



Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi

The Journal of International Social Research

Cilt: 7 Sayı: 29 Volume: 7 Issue: 29

www.sosyalarastirmalar.com Issn: 1307-9581

**ELİF ŞAFAK'IN "AŞK" ADLI ESERİNİN ASYA VE DOĞU TERAPİLERİ
AÇISINDAN DEĞERLENDİRİLMESİ**
*EVALUATION OF ELİF ŞAFAK'S NOVEL, "THE FORTY RULES OF LOVE"
FROM THE PERSPECTIVE OF THE ASIAN AND ORIENTAL THERAPIES*

Özlem HASKAN AVCI*
Nilüfer VOLTAN ACAR**

Öz

Bu çalışmada Elif ŞAFAK'ın "Aşk" adlı eseri, Asya ve Doğu Terapilerinin temel kavramları ve ilkeleri açısından değerlendirilmiştir. Yazarın eserinde benlik zannından kurtulma, tevekkül ve kabullenme, kişinin dünyaya kattıklarının kişiye geri dönmesi- karma, tefekküre dalma- meditasyonun en üst basamağı gibi, Asya ve Doğu Terapileri açısından önemli kavramlara rastlanmaktadır. Asya ve Doğu terapilerinde kişinin dünyevi istek ve tutkularından sıyrılmasına ve benlik yanılgısından kurtulmasına yardım etmeye çalışılmaktadır. Aynı zamanda yaşam olaylarını ve duyguları kabullenme üzerinde durulmaktadır. Sonuç olarak "Aşk" adlı eserin Asya ve Doğu Terapileri açısından yorumlanmaya uygun olduğu görülmüştür.

Anahtar Sözcükler: Asya ve Doğu Terapileri, Elif Şafak, Aşk, Aşkın Kırk Kuralı.

Abstract

In this study, Elif Şafak's book entitled "The Forty Rules of Love: A Novel of Rumi" has been evaluated in terms of basic concepts of Asian and Oriental Therapies. In this book, there are some of the important concepts of Asian and Oriental Therapies such as no self, acceptance, karma, meditation. Asian Therapy aims at increasing the awareness of the no self and leaving the expectations and desires. At the same time, it also deals with the acceptance of life incidents and emotions. In the end, it has been observed that "The Forty Rules of Love: A Novel of Rumi" is suitable for evaluation from the perspective of Asian and Eastern Therapies.

Keywords: Asian and Oriental Therapy, Elif Şafak, Love, The Forty Rules of Love.

Giriş

Doğu felsefelerine dayanan psikolojiye ilişkin görüşlerin yaklaşık 3000 yıl ötesine uzandığı görülür. Conze'ye (2005:52) göre kişilik kuramlarıyla ilişkili kavramlara ilk olarak Antik Hint Vedik literatüründe rastlanır. M.Ö. 563'te Hindistan'da doğan Gauthama Buddha'nın Asya terapileri üzerinde derin etkileri vardır. Buddha, kelime anlamı ile "Aydınlanmış" kişi, M.Ö. 600- 400 yılları arasında, çok eskiye dayanan bilgelik öğretilerini yeniden ortaya koymuştur. İki bin beş yüz yıldan beri varlığını sürdüren Budizm, bu süre

*Arş. Gör. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı.

**Prof. Dr., Hacettepe Üniversitesi, Eğitim Fakültesi, Psikolojik Danışma ve Rehberlik Anabilim Dalı.

içerisinde farklı biçimlere bürünmüştür. Budizm, Hinayana, Mahayana, Tantra ve Ch'an (Zen) gibi dönemlerden geçmiştir.

Sonrasında, Asya'da tohumlanan öğretiler Çin ve Japon kültürlerine de taşınmıştır. Çin'in sosyal sistemi üzerinde derin etkileri olan Budizm'in etik öğretileri, Konfüçyüs'ün öğretileri ile bütünleşerek Çin'in ahlak değerlerini oluşturmuştur. (Sharf, 2008:523). Dolayısıyla doğu felsefelerinin bugün halen etkileri görülen önemli yaklaşım ve öğretileri olduğu ve en önemli etkilerini etik değerler konusunda gösterdiği söylenebilir.

Doğu toplumlarında ilişki içinde olmak önemsenmektedir. Sharf'a (2008:523) göre, doğu terapilerinde kişiler arası ilişkiler vurgulanır; bireysellik ve ayrışma kavramlarıysa tercih edilmez. Asyalı terapistlere göre en önemli kavramlardan biri benliğin evrenle yakından ilişkili olduğudur. Dolayısıyla kişinin kendini anlamasında, evreni ve evrende kendisiyle ilişkili olan diğer şeyleri anlamasının önemi büyüktür. Doğu ve batı toplumları sosyo-kültürel açıdan birbirlerinden farklı oldukları gibi, bireyleri de istek ve beklentiler, değerler bakımından farklılaşabilmektedirler. Modern endüstri toplumlarında bireyler başarıya öncelik verirken, doğuda bireyler insan ilişkilerinin kalitesine önem vermektedir. Her iki toplumsal yapıda, iyilik hali ve psikolojik iyi olmaya yüklenen anlamlar da farklılaşabilmektedir. Peseschkian'ın (2005:15) da belirttiği gibi, Bir Alman veya Amerikalı akşam işten evine geldiğinde huzur ve sessizlik beklerken ve bu sayede dinlenirken, Doğulu bir insan evine geldiğinde ailesi tarafından çoktan davet edilmiş misafirlerle sohbet ederek dinlendiğini hisseder. Her iki kültür için açıklanan tüm bu farklılıkların terapilerin kuramsal yapısına ve uygulama biçimlerine de yansıtıldığı görülmektedir.

Chan'a (2008: 255) göre, psikoloji disiplinlerinde, kendilik- benlik kavramı vurgulanır ve benliğin inşa edilmesi, benlik imajı kavramları yakın ilişkiler ve yaşam statüleri konularında ele alınan kavramlardır. Zen Budizm'inde ise, ben dışı, gerçekliğe ilişkin evrensel bir kavrayış olarak ele alınmıştır ve benliğin yok edilmesi ön plandadır. Bu kavram Budizm'deki "Her şeyin sonlu olduğu" anlayışına- "anitya" dayanmaktadır. Aynı zamanda, Budist öğretilerde, dünyada her şeyin ortaya çıkışı ve kayboluşunun diğer şeylerin ortaya çıkışı ve kayboluşu ile ilintili olduğunu açıklayan, "birlikte var olma"- "pratitya" kavramı yer alır. Her şeyin her an, farklı etki ve koşullar altında değişebileceği; şeylerin her zaman değişime açık olduğu; bundan dolayı başka şeylerle ilişkisine göre tanımlanabileceğini temel alan boşluk kavramı -"sunyata" bir diğer temel kavramdır. Buna göre, hiçbir şey kalıcı değilse ve değişime açıksa, benlik de kalıcı değildir; değişim içindedir (Chan, 2008: 256). Zen Budizm'de "anatman" adı verilen ve İngilizceye no-self olarak çevrilen kavram, Türkçede ben dışı; benliğin yok oluşu- yitimi, maneviyat yolunda kendiliğin eritilmesi- yitilmesi olarak düşünülebilir. Görüldüğü gibi, Zen Budizmi, geleneksel psikoloji disiplinlerine göre oldukça farklı bir duruşa temellenmektedir. Budizm öğretilerinde benlikten sıyrılmak ve ben dışına ulaşmak, aynı zamanda doğanın kanunları ile ilişkili gibi algılanır.

Conze'ye (2005:22) göre, kişilerin düştükleri en önemli yanlış benlik yanılgısıdır. İnsanın mutsuzluğunun kaynağı, dünyanın belirli bir parçasını oluşturan varlıkları kendine ait sanması ve başka varlıklara, kendi bedenine "bu benim", "o benim" diyerek varlığına varlık katmaya çalışmasıdır. Oysa "ben" gerçek bir kavram değildir; "benlik" insanın zihninde var olan uydurma bir kavram; bir yanılgıdır. İnsanlar benliğin ihtiyaçlarını, isteklerini doyumak yanılgısıyla gerçeği, gerçek doyumunu ellerinden kaçırmaları.

