

Mektup 15: Savunmacı Duygular (Nefret, Kıskançlık, Cimrilik)



Mart 2017

Kendini Tanımanın Değerli Dostları,

Kendini tanımak özgürlüğün yoludur. Peki ama özgürlük nedir? Var olan bir şeyin karşıtı olarak oluşturulabilecek bir şey midir? Yoksa birinin size armağan edebileceği bir şey midir? Başka biri veya başka bir şeye bağımlı olan özgürlük, özgürlük değildir. Böyle bir özgürlük sizi kısır bırakacaktır. Özgürlük bir şeyin karşıtı veya bir şeye bağlı değildir. Özgürlük kendiliğinden var olur ve karşısında hiçbir şey duramaz.

Özgürlük içsel bir durumdur, hiçbir şeyle çatışma halinde olmadığımızda, her şeyi olduğu gibi kabul ettiğimizde, tepki vermeksizin sadece *olmayı* başarabildiğimizde ya da savaşçıların deyimiyle içimizdeki dünyayı durdurabildiğimizde ortaya çıkan ve tüm enerji merkezlerimizden dışarıya açılan bir alandır. Özgürlük, içimizde ve dışımızda olan şeyleri duru bir görüş ile karşılamayı deneyimleyerek öğrendiğimiz kendini tanıma süreci sayesinde doğar. Ama aynı zamanda bu görme sürecinde, içimizde geniş bir özgürlük alanının da açılabilmesi için, olanı olduğu gibi görme özgürlüğü en başından itibaren sürecimizin bir parçası olmalıdır. Her şeyi olduğu gibi kabul edebilmek, her şeyi olduğu gibi onaylamak anlamına gelmez.

Son mektubumuzda uydumculuk ve itaatten ayrılmayı, korku ve dirence rağmen bu şartlanmanın kısıtlayıcı kalıplarını kırmayı inceledik. Sıradaki iki mektubumuz, eğer bunları aşabilirsek, içimizde ilk serbest kalacak duygular olan savunmacı duygularla yüzleşmek hakkında olacak. Bu duygular da toplumumuzun bizi uydumculuk ve itaate iten değerleriyle uyum halindedir. Bu toplumda (bu mektubumuzun da odağında olan) nefret, kıskançlık ve cimrilik gibi savunmacı duygular, bilinçaltının alt katmanlarında çalışsalar ve toplumun yüzeysel ahlak kurallarıyla çatışıyor gibi görünseler de hala iş başındadırlar. Putin gibi bir diktatör bile açıklık ve dürüstlikle “kötü” biri gibi davranmaz, hatta iyi niyetini kanıtlayabilecek türde bir sürü kanıt ve açıklama da sunabilir; buna rağmen, yaptıklarını farkındalıkla izleyen herhangi biri Putin’in tüm söylemlerinin bencil, duyarsız ve hesapçı olduğunu hemen görebilir.

İnsanın gizli güdülerini ve duygularını kendini tanıma süreci ile açığa çıkarması ikiyüzlülük ve aldatmacaları da gün yüzüne çıkaracaktır; benmerkezci dünyamızda böyle şeyler öyle yaygındır ki “iyi ile kötü”nün ayırıcına varmak zor olmayacaktır. Toplumsal

ahlakımızın içinde yatan bu aldatmaca, en azından her insanın, Putin veya Erdoğan gibi birinin bile içinde derinde bir yerlerde sevginin yattığını ve doğru ile yanlışın hemen ayırdına varabilecekleri bir vicdan sahibi olduklarını gösterir. Ancak bu vicdanın sesini dinlemediklerine göre, onlar, içlerindeki ‘saf kalbi’ uyandırmak yerine benmerkezci kişiliklerinin alt katmanlarında takılı kalacak ve toplumun çifte ahlak standartlarıyla uyumlu varlıklarını sürdüreceklerdir. Ancak ve ancak kendimizde nefret, kıskançlık ve cimrilik gibi kötücül ve saldırgan döngülerin farkına vardığımızda kendini tanımanın içgörüsü için gereken yolu açıp, yeni yolların ve seçeneklerin önümüze serilmesini sağlayabilir ve bu şekilde bu temel dürtüleri sona erdirebiliriz.

Daha basit anlatmak gerekirse; savunmacı duygular, korkunun bir ifadesi; yok sayılan duygular, acı ya da yalnızlığın bir veçhesidir. İçimizde var olan korku, güvende olmamaya dair korkudur ve bizde; acı, yalnızlık gibi duygular ile temsil edilir. Güvensizliğimizi temsil eden bu duyguları baskılırsak güvende hissedebileceğimiz yanılgısına düşeriz. Ama doğal olarak bu, içimizdeki ve dünyamızdaki kaosu ve kafa karışıklığını artırmaktan başka bir işe yaramaz. Kendini tanıma sürecinde bu yanılsamamızın farkına varırız ve eğer bir güven hissi mümkünse, bunun yalnızca tüm dikkatimizi toplumumuz, kendimiz ve diğerlerinin içinde yok sayılan yanlara yer verdiğimizde oluşabileceğini anlarız. Yok sayılan duyguların bilincimize nüfuz etmesine izin verir, onlara karşı uyanık olur ve onları entegre etmeye başlarsak bu mümkün olabilir.

