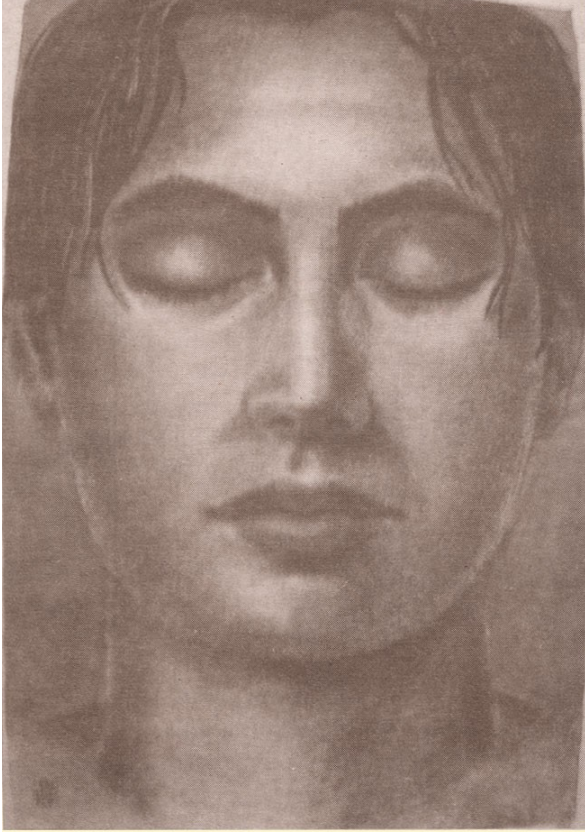




Bunu Düşünmemiştim

Wes Nisker



Meditation (c) 2007 Jan Rae www.janraepaintings.com

Yıllar süren meditasyon pratiğinden sonra hayatımdaki en önemli değişikliklerden biri zihnimle olan ilişkim oldu. Elbette hâlâ birlikte yaşıyoruz ve arkadaşız. Ama zihnim ve ben artık birbirimize bağımlı değiliz. Kendimin kontrolünü geri alıyorum.

İlişkimizdeki değişim, zihnimin bir düşünme sorunu olduğunu nihayet kabul etmemle başladı. Ağır bir düşünürdüm; genellikle sabah kalktığımda iki ya da üç düşünceyle başlar, gün boyunca yatma vaktine kadar düşünmeye devam ederdim. Zihnim elbette aşk ve işle ilgili, bunun yanı sıra varoluş hakkında düşünce üstüne düşünceler ve giyim, yemek, müzik ve politika gibi gereksiz düşünceler de üretiyordu. Konular birbiri ardına sıralanıyor ve hepsi benim etrafımda

yoğunlaşıyordu ki bu hem utanç verici hem de bunaltıcı olmaya başlıyordu. Bu düşünce benim "olmama", ne rahat, ne endişesiz, ne de o anda olmama izin vermiyordu. Zihnimi, mutluluğumu çalıp, hayatımı mahveden, güvensiz, bencil, dırdırcı bir iç sürtük olarak görmeye başlamıştım. Ortak yaşamımızı sürdürebilmemiz için bir müdahale aramaya karar verdim.

İlk başta zihnimin düşünme ihtiyacının psikolojik kökenini ortaya çıkarma umuduyla analizi denedim; daha sonra çılgılık atma, sallanma ve ağlama gibi bir Gestalt durumuna girdim ki, bu da düşünce akışını sadece geçici olarak durdurdu; ve sinir tellerime kısa devre yaptırıp, "aklımı başımdan almaya" çalışarak aralıklı olarak madde kullandım. Sonunda meditasyon yapmayı denedim.

Meditasyonun amacının sandığım gibi düşünmeyi bırakmak değil, zihnimi kendisine açmak olduğu ortaya çıktı. Meditasyondan önce tamamen düşüncelerin içeriğine, onları nasıl manipüle edeceğime ve onlardan nasıl anlam çıkaracağıma odaklanmıştım. Okulda bana buna göre not verilmişti ve kültürümüzün önemli gördüğü şey buydu. Ama kimse bana düşünme sürecinin kendisine ya da düşüncenin yerleşik doğasına nasıl bakacağımı öğretmemişti. Tibetli bilge Tulku Urgen'in dediği gibi:

Düşünce akışı, kimin düşündüğü, düşüncenin nereden geldiği ve nerede kaybolduğu hakkında hiçbir bilgisi olmayacak olan sıradan bir insanın zihninden geçer. Kişi tamamen ve fakersizce bir düşünceden diğerine sürüklenecektir!

Şunu bilelim: Düşünmek kötü değildir ya da aydınlanma yolunda bir tür engel değildir. Aslında düşünmek, refahımız ve hatta hayatta kalmamız konusunda temel bir araçtır. (Belki de meditasyon merkezlerine, bu yola giren herkes için şu tavsiyeyi veren bir uyarı işareti asılmalıdır: "Riski size ait olmak üzere, düşünmekten vazgeçin.")

