

Mektup 13: Adaptasyon, Uydumculuk*, Şartlanma



Ocak 2017

Sevgili Kendini Tanıma Yolunun Dostu,

Ne yazık ki kendini tanıma süreci başlangıçta uzunca bir süre can sıkıcı şeyleri yüzeye çıkartır. Biz insanların olduğumuz kişiye, düşünce ve davranış biçimlerimize özgü tüm varlığı bastırıp derine atmamız, hatta belki de saklamamız bu yüzdendir. Bizimle ilgili pek çok şey ilk başlarda pek de yüce gözükmez. Bu sebeple olduğumuzdan farklıymışız gibi davranmamız veya kendimizi kandırmak istememiz normaldir. Benliğimizin güzellikleri, ancak uzun bir süreçten sonra ortaya çıkmaya başlar. Bu yolculuğa çıkan pek çoğumuza, insani acıların bataklığından geçip, varoluşun özündeki güzelliğe ulaşmak pek mümkün görünmeyebilir.

Bu sebeple gerçeğin temeline ulaşmak için aşılması gereken kendini tanıma sürecinin güzelliğini deneyimlemek, büyük bir tutkuyu ve azmi; tüm bunları kavramak da gerçeğe duyulan şiddetli bir arzuyu gerektirir.

Ancak eninde sonunda kendi içindeki tutkuyu ve gerçeğe duyulan sevgiyi, kendini gözlemlemeye dair olan o değişmez azmi harekete geçirebilersen, kimi yenilgilerden, başarısızlıklardan ve bolca hayal kırıklığından sonra her şeyin değiştiği, her şeyin rahatlık ve neşe ile meydana geldiği kritik bir noktaya varacaksın. Bu kimileri için daha uzun, kimileri için daha kısa sürer. Ve bir süre sonra, en azından buna yetenekliysen insani formun kalıpları üzerinden dökülmeye başlayacaktır. Savaşçılar bunu *geçiş* olarak adlandırırlar.

Kendini gözleme yolunda, giderek iç huzurun anahtarının içsel ve dışsal etkenlere karşı tepki vermek veya vermemek ile bağlantılı olduğunu anlamaya başlayacaksın. Sıklıkla bir gözlemleyen ve gözlemlenen olarak bölündüğünü; gözlemleyenin ender olarak 'olmakta olanı' onayladığını, durmaksızın her şeyi reddederek ve eleştirerek, her olguya tepki vermekte olduğunu, her şeyin daha farklı olmasını istediğini fark edeceksin. Eğer bir gün içgörünle ve artan farkındalığınla sürekli dış olgulara düğümlemekte olan bu iç eleştirmeni sessizleştirmeyi, içeride ve dışarıda olmakta olan her şeye içsel huzurdan gelen şefkatle yaklaşmayı başarırısan, insan formu elbet bir gün kayıp gidecektir. İşte o zaman ilişkilerinde etki ve tepkiye dayalı olmayan coşkulu bir huzurun yuvasını bulacaksın. Bu insan formu kaybolduğunda, içindeki gözlemleyen ve gözlemlenen birbiri içine göçecek; başka bir deyişle içindeki gözlemci son bulacaktır. İç ve dış zorluklara karşılık vermeyi bırakıp onlarla bütünleşecek, zorluğun senin içinde etkin hale gelmesine ve doğru hareketi bulmasına izin vereceksin. Böylece zihin tüm zorluklardan bağımsız olacaktır.

Şimdi sen, hiç bir şeye olumlu ya da olumsuz tepki göstermemenin tıpkı bir bitki gibi yaşamak olduğunu, bunun seni tam bir adaptasyon ve uydumculuğa götüreceğini düşünebilirsin. Aslında durum bunun tam tersidir. İçsel dinginlikten dışarıya bakabilmek, sana her şeyin gerçeğini apaçık görme yetisini verir. Kimse seni kandıramaz. Her şeyin iç yüzünü, her şeyi olduğu gibi görebilirsin. Çünkü artık tepkilerin öfke, umutsuzluk ve kendine acıma duygularından gelmez. Zorlukların üstesinden, dinginliğin zekasıyla gelirsin. Hatta, zorluğun kendisi bu dinginlikte harekete geçer ve çözümünü bulur. Sen, daha doğrusu içindeki dinginlik, şimdi her şeyle doğrudan temas halindedir ve her şeyle zekice nasıl baş edeceğini bilir. Çoğu

insanın içinde dolanıp kaldığı, insan formunun bir veçhesi olan *alışkanlık duvarını* yıkan şey tam olarak dinginlikten, *özden* çıkan bu eylemdir.

