



Thich Nhat Hanh

11 Ekim 1926'da Vietnam'da dünyaya gelir. Vietnamlı bir Budist keşiş, barış aktivisti, yazar, şair ve öğretmendir. Savaşa karşı olduğunu açıkladıktan sonra 1966'da Vietnam'dan sürgün edilen Hanh, Martin Luther King Jr. tarafından Nobel Barış Ödülü'ne aday gösterilir. Yazarın Türkçeye de çevrilmiş birçok kitabı vardır.

Ezgi Kırış

1986 yılında İstanbul'da doğdu. Galatasaray Lisesi'ni bitirdikten sonra, 2010 yılında ODTÜ İktisat Bölümü'nden mezun oldu. Manchester Üniversitesi'nde, Uluslararası Kalkınma ve Sürdürülebilirlik üzerine yaptığı yüksek lisansını tamamladıktan sonra, çevresel ve sosyal risk yönetimi konusunda çalışmaya başladı. 2015 yılında yoga ve meditasyonla tanıştı. 2018-2019 döneminde, Hariom Yoga Merkezi Yoga Uzmanlaşma Programı'nı tamamladı ve Ashtanga Yoga, Kundalini Yoga ve Yoga Nidra atölyelerine katıldı.

KORKU

*Fırtınayı Atlatmak İçin
Bilgeliğe Sığınmak*

THICH NHAT HANH

İngilizceden çeviren:
Ezgi Kırış



1. baskı: Omega Yayınları, 2022



Korku: Fırtınayı Atlamak İçin Bilgelige Sığınmak / Thich Nhat Hanh

Özgün adı: *Fear: Essential Wisdom for Getting Through the Storm*

© 2012, Unified Buddhist Church

HarperCollins Publishers'ın bir markası olan HarperOne'ın onayıyla yayımlanmıştır.

Türkçe yayın hakları © Omega Yayınları

Bu eserin tüm hakları saklıdır. Tanıtım amacıyla, kaynak göstermek şartıyla yapılan kısa alıntılar hariç yayınevinden yazılı izin alınmaksızın alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopyalanamaz, çoğaltılamaz ve yayımlanamaz.

ISBN: 978-605-74482-5-5

Sertifika no: 10962

İngilizceden çeviren: Ezgi Kırış

Yayıma hazırlayan: Özge Uysal

Kapak ve sayfa tasarımı: Artemis İren

Baskı:

Dörtel Matbaacılık

Zafer mah. 147. Sk. 9-13A

Esenyurt / İstanbul

Tel.: (0212) 565 11 66

Matbaa sertifika no: 40970

Omega Yayınları

Ankara Cad. 22/12 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul

Tel.: (0212) 512 21 58 • Faks: (0212) 512 50 80

www.omegayayincilik.com • e-posta: omega@omegayayincilik.com

www.facebook.com/omegayayincilik

www.twitter.com/@omegaYAYINCILIK

www.instagram.com/omegayayinlari

Genel dağıtım: Say Dağıtım Ltd. Şti.

Ankara Cad. 22/4 • TR-34110 Sirkeci-İstanbul

Tel.: (0212) 528 17 54 • Faks: (0212) 512 50 80

internet satış: www.saykitap.com • e-posta: dagitim@saykitap.com

İÇİNDEKİLER

Önsöz: Berrak Yurdakul	7
Giriş: Korkusuzluk.....	9
Geçmiş Zaman	15
İlk Korku	21
Geçmişimizle Barışmak.....	27
Geçmişe Dair Korkuları Bırakmak: Beş Hatırlatma	33
Gelmek, Gitmek Yok.....	43
Korkusuzluğun Hediyesi.....	57
Farkındalığın Gücü	67
Durmayı Öğrenmek.....	73
Fırtınanın İçindeki Sessizlik.....	79
Etrafımızdaki Korkuyu Dönüştürmek.....	85
Bulutların Üzerindeki Mavi Gökyüzü	93
Korkuyu Sevgiye Dönüştürmek: Dört Mantra	99
Korkunun Zıddı	105
Korkuyu Dönüştürmek İçin Uygulamalar	115

ÖNSÖZ

Berrak Yurdakul

“Yolu gördünüz, artık korkmayın,” diyor Thich Nhat Hanh, o büyük öğretmen. Bize zihnimizden, bedenimizden ve kalbimizden nasıl haberdar olacağımızı sadelikle, içtenlikle, sabırla ve sonsuz şefkatle anlatıyor.

