

## 20. Mektup: Yok Sayılan Duygular (Yalnızlık)



Ağustos 2017

Spiritüel Hareketin Sevgili Dostları,

Kendini tanıma yolunu keşfederken, bu mektubumuzda yok sayılan duygulara son bir kez geri döneceğiz. Sonraki mektuplarımızda, kendini tanıma sürecinin belirli yönlerine ve evrelerine, ardından da bu sayede ulaşmayı umduğumuz Özümüze değinmek istiyoruz.

Elbette yok sayılan duygular aleminde umutsuzluk, keder, hayal kırıklığı, reddedilme, anlaşılmama, ümitsizlik, kaybolma hissi, muhtaç olma ve benzeri pek çok başka duygu durumu da vardır ve kendini tanıma yolunda hepsi dikkate değerdir . Bunların her biri, insanların sürekli kaçınmaya çalıştığı acı ve keder hislerinin dışavurumları ve ifadeleridir. Ancak, kendini tanıma yolunda beceri kazanan herkes, zaten tüm yolu şahsen yürümek zorunda olduğundan ve başkasının teorik bilgilerine bel bağlayamayacağından, burada yok sayılan duyguların yalnızca en önemlilerini ayrıntılı olarak tartışmak yeterli olacaktır. Bu süreç içerisinde, bu yoğun yolculuğun her yönü ciddi bir kaşif için zaten kendini gösterecektir. Bunun ardındaki ve hiç değişmeyen kural da giderek apaçık hale gelecektir: Eğer dikkatle incelersek, her savunma ve direncin ardında baskılanmış olan duygularla karşılaşırız; mesela öfke ve nefret gibi savunmacı duygular aslında üzüntü ve utanç gibi yok saydığımız asıl duyguları bastırırlar. Bu yok sayılan duyguların bizi gerçeklikten alıkoyarak Özümüze yabancılaştırması durumunu, bir kaç ay içinde, benliğimizin merkezini tanımaya başladıkça daha net belirleyeceğiz.

Daha önce de söylediğim gibi, bugün yok sayılan duygular alemindeki en derin duyguya değinmek istiyoruz: Yalnızlık. Çünkü bu duygu, bir yandan yok sayılan duygularla tüm yüzleşmelerin altından en son çıkan yok sayılmış duyguyla eşdeğerdir; diğer yandan, yok sayılan bir duygu olarak, daha önce incelediğimiz haz arayışına meyletmenin savunmacı durumuyla çok bağlantılıdır.

Yalnızlık yok sayılan tüm durumların özünde yatar, tüm savunmacı tavırlarımızla kaçınmaya çalıştığımız şey, aslında bu yalnızlık duygusudur; ama yalnızlığın kabulü sonunda çok özel bir güzelliği ortaya çıkaracaktır. Yalnızlık incindiğimizde içimizde beliren o saf ilkel acıya en yakın duygudur, dolayısıyla yalnızlık her daim kutsal ve bütünlenmiş olan Özümüzün, yani varoluşumuzun özünün de giriş kapısıdır.

Savunmacı duygularla bağlantılı olarak ele aldığımız arzu ve özlem (özellikle haz arayışı) gibi acı da temeldeki özgün doğamızın bir parçasıdır. Bunlar korkudan beslenen düşünce tarafından yaratılmış, etkilenmiş veya yozlaştırılmış duygular değildir. Kendiliğinden masum bir şekilde ortaya çıkarlar ve öylece bırakırsak geldikleri gibi de kaybolurlar; tıpkı canı yanan küçük çocuklarda gördüğümüz gibi. Parkta düşen çocuklar bir an ağlarlar sonra neşeyle oyun oynamaya devam ederler.

Kendini tanımanın ortaya çıkardığı ve üstesinden geldiği sorun, tüm duygusal tepkimelerin — yok sayılan duygular dediğimiz asıl duygularımız da dahil —, ya onları başlatan düşünce tarafından yaratılmış ya da ilk acı hissinden türetilmiş olmalarıdır. Bu nedenle masumiyetten

