

19. Mektup: Yok Sayılan Duygular (Güçsüzlük, Çaresizlik, Birisinin veya Bir Şeyin İnsafına Teslim Olma)



Temmuz 2017

Kendini Tanıma Yolunun Sevgili Dostu,

Kişiler kendini tanıma yoluna çıktıklarında bunun için uyanırlar, başta genellikle heveslidirler ve hızla yol alırlar. Ancak bir noktada, ki bu çoğu kişi için yok sayılan duyguların olduğu yerdir, yaşamlarının ana konusu onları yeniden yakalar. Durma noktasına gelirler ve sürecin başında onlara son derece somut görünen Öz'e doğru aydınlanma haline erişmek artık daha uzakta görünür.

Tabii ki yaşamlarının ana konusuyla bağlantılı olan kimileri de vardır ki, aslında bunlar çoğunluktadır, savunmacı duygulara takılıp kalmışlardır. Kıskançlık, sahiplenici düşünceler, kontrol etme ihtiyacı, rekabet ve çekememezlik, bir türlü bırakamadıkları duygular içinde en 'gözde adaylar'dır. Ve tahmin edilebileceği üzere kendini tanımaya yönelen insanlar, halihazırda daha olgun olan ve bu duygular yerine daha derin duygularla ilgilenen kişilerdir.

Bizi tam olarak neyin daha olgun veya daha toy kıldığı konusunda ancak varsayımlarda bulunabiliriz. Tabii ki çocuklarda bile bu tür farklılıklar gözlemlenebilir. Her çocuğun benzer şartlarda büyüdüğü ailelerde bile büyük farklar göze çarpmaktadır. 'Daha olgun' kimseler için, yok sayılan duyguları öğrenme sürecinin 'en aptalca noktada' takılıp kalması son derece trajiktir; çünkü yok sayılan duyguların farkına varıp da onların yükünü ilelebet taşımak zorunda kalmak çok yorucudur. Hatta yok sayılan duygularla bitmek tükenmek bilmeyen bir süre boyunca mücadele eden kişiler kendini tanıma sürecine hiç başlamamış olmayı dileyebilirler, çünkü sığ bir bakış açısından bakıldığında uydumculuğa hapsolmuş diğer insan türdeşleri daha rahatmış gibi gözükebilir. İçimizde, daha derinlerdeki korkuyu yenmiş olmamız ve savunmacı duyguların şiddetli tepkilerini vermeyi büyük ölçüde bırakmış olmamız yok sayılan duyguların yarattığı yoğun ıstıraba karşı korunacağımız anlamına gelmez; hatta bir dereceye kadar tüm insanlığın yok saydığı ıstırabı da taşımamız gerekir.

Yani, gelişimin bu evresinde görevimiz, kendimizi yalnızca içsel acılarımıza açmak değil, aynı zamanda bütün insanlığın ıstırap seline, yani acının ta kendisine, bireyselliğimizin üstünde bir yere açmaktır; yani, bir anlamda birliğe ve bütünlüğe hazırlık demektir. Bu, genellikle aynı zamanda uzak geçmişten gelen kolektif suçluluk duygusunun sonuçlarıyla temas etmeyi ve Bütün'e bir katkı olarak bu suçluluktaki payımızı temizlememize 'izin verilmesini' de içerir. Bu durumda bu sonuncu kısım aynı zamanda, içimizdeki Öz'e uyanışımızı hazırlayan; başımızın tam ortasındaki dinginlik noktasında, diğer bir deyişle taç çakrada bulunan ve bizi transpersonal sınır katmanıyla karşı karşıya getirecek olan sürecin bir parçasıdır.

Daha önce de söylediğim gibi, hayatımızın sonuna kadar sıkıştığımız bu rahatsızlık verici yerin duvarını kırıp onun dışına ulaşmaya dair hiç bir umudumuz kalmaması hâli aptalcadır. Ama paradoksal olarak birazdan göreceğimiz gibi kendini tanıma yolunun bu kısmındaki zorluk tam da bu noktadadır. Bu durum içimizde yeterince kabul görmediği için çok rahatsız edicidir ve bu nedenle bize yalnızca umutsuzluk ve depresyona yol açan başarısızlık yolu açık gözükür.

Özgürleştirici yok sayılan duygularla yüzleşmek, aslında, bizi dayanılmaz biçimde kısıtlayan savunmacı duygularla uğraşmaktan çok daha ilginç ve idrakimiz için bir o kadar zorludur. İşin püf noktası şudur: İçimizde yok saydığımız her duyguyla hiç sızlanmadan, karşı koymak için hiç bir hareket yapmadan, gerekirse sonsuza dek kalmaya razı olduğumuzda bu duygular çözülürler ve buradan özgürleşen enerji bize hediye olarak geri gelir. Bu tam bir paradokstur: İstemediğimiz şeyden ancak tam olarak onu kabullendiğimizde özgürleşiriz.

