

16. Mektup: Savunmacı Duygular (Rekabet, İmrenme, Açıgözlülük)



Nisan 2017

Kendini Tanımanın Sevgili Dostu,

Yaptığın her şey için gereken, tutkudur. Buna kendini tanıma süreci de dahildir. Bu tür bir tutku, ancak kendini adadığın şeye dair belirli bir amaç görebildiğinde ortaya çıkabilir. Şartlanmalardan kurtulmanın yolu, ilk önce bir birey olarak şartlanmış olduğunun farkında varmak ve en önemlisi nasıl ve neye karşı şartlandığını çözmektir. Şartlanmaların üstüne derinlemesine düşünmek faydalı olmayacaktır. Öncelikle bu şartlanmayı kendi içinde hissedip, neye karşı talim ve terbiye gördüğünün farkına varmalısın. Bunu hissetmek, gerçekten algılayabilmek, beklenen kurtuluşun yarı yoludur. Gerçek farkındalık, sana yüklenen tüm şartlanma kalıplarının baskısını azaltır; bu kalıplar yavaş yavaş insanın üzerinden dökülmeye başlar ve böylece kendini onlardan koparabilirsin. Örneğin; itaatkar ve göze batmayan birisi olmak üzere yontulmuş olduğumu, hayatımı kendi gücümden korkarak ve kendimi özgünce ifade etmekten kaçınarak geçirdiğimi kendime itiraf ettiğimde, bu itiraf beni böyle davranmaya iten kalıplardan da kurtaracaktır. Eğer yol katetmek istiyorsan tüm bu sürece büyük bir tutkuyla bağlanmalısın.

Toplumumuzun değerleri bencillığe ve sahiplenici düşünceye, rekabete, hırsa, imrenme ve açgözlülüğe dayalıdır. Tüm bunlar asıl duygularımız olan acı, hüznün ve bilinçten kopuş hali gibi şeyleri baskılayarak bizi geride tutan savunmacı duygusal tavırlardır. Kalp seviyesinde aydınlanmamış ortalama bir insan, bu tür savunmacı duygularla, enerji sistemimizin en çocuksu iki merkezinin kanunlarıyla çalışan benmerkezci bir kişilik içinde yaşar. Bu sebeple de, ortalama insanlar tarafından kurulmuş olan toplumumuz, bölünmeyi ve yalıtılmış kişisel mutlulukları yücelten bir yapıdadır. Böyle bir toplumun ortak düşünme ve paylaşımına dair hiçbir fikri yoktur. Paylaşılan mutluluğa duyulan tutku eksiktir.

Bu ve bir sonraki mektubumuzda, tıpkı bir öncekinde olduğu gibi, bu savunmacı duyguları ele almaya devam edecek; özellikle de güvende olmama hissimizin birer yansıması olan rekabet, imrenme ve açgözlülüğü inceleyeceğiz. Bu savunma duyguları, henüz kalp odaklı bir kişiliğin olgunluğuna erişememiş, benmerkezciliğe saplanıp kalmış bir insanın bilinçaltında çalışır. Kendini tanıma sürecinde, bu bilinçaltı duyguların farkına vararak, onların tüm sorumluluğunu üstlenmek; böylece toplumda gelenekler ve geçerli ahlak kuralları olarak resmedilen ve bireylerin güvenlik adına benmerkezciliğe saplanıp kalmasına neden olan uydumculuk, sahtelik ve ahlak konusundaki çifte standart kalesini yıkarak, bu olgunlaşma sürecini harekete geçirmek önemlidir.

Rekabet, kendini başkalarıyla kıyaslama ve ölçme anlamına gelir. Rekabet tüm yaşantımızı belirler. Küçük yaştan itibaren rekabet etmeye teşvik edilir, koşullandırılırız. Hedef; her seviyedeki herkesten daha iyi, daha zengin, daha güzel, daha zeki ve daha güçlü olmaktır. Bu kaçınılmaz olarak bir çoğumuzun 'kaybeden' durumuna düştüğü yıkıcı bir oyundur. Bundan

haset ve nefret doğar çünkü beraberinde gelecek dışlanma hissine katlanamayacağımızı düşünürüz. Kendini gösterebilen ve gıpta ile bakılan başarı mertebesine ulaşabilen birkaç 'kazanan' kişi bile bu acımasız oyunda yoldan çıkmışlardır aslında. Hırstan gözü dönmüş ve yoldan çıkmış bu insanlar, tüm empati ve şefkat duygularını kaybederler; kendi içlerinde, hırslarında ve benmerkezci dünyalarında hapsolurlar. Açgözlülükleriyle, dünya nüfusunu oluşturan insanların ve diğer tüm canlıların varoluşunu hiçe sayarlar.