uzaklaşmaya başlarız, dolayısıyla ortaya çıkan incinme hemen ‘kaybolmaz’ ve iyileşemez; bunun yerine düşünce tarafından gitgide derinlere itilerek bilinçaltına atılır. Bu katmanda da asıl acı artık kendi kendine çözünemez; aksine daha fazla çarpıtılır, manipüle ve muhafaza edilir. Böylece, ego temelli endişeye dayalı düşünce rehberliğinde, saf ve gerçek acıdan, ilk önce üzüntü ve terkedilme gibi yok sayılan doğaya sahip duygular doğar; bu yok sayılan duygulardan kendine acıma ve kıskançlık gibi savunmacı duygular oluşur; düşüncenin tesiriyle ve bu savunmacı duyguların daha fazla reddi ve bastırılmasıyla da direnç ve inat ortaya çıkar. Eğer bu duygular daha yoğun hale gelip gitgide daha fazla zırh kuşanır, izole edilir ve bedende birikmeye başlarsa; aynı zamanda da en başta ortaya çıkan korkuyu da büyük ölçüde bilinçsiz bir hissizlik haliyle örtmeyi başarırlarsa sonunda sadece bir robot ya da bir zombi gibi uydumculuk, şartlanma ve alışkanlıklarla hareket edebilen sapkın normal bir insan halinde yaşarız. Tüm bu yanlış yönlendirilmiş trajik süreç kendini tanıma sayesinde açığa çıkarılır ve görebilmenin, yani saf algının gücüyle tersine çevrilebilir. Yanlış yönlendirilmiş diyoruz, çünkü kendi kendini soyutlamaya ve hayali ayrılığa şartlandırılan dünyamızda yaşayan her çocuk kendisini eğiten zombiler tarafından yara almakta, yeniden şartlandırılmakta ve bu dünyaya uygun bir uydumculuğa doğru itilmektedir. Çocuklar gerçeğe karşı korku dolu bir savunmayı temel almış bir dünyaya doğmamış olsalardı bile, yine de belirli bir ego oluşması kaçınılmazdı. Ama bu durumda uyuma yönelik her baskı, çocuğu geçici doğası gereği şeffaf, işlevsel bir ego oluşumuna yönlendirecekti ve ayrışmanın olmadığı ilk varoluş biçimine her an geri dönebilmek mümkün olacaktı. Şu anda olanın aksine, çocuk şefkat yoksunu zombiler tarafından değil, bütünlenmiş şefkatli varlıklar tarafından kucaklansaydı, benlik bilinci ve ego oluşumuna neden olan hissettiği asıl acı bu kadar yoğun olmayacak, ayrışma hissi bu kadar abartılı oluşmayacaktı. Kendini tanıma sayesinde tekrar kavuşabileceğimiz o asıl hal, kendi içinde pek az duygu ve belki biraz korku barındırır. Buna denk olan cennet gibi sevgi dolu bir ortam yaratılabilirse bu, bu tür duyguların çıkmasını ve güçlenmesini teşvik etmeyecektir. Bunun yerine, eğer ortaya çıkacak olursa onları hemen çözümlenecek.

Kendini tanıma konusunda beceri kazanan kişi, yok sayılan her duygunun derininde uykuda olan yalnızlıkla tekrar temasa geçtiği anda, ona ıstırap veren tüm yapılanmaların da çözünmeye başlaması muhtemeldir. Buna rağmen, daha önce de gördüğümüz gibi, pek çok kendini tanıma yolcusu bu ‘en saçma’ noktada, bitiş çizgisinin hemen önünde takılıp kalır. Bu, birçoğumuzun süreç boyunca sergilediği temel ahmaklık ve beceriksizlikten, hatta belki de evrimsel olarak yeterince olgunluğa ulaşamamış olmamızdan kaynaklı olabilir. Tüm bunları daha önce gözden geçirmiştik. Ama belki de hazza yönelerek o güçlü savunma mekanizmasının burada rol oynamasına da meydan veriyoruz. Haz arayışı, bir yandan uydumcu sistemden hiçbir zaman tam olarak çıkamamamızı garantilerken, bir yandan da her zaman sömürülecek bağımlılar olarak kalmamızı sağlıyor.

