

Naikan

Sen İine Bak!

Dr. Senai Demirci



hayykitap

Rauf'a...

Hayykitap - 978
Bize Söylenmeyenler - 66

Naikan

Sen İçine Bak!
Dr. Senai Demirci

Hayykitap Genel Yayın Yönetmeni: Rauf Baysal

Redaksiyon: Belgin Sunal
Kapak Tasarımı: Mükremin Seçim
Sayfa Tasarımı: Turgut Kasay

ISBN: 978-625-7479-99-8
1. Baskı: İstanbul, Eylül 2022

Baskı: Yıkılmazlar Basım Yay.
Prom. ve Kağıt San. Tic. Ltd. Şti.
15 Temmuz Mah. Gülbahar Cad. No: 62/B
Güneşli - İstanbul
Sertifika No: 45464
Tel: 0212 630 64 73

Hayykitap

Zeytinoğlu Cad. Şehit Erdoğan İban Sk.
No: 36 Akatlar, Beşiktaş 34335 İstanbul
Tel: 0212 352 00 50 Faks: 0212 352 00 51
info@hayykitap.com
www.hayykitap.com
facebook.com/hayykitap
twitter.com/hayykitap
instagram.com/hayykitap
Sertifika No: 12408

© Bu kitabın tüm hakları
Hayygrup Yayıncılık A.Ş.'ye aittir.
Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya
tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez,
çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

Naikan

Sen İçine Bak!

Dr. Senai Demirci

Önsöz

Bu satırları yazmadan az önce misafir olduğum Stuttgart'ın Feuerbach mahallesinde tren yolu kenarında kimsenin ilgi göstermediği böğürtlenleri topladım. Önüme yıkanıp konmuş böğürtlenlerden daha lezzetliydi “ele geçirdiğim” sürpriz böğürtlenler. Çocukluğumdan daha uzun süren ve daha etkili olan yetişkinlik hayatımın en önemli ilkesini-istediğim şeyi ücretini ödeyerek alma ilkesini-kapitalizmin merkezi sayılan Avrupa'da ihlal etmenin çocuksu sevinciydi bu.

Onlarca yıldır bir şeyi, ancak ücretini ödeyerek *hak ettiğine* inandırılmışlardanım ben de. Ne var ki, hiçbir ücret ödemedem böğürtlenlerin avucumda çoğalması, yürüdükçe önüme çıkan taze böğürtlenlerin “alsana beni!” diye tozlu diken uçlarından seslenmesi, yasadışı bir şey yapmış olmanın zaferini deneyimlemeye denk geliyordu.

Bir şeyin intikamını alıyordum ama neyin?

Çocukluğum pastoral bir dünyada geçti. Karadeniz'in derin vadilerinde, yüksek dağlarında kirpillerle saklambaç oynayarak, dereler boyu taşları sayarak büyüdüm. Dere çağlıtlarının eşlik ettiği koyu gölgeleri sevdim. Yeşilin ve mavinin birbiriyle oynadığı engin ovaların seyriyle ürperdim. Yaz gecelerinde duyduğum ağustos böceği cırcırlarını yıldızların sesi sanarak avundum. Kuş cıvıltılarına yaprak hışırtılarının karıştığı dağ yamaçlarında yaban çilekleri topladım, patika yolların kıvrımlarında moraran böğürtlenlerin sürpriz tatlarıyla sevindim. Kış geceleri herkesten gizlice kalkıp dolunayın sütbeyazına yetim hayaller serdim.

Hak etmediğim halde bana cömertçe sunulan böğürtlenlerin elimde durdukça akışan siyahına bakarken, toprağın anaç bereketine,

uzaktan muzip tebessümünü gönderen güneşin tatlı sıcağına, benden önce yağdığı kesin yağmurların serinliğine dokunduğumu hissettim. Belli ki cebimden birkaç lira çıkararak, temiz bir paket içinde alabileceğim böğürtlenlerden fazlası vardı burada: Varlığın akışının coşkusu, biyolojinin sessizce büyüyen şeffaf ağının güzelliği, yerkürenin ihtimamla meyveye duran dengesinin tadı!

