

18. Mektup: Yok Sayılan Duygular (Terkedilme, Dışlanma, Hakettiğini Alamama)



Haziran 2017

Kendini Tanıma Yolunun Sevgili Dostları,

Son mektubumuzda, savunmacı duygular yani kendimizi gözlemeye başlamamızla sarsılan şartlanma ve uydumculuk yapılarının altından ilk uyanan savunma mekanizmamız üzerine başlattığımız sohbeti bir süreliğine sonlandırmıştık. Söz verdiğimiz gibi, bu ve bundan sonraki iki mektubumuzda gerçek duyguları, yani korku güdümündeki savunmacı duyguların bastırmaya çalıştığı asıl duyguları ele alacağız. Biz bu duygulara, yok sayılan veya asıl duygular diyoruz; bu duygular istenmeyen başka bir duyguya tepki olarak değil, yaşam sürecimizde doğrudan ortaya çıkarlar ve yaşadığımız bir travma ya da incinmeyle tetiklenirler. Tabii ki burada savunmacı duyguların yalnızca yok sayılan duyguları değil, aynı zamanda başka savunmacı duyguları da baskılayabileceğini eklemeliyiz. Kendini tanıma sürecinde, bu sürecin yarattığı tüm iç içe geçmiş ego yapısı bir kez daha katman katman çözülmeli ve bilinçle aydınlatılmalıdır. İçimizde algılayabildiğimiz tüm durumlar, duygular, tepkiler veya düşünceler savunma ve ayrışma ile bilincimizin dışına itilen daha derindeki başka bir şeyi gizlerler. Tıpkı nefret, cimrilik ve kıskançlık gibi savunmacı duyguların korku ve karşı koyma ile güçlendirilmiş uydumculuk duvarının arkasına gizlenmesinde yaptığımız gibi, bunlara da aynı titiz tutumla yaklaşırsak bu duyguların ve onlardan kaynaklı tepkilerin tam olarak neyi baskılamaya ve kontrol altına almaya çalıştığını da anlayabiliriz. Daha önce de keşfettiğimiz gibi, korktuğumuz ve direnç yarattığımız şeylerin arkasına saklanan, aslında çok güzel bir şeydir. Direnç bizim gizli gücümüzdür ve serbest bırakıldığı anda bizi kısıtlayan tüm duvarları yıkar; korku da -eğer seçimsiz bir algının ışığında açığa çıkarsa- kendini gitgide daha dikkatli ve temkinli bir bakışa ve nihayetinde gerçeği görmekten, kendini tam olarak tanımaktan kaynaklanan bir davranışa dönüştürür. Bilincin ışığında, her şey evrenin içinde hâlihazırda var olan doğal düzenine geri dönecektir.

Kendini tanımanın, bu açığa çıkarma sürecinin amacı; gerçeğe geri dönüş yolunu, bireyin kendi deneyiminin özgünlüğünü ve sonuç olarak daha bağımsız ve kaliteli bir hayatı yeniden bulmaktır. Bu sayede vadesi dolmuş önyargılarımız olmaksızın kendimizi tüm varlıklarla işbirlikçi ve akıllı bir birlikteliğe açarız. "Mış gibi" yapılan, sahte ve yüzeysel her şeyin altında daha derin, daha gerçek ve daha içten başka bir şey yatar. Bu kez ele almak istediğimiz terkedilme, dışlanma ve hakettiğini alamama gibi yok sayılan duygular çerçevesinde bakarsak; bu duyguların önündeki kıskançlık, nefret ve cimrilik gibi evreler bizde yoğun bir ego bariyeri oluşturur ve buradaki asıl duygularımızı hissetmemizi engellerler. Nihayetinde uydumculuğun içinde kapana kısılmış kişiliğimiz, kendimizi kurtarmak istediğimiz korku dolu benliğimizden bizi ayırmaya çalışan hayali egomuzdur. Özümüzün egosu yoktur. Önünde sonunda özümüz yine saflığı tanyacak, saflığa geri dönmeyi göze alacak ve kendini bölünmez Bütünlüğün içine katarak onun akışını takip edecektir.

