



Mektup 14: Savunma, Direnç, İnatçılık ve Korku

Şubat 2017

Gerçek Kendini Tanımanın Sevgili Dostu,

Kendini tanımak oldukça büyüleyicidir çünkü kendini gerçekçi bir şekilde tanımak aynı zamanda tüm dünyayı da sana açıklar. Her yaptığın şeyde, tüm evren için geçerli olan temel özellik ve prensiplerle yüzleşirsin: Bir atomun, bir temel parçacığın, hatta bir kuarkın üzerinde de çalışsan, sosyal bir yapıyı da incelesen, doğanın bir kısmını veya bir bireyi tanımaya da çalışsan bu değişmez. Tek bir yönü ya da bir parçayı bütünden ayırmadan, ayrıntılı olarak incelediğinde, her şeyin birbiriyle bağlantılı olduğunu ve hiçbir şeyin ayrıştırılmadığını, yani her şeyin aslında aynı çağrıyı takip ettiğini çabucak fark edeceksin. Öyleyse neden kendinden başlamayasın ?

Kendini tanımayı keşfetme yolculuğunda, bir önceki mektubumuzda, uydumculuk ve itaatten kurtulma konularını ele almıştık. Bu tür bir kurtuluş, dıştan gerçekleşmemelidir. Çünkü bu yalnızca bir tepkidir ve bizi, içinden çıkmaya çalıştığımız şeye daha da çok bağlayacaktır. Başlangıçta büyük ihtimalle yanlış olandan özgürleşebileceğimizi ve karşı koyarak bundan sıyrılabiliriz zannedeceğimizden, bu hatayı yapmamız kaçınılmaz olacaktır. Elbet sonunda farkına varacağımız şey; özgürlüğün, yalnızca içinde bulunduğumuz hapishaneyi anladığımızda ortaya çıkacağı ve hapishane duvarlarının isyanla değil, onları gördüğümüzde yıkılacağı gerçeğidir. Bu yüzden, özümüzü açığa çıkarma yolculuğumuzda ilerleyebilmemiz için öncelikle tam olarak toplum ve ahlak kurallarının bizde yarattığı savunma ve direnç mekanizmalarını yeniden gözden geçirmemiz gerekir. Kendimizi özgürleştirmek; yani toplumun tüm ahlaki değerlerini reddetmek; kendini tanıma sürecinin ilk adımıdır. Bir önceki mektubumuzda da gördüğümüz gibi, başından itibaren tabulardan bağımsız olarak her şeye bakabilme özgürlüğümüz olmalıdır. Maruz kaldığımız tüm düşünce yapılarının reddedilmesi, bizi, kendini tanıma ve meditasyona götürecek olan yegane şeydir. Yine de özgürlük sadece görmekten, bize dayatılmış her şeyden kurtulmaktan, tüm insanlığın deneyimlediği şartlanmaların sonucu olarak kendimizi içinde izole ettiğimiz kişisel egoizm havuzunu farketmekten ve bu egoizm havuzunda yozlaştığımızı anlamaktan geçer. Sevgi olmayı reddederek sevgiyi buluruz. Sevgide *ben* ve *Bütün* arasındaki ayrım yok olur, *ben* havuzu yeniden *Bütün*'ün akışına karışır.

Görebilme zekası bizi her türlü karmaşadan kurtarır. Zeka eleştirmekle, yargılamakla ya da ayırtırmakla ilgili değildir. Var olanı görebilmek, zekanın tek göstergesidir. Dönüşüm ve gerçek değişim sadece var olanı gerçekten görmekle olur.

Bu bizim içimizde gerçekleşene kadar; pek çok hata, pek çok şüphe ve başarısızlık yaşayacağımızdan, kendini tanıma yolunda ilerlerken bunlar üstünde çalışmamız gerekecektir. Kendini tanıma yolunda, içinde bulunduğumuz çürümüş toplumun kıskançlık, rekabet, sahiplenme ve yolsuzluk gibi hastalıklı değerlerine nasıl maruz kalıp uyumlandığımızı ve şartlandırıldığımızı fark etmeye başladığımız anda savunma, direnç ve bize dayatılan her şeye meydan okuma ihtiyacı içimizde canlanacaktır. Büyük ihtimalle bu savunmanın içimizdeki kaynağı olan güçsüzlük ve savunmasızlık gibi yok saydığımız duygularımıza başta ulaşamayacağımız için, inkar bazlı tepkilere sığınıp uydumculuğun duvarlarını onlara karşı savaşarak yıkmaya çalışacağız. Ancak dinginlikte baktığımızda, tamamıyla yanlış yolda olduğumuzu anlayacağız. Dinginlik, aynı zamanda bizi, savunma mekanizmamızın yok saymaya çalıştığı bu duygularla ilintili korkuyla da temasa geçirecektir.

