altındakileri keşfedecek kadar cesur olmamızdır.

Sabır, son derece harika, destekleyici ve hatta sihirli bir şeydir. Olayları sağa sola yalpalayarak, doğru veya yanlış diye niteleyerek çözmeye çalışma şeklindeki temel insan alışkanlığını temelden değiştirmenin bir yoludur. Cesur olmanın, yaşamın gerçekte neyle ilgili olduğunu bulmanın yoludur.

Sabır umursamamak demek de değildir. Aslında sabır ve merak birlikte hareket eder. Benim kim olduğumu mu merak ediyorsunuz? Nörotik örüntülerim içinde ben kimim acaba? Doğum ve ölümün ötesinde ben kimim? Eğer kendi doğanızı görmek istiyorsanız, araştırmacı olmanız gerekir. Bu bir araştırma yolculuğudur. Neler olup bittiğine daha

yakından ve derinden bakmaya başlamaktır. Öğretiler neleri arayabileceğimiz konusunda çeşitli önerilerde bulunur ve çalışmalar da bunlara nasıl bakacağımız konusunda birçok öneri sunar. Sabır son derece yararlı bir öneridir. Öte yandan agresyon, merakımızın önüne bir paravan koyarak görmemizi engeller. Agresyon, durumu birilerinin kazandığı birilerinin de kaybettiği sert, katı ve sabitlenmiş bir örüntüyle çözmek isteyen bir enerjidir.

Herhangi bir ızdırap söz konusu olduğunda (agresyon, yas, kayıp, iritasyon, kızgınlık, kıskançlık, kabullenememeyle ilgili ızdırap, fiziksel ızdırap), iyice yakından bakarsanız, ızdırabın arkasında her zaman kendimizi bağlı hissettiğimiz bir şey olduğunu fark edebilirsiniz. Her zaman tutunduğumuz bir şeyler bulunur.

Her ne kadar bunu kendimden çok emin olarak söylüyorsam da, gerçekten doğru olup olmadığını kendiniz keşfetmelisiniz. Buda'nın öğrettiği ilk şey, ızdırabın bir şeylere bağlanmaktan kaynaklandığı gerçeğidir. Kitaplarda böyle yazar. Ancak bunu kendiniz keşfettiğinizde, biraz daha derinlere inmiş olursunuz.

Yaşadığınız ızdırabın arkasında tutunduğunuz bir şey olduğunu fark eder etmez, spiritüel yolculukta sıklıkla deneyimleyeceğiniz bir yere varırsınız. Bir süre sonra, bir seçeneğiniz olduğunu fark ettiğiniz noktada, yaşamınızın neredeyse her anında oradaymışsınız gibi gelir. Açmak-kapamak, tutmak-bırakmak, sert-yumuşak konularında hep bir seçeneğiniz vardır.

Bu seçim size tekrar tekrar sunulur. Örneğin, ızdırap içindesiniz ve ızdırabın derinliklerine bakıyorsunuz ve tutunduğunuz, bağlı olduğunuz çok sağlam bir şey olduğu dikkatinizi çekiyor. Bu noktada şu seçeneğiniz var: Ona tutunmaktan vazgeçip bırakabilirsiniz. Bu temelde tüm o sertliğin ardındaki yumuşaklıkla bağ kurduğunuz anlamına gelir. Belki de hepimiz, tüm direnç, stres, agresyon ve kıskançlığın sertliğinin ardında üzerini örtmeye çalıştığımız büyük bir yumuşaklık olduğunu keşfetmişizdir. Agresyon, genellikle biri duygularımızı incittiğinde başlar. İlk yanıt çok yumuşaktır ama ne yaptığımızı fark etmeden hemen önce sertleşiriz. Bu nedenle, ya tutunduğumuz şeyi bırakıp o yumuşaklıkla bağ kurabiliriz ya da tutunmayı sürdürebiliriz. Bu da, ızdırabın devam edeceği anlamına gelir.