İçimizdeki yok sayılan duygular şimdiden çok daha gerçek, çok daha insani, çok daha sahici hâle geldiler, ama henüz bizim nihai hakikatimiz değillerdir. Bizim bu duygulara yenik düşmemiz, içimizdeki yaralı benlikle ilgilidir ve meditasyon durumunda kendi özgün masumiyetimizi ve bütünlüğümüzü yeniden keşfetmeden önce travmalarımızın tüm izlerini

silmemiz gerekmektedir. Kendini tanıma yolunda yok sayılan duygular katman katman soyulur ve genellikle biz onların ardına bakmayı ve asıl benliğimizin özüne inmeyi öğrenene kadar epeyce bir süre bizi meşgul ederler. Onlar halen bizim kişisel ve kolektif hikayemizdeki ihlallerin yarattığı süptil ego yapılarını temsil ederler. Özümüzün ortaya çıkması ve özgürleşmesi için bu duyguların içimizde anlaşılması ve entegre edilmesi gerekmektedir. Bu süreç hiçbir zaman tam olarak sona ermeyecektir çünkü bu arınmanın yeniden gözden geçirilmesi ve masumiyet halinin yeniden canlandırılması için her zaman belirli bir "bakım onarım çalışması" gerekecektir. Bu, meditasyonun bir parçasıdır. Özellikle içinde yaşamak zorunda olduğumuz bu acımasız dünyada tüm tutarsızlıklarla yaşadığımız sürtüşme, geçmişe ait kolektif suçluluk duygularının hızla büyümesine de sebep olabilir. Ama temelde, içimizde artık sorgulanması gerekmeyen ve tüm ego egemenliğinin ötesinde olan bir kaynağa ineriz ve bu sayede yeniden her şeyi gerçek bir bütünlük duygusu içinde hissederiz.

Yine de gidecek çok yolumuz var. Şimdilik, öncelikle bu duygulara daha yakından bakıp onları entegre edelim; derinlerimizde yatan bu yok sayılan veya baskılanmış duygular daha yumuşak ve ince olsa da oldukça zordur ve onlardan pek hoşlanmayız -hoşlanıyor olsak ego yaratım sürecinde onları yok saymazdık zaten-. Bu duygular açığa çıktığında bizi daha yumuşak, daha hassas ve daha şefkatli kılacaklardır. Ancak genellikle, bu duygulara karşı direncimiz çok fazla olduğundan onların güzelliğini görmek yerine onları kabul edilemez görüp yok sayarız. Bu yok sayıştaki idrak yoksunluğu bizim henüz olgunlaşmamışlığımızdandır. Kendini tanıma, bize, bu olgunluğu ve bu aydınlanmayı getirir ve biz bu sayede yok sayma eğilimimizin ne kadar işe yaramaz olduğunu görebiliriz. Birçok örnekte görebileceğimiz gibi, aslında tüm dünyamız büyük ölçekten baktığımızda bu gibi duygularla yüklüdür ve tüm insanlık bu yok sayış halinden, gerekli olan yok saydıklarını kabul ediş haline geçmekle mücadele içindedir. Yüz yılı aşkındır süregelen uyuşturucuya karşı açılan savaşta da, mülteci sorununu çözmek üzere yapılan çalışmaların yarattığı kaosta da, iklim kriziyle mücadele konusunda eskimiş düşüncelerinin bırakılıp yenilikçi ve paylaşımcı yöntemlerin araştırılmamasında da, mevcut ekonomik sistemde de, ilişki kurma biçimlerinde de, çocukların yetiştirilmesi ve eğitilmesinde de... İnsanlık bu geçiş sürecinde zorlanmaktadır. Eğer bu geçişi gerçekleştirmezse kendi kendini yok edecektir.

İzlenmesi gereken yol, yani kendini tanıma yolu içten ve dürüst bakmaktan ibarettir. Sadece bu niyet ve bu tutum başlı başına her türlü savunmayı düşürecektir. Olanı dürüstçe algılamaya niyet edenler onu göreceklerdir de. Tabii, tamamını aynı anda değil ve ne yazık ki birdenbire ve doğrudan da değil. Ancak istikrarlı bir saf görüş süreciyle hakikat tomurcuğunun her bir yaprağı katman katman açılır ve onun tüm güzelliği ve anlaşılmazlığı görünür hâle gelir. Görmek aynı zamanda eyleme geçmeyi de doğurduğundan -öncelikle içeride gerçekleşen eylem önünde sonunda dışarıya da yansıtacağı için- bu görüş başlı başına her şeyi, yani hem kendimizi hem de dünyayı değiştirebilmek için yeterlidir.