Aslında düşünmek muhteşemdir. Bir tür olarak dehamız, karmaşık semboller yaratma, bunların anlamları üzerinde uzlaşma ve bunları bilgimizi kodlamak ve planlarımızı açıklamak için kullanma yeteneğidir. Düşünme işlevi hesap yapmamıza, akıl yürütmemize ve hayal etmemize ve belki hepsinden de önemlisi, anladığımızı konuşma veya yazma şeklinde birbirimizle paylaşmamıza olanak tanır. Hatta düşüncelerimizi kaydedip, gelecek kuşaklara aktarabiliriz. ("Bu fikri aklında tut!")

Ne yazık ki tür olarak, düşünceye varlığımızın diğer yönlerini dışlayacak ölçüde değer verdik. Düşüncelerimizle ne kadar özdeşleşirsek, bireysel anlatımımızın içinde o kadar kaybolur, diğer insanlarla ve diğer yaşam biçimleriyle ortak noktalarımızdan koparız. Benlik duygumuzu düşünen zihnimize devrettik ki bu, bizi bedensiz ve düşüncede kaybolmuş bir durumda bıraktı. Özellikle Batı kültüründe biz kafalarız.

Düşünme yeteneğimizin bizi bir şekilde varoluşsal olarak yaratılışın geri kalanından üstün, "seçilmiş tür" kıldığına ikna olmamıza rağmen, modern çağda bu inanca meydan okunuyor. Charles Darwin gizli defterlerinde kendine şunu soruyordu: "Beynin bir salgısı olan düşünce neden maddenin bir özelliği olan yerçekiminden çok daha harika sayılıyor? Bu sadece bizim kibriimizdir, kendimize olan hayranlığımızdır." Aynı noktaya değinen Stephen Jay Gould, zeki bir ahtapotun sekiz koluyla bu kadar gurur duyarak dolaşıp dolaşmayacağını merak etti.

Bu arada, yeni bilişsel bilimler düşünceyi valıklar düzenindeki uygun yerine yerleştiriyor. Beynimiz ve sinir sistemimiz üzerine yapılan araştırmalar, dünyaya dair yorumlarımızın ve karar alma sürecimizin çoğunun, Daniel Dennett'in "alt-kişisel" düzey olarak adlandırdığı düzeyde gerçekleştiğini, rasyonel, bilinçli, düşünen, kendini yöneten veya süreci yönlendiren bir benlik olmadan gerçekleştiğini ortaya koyuyor. Aslında beyin bilimi, düşünmenin bilişsel süreçte oldukça geç bir aşamada, görünüşe göre deneyimlerimizi kendimiz hakkında anlatmayı sürdürdüğümüz öyküye dahil etmek üzere ortaya çıktığını ortaya koyuyor. Bir sinir bilimcinin belirttiği gibi, "Rasyonel bir zihinden ziyade,

rasyonelleştirici bir zihne sahibiz." Düşüncemiz çoğunlukla, sonradan gelen bir düşüncedir.

Düşüncelerimize gereğinden fazla mı değer veriyoruz? Bilim insanları öyle "düşünüyor". Bilişi inceleyen bilim insanları bunun deneyimi organize etmenin bir yolu olduğunu söylerken, evrim bilimi insanları bunu bir adaptasyon, göz veya karşıt başparmak gibi evrimleşen bir şey olarak görüyor. Arkadaşlar bu harika bir araç, ancak yaratılışın tamamı ve sonu değil.

Buda, Darwin ve bilim insanlarıyla aynı fikirde olurdu gibi görünüyor. O, zihni altıncı bir duyu olarak görüyordu ve düşünceye, görme ya da işitmeden daha fazla ya da daha az önem vermiyordu. Diğer beş duyu gibi, düşüncemiz de dünyayı okuma ve yorumlamanın bir yoludur. Ve diğer duylarda olduğu gibi düşünen zihnin asıl işi hayatta kalmadır.

İnsanların 20.000 yıl önce ne düşündüğünü hayal etmeye çalışın. Herhalde "Yarın ava kim çıkacak merak ediyorum" veya "Tanrılar düşmanı kaçırmak için yüzüme kırmızı kil sürmemi istiyor" veya "Tatlım, bu akşam ateşi kim izliyor" gibi şeylerdi. Artık düşüncelerimiz sağlık sigortamız ya da dünyanın dört bir yanından gelen haberler ya da (yani genlerimizi aktaran) aşkımız hakkında ve şarkının dediği gibi, "Bu hala aynı eski hikaye." Herhangi bir çağda, iç insan ekranlarımızın çoğunda, Survivor'ın başka bir bölümü vardır.

Düşünmeyi bir hayatta kalma aracı olarak gördüğümde, sürecin gizemini çözmeye ve kişiselikten arındırmaya yarıyor. Düşüncelerimi "ben", "beni" veya "benim" olarak değil, türüme özgü ve bir bakıma genel görüyorum.

Yıllar süren meditasyonun ardından ve modern bilimin de yardımıyla, artık düşüncenin hem kaynağını hem de doğasını biraz anlıyorum ve bir derece özgürlük kazandım. Artık aklıma gelen her düşünceye inanmam ya da kapılmam gerekmiyor...

Wes Nisker, Inquiring Mind'in ortak editörü, yazar ve meditasyon öğretmenidir. Bu parça ilk olarak Inquiring Mind'da yayınlandı, ancak aynı zamanda *Crazy Wisdom Saves the World Again* adlı kitabında da bir bölüm olarak yer alıyor.

Web sitesi www.wesnisker.com.