

B E D E N L E N M İ Ő
Z İ H İ N

Bilişsel Bilim ve Uzak Doğu GeleneĐi

FRANCISCO J. VARELA

EVAN THOMPSON

ELEANOR ROSCH

Çeviri: Feyza Elif Önder

Jon Kabat-Zinn'in Önsözü

Evan Thompson'ın ve Eleanor Rosch'un Yeni Takdimleriyle

alBaraka 
Yayınları

FRANCISCO JAVIER VARELA GARCÍA (1946 - 2001)

Şilili biyolog, filozof, sibernetikçi ve sinirbilimci olup, akıl hocası Humberto Maturana ile birlikte biyolojiye otopoez kavramını getirmesi ve bilim ile Budizm arasındaki diyalogu teşvik etmek için Zihin ve Yaşam Enstitüsü'nü kurmasıyla tanınır.

EVAN THOMPSON (1962 -)

British Columbia Üniversitesi'nde felsefe profesörüdür. Bilişsel bilim, fenomenoloji, zihin felsefesi ve kültürler arası felsefe, özellikle de Batı zihin felsefesi ve bilişsel bilim ile diyalog halindeki Budist felsefesi hakkında yazmaktadır.

ELEANOR ROSCH (1938 -)

Amerikalı psikolog. Berkeley California Üniversitesi'nde psikoloji profesörüdür, bilişsel psikoloji alanında uzmanlaşmıştır ve öncelikle kategorizasyon üzerine yaptığı çalışmalarla, özellikle de bilişsel psikoloji alanını derinden etkileyen prototip teorisiyle tanınmaktadır.

Rosch, çalışmaları boyunca anlamsal kategorizasyon, kavramların zihinsel temsili ve dilbilim de dahil olmak üzere bir dizi konuya odaklanan kapsamlı araştırmalar yürütmüştür. Araştırma alanları arasında biliş, kavramlar, nedensellik, düşünme, hafıza, Doğu ve din psikolojisi yer almaktadır. Din psikolojisi alanındaki son çalışmaları Budizm'in ve Batı dinlerinin tefekkür yönlerinin modern psikoloji üzerindeki etkilerini göstermeye yöneliktir.

FEYZA ELİF ÖNDER

1996 yılında Ankara'da doğdu. Orta öğrenimini Ankara Türk Telekom Sosyal Bilimler Lisesi'nde birincilikle tamamladıktan sonra 2015 yılında Boğaziçi Üniversitesi'nde Psikoloji lisansına başladı. 2021 yılında tam burslu olarak kabul aldığı İstanbul Medipol Üniversitesi Klinik Psikoloji yüksek lisans programında tez döneminde olan Önder, İngilizce ve Arapça bilmektedir. Bir kız annesidir.

ORHAN ÖNDER

1994 yılında Muğla'da doğdu. 2019 yılında Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesinden mezun oldu. Lisans eğitimi sırasında Mainz Johannes Gutenberg Üniversitesi'nde ve Bratislava Comenius Üniversitesi'nde değişim öğrencisi olarak bulundu. Chicago Üniversitesi'nde burslu yaz okulu eğitimi aldı. 2019-2022 yılları arasında hekim olarak çalışan Önder, 2019 yılında İstanbul Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalında başladığı doktora eğitimine devam etmektedir. Halen Marmara Üniversitesi Tıp Fakültesi Tıp Tarihi ve Etik Anabilim Dalında öğretim görevlisi olarak çalışmaktadır. İngilizce, Arapça ve orta düzeyde Almanca bilmektedir. Bir kız babasıdır.

