

KENDİNİ BİLMEK VE EŞKOŞMALAR

"insanları bilen akıllıdır
kendini bilen bilge
başkasını yenen güçlüdür
kendini yenen egemen
halinden memnun olan zengindir
nefsini yenen istençli
yerini korumayı bilen kalıcıdır
ölüp de yok olmayan ölümsüz"¹

1. KENDİNİ BİLMEK NE DEMEKTİR?

Ouspensky, insanın "öz" ve "kişilik" olmak üzere iki kısımdan oluştuğunu ifade etmektedir. Öz, insanın doğuştan getirdiği ve kendisine ait olan şeyleri kapsar. Kişilik ise insanın bu dünyada edindiği, öğrendiği, kendisine ait olmayan şeyleri kapsar.²

Küçük bir çocuğun kişiliği olmaz. O saf Öz'dür. Eğitimle beraber kişilik oluşur ve büyür. Kişilik yapay bir şeydir ve fazla büyürse, Öz'ün büyümesini engeller. Öz ve Kişilik, birbirinin zararına gelişir.³

Gereken, Öz ve Kişiliğin paralel gelişmesi ve Öz'ün Kişiliğe hakim olmasıdır. Yani Öz birincil, Kişilik ikincil konumda olmalıdır. Ancak Kişilik ikincil konumda kalmaktan hoşlanmaz. Bu yüzden, kendi hakkındaki gerçeği de bilmek istemez.⁴

Gurur, gösteriş ve egoyu beslemeye yönelik tüm unsurlar "sahte kişilik", alınan eğitim ve yapılan çalışmaların sonucu ise "doğru kişilik" olarak adlandırılmaktadır.⁵ Harry Benjamin, sahte kişiliği yumurtanın dış kabuğuna, doğru kişiliği beyazına, özü de sarısına benzetmiştir.⁶ Bu ayrımlara paralel olarak, vicdanı da "kazanılmış vicdan" ve "gerçek vicdan" olmak üzere ikiye ayırmaktadır. "Kazanılmış vicdan bize doğuştan itibaren yavaş yavaş aşılmalıdır ama gerçek vicdanı altta gömülü olarak bırakarak onun üstüne çıkar. Ancak kendi üzerimizde çalışıp sahte kişiliğimizi tahtından indirebilirsek (ki kazanılmış vicdanla birleşmiş durumdadır) gerçek vicdan varlığını hissettirmeye başlayabilir."⁷ "Kazanılmış vicdan bir ülkeden diğerine değişiklik gösterdiği gibi, bir yüzyıldan diğerine de farklı özellikler taşıyabilir; sürekli olarak kayan ve değişen bir şeydir. Ama gerçek vicdan her zaman aynıdır ve hiç değişmez, çünkü kökleri hiç değişmeyen ve sonsuza uzanandadır."⁸ Eğer bütün insanlar uyanmış olsaydı, hepsinde gerçek vicdan hakim olurdu ve herkes aynı fikirde olurdu.⁹

Ayrıca diyor ki: "İlk önce insanın bilmesi gereken şey, kendisinin "tek" olmadığı, "çok" olduğudur. Sürekli ve değişmez bir "benliği" veya egosu yoktur. O her zaman farklıdır. Bir an bir kişidir, bir başka an bir başka kişidir; üçüncü bir an üçüncü bir kişidir ve bu böyle devam eder.

¹ Lao Tse, Tao Te Ching, Yol Yayınları, İstanbul, 1994, s.50, 33. Mesel.

² P.D.OUSPENSKY, İnsanın Gerçeği "Kendini Bilmek", Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2010, s.129.

³ P.D.OUSPENSKY, agy, s.133.

⁴ P.D.OUSPENSKY, İnsanın Bilinmeyen Psikolojisi, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1995, s.41.

⁵ Harry BENJAMİN, Kendini Bilmenin Temelleri, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1995, s.48.

⁶ Harry BENJAMİN, agy, s.50.

⁷ Harry BENJAMİN, agy, s.71-72.

⁸ Harry BENJAMİN, agy, s.112.

⁹ Maurice NICOLL, Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne Psikolojik Yorumlar-Cilt 1, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2008, s.47.

