

Mektup 3: Kendini Tanıma



Mart 2016

Yaşamın Büyük Hareketinin Sevgili Dostu,

Şu anda, tam olarak şu anda, ne ile meşgulsün? Hayatının karmaşası içinde hiç durup bunu düşünüyor musun? Ve ne görüyorsun? Neyi fark ediyorsun? Dürüstçe cevabın nedir? Seni korku, hırs ve kıskançlık mı harekete geçiriyor? Kendini çatışmanın ortasında düğümlenmiş bulup, savunma, kontrol ve entelektüelleştirme mekanizmalarıyla mı var oluyorsun?

Ya da şu anda sevgide misin, sevgi seni kapladı mı? Her ne zaman ki, bir an durup kendine bu soruyu sorduğunda; hayatının her anında sevgide misin yoksa şu an başka bir şey ile mi meşgulsün?

Kendini tanımak...

Zaman zaman durup bu soruyla yüzleşmek kendini tanımanın iyi bir yoludur. Eğer her seferinde bu soruyu “evet” olarak cevaplıyorsan o zaman büyük ihtimalle tamamıyla uyanmış bir *tantrika*, yani tamamıyla uyanmış bir kişisin. O zaman büyük ihtimalle hayatın büyük hareketinin, sevginin farkındasın ve *Bütün*’e aitsin. O zaman sen, önden yürüyorsun.

Zaman zaman bu tür soruları sen de kendine soruyor musun? Eğer öyleyse kendini uyanmakta olan, kendini tanıma yolunda ciddiyetle yürüyen insanlar arasında sayabilirsin. Öte yandan, bu tür sorular senin için tamamıyla yabancıysa, o zaman, muhtemelen bilinçaltının derin uykusunda uyumaktasın.

Kendini tanıma, kendimizi ve dünyamızı yenilemeyi umduğumuz hareketin bir aracıdır.

Diğer her şey gibi, biz de yaşamın büyük hareketinin, sevginin ve *Bütün*’ün bir parçasıyız. Bu hareketin bir parçası olmak gündelik yaşantımızda ifade buluyor. Psikoterapi, toplum oluşturma, psikolizis ve tantra gibi yöntemlerle destek anlamında ilgilenen insanlar arasındayız. Fakat tüm bu disiplinlerin merkezinde de yine kendini tanımak yatar. İlk mektubumuzda bu hareketin en önemli ve temel ilgi alanlarını çizmiştik; nihai hedefe ulaşmak için kullandığımız temel olan, kendini tanıma sürecini de daha sonra anlatacağız.

Kendini tanıma; yani bireyin güdülerini dürüstlikle incelemesi, eylemlerini ve düşüncelerini anında fark edebilmesi uyanışın başı ve sonudur. Doğru bir kendini tanıma hiçbir illüzyon, maskeleyme veya haklı çıkarma kaygısı gütmmez; sadece kayıtsız şartsız gerçeklere, gerçek neyse ona odaklanır.

Son zamanlarda ve gitgide artarak, yıllar boyu bana yol arkadaşlığı etmiş olan, kendini tanıma ve uyanış yolunda oldukça ilerlemiş pek çok insanın hala kendilerindeki öğretmen-öğrenci ilişkisi bağımlılığını çözemediklerini çünkü henüz kendilerini doğru biçimde inceleme konusunda tamamıyla bağımsız olamadıklarını fark ediyorum. Bunca yıl sonra bile kendilerine dürüst olmak ve rol yapmayı bırakmak için hala bir itici güce, bir yüzleşmeye ihtiyaç duyuyorlar. Aslında bu, öğretmeni tarafından kulağı çekilen bir öğrenci halini sürdürmek istediklerinden değil. Tam tersine eşitliği, öğretmenleri ile aynı seviyede olmayı, otoriteden kurtulmayı ve sevgi alanında yalnız başlarına durabilmeyi arzuluyorlar. Fakat gerekli hassasiyeti ve dürüstlüğü yıllar sonra bile gösteremiyorlar. Onların kendilerini tanıma yolundaki eksik yaklaşımı, bir

otorite yaratıp, öğretmen-öğrenci seviye farkını oluşturmalarına ve bunun içinde tekrar tekrar isyan edecekleri bir döngüye takılmalarına sebep oluyor.

Bunun sebebi ne olabilir? Onların kendilerini her an sorgulamaktan alıkoyan ve özünde ne olduğunu anlamalarını engelleyen şey nedir? Neden kendilerine ışık tutamıyorlar?