Merak edip bakmak ve incelemek bile olağanüstü bir sabır gerektirir. Ve sonrasında, bir seçeneğiniz olduğunu ve orada gerçekten tutunduğunuz, bağlı olduğunuz bir şey olduğunu anladığınızda, içine nüfuz edebilmek için büyük bir

sabra ihtiyaç duyarsınız. İhtiyaç duyarsınız çünkü inkâr etmek, kendinizi kapatmak istersiniz. Kendinize “Bunu görmek istemiyorum.” dersiniz. Ona yaklaşmaya başlasanız bile korkuya kapılırsınız çünkü bırakma düşüncesi genellikle çok korkutucudur. Ölecekmişsiniz ya da bir şeyler ölecekmiş gibi gelir. Aslında haklısınızdır da. Bırakırsanız, bir şeyler gerçekten ölecek. Ancak zaten ölmesi gereken bir şey var ve onun ölmesi sizin için çok büyük bir kazanç olacak.

Öte yandan, bazen bırakmak yani tutmaktan vazgeçmek kolay olur. Tutunduğunuz bir şey olup olmadığını görmek için bu yolculuğa çıkarsanız, genellikle bu sadece küçük bir şey olur. Bir keresinde çok büyük bir şeye takılıp kaldığımda, Trungpa Rinpoche bana bir tavsiye verdi: “Bu çok büyük, daha bırakamazsın. Daha küçüklerle pratik yap. Daha kolayken tuttuğun küçük yolları fark etmeye başla ve onları nasıl bırakacağını anla.”

Bu son derece iyi bir tavsiyeydi. Büyük olanla uğraşmak şart değil, zaten genelde başarılı olamazsın. Bu çok rahatsız edici bir durumdur. Hemen orada, anında bırakmak açısından biraz fazla yıpratıcı da olabilir. Ancak, küçük şeyleri dahi – belki yalnızca entelektüel olarak – bırakmanın büyük bir rahatlama, gevşeme ve gerçek kalbin yumuşaklığı ve şefkatiyle bağlantı hissi getirebileceğini görmeye başlayabilirsiniz. Bundan, gerçek bir keyif alırsınız.

Ayrıca, tutunmanın ızdırabı artırdığını da görebilirsiniz. Ancak, tehlike altında birçok şey olduğu için, bu durum tutunduğunuz şeyi bırakabileceğiniz anlamına gelmez. Tehlikede olan şey, kim olduğunuza ilişkin kendi bütünlüğünüzle ilgili hislerinizdir. Bütün kimliğinizdir. Egosuz olmanın, aslı olmayan doğanızın ve bu açıdan önemli olan her şeyin alanına girmeye başlıyorsunuz. Neyle ilgili olduğunu anladığınızda, kuramsal, felsefik ve kendinizi uzak hissettiğiniz öğretiler büyük oranda gerçeklik kazanabilir.

Tutunduğunuz şeyi bırakmada başarısız olduğunuz için kendinize kızmaktan kurtulmak çok sabır gerektirir. Ancak, bırakmadığınız gerçeğini sabırla karşılırsanız bu, bir şekilde bırakmanızda size yardımcı olur. Bırakmadığınız gerçeğine karşı gösterdiğiniz sabır, bırakma noktasına yavaş yavaş ulaşmanıza, çok makul ve sevgiyle dolu bir hızla, temel bilgeliliğinizin hareket etmenize izin verdiği hızla yardımcı olur. Bir seçeneğiniz olduğunu fark ettiğiniz noktaya gelmek dahi çok önemli bir andır. İşte bu anda, sabır, yalnızca beklemek ve yumuşamak, enerjinin huzursuzluğu, tedirginliği ve rahatsızlığıyla oturmak için ihtiyaç duyduğunuz şeydir.

Sabrın özünde oldukça mizah ve latife içerdiğini de fark ettim. “Sadece sırt ve katlan” da olduğu gibi sabrı tahammül olarak görmek tamamen bir yanlış anlamadır. Tahammülde bir tür baskılamak veya başkasının mükemmellik standartlarına uymaya çalışmak vardır. Bunun yerine, kusurlarınız olarak gördüğünüz şeylere karşı sabırlı olmanız gerektiğini anlarsınız. Sabır, sevecenliğin bir bakıma eş anlamlısıdır, çünkü sevecenliğin hızı ileri derecede yavaş olabilir. Kendi kusurlarınız, kendi sınırlamalarınız, kendi yüksek ideallerinizle yaşamaktan vazgeçmek için sabır ve sevecenlik geliştirirsiniz. Birinin bir zamanlar bulduğu ve benim de çok hoşuma giden bir slogan var: “Standartlarınızı düşürün, rahat edin.” İşte bu sabırdır.