Hayatımızın geri kalanında güçsüzlük, çaresizlik veya birisinin ya da bir şeyin insafına teslim olma ihtimali kesinlikle kabul edilemez görünür. Bu sebeple, henüz olgunlaşmamışken direnç oluşturur ve bu hoş olmayan durumu bilincimizin altına itecek olan savunmacı duygulara seve seve kaçarız. Ama cahilliğimizden bunun bir çözüm olmadığı gerçeğini gözden kaçıırız; aksine, çözümlenmeyen şeyler er ya da geç bunun hesabını iki kat fazla soracaklardır.

Teslimiyet, başlangıçta bize imkansız görünür. İnsan kabul edilemez bir şeyi nasıl kabul edebilir ki? Ancak bu çözülemez durumdaki ümitsizlikle ruhen yıkıldığımızda uyanan bilincimiz çözümün bu ölüm anında yattığını anlamaya başlar — olan tam olarak budur: Bir ölüm hali. Güçsüz olmak, yani güçsüzlük durumunda olabilmek, bu noktada deneyimlediğimiz şey tam olarak budur, bu ölüm halidir ve bu halde eğer öyleyse içimizde daha sonraki mektuplarımızda bahsedeceğimiz daha büyük şeyler için yer açılır,-sevgi ve bundan doğan kader- sonunda içimizi kaplayabilir. Tamamen çaresiz olmak, yani tamamen bir çaresizlik halinde olabilmek, kaybolma hâline denk düşer ve kaybolan kişi ancak tüm direnç ve tepkileri son bulduğunda varmak hissini bulabilir. Mutlak bir teslimiyet: Yani varolan her şeyin insafına teslim olma hali, dinginliğin ‘cennet’ine kabul edilebilmemizin ön koşuludur.

Bu mektuptaki niyetimiz; güçsüzlük, çaresizlik ve birisinin veya bir şeyin insafına teslim olma duygularıyla baş etmektir. Yok sayılan tüm duyguların arkasında Özümüzün bir veçhesini bulabiliriz. Bu yoksayılan duygular evimizin, yani Özümüzün girişini oluşturur. Hepimiz bu konuyla çok daha sonra ilgileneceğiz.

Bütün yok sayılan duygular benmerkezci kişilik, yani uydumcu katmanın benliği tarafından baskılanır ve uyanmaya başlamış kişinin savunmacı duyguları tarafından daha da baskılanmaya devam eder. Eğer derinlerimizdeki daha gerçek katmanlara karşı oluşturduğumuz savunmacı yaklaşımları geri tutabilirsek yok sayılan duygular içimizde kendilerini gösterirler ve tamamen yeşerirler, ta ki biz onları yaşamımıza tamamen entegre edene kadar; o zaman da sararıp solarlar. İnsan ömründe bu noktanın ötesine geçememek trajik olabilir. Ancak bize bahşedilen buysa, sınırlarımız bu kadarsa tüm ömrümüzün konusunun bu olduğunu görebilmek ve bunu kabul edebilmek bize teselli olacaktır. Bunun —yani içimizde azimli ve mütevazı bir savaşçı tavrını oluşturmanın— amacı ise hiç şüphesiz kendini bize yok sayılan duygularla boğuştuğumuz yıllar boyunca kademe kademe gösterecektir ve bu bile başlı başına yaşamaya değer olacaktır.

İncelediğimiz savunmacı duygular arasında rekabet, haset ve açgözlülüğü irdelemiştik: Bilinçli ya da büyük çoğunlukla bilinçdışı ortaya çıkan bu durumlar yozlaşmış egosantrik toplumumuzun değerlerini oluştururlar. Bu duygular tam olarak baskıladıkları güçsüzlük, çaresizlik ve birisinin veya bir şeyin insafına teslim olma hislerinin yaşamımızda varlık göstermemesi için ortaya çıkan kaygılı savunma mekanizmamızdır. Kendini tanıma yolculuğunda sırf gerçeklik ve hakikat uğruna bu duyguların ortaya çıkmasına izin verir ve nihayet imkansızmış veya bizi delirtecekmiş gibi gözüken şeyle yüzleşiriz.

