

En Sık Sorulan Soru

Sylvia Boorstein

*Manevi pratik asla kızmayacağımız anlamına mı gelir?
Hayır, diyor Sylvia Boorstein, önemli olan onunla nasıl çalıştığınızdır.*



"Öfkeli insanlar" [Alvaro Tapia](#) illüstrasyonu

Ekim 1989'da Dalai Lama, Irvine'deki Kaliforniya Üniversitesi kampüsündeki en büyük oditoryumda sahnede tek başına oturup, 6.000'den fazla izleyicinin sorularını yanıtladı. Çok geniş bir oturma odasında rahat bir sohbet gibi hissettiriyordu. Büyük kalabalık inanılmaz derecede sessizdi ve o her soruyu dikkatle yanıtlarken ilgiyle onu dinliyordu. Sonra biri sordu: "Hiç kızarmısınız?"

Dalai Lama o afacan, neşeli ifadesiyle güldü ve şöyle dedi: "Elbette! İstemediğim şeyler oluyor ve öfke doğuyor. Ancak bu bir sorun değil."

Bana öyle geliyor ki manevi uygulamalara, özellikle de meditasyon uygulamalarına ilişkin en ölümsüz efsane, öfkeye kesin olarak son vereceği vaadidir. Vermez. Olmasını istemediğimiz bir şey olduğunda, öfke ortaya çıkar. İnsan sinir sistemi böyle çalışır. Belki de bu, çağlar boyu süren evrim boyunca insanoğlunun hayatta kalmış olmasının bir yoludur. Herhangi bir şekilde tehdit altında hissettiğimizde öfke, kendimizi korumak için gereksinim duyduğumuz adrenalini tetikler. Ancak, yetişkin insan zihninin potansiyeli öfkeyi tanımak, ona yol açan korkuyu bulmak ve durumu karmaşıktırmadan düzelterek akıllıca yanıt vermektir. Öfkenin sorun olmasına gerek yok.

Efsanenin devam etmesi anlaşılır bir şey. Bildiğim dharma merkezleri genellikle sessizdir.

İlimli bir yanıt kültürüne sahipler. Hatta gülümsemeyi bir pratik olarak öğretiyorum. Bu, zihni rahatlığa yönelten bir harekettir ve gülümsemenin zor olduğu durumlarda uygulayıcıyı zihindeki sıkıntının varlığı konusunda uyarır. Aynı zamanda temel doğamız olan, kalbin şefkatli yanıtını geliştirme konusunda da çok şey öğretiyorum, ama yine de işler istediğim gibi gitmediğinde, öfke ortaya çıkıyor.

İşte öfkeyle ilgili sık sık sorulduğunu duyduğum sorular:

S. Şefkati geliştirmek gerçekten öfkemi bir daha hiçbir zaman ifade edemeyeceğim anlamına mı geliyor?

Y. Şefkati geliştirmek asla öfkenizi ifade edemeyeceğiniz anlamına gelmez. İfade edilmemiş bir öfke, ilişkilerde hiçbir gülümsemenin aşamayacağı bir gedik yaratır. Bu bir gizemdir. Bir yalan. Şefkatli yanıt, bağlantıları canlı tutan yanıtır. Gerçeği söylemeyi gerektirir. Ve gerçeği söylemek zor olabilir, özellikle de zihin öfkeyle çalkalandığında.

Pali kanonunda keşişlerin kurallarının özeti olan Vinaya, beş tane "Uyarmadan Önce Düşünce" sıralıyor. Şimdi konuşmak için iyi bir zaman mı? Bütün gerçeği mi söylüyorum? Sesim sert değil, yumuşak mı? Nezaket beni motive ediyor mu? Yardımcı olma arzusuyla mı motive oluyorum?

Bu beş düşüneyi içeren, çerçevelenmiş bir kartı çalışma odamda bir masanın üzerinde tutuyorum ve insanlar bunu sıklıkla ödünç alıyor. Buda'yı, geçerliliği açısından eskimeyen tavsiyeler sunan bir psikoterapist olarak düşünmek hoşuma gidiyor.

S. Elbette öfkenizi içinde tutmak sizin için iyi olamaz. Öfkele temasa geçmek için uzun yıllar terapi gördüm. Şimdi ne yapmalıyım?

Y. Birinin öfkesiyle temasa geçmesi, eğer bu önceden korkutucu bir şeyse, kesinlikle bir

başarıdır. Bu, kendimize daha az saklandığımız, daha çok mevcut olduğumuz, acılarımıza son verebilecek şekillerde tepki vermemize yardımcı olabilecek bilgilerin daha fazla farkında olduğumuz anlamına gelir. Bizler yetişkinler olarak, öfkenin dürtüsel, istemsiz ve sıklıkla yıkıcı olan ifadesini içimizde tutma ve bunun yerine açık, yararlı bir iletişimi seçme kapasitesine sahibiz.

S. Tutkularım ne olacak?

Y. Öfke patlamaları ya da için için yanan kinle ilgili deneyimim, bunların zihnimi karıştırıp, yorması ve tutkuyu dağıtmasıdır. Tutkunun, açıkça görmekten geldiğini düşünüyorum. Buda, zorluğun ortasındaiken akıllıca seçim yapmanın "amacın açık bir şekilde anlaşılmasına" yol açtığını öğretmiştir. Bunu, kararlılıkla desteklenen canlı bir yanıt olarak görüyorum. Tüm varlıkların acı çekmesine son vermek için edilen bodhisattva yemini, hayal edebileceğim en tutkulu yemindir.

Dalai Lama'nın öfkenin bir sorun olmadığına dair yanıtından anladığım, onun her zaman bilgece bir yanıt vermeyi becerdiğiydi. Genelde öyle

yaparım, yapmadığım zamanlarda da ihtiyaçlarımı daha kullanışlı bir biçimde sunamadığım için özür dilerim. Altıncı yüzyıl Budist yorumcusu Shantideva'nın, Bodhisattva'nın Yaşam Tarzı Rehberi'nin ilk ayeti, çağlar boyunca biriken sağlıklı eylemlerin bir anlık öfkeyle silindiğini söylüyor. Öğrenciler bazen "Buna gerçekten inanıyor musunuz?" diye sorarlar. Derim ki: "Bilmiyorum. Bu kesinlikle ilham verici. Öfkeyle yanıt verdiğimde beni neyin korkuttuğunu keşfedebilmek için özellikle dikkat ederim. Kendime ve karşımdaki kişiye yaşattığım acıdan dolayı dehşete kapılırım. Pratiğim kalbimi nezakete alıştırdığından, bekleme anları bana ilham verir."

Dalai Lama'nın Irvine'deki soru-yanıt oturumunun ertesi sabahı, gazeteler onun o yılın Nobel Barış Ödülü'ne layık görüldüğünü duyurdu.

Sylvia Boorstein bir psikologdur ve İçgörü Meditasyonunun önde gelen öğretmenidir. *İyilik Aşkına, Dikkat Edin* ve *Mutluluk İçsel Bir İştir* en çok satan birçok kitabı arasındadır.