Onları uzun süredir baskılayan ve artık canlılığını yitiren savunma halinin dışına çıkmaya cesaret ettikleri için yok sayılan duyguların her birine bakma imkanımız olmayacak. Bu senin hayat görevindir, sevgili dostum. Eğer gerçekten dünyanın iyiliği için bir değişime katkıda bulunmak istiyorsan, her birimizin yapması gerektiği gibi bunu başarmalısın. Ve sen algında belli bir dürüstlük seviyesine gelebildiğin anda tüm bunlar kendiliğinden olacaktır. Bu noktada bakışımızı yok sayılan duyguların en önemlilerine ve özellikle de daha önceki mektuplarımızda söz ettiğimiz savunmacı duyguların ardından belirlemeye başlayan duygulara çevireceğiz: Kıskançlık, nefret ve cimriliğin arkasında yatan terk edilme, dışlanma ve hak ettiğini alamamaya; hırs, açgözlülük ve hasetin arkasında yatan güçsüzlük, acizlik ve savunmasızlığa ve haz arayışımızın arkasında yatan yalnızlığa.

Bu kez ilk üç duyguyu; terk edilme, dışlanma ve hak ettiğini alamamayı ele alacağız. Kıskançlığı dürüstçe araştırdığımızda kendimizi, uzaklaştırmaya çalıştığımız asıl duygunun terk edilme duygusu olduğunu keşfederiz. Ancak bununla ilgilenmeye başlar ve önyargısız olarak buna kendimizi adarsak, ilişkilerimizde hala kendi başına bir şeyle baş etmeyi öğrenmek istemeyen bebekler gibi davrandığımızı görürüz. Bu hiç olgun olmayan çocukça davranışımızı fark ettiğimizde üstümüze çöken utanç duygusu, genellikle bizi bu acizlikten çıkartır ve nihayetinde terk edilmeye içimizde gerçekten yer açıldığında da terk edilmenin güzelliğini göstermek için yeterli olur. Bu konuyu gerçek özümüzü keşfetmeye başladığımızda tekrar ele alacağız.

Bizi nefrete sürükleyen ve başkalarının nefretine maruz kaldığımızda hissettiğimiz dışlanma ve soyutlanma hissine karşı korkumuzu yitirdiğimizde ve tepki vermeden mutlak bir dinginlik ve farkındalıkla onları yaşamaya karar verdiğimizde, bu duygular artık korkutucu olmaktan çıkar. Kabul edilemez olduğu fikrinden vazgeçtiğimiz anda, bu tür duygulara maruz kalmanın ve bunları kendi içinde tutabilmenin ne kadar sorunsuz olması şaşırtıcıdır. Bunu yapabildiğimizde olgunluk seviyemiz bir anda artar. Başkalarından destek almak için sürekli etrafa bakan mızımız çocuklar olmaktan çıkar; kendimizi düşünceli, kendi kendine yeten, artık aceleci davranmaya gerek duymayan ve sonucunda zor durumlarda karmaşalara fazla takılmayan yetişkinlere dönüştürürüz. İçimizde patlama halinde bulunan canavarlar ve bağımlı kaçaklar yerle bir olur ve başkalarıyla alışılmış, standartlaşmış kalıplarla ilişki kurmak yerine gerçek anlamda bağ kurabilen şahsiyetli ve izan sahibi bir varlığa yer açarlar.