Rekabet etmek, bölünmek üzerine kurulmuş bir şartlanmadır ve gerçekte bölünemeyeceğimize göre, şartlandırıldığımız bu şey, bir yalandır. Bu yalan, bölünmeye dair kısıtlı bir görüşe dayanır ve şartlanma için kullanılan anahtar kelimelerin sürekli tekrarı sayesinde bölünme pekiştirilir. İzolasyon ve altında yatan yalnızlıktan kaçış, başkalarına bağımlı olmaya ve sonunda tam bir bağımlılığa; bunu ikame etmek için zevk veren şeylere karşı bir açgözlülüğe ve ardından onları kaybetme korkusuna dönüşür. Bu bitmek bilmeyen yıkıcı bir kısır döngüdür.

Sınırlı düşüncenin benmerkezci tabiatıyla yaratılmış, bölücülük ve rekabet ile şartlandırılmış olan toplumumuz, tüm sonuçları ve etkileriyle bu yıkıcı oyuna dayanmaktadır. Ahlak kurmacasının övüldüğü adalet, hakkaniyet, denge gibi kavramlar kalbin gerçek sesini tamamen bastıramadığından önünde sonunda çiğnenir. Her şeyi yok edecek bir kıyamet olmaksızın, insan toplumunun yeniden iyilik dolu bir düzene dönebileceği düşünülmez; tahayyül bile edilmez. İnsanlığın kendi açgözlülüğü ve cimrilliğini gerektiği kadar anlayamaması yüzünden, bunları alt etmesi imkansız gözükür.

Uydumcu ahlak yapısının ikiyüzlü sesinin, daha iyi olmamız gerektiğini dikte etmesiyle insanlığın arasındaki iyilik geri gelmeyecektir çünkü bu yapı bir yandan da bilinçaltımıza amaçlı bir şekilde hırs ve rekabet pompalayıp, bölünmemizi teşvik eder. İyi olmak ya da daha iyi olmak asla iyiliğin yeşermesini sağlamayacaktır. İyi olmayı istemek, tam olarak kıyas, ölçüm ve değerlendirmeyi yücelten ve meşru kılan sistemin doğurduğu bir sonuçtur. İyi olmayı isteme hali, bölücülüğü hedefleyen şeyin (yani kötülüğün) hükmünden sorumlu olan sistemin bir parçasıdır. Özgürlük gibi, iyilik de yalnız başına, herhangi bir karşıta ihtiyaç duymadan var olabilir. Şimdinin içinde gerçekleşir. Yalanan bittiği, kötülük, imrenme ve rekabetin son bulduğu yerdir burası. Çünkü bu duyguların varlığını ve üstümüzde kurdukları egemenliği farketmişimizde hepsini silkeleyip atabiliriz. İyi olmayan her şeyin ölüp gitmesine izin vermek, kendini tanıma yoludur. Kendini tanımak ölmektir. Cimrilik, hırs, imrenme, rekabet ve açgözlülük ise ölmek istemeyen bir egonun dışavurumlarıdır.

Haset ve hınç, rekabete dayalı bir toplumun doğal sonuçlarıdır. Böyle bir toplumdan memnuniyetsizlik, kısa süren veya doyumsuz kalan şeylere karşı bir açgözlülük, bunlardan da çatışma ve savaş çıkacaktır. Örneğin, terör gibi sorunlar asla daha fazla kontrol ve daha fazla baskı ile çözülemeyecektir. Her şeyin 'daha fazla' olmasını istemek, herkesin herkese karşı savaşına yol açar. Terör gibi olguların bile arkasındaki haklı hoşnutsuzluğu görebilmek ve haksızlıklardan doğan hasetin yanı sıra bunun altında yatan dışlanma ve haktan daha azını alma hislerini fark etmek insanlık için kaçınılmaz olacaktır. Bu konudaki uzlaşmazlık, gerçekte olanı ve hakikati görmek istememekten kaynaklanan aptallık bu son hesaplaşmayı getirecektir. Görebilme özgürlüğü, bakabilme özgürlüğü; yani bilinçdışını bilincin ışığına çıkarma özgürlüğü, başlangıç noktası olmalıdır. Çünkü bilinçli bir yeniden bakış ve yeniden başlangıç ancak ve ancak özgürlük varsa etkili olabilir.

Açgözlülük, yanlış yönlendirilmiş meraklıdır. Temeldeki doğal yaşama arzusu ve yaşam sevincinin yozlaşmış halidir; ilk çocuklukta maruz kalınan ihmal, sevgi ve ilgi yoksunluğu yüzünden

yoğlaşmıştır. Böylece arzu, yanlış yere yönelir; çünkü açgözlülük gerçek kaynağa değil, onun yerine konabilecek başka şeylere yönlendirilmiştir. Açgözlülük, yaşama duyulan açlığın bozularak bağımlılığa dönüşmüş halidir; bu bağımlılık ise kendi doğal yönelimini unuttur ve yanlış şeylere tutunmaya başlar. Yaşamın gerçekliğine duyulan ve bitmeyen özlem, yani arzu, aslında bize anlam veren ve bizi ileriye taşıyan saf yaşam enerjisidir. Açgözlülük saflığını yitirmiştir; düşünceyle kurduğu kötücül ittifakla, hep daha fazlasını isteyerek ve daha fazlasına sahip olmaya çalışarak kendi kıyametine mahkum olur.

