

Da Vinci Çözümü

Michael J. Gelb

Beyaz Yayınları: 179

Kitabın Özgün Adı: Da Vinci Decoded

2004 Michael J. Gelb

Bu kitabın Akçalı Telif Hakları aracılığıyla alınmış tüm Türkçe yayın hakları Beyaz Yayınları'na aittir. Yayınevimizden yazılı izin alınmadan kısmen veya tamamen alıntı yapılamaz, hiçbir şekilde kopya edilemez, çoğaltılamaz ve yayınlanamaz.

Yayıncı: Hidayet & Canan Pınarbaşı

Türkçesi: Sinan Köseoğlu Kapak Tasarımı: Fatma Mamalı Metin Tasarımı: Fatma Mamalı

Kapak Baskısı: Volkan Matbaası

Kapak Renk Ayrımı: 4 Nokta Grafik

Baskı: Eren Ofset

Birinci Basım: Şubat 2005 / İstanbul

ISBN: 975-599-085-2

Yayın ve Dağıtım: BEYAZ YAYINLARI

Çatalçeşme Sok. Yücer Han No:3 Kat:2

Cağaloğlu/İSTANBUL

Tel: (0212) 522 38 68-69

Faks: (0212) 522 38 70 www.beyazyayinlari.com

mail@beyazyayinlari.com

Leonardo da Vinci'nin ölümsüz ve evrensel ruhunun anısına

'Bilincimize çıkarmadığımız Şey, hayatta karşımıza yazgı olarak çıkar.'

İÇİNDEKİLER

Giriş: Evrensel İnsan.....XI

Kitaba Genel Bakış^^

BİRİNCİ KISIM - CENNETE ULAŞMAK.....1

Bölüm 1 - Leonardo ve Kutsal Dışının Yeniden Doğuşu 3

Bölüm 2 - Leonardo'nun Tanrısı 17

Bölüm 3 - Dehanın Kaynağı.....29

Bölüm 4 - Kâseyi Bulmak.....39

İKİNCİ KISIM - LEONARDO'NUN YEDİ İLKESİNİN RUHSAL SIRLARI ..47

Bölüm 5 - Gerçeği Ara (Curiosita).....49

Bölüm 6 - Sorumluluk Al (Dimostrazione)69

Bölüm 7 - Farkındalığı Keskinleştir (Sensazione) ..95

Bölüm 8 - Gölgeye Bağlan (Sfumato)..... 115

Bölüm 9 - Denge Kur (Arte/Scienza)..... 137

Bölüm 10 - Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)159

Bölüm 11 - Sevgiyi Yaşa (Connessione)..... 185

Bölüm 12 - Sonuç: Leonardo'dan İyi Dilekler.....205

Kaynaklar.....207

Ek: Büyük Üstatla Sohbet.....209

Kaynakça.....213

Resim Listesi.....217

Teşekkürler: Leonardo'nun Gülüşü221

Yazar Hakkında225

GİRİŞ: EVRENSEL İNSAN

Işıktan yapılmış insanın içinde bir ışık var ve bütün dünyada parlıyor.

—TOMA İNCİLİ

Uzay Yolu serisinin 1997 yılında gösterilen Uzay Yolu: Gezgin adlı bölümünü belki izlemiştinizdir. Bu filmde Leonardo da Vinci'nin holografisi kaptana danışmanlık yapıyordu. Leonardo'nun bilgece öğütleri gemiye ve mürettebata, en büyük amaçlarına ulaşmak üzere, daha önce hiç gitmedikleri bir yere giderlerken rehberlik ediyordu. İleriki sayfalarda, onu kendi kişisel ve ruhsal danışmanınız, en büyük amacınızı keşfetmenize ve o amacınıza ulaşmanıza —tıpkı bana olduğu gibi— yardımcı olacak bir rehber olarak görüp Leonardo'yu keşfedeceğinizi umuyorum.

Ayrıca bu kitapta duyacağınız, her biri kendi yaşamınızın amacını anlamanıza katkı yapabilecek birçok başka sestende de esin alabileceğinizi ümit ediyorum. Bir süre önce, Venedik'te gerçekleşen ve benim de davet edildiğim bir konferansta ünlü fizikçi Michio Kaku, yaşamın ne kadar anlamlı bir şey olduğu düşüncesine farklı bir açıdan bakmamı sağlayan bir konuşma yaptı. Uzay Yolu'nun yazarlarına bilimsel danışmanlık da yapmış olan Dr. Kaku sicim kuramının kurucularından biri, Hiperuzay, Öngörüler, Einstein'ın Ötesinde gibi uluslararası pazarda çok satan kitapların yazarı, ve New York City Üniversitesinde kuramsal fizik dalında Henry Semat profesörüdür. 2001 yılında düzenlenen bu konferansta şirket başkanlarından oluşan bir dinleyici kitlesine hitap eden Kaku o gerçekçi ve boş lafa karnı tok yöneticileri başka gezegenlerde hayatın varlığına ilişkin kuramlarıyla büyülemişti. En nitelikli bilimsel düşünce sadece böyle bir yaşamın var olduğu fikrini desteklemekle kalmıyor, aynı zamanda uçsuz bucaksız evrende bizimkinden çok daha ileri uygarlıkların var olmasını da olanaklı görüyor, diye açıklamıştı Kaku. Ne yazık ki, demişti, biz en alt uygarlık düzeyinde yer alıyoruz çünkü çevremizi ve birbirimizi yok etme tehlikesiyle karşı karşıyayız; bu tehlikenin boyutu ne kadar artarsa uygarlık seviyesi o kadar azalıyor.

Kaku'nun Birinci Düzey dediği bir üst tabakada (bizim bulunduğumuz düzey bir rakama bile layık değil) teknolojisini ve bilincini, kendini atmosferini ve ekosistemini koruyarak doyuracak, giydirecek ve eğitecek aşamaya kadar geliştirebilmiş uygarlıklar bulunuyordu.

İkinci Düzey adını verdiği en üst tabaka, arı bilincin safına geçmiş, zamanda ve mekânda sadece iyi niyetin gücüyle seyahat eden (Uzay Yolu'nunki Q gibi) uygarlıklardan oluşuyordu. Kaku bunun bilim-kurgu değil en büyük bilimsel beyinlerimizin yaptığı en nitelikli değerlendirme olduğunu anımsatarak önümüzde Birinci Düzey-

XIII

iebilmemiz için yüz yıldan az bir zaman bu-iU, eğer bu zamanın kıymetini bilmezsek bir insanlığa gömülüp kendi kendimizi yok edeceğimizi

^-müştü.

konuşmanın en önemli mesajı beni derinden etki-iCaku'nun sözlerini ister sözcük anlamında ister pzi anlamda ele alalım, anlattığı öykü kendi yazgımız üstünde düşünmemiz ve dikkatimizi yaşamımızın :ını oluşturan daha büyük resme odaklamamız için » son derece yararlı bir yöntem sunuyor. Amacımız uyanın Birinci Düzey'e çıkmasına yardım etmek ol-iii! Bunu sadece ve sadece her birimiz bilinçli evrim . jcine kişisel olarak bağlılık gösterirsek yapabiliriz. Gary Zukav, New York Times'm en çok satan kitap-idr listesinde yer alan eserinde bizi bir üst düzeye çıkaracak yüksek bilinç türüne nasıl ulaşacağımızı gösteriyor. Zukav bu bir üst düzeyi, bizi kendimizin ötesinde, "zaman, mekân ve madde ... diyarının ötesinde yer alan bir şeyle, kişiliğin ötesinden gelen büyük bir vizyonla ilgili bir şeyle," temasa geçirecek sezgimizi artıran bir yer, "esin bölgesi" olarak tanımlıyor. İncancını şöyle ifade ediyor: "Şu anda her birimiz şu ya da bu şekilde bu büyük

vizyonun çekimine kapılmış durumdayız. Bu bir vizyondan daha büyük bir şey. Bu yavaş yavaş kendini göstermeye başlayan bir güç. Evrim yolculuğumuzun bir sonraki basamağı."

Zukav evrimsel açıdan daha gelişmiş bu bilincin sezgiye, bilinçsel düzeydeki inceliklere, ruhun etkilerine daha duyarlı olduğunu, çünkü onun, deneyimleri, sadece fiziksel gerçekliğe ve bireyin hayatta kalmasına odaklanan alışılmış "beş duyu" moduyla değil "çok duyu" moduyla edindiğini iddia ediyor.

XIV

Zukav'a göre beş duyulu insan şöyle düşünür:

Uçsuz bucaksız, boş ve saf fiziksel evrende her birimiz yapayalnızız.

Amacımızın ne olduğu bir anlam taşıyor, ve eylemlerimiz sadece kendini hemen gösteren gözle görünür etkiler doğuruyor.

Hayatta kalmak için fiziksel çevreyi egemenliğimiz altına almalıyız.

Çok duyulu insan ise şöyle:

Evren tanrısal zekânın canlı bir dışavurumudur, ve hepimiz kendi egomuzdan/hayatta kalma itkimizden daha büyük bir şeyin parçalarıyız.

Amaçlarımız gerçekliğimizi tayin eden güçlü etmenlerdir ve başka insanlar üstünde büyük etkileri vardır.

Dünyamız bizim öğrenmemiz ve ruhumuzun gerçek amacına hizmet etmemiz için tasarlanmıştır.

Leonardo Zukav'ın tanımladığı çok duyulu bilincin erken ortaya çıkmış fakat son derece gelişmiş bir halidir. Sonsuz merakı, her tür deneyime açık oluşu, çevresini saran dünyanın her ögesinde Tanrı'nın zekâsını görmesiyle bize "esin bölgesinin" karmaşık bir haritasını sunar. Ona kendi yaşamlarımıza yansıtılmak üzere esin almak için bakarsak, o —büyük ruhların her zaman yaptığı gibi— bir sonraki evrimsel basamağa atlamamıza yardım edebilir.

Zukav'ın belirttiği gibi, "Bireysel olarak yapacağımız her ilerlemeyle —kolektif bilinçaltı dediğimiz— insanlığın grup ruhu da ilerleyecektir." İnsanlık tarihinde hiç

• xv

kimse Leonardo da Vinci'ninkinden daha olağanüstü "bireysel ilerlemeler" kaydetmemiştir. Bugün onun etkisinin her zamankinden daha büyük olması normaldir. Yine de son yıllarda her yerde karşımıza çıkan bir kişilik haline gelmesi şaşırtıcıdır.

Leonardo'nun büyüklüğü neredeyse doğaüstü bir nitelik taşıyormuş gibi görünmesine karşın, onun başarıları, düşüncesinin kapılarını, yaşamlarımıza dahil etmeyi öğrenebileceğimiz nitelikler olan sezgiye ve esine son derece insani bir tutumla açık bıraktığını düşündürmektedir bize. Çok duyulu bilincin ete kemiğe bürünmüş hali olan Leonardo, her varlığın içindeki tanrısal potansiyeli kehanet eden kişidir. Hepimize üst kişiliklerimize doğru uzanan yolu gösterebilir.

Aslında her belli başlı ruhsal gelenek bu tür yolların araştırılmasını teşvik eder. Hindular Ramana Maharişi ya da Ramakrişna gibi büyük öğretmenlerin açıkça görülen kusursuzluklarını taklit etmeye çalışırlar. Hıristiyanlar, "İsa ne yapardı?" diye sorarlar. Ve Budistler, "Buda nasıl tepki verirdi?" diye düşünürler. Son zamanlarda birtakım kitaplar tanrısal öğretilerin dünyevi bağlamla ilişkisi konusuna ışık tutmuştur; örneğin, şirket genel müdürleri için İsa'nın öğretilerine dayanan bir el kitabı, ya da bekârlara Buda'nın öğretilerinden esin veren bir rehber. Bu tür konulara kafa yormak, büyük bilgelikleri gündelik yaşantımızla bütünleştirmemize yardım eder.

Ne yazık ki, popüler kültür ve kitle iletişim araçları bünyesinde bilgelik, iyilik, sevgi ve güzellik model ve imgeleri elde etmek pek kolay değildir. Haberleri izlediğinizi ve ekranın altından kayan bandı okuduğunuzu düşünün: "Leonardo'nun kayıp not defterleri ortaya

Xvi

çıktı... ama önce ünlülerle ilgili en son skandallar hakkında biraz daha bilgi verelim." Biz öyle bir toplumuz ki, en yüksek ideallerimiz çoğu zaman en büyük önceliklerimiz arasında yer almıyor.

Aslında bunun nörolojik bir açıklaması var. İnsan aklının en güç ve en çelişkili yanlarından biri, beynin ağimsi oluşumunun (orta beyinde yer alan bir yapı) bizi yeni, farklı ve "heyecan verici" görünen her şeye özel ilgi göstermeye, fakat öte yandan belli bir zamana daha az ait, daha az güncel olan —evrensel ruhsal bilgelik gibi— konuları unutmaya koşullamasıdır. Ama ruhsal konular daima eninde sonunda kesin olarak yeniden ortaya çıkar, çünkü onlar belli bir zamana ait değildir ve evrensel; bunu, dünya üstünde yaşayan çeşitli toplumların, gelişmelerinin bir aşamasında, birbirine olağanüstü derecede benzer temel kavrayış biçimlerine ulaştıkları gerçeğine bakarak da görebiliriz. Yazar Al-dous Huxley buna "daimi felsefe" adını vermiştir. Bir araştırma grubu on emrin en az sekizinin dünyanın tüm kültürlerinin ortak paydası olduğunu keşfetmiştir; bu ortak payda, tüm dünyada geçerli olan insani değerlerin bir ifadesi olabilir. Sekreterim, saygıdeğer Mary Hogan'ın belirttiği gibi: "Köklerimiz farklı takımlarda olabilir, ama hepimiz beysbolü seviyoruz."

Ne talihli bir insandım ki, ruhsal arayışım sırasında farklı geleneklerin temsilcisi olan birçok muhteşem öğretmenden bir şeyler öğrenme fırsatını buldum. Safkan gurulardan darşan'ı öğrendim ve J. Krişnamurti'nin ruhsal usturasının yakıcı parlaklığını tecrübe ettim. Bir Kamboçya Budist manastırının baş keşişinin

rehberliğinde meditasyon öğrenmeye çalışarak aylar geçirdim, ve dervişlerle dans edip bir sufi şeyhi tarafından

1: Evrensel İnsan

xvii

İşe alınmak için Türkiye'ye seyahat ettim. Olağan-ı ruhani deha J. G. Bennet yaşam boyu süren arayışı meyvelerini insanlarla paylaşırken on ay boyunca 1 gün onu dinleme şansını yakaladım. Ruhsal açıdan ıncanlı eski bir İngiliz kilisesinde Kutsal Komüniona atıldım, ve peygamber Muhammed'in öğretilerini ta'ip eden kardeşlerimle birlikte yüzümü Mekke'ye dö-İtip yakardım. Ve, elbette, on üç yaşında TorahV öğ-[rendim ve bar mitzvah2 oldum.

Ancak, hiçbir öğretmen beni Leonardo'dan daha çok etkilememiştir. Onun hakkında ilk kitabımı, Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek'i yazarken yaşamının ve eserlerinin temelini oluşturan yedi ilke keşfettim; bunlar onun yaratıcılığını açıklıyor ve bize kendi yaratıcılığımıza giden yolu işaret ediyordu. Aynı yedi ilke, onun bütün eserlerinden —buluşlarından, resimlerinden, bilimsel deneylerinden ve yazılarından— yayılan ruhani-yeti de açıklıyor gibi görünmektedir. Leonardo'yu ideal uomo universale, yani Evrensel İnsan yapan, onu özlemlerimize hitap eden kişi haline getiren bu kusursuz ruhani niteliklerdir. Ve son yirmi beş yıl boyunca Avustralya, Japonya, Türkiye, Avrupa, İskandinavya, Latin Amerika, Afrika, ve ABD yolculuklarım sırasında öğrendiğim bir şey varsa o da insanlık olarak ne kadar çok ortak yanımız olduğudur.

1 Musevi Hukuku ve geleneklerinin tamamı. (Bu dipnot ve bundan sonraki bütün dipnotlar Türkçe basıma çevirmen tarafından eklenmiştir.)

2 On üç yaşına basmasıyla birlikte dinsel görev ve sorumluluk alma çağına giren Musevi erkek çocuk.

xviii •

LEONARDO DALGASI

Bu kitabı elinize almanızdan yaklaşık beş yüz yıl önce Leo-i nardo da Vinci Mona Lisa'ya son fırça darbelerini indirmekle meşguldü. Yaşadığı zaman diliminin —15 Nisan 1452'de doğdu ve 2 Mayıs 1519'da öldü— üstünden yüzyıllar geçtikten sonra Leonardo dalga dalga bilginlerin ve halkın ilgisini üstüne çekmiştir. Yaşamını ve yarattığı efsaneyi sarmaya devam eden spekülasyon, gizem ve anlaşmazlıklar zaman zaman bu dalgaların iyice yükselmesine yol açmıştır. Ama son on yıl içinde bu dalgalar gerçek bir heyecan tsunamisi şeklini almıştır. İşte dalgaların zirve yaptığı birkaç tarih:

1994: Bili Gates Leonardo'nun not defterlerinin on sekiz sayfasına 30,8 milyon dolar ödüyor.

1995-1996: On ciltlik çizgi roman, Chiaroscuro: Leonardo da Vinci'nin Özel Yaşamı, DC Comics'in Vertigo dizisinde yayımlanıyor.

1996: Shavvn Colvin'in Birkaç Küçük Onarım adlı albümü piyasaya sürülüyor; albümün içinde "Sen ve Mona Usa" adlı bir şarkı yer alıyor.

1997: Uzay Yolu: Seyyah'6a John Rhys-Davies Leonardo'nun holografisini canlandırıyor. Leonardo Kaptan Janevvey'in birkaç çirkin engeli aşmasına yardım ediyor. 1998: Ondan Sonra adlı Cindirella filminde Drevv Barrymore Leonardo'yu canlandırıyor. Leonardo bir perinin yapacağı işi yapıp filmin kahramanına yardım ediyor.

XIX

»98: Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek piyasaya çıkıyor ve birkaç en çok satan kitaplar listesinde görünüyor.

\$999: Leonardo'nun Son Akşam Yemeği adlı resminin harikulade restorasyonu yirmi iki yıl süren son derece titiz bir çalışmadan sonra tamamlanıyor.

1999: Charles Dent'in zihninde canlanan ve Nina Akamu tarafından yapılan yedi metre yüksekliğindeki bronz Z.eo-nardo Atı (orijinal kil modelin işgalci Fransız birlikleri tarafından yok edildiği günden tam beş yüz yıl sonra) Milan'da ilk kez sanatseverlere gösteriliyor. Bu heykelin ikizi Leonardo'nun ruhuna bir armağan olarak Michigan Grand Rapids'deki Frederik Meijer Gardens and Sculpture Park'a yerleştiriliyor.

2001: Norveç Kraliçesi Sonja sanatçı Vebjorn Sand'in Norveç ve İsveç'i birbirine bağlayan mükemmel Leonardo Köp-rüsü'nü yapmasına izin veriyor. Sand güzel olanın sevilmesinin ve insanlar arasındaki bağların bir sembolü olarak her kıtaya birer Leonardo Köprüsü yapılmasını teklif ediyor.

2002: Madeni bir euro'nun arka yüzüne Leonardo'nun Vitruvius Adamı yerleştiriliyor.

2002-2003: New York City'deki Metropolitan Sanat Müzesi Leonardo'nun çizimlerini o zamana dek görülmemiş derecede güzel bir şekilde sergiliyor.

1 ? | vs»-

XX

'2003: Mary Zimmerman'ın oyunu Leonardo da Vinci'nin Defterleri New York'taki Second Stage Theater'da sahneye konuyor ve her gösteri kapalı gişe oynuyor. 2003: Leonardo yine Holyvwood'a gidiyor: Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek, İtalyan İş adlı filmin açılış sahnesinde görünüyor.

2003: Dan Brovvn'in Da Vinci Şifresi okurun karşısına çıkıyor ve kısa süre içinde şimdiki dek yayımlanmış bütün romanlardan daha çok satıyor.

2004: Oxford University Press Profesör Martin Kemp'in Leonardo: Çok Kısa bir Giriş adlı fevkalade eserini piyasaya sürüyor.

2005: The Da Vinci Center of Science and Technology Pennsylvania Allentown'da açılıyor.

2006: Leonardo'nun dehasını kutlamak amacıyla birçok ülkede "Evrensel Leonardo" adlı bir sergi başlıyor. Koordinasyonu Profesör Martin Kemp yapıyor.

Dünyanın farklı farklı bilgelik geleneklerinin temsilcileri olan olağanüstü öğretmenlerle karşılaşmam aslında özümüzde bir olduğumuza ilişkin bu algımı pekiştirmekten öte bir sonuç doğurmadı; bu birlik zaten ortak ruhani mirasımızda sergileniyordu. Dağın doruğuna gi-

İnsan

XXI

Leonardo Köprüsü; evrensel sevgi ve bağlantının esin verici bir simgesi.

.ok yol vardır ama zirve bir tanedir, o da sevgidir. w nin yeniliğe duyarlı ağımsı oluşumunun dikkat • İdiğimiz ama hep unuttuğumuz şeyleri bize anım-ak tazelik ve orijinallikte örneklerle çekmek için

___1 bilgeliği yeni bir ışık altında görmek; işte, güç

P_1 budur. Kim evrensel bilgeliğin canlı bir ifadesi ol-akta Leonardo'dan daha öteye geçebilmiş ve kim o evrensel bilgeliği bize Leonardo'dan daha iyi bir şekilde [yansıtabilmiştir? Hayatı insanın içindeki gizil güçlerin ' renkli, capcanlı bir ilk örneğidir, ve eserleri, onlara ne zaman baksak bize yeni bir şeyler verir. Ama Leonardo'nun hayatı ve eserlerinin en iyi yanı ebedi oluşudur. Leonardo'nun arttıkça artan ruhani muhteşemliği, Hıristiyanlıktan Yahudiliğe, Müslümanlığa, Hinduizme, Budizme, ve Taoizme dek tüm inançların kalbinde yer alan kuvveti akla getirir. Gerçek bilgeliğe erişmiş olan herkes gibi Leonardo da evrensel olan değerlere ve ideallere, bizi bölmek yerine birleştiren gerçekler bütününe can verir.

Sufi üstat Hazret İnanet Han evrensel bilgelik arayışını şu yakarıyla aydınlatır: "Seni bütün kutsal isimlerin ve biçimlerinle tanımamıza izin ver: Rama olarak, Krişna olarak, Şiva olarak, Buda olarak. İzin ver seni

XXII

'Bilge ile Birlikte Yürümenin' faydalarını selamlamak

Yahudiik şunu öğretir:

"Bilge adamlarla birlikte yürüten kişi bilge olacaktır ama ahmaklarla arkadaşlık eden zarar görecektir."

—Atasözleri

Hindu geleneği bize şunu anımsatır: "Bilgeyle arkadaşlık eden ahmaklar bile bilgeliğe erişirler." — Mahabarata

Ve Budizm şu öğüdü verir: "Kişi, ayın yıldızların yolunu takip etmesi gibi, iyi ve doğru olanı takip etmelidir." —Dammapada

ibrahim olarak, Süleyman olarak, Zerdüşt olarak, İsa olarak, Muhammet olarak bilelim ve dünyada bilinen bilinmeyen başka birçok isim ve biçimle idrak edelim." Leonardo'nun ilkelerinin ruhani düzleme nasıl uygulanacağına ilişkin keşfimi sizlerle paylaşma fırsatına sahip olduğum için kendimi inanılmaz derecede şanslı ve son derece mutlu hissediyorum. Bu bana büyük mutluluk veren bir proje. Doğrudan ruhaniyet hakkında yazmanın insanı alçakgönüllülüğe davet eden bir şey olduğunu da keşfettim. Sih geleneğinin temsilcisi Guru Arjan Dev'in işaret ettiği gibi: "Eğer yeryüzü kâğıt, ormanlar kalem ve rüzgâr yazar olsaydı, Sonsuz Olan'm sonu tanımlanamazdı." Ve mistik sufi şair Mevlânâ Ce-lalettin Rumi'nin söylediği gibi: "Ne zaman seni anlatacak olsam kalemim kırılır, kağıdım kayıp gider."

Giriş: Evrensel İnsan

• xxiii

Hepimiz kendi yolumuzu bulmalı, Tanrısal Olan ile kendi ilişkimizi kuralmalı ve hayatımızın anlamı ve amacını kabullenmeliyiz. Benim arzum, Leonardo'nun ilkelerinin altında yatan ruhani anlam üstünde derin derin düşünerek, ilerleyeceğimiz yolu aydmlatabilmenizdir.

KİTABA GENEL BAKIŞ

Rotanı bir yıldıza sabitle.

— LEONARDO DA VİNCİ

Bu kitabın amacı, tarihin en büyük dehasının esin verici bilgeliğine dayanarak kişisel gelişiminiz ve ruhani yolculuğunuzda size rehberlik etmek ve ilham vermektir. Size Leonardo'nun yedi ilkesinin evrensel ruhani anlayışları nasıl yansıttığım, ve günlük yaşamınıza daha büyük bir anlam, sevecenlik, bilinç ve neşe katmak için bu anlayışları nasıl bütünleştireceğinizi göstereceğim.

Birinci Kısım'da Leonardo'nun yaşamını, eserini ve mirasını daha derinlemesine kavramaya çalışacağız. Leonardo'nun ruhani yanı, Tanrı'ya inancı, emsalsiz dehasının kaynağı ve cinselliğinin gizemiyle ilgili ilgi çekici sorular sorup, bunlar üstünde düşüneceğiz. Da Vinci Şifresi adlı olağanüstü romanda ve başka kitaplarda ortaya atılan bazı soruları deşifre etmenize de yardımcı olacağım. (Bu şifre çözümünden zevk almak ya da faydalanmak için Dan Brown'ın romanını okumuş olmanız gerekmez.) Birinci Kısım'ın son bölümünde size Leonardo'nun yedi ilkesinin "ruhani tercümesi"

xxvi •

tanıtılacak ve İkinci Kısım'dan azami ölçüde verim almanızı sağlayacak bilgiler verilecek. İkinci Kısım'ı hazırlamaktaki niyetim,

? ruhani arayışınızı canlandırmanız için pratik stratejiler öğrenmek;

? daha derin bir berraklık ve sorumluluk hissi kazanmak;

? algılarınızın kapısını açmak ve bilinçdışımızı bilemek için basit, çekici yollar keşfetmek;

? en büyük ideallerinizin gerçekleşmesini kendi elinizle sabote etmemeniz için, farkında olmadan reddettiğiniz özelliklerinizin sizi özgürleştirmesini sağlamak;

? varlığınızın eril ve dişil yanlarının dengelenmesinden kaynaklanan içsel uyumdan zevk almak;

? ruhu, bedeni ve aklı bütünleştirerek daha çok enerji ve mutluluk elde etme nimetinden faydalanmak;

? sevme ve sevilme deneyiminizi artırmak, gibi konularda Üstattan esin almanızı sağlamak.

BİRİNCİ KISIM

CENNETE ULAŞMAK

Tanrı bazen bize öyle bir varlık

gönderir ki, o sadece bir insan

değil, aynı zamanda tanrısal bir

varlıktır; ve böylece, onun akli ve

zekâsının kusursuzluğuyla bizim

cennete erişmemizi sağlar.

—Giorgio Vasari, Sanatçıların Hayatları

BÖLÜM 1

Leonardo ve Kutsal Dişinin Yeniden Doğuşu

Aslında, Da Vinci erkek ve dişil arasındaki dengeye sempati duyuyordu. İçinde hem erkek hem dişil öğeler taşımadıkça insan ruhunun aydınlanamayacağına inanıyordu.

—DAN BROWN, DA VİNCİ ŞİFRESİ

Profesör Martin Kemp'e göre Leonardo'nun bu portresi Üstadın kendisine en çok benzeyen portresidir. Kemp bu resmin Leonardo'nun en yakın arkadaşı Francesco Melzi tarafından yapılmış olabileceğini ileri sürmektedir.

Leonardo da Vinci Gibi Düşünmeksün 1998'de yayımlanmasından buyana, dünyanın en büyük dehasının yaratıcı esinini geniş bir dinleyici kitleyle paylaşarak dünyayı dolaştım. St. Louis ve Spokane'de öğretmenlere, Washington D.C.'de ABD Posta İdaresi'nin işçilerine, Slovenya'da reklam şirketlerinin yöneticilerine, Philadelphia, Can-cun ve Costa Rica'da eczacı ve hekimlere, Charlottesville'de profesör ve işletme yüksek lisans öğrencilerine, İstanbul'da insan kaynakları yöneticilerine,

4 •

Londra, Paris ve Portland'de tasarımcı ve pazarlamacılara, San Diego'da hemşirelere, Little Rock, Las Vegas, Venedik, Roma ve Madrid'de şirket sahiplerine, Virginiya'da yetenekli çocuklara, ve radyo programlarına telefonla katılan sayısız dinleyiciye hitap ettim. Bütün bu kimseler benim dinleyicilerimden sadece bazılarıydı. Telefonla radyo programlarına katılan, konferanslarda elini kaldıran ya da konuşmamı bitirip salondan çıkmak üzereyken beni yakalayan dinleyicilerim bana en çok "Leonardo Tanrıya inanıyor muydu?" ya da "Onun dehasını nasıl izah ediyorsunuz?" sorularını soruyordu. (Eh, tabii şunu da itiraf etmem gerekiyor ki, bazıları da onun seks yaşamını soruyordu!) Ve dünyanın her köşesindeki okurlarımdan e-posta yoluyla en çok aldığım istek şuydu: "Lütfen Leonardo'nun ilkelerinin ruhani uygulamaları hakkında bizi biraz daha aydınlatın."

Sonra 2003 yılında Dan Brown'm büyüleyici ve neden bu denli tutulduğu tam olarak anlaşılabilen popüler gizem romanı Da Vinci Şifresi yayımlandı, ve bundan sonra birisinin bana, "Bu kitabın ne kadar doğru?" ve "Kitap hakkında ne düşünüyorsun?" diye sormadığı tek bir gün geçirmedim.

Bense hep şunu merak ettim: Acaba Leonardo bu kitap hakkında ne düşünürdü?

Leonardo da Vinci'nin gizemleri, bilmeceleri ve şakaları sevdiğini biliyoruz. Sözcük oyunlarını, öykü anlatmayı ve dinlemeyi, şifre yapmayı ve şifre çözmeyi seviyordu. En nihayetinde o, gözlemlerinin birçoğunu bir ayna aracılığıyla tersten yazan bir adamdı. Önsezilerim bana onun Dan Brown'm kitabından hoşlanacağını söylüyor. Ama bu kitapta anlatılanların ne kadarının doğru olduğuna gelince, eh, bu da başka bir mesele, ve, bir

, ve Kutsal Dişinin Yeniden Doğuşu

• 5

?00 Ve ivuujui w.v.....

ru yazarı olduğu için, Dan Brown'm da kendini bu fileyle pek ilgilenmek zorunda hissetmediğini sa->rum.

.pjeonardo, kendini Kutsal Kâse hakkındaki gerçeğin JSrunması ve sürdürülmesine adanmış gizli bir topluluk bin Sion Tarikatı'nın bir üyesi, hatta büyük üstadı Jlydı? Kutsal Kâse'nin yerini anlatan gizli bilgiye sahip iliydi? Leonardo'nun başyapıtı Son Akşam Yemeğinde Hsa'nın yanında oturan figür bir kadın mıydı? Eğer ka-ldinsa Magdalalı Meryem miydi? Leonardo İsa ve Mag-' dalalı Meryem'in sevgili olduklarını ve

arkalarında varlığını bugüne dek korumuş olan bir soy bıraktıklarını mı çıtlatıyordu? Leonardo, Da Vinci Şifresi'nde tanımlanan türden bir kripteks (şifreli bir kutu) tasarlamış mıydı? Bunlar insanı baştan çıkarıcı gizemlerdir.

Leonardo bize anlamak istediğimiz bir şeyi en az üç farklı açıdan incelememizi öğütüyordu, bu yüzden ben de bu gizemleri üç olağanüstü kaynağa başvurarak keşfettim: Profesör Martin Kemp, Sir Brian Tovey, ve Dr.

Jean Houston.

Martin Kemp Oxford Üniversitesi'nde sanat tarihi profesörüdür ve Leonardo'yu konu alan birçok bilimsel eserin yazarıdır. Aynı zamanda Marina Wallace ile birlikte, Londra'daki Hayward Gallery'de açılan Leonardo'nun anatomi çizimleri konulu serginin küratörlüğü-nü de yapmıştır, ve şu anda 2006 yılında dünyanın birçok yerinde aynı anda açılacak olan "Evrensel Leonardo" isimli serginin hazırlık çalışmalarını yürütmektedir. Sir Brian Tovey bir Rönesans sanatı uzmanı ve Flo-ransa'daki İngiliz Enstitüsü ar aştır macılarındandır, aynı zamanda yıllarca İngiliz istihbaratının başkanlığını yapmıştır. Sir Brian, Dan Brown'ın romanındaki Le6 •

igh Teabing karakterinin gerçek yaşamdaki izdüşümüdür, ancak ondan daha zeki, daha becerikli ve çok daha ahlaklı bir kişiliktir.

Bilgilerinden yararlandığım üçüncü uzman ünlü antropolog, hayalperest ve yazar Dr. Jean Houston, efsanevi Dr. Margaret Mead'in eski bir öğrencisi, bir modern Rönesans kadını ve kendini farklı kültür ve geleneklerde dile gelmiş evrensel bilgeliğin ilk örneklerinin keşfi ve çözümüne adanmış, dünyanın birçok yerine nüfuz etmiş "gizem okulunun" kurucusudur.

Kendisine, Leonardo'nun Sion Tarikatı gibi gizli bir topluluğun üyesi olup olamayacağı ya da Son Akşam Yemeği'ne Magdalalı Meryem'i sokmuş olup olamayacağı sorulduğunda Profesör Kemp şöyle yanıt veriyordu: "Leonardo ile ilgili belgelerde (bunların güzel bir özeti Metropolitan Müzesi'nin sergi katalogunda bulunuyor) Sion Tarikatı ile ilgili hiçbir bilgi yok. Leonardo'nun kesinlikle bu tür gizli, karışık ve anlamsız işlere ayıracak vakti yoktu.... İsa'nın sağındaki figür genç St. John'dur, (her zaman olduğu gibi) biraz önce daldığı kısa uykusundan uyanırken resmedilmiştir. Leonardo'nun resimlerine aldığı genç erkeklerden tipik bir tanesidir.... Da Vinci Şifresi tarih değil bir kurgudur, ve bu kitap benim için bir sorun teşkil etmiyor."

Sir Brian'ın yorumu ise şuydu: "Leonardo'nun Sion Tarikatı ya da ona benzer bir topluluğa katıldığını gösteren kanıtlar olmadığı konusunda Profesör Kemp ile aynı fikirde olmaktan başka seçeneğim yok. Ayrıca Son Akşam Yemeği'nde İsa'nın sağında oturan figürün kimliğine ilişkin açıklamasını da doğru buluyorum; bu açıklama St. John'un bize bıraktığı Hıristiyanlığın esaslarına ilişkin metinlerdeki izahıyla da tutarlı. İsa

Leonardo ve Kutsal Dışının Yeniden Doğuşu

• 7

ve Magdalalı Meryem arasında bir tür gizli cinsel ilişki olduğuna dair söylence yıllardır ortalarda dolaşiyor ama bunu destekleyecek tarihsel kanıtlar olmaksızın. Ve ne yazık ki şunu da söylemek zorundayım: Leonardo'nun şifreli yazı yazma alanında, defterlerinde ters yazı kullanmış olması ve olağanüstü icatlarının çizimlerinin birçoğundaki tasarım ayrıntılarında kasten yapmış olduğu şaşırtmacalar dışında herhangi bir etkinliği olduğuna dair elde hiçbir delil yok."

Leonardo'nun Sion Tarikatı ya da bir başka gizli topluluğun üyesi olamayacağı konusunda Jean Houston da Profesör Kemp ve Sir Brian ile aynı fikirde. İsa ile Magdalalı Meryem'in birleşmesinden ortaya çıkan bir soyun var olup olamayacağını sorduğumda ise Jean bunun "var olmaya devam edecek bir gizem ve nefis bir spekülasyon" olduğunu ileri sürdü, ve Dan Brown'ın bu konuyu "ait olduğu yere, bir romana" yerleştirdiğini ekledi.

Ancak, Profesör Kemp, Sir Brian ve Dr. Houston Leonardo'nun insan ruhuna eşsiz bir esin verdiği, ondan öğreneceğimiz daha bir yığın şey olduğu ve bu öğrendiklerimizin bilincimizi ve yaratıcılığımızı aydınlatacağı konusunda aynı fikirdeler.

Da Vinci Şifresi'nde bahsedilen Leonardo ile ilgili varsayımların çoğu her ne kadar tarihsel kayıtlar tarafından desteklenmese de, Dan Brown'm nerede yerden göğe kadar haklı olduğunu ve yazdığı öykünün milyonların imgelemine ele geçirdiğine neden inandığımı altını çizerek anlatmak istiyorum. Evet bu iyi yazılmış, oldukça hareketli, insana bir senaryo okuduğu hissini veren (filmizi izlemek için sabırsızlanıyorum!), insanı bayağı meşgul eden bir kitap, ama bu açılardan Brown'm öteki gizem romanlarından çok daha iyi değil. Bu öykü

Da Vinci Çözümü

Bu bir İtalyan sanatçı tarafından çizilmiş ilk gerçek manzara resmi. Leonardo bu önemli anı kaydetmek için resmi imzalamış ve tarihlendirmiştir. Leonardo Toprak Ana'yı, Doğa'yi konu alarak yaratıcılıktaki dışil ilkeye olan alışkanlığını dışa vurmuştur.

nün gerçek gücü benliğimizin derinliklerine hitap etmesinden geliyor. Da Vinci Şifresi Jung'un "kollektif bilinçdışı" dediği şeyi uyarıyor. Bizi tektonik bilinç hareketinin bir parçası olduğumuzun farkına varmaya çağırıyor. Ve Leonardo'yu dışil ilkenin kucaklanışıyla bilincin yeniden dengesine oturmasını müjdeleyen bir kâhin konumuna yerleştiriyor. En eski insan toplumlarında bilinç esasen canlıcıy-dı* ve sağ-beynin

kontrolündeydi. Yerli halklar kendilerini yeryüzünün bir parçası olarak görüyorlardı. Her ağacın, her hayvanın, her bulutun kendi kutsal ruhu

* Canlılık (animizm): Canlı cansız her türlü varlığın, doğa olaylarının ve evrenin bir ruhu olduğunu ileri süren öğretisi. Canlılık: Bu öğretiyi benimseyen.

Leonardo ve Kutsal Dışının Yeniden Doğuşu

• 9

vardı. Her şeyin hâkimi Toprak Ana idi. İnsan toplumları evrildikçe, yeryüzünün bir parçası olma hissini yerini yavaş yavaş onun üstünde güç kullanma gereksinimi aldı. Analitik düşünce egemenliğini kurmaya başladı ve ataerkil toplum yapısı Toprak Ana'yı geri plana itti. Bu dram birçok kurumda oynana geldi; elbette, Dan Brown'm romanında gayet canlı bir şekilde aktarıldığı gibi, Kilise de bu kurumlardan biriydi.

Şu anda yeni bir senteze ulaşmak için mücadele ediyoruz; bu sentez teknoloji ile ruhun, gelişim ile sürdürülebilirliğin, iktidar ile fedakârlığın bütünleşmesiyle gerçekleşecek. İnsanların bireyler olarak kendi içlerindeki potansiyeli kullanmak suretiyle hayattan hoşnut olabilmesi ve tür olarak hayatta kalmaya ve evrilmeye devam edebilmesi için yeni bir bilinç geliştirmemiz gerekiyor; dünyayı algılamamızın ve dünyada yaşamamızın en iyi eril ve dişil yollarını bir araya getiren bir bilinç. Batı Aklının Tutkusu adlı eserinde Dr. Richard Tarnas bu durumu şöyle tanımlıyor: "Batı ruhu şimdiye dek benzeri hiç görülmemiş bir dönüşümün eşiğindedir: İki büyük kutup arasında başarılı ve sağaltıcı bir uzlaşmaya, karşıtların bir birleşmesine tanık olacağız. Uzun süredir egemen olan fakat şimdi yabancılaşmış bulunan eril ile uzun süredir baskı altında tutulan fakat artık egemenliğe ortak olan dişil arasında kutsal bir evlilik göreceğiz." Da Vinci Şifresi uzlaşma ve ortaklık kurma arzumuzu yansıtan bu "dönüşümün" gizemini, dramını ve bu dönüşümden kaynaklanan çatışmayı anlatıyor. Uzun süredir baskı altında tutulan fakat artık egemenliğe ortak olmaya başlayan, doğayı olumlayan, tanrıçaya tapan dişil ilkeyi Dan Brown'm romanında Sion Tarikatı temsil ediyor; uzun süredir egemen olduğu halde şimdi

10»

yabancılaşmış bulunan ve sürekli iktidar arayışı içinde olan ata erkini de Dan Brown'm kurguladığı biçimiyle Opus Dei temsil ediyor.

Eğer zamanımızın cinsel politikasını bir kenara bırakır ve insan ruhunun ölümsüz doğası hakkında derinlemesine düşünersek, bu iki temel bilinç biçiminin ne denli tamamlayıcı olduklarını kolayca anlayabiliriz. Serabral korteksin daha çok sol yanı ile ilişkili olan eril bilinç biçimi daha analitik, odaklı, ve tek bir nokta üstünde yoğunlaşmaya eğilimlidir; bu, çevreyi etkileyen, işleri yapan, "yapmaya" soyunan bilinç biçimidir. Serabral korteksin daha çok sağ yanı ile ilişkili olan dişil bilinç biçimi ise yeni düşüncelere daha açık, sezgisel, ve farklı noktalara yönelme eğilimindedir. Bu, çevreye duyarlı olan, işlerin olmasına izin veren, "olmaya" nezaret eden bilinç biçimidir. Çok açık; bütün olmak için eril ve dişil ilkeleri bütünleştirmemiz gerekiyor.

Bazı araştırmaların sonuçları eril ve dişil ilkeleri bütünleştirme amacının doğruluğunu ortaya koyuyor. Stanford Üniversitesi'nde yapılan çığır açıcı bir araştırmada psikologlar en yüksek zekâ seviyelerinin eril ve dişil şablonlara uymadığını keşfettiler. Dr. E. P. Torrance katı cinsiyet ayrımının yaratıcılığa ket vurduğunu anladi. Yaratıcılık, uzak geçmişten buyana dişil bir özellik olan duyarlılık ile eril bir özellik olan özerklik arasında bir denge olmasını gerektirir.

Bütün büyük bilgelik gelenekleri gibi Çin Tao felsefesi de uzun zaman önce eril (yang) ve dişil (yin) dengesinin kişisel aydınlanma ve toplumsal uyumun önkoşulu olduğunu anlamıştı. Lao-tse Tao-te-Çing'de şöyle yazmıştı:

irdove

Kutsal Dışının Yeniden Doğuşu

11

KADEH VE BIÇAK

Kadeh ve Bıçak adlı popüler kitabında Raine Eisler insan toplumlarının kutsal dişillığe dayanan ana erkenden daha ataerkil örgütlenme biçimlerine doğru geçirdiği değişimi inceliyor. Antik resimler, heykeller, ayinler, söylenceler ve geleneklerdeki tanrıça imgelerini araştırıyor ve şu açıklamayı yapıyor: "Tanrısal gücü insan biçiminde resmeden en eski çizimlerde bu insanı erkek değil de kadın olarak gösterme gereksinimi duyulması son derece anlamlıdır. Atalarımız o ezeli ve ebedi soruları sormaya başladıklarında (Doğmadan önce neredeydik? Öldükten sonra nereye gideceğiz?) hayatın bir kadının vücudundan çıktığını fark etmiş olmalıdır. Evreni fedakâr bir Ana olarak hayal etmek onlar için herhalde doğal bir şeydi; bütün yaşam bu ananın rahminde filizleniyor ve ölümden sonra tekrar doğmak üzere yeniden bu rahme dönüyordu."

Eisler, Tarnas'ın bir "egemenlik modeli"nden uzaklaşıp bir "ortaklık modeli"ne doğru yönelen bir hareket olarak tanımladığı "dönüşümü" bir çerçeve içine oturtuyor. Eski sistemi ister anaerkil ister ataerkil olsun bir cinsiyeti diğerine üstün kılan hiyerarşik bir sistem olarak tanımlıyor. Savunduğu evrilen ortaklık modeli "toplumsal ilişkilerin, derecelendirilme ilkesinden ziyade ilişkilendirilme ilkesine dayandırılmasını" teşvik ediyor.

12»

Leonardo ve Kutsal Dişinin Yeniden Doğuşu

13

Her şeyin sırtı dişiyeye dönüktür ve yüzü erkeğe bakar. Erkek ve kadın birleştiği zaman her şey uyuma ulaşır.

Lao-tse bu dengeye ulaşabilmek için kutsal dişinin yeniden keşfinin ve bu yeniden keşfin üzerine titrenme-sinin gerekli olduğunu da aşağıdaki dizelerde vurgular:

Gizemli Dişil asla ölmez... ama artık bütün evrenin kendisinden başkası değildir o.

Lekesiz saflığı asla kaybolmaz. Sayısız biçime bürünse de gerçek kimliğine el değmez.

Tao sonsuzdur, doğmamış ölümsüzdür o...

Ona sadece ve sadece Gizemli Dişil sayesinde erişilir.

O, tamı tamına, eksiksizin simasıdır.

Leonardo bu dans eden tanrıçalar çiziminde kutsal dişilin aurasını kullanıyor. Bunun ötesinde, sarmallar yaparak göğe doğru yükselen kadın biçimleri ve giysileri tensel ve yüce olanın en yüksek beraberliğini akla getiriyor.

Cinsiyet rollerinin ve kimliklerinin niteliğini yeniden tanımlamamızı gerektirecek bir ortaklık modeline doğru mücadele ederek ilerlerken daha büyük bir uyuma erişecek ve Birinci Düzey'e ulaşmak için elzem olan gelişim ve sürdürülebilirlik arasındaki dengeyi sağlama olasılığını artıracaktır. Eril ve dişil ilkelerin bütünleştirilmesinin bireysel mutluluk ve tatminin sadece bir anahtarı değil, bundan çok daha önemli bir şey olduğunu anlamaya başlıyoruz. Bu toplumsal ve kültürel bir zorunluluktur. Ve, Dan Brown'un sezdiği gibi, Leonardo da Vinci bu bütünleşmenin üstün bir örneğidir.