Rekabet dolu bir mücadele içinde yenilgiye uğramak bizi neredeyse dayanılmaz bir güçsüzlük duygusuyla baş başa bırakır; normalde şiddetli bir içsel veya dışsal tepki ile kendimizi bu duyguya karşı savunmaya çalışırız. Dolayısıyla dünyada çatışma ve savaşın sonu asla gelemes. Kendini tanıma konusunda ustalaşmış bir kişi ise daha anlamlı bir yol izlemeyi seçer. O, — yüzeysel olarak bakıldığında— kendi çöküşü anlamına gelen her şeye izin verebilir. Teslim olur. Kendi içindeki güçsüzlük hissini tanır ve onunla arkadaş olur. Eski yöntemlerin yalnızca daha fazla güçsüzlüğe yol açacağını bilir. Güçsüzlük hissini kendisini başka bir boyuta taşımaya çalıştığını ve bu hissini kendisini epeydir kaybettiğini sandığı cennetine yeniden kavuşturacak olduğunu fark etmeye başlar. Eğer kendi içinde bu durumun ötesine geçecek kabiliyetleri bulamazsa güçsüzlük hissinde sonsuza dek mahsur kalma riskini de anlayarak yoluna devam eder. Güçsüzlüğün kendisi olur. Dünyada ve insanlığın içinde güçsüz olan herkesin yerini alır. Uğruna savaştığı ama asla elde edemeyebileceği bir şeydir bu; güçsüzlük duygusun ona öğretmeye çalıştığı şey —diğer tüm yoksayılan duyguların da öğrettiği gibi— , içsel dinginliktir. Umuyoruz ki daha sonra, ıstıraptan arınmış bu güvenli refah boyutunun aslında var olduğunu keşfedecek ve dinginliğin, meditasyonda buraya erişmemizi sağladığını öğreneceğiz. Haset ve açgözlülük tüm rekabetçi mücadelelerin eşlikçisidir. Yenilmiş, güçsüz insan; kendini kanıtlayamamaktan kaynaklanan çaresizliğini telafi etmek için sinsi ve haset dolu entrikalara başvurarak rakibine zarar vermeye ve en azından sınırlı bir biçimde galip gelmeye çalışır. Buraya dolanıp kaldığı sürece tüm savunmacı tavırların ve duygusal yaklaşımların merkezinde yatan korkuyu takip etmektedir. Korkuyla yönetilmektedir. Ama kendini tanıma konusunda pratik yaparak, korku dolu düşüncenin ancak daha korku dolu bir yaşamı doğuracağını farkedebilir ve o zaman duraksar. Bu duraksama hali, yani dingin kalma; onu, yok sayılan her şeyin, yok saydığı tüm duygu ve durumların özünde yatan acı ve keder ile karşı karşıya getirir. Bu duraksamayı yaratan bilinç uyanışında, yani eylemsizlik eyleminde acının Öz'e, aydınlamaya ve tüm kederlerden arınmaya açılan giriş kapısı olduğunu anlamaya başlar. Ve kederini kabullendiğinde, kederin içinde yatan özü ona göstereceğini, oradan tüm ıstırapın ötesine geçebileceğini algılar. Nitekim, bu tür bir dönüşümün ön koşulu olan mutlak dinginlik durumuna ulaşabileceğinin veya daha ötesindeki mutluluğun küçük bir esintisinden daha fazlasını yakalayabileceğinin bir garantisi olmadığını görse de; yaşam amacını, görevini ve kaderini bulduğunu bilerek yola koyulur. Bu yolda en azından yolundan şaşmaz ve kararlı bir savaşçı olmanın yeterli olacağını kabul etmeye hazırdır. Ve tüm yok sayılan duygularda olduğu gibi, sırf bu süreç bile ona fazlasıyla olgunluk katacaktır ve o, bu sayede yok saydığı duygularına katlanmanın aslında o kadar da zor olmadığını, bunun bir zulüm değil aksine, bu duyguların da sahip olduğu güzelliklerin ortaya çıkması için bir duraksama ânı olduğunu anlamaya başlayacaktır.