Çocukluğumun evrenine dönmüştüm. Diken uçlarında bekleyen böğürtlenlerle, yeşil otlar arasında bolca bitiveren yaban çilekleriyle, ağaçların küflü gölgelerinde olgunlaşan doğal mantarlarla, uzak dal uçlarında göğeren incirlerle, yeşil yaprakların arasından göz kırpan kiraz taneleriyle, dere sularında salınan tatlısu balıklarıyla, toprağın tozunda bekleyen yüzü kırmış utangaç domateslerle aynı nehirde aktığımı fark etmemin neşesine kaptırdım kendimi. Hiçbir şey için “benimdir” diyemeyeceğim, her şeyle sadece yan yana aktığımı gördüğüm o akışa katıldığım an oldu böğürtlen macerası.

Sürpriz bir karşılaşmayla öğrendiğim Japon Farkındalık Sanatı *Naikan*, üç temel sorusuyla, bu akışa yeniden alıyor bizi: “Kimden ne alıyorsun?” “Kime ne veriyorsun?” “Kimi rahatsız ediyorsun?” Kırılğan kalplerimizi her şeyi parayla hak ettiğimize inandırıldığımız düzenin ağından sıyrılıyor bu sorular. Yıldız tozlarından yapıldığımızı hatırlatıyor. Her nefesimizin galaksilerin göğsünden kopup geldiğini fısıldıyor, bardağımıza doldurduğumuz soğuk suyun milyarlarca yıldır pişirilen kozmik bir çorba olduğunu hatırlatıyor. Ve keskin bir dille sesleniyor: “Hiçbir şeyi hak etmiş değilsin.” “Paran su etmez senin.” “Verdiğin ücretin karşılığı değil yediğin ekmek!”

Naikan çalışmasını son üç yılımıza hükmeden Corona pandemisinin zor günlerinde, tüm imkânların tükendiğini, her birimizi birbirimize muhtaç eyledikçe yürüyen ağın sessizce parçalandığını fark ettiğimde tamamlamaya niyetlendim. Gözle görülmeyen bir virüsün tehdidinin nefes nefes yayılmasıyla modern hayatın hızlı koşan bantları bir anda durunca, bant üzerinde yürüyenlerin birbiri üzerine kapaklandığını görmek acı verici olduğu kadar uyarıcıydı da.

Pandemili günlerimizde bizi bir şeylerin sahibi sanmaya ikna eden “para”, ne kadar çok olursa olsun, satın alacağı bir şey bulamadı. Bizi sahibi olmakla yücelten markaların giyilmesine gerek kalmadı; o markaları göstereceklerimiz gözden kayboldu. İçinde olmakla ayrıcalıklı hissettiğimiz pahalı araçlarımız yola çıkamadı. Ünümüzün biricik nişanesi olan yüzümüz mecburen taktığımız bir maskenin ardında bizi “herkes gibi” yaptı.

İleride pandemili günlerimizin tarihi yazılırsa, pandeminin insanlığa kanlı savaşlarını bile yarıda kestirecek bir farkındalık nefesi aldırıldığını yazmalarını umarım. Bu cümlede “nefes” kelimesini bilerek kullanıyorum; çünkü bu büyük nefesi, farkındalık nefesini, nefeslerimizin kesilmesiyle alabildik. Nefeslerimize hükmedemeyimizi anladığımızda havalı hükümlerimiz zayıfladı, mülkiyet iddiamız geçerliliğini yitirdi. Gökdelenlerin ciddi yüzü oyuncaklaştı. Otoyolların kararlı siyahı kuşlara yuva oldu. Meydanların gösterişçi gövdeleri devrildi. Şehirlerin iddialı kurgusu çöktü.