Bir yandan sürekli yakınarak, korkuyu olası sonuçlarıyla hissettiğimizden, öte yandan isyanımızın kaynağı olan yok saydığımız duyguları; yani dışlanma, acizlik gibi duyguları sezmeye başladığımızdan çıkmaz bir sokağa gireriz. Uydumculuk ve itaatin arkasında yatan da henüz göremediğimiz bu korkudur. -Her aşamasında kendine has bir güzelliği olmasına karşın, kendini tanımanın pek de davetkar bir yol olmadığını görüyoruz. Eğer bunlardan kaçınma şansı varsa, kim korku ve direnç hisleriyle karşılaşmak

ister ki? Bu süreçte pes etmeyip devam etmek için içgörünün zekasına ihtiyacımız var. Anlaşılan herkeste bu pek yok...

Savaşçıların da dediği gibi: Kaçınılmaz olarak deneyimlemiş olduğumuz şartlanmadan ve kendimizi içine hapsedtiğimiz sınırlı egodan özgürleşme süreci, içimizdeki tüm envanterin elenme süreci gibidir. Kendimizi, bilinçsizce oluşturulmuş tüm alışkanlık ve şartlanmalardan özgürleştirdiğimizde, orada olan her şeyin tüm sorumluluğunu alıp, gereksiz olan her şeyi bir kenara koyarız. Hala yararlı olduğuna inandığımız şeyleri kabul ederiz ama bunu körü körüne takip edilmesi gereken bir yol olarak değil, özgün varoluş biçimimizin canlılığıyla yaparız. Bu, her birimizin çok kişisel bir düzlemde geçmesi gereken uzun bir süreçtir. Ego kendi bölgesine koyulup, akıl da kendi sınırlı alanına geri döndürüldüğünde her şey kendi doğal ve özgün olan düzenini yeniden bulacaktır. Bu süreci detaylı bir şekilde anlatmak ne anlamlı, ne de mümkündür. Bu yüzden anlamayı kolaylaştırmak için bir iki örnek vereceğim.

Trafik kurallarına uymaya şartlanmak mantıklı olduğu için bu kurallara uymaya devam edeceğim; ama kendimi sürekli başkalarıyla kıyaslayıp rekabet etmek yıkıcı bir yaklaşım olduğu için, bunu reddedeceğim ve bununla ilintili olan tüm düşünce yapılarını içimden silip atacam.

Normal yaşantımda sadece gelenek ve göreneklere dayalı yüzeysel ilişkileri reddedip, beynimdeki döngülerini kırma eğiliminde olsam da, ebeveynlerime bir dereceye kadar saygı ve şükran duymak benim için, toplum oluşturmaya destekleyen bir olgudur. Bu yüzden, bu ilişkilerimi canlı ve sağlıklı tutacağım ve alışkanlığa dönmesine izin vermeyeceğim vs...

Bu içsel düzen, en yüksek zekanın bir ifadesi olarak ortaya çıkmadan önce; itaat ve uydumculuğun üstesinden gelme sürecinde; bir dizi duygu durumundan geçeriz ve biz onları entegre edene, böylelikle de onların üstesinden gelen kadar elimize ayağımıza dolanırlar. İçsel gerçeğe olan direncimiz azalmaya başladığında, gerçek doğamız kendini ilk olarak hayvani savunma refleksleriyle gösterir; yüzleştığımız gerçeğin zorluklarına karşı korkudan gelen agresyon, nefret, öfke ve kıskançlık gibi savunma duyguları tetiklenir. Bu savunma duygularına daha sonra odaklanacağız.

Başlangıçta bu yüzeysel ve yoğun tepkilerle kaçmaya çalıştığımız, reddettiğimiz gerçek duygular, ancak bu duyguların bizi bağladığı düğümlere hassas bir gözlem ile bakabildiğimizde ortaya çıkacak ve kendilerini gösterecektir. Savunmasızlık, güçsüzlük, çaresizlik, terkedilmişlik ve yalnızlık duyguları; biz onlara teslim olup kendi huzurumuzu, içsel dinginliğimizi bulana kadar etrafımızı saracaktır. Bu yok sayılan duygular, gerçek doğamızın derinlerinde yer alan bir katmana işaret ederler. En derinimizde keşfedeceğimiz özümüze, hakikaten gerçek olana bizi yakınlştırırlar.

Doğal olarak, tüm bu meselede baskın öge korkudur. Güvenlik arayışımız içinde egomuzda bir barikat kurarız; bizi içeriden veya dışarıdan işgal edebilecek bilinmeyen ve zor olan her şeye kendimizi kapatır, toplumun uyum taleplerine adapte oluruz vs... Korku her uğraşımızın arka planında pusuya yatmış halde beklemektedir, kendini tanıma yolunda sıklıkla karşımıza çıkar. Aslında, biz insanların içinde bulduğumuz tüm şaşkınlıkların itici gücü de güvenlik ihtiyacı ve onun sebep olduğu korkudur.