Rekabetçi bir mücadelede kaybeden tamamen, güçlü ve muzaffer olanın doyumсуz açgözlülüğünün insafına kalmıştır. Onların insafına kalmanın bu dayanılmaz haline isyan etmeye nasıl ihtiyaç duymaz ki insan? Bu aşağılanmaya nasıl katlanabilir? Tek seçeneği açgözlü bir şekilde bir şeyleri kapmaya çalışmak ve bu çabayla mahvolup gitmek midir? Günümüzün artık çok olağanlaşan saldırganlığı ve teröristvari kendine zarar verme eğilimleri dışında yapabileceği başka bir şey kalmadı mı, buna boyun eğmeli mi? Yoksa bu tutumla kendisini -ve kendisiyle beraber bütün insanlığı- güçsüzlük, çaresizlik ve birisinin ya da bir şeyin insafına kalmış olma hislerine düğümleyip kaldığının; bu yüzden, halihazırda sorunlu olan insanlığın üstüne daha da fazla acı ve ıstırap yüklediğinin farkına varabilir mi? Önceki yöntemlerden bambaşka bir yöntem izlenmesi gerektiğini, artık bizi engelleyen ilkel ve hayvansal geçmişimizin mirası olan misilleme örüntüsünü geride bırakması gerektiğini fark edebilecek midir? Tüm bu karmaşanın

ortasında gerekenin bir kara delik olduğunu, bu kara delik olmaya davet edildiğini ve bunun için seçildiğini görebilecek midir? Tüm bu kaygı veren savunma duygularının, acı veren yok sayılan duygular için bir çıkmaz sokak olacağını? Herşeyi yutan, içine çeken ve birleştiren sonsuz kara bir derinlik olacağını? Ufkundan geçen her şeyi yok eden, silen ve parçalayıp öğüten bu kara delik olacağını?

Nihayetinde,özümüzdeki acıdan doğan sevgi, saf olmayan ya da sevgiye karşıt olan her şeyi içine çekip arındıran, gerçek olmayan ve sevgi olmayan her şeyi yakıp yıkan bir karadelik gibidir. Sevgi yıkımdır. Sevgi; yepyeni bir evrene, yepyeni bir hikayeye açılan bir kara deliktir. Olan ve olmuş olan her şey, yeni yaratılmış arındırılmış temel enerji olarak bu yeni evrene akar. Sonraki mektuplarımızda bu konudan daha fazla bahsedeceğiz.

Bütün bunları görebiliyor muyuz, sevgili dostum? Bunun gerçekliğini? Yoksa bizi içine almak ve bize rehberlik etmek isteyen her şeye yeten bir Ruh'un olmadığına bizi inandırmaya çalışan felsefecilerin bizi ikna etmesine izin mi vereceğiz? Bu Ruh'un bilimsel olarak kuantum alanında bile kanıtlandığını hala göremeyen veya görmek istemeyenlere mi ikna olacağız?¹ Kendi kısıtlı görüşlerini yasaya çevirme hakları olduğunu düşünenler mi; bir şeye ulaşamayışlarındaki yetersizliği, o şeyin var olmadığına dair bir kanıt olarak görenler mi bizi ikna edecek?

Mesela, Castaneda'nın büyük Don Juan'ı, yıllar önce onu şarlatan ilan edip aralarına almayan akademisyenleri durugörüye ulaşamadıkları için başarılı olamayan savaşçılar olarak tanımlamıştı.² Neyse ki en azından onları savaşçı olarak tanımladı!

Sen ne düşünüyorsun, sevgili dostum? Sence de, bir ömür içerisinde aydınlanmaya yetecek kadar dinginliğe ulaşmak ona bahşedilmediği için Sina dağında vadedilen toprakları yalnızca uzaktan kısa bir anlığına görebilen Musa peygamber ve daha pek çoklarının da yaptığı gibi , ikinci düşman olan berraklıkla karşılaştığımızda pes etmememiz; birlikte bir adım daha atıp da en azından üçüncü düşmanla, yani güç ile yüzleşip hiç olmazsa ona yenilmemiz gerekmez mi? Felsefeciler, aydınlanmanın varlığını reddediyorlar ama en azından bunun olasılığına da yer açıyorlar. Ve muhtemelen sadece kıskançlıktan bunu yapan söz konusu felsefecilerin dışındakilere bilgelik ancak yaşamlarının son deminde bahşediliyor.

Sen de dersin, sevgili dostum, bize de böyle güzel bir talih bahşedilecek mi?

Samuel Widmer Nicolet

¹ Ulrich Warnke: Quantenphilosophie und Interwelt / Der Zugang zur verborgenen Essenz des menschlichen Wesens; Scorpio Verlag, 2013 ['Kuantum Felsefesi ve İçsel Dünya / İnsan Varlığının Saklı Özüne Erişim'] - kitabında bu konuyla ilgili detaylı bilgilere ulaşabilirsiniz.

² Carlos Castaneda, Don Juan'ın Öğretileri (Yaqui Yerlilerinin Bilgelik Yolu), 2014. Amerikalı antropolog Castaneda'nın Meksika'da tanıştığı bir şamanla yaşadığı deneyimlerini anlattığı kitap.