Daha beride ise yüzümüzü yitirdik. Yüzün taşıdığı biricikliği kaybettik. Önceliklerimiz aldırıışsız bir kelebek gibi uçuverdi avuçlarımızdan. Önemli olduğumuzu vurgulayan mihenk taşları parçalandı. Dünya düzeninin sağladığını sandığımız güvenlik duygusu silindi. Tuhaf bir boşluk hissi yayıldı her köşeye.

O boşluk hissini açtığı yerden sızıyoruz şimdi uygarlığın loş köşelerine. Az önce ağızda eriyen sıcacık böğürtlenin vahşi tadı ekonominin metal çarklarını eritiyor. *Naikan*’ın diliminin ucuna paradan arınmış, piyasa kurallarından kaçırılmış saf bir böğürtlen tadı bırakacağından eminim.

Evet, paraya yaslanarak kurduğumuz düzen bir yanılsama. Trenler geçiyor içinden ama bir virüs dokunuşuyla dağılabilecek denli zayıf. Gerçek olan böğürtlenin tadı. Şimdi sıcacık ve burada.

Senai Demirci

Temmuz 2022

Stuttgart

Birinci Bölüm

Dalgalara Yeniden Bakmak

Bir sabah Niigata kıyıları...

“Yıllar önce, bir sabah erkenden, annemden zar zor izin alarak büyük amcamlarla balığa çıkmıştık. Profesyonel kıyı balıkçısıydı amcam. Bir deniz ülkesi olan Japonya’nın o sade ve şık teknelerinden birinin sahibiydi. Denizcilerin teknelerinde pek kadın istemediğini bilmiyordum o vakitler. Öyle olsa bile, onlu yaşlarımın ortasındaydım, kadın sayılmazdım. Amcam naifliğime acımış olmalıydı ama bir o kadar da karşılaşacağım sürprizleri kanıksamış olmalıydı. O sabah okyanusa açılırken, yaşamın tüm kötü sürprizlerine hazırmış gibi görünen ama bilse kesin geri dönmek isteyecek bir insan yavrusunun yazgısını paylaşacaktım.

“İlk gençlik yıllarımı yaşadığım seksenli yıllarda, Japonya’nın kuzeydoğusunda, Pasifik Okyanusu kenarında Niigata’da kıyı balıkçılığı yapıldı. Japon sofralarının yıldızı olan karides avcılığı, son derece dik ve kıyıdan itibaren iki kilometrelik bir mesafede üç yüz metre derinliğe kadar olan dar bir sahada yapılıyordu. Buralarda deniz birden derinleşir ve hırçın bir at gibi üzerindeki atmak ister. Dalgaların sert olduğunu bana söylemeyi unutmuştu amcam. Alıştığı için uyarma ihtiyacı duymamış da olabilir.

“İlk denize açılma deneyimim biraz korku, bolca da mide bulantısı olarak anılarımda durur. Meğer sadece mutfak tezgâhında gördüğüm sakın karidesler ve uslu balıklar, açık denizin deliliğinin, dalgaların çılgın koşusunun, derinlerin korkulu karanlıklarının yeminli sırdaşymış. Denizin yaramazlığını sır gibi tutuyorlarmış küçücük ağızlarında. O gün onlara da kızdım; hiç olmazsa benim gibi bir çocuğa sırlarını söyleyebilirlerdi. Karideslerin ağlarda iştahımı tümüyle yok eden kirli

görüntüleri de işin cabası oldu. Çocukluğumun isyankâr tavrı nedeniyle olsa gerek, o gün Tanrı'ya sitem ettim. Belki de küstüm. 'İşleri bu kadar zor yapmak zorunda mıydın?'