İÇİNDEKİLER

Gözden Geçirilmiş Baskıya Önsöz	9
Jon Kabat-Zinn	
Gözden Geçirilmiş Baskıya Takdim	17
Evan Thompson	
Gözden Geçirilmiş Baskıya Takdim	39
Eleanor Rosch	
Teşekkür	67
Giriş.....	71
I. AYRILAN ZEMİN	79
1. Düşünümsel Bir Bilim İnsanın Zihnindeki Temel Döngüsellik	79
2. “İnsan Deneyimi” ile Ne Kast ediyoruz?	93
II. BİLİŞSEL CİLİĞİN TÜRLERİ.....	117
3. Semboller: Bilişselci Hipotez	117
4. Fırtınadaki Ben	143

III. ORTAYA ÇIKIŞ ŞEKİLLERİ	173
5. Ortaya Çıkan Özellikler ve Bağlantısalcılık.....	173
6. Benliksiz Zihinler.....	197
IV. ORTA YOLA DOĞRU ADIMLAR	231
7. Kartezyen Kaygı.....	231
8. Canlandırma: Bedenlenmiş Biliş.....	247
9. Evrimsel Yol Yapımı ve Doğal Sürüklenme.....	295
V. TEMELSİZ DÜNYALAR.....	333
10. Orta Yol.....	333
11. Yürürken Yol Açmak.....	357
Ek A: Meditasyon Terminolojisi.....	381
Ek B: Farkındalık/Uyanıklıkta Kullanılan Deneyimsel Olaylar Kategorileri.....	383
Ek C: Budizm ve Farkındalık/Uyanıklık Hakkındaki Çalışmalar.....	387
Kaynakça.....	391
Dizin.....	415

*Özsellığe inananlar inekler gibidir;
Boşluğa inananlar, daha kötüdür.*
Saraha (MS. 9. yüzyıl)

GÖZDEN GEÇİRİLMİŞ BASKIYA ÖNSÖZ

Jon Kabat-Zinn

Bu çağdaki *dharma*nın, felsefenin ve bilimin dikkat çekici ve olası olmayan birleşimini kaydeden yıllıklarda, eğer böyle bir şey yazılmışsa, *Bedenlenmiş Zihin*'in ufuk açıcı ve tarihî bir rol oynadığı görülecektir.

Bu eseri, 1991'de MIT Press tarafından yayımlandıktan kısa bir süre sonra ilk keşfettiğimde çok mutlu oldum ve birçok yönden dehşete kapıldım. Hepsini, hatta çoğunu anladığımdan değil, çünkü tahsilime bakıldığında ne bir bilişsel bilimci ne de bir felsefeciyim. Ama yine de akademik bilişsel bilimin düşünce çizgilerinin çok çok ötesinde, bilimsel argüman çizgilerinin genişliğini ve derinliğini, titizliğini, keskinliğini ve ihtişamını anlayabildim. Ayrıca MIT Press tarafından yayınlanmış olmasının, bilim ve *dharma* kesişiminde ortaya çıkan yeni ve derin bir şeyin dönüm noktası ve önemli bir işareti olduğunu hissettim.

O zamanlar kitaptan anladıklarımı (ki yıllar içinde birden fazla vesileyle okumaya, danışmaya ve altını çizmeye başladım), moleküler biyolog olarak bilimsel kariyerimin başlarından itibaren, yaşamı *yaşam* yapan nedir, hücrelerden bilinç nasıl ortaya

çıklar gibi meseleleri sorgulayan kendi düşüncemle çok uyumlu buldum. Aynı zamanda, 1979'da başlayan, çok çeşitli teşhisleri ve kronik rahatsızlıkları olan hastalara farkındalık meditasyonu ve farkındalıklı hatha yoga konusunda nispeten yoğun eğitim sunan ve böyle bir meşguliyetin hayatlarında ve sağlıklarında ne gibi etkileri olduğunu belgeleyen çalışmamla da ilgiliydi. O ilk günlerde, zaman zaman kendimi bu yaklaşıma —daha sonraları MBSR yani “farkındalığa dayalı stres azaltma” adını verdiği— “Budizm olmadan Budist meditasyonu” diye atıfta bulunurken buldum, çünkü farkındalık açık ve otoriter bir biçimde “Budist meditasyonun kalbi” olarak nitelendirilmiştir.¹ MBSR, başından beri geleneksel sağlık ve esenlik anlatılarına dikey bir klinik program, daha deneysel ve katılımcı bir tıp için bir laboratuvar, yeni bir “terapi”den çok kendi kendine eğitim, şifa ve dönüşüm için bir araç anlamına geliyordu. Halk sağlığına bir müdahale ve “becerikli bir araç” olarak tasarlandı; çünkü, hepimizin bir dereceye kadar deneyimlediği, benliğe ve dünyaya ilişkin geleneksel görüşler ve bunlara eşlik eden, genellikle sınırlayıcı anlatılar konusunda farkındalık pratiğinin özgürleştirici potansiyelini gösteriyordu. Çoğunlukla örtük de olsa bu temel unsur olmasaydı, MBSR ne “farkındalık temelli” olurdu ne de *dharma* için bir araç sağlardı ve bu nedenle bana göre iyileşme, dönüşüm veya özgürleşme açısından çok az değerli olurdu.²