LEONARDO'NUN CİNSELLİĞİ

Leonardo'nun cinselliğine bir göz atmak, eserlerinde dişil il keyi sergilemekteki olağanüstü yeteneğini anlamakta bir ipucu yakalamamızı sağlayabilir. Her ne kadar bir kurgu olsa da Da Vinci Şifresi'nde taşıdığı çelişkilerle bile Leonardo'nun hayatının bu yönünü kuşatan gizemlerin bir kısmını aktarmayı başarıyor. Romanın bir yerinde Leonardo'dan "alımlı bir eşcinsel" olarak söz ediliyor. Yine de Leonardo aynı zamanda Sion Tarikatı'nın büyük üstadı olarak betimleniyor, ve romanın kadın kahramanı olan Sophie'nin anılarına dayanarak, büyük üstadın sorumluluklarından birinin, siyah-beyaz cüppeler içinde şarkı söyleyen yüksek sosyetedeki üyelerinin önünde ayinsel bir heteroseksüel ilişkiye girmek olduğunu da biliyoruz.

Öyleyse Leonardo'nun cinselliğinin gerçek niteliği neydi? Hiç evlenmediğini biliyoruz. Üstadın soyunun sürdürüğünü ya da belli

14»

' bir varisi olduğunu bulduğunu iddia eden biri de çıkmadı. Birçok kimsenin sandığı gibi, o bir eşcinsel miydi? Yirmi dört yaşındayken Leonardo ve birkaç arkadaşı kimliği bilinmeyen biri tarafından cinsel sapıklıkla suçlanmıştı. Ama bu muhtemelen onun arkadaşlarından birine kara çalmaya yönelik bir girişimdi ve iddiayı destekleyecek bir delil bulunamadığı için hepsi de temize çıkmıştı.

Yaşamının ileriki yıllarında Leonardo'nun çevresinde birçok genç güzel erkeğin bulunduğu da doğrudur, ama bu genç adamların yazıları Leonardo'nun onlar tarafından daha çok bir baba figürü olarak algılandığını akla getirmektedir. Onun en yakın öğrencisi, Francesco Melzi'nin (Leonardo ona malikânesini miras bırakmıştı) belirttiği gibi: "Benim için o babaların en iyisi gibiydi."

Ama Leonardo belki de biseksüeldi? Belki de dini nedenlerden ötürü cinsel ilişki kurmayan bir kimseydi, ve Freud'un ileri sürdüğü gibi, "tutkusunu meraka dönüştürmüştü". Ba^ zılarının iddia ettiği gibi, Mantua'nın* kadın hükümdarı Isa-bella d'Este ile bir ilişkisi var mıydı? Isabella d'Este'nin yazılan onun Leonardo'ya aşık olduğunu akla getirmektedir.

Eserlerine konu ettiği kişilerin birçoğu gibi Leonardo'nun kişiliğinde de eril ve dişil özellikler gizemli bir şekilde harmanlanmıştı. Birçok kimse Mona Lisa'nın, içerdği türlü türlü anlamların yanı sıra, Leonardo'nun otoportresi olduğunu iddia etmektedir. (Leonardo da Vinci G/bi Düşünmek1 m 173.

* <talya'dabirflehir.

Leonardo^ye Kutsal Dişinin Yeniden Doğuşu»

15

sayfasındaki. Dr. Lillian Schvartz'm Mona Lisa ile Leonardo'nunkırmızı tebeşirle çizdiği otoportresi arasında yaptığı bilgisayarlı grafik karşılaştırmaya bakın.)

Leonardo çağımızdaki homoseksüel-heteroseksüel, eri 1-dişil kategorilerine tam olarak uymaz. Daha çok bizi eril ve dişil ilkeleri hakkında yeni düşünme biçimleri aramaya ve bu ikisi arasında bir dengenin nasıl kurulacağına kafa yormaya teşvik eder. Leonardo benim aklıma tantrik yogayı getiriyor; bu gelenekte eril ve dişil, cinsiyeti aşan tanrısal bir varlık meydana getirmek üzere birleşiyor.

BÖLÜM 2

Leonardo'nun Tanrısı

Bize belki sanatımız yüzünden Tanrının torunları derler.

—LEONARDO DA VİNCİ

Epey dindar bir insan olsanız bile, Leonardo'nun doğduğu zamanlarda Katolik Kilisesi'nin ne denli etkili ve güçlü bir kurum olduğunu hayal etmeniz zordur. Kilise bin yıldan uzun bir zaman boyunca Avrupa'nın ruhuna egemen olmuştur. Sonsuz cehennem ateşinde yanma tehdidi ve cennetin kapılarının açılmasını sağlayacak kurtarıma vaadi, insanların Kilise öğretisi ve iktidarına saygı duymasını sağlamakta son derece etkili araçlardı. Cennet ve cehennem imgeleri vaftiz törenle-

18

Leonardo'nun Tanrısı

19

rinin yapıldığı küçük kiliselerden katakomplara dek her yerde insanların karşısına çıkıyordu. Hangi kademedeki olurlarsa olsunlar Kilise hiyerarşisinin tüm üyeleri sor-gulanamaz bir öğretinin temsilcileriydi ve onların Kili-se'ye boyun eğmeyenleri lanetleyip sonsuza dek acı çekmeye mahkum etme gücüne sahip olduklarına inanılıyordu. Büyük tarihçi Will Durant'ın İman Çağı adlı eserinde işaret ettiği gibi, Kilise'nin halkın üstündeki etkisinin sırrı "yürekleri korku salma" yeteneğiydi.

Leonardo'nun zamanında klasik düşünce özgürlüğüne, sanatsal dışavuruma ilişkin fikirler ve hümanist değerler yükseliyordu ve Mediciler'in Floransa'sı bu yeniden doğuşun merkeziydi, ama yine de Dominiken rahip Girolamo Savonarola (1452-1498) 1494 yılında Lorenzo (II Magnifico) de Medici'yi ve ailesini kentten sürebilecek kadar nüfuzluydu. Leonardo ile aynı sene doğmuş olan Savonarola kendisinin Mediciler'in himayesinde yürütülen Platon ve Aristoteles'in klasik ve çoktan çöküp gitmiş ülkelerini gerçekleştirme çabalarını ortadan kaldırmak için Tanrı tarafından görevlendirildiğine inanılıyordu. Savonarola şöyle diyordu: "Platon ve Aristoteles'in yaptığı tek iyi şey, Kilise'nin itikatlarına muhalefet eden kişilere karşı kullanabileceğimiz birçok iddia ortaya atmış olmalarıdır. Yine de, onlar ve diğer filozoflar çoktan cehennemi boylamıştır."

Kendi bağınaz saflık ülküsünü gerçekleştirme sevdasındaki Savonarola, kadınların üstünden süslü giysilerini soymaları, mücevherlerini almaları, makyajlarını silmeleri ve "pagan" kitaplara, resimlere, ve heykellere el koymaları için kentin her yanma çocuklardan oluşan mangalar yolluyordu. 1497 yılında Floransa'nın çöküşünü gösterdiğini iddia ederek zorla el koyduğu simge-

lerin hepsini, törenle yaktırdığı büyük bir ateşe attırdı; bu simgelerin arasında büyük Boticelli'nin, Fra Barto-lomeo'nun, ve Leonardo'nun eski dostu (Andrea del Verrocchio'dan birlikte ders aldığı) Lorenzo di Credi'nin resimleri de vardı. Bu parlak sanatçıların Savonarola ve onun yarıdaklarından öylesine gözü kortu ki kendi eserlerini kendileri yaktilar, ve bu olay "Kibir Ateşi" olarak biline geldi.

Ama Savonarola Romanın da çökmekte olduğunu vaaz etme hatasını yaptı, ve bu Papa VI. Alexander'ın hoşuna gitmedi. Nihayet, ahlaksızlığı çöküş kavramıyla iyi anlatılamayacak kadar ayyuka çıkmış olan Alexander, eğer Savonarola'nın peşinden gitmeye devam edecek olurlarsa tüm Floransalıları aforoz etmekle tehdit etti. Floransahlı her ne kadar Savonarola'nın lanetinden korkuyorlar idiyse de, Kutsal Piskoposluk tarafından aforoz edilme ihtimali onları daha çok korkutmuştu. 1498 yılında bu kez Savonarola'yı büyük bir ateşe attılar.

Savonarola öldürülüp halk üstündeki etkisi ortadan kalktıktan, ve Mediciler yeniden eski güçlerine kavuştuktan sonra bile korkuya dayanan dinin karanlık tutumu birçok beyni baskı altında tutmaya devam etti. Bu beyinler arasında dönemin en muhteşem sanatçıları da vardı ve onlardan yalnızca bir tanesinin Leonardo'nun dengi olduğu söylenebilirdi.

Leonardo'dan yirmi üç yaş daha küçük olan müthiş dahi Michelangelo on üç yaşından beri Medicilerin evinde büyümüş fakat tam gelişme çağında dehşetle tanık olduğu Savonarola'nın ateşleri onu çok etkilemişti. Michelangelo içinde Kilise'nin öğretilerine saygı göstermek için büyük bir arzu duyuyordu. Onun bu arzusunun ifadesini, Şistine Kilisesi'nin tavanına bezediği,

Ifi

;

20»

Adem'e hayat veren Tanrı resminde görebiliyoruz; bu görkemli resim başlıca görsel Tanrı imgelerinden biri olarak hâlâ insanların hizmetindedir. Ama aynı zamanda, eşcinsel oluşundan ötürü hissettiği suçluluk duygusu Michelangelo'yu yakıp kavuruyordu. Bu hissini de yine Şistine Kilisesi'nin duvarındaki Son Hüküm adlı insanı dehşete düşüren eserinde görebiliyoruz; resimdeki, derisi yüzülüp asılmış figür sanatçının kendisini temsil etmektedir. Yaratılış sahnesinden yaklaşık otuz yıl sonra resmedilmiş bu eser onun kendi zihninde kendine ne işkenceler ettiğini bize gayet iyi iletmekte ve korkunun onun ruhundan bir türlü silinip gitmeyen etkisine tanıklık etmektedir.

İçin için böylesine büyük acılar çekmesine karşın Michelangelo'nun Papaların sevgisini kazanmış olması oldukça ilginçtir. Ancak böylesi bir sevgi Leonardo'nun her zaman hoşuna gitmemiştir. Merakı, bağımsız düşüncesi, ve çalışmalarını zamanın korkuya dayalı paradigması dışında sürdürmekte olduğu gerçeği onun çoğu zaman Kilise'nin mutlakiyetçi öğretileriyle çatışmasına yol açıyordu. Yine de kendisinden sonra gelen bazı bağımsız düşünürlerin uğradığı yazgıya yenik düşmemeyi becermiş, Galileo Galilei gibi ev hapsine alınıp işkence ve aforoz ile tehdit edilmemiş, ve Giordano Bruno gibi canlı canlı yakılmamıştı. Leonardo

talihliydi, Engizisyon onun zamanında daha gemi azıya almamıştı. Ama zulüm görmemesinin tek sebebi bu değildi, Kilise ile zıtlasmaktan kaçınmasının ve Lorenzo de Medici, Guil-liano de Medici, Milan dükü ve Fransa kralı gibi güçlü hamilerinin koruyuculuğunu zevkle kabul edişinin de bunda etkisi vardı.

Ama Leonardo gerçekten Kilise'nin öğretilerine kar-
Leonardo'nun Tanrısı

• 21

şı çıkan biri miydi? Tanrıya inanıyor muydu? Dini değerlere önem veriyor muydu?

Giorgio Vasari Sanatçıların Yaşamları adlı eserinin ilk basımında şu yorumu yapıyordu: "Leonardo'nun kafa yapısı Kilise öğretilerine son derece aykırıydı, hatta dindar biri olmaya hiç uygun değildi, bu da onun muhtemelen bir Hıristiyan olmaktan çok bir filozof olduğu anlamına gelmektedir." Fakat kitabının sonraki basımlarından birinde Vasari, ölümünden önce Leonardo'nun Katolik Kilisesi'nin bazı ayinlerine kabul edilmek istediğini aktarır.

Vasari'nin, Leonardo'nun Katolik inancının sinesine döndüğüne ilişkin yorumunun Kilise otoritelerinin yarasına merhem sürmek için yazılmış olmadığından emin olamayız. Kitabın ilk basımı Leonardo'nun ölümünden yaklaşık otuz yıl sonra (1550'de), diğer basımı ise ondan bir yirmi yıl daha sonra yapıldığı için her iki basımın da Üstadın hayatı hakkında ne denli isabetli bilgiler verdiğinden emin olamayız. Ancak Leonardo'nun kendi isteği üzerine Amboise'daki Aziz Florenti-ne Kilisesi'ne bağlı manastıra defnedildiğini biliyoruz.

Öte yandan, bütün hayatı boyunca Leonardo'nun dogmayı sorguladığını ve İncil'e kelimesi kelimesine sadık kalmamasıyla ilgili kuşkularını dile getirdiğini de biliyoruz. Örneğin, Bili Gates'in 30,8 milyon dolar vererek satın aldığı defterlerin on sekiz sayfasında Leonardo İncil'deki Tufan açıklamasını sorgulamaktadır: "Burada bir kuşku ortaya çıkıyor, ve o da şu: Nuh'un zamanında gelen Tufan bütün dünyayı mı sarmıştır yoksa öyle olmamış mıdır? Ve öyle olmamış görünmektedir, sebebi de şimdi aşağıda belirtilecektir..."

22

"DOĞAL NEDENLER OLMALI"

"İncil'de bu şiddetli yağmurun 40 gün 40 gece sürdüğü, hiç1* durmadığı, bütün dünyaya yağdığı, ve biriken suyun yüksekliğinin dünyadaki en yüksek dağın zirvesini dört metre geçtiği anlatılır. Ve eğer yağmur her yere yağdıysa, suyun, şekli küre biçiminde olan dünyamızı tamamen kaplamış olması gerekir. Ve bu küresel yüzeyin her yeri dünyanın merkezine eşit uzaklıktadır; su küresinin aynı koşullar altına bulunması nedeniyle, suyun kürenin üstünde hareket etmesi imkansızdır, çünkü su dökülmedikçe hareket etmez; o nedenle, hareket etmediği kanıtlandığı halde böyle büyük bir sel baskınının suları nasıl oldu da çekildi? Ve eğer sular çekildiyse, yukarı doğru gitmedikçe nasıl hareket edebildi? Demek ki, burada doğal nedenler olmalıdır; bu kuşkuyu ortadan kaldırmak için, bize yardımcı olması amacıyla bu olayı mucize olarak adlandırmak ya da bütün bu suyun güneşin ısıyla buharlaştığını söylemek gerekir."

Leonardo yalnızca incil'in harfi harfine açıklanması taraftarlığını modern bilimin yaklaşımını aratmayacak bir tutumla sorgulamakla kalmıyor, ayrıca, not defterlerinden alman aşağıdaki şu fıkranın da akla getirdiği gibi, saçma âdetler olarak gördüğü şeyleri eleştirirken bayağı eğleniyordu:

'Leonardo'nun Tanrısı

• 23

Bir papaz Paskalya Yortusu'ndan önceki cumartesi günü, âdeti olduğu üzere, evlere kutsal su serperek mahalleyi dolaşıyormuş. Bir ressamın odasına gelmiş ve orada ressamın resimlerinden bazılarının üstüne su serpmiş. Ressam sinirlenmiş ve dönüp papaza bu suyun neden resimlerinin üstüne ihsan edildiğini sormuş. Papaz bunun bir âdet olduğunu, görevinin bunu yapmasını gerektirdiğini, iyi bir şey yaptığını ve iyi bir şey yapmanın bunun karşılığında daha büyük bir iyilik göreceğini, yeryüzünde sergilenen her iyi davranışı Tanrının yüz kat büyük bir iyilikle ödüllendireceğini söylemiş. Ressam da papaz odasından ayrılana kadar beklemiş ve sonra pencereye çıkıp başından aşağı bir kova su boca ederek şunları söylemiş: İşte sana resimlerimin yansım mahvettiğin kutsal suyla bana yaptığın iyilikten ötürü Tanrının vereceği yüz misli büyük ödül.

Leonardo basit bir âdeti mizah konusu etmiş olsa da, dinsel yozlaşmaya karşı takındığı tavrın pek gülünç bir yanı yoktur. Örneğin, Kilise'nin hoşgörü uygulaması, yani insanları para karşılığında günahlarından arındırması onu çileden çıkarıyordu. Aslında Kilise insanların günahlarından arındırılması işine bir fiyat koymuş ve onu yüksek kâr bırakan bir girişim haline getirmişti. Leonardo bu konuda şöyle yazıyordu: "Büyük bir insan güruhu, hiç kendilerine ait olmamış ve ait olması da hiç mümkün olmayacak birtakım eşyaları, sahibine sormadan, alenen ve gayet sakin çok yüksek fiyatlara satacak, ve insanın adaleti de bunu engellemeyecek." Leonardo bu uygulamaya alet olan din adamlarına "ikiyüzlüler" diyordu. Leonardo kutsal emanetlerin her yerde satılmasına da üzülüyordu: "İsa Mesih'in bir kez daha satılıp çarmıha gerildiğini ve azizlerinin şehit edildiğini görüyorum."

24

Leonardo'nun Tanrısı

• 25

Leonardo dinsel değerlere önem vermenin âdetlerle, ayinlerle, kutsal emanetlerle, dogmayla, ya da İncil'in harfi harfine açıklanmasıyla ilişkili olmadığı kanısındaydı. Lao-tse'nin dile getirdiği bilgeliği anlamıştı:

Adet gerçek inancın kabuğudur...

Bu yüzden üstatlar içeriyle meşgul olurlar dışarıyla değil.

Ama Leonardo kabuğu reddederken tanrısal bebeği sel sularına bırakmıyordu. O, dinsel değerlere verdiği önemi algılarıyla, bilinciyle ve deneyimiyle gösteriyordu; bu niteliklerini kendi resim uygulamalarını zenginleştirmek için geliştirmişti. Ve dışarıdan içeriye resim yaparken ulaşıyor, primo motore ya da Üstün Yaratıcı'nın dileklerine yanıt verdiğini tam anlamıyla duyuruyordu. Leonardo Resim Üzerine Bilimsel İnceleme adlı uzun eserinde görsel sanatları tüm sanatların en yücesi olarak tanımlıyor, diğerleri içinde Tanrı ile en yakından ilişkili sanat dalı olarak kabul ediyordu:

Tanrıyı tasvir eden resimlerin üzerlerine hep çok pahalı örtüler serilerek saklandığını, ve bu örtüler açılmadan önce şarkılı müzikli muazzam dini törenler icra edildiğini görüyoruz; ve oraya akm etmiş büyük insan kalabalıkları örtünün açılması sırasında kendilerini yere atıp, sanki bu Tanrının kişileşmesiymiş gibi, tasvir edilen kişiye tapınmaya ve onun için dualar etmeye başlıyorlar. Bu nedenle, Tanrı böyle resimleri beğeniyormuş, böyle resimlere tapanları ve büyük saygı duyanları seviyormuş ve kendisine bir başka biçimde tapınılmasmdansa bu şekilde tapınılmasını tercih ediyormuş gibi görünüyor.

Ünlü uzman Profesör Martin Kemp Leonardo'nun ruhani yanını şu sözlerle açıklıyor: "Leonardo doğayı tasarlayan üstün, tarifi imkânsız, Tanrı olduğu söylenebilecek bir güç olduğunu kabul ediyordu, ama somut bilginin tanrısallığın doğasını ortaya çıkaramayacağına da inanıyordu. İnsan zekâsının rolü daha çok doğanın tasarlanışmdaki görkemi açığa çıkarmaktı; doğanın tasarlanışı Tanrısal yaratım hakkında bütün teoloji kitaplarında rastlanabilecek sözlerden çok daha etkili ve güzel sözler söylüyordu."

Leonardo'nun gözünde dünya tanrısal varlığın canlı ifadesiydi. Bizim Tanrının imgeleri olarak yaratıldığımız anlayışından yola çıkarak kendini Tanrıya benzer imgeleri resmetmeye adadı. Leonardo not defterlerinde tam olarak "bütün evreni kucaklayan Tanrı'nın aklı" ifadesini kullanır. Bütün yaşamını bu akılla her seferinde daha derin bir beraberlik kurmaya çalışmak ve ona resim kanalıyla tapmakla geçirdi.

Leonardo Aziz Francis gibi daima hayvanları ve doğayı sevmişti, Hindu bilge Ramana Maharişi gibi tüm yaşam formlarına saygı besliyordu ve vejeteryendi. (Bir İtalyan gezgin ve maceracı olan Andrea Corsalis, Julia-no de Medici'ye 1515'te "bizim Leonardo da Vinci'miz gibi" Hindular da böcekler dahil, hisleri olan bütün varlıklara saygı duyuyor, diye yazmıştı.)

Leonardo Buda gibi, ılımlı olmayı ve maddiyatçılığın esiri olmamayı öğütüyordu. "Yoksul kişi birçok şeyi arzu eden kişidir," diye yazıyor ve şunu ekliyordu: "Yokluğu sana acı verecek şeyleri kendine vaat etme ve bu tür şeyler yapma."

26

Son Akşam Yemeği Leonardo'nun harika dehası ve derin ruhani görüşü onun en etkili ve tartışmalı eserlerinden biri olan Son Akşam Yemeğinde açıkça görülür. Leonardo bu eserine 1495 yılında başlamış ve onu 1498 yılı içinde bitirmiştir.

Milan'daki Santa Maria delle Grazie kilisesinin yemekhane duvarına yapılmış olan bu eser —bu konuyu işleyen resimlerin manastır yemekhanelerinin duvarlarını süslemesi bir gelenekti; böylece keşişler yemek yerken bu seremoni üstünde düşünebiliyorlardı— eşi o güne dek hiç görülmemiş dramatik gücüyle, İsa Mesih'in, "İçinizden biri bana ihanet edecek," dediği anı yakalayıp dondurmuş gibidir.

Da Vinci Şifresi'ndeki iddiaya rağmen, bu başyapıtın ruhani gücü İsa Mesih'in sağ tarafında oturan figürün kimliğiyle ya da İsa Mesih ile her iki yanında bulunan havarileri arasındaki boşluk tarafından biçimlendiriliyor gibi görünen M veya V harfleriyle ilgili değildir. (Haydi gelin, sadece M harfinin gizemi [mystery], V harfinin de Vinci'yi temsil ettiğini söyleyip geçelim.) Masada bir kadehin bulunmamasıyla (İtalyan resminde Son Akşam Yemeği'ni konu alan ve hepsine birden cenacoli adı verilen sayısız örnek vardır) ya da bir hançer tutan ve oradaki herhangi bir vücuda ait olmayan elin varlığıyla da hiçbir ilgisi yoktur. Orijinal eserin eski kopyaları ve Üstat tarafından yapılan hazırlık eskizleri elin ve hançerin Aziz Peter'e ait olduğunu kuşkuyla yer bırakmayacak şekilde göstermektedir. Bu, Leonardo'nun, İncil'de Peter'in kurtarıcısını savunmak için kılıcını çekmesini anlatan bölüme gösterdiği hürmetin bir ifadesidir.

Son Akşam Yemeği'nin bizim üstümüzdeki etkisini anlamanın bir yolu belki İsa Mesih'in yüce ve aşkın sü-

Leonardo'nun Tanrısı

• 27

küneti ile çevresindeki insanların çalkantılı duygu ve heyecanı arasındaki zıtlığı gözlemlemektir. Leonardo resim yoluyla parlak bir şekilde iletmeyi başardığı insanların günlük yaşamını, bu resme ilişkin planlarını anlatırken sözcüklerle de en iyi şekilde ifade etmiştir. İsa Mesih'in her iki yanındaki figürleri kastederek not defterine şöyle yazmıştı:

Onlardan biri, içki içeni, bardağını masanın üstüne ' bırakıyor ve başını konuşan kişiye doğru çeviriyor. Bir başkası parmaklarını sıkıca birbirine kenetliyor ve kaşlarını çatarak yoldaşına doğru dönüyor. Bir diğeri

avuç içlerini açarak ellerini kaldırıyor, omuzlarını kulaklarının hizasına dek yukarı çekiyor ve şaşkınlıktan ağzı açık kalıyor. Daha uzun boylu olanı bir başkasına doğru dönüp bir kulağını uzatırken yanındaki ona bir şeyler fısıldıyor, bir elinde bıçak, öbür elinde yarım somun eklemek tutuyor. Başkası elinde bıçakla dönerken eliyle masanın üstüne bardağı deviriyor. Öteki, ellerini masanın üstüne koymuş dikkatle bakıyor, öbürü ağzını boğulurcasına yemekle dolduruyor, bir başkası da konuşan kişiyi görmek için öne eğiliyor.

Leonardo'nun başardığı şeyi anlamanın bir başka yolu da resmin ikonografisini incelemektir. Burada Leonardo'nun en sevdiği imgelerden biri önemli rol oynamaktadır: durgun suya atılan bir taşın yarattığı dairesel dalgacıklar. Şöyle yazar Leonardo:

Tıpkı suya atılan bir taşın birçok dairenin merkezi ve yaratıcısı oluşu, ve sesin havada dairelerle yayılması gibi, aydınlık havaya yerleştirilmiş bütün vücutlar da daireler halinde yayılır, çevredeki kısımları kendilerinin sonsuz imgeleriyle doldurur, her tarafta görünürler.

28»

İsa Mesih ve havarilerinin oturduğu masaya dikkatlice bakacak olursanız, üstündeki her şeyin yuvarlak olduğunu görürsünüz; rulolar, tabaklar, bardaklar. Ve bütün bu yuvarlaklar biçimler merkezdeki İsa figürüne doğru hareket ettikçe kendilerini tekrarlar. Havariler de İsa'dan kaynaklanan dairesel dalgalara benzer bir modele göre resmedilmiş görünmektedir. Son Akşam Yemeği'nin Leonardo İsa'yı durgun "merkez ve yaratıcı" yapmıştır, bütün sonsuzluk onun bulunduğu noktadan dışarı doğru akar. Ve İsa'nın havarilerine bir kâhin edasıyla hitap ettiği, ilahi bir taşın zamanın durgun suyuna atılıp Dirilişi önceden canlandırarak insanın yazgısını sonsuza dek onurlandıracak olan dalgalar yarattığı ânı gözlerimizin önüne getirmiştir.

BÖLÜM 3

Dehanın Kaynağı

Çeşmeye ulaşabilen kişi kovaya gitmez.

—LEONARDO DA VINCI

Leonardo da Vinci insanlık tarihinde her alanda başarılı olmuş en büyük dahi olarak tanınır. Bütün mecalarda en üst düzeyde çalışmış ve her zaman çalışmalarına seçtiği konuların en derin içsel gerçekliklerini dışa vurmayı denemiştir. Leonardo bu sanat, bilim ve icat dehasına ek olarak müzik yeteneği, kişisel çekiciliği, fiziksel bakımdan olağanüstü kuvvetli oluşu, güzelliği ve zarafetiyle de ün yapmıştı. Vasari bize onun "her kederli ruhu teskin ettiğini" ve "hiç hazırlık yapmadan aşırı derecede güzel şarkılar söylediğini" anlatmaktadır. Vasari ayrıca Leonardo'nun "becerikliliğinin yanı sıra kuvvetli olu-

30»

Dehanın Kaynağı

31

1

i, i*
< |

şunu ... muhteşem fiziksel güzelliğini ... ve her hareke-tindeki sonsuzdan da öte zarafetini" övmektedir. Leonardo'nun anatomik eserlerinin en geniş kapsamlı sergisinin küratörlerinden biri ve bir anatomist olan Ken-neth Kele, Üstat için "eşsiz bir genetik mutasyon" sözlerini kullanmaktadır. Johann Wolfgang von Goethe ise Leonardo'dan "insan mükemmelliğinin modeli" diye söz ederek durumu özetlemektedir.

Genç Leonardo not defterine, "Mucizeler yaratmak istiyorum," diye yazmıştı.

Başarılı olmuş görünüyor.

LEONARDO'NUN MUCİZELERİ

"Kuşların Uçuşu Üzerine" adlı eserinde kuş tüylerinin ve kanatların uçuş sırasındaki hareketleriyle ilgili ufak ayrıntıları kaydetmişti. Bu ayrıntılar dört yüzyıl sonra ağır çekimli film görüntüleme tekniği geliştirilene dek doğrulanamadı ya da tam olarak takdir edilemedi. Onun anatomik çizimlerinden birçoğu esrarengiz denebilecek denli isabetlidir ve modern röntgen görüntüleriyle rahatlıkla rekabet edebilir. Ana rahmindeki bebeği resmeden, beyin ve kalbin içindeki karıncıkların çizimini yapan ilk insandır, ve karşılaştırmalı anatominin öncüsüdür. Damar sertliğinin erken ölümüne sebep olduğunu ve ölçülü egzersiz yapmak ve beslenmeye dikkat etmek suretiyle önlenebileceğini fark etmiştir.

Bir teleskop tasarladı ve onu yapmayı başardı. (Defterinde şöyle bir not yer alıyordu: "Ayı büyük gösteren camlar^ yap")

| Imola ve başka kentler için hazırladığı perspektifli haritaların ölçekleri inanılmaz derecede doğrudur.

| Onun sanatı bizim dünyayı görme biçimimizi değiştirdi. Mona Lisa adlı eseri insanlığın en çok tanıdığı ve en çok taklit ettiği sanat eseridir, ve Son Akşam Yemeği şimdiye dek yaratılmış en muhteşem resim olabilir.

| Kopernik'ten yıllar önce, (vurgulamak amacıyla büyük harflerle) defterine şöyle yazmıştı: "İL SOLE NO SI MUO-VE" (Güneş hareket etmez).

| Toprak erozyonu fenomenini ve bitkilerdeki yaprak düzenini tanımlayan ilk insandı.

| Bugün fizik derslerinde hâlâ kullanılan terimlerle, ışığın geliş açısının yansıma açısına eşit olduğunu açıklayan ilk insandı.

! Işığın yoğunluğunu ölçmek için bir fotometre tasarladı. Bu aygıtın bir benzerinin Benjamin Rumford tarafından tekrar icat edilmesi için aradan aç yüzyıl geçmesi gerekiyordu.

! Paraşüt, uzatmalı merdiven, bilye, dalma çanı, şnorkel, vites, zeytinyağı presi, makas, İngiliz anahtarı, otomatik dokuma tezgahı, hidrolik kriko gibi daha birçok şaşırtıcı icat için tasarımlar hazırladı.

32 •

Leonardo'nun bu denli hünerli oluşunu, yeteneklerinin bu denli farklı alanlara yayılmasını nasıl açıklayabiliriz? Onun şimdiye dek eşi benzeri görülmemiş çok yönlü dehasının kaynağı nedir?

Birçok insan Leonardo'yı anlamaya çalışmış, her biri farklı ölçüde başarılı olmuştur. Sigmund Freud'un Leonardo da Vinci ve Onun Bir Çocukluk Anısı adlı kitabı bize Üstadın ruhu ve tüm eserlerine ilişkin büyüleyici ama hiç tatmin edici olmayan bir analiz sunmaktadır. Bu analiz onun dehasından çok noksanlarına yoğunlaşmaktadır. Psikanalizin kurucusu, Leonardo'nun cinsel yaşamı ve sanatsal etkinliğine ket vuran etmenleri açıklarken Üstadın eserlerini yarım bırakma eğilimini evlilik dışı bir çocuk oluşu ve anne babasının ayrılığına ilişkin çelişkili hisler taşımasına bağlar.

Freud kitabındaki savların çoğunu Leonardo'nun notları arasına kaydettiği bir düşü hakkında yaptığı yoruma dayanır. Leonardo'nun bu rüyasında bir kuş — Freud'un faydalandığı Almanca çeviriye göre bu bir akbabadır— gökten uçup gelir ve defalarca kuyruğuyla o-nun dudaklarının iç kısmına vurur. Freud Leonardo'nun ruhu hakkında bir hükme varmaya çalışırken akbaba ile ilgili Mısır söylenceleri üstünde gereğinden fazla durur. Ne yazık ki, Leonardo'nun not defterlerinin Freud tarafından kullanılan çevirisi yanlışlar içermektedir. Leonardo rüyasını anlatırken nibbio sözcüğünü kullanır. Bu sözcük kızıl çaylak —bu bir başka yırtıcı kuştur— anlamına gelir, akbaba değil.

Freud'un yanlışları sadece yararlandığı çevirinin yanlışlar içermesinden kaynaklanmaz, elinin altında daha iyi verilerin olması bile Leonardo'yu onun indirgemeci yaklaşımının adaletsizliğinden koruyamazdı. (Bi-Dehanın Kaynağı

• 33

risinin çıkıp Freud'un Leonardo'nun üstün yeteneklerini birazcık kıskanmış olduğundan kuşkulanması dahi mümkündür.)

Elimizde Leonardo'nun çocukluğuna ilişkin oldukça az bilgi var, ama annesi Caterina'nın Anchiano köyünün sakinlerinden biri ve annesiyle evli olmayan babası Ser Piero'nun üst-orta sınıftan Vinci'li bir muhasebeci ve noter olduğunu biliyoruz. Ser Piero toplam yirmi çocuğun babasıydı, ama Leonardo'nun kardeşlerinden hiçbirinin özel yetenekleri yoktu. Leonardo basit bir matematik, (italyanca) okuma ve yazma eğitimi aldı ve hiç üniversiteye gitmedi. Leonardo her ne kadar bir uomo senza let-tere (akademik eğitim almamış biri) ve disciepolo della sperienza (deneyim öğrencisi) olduğu için kendisiyle övünüyor idiyse de hayatının ileriki yıllarında klasikleri okuyabilmek için kendi başına Latince öğrendi.

Ailevi kökeni ve tahsili pek etkileyici olmamasına karşın, kendisine ihsan edilmiş olan olağanüstü yete-, nekler Leonardo'nun çok küçük yaşlarından itibaren kendisini açıkça göstermeye başlamıştı. Giorgio Vasari'nin aktardığı gibi, Leonardo'nun bu yönü özellikle bir olayda insanı korkutacak derecede şaşırtıcı bir biçimde ortaya çıkmıştı:

Ser Piero da Vinci yazlık köşkündeyken köylülerinden birisi eve onu görmeye gelir. Köylü kendi elleriyle ahşaptan küçük, yuvarlak bir kalkan yapmıştır ... ve Ser Piero'dan onu boyatmasını rica eder.... Ser Piero bunu seve seve yapar çünkü köylü kuş yakalamayı ve balık tutmayı çok iyi bilmektedir ve bu tür etkinliklerde Ser Piero'ya çöl faydası dokunmuş biridir.

34

Dehanın Kaynağı

• 35

Vasari, Ser Piero'nun kalkanı küçük oğlu Leonar-do'ya götürdüğünü ve ondan üstüne bir şeyler resmetmesini istediğini anlatır. Leonardo eğri büğrü ahşap kalkanı bir ateş üzerinde düzleştirir, yüzeyindeki pürüzleri temizler, üstünü alçıyla sıvayıp boyamaya hazırlar. Vasari şöyle devam ediyor:

Leonardo düşünmeye başlar. Kalkanın üstüne ne res-metmelidir ki, onunla karşılaşan kişi dehşete kapılsın ve figür o kişi üzerinde Medusa'nın başının yaptığı etkinin aynısını doğursun? Böylece, Leonardo bu amaçla odasını sürüngenler, yeşil kertenkeleler, cır-cırböcekleri, yılanlar, kelebekler, çekirgeler, yarasalar, ve başka tuhaf hayvan türleriyle doldurur ... ve bu farklı türlerin farklı kısımlarını alıp bir araya getirerek, zehirli soluğuyla havayı tutuşturan korkunç bir canavar yaratır. Ve canavarı koyu renkli, parçalanmış bir kayanın içinden çıkarken resmeder; açık ağızından zehir saçmakta, gözlerinden alev püskürtmekte, burun deliklerinden duman savurmaktadır, ve bunları öylesine acayip bir şekilde yapmaktadır ki, gerçekten de çok korkunç görünmektedir.

Eserini bitirdikten sonra Leonardo babasını ona bakması için davet eder.

Leonardo kalkanı şövalesinin üstüne yerleştirdi ... ışığı azaltmak için perdeleri çekti, ve sonra ona bakması için Ser Piero'yu içeri aldı. Ser Piero resme bakar bakmaz sarsıldı, ne bunun o kalkan olduğunu

anlayabilmiş ne de gördüğü şeyin bir resim olduğunu idrak edebilmişti. Birkaç adım geri çekilirken Leonardo onu durdurdu ve şöyle dedi: "Bu resim, yapı-

ma amacına hizmet ediyor. Al götür onu; çünkü göstermesini istediğim etki buydu."

Vasari bir resmi, görenleri korkutacak derecede hayatla doldurma yeteneğine sahip olmasının yanı sıra genç Leonardo'nun okuldaki öğretmenlerini matematik ve diğer konulardaki sorularının entelektüel derinliğiyle şaşkına çevirdiğini de aktarmaktadır.

LEONARDO

TARAFINDAN YAPILDIĞI KUŞKULU OLAN ESERLER

Leonardo çok çeşitli alanlarda başarılı olmuştur. Ama, insanüstü yeteneklere sahipmiş gibi görünmesi ve Profesör Martin Kemp'in "olmayan kanıtın itici gücü" dediği şey yüzünden, bazen ortada elle tutulur kanıtlar bulunmamasına rağmen başka bazı başarılar da ona mal edilmektedir. Bunların belli başlı birkaçı aşağıda sıralanmıştır:

! Turin Kefeni (İlginç bir fikir, ama epey spekülatif.)

! Stradivarius kemanı (Leonardo birçok güzel çalgı aleti tasarladı ve yaptı ama bu muhtemelen onlardan biri değildi.)

! Bisiklet (Not defterlerindeki çizim sahtedir, oraya sonradan eklenmiştir.)

! Helikopter (Leonardo'nun helikoptere benzer pervanesi bir helikopterin uçma prensibini kaba hatlarıyla çağrıştırmaktadır, ama paraşüt ya da planörün çizimlerinin aksine gerçek icadı tam olarak tarif etmemektedir.)

il

36

Leonardo sıradan terimlerle açıklanamayacak bir deha düzeyinin varlığını göstermektedir. Dr. Deepak Chopra Leonardo'dan "bilincin doğal evriminin ilerisine geçmiş biri" olarak bahseder. Ve Jean Houston, "Bu en mükemmel haliyle bir Yaratıcı'nın akli. O, Tanrı ile birlikte yaratan bir adam," diye yorum yapar ve şunu ekler: "Kendilerine bu Aydınlanma yeteneği bahşedilmiş kişiler paralel boyutlarla temasa geçer ve Engin Zekâ ile birlikte yaratabilirler."

Engin Zekâ alanı Jung'un mundus imaginalis olarak bahsettiği şeydir. Fizikçi David Bohm bunu "saklı düzen" terimiyle ifade eder. Deepak Chopra ise onu "saf gizlilik" olarak tanımlar. Ve Leonardo'nun Engin Zekâ ile temasa geçme yeteneği, olağanüstü eserlerini yaratmasını mümkün kılan şeydir. Bu yetenek onun başkalarının göz atma şansına pek az erişebildikleri sanatsal hakikat alanına ulaşmasını sağlamıştır.

Efsanevi sanat eleştirmeni Bernard Berenson Leonardo'nun başarıları hakkında şiirsel bir dille yorum yaparak, "Dokunduğu her şey sonsuz güzelliğe dönüşüyordu," demişti. Onun sözlerinde Üstat ile ilgili temel bir gerçek gizlidir: Leonardo'nun yetenekleri ve eserleri Tanrısal Olan ile alışılmadık denli berrak bir bağlantı-
'mn belirtisidir.

Leonardo'nun yeteneklerinin kaynağı budur. Bu kitabın amacı, sizin de aynı kaynağı kullanabilmeniz için, Leonardo'yu örnek almanıza yardım etmektir.

Dehanın Kaynağı

• 37

Yaratıcılığın Tanrısal Kaynağı

"Her insan bir ev inşa eder, ama her şeyi inşa eden

Tanrıdır." —Hıristiyanlık, İbraniler 3:4

"Bu evrenin pınarı Tanrıdır. O'nda kurulmuştur. Yaratılış'ın İMeden'i O'dur. —Hinduizm, Visnu Purana

"Her şey Tanrıdan kaynaklanır." —Konfüçyüsçüülük, Li Çi

"Gücüsüyle yeryüzünü yaratan, bilgeliğiyle ve cennete

uzanan anlayışıyla dünyayı kuran O'dur."

—Musevilik, Jeremiah 10:12

"Yeri göğü yaratan, karanlığa ve aydınlığa emreden Allaha şükret! Seni yaratan O'dur." —Müslümanlık.

Kuran, En'âm Suresi

m

BÖLÜM 4

âseyi bulmak

İnsanlar dağları ve vadileri görmeye giderler ama kendilerini görmezler.

—AZIZ AUGUSTINE

Dan Brovvn'm Da Vinci Şifresi'nde kahramanlar Harvardlı simgebilimci Robert Langdon ve Fransız kriptolog Sophie Neveu Kutsal Kâse'nin izini sürer ve onun yanlış kişilerin eline geçmesini önlemeye çalışırken kendilerini bir entrika ve tehlike çemberinin içinde bulurlar. Paris'in en ünlü polis dedektifinden ve Opus Dei'nin yolladığı fanatik ve katil ruhlu albinoda kaçarken Sophie'nin öldürülen dedesinin kendi kanıyla ve görünmez mürekkepli kalemıyla bıraktığı işaretleri takip ederler. Sophie'nin dedesinin Louvre Müzesi müdürlüğü ve Sion Tarikatı büyük üstatlığı olmak

40»

üzere iki kimliği bulunmaktadır. Kahramanlar bir anag-ramı çözüp Mona Lisa'nın ardına gizlenmiş ipuçlarına ulaşır, ve o ipuçları da onları özel bir bankanın kiralık kasalarına götürür. Orada içinde Kâse'nin sırrını taşıyan şifreli bir kutu bulurlar; iddiaya göre, bu kutuyu tasarlayan Leonardo da Vinci'den başkası değildir. Ama Joseph CampbeH'in Söylencenin Gücü adlı kitabında

O İcinizedir

"Gelişmemiş insanın dışarıda aradığı şeyi, gelişmiş insan içeride arar." —Konfüçyüs, Seçme Yazılar

"Tanrının krallığı görünmez. Ben buradayım! ya da, hey oradakiler! diye de seslenilmez. Bu yüzden, dikkat et, |
Tanrının krallığı senin içindedir." |

—Hıristiyanlık, Luka İncili 17:20-21

J

"O hepimizin kalbinde oturuyor." —Hinduizm, Bagavad Gita

"Tanrı insanı kendi imgesinde yarattı,
Tanrının imgesinde O onu yarattı."

Musevilik, Genesis 1:27

"O'nun ışığı bütün kalplerdedir." Ş//7/k, Guru Nanak

Kâseyi Bulmak

• 41

yazdığı gibi, "Kâse ... kendi hayatlarını yaşayan insanlar tarafından elde edilen ve anlaşılan şeydir. Kâse insan bilincinin en yüksek ruhani potansiyelinin hoşnut edici biçimde gerçekleşmesini temsil eder."

Bu fikri destekleyecek somut kanıtlar olmasa da Leonardo gerçekten Da Vinci Şifresi'nde tanımlanan türden bir kripteks ya da şifreli kutu tasarlamış olabilir. Ama her halükârda, Leonardo'nun da çok iyi bildiği gibi, Kâse'nin sırrını bulmak için kutunun dışına ve kendi içinize bakmak zorundasınız. Paulo Coelho'nun büyüleyici masalı Simyacı da aynı mesajı verir bize. Bu masalda genç bir çoban büyük bir hazineyi aramak için Mısır'da çok tehlikeli bir yolculuğa çıkar ve sonunda onun kendi evinin bahçesinde gömülü olduğunu öğrenir. Coelho'nun masalı, Budizm geleneğinin bize aktardığı, paha biçilmez bir mücevheri aramak üzere yolculuğa çıkan fakat nihayetinde onun ta en başından beri paltosimun astarına gizlenmiş olduğunu anlayan genç prensin öyküsünün bir yankısıdır.

Başka deyişle, hazine, mücevher, Kâse, hepsi bizim içimizdedir. Bu, her gelenekte yankılanan evrensel bilgeliktir.

Takip eden sayfalarda, "cennete ulaşmak", ruhsal gelişiminizi uyandırmak ve beslemek için Leonardo'nun esinini ve örneğini nasıl kullanacağınızı keşfedeceğiz. Leonardo'nun olağanüstü yeteneklerini özgürleştirmek için kullandığı kaynağa kendimizi yöneltmenin yollarını arayacağız. Ve her birimizin içinde bulunan Kâse'yi ararken Leonardo'nun yedi ilkesinin rehberliğinde ilerleyeceğiz.

İlk kez Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek'de tanımladığım yedi ilkeyi Üstadın hayatı ve eserleri üstüne

42»

Kâseyi Bulmak

• 43

yaptığım yoğun bir araştırmanın sonucunda bulgula-dım. Onun sözlerini araştırmanın yanı sıra birçok seçkin bilim adamına danıştım ve onların eserlerini okudum. Kendimi Leonardo'nun yerine koyup dünyayı onun gözleriyle görmeye çalıştım. Anchiano'daki doğum yerine ve Amboise'da öldüğü yere gittim. Dünyanın farklı farklı yerlerinde sergilenmekte olan onun orijinal eserleri üstünde düşündüm. Düşlerimde onu görmeye başladım. Yedi ilke, bu düşler ve araştırmaya dayanan itinalı düşüncelerden büyük bir berraklıkla ortaya çıktı. Yedi etkili ve özel bir sayıdır. Harvard'da yapılan ünlü bir araştırmada tanımlandığı gibi (iki eksiği ya da iki fazlasıyla birlikte) kısa vadeli belleğin sınırı olmasının yanı sıra,

Haftanın günlerinin Batı müziğindeki notaların

Beysbolda oyuna devam etmeden önce beklenen vuruş sırasının

Tanrının dünyayı yarattığı günlerin (dinlenme süresi dahil)

Süleyman'ın Meselleri'ndeki bilgelik sütunlarının Kabala'daki Hayat Ağacı'nın dallarının Buda'nın aydınlanmayı aradığı yılların Buda'nın bodi ağacının çevresinde dönüşünün Sufilikte sözü edilen ruhsal evrim basamaklarının Hindu geleneğinde belirtilen çakraların ya da enerji

çemberlerinin Katolisizm'deki ayınların Kıyamet gücü çalacak boruların İsa Mesih'in elinde tuttuğu yıldızların sayısıdır.

Leonardo'nun yaklaşımını anlama yolunda ilerlerken, yedi ilkeyi keşfettikten sonra sekizinci bir ilke daha bulmaya çalıştığım gibi, yedi ilkeyi altıya indirmeyi de denedim. Ama olmadı. Yedi ilke var ve bunları çoğaltmak ya da azaltmak imkânsız. Leonardo'nun her birini yaşamına nasıl aktardığını özetleyerek ve ruhsal terimlerle ifade ederek onları aşağıda tarif ediyorum.