Budizmde, bilgisizliği oluşturan dört temel hata- "Viparyasa" tanımlanır. Conze (2005:23), Budizm'e göre kişilerin hatalarının, günahkâr olmalarından değil; eksik bilgilerden, bilgisizlik ve yanlış kavrayışlardan kaynaklandığını belirtir. Bu dört hata ise, 1) Sürekli ve kalıcı olmayan şeylerde sürekliliği ve kalıcılığı aramak; 2) Rahatsızlık ve huzursuzluk veren şeylerde rahatı ve huzuru aramak; 3) Gerçekte var olmayan benliğe sıkı sıkıya yapışmak; 4) Gerçekte çirkin olan şeylerde güzelliği, doyumunu aramak şeklindedir. Belirtilen hatalar incelendiğinde, yine ben dışı kavramının vurgulandığı ve ayrıca, hatalı arayışlar ve kavrayışların kişiyi sıkıntıya sürükleyeceği anlayışı görülmektedir.

Budizmde, üç temel zayıflık tanımlanarak, insanların psikolojik sıkıntılardan ve acılardan arınabilmeleri için “Kurtuluş yolu”ndan söz edilmektedir. Bu zayıflıklar “Can yakmak”, “Benlik yanılgısı” ve “Ölüm”dür. Buna göre, bir insanın, şiddete ve her türlü zorlamaya, baskıya başvurması; kendini apayrı ve değişik bir kişi olarak görmesi, yalnız kendini düşünmesi ve bencil davranması; ölüm yanılmasına kapılması ruhu zehirleyen etmenlerdir. Bunlara karşılık olan panzehirler ise, kişinin her türlü baskı ve şiddetten kaçınarak “Erdemli olması”; benliğin yok olduğu bir bilince ulaşabilmek için “Meditasyon yapması” ve gerçek bir bilinçle “Ölümsüz Olan”a ulaşması ve olgunlaşması şeklindedir. Kurtuluş yolu böyle açıklanmıştır (Conze, 2005:20).

Doğu terapilerinde kişi ve evrene ilişkin önemli kavramlardan biri Karma’dır. Fadiman ve Frager’e (1994:513) göre, karma kavramı, eylemler ve sonuçlarına gönderme yapar; buna göre dünyadaki bütün fenomenler evrensel neden sonuç ilişkisiyle birbirine bağlıdır. Her neden bir sonuca yol açar; ve o sonuç da başka bir şeyin nedeni olarak daha sonra başka bir sonuca yol açar. Örneğin öfke eğilimleri öfkeli düşüncelere, öfkeli düşünceler ise öfkeli konuşma ve davranışlara yol açar. Şans veya tesadüfle açıklanan şeylerin bile kökenine inildiğinde bazı nedenlerin sonucu olduğu görülebilir.

Karma yasalarına göre ayrıca, doğa mükemmel bir uyum içindedir ve doğaya gösterilen her etki benzer bir tepki ile karşılık bulur. Buna göre, her iyi edim karşılıklılık yasasıyla kendi ödülünü verir; her suç veya yanlış edim de kendi cezasını verir. Bu ödül ve cezalar, kişinin yaşamında kazanç ya da kayıp, rahatlık, sıkıntı ve hastalık olarak görülebilir. Kişinin yaptığı her yanlışı, hareketi er geç kendisine tepki olarak döner ve onu mutsuz kılar. Dolayısıyla, bir başkasını aldatan kişi kendini aldatıyordur. Şimdiki zaman geçmişin bir sonucudur (Abhedananda, 2008:26).

İnsanların acı çekmelerinin nedenleri de Budizm’de Karma kavramına dayanan “Nedensellik Yasası” ile açıklanmaktadır. Rubin’e (2004:256) göre, her insanda duyular bulunmaktadır. Bu duyular, duygulara, duygu ve coşkular isteklere, hırs ve arzulara, arzular sahip olmaya, sahip olmak bir tutkuya, tutkularsa bağımlılığa yol açar. Tüm bu bağımlılıklar oluşum sürecine neden olur; oluşum doğmaya, doğma ise ihtiyarlık ve ölüme ve acı ile ızdıraba gider. Buradan yola çıkarak, insanın basit duyularının doyumsuzluğa doğru yol aldığı bir çizgide ilerlemesinin insanı sağlıksızlaştırdığı sonucuna varılabilir.

Karma’ya göre, olumsuz ve kabul edilmeyen duygular bastırılmaya çalışılmaz; pozitif düşünce ve eylemlere dönüşümü sağlar (Fadiman ve Frager, 1994:513). Karma felsefesine göre bağışlama; kırgınlık, acı ve öfkenin serbest bırakılması olarak tanımlanır. Eğer insan bağışlamazsa benliği acı ile dolar. Buna göre, yeniden doğmak da acı içinde bir benlik olarak kalmama, geçmiş hataları düzeltme fırsatı olarak tanımlanmıştır (Kara, 2009:222). Dolayısıyla, doğu felsefelerine göre kişinin, dünyadan etkilenen bir varlık olmakla kalmayıp aynı zamanda onu etkileyebilen, ancak dünyayla barış içinde olduğunda ve nefret ve kin gibi olumsuz duygulardan arındığında sağlıklı olabilen bir yapısı olduğu söylenebilir.

Dolayısıyla karmaya göre, insanın görevi, özgürlük ve varlığın sevgisine ulaşmak olmalıdır; bu sevginin uyanmasıyla bütün bilgilere ulaşılabilir. Bir insan, bütün canlı varlıkları kendini sevdiği gibi sevmesi ile bilinçte yükselir ve her şeyin özünü kavrar. Varlığın sevgisi ise birlik duygusunun ifadesi anlamına gelir. Bu birlik fiziksel alanda değil, en yüksek ruhsal alanda ortaya çıkar. Bu görevi tamamlamış kişi, siyah insan- beyaz insan veya insan - hayvan değil, tüm şekillerin ardındaki Öz’ü görür. Bu bilinçte yaşayan insan özgürdür; kaygı, dert ve sıkıntılardan uzaklaşmıştır, mutludur (Abhedananda, 2008:64).

Doğu terapilerininin psikolojik sağlığa- sağlıksızlığa bakışı da geleneksel psikolojik görüşlere göre oldukça farklıdır. Sekida’ya (2007:12) göre, olağan günlük yaşama ilişkin bilinç insanın ilgisini canlı ve sürekli tutmaya çalışır. Bu bilinç yararcı düşünüş alışkanlığı edinmiştir ve dünyadaki nesnelere araç gözüyle bakar; diğer tüm nesnelere ondan ne yarar sağlanacağı yönünde değerlendirir. Bu alışılmış bilinç tarzıdır ve kişi böylece kendisini de yarar elde edilen

nesnelere gibi görmeye başlayarak gerçek doğasını gözden kaçırmaya başlar. Bu çarpık bakış kişiyi saf var oluştan uzaklaştırır.

Sharf'a (2008:523) göre, Asya terapilerinde psikolojik sağlık, tam bir aydınlanma durumu, korkulardan, kaygılardan, takıntılardan arınmadır. Örneğin, "sigara içmeliyim", "yemeliyim", "insanlığın hayranlığını mutlaka kazanmalıyım" veya "eleştirilerden mutlaka kaçınmalıyım" gibi düşünceler insanı kontrol altına alan düşünceler ve korkulardır. Bu korkular, bağımlılıklar ve duygular tarafından yönetilmemek son derece önemli görülür.

Sağlıksızlık konusunda, daha önce belirtilen dört temel hatayla ilintili olarak, bireysel problemlerin psikolojik yönleri de açıklanmaktadır. Dhammapada'ya (2008:68) göre, insanoğlunun geçici şeyler altında acı çekmesinin nedeni, geçici şeylere bağlanması; geçici şeyleri aşırı derecede istemesi ve kendi içinde daima var olan ölümsüzlüğü unutmamasıdır. Rubin'e (2004:254) göre, insanların yaptıkları hata, düştükleri yanılgı ise, hep bu geçici şeylere sahip çıkmalarından ve kendilerine mal etmek istemelerinden, yani bağımlı hale gelmelerinden kaynaklanır.