Çağımızın en marifetli Zen ustalarından birinden bilgiyi öğrenmek isteyen bizler, derhal kulak kesiliyoruz. Onun dudaklarından dökülen her kelimeyi, her cümleyi yudum yudum içiyoruz.

“Kalbinizde bir ağaç yeşertin, belki şarkı söyleyen bir kuş gelip konar,” der, Zen. Thich Nhat Hanh ile hiç tanışmadığımız için, dizinin dibinde oturan öğrencisi olmadığımız için hayıflanırsak, teselliyi bu Zen deyiminde buluyoruz. Varlığımızın derinlerinden gelen bir ses bize kendimizi bu bilgiğe bırakmamızı söylüyor. Denileni yapıyor ve o kadim ağacın fidanını kalbimizin bereketli toprağına dikiyoruz.

Biliyoruz ki o fidan özenle bakılırsa muhakkak yeşerecek, yalnızca bir ağaca değil koskoca bir ormana dönüşecek. Ve biliyoruz ki bütün ormanlardaki bütün ağaçlarda şarkı söyleyen bir kuş vardır, onun ismi de Thay’dır.

Thich Nhat Hanh, o büyük öğretmen, bu kitapta bize hediyelerin en büyüğünü, korkusuzluğu veriyor...

GİRİŞ

Korkusuzluk

Hepimiz hem çok güzel hem de çok zor anlarımızın olduğu hayatlar deneyimliyoruz. Ama çoğumuz için en mutlu olduğumuz zamanlardaki neşemizin ardında bile korku yatıyor. Bu ânın sona ereceğinden, ihtiyacımız olana ulaşamayacağımızdan, sevdiğimizi kaybedeceğimizden veya güvende olmadığımızdan korkuyoruz. Çoğunlukla en büyük korkumuz, bedenlerimizin bir gün işlevini kaybedeceği. Bu yüzden, gereken tüm şartlar yerindeyken bile neşemiz tam değil.

Mutlu olmak için korkumuzu bastırmamız veya onu inkâr etmemiz gerektiğine inanıyoruz. Bizi korkutan şeyleri düşündüğümüzde kendimizi rahat hissetmiyoruz ve bu nedenle korkumuzu inkâr edip kendimizden uzaklaştırıyoruz: “Hayır, bunu düşünmek istemiyorum.” Korkumuzu görmezden gelmeye çalışıyoruz ama aslında o hâlâ orada.

Korkumuzu hafifletmenin ve gerçekten mutlu olmanın tek yolu, korkuyu kabul edip onun kaynağına derinlemesine bakmaktır. Korkumuzdan kaçmaya çalışmak yerine, onu farkındalığımızı davet edip, ona açıklıkla ve gerçekten bakabiliriz.

Bizim dışımızda kalan, kontrol edemeyeceğimiz şeylerden çekiniyoruz. Hastalanacağımızı, yaşlanacağımızı ve bizim

için en önemli şeyleri kaybedeceğimizi düşünüp kaygılanıyoruz. Değer verdiğimiz şeylere sınımsız tutunmak istiyoruz: konumumuz, mülklerimiz, sevdiklerimiz... Ama onlara tutunmak korkumuzu hafifletmiyor. Sonunda bir gün hepsini bırakmak zorunda kalacağız. Onları bizimle birlikte götüremeyiz.

Korkularımızı görmezden gelirsek ortadan kaybolacaklarını düşünebiliriz. Ama endişelerimizi ve kaygılarımızı bilincimizin derinlerine gömdüğümüzde, bizi etkilemeye ve bize daha çok üzüntü getirmeye devam ederler. Güçsüz olmaktan çok korkuyoruz ama korkularımızın derinine bakacak gücümüz var ve bunu yaptığımızda korku artık bizi kontrol edemez. Korkumuzu dönüştürebiliriz. Farkındalık dediğimiz şey, yani tamamıyla bu ânın içinde kalarak yaşama pratiği, korkularımızla yüzleşmek ve artık onlar tarafından kontrol edilmemek için bize cesaret verebilir. Farkında olmak, içimizdekilere derinlemesine bakmak, özümüzün bütünüün parçası olduğu görmek ve hiçbir şeyin asla kaybolmadığını fark etmek anlamına gelir.