İnsanda ayniyet ve tek oluş yanılgısı; ilk önce tek bir fiziksel beden duyusuyla; ikincisi, normal durumlarda her zaman aynı kalan adıyla ve üçüncü olarak da, eğitimle kendisinde kökleşen veya taklitte edinilen birçok mekanik alışkanlıklarla yaratılır. Her zaman aynı fiziksel duylara sahip olarak, her zaman aynı adı işiterek ve daha önceden sahip olduğu aynı alışkanlıkları ve eğilimleri kendisinde fark ederek, kendisinin her zaman aynı olduğuna inanır.”¹⁰

İnsanın bir birlik değil de çokluk olması, bütün zorlukların, iç çatışmaların ve uyumsuzlukların kaynağıdır.¹¹

Ergün Arıkdal, çok benlikliliğimiz konusunu şu şekilde anlatmaktadır:

“Çeşitli benlikler yaratmışızdır ve her benliğin arasına, kendisini diğer benlikten ayıracak şekilde bir engel koymuşuzdur. Biz bunlara tampon diyoruz. Bunlar birbirleriyle temas etmezler. Yani bir insan bir yandan nefsanîyeti, egoyu mükemmelen taşıırken, diğer yandan diğerkamılığı da gayet güzel yaşayabilir. Hem hodkamılığı vardır, hem de diğerkamılığı vardır. Bir yandan merhametli, şefkatli, vicdanî hareket eder, öte yandan gayet ilkel duygulara da sahiptir. Bunları birarada tutmayı başarabilmek için “tamponlar” dediğimiz birtakım ara etkiler, ara vasıtalar kullanırız.”¹² Tamponların işlevi, kişinin farklı personalarının duygularını aynı anda, hep birlikte hissetmesini önlemektir.

“Burada böylesin, evde böylesin, iş yerinde böylesin, sinemada böylesin. Kimsin, neredesin sen? Hangisisin?..... Bu personalar, bu maskeler azaldıkça samimiyet ortaya çıkar.”¹³

Günümüzdeki psikoloji bilimi, insanın iki parçası olan Öz ve Kişilik’ten sadece Kişiliği bilmekte ve kabul etmektedir. Öz’ü bilmemekte ve kabul etmemektedir. Bilinçaltını ve paranormal fenomenleri de Kişiliğin bir parçası olarak değerlendirmektedir. İnsanların büyük çoğunluğu kendini kişilik olarak görmekte; beden, zihin ve duyguların toplamı olduğunu düşünmektedir.¹⁴ Modern psikolojinin ikinci bir önemli yanılsaması da, birçok benlikten oluşan, yani bütünsel olmayan varlıklar olduğumuzu bilmemesinden ve bireyi tek bir benlik olarak ele almasından ileri gelir.¹⁵

Ouspensky’nin diğer bir önemli saptaması da, resmî psikoloji biliminin insanı sadece “bulduğu gibi” veya “olduğunu düşündüğü gibi” inceliyor oluşudur. Ouspensky, insanı bu haliyle inceleyen sistemler ile insanın ne olabileceği, yani mümkün evrimi açısından inceleyen sistemleri ayırt etmiştir.¹⁶ Kendini bilme çalışması ve bu konuda başarı sağlanması, ancak ikinci tür sistemler ile mümkün olmaktadır.

Ouspensky, insanın dört şuur durumunun mümkün olduğunu ve insanların bunlardan sadece iki tanesinde yaşadığını söylemiştir:

¹⁰ P.D.OUSPENSKY, agy, s.18.

¹¹ Maurice NICOLL, agy, s.27.

¹² Ergün ARIKDAL, Sonsuzluk Yolcusu Evrensel İnsan, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2002, s.187-188.

¹³ Ergün ARIKDAL, Yaşamın Amacı Kendini Bilmek, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1998, s.171.

¹⁴ Harry BENJAMİN, agy, s.21.

¹⁵ Harry BENJAMİN, agy, s.31.

¹⁶ P.D.OUSPENSKY, agy, s. 13.

- Uyku
- Uyanıklık (Uyanıklık halinde uyku. Veya "izafi şuur".)
- Kendinin şuurunda olma (Kendini bilmek)
- Objektif şuurculuk (Herşey hakkındaki tüm gerçeği bilebilmek.)¹⁷

Uyanıklık bilincimizde, daha yüce şeylere karşı uyumaktayız. Kendini uyanık ve bilinçli sayan insan, gerçek uyanışı bu tutumuyla engeller.

Aynı zamanda, kendi kendini hatırlayabilmek için, dikkatin ikiye bölünmesi gerektiğini anlatmıştır. Bu, başka birşeye yöneltilmiş dikkati zayıflatmaksızın, dikkati bir yandan da kendine yöneltmek, bir bakıma kendini dışarıdan seyretmek anlamına gelir. Ahmet Gürbüz şöyle yazmıştır: "Bunun da en pratik yolu, "bakarken kendini de görebilmek, kendinde kalarak bakabilmek"tir.¹⁸ Bu, kendine dışarıdan bakma egzersizi olduğu için, perispriyi gevşetici ve astral seyahati kolaylaştırıcı birşeydir. Bilincin bir kısmını meşgul olduğumuz konuda, ufak bir kısmını da "şu anda, burada, gözlem halinde" tutabilmek, hem Şamanizmde, hem de nöroloji biliminde bilinen birşeydir. "Şamanik bilinç bölünmesi" denen bu fenomen, şaman olmak için elzemdir. Nörolojide ise buna "çifte bilinç" denmektedir ve ilk tespit eden, adını koyan, Hughlings Jackson olmuştur.¹⁹ Bayılan, nöbet geçiren hastalar, kısa bir süre için ve kontrolsüz şekilde, bu fenomeni yaşayabilmektedir. Ama istenen, bunun kontrollü ve iradî bir şekilde yaşanmasıdır. Şaman olabilmek için ise bunu alışkanlık haline getirmek gerekir.