Hedonizmin, yani hazza bağımlı olmanın savunma mekanizması daha önce de bahsettiğimiz gibi savaşıların ‘insanlık durumunun neredeyse yenilemez gevşekliği’ diye adlandırdıkları temel insanî özellikten beslenir. Kendimizi salıvermekten, rahatlıktan ve farklı hazlardan hoşlanıyoruz, tembeliz ve genellikle bir şeyler hakkında bilgi sahibi olmamayı yeğliyoruz. Kendini tanıma yolunu genel olarak ciddiyle takip etmiyoruz. İster evrimsel, ister şartlanmaya dayalı, her ne sebepten olursa olsun, bizim için burada önemli olan şey bunun bir karşıt dengesi olması gerektiğidir; bunu da ancak bir savaşçının yaklaşımını içimizde uygularsak oluşturabiliriz. Kendini tanımanın bir parçası da, bize yardımcı olacak ve yolumuzda bizi destekleyecek araçlarla uğraşmaktır. Daha önceki çalışmalarımızdan hatırlayabileceğimiz gibi savaşçı eğitimi,

meditasyon, topluluk oluşturma, Tantra, psikolizis, vb. bu araçlardandır. Kendini tanımada ustalaşmış kişiler, birine ya da herhangi bir şeye bağımlılık uçurumundan kaçabilmek için bu konularla alakadar olacaklardır.

Daha önce sevginin, uyumsuz ve ahenksiz her şeyi içine çeken ve arındıran bir kara delik olduğundan bahsetmiştik. Eğer tam olarak entegre edilmezse, yalnızlık da bizi aydınlığa değil karanlığa çeken bir kara deliğe dönüşebilir. Eğer tam olarak içimize alamazsak, yalnızlık bize güzelliğini göstermez; Özün ışığına, sevgiye giden yolu bulmamıza yardım eden, bize tekrar tekrar bu yolu gösteren bir arkadaş olmayı kabul etmez. Eğer yalnızlığı tam olarak içselleştiremezsek, bizi bir şeyi başka şeyle telafi ederek tatmin olma girdabına, bağımlılığa ve toplumdaki ve içimizdeki en güçlü savunmacı yapıyı teşkil eden haz tutkunluğuna sürükler; bu yapı da eğer ona saplanıp kalırsak bizi hemen uydumculuk kurallarına boyun eğdirecek şekilde yeniden şartlandırır.

Oysa tamamen içimize alabildiğimizde yalnızlık, bizim en önemli öğretmenlerimizden biri haline gelir; bize nereye gitmemiz gerektiğini, neyin uygun olduğunu, neyin doğru ve neyin yanlış olduğunu söyleyen iç sesimiz olur. Yalnızlık bizi tek başına, daha sonraları anlamayı öğrenmek isteyeceğimiz Özümüzün tüm niteliklerinin artık tomurcuklanmaya başladığı saadet dolu bir tek başına götüür.

Yalnızlığın sesini duyabilmek için büyük bir dinginlik gerekir. Yalnızlık içimizdeki ilk kaynağın önünde duran ilk kaynaktır. Eğer onu baskılırsak içimizde bizi yok edecek yıkıcı bir güce dönüşür, fakat eğer onu anlar ve seversek bizi tekrar tekrar destekleyecektir.

Yalnızlık, kendi içinde terkedilme, dışlanma ve hakettiğini alamama gibi; güçsüzlük, çaresizlik ve başkasının insafına kalma gibi tüm yok sayılan duyguları bir araya getirir. Hepsini tek potada birleştirir. Onu nasıl ele alırsak alalım, yalnızlık bir kara deliktir. Eğer ona tamamen teslim olup bizi yutmasına izin verirsek, yok olmanın acısından geçer ve böylelikle yenileniriz. Bu bir ölüm eylemidir. Eğer yalnızlığa karşı tüm savunmalarımızı indirir ve böylelikle onun ‘’olay ufku’’<sup>1</sup> nun ötesine geçebilirsek, o bizi sonunda yepyeni bir hikayeye, yeni bir hayata, cennet gibi bir dünyaya taşır. Yalnızlık bizi gerçek anlamıyla dışarıya davet eder. Bizi egomani ve uydumculuğa hapsolmuş, yozlaşmış şımarık insanlığın dışına çıkartır ve kendimizi orada yaratmamıza fırsat verir. Yalnızlık her zaman bizimle olacaktır, yeniden toplumun tuzağına düşecek gibi olduğumuz anda bizi uyuracak olan sadık dostumuzdur. Eğer onu tam manasıyla yaşamımıza entegre etmeyi başarabilirsek artık bize acı vermez, daha çok sevecen bir aşık gibi davranır. Kabul edildiğinde sevgidir yalnızlık ve sevgi her zaman bizimle beraberdir.