Vietnam Savaşı sırasında bir gün, Vietnam dağlarındaki boş bir uçak pistinde oturuyor, kuzeydeki sel durumunu inceleyip mağdurlara yardım göndermek üzere beni oraya götürecektim uçağı bekliyordum. Durumun aciliyeti nedeniyle, normalde battaniye ve kıyafet gibi şeyler taşıyan askeri uçakla seyahat etmem gerekiyordu. Pistte tek başıma oturmuş bir sonraki uçağı beklerken, yanıma bir Amerikan askeri geldi. O da uçağı bekliyordu. Savaş zamanıydı ve pistte yalnızca ikimiz vardık. Ona baktım ve genç olduğumu gördüm. İçimde ona karşı büyük bir şefkat duydum. Neden buraya gelip ölmesi veya öldürmesi gerekiyordu? Ona duyduğum bu şefkat nedeniyle, "Vietkong'lardan çok korkuyor olmalısın," dedim. Vietkong'lar, Vietnamlı komünist gerillalardı. Ne yazık ki kendimi ifade edememiştim ve söylediğim şey onun içindeki

korku tohumlarını güçlendirdi. Hemen o anda silahına uzanıp bana, "Vietkong musun?" diye karşılık verdi.

Amerikan askerleri Vietnam'a gelmeden önce, buradaki herkesin Vietkong olabileceğini öğrenmişlerdi ve hepsinin içinde bu korku vardı. Her çocuk, her rahip gerilla olabilirdi. Askerler bu şekilde eğitilmişlerdi ve baktıkları her yerde düşman görüyorlardı. Askere samimiyetimi göstermeye çalışmışım ama Vietkong sözünü duyduğu anda korkuya kapılıp silahına uzanmıştı.

Sakin kalmam gerektiğini biliyordum. Derin nefesler alıp verdikten sonra, "Hayır," dedim, "seli inceleyip ne yardım yapabileceğimizi anlamak için beni Danang'a götürecek uçağı bekliyorum." Ona yakınlık duymuştum ve bu sesimden belli oluyordu. Konuşmamız devam ettikçe, savaşın birçok kurban yarattığını, bunların içinde yalnızca Vietnamlıların değil, Amerikalıların da olduğuna inandığımı ifade etmeyi başardım. Asker de sakinleşti ve iletişim kurmayı başardık. Yeterince sağduyulu ve sakin kalabildiğim için güvendedim. Eğer korkuyla hareket etseydim, o da kendi korkusu nedeniyle beni vuracaktı. Bu yüzden, tehlikelerin sadece dışarıdan geldiğini düşünmüyorum. İçeriden gelen tehlikeler de var. Kendi korkularımızı kabul edip onlara derinlemesine bakmazsak, tehlikeyi ve kazaları kendimize çekebiliriz.

Hepimiz korku hissediyoruz ama eğer korkumuza gerçekten bakabilirsek, kendimizi onun pençesinden kurtarıp neşeye dokunmayı başarabiliriz. Korku bizi geçmişe takılı veya geleceğe dair endişeli hâlde tutar. Eğer korkumuzun varlığını kabul edebilirsek, aslında şu ânın içinde iyi olduğumuzu görebiliriz. Şu an, bugün hâlâ hayattayız ve bedenlerimiz harika bir şekilde çalışıyor. Gözlerimiz hâlâ o güzel gökyüzünü görebiliyor. Kulaklarımız sevdiklerimizin seslerini duyabiliyor.

Korkumuza bakmanın ilk adımı, onu yargısızca farkındalığımızı çağırıp sadece orada olduğunu kabul etmektir.