Fakat senin, bu içsel yeri bulana kadar, kendini keşfetme sürecinde daha uzun bir yol alman gerekiyor olabilir. Bu, yolculuk uzun zaman alacak anlamına gelmiyor, tam tersine, buraya ulaştığında bu aydınlanma halinin aslında her an ulaşılabilir olduğunu farkedeceksin. Ancak biz insanlar genellikle aptalca davranırız. Gerçekte en basit olanı kavramamız ve kendimizi ona bırakmamız çok zor olur. Bir zorluk karşısında tüm tepkileri geride tutmak ve dingin kalmak kolay iş değildir; bir çok farklı duyguyu entegre etmemiz gerekir. Bu, çok fazla enerji gerektirir. Bu enerjiyi kendini tanıma sürecindeki azminle yavaş yavaş oluşturursun. İçinde, yaşamın her türlü içsel ve dışsal zorluklarına karşı tepki olarak oluşan duyguları, algını ve dikkatini saflaştırdıkça anlamaya başlayacağın katmanları ve sonsuz türevlerini gelecek mektuplarda işleyeceğiz.

Başlangıçta bizi gerçek ve uçsuz bucaksız özgürlük alanından ayıran ve perdeleyen duyguların bu dar içsel alanı şaşırtıcı, son derece kafa karıştırmacı ve kaotik olabilir. Zamanla, daha doğrusu yakın gözlemlerle bu kısıtlayıcı ego durumlarının basit düzeni kendini gösterir ve onu farkettiğin anda senin üzerindeki güçlerini kaybetmeye başlar.

Genellikle kendini tanıma yolunda ilk önce gerçek bir hisle değil, daha çok ortalama bir insanın, içinde kendini kaybettiği insan formunun adaptasyonu ile karşılaşırısın. Bu bir his durumundan çok, iç algımızın duygu ve düşüncelerimize ilişkin yaptığı çıkarımlara karşı geliştirdiğimiz tüm savunma mekanizmamız -dürüst, özgün gerçekliğe ve bu tür ilişkilenebilirliğe karşı bir kalkan-, insanlar arasındaki uyum anlaşmasının içsel dağarcığımızın dışında bıraktığı duyguların çoğuna karşı birikmiş direncimizdir.

Uydumculuktan içsel kopuşumuz ilk olarak, daha sonradan içsel dinginlikte entegre etmemiz gereken olan ve gereksiz tepkiler olarak geri tutacağımız tüm duyguları harekete geçirir. Eğitimle, dış etkilerle ve ortak yaşam sırasında bize dayatılan uyum duvarını yıkip dışına çıkarız. Bu büyük ölçüde içsel olarak olur ama henüz nasıl daha iyi olacağını göremediğimiz için ne yazık ki tepkimiz sıklıkla dışarıya da yansır. Şu an hiç bir fikrin olmasa da tepkiden tamamen bağımsız olmaya doğru giden yol, ilk olarak özgün tepki verme kapasiteni yeniden kazanmanla başlar.

Uydumculuk da tepkiden bağımsız değildir; bir dizi sabit içsel tepkiyle ve her zaman aynı işleyen düşünce çarkıyla sıkıca korunmuş ve belirlenmiştir. Ama bu tepkiler, sürekli olarak içinde beliren tüm özgün duyguları bastırmaya yöneliktir. İçinde yeni uyanmakta olan tepki verme kapasiten işte bu içsel donuk katmanı delip geçecek ve seni biraz daha geniş bir içsel özgürlük alanına taşıyacaktır.

Yol, kendini tanımaktır. Özgürlüğe giden başka bir yol yoktur. Kendini bilmek aynı zamanda da bir hapisanedir. Aynen uydumculukta olduğu gibi; bölünmemiş, hassas ve keskin bir kendini gözleme hali ilk önce kendine, egona olan tutsaklığını güçlendirecektir. Ama sürecin başında bu önemli değildir. Bunun olduğunu fark etmezsin bile. Bunun farkına, ancak algında belli bir saflığa ulaştığında ve insan formu senden uzaklaşmaya başladığında varırsın. Ve insan formunun yok olmaya başlamasıyla kendini tanımanın ben-merkezçiliği de senden uzaklaşmaya başlayacak, daha doğrusu bulmuş olduğun içsel dinginlikte kendini tanıma süreci meditasyon sürecine evrilecek, bundan sonra da *Bütün*'ün dinginliğinde sonsuza dek akacaktır. Bu içsel dinginlik bulunduğu anda ve *ben* yapısı -insan formu, içindeki sosyal uydumculuğun adapte olmuş düşünce yapısı- buharlaşmaya başladığında, kendini tanımak artık kendine özgü güzelliğe sahip ilginç bir süreç olmaktan çıkar, aynı zamanda seni insani kusurluluk ve nahoşluktan ibaret dar bir alana hapseder. İşte ancak o zaman bu süreç içe ve dışa bakmanın aynı, bölünemez bir durum olduğu ve an be an içgörünün ve varlığın özündeki birliğin mucizelerinin ortaya çıktığı bir özgürlük sürecine dönüşür.