"Beni anlayışla karşılayacağınızı ummasam da belirteyim. Bu tür sitemleri yağdırırken, yüzümü sert, soğuk kuzey rüzgârları yalıyor, balıkçı gemisinin bizi denizden kovmak istemiş gibi dalgalar tarafından tokatlanmasıyla midem gırtlığıma kadar taşınıyordu. Üstelik kusacak bir şeyim de yoktu; kahvaltı bile etmemiştim. İğrenç bulantımın hırsını dindirmek için ödeyeceğim bir kefarete de yoktu. O an uzaklarda siyah bir ip gibi görünen anakaradaki insanların nasıl da huzurlu olduklarını düşünüyor, her şeyden habersiz renkli balonlar uçuran, annesinin hazırladığı kahvaltıya nazlanarak uyanan yaşitlarını delicesine kıskanıyordum.

"Bu arada denize attıkları ağları toplama telaşıyla sarhoş olduğu kadar ağ içinde çırpınan iri balıkları gördükçe sevinç sarhoşu da olan amcamın umurunda olmadığını görmek beni daha da yalnızlaştırıyordu. İyice korkutuyordu. İflah olmaz biçimde küstürüyordu."

Anlam sızlar

Bir psikoloji kongresinde tanıştığım Japon psikolog Ichiko'nun bu "baş döndürücü" hikâyesi, onu psikolog olmaya yöneltmiş. Ichiko'nun yaşadığı sarsıcı kariyer yönlendirme seyahati sırasında ben çoktan kariyerimin ortasıdaydım. Seksenli yıllarda tıp eğitimi alıyordum. Ichiko'nun belki Japonlara özgü orijinal bakışı sayesinde, aynı yıllarda tanıştığımız "dalgalara" yeniden bakmayı denedim. Kalbin ritmik atışları, kan basıncının sürekli dalgalanışı, hücrelerin içinde hiç bitmeyen ateşli döngüler Ichiko'nun yaşadığı gibi istisna bir olay değil, hepimizin yaşadığı, dahası, hepimizi yaşatan bir gerçektir. "Dalgaları suçlayarak denize ve Tanrı'ya haksızlık ettiğini düşünüyorum" diye Türk usulü bir ukalalık ettim. O yine Japonlara özgü özelleştire kültürüyle devam etti: "O gün sadece olumsuzlukları görmüştüm. Sadece engelleri ve rahatsızlıkları saymıştım. Sadece eksiklikleri ve negatifleri tartmıştım. Acıyı ve kederi, hayal kırıklığını ve çaresizliği böğüre böğüre seslendirmiştim. Oysa..."

Beni bu kitabın eşğine getiren, Ichiko'nun itiraflarını anlatırken kullandığı ve İngilizceye çevirmekte zorlandığı bir kelime oldu. Ichiko'nun akıcı konuşması bir yerde kesildi; zihninde bir kelime aradı. "May be something like mindfulness but a little bit different..." Çok geçmeden kelimeyi buldu Ichigo: "Naikan!"

Tabii ki "O da ne öyle!" diye şaşırmadım. Birçok kültürde, çok kısa çelişkili yaşama fragmanlarına, karmaşık duyguların geçtiği tanımsız yüzleşme anlarına dair sözcükleri topladığım bir "tuhaf kelimeler sandığı" vardı. Bunu da sandığa koymaya karar verince, o günü izleyen birkaç geceyi "Naikan" kelimesini araştırmaya ayırdım. Yıllar önce hiç bilmediğim bir kıydan

Naikan Sen İçine Bak!

açıktaki, tanımadığım bir kız çocuğunun başını döndüren dalgaları böylece kendi kıyılarıma aldım; şimdi de sizin kıyılarınıza taşırmaya niyetliyim.

Naikan'ın temel ilkesini şöyle özetlemek mümkün: "Var olmak rahatsız olmaktır." Rahat ve huzur, pürüzsüzlük ve konfor varlığı ve yaşamı unutturur. İnsanın başka her türlü canlı ve cansızdan daha çok rahatsız olması, kendisiyle çelişmesi, bildiği en geniş odaya bile sığmaması sürpriz değildi. Bir şeyin varlıktan yana payı arttıkça, rahatsızlığı da artıyor. Hayattan aldığı çoğaldıkça, acısı çoğalıyor. Farkındalığı yükseltilere çıktıkça, düşüşleri derinleşiyor, çelişkileri keskinleşiyor, kırılğanlıkları çeşitleniyor. İnsan dediğimiz okyanus gibi genişleyip derinleştikçe, dalgalarının yükselişi de inişi de baş döndürücü oluyor.