Yalnızca bunu yapmak bile bizi rahatlatacaktır. Sonra, korkumuz hafiflediğinde, onu şefkatle kucaklayıp, onun köklerine, kaynağına bakabiliriz. Kaygılarımızın ve korkularımızın çıkış noktasını anlamak, onları bırakmamıza yardımcı olur. Korkumuzun sebebi şu an yaşadığımız bir şey mi, yoksa eskiden, daha küçük olduğumuz zamandan kalan, içimizde tuttuğumuz bir korku mu? Korkularımızı zihnimize bilinçli bir şekilde davet ettikçe hâlâ hayatta olduğumuzu, hâlâ keyfini çıkaracağımız bir sürü hazine olduğunu fark ederiz. Korkumuzu bastırmaya çalışmakla meşgul olmadığımızda güneşin, sisin, havanın ve suyun keyfini çıkarabiliriz. Korkunuzun içine, derinine bakıp onu gerçekten görebilirseniz, mutlu ve yaşamağa değer bir hayat sürebilirsiniz.

En büyük korkumuz öldüğümüzde hiçliğe dönüşmektir. Bu korkudan gerçek anlamda özgürleşmek için, nihai düzlemin içine bakıp, özümüzün ölümden ve doğumdan bağımsız olduğunu görmemiz gerekir. Yalnızca bu ölümlü bedenden ibaret olduğumuz fikrinden kurtulmalıyız. Fiziksel bedenimizden daha fazlası olduğumuzu, hiçlikten gelmediğimizi ve hiçliğin içinde kaybolmayacağımızı anladığımızda korkudan özgürleşiriz.

Buddha da insandı ve korku hissine aşınaydı. Ama her gün farkındalık uygulamaları yaptığı ve korkusuna yakından baktığı için, bilinmeyenle karşılaştığında ona sakin ve huzurla karşılık verebildi. Buddha'nın, ünlü bir katil olan Angulimala'yla karşılaşmasını anlatan bir hikâyeye vardır. Angulimala, ona durması için bağırsa da Buddha yavaşça ve sakin yürümeye devam eder. Angulimala ona yetişip neden durmadığını sorduğunda Buddha, "Angulimala, ben uzun zaman önce durdum," diye cevap verir. "Durmayan sensin," der ve devam eder: "Başka canlılara zarar verecek hareketler yapmayı bıraktım. Tüm canlılar yaşamak ister. Hepsi ölümden korkar. Şefkatli bir kalbi besleyip tüm varlıkların hayatını

korumalıyız.” Angulimala, şaşırmış bir hâlde daha fazlasını öğrenmek ister ve konuşmanın sonunda, şiddet kullanmama ya yemin edip rahip olmaya karar verir.

Buddha, bir katille karşılaştığında nasıl bu denli sakin ve rahat kalabilmişti? Bu uç bir örnek olsa da, hepimiz her gün korkularımızla bir şekilde yüzleşiyoruz. Bu konuda, günlük farkındalık pratiklerinin hepimize büyük yardımı dokunabilir: Nefesimizle, nefes farkındalığıyla başlayarak önümüze çıkan her şeyle başa çıkabiliriz.

Korkusuzluk mümkündür ve sonsuz neşenin kaynağıdır. Korkusuzluğa dokunduğunda özgürleşirsin. Eğer bir gün uçaktayken pilot uçağın düştüğünü anons ederse, farkındalık ve nefes pratiği yapacağım. Kötü bir haber aldığında umarım sen de aynı şeyi yapabilirsin. Her ânı farkındalıkla yaşayıp korkunu dönüştürmek için kritik bir noktanın gelmesini bekleme. Korkusuzluğu sana hiç kimse veremez. Buddha'nın kendisi yanında oturuyor olsa bile bunu yapamaz. Bu pratiği kendin yapmalı ve farkına varmalısın. Farkındalık pratiğini alışkanlık hâline getirirsen, zorluklarla karşılaştığında ne yapacağını zaten biliyor olacaksın.