Yeterince ciddi değiller mi? Bağımsızlıktan ya da tek başlarına olmaktan mı çekiniyorlar?

Doğru şekilde kendini gözlemleyebilmek, içsel meselelerle ilgili bütün bağımlılıkların sonunu getirir. Terapiye veya ruhsal desteğe, otoriteye duyulan ihtiyaç son bulur. Kendini tanıma; kendi kendine ışık tutmayı uyandırır, berraklık ve gerçeği getirir. Artık kimsenin gerçeği görmek için kendisini ittirecek bir başkasına ihtiyacı kalmaz.

Gerçek kendini tanıma, bireyi kendi iç gerçekliği ile her an, hatasızca yüz yüze getirir; birey artık ilişkilerdeki davranışlarını yakından takip eder. Hiçbir düşünce, hiçbir gizli güdü, hiçbir içten pazarlık ondan kaçamaz. Her şeyi olduğu haliyle görür, yargılamadan, eleştirmeden, karşılaştırma yapmadan her şeyi olduğu gibi görür. Sadece görür. Ve gördüğü şeyle hiçbir şey yapmaz. Bakmak yeterlidir. Çünkü sadece bu bakma ve görme eylemiyle gözlemci ve gözlemleyen iç içe geçer. Ve her bölünmenin bir sonu vardır. Bütünlük bulunmuştur. Bu da değişimin mucizesine yol açar. Bu mükemmel simya, bireyin içinde gerçekleşir; kişi gerçeklikle yüzleştiği anda kurşun altına dönüşür. Olmakta olan son bulur. Ve yeni bir şey ışık saçmaya başlar. Kurşun, yani bilinçaltının ağırlığı, yerini tamamen genişlemiş bir farkındalığın rahatlığına bırakır. O daha iyi hale getirilemez ya da değiştirilemez. Zira olan neyse odur. Ve sadece onun varlığının dürüst bir şekilde kabul edilmesi sayesinde son bulur. Yok olur. Bütün haline gelmiş olan ruh her bir parçasıyla yok olmaya, ileriye gitmeye, kendi ötesine geçmeye başlar. Bir sonraki mektupta, zihin bu noktada uyandığında, hangi kapının açılıp zihnin hangi boyuta geçtiğini konuşacağız. Burada sadece şunu söylememize izin verin: Eksiksiz ve hassas bir kendini tanıma sayesinde eninde sonunda birey, *benin* sonunu ve böylece izlemekte olduğu benliğin sonunu getirecektir. Ve bu noktada yeni bir şey başlayacaktır. Sevgi hüküm sürecek.

Özgürlük önemlidir. Kendini tanıma sürecinde hiçbir otorite olmamalıdır. Kendini tanımak için rehberliğe veya psikoterapiye bağımlı olduğumuz sürece bu tamamen özgürlük değildir. Bu anlamda bağımlı olan insanlar *Bütün*'ün hareketlerini tamamen anlayamazlar. Eyleme döktükleri her türlü hareket zayıf kalır. Kendileri için veya hareketin başlaması için dik duracak güçleri yoktur. Yalnız başlarına kalamazlar. Kendini tanıma yolculuğuna bireyin tamamıyla tek başına çıkması gerekir. Güçlü bir hareket, her bir tekil parça kendi başına durabildiği zaman ortaya çıkar. *Bütün*, kendi başına durabilenler sayesinde kendi kendine organize olur. Bireyin yapması gereken başka hiçbir şey yoktur. Tüm tek başına durabilen bireyler, aynı zamanda, yan yana, aynı tutku ve ciddiyet ile ve aynı amaç uğruna durduklarında onların sevgisi gerçek hareketi ortaya çıkarır. O zaman mucizeler gerçekleşir. Gerçek hareket bağımlılıktan veya organize edilmiş bir birliktelikten doğmaz. Temeli tek başnalık, gerçek ilişki ve sevgidir.

Peki gerçek bir ilişki nedir? Bazen bu konuda kafa karışıklıkları ortaya çıkabilir. Gerçek bir ilişkide herhangi bir bağımlılık yoktur, yani kişi kendi ayakları üstünde durabilir. Aynı zamanda, gerçek ilişkilerde seven kişi bağlanmaktan hiçbir şekilde kaçmaz.