Bunun arkasında yatan korku ve acı, ki asıl korktuğumuz bu acıdır, kendilerini yaşamımızda farklı yüzlerle veya değişik duygu durumlarıyla gösterirler. Bunların en önemlilerine bu ve sonraki mektuplarımızda yer vereceğiz ama her açıdan ele almak mümkün olmayacaktır. Buna gerek de yok. Kendi yaşamını sorgulayarak korkunun ve yalnızlığın kendi içlerinde yatan bin bir yüzünü görüp anlamak kendini tanıma yolunda olan herkesin kendi sorumluluğundadır. Özünde, sadeleştirilmiş ya da üstten bakan bir bakış açısı burada bizim için yeterlidir, çünkü biz, en temeldeki korku ve acı duygularının yaşamlarımıza entegre edilmesi için uğraşıyoruz; tüm diğer duygular bu temel duyguların kısmi yansımalarıdır.

Dolayısıyla bu mektupta odağımızı üç savunmacı duyguya ya da başka bir deyişle güvende olmamaya dair korkumuzun farklı yüzlerine yönelteceğiz. Bunlar nefret, kıskançlık ve cimriliktir. Toplum hayatımız içinde yaşanan çoğu acının ve ayrışmanın sebepleridirler. Sahiplenme, rekabet ve bölünme gibi şartlanmalarla toplumu bir arada tutan gücün bir bölümünü oluştururlar.

Eğer inatçılık ve direnç; bizi katılaştırıp, uydumculuğa ve itaate sürükleyen savunma mekanizmaları ise; nefreti de içimizdeki isyanın hala yanmakta olan ya da yeniden alevlenmiş ateşi gibi görebiliriz. Tüm savunmacı duygular gibi bu tutuşmuş nefret ateşi de

her Şeye itaatkar hale gelmiŐ bir bireyden daha canlı ve gerçeğe daha yakındır. Fakat kafa karıŐıklıęı ve dözgün muhakeme yapamayan doğası yüzünden sıklıkla kişi, kendi canlılığını baskılayanlara nefret duyarak saldırmak yerine; nefreti, canlılığın kendisine yoneltir ve bu Şekilde nefretin kendisi "kötü" hale gelir. İçindeki nefreti uyandırıp dıŐa vurmadan, sessizce içindeki yansımalarını incelemek, uydumculuk hapishanesinden ıkman için gereklidir. İçeride dinginlikle tuttuğun bu ateŐ, yok sayılan Őeylerin potasına doğru yonlenecek, onu da yakıp kül edecek, sonra da özünün en derin denizine akacaktır.

Tutsaklık; her türlü uydumculuk, her türlü dini inanç, her türlü ideoloji ve her türlü aidiyet ile ilgilidir. Kendini bu tür hapishanelerden kurtarmak özgürlük yolunda atılması gereken bir adımdır. Eğer karşı çıkabilmenin gücü ve nefretin alevi kendini tanımanın dinginliğinde arınabilirse, o zaman ikiyüzlülük kokan saygınlık duvarında gereken çatlağı oluşturabilirler. Bu saygınlığın temsilcileri (örneğin siyasetçiler veya kanaat önderleri) her zaman kendilerini takip eden insanları kendi saygınlık kuralları çerçevesinde davranmaya zorlayacaktır. Ancak inatılığın safılaŐmıŐ gücü ve nefretin arınmıŐ ateşi bu kuralların otoritesini sevgi lehine bir kenara koyacaktır. Gelenekler ve ahlak kurallarının otoritesi sevgiyi engelleyen buz gibi bir nefrete karŐılık gelir, dolayısıyla "kötü" olanın bir parçasıdır. Oysa ki, kendini tanıma süreciyle yeniden canlanan bir nefret, sevginin baskılanmasına karşı yoneleceği için sevginin yeniden filizlenmesini de sağlayabilecektir.

Tıpkı uydumculuğun güdümüne girmiŐ nefret duygusunun sonsuz baskılanma ve acıdan sorumlu olması gibi, sahiplenmeyle gelen kıskançlık da sevgiyi zincire vurmaya çalıŐan temel belalardan biridir. Bazen bilinçli, bazen de bilinçsiz olarak yapılan bu tür baskılanmıŐ (savunmacı) duygular dünyada kötülüğün oluŐumunda pay sahibidir. Eğer kendini tanıma sürecinde anlaŐılır ve yonlendirilirlerse, bu duyguların enerjileri de kötülüğe karşı ve sevgi için bir silaha dönüŐürler. Korkunun farklı yüzleri olan nefret ve kıskançlık kiŐiyi bir aidiyete doğru zorlar çünkü bu duygular yalnızlığa ve tek baŐınalıęa dayanamaz.

