

İSTANBUL TEKNİK ÜNİVERSİTESİ
AİKİDO KULÜBÜ



2. KYU PROJESİ

Yazar: OKAN ÖZELMAS

Editör: MURAT CİHAN SORKUN

31.10.2017

MUSHIN

“Bir gözümüzü hedefimize odaklarsak yolu bulabilmek için geriye tek gözümüz kalır.”

- Bir zen sözü

1.GİRİŞ

Bir insanın kendi zihnini kontrol etmesi kazanabileceği en zor yeteneklerdendir. Keşişler yıllarca zihinlerini kontrol etmek üzerine çalışmalar yapmaktadırlar. Çünkü zihin, bilinçli davranışlarımızın başlıca sorumlusudur. Zihnin kontrolü Zen ve savaş sanatlarının temel öğelerinden birisidir. Mushin kavramı ise zihnin kontrolü sürecindeki önemli aşamalardan birisini temsil etmektedir.

2. MUSHİN NEDİR?

Mushin terimi iki kanji sembolünden oluşmaktadır. Bu semboller Resim-1'de sırasıyla gösterilmektedir. *mu* inkar, eksiklik ve yokluk anlamlarını taşırken *shin* ise kalp, akıl, ruh ve his anlamlarını taşır. Mushin kelimesi yalın olarak zihnin olmaması olarak çevirilebilir.



Resim 1 Mushin (Kanji)

Mushin'in yalın anlamı olan zihnin olmaması, kişinin bilgi ve beceri anlamında yoksun olma durumundan ziyade zihnin her türlü duygu ve düşüncelerden arındırılıp tamamen açık olması durumudur. Zihnin alabileceği dalgınlık, şaşkınlık, meşguliyet, tesir altında kalma, endişe ve korku bu olgulara örnektir.

Watts yazısında Mushin'de kalma durumunu ayna metaforu ile açıklamıştır [1]. 'Ayna asla beklemez.' cümlesi ile aynanın görüntüyü anında ve hatasız bir şekilde yansıtması zihnin ideal Mushin durumundaki berraklığına benzetilmiştir. Benzer şekilde Wilson yazısında *mizu no kokoro* (su zihin) ifadesinden bahsetmiş ve Mushin kavramını su metaforu üzerinden açıklamıştır [2]. Göldeki durgun bir suyun berrak ve pürüzsüzlüğü Mushin durumuna karşılık gelmektedir ve bu suda oluşacak herhangi bir dalga (düşünce) bu berraklığı yok edecek ve Mushin durumu yitirecektir. Özetle Mushin, hiçbir düşünce ve duygu öğesinin bulunmadığı, her duruma açık ve hazır zihinsel durum olarak ifade edilebilir.

3.TARİHÇESİ

Mushin konseptinin temellerinin bir budist rahip olan Hui-Neng tarafından Çin'de geliştirildiği kabul edilmektedir [3]. Altıncı psikopos ve Budizm halefi olan Hui-Neng, meditasyonun aklın saf haline ulaşmak için yapılması gerektiğini belirtmiştir. Resim 2'de görüldüğü gibi Mushin kavramı genellikle boş daire ile temsil edilmektedir. Bu konsept Taoizm'de hareketin içinde dinginlik olması ile açıklanmaktadır.



Resim 2 Boş daire

“Sükunet hareketsizlikle birleşince doğru bir sükunet ortaya çıkmaz. Doğru sükunet hareketle birlikte gelmelidir.”

- Lao Tzu

Modern yazılarda Mushin kavramı zen keşişi Takuan Soho (1573 - 1645), Yaygu Shinkage Ryu (ünlü bir kılıç sanatı okulu) kurucusu Yagyu Munenori (1571-1646) ve ünlü kılıç ustası Miyamoto Musashi'nin (1584-1645) eserlerinde görülmektedir. Bu 3 usta aynı dönemde yaşayıp birbirleri ile fikir alışverişinde bulunmuştur. Yazılarında zen ve savaş sanatları arasındaki ilişki ve zihin kavramı işlenmiştir. Musashi *Go Rin No Sho* (Beş Çember) isimli kitabında savaş stratejisi, taktik ve filozofisini kaleme almıştır [4]. Yagyu Munenori, *The Life-Giving Sword* (Hayat Veren Kılıç) eserinde kılıç sanatı üzerinden savaş stratejilerini anlatmaktadır [5]. Takuan Soho ise *The Unfettered Mind* (Sınırsız Zihin) kitabında modern anlamda zen öğretisini kılıç ustalarına anlatmaktadır [6].