İç gözleme Uzakdoğu öğretilerinde "kanjin" denmektedir. Budizm'e göre kanjin, gerçek doğamızın Budalık'tan başka birşey olmadığını görmek demektir.

"Kendini gözlem, yüksek farkındalık düzeyine geçişin anahtarıdır; bu şekilde, içimizden geçen duygu ve düşüncelere karşı daha içsel bir ihtiyatla yaklaşırız. Kendimizi böyle gözlemlediğimizde yüce doğamız, bizi, kendi düşük dünyalarına çekmek isteyen sorunlu duygu ve düşüncelerin ele geçirmesine karşı korur. Kendini-gözlem, tanık olduğumuz içsel olaylara tepki vererek, onlarla sürüklenmek yerine, onları *anlamamıza* imkân verir. Yeni ve yüksek içsel "pozisyon"umuz –etrafımızda ve içimizde olan biteni gözlemleyen olarak- olanların hem bir parçasıdır, hem de dokunulmazlığını korur."²⁰

"İçimizdeki sessiz gözlemci düşünmez, *görür*. Bu çok önemli bir nokta, çünkü kendimizi gözlemlemek, kendimizi kaptırmayacağız, demektir. Kendini-gözlem ile gelen yüksek farkındalık seçim alanlarımızı arttırır, çünkü yükselmiş içsel pozisyonumuz sayesinde oyunun oldukça üstünde durarak, tüm oyuncuları görebiliriz. Diğer yandan, kendimizi kaptırmak sahada oynamak gibi birşey, tüm oyuncuları göremezsiniz, görebildikleriniz de sizi döndürür, döndürür ve sonunda ne tarafa koşacağınızı bilemez hale gelir, tıkanırsınız."²¹

¹⁷ P.D.OUSPENSKY, agy, s. 33-34.

¹⁸ Ahmet GÜRBÜZ, Zen ve Tasavvuf Işığında Kendini Bilmenin Yolu, İnsan Yayınları, İstanbul, 2008, s.41.

¹⁹ Oliver SACKS, Karısını Şapka Sanan Adam, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2002, s.149.

²⁰ Guy FINLEY, Akışa Teslim Olmanın Sırrı, Gün Yayıncılık, İstanbul, 2008, s.77.

²¹ Guy FINLEY, agy, s. 78.

Kendini bilmek, zihni kontrol edebilmekten geçer. Zihin kontrolünün önündeki en önemli engeller de, aşağıda bahsedilecek olan eşkoşmalardır. Swami Budhananda'nın "Zihin Kontrolü" adlı kitabına göre;

- Zevk peşinde koştuğumuz sürece zihin kontrol edilemez.²²
 - Kuvvetle sevdiğimiz ve tiksindiğimiz şeyler olduğu müddetçe zihin kontrol edilemez.
 - Ahlâksız bir yaşam sürüyorsak,
 - Kasten başkalarına zarar verme alışkanlığındaysak,
 - Sarhoş edici maddelere düşkünsek,
 - Dengesiz ve karmaşık bir hayatımız varsa, örneğin çok az ya da çok fazla yiyor, içiyor, konuşuyor, çalışıyor veya uyuyorsak,
 - Boş tartışmalara girme alışkanlığındaysak, başkalarının hatalarını bulmaya çok hevesliyse,
 - Bedenimize gereksiz yere işkence ediyor, enerjimizi kısır arayışlara harcıyorsak, kendimiz hakkında fazla ketumsak ya da fazla benmerkezci oluyorsak,
 - Kapasitemize bakmadan aşırı hırslıysak, başkalarının servetini kıskanıyorsak ya da hep kendimizi haklı görüyorsak,
 - Bir suçluluk duygumuz varsa,
- zihnimizi kolay kolay kontrol edemeyiz.²³

Ayrıca kendimizi zihnimizle özdeşleştirdiğimiz sürece zihnimizi kontrol edemeyiz.²⁴ Swami Budhananda, şu düşüncüyü aklımızda tutmamızı tavsiye ediyor: "Ben zihnimin sürüklenişini izleyen tanığım. Bu zihin ben değilim."²⁵

Ahmet Gürbüz de şiirsel bir şekilde, şöyle özetlemiş kendini bilme halini:

"Bakma, bakmana bak
Görme, görmeni gör
Duyma, duymanı duy
Hissetme, hissetmeni gözlemler
Gözlemlemeni fark et ve kendini bil!"²⁶

Gözlemleyen Ben'i oluşturmak ve "ben" duygusunu gözlemlenen değil, gözlemleyen tarafta hissetmeye çalışmak tavsiye edilmektedir.²⁷

Yapılması gereken, kişiliği daha pasif hale getirmek ve gerçek ben'in ön plana çıkmasına izin vermektir. Aynı zamanda, insanın tasarımı anlamak ve kullanma kılavuzunu dikkate almaktır.