Kendini tanıma sürecinde dıŐarıda kalma korkusundan özgürleŐmeyi de öğreniriz. Korkunun boyunduruğundan çıkarabilirsek eğer, bu zor duyguların enerjisinden alacağımız kuvvetle özgürleŐebilir ve kendimizi aidiyetle ilgili kurulmuŐ bağımlılıklardan kurtulabiliriz. Kıskanç, nefret dolu veya haset eden biri olmayı bıraktığımız anda baŐarının peŐinde koŐan veya güç ve kontrol arzusuyla yanıp tutuŐan kiŐiler olmayı da bırakır, tüm bunların dıŐına çıkarız. Toplum dıŐı olmak artık korkutucu bir ile olmaktan çıkar ve arzu ettiğimiz içsel anlayıŐın amacı haline gelir. Bilinç ile ilerine nüfuz ettiğimiz andan itibaren nefret ve kıskançlık kaybolup giderler. Bu duyguların içinde yatan güç özgürleŐtirilmiŐ, sevginin hizmetine sunulmuŐ olur.

Daha öncelerdeki bir mektubumuzda da cimriliğin insan etkileşimlerinde nasıl yıkıcı bir gücü olduğuna değinmiştik. Kapalılık, pntilik veya her yönüyle cimrilik; korku kaynaklı olup, varoluşun ana faktörlerindedir. İnsanlar arasındaki özgür enerji akışını ve sevgiyi engellerler. Gezegenimizdeki açlık ve fakirliğin sorumlusu cimriliktir; birkaç kişi bolluk içinde yaşarken, çoğunluğun yokluk çekmesi bu yüzdendir. Cimriliğin içinde, uydumculuk ve onun kurallarının diktatörlüğü yoğun bir şekilde sergilenir. Aslında temel problem, her yerde rastlanan, hayata karşı mantıklı bir tutummuş gibi haklı gösterilen cimriliğin tamamen bastırılmış olmasıdır. Kendini tanıma yolundaki her öğrencinin ivedilikle yapması gereken şey; kendi içinde yatan cimriliğe uyanmak, kendi derinliklerinde yatan yaşam enerjisinin nasıl tıkanmış olduğunun farkına varmaktır. Çoğunluk, bu duygunun etrafında dolanır ve aslında ne kadar cimri olduğunu kabul edemez çünkü bu içgörünün bedeli adil paylaşımdır.

Pek çok duyguda olduğu gibi cimrilikte de korku yüzünden hapsedilmiş enerjinin özgürleştirilip yaşama armağan edilmesi gerekmektedir. Nihayetinde hiçbir şeyin tam olarak tutulamayacağını veya hiçbir şeye gerçekten sahip olunamayacağını farkettiğimizde canlılığın kırılğanlığı ve savunmasızlığıyla da yeniden bağ kurarız. Ve tabii ki, buradaki asıl sorun bizi içinden çıkamadığımız benmerkezci bir sahipleniciliğe zorlayan toplumdadır. Gerçek budur, acilen değiştirilmesi gereken şey, bu yozlaşmış ve yoksunlaştırılmış toplumumuzdur. Ancak bu, yalnızca bu toplumu yaratmış olan insanlar değişip kendilerini yeniledikleri zaman mümkün olacaktır.

Her bireyin, cimriliğe dair kendisine bütün dürüstlüğüyle sorması gereken soru şudur: Kendim için talep edip aldığım şeyler, bütünü iyiliği için verdiğim şeylerle doğru orantıda mı?

Herhangi bir şeyi tamamen elde etme girişimi her zaman başarısız olacaktır çünkü hayatımızdaki hiçbir şey kalıcı değildir. Yaşamın gelip geçiciliğinin doğurduğu boşluk, güvensizlik, yalnızlık ve korku ile yüzleşmek istemeyiz. Bu yüzden kendimize bir duvar örüp, egomuzun dışarıdaki şeylere hükmetmesini isteriz. Kendimizi izolasyon, kapalılık ve cimriliğin arkasına saklayışımız bundandır. Kendini tanıma sürecinde bunların ne kadar anlamsız olduğunu fark eder ve bu mekanizmaları bırakırız. Bu sayede açığa çıkan enerji bize özgürlüğü verecektir: Ölüme ve bilinmezliğe teslim olabilme özgürlüğünü... Ki bu bizi en fazla korkutan şeydir.

Kendini tanıma süreci meditasyona ve nihayetinde özgürlüğe ulaştırır; her şeyi, her şeyin *olduğu* halini kabul edebildiğinde bu alan açılır. *Olana* boyun eğerek değil. Tam tersine! İçsel dinginliğin ışığında tüm sorunlar yok olacaktır. Bütün ayrıştırmaların üstesinden geldiğinde bu ışık yansıyacaktır. Bu açıdan bakıldığında her şey olduğu haliyle iyidir.

Her Őey evrensel dűzeni takip eder. Ve bunun sonucunda daha dűŐűk bilinç seviyelerinde geđerli olan tűm zorluklar ve dolayısıyla dűŐűk bilince ait bakıŐ ađıları yok olur. Dinginlik űzgűrlűktűr. Ve űzgűrlűk bu evrensel dűzenin mutlak ve eksiksiz dođasını gűrebilmekle gelir.

Bu űzgűrlűđű Bulabilmen Dileđiyle
Sevgili Dostum,

Samuel Widmer Nicolet