Hintli Budist Atisha’nın sloganlarından biri şudur: “İkisinden hangisi gerçekleşirse gerçekleşsin, sabırlı ol.” Yani, ızdırap veren bir durum gerçekleşirse de sabırlı olun, hoş bir durum gerçekleşirse de. Bu, sabır ve ızdırapın sonlanması, sabır ve korkusuzluk ve sabır ve merak açısından ilginç bir noktadır. Aslında sürekli ondan ona atlıyoruz. ızdırap veya zevk, sonuçta çözüm istiyoruz. Yani gerçekten mutluysak, bir şeyler harika olduğunda da, sadece boşluğu doldurma, bir saatte milyonlarca kilometre kat etme anlamında değil, dürtüsel alışveriş yapma, dürtüsel konuşma, dürtüsel hareket etme konusunda da sabırlı olabiliriz.

Vurgulamak istediğim noktalardan biri de, en çok sabırlı olmanız gereken şeylerden biri de “Eyvah, yine yaptım!”dır. Şöyle bir söz vardır: “Başta bir tane, sonda bir tane.” Bu; “Sabah uyandığınızda kararınızı verin ve günün sonunda şefkatli ve nazik bir tutumla nasıl yaptığınızı değerlendirin” anlamına gelen bir sözdür. Normalde kararımız “Bugün sabırlı olacağım” gibi bir şey söylemektir (birilerinin dediği gibi, bir sonraki hatamızı planlarız). Kendimizi böyle hazırlamak yerine, şöyle de diyebilirsiniz: “Bugün sabırlı olmak için elimden geleni yapacağım.” Sonra akşam olunca, geçen güne sevecenlikle bakabilir ve kendinizi hırpalamaktan vazgeçebilirsiniz.

Gününüzü hatta sadece son kırk dakikanızı gözden geçirdiğinizde; “Kendimi bildim bileli ve bütün yaşamım boyunca hep yaptığım gibi konuştum ve bütün alanı doldurdum. Anımsayabildiğim kadarıyla, hep olduğum şekilde saldırgandım. En son olduğu gibi aynı şekilde sinirlendim.” gerçeğine karşı sabır gösterirsiniz. Yirmi yaşıdaysanız da bunu yirmi yıldır böyle yapıyorsunuz, yetmiş beş yaşıdaysanız da bunu yetmiş beş yıldır böyle yapıyorsunuz. Bunu anlarsınız ve “İnanılır gibi değil!” dersiniz.

Sevecenlik ve merhamet geliştirmenin yolu, insan olduğunuz ve bu hataları yaptığınız gerçeğine karşı sabırlı olmaktır. Bu, doğru yapmaktan daha önemlidir. Bu daha çok, sabır ve cömertlik, disiplin ve iç görü gibi diğer nitelikleri geliştirmeyi denerken, kendinize fırsat tanımayı, kendinizi rahatlatmayı istediğinizde işe yarıyor gibi görünmektedir. Geriye kalan bütün öğretilerde olduğu gibi, kazanamazsınız ve kaybedemezsiniz. Yalnızca “Tamam, bunu asla yapamadığım için, denemeyeceğim.” diyemezsiniz. Hiç yapamamış olsanız da yine de denersiniz. İlginçtir ki, bu bir süre sonra bir şeye, kendinize ve başkalarına karşı sevecen olmaya dönüşür. Gözünüzle bakarsınız ve gittiğiniz her yerde kendinizi görürsünüz. Aynı sizin gibi kaybetmekte olan bütün diğer insanları görürsünüz. Sonra, bu yaptığınızdan vazgeçen ve size korkusuzluğu sunanları görürsünüz. “Vay canına, ne kadar cesur, vazgeçmiş.” dersiniz. Başkalarının en ufak cesur hareketini dahi takdir etmeye başlarsınız çünkü bunun kolay olmadığını bilirsiniz. Bu size muazzam bir ilham verir. İşte bu, birbirimize gerçek anlamda yardım etmenin yoludur.

Pema Chödrön, 1974’te Tibet Budizmi’nin Kagyu soyundan bir rahibe olarak atandı ve 1985’de Batı dünyasındaki ilk Budist Tibet manastırı olan Gampo Manastırı’nın yöneticisi oldu. Mahayana yolunun Batı’daki en önemli öğretmenlerinden biri oldu. Çeşitli kitapları arasında **The Places That Scare You, When Things Fall Apart** ve **Start Where You Are** sayılabilir.