1. Gerçeği ara (curiosita). Yaşama doymak bilmez bir merak duyan yaklaşım ve dur durak bilmez bir öğrenme isteği. Curiosita yaşam boyu süren öğrenme ve yaratıcılığın pınarıdır, bu yüzden Leonardo'nun şimdiye dek yaşamış en meraklı insan olması mümkündür. Curiosita ayrıca, Tanrısal Olan ile temas kurma arzumuzun ifadesidir.

2. Sorumluluk al (dimostrazione). Bilgiyi deneyimle sına kararlılığı, ve hatalardan ders çıkarma istekliliği. Leonardo dogma ve batıl inancı reddederek sorumluluk üstlendi ve kendi araştırmalarını yaptı. Ruhsal bir yolculukta olmak, kendi düşüncelemizi ve eylemlerimizi geliştirebilmemiz ve nihayetinde yaratıcı olabilmemiz için sorumluluk almamızı gerektirir.

3. Farkındalığı keskinleştir (sensazione). Deneyimin canlandırılması için bir araç olarak, duyuların, özellikle de görme duyusunun sürekli inceltil-mesi. Leonardo "beş duyunun ruhun araçları olduğundan" söz ediyordu. Farkındalığını bileyerek yaratımın derinliklerine nüfuz etti.

4. Gölgeye bağlan (sfumato). Çok anlamlılığı, çelişkiyi ve belirsizliği kucaklama isteği. Leonardo'nun ışık arayışı onu çok anlamlılığı, çelişkiyi ve belirsizliği

44 •

kucaklamanın ötesine götürdü; hem sözcük anlamında hem de mecazi anlamda karanlığa bağlanmaya ve onu anlamaya sevk etti. Bu, çoğu zaman, ruhun izleyeceği yolun kayıp halkasıdır.

5. Denge kur (arte/scienza). Düşünürken sol ve sağ beynin etkinliği arasında denge kurmak; beynin bütünüyle düşünmekte zirveye ulaşmak. Leonardo'nun kişiliği ve eserleri mantık ve imgelem, bilim ve sanat arasında dengeden de öte bir ilişkinin kurulduğunu dışa vurur; bunlar yaratımda e-riil ve dişil ilkelerin dengesini temsil ederler.

6. Bütünleşmeyi besle (corporalita). Her iki elin aynı beceride kullanılması, zarafet, bedenen formda olma ve güzellik sayesinde aklın ve bedenin bütünleşmesi. Leonardo'nun göze çarpan fiziksel özellikleri ve anatomi, şifa ve sağlık konularındaki dikkate değer bilgisi onun bedeninin, enerjisinin ve ruhunun bütünleşmiş olmasının bir ifadesidir.

7. Sevgiyi yaşa (conessione). Her şeyin ve bütün fenomenlerin birbirleriyle bağlı olduğunu anlamak ve takdir etmek; sistemler düşünceci. Leonardo "her şeyin bir başka şeye bağlı olduğunu" biliyordu. Yaratılan her şeyin birbiriyle ilişkili ve evrenin tanrısal sevginin bir dışavurumu olduğu anlayışına işaret ediyordu.

ikinci Kısım'da yedi ilkenin sizin ruhsal gelişiminize uygulanışını araştıracalığız. Her ilke Leonardo'nun yarattığı birer imge aracılığıyla tanıtılacak ve dünyanın büyük bilgelik geleneklerinden alman etkili sözlerin yardımıyla ayrıntılı olarak açıklanacak. Her ilkenin Leonardo'nun eserlerinde nasıl açıkça ortaya çıktığı ve

Kâseyi Bulmak

45

zamana bağlı olmayan evrensel ruhsal anlayışla nasıl ilişkiye geçtiği üzerinde düşüneneğiz. Sonra sizin o ilkenin hayatınızdaki varlığını daha derinden kavramanıza yardım etmek için tasarlanmış basit bir kendi kendini değerlendirme uygulaması üstünde düşünme fırsatını bulacaksınız. Bunun ardından zarafete daha duyarlı hale gelmenize yardımcı olan birtakım alıştırmalar gelecek. Her bölüm, alıştırmaları yaparken size esin verecek bir Leonardo imgesi ile sona erecek.

46

İKİNCİ KISIM'DAN EN İYİ ŞEKİLDE FAYDALANMANIZ İÇİN BİRKAÇ İPUCU

İKinci Kısım'daki bölümleri istediğiniz sırayla okuyabilirsiniz, ama ruhsal alıştırmalara başlamadan önce hepsini okumanızı öneririm. Yedi bölümü de okuduktan sonra, size en çok çekici gelen bölüme dönebilirsiniz. Sonra kendi kendini değerlendirme uygulaması üstünde düşünün ve gözünüze en hoş görünen alıştırmaları yapın. Kendi kendini değerlendirme uygulamaları birer sınav değeril, daha çok üstünde düşüneneğiniz birtakım ifadeler. Hemen ilk tepkinizi kabul etmek yerine, zaman ayırıp her biri üstünde biraz durursanız onlardan en iyi şekilde yararlanmış olursunuz. Alıştırmalar ruhsal gelişiminiz için kapsamlı bir program sunmak niyetiyle hazırlanmadı. Daha çok, Leonardo'nun ilkelerinin her birinin içinde saklı olan ruhsal anlamları size sadece tattırmak ve araştırma iştahınızı bilemek için tasarlandı. Her bölüm sizi alıştırmalarınızı derinleştirmenize rehberlik edebilecek bazı kaynaklara yönlendiriyor (bunları kitap metninin sonunda toplu halde bulabilirsiniz).

İKİNCİ KISIM

v.

fı".

LEONARDO'NUN YEDİ İLKESİNİN RUHSAL SIRLARI

İtinalı bir şekilde çalışarak kendi

evresine çok güzel bir tasarım

ve ince bir işçilikle yeni bir

yuva ören tırtıl, daha sonra

onun içinden renkli ve güzel

kanatlarla çıkar, onların üstünde

cennete doğru yükselir.

—Leonardo da Vinci dönüşüm üzerine

"..***_

«|

•Si..

BÖLÜM 5

erçeğijūra (Curiosita)

Profesör Martin Kemp'in yazdığı gibi, "Ana rahmindeki dölütü gösteren hiçbir çizim, üremenin ruhunu bu kadar eksiksiz biçimde yakalamayı başaramamıştır."

Senin Tanrın olan efendini arıyorsan

... onu eğer sadece bütün kalbin

ve ruhunla ararsan bulursun.

—TEVRAT 4:29

Leonardo hiç eksilmeyen bir tutkuyla . yaşamın kökenini ve yaratımın sırlarını anlamaya çalıştı. İnsan dölütüne ilişkin çizimi bu konuyu doğru olarak gösteren ilk betimlemedir. Bu aynı zamanda onun benzersiz curiosita'sının, yaşamı boyunca gerçeği arayışının ilk unutulmaz simgesidir. Biz her ne kadar insanın ana rahmindeki çocuğun anatomisi hakkında bilgi sahibi olmasını gayet doğal bir şey olarak görme eğiliminde olsak da, bu mucizenin ayrıntılarıyla ilk kez karşılaştığında Leo-nardo'nun bu keşiften ötürü ne denli heyecanlandığını bir düşünsenize.

50

Gerçeği Ara (Curiosita)

51

>.1~

Leonardo için, Tanrısal Olan kendini doğada ifade ediyordu ve bu tanrısal doğanın kusursuzluğunu ayrıntılı bir şekilde inceleyip saygıyla takdir ederek tapınılacak bir şeydi. Bu şaşırtıcı çizime eşlik eden notlarında Leonardo şunları yazmıştı: "İnsan dehası aynı amaca hizmet eden türlü türlü makineler icat edebilse de, bir icadı asla doğanın yaptığından daha güzel, daha basit, ve daha dolaysız tasarlayamaz; çünkü doğanın buluşlarında hiçbir eksik yoktur ve hiçbir şey lüzumsuz değildir."

Sonra, primo motore'den söz ederken —oldukça ilginç bir şekilde!— dişil şahıs zamiri kullanarak dölütün gelişimi hakkında bazı kesin ve net bilgiler veriyordu: "O, harekete uygun kol ve bacaklar yaratırken dengeye ihtiyaç duymaz ... ama onların içine onları biçimlendiren beden ruhunu koyar; bu, annenin, erkeğe ana rahmi içinde ilk biçimini veren ruhudur, ve onun sakini olacak ruhu vakti gelince uyandırır. Ve bu ruh önceleri, ona göbek bağı aracılığıyla besin ve tüm ruhani öğeleriyle birlikte hayat veren annenin ruhunun koruması altında uyur."*

Leonardo'nun dölüt çizimi bize hepimizin aynı kökenden geldiğini anımsatır. Bizi doğuştan gelen hakkımız olan curiosita'yı canlı bir şekilde sürdürmeye davet eder. Hepimiz kabına sığmaz bir merak duygusuyla; geçeği arama, keşfetme, anlama ve bilme arzusuyla doğarız, ama pek azımız bu hislerimizi Leonardo'nun yaptığı kadar canlı tutabiliriz. İnsan Potansiyelini Gerçek-

* İngilizcede, Türkçe'dekinden farklı olarak üçüncü tekil şahısta erkek, dişi ve (bazı istisnalar hariç) cansız varlıklar için farklı şahıs zamirleri kullanılır. Yazarın Leonardo'dan aktardığı pasajın İngilizcesinde, primo motore, yani Tanrı için İngilizcede adet olduğu üzere eril şahıs zamiri, "he" yerine, dişil şahıs zamiri, "she" kullanılmış olması hayli ilginçtir. Yazar bunu Leonardo'nun önceki sayfalarda aktardığı dünya görüşünün bir başka kanıtı olarak gördüğü için heyecanlanıyor.

leştirme Enstitüsü'nden Glen Doman bunu şu sözleriyle dile getiriyor: "Her çocuk Leonardo'nun potansiyel zekâsıyla doğar; demek ki onları sıradan insanlar haline getiren bizleriz."

Doman şöyle devam ediyor: "Öğrenmek oyunların en güzeli, en eğlencelisidir. Bütün çocuklar buna inanarak doğar ve biz onları öğrenmenin çok zor ve nahoş bir şey olduğuna ikna edene dek buna inanmaya devam ederler. Bazı çocuklar bu dersi iyi bellemez ve hayatlarına öğrenmenin eğlenceli bir şey ve oynamaya degecek tek oyun olduğuna inanarak devam eder. Biz bu insanlara bir isim veriyoruz. Onlara deha diyoruz."

Doman beyinleri hasar görmüş çocukların eski beyinsel işlevlerine kavuşmalarına yardım etmekte öncülük yapan çalışmasıyla ünlüdür. Çocuğunuza Okumayı Nasıl Öğretirsiniz? Adlı klasikleşmiş kitabında Doman Tommy isminde bir çocuğun öyküsünü anlatır. Çocuk pek iç açıcı olmayan bir tanıyla kendisine gönderilmiştir: Beyin fonksiyonu bir daha asla eski haline dönmeyecek ya da okula gidemeyecektir. Tommy'nin anne babası birkaç yıl Doman'm yaklaşımını uygulayarak onunla ilgilendikten sonra Tommy okula gitmeye başlamakla kalmadı, üstelik iki üst sınıfa atladı. Eğer beyni zedelenmiş bir çocuk iki sınıf atlayabiliyorsa kim bilir sözde normal çocuklar neler yapabilir? Doman'm eseri sadece beyni zedelenmiş çocuklara umut vermekle kalmıyor, hepimize esin dağıtıyor.

İnsanlara potansiyellerini uyandırmaları konusunda esin vermeye çalışarak yirmi beş yıldır dünyayı dolaşıyorum. Başlangıçta birçok kişinin bu konuya kuşkuyla yaklaşması şaşırtıcı değil. Birçoğumuz birer dahi olduğumuzu iddia etmeyiz. Ama anne babalara yeni

52 •

doğmuş bebeklerinin gözlerine baktıkları ilk ânı sorun; aşağı yukarı herkes orada bir deha kıvılcımı gördüğünü söyleyecektir. Ve birçoğu daha ileri gidip, o kıvılcımın tanrısal bir şey olduğunu belirtecektir.

Siz o tanrısal kıvılcımla doğdunuz, ama okulun ve toplumun her yeni doğan bebeği dahice özelliklerim törpüleyip sıradan bir insan haline getiren etkileriyle mücadele etmenizi sağlayacak sırları bilmiyordunuz. Bunun öğrenilmesi gerek. Sufi şair Mevlânâ Tanrı vergisi dehanın nasıl özgülleştirileceğini şöyle anlatıyor:

Öteki tür zekâ Tanrının bir armağanı olduğu için
çeşmesi ruhun derinliklerindedir.

Tanrı vergisi bilginin suyu gönülden gelirse
hiç azalmaz, hiç kirlenmez.

Ve o bilginin yolu kapalıysa
içeri ne zararı dokunur? Kalbin evinden sürekli akar.
Edinilmiş zekâ

sokaktan evin içine gelen oluklar gibidir: Eğer o borular tıkanırsa
ev susuz kalır. Çeşmeyi kendi içinde ara.

Mevlânâ'nın "çeşmeyi kendi içinde ara" sözleri bizi ruhsal curiositimizi canlandırmaya, açıklık, masumiyet, ve "kalbin evinden gelen" araştırma gibi çocuksu nitelikleri uyandırmaya davet eder.

Buna benzer bir biçimde İncil Tanrının krallığına girebilmemiz için "küçük çocuklar gibi" olmamız konusunda bize ısrar eder. Ve Zen Budizmi yerleşik fikirlerimizi bırakıp "yeni başlayanın zihnini" kucaklamamızı

Gerçeği Ara (Curiosita)

53

söyler. Çocuksu merak, şaşkınlık hissi, ve öğrenme tutkusu ruhsal gelişimin pınarlarıdır. Sigmund Freud'un işaret ettiği gibi, "Muhteşem Leonardo yaşamının yetişkinlik dönemi boyunca bir çocuk gibi oynamaya devam etti, ve böylece çağdaşlarım şaşkınlığa uğrattı."

Lütfen geri dönüp çocukluğunuzu düşünün, ve aşağıdakileri hangi yaşlarda merak etmeye başladığınızı anımsamaya çalışın:

- | Ben nereden geldim?
- | Neden buradayız?
- | Ölünce nereye gideriz?
- | Bir Tanrı var mı?
- | Hayatımın bir anlamı ve amacı var mı?
- | Ruh diye bir şey var mı?
- | Ben kimim?

Birçok insan, dünyada kendilerine bir yer açmaya çalışmakla uğraşırken bu soruları sormayı bırakıyor ya da yanıtlarını başkalarından duymayı bekliyor. Ancak kaçınılmaz bir şekilde hayatımızda bazı olaylar cereyan ediyor. Bir sevdiğimiz ölüyor, ciddi biçimde hastalanıyoruz, işimizi kaybediyoruz ya da evliliğimizi bitiyor; ardından, o önemli soruları yeniden sormaya başlıyoruz.

Lütfen, bir anlam arama yoluna girmek için başınızdan sarsıcı bir olay geçmesini beklemeyin. Bu tür sorular sizi uyanışa götürür, ve bu uyanış sizin ruhani curiosita'mızı yeniden keşfetmenizdir.

Gerçeği arayan biri olmak, gerçeklik arayışını başına basmak, bilmek istemek ruhani yolculuğun primo motor e'sidir. Gerçeği aramak dünyanın bütün kutsal geleneklerinde en önemli kaygıdır.

54»

BİLGELİĞİ ARAYAN BULUR

pMatta incili bizden şunu yapmamızı ister: "Önce Tanrının krallığını ve O'nun erdemini ara; ve bütün bu şeyler senin olsun.... Ara ki bulasın. Kapıyı çal ki açılsın."

Budistlerin kutsal metni Damma pada şöyle der: "Kendini gerçeğin öğretilerine veren kişi bu dünyayı bulutların arasından sıyrılan ay gibi aydınlatır."

İslami hadislerden biri bize şu öğüdü verir: "Beşikten mezara kadar bilgiyi ara." Ve bir başkası şu tanrısal çağırışı yaparak bizi rahatlatır: "Bana bir karış yaklaşıp bana yarım kol boyu yaklaşırım, ve Bana yarım kol boyu yaklaşıp bana bir kulaç yaklaşırım; ve kim bana yürüyerek yaklaşırsa ben ona koşarak yaklaşırım."

Ve Yahudi geleneğinden Süleyman bize şunu öğretir. "Bilgelik kendini yavaş yavaş belli eder, ışık saçır ve onu sevenler tarafından kolayca seçilir; onu arayan bulur. Onu arzularlara kendi varlığını bildirmekte aceleci davranır.... Kişi düşüncelerini onun üstünde sabitlerse onu mükemmel bir şekilde anlar.... En samimi öğrenme arzusu bilgeliğin kaynağıdır."

"Varlıklarının kaynağını insanların gözünün önüne serdim." —Leonardo da Vinci

Gerçeği Ara (Curiosita)

55

Leonardo'nun gerçeği arayışı onu gökyüzünün engin mavisine ve okyanusların derin karanlığına götürüyordu. Anlamadığı şeyler hakkında sorular sorarak kırlarda geziniyordu: Dağlar ve vadiler nasıl oluştu? Bir kuş havada kalmayı neden becerebiliyor? Yıldırım nedir ve gök gürültüsüyle ne tür bir ilişkisi var? Leonardo bütün hayatı boyunca dizginsiz bir merakla doğanın sırlarını irdeledi.

Doğa ile ilgili merakı daima sorduğu şu en önemli soru ile el ele ilerledi: İnsan ruhunun doğası nedir? Bu soru onun rahmin ve doğumun gizlerini çözmekte başarılı olmasını, ölüm ânının anatomisini keşfetmesini, ve en nihayetinde resimlerinde insanlık tarihinde daha önce hiç dışa vurulmamış cinsten bir ruh derinliği yakalamasını sağladı.

"İyi bir ressamın resmedecek iki esas nesnesi vardır. İnsan ve onun ruhundaki niyet; birincisini resmetmek kolay, ikincisini resmetmek ise zordur." —Leonardo da Vinci

Peki ya Üstadın kendi araştırmalarına kattığı aynı curiosita ruhuyla, içinizdeki Tanrısal Olanı deneylemek için kendi ruhunuzun gerçeğini araştırabilseydiniz eğer?

56

Sevgiyi Yaşa: Kendi Kendini Değerlendir

D Kendimi kendi egomdan daha büyük bir şeyle bağlantılı hissediyorum.

D Kendimden daha büyük olan şeyle aramdaki bağlantıyı her gün bilinçli olarak besliyorum.

D Anne babama ve diğer akrabalarımın bilinçli olarak şefkat gösteriyorum.

D İş arkadaşlarıma bilinçli olarak şefkat gösteriyorum.

D Tesadüfen etkileşime girdiğim insanlara (garsonlara, tezgâhtarlara, gişe memurlarına ve başka sözde yabancılara) bilinçli olarak şefkat gösteriyorum.

D Sevginin, vermenin ve almanın doyuruculuğunu hayatımın her günü yaşamak konusunda kendime izin veriyorum.

Gerçeği Ara (Curiosita)

Gerçeği Ara: Ruhsal Uygulamalar

57

"Bilme isteği iyi insanların kişilik özelliğidir."

—LEONARDO DA VİNCİ

BİR RUH DEFTERİ TUTUN

Tarih sahnesine çıkan dahilerin hemen hepsi daima defter tutmuş olsalar da Leonardo'nun altı bin sayfayı aşan notları, Profesör Martin Kemp'in vurguladığı gibi, benzersizdir. (Ama Kemp ve diğer bilginler bu notların aşağı yukarı yüzde sekseninin kaybolduğunu tahmin etmektedirler!)

Leonardo'nun defterleri onun merakının özgürlüğü ve kuvvetini sergilemektedir. Bu öyle bir meraktır ki, ışığın özü ve suyun akışından tutun insan ruhunun, ölümün ve doğumun görsel anlatımına kadar birçok konuyu hedef alır. Çalışmalarına konu seçtiği alanı bu denli geniş tutmasını anlamak güçtür. Şu şiirsel sözcük oyununda, bir defter tutmanın insan ruhuna ne kadar faydalı olduğundan söz eder: "Tüylar kuşlar gibi insanları da göğe* yükseltecek; bu, kuşların telekleriyle yazılan harfler sayesinde olacak."

On dokuz yaşında hayatımın kişisel gelişim ve ruhsal keşif ile ilgili sorulara bulacağım yanıtlara göre şekilleneceğini anlayınca bir defter tutmaya başladım. İlk sayfaya Hermann Hesse'nin Demian adlı kitabından yaptığım şu alıntıyı yazdım: "Bütün istediğim, öz benliğimin isteklerine uygun bir hayat yaşamaktır; bu neden böylesine zor oluyordu?" Yıllar boyunca bunu yapmak sanırım benim için de çok zor oldu. Ama sonra,

* Heaven sözcüğü İngilizcede hem gökyüzü hem de cennet anlamına gelir.

58

bereket versin, öz benliğimin isteklerini yerine getirmem kolaylaştı. Ve bu bölümde sunulan uygulamaların bunu sizin için de kolaylaştıracağını sanıyorum.

Kendi defterinizi tutmanız, Leonardo'nun ilkelerinin ruhsal dünyanıza nasıl uygulanacağını alıştırmalar yaparak araştırmanıza katkı sağlayacak. Ancak bu "ruh defterini" esasen dış dünyaya odaklanmaktan çok içsel yolculuğunuza ilişkin notlar almak için kullanacaksınız. Hermann Hesse'nin Demiarida yazdığı gibi: "Geçmişte olduğu gibi şu anda da arayış içindeyim, ama yıldızlara ve kitaplara soru sormayı bıraktım; kanımın bana fısıldadığı öğretileri dinlemeye başladım."

Lütfen biraz zaman ayırıp aşağıdaki sorulara kafa yorun ve düşüncelerinizi defterinize not edin. Gelin, en temel soruyla başlayalım: Siz kimsiniz?

Bu soruyu yanıtlamaya başlayınca, kendinizi sonsuz denebilecek kadar çok çeşitli şekillerde ifade edebileceğinizi anlarsınız. Vücudunuz değişir ve değişmeye devam eder. Ruh halleriniz ve duygularınız günden güne değişir ve bu değişimler bazen öylesine köklü olur ki farklı koşullarda yaşayan farklı bir insanmış gibi bile görünebilirsiniz. İş ya da meslek değiştirmek, evlenmek ya da boşanmak, kilo almak veya kilo vermek, bir evden bir başka eve taşınmak... bütün bunlar kendi içinizde farklı bir şekilde yaşayabileceğiniz dışsal değişimlerdir; tıpkı bunun gibi, içsel değişimlerinizi de kendi dışınıza farklı bir şekilde yansıtabilirsiniz. Ama içinizde daima aynı kalan bir şey var mıdır? Eğer varsa, nedir o? Onu nasıl tanımlayabilirsiniz? Kim olduğunuzu nasıl bileceksiniz?

Gerçeği Ara (Curiosita)

59

! Kim olduğunuzu düşüncelerinize bakarak söyleyebilir misiniz?

! Kim olduğunuzu duygularınıza bakarak söyleyebilir misiniz?

! Kim olduğunuzu vücudunuza bakarak söyleyebilir misiniz?

! Kendinizi düşüncelerinizden, duygularınızdan, ve fiziksel varlığınızdaki başka bir şeyle özdeşleştirir misiniz?

Bu temel soruları sormanın bir başka yolu müzik benzetmesini kullanmaktır. Eğer ruhunuzu bir orkestra olarak düşünürseniz, onun çeşitli kısımlarını yaylı çalgılarla, ahşap ve piriç üfleli çalgılarla, koroyla karşılaştırabilirsiniz; ve tabii hepimizin ruhunda bir de vurmalı çalgılar bölümü vardır.

! Orkestra şefi kim?

! Koronun tekrar tekrar devreye girmesini engelleyen şey ne?

! Besteci kim?

Bu sorulara yanıt aramak zaman alacaktır. Arayış içinde olan kişiler dinleme ve içlerine bakma yeteneklerini geliştirmelidirler. Bu işe başlamanın kolay bir yolu kendi kendini gözleme alışması yapmaktır.

KENDİ KENDİNİ GÖZLEME ALIŞTIRMASI

Leonardo bir manzarayı bir sanat eserinin ana konusu yapan ilk İtalyan ressamıdır. Doğayı oldukça keskin ve tarafsız bir merakla gözlemliyordu. Ruhsal açıdan olgunlaşmak için içimizdeki manzaraya da aynı derecede meraklı ve yeniliklere açık bir tutumla yaklaşmamız

60»

İÇİMİZDE YIĞINLAR VAR

Kendimize ilişkin en büyük yanılgımız, bütünleşmiş tek bir1 bilince sahip olduğumuza inanmamızdır; "ben" dediğimizde her zaman aynı kişiden söz ettiğimizi düşünürüz. Kaliforniya Üniversitesi Tıp Merkezi'nde çalışan ve Bilincin Evrimi adlı kitabın yazarı olan Dr. Robert Ornstein'in vurguladığı gibi, "Zihinsel durumumuz hakkındaki düşüncelerimiz büyük ölçüde çarpıktır.... Hissettiğimiz teklik bir yanılsamadır.... Her geçen gün, her geçen an bir başka insan oluruz. Aklımız düşüncelerimizden saklanmış, teklik yanılsamasını sessiz sakin koruyan özel bir sistem içerir."

gereklidir. Ama çoğumuz kendi algılarımızın egomuzla dayanan, öznel, yerleşmiş fikirlerimizin süzgecine takılıp fire vermesine seyirci kalırız.

Örneğin şimdiye dek hiç, sunuş yapma becerilerinizi ya da golf tekniğinizi geliştirmek amacıyla katıldığınız bir eğitim seansı sırasında kendi görüntünüzü banda kaydedip sonradan izlediğiniz oldu mu? Birçok insan ekranda yapıyor gördükleri şeyin, o sırada yaptıklarını düşündükleri şeyden epeyce farklı olduğunu ayırım-sayıp şaşırılmaktadır. Bu tür bir uyumsuzluk içsel yaşamlarımızda da kendini gösterir.

Bu uyumsuzluğu yavaş yavaş giderip, kendi kendinizi gözlemleyerek kendinizi daha berrak bir şekilde görme-

Gerçeği Ara (Curiosita)

• 61

ye başlayabilirsiniz. Kendi kendinizi gözlemek ruhsal merakınızı belli bir yere odaklamanızı sağlayacak etkili bir araçtır. İçinde bulunduğunuz gün ya da hafta için bir tema seçin ve bu temanın ruhunu içinizde hissederek gözlemlerinizi defterinize not edin. Günün herhangi bir ânında düşüncelerinizi yazabilir ya da bunları, yatmadan önce sessiz sakin bir vakitte defterinize geçirmek üzere zihnimize kaydedebilirsiniz. Basit, doğru gözlemler yapmayı hedefleyin. Spekülyasyondan, fikir üretmekten, teori yapmaktan kaçının ve Leonar-do'nun oslinate rigore (inatçı titizlik) dediği şeyle sadece gözlem yapmaya yoğunlaşın. Kendinizden çok başkasını gözlemliyormuş gibi davranırsanız bu alıştırmadan azami ölçüde faydalanırsınız.

Otuz üç yıl önce bu tür çalışmalara ilk başladığımda kendi kendimi gözlemlemem için öğretmenimin bana verdiği tema yargılayıcı olmayan farkmdahk idi. Bizden kendi kendimizi gözlemlememiz ve deneyimlerimizin yargılarımızın merceğinden hangi biçimlerde kırılarak geçtiğine dikkat etmemiz istendi. Algıladığım her şeyin kendiliğinden beğenme/beğenmeme ya da iyi/kötü kategorilerine yerleştirildiğini keşfedince hem şaşırımdım hem de burnum sürtülmüş oldu.

Kendi kendinizi gözlemek için belki bu temayı seçmek isteyebilirsiniz. Şunları düşünerek işe başlayabilirsiniz:

! Bir şeyi beğenmenize karşı beğenmeme ve bir şeyi kötü bulmanıza karşı iyi bulma yargılarınız deneyiminizi nasıl etkiliyor?

! Eğer beğenme/beğenmeme ve iyi/kötü süzgeçlerini askıya alırsanız yaşam deneyiminiz nasıl etkileniyor?

62

Gerçeği Ara (Curiosita)

63

Kendi kendini gözleme ruhsal merakın en önemli disiplini. Kendinize tarafsız bir şekilde bakmayı öğrenmeniz, içsel gelişim ve dönüşümünüzde işe yarayacak muazzam miktarda enerjiyi serbest bırakır. Yargılayıcı olmayan farkmdalık temasıyla çalışırken lütfen alıştırmayı ne kadar iyi yaptığınız konusunda kendinizi yargılama eğiliminize karşı tetikte olun. Eğer, "Yargılayıcı olmayan farkmdalık konusunda çok

kötüyüm," ya da "Bu konuda harikayım!" gibi şeyler düşündüğünüzü fark ederseniz, kendinize gülüp geçin ve yeniden kendi kendinizi gözlemlene işine odaklanın.

Bu alıştırmayı kendi başınıza ya da bir arkadaşınızla birlikte yapın ve tuttuğunuz notları karşılaştırın.

BYRON KATIE'NİN DÖRT SORULUK ALIŞTIRMASI

Byron Katie aydın bir öğretmendir ve çalışması ruhsal curiosita'nın en önemli kısmını temsil eder. Katie'nin yaşamı dönüştürme potansiyeli taşıyan yaklaşımı, içsel özgürlüğüne kavuşmanıza rehberlik edecek dört basit soruya dayanır, ve bu sorular her geleneğin samimi bir arayış içinde olan üyelerini ilgilendirir.

Katie'nin belirttiği gibi, dört soru, "Sizin açınızdan doğru olmayan şeyleri tamamen ortadan kaldırır. Daima orada beklemekte olan gerçeği ortaya çıkarır."

Bu sorular aşağıdakilerdir:

1. Doğru mu?
2. Bunun doğru olduğundan emin misin?
3. Böyle düşününce nasıl tepki veriyorsun?
4. Eğer böyle düşünmeseydin kim olurdun?

Katie'nin beşinci adımı, incelenen önermeyi farklı şekilde ifade etmektir.

Yöntemin işe yarayıp yaramadığına dair size bir fikir vermek için dört soruyu hayatınızla ilgili bir meseleyi araştırmak için kullanacağız. Aşağı yukarı herkesin zaman zaman yaşadığı bir konuyla başlayalım: bir yakınımız tarafından takdir edilmediğimiz algısından kaynaklanan öfke, incinme ya da reddetme duygusu.

Lütfen kendi hayatınızdan bir örnek düşünün ve onu şunun gibi bir önerme halinde ifade edin: "..... beni takdir etmediği için ona kızgıyım."

Önermenizi yazdıktan sonra (onu bir de yüksek sesle söylemek iyi bir fikirdir) dört sorudan ilkinin sorarak, onu ortadan kaldırma ve gerçeğe ulaşma işine başlayabilirsiniz.

1. Doğru mu? Kendinize, ".....'in beni takdir etmediği doğru mu?" diye sorun.

Soruyu saf bir curiosita ruhuyla sorun ve içinizden bir yanıt gelmesini bekleyin. Katie'nin yorumladığı gibi, "Doğruyu gerçekten bilmek istiyorsanız, sorunun yanıtı içinizde belirecektir."

İkinci soru araştırmanın derinliğini artırır ve odağını daraltır.

2. Bunun doğru olduğundan emin misin? Önermenizi bir kez daha okuyun, ve ".....'in sizi takdir etmediğinden" gerçekten emin olup olamayacağınızı düşünün.

Birinin sizi takdir ettiğinden ya da etmediğinden gerçekten emin olmanız mümkün mü? Birisine karşı

64.

hiç hayranlık ve saygı hisleri besleyip daha sonra o kişinin sizin onun için neler hissettiğinizden haberi olmadığını fark ettiğiniz oldu mu?

Üçüncü soru, önermenizin sizin kendi üstünüzde yaptığı ettiği keşfetmenize yardımcı olur.

3. Böyle düşününce nasıl tepki veriyorsun? Başka deyişle, önermeniz üstünde düşündüğünüz zaman ne hissediyorsunuz, ve sorgulanan insanla olan etkileşiminiz bundan nasıl etkileniyor?

Katie tepkilerinizin bir listesini çıkarmanızı öneriyor. Örnekler şunun gibi tepkileri içerebilir: "Ben de onu takdir etmiyorum," ya da, "Takdir edilmek için daha çok çabalıyorum."

Takdir edilmediğiniz koşullarda kendinize karşı nasıl davranacağınızı da düşünerek bu araştırmayı elinizden geldiği kadar sürdürün. Örneğin, "Bunalıma giriyorum," ya da, "kendimi kötü hissediyorum," veya, "Midem ağrımaya başlıyor," gibi ifadeler kullanabilirsiniz. Kendi içinizin derinliklerine inin. Önermenize inandığınız zaman nasıl tepki vereceğinizi anlamak için en derinlerinizden gelen düşüncelere kulak vermeye çalışın.

Dördüncü soru sizi varlığınızın özüne ulaştırır.

4. Eğer böyle düşünmeseydin kim olurdun? Kendi kimliğinizi tespit ettiğinizde bu önerme nasıl bir rol oynuyor? ".....beni takdir etmiyor," fikrinden kurtulsanız kim olurdunuz?

Gözlerinizi kapayıp zihninizde bu insanın sizi takdir etmediğini söylediği sahneyi canlandırın. Ardından, takdir edilmeme düşüncesinin olmadığını hayal edin.

Gerçeği Ara ^Curiosita)

65

Bir adım daha ileri gidip, sizin takdir edilmenizin gerekli oluşu düşüncesinin de olmadığını hayal edin. Önermenizin yok olması için ne kadar zaman ayırmanız gerekiyorsa ayırın. Dördüncü soruya verdiğiniz yanıtın içerdiği küçük farklara dikkat edin. Duyularınıza ve içinizde yaşadığınız genişlik hissine ne oluyor?

Beşinci adımda "onu farklı şekilde ifade etmeniz" istenir. Başka deyişle, başlangıçtaki durumunuza dönüp,

".....beni takdir etmiyor, ve bu yüzden ona kızıyorum,"

dedikten sonra, tümceyi farklı şekilde kurarsınız:

".....'i takdir etmiyorum; bu da onun bana kızmasına neden oluyor."

Bu doğru olabilir mi? Bir şeyi yeteri kadar takdir etmiyor ya da bunu ifade etmekte başarısızlığa uğruyor olmanız, karşınızdaki kişinin size olan tavrını etkiliyor olabilir mi? Başka deyişle, her ikiniz de karşılıklı olarak kendi kendim bozguna uğratan davranışlar sergileme kısır döngüsüne girmiş olabilir misiniz? O kişiyi (ve başkalarını) yeteri kadar takdir etmeyişinizin başka ne tür tatsız dinamikler yaratabileceğini araştırın.

Başka bir farklı şekilde ifade etme örneği şöyle olabilir: "Kendime kızıyorum çünkü kendimi takdir etmiyorum." Bunun doğru olması ya da ilk başta ifade ettiğiniz görüşten daha doğru olması mümkün mü?

Birkaç farklı şekilde ifade örneği üstünde düşündükten sonra soruşturma benzer sözlerle devam eder. Katie bunu şöyle dile getiriyor: "Farklı şekilde ifadeler sizin sağlık, huzur ve mutluluk reçetelerinizdir. Kendinize başkaları için yazdığınız reçeteyi verebilir misiniz?"

Katie ve iş arkadaşı, Bagavad Gita ve Tao-te-Çing'in ünlü çevirmeni Stephen Mitchell bu aydınlatıcı ruhsal curiosita süreci için, Kendinizi Olduğunuz Gibi Sevin:

!!!
66

Gerçeği Ara (Curiosita)

• 67

Hayatınızı Değiştirebilecek Dört Soru başlığını taşıyan harika bir rehber ürettiler.

SO Masumiyet

Leonardo'nun muhteşem çocuk çizim ve resimleri, yüz hatlarını doğru olarak resmetmekteki olağanüstü yeteneğinden çok daha fazlasını dışa vurmaktadır. Leonar-do bu eserlerinde iç güzelliği ve masumiyet ruhunu da ifade etmiştir. Cennet krallığından içeri bir adım daha atmak küçük bir çocuk gibi olmak, ruhsal curiosita ile masumiyetinizin yeniden doğuşunu yaşamaktır.

İşe küçük çocuklarınızla vakit geçirerek ve onlardan bir şeyler öğrenerek başlayın. Bu kitabı yazmaya başladığım gün Julia adlı beş yaşında güzel bir çocukları olan arkadaşlarımın evinde kalıyordum. Akşam yemeğini bitirdiğimiz sırada Julia masanın etrafını dolaşıp

herkese birer iyi geceler öpücüğü verdi. Ona, "Sabah kaçta kalkacaksın?" diye sordum. "Geç kalkacağım," diye yanıtladı. Annesi onun "geç" demekle sabah saat 06:00'yı kastettiğini açıkladı! Ben de, "İyi," dedim, "o zaman sabah seninle yine görüşeceğiz." Julia, "Evet o sırada yatağımda kalbimi dinleyerek dinleniyor olacağım," diye karşılık verdi. Julia ile aramızda geçen bu konuşma bana her gün onun yaptığı şeyi yapmaya zaman ayırmam gerektiğini anımsatır.

BOLÜM 6

orumluluk^II C&imostirizione)

Uçma fikri Üstadı büyülüyordu. Aerodinamiği araştırmaya yıllarını verdi. Birçok uçan makine eskizi hazırladı ve imgeleminde meydana gelen olağanüstü bir sıçramanın etkisiyle bu dikkate değer paraşütü çizdi.

Senden çıkan sana geri döner.

—MENC1US, KONFÜÇYÜŞÇÜ BİLGE

İnsanlığın en büyük buluşlarından biri, henüz kimse uçmayı becerememişken Leonardo da Vinci'nin tasarladığı paraşüttür. Çağımızın mühendisleri Leo-nardo'nun belirttiği oranların işe yaradığını doğrulamaktadır. Üstat paraşüt çiziminin yanına şu sözleri yazmıştır: "Eğer bir adamın yirmi arşın en, boy ve yüksekliğinde deliksiz ketenden bir çadırı olursa, yaralanmadan epey yüksek yerlerden aşağı atlayabilir."

Leonardo'nun incelikli, büyüleyici çizimi akıl almaz bir imgelem sıçraması ve yenilikten daha öte bir şeyi temsil etmektedir. Dokunaklı bir biçimde, ruhsal arayışın sorumluluğunu almak için gerekli olan varoluşsal cesareti de

70

Sorumluluk AI (Dimostrazione)

• 71

simgelemektedir. Leonardo'nun paraşütü engin bir boşluk gibi görünen bir ortamın içinde durduğumuz düşüncesini akla getirir; bedenimiz ince umut iplerine, havada süzülmemiz ise zarafete —ve Leonardo'nun bilimsel gözlemlerine göre 45 metre karelik kumaşa— bağlıdır. Evrenin uçsuz bucaksız olduğunu düşününce kendimizi yalnız ve önemsiz hissetsek de yine de aklımızı ve yüreğimizi kâinatın gizemlerine açmayı göze almalıyız.

Leonardo gözlemleri ve deneyimlerinden kaynaklanan bilgeliğine dayanarak yeni ve orijinal bir dünya görüşü kurma sorumluluğunu almaya istekliydi. Leonardo bizim anladığımız şekliyle bireysellik düşüncesinin bulunmadığı, bütün otoritenin bireyin dışında kalan alanlarda toplandığı, pek nadiren birinin çıkıp bir şeyleri sorguladığı Orta Çağ'ın karanlığından sıyrılıp kendi yanıtlarını aramaya cesaret etti. Kendi zamanındaki din kurumunun aşırılıklarını ve iktidar siyasetini sorguladı, batıl inancı, simyayı ve astrolojiyi reddetti (ancak defterleri arasında bulunan bazı notlar birkaç kez "falciya" gitmek zorunda kaldığını meydana çıkarıyor).

"Birçok insan düzmece düşünce ve sahte mucize ticareti yapıyor," diyor, ve insanları "sofist bilimlerin şarlatanlığına varan çelişkileri" karşısında uyarıyordu.

Leonardo daima nesnelere oldukları gibi görmeye çalışma yürekliliğine sahipti. Taklidi reddetme, otoriteyi sorgulama, ve kendisi hakkında düşünme hevesi sadece içinde yaşadığı dönemin değil, tüm çağların koşulları göz önüne alındığında da dikkate değerdir; bu özelliği onun, bin yıllık, bilinmeye deyecek her şeyin zaten bilindiğine inanma geleneğinin vârislerinden biri olduğu düşünüldüğünde daha da şaşırtıcı hale gelir.

Leonardo'dan önce, onun zamanında ve ondan sonra

Kilise otoriteleri gözlemlenen bir deneyin dogma ile çelişmesi halinde dogmanın doğru olduğu fikrini kabul ediyorlardı. Ancak Leonardo için doğru olan dimostrazione ilkesiydi. Onun eşsiz denebilecek ölçüde bağımsız aklı, inatçılığı, ve gözlem ve deneye olan güveni bir araya gelip kişiliğinde büyük bir sorumluluk duygusu yaratıyordu. Dogmatik görüşlere uyması için yapılan tüm baskılara rağmen kendi fikirlerini üretmek ve kendi yargılarına varmakla yükümlü olduğunu biliyordu.

Leonardo şu Sufi deyişindeki bilgeliğin ete kemiğe bürünmüş haliydi: "Tadan bilir." Onun deneysel bilgiye yaptığı vurgunun yankılarını bizim Walt Whitman'ın sözlerinde buluyoruz:

Artık ikinci ya da üçüncü el eşyalar almayacaksın

Ölünün gözleriyle bakmayacaksın

Kitaplardaki hayaletlerle beslenmeyeceksin

Benim gözlerimle bakmayacaksın

Benden bir şeyler almayacaksın

Her tarafı dinleyip onları kendinde süzeceksin

Leonardo öğrencilerini inventore (mucit) olmaya teşvik ediyordu; kendisinin yaptığı gibi, zamanın kabul edilmiş teori ve dogmasını sorgulayıp kendi "süzgeçlerinden geçiren" orijinal düşüncüler olmalarını istiyordu. Şöyle yazıyordu: "Kimse bir başkasının tavrını taklit etmesin; çünkü, taklit etmeyen kişi doğanın torunu

"Ah şu insanın aptallığı! Bütün hayatını kendinle birlikte geçirdiğini, ama sahip olduğun en önemli şeyin farkında olmadığını anlamıyor musun? Bu senin budalalığındır." —Leonardo da Vinci

74

UÇMA DÜŞÜ

Şazl tarihçiler Üstadın çömezlerinden birinin onun uçma makinesini sınamaya kalkmış olabileceğine inanır. Bu çömez Floransa kenti dolaylarında bir tepe olan Monte Ceceri'nin doru-^ ğundan atlamış ve denemesi bir felaketle sonuçlanmış olabilir. Leonardo'nun uçma düşü kendi ömrü içinde gerçekleşmemiş olsa da onun yaptığı kanat tasarımlarından biri geçenlerde bir İngiliz hava sporları şirketi tarafından yeniden inşa edildi ve paraşüt planör şampiyonu Judy Leden tarafından Sus-sex'te bütün dünya kamuoyu önünde sınandı. İşe yarıyordu! Leden şu yorumu yaptı: "Aleli görünce verdiğim ilk tepki güzelliği karşısında şaşırıp kalmak oldu. Bana kendimi düşmeye hazırladığım yüksekliğin daha üstüne çıkmamam gerektiği söylendiğinde biraz korktum; planör benim ağırlığım yüzünden kırılabilirdi, ama modern paraşüt planörlerden çok daha sağlam çıktı."

Leonardo'nun paraşüt tasarımı da geçenlerde bir başka İngiliz paraşütçü Adrian Nicholas tarafından test edildi. Nicholas kendini Üstadın talimatlarına göre ve onun belirttiği, on altıncı yüzyılın Milan'ında bulunabilecek malzemelerden, 85 kilo çeken branda bezi ve ahşaptan yapılmış piramit biçimli paraşüte kayışlarla bağladı. Sonra Güney Afrika Cumhuriyeti'nin Mpu-malanga ilinde üç bin metre yükseklikte uçan bir balondan at^ ladı. İnmek için modern paraşütünü açmadan önce iki bin metre yumuşak bir şekilde alçaldı. Nicholas yaşadığı deneyimi şöyle tanımlıyordu: "inanılmaz derecede etkileyici.... Sevinç duydum. Adeta bir balonla havada süzülüyormuş gibiydim. Kulaklarımda rüzgâr uğuldarken gözlerimi aşağıdaki ırmağa dikip bakabiliyordum. Yere indiğimde bu yolculuk için Leonardo'ya teşekkür ettim."

Sorumluluk Al (Dimostrazione)

• 75

"Tanrım, bize emeğimizin karşılığında bütün iyi şeyleri ver." —Leonardo da Vinci

Bize bütün iyilikleri getiren emek dış dünyada harcadığımız çabadan çok daha öte bir şeydir; aynı zamanda içimizdeki çalışmanın ve ahlaki farkındalığımızın bir yansımasıdır. Leonardo, "Adalet; iktidar, olayların içyüzünü kavrama ve irade gerektirir," yorumunu yapıyordu. Öğrencilerine, "Kötülüğü cezalandırmayan, onun yapılmasını salık vermiş olur," diyor, "Düzgün yürüyen pek az düşer," öğüdünü veriyordu.

Ruhaniyetin Esası adlı güzel kitabında Roger Walsh başkalarıyla ilgili niyet ve hedeflerimizin sorumluluğunu almanın önemini açıklar. "Bu genel psikolojik ve ruhsal ilke —bizi yaratan, başkalarıyla ilgili niyetlerimizdir— tüm ruhsal ilkeler içinde en etkili ve en önemli, ama yine de, ne üzücüdür ki, en az anlaşılabilir ve en az takdir edilmiş olanıdır. Eğer anlaşılırsa bütün ilişkilerin oturduğu temeli dönüştürür. Ahlakın büyük sırrı, Buda'nın işaret ettiği gibi, şudur: 'Ne yaparsan, kendine yaparsın.' "

Aynı şey Hindu geleneğindeki karma yasasıyla* da ifade edilebilir. Karma yasası düşüncelerimizin, duygularımızın, niyetlerimizin ve eylemlerimizin etkileri konusunda geri besleme yapan evrensel bir sistem

gibi işler. Bu yasa bizi kendimizi sınamaya zorlayan ruhsal bir tedbirdir. Yalnızca niyetlerimiz ve onların sonuçları arasındaki ilişkiyi bilincimizin parlak ışığı altında

* Hinduzim ve Budizm'de, kişinin eylemlerinin bir güç doğurduğuna, bu gücün o kişinin ölüm ve yeniden doğum döngüsünü sürdüren motif olduğuna ve kişi ruhsal kurtuluşa ulaşıp kendini bu gücün etkilerinden kurtarana kadar bu döngünün devam ettiğine inanılmaktadır.