Zaman zaman bu bağlanma ve bağımlılık konuları ile yüzleşmek de iyidir. Başkaları olmadan yaşayamayacağını düşünmek sağlıklı değildir; bu seni bağımlı yapar ve sevgiden çok korkuyla ilgilidir. Ancak yaşamı başkaları olmadan sürdürmeye çalışmak da kişinin hayatının tadının tuzunun kaçmasına ve bireysel sevgiyi öğrenememesine yol açar. Bu sevgiye kendini açmayanlar için bütün ilişkilenmeler anlamsız ve kuru kalır. Sevgiden çekinen insanlar, sürdürülebilir bir hareket oluşturma becerisinden de yoksundur.

Bu, yakınlık derecesi ile ilgili bir soru mudur? Sanmıyorum. Her ne kadar bunun bir rolü olsa ve hastalık derecesinde bir tutunma ihtiyacı bütün birliktelikleri yok edebilecek olsa da, nihayetinde sevginin mutluluğu teslimiyette ve birbirine bağlı olmakta yatar.

Muhtaçlık, özellikle de sevgiye muhtaçlık bariz bir şekilde sevgi değildir. Sadece birinin eline bakmaktır. Fakat başkalarına muhtaç olmak veya birbirine ihtiyaç duymak yanlış değildir. Hatta bu doğal olandır. Bundan korkan ve bunu uzaklaştırma ihtiyacı duyan hiç kimse kendini gerçek yaşama ve sevginin alanına açamayacaktır. Dünyayı değiştirebilecek kuvvette bir hareket böyle birinden gelemez. Diğer yandan eğer bir kaybı, kabuğuna çekilmeden yaşayamıyorsan, bu da sendeki bağımsızlık eksikliğine, çocukça veya patolojik olan kimi eğilimlerine ışık tutar. Sağlıklı, güçlü ve sevme yetisine sahip bir insan pek çok ilişki içinde bulunabilir ve herhangi bir kayıp durumunda bunları nasıl dengeleyeceğini bilir.

Seven bir insan, yani benliğin çözümlenmesine kadar kendini tanıma sürecinin sonuna ulaşmış bir insan, her şeyden önce sevgiyle meşgul olacaktır. Tam olarak da, sorumluluklar ve bağlar olmadan yaşamının anlamını yitirdiğinin farkında olduğu için başkalarının ihtiyaçlarıyla geniş bir kapsamda ilgilenenecektir. Böyle biri; anlaşmalarda güvenilir olacak, çocuklar yetişkin olana kadar onlara refakat edecek, muhtaç olanlarla gerektiği kadar ilgilenen ve gereken her görevi yerine getirecektir. Böyle biri aynı zamanda da ihtiyaç duyduğunda sevmeye ve desteklenmeye izin verebilecektir. Böyle olduğu zaman bağıllık bir sorun olmaz, tersine bu kendiliğinden oluşan bir şeydir. Nitekim bunun sevgiyle bir ilgisi yoktur. Sağlıklı bir insan konuları birbirine karıştırmaz, kafa karışıklığına yol açmaz. Bu dinamiklerle kendi başa çıkabilir ve kendi ihtiyaçlarının farkındadır, ihtiyacı olanı almak konusunda çekinmez. Çoğunlukla, sevgi ve ilgi ile meşgul olacaktır. Başkalarının ve özellikle de *Bütün*'ün ihtiyaçlarıyla ilgilenmekle...

Aydınlanmış insanlarla karşılaştığında, onların, yaşamlarının her anında sevmekle meşgul olduklarını görürsün. Kendini tanıma süreci ile ciddi anlamda iç içe geçmiş insanlar, her zaman, her yerde, her durumda sevgi ile meşguldür. Yaptıkları ne olursa olsun, asıl odakları sevmektedir. Bizim hareketimiz de psikolizis, tantra ve toplum oluşturma ile ilgilenmektedir çünkü bu temalar kendini bilmeyi ve dolayısıyla sevgiyi desteklerler. Hep birlikte, kendini tanımayı yaşamlarımızın ana teması haline getirdiğimiz bir hareket oluşturuyoruz. Bu kendini tanıma süreci sevgiye akacaktır. Biz bu yüzden kendimizi bir sevgi hareketi olarak tanımlıyoruz.

Yaşamın büyük hareketinin, birlikte inşa ettiğimiz bu hareketin parçası olan sevgili dostum; şu anda, tam şu anda ne ile meşgulsün? Bunu algılayabiliyor musun? Algıların, gözlem yetilerin ve farkındalığın bunu görebilecek kadar keskin mi? Sen yetişkin bir *tantrika* olarak her göz kırpsının farkında mısın?

Mutluluk Seninle Olsun,

Samuel Widmer Nicolet