“Zihnimizin daima akış halinde olmalı, akış sekteye uğrarsa bu kesinti iyi işleyen bir zihne zarar verir.”

- Takuan Soho

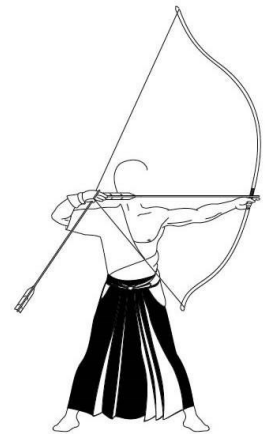
4. SAVAŞ SANATLARINDA MUSHİN

Savaş sanatlarında zihnin durumu hayati önem taşımaktadır. Zihindeki bir anlık bulanıklık çok ağır maliyetlere sebep olabilir. Bu sebeple zihnin her an berrak ve hazır durumda olması gerekmektedir. Zihnin tek bir doğrultuda, nesnel ve kalıplar içinde de olmaması gerekir. Gerekiyorsa aksiyon almak ve değişiklik yapmak önemlidir. Bu zihin yapısını aynı suyun kendi içinde bir anda gerektiği zaman taşmasına benzetebiliriz. Zihnimizin taşma durumunu veya sakin durumunu sabitlemesi de işlevsizdir. Belli bir duruma bağlı kalınması zihnin işlevselliğini yitirmesi anlamına gelmektedir. Bu durumu Takuan Soho kitabında şu şekilde belirtmiştir [4]:

“Bir savaş sanatı ile uğraşan biri olarak kazanmak veya kaybetmek için savaşamam. Güçlü veya güçsüz oluşum beni ilgilendirmez. Bu yüzden ne fazladan bir adım atarım ne de adımla geri çekilirim. Düşmanım beni göremez. Ben de onu görmem. Sadece dünya ve cennet birbirinden ayrılmadan, ying ve yang birbirine ulaşmadan o noktaya hareketlenirim. Hızlı ve gerekli bir şekilde etkili olurum.”

4.1 Kyudo'da Mushin

Kyudo'da temel amaç yayı gererken ve bırakırken düşüncelerden kurtulmak ve içgüdüsel olarak bedenini hedefi tutturması için serbest bırakmaktır. Yayı çekerken yavaş ve dikkatli olunmalı, yayı bırakırken de hızlı ve bedeninin serbest olmalıdır. Kyudo'nun temelinde bu iki zıt uygulama arasındaki zamanı ortadan kaldırmak vardır. Hem odaklanıp yavaş kalmak hem de hızlı bir şekilde vücudu serbest bırakmak ancak zihni boşaltarak yapılacak bir beden hareketiyle mümkündür. Bu da Mushin'in temelini oluşturur [7].



Resim 3 Kyudo

4.2 Karate-do'da Mushin



Resim 4 Karate-do

Karate müsabakası sırasında hiçbir şeyi düşünmemeye odaklanmak yumruk, tekme ve blokların otomatik olarak akmasını sağlar. Zihnimizi boş bırakabilirsek, her türlü dış etkiye karşı dayanıklı olacaktır. Örnek olarak; bir anlık verilen boşluktan dolayı maruz kalacağımız tsuki vuruşu zihnimizde bozulmaya yol açabilir, doğru bir mushin ile o boşluğun farkında olup hiçbir şey olmamış gibi devam edilebilir. Ayrıca hazır olma durumunun hiç kaybolmaması kata çizerken (teknikler arası geçişte) büyük önem taşımaktadır. Teknikler ve katarlar göz açıp kapayıncaya kadar gerçekleştiğinden ötürü mushin durumu karatede de önemlidir.

4.3 Kendo'da Mushin

Kılıç sanatında temel olarak bilinç göz ardı edilmelidir. Bilinçaltı ve sinir sistemi ne yaptığının bilincindedir. Bunun temel amacı zamansal olarak gecikmeyi engellemektir. Zihin akışının duraksaması demek zaman olarak gecikme anlamına gelir. Bu da bu sanatta ölüm anlamına gelmektedir. Bu sanatta kılıca güvenilmelidir. Kılıç rakibi, sahibini, rakibin ataklarını düşünmez. Kılıç sadece bilinçaltında yapılacaklarını uygular. Kılıç ne yapacağını bilir ve bilinç bunu ve kılıcın hareketlerini değiştiremez veya değiştirmemelidir [7].