76

araştırdığımız zaman en büyük düşlerimiz gerçekleşir. Leonardo'nun işaret ettiği gibi, "Kendin üzerinde ne kadar büyük bir egemenlik kurarsan çevren üzerinde de o kadar büyük bir egemenliğe sahip olursun."

NE EKERSEN ONU BİÇERSİN

İbrani geleneğinde bir mezmur bunu şöyle dile getirir|

"İnsanlar hakkında, yaptıklarına bakarak hüküm ver."

Hıristiyan Matta incili şöyle der: "O, her insanı yaptığı işe bakarak ödüllendirir."

Konfüçyüsçü bilge Mencius şöyle ifade eder: "Senden çıkan sana geri döner."

Ve Hindu Garuda Prana şöyle der: "Herkes kendi yaptığı işlerin meyvesini toplar."

Leonardo önemli sorular sormayı seçti; bu sorular yaşamın kökeni, uçmanın sırları, ruhun doğası, güzelliğin özü, ve ölümün anlamıyla ilgiliydi. Hayatı boyunca belirsizliklerle uğraştı, ruhu yıldızların ötesine ulaşmışken bile düşüncelerini günlük olarak yaptığı gözlemlere dayandırdı. Leonardo'nun oluşturduğu örnek Jean Houston'm beyinlerimizi "yıldız geçitleri" haline getirmemiz önerisinin somut dışavurumudur.

Leonardo sizden uyanmanızı, kendiniz hakkında düşünmenizi, ve yıldız geçidinizi dünyayı bütün tazeliği ve güzelliğiyle yaşamaya açmanızı ister.

Sorumluluk Al (Dimostrazione)

• 77

Sorumluluk Al: Kendi Kendini Değerlendir

D Ruhaniyete dair kendi anlayışımı kendi deneyimlerime dayanarak kesin ve açık olarak belirttim.

D Batıl itikat, dinsel inanç ya da dinsel adetlerin yerine getirilmesi ve ruhani deneyim benim için birbirinden farklı şeyler.

D Ruhaniyete ilişkin anlayışımı gerçek deneyimlerimle sınamaya gayret ediyorum.

D Düşüncelerimin sorumluluğunu alıyorum.

D Duygularımın sorumluluğunu alıyorum.

D Bedenimin sorumluluğunu alıyorum.

D Niyetlerimin sorumluluğunu alıyorum.

D Hayatımda ulaştığım sonuçların sorumluluğunu alıyorum.

D Yetiştirilirken bana aktarılan dinsel öğretileri kabul ediyorum.

D Yetiştirilirken bana aktarılan dinsel öğretileri reddediyorum.

D Yetiştirilirken bana aktarılan dinsel öğretilerle kendi deneyimlerim arasında bir uzlaşma sağlamaya çalışıyorum.

78

80 Sorumluluk Al: Ruhsal Uygulamalar

"İnsan sadece yapma ya da yapmama gücüne

sahip olduğu hareketlerle ilgili olarak övülebilir

ya da suçlanabilir."

—LEONARDO DA VİNCİ

FRANKL ÖLÇEĞİ

Uzay Yolu: Gezgin dizisinin Leonardo'yu holografı, olarak gösteren bir bölümünde Kaptan Janeway hararetle çocukluğunda Üstadı bir kahraman olarak gördüğünü söylüyordu. Leonardo bir başka ruhsal dimostrazione üsta-dıyla birlikte benim de kahramammdı. Bu kişi, Nazilerin yaptığı Yahudi Soykırımını hakkında on dört yaşında bilgi sahibi olduktan sonra üstüme çöken anlamsızlık duygusundan sıyrılmaya çalışırken keşfettiğim Viktor Frankl idi. İnsanın Anlam Arayışı adlı kitabın yazarı olan Frankl ikinci Dünya Savaşı sırasında bir Nazi toplama kampına hapsedilen Avusturyalı bir psikiyatristti. Frankl insanın hayal edebileceği en korkunç koşullar altında yaşarken, kendisini tutsak eden kimselerin, özgürlüğünü elinden almalarına karşın onu içsel hürriyetinden yoksun bırakamadıklarını anlamıştı. Logoterapi adını verdiği, kişinin hayatını içsel özgürlüğüne göre örgütlemesine dayanan bir psikoterapi sistemi yarattı. Frankl şöyle yazıyordu: "Bir insanın elinden her şeyi alınabilir, ama tek bir şey hariç: İnsanın sahip olabileceği özgürlüklerin sonuncusu; hangi koşullar altında olursa olsun bir kişinin tutumunu seçme özgürlüğü."

Frankl, Gandhi'nin, "Biz dünyada görmek istediğimiz değişimin ta kendisi olmalıyız," diyerek ifade ettiği

bil-

Sorumluluk Al (Dimostrazione)

geliği, korkunç koşullar altında, gerçekten hayata geçirebilen ender insanlardan biridir. Leonardo ve Gandhi gibi Frankl da içsel özgürlüğümüzü yaşayarak sorumluluk alma konusunda büyük bir esin kaynağıdır. Ne zaman bir güçle karşılaşır yakınmaya ya da kendi durumum için bir başkasını suçlamaya başlayacak olsam Frankl'ı düşünür ve hemen tutumumu değiştiririm.

Kuşkusuz çoğumuz bir miktar dışsal özgürlüğe ve görece rahatlığa sahibiz, ama bunlar ruhsal dimostrazio-ne'nin önemini gölgeleyebilir. Üstelik kavgacı kültürümüz bizi ayartıp, başkalarının bize bir şeyler borçlu olduğunu, gereksinimlerimizi karşılayacağımız araçları kendi dışımızda aramamız gerektiğini düşünmeye itiyor. Böyle düşünceler kişisel sorumluluk hissimizi zayıflatıyor.

Benim Frankl Ölçeği dediğim şey bizim nereye kadar bilinçli, sorumluluk sahibi varlıklar olduğumuzu, nereden sonra böyle olmadığımızı ölçmekte kullanılacak bir yöntemdir. Bu ölçeği soldan sağa doğru O'dan yüzde 100'e dek artarak uzanan bir çizgi olarak düşünebilirsiniz. Sağdaki en uç nokta, yani yüzde 100 işareti, Frankl, Leonardo ve Gandhi gibi, düşüncelerinin, niyetlerinin, eylemlerinin ve bunların başkaları üstünde yaptığı etkilerin sorumluluğunu eksiksiz olarak alan kişilerin bulunduğu alanı temsil eder.

Soldaki en uç nokta, yani 0 noktası, başlarına gelen her şey başkasının hatasıymışçasına ağlayıp sızlanan-larm, suçlayanların bulunduğu alanı simgeler. Bu, sizi soymak için evinize giren, ama yerdeki halıya ayağı takılıp düşünce sizi dava etmek isteyen hırsızın zihniyetidir. (Aslına bakarsanız bu yüzde 100 noktası bu zihniyeti temsil eder; 0 noktası hırsızın savunmayı kabul eden avukatın zihniyetinin bulunduğu noktadır.)

80»

Bu ölçeğin neresinde bulunduğunuzu nasıl anlayabilirsiniz? Davranışlarınızı, bir konuda nasıl davrandığınızı yüksek sesle dile getirerek izleyip, ne ölçüde sorumluluk sahibi olduğunuzu değerlendirebilir, sonra da kendinize 0 ile 100 arasında bir puan verebilirsiniz. İşte, ölçeğin en sol ucunda bulunan kişilerin söylediği klasik sözlerden birkaçı:

"Karım/kocam beni anlamıyor." "İşyerinde kimse beni dinlemiyor."

"Keşke....."

".....beceremiyorum."

"Bu konuda yapabileceğim bir şey yok." "Bunu yapmama izin vermezler." "O beni öfkeliyor."

Eğer yukarıdaki sözlerden herhangi birini söylediğinizi ya da başka türlü sızlanma, suçlama, dert yanma sözleri sarf ettiğinizi fark ederseniz, hemen tutumunuzu değiştirmeye çalışmayın. O anki gerçek duygularınızın üstüne yüzeysel olumlu düşünceler aşılacak yerine, öncelikle sızlanma biçiminizi gözlemlemekle yetinin. Sızlanmanız artık daha farklı bir biçime bürünmüştür, şimdi bilinçli olarak sızlanmaktasınız, yani şimdi sızlanmayı seçmekte özgürsünüz. Elbette, onun farkına varmanızdan sonra sızlanmak biraz sıkıcı olmaya başlar. Böylece, sızlanmayı seven yanınıza artık onun farkına varmış olduğunuzu bildirdikten, onu kabul ettikten ve ona güldükten sonra daha yapıcı bir tutum seçebilecek hale gelirsiniz.

Ölçeğin diğer ucunda bulunan yaklaşım aşağıdaki gibi sözler sarf edebilir:

Sorumluluk Al (Dimostrazione) • 81

"Bu kişiye ya da duruma karşı vereceğim tepkiyi ben seçiyorum."

"Bana nasıl muamele edeceklerini insanlara ben öğretirim."

"Yalnızca onları görme biçimimi değiştirerek başkalarını değiştirebilirim."

"Daha iyi sonuçlar almak için yaklaşımı nasıl değiştirebilirim."

"Bu kişinin ya da durumun beni tiksindiren yönü benim karakterime nasıl yansıyor?"

Şimdi geçen sene yaşadığınız güç bir deneyim seçin —bu belki işyerinde yaşadığınız bir zorluk ya da önemli bir kişisel ilişkinizde karşılaştığınız büyük bir sorun olabilir— ve bu olaya verdiğiniz tepkiyi tanımlayıp defterinize yazın. Sanki başka birisini gözlemliyormuşsu-nuz gibi, tepkiniz üstünde tarafsız bir şekilde düşünün, ve Frankl Ölçeğinin neresinde yer aldığınızı not edin. Sonra, bu olayın olmasını sizin istediğinizi, bunu seçtiğinizi, ve olayın tam sizin istediğiniz şeklide cereyan ettiğini hayal ederek, bu deneyimin öyküsünü yeniden yazın. Örneğin, bir ilişkinin sona erişini betimleyebilir, ve deneyimi ilk kaleme alışınızda kendinizi bir başkasının kararma edilecece boyun eğen biri olarak resmedip olayı o kişi sizi terk etmiş gibi gösterdiğinizi fark edebilirsiniz. Ama olaya bir kez daha bakın ve en sonunda sizi terk edecek biriyle birlikte olmanın kendi seçiminiz olduğu fikri üstünde düşünün. Sizin bir yanınızın aslında söz konusu kişinin sizi terk etmesini istemiş olması mümkün müdür? Bu kişinin sizi terk etmesinin size bir faydası dokunabilir mi? Hayatta başınızdan geçen olayların sonuçlarının sorumluluğunu almayı seçerek, daha akıllıca kararlar verme yeteneğinizi geliştirirsiniz.

82

Sorumluluk Al (Dimostrazione)

83

ÜÇ FARKLI AÇI ALIŞTIRMASI

Leonardo'nun muhteşem çiçek çizimleri onun deneyimle öğrenme yönteminin simgesidir. Kendini yerleşmiş fikirlerden ve önyargılardan arındırabilmek ve çevresindeki nesnelere daha berrak bir şekilde görebilmek için her şeye —çiçeklere, yüzlere, anatomik araştırmalarında resmettiği vücut kısımlarına— en aç üç farklı açıdan bakıyordu. Resim Üzerine Bilimsel İnceleme adlı eserinde, "insan başkalarının eserlerindeki hataları kendi eserindeki hatalardan daha kolay tespit ettiği" için, kişinin kendi eserine önce uzaktan bakması, sonra eserin aynadaki yansımaya göz atması, ve bunun ardından da, bir süre dinlenip zihnini arındırdıktan sonra

başkalarının bu eserle ilgili görüşlerini alması ve onları yeni düşüncelere açık bir ilgiyle dinlemesi gerektiğini açıklıyordu.

"Bundan dolayı, [anatomik] çizimlerimle, ve üç farklı açıdan her türlü tanıtım araçları kullanılarak gösterilmesiyle her kısmı öğreneceksiniz." —Leonardo da Vinci

Leonardo'nun üç farklı bakış açısı yöntemi dış dünyanın doğru bir şekilde betimlenmesinde olduğu kadar iç dünyaya hâkim olmakta da önemlidir. Ruhsal di-mostrazione'nin çağımızdaki kusursuz örneği Dalay Lama Mutluluk Sanatı adlı kitabından alınmış aşağıdaki bölümde bunun sebebinin anlatılmaktadır:

Olaylara farklı açılardan bakma yeteneğinin insana yararı dokunabilir.... Kişi her fenomenin, her olayın farklı yönleri olduğunu anlamalıdır. Örneğin, ben, ülkemi kaybettim. Bu açıdan bakarsanız, çok trajik bir durum bu; hatta bundan daha kötü şeyler bile var. Ülkemizde büyük yıkım yaşanıyor. Bu çok olumsuz bir şey. Ama aynı olaya farklı bir açıdan bakarsam, bir sığınmacı olarak bir başka bakış açısına sahip olduğumu görüyorum. Bir sığınmacıyken formalitelere, sera-monilere, protokollere gerek yok.... Kötü bir durum içinden geçerken rol yapmaya zaman bulamıyorsunuz. Bu yüzden, bu trajik deneyimin bana çok yararı dokundu. Ayrıca, bir sığınmacı olmak birçok insanla tanışmak için sayısız fırsat yaratıyor. Farklı dinlerden, farklı mesleklerden, ülkemde kalsam tanışamayabile-ceğim insanlarla. Yani bu bakımdan çok, çok yararlı.

84

Sorumluluk Al (Dimostrazione)

85

Elbette, gerilim altındayken, acı çekerken, hayal kırıklığı yaşarken, ya da birini kaybetmenin üzüntüsünü duyarken Leonardo veya Dalay Lama gibi düşünmek zor olabilir. Dikkatimiz zayıflar, ve kontrol edemediğimiz olayların kurbanı olduğumuz hissine kapılmamız kolaylaşır. Ama olaylar karşısında vereceğimiz tepkiyi kontrol edebiliriz, özellikle de eğer daha normal koşullar altındayken kendimizi bakış açımızı genişletme konusunda eğitirsek.

Bu tutumu içsel özgürlük ve sorumluluğunuzla bütünleştirmeye başlayabilir, gerilimli koşullar altında bu tutumu devreye sokabilir, bütün deneyimlerinizi karşınıza çıkan olgunlaşma ve öğrenme fırsatları olarak görebilirsiniz. Tıpkı Dalay Lama'nın ülkesinden sürgün edilerek içine düştüğü güç durumu tarif ettiği gibi lütfen siz de,

! başınızdan geçen güç bir olay seçin ve onu kısaca tarif edip defterinize yazın;

! bu güç olay karşısında kapıldığınız hisleri ve sanıları araştırın.

Dalay Lama ülkesinin yabancı güçlerin egemenliği altına girişinin doğurduğu güçlük ve acıları kabul ediyor, sonra bu olayların etkilerine olgunlaşma ve öğrenme perspektifinden bakıyor, ve bunların faydalı yönlerini dile getiriyor: yeni insanlarla tanışmak, rol yapmayı reddetmek, resmiyetten kurtulmak. Lütfen kendi hayatınızdan seçtiğiniz güçlüklerle ilgili olarak siz de aynı şeyi yapın.

! Duruma üç farklı açıdan bakın. Bu durum hakkında yapabileceğiniz başka üç varsayım ne olabilir?

! Bu üç farklı bakış açısından ne tür yeni bilgiler elde edilebilir ve bu bilgiler bu durum hakkındaki düşünce ve duygularınızı nasıl etkileyebilir? Lütfen düşüncelerinizi defterinize kaydedin.

Arkadaşım Jill (bu onun gerçek adı değil) incelik gösterip, üç farklı açı yöntemini uygulayarak, yirmi yıl önce kocasından boşanması hakkında defterine yazdıklarını benimle paylaştı. Ayrılmalarından önceki yıl Jill kocasının başka bir kadınla duygusal ilişki kurduğunu fark etmişti, ama bu düşüncesini gidip anlattığı zaman kocası bunu reddetti. Jill kocasının bu kadını kendisine tercih etmesinden korktuğu için bu duruma karşı bir tavır koymadı. Çok geçmeden kocasının bu kadını kendi çocuklarından biriyle tanıştırdığını ve ona evliliğinin kendisini mutsuz ettiğini söylediğini öğrendi. Kocasını Jill'e boşanmak istediğini belirtmediyse de, yaklaşan yirminci evlilik yıldönümlerini kutlamak niyetinde olmadığını söyledi ve bir süre ayrı kalmaktan söz etmeye başladı. Sonra, yirmi yıl boyunca direnmesinin ardından aile terapisine gitmeyi kabul etti. Terapide evliliklerini bitirmek niyetinde olmadığını, her türlü gelişmeye açık olduğunu, ve Jill'i sevdiğini söyledi. Ama Jill'in belirttiği gibi, "Son derece açık sorulara kaçamak yanıtlar veriyor, isteği ya da niyetini asla açıkça ifade etmiyordu." Jill onun terapiye gitmeyi kabul etmesinin gerçek sebebinin terapistin onun bu evlilikten kurtulmasına yardım edeceğini düşünmesi olduğunu hissediyordu. Sonunda boşanma kararını veren Jill oldu, ve böylece kocasının ayrılmalarına aki sorumluluğunu reddetmesine göz yumdu. Eski kocası şu anda diğer kadınla birlikte, Jill ise hem sevdiği birini kaybetmenin acısıyla hem de, eğer kocası düpedüz yalancılık etmiyorsa,

86 •

ilişkilerinin belki de bitmeyebileceği kuşkusuyla boğuşarak çok zor zamanlar geçiriyor. Üç farklı açı yöntemini kullanarak defterine yazdıkları kendisini bir kurban durumundan çıkarıp güçlü ve bağışlayıcı biri konumuna yerleşmesini sağladı.

BİRİNCİ BAKIŞ AÇISI: SUÇLAMA O dürüstlüğe çok değer verdiğini iddia eden biri; bu özelliğin insanın hayatta sahip olabileceği en önemli şey olduğunu iddia ediyor, ama ben yine de onda bu özelliğin pek az bulunduğunu ya da hiç bulunmadığını gördüm. Ben de bir aziz değilim, bunu biliyorum, ama onun ilişkimizdeki kuralları ihlal ettiğine inanıyorum. Bir boşanma kararının alınmasını planladığı için onun ilişkimiz konusunda manipülasyoncu, kurnaz ve pasif-agresif bir tavır takındığım düşünüyorum. Çok açık bir gerçeğe, beni aldatmış olduğu gerçeğine son derece kurnaz bir biçimde sahte bir görünüm verdi. Onu bunun için suçluyorum. Bir süre kendimi de suçladım; daha iyi bir eş olsaydım, onun ihtiyaçlarını karşılasaydım, kendi ihtiyaçlarımdan bahsetmeseydim kimse onu ayartamazdı falan diye düşündüm. Ayrıca, onun yaptığını bunca zaman yanma bıraktığım için de kendimi suçladım. Sorun şu ki, onu suçladığım zaman içimde duyduğum adaletin yerini bulduğu hissi beni pek mutlu etmiyor ve yapıcı olmuyor; suçlamak beni öfkeliendiriyor, hem ona hem kendime kızıyorum.

İKİNCİ BAKIŞ AÇISI: KİŞİSEL SORUMLULUK Kişisel sorumluluk açısından baktığım zaman durum çok farklı görünüyor. Ben onunla tanıştığımda evliydi. Çocuklarıyla tanıştım, ve boşanma davası açtığı dönemde onunla birlikte yaşadım. Bu durumun tek-

Sorumluluk Al (Dimostrazione)

87

arlanacağımlı anlayamamanın gençlik dışında bir özürlü olabilir mi?

Bu evlilikte çoğu zaman mutsuz oldum. Benim samimi olma ve bağlanma özlemim kocamın yoğun ve kaba bireyciliğinin dozunu artırmaktan başka bir sonuç doğurmadı. Çoğu zaman onun arzularına boyun eğerek, kabul edilemeyecek şeyleri kendi gereksinimlerimi ne ölçüde bastırdığımı anlamamı bile engelleyecek noktaya gelene dek kabul ederek, hayatlarımızın aynı yönde ilerlemesini sağladım. Acı ve korkularla başa çıkmak için sağlıklı ve olgunlaştırıcı, sağlıksız ve işlevsiz yollar buldum; ama ne yapmış olursam olayım, ilişkimizin daha önce bitmesiyle sonuçlanabilecek bir tavır almaya cesaret edemedim. Bunu kendimi ya da onu suçlamak için söylemiyorum; sadece neler olup bittiğine dikkat çekmek için belirtiyorum. Belki de, o hamleyi yapacak cesaretim olmadığı için, onun ayrılışımızı ve boşanmamızı planlamasını kolaylaştıran bendim.

Her ne olursa olsun, benim onu seçtiğimi ve beraberliğimizin bitmesine yol açan meselelerin ilişkimizin ta en başından beri ortada olduğunu anlıyorum. Onun tuhafıklarına yıllarca seyirci kalmayı tercih ettim. Ve birtakım şeylerden korktuğum için, güçlü bir insan gibi davranmamayı sürekli tercih ettiğimin farkına varıyorum. Ona meydan okuduğum takdirde reddedilmekten korkuyordum; hoş, ilişkimizin ta en başından beri azar azar reddediliyordum zaten ya, neyse. Neyse ki, bütün bu olaylar karşısında içimde bir seçim yapma isteği doğdu da, eski gücümü geri almayı düşündüm. Zaman zaman yoğun öfke duyuyorum, ama son yirmi beş yıldır bu denli az kaygılandığımı da anımsamıyorum.

1 ' ' ,!

88

ÜÇÜNCÜ BAKIŞ AÇISI: NİMETLER Bu duruma ilk kez tercihlerimin sorumluluğunu alma açısından baktığımda, epey zorlandım; bu, tedavi olmak gibi bir şeydi. Suçlamak ve acı çekmek insana kolay geliyor. Ama bütün bunlardan benim sorumlu olduğum düşüncesini pekiştirirken, eski kocamı ve kendimi bağışlamanın ve bu dramın sunduğu nimetler üstünde düşünmenin daha kolay olacağını anladım. Belki o benim hayatıma bir öğretmen, bir yardımcı, bir arkadaş, tutkulu bir ortak, beni olgunlaştıracak (onunla tanıştığımda sadece yirmi dört yaşındaydım), bana harika bir aile (kendilerine hâlâ çok yakın olduğum üç müthiş üvey evlat) kazandıracak bir dost olarak girmişti. Belki önümüzde sonuna gelene dek ilerleyeceğimiz bir yolun uzandığım ve bu yolda ilerlemek zaman zaman ne denli güç olursa olsun yolculuk sırasında yaşanacak maceranın kendine özgü bir değeri olduğunu seziyordum. Her ne kadar dostça boşanmış olsak da, yaranın kapanması çok acılı ve masraflı oldu; öğrenmek için bütün cephanemi tükettim. Ne Pollyannacılık oynuyorum ne de kendimi kötü hissediyorum. Gerçek şu ki, eğer —çoğu zaman evden uzakta olmasından tutun, para meselelerine ve beni kendi hayatımdan ve arkadaşlarımdan uzak tutmasına kadar birçok konuda— bağımsızlığına bu kadar düşkün olmasaydı, kendi isteklerimi yerine getirme sorumluluğunu alamazdım. Ve eğer ona daha çok bağımlı olsaydım bile (en azından para konusunda) bu aramızdaki samimi ilişkinin niteliğinde büyük bir değişiklik yaratmazdı; muhtemelen yine aynı duruma gelirdik. Yine de kendi gereksinimlerimle daha çok ilgilenmeye başlamıştım. Daha henüz evliyken başka bir ev satın aldım, çünkü köklerim olsun istiyordum, kiralık bir evde bunu yapamıyorduk. Kendi arkadaş grubumu kurdum

Sorumluluk Al (Dimostrazione)

• 89

ve tatmin edici bir kariyer yaptım. Evet hâlâ acı çekiyorum; ancak, bu hayatın bir parçası. Şu Budist deyişte belirtildiği gibi, "Acı çekmek kaçınılmaz, kederlenmek isteğe bağlıdır." Bütün bu olayların iyi bir sebeple ortaya çıktığını düşününce ve her ikimizin de bu olayda eksiksiz bir sorumluluk aldığını kabul edince

kendimi çok daha güçlü hissediyorum. Kişisel gelişim ve bilincin yolunu seçiyorum; bana sunulan bütün nimetlerin tadını çıkarabilmek için ruhumun gündelik hayatta bana söylediklerini dinlemek ve yapmak amacıyla, kendime karşı daha dürüst olmak amacıyla bütün bu deneyimlerden elimden geldiği kadar yararlanma yolunu seçiyorum.

Bakış Açılarınızı Çoğaltmak

"Eğer farklı bir açıdan bakarsanız ... sizin kızdıran hareketin size böyle bir hareketle karşılaşmamış olmanız halinde hiç elinize geçmeyecek belli fırsatlar verdiğini de

göürsünüz.... Bu yüzden, gayret ederek tek bir olayı birçok farklı açıdan görebilirsiniz. Bunun size yardımı olur."

—Da I ay Lama

ÜÇ SANDALYE ALIŞTIRMASI

Bu, üç farklı açı alıştirmasının bir başka türüdür, özellikle anlaşmazlık yaşadığınız birinin düşünme biçimini anlamanız bakımından yararlıdır. Herhangi bir konuda uyuşmakta güçlük çektiğiniz birini düşünün. Bu sizin patronunuz,,amiriniz, eşiniz, ebeveyniniz, çocuğunuz,

90»

arkadaşınız ya da hareketleri sizin için sorun yaratan herhangi bir kişi olabilir.

1. Sorunu defterinize yazarak tarif edin.

2. Üç sandalye getirin; ikisini birbirine bakacak şekilde, ötekini de biraz açığa ama diğer iki sandalyeye bakacak şekilde yerleştirin. (Bu sahneyi sadece zihninizde de canlandırabilirsiniz.)

3. Birinci sandalyeye oturun. Öteki kişinin karşınızdaki sandalyede oturduğunu hayal edin. Bir şey söylemeden, sessizce o kişiye gözünüzü dikip bakın. Orada otururken neler hissediyorsunuz? Ne olmasını isterdiniz? Aklınızdan geçen düşünceleri defterinize kaydedin.

4. Karşınızdaki sandalyeye geçip oturun ve öteki kişi olduğunuzu hayal edin. Öteki kişinin yapacağı gibi karşınızda kendinizi görüyormuşsunuz gibi yapın. Kendinizi tamamen öteki kişinin yerine koyun (onun karakteristik vücut duruşunu taklit ederseniz bunu daha kolay yaparsınız). Öteki kişinin durumla ilgili düşünceleri, duyguları, düşleri ve arzuları nedir? Öteki kişinin en çok istediği şey nedir? Öteki kişi gerçekleri nasıl görüyor? Öteki kişi olarak neler hissediyor neler düşünüyorsunuz? Durumu öteki kişinin bakış açısından değerlendirip düşüncelerinizi defterinize yazın. Yazmayı bitirince bir an durun, sessizce oturun, ve bu alternatif bakış açısının sizi şaşırtan fikirler, yeni düşünceler doğurup doğurmadığına kafa yorun.

5. Üçüncü sandalyeye (gözlemci sandalyesine) geçin. Bu durumla ilgisi olmayan biri olduğunuzu hayal edin. Bu, hayali ya da gerçek, herhangi bir

Sorumluluk Al (Dimostrazione)

• 91

kişi olabilir. Herhangi bir kişilik seçebilirsiniz; bilge bir kişi, bir dost, ya da tarihsel bir figür olabilir. (Belki de Leonardo da Vinci olabilir?) Şimdi zihninizde karşınızdaki iki sandalyede kendinizin ve anlaşmazlık yaşadığınız kişinin karşılıklı oturmuş çekişmekte olduğunu canlandırın. Gördüğünüz şeyi tarif edin. Asıl istekleri nedir? Durumun hangi yönünü gözden kaçırıyorlar? Bilge bir gözlemci olarak, siz o ikisi için ne istersiniz? Unuttukları şey ne? Durumun onlara yararlı olabilecek bir yönünü mü gözden kaçırıyorlar? Gözlemci bakış açısıyla düşüncelerinizi not edin.

Sandalye değiştirme yönteminden ne öğrendiniz? Durumun görünüşünde ne tür bir değişiklik oluyor? Ne değişmiyor? Şu an durum hakkında neler hissediyorsunuz? Her iki tarafın yaklaşımı hakkında aklınıza yeni fikirler geldi mi ya da izlenebilecek farklı bir yol bulabildiniz mi? Sizin sorumluluğunuz ve izlenebilecek en iyi yol nedir? Düşüncelerinizi defterinize kaydedin, ya da düşüncelerinizin, sizin birer parçanız haline gelene dek bir süre ruhunuzun süzgecinden geçmesini bekleyin.

6. Eğer isterseniz duruma bir başka açıdan daha bakabilirsiniz. Havada, sandalyelerin üstünde tanrısal bir varlığın, bir meleğin süzüldüğünü hayal edin. Bu gözlemci duruma herkesin en büyük iyiliği açısından bakar. Kendinize meleğin neler söyleyeceğini sorun.

HAYATINIZ BİR FİLM

Hasidizm* bize şu bilgiyi verir: "İnsanın yükselişine sınır konmamıştır, ve en yüce bölgeler herkese açıktır.

* MÖ 3. yüzyılda kurulan bir Musevi tarikatının öğretisi.

92

Burada en önemli şey sadece sizin yapacağınız seçimdir." Leonardo'nun yaşamı bu en yüce bölgelere yükselmiştir, çünkü o yükselmeyi seçmiştir. Leonardo bizi kendine çekiyor çünkü bize yıldızlara ulaşma gizil gücüne sahip olduğumuzu hatırlatıyor.

Bu, bakış açınızı değiştirmenize ve en yüksek amaçlarınıza ulaşma gücünüzün önündeki engelleri temizlemenize yardımcı olacak bir alıştırmadır. Aynı zamanda eğlencelidir, hele de film seyretmeyi seviyorsanız.

Lütfen aşağıdaki sorular üstünde iyice düşünerek işe başlayın:

! Ya bütün anılarınız imgeleminizde birikmiş yanılısamalardan başka bir şey değilse?

! içinizde bir yerlerde daha "gerçek" bir yanınız olabilir mi? Ve bu yanınız oynadığınız tüm yüzeysel rollerin ve başınıza gelen tüm olayların toplamından daha önemli olabilir mi?

! Bazen hayatınızı bir filme benzetiyor musunuz? Hayatınızı sizin değil de filmin yönetmeninin yönlendirdiği hissine kapılıyor musunuz?

Soruların içinizde yankılanmasına izin verdikten sonra lütfen şu egzersizi yapın: Rahatça oturun ve kendinizi zorlamadan, tadını çıkararak birkaç kez derin nefes alıp verin. Gözlerinizi kapayın, ve rahatladıkça hayatınızı bir film gibi gördüğünüzü hayal edin. Gözlerinizin ardındaki hayali perdede önemli çocukluk deneyimlerinin canlanmasına izin verin. Hayatınızdaki önemli olayların, trajedilerin, başarıların, hataların, ilişkilerin, ailenizin, arkadaşlarınızın, sevinçli ve kederli anlarınızın gözlerinizin önünde bir film gibi akıp gidişini izleyin.

Sorumluluk Al (Dimostrazione)

93

Belli bir sahneyi analiz etmeye çalışmaktan ya da ona gereğinden fazla takılıp kalmaktan kaçının.

Film, içinde bulunduğunuz âna ulaştığında zihninizde görüntüyü dondurun ve dikkatinizi tekrar soluk alıp verişiniz üstünde toplayın. Şimdi; eğer izlediğiniz film hakkında bir yorum yapmak zorunda kalsanız onu nasıl tarif ederiniz? Abartılı derecede acıklı bir trajedi mi? Bir komedi mi? Bir polisiye mi? Bir aksiyon-macera filmi mi? Bir aşk filmi mi? Bir sanat filmi mi? Ya da bir korku filmi mi? Eğer filmin bir yönetmeni olsaydı bu Scorsese, Ailen, Wilder, Peckinpah, Spielberg ya da Fellini gibi isimlerden hangisi olurdu? Şimdi hayatınızı farklı bir tarzda ve farklı bir yönetmen olarak filme aldığınızı düşünün. Hayali hayat filminize bir de bu açıdan bakın.

Şimdi de, lütfen, içinde bulunduğunuz ânın biraz önce sahnelenen senaryodan bağımsız olduğunu düşünün. Var olmaya daha yeni, şu an başladığınızı hayal edin. Bu bakir ânın tazeliğinde, hayatınız için ne tür bir seçim yapardınız? Hayat filminizin bundan sonraki sahnelerinde nelerin oynanmasını tercih ederiniz? Lütfen yanıtlarınızı defterinize yazın.

"Eğer ruhsal uygulamayı doğru anlarsanız, gününüzün yirmi dört saatini uygulama yapmak için kullanabilirsiniz. Gerçek ruhsallık her zaman uygulayabileceğiniz zihinsel bir tutumdur."

—Da/ay Lama

BÖLÜM 7

1

arkındalığı JCeskinleştir (Sensazione)

"Tanrıyı gördüğüm göz beni gören aynı göz. Benim gözüm ve Tanrının gözü tek bir göz, tek bir görüntü, tek bir bilgi, tek bir sevgi."

—MEISTER ECKHARDT, HİRİSTİYAN MİSTİĞİ

Verrocchio'nun İsa'nın Vaftizi adlı eserinin bir parçası olan soldaki melek Leonardo da Vinci'nin resmettiği ilk figürdür. Leonardo meleği Verrocchio' nun atölyesinde çırak olarak çalışırken resmetti. Rönesans'ta bir ustanın istekli ve hünerli bir gençten bir resmin bazı ayrıntılarını tamamlamasını istemesi alışılmamış bir şey değildi. Ama bu vakada ortaya çıkan sonuç gerçekten de alışılmışın dışındaydı, çünkü Leonardo'nun eseri öğretmenin eserini açık farkla geride bırakıyordu.

Verrocchio'nun İsa'nın Vaftizi adlı tablosundan, melekleri gösteren detay.

96

Floransa'daki Uffizi Galerisine (aklıma gelmişken belirteyim, burayı Vasari tasarlamıştı) yaptığım bir ziyaret sırasında bu resmi ilk kez gördüğüm zaman olağanüstü ve unutulmaz bir şey yaşadım: Kendimi bir meleğin huzurundaymışım gibi hissettim. Kendinden geçmiş dikkatli bakışları seramoniye yönelmiş, ve yüzü saygılı bir coşku ifadesiyle dolmuş olan Leonardo'nun meleği ruhsal sensazione'nin özünü dışa vurmaktadır. Tersine, Verrocchio'nun meleği duygusuz ve dikkati dağınıktır; eleştirmen Robert Wallace'm yorumladığı gibi, "sıkılmış bir koro oğlanına" benzemektedir.

Leonardo'nun meleği sadece Verrocchio'nun resmettiği diğer figürlerden daha parlak olduğu için göze çarpmıyor; güzelliğiyle Uffizi'de gördüğüm bütün öteki hazineleri gölgede bıraktığını düşünüyorum.

Besbelli Verrocchio'nun kendisi de benzer bir tepki vermişti. Giorgio Vasari'nin aktardığına göre, "Dikkatli Göz", çömezinin eserindeki hassas, mükemmel ve olağanüstü niteliği görmüş ve resim yapmayı bırakmıştı.

Leonardo meleğinin arkasındaki manzaranın bir kısmını da resmetmişti. Efsanevi sanat eleştirmeni Lord Kenneth Clark resmin bu bölümünü şu sözlerle tarif etmektedir: "Işık büyük bir enerjiyle tepelerin üstünde hareket ediyor, rüzgâr ağaçların yapraklarını kırıpratıyor, sular çağıldayarak dökülüyor; bütün bunlar kalemlle şöyle bir çırpıda çizilerek, altın parlaklığımdaki boya kesik kesik fırça darbeleriyle sürülerek yapılıyor." Clark sözlerine bu eserin "dehanın ilk eserlerinde bazen gördüğümüz kehanet gücünü" yansıttığını eklemektedir.

Leonardo'nun ilk resmi erken gelişmiş sanatsal yeteneklerinin güzel bir kanıtıdır elbette, ama aynı zamanda, öğretmenin imgelemine aşan bir algı ve farkında-

Farkındalığı Keskinleştirebilir (Sensazione)

97

İlk düzeyinde ortaya çıktığı için, onun ruhsal duyarlılığının da canlı bir ifadesidir. Jean Houston bu konuda şöyle yorum yapmaktadır: "Manzaranın öteki-dünyaya aitmiş gibi görünen güzelliği ve Leonardo'nun meleklerinden yayılan ışığın berraklığı aydınlanmış bir ruhun içindeki ışığı doğru bir şekilde yansıtıyor."

Tıpkı Leonardo ve onun yarattığı melek gibi hepimize çevremizi saran dünyaya canlı, parlak, hatta kendinden geçmiş bir dikkatle bağlanma yeteneği bahşedilmiştir. Bu yetenekten faydalanmamanın almaşığı boş alışkanlıkları sıkıntılı ve duygusuz bir ruh hali içinde yerine getirerek, çevremizden gelen verileri kaydetmekle yetinmektir. Seçim bizim.

Eğer farkındalığımızı bilemeyi seçersek, şeyleri çocukların —ve dâhilerin— yaptığı gibi yeni bir gözle görme yeteneğimizi geliştiririz. Şair William Wordsworth çocukluğunda gözleriyle gördüğü "nesnelere kuşatan düşsel canlılık ve görkem" olarak anımsadığı şeyi anlatarak bu eski günlerine onları içeriden aydınlatan canlı tanımlamalarıyla tekrar hayat veriyor.

Bir zamanlar,

Koru, çay ve çayır,

Toprak ve geri kalan manzara

Karşıma göksel ışıktan bir elbiseyle çıkardı;

Görkemli ve taze bir düş şimdi, o zamanlar.

Ne yazık ki, bu aydınlık görüntü çocukluk dönemi geride kalınca kaybolup gider. Leonardo'nun beş yüzyıl önce Toskana'dayken serzenişte bulunduğu gibi, sıradan insanlar "bakıyor ama görmüyor, dinliyor ama duymuyor, dokunuyor ama hissetmiyor, yiyor ama tat

98 •

almıyor, hareket ediyor ama fark etmiyor, soluyor ama güzel kokuları almıyor, konuşuyor ama düşünmüyorlar." Siz onun bu değerlendirmesini farkındalığımızı keskinleştirmeniz, günlük yaşamınızda daha duyarlı bir tutum geliştirmeniz için yapılmış bir çağrı olarak kabul edin. Böyle yapmanız gördüğünüz her şeyde bulunan tanrısallığı kutlamanız anlamına gelir.

"Güneşten daha çok parlayan bir ışık vardır,
gökyüzünün en yükseklerini aydınlatan ışıktan daha
parlaktır o, O senin kalbinde parlayan (şıktır)."

—Upanişad*

/

Farkındalığı keskinleştirmeye Leonardo'nun yaptığı gibi bütün duyularımızı inceltirek başlayabiliriz, elbette. Leonardo zaten olağanüstü derecede keskin olan duyularını bir Olimpiyat oyuncusunun gayretleriyle geliştirmişti. Bu onun, uçmakta olan bir kuşun göze çarpmayan hareketleri, sel sularının gelgitindeki küçük farklar, ve günbatımında ışığın yayılımının gerçek niteliği gibi başka kimsenin göremeyeceği şeyleri görmesine imkân verdi.

Üstat algısal duyarlılığını insanı estetik bakımdan kamçılayan bir ortam yaratarak besliyordu: Güzel mü-

Farkındalığı Keskinleştirebilir (Sensazione)

99

* Eski Hindu kutsal metinlerinden biri.

zikler dinleyerek çalışıyor, zarif hareketleri zevkle izliyor, satın alabildiği en güzel kumaşları çevresinde görmekten haz alıyordu. Lavanta ve gülsuyundan kendi kolonyasını imal ediyor, basit ama güzel yemeklerin tadını ve kokusunu seviyor, ve mümkün olan her yolu deneyerek kendi etrafını şıklık ve güzellikle kuşatıyordu.

"Hangi akıl senin doğanı iyice anlayabilir? Hangi dil bu mucizeyi [görme mucizesini] anlatabilir? Hiçbiri, elbette. İşte burası insan aklının tanrısallığı olanı

derin derin düşünmeye koyulduğu yerdir." —Leonardo da Vinci

\

Sensazione'ye ruhsal bakımdan incelik kazandırmak için, bir yandan iç gözümüzü açıp ruhumuzun manzarasını incelerken, öte yandan farkındalığımızı beş duyumuzun içinde bulunduğu alanı da dahil ederek ama bu alanla sınırlamayıp daha örtük düzeylere ulaştır-malıyız.

Sufi Barki şu kışkırtıcı düşünceyi ileri sürerek bize yolu işaret eder: "Estetik, gerçekliğin algılanmasının en bayağı biçiminden başka bir şey değildir." Platon bizi "gerçek yalnızca onunla görüldüğü için on bin beden gözünden daha kıymetli olan ruh gözünü" keşfetmeye çağırır. Ve Lao-tse sadece şunu söyler: "Akıllı başında bir insan iç gözünü dıştakine tercih eder."

100

Saper vedere (nasıl göreceğini bilmek) Leonardo'nun düsturlarından biriydi. Ve nasıl göreceğini bilmek ruh gözünün, içsel gözün geliştirilmesine bağlıdır. Peki ama iç gözümüzü nasıl geliştireceğiz? Bunun için bir

paket program yoksa da, bu bölümün alıştırmalar kısmında daha yakından inceleyeceğimiz bazı ipuçları bulunmaktadır.

"Q: Şu ânı nasıl yaşayabilirim?

A: Yaşadın bile. Sadece farkında olmadın."

—Byron Katie

İlk ipucu, içinde bulunduğumuz âna büyük dikkat vermektir. Bu an şimdi bizim tek ânımızdır. Leonardo şuna işaret eder: "İrmaklarda, dokunduğunuz su akıp geçen suyun sonu, ve akıp gelecek suyun başıdır; zaman için de aynı şey geçerlidir." Saatinizin her tik takı şimdiki zamanda gerçekleşir. Ve her soluk alıp verişiniz de öyle. (İngilizcede ruh [spirit] sözcüğü Latince "soluk almak" anlamına gelen spirare sözcüğünden türemiştir.) Geçmiş için kaygılanmak ya da aklınızı gelecekle ilgili beklentilerle meşgul etmek yerine bütün dikkatinizi şimdiki âna vermelisiniz.

Bir başka ipucu, yaratılan her şeye saygı duymak ve onların kıymetini bilmektir. Her canlı yaratığın ruhunu duyumsamak için yüzeyin ardına bakar ve kendi ru-

Farkındalığı Keskinleştir (Sensazione)

• 101

humuzla karşılaşırız. Leonardo bu farkındalık biçimini şöyle tanımlar: "Duyuyu, algıladığı şeyin harekete geçirmesi gibi seveni de sevilen şey harekete geçirir ve o onunla birleşir ve onlar tek ve aynı şey olurlar."

Birçok gelenek daha derin bir farkındalık ve ruhsal kavrayış geliştirmenin bir yolu olarak çileciliği öğütlemektedir. Gandhi bu yolu örnek gösteriyor ve "Vazgeç ki sevinesin" düsturuyla yaşıyordu. Oruç tutmak, sadelik ve sessizlik büyük öğretmenler olabilir, ama amaç haline getirilirse ruhsal bir çıkmaza dönüşebilirler.

Gandi'ye "Mahatma" (Büyük Ruh) ismini veren No-bel Ödüllü şair Rabindranat Tagor duyularla alınan hazları tanrısal armağanlar olarak görüyordu; bu hazlar kutlanmalıydı çünkü kaynakları önemliydi. Şöyle yazıyordu:

Kurtuluş benim için vazgeçmekte değil. Özgürlük beni binlerce haz bağıyla kucaklıyor. Bu çömleği benim için ağzına dek renk renk, hoş kokulu taze şarapla dolduruyorsun. Benim dünyam onun yüz farklı lambasını senin ateşinle yakacak ve onları senin tapmağının sunağına bırakacak. Hayır, duyularımın kapılarını hiç kapamayacağım! Görmenin, duymanın ve dokunmanın hazzı senin hazzını doğuracak. Evet, benim bütün neşeyle aydınlanışım, ve bütün arzularım sevgi meyveleri verecek.

Buda dünyevi zevklerden vazgeçmeden ve yoğun bir kendini yadsıma ve çilecilik dönemine girmeden önce sekizinci yüzyılda bir zampara nasıl yaşarsa öyle yaşadı. Ama aydınlandıktan sonra Orta Yol'u düşündü. Orta Yol'un özü her an tamamen bilinçli olmaktı. İster oruç tutun, ister karnınızı basit bir öğünle doyurun, ister

102

bol kepçeden yiyin, ama yeter ki seçiminizi minnettarlık ve neşeyle yaşayın.

Yaşadığımız her an farkındalığımızı daraltma ya da genişletme fırsatına sahibiz. Leonardo'nun meleğinin ruhunu şimdi hayatınıza davet edin, sizi içinizdeki ışığa çeken saygın bilince doğru açılın.

Farkındalığı Keskinleştir: Kendi kendini değerlendir

D Zamanımın yüzde kaçını geleceği düşünmeye ya da onun için endişelenmeye ayırıyorum?

D Zamanımın yüzde kaçını geçmişi düşünmeye ya da onun için endişelenmeye ayırıyorum?

D Zamanımın yüzde kaçını şimdiki zamanı düşünmeye ya da onun için endişelenmeye ayırıyorum?

D Yaşlandıkça duyularım keskinleşiyor ve farkındalığım artıyor.

D Farkındalığımı bilemenin pratik yollarını arıyorum.

D İçinde günlük yaşamımı sürdürdüğüm çevrenin bilincim üstündeki etkilerinin farkındayım.

D İçinde bulunduğum dünyaya her gün yeni ve açık bir zihinle bakmaya çalışıyorum.

? İçimde bulunan dünyaya her gün yeni ve açık bir zihinle bakmaya çalışıyorum.

D Soluğumun akışının ve kalbimin çarpışının farkındayım.

Farkındalığı Keskinleştir (Sensazione)

• 103

so Farkındalığı Keskinleştir: Ruhsal Uygulamalar

"Anlamayı bilene tek söz yeter. Dinlemeyi bilmeyene bin söz az gelir."