2. KENDİMİZİ NİÇİN BİLEMİYORUZ?

Bir bebek saf Öz olarak doğar. Karmik birikimiyle gelir, ancak bu yaşamında oynayacağı rolün kişiliği henüz oluşmamıştır. Serbest şuurdan dünyanın dar şuuruna geçmiş, fakat spatyomla bağıni

²² Swami BUDHANANDA, Zihin Kontrolü, Okyanus Yayıncılık, İstanbul, 2002, s. 13.

²³ Swami BUDHANANDA, agy, s. 37-38.

²⁴ Swami BUDHANANDA, agy, s. 93.

²⁵ Swami BUDHANANDA, agy, s. 72.

²⁶ Ahmet GÜRBÜZ, agy, s. 83.

²⁷ Maurice NICOLL, agy, s. 310.

koparmamıştır. Kendini ifade edemez, fakat düal sisteme henüz girmedeği için serbest şuurun verdiğı bilgeliğe hâlâ sahiptir. Yaklaşık olarak yedi yaşına kadar düal sisteme yavaş yavaş adapte olacaktır. Yaşadığı korkular ve acılar, yavaş yavaş zihin kalıplarını oluşturmaya başlar. Annesinin odadan çıkması bile bebek için ciddi bir sorun olur. Onu ebediyen kaybettiğini sanır. İsteddiği şeyleri elde edememesiyle, istediğinden geç elde etmesiyle veya el attığı şeylerin büyükler tarafından elinden alınmasıyla yaşadığı acı, onu ilk eşkoşmalarını yapmaya zorlar. İsteddiği şeyin hayalî görüntüsüne enerjiyi boşaltarak gerginliğini gidermeyi öğrenir. Psikoloji ve psikiyatri, bu sürece "içe aktarma" adını vermiştir. İstenilen nesnenin mevcut olmaması, doyumun gecikmesi, özdeşleşmenin ve içe aktarmanın nedeni olarak kabul edilmektedir.²⁸

İçe aktarılan nesneler giderek artar, sonra birbirleriyle birleşmeye başlarlar. Bunların birleşip bütünleşmesi, özdeşleşmeyi yaratır. Bunlar, egoyu, kişiliği oluştururlar.²⁹

Çocuk büyüdükçe bir sürü insanla özdeşim kurar, her birinden parçalar alıp içe aktarır, içe aktardığı parçaları birleştirir, bu malzemelerle kendi hamurunu yoğurur ve dünyevî kişiliğini ergenlik çağında oluşturur. Ergenlikteki kimlik bunalımının, çocuklukta başlayan özdeşleşmelerin çürüklüğünden, paramparça ve eksik oluşundan ileri geldiği ifade edilmektedir.³⁰

"Çocuk isteklerini doyuranları içine aktarmak ve onlarla özdeşleşmek zorundadır. Başka çaresi yoktur. Sunulan nesne neyse, onu ve onun parçalarını alacaktır. Çevresindekiler sağlıklı gözüken sağlıklı kişilerse, ego hem sağlıklı, hem de sağlıklı olan parçaları içine aktaracak ve benimseyecektir."³¹ Bunlar da çocuğun gelecekteki ilişkilerini ve tutumlarını belirleyecektir. Ancak bunlar rastgele değil, çocuğun yaşam planına göre gerçekleşir.

Çocuk, kişiliğini oluşturmak için yoğun bir özdeşim sürecinden geçer. Anasını, babasını taklit ederek, örnek alarak dünya hayatını öğrenir. Küçükken öğrenme sürecinin zorunlu bir parçası olan özdeşleşmeyi, büyüyünce de bırakmaz, bu kez de onu egonun savunma mekanizmalarından biri olarak kullanır!³²