Cümlelerin tersi de geçerli. "Yokluk rahat olmaktır." Hep rahatta oldukça, pürüzsüz yaşadıkça, dalgalar çarşaf gibi sakinleştikçe varlığımızı unutuyoruz; yaşamı yok sayıyoruz; farkındalığı arkaya atıyoruz.

İyi ki rahatsız oluyoruz. İyi ki iyi değiliz her zaman. Tıp fakültesinde insan bedeninin tüm detaylarını öğrenmek, fizyolojinin en ince akışlarını keşfetmek hastalıklar yüzündendi. İnsan hasta olmasaydı, anatomisini de fizyolojisini de merak etmeyecektik.

Evet, varlık rahatsız olmayı göze almaktır. Canlı olmak, acılamak demeye gelir. Ağrı, sancı, ateş, bulantı, kaşıntı diye saydığımız belirtiler yaşamakta olmanın belirtilerinden başka nedir ki!? Yokluk ağrısızdır; varlık sancılı. Var olma yoğunluğumuz arttıkça, incinebilirliğimiz artıyor.

Sevdiğimiz kalbimizi kırma yetkisi veriyoruz. Bağ kurdukça, kopuşlarımızın acısı derinleşiyor. Yaşamda derinleştikçe yaralanmaya açık hale geliyoruz. Mesela, taş üşümüyor ama tavşan üşüyor. Ateşin canı yanmıyor ama kelebekler ateş uğruna can veriyor.

Ege'nin küçük bir kasabasında ikindi üzeri bir delikanlı denize bakan derin falezlerin başına geçer, kendisini aşağıya atmaya niyetlidir. Etraftakiler vazgeçirmek için dil döker, tanıdıkları yalvarır ama nafile. "Hayatın hiçbir anlamı yok, kendimi aşağı atıp son vereceğim bu saçmalığa" der. Sonunda kasabadan delikanlının hatırını sayacağını düşündükleri Osman Dede'yi çağırırlar. Ümmidir Osman Dede; tek bildiği çiftçiliktir; özel bir eğitimi yoktur.

Gelir gelmez, "İstersen hemen atla!" der delikanlıya. "Ama önce sende hakkı olanların hakkını ver!" Şaşkınca bakan delikanlıdan ayakkabılarından birini ister. "Hatırla bakalım, buraya kadar yürüdüğün ayakkabıda kimlerin emeği var? Yürüdüğün yolu kimler senden önce senin için kazdı? Ayaklarının altında eskittiğin hangi canlının derisi? Bugüne kadar yaşarken kaç cana mal olduğunu hesaplayabilir misin?" Bir ara delikanlının üzerindeki tişörtü çekiştirir. "Bu tişörtün pamuklarını toplayanlara, pamukları eğirip sana tişört olsun diye dokuyanlara atlamadan önce söyleyeceğin bir şey yok mu?" "Bugüne kadar yediğin ekmeklerin buğdayını sıcaklığın altında ekip biçenlere ve özenle pişirenlere gitmeden önce teşekkür etmeyi düşünmez misin?"

Delikanlıyı Osman Dedenin gösterdiği şeffaf bağlar öylesine sarıp tutar ki kendi isteğiyle uçurumdan hayata döner.

Ben de derim ki, uçurumun başında değilsin ama hayatı konforun yüksek tepelerinde kaçırıyorsun. Yaşamı yaşayarak öldürüyorsun. "Ben bana yeterim!" derken, seni kucaklayan sıcacık bağları hoyratça söküp uçuruma savuruyorsun.

Olur da bu akşam Osman Dede sana uğrarsa, yorma onu, elindeki Naikan'ı göster.

hayykitap

ISBN: 978-625-7479-99-8