—HACI BEKTAŞ VELİ

MEMORIA'YI GELİŞTİRİN

Beyin Kitabı adlı klasikleşmiş eserinde Peter Russel belleğin doğasıyla ilgili araştırmaların, bir dizi içinde bulunan şeylerin birincisini ve sonuncusunu hatırlama eğiliminde olduğumuzu gösterdiğine işaret etmektedir. İlk sırada gelen şeyi hatırlama eğilimi "öncelik etkisi", en son gelen şeyi anımsama eğilimi ise "sonralık etkisi" olarak adlandırılmaktadır.

İtalyanca memoria sözcüğü "bellek" anlamına gelir. Leonardo'nun defterlerinde birçok kez görünen bir sözcüktür. Memoria'nın işleyiş biçiminden faydalanarak içsel yaşamımızı zenginleştirebilir ve farkındalığımızı artırabiliriz; bunu bize inceliğe daha açık olmamızı anımsatması için gün boyu kritik öncelik ve sonralık anlarına odaklanarak yapabiliriz. Bize başlangıçlarda ve bitişlerde, açılışlarda ve kapanışlarda, gün, ay,

mevsim ve yıl dönuimlerinde dua etmeyi öğreterek birçok dinin yaptığı şeydir bu. Bu anlar günlük yaşamın akışına dalmış giden dindarlara Tanrısal Olanın varlığını sürekli anımsatan ayinlerde saygın bir yere sahiptir.

Günlük hayatınızı sürdürürken kritik öncelik ve sonralık anlarında Tanrısal Olanla bağlantı içinde olduğunuzu kendinize anımsatarak ruhsal farkındalığı-nızı keskinleştirebilirsiniz.

104

Örneğin, Musevi geleneği "her şeyin anahtarının başlama biçiminiz olduğunu" öğretir. Her Yahudi evinin kapısında bir mezuzah, içinde üstüne kısa bir dua yazılı bir parşömen bulunan küçük bir kutu görürsünüz. Ne zaman eve biri giriyor ya da çıkıyor olsa mezuzah ona Tanrısal Olanın varlığını anımsatır. Sufiler, Tibetli Budistler, ve daha birçokları bütün etkinliklere bir dua ile başlar bir dua ile bitirirler. Yemek yemek, bir proje üstünde çalışmak, egzersiz, meditasyon ve yoga yapmak... bütün hepsi bir ithaf ile biter. Örneğin yemekten önce teşekkür eder ve sonra, "Bu yiyecekler bana yaratıcıma hizmet edecek gücü versin," diyerek, alacağınız besini daha yüksek bir amaca ithaf edebilirsiniz. Yemeğinizi bitirdiğiniz zaman benzer bir ithafı tekrarlayabilirsiniz. Meditasyon ya da yoga uygulamasının başlangıcında, "Senin huzurunun bir enstrümanı olabilmem için bu uygulamayı uyanışma adıyorum," gibi bir ithaf yaparak öncelik etkisinden yararlanabilirsiniz. Uygulamayı bitirince sonralık etkisinden faydalanmak amacıyla ithafınızı tekrarlayabilirsiniz.

Aynı tutum günün başlangıcında ve bitiminde de sergilenebilir. İş gününün bitişini ve ev yaşamının başlağışı

51-

"Vücudun içinde oturan ruh, kişinin bu vücudun günlük barınağını nasıl kullandığını gözlemesine izin verir. Eğer bu barınakta dirlik ve düzen yoksa ruh da vücudu dirlik ve düzenden yoksun bırakır."

—Leonardo da Vinci

Farkındalığı Keskinleştirebilir (Sensazione)

• 105

m işaret eden bir tür ayin yapmak da iyi bir fikirdir; özellikle de biriyle birlikte yaşıyorsanız. İşten sonra, beraber yaşadığınız kişiyle aranızdaki ilişkiyi ve daha yüce bir amaca olan bağlılığını onurlandırmak, size sevdiklerinizle aynı safta bulunduğunuz konusunda daha derin bir his vererek, birlikte yaşadığınız saatleri değiştirebilir.

RUHSAL BAKIMDAN BESLEYİCİ BİR ORTAM YARATIN

Günlük hayatınızı geçirdiğiniz çevre, ruhunuzun gıdasıdır. Ama aşırı derecede ticarileşmiş toplumumuzda ruhsal bakımdan besleyici etkilere her yerde rastlamak mümkün değildir.

Birçoğumuz ruhsal açıdan uyuşturucu olan reklam panoları, cep telefonları, e-postalar, uyuma kabinleri, bilgisayarda birçok işin bir arada yapılması, trafik sıkışıklıkları, güvenlik engelleri, yiyeceklere konan yapay maddeler, basınçlı hava ile çalışın kaya delgileri ve realite TVleriyle dolu bir çevrede yaşıyoruz. Bu denli çok görsel ve aurasal parazitin saldırısına maruz kaldığımız için çoğumuz, Leonardo'nun dediği gibi, görmeden bakmayı gayet iyi beceriyoruz.

Leonardo estetik bakımdan hoş bir çevre yaratma konusunda çok titizdi, çünkü bunun içsel bir uyum yaratmada oynadığı rolü iyi biliyordu.

Size Tanrısal Olanı çağrıştıran bir "ev" yaratarak ruhsal sensazione'nizi keskinleştirebilir ve ruhunuzu besleyebilirsiniz. İşte size birkaç basit öneri:

Gününüzü müzikle süsleyin. Leonardo hünerli bir müzisyen olmasının yanı sıra,

106

stüdyosunda çalışırken kendisine müzik çalmaları için müzisyenler tutuyordu. Müziğin yaratıcılığı kolaylaştırmak için kullanılabileceğini anlamıştı. Müziğin yaratıcılığa olan etkisi zamanımızda bilimsel olarak incelenmektedir. Örneğin, bugün Mozart'ın müziğinin, hisleri olan yaratıklar üzerinde olumlu anlamda enerjik bir etki ya da ince ayar etkisi yaptığını biliyoruz. Mozart Etkisi adlı eserinde Don Campbell Mozart'ın müziğinin bitkilerin gelişimi, sığırlarda süt üretimi, ve insanların zekâ performansı üzerinde olumlu etkiler yaptığını kanıtlayan araştırmalardan ve başka birçok fenomenden söz etmektedir. Birçok ruhani gelenek şifayı, iç huzurunu, ve aydınlanmayı artırmak amacıyla aynı olumlu ince ayar etkisini yaratmak için sesin kullanımı üstünde durmuştur. Hangi müziğin size ruhsal bakımdan en büyük morali aşıladığını bulun ve gününüzü buna göre müzikle süsleyin. (Örneğin, bu kitap yazılırken arka planda sürekli olarak Gregoryen ilahileri çalışıyordu.)

! Bir sunak hazırlayın. Evinizde dikkatinizi Tanrısal Olan üstünde toplamanızı sağlayacak özel bir yer yapın. Bu yeri size kendi egonuzdan daha büyük olan bir şeyle aranızdaki bağlantıyı anımsatacak nesnelere ve imgelerle doldurun. Benim sunağım şifoniyerimin üstünde, ve onu büyükanne ve büyükbabamın, annemin ve babamın fotoğraflarıyla, üstünde Aziz Francis duası yazılı olan küçük bir plakette, Leonardo'nun Vitruvius Adamı'nın ufak bir kopyasıyla, küçük bir Buda heykeliyle, kalp çakrasının açılışını

Farkındalığı Keskinleştirebilir (Sensazione)

• 107

gösteren soyut bir resimle, ve başka esin verici memoria'larla donattım. • Kokular kullanın. Tütsüler, taze çiçekler, ve uçucu bitkisel yağlardan faydalanarak zevkli bir şekilde daha çok esin alabilir ve bilincinizi değiştirebilirsiniz. (Ben yazarken lavanta tütsüsü yakıyorum ve bir demet gülün görünüşünden ve kokusundan zevk alıyorum; lavanta ve gül karışımı Leonardo'nun en sevdiği kokuydu.) • Feng-şui uygulayın. Feng-şui yin ve yang güçlerini dengelemek ve doğayla uyumu azami düzeye çıkarmak için Çinlilerin bulunduğu antik bir ev eşyası —aynalar, tahta perdeler, fısıkiyeler, ve mobilyalar— döşeme sistemidir. Evinize bir akupunktur seansı uygulamak gibidir. (Daha fazlasını öğrenmek için Terah Kathryn'in Batılılar için Feng-şui Rehberi adlı mükemmel eserini okuyun.) • Enerjetik bir şekilde dokununuz. Meleğini resmederken Leonardo'nun yaptığı dokunuşları hayalinizde canlandırın. Deepak Chopra bu tür dokunuşların altında yatan gerçekliği şöyle tanımlamaktadır: "Eğer öyle yapmayı seçerseniz, kendinizi temas ettiğiniz her şeyle bir hissedebilirsiniz. Sıradan bir bilinç halindeyken, parmaklarınızı bir çiçeğe sürer ve katı bir cisme dokunduğunuzu hissedersiniz, ama gerçekte bir enerji ve enformasyon yığını —parmağınızı— bir başka enerji ve enformasyon yığınıyla —gül— temas etmektedir." Leonardo'daki ruhsal sensazione dehası onun bu saklı enerji ve enformasyon düzeninin ortaya çıkmasını sağlamasına imkan veriyordu.

108»

Dokunmanın bu türünü Leonardo'ya ilişkin araştırmam süresince, duyuşal farkındalık derslerinde, ve Ale-xander tekniğinde edindiğim otuz yıllık deneyim boyunca araştırdım, ama şimdiye dek deneylediğim en duyarlı dokunuşu akupunkturcu Lorie Dechar'm nabız okuyuşları sırasında hissettim. Ondan, kişiye içinde bulunduğu dünyanın nabzını tutma konusunda ilham verecek şekilde nasıl nabız okuduğunu tarif etmesini istedim:

Dünyanın neredeyse bütün şifa geleneklerinde nabız okumanın bir yeri vardır, ve Çin tıbbında tanı koyma uygulamasının önemli bir parçasıdır. İşinin eblî bir akupunkturcu hastalığın ne kadar ağır olduğunu, ne kadar ilerlediğini, ve hangi organlarda bulunduğunu hastanın nabız atışlarını okuyarak belirleyebilir. Bazen kişinin ne zamandan beri hasta olduğunu ve ne zaman iyileşeceğini söylemek bile mümkündür.

Her bir el bileğinde, atardamarların hemen üzerinde on iki farklı nabız yeri vardır. Ancak Batılı bir doktorun aksine akupunkturcu elleriyle atardamardaki gerçek kan basıncını değil, bunun yerine kan basıncının atardamarın çevresindeki dokularda yarattığı titreşimi hissederek Nabız tutmanın ne olduğunu hastaya açıklarken, damar içindeki kan basıncını durgun bir su birikintisine atılan taşla benzeterek tarif ederim. Bir akupunkturcu olarak ben taşla ilgilenmem, daha çok taşın suya girmesiyle oluşan dalgacıklarla alâkadar olurum. Bu dalgacıklar bana qi'nin (aka ki, prana, ki, yaşam gücü) hareketi hakkında bilgi verir, ve hastanın bedeninin, aklının ve ruhunun içini gözlerimin önüne serer.

Bir akupunkturcu hastasının nabzını tutarken, parmaklarını bileğe, atardamarın hemen üzerine yerleştirir ve parmak uçlarıyla dalgacıkları dinler. Nabız

Farkındalığı Keskinleştir (Sensazione)

• 109

tanısı koymayı öğrenen öğrenciler ilk başlarda hiçbir şey hissetmediklerini söyler. Ama zaman içinde ve uygulamaya yaptıkça duyularının duyarlılığı gelişir ve parmak uçlarına yeni bir dünyanın kapıları açılır. Zaman geçtikçe nabızlar okunabilir, ve sonra usta bir müzisyenin bir gitarı akort etmesi gibi üzerlerinde ince ayarlar yapılabilir. Akupunkturcu eğer dikkatli dinlerse düzensiz nabız atışlarını değiştirip onlara uyumlu bir hava verebilir.

EN İYİ ON RUHANI MÜZİK

' Müzisyen ve sesle şifa verme uzmanı Gene Jones'un katkısı-1 la hazırlanan bu liste ruhsal sensaz/one'nizi müzik yoluyla geliştirmenize yardım etmek için tasarlanmıştır.

1. Chakra Chants, Jonathan Goldman

Kuyruk sokumu çakrasmdan taç çakraya kadar bir şifa yolculuğu.

2. Sound Massage, Brigitte Hamm Kristal küreler ve ses. Safi sihir!

3. One Track Heart, Krişna Das

Araba kullanırken dinlemeyi en çok sevdiğim müzik. New Jersey Paralı Otoyolunda giderken beni üzen insanlara küfür etmek yerine iyi dileklerimi yollamama yardımcı oluyor.

110-

: 4. Om, Yoga International

Hep om sesleri var. Bu evrensel mantranın harika ifade :| leri.

5. Chant Meditation, Jade/BMG Muzik

Gregoryen ilahileri: Yazarken "havaya girmemi" sağlamakta bunların üstüne yok.

6. Harmonik Resonance, Jim Oliver

Meditasyon yapmak için çok yatıştırıcı, kalın sesler.

7. The Povver of 7, Brian E. Paulson

İç gözün açılması ve kalbin uyuma kavuşması için birebir.

8. Everyday Ecstasy, Margot Anad

Tutku, ruh, ve neşenin kutlanması.

9. The Harmonic Choir. Hearing Solar Winds, David Hykes İçsel özgürlüğün sesleri.

10. 7 Metals, Benjamin lobst

Gene Jones bunun için "bulunabilecek en iyi Tibet müziği" diyor.

ŞİMDİ BURADA OLUN

Bağımlılık, kültürümüzü sarmıştır. Alkolizm, uyuşturucu kullanımı ve aşırı beslenme birçok aileyi etkilemektedir. Ama hepimizi etkileyen bir bağımlılık var: bekleme bağımlılığı. Kötü şeylerin iyileşmesini, iyi şey-

Farkındalığı Keskinleştir (Sensazione)

111

lerin kötüleşmesini bekliyoruz. "Çok yoruldu, beklemekten yoruldu, seni beklemekten yoruldu," diyor eski bir rock şarkısı. Ama isteğimiz şeye ya da kişiye ulaştık da beklemeye devam ediyoruz. Beklemeyi hiç bırakmıyoruz, öyle anlaşılıyor; olayların alışlagelmiş şekilde akıp gitmesini, yeteri kadar para kazanmayı, seks yapmayı, eğlenmeyi, başarılı olmayı veya aydınlanmayı bekliyoruz.

Üstat beklemek hakkında bir şeyler biliyordu:

Şunu gör ki, bir kişinin kendi memleketine geri dönme umudu ya da arzusu ... pervanenin ışığa yönelme arzusu, her yeni baharı ve her yeni yazı sabırsızlıkla, bitmek bilmez bir özlemle bekleyen kişinin arzusu gibidir ... özlemine duyduğu şeylerin kendisine çok yavaş yaklaştığını düşünür; ve kendi yıkımına özlem duyduğunu anlamaz.

Aydınlanma sizin beklemeyi bırakmanızı bekliyor!

Bilge Haham Moşe'nin cenazesinde Haham Mendel

çömezlerinden birine, "Öğretmenin en çok neye

önem verirdi?" diye sordu. Çömez şöyle yanıt verdi:

"İçinde bulunduğu an meşgul olduğu işe."

—Hasidizm deyişi

1

112

Leonardo'nun bu çizimi aklımıza hemen içsel farkındalığı getirir. Leonardo gevşemek, içine bakmak ve içini dinlemek için insanın yalnız başına vakit geçirmesinin faziletini övüyordu. Sessizlik deneyleri yaparak ruhsal sensazione'nizi geliştirebilirsiniz. Bilinçli olarak, bir saat, bir sabah ya da bütün gün boyunca sessiz kalmak enerjinizi artırmak ve iç huzur bulmak için etkili bir uygulamadır.

BÖLÜM 8

Igeye bağlan (Sfumato)

Vaftizci Yahya muhtemelen Leonardo'nun son tamamlanmış yağlıboya tablosudur; sonuncusu olduğu için de bizi kaçınılmaz olarak onun hayatının sonuna doğru ne tür bir ruh hali içinde bulunduğu konusunda spekülasyon yapmaya iter.

Eğer içindekini ortaya çıkarırsan,

ortaya çıkardığın şey seni koruyacaktır. Eğer içindekini ortaya

çıkarmazsan, ortaya çıkarmadığın şey seni yok edecektir.

-TOMA İNCİLİ

Leonardo Mayıs 1519'da Fransa Amb-rose'daki Clos de Luce'de öldüğünde, elinde başyapıtlarından sadece üç tanesi kalmıştı, ama bunlar onun başyapıtlarının en iyilerinden birkaçıydı: Mona Lisa, Azize Anne ile Bakire ve Çocuk, ve bütün eserleri içinde en unutulmaz olanı, Vaftizci Yahya. Bu resmin sahip olduğu eşsiz gücün nereden kaynaklandığını tespit etmek zor bir iş olsa da, Leonardo'nun kullandığı belli

116

mükemmel tekniklerin bu gücün oluşmasında kısmen rol oynadığını biliyoruz. Aziz Yahya'nın koyu bir karanlık içinden çıkan kadınsı imgesinin ışık saçan yoğunluğu Üstadın sfumato etkisini en olağanüstü sergileyişlerinden biridir.

Kökü İngilizcede "dumanlı" anlamına gelen Latince fumus köküne dayanan sfumato sözcüğü, sanat eleştirmenlerinin Leonardo'nun resimlerinin birçoğunu niteleyen bulanık, gizemli özelliği tanımlamak için türettiği bir terimdir.

Leonardo'nun elde ettiği sfumato etkisi yine öncülüğünü onun yaptığı bir başka yöntem tarafından tamamlanır: chiaroscuro, yani ışık ve gölgenin duyguları kamçılacak şekilde yerleştirilmesi. Vasari sonucu şöyle tarif ediyor: "Leonardo yağlıboya tekniğine çağdaş ressamların çizdikleri figürlere büyük bir canlılık ve ferahlık bağışlamasına imkân veren bir tür gölgeleme tekniği iliştiyerek resim sanatına katkı yaptı."

Ama Leonardo'nun yarattığı etkiler sadece büyük teknik ustalık ve dahilik örnekleri olmakla kalmamıştır, aynı zamanda onun eserlerinin anlamı ve duygusal gücünün kendine özgü öğeleridir. Bu resimde Leonardo doğayı bilimsel olarak gözlemlemenin ötesine, kendisinin termine (sınır) ya da esserse di nulla (boşlukta olma) dediği âleme geçmektedir. Leonardo şöyle sorar: İrmaktan gelen su okyanusun suyuna karıştığı anda bu iki suyun arasında nasıl bir sınır vardır? Bir dalganın havayla buluştuğu yer nasıl bir yerdir? Ay ışığı nereye kadar ulaşır? Bir şey nerede hiçbir şeyle buluşur? Ve gökyüzünün yeryüzüyle buluşması nasıl olur?

Bu sorular Floransa'nın koruyucusu Vaftizci Yahya'nın resminde ifadesini bulmuştur. Vaftizci Yahya otuz yıl boyunca

Gölgeye Bağlan (Sfumato)

117

M

vahşi çöllerde gezindikten sonra Mesih'in gelişini haber vermek için ortaya çıkan sıradan bir insandır ("Cennet Krallığı yakında," Matta 4:17; "Aslında seni suyla vaftiz ettim; ama benden daha kudretli olan biri gelecek," Luka 3:16). Eğer bizi bilinenin ve bilinebilir olanın sınırlarının dışına itmek için bütün gücünü kullandığını anlarsak Leonardo'nun portresinin entelektüel derinliğini daha iyi takdir edebiliriz. Kenneth Clark Leonardo'nun aklından Yahya hakkında geçenlerle ilgili olarak şu yorumu yapıyor: "Vaftizci Aziz Yahya Doğrunun ve Işığın müjdecisiydi. Peki doğrunun habercisi ne olmak zorundadır? Bir soru. Leonardo'nun Aziz Yahya'sı ölümsüz bir soru işareti, yaratmanın muammasıdır."

Clark'm ileri sürdüğü gibi, bir soru doğrunun habercisi olmak zorundaysa, o zaman ışığın habercisi olmak zorunda olan şey nedir?

Karanlık.

Leonardo'nun resmettiği figür, Yahya'nın çölün içinden "Tanrının sözünü" bilmenin verdiği aydınlığa çıkması gibi, karanlığın içinden ışığa çıkmaktadır, ve eliyle kurtuluşu işaret ettiği fark edilmektedir. Ama Leonardo'nun Yahya'sı tensel zevklere düşkünlüğünü ve şehvetim hiç utanıp sıkılmadan sergileyerek bizimle alay da etmektedir. Leonardo karşımıza cenneti gösteren bir el işaretinin simgelediği dindarlıkla, sarmal çizen çıplak vücudu uzlaştırma güçlüğünü çıkarmaktadır.

Leonardo'nun Aziz Yahya'sının yüzü hem Son Akşam Yemeğinde Mesih'in yanında oturan Aziz Yahya'ninkine hem de Azize Anne'inkine benzer, ama dudaklarında Mona Lisa'ninkine rakip olabilecek bir gülümseme ve gözlerinde tuhaf, rahatsız edici bir bakış vardır. Bu belki de hem nihai kurtuluşu hem de yakında başının kesilmesi

118 •

ihhtimalini bir an için görmüş olan kişinin bakışıdır. Birçok eleştirmen resimdeki bu sarmal çizen duruşu, gülümseyişi ve aydınlık ve karanlık arasındaki esrarengiz ilişkiyi Leonardo'nun sonsuz gizemi dışa vurma yeteneğinin kendine özgü bir işareti olarak tanımlar.

Leonardo'nun sonu gelmez sorgulamalarla aydınlığı ve doğruyu arayışı, kendi düşüncelerinin ve fikirlerinin sorumluluğunu alma istekliliği, ve sürekli derinleşen kavrayış gücü onu birçok büyük fikre ve keşfe götürmüştür, ama —onun insanı huzursuz eden Aziz Yahya'sının akla getirdiği gibi—Yahya'nın içinden çıktığı bilmecelemlerle dolu âlemle karşılaşmaya da yönlendirmiştir. Bu, ölmekte olan yaşlı bir adamla sevecen bir şekilde ilgilendiğini, onu son nefesini huzur içinde vermesini sağlayacak şekilde rahat ettirdiğini, sonra da nabızı durur durmaz kesip biçtiğini anlatan biridir. Leonardo'nun ölüme duyduğu merak yaşama duyduğu iştah kadar doymak bilmezdi. Ölüm döşeği ve kesip biçme sahnesiyle ilgili tariflerinde onun ölümün uyanışını keşfederek yaşamın gizemini çözmeye kalkıştığını görüyoruz.

Leonardo ışık ve gölge ilişkisi üzerine altı kitap yazdı. VVeberster's sözlüğünde, "Belli bir kaynaktan çıkan ışığın bir nesne tarafından engellenmesiyle oluşan gölge," olarak tanımlanan tam gölge ve yine aynı sözlükte, "Belli bir kaynaktan çıkan ışığın bir nesne tarafından tamamen engellenememesiyle oluşan kısmi gölge," olarak tanımlanan yarı gölge fenomenlerinin doğasını keşfetti ve betimledi. Ama Yahya portresinde gördüğümüz gibi Leonardo gölgeyi araştırırken yalnızca teknik bir alıştırma yapmıyordu; gölge, kendisinininki de dahil olmak üzere insan doğasının karanlık yönüyle uğraşmasının bir yansımasıydı.

Gölgeye Bağlan (Sfumato)

119

"Bilincimize çıkarmadığımız şey,
hayatta karşımıza yazgı olarak çıkar."

—C. G. Jung

Psikiyatrist C. G. Jung varlığımızın karanlık tara-;| fmdan "gölge" sözcüğünü kullanarak bahsediyor ve onu sf bastırmak, görmezden gelmek ve anlayamamakla gücünü artırdığımızı vurguluyordu. Şöyle diyordu: "Herkes bir gölge taşır, ve bu gölge bireyin bilinçli yaşamında ne kadar az dışa vurulursa ... o kadar koyulaşır; ve her halükârda iyi niyetli olmamızı engelleyerek bilinç -dışı bir pürüz yaratır."

Leonardo'nun Tufanı konu alan birçok eskizi, Vaftiz-ci Yahya'smdaki zıtlıklar, ve çirkinlik ve güzelliği — savaş sahneleri ve korkunç savaş makinelerini zaman zaman güzel çiçekler ve köpürerek akan dere resimleriyle aynı sayfaya yerleştirdiği— eserlerinde sık sık yan yana getirişi, deneyimin çok yönlü, neredeyse insanın anlayamayacağı kadar zengin bir olgu olduğu şeklindeki anlayışının sanatsal ifadeleridir. Jung'un söylediği gibi, "Hayat bir uzlaşmaz karşıtlar karmaşasıdır; gün ve gece, doğum ve ölüm, mutluluk ve sefalet, iyi ve kötü. Birinin diğerine galip gelip gelmeyeceğinden, iyiliğin kötülüğü ya da neşenin kederi yenip yenmeyeceğinden bile emin değiliz."

Leonardo'nun karşıtlar arasındaki gerilimle ruhsal

120

düzeyde verdiği uğraşı meslek yaşamı boyunca git gide daha da yoğunlaşmıştı. Gençliğin sınırsız iyimserliği daha sonraları yerini kuşku ve ümitsizliğe bıraktı. Çizdiği ya da boyadığı gövde resimlerindeki burulma ya da dönme özelliği kendi iç dünyasındaki gerilimi yansıtır gibi görünmektedir. Defterlerine defalarca, "Gerçekten herhangi bir şey başardım mı?" diye not düşmüştür. Savaşa, yıkıma, ölüme, vahşete, ikiyüzlülüğe ve ihanete tanıklık etmiş ve bunlar onu duygulandırmıştır. Ludovico Sforza ve kötülüğüyle ün salmış Cesa-re Borgia gibi karanlık figürlerin saraylarında hizmet etmiştir. Leonardo zaman zaman vatandaşı Dante ile aynı duyguları paylaşıyor gibi görünmektedir:

CONTRAPOSTO

fSfumato ve chiaroscuro tekniklerinin yenilikçi kullanımına fek olarak Leonardo seçtiği konulara daha dinamik bir gerilim yüklemek için contraposto'ya da başvurdu. Bu tekniği şöyle tanımlamaktadır:

Başı asla gövdenin döndüğü biçimde döndürme, aynı taraftaki kol ve bacağı da birlikte hareket ettirme. Ve yüz sağ omza dönükse, soldaki bütün nesnelere sağdakiler-den daha belirsiz resmet; ve vücudu göğüsler dışarı çıkacak şekilde döndürdüğü zaman, eğer baş sola dönükse sağ el tarafındaki nesnelere sol el tarafındakilerden daha yüksekte resmet.

Gölgeye Bağlan (Sfumato)

• 121

Yaşam yolculuğunun orta yerinde Kendimi karanlık bir ormanın içinde buldum,

Yolumu kaybettim... Ölümün daha fazla olması öyle acı ki.

Gerçeği söylemek gerekirse, Leonardo son yıllarında bir güven bunalımı yaşamış görünmektedir. "Her şeyin bilgisini edinmek mümkündür," diye yazan genç dahi, bilme ya da anlama yeteneğinin ötesinde kalan bir şeyler olduğunu keşfetmiştir. Hayatının sonlarına doğru işaret ettiği gibi, "Doğanın deneyimin asla açıklayamadığı birçok amacı vardır." Ve Leonardo daha kişisel bir ifadesinde şöyle der: "Nasıl yaşanacağım öğrendiğimi düşünürken, meğer nasıl ölüneceğini öğreniyordum."

Leonardo gibi muhteşem dahiler bile kolaylıkla kuşkuya ve karamsarlığa kapılabilir, kişiliğin gölgede kalan tarafının sergilediği oyuna katılabilirler. Leonardo söz konusu olduğunda bu onun, bütün hayatı boyunca insanların zaman zaman onu ciddi biçimde kıskanması ve ona gıpta etmesine verdiği tepkiden açıkça belli olmaktadır. Bu alandaki duyarlılığının sonucu olan duygularla başa çıkmakta zorlandığını anlamak için ona psikanaliz uygulamamıza gerek yoktur. Defterlerine kıskançlıkla ilgili olarak not ettiği yorumlar gayet açıktır:

Kıskançlık kişiyi sahte suçlamalarla yaralar.

Erdemin doğduğu an kıskançlığı doğurur ve onu kışkırtır: ve bir bedeninin gölgesinden ayrılması erdemin kıskançlıktan ayrılmasından daha kolaydır.

Kıskançlık: Kızıl çaylak yuvayı henüz terk etmemiş olan yavrularının çok şişmanladığını görünce kıskançlıktan onları gagalar ve yiyecek vermez.

122

Kıskançlık göğe doğru yapılan müstehcen bir el kol hareketiyle gösterilir, çünkü, eğer elinden gelse, kıskançlık, güçlerini Tanrıya karşı kullanır.... Yüzüne bir maske takar. Gözünü palmiye ve zeytin, kulağını defne ve mersin dalları yaralamıştır, çünkü zafer ve gerçek ona saldırmıştır. Çevresine dilinde taşıdığı kötülüğü simgeleyen şimşekler yağdırır. Bir deri bir kemik kalmıştır ve teni buruş buruş olmuştur, çünkü sürekli arzu duyması onu tüketmiştir. Ateşli bir yılan onun kalbini kemirmektedir. İçi ok niyetine kullandığı dillerle dolu bir sadak taşır, çünkü çoğu zaman düşmanını-dille yaralar.... Elinde içi çiçek dolu bir vazod taşır ama çiçeklerin arasına akrepler, sorguçu kurbağalar, ve başka zehirli yaratıklar gizlenmiştir. Ölümün sırtına biner, ve onun üzerinde zaferler kazanır, çünkü kıskançlık ölümsüzdür.... Çeşit çeşit silahları vardır, ve hepsi de yıkıcı silahlardır.

Leonardo'nun kıskançlığa sövüp sayışında biraz paranoya, ve defterlerinin birçok yerinde yalancılığı, nankörlüğü, zorbalığı, hiddeti ve sarhoşluğu mahkum edişinde belki de bir parça kendini aldatma var. Zaman zaman tüm insanlığı reddediyormuş gibi görünüyor: "İnsanı tanıyorum ve ondan hiç hoşlanmıyorum. İçi hainlikle dolu; en kusursuz nankörlük ve ahlaksızlık abidesi." Ama bu denli geniş kapsamlı bir mahkumiyet kararı yazarı da içine alıyor.

Leonardo'nun mücadelesi bize onun bir insan, yanılabilir bir varlık oluşunu anımsatıyor, ve onun ruhsal yolculuğunun gözden en fazla kaçan ve belki de en önemli ögesini aydınlatıyor: hareketlerimize yansımaması için doğamızın gölgede kalan tarafını açığa çıkarmak.

Neden birçok guru zimmetine para geçirirken yaka-

Gölgeye Bağlan (Sfumato)

123

lanıyor? Neden bu kadar çok sayıda papaz çocuklara cinsel taciz uygulamakla suçlanıyor? Neden sayısız mümin Tanrıları adına işkence yapıp cinayet işliyor? Ve hepimiz kişiliğimizin kıyısında köşesinde aynı karanlık itkileri saklamıyor muyuz?

Gölge, bilinçdışında sinsi sinsi gezindiğinde tehlikeli olur. İyiliğe ve Tanrıya olan inançlarından kuşku duymayan insanlar içlerinde yatan iblisleri görmezden gelir ya da bastırırlar. O iblisler hepimizin içinde vardır. Ama çoğu zaman onların varlığını anlamaz ya da kabul etmeyiz, çünkü onların üstüne gitmek

rahatsızlık verici bir şeydir, bu yüzden kin, olumsuz eleştirisi, edilgen saldırganlık ya da daha kötü şeyler biçimine bürünmüş olarak usulca kişiliğimizden dışarı sızana dek kendilerini belli etmezler.

Jung ruhsal arayış içindeki kişilere aşağıdaki şiirsel sözlerle meydan okur:

Mesih aşkına açları doyururum, bir hakareti bağışlarım, düşmanımı severim; bütün bunlar hiç kuşkusuz büyük erdemlerdir. En az önem verdiğim kardeşime yaptığım şey, Mesih'e yaptığım şeydir. Ama peki ya bütün kardeşler arasında en önemsizinin, dilencilerin en sefilinin, bütün suçluların en arsızının, en büyük düşmanın kendim olduğunu, bütün bunların benim içimde olduğunu, benim kendi merhametimin sadakasına muhtaç olduğumu, sevilmesi gereken düşmanın kendim olduğunu keşfedersem, o zaman ne olacak?

Mevlânâ sanki Jung'un meydan okuyuşuna doğrudan yanıt veriyormuşçasma içimizdeki birçok "ben"den söz eder:

i!

124

İnsan, varlığında konuktur. Her sabah yeni bir varıştır. Sevinç, keyifsizlik, zalimlik,

Geçici bir farkındalık, Gelir bir ziyaretçi gibi beklenmedik.

Hepsini hoş karşıla ve eğlendir! Evinden bütün eşyalarını alıp götüren

Bir keder seli olsa da gelen,

Yine her konuğu onurlandır sen.

Seni yeni zevklere hazırlayabilir o konuk,

Kurtararak eski yüklerinden.

Karanlık düşünce, utanç, kötü niyet,

Gülerek karşıla kapıda onları,

Ve davet et içeri. Minnettar ol kim gelirse gelsin,

Çünkü her gelen, Gönderilmiştir sana rehber, öteden.

Gölgeyle yüzleşmek, utancı ve kötü niyeti minnettarilıkla karşılamak, ve karanlık düşüncelerimizin ve zalimliğimizin sorumluluğunu almak, çelişkili bir şekilde, saatlerce meditasyon yaparak elde edeceğimizden daha büyük bir huzur ve dinginlik getirir. Gölgeyle yüz-

"İşçilerin ıskartaya çıkardığı taş, kilit taşı olur." —Mezmun 118

Gölgeye Bağlan (Sfumato)

125

leşme ânı gelinceye dek daima ondan kaçarsın, onu yadsırsın, ve biz ondan ne kadar çok kaçarsın ve kişiliğimizin bu yönünü ne kadar çok yadsırsın, o o denli güçlenir ve tehlikeli hale gelir.

Dr. Connie Zweig bir psikoterapist, ve insanlara gölgeyle yüzleşmelerinde rehberlik etmekte öncü rolü oynayan bir uzmandır. Çalışma arkadaşları Seteve Wolf ve Jeremiah Abrams ile birlikte benliğin karanlık tarafı ile yaratıcı bir şekilde yüzleşmeyi geliştirme sürecini tanımlamak için gölge-çalışması terimini türetmiştir.

Gölgeyle Buluşma adlı eserinde sürecin faydalarını şöyle tarif etmektedir:

! Kim olduğumuz hakkında daha eksiksiz bir bilgi edinerek kendimizi daha içtenlikle kabul etmek.

! Günlük hayatımızda aniden patlak veren olumsuz duyguları etkisiz hale getirmek.

! Olumsuz hareketlerimiz ve duygularımızla ilişkili suçluluk ve utanma duygularından kurtulmak.

! Başkaları hakkındaki düşüncelerimizin kökenlerini anlamak.

! Kendi kendimizi daha dürüstçe sorgulayarak ve başkalarıyla doğrudan iletişim kurarak ilişkilerimizi iyileştirmek.

! Yadsıdığımız benliğimizi kabullenmek için düşler, resim, yazı, ve ayinler kanalıyla yaratıcı imgelemimizi kullanmak.

126»

GÖLGE-ÇALIŞMASININ YOLU

Zveig ve Wolf bize şu öğüdü veriyor: "Gölgenin farkına varmaya giden yol kolay bir yol değildir; yolun üstü yıkıntılarla kaplıdır ve istikamet belirsizdir. Gölgenin farkına varabilmek için zaman zaman ana yoldan ayrılmamız, yıkıntıların arasına girmemiz, karanlık dehlizlerde el yordamıyla ilerlememiz, çıkmaz sokaklara sapmamız gerekir." Onlara göre, gölgeyle yüzleşmeyi çözülmesi gereken bir sorun ya da "iyileştirilmesi" gereken bir rahatsızlık olarak görmektense, keşfedilecek bir gizem olarak kabul etmeliyiz.

Gölgenin farkına varma çalışmasının başarılı olması için

! sorumluluk almamız,

! başkalarını suçlamayı bırakmamız,

! yavaş yavaş ilerlememiz,

! farkındalığımızı derinleştirmemiz,

! kusursuzluk ülkülerimizi feda etmemiz,

! çelişkileri kucaklamamız, ve

! yüreklerimizi açmamız,

gerektiğini açıklıyorlar.

Gölgeye Bağlan (Sfumato)

127

Dr. Zvveig, "Leonardo'nun gölgeyle mücadelesi yaşamı ve eserlerinde göze çarpmaktadır," yorumunu yapıyor. "Vasari'nin Leonardo'nun yağlıboya tekniğinin 'çağdaş ressamların çizdikleri figürlere büyük bir canlılık ve ferahlık bağışlamasına' imkân verdiği şeklindeki gözlemlerinden oldukça etkilendim. İnsanın kendi içindeki gölgeyle yaratıcı bir ilişki kurması da 'büyük bir canlılık ve ferahlık' doğurur."

"Işık ve gölge aşkın dansıdır." —Mevlâ nâ

Leonardo çoğu zaman çıkmaz sokaklara açılan karanlık dehlizlerde el yordamıyla ilerledi; bilinmeze doğru kendi isteğiyle yol aldı; ve daima, karanlık ne kadar koyu olursa olsun, doğruyu arayışında sebat etti. Ve öyle anlıyoruz ki, gölgeyle yüz yüze gelişinde dönüştürme gücü olan bir şey keşfetti. Bazen kendini yalnız ve yaralı hissetmesine rağmen, daima yoluna devam etti. Onun bu tutumuna bakarak en umutsuz anlarımızın ışığın müjdecisi olabileceğini anımsamalıyız.

Tıpkı Leonardo'nun gülümseyen Aziz Yahya'sının doğruya ve ışığa giden yolu işaret etmek üzere karanlığın içinden çıkışı gibi, gölgenin gizemleriyle yüzleşmemiz bizi aydınlatabilir. Gölge çalışmasının ruhsal boyutunu en mükemmel biçimde sergileyen Jorge Lui Bor-ges olmuştur:

128

Sonu gelmez düşler labirentinden çıkıp evime, o katı hapisaneye dönmüş gibiyim. Tanrıdan onun rutubetini, içindeki kaplanı, çatlağından sızan ışığı korumasını diledim. Tanrıdan benim yaşlı, acı çeken vücudumu korumasını istedim. Karanlığı ve taşı korumasını. Sonra o unutamadığım ve kimseye anlatamadığım şey oldu. Tanrısal olanla, evrenle birlik oldu.

Gölgeye Bağlan: Kendi Kendini Değerlendir

D Öfkemin farkındayım.

D Açgözlülüğümün farkındayım.

? Kıskançlık yaptığımın ve gıpta ettiğimin farkındayım.

D Korku ve kaygılarımın farkındayım.

D Bazen sözlerim ve hareketlerim kin ve hor görü ifadeleri taşıyor.

D Bazen sözlerim ve hareketlerim açgözlülük ve hırs ifadeleri taşıyor.

D Bazen sözlerim ve hareketlerim kıskançlık ve gıpta ifadeleri taşıyor.

D Bazen sözlerim ve hareketlerim korku ve kaygı ifadeleri taşıyor.

D Dünyadaki kötülüğün, acının ve kederin farkındayım.

D Başkalarına ilişkin eleştirilerimin, onlar hakkında verdiğim hükümlerin ve onlara duyduğum öfkenin kendi zayıflıklarımı yansıttığını biliyorum.

Gölgeye Bağlan (Sfumato)

Gölgeye Bağlan: Ruhsal Alıştırmalar

129

Hayatımızın bütün ejderleri belki de bir kerecik güzel görünmemizi ve cesur davranmamızı bekleyen prenseslerdir. Korkunç olan her şey belki de ta en derinlerinde bizden yardım bekleyen çaresiz varlıklardır.

—RAINER MARIA RILKE

BEN VE BENİM GÖLGEM: FARKINDALIĞI DAVET ETMEK

"Bu panelde bilinçdışı bir tutumla düşmanca sözler söylediğinin farkında mısınız?" Bu, Robert De Niro'nun Uyanışlar adlı filmde oynadığı, akıl hastanesine kapatılmış karaktere hastanenin başhekimi tarafından yöneltilen soruydu. De Niro şöyle yanıt veriyordu: "Eğer bilinçdi-şıysa nasıl farkında olabilirim?"

Gölge, tanımı gereği, bilinçdışıdır. Onunla yaratıcı bir şekilde yüzleşip içindeki güçlü enerjiyi daha olumlu yönlerle akıtmaya başlamadan önce onun var olduğunu bilmeli ve belirtilerini anlamaya başlamalıyız. Gölgenin farkına varmak için lütfen şu ipuçlarını takip edin ve kendi deneyimlerinizden bazı örnekleri defterinize kaydedin. Gölgenin varlığını aşağıdaki durumlarda fark edebilirsiniz:

! Başkalarına yönelik aşırı derecede eleştirel tepkiler; onları hiçe sayan, abartılı hükümler

! Üstünlük, kıskançlık, haklılık ve açgözlülükle ilgili sinsice hisler

! Başkalarından gelen eleştirel geribeslemelere

1!

130

karşı kendini aşırı derecede savunmak (özellikle farklı farklı insanlardan aynı eleştirileri aldığınızı gördüğünüz zaman)

! "Kasıtsız", tepisel ifadeler ve hareketler

! Utanmanıza sebep olan davranış modelinin tekrarlanması

! Edilgen-saldırgan davranış

GÖLGENİZİN HARİTASINI ÇIKARMAK

Leonardo karanlık bir kişi olan koruyucusu Cesare Bor-gia için orta İtalya'daki kentleri gösteren şaşırtıcı derecede doğru haritalar hazırladı. Ayrıca ışık ve gölge arasındaki ilişkiyi olağanüstü bir kesinlikle tanımlayan çizimler yaptı. Kenneth Clark bu konuda şu yorumu yapıyor: "Sık sık Leonardo'nun, konu aldığı şeyler hakkında bilgisi olduğu için çok iyi çizim yaptığı söylenir; bu kadar iyi çizim yaptığı için, konu aldığı şeyler hakkında bilgi sahibi olduğunu söylemek daha doğrudur."

içinizdeki gölgeyi araştırabilmeniz için Leonar-do'nunkine benzer bir resim çizme yeteneğine sahip olmanız gerekmez, ama resim çizerek kişiliğinizin bu yönü hakkında daha fazla şey öğrenebilirsiniz.

Defterinizden boş bir sayfa açarak ya da masanın veya resim sehпасının üstüne büyücek bir tabaka beyaz kağıt koyarak hazırlanın. Birkaç farklı renk kuru boya kalem ya da keçeli kalem seçin; pastel boya ya da karakalem de kullanabilirsiniz.

Tadını çıkararak birkaç kez derin derin nefes alıp verin, sonra bir dakika sessizce oturun ve soluğunuzun doğal akışını takip edin.

Ardından çok güzel, güneşli bir günde çam ormanı

Gölgeye Bağlan (Sfumato)

131

içinden geçen bir patikada yürüdüğünüzü hayal edin. Yürüdükçe derin bir güvenlik, temas ve aidiyet hissi duyuyorsunuz. Attığınız her adımın sesini dinliyorsunuz ve ayaklarınızın altında çam ağaçlarının yere dökülmüş iğne yapraklarını hissediyorsunuz. Altın sarısı, koruyucu bir ışık çevrenizi sarıyor, ağaçların dalları, yaprakları arasından süzülüp gelen güneş ışığının; top: yağın ve çamların canlılık verici kokusunun zevkine varıyorsunuz. Attığınız her adımla kendinize çevrenizi kuşatan ve içinizde bulunan g zellekle daha fazla temasa geçme izni veriyorsunuz.

Biraz sonra ileride yolun çatallandığını ve çatalın ağzında, karşılaşmak istemediğiniz birinin durduğunu, yolunuzu kapattığını görüyorsunuz. Bu, hayatınızda şu anda yeri olan ya da geçmişte yer almış gerçek bir kişi, tarihsel bir figür, veya nefret ettiğiniz her türlü özelliği içinde barındıran bileşik bir kişilik, karşılaşmayı beklediğiniz güzelliğın aksinin ete kemiğ e bürünmüş hali olabilir. Bu davetsiz konuğ  gözünüzde canlandırabil-meniz için ne kadar zaman gerekiyorsa ayırın. Vücut ölçülerine, yüz ifadelerine, tavır ve davranışlarına dikkat edin.

Sonra davetsiz konuğın söylediklerini dinleyin, hem sözlerine hem de ses tonuna dikkat edin. Bu canavar neler söylüyor? Ses tonunun niteliğ  nasıl? Neler hissediyorsunuz?  fkeleniyor musunuz? İğreniyor musunuz? Onu hor mu görüyorsunuz? Korkuyor musunuz? Uyarılıyor musunuz? Sizi özellikle inciten şey ne?

Şimdi, bu gölge kişinin aklınıza getirdiğ  imgeleri, şekilleri ve renkleri çizmeye başlayın. Çizdiğınz şey üstünde değışiklik yapmaktan ya da onu yargılamaktan kaçının. Bırakın ortaya bir resim çıksın. Sayfa(larınızı)

132

yapabildiğınz kadar doldurun. Çizimleriniz tamamen soyut ya da temsili olabilir, ya da bu iki tarz arasında gidip gelebilirsiniz. Hangisini seçerseniz seçin önemli değil ama yeter ki çizimlerinizin zihninizdeki gölge kişinin kışkırttığ  duygularınızın ifadesi olmasına çalışın. Çizimlerinizi ya da kendinizi  z mlenmeye kalkmayın; sadece çizmeye devam edin.

Yeteri kadar  zdiğınzı hissettiğınz zaman bir mola verin. Bu basit uygulamanın sizi canlandırdığını hissedebilirsiniz. Endişelerinizin arttığını da hissedebilirsiniz. Her halükârda bir mola verin, gölge haritası çizme alıştırmalarını aklınızdan çıkarın ve hızlı tempoyla bir yürüyüş yapın ya da başka bir fiziksel etkinlik uygulayın.