Ama eğer sürecin başındaysan ve anlık bir farkındalıkla meditasyonun özgürlüğüne fırlatılmış bir dahi değilsen hala alınacak uzun bir yol vardır.

Savaşçılar insan formundan söz ederken bu gizemli sözcükle aslında neyi ifade etmektedirler? Biz bunu anlatmak için ‘şartlanma’ sözcüğünü kullanıyoruz, bununla da maruz bırakıldığımız farklı toplumsal şartlar, ahlak, din, yaşam kaygısı gibi şeylere adaptasyonun ve uydumculuğun yarattığı tüm baskıları kastediyoruz. Bize kurallar, yasalar, yetiştirme tarzı, eğitim ve öğretim ile aktarılan bu baskı, içimizdeki tüm canlılığı öldüren veya bir kalıbın içine sokan *ben* denen biçimi oluşturuyor. Bu, insan formudur. Bu, bizim benliğimizdir.

Egonun koşullanması ve oluşması insan gelişiminin vazgeçilmez bir parçası olabilir. En iyi şartlar altında, en ideal toplumda bile koşullanma ve ego oluşumuna maruz kalırız. Kendi içinde bu bir problem değildir. Bu doğaldır. Bunun farkında olan ve bu süreci uyanık bir gözle takip edebilecek olan bir toplumun içinde, çocukluğumuzdan itibaren egomuz ile benliğimizi, yani kendi doğamızı karıştırmamamız öğütlenirdi.

Bunun yerine onu yararlı bir alet gibi doğru yerde, yozlaşmaya açık olduğu için de tehlikeli bir alet gibi dikkatlice kullanmayı öğrenirdik. Böylece o an bize ne gerekliyse; egonun eylemi ve özümüz arasında, yani düşüncenin ve algının özgür enerjisi arasında zarif adımlarla gidip gelebilirdik.

Ayrışmış bir *ben*-uydumculuğuna şartlanmayı bu kadar zor kılan şey, çürümüş, yıpranmış bu toplumun - biz böyle yaratmış olduğumuz için- hem kendimizi ayrışmış bir *ben* kimliği olarak tek yönlü bir algılamaya zorlaması, hem de küçük yaştan itibaren rekabet, kıskançlık ve mülkiyetçilik gibi kavramlarla bizi bozarak en doğal güdülerimizi bile bastırmamıza sebep olmasıdır. Bu, bizi toplumdaki her tür güç yapısına hizmet eden bir uydumculuğa mecbur bırakır. Bizim özgür ve özgün bireyler olmamızı değil, savaşları, ekonomisi ve zevk mekanizmaları için işe yarar robotlar olmamızı ister. Bizim bağımsız bireyler değil, kendisine bağımlı tüketiciler olmamızı ister.

Demek oluyor ki, eğer kendimizi tanımakla ilgileniyorsak, o zaman öncelikle bu şartlanmanın kırılması; adaptasyon ve uydumculuktan, bize dayatılan *ben* yapısının -insan formunun- hapishanesinden çıkılması gerekir. Özgürlük en başta gelmelidir.

Bu duvarın ardında tüm duyguların karmaşası yatar; öncelikle savunmacı duygular, ardından da baskılandığı için hala çocuksu kalmış ve sapkınlaşmış, yok sayılan duygular... Onları özgür bırakmak, anlamak ve sonunda onların üstesinden gelmek kendini tanıma yoludur. Başlangıçtan itibaren bunu yapma özgürlüğüne sahip olmamız gerekir. Bu, gelecek mektuplarımızın konusu olacak.

Kendini tanımayla gelen özgürlük, yüce duyarlılık ve böylelikle içinde iyiliğin çiçek açacağı yüce zekadır.

Kendini Tanıman Dileğiyle,
Sevgili Dost...

Samuel Widmer Nicolet

*İngilizce metinde geçen *conformity* kelimesine karşılık olarak kullanılmıştır. **(Orijinal metinde almanca olan aynı kelime buraya eklenebilir.)**