Haset, rekabet ve açgözlülüğün; nefret, kıskançlık ve cimriliğin; şiddet ve karşı-şiddetin savunma hallerini açığa çıkarmak, yenilenmenin başlangıcıdır; birey ve onun tarafından yaratılan topluluğun en acil yapması gereken şeydir. Ve kendini tanımının içimizde açmak istediği de budur. Ancak bu ilk adım tek başına yeterli değildir. Burada kalmak, topluluk oluşturmak için yola çıkan bir grubun erken kaos aşamasına takılıp kalmaktan memnun olmasına benzer. İhtiyaç duyulan; bunu takip eden boşluk evresi, içgörüden gelen ölümdür. Böylelikle gruptaki kişiler eski fikirlerini, inanç ve kalıplaşmış düşüncelerini bırakabilir, birbirini dinleyip cevap vermeye hazır hale gelebilir ve böylelikle grup sonunda herkesin mutlu olduğu bir topluluk haline gelebilir.

Topluluk oluşturmanın bu süreci, grup seviyesinde bireysel kendini tanıma yolculuğundan hiç farklı değildir ve insanlığın şu an ihtiyacı olan ve ihtiyacı olacak şeydir. Buradaki risk, çözülmemiş çatışmaların kaosu içinde insanlığın kendini kaybetmesi ve kendini yok etmesidir. Bilincimizin derinlerinden kim olduğumuzu belirleyen bu savunmacı duyguları açığa çıkardıktan sonra, bütün bu bastırılmış savunmacı duyguların, tüm güçlerine ve şiddetle ifade edilme isteklerine rağmen harekete geçemeyeceklerini gören bir dikkat disiplinine, bir algı zekasına ihtiyacımız vardır. Bu duyguları ve altında yatan sebepleri, yani dışlanma korkusunu görene kadar dingin tutmayı öğrenmeliyiz; özümüze ulaşmamız, içimizdeki iyilik ve sevginin yeşermesi ancak bundan sonra mümkün olabilir.

İnsanlık olarak, biz sebebini anlayana kadar bir çok şeyin yerle bir olacağı gerçeğinden kaçamayacağız. Ancak; kendini tanımada ustalaşmış bireyler, doğrudan dinginliğin zekasına, yani yanlış olanın ölümüne ve varlığımızın daha derin katmanlarına doğru giden yolları bulabileceklerdir. Meditasyonun dinginliğinde zihinlerini tüm sahtekarlıklardan arındıracaklardır. Tek ihtiyaç duyacakları şey, başlangıçta bahsettiğimiz tutkudur, yani kendini tanıma ve gerçeğe duyulan tutku; bunu bir savaşçının yaklaşımında ve azminde bulacaklardır. Kendini tanıma yolunda, çıkmaz sokaklarda kaybolmamak için savaşçının araçlarına ihtiyacımız olacaktır: Sorumluluk almak, dürüstlük, kendini önemsemekten vazgeçmek, kendini bırakmamak vb... Kendini tanıma yolunda yalnızca gerçek bir savaşçı hayatta kalabilir.

Tüm insanlık dertlerinin kolektif veya bireysel olarak çözümü, savunmacı duyguların çirkin gerçeğini açığa çıkartmak değildir. Ama bu, daha derinlerdeki gerçeklerin açığa çıkarılabilmesi için bir ön koşuldur. Daha sonraki mektuplarımızda, öncelikle yalnızca bir savaşçının nasıl gidereceğini bildiği; güçsüzlük, savunmasızlık, kaybolmuşluk gibi hoş olmayan ve yoksayılan duyguları ele alacağız. Bu ölümcül rekabet oyununda kazanan, buradan yükselen ıstırabın tek suçlusudur. Dışlanma, çaresizlik, hakkını alamama gibi durumların yarattığı duygularla başa çıkamamış, savunmacı duygularla hareket etmesi gereken kaybeden de aynı derecede suçludur.

Kaybedenlerin sessizce *olana* teslim olması çözümü getirmez. Tam tersine, kaybedenin isyan etmesi gerekir. İçinde bulunduğu atalet ve korkaklıktan sıyrılıp sıkıntısını açıkça göstermelidir.

Ancak bu sıkıntı kaybedence farkedilmeli ve dışavurumu savunma refleksiyle olmamalıdır. İyiliğin yeşerdiği eylemler ancak dinginlikten ve *olanı* farketmekle ortaya çıkan boşluktan doğabilir. Tepkisiz duru bir görüş aynı zamanda doğrudan bir eylem demektir. Ancak bu, var olana karşı savunmadan kaynaklanan tüm tepkiler gibi kaos yaratmayan, bunun yerine sevgi ve neşe yaratan doğrudan bir eylemdir.

Sevgili Dostum,
Her şeyin içinde yatan temel dinginliđi bulabilmen dileđiyle,

Samuel Widmer Nicolet