Yazarların zihin, beden ve deneyim arasındaki daha geniş bağlantıları incelemek için bilişsel bilim, fenomenoloji ve *dharma* alanlarını bir araya getirme konusundaki tamamen radikal ama titiz ve zorlu girişimlerinde “farkındalık” ve “farkındalıklı uyanıklığa” atfettikleri merkeziletle müsterih ve mutlu hissettiği-

¹ Thera Nyanaponika, *The Heart of Buddhist Meditation* (New York: Samuel Wisser, 1962).

² J. Kabat-Zinn, Some reflections on the origins of MBSR, skillful means, and the trouble with maps, *Mindfulness: Diverse Perspectives on Its Meaning, Origins, and Applications*, ed. J. Mark G. Williams ve Jon Kabat-Zinn (Londra ve New York: Routledge, 2013), 281–306.

mi hatırlıyorum. Bu duygu, analizlerin ve argümanların bir değil üç yazardan geliyor olmasıyla daha da güçlendi; alışılmadık derecede derin bir iş birliğinde tek bir sesle konuşuyor gibi görünen ve aynı zamanda farkındalık meditasyonu uygulamasına ilişkin kendi doğrudan, “birinci şahıs”³ deneyimlerinden konuştukları açık olan kişilerdi bunlar, ayrıca ciddi bilim insanları-araştırmacılar, filozoflar ve akademisyenler olmanın yanı sıra bilişsel bilim ve fenomenoloji dünyalarının yanında Budizm’in tefekkür ve felsefe geleneklerine de vakıftırlar. Dolayısıyla ortaya koyduklarını, kendi sözleriyle “yürürken bir yol çizmenin” yeni bir yolunu, iş birlikleriyle vücuda getirdikleri izlenimini uyandırıyorlar. Bu izlenim, yaşanmış deneyime ve özellikle ilişkiselliğin kendisine ve “canlandırma” dedikleri şeye dayanan, daha derin bir farkındalık anlayışını netleştirmek için yazarların bu baskının girişine ekledikleri “düzeltmeler” ile güçlendirildi. Bu düzeltmeler, devam eden öğrenmenin ve büyümenin göstergesi olan, gitgide gelişen iyileştirmelerdir ve meslektaşlar arasında devam eden araştırma, düşünüm, sorgulama ve diyaloga ve farkındalığın gerçekten bedenlenmiş ve canlandırılmış gelişimine/uygulamasına dayanmaktadır. Bunlar, bilişsel bilim ile meditatif disiplinlerin birleştiği ve birbirlerinin modellerine ve anlayışlarına radikal bir şekilde meydan okudukları bıçak sırtındaki evrimsel kavis olan pratik ile düşüncenin “canlılık göstergeleridir”. Bu arayüzdeki durağanlık, incelenmemiş varsayımlara ve belirli görüşlere; yazarların esas metinde takip ettikleri birçok sorgulama hattını çok kesin ve titiz bir şekilde ifade eden bu bilgelik geleneklerine göre cehaletin ve ıstırabın temel nedenlerinden olan zihin alışkanlıklarına bağlanma ve bunlarla kendini özdeşleştirme anlamına gelir. Dolayısıyla bu tür düzeltmeler, doğal bir üretkenliğin, öğrenmenin ve alçak-

³ Bkz. Francisco J. Varela ve Jonathan Shear, ed., *The View from Within: First-Person Approaches to the Study of Consciousness* (Exeter, UK: Imprint Academic, 1999).