

yogiler külle yıkandır

fotoğraflar: defnesumanarşivi

Saat ilerliyor, son sürat akşam dersine yaklaşıyordu. Nihayet aklıma bir fikir geldi. Daha önce hiç yapmamıştım, epeyce çekiniyordum ama bana böyle bir durumda hocam yol göstermeyecekse kim gösterecekti? Tedirgin parmaklarım hocaya çabucak bir eposta döşediler. "Dersten sonra konuşabilir miyiz?" Cevap beklerken kendime kızırıyordum. Ben bilmiyorum muyum sanki dersten sonra hocaların nasıl da yorgun düştüğünü? Hele bizim sınıf gibi yetmiş küsur kişinin nabzını elinde tuttuktan sonra insanın nasıl da kendini kemiği, iliği emilmiş gibi hissettiğini? Öfkeye utanç, utanca telaş, telaşa pişmanlık yine eklen babam babam. Tam o sırada cevap geldi: "Evet ama sadece beş dakika."

O "sadece beş dakika"nın vaadi bile bana yetti. Voltayı kestim. Yemeğimi ısıtıp usul usul yedim. Akşam dersinde sakindim. Yalnız değildim. Hocam vardı. Yoga vardı. Koskoca beş dakikam vardı. Ders bitti, herkes gitti. Koskoca salonda hocayla ikimiz baş başa kaldık. Gözlerim üzüm gibi dolu, çatlak sesimle zar zor bir "babam" diyebildim. Hoca babamı biliyordu. Haberi aldığımda ilk önce ona yazmıştım. "Yogaya altı hafta ara ver, deniz kenarında yürüyüşten başka hiç bir şey yapma," diye öğütlemişti.

Bu sefer de bir bakışta anladı öfkemi. "Duygusallaşmışsın," dedi. Burnumu çektim. Bir tebessümüyle başımı okşadı. Sonra manomaya koşa'yı hatırlattı bana. Hatha Yoga'da insanın üçüncü katmanı. En dış katman vücut, sonra can, hemen sonra da zihin. Birini çalıştırırken diğeri de çalkalanıyor, hep birden fazlalıklardan arınıyorlar. Korku ve öfke temelli duygular aslıdan zihindeki toksinler. Nasıl ki yoga yaparken kandaki, dokudaki toksinlerden arınıyoruz, zihin de kendi temizliğine giriyor.

"Ama yakıyor," dedim.

"Yanmasa nasıl küle dönüşür? Yoksa içine zehir gibi aksın mı istersin?"

Karşılıklı gülümsedik. Sonra kalktım. Beş dakikamız dolmamıştı bile ama ben öğreneneğimi öğrenmişim. Duyguyu hissetmeden ondan geçiş yoktu.

Kapıdan çıkarken arkamdan seslendi:

"Unutma yogiler külle yıkandır."

Hiç unutmadım.'

YAZI: DEFNE SUMAN
Shadow Yoga Eğitmeni ve Yazar

Bir kaç yıl önceydi. Sırbistan'da yoğun bir yoga eğitimindeydim. Ülkenin kuzeyinde, nehir kıyısında, yeşillikler içinde, zamanın durduğu bir köyde hocamız canımızı çıkartarcasına bizi çalıştırıyordu. Sabah dersinden çıkışta vücudumuz kadar nefesimiz, nefesimiz kadar zihnimiz çalkalanmış durumda yeşilliklerin arasından odalarımıza yürürken ağızımızı bıçak açmıyor, bilincimiz dünyayı tüm sesleri, renkleri ve hisleriyle içine çekiyordu. Az konuşuyor, az yemek yiyor, çokça bir başımıza vakit geçiriyor-duk.

İşte böyle günlerin birinde sabah dersinden odama döndüğümde ağlamaya başladım. Babamı düşünüyordum. Babam bir sene önce ölmüştü. İntihar etmişti. Kafasına silahı dayayıp beynini havaya uçurmuştu. Doğru dürüst yasını tutamadan bize miras bıraktığı borcun derdine düşmüştük. Kızgındım ona. Yarıda kestiği yaşamını başımıza bıraktı gitti diye, doya doya onu özleyemeyeceğim diye. Hasrete daima haksızlık hissiyle mağduriyet karışacaktı. Benden ihtiyar babasının gözlerini elleriyle kapatma hakkını çalmıştı.

Yoğun yoga çalışmasının yarattığı sarsıntı aylardır içime gömdüğüm öfkeyi su yüzüne çıkartmıştı. Ufacık odamda bir aşağı bir yukarı yürüyor, köpürüyordum. Düşündükçe kızdığım şeylerin listesi uzuyordu. Öfkeden ağlıyordum. Kederden ağlıyordum. Neden ağladığımı bilmiyordum. Ya ağlamam akşam dersinde de sürerse diye dertleniyordum. Benimle beraber bu eğitime gelmiş öğrencilerim vardı. Onların önünde kendimi bırakamazdım.

Öfke, keder, utanç ve telaş birbirine girmiş, iç organlarımı yakıp duruyordu. Biliyordum. Bunlar duyguydu. İngilizcesi emotion idi. İçinde motion barındıran bir kelimeydi. Motion hareket demekti. Duygu gelir geçerdi. Duygu bir takım düşüncelerin, inanışların belli şartlar altında bir araya gelmesinden üreyen bir buluttu. Zihin gökyüzü ise duygu onun maviliğinde süzülür, bazen yoğunlaşıp içimizi karartır, sonra bir sağanakla boşalıverirdi. Aklımla tüm bunları biliyordum. Gel gör ki duygu geçtiği yeri yakıyordu. Ben de alevler içindeki kafesinde hapsolmuş bir hayvan gibi küçücük otel odamda bir aşağı, bir yukarı yürüyüp duruyordum.