

Bir Yoga Dersinden İzlenimler

Nisan 16, 2018
698



Dr. med. Yasemin Schreiber-Pekin

Kadın Doğum Uzmanı, Psikoterapist

y.schreiber@bluewin.ch

Aslında bu yazının başlığı şiddetsizlik veya kendini sevmek olacaktı. Geçenlerde katıldığım yoga dersinin konusu buydu. Fakat, yaz tatili, sonbahar depresyonu, kış uykusu, bahar yorgunluğu derken, uzun bir süreden sonra yogaya katıldıysanız, ders sırasında, şiddetsizlikten çok uzak düşünceleriniz de çıkıveriyor gün ışığına. Fırsat bulmuşken bunları da paylaşalım.

Şiddetsizlik, yoga ilminde "ahimsa" diye adlandırılır. Felsefenin başlıca prensibi, hiçbir canlıya fiziksel, ruhsal ya da duygusal olarak zarar vermemek, düşünceler, sözler ve hareketlerde şiddetten kaçınmak. Hiçbir canlı deyince, kendimizi de dahil etmemiz gerekiyor zarar verilmeyecekler. Şiddetsizliğin ilk adımı kendini sevmek.



Gözlerimiz kapalı, başparmaklarla orta parmaklar birbirine bitişik, eller dizde, oturuyoruz yoga matlarında. Becerebilenler lotus pozisyonunda, bacaklarını yeteri kadar kıvrıramayanlar da, bağdaş kurma pozisyonunda, hocanın "ahimsa" konusuna yönelik öyküsünü dinlemeye başlıyoruz;

Bir grup sporcu paraşütle atlarlar. Yere sağ salım indikten sonra, herkes paraşütünü katlar, iplerini, bantlarını kontrol eder, toplar, paraşütü bir dahaki atlayışa hazır hale getirir. Bu, çok dikkatle yapılması gereken bir iştir. Ufak bir hata, paraşütün düzgün açılmayıp, paraşütçünün yaralanmasına, hatta ölümüne neden olabilir. Derken bir kamyon gelir, tüm paraşütleri yükleyip depoya götürür. O anda herkes, kendisi için değil, bir başkasının ilerde kullanması için paraşütü hazırlamış olduğunu fark eder. Gruptakiler birbirlerine emanet etmişlerdir yaşamlarını. "Bunu başından bilseydim başka türlü mü davranırdım ya da aynı özeni gösterir miydim?" diye sorar paraşütçüler kendilerine.

Bu sorunun cevabı kolay aslında. Hayati önemi olan konularda, aynı özeni gösteririz, sen, ben diye ayırt etmeden. En azından, normal düşünen insanlar, sizin, benim gibiler böyle yapar. Gruptaki bütün paraşütçülerin vicdanı rahattır.

Ben, paraşüt katlama sınavını geçtiğim için kendimden memnun, tam uyuşmaya başlayan bacaklarımı açacakken, "Peki, şimdi de başka bir durum düşünün. Paraşütçülük gibi ölüm kalım meselesi olmayan, her günlük bir durum," diye sözlerine devam ediyor yoga hocası. "Misafirler için yemek yapıyorsunuz. Özenle hazırladığınız leziz yemekleri, dekoratif tabaklarda, iştah açıcı düzenliyor, peçeteler, çiçekler, mumlarla süslüyorsunuz sofrayı. Saatlerce uğraştım ama, misafirlerim için değer tüm emeklerime, diye

düşünüyorsunuz. Gerçekten de, keyifle, hep beraber tadı çıkarılıyor yemeklerin. Ertesi gün oluyor. Evde yalnızsınız. Dünkü şölen sofrasından yemek artıkları kalmış. Masa süslemeyi bırakın, tabak kirletmeye bile deymez bir tek kendim için diyerek, tencere tava diplerinden kaşıklayarak yiyiyorsunuz artanları.” Kısa bir sessizlikten sonra, “Ben hiç böyle bir şey yapmam diyenler şimdi dışarı çıksın, onlara bu ders gerekmiyor,” diyor hocamız. Birkaç kıkırdama dışında bir kıpırtı yok sınıfta, kimse kalkıp gitmiyor.



Bir az sonra yoga hareketlerine geçiyoruz. Hem kas gücü, hem de esneklik gerektiren pozisyonlar peşpeşe birbirini kovalamaya başlıyor. Arada bir gözüm sağa sola kayıyor, başkalarıyla karşılaştırıyorum kendimi ister istemez. Yoga yaptığımız yer, Zürih Üniversitesi'nin spor salonu. Ben zamanında burada okuduğum için, spor imkanlarından yararlanabiliyorum. İşin kötüsü, etraftakilerin hemen hepsi gencecik üniversite öğrencileri. Sanki, esnek bedenleriyle doğduklarından beri yoga yapıyorlar sanırsınız. Anlaşılan bu ders zor olacak.

Kendine karşı merhamet göstermek zor bir sanat olabiliyor. Kendimizden başka kimseye karşı söylemeyeceğimiz ne acımasız sözlerimiz, katı yürekli yargılarımız vardır bazan. İçinizdeki eleştiricinin sizi aşağılamasına izin vermeyin. Kendini sevmek, yaşam boyu sürececek bir aşk hikayesinin başlangıcıdır demiş Oscar Wilde. Yine bir başka bilge kişi de, “Sen, dünyanın en tatlı, en lezzetli, en olgun şeftalisi olabilirsin ama, şeftali sevmeyen bir insanla karşılaşırın birgün,” demiş.

Budistlerin, “ikinci ok” diye tanımladığı bir olay var. Bir kişinin attığı bir ok gelip sizi vuruyor. Bir an önce iyileşmeye bakacağınıza, kafanızda olayı sürekli evirip çevirerek acınızı kat kat artırıyor, yani ikinci oku da siz atıyorsunuz kendinize. Bir çocuk düşünün, saatlerce çalışıp ezberlediği bir şiiri,

heyecandan sınıf karşısında okuyamamış, öğretmeninden azar işitmiş, kırık not almış. Ağlayarak eve gelen çocuk, aldığı notu gören babasından bir tokat yiyor. Çocuğunuza yapmayacağınız gibi, kendinize de tokatlar, oklar atmayın, özellikle yaşam sizi zaten sınamışsa.

Kendini sevmekle bencilliği karıştırmamak gerek. Ruh bilimine insancıl yaklaşımli psikoanalist ve filozof Erich Fromm, bencilliğin, kendini sevmenin tam tersi olduğunu söyler. "Bencil kişi kendini çok fazla değil, çok az sever. Kendisine bilinç dışı engeller koyarak, ulaşamadığıduygunlukları öfkeyle, yaşamdan kopartıp almaya çabalar," der.



Bu arada, ben bu derin düşüncelere dalmışken, bir taraftan da hep birlikte eğilip kalkıyor, az veya çok zarif hareketler yapıyoruz. Omurgalar suyu sıkılan çamaşır gibi buruluyor, zorlanan kaslar ateş gibi yanmaya, titremeye başlıyor. Derken, fazlaca iddialı bir pozisyon sırasında, bir katılımcı pat diye poposunun üstüne düşüyor. İlk şaşkınlığı geçince gülmeye başlıyor arkadaş. Hep birlikte gülüyoruz. Kendisiyle sabırlı olmak, yaşamı öyle çok ciddiye almamak da kendini sevmenin bir yolu.

Dersin sonuna geldik. Ben haftaya yine gideceğim yogaya, çok iyi geldi. Sizi de beklerim.