Wallace (2008:44) bu durumu, "hedonik koşubandı" kavramı ile açıklamaktadır. Buna göre; bireyler zihinlerini dengelemeye daha fazla zaman ayırmazlar çünkü; gelip geçici keyifleri ararken mutluluğu bulabileceklerine inanırlar. Haz arama yolunda bu yorucu koşudan kurtulmanın ilk adımı, kendi kullanılmamış içsel kaynaklarına yöneltecek hakiki bir mutluluk imgelemi aramaya başlamaktır. Görüldüğü üzere, Asya terapilerinde, psikopatoloji, bir şeylere bağlanmak, bağımlı hale gelmekle açıklanırken; bu sıkıntıları aşmanın yolu ise önce bu dünyevi şeylere olan aşırı bağımlılıklardan kurtulmaktan ve içsel kaynaklara yönelerek yaşamda dengeyi yakalamaktan geçer.

Budizm'e göre, özlem duyulan tüm bu isteklerden ve hırslardan kurtulmakla insan kendi içinde ve insanlar arasında huzuru yakalar. Dhammapada (2008:66), "Gel sen bu dünyayı süslü bir kral arabası olarak gör. Ahmak olan bu dünyanın içine dalar, bilge olansa bu dünyadan elini çekmiştir" sözüyle bunu açıklar. Psikolojik iyi oluş için, öncelikle her şeyde dengeli olmak ve ölçüyü kaçırmamak esastır. Ölçülü davranış insanın bütün yaşamına yayılmalı ve insan, kin ve intikam duygularından uzaklaşmalıdır. Ölçülülüğe örnek olarak, eldeki ile yetinebilmek, başkasının malına göz dikmemek, hiçbir canlıyı öldürmemek esas alınabilir (Rubin, 2004:257).

Doğu terapilerine ilişkin temel öğretiler incelendiğinde, bağımlılığın sadece arzulan- istenen şeylere karşı değil, olumsuz şeylere karşı da olabileceği görülür. Bu terapilerde, kin ve öfke gibi bağımlılıklardan da kurtulmanın önemi vurgulanmaktadır. Kara'nın (2009:222) belirttiğine göre, Budizm'de, bağışlama, kişinin zihinsel iyi olma hali için gereklidir ve bağışlanamamakla oluşacak olan öfke gibi yıkıcı düşüncelerin vereceği zarardan kişiyi korumak için bağışlamanın bir tür ihtiyaç olduğu belirtilir. Hinduizm'de de Budizm'e yakın bir düşünce olduğu; bu felsefede bağışlamanın kişinin içsel huzuru için önemli görüldüğü belirtilir.

Doğu terapilerinde psikolojik sağlık ve aydınlanma durumuna ulaşmada uygulama alanlarından biri de meditasyondur. Psikolojik sağlığa ulaşabilmede meditasyonun büyük önemi olduğu vurgulanır. Meditasyonla, birey nefes alıp verişine odaklanır ve bu farkındalık odak noktasıdır. Bu yolla, duygu ve düşüncelerden uzaklaşılır (Fulton ve Siegel, 2005: 29). Genelde bireyler, hoşnutsuzluk verici yaşantı ve düşüncelerden kaçınarak, hoşnutluk verici düşüncelere yönelirler. Meditasyon esnasında ise bireyler, hoşnutsuzluk verici düşüncelerden kaçma alışkanlığını bırakır; onlardan dolayı kaygılanmamayı, onları hoş görmeyi öğrenir (Sharf, 2008:525). Dolayısıyla meditasyonun nefes alış verişine odaklanılması ve bireyi bu yolla farkındalığa götürdüğü düşünülebilir. Kabat Zinn'in (1990:66) tanımıyla, meditasyon "nefesinizdeki dalgalara binmeniz gibidir".

Meditasyonun ne olduğunu edebi bir dille ve çeşitli metaforlarla anlatanlar da bulunur. Sutta'ya göre, meditasyon yapan kişinin durumu bir güreşçiye benzer. Tıpkı bir güreşçinin kendinden zayıf birinin kafasını ya da omuzlarını kavrayıvermesi, bir an bile salmadan onu

zapt edip baskı altında tutması gibi, meditasyon yapan bir keşiş de tüm sağlıksız arzu ve nefret düşüncelerini durdurmak amacıyla bu düşünceler ortaya çıkmayı sürdürdüğü zaman dilini damağına bastırmalı ve onları yere çarpıp yenmek amacıyla zihnini kullanmak için elinden geleni yapmalıdır (Akt: Nhat Hanh, 2002:71).

Conze'ye (2005:25) göre, Budizm'de meditasyon üç amaçla yapılır. Bu amaçlar, duyu organlarına sürekli akan dış etkilerden ve kişisel çıkarlara ilişkin düşüncelerden zihni kurtarmak; dikkati daha üst düzeye çekerek duyuların ötesinde daha derin gerçeklere ulaşmak ve böylece zihindeki fırtınaları dinginleştirmek, bunların neticesinde "Sonsuzluk" ve "Hiçliğe" ermektir.

Daha önce sözü edilen ben dışına giden yolu fark etme- gerçekleştirilmeye yönelik olan genel Budist meditasyonu deneyimini açıklamak için dört aşamalı bir kuram yazılmıştır. Chan'a (2008:257) göre birinci aşama, bireyin "ben düşünceyim" – "i'm the mind" dediği, düşüncelerini gördüğü, anladığı aşamadır; aynı zamanda Descarte'ın "Düşünüyorum öyleyse varım" önermesinin olduğu aşamadır. Düşünceler gözlemlenir. İkinci aşama ise bireyin "ben düşünce değilim" dediği, düşüncelerden sıyrıldığı ve onlara belirli bir mesafeden bakabildiği, gözlemleyebildiği aşamadır. Üçüncü aşama ise düşüncelerin olmayışı aşamasıdır; kişi düşüncelerinden tamamıyla uzaklaşır, zihinde hiçbir içerik kalmaz; bu aşama netlik ve dinginlik aşamasıdır. Dördüncü aşama ise ben dışı aşamasıdır, kişinin tamamen benliğinden sıyrıldığı aşamadır; bu aşamada birey tamamen aydınlanmaya ulaşır. Bu aşama içinde hiçbir şeyi barındırmadan dönen bir çembere benzetilir.

Meditasyonun aynı zamanda, Mindfulness- Bilinçlilik Meditasyonu şeklinde bir türü de bulunmaktadır. Mindfulness- bilinçlilik kavramı ise öz-duyarlık kavramı çatısı altında yer almaktadır. Öz duyarlık kavramı Budizm felsefesinde yer alan kavramlardan gelmektedir. Neff'e (2003: 87) göre, öz-duyarlık, bireyin acı ve sıkıntı çekmesine neden olan duygularına açık olması, kendine özenli ve sevecen tutumlarla yaklaşması, yetersizlik ve başarısızlıklarına karşı anlayışlı olması ve yaşadığı olumsuz deneyimleri insan yaşamının doğal bir süreci olarak kabul etmesi şeklinde tanımlanmıştır.

Öz-duyarlığın üç temel unsurdan oluştuğu belirtilmektedir. Bunlar: (a) öz-sevecenlik; (b) paylaşımların bilincinde olma ve (c) bilinçliliktir. Öz-sevecenlik (self-kindness) bireyin ön yargısız olarak kendini anlamaya çalışması ve benliğini sert biçimde yargılama ve eleştirmesi yerine ona yönelik nazik ve sevecen bir tavır takınması; paylaşımların bilincinde olma (common humanity), bireyin yaşamın mutlu veya sıkıntılı deneyimlerinin sadece kendi benliğine özgü olmadığına ve diğer tüm insanların benzer deneyimler yaşadıklarına ilişkin farkındalığı; bilinçlilik (mindfulness) ise, bireyin yaşamın en sıkıntılı ve üzücü duygularını kabul etmesine yardımcı olan ancak bu duygular tarafından sürüklenmesine izin vermeyen bir farkındalık olarak tanımlanmıştır (Akin, Akin ve Abacı, 2007:1-2).