"Ergenlik ve yetişkinlik dönemlerinde kişinin özdeşleştiği insanların ve grupların sayısı artar, toplumun yanı sıra o da kendisini özdeşleştiği gruplara göre değerlendirir. Yetişkin insanlar, işleriyle, evleriyle, özel ilgi konularıyla, çocuklarının başarılarıyla ve siyasal öğretilerle özdeşleşirler. Bağlı olduğu grubun gelişmesi ve başarısı gibi, yenilgileri ve sorunları da insanı, kendi başarı ya da sorunuymuşçasına yakından ilgilendirir. Ancak özdeşleştiği grubun düşükrıklığı yaratması sonucu, kendisine olan saygısını da kolayca yitirebilir."³³

Yetişkinlerce kullanılan özdeşleşme mekanizmasının daha ileri bir şekli, küçük çocukların kaçınılmaz olarak yaptığı "içleştirme"dir. "İçleştirme mekanizması, kişinin bir diğer insanın ya da bir grubun bazı özelliklerini ve inançlarını kendi benliğine katarak kişiliğinin parçası durumuna

²⁸ Gökçe CANSEVER, İçimdeki Ben, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1976, s. 212.

²⁹ Gökçe CANSEVER, agy, s. 213.

³⁰ Gökçe CANSEVER, agy, s. 215.

³¹ Gökçe CANSEVER, agy, s. 215.

³² Engin GEÇTAN, Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993, s. 87.

³³ Engin GEÇTAN, agy, s. 87.

getirmesidir.”³⁴ “Özdeşleşmede kişi kendi ülkülerine uyan insanları ya da kavramları benimser, içleştirilen değerler ise kişinin önceki inançlarına karşıt da düşse kabul edilirler.”³⁵

Bu, simbiyotik bir ilişkiyi, bir obsesyonu anlatmaktadır. Kişi eşkoştuğu kişi veya gruplar tarafından obsede edilmiştir ve onların fikirlerini kendi fikri zanneder. Dominant kişi kendi fikrini “bizim fikrimiz” diye sunar, onu eşkoşan da, bunu “bizim fikrimiz” olarak kabul eder...

Benliğin savunma mekanizmalarının her biri kendini bilme yolunda bir engeldir. Bu nedenle her birinin incelenmesi, yapılıp yapılmadığının farkında olunması ve yapmamak için çaba gösterilmesi gerekir. Bunlar aynı zamanda “tevil”in yöntemleridir. Tevil, gerçeği saptırmak için yapılan samimiyetsiz açıklamalardır.

Bu mekanizmalar, zihnin kontrolsüzlüğü ve kontrol dışı çağrışımlar, dağılmamızın ve bu dar şuurda kendimizi bilemememizin başlıca nedenleridir.

Kendini bilme yolunda ilerlemenin önemli birkaç engeli de, insanın kendini bir “birlik”, tek bir “ben” zannetmesi, kendini zaten gözlemlediğini veya kendini bildiğini varsayması ve beş duyuyla algıladıklarımızın dışında birşeyin bulunamayacağına inanmasıdır. “İçinizde fiziksel duyularınızdan farklı bir şeyin –aslında daha yüksek bir şeyin- bulunduğunu hissetmezseniz kendinizi hatırlayamayacaksınız.”³⁶

Ouspensky’ye göre, bizi kendimizi hatırlamaktan alıkoyan başlıca faktörler, negatif heyecanlardır. Negatif heyecanlar, eşkoşmaların refakatinde ortaya çıkmaktadır. “Yanlış kişilik”, onlar için bir merkez işlevi görmektedir.³⁷

3. EŞKOŞMALAR, NAM-I DİĞER, ZİHİN KALIPLARIMIZ

Öz saf zihni getirirken, karmik yüklerin ve dünyada yaşananların etkisiyle oluşan kişilik, lekelenmiş ve olumsuz olan, ikinci bir zihin yaratır. Bu yapay birşeydir. Farkındalığın eksikliğini ve nefsanियeti anlatır. Yaşamımızın karanlık yönünü oluşturur. Tekâmül için ona da ihtiyaç vardır. Çünkü rakipsiz maç yapılmaz.

Zihin, ruhtan gelen düşünceleri çeşitli biçimlerde örgütler ve kurallaştırır.³⁸ Bu suretle zihin kalıplarını yaratır. Diğer bir deyimle, eşkoşmaları! Yani eşkoşmaları kendi zihnimiz yaratır. Bu, zihnin kurallaştırıcı ve örgütleyici özelliğinden ileri gelmektedir.

Zihin kalıplarının tümüyle yararsız ve zararlı oldukları söylenemez. Yaratıldıkları anda, ihtiyaç dolayısıyla yaratılmışlardır ve bir işlevleri vardır. Ancak işlevleri bizim sandığımızdan çok daha kısa sürelidir. İhtiyaç ortadan kalktıktan sonra bu kalıplara esir olmaya devam etmek, insanın gücünü ve yaratıcılığını sınırlar, hayatını karartır, egosunu şişirir ve kendini bilmesini engeller.

³⁴ Engin GEÇTAN, agy, s. 88.