Bu yüzden, kendini tanıma sürecinin sonuna gelene kadar korku bize hep eşlik edecektir. Tıpkı korkulan, reddedilen duygu durumlarını anlamamızın önünde durduğu gibi, tüm yoğun savunma hezeyanlarımızın arkasında da korku yatar. Yalnızca kendimizi arındırma sürecimizin tüm kafa karıştırıcı aşamalarını geçtikten sonra korkuyu tam olarak anlayabilir ve ancak korkuyu besleyen düşünceleri anlayarak onun üstesinden gelebilir veya onu durdurabiliriz. Olanla yüzleşmeyi öğrenerek korkudan özgürleşebilmek kendini tanıma yolundaki en önemli adımlardan biridir.

Boyun eğmeyi ve itaati sağlayan, otoriteyi ve onunla birlikte gelen her türlü kontrolü yaratan korkudur. Korkuyu yaratan otorite değildir -bu ikisi sonsuz bir sarmal içinde birbirini besliyor olsa da-; aslında korku, güvenlik arayışında boyun eğdiği otoriteyi yaratır .

Beynimizi ve zihnimizi şartlandıran asıl öge korkudur. Korku, bu şartlanmalarla şu an içine hapsedtiğimiz toplumumuzu ortaya çıkardı. Zihnimizin şartlanmasının ve içsel durumumuzun bir yansıması olan bu çürümüş sosyal yapının sorumlusu; tüm olumsuz yanlarıyla; yanında haset, kin, kıskançlık, açgözlülük ve hırs adlı hizmetkarları olan korkudur. Korkuya dayanarak itaat eder, boyun eğmek üzere şartlanırız.

Korku, güvensizlikle gelen acıdan kaçınmaya çalışır. Tıpkı yoksayılan duyguların, kaçmaya çalıştığımız acının sonsuz yansıması oluşu gibi; savunma duyguları da bu korkunun ürettiği incelikle işlenmiş sonsuz desenler gibidir. Kendini tanıma, nihayetinde bu içsel düzensizliğe ve karışıklığa, aslında ona karşı olmayan, daha çok onun sonunu getiren bir düzenle yapılan, disiplinli bir gözlem ve dikkatle karşı durur. Bu yepyeni bir şeydir. Bu süreç bize, kendini, dünyayı ve var olan her şeyi sürekli öğrenme yoluyla berraklık kazandırır ve bu an be an gerçekleşir.

Toplumu olduğu gibi; yani onun yolsuzluklarını, adaletsizliğini ve canavarlığını görebilmek; kendini görebilmektir. Korku duyduğu bir andan kendine bakabilmek, bu korku sayesinde yaratmakta olduğumuz toplumu da anlayabilmek anlamına gelir. Tüm şartlanmalardan özgürleşme; kendine acımadan, savunmaya çalışmadan veya yargılamadan gerçekleştirilen bir görme eylemi; yani duygulardan arınmış ve sessiz bir gözlem sayesinde gelir. Bu özgürlük tüm şartlanmalardan bağımsız, özümüzden kaynaklanan bir enerjidir. Böylece nesilden nesile aktarılan bu yıkıcı döngü kırılabilir. Eğer daha çok kişi kendini tanıma yolunu bulabilseydi; o zaman günlük hayatta bir dereceye kadar kaçınılmaz olan ve gereken şartlanma ve ego oluşumu, yaşayan her şeyi yok eden kötülüğe dönüşmek yerine olgunlaşmış ve aydınlanmış bir insanlığın içinde yerini bulabilirdi. Korkuyu ve korkunun güvenlik arayışını geriye çekip, zeka ve sevgi dolu rehberliğimiz ile onu uzakta tutmalıyız ki yaşlıları takip eden gençler aynı çileleri çekmek ve aynı zincirleri kırmak için direnmek zorunda kalmasınlar. Nihayetinde sevgi ve şefkat, tek başlarına bizi güvende hissettirmeye yetecek ve korkuyu çoğu kez gereksiz kılacaklardır.

En başta da söylediğimiz gibi, kendini tanıma her şeyin içinde var olan ve tüm evrene ve onun parçalarına hükmeden temel özellikleri açığa çıkaracaktır. O, seni her şeyin birliğine yönlendirir, sana bütüne uyma alçak gönüllülüğünü verir ve bütündeki yerini bulmanı sağlar.

Sevgili Dostum,
Enginliğin Çağrısına Kulak Vermen Dileğiyle...

Samuel Widmer Nicolet