Sati (mindfulness)- bilinçlilik aynı zamanda, kişilerin yaşantılarını, düşüncelerini yargılayıcı olmayan, kabul edici bir perspektiften algılamaları yönünde kullanılan bir teknik olarak ele alınmaktadır. Kişilere yönelik, düşüncelere ve duygulara ilişkin artan bir farkındalık, daha kabul edici olma ve bu yönde ilişkileri geliştirme gibi yollarla bu acılardan ve stresten uzaklaşarak özgürleşmesi sağlanabilmektedir (Gilpin, 2008: 229). Buradan yola çıkarak, bilinçliliğin bireyin çaba göstererek ulaşabildiği üst bir aşama olduğu ve bilinçlilik meditasyonu ile üst düzey bir farkındalığa ulaşmaya çabaladığı söylenebilir.

Tüm bu meditasyon tekniklerinin temel amacı dikkate alındığında, doğu terapilerinde aynı zamanda, farkındalık kavramının önemi görülmektedir. Buddha'ya göre, yalnızca akıllı kişiler aymazlığı farkındalıkla yener; meditasyonla bilgeliliğin çatı katına tırmanır. Üzüntüden uzak durarak, üzülen kalabalığa dağın tepesinden vadiye bakar gibi bakar. Uyanmakla, farkına varmakla, kendini tutup denetlemekle, kişi kendine öyle bir ada kurar ki; hiçbir sel onu yıkamaz (Dhammapada, 2008:26). Farkına varmak, uyanmak gibi kavramlar aydınlanmayı çağrıştırılmaktadır.

Doğu terapilerinden Budist terapide yer alan bir diğer kavram ise Satori-Aydınlanmadır. Aydınlanma sezgisel anlayış anlamına gelmektedir. Bu kavrama, literatürde, kişinin kendi doğasını görmesi anlamına gelen kensho adı ile de rastlanmaktadır. Aydınlanmaya, Budizm öğretilerine dayalı gerçeklerin deneyimlenmesi ile ulaşılmaktadır. Aydınlanma mükemmel bir barış ve armoni halidir (Fadiman ve Frager, 1994:505). Tam ve mükemmel uyanışı vurgulayan Buddha'nın, aydınlanmaya ulaştıktan sonra tanımladığı dört gerçek de, problem çözme basamaklarını ve iyi olma halini anımsatmaktadır. Nhat Hanh'ın (2002:25) belirttiğine göre, bu gerçeklerden ilki, dukkha- ıstırap çekmektir. Buna göre, her insan bir dereceye kadar ıstırap çeker; insanın, bu ıstırapın, acının varlığını tanıması, kabul etmesi ve ona dokunması gerekir. İkinci gerçek ise, insanın acı ile temas ettikten sonra nasıl ortaya çıktığını anlamak için derinine bakmasıdır- samudaya; acı çekmesine neden olan yediği ruhsal ve bedensel besinleri tanıyıp teşhis etmesi gerekir. Üçüncü gerçek ise, nirodha; insanın acı çekmesine neden olan şeyleri yapmaktan kaçınarak acıyı yaratmayı kesmesidir. Dördüncü gerçek ise, marga; insanı acı çekmesine neden olan şeyleri yapmaktan sakınmaya götüren yoldur. Buddha bu yolu sekiz katlı yol olarak tanımlamıştır. Genellikle bunları yapabilmek için kişinin bir yardımcıya ihtiyacı vardır.

Bir doğu terapisi türü olan Morita terapinin amacı ise, arugamama- yani, gerçeğin olduğu gibi kabul edilmesidir. Bu kabul aynı zamanda bir başka bireyi, duygu ve düşünceleriyle olduğu gibi kabul etmeyi içerir. Bu amaçla bireyleri, uyarıcıların dünyasından uzaklaşarak öz duyarlılığa (mindfulness) yoğunlaşmaları konusunda cesaretlendirir.

Morita terapide bireyler, değiştirilemez durumları kabul etmeleri konusunda, "obey nature" yani, kabullenici doğalarına teşvik edilirler. Morita'ya göre, bireyler kaçınılmaz olan acı çekmek, yaşlanmak, hastalanmak, ölmek kahredici korkular geliştirirler; ancak bireyler bu korkulardan zihinlerinde barışık olmayı başararak kurtulabilirler. Morita terapi, bireyleri duygularını değiştirmeye çalışmak yerine enerjilerini daha iyi yaşamaya yönlendirmeyi hedefler. Bireylere, olumsuz duygulara rağmen yaşamda neyin değerli olduğu sorulur. Öz duyarlılık- mindfulness tekniğinin kullanımı önemlidir; ayrıca terapide metaforlar ve çarpıcı unsurlar kullanılır (Hofmann, 2008: 281).

Sonuç olarak, Asya ve doğu terapilerinde vurgulanan temel ilkeler ve kavramlardan pek çoğunun, Elif Şafak'ın Aşk adlı eserinde örneklerini bulduğu dikkati çekmektedir. Doğu terapilerinin kuram ve uygulamalarına ilişkin olgu ve olayların göze çarptığı bu eserin Doğu terapilerinin anlaşılmasında kullanılabileceği düşünülmektedir. Özellikle kitapta olaylar karşısında anımsatılan "Gönlü Geniş ve Ruhlu Gezgin Sufi Meşreplilerin Kırk Kuralı"ndan kimileri, doğu felsefelerine dayalı psikoterapileri anlamada farklı bir perspektif sunabilir.

1. Elif Şafak'ın "Aşk" Adlı Eserinin Asya ve Doğu Terapileri Açısından Değerlendirilmesi

Bu bölümde, Elif Şafak'ın Aşk adlı eserinde Asya ve Doğu Terapileri açısından önemli görülen olaylar ve olgular yine bu terapinin bakış açısıyla değerlendirilmiştir. Bu değerlendirmenin daha iyi olması için eserde yer alan ve konuyla ilişkili ifadelerin tamamına ya da bir kısmına yer verilmiş, daha sonra bu ifadeler Asya ve Doğu terapilerine göre açıklanmıştır.

Doğu terapilerinde bireyin kurtulması gereken en önemli şeylerden birinin benlik zannı- yanılığısı olduğu ileri sürülür. Zen Budizm'inde, ben dışı, gerçekliğe ilişkin evrensel bir kavrayış olarak ele alınmıştır ve benliğin yok edilmesi ön plandadır (Chan, 2008: 258). Her şeyin sonlu olduğu; dolayısıyla hiçbir şey kalıcı değilse benin de kalıcı olmadığı; ben kavramının kişinin zihninde yarattığı bir kavram olduğu düşünülür. Ben kavramına yapışmak ise bireyin, daha önce sözü edilen dört önemli yanılsından biri olarak görülür. Buna göre, bu yanılsalardan kurtulması bireyin sağlıklılığa giden yolda aşması gereken bir engeldir. Kitaptaki ana karakterlerden biri olan Şems'in söyledikleri benlik yanılığısına birer örnek gibi görülebilir:

“Eğer bizi benlik zannına düşürüyorsa ki öyle ya da böyle düşürür, ailemize, mevkimize, malımıza, mülkümüze hatta mahallemizdeki cami yahut medreseye olan bağımlılığımızı dahi yok etmemiz gerekir. (Şafak, 2009:299)

“İlk mertebenin adı Nefs-I Emmare. Yoz, Ham ve Daima Başkalarını Suçlayan Nefs Merhalesi. Ne yazık ki pek çok insane ömrü boyu bu aşamada takılıp kalır. Kurtulamaz cendereden. Dünyevi işlerden gayrısını düşünmeyen, paraya iktidara, makama tamah eden, şişkin ve semiz bir “Ben” zannıyla yaşayan insan bu makamdadır.” (Şafak, 2009:210)