Resim 5 Kendo

4.4 Aikido'da Mushin



Resim 6 Aikido

Aikido'da da diğer savaş sanatlarında olduğu gibi zamanlama, farkındalık, bakış ve tavır gibi kavramlar çalışma seviyenizi belirleyici faktörlerdir. Bu faktörlerin dayanağı ise zihnimizdir. Ancak berrak ve akıcı bir zihinle kusursuz teknik uygulanabilir. Partnerimizden (aite) gelen uyarıların zihnimizi bulandırmasına izin verilmemelidir. Bu uyarılar partnerimizin fiziksel ve zihinsel özellikleri olabilir. Örneğin partnerimizi kısa, uzun, zayıf, güçlü, hızlı, zeki, tecrübeli ya da tecrübesiz gibi tanımlamalardan kaçınmalıyız. Tanımlamaların zihinde oluşturduğu ekstra güç veya ekstra zayıflık hissi Mushin'in yitirilmesine, dolayısı ile uygulanan tekniğin bozulmasına neden olmaktadır.

5. DİĞER SANATLARDA MUSHİN

5.1 Shodo (Kaligrafi)



Resim 7 Shodo

Kaligrafideki hareketin yönetimi anında ortaya çıkmaktadır. Bu yönetimin başarısı veya başarısızlığı ortaya çıkan yazıdaki şıklığa ve yaparkenki akışa göre belli olur. Kaligrafinin Mushin ile ilişkilendirilen en temel pratiğine Enso denir. Enso tek bir hareketle fırça ile mükemmel bir çember yapma pratiğine denir. Bu pratikte hemen zihnin durgunluğunu veya duruluğunu bilinçaltı ile iletişime geçmek ile (trans hali) sağlandığını görmüş oluruz. Bu pratikte gelişmek için hedefsiz ve amaçsız da olmak gerekmektedir. O işaret de aynı zamanda merkeze eşit bir uzaklıkta kalmak anlamında da zihnin hep boş kalma durumunu koruduğunu belirtmektedir [7].

5.2 Chanoyu (Çay seremonisi)

Bu pratik yavaş, sakin ama aynı zamanda akıcı bir şekilde yapılmalıdır. Tüm hareketler kesinlik ve keskinlikle yapılmalıdır. Bu ritüel odaklanmış, dengelenmiş ve rahatlamış şekilde yapılmalıdır. Bu seremonide çayın akışkanlığı yavaş fakat akıcı bir şekilde olmalıdır. Çayın döküş hızı ve akıcılığı değiştiğinde zihni bulandıran veya bozan bir şey olduğu anlaşılmaktadır. Dolayısı ile bu pratikte de mushin kavramı temel bir öneme sahiptir [7].

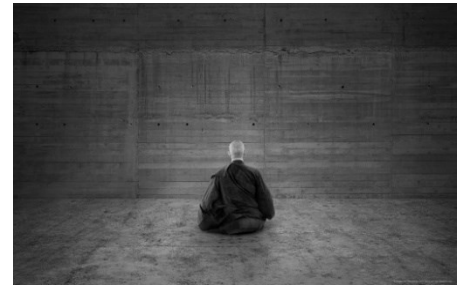


Resim 8 Chanoyu

6. MUSHİN'İ GELİŞTİRMEK

Savaş sanatlarında Mushin durumuna erişebilmek ve o zihin yapısını koruyabilmek için yapılabilecek iki temel çalışma bulunmaktadır.

Bu çalışmaların ilki meditasyondur. Meditasyon için kişisel olarak özel zaman ayrılabilmesi gibi savaş sanatları antrenmanlarının belirli kısımlarında da yer verilebilir. Dojo içi çalışmalarda derse başlarken ve bitirirken meditasyon yapılabilir. Meditasyon sırasında seiza, lotus ya da agura pozisyonunda oturulabilir. Fiziksel problemi olanlar en rahat oldukları pozisyonda oturabilirler. Oturma esnasında zihin düşünme eyleminden arındırılmaya çalışılır. Bu çalışmanın amacı antrenman sırasında daha saf bir zihin yapısını sağlamaktır.