Geçmiş Zaman

Çoğumuz bunu hatırlamayız ama bundan uzun zaman önce, ufacak canlı insanlar olarak annelerimizin rahminde yaşıyorduk. Annenin bedeninde atan iki kalp vardı: kendisinin kalbi ve seninki. Bu süreçte senin için her şeyi annen yaptı: Senin için nefes aldı, yemek yedi, su içti. Ona göbekbağıyla bağlıydın. Oksijen ve gıda oradan geliyordu; annenin rahminde güvende ve mutluydun. Hiçbir zaman fazla sıcak veya fazla soğuk hissetmedin. Çok rahattın. Sudan yapılma yumuşak bir yastıkta dinleniyordun. Çin’de ve Vietnam’da, ana rahmine *çocuğun sarayı* deriz. Sen de bu sarayda aşağı yukarı dokuz ay geçirdin.

Ana rahminde geçirdiğin dokuz ay, hayatının en keyifli zamanlarındandı. Sonra doğduğun gün gelip çattı. Etrafındaki her şey farklıydı, yepyeni bir yere fırlatılmıştın. İlk kez soğuğu ve açlığı hissettin. Sesler fazla yüksek, ışıklar fazla parlaktı. İlk kez korktun. İlk korkun buydu.

Çocuk sarayında kendi ciğerlerini kullanman gerekmiyordu. Ama doğduğun anda biri göbekbağını kesti ve artık öteki parçanla birbirinize bağlı değildiniz. Annen artık senin için nefes alamazdı. İlk kez kendi kendine nefes almayı öğrenmen gerekti, yoksa ölecektin. Doğumun son derece belirsiz, tehlikeli bir süreçti. Sarayın dışına itildin ve ıstırapla tanıştın. Nefes almaya çalıştın ama bunu yapmak zordu. Ciğerlerin sıvıyla doluydu ve nefes almak için önce onu dışarı çıkarmalıy-

dın. Doğduğunda korkun, hayatta kalma arzusuyla birlikte doğdu. Bu, ilk arzundu.

Bebekken hepimiz, hayatta kalmak için bizimle ilgilenecek birini bulmamız gerektiğini biliyorduk. Göbekbağımız kesildikten sonra bile hayatta kalmak için tamamen yetişkinlere bağımlıydık. Hayatta kalmak için birine veya bir şeye bağımlı olduğunda, onunla aranda hâlâ bir bağ, bir çeşit görünmez göbekbağı var demektir.

Bu temel korku ve arzu, biz büyüsek de orada durur. Artık birer bebek olmasak da, hâlâ hayatta kalamayacağımızdan, kimsenin bizimle ilgilenmeyeceğinden korkarız. Hayatlarımızdaki tüm arzuların temelinde bu ilk hayatta kalma arzusu yatar. Hepimiz bebekken varlığımızı sürdürmenin yollarını buluruz. Güçsüz hissetmiş olabiliriz. Bacaklarımız vardı ama yürüyemiyorduk. Ellerimiz vardı ama hiçbir şeyi tutamıyorduk. Bizi koruyacak, bizimle ilgilenecek ve hayatta kalmamızı sağlayacak birini nasıl bulacağımızı anlamamız gerekiyordu.

Herkes bazen korkar. Başka şeylerin yanında, yalnızlıktan, terk edilmekten, yaşlanmaktan, ölmekten ve hastalanmaktan da korkarız. Bazen tam olarak nedenini bilmediğimiz bir korku hissedebiliriz. Derinlemesine bakma pratiği yaparsak, bu korkunun çaresiz ve kendimiz için hiçbir şey yapamayacak hâlde doğduğumuz zamandan kalma o ilk korkunun sonucu olduğunu görürüz. Artık birer yetişkin olsak bile, o ilk korku ve ilk arzu hâlâ canlıdır. Bir eşimiz olmasına duyduğumuz özlemin bir kısmı, bizimle ilgilenecek birini bulma arzumuzun devamıdır.

Yetişkinler olarak çoğu zaman, o ilk korkuyu ve arzuyu hatırlamaya veya onlara dokunmaya korkarız çünkü içimizdeki çaresiz çocuk hâlâ hayattadır. Onunla konuşma fırsatımız olmamıştır. İçimizdeki o yaralı, çaresiz çocukla ilgilenmek için vakit harcamamışızdır.