Otuz üçüncü kural: Bu dünyada herkes bir şey olmaya çalışırken, sen HİÇ ol. Menzilin yokluk olsun. İnsanın çömlekten farkı olmamalı. Nasıl ki çömleği tutan dışındaki biçim değil, içindeki boşluk ise, insanı ayakta tutan da benlik zannı değil, hiçlik bilincidir.” (Şafak, 2009:328)

Daha önce söz edildiği gibi, doğu terapilerinde, kişilerin dünyevi şeylere, eşyalara veya değerlere bağlanmalarının, sahip olma tutkularının ve hırslarının onları sağlıksızlaştırdığına inanılır. Dhammapada’ya (2008:68) göre, insanoğlunun geçici şeyler altında acı çekmesinin nedeni, geçici şeylere bağlanması; geçici şeyleri aşırı derecede istemesi ve kendi içinde daima var olan ölümsüzlüğü unutmamasıdır. Rubin’e (2004:254) göre, insanların yaptıkları hata, düştükleri yanılğı ise, hep bu geçici şeylere sahip çıkmalarından ve kendilerine mal etmek istemelerinden kaynaklanır. Şems’in dış dünyadaki insanları anlatırken yaptığı açıklamalar doğu terapilerinin sözünü ettiği bu kurtulması gereken yanılğılara örnek oluşturmaktadır.

“Bu kavanoz dipli dünya bin bir gölge oyunu oynanan bu pırıltılı ve tantanalı sahne paraya pula, mala makama, unvana ihtişama aldanıp kanan cins cins oyuncuyla doluydu. Ne kadar zenginlerse o kadar muhtaç oluyorlardı paraya. Ne kadar yükselirlerse daha bir aç oluyorlardı. Fesat ve hasetle zillet ve kibirle dünya malını kendilerine kible yapıyorlar, nesnelere kul oluyorlardı. Bilerek ya da bilmeyerek.” (Şafak, 2009:305)

Doğu terapilerinde insanların bu hırs ve bağımlılıklardan kurtulmaları amaçlanır. Kişinin dünyanın gerçeğine ulaştığı ölçüde yanılğılardan uzaklaşacağına inanılır. İnsanların, nesnelere, olaylarla, kişilerle fazla ilgilenmeleri yerine düşüncelerle ilgilenmeleri önerilir (Sharf, 2008:524). Kitapta Şems, insanın bu dünyadaki kısa yolculuğunu anlatır ve tıpkı Budizm’de olduğu gibi, gerçeğe uzanan basamaklardan oluşan bir olgunluk anlayışını açıklar.

“İnsan hayatı daimi bir seyr ü sefer. Beşikten mezara yolculuk halinde, seferdeyiz. Önümüzde uzanan yedi ayrı merhale, yedi basamak. İlk mertebenin adı Nefs-i Emmare. Yoz, ham ve daima başkaları suçlayan nefis merhalesi. Kişi ne zaman nefsinin arzularını, takıntılarını, hatalarını ayırt eder ve düzeltmeye niyetlenir; o zaman içsel bir yolculuğa çıkar; burada kişi başkasını suçlayacağına sürekli kendinde kusur bulur; bu mertebe Nefs-i Levvamedir; yani suçlanan yahut kınanan nefis. Üçüncü mertebede kişi biraz daha pişer; Nefs-i Mülhime’ye erişir. Bu noktada insanın nefsi, İlham Alan olduğundan kişi dünyada gördüğü her şeyden ve herkesten esinlenir. Kişi yolun sonuna gelindi sanır ancak yol daha uzun ve çetindir. Buradan öteye geçmeyi başaran kişi İlim Şehri’ni kat eder ve Nefs-i Mutmaine safhasına ulaşır. Tatmin olmuş Nefs adı verilen mertebedir; kişi artık çok daha üstün bir şuura sahiptir; gözü doymuş, gönlü genişlemiştir. Para, pul, ad san, mal mülk derdinde değildir.” (Şafak, 2009:210,211)

Benzer yaklaşımla, doğu terapilerinde, psikolojik iyi oluş için, öncelikle her şeyde dengeli olmak ve ölçüyü kaçırmamak vurgulanmaktadır. Ölçülü davranış insanın bütün yaşamına yayılması gerektiği ve insanın, kin ve intikam duygularından uzaklaşması gerektiği temel öğretilerdendir (Rubin, 2004:257). Kitabın ana kahramanlarından Tebrizli Şems ise, mala mülke ve dünyevi şeylere değer vermeyen, sırtında hırkası ile hiçbir yere ait olmadan gezinen bir kişi olarak tanıtılır. Kitapta, Şems’in karakterini açıklayan şu cümleler bulunur:

Şems, herkese eşit davranıyor ama kimseyi de fazla takmıyordu. Çoğu insanın kıymet verdiği rahatlık, refah ve rütbe gibi nimetlerin onun gözünde en ufak kıymeti yoktu. Kelimelere itibar etmezdi. (Şafak, 2009:96)

Şems'in yolculuğu esnasında, uğradığı tekkede yetiştirilmekte olan ve kendini tasavvufa adanmış isteyen, ancak kendisinden beklenenleri bir türlü kavrayamayan genç çömez'e verdiği öğütler de doğu terapileri açısından önemli görülebilir. Şems, kendisine yolculuğunda eşlik etmek için yalvaran Kızıl Çömez'e bir görev vererek; en yakın meyhaneden bir testi şarap almasını ve gelip meydanda içmesini ister. Çömez ise, ailesinin kendisini iyi bir Müslüman olarak yetiştirdiğini ileri sürer; ayrıca "konu komşu ne der" diyerek reddeder. Şems, başkalarının ne düşündüğüne fazla kafa yorduğu için Çömez'in müritliğini reddeder. Şems'in söylediği, "Başkalarından ne kadar kabul ve hürmet beklersen, onların tenkit ve dedikodularına o kadar takılırsın" sözü (Şafak, 2009:120), doğu terapilerinde sözü edilen geçici şeylere bağlanma arzusundan doğan sıkıntıyı ve acıyı çağrıştırmaktadır. Şems'in Çömez'e yönelik aşağıda yer alan öğütler, doğu terapilerinde yer alan bağımlılıklardan kurtulma ve arınmayı anımsatır.

"Kimi için para pul, kimi için şan şöhret, kimine kıdem itibar, kimine ten şehvettir esas tuzak! İnsan neye fazlaca kıymet veriyorsa şu dünyada, evvela ondan kurtulması şart bu yollarda." (Şafak, 2009:121)

Kitapta, ayrıca, kişilerin olayları olduğu gibi kabul edebilmelerine ilişkin kimi yaşantılar bulunur. Bir doğu terapisi olarak Morita terapide, bireylerin yaşadıkları duyguları olduğu gibi kabul etmelerine yardımcı olmak amaçlanmaktadır. Daha önce söz edildiği gibi, Morita terapide bireyler, değiştirilemez durumları kabul etmeleri konusunda, "obey nature-doğaya uy" yani, kabullenici doğalarına teşvik edilirler. Morita'ya göre, bireyler kaçınılmaz olan acı çekmek, yaşlanmak, hastalanmak, ölmek kahredici korkular geliştirirler; ancak bireyler bu korkulardan zihinlerinde barışık olmayı başararak kurtulabilirler. Morita terapi, bireyleri duygularını değiştirmeye çalışmak yerine enerjilerini daha iyi yaşamaya yönlendirmeyi hedefler (Hofmann, 2008:281). Tebrizli Şems, yolculuğuna devam etmiştir. Kendisini neyin beklediğini bilmeden, olumsuzluklarla ve nefret dolu insanlarla karşılaşacağı uyarısını almış bir halde, Mevlana'yı bulabilmek ümidiyle Konya'ya gelmiştir. Tüm bu kaygılarını düşünüp şehir kapısında beklerken on dördüncü kuralı anımsatır:

"Hayatın karşına çıkardığı değişimlere direnmek yerine, teslim ol. Bırak hayatın sana rağmen değil, seninle beraber aksın. "Düzenim bozulur, hayatımın altı üstüne gelir" diye endişe etme. Nereden biliyorsun hayatının altının üstünden daha iyi olmayacağını?" (Şafak, 2009:134)

Doğu terapilerinde, düşüncelere ve duygulara ilişkin artan bir farkındalık, daha kabul edici olma ve bu yönde ilişkileri geliştirme gibi yollarla bu acılardan ve stresten uzaklaşarak kişinin özgürleşmesi sağlanabilir (Gilpin, 2008:229). Kitabın günümüzde yaşayan diğer karakterlerinden Ella Rubinstein'in çocuklarının hayatlarına müdahale etmek ve onlardan tepki görmek konusunda sıkıntıları vardır. Bu konuda editörlük asistanlığı işi için incelediği kitabın yazarı Aziz Zahara'ya mesajlar atar. Aziz, kaygıları olan Ella'ya verdiği cevaplarda, Morita terapinin kabullenici doğa kavramını örnekler:

"İnsan sevdiklerinin iyiliğini istediği için onlara müdahale etmeden duramıyor ama bunun bir faydasını görmüyor aslında. Kendi adıma ben, ancak başkalarına müdahale etmeyi bırakıp, "tevekkül" ettiğim zaman rahat ettim.

Pek çok insan için tevekkül, pasif kalmak demek; hâlbuki tam tersine. Tevekkül, kabuluün ve uyumun getirdiği som bir huzur halidir. Edilgen değil, etkindir. Kâinatta değiştiremeyeceğimiz, tam anlamıyla vakıf olmayacağımız haller vardır. Bu haller dâhil, tüm var oluşa aşkla yaklaşmak mümkün." (Şafak, 2009:81)

Kitapta, benzer şekilde, hayatta acı ve sıkıntıların da kabul edilmesi gerektiği, insanın başına gelen badirelerin bir anlamı olduğu anlayışı roman kahramanlarının sözlerine yansır. Nhat Hanh'a (2002:25) göre, Budizm'in temel gerçeklerinden ilki, dukkha- ıstırap çekmektir.

Buna göre, her insan bir dereceye kadar ıstırap çeker; bu ıstırabın, bu acının varlığını tanıması, kabul etmesi ve ona dokunması gerekir. İkinci gerçek ise, acı ile temas ettikten sonra nasıl ortaya çıktığını anlamak için derine bakıldığında- samudaya; insanın acı çekmesine neden olan yenilen ruhsal ve bedensel besinleri tanıyıp teşhis etmesi gerekir.

Kitapta, Mevlana, halka seslenirken, acı ve mutlulukların iç içe olduğunu anlatır. Tıpkı Budizm’de olduğu gibi, acıların kaçınılması gereken yaşantılar olmadığını, kabullenilmesi ve onla temas kurulması gerektiğini örnekleyen bir metafor kullanır.

“Ellerimize dikkat edin. Sürekli açılır kapanır parmaklarımız. Tutar ve bırakır, bırakır ve tutarız. Bir içe bir dışa. Yumruğumuzu sıktıktan sonra mutlaka açarız. Öyle olmasaydı felçli gibi olurduk. Varlığımız da böyledir. Bir an gelir açılır, bir an gelir kapanır. Kâh sıkışır yüreğimiz, kah ferahlar. Bu tezat gibi görünen haller varlığın özüdür. Kanat çırpan kuşlara bakın. Kanatlarının nasıl hareket ettiğine dikkat buyurun, bir aşağı bir yukarı. Bir hüüzün, bir saadet. Böyledir hayat. Hoş bir kararda, ahenk içinde, dengede.” (Şafak, 2009:142)

Benzer bir durum, kitapta Şems’in, Konya iline girer girmez yanında öküzü ile yolculuk eden genç bir delikanlı ile karşılaşmasında da görülür. Delikanlı öküzüne yönelik nüktelerinden dolayı Şems’e gücenir ve Şems ondan özür diler; fakat bu durum delikanlıyı hayrete uğratar ve kendisinden şimdiye kadar kimsenin af dilemediğini, başkaları kabahatli bile olsa hep kendisinin af dilediğini anlatır. Şems bu durum karşısında, on beşinci kuralı anımsatır:

“On Beşinci Kural: Tek tek her birimiz tamamlanmamış birer sanat eseriyiz. Yaşadığımız her hadise, atlattığımız her badire eksikliklerimizi gidermemiz için tasarlanmıştır.” (Şafak, 2009:135)

“On Birinci Kural: Ebe bilir ki sancı çekilmeden doğum olmaz, ana rahminden bebeğe yol açılmaz. Senden yepyeni ve taptaze bir “sen” zuhur edebilmesi için zorluklara, sancılara hazır olman gerekir.” (Şafak, 2009:117)

Kitapta, ayrıca doğu terapilerinin kavramlarından olan karma yasasına örnek oluşturan kavramlar da bulunur. Karma yasasına göre, dünyadaki her şey evrensel neden sonuç ilişkisiyle birbirine bağlıdır. Kitapta Şems, sürekli aşağılanan ve böylece kirli- kötü biri olduğuna inanmış olan zavallı bir fahişeye, içindeki iyi insanı hatırlatır, tertemiz biri olduğunu ve şayet inanırsa, kendini iyi şeylere adarsa bunun karşılığını da alacağını söyler. Şems ile fahişe Çöl Gülü arasında geçen diyalog karma felsefesinde yer alan, evrende her şeyin neden sonuç ilişkisi ile birbirine bağlı olduğu anlayışına örnek oluşturmaktadır. Şems’in sözlerinde ayrıca ben dışı kavramına- benliğin bir yanlığı olduğuna ilişkin örnekler de görülmektedir.

“Çöl Gülü: Seni temin ederim ki Konya’daki tüm sokak köpeklerini doyursam gene de yetmez kefaretime.

Şems: Onu sen bilemezsin; ancak Allah bilir. Bugün seni camiden atan adamların O’na senden daha yakın olduğunu nereden biliyorsun?

Çöl Gülü: Öyle bile olsa gel de bunu o adamlara anlat.

Şems: Öyle dönmez bu dünyanın çarkı. Onlara bunu anlatacak biri varsa o da sensin.

Çöl Gülü: Nasıl yani? Sanki beni dinlerler! Adamlar benden nefret ediyor, az kaldı beni öldürüyorlardı görmedin mi?

Şems: Dinlerler. Zira “onlar” diye ayrı bir varlık yok, tıpkı “ben” diye bir şey olmadığı gibi. Kâinatta her ne varsa birbirine bağlı. İnsan, hayvan, nebad, cemad... Hepimiz tekiz.” (Şafak, 2009:175,176)

Karma yasasına göre, ayrıca Abhedananda’nın (2008:29) belirttiği gibi, her iyi edim karşılıklılık yasasıyla kendi ödülünü verir; her suç veya yanlış edim de kendi cezasını verir. Buna göre, bireyin dünyaya olumlu duygularla yaklaşması, olumlu davranışlar sergilemesi

olumlu tepkiler almasını sağlar. Şems'in Çöl Gülü'ne sözünü ettiği kurallardan biri de Karma yasası ile yakından ilişkili görülebilir:

"On Dokuzuncu Kural: Başkalarından saygı, ilgi ya da sevgi bekliyorsan, önce sırasıyla kendine borçlusun bunları. Kendini sevmeyen birinin sevilmesi mümkün değildir. Sen kendini sevdiğin halde dünya sana diken yolladı mı, sevin. Yakında gül yollayacak demektir." (Şafak, 2009:176)

Abhedananda'ya (2008:30) göre kişinin davranışlarına yönelik ödül ve cezalar, kişinin yaşamında kazanç ya da kayıp, rahatlık, sıkıntı ve hastalık olarak ortaya çıkar. Kişinin her doğru ve yanlış hareketi er geç kendisine tepki olarak döner ve yanlış hareketleri sonuçta onu mutsuz kılar. Kitapta, Ella'ya Aziz'in verdiği cevaplardan biri, karma kavramının etki tepki yasasına ilişkin bir örnek oluşturabilir:

"Yemek pişirmeyi sevdiğini söylemiştin. Tebrizli Şems, dünyayı koca bir kazana benzetirdi. İçinde mühim bir aş pişmekte. Yaptığımız, hissettiğimiz, söylediğimiz her şey bu kazana malzeme olarak giriyor. Öyleyse bu evrensel aşı ne kattığımızı kendimize sormamız gerek. Kırgınlıklar, kızgınlıklar, kan davaları ve şiddet mi? Yoksa aşk, inanç ve ahenk mi?" (Şafak, 2009:188)

Şems'e kendisini öldürtmek üzere birilerinin katil tuttuğu haberini veren Süleyman'a Şems'in verdiği sakin tepki ve hatırlattığı otuz altıncı kural da karma kavramının karşılıklılık yasasına örnek olarak verilebilir:

"Otuz Altıncı Kural: Hileden, desiseden endişe etme. Çukur kazanlar o çukura kendileri düşer. Bu sistem karşılıklar esasına göre işler. Ne bir katre hayır karşılıksız kalır; ne bir katre şer." (Şafak, 2009:394)

"Yirmi Altıncı Kural: Kainat yekvücut, tek varlıktır. Her şey ve herkes görünmez iplerle birbirine bağlıdır. Sakın kimsenin ahını alma; bir başkasının hele hele senden zayıf olanın canını yakma. Unutma ki dünyanın öte ucunda tek bir insanın kederi, tüm insanlığı mutsuz edebilir. Ve bir kişinin saadeti, herkesin yüzünü güldürebilir." (Şafak, 2009:255)

Şems kendisi hakkında dedikodu yapanları anarken şöyle söyler:

"İnsan ziyandadır, zandadır; dedikodudan vazgeçmez. Oysa tek bir şahıs hakkında konuştuğumuz tek bir kötü kelime, hele hele yalan, iftira ve karalama, muhakkak döner dolaşır; sahibine misliyle geri gelir. Hem de hiç ummadığı bir yerde, ummadığı bir yerden." (Şafak, 2009:278)

Kitapta, benzer şekilde Şems'in sözleri de insanın yaşamından ne alıp verdiğinin kendisine nasıl geri döneceği ile ilişkili olarak Karmanın etki tepki yasasını anımsatır. Ayrıca Şems, belirtilen sözleri ile Doğu terapilerinde daha önce sözü edilen amaçlardan denge ve ölçülülük kavramlarını da dile getirir:

"Eğer ki insanın taktığı gözlüğün camlarına olumsuzluk sinmişse, tabi ki olumsuzluk görür baktığı her yerde." (Şafak, 2009:230)

Şu dünya bir dağ gibidir, ona nasıl seslenirsen o da sana sesleri öyle aksettirir. Ağzından hayırlı bir laf çıkarsa, hayırlı laf yankılanır. Şer çıkarsa sana gerisin geri şer yankılanır. Öyleyse kim ki senin hakkında kötü konuşur, sen o insan hakkında kırk gün kırk gece sadece güzel sözler et. Kırk günün sonunda göreceksin her şey değişmiş olacak. Senin gönlün değişirse, dünya değişir. (Şafak, 2009:260)

"Yirmi üçüncü kural: Yaşadığımız hayat elimize tutuşturulmuş rengârenk ve emanet bir oyuncaktan ibaret. Kimisi oyuncuğu o kadar ciddiye alır ki ağlar, perişan olur onun için. Kimisi eline alır almaz şöyle bir kurcalar oyuncuğu, kırar ve atar. Ya aşırı kıymet verir, ya kıymet bilmeyiz. Aşırılıklardan uzak dur." (Şafak, 2009:196)

Ayrıca, karmaya göre, insanın görevi ise, özgürlük ve ilahi sevgiye ulaşmak olmalıdır. Bir insan bütün canlı varlıkları kendini sevdiği gibi sevmesi ile bilinçte yükselir ve her şeyin özünü kavrar. İlahi sevgi ise birlik duygusunun ifadesi anlamına gelir. Bu birlik fiziksel alanda değil, en yüksek ruhsal alanda ortaya çıkar. Bu görevi tamamlamış kişi, siyah insan- beyaz insan veya hayvan değil, tüm şekillerin ardındaki Öz'ü görür. Bu bilinçte yaşayan insan özgürdür; kaygı, dert ve sıkıntılardan uzaklaşmıştır, mutludur (Abhedananda, 2008:71). Dünya mükemmel bir uyum içindedir; kişi bu uyumu yakalayabilmek için ilahi sevgiye ulaşır. Şems'in dünyayı tanımlamaya ilişkin sözleri karma kavramına göre dünyanın uyumuna ve karmaya ilişkin görevin yerine getirilemeyeşine örnek oluşturacak şekildedir:

"Kâinatta mükemmel bir ahenk, hassas bir nizam var. Parçalar ve noktalar habire değişir. İsimler ve makamlar yenilenir. Ettiği her laf, verdiği her zarar insana geri gelir. Hâlbuki insan bunu bilmez; kendini zora koşmakta mahirdir. Başına gelenlerden hep başkalarını sorumlu tutar. Ayrıntılar silinir ve sil baştan çizilir. Ama çember sabit kalır." (Şafak, 2009:407)

Kitapta, Şems, insanları hastalıklı veya fahişe, fakir veya sarhoş olmalarına bakmaksızın sever ve onlara değer verir. Rumi'nin vaazlar verdiği caminin kapısında, kimselerden hürmet görmeyen, diğerlerinin yüzüne bile bakmaktan iğrendiği, hayatını ancak dilenerek kazanabilen cüzamlı ile karşılaşır; ona selam verir, adını sorar. Cüzamlı dilenci kendisine yönelik ilgiye alışıktır; şaşırır. Şems ise, dilenciye bir ayna verir; aralarında geçen diyalog, hem psikoterapide bireyin kendini güçlü-zayıf yönleriyle kabulüne, hem de Karma anlayışındaki şekillerin ardındaki Öz'ü görmeyi çok iyi biçimde örnekler:

"Dilenci: Cüzamlı bir adama ayna mı verirsin? Bunca çirkinliğime rağmen?"

Şems: Al bunu, Olur da özünü unutursan sana içindeki İlahi Güzellik'i gösterir." (Şafak, 2009:161)

"Kanımca Mevlana'nın vaazları, ısırğan otları, devedikenleri, fundalıklarla süslü bir yabani bahçe gibidir. Oraya giren her misafir gözüne hoş görünen çiçekleri derer; geri kalan otlara bakmaz bile. Dikenli, kaba görünen bitkilere meyledenlerin sayısı çok azdır. Oysa şu âlemde nice derdin devası işte bu tür bitkilerden elde edilir." (Şafak, 2009:197)

Kitapta, ayrıca, sıklıkla Şems ve Mevlana'nın, dünyanın gerçeklerini kavramak, dünya ile bağlarını koparıp kendi içine bakmak için tefekküre daldıklarına ilişkin yaşantıları anlatılır. Bu yönüyle tefekküre dalmak, doğu terapilerindeki meditasyona benzetilebilir. Sekida'ya (2007:16) göre meditasyon yaparken dışsal araçlara dikkat koparak, tamamıyla içsel dikkat gerçekleşir; içe yoğunlaşılır; buradan zihne egemen, kendi kendini yöneten bir güç doğar. Buna göre bilinç temizlendiği zaman daha önce sözü edilen kurtuluşa zaten erişilir. Meditasyonun en uç noktası tüm dışsal ve içsel dikkatin de bittiği tefekkür noktası olarak da tanımlanır.