Eğer yalnızlığı kabul etmek yerine reddedersek, bizi tamamen yok edecek ve hiç bir şekilde yenilik getirmeyecek bir girdaba, bir kara deliğe dönüşecektir. İçsel olarak entegre edilmeyen, reddedilen yalnızlık eğer tam hissedilmezse, yerini birine ya da herhangi bir şeye bağımlı olma haline bırakır ve kendini tanıma alanında ustalaşmış olanlarımızı durağanlığa iter, böylece daha önce bahsettiğimiz o ‘en saçma’ noktada takılıp kalır ve kendini tanıma yolunda çıkmaza düşeriz.

Tümüyle kabul edilmemiş yalnızlık, içimizde hiç bitmeyen bir huzursuzluk olarak kalır, etrafımızı bir çember gibi sarar ve içinden çıkmak için döner dururuz. Özün cenneti, yani aydınlanma, bu nedenle bizden esirgenir. Bu sıkıntı yüzünden düşüncelerimiz hiçbir zaman

---

<sup>1</sup> Olay Ufku: Kara deliği çevreleyen, herhangi bir fiziksel incelemede bulunamadığımız uzay parçası, ışık ve maddenin artık kaçamadığı bölge. Olay ufkundan ötesi, bilinen yasalarla açıklanamaz, orada ne olup bittiği bilinemez. Kara deliğin olay ufkunda olmak, dönüşü olmayan bir yolculuğa çıkmaya benzer.

tamamen dingin olamaz; bu durum sadece yalnızlığımızı kirletmekle kalmaz (bu yüzden yalnızlık içimizde yok saydığımız problemleri bir alan haline gelecektir), aynı zamanda tüm haz çabasının ardında yatan doğal dürtüyü yani içimizdeki arzu ve özlemin saf ateşini yanlış yöne çekerek yozlaştırır. Düşünceyle çarpıtılmış ve hedonistik davranışlara yönlendirilmiş olan arzu ya da özlem,

- eğer düşüncenin etkisinden çıkabilirsek- içimizde tutkulu bir güç, dumanı tütmeyen bir ateşe dönüşür ve hakiki, asil, gerçek ve iyi olana olan duyduğumuz özlemde bizi harekete geçirir ve destekler. Yalnızlık gibi, onunla el ele giden arzu ve özlem de hayali bir bağımlılığın yanıltıcı uçurumundan çok sevginin kara deliğinin çekimini güçlendirir.

Uçurumun kenarında —azıcık bile olsa— kaybolacak olursak (asla üçüncü düşmanı tamamen yenemeyen, kendi gücüne ulaşamayan, kaplanın sırtına çıkmayı bir türlü başaramayan savaşçılar gibi) ‘en saçma’ yerde mahsur kalmış oluruz. Sonsuz bir ıstırap döngüsünde, cennetin kapısının hemen dışında mahsur kalırız: Hem içsel cennetin, yani aydınlanmanın kapısında; hem de dışsal cennetin, yani kader çarkından kurtuluşun kapısında. Bu öyle bir cennettir ki, kapısı ancak arayış çözümünü varmakta bulduğunda ve düşünce meditasyon halinde tamamen sessizliğe ulaştığında açılacaktır.

Siz ne düşünüyorsunuz, sevgili dostlarım? Bu göreve hazır mısınız? Bu göreve hazır olmayı istiyor musunuz? Bu davetin güzelliği sizi cezbediyor mu? Bazen, örneğin psikolitik deneyimlerde, harika bir tantrik ya da toplumsal birliktelikte içine girdiğimiz veya derin bir sevgi ilişkisinde hissettiğimiz bu güzellik kavramı bize yardımcı oluyor mu? Savunmacı ve yok sayılan duyguların uçurumlarından geçen ve hiç bitmeyen taşlı başarısızlık yolunda azimle yürümemize yardım ediyor mu? Bazen duygusal sapmaların yarattığı sis ve korku dolu düşüncenin yarattığı hayali karanlık yüzünden tüm görüşümüzü kaybetsek bile, bir kıyıda diğerine gitmenin gerçekten mümkün olduğu umudunu korumaya yardımcı oluyor mu?

Entegre edilmiş yalnızlığın gücünün sizi öteki kıyıya taşıması dileğiyle, Sevgili Dostlar...

Samuel Widmer Nicolet