Resim 9 Meditasyon

İkinci çalışma ise fiziksel pratiktir. Bir egzersizi ilk kez çalıştığımızda kafamızda bir çok düşünce belirir. Bu düşünceler hareketlerimize tereddüt olarak yansır. Pratik yapıldıkça bu tereddüt yerini netliğe bırakır. Zamanla düşünceler azalır, zihin berraklaşır.

Mushin çalışmalarının pratik uygulamalardaki yerini zen kavramları üzerinden örneklendirebiliriz.

'mizunokokoro' (su zihin) tabiri suyun dalgasız hali zihnin 'mushin' durumunu temsil ederken, suyun dalgalanması da mental olarak etkilendiğimizi ve suda kendimizi olduğumuz gibi göremememizi temsil ediyor. Dalgasız su birikintisi insanın kendisini açık bir şekilde görebilmesini sağlaması da zihnin boş olmasının kendini açık olarak görebilmesini tasvirlemektedir [2].

Antrenman esnasında ise, tekniği uygulayıp tamamladığımda 'yaptım ve kazandım' veya 'yapamadım ve kaybettim' algısı oluşması zihnimizi aldatır. Bu durum insana güçlü olduğunu veya zayıf olduğunu hissettirir. Kazandım hissi uygulanan tekniğin bozulmasına ve zihnin hazır olma durumunun kaybına yol açabilir. Aite ise yapılacak tekniği farkedip önceden doğru zamandan önce korunma veya kaçma amacı ile tepki verebilir. Bu da tekniğin saflığını bozacaktır. Doğru olan zihnimizi hiçbir düşünce ve algı ile bulandırmadan saf bir zihinle çalışmaya devam etmektir.

'tsukinokokoro' (ay zihin) tabiri evrensel olanın farkındalığına varmak anlamında kullanılmıştır. Ayın hiçbir önyargısı ve önbilgisi olmadan her yere ışık saçması ve buna rağmen hiç etkilenmeden görünebilmesi tasviri ile anlatmıştır. 'Mushin' durumu da zihnini hiçbir olaya kapatmadan savaşa hazır duruma gelmeyi gerektirir. Olayların kötü bir şekilde zihne yansması durumundan etkilenmemek de 'mushin' durumunun bir parçasıdır. Savaş sanatında da bir teknikten diğerine geçerken odağını ve zihin açıklığını kaybetmemek şeklinde tasvirlenebilir [2].

Mushini bozan bir diğer durum partnerimizi düşman olarak görmektir. Bunun nedeni düşmanın bize her zaman kendi bakış açımız ile saldıracağını düşünmemizdir. Gerçekte ise aite hiçbir zaman senin düşünce yapısında olmayacaktır. Dolayısı ile saldırının nasıl veya nereden geleceğini kestirmemiz güçtür. Bunun yerine gelecek olan saldırı her zaman hazır ve berrak bir zihinle karşılanmalıdır.

'satori' kavramı zazen pratiğinde ulaşılabilecek en iyi konumu temsil etmektedir. Bu konum düşünmenin saf özgürlüğü olarak da nitelendirilir. Bunu düşünmeyi kendi bilinci ile sınırlandırmamak olarak da yorumlamak mümkündür [2].

Teknik çalışma sırasında geçmişin etkisi ve geleceğin beklentisinden arınmalı ve yalnızca anda olmalıyız. Atak geldiği anda zihnimiz atağın tutsağı olmamalı, atak berrak bir zihinle karşılanmalıdır. Düşüncelerden arınmak kusursuz tekniğin anahtarıdır.

7. KAYNAKÇA

- [1] Watts, A. (2012). Zen & the Beat Way. Tuttle Publishing.
- [2] Wilson, W. E. (2010). Mushin and Zanshin, Essays on the Martial Arts
<https://mineralogicalrecord.com/wilson/pdfs/Concepts--Mushin%20and%20Zanshin.pdf>
- [3] Caile, C. Mushin, The State of Mind.
<http://www.fightingarts.com/reading/article.php?id=62>
- [4] Soho, T. (1986). The Unfettered Mind. Gramedia Pustaka Utama.
- [5] Munenori, Y. (2012). The Life-Giving Sword: Secret Teachings from the House of the Shogun. Shambhala Publications.
- [6] Musashi, M. (1992). Gorin no Sho. Cultura.
- [7] Davis, J. (2015). The Seven Arts of Zen <https://upliftconnect.com/seven-arts-of-zen/>