Hazır olduğunuzda tekrar çizimlerinizin başına d n n. En fazla enerji taşıyor görünen  zimi seçin ve onu bir başka boş beyaz kağıt tabakasının ortasına yeniden  zizin. Sonra, merkezde yer alan  zimden dışarı doğru  ektiğınz  zgifilerin üstüne anahtar sözcükler yazın ve diğ r ucuna merkezdeki  zimle ilişkili başka imgeler resmedin. Bu aşamada düzeltmeler ve  z mlenmeler yapmaktan yine kaçının. Kağıdı merkezdeki  zimle ilişkili anahtar sözcükler ve imgelerle doldurduktan sonra bir adım geriye çekilin, gölge haritanıza bakın ve kendinize şunları sorun:

| Kişiliğımın yadsımış olabileceğim yönleri hangileri?

| G lgemden gelen mesajlara daha açık olmayı nasıl başarabilirim?

| Eğ r gölgem bana bir mesaj gönderseydi, bu ne olurdu?

|  zdiğım gölge kişinin hangi yönlerini kendimde bulabilirim?

Gölgeye Bağlan (Sfumato)

133

| Eğ r gölge kişim benim bir resmimi  zseydi, resim neye benzerdi?

G lgenizin bu şekilde haritasını çıkarmak ruhunuzun reddettiğınz bazı parçalarını gün işiğına çıkarmanıza yardımcı olabilir. Kişiliğın bu bastırılmış ögelerini kağıt üstünde betimlemek gölgeyle göreli olarak nesnel ve daha az tehlikeli bir şekilde y zleşmenizi kolaylaştırabilir.

BİR YASTIĞA VURUN

Resim yapmak rahatsız edici duyguları dışa vurarak onlardan kurtulmak ve gölge öğelerini dönüştürmek için başvurulabilecek etkili yollar olmakla birlikte, dövüş sanatları uygulamaları ya da aşağıda verilen türden alıştırmalar da tedavi edici olabilmektedir.

Anlat Bakalım adlı filmde Billy Crystal, kendini Ro-bert De Niro'nun canlandığı bir Mafya babasını tedavi ederken bulan talihsiz bir sağaltımcıyı oynar. De-Niro'nun canlandığı karakter arkasından öfke nöbetleri gelen panik ataklardan mustarıptır. Crystal sinirlendiği zaman "bir yastığa vurduğunu"* söyler, ve hastasına da aynı şeyi yapmasını önerir. De Niro hemen 45'liğini çeker ve koltuğun üstünde duran yastığı delik deşik eder. Crystal utangaç bir tavırla, "Kendini daha iyi hissediyor musun?" diye sorar. Ve De Niro, "Evet, hissediyorum," yanıtını verir.

* Filmin ve kitabın orijinal metninde kullanılan ifade ("hit a pillow") Türkçede hem "bir yastığa vur" (yumruk atmak ya da bir şeyle vurmak anlamında) hem de "bir yastığı vur" (bir şey atarak vurmak, bir şey isabet ettirmek) anlamına geliyor; bu yüzden ve ne yazık ki, bu güzel espriyi Türkçeye aktarmak mümkün değil. Crystal yastığa yumruk atmayı kastediyor ama De Niro bu öneriyi kendi âdetlerine göre yorumluyor.

134

Çoğu zaman yerilmesine ve yanlış anlaşılmasına karşın bu basit yöntem ruhu öfke, kin ve hiddetten arındırmakta etkili bir araç olarak kullanılabilir.

Bunu etkili ve güvenli bir şekilde yapmak için aşağıdakilere dikkat edin:

! Bir 45'lik kullanmayın.

! Yalnızken yapın.

! Darbenizi zarar görmeden ya da size bir zarar vermeden güvenli bir şekilde emecek bir nesne seçin; bir şilte, bir yastık vs.

! Yumruklarınızın yerine eski bir tenis raketi kullanın.

! Vurduğunuz nesnenin düşmanlığınızın nesnesi olduğunu hayal edin.

! Gözlerinizi açık tutun ve vurduğunuz nesnenin üstünden ayırmayın.

! Egzersiz boyunca derin derin soluk alıp verin. Nefesinizi tutmayın.

! Vururken bağırın. Canınız istiyorsa küfür edin.

Sırt üstü yatağa uzanarak altınızdaki şilteyi yumruk-layıp tekmelemeniz de aynı derecede faydalı olabilir.

Yorulduğunuz zaman biraz mola verin ve soluklanın. Öfke ve kin duygusuyla yanıp tutuşurken, içten içe bir üzüntü duyduğunuz hissedebilirsiniz; bu üzüntüyü hissetmek için kendinize izin verin. Şimdi enerjinin vücudunuzda daha özgürce aktığını fark edebilirsiniz; bunu hissetmek için de kendinize izin verin.

Olumsuz hisler duyduğunuz, bunları dile getirdiğiniz veya seslendirdiğiniz için kendinizi yargılamaktan kaçının. Bunları başkalarına yöneltmektense şiltenize ya da yastığınıza yöneltmeniz yeğdir.

Gölgeye Bağlan (Sfumato)

• 135

--<*:.

i

Profesör Martin Kemp'e göre Leonardo Anghiari Savaşı için yaptığı bu eskizi Milanlı paralı asker Niccolo Piccinino'nun yüzünü esas alarak çizmiştir. Leonardo Floransa kuvvetlerinin, savaş sancağını Piccinino'nun elinden çekip aldıkları ânı yakalamayı hedeflemiştir. Kemp'in tanımladığı gibi, "[Piccinino'nun] yüzü hiddetten çarpılmış, kaşları iyice çatılmış ve eksik dişli ağız azami ölçüde açılmıştır."

Giorgio Vasari Anghiari Savaşı adlı tabloyu "gazap, nefret ve hiddetin" özü olarak tanımlar. Leonardo'nun Anghiari Savaşı Goya'nın Tres de Mayo ve Picasso'nun Guernica adlı eserleriyle birlikte sanat tarihinde vahşet, dehşet, ve şiddetin en güçlü tasvirleri arasında yer alır.

Bunlar uç tasvirler olsa da hepimizin içinde gizli olan karanlık güçleri resmetmektedirler. Bu karanlık güçleri sözü edilen sanatçıların yaptığı kadar etkileyici ve gerçekçi bir şekilde resmetmek isteyen kişi kendi karanlık güçleriyle, iblisleriyle, gölgeleriyle ya da her ne ad veriyorsanız onlarla temas kuralıdır.

BÖLÜM 9

enge JCur (flrte/Scienza)

Gizemli Dişil asla ölmez... ama artık bütün evrenin kendisinden

başkası değildir o.

Lekesiz saflığı asla kaybolmaz.

Sayırsız biçime bürünse de

gerçek kimliğine el değmez.

Tao sonsuzdur, doğmamış ölümsüzdür o...

Ona sadece ve sadece

Gizemli Dişil sayesinde erişilir.

O, tamı tamına, eksiksizin simasıdır.

—LAO-TSE

Mona Lisa eril ve dişil ilkeler arasındaki dengenin Leonardo'nun zihninde yaptığı en önemli çağrışımdır.

1999'da Virginia'ya bağlı Rappahanock ilçesinde, sekiz ilâ on iki yaşları arasında olan özel yetenekli seksen çocuğa "Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek" adlı üç saatlik bir eğitim verildi. Mona Lisa gösterilip, "Neye gülüyor?" diye sorulduğunda

138

çocuklar hemen onun duruşunu ve gülümseyişini taklit etmeye başladılar ve sorunun yanıtını Mona Lisa'yı yeniden canlandırarak bulmaya çalıştılar. (Yüzünüze bu ifadeyi yerleştirdiğiniz ve bu duruşu aldığınız zaman içinizde gerçekleşen değişimi yaşayabilmeniz için lütfen siz de kitabı okurken aynı şeyi yapın.) Birkaç dakika sonra, arkalarda oturan bir kız elini kaldırdı ve şöyle dedi: "Bir sırrı var." Ve ardından, ön sıralarda oturan bir oğlan atıldı: "Her şeyin bir karşıtı olduğunu biliyor!" Bir başka çocuk da, "Evet, tıpkı kızlar ve oğlanlar gibi," diye ekledi.

Nasıl Mona Lisa Gibi Gülümseyebilirsiniz?

"Ağzının sağ köşesini hoş ve zekice bir hareketle, ve sol köşesini de, sanki içten içe gülümsüyormuşsun gibi kapat ... ama yapmacık olarak değil, sanki bilincinde değilmişsin gibi; bu, eğer ölçülü ve zarif bir edayla yapılır, ve bu edaya masum bir fethanlık ve kararlı göz hareketleri eşlik ederse, yapmacık olmaz."

Yetenekli kız ve oğlanların anladığı gibi, Mona Lisa Jung'un mysterium coniunctionis yani eril ve dişil enerjilerin iç evliliği olarak adlandırdığı şeyin baş rahibesi-dir. Mona Lisa'nın gülümseyişi Leonardo'nun yin ve yang'm sonsuz dansını, doğa ve insan deneyiminin bütünlüğünü konu alan büyülü anlatıdır.

Denge Kur (Arte/Scienza)

139

Walter Pater Rönesans adlı klasik yapıtında Mona Lisa'dan, "ruhun, bütün hastalıklarıyla birlikte içine girdiği bu güzel," ifadesini kullanarak söz etmektedir. Yeniden doğuş ve reenkarnasyon imgeleriyle dolup taşan kitabı Mona Lisa'yı böyle muhteşem bir resim yapan derin ruhsal kavrayışı anlamamıza yardım eder:

Dünyanın bütün düşünce ve deneyimleri oraya hakkedilmiş, ona biçim vermiştir.... Yunan'm canlılığı, Roma'nın şehveti, orta çağların gizemciliği ... pagan dünyanın dönüşü, Borgialarm günahları. Mona Lisa, arasında oturduğu kayalardan daha yaşlıdır.... Birçok kez ölmüş, ve mezarın sırlarını öğrenmiştir; derin denizlere dalmıştır.... Doğulu tüccarlardan yasalara aykırı bir şekilde yabancı kumaşlar alıp satmıştır. Leda adıyla, Truvalı Helen'in annesi, Azize Anne kimliğinde Meryem Ana olmuştur; ve bütün bunlar ona lir ve flütün sesi gibi gelmiştir.

Leonardo bu mucizevi etkiyi nasıl elde etmiştir? Eril ve dişil ilkeler arasındaki dengenin Leonardo'nun zihninde yaptığı üstün çağrışım olan Mona Lisa, Üstadın sanat ve bilimi birleştirmesinden, arte/scienz'dan doğmuştur. Vasari'nin işaret ettiği gibi, resimden çok gerçek etten yapılmış gibi görünen o büyüleyici yüz, harikulade dağlar, akarsu, ve arka plandaki çekici atmosferik etkiler esrarlı sezgilerle, imgeleme, düşlerle, ve sihrin bir dokunuşuyla ilişkili, sonsuz saatler süren anatomi, botanik, iklimbilim, geometri, ve perspektif araştırmalarının ürünüdür.

Leonardo, Mona Lisa'daki figürü resmederken kimi esas almış olursa olsun, sadece büyük teknik becerisini ve anatomi bilgisini değil, fantasia'sının bereketli kay-

140

MATEMATİK VE FANTASIA: GÖK NEDEN MAVİDİR?-

Bilim ve sanat arasında kurduğu eşsiz denge Leonardo'nun insanlık tarihinin belki de en büyük dehası olarak kazandığı itibarı haklı çıkarmaktadır. Eril ilkeyi çevresini saran dünyayı özenli ve ayrıntılı bir şekilde çözümlemişine, dişil ilkeyiyse doğa sevgisine, seçtiği konuları ele alışındaki duyarlılığına, ve şen, özgür imgelemine uygulamıştır. Leoriardo öğrencilerine /antas/a'larını ("imgelem" derken bu sözcüğü kullanıyordu) uyarmak ve matematiksel bir kesinliğe ulaşmak için bulutlar ya da duman gibi soyut biçimler üstünde derin derin düşünmelerini öğütüyordu. "İnsanın yapacağı hiçbir araştırma matematiksel sınavlardan geçmeden bilim olamaz," diyordu. Bu iki ilke arasındaki dengenin onun eserlerinin tamamına yansıdığını görebiliriz. Aynı yansımayı, defterlerinde rastladığımız, bir çocuğun sorduğu "Gök neden mavidir?" sorusuna verdiği yanıtta da görebiliyoruz: "Atmosferde görülen mavi renk, göğün kendj rengi değildir; bu renk, sıcak nemin hızla buharlaşmasından, ve gözle görülemeyecek kadar küçük atomların, üstlerine düşen güneş ışınlarının etkisiyle koyu karanlıkta parlamasından kaynaklanır." Leonardo'nun fevkalade gözlem gücü, Mona Lisa'ya gizemini ve büyüsünü veren zengin atmosferik koşulları yaratma yeteneğinin kaynağıdır.

Denge Kur (Arte/Scienza)

141

naklarını da kullanmıştır. Havva'nın resmini yapmış olsa da olmasa da —Vasari'ye göre Leonardo Adem ve Havva'yı sonsuz sayıda çiçekle kaplı bir çayırda gösteren bir eskiz çizmiştir— Leonardo'nun Mona Lisa'daki figürü, onu müşfik, kusursuz parlaklığıyla Cenneti çağrıştıran bir fona yerleştirmiş olmasına bakarak, Havva'yı yeni bir bedene sokmak niyetiyle resmettiğini seziyoruz. Yaratım öykümüzün, cennet öykümüzün en önemli yanı eril ve dişil ilkeleri dengeleme ve bütünleştirme gereksinimini anlatan bir mecazdır. Hepimiz saf bir olasılıklar kaynağından, Cennet Bahçesi'nden çıkarız, ve hepimiz eril (Adem) ve dişil (Havva) ilkelerle donatılmış olarak doğarız. İçimizdeki bu enerjileri dengelemek Cennete dönmemize

imkan verir; bu gerçek, yoga, Taoizm ve, özellikle Cari Jung'un eserindeki psikoterapi gibi farklı farklı gelenekler tarafından sezilmiştir.

Jung eril ilkeden animus, dişil ilkeden anima olarak söz ediyordu. Birey olmaya giden yolun bu iki ruhsal ilkenin "iç evliliğinden" geçtiğini, ve bunun gölgeyle yüzleşmekten daha da güç bir görev olduğunu düşünüyordu. Aslında, gölge çalışmasını, bütün olmaya uzanan yolda "çıraklık eseri" olarak adlandırıyor; eril-dişil enerjileri dengelemek ve aralarında bir uyum kurmak ise "ustalık eseri"di". Leonardo'nun Mona Lisası, bu içsel çalışmanın ustalık eseri olan bir resim şaheseridir.

Arkadaşım Michael Frederick otuz yıldan uzun bir süredir, J. Krişnamurti ve T. K. Desikaçar ile ilgili olarak yaptığı yoğun yoga araştırmaları da dahil olmak üzere içsel çalışma yöntemleriyle ilgileniyor. Leonardo'nun ruhsal denge kurma başarısı hakkında şu yorumu yapıyor: "Her ne kadar Leonardo'nun Doğuya seyahat ettiği söylentilerinin gerçekle pek ilgisi yoksa da,

142»

Leonardo Yoga felsefesinin özünü anlamış ve ifade etmiş görünüyor. Eril ve dişil arasındaki denge ülküsü Yoga uygulamasının kalbinde yer alır."

Yoga bilimi insan vücudunun yetmiş iki bin na-di'nin, yani prana adı verilen yaşam enerjisini taşıyan gizli akıntının evi olduğunu varsayar. Bu akıntılar, bütün belkemiği boyunca akan merkezi prana ırmağı susumna'da birleşirler. Susumna'nın birbirini bütünleyen iki akıntısı vardır. Sağ akıntı aktif, sıcak, kuru, eril enerjiyi taşır ve surya nadi olarak adlandırılır (surya "güneş" anlamına gelir). Sol akıntı edilgen, soğuk, ıslak, dişil enerjiyi taşır ve çandra nadi olarak adlandırılır (çandra "ay" anlamına gelir). Ünlü bilinç araştırmacısı ve Gizemcinin Yolu adlı eserin yazarı olan Dr. Joan Borysenko şuna işaret etmektedir:

Bu enerjiler arasında bir denge bulunmasının sağlık, mutluluk, yaratıcılık ve Tanrı ile bir olma bakımından önemli olduğu düşünülür. Eril ve dişil enerjiler dengeye geldiğinde, kuyruksokumundaki kundalini adı verilen enerji susumna'yı coşturur, çakraları açar ve bireyi, Yoganın asıl anlamı olan Tanrı ile bir kılar.

Buna benzer bir biçimde, antik Taoizm geleneğinde dişil ilke yin ile eril ilke yang arasında uyumlu bir karşılıklı etkileşim kurulması bireysel aydınlanma ve toplumsal uyumun esas sırrıdır.

Lao-tse'nin Tao-te-Çing'de yazdığı gibi:

Her şeyin sırtı dişiye dönüktür
ve yüzü erkeğe bakar.
Erkek ve kadın birleştiği zaman
her şey uyuma ulaşır.
Denge Kur (Arte/Scienza)

143

Erili ve dişili, önu ve arkayı, yin'i ve yang'ı dengelemek Çin şifa sanatlarının da temelidir. Lori Dechar New York Tri-State Akupunktur Üniversitesinde aku-punkturcu ve profesördür. Aynı zamanda Beş Ruh: Geleneksel Çin Tıbbının Kalbinde Simya Gizemi adlı kitabın yazarı, ve uygulamalarına kendi deneyimimle bizzat tanık olduğum olağanüstü yetenekli bir şifacıdır.

Dechar kariyerinin ilk yıllarında akupunkturun öğretilme biçiminde bir kısıtlamanın varlığını sezindi. Bunu şöyle açıklıyordu: "Akupunkturun keşfi Çin'in ilk büyük önderi, efsanevi Sarı İmparator Huang Di'ye atfedilir. Ancak, söyleneceye göre, aslında Huang Di, Toprak Tanrıça'dan başkası olmayan, Batının Ana Kraliçesi Hi Vang Mu'nün kocasıydı; ve imparatorun kazandığı tanrısal bilgeliği ve şifa gücünün kaynağı tanrıçaydı." Dechar, Çin tıp yazını ve öğretim yöntemlerinin, evrimlerinin bir aşamasında ataerkin bir iktidar oyunuyla biçim değiştirdiğini sezmişti: "Bu saptırma, geleneğin köklerinin savsaklanmasına yol açtı. Eskiden gelenek dişil olana sadakatle bağlıydı; madde ve Yeryüzü yin ruhunun yang'da yansması olarak görülüyordu. Lao-tse bize yin ve yang'ın dengelenmesinin son derece önemli olduğunu defalarca hatırlatmıştır."

Dechar bu saptırmayı düzeltmeye çalışırken, antik Çin hekimlerinin ve Taocuların kaleme aldığı metinlere geri dönüp sanatı tahrif edilmemiş haliyle anlayabilmek için Çin alfabesinin harflerini yorumlamayı öğrendi. Çin tıbbının orijinal öğretilerinin birçoğunun Taocu simyanın ilkelerine dayandığını keşfetti. Taocu simya dişil bilgeliğin şifa ve ruhsal dönüşümdeki önemim bilen antik bir ruhsal disiplin ve doğa bilimidir. Bu Taocu simya geleneğine göre, ruh —Tanrısal olanın gözle görülmez

144

yang enerjisi— ölümden sonra cennette, uzaklarda ve yükseklerde keşfedilmeyi beklememektedir. Tanrısal Olan, içinde bulunduğumuz anda ve buradadır, maddesel dünyaya ve yeryüzündeki günlük yaşamımıza tamamen nüfuz etmiştir. Ruh görünmezdir, ama yine de yin kanalıyla doğal dünyanın döngüleri, hareketleri ve biçimlerinde ortaya çıkışı görülebilir.

Dechar'm araştırmaları eski Çin'in büyük Taocu öğretmenleri ve şifacılarının çoğunun kadın olduğunu da ortaya çıkardı. Dechar onların uygulamalarından çoğunu kendi çalışmalarlarıyla birleştirdi ve bu tekniklerin hastalarına yardım etme yeteneğini büyük ölçüde geliştirdiğini gördü.

Dechar şu eklemeyi yapıyordu: "Leonardo bir Tao-cuydu. Doğal dünyanın onun zihninde meydana getirdiği saygın ve olağanüstü isabetli çağrışımlar aracılığıyla, Mōna Lisa'nın gülümsemesi aracılığıyla, ve resimlerindeki figürlerin birçoğunun kadmsıhğı aracılığıyla bize eril ve dişil enerjilerin içsel birleşiminin —yin ve yang dengesinin— sonsuz dünyalar doğurabileceğini ve yeryüzündeki cennetin keşfedilmesini sağlayacağını hatırlatıyor."

"Annenin tohumunun embriyodaki gücü babaninkine eşittir." —Leonardo da Vinci

Denge Kur (Arte/Scienza)

145

Denge Kur: Kendi Kendini Değerlendir

D Ben sabırlı, yeni düşüncelere açık biriyim ve iyi bir dinleyiciyim.

D Kendi içimdeki dişil ilkeyle temas halindeyim.

D Cesur ve iddialıyım ve inisiyatifi nasıl alacağımı biliyorum.

D Kendi içimdeki eril ilkeyle temas halindeyim.

D Sabırlı, yeni düşüncelere açık biriyken bir anda cesurca eyleme geçebilirim ve tersini de yapabilirim.

D Varlığımın eril ve dişil tarafları arasında bir uyum yaşıyorum.

? Karşıtlar arasındaki gerilimin kıymetini biliyorum.

D Eğer kendi kişiliğim için bir eril-dişil oranı belirleyecek olsaydım, bu oran ne olurdu (örneğin 60/40, 80/20 vs)?

146

bo Denge Kur: Ruhsal Alıştırmalar

"Tao'ya Muhteşem Ana denir:

Boştur ama bitmez tükenmezdir,

Sonsuz dünyalar doğurur.

Daima senin içindedir, Onu istediğin gibi kullanabilirsin.

—LAO-TSE

AY VE GÜNEŞ SOLUMA ALIŞTIRMASI

Temel yoga soluk alıp verme alıştırması (pranayama) serabral korteksin iki yarımküresini dengelemek ve sinir sistemini uyumlu hale getirmek için tasarlanmıştır. Bu tasarımın daha gizlide kalmış bir amacı ise eril ve dişil enerjileri birleştirmektir.

Yoga bilimine göre, sağ burun deliği güneş enerjisi, yani eril enerji oluşudur (sağ burun deliğinden soluk alıp vermek sol beyin yarımküresini uyarır). Sol burun deliği ay ya da dişil tarafımızla ilgilidir (sol burun deliğiyle soluk alıp vermek sağ yarımküreyi uyarır).

Belkemiğinizi dik tutarak rahatça oturun ve avuç içlerinizi uyluklarınızın üstüne yerleştirin. Gözlerinizi hafifçe kapatabilirsiniz. Sağ elinizin başparmağını sağ burun deliğinizin kenarına yerleştirin ve bastırarak hava geçişini engelleyin. Yavaş yavaş dörde kadar sayarak sol burun deliğinizden soluk alın. Sonra, sağ elin son iki parmağıyla sol burun deliğinizi de kapayın (şimdi her iki burun deliğiniz de kapalı), ve yine yavaş yavaş dörde kadar sayarak sayarak nefesinizi tutun. Başparmağınızı yerinden kaldırın ve yavaş yavaş sekize kadar sayarak sağ burun de-

Denge Kur (Arte/Scienza)

• 147

İginizden nefesinizi bırakın. Ardından, dörde kadar sayarak sağ burun deliğinizden nefes alın, başparmağınızla sağ burun deliğinizi kapatın (şimdi yine her iki burun deliğiniz de kapalı), ve yine dörde kadar sayarak nefesinizi tutun. Sol burun deliğinizi kapalı tutan parmaklarınızı yerinden kaldırın ve yavaş yavaş sekize kadar sayarak sol burun deliğinizden nefesinizi bırakın. Bu bir tam güneş ve ay pranayama döngüsüdür.

Yedi tam döngü yapın; onları bitirdikten sonra ellerinizi uyluklarınızın üstünde dinlendirin ve, eril ve dişil enerjilerin sizin içinizde dengeye oturmalarını amaçlayarak yavaş yavaş, her iki burun deliğinizden de aynı ölçüde nefes alıp vermeye odaklanın.

Nefesinizin başınızın içinde iki burun deliğinin birleştiği noktaya kadar aldığı bütün yol boyunca akışını takip edin. Bu noktayı bulduğunuz zaman eril ve dişil enerjilerin birleşip saf bilince karıştıkları yere ulaşmış olacaksınız. Soluk alıp vermeyi sürdürerek orada dinlenin.

"Varlık ve yokluk senin aşkınla birleşir. Bütün karşıtlar birbirine kavuşur, Dünyevi olan her şey Yeniden kutsal olur." —Mevlânâ

BEŞ RUH MEDİTASYONU: YİN VE YANG'I DENGелеMEK

Beş ruh, Hinduizmdeki çakra sisteminin Taocu türü olarak anlaşılabilir. Çakralar gibi ruhlar da fiziksel bedendeki yapılardan ziyade gizli vücutta bulunan bilinç merkezleridir. Çakralar ve Beş Ruh varlığınızın yin ve

148»

yang taraflarım dengeleme işlevi görür, ve eril (gök) ve dişil (yer) enerjilere özgü tanrısallığın tanınmasına dayanır. Ancak, sarmallar çizerek hareket eden soyut çevrimler biçiminde gözde canlandırılan çakraların aksine Beş Ruh'un içimizde yaşayan, bize hayat veren ve her biri kendine özgü ruhsal bir işleve sahip olan tanrılar olduğu düşünülür. Beş ruhu anlamak Taocu ruhsal uygulamalardaki gizemin kapısını açan bir anahtardır.

Bu meditasyonu yapmak için bir sandalyeye ya da yere, bir minderin üstüne oturabilirsiniz. Önemli olan sadece sırtınızın dik olması, başınızın üstü ve kuyruk-sokumu kemiğinizin altı arasında düşey bir aks oluşturmasıdır.

Vücudunuzun bir dağ olduğunu hayal ederek medi-tasyona başlayın; doruğunuz gökyüzüne ve temeliniz yeryüzünün derinliklerine erişiyor. Bir an durup "dağınızı" gözünüzde canlandırın. Güzelliğini ve gücünü hissedin. Şimdi dikkatinizi başınızın üstüne, dağın doruğunun en üst noktasına, doğu göğünün kralının ve yükselen güneşin imparatorunun ülkesine toplayın. Başınızın sadece birkaç santim üstünde parıldayan tek bir yıldız hayal edin. Bu yıldızın altın sarısı ışığıyla baştan ayağa yıkandığınızı hissedin. Bu şen ruhunun ışığı, cennetin ve bilinçli farkındalığın yangı ışığıdır.

Şen'in altın sarısı ışığının bedeninizden aşağı aktığını, kalbinizin merkezinde dinlenmek üzere durduğunu hissedin. Soluk alın ve soluğunuzu kalbinizin içindeki o yere doldurun, şen ruhunun biçim alıp renklendiğini, dağlardaki sisler gibi sürüklenip biçim değiştirdiğini hayal edin. Yang farkındalık ışığının nemlenmesi ve yavaş yavaş yin'e dönüşmesi, rüya ve imgelem ruhu hun'vın ülkesine girdiğimiz gösterir.

Denge Kur (Arte/Scienza)

• 149

Karın boşluğunda dinlenmek üzere aşağı doğru sürüklenen ışığı takip edin. Siz karın boşluğunuza doğru soluk aldıkça ışığın güç topladığını ve toprağa doğru alçaldıkça ağırlaştığını hissedin. Bir tohumun kökleriyle dağın eteklerinde uzanan vadinin verimli topraklarına tutunması gibi, ışığın karnınıza kök saldırdığını hissedin. Burası yin'vın., somut hale gelmiş eylem ve amaç ruhunun ülkesidir.

Farkındalığımız aşağı doğru iner, ufuk çizgisinin altına geçer, dağın altındaki karanlık mağaralara dalar, leğen kemiği bölgesinde bulunan organların labirentine doğru ilerler. Farkındalığınızı göbük deliğinizin altı yedi santim aşağısına getirin ve orada bulunan güçlü enerjileri hissedin. Burası po'nun, hayvansal beden, soluğun ve otonom sinir sisteminin yin ruhunun ülkesidir.

Şimdi, farkındalığımız iç organların labirentini dağın altına, derinliklerine doğru takip ederken siz de daha derinlere, en karanlık mağaraya, belkemiğinin en uç noktasına inin. Orada dolaşan, omurilik sıvısı yükselip alçaldıkça çekilip yayılan enerjileri hissedin. Karanlık yin yaşam sıvısı yangı bilinç ışığını yutarken sizi saran karanlığı hissedin. Burası zi'nin, kolektif bilinçdışı ruhunun, Tao'nun yin yansıması olan ilk örnekler, hücre bellekleri, genetik şifreler, orijinal simgeler, ve kader ağları ruhunun ülkesidir.

Dağın altındaki en karanlık mağaraya, belkemiğinin en alt noktasına indiğimizde, Batının ana kraliçesi, içgüdüsel beden tanrıçası Hi Vang Mu'nun zincifreden yapılmış tahtına geliriz. Burada dönüşüm gizeminin merkezine, gizemli dişilin karanlık rahmine ulaşmış oluruz. Şimdi, soluk alın ve hiçbir şey yapmadan bekleyin. Onun gücüne teslim olun. Bedenin en derin, en saklı

150 •

noktasına doğru soluk alırken yavaş yavaş belkemiği-nin en dibinde tatlı bir ürpertinin başladığını hissedeceksiniz. Bu ürperti yin'in yanışı, ışığın aşağıdan yukarı yükselişi, yaşam gücünün coşkuyla sıçrayışı, berrak ışık ırmağının karanlığın yüreğinden fıskırmasıdır.

Bu yer altı ateşini soluyup yukarı doğru, pelvise, oradan da karın boşluğuna çekin. Kalbe ulaştığında zi ruhunun parlak yin ateşinin şen ruhunun berrak ışığıyla karışmasını hissedin. Kalbinize doğru soluk aldıkça, oraya aşağıdan ve yukarıdan parlak ışığın dökülüşünü hissedin. Yukarıdan ve aşağıdan gelen ışıklar karışıkça kalbinizden gizli haz akıntılarının ortaya çıktığını ve bütün vücudunuza yayıldığını hissedeceksiniz. İki ışığı kalbinize doğru solumaya devam ettikçe içinizi şefkat ve sevgi kaplayacak. Şu anda kutsal birliği, yin ile yangı'nın birleşmesini yaşıyorsunuz. Bırakın bu beraberliğin dansı siz gözlerinizi açtıkça sürsün, bırakın ruhların ışığı kalbinizden dışarı, dünyaya doğru parlam.

BİR LABİRENTTE YÜRÜYÜN

Leonardo, Sforza Kalesindeki Sala delle Asse'de resmettiği türden sarmal biçimleri ve labirentsi tasarımları seviyordu. Bir labirentte dolaşmak, bir yandan eril ve dişil enerjiler arasında denge kurarken öte yandan dikkatinizi kendi üstünüzde toplamamanın hoş bir yoludur. Labirent tek ama dolambaçlı bir yoldur; merkezdeki mabede çıkan bir girişi ve bir de çıkışı vardır; çözülmesi gereken bir soru ya da bulmaca değildir. Labirentte, bulmacanın aksine, karar verilmesi gereken yol ayrımları, aldatmacalar, çıkmazlar yoktur. Yol dönüp dolaşarak uzar gider, fakat takip etmesi kolaydır. Başka deyişle,

Denge Kur (Arte/Scienza)

151

yolu izlerken doğru ya da yanlış yapamazsınız; sadece yolu izlersiniz. Ve yürüdükçe, içinizdeki muhalefetin kesildiğini, sadece "var olduğunuzu" fark edersiniz.

Labirent modeli birçok kültür ve geleneğe vardır, ve geçmişi dört bin yıldan eskiye uzanır. Bunun belki de en ünlü örneği Fransa'daki Chartres Katedralindedir. 1201 yılında taş zemine oyulmuş olan Chartres

labirenti son iki yüz yıldır kullanılmıyordu, ama San Fransisco Grace Katedrali rahibesi Muhterem Dr. Lauren Artress başarılı bir girişim ve öncülük yaparak labirentin yeniden açılmasını ve meditasyon, dua ve denge kurma aracı olarak yeniden hizmete sokulmasını sağladı.

Artress Grace Katedralinde Chartres labirentinin bir eşini yarattı, ve kurduğu Veriditas adlı örgüt aracılığıyla içsel denge ve huzurun tüm mezhepler tarafından kutlandığı küresel bir aydınlanmayı teşvik etti.

Labirentler artık parklarda, mezarlıklarda, hapishanelerde, okullarda, üniversitelerde, hastanelerde, huzurevlerinde, kaplıcalarda, ve evlerin bahçelerinde görülüyor. Yaşadığınız çevrede bir labirent bulunup bulunmadığını araştırın. Labirent yürüyüşünüzü, denge kurma ve şifa bulma, yaratıcı bir esin arama ya da bir şükran duası etme gibi belli bir amaca adayabilirsiniz. Yürüyüş üç aşamalı bir süreç olarak görülebilir: giriş, merkeze ulaşma ve bütünleşme. Başka deyişle, labirente girerken sorunuzu aklınızda ve kalbinizde tutun. Merkeze ulaştıktan sonra kendi varlığınızın merkezine dokunun, içinizdeki bilgeliğe iyice kulak verin. Sonra, hazır olunca, yürüyüp labirentten çıkın ve elde ettiklerinizle bütünleşmeye başlayın.

Aklınızda belli bir soru ya da amaç olmadan sadece öylesine de yürüebilirsiniz; ilk denememde ben de böyle

152

yapmıştım. (İlk labirent yürüyüşümü bu kitap üstünde çalışmaya başlayalı daha bir hafta geçmeden Meksika'da Tecate'deki Rancho La Puerta'da yaptım. Merkeze girince, en son ayinlerini bundan yirmi yıl önce izlediğim Mevlevi dervişleri gibi kendi eksenim etrafında dönmeye başladım. Yukarıdan kalbime doğru akan ve oradan, beni kalbimle daha derinden bağlayarak ayak- ; larıma doğru dökülen ışığın enerjisi hissedebiliyordum. Labirentten çıktığımda bana tam da önümdeki görevi tamamlayabilmem için ihtiyacım olan şeyin bahsedildiğini anlayarak derin bir minnettarlık hissi duydum.) Her ne olursa olsun, siz sadece kendi doğal temponuzu tutturun ve attığınız her adımda kalbinizin sesini dinleyin. Eğer isterseniz yanınıza not defterinizi alın ve yolda ilerlerken ya da labirenti tamamladıktan sonra izlenimlerinizi kağıda geçirin.

Bu basit alıştırmanın denge kurma, şifa verme ve uyum getirme etkileri doğurmasını nasıl açıklayabiliriz? Bunun sebebi belki de sadece doğru ya da yanlış yapma baskısı içermeyen bir şey yapıyor olmasıdır. Belki de dönme hareketi beynin yarımküreleri arasında bir denge kuruyordur. Labirentte yürüyen birçok kişi bu deneyimin hayatımızdaki ruhsal yolculuğumuz için bir mecaz teşkil ettiğini ileri sürmektedir. Artress şu yorumu yapmaktadır: "Labirentte yürümek hafifçe sola, sağa, sola, sağa dönmeyi içerir.... Her nasılsa bu bir denge kurar ve huzur duygusu yaratır; neredeyse beşikte sallanmanın verdiği benzer bir huzur duygusudur bu."

Www.veriditas.labyrinthology.org sitesinde bin sekiz yüzden fazla labirent yeri bulabilirsiniz.

Denge Kur (Arte/Scienza)

153

TAO'NUN EVRENSEL BİLGELİĞİ

Yang ilkesi ya da eril ilke kendini planlamada ve eyleme geç-t mede gösterir. Bu, iş bitirme, yapma, etme ruhudur. Yang enerjisi kişiyi önüne hedefler koymaya iter. Eril ilke bize amaçlarımıza ulaşmamızı sağlayacak stratejiler geliştirme ve uygulama güdüsü verir. Üçgen biçimindedir.

Yin ilkesi ya da dişil ilke kendini sadece var olmada gösterir. Yin enerjisi kişiyi dinlemeye ve yeni düşüncelere açık olmaya teşvik eder ve kişinin amacına ulaşmasına imkan verir. Dinginliğin dişil kaynağı her şeyin ortaya çıktığı yerdir. Daire şeklidir.

Eylem eylem olmayandan, düşünce düşünce olmayandan, yapmak olmaktan, her şey hiçbir şeyden ortaya çıkar. Üçgen daireye girer, sonsuz sarmal başlar, Mona Lisa gülümser.

Bu tümceleri yazarken Hudson Irmağının üstünde süzülen sis kümelerine bakıyorum. Suyun yüzeyinde gördüğüm dalgacıkları bacaklarımda hissediyorum. Yang benim için soluk alıyor, ve yin soluğumu veriyor. Her ikisi için de Tanrıya şükrediyorum (ve her ikisine de Tanrı için şükrediyorum).

Tao'yu doğada algılamak kolaydır; o, ırmakta, ormanda, dağın tepesindedir. Ama onu ofiste ya da trafikteyken nasıl anımsayacağız? Mona Lisa'nın gülümsemesini taklit edin. Farkındalığınızı soluğunuzun akışı üstünde toplayın. Ve Frank Zappa'nın ölümsüz sözcüklerini yardıma çağırın: "Evrenle tuttuğun kavgada evrenin tarafında ol."

154

BİR YIN/YANG OKUMA GRUBU KURUN

1980'lerde, birçoğu Robert Bly'm Demir Jo'm'undan esinlenerek bir araya gelen erkek grupları eril ilkenin değerini vurguluyor ve kadınların çarpıcı biçimde değişen istekleri karşısında kendilerini iyi hissetmeleri için erkekleri destekliyorlardı. Zamanla, bazı gruplar var olmaya devam etse de fenomen yavaş yavaş ortadan kalktı. Bu arada git gide daha çok sayıda kadın birbirini desteklemek için birçok biçimde bir araya geldi. Bu gruplaşmaların en verimli kitap kulüpleri oldu.

Benim bu gruplara katılan hanım arkadaşlarım genellikle kadınlara hitap eden duygusal filmlerin yazınsal eşdeğeri olan kitapları seçiyordu. (İçlerinden önem verdiğim bir tanesi bir keresinde eve bu türden, altyazılı yabancı bir film getirmişti. Onun bir an salondan çıkmasını fırsat bilip bandı ileri sardım ve filmde bir aksiyon olup olmadığına baktım, ama beni suçüstü yakaladı ve, "Sen ne yaptığını sanıyorsun?" diye sordu.

Ben de ona, "Hızlı okuma yapıyorum," karşılığını verdim.) Bir yazar olduğum için, nereye gidersem gideyim daima insanların neler okuduğuna bakarım. Uçaklarda Ya-Ya Kardeşliğinin Tanrısal Sırları'nı okuyan bir erkek hiç görmedim, plajlarda da bir Tom Clancy kitabına gömülmüş bir kadın göreceğimi de hiç sanmıyorum.

Eril ve dişil enerjileri ve tutumları daha iyi anlamak ve bunlar arasında daha iyi bir denge kurmak için bir kitap kulübü kurulabilir ve her cinsiyet diğerinin rağbet ettiği kitapları okuyabilir. Burada birkaç öneri yapılmıştır, ama bunlar sadece size kendi seçimlerinizi yapmanız için esin vermek amacıyla belirtilmiştir.

Denge Kur (Arte/Scienza)

• 155

YİN OKUMA LİSTESİ

Her Kadının içindeki Tanrıça, Jean Shidona Bölen Tek Kişilik Oda, Virginia Woolf Yaban Akıl, Natalie Goldberg Fasulye Ağaçları, Barbara Kingsolver

YANG OKUMA LİSTESİ

Kral, Savaşçı, Büyücü, Aşık: Olgun Erkeğin İlk

Örneklerini Yeniden Keşfetmek, Robert Moore Üstün Erkeğin Yolu: Kadınlar, İş ve Cinsel İstekle

İlgili Güçlüklerin Üstesinde Gelmek için Ruhsal

Bir Rehber, David Deida Odiseus, Homeros Fareler ve İnsanlar, John Steinbeck

TAO HAKKINDA KİŞİSEL BİR DÜŞÜNCE

Otuz beş yaşındayken önüme kırkıncı yaş günümü kut-, ladiğim sırada erişmiş olmak istediğim çok açık ve büyük hedefler koymuştum. Hepsine eriştim. Kırk yaşma basınca bir başka beş yıllık plan hazırladım, ve yine her şey tıpkı gözümde canlandırdığım gibi gerçekleşti. Sonra kırk beş yaşma geldiğimde, ellinci yaş günümde erişmiş olmak istediğim kesin hedefler belirledim... ama bu kez hiçbirini gerçekleştirmedi. Önce sinirlendim, bunalıma bile girdim. Bu ruh hali içine düşmemin özel bir sebebi vardı; ben kişilere ve kuruluşlara hedeflerini tanımlamalarında, bu hedeflere ulaşmak için plan yapmalarında ve bu hedefleri gerçekleştirmelerinde yardım etmekle gururlanan biri idim.

Ama sonra kendi kendime, "Her hedefin altında yatan amaç nedir?" diye sordum. Yanıt öyle açık ve ufuk açıcı-

156»

Denge Kur (Arte/Scienza)

157

cıydı ki kendimden utandım: amaç, kendini bir şeylere bağlı hissetmek, sevgiyi ve sevinci derinden yaşamaktı. Öteki soru apaçıkta: "Hedeflerime erişmeden kendimi bir şeylere bağlı hissetmem, sevgiyi ve sevinci derinden yaşamam mümkün mü?" Bu o kadar açıktı ki, mümkün olabileceğini hemen anladım, ve ne gülünçtür ki, hedefe erişme düşüncesine kendimi böyle yoğun bir biçimde kaptırmam hedeflerime erişmemi gerçekten engelleyebiliyordu. Durumu kabullendim. Hedeflerime ulaşmaya çalışmaktan vazgeçmedim, ama onları önceki isteklerimin merceğinden bakarak algılayış biçimimi değiştirdim. Kendini bir şeylere bağlı hissetme, sevgiyi ve sevinci derinden yaşama isteğim her an gerçekleşebilirdi.

I

Leonardo karşıtların varlığının farkına varmakla kalmamış, ikisi arasındaki dinamik, çelişkili ilişkiyi de anlamıştı. Bunu Haz ve Acının Alegorisi adlı çizimi hakkında yaptığı yorumdan biliyoruz: "Haz ve acı sanki ikizmiş gibi görünüyor.... Sanki birbirlerine karşıtmış-lar gibi sırt sırta vermiş halde betimleniyorlar, ama aynı gövdeden çıkıyorlar çünkü bir ve aynı temele dayanıyorlar, çünkü bitkinlik ve acı hazzın kaynağıdır; boş ve aşırı şehvi hazlar da acının kaynağıdır."

BÖLÜM 10

ütünleşmeyi ^esle (Corporalita)

Leonardo notlarında bu çizim hakkında şöyle yorum yapmaktadır: "Vitruvius mimarlıkla ilgili eserinde insan vücudunun ölçülerinin Doğa tarafından şu şekilde düzenlendiğini belirtir: dört parmak bir el, dört el bir ayak, altı el bir kübit, dört kübit bir adam boyu, ve yirmi dört el bir adam eder; ve o bu ölçüleri binalarda kullanmıştır."

Mikrokozmos nasılsa

makrokozmos da öyledir.

Atom nasılsa evren de öyledir.

İnsan vücudu nasılsa kozmik vücut da öyledir.

İnsan akli nasılsa, kozmik akıl da öyledir.

HİNDU DEYİŞİ

Leonardo'nun Vitruvius Adamı aslında Fransisken keşişi ve matematikçi Luca Pacioli'nin (1445-1517) De divi-nia proportione (tanrısal oran) isimli kitabı için hazırlanmış bir resimdir. 1496 civarında Leonardo'nun Milan dükünün sarayında ressam ve mühendis olarak çalışmak üzere Milan'a gitmesinden bir on yıl sonra Pacioli matematik öğretmek için oraya gelmişti. Matematiğe büyük bir ilgi duyan Leonardo keşişin sarayda bir göreve

160»

getirilmesine yardımcı olmuş olabilir; eğer keşişin kitabı bir ölçüt olarak kabul edilecek olursa, keşişin de en az Leonardo kadar duyarlı bir kişi olduğu ve Leonar-do'nun ona bu yüzden yardım ettiği düşünülebilir.

Pacioli "tanrısal oran" ya da "altın oran" tartışmasını insan vücudunun orantılarına ilişkin bir yorumla açıyordu: İnsan vücudunda, "Tanrının isteğiyle doğanın tüm gizemlerinde üretilmiş her türlü oran ve orantı bulunabilir." Bu tür sözler neden Leonardo'nun Pacigli'de ken-disininkine benzer bir akıl ve ruh bulmuş olabileceğini açıklıyor. İnsan vücudundaki dengeli oranlar her iki adam için de yaratıcının mükemmelliğini yansıtmaya hizmet eden "doğa gizemlerinden" başka bir şey değildi.

Pacioli'nin kitabı neredeyse unutuldu ama Leonardo'nun o kitap için yaptığı ünlü resim asla unutulmadı. Tıpkı Mona Lisa'nın eril ve dişil enerjiler arasındaki dengeyi simgeleyen evrensel bir ikon haline gelmesi gibi Leonardo'nun Vitruvius Adamı da insan gizil gücünün, ve ruhun, aklın ve bedeninin bütünleşmesinin evrensel bir sembolü oldu. Bu imge kişisel gelişim kitaplarının kapaklarını onurlandırıyor, sağlık kulüpleri, kaplıcalar, tıp merkezleri ve hastanelerin broşürlerini süslüyor, ve sağlıkla ilgili birçok ürünün reklamlarını renklendiriyor.

Vitruvius Adamı, ismini Pacioli'nin fikirlerinin birçoğunun kaynağı olan Romalı mimar Marcus Vitruvius'tan (MÖ 70-MS 25) almıştır. Zaman zaman kendisinden "ilk mimar" olarak da söz edilen Vitruvius insan vücudundaki oranları mimari bakış açısından analiz ediyordu:

İnsan vücudunda merkezi nokta tabii ki göbük deliğidir. Çünkü eğer bir adam elleri ve ayakları uzatılmış olarak sırtüstü düz bir zemin üstüne yerleştirilir, ve

Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)

• 161

göbük deliği üstüne bir pergel konursa, adamın iki elinin ve ayağının parmak uçları göbük deliği merkez alınarak çizilen aynı daireyle kesişir. Ve insan vücudundan bir daire elde edildiği gibi onda bir kare şekli de bulunabilir. Çünkü eğer topuklardan başın tepe kısmına kadar olan mesafeyi ölçer, ve sonra bu ölçüyü iki yana açılmış kolların üstüne tutarsak, tıpkı düz bir kare yüzeyinki gibi genişliğin yükseklikle aynı olduğunu buluruz.