Meditasyonun, daha önce sözü edildiği gibi, "ben düşünceyim", "ben düşünce değilim"; "düşüncelerin olmayışı aşaması" ve "ben dışı aşaması" şeklinde aşamaları vardır. Son aşama kişinin tamamen benliğinden sıyrıldığı aşamadır; bu aşamada birey tamamen aydınlanmaya ulaşır (Chan, 2008: 257). Kitapta, Aziz Zahara'nın, kendi yaşadığı meditasyon deneyimi dışsal dikkatin bırakılıp, içsel dikkatin yaşanmasına, derin bir içe bakışın gerçekleştirilmesine ve bu aşamalara bir örnek gibi görülebilir. Zahara bu deneyimi şöyle anlatır:

"Asıl beklenen herkesin yalnız kalıp, kendi içine yönelmesiydi. Sufiliğe merak salan kişi evvala kalabalık içinde yalnız kalmayı öğrenmeliydi. Sonra da kendi içindeki kalabalığı birmeyi. Önce diyorsun ki: "Dünyada bir ben varım!" Sonra: "Bende bir dünya var!". Ve en nihayetinde: "Ne dünya var, ne ben varım!"

Birdenbire bir şeyi anladım: Benim başka bir şehre gitmeme gerek yoktu ki. Tüm hayatım boyunca hep başka yerlere, bulunduğum mekândan ötelere gitme arzusu

duymuş, kendi telaşından, hirsından, kendimle savaşmaktan yorulmuş, bunalmıştım.

Şimdiyse zaten olmak istediğim yerdeydim. Tek yapmam gereken burada kalmak ve dürüstçe içime bakmaktı. Ben de öyle yaptım. Zaaviyeden ayrılmadım. Yıllar geçti. Orada piştim. Tüm zamanımı meditasyonla geçirdim.” (Şafak, 2009:289-291)

Sonuç

Daha önce de ifade edildiği gibi bu çalışmada Elif Şafak'ın “Aşk” adlı eseri Asya ve Doğu terapilerinin ilke ve kavramları açısından değerlendirilmiştir. Bu değerlendirme sonunda eserden alıntı yapılan birçok ifadede Asya ve doğu terapilerinin vurguladığı ilke ve kavramların eserdeki önemli olay ve durumlarla ilişki içinde olduğu görülmüştür. Tasavvuf anlayışının işlendiği kitapta, kişilerin doğu felsefeleri ve doğu terapilerinin öğelerini bulabilecekleri oldukça etkileyici olaylar, durumlar ve çıkarımlar göze çarpmıştır.

Bu kitapta genel olarak, benlik yanılığısından uzaklaşmış, kendini dünya nimetlerinden uzaklaştırmış, insanları ve tüm canlıları bir ve eşit görerek seven, ilahi aşkı arayan iki büyük bilgin, Şems ve Mevlana'nın buluşmaları konu edilmiştir. Bu iki bilginin dünyaya bakışları, çevrelerinde olup bitene verdikleri tepkiler, çevrelerine buldukları etkiler, doğu felsefelerinin yaşama dönüştürülmüş şekli gibidir.

Sonuç olarak, Aşk adlı romanın, Asya ve doğu terapilerini anlamada önemli bir kaynak niteliğinde olduğu söylenebilir. Son günlerde tasavvuf ve aşk kavramları anıldığında akla ilk gelen roman “Aşk” olmaktadır. Doğu terapilerinin ilkelerinin ve kavramlarının açıklanmasında uygun örnekleri taşıyan roman, Mevlana ve Şems'in hayatları nezdinde doğu değerleri ile psikolojik iyi oluşu açıklar niteliktedir.

Doğu terapileri, geleneksel psikolojik disiplinlerden farklı ve radikal bir anlayışa sahiptir. Doğu terapilerinin, farklı yaklaşımlarıyla kişilere var oluşla ilgili değerlendirmelerinde yeni ufuklar açacağı düşünülebilir. Ayrıca, kimi modern psikoloji kavramlarının aksine, kültürümüzün değerleriyle doğrudan ilişkili ve uygulanması daha kolay olabilir. Dolayısıyla edebi eserlerimizin psikolojik danışma ve terapi kuramları açısından ele alınması ve incelenmesi özellikle psikolojik danışma alanında eğitim gören kişilere ve eğitim alanında çalışanlara farklı katkılar getirebilir. Sonuç olarak, bu çalışmanın terapistlere, psikolojik danışmanlara, psikolojik danışman eğitimcilerine, ruh sağlığı hizmetlerinde çalışan kişilere yol göstereceği düşünülebilir.

KAYNAKÇA

- ABHEDANANDA, Swami (2008). *Karma Doktrini*. (Çev: N. Yener). İstanbul: Okyanus Yayınevi.
- AKIN, Ümran; AKIN, Ahmet & ABACI, Ramazan (2007). “Öz-Duyarlık Ölçeği: Geçerlik Ve Güvenirlik Çalışması”, *Hacettepe Üniversitesi Eğitim Fakültesi Dergisi*, S. 33, s.01-10
- CHAN, Wing Shing (2008). “Psychological Attachment, No-Self And Chan Buddhist Mind Therapy”, *Contemporary Buddhism*, S. 9 (2), s. 253-264.
- CONZE, Edward (2005). *Kısa Budizm Tarihi*. (Çev: Ö.C. Güngören). İstanbul: Yol yayıncılık.
- DHAMMAPADA (2008). *Buda Dedi ki, Dhammapada; Gerçeğin Yolu*. (Çev: A.C. Büker). İstanbul: Cinius Yayınları.
- FADIMAN, James & FRAGER, Robert (1994). *Personality And Personal Growth*. (Third ed.) New York: Harper Collins College Publishers.
- FULTON, Paul, R. & SIEGEL, Ronald. D. (2005). Buddhist and Western Psychology. In: Christopher K. Germer, Ronald D. Siegel & Paul R. Fulton (Eds.). *Mindfulness and Psychotherapy*. (pp: 28-54). New York: Guilford Press.
- GILPIN, Richard (2008). “Theravada Buddhism And Mindfulness-Based Cognitive Therapy”, *Contemporary Buddhism*, S. 9 (2), s. 227-251.
- HOFMANN, Stefan G. (2008). “Acceptance And Commitment Therapy: New Wave Or Morita Therapy?”, *Clinical Psychology: Science and Practice*, S. 15 (4), s. 280-285.
- KABAT-ZINN, Jon (1990). Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness. The Program Of The Stress Reduction Clinic At The University Of Massachusetts Medical Center. New York: Random House.
- KARA, Elif (2009). “Dini Ve Psikolojik Açıdan Bağışlayıcılığın Terapötik Değeri”, *Uluslararası Sosyal Araştırmalar Dergisi*, S. 2 (8), s. 221-229.

- NHAT HANH, Thich (2002). *Buda'nın Öğretisi: Acıyı Huzur, Neşe Ve Özgürlüğe Dönüştürmenin Yolu*. (Çev: N. Yener). İstanbul: Okyanus Yayınları.
- NEFF, Kristin D. (2003). "Self-Compassion: An Alternative Conceptualization Of A Healthy Attitude Toward Oneself", *Self and Identity*, S. 2(2), s. 85-102.
- PESECHKIAN, Nossrat (2005). *Doğu Hikayeleriyle Psikoterapi*. İstanbul: Beyaz Yayınları.
- RUBİN, Jeffrey (2004). Psychoanalysis and Buddhism. In: U.P. Gielen, J.M. Fisch & J.G.Draguns (Eds), *Handbook of Culture, Therapy and Healing* (pp: 253-276). New York: Routledge.
- SEKIDA, Katsuki (2007). *Zen Klavuzu*. (Çev: S. Ertüzün). İstanbul: Okyanus Yayınları
- SHARF, Richard S. (2008). *Theories Of Psychotherapy And Counseling: Consept And Cases*.(fourth ed.). USA: Thomson/ Brooks and Cole.
- ŞAFAK, Elif (2009). *Aşk*. İstanbul: Doğan Kitap
- WALLACE, B. Alan (2008). *On Adımda Kişisel Devrim*. Çev.: Ali Fuat Yalçın. İstanbul: İkarus Yayınevi.