³⁵ Engin GEÇTAN, agy, s. 88-89.

³⁶ Maurice NICOLL, aynı eserin ikinci cildi, 2010, s. 541.

³⁷ P.D.OUSPENSKY, “Şuur”-Gerçeğin Araştırılması, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1995, s. 77.

³⁸ Ahmet GÜRBÜZ, agy, s. 36.

Zihin kalıpları ne tür şeylerdir? “Şu iş şöyle yapılır”, “Şunun şu şekilde olması gerekir”, “Şu asla şöyle olmaz”, “Şu her zaman böyledir”, vs... gibi pek çok kalıp ve bunları zenginleştiren pek çok içerik olabilir. Bu kalıpları öyle derine gömeriz ki, var olduklarının farkına varmayız. Özgür bir ruh olmanın yolu, bu kalıpları kullandığımızın farkına varmak, bunları yakalayıp sayılarını azaltmaktır. Başkalarıyla konuşurken duyacağımız “Neden öyle düşünüyorsun?”, “Niye öyle olsun ki?” gibi sorular, zihin kalıplarımızı ortaya çıkarır. Burada gözden kaçırılan nokta, herşeyin zaten olması gerektiği gibi olduğudur. Sadece biz, bilğimiz eksik olduğundan ve neden sonuç zincirlerine hakim olmadığımızdan, bunu bilememekteyiz.

Guy Finley, özdeşleşilen düşüncelere/zihin kalıplarına beş örnek vermektedir:

“- Kendinden şüphe etmek; kendinizi nasıl hissettiğinizin, başkalarının sizin hakkınızda ne hissettiklerine bağlı olduğu fikriyle özdeşleşmekten doğar.

- Ben haklıyım düşüncesi, yanlış olanı göstermekle (yanlışın üstüne çıktığınız zannıyla) özdeşleşmekten doğar.

- Kendine acımak ve geçmiş pişmanlıklar, yaptığımdan farklı birşey yapabilirdim düşüncesiyle özdeşleşmekten doğar. Yapabilseydiniz yapmış olurdunuz.

- Öfke, başkalarının sizin bakış açınızdan bakmadıklarında duyulan korkuyla özdeşleşmekten doğar.

- Kendine azap çektirmek, ne kadar acı çekersen o kadar önemli ve gerçek olursun fikri ile özdeşleşmekten doğar.”³⁹

Egonun kullandığı zihin kalıpları; küçümseme, yargılama, karşılaştırma, gerçeği çarpıtma, ya hep ya hiç tarzında kutuplarda düşünme, olumsuz bir ayrıntıyı görecekle ve ön plana çıkaracak şekilde düşünme, en olumsuz ihtimali kesinlikle gerçekleşecekmiş gibi ele alma, tepkisellik, şikâyet, etiketleme, tanımlama, kavramlaştırma, genelleme, gereksiz alınganlık⁴⁰, başkalarının yerine düşünme ve tahminler yürütme, tahminlerimize göre hareket etme⁴¹ gibi birçok yöntem kullanıyor olabilir. Savunma mekanizmalarının da tümü bu amaçla kullanılır. Ancak kalıplar, egonun savunma mekanizmalarıyla sınırlı değildir. Kalıplarımızdan biri de, kendimizi diğerlerinden ayrı algılamak, yani “Ben” kavramıdır. Bu, çok sayıdaki benliklerimizin farkında olmamaktan ve kendimizi kavramsallaştırmaktan kaynaklanır ve bir yanılsamadır.⁴² Kendini hatırlayabilmek için insanın mekanik düşüncelerle ve imajinasyonla mücadele etmesi gerekir.⁴³

Düşüncelerimizi ve yargılarımızı hayatın gerçekleri olarak kabul ederiz. Ama onlar hayatın gerçekleri değildir, sadece bizim düşüncelerimizdir. Bildiğimiz çok az, zannettiğimiz ise çok fazladır. Zannettiklerimize göre yaşarız. Gerçeği bilmediğimiz halde biliyormuş gibi davranmamız, neden-sonuç zincirlerine vâkıf olmadığımız halde %100 vâkıfmış gibi düşünüp davranmamız, Sadıklar Plânı’nda “tahayyülün iğvası” diye adlandırılan bir fenomenin kapsamına girmektedir.

³⁹ Guy FINLEY, agy, s. 153-154.

⁴⁰ Örneğin tanıdığımız birisi geçerken bizi görmedi ve selam vermediyse “Selam vermediğine göre bana değer vermiyor” diye düşünmek, genellemenin bir devamıdır.

⁴¹ Hava durumu konusunda tahminlerimize göre hareket etmek doğrudur, ancak bunu insanlar hakkında yaptığımızda sorun çıkar... Başkalarının düşündüğünü sandığımız şeyler, aslında bizim düşündüklerimizin bir yansımasıdır.