Leonardo'nun tanrısal oran kavramına verdiği değer onun insan çizimlerine olduğu kadar mimarlık ve şehir planlama araştırmalarına da yansımıştır. Ama Üstadın insan vücudunun anatomisine olan ilgisi kol ve bacakların oranı ya da vücudun ne denli kullanışlı bir şekilde tasarlandığı üstünde düşünmenin çok ötesine gitmektedir. Leonardo öncü niteliğindeki anatomi araştırmaları sırasında bedeninin en gizli sırlarını öğrenmeye, ya- . ratma ediminin tam kalbine erişmeye çalıştı, ve zaman içinde yeni bir sağlık ve şifa anlayışına ulaştı. Bu öyle bir anlayıştı ki, günümüzde birçok uygulayıcının başvurduğu bütünselci yaklaşımı adeta önceden haber veriyordu. "Tıp vücuda aşılınmış uyumsuz öğelerin u-yumlu hale getirilmesidir," diye yazıyor, ve beden ve ruhun öğelerinin uyumlu şekilde bütünleşmesinin sağlığın korunması için şart olduğuna inanıyordu.

Leonardo yaptığı başka her şeyde olduğu gibi anatomik incelemelerinde de daima en ayrıntılı ve en kapsayıcı anlayış biçimine ulaşmak için mücadele ediyordu. Anatomi notlarını tutmaya şu sözü vererek başlıyordu: "Her kısmın bütün işlevlerinden söz edeceğim ve önünüze insanın bütün biçiminin ve özünün bir tanımlamasını koyacağım." Sonra kendi anatomi çalışmalarını

162

cosmografica del minör mondo, yani mikro evrenin bilimi olarak tanımlıyordu.

"Eskiler, insanı mikro evren olarak adlandırdılar," i; diye yazıyordu, "ve kesinlikle iyi bir terim seçtiler." İn- ; sanoğlunu ötedeki daha büyük bir evrenin içinde yer i alan bir mikro evren olarak görme düşüncesi bütün büyük ruhsal gelenekler tarafından paylaşılan önemli anlayışlardan biridir.

Bu doğrunun evrenselliği eskiler ve Leonardo için olduğu kadar bugün de geçerlidir. Hatta, bu düşünce ve onun sağlık ve şifa bakımından taşıdığı anlamlar, tamamlayıcı tıbbın çağdaş uygulayıcıları arasında yeniden geçerlilik kazanmıştır. Bu yeni şifacılar türünün en başarılı temsilcilerinden biri olan Dr. Dale Schuster-man çalışmalarının altında yatan felsefeyi Leonardo' nunkine olağanüstü derecede benzeyen bir dille ifade etmektedir: "İnsan vücudu ve onu çevreleyen enerjik sistem daha büyük, evrensel bir sistemin kopyasıdır."

Bir masajla tedavi uzmanı olan Schusterman, gerçek sağlıktan sadece vücutta iyi bir düzen kurmayı değil, aynı zamanda fiziksel enerjileri daha gizli enerjilerle birlikte düzenlemeyi de anlamaktadır. Bu yüzden, önceden belkemiği düzeltme ve kinezyoloji konusunda aldığı eğitimi, Yahudi Kabala mistisizmi dahil dünyanın en büyük bilgelik gelenekleriyle birleştirmiştir. Bunu şöyle açıklıyor:

Kabala, erkeğin/kadının daha büyük bir Evrensel ya da Tanrısal varlığın imgesi olarak yaratıldığı görüşüne dayanır. Bundan dolayı, Leonardo'nun yaptığı gibi, bizim de kendi insan biçimimizde evrensel tasarımı görebilmemiz gerekir. Biçimimiz sadece daha yüce modelleri yansıtmakla kalmaz, ayrıca, bir su damlasının bütün okyanusun özelliklerini taşıması gibi,

Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)

• 163

varlığımızın özünde bulunan nitelikler de tanrısal olanmkilerle aynıdır.

Ve şunu ekliyor:

Kabalacı imgeler çoğu zaman insan vücudu ile ilgilidir. Bu ruhsal kavramların insan biçimli olmasından daha farklı bir şeydir; Tanrı ve insan arasında benzer yapılar olduğu anlamına gelir.

Ya da Leonardo'nun ifade ettiği gibi: "Vücudumuz Tanrının konusudur." Kundalini; İçsel Enerjinin Uyanışı adlı eserin yazarı Acit Mukerci Leonardo ve Schusterman'm söylediklerini Hindu bakış açısından tekrarlamaktadır:

Makro düzeyde evreni yöneten güçler mikro düzeyde bireyi yönetir. Hayat tektir, ama onun bütün biçimleri son derece karmaşık ve bölünmez bir bütünle ilgilidir. Altta yatan birlik mikro evren ile makro evren | arasında bir köprü oluşturur.

Leonardo mikro kozmos ile makro kozmos, vücut ile kozmos arasındaki ilişkiyi vücut ile aklın bütünleşmesi konusunda bilgi edindikçe anlamaya başladı. Davranışlarımız ile fizyolojinin birbirine bağlı olduğunu ve bütünleşmelerinin bilinçli olarak geliştirilmesi gerektiğini biliyordu. Birçok kişi Leonardo'nun insan vücuduyla ilgili esrarengiz kavrayışının onun yaşam biçiminin bir yansıması olduğunu ileri sürmekteydi; içinin dışıyla uyum içinde oluşu, zamanında çok beğenilen fiziksel bir zarafete sahip olmasına ve sportif başarılar elde etmesine yol açmıştı. Bizim zamanımızda Deepak Chopra Leonardo'yu "akıl, vücut, ve ruhun kursesiz bir bütünleşmesi" olarak betimlemektedir.

164

Vücudumuz Tanrının Konusudur

"Senin vücudunun Tanrının tapınağı olduğunu, ve Tanrının ruhunun senin içinde yaşadığını bilmiyor musun?"

—Korintliler3:16

"Burada ... senin bu vücudunda doğru olanı algılamıyorsun, ama aslında o var. Gizli öz olan şeyde var olanların hepsinin kendi benliği var. Bu doğru, bu Benlik, ve sen ... O'sun."

—Çandogya Upanişad'ı

"Vücut ruhun elbisesi gibidir." —Gemara Şabat

"Şu anda Mesih'in dünyada sizinkinden başka vücudu yok, sizinkinden başka elleri yok, sizinkinden başka ayakları yok. O sizin gözlerinizle görüyor, şefkatini dünyaya sizin gözlerinizle dağıtıyor.

O sizin ayaklarınızla iyilikler yapmak için dolaşiyor.

O şimdi sizin ellerinizle insanları kutsuyor."

—Avilalı Azize Teresa

"Ben yaşayan varlıkların vücudunun

içindeki evrensel ateşim."

—Bagavad Gita

Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)

• 165

Leonardo, düşüncelerimizin başışıklık sistemimizin tepkilerini etkilediğini kabul eden modern psikonöroim-münoloji disiplininin ortaya çıkışını önceden haber vererek insanlara şunu öğütüyordu: "Her kim sağlığını korumak istiyorsa kötü ruh hallerinden uzak durmalı ve neşesini bozmamalıdır." Leonardo, hayat zorlaştığında bile ılımlı ve iyimser kalmayı başarabilen bir kişi olarak biliniyordu. Beslenme, egzersiz yapma ve dinlenme alışkanlıklarını her gün düzenli olarak ve titizlikle uyguluyordu. Çevresindekilere, "Kendi sağlığını korumayı öğrenin," diyordu. Genetik ve çevresel etmenler doğanın bize hangi kartları dağıtacağını belirlese de bu kartlarla nasıl oynayacağımız bizim bileceğimiz bir iştir; ileri görüşlü bir insan olan Leonardo'nun da anladığı gibi, beslenmeye, egzersiz yapmaya ve davranışlara dikkat etmek sağlıklı ve mutlu bir yaşam sürmenin anahtarıdır. Leonardo yaşadığı zamanın tıp uygulamalarını çok eleştiriyordu, çünkü bu uygulamaların çoğu batıl itikatlara dayanıyordu ve hastalara yarardan çok zararı dokunuyordu. Çevresindekileri doktorların yazdığı ilaçlara karşı uyarıyor, bunların bilimsel bir uygulama olmayan "simyanın" ürünleri olduğunu söylüyordu. Bugün hayatta olsa Leonardo'nun bilim adamlarının geliştirdiği birçok ilacı ve modern tıbbın bize armağan ettiği öteki ilerlemeleri beğeneceğine kuşku yok, ancak yine de o, bazı yetersizlikler bulunduğunu görür, özellikle de modern tıbbın, her bir hastayı bir bütün değil birtakım parçalardan oluşan bir topluluk olarak görme eğilimi içinde olduğunun farkına varırdı.

İleri görüşlü uygulayıcılar her ne kadar bu düşünme biçimine meydan okumaya başlamışlarsa da, saltanat sürmekte olan tıp paradigması mekanik belirlenimli olmaya

166

devam etmektedir. Hekimler vücuda, her kısmı başka bir uzmanın alanına giren bir makine muamelesi yapmaktadır. Ve birbirinden bağımsız olarak değerlendirilen sadece vücut kısımları değildir, vücudun kendisi de akıldan, duygulardan, ruhtan ve onu kuşatan çevreden bağımsız olarak görülmektedir. Tıp bilimi nesnel olmaya çalışırken bizi nesneye dönüştürmüştür. Bir uzman kulağınız, burnunuz ya da boğazınız hakkında her şeyi ve vücudunuzun geri kalanı hakkında da birçok şeyi bilebilir, ama sizin hayatınız, genel durumunuz,

hatta bir başka sağlık sorununuz için başvurduğunuz bir diğer uzmanın bulguları hakkında hiçbir şey bilmeyebilir.

Vücudu bir bütün olarak görememe, "sistem düşüncesini" benimsememe hatasının doğurduğu sorunlardan biri, modern Batı tıbbının, altlarında yatan sebepleri ele almaktansa, semptomları azaltmaya odaklan-masıdır. Hastalığın ortaya çıkmasını engellemek için sürekli yeni, daha güçlü ilaçlar geliştirilmektedir, ve çoğu zaman hastalık başarıyla bastırılmaktadır. Ama aynı zamanda git gide daha dirençli virüs ve bakteri türleri yaratıldığı kadar, bazen esas hastalığın kendisi kadar tehlikeli olabilen birçok yan etkinin ortaya çıkmasına da sebebiyet verilmektedir.

Leonardo çok daha bütünselci bir sağlık anlayışına inanıyordu. Bu konuda şöyle yazıyordu: "Hastanın koruyucuları olan doktorların insanın ne tür bir varlık olduğunu, yaşamın ne demek olduğunu, sağlığın ne olduğunu, ve bu öğelerin arasında kurulacak ne tür bir denge ve uyumun insan sağlığını korumaya yeteceğini anlaması zorunludur." Bu bizim uzmanlaşma çağımızda git gide unutulmakta olan bir kavrayış biçimidir, ama Leonardo bitkilere, hayvanlara, insanlara... doğal dünyada

Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)

167

incelediği ne varsa onlara bütünselci, bütünleştirici bir bakış açısıyla yaklaşmış, daima bağlantılar kurmaya, parçaların bütünle olan ilişkisini anlamaya çalışmıştır.

Geleneksel şifa sistemleri Leonardo'nun yaklaşımının bilgeliğini onurlandırmakta Batının allopatik¹ tıbbından daha başarılıdır, ve şimdilerde bütünleştirici tıbbın bazı uygulayıcılarının hastalığın ve sağlığın kökenlerini daha iyi anlayabilmek için bu geleneksel sistemleri derinlemesine incelemesinin nedeni de budur. Dr. Rudolph Ballentine dünyanın farklı farklı şifa geleneklerinin görece güçlü ve zayıf yanlarını analiz etme hareketinde önderlik rolü üstlenmiş kişilerden biridir; bu analizlerde geleneksel Batı tıbbını Hint Ayurveda'sı, geleneksel Çin tıbbı, homeopati,² Avrupa ve Kuzey Amerika şifalı bitki bilimi, beslenme ve psikoterapiyle karşılaştırmaktadır. Ballentine bu farklı geleneklerin en iyi uygulamalarını bir araya getirmeye çalışmaktadır. "Onları bütünleştirerek, birbirini tamamlayan bakış açılarını ve teknikleri tabaka tabaka birbiri üstüne bindirerek, tek tek her birinden çok daha etkili ve eksiksiz bir karışım elde edebiliriz," diye yazmaktadır.

Dr. Mona Lisa Schulz şifa verme alanındaki Leonar-dovari düşüncenin çağımızda yaşanan rönesansmda başı çeken kişiliklerden biridir. Bir nöropsikiyatrist, bilim ka-

1 Allopati: Hastalıkla, aynı hastalığın ürettiği etkilerden farklı etkiler üreten ilaçlarla mücadele etmeyi hedefleyen tıp sistemi. Samuel Hahnemann (1755-1843) kendi çağının Ortodoks tıbbına Yunanca allos (farklı) ve pat-hein (hastalık, acı çekmek) kelimelerinden türettiği allopati adını vermiştir.

2 Homeopati: Bir hastalığı, sağlıklı bir insanda tedavi edilen hastalığın semptomlarını üretecek bir ilacın çok küçük dozlarının verilmesiyle tedavi eden bir tıp uygulama sistemi, kökeni Samuel Hahnemann'a (1755-1843) dayanan bir sağlık felsefesidir. Allopati kavramı gibi homeopati kavramını türeten kişi de Hahnemann'dır; homeopati sözcüğünü yunanca homoion (benzer) ve pathein (hastalık, acı çekmek) sözcüğünden elde etmiştir.

168»

dini, tıp uzmanı, ve Uyanan Sezgi adlı kitabın yazarı olan Schulz Leonardo'nun "kendi sağlığımızı korumayı öğrenmemiz gerektiği" öğüdünü tekrarlamakta ve sağlığımızı korumak için "kötü ruh hallerinden uzak durmamız ve neşemizi bozmamamız" gerektiği öğüdünü bizimle paylaşmaktadır. "Eğer duygularımız dengesiz olursa," diye yazar Schulz, "Vücudumuzda belli bir oranda biyokimyasal dengesizlik olacak ve bu da hastalığa zemin hazırlayacaktır. Buna benzer biçimde, eğer fiziksel sağlığınızı ihmal ederseniz, ruh haliniz aynı şekilde bozulacaktır."

Dr. Marco de Vries Tıpta Elle Tutulamayanın Kurtuluşu adlı kitabın yazarı ve şifaya bilimsel ve ruhsal yaklaşımların bütünleştirilmesinin liderliğini yapan bir kişidir. De Vries 1980'de hastalarının yaşamında anlamın gücünü ölçmeye yönelik öncü niteliğinde bir deney gerçekleştirdi.

Tedaviye yeteri kadar iyi yanıt veremedikleri için pratisyen hekimleri tarafından kendisine yönlendirilen hastalarla çalışan Dr .Vries onlardan tartışma gruplarına katılmalarını istedi. Altı adet yarımşar saatlik seanslar sırasında, her biri farklı hastalıklardan mustarip olan hastalar kendi aralarında ve Dr. Vries ve araştırma ekibinin üyeleriyle şu gibi temel sorular hakkında tartıştılar:

- | Yaşamak istemenin asıl nedeni ne?
- | İyi olmak için ne yapman gerek?
- | İyi olmak için yapman gereken şeyi nasıl yaparsın?
- | Senin özünde bulunan bilgelik, durumun hakkında sana ne söylüyor?

De Vries bu deneyim hedefini hastaların "yaşamda anlam perspektifinden bakarak kendi konum ve du-Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)

• 169

rumları üstünde düşünmelerine" yardımcı olmak biçiminde tanımlıyor.

Tüm hastalar dikkatlerini kendilerine ve fiziksel şikâyetlerine doğru yönelterek ilerleme kaydettiler. Buna ek olarak, altı seansın sonunda bütün hastalar fiziksel şikâyetlerinde değişiklik gördüler; hepsinde de fiziksel

şikâyetler daha az başat bir hale gelmiş, ve hatta bazı vakalarda ortadan kalkmıştı. Özellikle bir hasta tıbbi hikâyesini önemli ölçüde değiştirdi: yirmi sekiz yaşında, on dört yıldır düzenli olarak yüksek dozlarda kullandığı yatıştırıcıları almayı bıraktı. Böyle bir seçim yapıp bu seçimine göre hareket ederek, uzun yıllardır hiç yaşamadığı bir kimlik ve anlam duygusu deneyledi.

Leonardo'nun bütünlük hayali, ortaya çıkmakta olan bütünlleştirici tıp paradigmasında yaşıyor. Leonar-do dünyanın şifa geleneklerinin en iyileri ile, genetik, kimya, fizik, ve psikoloji dahil tüm bilim dallarından gelen en değerli verilerin uyumlu biçimde bütünlleştirilmesine dayanan yeni bir tür tıp sistemi yaratmamıza rehberlik ediyor. Özellikle, onun bütünlleştirici yaklaşımı sağlık ve şifa vermede insan ruhunun rolünü unutmama konusunda bize esin verebilir.

Şifa vermek [heal\ sözcüğü, "bütün haline getirmek" anlamına gelen hal kökünden gelir. Leonardo "insanın biçim ve özünü tam olarak kavramaya" ve bu kavrayışı "hayatın ne olduğu" ve "sağlığın ne olduğu" hakkında bilgi edinmek için kullanmaya çalışıyordu. Şifa paradigmasının yaşam kalitenizin oluşumunda oldukça belirleyici bir rol oynayacak etmenlerden biri olabileceğini unutmayın. Beden, duygu, akıl ve ruhun birliği konusundaki farkındalığınızı beslerseniz, daha derin bir tamlık hissi, bir tanrısal oran hissi keşfedersiniz.

«if1111!

Leonardo'nun dört ögeyi bir arada gösteren çizimi iki farklı kol duruşunu ve iki farklı bacak duruşunu resmeder. Her kol pozisyonu her bacak pozisyonuyla bir araya getirilebilir, ve toplam dört farklı duruş elde edilebilir. Schusterman'a göre, bu dört vücut duruşu insanlığın dört düzeyinin —fiziksel, astral, nedensel ve ruhsal— enerji durumunu yansıtır. "Farklı düşünce sistemleri bunlara farklı etiketler yapıştırırsa da," der, "dört boyut fikri neredeyse evrenseldir. Bunlara genellikle 'bedenler' adı verilir; fiziksel bedeni kuşatan enerji kabuklarıdır ve fiziksel bedenden uzaklaştıkça yoğunlukları azalır. Astral düzeyden psişik hislerimizi elde ederiz ve bu dünyayı sık sık rüyalarımızda ziyaret ederiz. Nedensel beden derin uykuda deneyimlidir ve Jung'un 'kolektif bilinçdışı' dediği şeyle temas ettiğimiz âlem burasıdır. Burası ilk örneklerle bağlantıya geçtiğimiz âlemdir. En yüce dünya 'ben'in ya da bireyin tanık olabileceği en yüce durumun var olduğu ruhsal dünyadır. Tanrı dediğimiz şey bu dört bedenin ötesindedir ve tanımlanmaya karşı koymaktadır."

Dört âlem Schusterman'ın bilgilendirici ve faydalı kitabı Ruhun İşaret Dili'nde daha ayrıntılı olarak tanımlanıyor. Ama Schusterman, aşağıdaki alıştırmadan tam olarak faydalanabilmek için dört-âlem modelini eksiksiz olarak anlamak gerekmediği fikrine de katılıyor.

Aşağıda adım adım açıklanacağı gibi, Vitruvius Adamı imgesini, her bir duruşu yapanın kendiniz olduğunı varsayarak şifa ve bütünlleşme için kullanmakla işe başlayabilirsiniz. Bu duruşlar, asanas yogasında olduğu gibi, vücudun enerji frekansını daha uyumlu bir aralığa getirmeye yarar. Başka deyişle, bu duruşları yaptığınız zaman, sizin derinlerinizde bir yer daha yüce bir

Bütünlleşmeyi Besle (Corporalita)

• 173

bilinç titreşimiyle bir bağlantı kurar, ve sinir sisteminiz kendini bu yeni düzeye alıştırır. Adımları bir biri atmak uyumu geri getirir. Adım dizisini tavsiye edildiği gibi arka arkaya yedik kez tekrarladıktan sonra sadece fiziksel değil ruhsal bir uyuma da ulaşırsınız.

Bu alıştırma ayakta durarak ya da sırt üstü yatarak yapılabilir. Kol ve bacak pozisyonları için bu bölümün başındaki resme bakın; her bir duruşta sol ayağı dışarı ve avuç içlerini ileri doğru çevirmeyi unutmayın. Duruşlar sırasında sessiz kalır ve yeni düşüncelere açık bir tanıklık hali içinde olursanız bu alıştırmadan en iyi şekilde faydalanırsınız. Başka şekilde ifade etmek gerekirse, sadece duruşları uygulayışınızı nasıl gözlediğinizi gözleyin. Her duruşu üç ilâ beş saniye yapın, sonra ötekine geçin.

1. İlk önce bacaklarınızı ayırın, sol ayağınızı dışarı doğru çevirin, ve kollarınızı yatay pozisyonda tutun.

2. Kollarınızı yatay pozisyonda tutun ve bacaklarınızı birleştirin (beş adımın hepsinde de sol ayağınızı dışa çevrilmiş halde tutmayı unutmayın).

3. Bacaklarınızı bitişik tutun ve kollarınızı yukarı kaldırın.

4. Kollarınızı yukarıda tutun ve bacaklarınızı ayırın.

Bu dört basit adımı uyguladıktan sonra, sisteminizde hâlâ bir miktar dengesizlik olabilir de dikkatiniz vücudunuz üstünde toplanır. Bu yeni ruh halini yaşamak için biraz bekleyin, sonra alıştırmanın çok basit olan beşinci adımına geçin.

5. Bu bölümün başındaki Vitruvius Adamı'na. tekrar bakın. Bu resimdeki figürün bileşikliği içinizdeki dengesizliğin

174 •

son kırıntılarını da ortadan kaldırır; sizi daha eksiksiz bir beden, enerji ve ruh bütünlleşmesine götürür. Bu beş adımı yedi kez tekrarlayın.

Bazı insanlar bu alıştırma büyük bir rahatlama hissi duyarken, başkaları sadece çok gizli bir içsel uyum hissetmektedir. Bu alıştırmanın harika bir uyum yaratma sonucu doğurduğunu düşünüyorum; ben yapınca kendimi hep daha iyi hissediyorum. Virginia'da şirketlere danışmanlık yapan ve yöneticilere eğitim

veren Taya-Marie Levine bu alıştırmayı öğrendikten sonra Dr. Schuster-man'a şu notu yolladı (bu alıştırma insanların hep bu gibi tepkiler vermesine yol açıyordu): "Vitruvius Adamı dengeleme yöntemi, saniyeler içinde, daha önceden farkında olduğum ya da olmadığım fiziksel veya ruhsal bir sıkıntıyı ifade edebilmemi sağlıyor. Beşinci adımda bileşik imgeye bakmanın enerji seviyesinde acil ve belirgin değişimlere yol açtığını inkâr etmek yersiz. İster ofiste, ister evde, ister yolculukta olayım, bu alıştırmayı uygulayabilir, ondan faydalanabilirim, çünkü ihtiyacım olan tek kaynak onu nasıl yapacağımı biliyor olmam. Bu durumda kaynak ben oluyorum; daha ne isteyebilirim ki!"

Eğer bu alıştırmayı sabah akşam her gün uygularsanız çok faydasını görürsünüz. Kendinizi yorgun ya da gergin hissettiğiniz anlarda özellikle yararlı olacaktır.

Eğer işyerindeyseniz ya da herhangi bir nedenle duruşlardan birini ya da daha fazlasını yapamıyorsanız, bu alıştırmayı uygulamanın değişik bir yolu da resme, sırayla her bir duruşu ayrı ayrı gösteren imgeleri sonra da bileşik imgeyi göreceğ şekilde bakmaktır. Eğer aşağıdaki web sitesine girerseniz orada beş imgeyi içeren bir slayt gösterisi bulabilir ve bunlara defalarca bakabilirsiniz: www.SignLanguageoftheSoul.com/Aeonardo.html.

Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)

175

LEONARDO'NUN VİTRUVİUS ADAMI HAKKINDAKİ YORUMU

"Eğer bacaklarınızı boyunuzun 1/14 oranında kısaltacak kadar açar, ve kollarınızı iki yana uzatır ve orta parmaklarınız başınızın en üst noktasıyla aynı düzleme gelecek şekilde yukarı kaldırırsanız, göbek deliğinizin, çemberi dışarı doğru uzattığınız kol ve bacaklarınıza temas eden bir dairenin merkezi olacağını bilmelisiniz; ve bacaklarınız arasındaki boşluk bir eşkenar üçgen oluşturur. Kollarını iki yana doğru açmış bir insanın eni boyuna eşittir.

"Ressam figürün uyumlu oranlarını, bileşenler aynı anda hem ayrı ayrı hem de birlikte görülebilecek şekilde resmet-miştir; kompozisyonun tasarımına bir bütün olarak bakılıp bir arada, ve sadece bileşenlerin tasarımına bakılıp ayrı ayrı görülebilirler."

KALBİN ENERJİSİYLE ŞİFA ALIŞTIRMASI: AHAVAH/ANANDA

Ahavah sözcüğü İbranicede "sevgi" anlamına gelir. Ananda sözcüğü de Sanskritçe'de "büyük mutluluk" anlamını taşır. İbranice ve Sanskritçe bugün bizim kullandığımız dile oranla ruhsal kökenlerinden daha az uzaklaşmış antik diller olduğu için, bu eski antik sözcüklerin tınısı taşıdıkları anlamın önemini etkili bir şekilde vurgular. Bu yüzden, onları sadece yüksek sesle

176»

söylemek bile kişiyi onların simgelediği şeyin huzuruna çıkarır. Buna benzer biçimde, Leonardo'nun insan kalbine ilişkin çizimleri de çevreye kuvvetli ruhani sevgi dalgaları yayar.

Şunu deneyin: Leonardo'nun kalp çizimine bakın ve sonra yüksek sesle ahavah ya da ananda sözcüklerini söyleyin. Resimde gördüğünüz şeyle bu sözcüğün telaffuz edilişinden kaynaklanan tını arasında güçlü bir ilişki oluştuğunu göreceksiniz. Gizli enerjilere duyarlı olanlar bunu hemen hissedecekler.

Kalbin enerjisi her türlü şifa konusunda etkili olabilecek bir sır saklamaktadır. Yazar ve Anonim Alkolikler örgütünün kurucusu Bili Wilson'm esin kaynağı olan Emmet Fox ahavah'ın şifa verici gücü hakkında şu yorumu yapar:

Yeterli miktarda sevginin yenemeyeceği kadar büyük güçlük yoktur; yeterli miktarda sevginin iyileştireme-

Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)

177

yeceği kadar ağır hastalık yoktur; yeterli miktarda sevginin açamayacağı kadar büyük kapı yoktur; yeterli miktarda sevginin köprü kuramayacağı kadar derin kanyon yoktur; yeterli miktarda sevginin yıkamayacağı kadar sağlam duvar yoktur; bedeli yeteri kadar sevgiyle ödenmeyecek kadar büyük günah yoktur....

İstirabın ne denli derinde bulunduğu, durumun ne denli umutsuz görüldüğü, işlerin ne denli karışık olduğu, hatanın ne denli büyük olduğu önemli değildir. Yeterli miktarda sevgi hepsini çözecektir. Keşke yeteri kadar sevebilseyiz; o zaman dünyanın en güçlü varlığı olursunuz.

KALBİN ENERJİSİ

Kalbin elektromanyetik alanının vücudun diğer kısımlarınıninkiler arasında en güçlüsü olduğunu bilmek ilginizi çekebilir. Kalp Çözümü adlı kitabın yazarı olan Doc Childre kalbin elektromanyetik alanının, "beynin elektromanyetik alanından beş bin kat daha büyük," olduğunu belirtmektedir. "Kalbin elektromanyetik alanı vücudun her hücrelerine nüfuz etmekle kalmaz, vücudumuzun dışına da yayılır; manyetometre denilen duyarlı detektörler aracılığıyla sekiz ilâ on metreye kadar ölçülebilirler."

180

Kİ GONG ELEMENTLERİ ALIŞTIRMASI

Dr. Dean Deng şimdiye dek tanıdığım en dengeli, en enerjik insanlardan biridir. Aynı zamanda bütünleştirici tıbbın uygulayıcıları arasında eşsiz bir örnektir. Tıp eğitimi almış olmasının yanı sıra Deng üç yaşında antik Taocu ki gong geleneğinin bir üyesi olmuştur ve şimdi bu olağanüstü sistemin üstadıdır. Ki

gong uygulaması Çin'deki tüm şifa ve dövüş sanatlarının temelini oluşturur. Ki doğadaki yaşam gücüdür, ve gong da "çalış, uygula ve güçlü ol" ifadesiyle tercüme edilebilir. Yani, ki gong yaşam gücünüzün kuvvetini artıran bir çalışma biçimidir.

Sayısı gittikçe artan bilimsel araştırmalar ki gong uygulamasının beyin iki kısmı arasında gidip gelen beyin dalgalarının tutarlılığını geliştirdiğini, beyaz kan hücreleri sayısını artırdığını, kan dolaşımını hızlandırdığını, iç salgı bezlerinin çalışmasını teşvik ettiğini ve daha başka birçok fayda sağladığını göstermektedir.

Dr. Deng ki gong uygulamasını aşağıda belirtilen alanlarda özellikle yararlı bulmaktadır:

- | Stres yönetimi
- | Sinir ve bağışıklık sistemlerinin güçlendirilmesi
- | İç organlar, kemikler, dolaşım sistemi, cilt ve kaslar dahil, bedeni arındırmak ve gençleştirmek
- | Acıyı hafifletmek ve gidermek
- | Mutluluk duygusunu teşvik etmek
- | Çok sayıda hastalığı iyileştirmek

Birkaç yıl boyunca Dr. Deng ile düzenli olarak çalışma ve "Ki Gong'un Sekiz Mücevheri" adlı eğitim çalışmasına katılma fırsatı bulduğum için çok şanslıyım. Sekiz Mücevher size yukarıda belirtilen faydaları sağlama şan-

Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)

• 181

sı veren on beş dakikalık bir alıştırmadır. Onu Dr. Deng'in Ki Gong: Çin Şifasının Bir Mirası adlı kitabı ve video bandından öğrenebilirsiniz. Bu arada, bu bütünleştirici, canlandırıcı alıştırmaların tadı hakkında size bir fikir vermesi için Dr. Deng'in ısınma egzersizlerinden birinin Leonardocu uyarlamasını yapmayı deneyebilirsiniz.

Leonardo toprak, ateş, su ve hava elementlerinin özünü çıkarma girişiminde bulunmuştu. Bu altı bölümlü basit alıştırmada, vücudunuzun tüm hücrelerine canlılık vermek için siz de aynı elementlerin özünü çıkaracaksınız.

Ayakta dik durun, ayaklarınızı omuz genişliğinde açın, omuzlarınızı gevşek bırakın, dizlerinizi hafifçe bükün. Karnınızın altı kısmına, alt tan-tien'e doğru birkaç kez soluk alın ve bunun tadını çıkarın. Nefes alırken, gizli ki'yi, yaşam gücünü solduğunuzu hayal edin.

1. Toprağın enerjisini çekmek. Ayaklarınızı yere sıkıca basıp kollarınızı düz tutarak öne doğru ve avuç içleriniz yere bakacak şekilde uzatın. Sırtınızı dik tutup dizlerinizi yavaş yavaş bükerek yere doğru alçalırken nefes verin, ve tekrar yükselirken nefes alın. Ritmik bir şekilde alçalıp yükselirken ayaklarınızın tabanıyla toprağın enerjisini çektiğinizi hayal edin. Bir bahçeyi yeşerten, bir ormana ya da buğday tarlasına hayat veren enerjiyi hissedin. Bu enerjinin topraktan vücudunuza aktığını ve bütün hücrelerinizi doldurduğunu düşünün. Sekiz kere tekrarlayın.

2. Güneşin enerjisini çekmek. Ellerinizi göğsünüzden kaldırıp öne doğru uzatın ve sanki güneşe uzanıyor gibi avuçlarınızı açarken nefes verin. Ellerinizi tekrar göğsünüze doğru çekerken, vücudunuzu

182»

altın renkli şifalı ışıkla doldurduğunuzu hayal ederek nefes alın. Sekiz kere tekrarlayın.

3. Okyanusun enerjisini çekmek. Avuçlarınızı göğsünüzün önünde birleştirin, kollarınızı olabildiğince yana doğru (Vitruvius Adamı imgesinde olduğu gibi) açarken nefes verin, nefes alın ve okyanusun harika enerjisiyle vücudunuzun bütün moleküllerini yıkadığınızı hayal ederken ellerinizi tekrar göğsünüzün merkezine getirin. Sekiz kere tekrarlayın.

4. Göğün enerjisini çekmek. Kollarınızı yukarı doğru dik olarak kaldırırken nefes alın. Büyük bir daire çizerek kollarınızı aşağı indirirken nefes verin. Kollarınızı yine yukarı kaldırıp dik tutun ve çevrenizi göğün, yıldızların ve ayın enerjisinin doldurduğunu düşünün. Sekiz kere tekrarlayın.

5. Bütün evrenin enerjisini çekmek. Kollarınızı yukarı kaldırırken nefes alın; indirip yere paralel tutarken nefes verin ve toprağın, güneşin, okyanusun ve göğün —bütün evrenin— tüm enerjisinin sizin merkezinizde toplandığını hayal edin.

6. Karından gülmek. Dr. Deng şimdiki de tanıdıklarım içinde en canlı gülümseyen ve en çingiraklı kahkahayı atan kişiydi. Bana, karından patlattığı kahkahaların, sahip olduğu şaşırtıcı ki gücünün sırrı olduğunu anlattı. Bu yüzden lütfen siz de bu alıştırmayı karnınıza hafifçe ama olanca enerjinizle vurarak ve "ha ha ha ha" mantrasını tekrarlayarak bitirin. Karından gülmeyi başaramıyorsanız lütfen şu iyileştirici Zen me-ditasyonunu deneyin: Dik oturun. Gözlerinizi kapayın ve şu mantrayı üç kez tekrarlayın: "Zen-za-hu-ma." Daha hızlı olarak üç kez daha tekrarlayın. Sonra da olabildiğince hızlı olarak bir kez daha.

Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)

• 183

RUHSAL KARARLAR

Hayat Enerjisi: Eksiksiz Bir Mutluluğa Ulaşmak için Duyguların Gizli Gücünü Ortaya Çıkarmak adlı kitabın yazarı Dr. John Diamond seçme gücümüzün nüfuzunu ve sağlığa olan etkisini ruhsal bakımdan anlatıyor:

Hayat içinde uzanan yolu yüz binlerce, milyonlarca seçim tayin eder. Düşünüleceklerin, isteneceklerin, söyleneceklerin, yeneceklerin, yapılacakların seçimi. Ve her seçim sağlık, sevgi ve Tanrı için yapılır; ya da yapılmaz. Bütün bunlar ruhsal seçimlerdir.

BÖLÜM 11

evgiyi yaşa (Conessione)

Bu resim

Leonardo'nun Azize Anne ile Bakire ve Çocuk adlı tablosunun iki farklı versiyonundan birinden alınmış, Bakire Meryem'in yüz detayıdır. Üstadın tanrısal bir sevgiyle gülümseyen yüzü tasvir edişi Raphael ve daha başka birçok üstat için esin kaynağı olmuştur.

Akıllı akılsız herkes, yana yakıla
sevgilisini arayan insanlar gibi
camilerde, tapınaklarda, kiliselerde
onu arıyor. Tek Tanrı Sevgi Tanrısı
olduğu için, ve insanları buralara
Sevgi çağırdığı için, her biri de
O'nun evidir.

-SUFİ DEYİŞİ

Kariyerinin ilk yıllarında yaptığı Haber* ve Üç Müneccimin Tapınışı adlı resimlerinden sonra Kayalıklardaki Ba-kire'nin iki farklı versiyonu; Çıkrık Başındaki Madonna; Kedilerle Madonna ve Çocuk; Benois Madonnası; ve Azize Anne ile Bakire ve Çocuk'un iki farklı versiyonunda Leonardo tanrısal sevgiyi

* Leonardo'nun bu tablosuna İngilizcede verilen ve
Türkçede "haber" anlamına gelen isim (Annuciation)

ingilizce dinsel terminolojide özel olarak "Cebrail aracılığıyla Hz. Meryeme'e ulaştırılan haber" anlamına gelir.

186

Sevgi: "En Etkili Güç"

"Tanrı sevgidir, ve seven kişi Tanrıyı da sever,
Tanrı da onu sever." —Hıristiyanlık, John 4:16

"Tanrıya kimin hangi isimle hitap ettiği önemli değildir,
çünkü sevgi tüm dünyaların gerçek Tanrısıdır."

—Amerikan Yerlisi deyişi

"Sevgi Tanrısı muhteşemdir." —Hinduizm, Upanişadlar

"Sevginin sebebi olmaz; o Tanrının sırlarını çözmeye
yarayan bir usturlaptır."

—Sufilik, Mevlânâ

"Dünya sevgiden yapılmıştır." —Musevilik, Hz. Davut

"Sevgi ve şefkat lüks değil, ihtiyaçtır.

Onlar olmadan insanlık ayakta kalmaz."

—Tibet Budizm'i, Dalay Lama

Sevgiyi Yaşa (Conessione)

187

yansıtan yüzü resmetmekten asla vazgeçmedi. Bakirenin sevgi dolu yüzü yedinci ilkemizin, connessione'nin, yani sevgiyi yaşamının simgesi.

Dünyanın ruhsal gelenekleri üstünde yapılmış küresel bir araştırmanın sonucu Din Ansiklopedisi'nde şu şekilde özetlenmiştir: "Sevgi fikri, insan kültürünün bütün yönlerinin gelişimi üstünde başka herhangi bir düşüncenin sebep olduğundan daha büyük ve kalıcı bir iz bırakmıştır." Ansiklopedi farklı geleneklerin önderlerinin hepsinin "sevginin evrendeki en etkili güç; her canlı varlığı... yaratan, koruyan, yöneten, bilgilendiren kozmik bir itki" olduğu konusunda fikir birliği içinde bulunuyor göründüklerini bildirmektedir.

Amor vincit omnia; "sevgi her şeyi fetheder" anlamına gelen bu eski Latince deyiş Leonardo'nun düsturlarından biriydi, ve bu da onun sevginin "evrendeki en etkili güç" olduğunu bildiğini göstermektedir.

«o Olarak Sevmek

Leonardo'nun gözünde sevgi her şeyi birbirine bağlayan güçtü, ve onun hiç tükenmek bilmeyen merakı kendisini sevgiye götüren yoldu. "Herhangi bir şeye duyulan sevgi," diye yazıyordu, "o şey hakkında edindiğimiz bilginin meyvesidir, ve bilgimiz derinleştikçe bu sevgi olgunlaşır." Sevgi onun bilincinin tam merkezinde yer alıyordu. Bu gerçeği şöyle ifade ediyordu: "Bana yalnızca sevgi animsatıyor, farkına varmamı sağlayan şey sadece sevgi."

Leonardo'nun sanatı insanları olduğu kadar bitkileri ve hayvanları da anatomik bakımdan olağanüstü bir doğrulukla resmetmektedir; bu doğruluk olabildiğince

188 •

yakından gözlem yapmakla ilgilidir. Bu içten doğa betimlemelerinde sezdiğimiz şey Leonardo'nun Tanrının eserlerine duyduğu sevgi, kendi sanatıyla "doğal tasarımın yarattığı harikaları" ortaya çıkarma tutkusudur. Dünyanın güzelliğini gördüğü imgelemlerle doğanın ruhunu yakalıyor, gözünün gördüğü şeyi resmederek, Tanrısal Olana duyduğu sevgiyi ifade ediyordu. Leonardo kendini dünya hakkında bilgi edinmeye adanmış, geçmiş ve gelecek, ve doğanın tüm biçimleri —insanlar ve hayvanlar, canlılar ve cansızlar— arasındaki bağlantıları daha kolay fark ediyordu.

Leonardo'nun, sanatı aracılığıyla doğadaki uyumu resmetme girişimlerinin enfes bir örneği, tamamlamadan bıraktığı Üç Müneccimin Tapınışı adlı resmidir; bu resim Leonardo'ya Scopeto'daki San Donato keşişleri tarafından kiliselerinin sunağı için sipariş verilmiştir. Bu resimde kompozisyonun karmaşıklığı, perspektifin yenilikçi kullanılışı, ve aydınlık-karanlık zıtlıkları, tablonun tam ortasındaki sahneye —Bakire ve Çocuğun müneccimleri kabul edişine— resmedilmiş figürlerin enerjisini toplamaya yarayan miktatlar olarak işlev görmektedir. Müneccimler ön planda haraç öderken arka plandaki yıkım manzaraları pagan dünyanın Mesih'in doğumuyla başlayan çöküşüne işaret etmektedir. Anlaşılan o ki, Leonardo bu resimde insanlık tarihinin bir özetini yapmak, Mesih'in gelişini ise bu tarihin doruk noktası olarak göstermek istemiştir. Bu nedenle Bakire ve Çocuk, merkezden dışarı doğru şiddeti gittikçe artan bir duygu kasırgasının durgun göbeği olarak resmedilmiştir.

Tanrısal Olanın dinginliği ile insan deneyiminin karmaşası arasındaki gerilim Üstadın bu zıtlığı Son Akşam Yemeği'nde daha da geliştirerek dışa vuracağını

f

Sevgiyi Yaşa (Conessione)

• 189

önceden haber vermektedir. Ama Son Akşam Yemeği'nde masada Mesih ile birlikte oturan havari figürleri açık ve belirgin görünmektedir; Üç Müneccimin Tapınışı'nda ise Leonardo figürleri tuhaf açılarla yerleştirerek, sonsuzluk içinde yavaş yavaş yitip gidiyorlarmış hissini uyandırmak istemiş, bunu da onların çok sayıda olduğu ve bundan dolayı tüm insanlığı temsil ettikleri etkisini vermek için yapmıştır. Fonda görülen yıkıntılar ve savaştan atlılar, annesinin kollarındaki tamamlanmamış ama görkemli çocuk Mesih'ten sevgi mesajı almamış bir dünyanın çöküşünü, düzensizliğini ve karmaşasını yansıtmaktadır. Birçok eleştirmen keçi boynuzu ağacının herkesçe bilinen yönleri hakkında yorum

2SSIS?

yapmaktadır; bu ağaç Yuda'nın kendini astığı ağaç olmakla kalmayıp, tohumları da ıssız bölgelerde gezinirken Aziz Yahya'nın hayatta kalmasını sağlamıştır. Keçi boynuzu ağacının arkasında bir palmiye ağacı görülür. Bu ağaç, yelpazeye benzeyen yapraklarıyla bir yaşam simgesidir. Yapraklar gövdesinden kalpten çıkan damarlar gibi çıkar; ya da Leonardo'nun tarif ettiği gibi, "Kalp, damarlardan oluşan ağacı üreten kabuklu yemiştir," de denebilir.

Tablonun sol ve sağ tarafında, uzaklarda, Leonardo'nun işlemeyi en çok sevdiği temalardan bir başkasını görürüz: (sağ tarafta, gerilerde duran şık genç adamın temsil ettiği) gençlik ve güzellik ile (Bakirenin hemen solundaki yaşlı adamın temsil ettiği) yaşlılık ve bilgeliğin arasındaki zıtlık. Ama Leonardo karşıtlıkları hiçbir zaman sadece basit karşıtlıklar olarak algılamamıştır. Haz ve acı gibi gençlik ve yaşlılık da ikizdir, biri diğeri içinindedir. Birçok kişinin Leonardo'nun kendisi olduğunu düşündüğü genç figür bir gün yaşlı adam olacaktır, ve eğer genç adam bu bağlantıyı kurarsa, içinde ileride yaşlılık dönemini iyi bir şekilde geçirmenin tohumlarını taşıyacaktır. Leonardo, "Gençlikte edinilen bilgi yaşlılığın verdiği zararı azaltır," diye yazıyordu, "ve eğer insanın yaşlılıkta hayatını bilgeliği sayesinde sürdürdüğünü anlarsan, gençlikte ona göre davranır, yaşlandığın zaman aç kalmamanın yolunu hazırlarsın."

EVRENİN GENETİK ŞİFRESİ

"Dikkatli bir göz" Leonardo'nun bütün eserlerinde tekrarlanan —sanatsal ve bilimsel— motifleri görecektir. Suya bir taş atılmasıyla oluşan dalgacıklar, hortumlar

Sevgiyi Yaşa (Conessione)

191

SEVGİ GİBİ SU DA İ HER ŞEYİN İÇİNDEN AKIP GİDER

»Leonardo için su her şeyi birbirine bağlayan elementlerden biriyi di. Ağaç gövdesi/kalp benzetmesini hatırlatan sözcükler kullanarak suyun doğasına ilişkin gözlemleri hakkında şöyle yazıyordu: "Tıpkı dallarını insan vücuduna yayan damarların kan havuzundan çıkması gibi, okyanus da aynı şekilde toprağın vücudunu sayısız su damarıyla doldurur. Ama onun ırmakları ve dereleri şiirsel bir şekilde bir canlı varlığın damarları olarak görmesi mecazın çok daha ötesine geçen bir ifadedir. Yaşlı insanların çoğu zaman damar tıkanıklığından ötürü öldüğünü keşfetmesi, kuşkusuz ırmakların ağzında biriken çamurun suyun akışını yavaşlattığını gözlemlemesiyle ilintiliydi.

Leonardo'nun bütün sanat, eserlerinde suyun canlılık veren varlığı Walter Peter'in şu tümcelerinde güzelce ifade edilmiştir: "Onun fundalıkların arasına gizlenmiş uzak bir pınardan kaynaşını ... büyük bir ırmak olup ... Kayalıklardaki Madonna'nın uçurumunun dibinden geçişini, Irak köylerdeki evlerin beyaz duvarlarını yıkayışını. La Gioconda'da çaylara bölünüp gizlice Azize Anne'in kıyılarına, rüzgarın bir hakkakin nazik eli edasıyla üstünden geçtiği, açılmamış deniz kabuklarının kumsalını kapladığı o güzel yere, ve dalgaların asla yükselmediği, saç telleri gibi ince uzun çimlerle yeşillenmiş kayaların tepesine ilerleyişini takip edebilirsin. Bu düşlerin ya da hayalin değil ama Irak yerlerin, ve mucizevi bir ustalıklarla binlercesi arasından seçilen saatlerin man-zarasıdır. Onun tuhaf merceğinden nesnelere Leonardo'nun gözüne böyle ulaşmıştır; sıradan bir gece ya da gündüz vakti değil, ama bir tutulmanın donuk ışığı altında, ya da seher vakti yağın yağmurun kesildiği an, veya derin bir suyun içinde olduğu gibi."