Gerçekten büyümek ne büyük mutluluktur! Tüm bu yok sayılan duygular, korkunç dayatmalar olmaktan çıkıp bizim en yakın arkadaşlarımız; şımarık incinmiş bir çocuğun, kafası karışmış haline bir daha asla düşmememiz için güvencemiz olabilirler. İçsel bir düzen gelişmeye başlar. Ve bunun yanında içsel bir dinginlik ve içsel bir sonsuzluk... Ancak buna daha sonraki mektuplarımızda, bu sözde zorlu yolun sonuna geldiğimizde değineceğiz. Ne yazık ki biz insanlar bu süreçte sonsuz derecede aptalca davranma eğilimindeyiz. Ve her seferinde olan aynı şeydir. Ancak belli bir aşamayı geçtikten sonra, aslında bunu hemen yapabileceğimizi; bu kadar beklemeye, aynı şeyi tekrar tekrar deneyimleyerek öğrenmeye çalışmaya, zorlayıcı bir şeye karşı kendimizi akılsızca savunma tuzağına yani, gerçeğe ve hakikate gözümüzü kapatma tuzağına düşmemize asla gerek olmadığını anlıyoruz. Buna mazeretimiz, bu öğrenme sürecinin aynı zamanda evrimsel gelişimimizin de bir süreci olduğudur. Neyse ki bu durumda bu aptallık, en azından kısmen, evrimsel gelişimde öngörülen bilinç düzeyimizle örtüştüğü için, pek çok kişi bu adımı atmayı başarabilirse kısa zamanda bu genlerimize işleyecektir.

Bizi cömert bir birliktelikten uzak tutan cimrilik gibi bir savunmacı tavrın arkasında hak ettiğimizi alamama hissini ve bunun yeniden başımıza gelmesine karşı duyduğumuz korku dolu düşüncenin yattığını nasıl göremiyoruz? Her şeyi yozlaştırmak dışında hiçbir fayda sağlamayan böyle bir stratejinin aptallığını nasıl göz ardı edip, at gözlükleri takmış gibi, nasıl aynı şeyi uygulamaya devam edebiliyoruz? Vermeye dayalı bir kültürü reddetmeye devam ettiğimiz sürece ortak bir cennetten mahrum kaldığımızı nasıl fark etmiyoruz? Budistlerin haklı bir öğretisi vardır: “Sana verilmemiş olanı ver!” derler. Budistler atalarının uzun bir zaman önce keşfettiği güzelliği mi görüyorlar? Yoksa onlar da yalnızca anlamsız deyişler geleneğini sürdürerek, diğer herkes gibi nefret, cimrilik, kıskançlık, korku ve dirençle örülmüş ego duvarlarının arkasında mı saklanıyorlar?

Neden hak ettiğini alamama gibi bir duygunun içimizde yayılmasına izin verip de onun aslında o kadar da kötü olmadığını, bu duyguyu içimize alabileceğimizi ve buna izin vermenin büyük bir kurtuluş olduğunu deneyimlemeye hiçbir zaman hazır olamıyoruz? Nasıl

oluyor da yolumuzu kaybettiğimizi bile idrak etmeden bu kadar kısıtlı, bu kadar aydınlanmamış, bu kadar uyanmamış kalmaya devam edebiliyoruz?

Ya biz, Sevgili Dostum,

Kendimizi, kendini tanıma yoluna adadığımızı; başka bir yola, yaşamın dertlerine karşı başka bir yaklaşım ve stratejiye ihtiyaç olduğunu gördüğümüze göre, biz zamanın ötesinde miyiz?

Bu yola baş koyduğumuza göre? Biz yeni insan evriminin yeni genomu muyuz, yeni genomu içimizde taşıyoruz muyuz? Şefkat ve birlikteliği bencillik (egoizm) ve benmerkezciliğin (egotizm) önüne koyan; çocukluk saplantımızı arkada bırakabileceğimizi, hayvani mirasımıza olan bağlılığımızı geride bırakabileceğimizi gören bu yeni genom biz miyiz?

Hayatımızın sahibi olmak için geçmiş yaralara dayalı, işlevsiz ve kendini beğenmiş bir egoya ihtiyacımız olmadığını anladığımız için mi? Aksine bu egonun en iyi becerilerimizi kontrol altında tuttuğunu gördüğümüz için mi? Yoksa, biz kayıp bir dünyada ucubeler, müstesna olgular mıyız?

Bir sonraki mektubumuzda yine savunmacı davranışların arkasına gizlenmiş, yoksayılan durumlara bir kez daha ışık tutarak Özümüze yaklaşmaya devam edeceğiz.

Aydınlanma yolunun ucubesi olmayı başarman dileğiyle, Sevgili Dostum..

Samuel Widmer Nicolet