⁴² Ahmet GÜRBÜZ, agy, s. 48.

⁴³ P.D.OUSPENSKY, agy, s. 77.

“Tahayyülün ve peşin hükmün iğvasından sakının” diyen Plân⁴⁴, bu fenomeni şu şekilde açıklamıştır: “İşte iğva dediğimiz hadisede varlık, bir üst plânda bulunmadan o plân hakkında düşünüyormuş gibi hüküm vermektedir. Halbuki onun nasibi ve alabileceği yegâne husus, A hadisesindeki ilk üç umdedir. Ne vakit ki daha üst plâna rücu eder, orada onda mündemiç olan diğer hasseleri ve umdeleri de görebilir. Ama bulunduğu yerden, daha üstteki umdeler hakkında kıyasa ve tahayyüle giderse, o insan müşriktir.”⁴⁵

Bu çok net ve sert ifade, haddi aşmayı tarif etmektedir. Zihin kalıplarına esir olan ve eşkoşma yapan insan, bunları, haddini aştığı için yapmaktadır.

“İnsanların bu tarzda sürçmeleri; onların ıstıraplı hayatlar içerisinde kalmalarına sebep olur. Bunun en büyük timsali putperestliktir. Yani insanlar arasında, verilen bu değer pek çok şeylerden üstün oluşunu ifade edecek putlaşmalar vardır.”⁴⁶ Aynı celsede yer alan bir ifade de şöyledir: “Kâinat içerisinde sizin tekâmülünüzle paralel olarak yeni yeni sikluslar ve yeni yeni prosedelere tâbî olan hiçbir varlık yoktur ki, putperest olmasın. Putperestlik, insan kalitesi ve buna mümasil kaliteler sahibi varlıklar arasında büyük bir prensiptir. Bu prensip egodan doğar. Egonun menşei, varlığın, kâinatı içerisinde alacağı vazifenin ehemmiyetini aşağı tesir tabakalarında tatbik etmesidir.”⁴⁷

Zihin kalıpları ile putperestlik arasında ne gibi bir ilişki var diye sorulursa, Plân, kanunların ilâhlar olduğunu, ilâhların da kanunlar olduğunu açık bir şekilde ifade etmektedir.⁴⁸ O halde bizim zihin kalıplarımız, gerçekte bulunmayan bazı ilkeler ve kanunlar koymak anlamına geldiğinden, bir bakıma, yeni ilâhlar yaratmak demektir. Tahayyülün iğvasına kapılan insanın müşrik olmasının bir sebebi bu, diğer sebebi de özdeşleşme hususudur. İnsan haddini aşmaksızın yeni şeyler icat ederse veya kanunları keşfederse, bu güzel birşeydir. Ancak haddini aşarak, yani bilmediği şeyleri biliyormuş gibi veya olduğundan çok daha yüksek bir bilinç düzeyindeymiş gibi yaparak koyduğu kalıp, ilke ve kanunlar, birtakım sahte ilâhlar oluşturmak anlamına gelmektedir. Ne zaman haddi aşmış oluruz, haddimiz nedir, bunu tam olarak bilmiyoruz. Plândan bu konuda ipuçları da istenmiş, ancak soruya net bir cevap verilmemiştir.

Putlarımız, zihin kalıplarımızdır. Gündelik yaşamda onların farkında olmayız, çünkü “zaten normal budur” diye düşünürüz. Bu yüzden bir insanın kendi kendine zihin kalıplarının farkına varması, imkânsıza yakın zordur. Ancak başka bir insanın “Niçin öyle diyorsun? Niçin öyle olması gereksin? Şöyle de olamaz mı? Niçin şöyle olmasın? Ne ziyarı var?” gibi soruları bizi uyandırabilir. Eğer bu soruları işittiğimiz anda açık ve alıcı bir haldeyse, zihin kalıplarımızın farkına varırız ve onları ortadan kaldırebiliriz. Bu nedenle bizden farklı düşünen insanlarla birarada olmak ve görüş alışverişinde bulunmak çok yararlıdır.

Zihin kalıbı, çoksesliliği, çeşitliliği, irade özgürlüğünü kaldırır. Gelişime açık olmayı önler. “Ben her zaman haklıyım” dedirtir. Aşırı savunucu tutumundan dolayı kronik hastalıklara da yol açabilir.⁴⁹

⁴⁴ Sadıklar Plânı-Ruhsal Tebliğler, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2010, s. 262, Celse 62, tarih 11.04.1965.

⁴⁵ Sadıklar Plânı-Ruhsal Tebliğler, s. 266, Celse 62.

⁴⁶ Sadıklar Plânı-Ruhsal Tebliğler, s. 414, Celse 92.