192.

ve burgaçlar onu büyülüyordu. Yağlıboya resimleri ve karakalem çizimleri zihnini saçların dökülüşü, giysilerin kıvrımları, ve sarmal çizerek büyüyen bitki faizleriyle ne denli çok meşgul ettiğini ortaya koymaktadır. Ve resimlerinin çoğunda gördüğümüz tek ya da iki kat sarmal çizen motifler onun buluşlarında da yankısını bulmuştur: sarmal dişli, zeytinyağı pres, çeşitli vidalar, iki kollu merdiven. Bütün bu sarmal biçimlere olan ilgisi, yirminci yüzyılda ikili sarmalın, yaşamın gerçek temelini keşfedileceğini adeta önceden tahmin ettiğini, tüm canlı varlıkların özündeki uyumu sezmiş olduğunu akla getirmektedir.

Bir dinsel felsefeye değil, gözlem ve bilimsel analize dayandırılmış olsa da Leonardo'nun her şeyi, yaratılmış canlı cansız bütün varlıkları birbirine bağlayan modele ilişkin sezgisi, evrensel ruhsal bilgelikte de yansımaları bulmuştur.

Fizikçi David Bohm bu evrensel modelden "karmaşık düzen", dünyanın tüm elementlerini birbirine bağlayan bir "derin yapı" olarak söz ediyordu. Bohm 1980'de şöyle yazıyordu: "Her şey her şeyi sarar." Beş yüzyıl önce Leonardo defterlerine şunu not ediyordu: "Her şey her şeyden gelir, her şey her şeyden yapılır, ve her şey her şeye geri döner."

Bohm'un holografik evren kuramı makro kozmos ile mikro kozmosun aslında bir olduğunu; "evrenin genetik şifresinin" tıpkı bir DNA şeridinin bireyin tüm şifresini saklaması gibi her bir atomda bulunduğunu ileri sürmektedir. Leonardo da aynı sonuca ulaşmış görünmektedir: "Evrenin her kısmının bütün şekillerinin, bütün renklerinin, bütün imgelerinin tek bir noktada toplanmış olması gerçek mucizedir."

Sevgiyi Yaşa (Conessione)

• 193

Ve her şey her şeyle ilgili olduğu gibi, hiçlikten gelir ve hiçliğe döner. Leonardo bunu şu sözleriyle anlatıyor:

Hiçliğin merkezi yoktur, ve sınırları da hiçliktir.... Çevremizde bulabileceğimiz büyük şeyler arasında Hiçlik en büyüğüdür.... Onun özü, zaman söz konusu ise, geçmişle gelecek arasında bulunur ve şimdiki zamanla ilgili bir özelliğe sahip değildir.... Bu hiçlikte, bir parça bütüne, bütün bir parçaya, bölünebilir olan bölünemez olana eşittir ve onu bölsek de, çarpsak da, toplasak da, çıkarsak da sonuç değişmez.

"Bu engin boş değildir, özgeci sevginin, neşenin ve minnettarlığın özülüyle doludur."

—Prajnaparamita Sutra

Üstat varlığın gerçek kaynağına dönüş özlemim bizim doğadan ayrılmazlığımızın bir ifadesi olarak tarif eder:

Her parça bütünle birleşmek için tasarlanmıştır, bu şekilde kendi eksikliğinden kaçabilir.

Ve şöyle ekler:

Bu hasretin özü elementlerin ruhudur, ve bu ruh sürekli kaynağına dönmek ister. Ve şunu bilmenizi isterim ki, bu aynı hasretin özü doğanın özünde de vardır.

194

Ve onun sözleri yine Tao-te-Çing' & Lao-tse'nin sergilediği bilgelikle çarpıcı bir benzerlik taşımaktadır:

Yol bir geri dönüşür;

Zayıflığı onun en faydalı tarafıdır.

Bütün nesnelere dünyası Olan-Şeyden doğdu,

Ama Olan-Şey Olmayan-Şeyden kaynaklandı.

Leonardo bize hepimizin çıktığı ve hepimizin geri döneceği sınırsız, sonsuz hiçlikle yüzleşmemizi, ve onun karşısına yüzümüzde bir gülümsemeyle çıkmamızı söyler.

Katolik keşiş Thomas Merton'm belirttiği gibi, belki de o hiçliğe dönmeye hazırlanırken şunu biliyordu: "Tanrıya dinginlik kadar yakın olan bir şey yoktur." Belki sevginin dışında.

Sevgi: Farklılıkta Teklik

"Kişi şunu bilmelidir ki, var olan hiçbir şeyin bağımsız bir varlığı yoktur. Kişi şunu bilmelidir ki, her şey birbirine

bağlıdır." —Üstatların ilkeleri, Tibet Budizm'i metni

"İnsanoğlunun biiinci derinlerde birdir." —David Bohrn, Fizikçi

Sevgiyi Yaşa (Conessione)

"Sonuç olarak, bütün yaşamlar birbiriyle ilgilidir. Hepimiz kaçınılması imkânsız bir karşılıklı ilişki ağının içindeyiz, aynı yazgıya tabiyiz. Bir kişiyi doğrudan etkileyen bir şey ötekileri dolaylı yoldan etkiler." —Martin Luther King

"Benim ve dünyanın kökeni aynı,
ve bütün yaratıklar ve ben bir bütünüz."

—Huang-tse

"Ne zaman bir şeyi ayırmaya çalışsak, onun evrendeki başka her şeye iliştilmiş olduğunu görüyoruz."

—John Muir, doğabilimci

"Gör ki, bir şey her şeydedir." —Kabir, İran şairi

"Maddi manevi her şey tek bir kaynaktan çıkar ve tek bir aileymişçesine birbiriyle ilgilidir." —Morihei Ueşiba, aikidonun kurucusu

"Duy, Ey İsrail, Efendimiz Tanrı tek Tanrıdır." —Museviliğin temel duası

Sevgiyi Yaşa: Kendi Kendini Değerlendir

D Kendimi kendi egomdan daha büyük bir şeyle bağlantılı hissediyorum.

D Kendimden daha büyük olan şeyle aramdaki bağlantıyı her gün bilinçli olarak besliyorum.

D Anne babama ve diğer akrabalarımın bilinçli olarak şefkat gösteriyorum.

D İş arkadaşlarıma bilinçli olarak şefkat gösteriyorum.

D Tesadüfen etkileşime girdiğim insanlara (garsonlara, tezgâhtarlara, gişe memurlarına ve başka sözde yabancılara) bilinçli olarak şefkat gösteriyorum.

D Sevginin, vermenin ve almanın doyuruculuğunu hayatımın her günü yaşamak konusunda kendime izin veriyorum.

Sevgiyi Yaşa (Connessione)

80 Sevgiyi Yaşa: Ruhsal Alıştırmalar

"Sevgiden doğduk biz

Sevgiyle besleniriz Sevgidir geri döneceğimize.

—UPANIŞADLAR

İYİLİK YAP

1976 yılında, Halveti dervişleriyle etkili bir zikir ayinine katılıp, büyük Sufi üstadı Hasan Şuşud tarafından üyeliğe kabul edilme mutluluğuna erişerek yaşadığım üç haftalık bir maceradan sonra Türkiye'den Londra'ya döndüm.

Londra'ya dönüşümden kısa süre sonra ünlü Sufi öğretmeni, başlangıcı Hz. Muhammet'e kadar giden Nak-şibendilerin Altın Zincirinde Kırkıncı Halka olan Şeyh Nazım El-Hakkani'nin dualar okumak ve öğretisini paylaşmak için Şam'dan Londra'ya geleceğini öğrendim. Buluşmanın gerçekleşeceği yere giderken bu harikulade fırsatı değerlendirmek için sabırsızlanıyordum. Evde şeyhin konuşacağı salon tıka basa doluydu ve baraka olarak bilinen ruhsal elektrik havayı doldurmuştu. Şeyh kendine has kıyafetiyle salona girdi. Biz onun sözlerini duymayı beklerken mekâna sessizlik hâkim olmuştu. Sonra şeyh konuştu: "iyilik yap; kötülük yapma." Gülümsedi ve odayı terk etti. O zaman bu sahne gözüme biraz bir çizgi film karesi gibi göründüyse de, daha sonra, izafiyetçiliğin narsis biçimine ve şöhrete hayırseverlik ve iyilikten çok daha fazla değer veren post modern bir kültürde, zaten apaçık olan bir şeyin böyle etkili bir şekilde söylenmesinin onun unutulmasını çok güçleştirdiğini düşündüm.

Ruhtarımızı araştırmak, farkındalığımızı bilemek, kendimizi bağlardan arındırmak, dört enerji boyutunu bütünleştirmek, eril ve dişili dengelemek ve gölgelerimizle yüzleşmek iyidir, ama hepsinden önemlisi iyilik yapmaktır, iyilikseverlik, bağışlayıcılık, hayırseverlik, ve hizmet her gelenekteki Yolun köşe taşıdır.

Leonardo'nun yazdığı gibi: "Erdem bizim gerçek iyi-liğimizdir ve ona sahip olanın gerçek armağanıdır." Üstat erdem sevgisini geliştirmek için bize şu şiirsel öğüdü verir: "Sevgi daima saf ve erdemli şeyleri bulur, ve soylu bir kalbe yuva yapar; tıpkı kuşların yeşil ağaçların çiçekli dallarına yaptığı gibi." Üstadın sözleri yine evrensel bilgelikte yankısını buluyor, bu kez Buda'nın sözlerinde: "İyilik yapmayı çok iste. Defalarca iyilik yap; yap ki neşeyle dolaşın."

İşte, sevgiyi ve iyiliği hayatınıza davet etmek için başvurabileceğiniz birkaç alıştırmaya:

YEDİNCİ DÜZEY HAYIRSEVERLİK ALIŞTIRMASI

Her ruhsal gelenek hayırseverlik ülküsünü teşvik eder. Hıristiyanlık geleneğinde, Tanrının saf sevgisini temsil eden hayırseverlik en büyük erdemdir. İslam'da ise dinin beş şartından biridir. Zekât sadece Allahı hoşnut etmek için verilir. Budistler için hayırseverlik altı gereklilikten biridir ve kişisel kayıp ve kazanç konusu düşünülmeden yapılmalıdır.

Ama, başka birçok harika şey gibi hayırseverlik de insan egosuna kurban gidebilir; örneğin kendini kabul ettirme ya da nüfuz elde etme amacıyla yapılırsa. Böyle yapılıncaya bir kendini büyük gösterme aracına dönüşür.

Büyük Yahudi hekimi ve filozofu Moses Maimonides

Sevgiyi Yaşa (Connessione)

199

bir hayır yapma hiyerarşisi kurmuştur; bu düzen insanların egoizmle kirlenmeden hayırseverlik yapmalarına rehber olmaktadır. Maimonides'e göre, yedi hayırseverlik düzeyi vardır. Bunlar aşağıda niyetin saflığına göre aşağıdan yukarı doğru sıralanmaktadır:

1. Hayır yapan kişi (H) isteksizce yardım eder.

2. H sadece kendisinden hayır yapması istendikten sonra yardım eder.

3. H'den hayır yapması istenir ve H yardıma muhtaç olan kişiye (M) doğrudan yardım eder. (H bu hareketinden açıkça keyif alır, ve M bundan utanabilir.)

4. H ve M birbirlerinin varlıklarından haberdardır, ama hayır yardım istenmeden yapılır.

5. H M'yi tanımaz ama M H'nin kim olduğunu bilir. (M kendini hayır yapan kişiye borçlu hissedebilir.)

6. H kime yardım edeceğini bilir ama M H'yi tanımaz. (H hayır yapma ediminden bir miktar zevk alabilir ve M üstünde bir iktidarı olduğu hissini duyabilir.)

7. H ve M birbirlerini tanımazlar. Bu durumda hayır sadece hayır yapmış olmak için yapılır. H kime yardım edildiğini bilmez ve bundan dolayı kendini önemseme hissini daha az duyar, M de kendini belli bir kimseye borçlu hissetmez.

Maimonides H'nin niyetinin saflığına yaptığı vurguyu hayır yapma ediminin doğurduğu nihai sonucun yararına da vurgu yaparak dengeler. En büyük hayrın M'yi hayır yapma edimini artık gereksiz kılacak şekilde güçlendiren bir yardım yapmak olduğunu düşünmektedir.

200

BİLİNÇLİ OLARAK HİZMET EDİN

Nobel Ödülü sahibi yazar ve Hindu bilge Rabindranat Tagor hizmet etmek suretiyle yapılan iyiliklerle ilgili düşüncelerini şu sözcüklerle ifade ediyor: "Uyandım ve hayatın bir hizmet olduğunu gördüm. Yaptım ve gördüm, hizmet etmek bir zevkti." Ve Gandi şu gözlemi yapıyor: "Neşeli bir ruh hali içinde yapılan hizmetin yanında başka bütün zevkler ve mülkiyetler silinip gider." Bir hafta içinde yapabileceğiniz yedi basit hizmetten oluşan bir liste yaparak defterinize yazın. Örneğin bir arkadaşınıza yemek pişirebilir, bir akrabanızın evinin bir odasını temizleyebilir, ofisinizde yerdeki çöpleri toplayabilir, genç bir çiftin bebeğine bakabilir, bir evsizler barınağında ya da hastanede gönüllü olarak çalışabilirsiniz. Bir hafta boyunca her gün birini yapın. Bu konu hakkında konuşmayın; sadece düşüncelerinizi defterinize kaydedin.

"Kimse onu anımsamadığı halde, itibarını korumak için sadece toprak ve zenginlik için savaşan kaç imparator, kaç prens vardır? Yaşamını erdemle zenginleştirmek için

maddi yoksulluk içinde yaşayan kaç kişi vardır? Yoksullar bu hedefe ulaşmakta zenginlerden daha başarılıdır,

çünkü erdem zenginliğe galebe çalar. Servet onu biriktiren kişiye hayrını bunun için harcadıktan sonra övgüler yağdırmaz, bunu anlamıyor musun?" —Leonardo da Vinci

Sevgiyi Yaşa (Connessione)

• 201

ŞEFKAT VE BAĞIŞLAYICILIK ALIŞTIRMASI YAPIN

Şefkat dünyanın bütün ruhsal geleneklerinin kalbinde yer alır. Lütfen şimdi aşağıdaki sözcükleri okuyun ve onları içtenlikle nasıl hayata geçirebileceğiniz üstünde düşünün.

Musevi geleneği: "Anne babamızın bize gösterdiği şefkati hatırlayıp, kendimizi aynı şefkati yeryüzünün tüm sakinlerine yöneltmeye adayabiliriz."

Budizm: "Şimdiye dek nefret nefreti asla ortadan kaldırmış değildir. Sadece sevgi nefreti ortadan kaldırır. Yasa budur, eskidir ve değişmez."

Hıristiyanlık: "Kötü niyet asla kötü niyeti kovmaya-caktır. Ama eğer biri sana kötülük yaparsa, sen ona iyilik yapmalısın, böylece yaptığın iyi işlerle onun kötü niyetini ortadan kaldırabilirsin."

Müslümanlık: "Sana yanlış yapanı bağışla; seni bir şeyden mahrum bırakana gönülden bağlan; sana kötülük yapana sen iyilik yap."

SARMAL NEFES MEDİTASYONU

Leonardo'nun sarmalları sevdiğini biliyoruz. Onları eserlerinde defalarca görüyoruz; Ginevra de Benci'nin saç buklelerinde, en sevdiği bitkilerin filizlerinde, Bet-lehem Yıldızında, toplamayı sevdiği bazı deniz kabuklarında. Nasıl ki bunlar bütün canlı varlıkları birbirine bağlayan derin yapının parçalarıysa, ve nasıl ki bütün dünyaya dalgacıklar ve akıntılar halinde yayılan su da öyleyse, soluduğumuz hava da öyledir. Leonardo'nun işaret ettiği gibi, "Yaşamsal güçlerimiz, insan türünün ve diğer canlı varlıkların ortak yaşam ilkesi olan

202

havadan gelmektedir." Aşağıdaki sarmal nefes meditasyonu Üstadın ruhunu yüceltmek ve insanın kendisini kendisiyle, doğayla, ve Tanrısal Olanla daha derin bir temasa hazırlaması için gerçekten esin verici bir yoldur.

Rahat bir şekilde ayakta durun ya da oturun, belke-miğinizi dik ve omuzlarınızı gevşek tutun. Gözlerinizi kapayın. Nefes alırken, hemen ayaklarınızın d] binde, yerden arı beyaz bir ışığın çıktığını ve saat yönünün tersine dönerek yükseldiğini hayal edin. Nefesiniz ve yerden yükselen ışık belkemiğinize ulaştığı zaman,' onların yollarına çıkan bütün hücreleri yıkadıklarını, her yanınızı temizlediklerini, arındırdıklarını ve canlandırdıklarını hayal edin. Nefes verirken nefesinizin ve ışığın aşağıdan yukarı doğru aktığını, başınızın içinden geçtiğini ve sonra yön değiştirip saat yönünde dönerek belkemiğinizden ayaklarınıza aktığını, oradan da yere girip kaybolduğunu hayal edin. Nefesiniz ve ışık spirali aşağı doğru inerken bütün hücrelerinizin canlılık ve sevgiyle dolmasına izin verin. Bu alıştırmayı yedi kez tekrarlayın. Sonra gözlerinizi açın, normal olarak nefes alıp verin, ve teşekkürlerinizi sunun. (Bu meditasyonun daha ayrıntılı bir türünü sevgili arkadaşım Wendy Palmer'in Sezgisel Beden adlı kitabına başvurarak öğrenebilirsiniz.)

BİLİNÇLİ ŞEFKATLE CONNESSIONE

Ruhsal sevginizi Budist gelenekten alınan basit bir meditasyonla geliştirebilirsiniz. Alıştırmaya "şefkat" anlamına gelen metta adı verilir.

Bu alıştırma üç şey istemeyi ya da düşünmeyi içerir. Şöyle söyleyerek başlayabilirsiniz: "Mutlu olayım. Huzurlu olayım. Özgür olayım." (Budizm'de özgürlük ülkü-

Sevgiyi Yaşa (Connessione)

203

sü, hisleri olan bütün varlıkların aydınlanması ve kurtulması için çalışmak üzere kendi isteğinizle bodisattva olarak geri dönebilmek amacıyla ruhunuzu ölüm ve doğum döngüsünden kurtarmayı içerir. Ya da siz sadece özgürlüğü Tanrısal Olana duyduğunuz sevgiyi kısıtlayan her şeyden kurtulmak olarak hayal edebilirsiniz.)

'Aklınızdan üç istek ya da düşünce geçirdikten sonra aynı istek ya da düşünceleri sevdiğiniz için de sıralayın: "Bütün sevdiğim mutlu olsun. Hepsi huzurlu olsun. Hepsi özgür olsun." Sonra şefkat alanınızı hisleri olan tüm varlıkları içine alacak şekilde genişletin: "Tüm canlılar mutlu olsun. Hepsi huzurlu olsun. Hepsi özgür olsun."

Alıştırmayı başlangıçta kendiniz için belirttiğiniz istekleri sıralayarak bitirin: "Mutlu olayım. Huzurlu olayım. Özgür olayım."

Eğer isterseniz aynı temel duyguları ifade eden farklı sözcükler kullanabilirsiniz: "Sağlıklı/bütün olayım. Neşeli/mutlu olayım. Huzurlu/sevgiyle dolayım."

r1^

BÖLÜM 12

S

onuç:Leonardo'dan iyi bilekler

Lao-tse şöyle diyordu: "Sonuç çıkarmak daha az cahil olma yolunda ilerleyen cahillerin yapacağı iştir." Bu nedenle, bir sonuç bölümü okumak yerine şu yedi temenniye kabul ederek yeni bir başlangıç yapmanızı dilerim:

Üstadın araştırmacı ruhu bütünlük ve gerçeğe ulaşmak için yaptığınız araştırmaya yardımcı olsun.

Amaçlarınızın ve eylemlerinizin tüm sorumluluğunu alma cesaretini bulun.

Leonardo'nun meleği size iç algı gözünüzü açma ve var olduğunuz her anın tadını çıkarma esini versin.

Kendinizden hoşnut olmanın ışığı kişiliğinizin en karanlık köşelerini aydınlatsın.

Mona Lisa gibi sizin yüzünüze de eril ve dişilin birleşmesinden kaynaklanan derin gülümseme yayılsın.

206

Bedeniniz, duygularınız, aklınız ve ruhunuz bütünleşsin ki, içinizde sınırsız bir enerji hissedin, hayat dolu ve sağlıklı olun.

Hayatınız güzellik, sevinç, iyilik ve sevgiyle dolsun.

Leonardo'nun Üç Müneccim'in Tapınışı adlı resminde bebek İsa, Kether'in el hareketini yapar. Bazı ruhsal geleneklerde belli bir anlam taşıyan bu el işaretine Rönesans devri resimlerinde pek de ender rastlanmaz. Hareket Kayalıklardaki Bakire'nin her iki versiyonunda da tekrarlanır. Kabala'da Yaşam Ağacının tepesindeki ilk se-firah'ı temsil eder; yogada taç çakrayı simgeler; Taocu gelenekte doğu göğü kralının ve yükselen güneş imparatorunun ülkesini, yin ve yang birbirlerinden ayrılmadan önce eril ve dişil enerjilerin bir olduğu ülkeyi anlatır. Leonardo için bu işaret cennet krallığını akla getiren, Tanrıyı bizi kutsamaya çağıran bir semboldür.

KAYNAKLAR

Eğer Vebjorn Sand'in her kıtada bir Leonardo Köprüsü kurma görüşünü desteklemek isterseniz, lütfen brick-fish@msn.com adresinden Melinda Iverson ile temas kurun ve www.vebjorn-sand.com/the-bridge.com sitesine bakın.

> Jean Houston'un Gizem Okulu evrensel bilgelik konusunda eşsiz bir eğitim veriyor. Ona jeanH@aol.com adresinden ulaşabilirsiniz.

• Wwww.thework.org sitesini ziyaret ederek Byron Ka-tie'nin olağanüstü ruhsal curiosita süreci hakkında daha çok şey öğrenebilirsiniz.

• Gene Jones bir şifa üstadıdır. Ona www.soundgate-ways.com sitesinden ulaşabilirsiniz.

• Gölge çalışması hakkında daha fazla bilgi almak için cz-weig@aol.com adresinden Dr. Connie Zweig'a danışabilirsiniz.

• Bütünlüğe ve mutluluğa ulaşmak için eril ve dişil enerjilerin dengelenmesi konusunda Lorie Dechar'm Beş Ruh Akupunturu harika bir kaynaktır. Bunun için www.fivespirits.com sitesine bakın.

208»

Michele Hebert'in yoga ve meditasyon ile ilgili görüşleri için www.spaspirit.com sitesine bakabilirsiniz.

• Dale Schusterman'm enerjyle şifa çalışması hakkında daha fazla şey öğrenmek için www.SignLanguageofthe-Soul.com sitesine bakabilirsiniz.

» Alexander tekniği günlük yaşamınızın tanrısal yönünü keşfetmenizi sağlayan basit ve etkili bir yöntemdir. Michael Frederick'e michaeldfrederick@earthlink.net adresinden ulaşabilir ya da 1-800-260-5133'ü arayabilirsiniz.

• Aikido öğretmeni ve şifacı Wendy Palmer ile Bilinçli Dı-şavurum'u keşfedin. Adres: c/o 809 Vendola Drive, San Rafael, CA 94903.

• Büyük Ana ile kucaklaşarak saf sevgiden gelen darşan'ı yaşayın: www.amachi.com.

• Rob Berkley ve Debbie Phillips'in yardımıyla hayatınızın amacını keşfedin, hedeflerinizi açıkça tanımlayın, ve onları gerçekleştirmek için bir plan yapın: Rob@groupMV.com.

• Leonardo'nun ilkelerinin çocukların bilim eğitimine uygulanması konusunda destek almak için şu kurumla temas kurun: The Discovery Center of Science and Technology, 511 East Third Street, Bethlehem, PA18015; tel 1-610-865-5010, dahili 103; ericksonl@discovery-cen-ter.org.

EK: BÜYÜK ÜSTATLA SOHBET

Da Vinci Şifresi'nin Ae ileri sürülen gizemli iddiaları araştırırken emsalsiz şifre-kırıcı Büyük Üstat Raymond Kee-

ne'ye danıştım.

İkinci Dünya Savaşı sırasında, Britanya ölüm kalım mücadelesi verirken, ulusun istihbarat servisleri, Alman şifrelerini kırmalarına yardım etmeleri için büyük satranç üstatlarına başvurmuştu. Bunların kim olduğuna dair örnek vermek gerekirse, hayati derecede önem taşıyan Enigma şifresinin kırılmasına yardım edenler arasında önemli rol oynayanlardan ikisi London Times'm eski satranç muhabirleri Harry Golombek ve Sir Stuart Miller idi. Bu. iki kişinin Times gazetesindeki ardılı olan Büyük Üstat Raymond Keene'ye Da Vinci Şi/resi'ndeki şifre ve ipuçlarını çözmeme yardım edip edemeyeceğini sordum.

Büyük Üstat Keene bana şöyle karşılık verdi: "Gerçek da Vinci şifresinin Sion Tarikatıyla, Leonardo tarafından tasarlandığı iddia edilen şifreli kutularla, Opus Dei ile, Magdalah Meryem ile, ya da Aziz Yahya'nın Son Akşam Yemeği'ndeki resmedilişi ile bir ilgisi yok." Keene sözlerini şöyle sürdürdü: "Leonardo'nun tasarladığı makinelerin

210

yakınlarda BBC Televizyonunda gösterilmek üzere çekilen bir programda yeniden inşa edilmesi sırasında hepsinin ters çalıştığı, geri geri gittiği ve bu yüzden de, işleyebilmeleri için düzeltilmeleri gerektiği keşfedildi. Makineleri yeniden kuran kişiler üstünlük taslarcasma Leonar-do'ya kusur buluyorlardı: 'Eh anlaşılıyor, o on beşinci yüzyılda anlaşılamayacak kadar büyük bir adammış —neredeyse işini doğru yapacaktı— dişlilerin öteki yöne doğru dönmesi için iki çekiç atmak yeter, sonra hemen çalışır canım."

"Ama," diye devam etti Keene, "apaçık bir şeyi gözden geçiriyorlardı: gerçek da Vinci şifresini! Sözcüklerinin mahremiyetini korumak için onları tersten yazan bir adamdan ne bekliyorlardı ki? Elbette makineler ters olacaktı. Bu Leonardo'nun izinsiz kullanıcılara karşı kurduğu ikinci şifre seviyesiydi."

Keene Dan Brown'ın kitabındaki gerçek şifrelerin sadece anagramlar ve sözcük oyunları olduğunu belirtti. Örnek verelim:

• Kadın kahramanın adı, Sophie Neveu İngilizceye "Wisdom Nu-eve" (Bilge Yeni) olarak tercüme edilebilir; burada ikili bir sözcük oyunu var: nu (Fransızca "çıplak" anlamına gelir) Sophie'nin tanık olduğu seks ayınındeki çıplaklığa, ya da "new Eve" (yeni Havva) olarak okunacak olursa, elbette fonetik olarak, kutsal dişinin yeni bir yorumu olduğu söylenebilecek şeye gönderme yapıyor.

• Robert Langdon'm adı muhtemelen ünlü ambigramcı John Langdon'dan geliyor (ambigram birden fazla bakış noktasından bakıldığında aynı şekilde okunan

. sözcükler için kullanılan bir kavram).

Ek: Büyük Üstatla Sohbet

211

• Öldürülen müze müdürü Sauniere ile, Rennes-les-Château kilisesinin baş keşişi Beranger Sauniere'e gönderme yapılıyor. Beranger Sauniere'in Sion Tari-katı'nın en son büyük üstadı olduğu iddia ediliyor.

Keene bu konuda şöyle yorum yapıyor: "Onun kilisesi tıka basa tuhaf simgelerle doludur, bunların arasında kilisenin taş zeminine kazınmış altmış dört karelik bir satranç tahtası da var, ve bunlar çok turist çekiyor."

• Leigh Teabing ismi Richard Leigh ve Michael Bai-gent isimlerinin anagramatik olarak değiştirilmesiyle ortaya çıkıyor. Richard Leigh ve Michael Baigent Kutsal Kan, Kutsal Kâse adlı kitabın yazarları. Bu kitap Magdalalı Meryem'in İsa'nın soyunu sürdürdüğü tezine büyük ilgi duyulmasına yol açtı; ve iyi de sattı.

• Dedektif Fâche'nin ismi Fransızca'da "öfkeli" anlamına geliyor (romanın büyük bölümünde kesinlikle öft keli zaten; onun kişiliği vefakâr bir Katoliğin Sion Tarikatı'nın dine aykırı düşen tutumuna öfkelenişini simgeliyor).

• Robert Langdon'm editörü Faukmann, Dan Brovra'm gerçek editörü Kaufmann'm bir anagramı.

• Romanın bir yerinde Brown, "Biz Katolik bir Papa arıyoruz," cümlesindeki sözcük oyunu için bir ipucu veriyor, ama aslında bu ipucu Isaac Newton ile ilgili şu ünlü dizeleri kaleme alan şair Alexander Pope'u* gösteriyor: "Doğa ve doğanın yasaları gecede gizli / Dedi Tanrı / Newton bilsin / ve hepsi ışık!" Brown'm verdiği ipucundaki tek sorun iki Pope'un da Katolik olması!

* Pope İngilizcede Papa anlamına gelir.

KAYNAKÇA

Abrams, Jeremiah, ve Connie Zweig, editörler. Meeting the Shadow: The Hidden Power of the Dark Side of Human Nature. Los Angeles: Jeremy P. Tarcher, 1991. Baigent, Michael, Richard Leigh, ve Henry Lincoln.

Holy

Blood, Holy Grail New York: Bantam Dell, 2004. Ballentine, Rudolph. Radical Healing: Integrating the World's Great Therapeutic Traditions to Create a New Transformative Medicine. New York: Three Rivers

Press, 1999. Barks, Coleman, çevirmen. The Essential Rumi. New

York: HarperCollins, 1995. Bennett, J. G. A Spiritual Psychology. Gloucestershire,

England: Coombe Springs Press, 1974. -----. Transformation. Gloucestershire, England: Coombe

Springs Press, 1978. Borysenko, Joan. The Way of the Mystic: Seven Paths to

God. Carlsbad, CA: Hay House, 1997. Brown, Dan. The Da Vinci Code. New York: Doubleday,

2003. •

214.

Bucke, Richard Maurice. Cosmic Consciousness: A Study in the Evolution of the Human Mind. New York: Arkana, 1991.

Childre, Doc, ve Howard Martin. The Heart Math Solution. San Francisco: HarperCollins, 1999.

Chopra, Deepak. Perfect Health: The Complete Mind/ Body Guide. New York: Harmony Books, 1991.

Clark, Kenneth. Leonardo da Vinci. Martin Kemp tarafından gözden geçirilmiş ve giriş bölümü eklenmiş basım, Londra: Penguin, 1993.

Coelho, Paulo. The Alchemist. San Francisco: HarperSan-Francisco, 1998.

Cohen, Andrew. An Absolute Relationship to Life. Lenox, MA: Moksha Foundation, 1997.

Cutler, Howard, ve Dalay Lama. The Art of Happiness. New York: Penguin Putnam, 1998.

Da Vinci, Leonardo. Leonardo on the Human Body. Charles D. O'Malley ve C. M. Saunders tarafından çevrilmiş ve giriş bölümü eklenmiş basım. New York: Dover,. 1983.

-----. The Notebooks of Leonardo da Vinci. Jean Paul Richter tarafından çevrilmiş ve yayıma hazırlanmış basım. New York: Dover, 1970.

-----. The Notebooks of Leonardo da Vinci. Edward Mac-

Curdy tarafından yayıma hazırlanmış basım. New

York: George Brazillier, 1956.. Eisler, Riane. The Chalice and the Blade: Our History,

Our Future. San Francisco: HarperSanFrancisco, 1988. Feldman, Daniel Hale. Qabalah: The Mystical

Heritage of

the Children of Abraham. Santa Cruz, CA: Work of the

Chariot, 2001. ' ' ' .

Kaynakça

215

Gardner, Laurence. Bloodline of the Holy Grail: The Hidden

Lineage of Jesus Revealed. Gloucester, MA: Fair

Winds Press, 2002.

Gelb, Michael J. How to Think Like Leonardo da Vinci: Seven Steps to Genius Every Day. New York: Dell, 1998. Golas, Thaddeus. The Lazy Man's Guide to Enlightenment. New York: Bantam, 1980.

Gombrich, E. H. The Story of Art. Londra: Phaidon, 1995. Katie, Byron. Loving What Is: Four Questions That Can

Change YourLife. New York: Harmony Books, 2002. Livio, Mario. The Golden Ratio: The Story of Phi, the

World's Most Astonishing Number. New York: Broadway Books, 2003. Marani, Pietro C. Leonardo da Vinci: The Complete Paintings. New York: Harry N. Abrams, 2000. Mitchell, Stephen. Tao Te Ching. New York: Harper and Row, 1988. Moses, Jeffrey. Oneness: Great Principles Shared by AH Religions. New York: Ballantine, 2002. Ornstein, Robert. The Evolution of Consciousness: The Origins of the Way We Think. New York: Touchstone, 1992. Otto, Rudolf. Mysticism East and West: A Comparative

Analysis of the Nature of Mysticism. New York: Macmillan, 1976. Palmer, Wendy. The Intuitive Body: Aikido as a Clairvoyant Practice. Berkeley, CA: North Atlantic Books, 1994. Schimmel, Rosemarie. The Mystery of Numbers. New

York: Oxford University Press, 1993. Schusterman, Dale H. Sign Language of the Soul: A Handbook for Healing. Cranston, RI: Writers' Collective, 2003.

216»

Shah, Idries. Wisdom of the Idiots. New York: E. P. Dutton, 1971. Suzuki, D. T. Mysticism: Christian and Buddhist. New York: Harper and Row, 1971. Tagore, Rabindranath. The Collected Poems and Plays. New York: Collier, 1993. Vasari, Giorgio. The Lives of the Artists. Oxford: Oxford University Press 1991. Walsh, Roger. Essential Spirituality: The Seven Central Practices to Awaken Heart and Mind. New York: John Wiley & Sons, 1999. Zukav, Gary. The Seat of the Soul. New York: Simon and Schuster, 1990. Zweig, Connie, ve Steve Wolf. Romancing the Shadow: Illuminating the Dark Side of the Soul. New York: Ballantine, 1997.

RESİM LİSTESİ

Leonardo da Vinci. Sürekli Dönen Tekerlek Eskizi. Victoria & Albert Museum, Londra. Foto: Victoria & Albert Museum, London/Art Resource, NY.

GİRİŞ: EVRENSEL İNSAN

Norveç ve İsveç'i birleştiren Leonardo Köprüsü. Foto: Anette Skaugen. Leonardo da Vinci. Dante'nin Cennet'inden Su Perisi Matilda. Kraliyet Koleksiyonu © 2004, Majesteleri Kraliçe Elizabeth II. Francesco Melzi. Leonardo'nun Profilden Bir Portresi, 1515. Kraliyet Koleksiyonu © 2004; Majesteleri Queen Elizabeth II.

BİRİNCİ KISIM — CENNETE ULAŞMAK Bölüm 1 — Leonardo ve Kutsal Dışının Yeniden Doğuşu

Leonardo da Vinci. 5 Ağustos 1473 Tarihli Manzara Resmi. Gabinetto dei Disegni e delle Stampe, Uffizi.

Foto: Scala/Art Resource, NY.

ii

218

Leonardo da Vinci. Dans Eden Üç Kadın ve Bir Baş. Accademia, Venedik. Foto: Cameraphoto Arte, Venice/Art Resource, NY.

Bölüm 2 — Leonardo'nun Tanrısı

Leonardo da Vinci. Son Akşam Yemeği. S. Maria delle Grazie, Milan. Foto: Scala/Art Resource, NY.

İKİNCİ KISIM — LEONARDO'NUN YEDİ İLKESİNİN RUHSAL SİRLERİ

Bölüm 5 — Gerçeği Ara (Curiosita)

Leonardo da Vinci. Ana Rahmindeki Bebek. Kraliyet Koleksiyonu © 2004, Majesteleri Kraliçe Elizabeth II.

Leonardo da Vinci. Bir bebeğin başının dörtte üçlük bölümünün soldan görünümü. Foto: Michelle Bellot. Louvre, Paris. Foto: Reunion des Musees Nationaux/Art Resource, NY.

Bölüm 6 — Sorumluluk Al (Dimostrazione)

Leonardo da Vinci. Bir paraşüt ve bir uçan makinenin çizimleri. Pinacoteca Ambrosiana, Milan. Foto: Snark/Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. Çiçek eskizleri. Accademia, Venedik. Foto: Alinari/Art Resource, NY.

Bölüm 7 — Farkındalığı Keskinleştir (Sensazione)

Andrea Del Verrocchio ve Leonardo da Vinci. Mesih'in Vaftiz Edilişi. Melek detayı. Uffizi, Floransa. Foto: Scala/Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. Kadın başı. Gabinetto dei Disegni e delle Stampe, Uffizi. Foto: Scala/ Art Resource, NY.

Resim üstesi

• 219

Bölüm 8 — Gölgeye Bağlan (Sfumato)

Leonardo da Vinci. Vaftizci Yahya. Louvre, Paris. Foto: Reunion des Musees Nationaux/Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. Anghiari Savaşı için eskiz, tek erkek başı. (Kopya. Orijinali Budapeşte'deki Ulusal Müze'de.) Gabinetto dei Disegni e delle Stampe, Uffizi. Photo: Sca-lal Art Resource, NY.

Bölüm 9 — Denge Kur (Arte/Scienza)

Leonardo da Vinci. Mona Lisa. Foto: R. G. Ojeda. Louvre, Paris. Foto: Reunion des Musees Nationaux/Art Resource, NY

Leonardo da Vinci. Nankörlük, kıskançlık, ve ölümle ilgili alegoriler; haz ve acı. JBS17. Foto: The Governing Body of Christ Church, Oxford.

Bölüm 10 — Bütünleşmeyi Besle (Corporalita)

Leonardo da Vinci. Vitruvius Adamı, 1492. Accademia,

Venedik. Foto: Scala/Art Resource, NY. Leonardo da Vinci. Kalbin Karıncıklarının İşleyişi. Kraliyet Koleksiyonu © 2004, Majesteleri Kraliçe Elizabeth II.

Bölüm 11 — Sevgiyi Yaşa (Conessione)

Leonardo da Vinci. Madonna ve Çocuk ile Azize Anne ve Bebek Vaftizci Yahya. National Gallery, Londra. Foto: Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. Üç Müneccimin Tapınışı. Uffizi, Floransa. Foto: Alinari/Art Resource, NY.

Leonardo da Vinci. Üç Müneccimin Tapınışı. Çocuk Mesih detayı. Uffizi, Floransa. Foto: Alinari/Art Resource, NY.

TEŞEKKÜRLER: LEONARDO'NUN GÜLÜŞÜ

Jung'un "eşzamanlılık" dediği şey bu kitap projesinde sık sık meydana geldi. 1995'ten 1997'ye kadar, Leonardo'nun ilkelerini araştırır ve Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek'te yazarken yedi kez İsviçre'de Liechtenstein Global Trust için verilen Rönesans Liderliği eğitimlerinin yönetimini üstlendim. Bu olağanüstü programlar sırasında, ilkeleri daha da geliştirerek tanıtmaya, ve İngiliz ozan Ted Hughes, London Times'ın satranç köşesi yazarı Büyük Üstat Raymond Kene, Rönesans sanatı uzmanı ve İngiliz istihbaratının eski başkanı Sir Brian Tovey, ve zihin haritasının mucidi Tony Buzan'm da aralarında bulunduğu başka eğitimlerle fikir alışverişi yapma fırsatını buldum. Liechtenstein prensleri bu olağanüstü öğrenme deneyimini, büyütmede oldukları işlerinin bir parçası olarak düşünüp fonlayabilmişti, bunun bir sebebi yirmi yıl önce o harika sanat koleksiyonlarından bir tabloyu Mellon ailesine satmış olmalarıydı. Mellon ailesi de resmi daha sonra Washington D.C.'deki Ulusal Sanat Galerisi'ne bağışlamıştı. Bu resim Leonardo da Vinci'nin Ginevra de Bencinin

222

Portresi idi. (Galeriyi birçok kez ziyaret edip bu resimleri defalarca gördüm ve prenslere tablonun küçük bir imgesini ve "D.C.'deki eski dostlardan saygılar" sözlerini taşıyan bir kartpostal yolladım.)

Bu kitabın ortaya çıkmasına zemin hazırlayan Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek'in yazılmasına destek veren herkese grazie mille.

Kasım 2003'te, bu kitap üstünde çalışırken, insanı ruhsal bakımdan yücelten hayal gücünden birçok ülkede övgüyle söz edilen büyük yazar Jacqueline Ripstein ile bir hafta geçirdim. Ripstein'm herkesçe bilinir hale gelmiş olan düsturu şuydu: "Eğer görünmez olanı görebilirsen, imkansız başarabilirsin." Birlikte geçirdiğimiz zaman zarfında, evinin oturma odasında etrafımızı Leonardo ile ilgili birçok güzel resimli kitaptan seçtiğimiz imgelerle çevirerek onunla düşünce alışverişi yaptık. Sayfalarına göz atıp Leonardo'nun Resim Üzerine Bilimsel İnceleme adlı eserinden bir pasaj bulmak niyetiyle kitaplardan birine uzanırken, Jacqueline'e, "Şu yaptığımız, Leonardo'yu gü-lümsetirdi," dedim. İkimiz de, sözler ağızımdan çıkar çıkmaz, o an rasgele açmış olduğum sayfada "Leonardo'nun Gülümseyişi" başlığını görmüştük.

Ripstein'a ve Leonardo'nun yüzünü güldürmeme yardım eden herkese grazie molto. Özellikle de,

Mary Hogan Joan Gelb Dr. Sandy Gelb Jack Ehrlich Rosa Ehrlich MollyGelb Victor Gelb J. G. Bennett

Teşekkürler: Leonardo'nun Gülüşü

Mort Herskovvitz

Hassan Shushud

Paul Anderson

Naomi Anderson

Professor Martin Kemp

Joan Witkowski

Sir Brian Tovey

Susan Greenberg

Forrest Hainline
Lisa Levy
Linda Carol Strahan
Michelle Hebert
Jean Houston
Jill Baron
Melinda Iverson
Vebjorn Sand
Büyük Üstat Raymond Keene
Connie Zweig
Mona Lisa Schulz
Penny Levin
Marvin Hyett
Jennifer Spoelker
Jeannie Becker
Rob Berkley
Taya Levine, ve
Jook Leung'a grazie molto.
Bu kitaba çok özel katkılar yaptıkları için,
Estlier Cohen
Leslie Copland
Dr. Dale Schusterman, ve
Lorie Dechar'a grazie mille.
223
224»

Ve bu kitaba emek veren bütün Bantam Dell çalışanlarına grazie mille; özellikle de yayımcı Irwyn Applebaum'a; kitabın tasarımını yapan Ellen Cipriano'ya; tasarımını inceleyen Glen Edelstein'a; ceket tasarımını yapan Jorge Mar-tinez'e; benim harika editörüm Beth Rashbaum'a, ve onun asistanı, Melissa Pimentel'e. Kitabın elyazmalarının Leo-nardo'nun doğum tarihi olan 15 Nisan'da teslimine ilişkin detaylar konusunda Beth Rashbaum'la yapılan anlaşmaya son şeklini vererek yüzleri daha çok güldüren, Literary and Creative Artists'ten Muriel Nellis and Jane Roberts'a da grazie mille.

YAZAR HAKKINDA

Michael J. Gelb hızlı öğrenme, yaratıcı düşünme ve liderlik geliştirme alanlarında dünyaca ünlü bir öncüdür. Merkezi New York'ta bulunan uluslar arası, yönetim eğitimi ve danışmalığı şirketi High Performance Learning'in başkanıdır. 1977'de kurulmuş olan HPL'nin müşterileri arasında BP, Du Pont, KPMG, Merck, Microsoft, Nike, ve Western Union gibi şirketler vardır. Michael Gelb New York Times çok satan kitaplar listesine giren ve on sekiz dile çevrilmiş olan Leonardo da Vinci Gibi Düşünmek* adlı kitabın yazarıdır. Ayrıca Yeni Zihin Haritası; Kendinizi Takdim Edin: Muhteşem Sunuşlarla Dinleyicinizi Cezbe-din; Bir Değişimi Düşünmek; ve Dehanızı Keşfedin: Tarihteki On En Devrimci Akıl Gibi Düşünmek adlı kitapları yazmıştır. Aikido'da dördüncü dereceden kara kuşağa sahip olan Gelb satranç ustası Raymond Keene ile birlikte Samuray Satranç: Aklın Dövüş Sanatı Sayesinde Stratejide Uzmanlaşmak adlı kitaba da imzasını koymuştur. Michael Gelb'in ilk kitabı Beden ile Öğrenme: Alexander

* Bu kitap yayınevimiz tarafından Türkçeye kazandırılmış, ve elinizdeki kitabın basımından hemen önce gözden geçirilmiş ikinci basımı yapılmıştır.

YÂRIM KÜMLERİNİN yaşamaya ve Öğrenmeye Sundukları

Sağ beyin Kutsal bir armağan, sol beyin ise sadık bir hizmetçidir."

—Einstein

Beynimizin sağ tarafı desen oluşturucu ve çözücüdür (sağ beyin). Oluşturucudur, diyorum çünkü ortada bir desen yoktur, ancak, o bir desen oluşturabilir. Var olmayan bir desen. Hiç kimsenin o güne kadar düşünmediği, aklına getirmedeği bir deseni ortaya koyabi lir. Tüm hayal gücümüzü ve sorun çözme kuvvetimizi oradan alırız.

Beynimizin sol yarım küresi (sol beynimiz) ise mantığımız, gerçek ile hayali ayırt eden ve bizi mantıklı ve gerçek dediğimiz bir dünyada normal dediğimiz yaşamı sürdürmemizi sağlayan yanımızdır. Onsuz hayal ile gerçeği birbirine karıştırır. Halüsinasyonlarla gerçeği asla ayırt edemeyiz.

Belki merak ediyorsunuz, sol beyin... sağ beyin... bunlar nereden çıktı diye düşünüyorsunuz. Tüm bunlar inanılması güç "ayrık beyin çalışmaları" ile ünlü araştırmaların bir ürünüdür. Bu çalışmalar insanın nasıl öğrendiği, çevresi ve kendisiyle nasıl ilişki kurduğu konularına yepyeni bir bakış açısı getirdi.