⁴⁷ Sadıklar Plânı-Ruhsal Tebliğler, s. 414, Celse 92.

⁴⁸ Sadıklar Plânı-Ruhsal Tebliğler, Celse 132’nin son paragrafı.)

⁴⁹ Bağışıklık sisteminin aşırı çalıştırılmasının enfamasyona, bunun da kronik hastalıklara yol açtığı bilinmektedir. Bu olgu ile egonun savunma mekanizmaları arasında bir ilişkinin olması mümkündür.

Bireysel zihin kalıpları olduğu gibi, toplumca paylaştığımız, kolektif zihin kalıpları da bulunmaktadır. Örneğin nasıl mutlu olunabileceği sorusunun cevabı, kolektif zihin kalıplarıdır. İlişkilerden beklediğimiz şeyler, birer kolektif zihin kalıbıdır. En fazla kolektif zihin kalıbı içeren toplumsal kurum da aile kurumudur. Eşkoşmalarla dolup taşmaktadır.

Başkalarını da kendi zihin kalıplarımıza uydurmaya çalıştığımız zaman, insan ilişkilerinde uyumsuzluk ve birçok sorun yaşarız.⁵⁰

Tahayyülün iğvasına kapılmamızın sebepleri sorulduğunda Plân şu cevabı vermiştir: "Bunların en önemlisi, varlığın pek erkenden bağımsız ve şahsiyet sahibi olmak hırsıdır. Bu hırs, Kur'an'da "Zakkum"la ifade edilmiştir. İkinci derecede, varlığın peşin hükümleridir. Zira tecrübeleri çok noksanıdır. Çok noksan tecrübenin verdiği bilgi, aynı derecede noksanıdır. Fakat gerçekte cereyan etmekte olan şudur ki, peşin hüküm, iğvayı arttırmakla beraber daha ileri merhalelerinde, iğvasızlığın da ilk tedrisini vermiş olur. Bu yüzden lâzımdır."⁵¹

Bilgi eksiğimizi kapatmak için, boşlukları genellemelerle, tahminlerle, peşin hükümlerle, vs doldurmaktayız. Bunları haddimizi aşarak, hakkımız olmayarak yapıyoruz. Bunlar arttıkça kendini bilmekten uzaklaşıyoruz, bunlar azaldıkça kendini bilmeye yakınlaşıyoruz.

4. ÇAĞRIŞIMLAR

Kendini bilmeme halinde yaşanan ve kendini bilme noktasına gelen kişide tamamen kesilen önemli bir zihinsel fenomen bulunmaktadır: Çağrışımlar. Çağrışım; "bir düşüncenin veya görüntünün bir başkasını hatırlatması" veya "bir idrakla kazanılan bir fikrin başka bir idrak ile kazanılan fikri akla getirmesi, ikisi arasında bağıntı kurulması" şeklinde tanımlanmaktadır. Bu bağıntı, zaman ve mekânda yakınlık, benzerlik, zıtlık, beraberlik, ardarda gelme veya neden sonuç ilişkisi dolayısıyla kurulur. Çağrışım, zihnin koşullanmış ve kalıplanmış olduğunu, kişinin zihnine hakim olmadığını gösterir. Çağrışımla gelecek olan fikri bilinçli şekilde seçerek çağdırmamaktayız. Belleğimizin bir parçası bizim yerimize karar vererek bize birşey sunmaktadır. Burada otomatizma, mekaniklik ve bir bakıma kendi kendini hipnotize etme söz konusudur.⁵² Çağrışım gerçekleştiğinde, belleğin yönlendirmesiyle hareket etmekte ve neyin doğru, neyin yanlış olduğunu sorgulamamaktayız.⁵³

Çağrışımlar, bizim kurduğumuz nöron bağlarıdır. İstemsiz şekilde de, istemli şekilde de oluşturulabilmektedirler. Örneğin eğitim, istemli şekilde yeni çağrışımlar oluşturmak demektir. Ancak istemli şekilde çağrışım oluşturmanın hangi bilinç seviyesinde yapıldığı önemlidir.

"Çağrışımlar nedeniyle şeylere alışırız, böylece artık birbirimizi veya aslında hiçbirşeyi görmeyiz, sadece tamamen özdeşleştirdiğimiz çağrışımları görürüz. Diğer insanı çağrışımlarımızla ele alırız. Bu çağrışımlarla özdeşleşiriz ve dolayısıyla o kişiyi gördüğümüzü ve bildiğimizi düşünürüz."⁵⁴ "Bu şekilde, birbirimizi, birbirimiz hakkındaki çağrışımlarımızın hapishanesinde tutarız. Başkaları hakkındaki

⁵⁰ Ergün ARIKDAL, Sonsuzluk Yolcusu Evrensel İnsan, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2002, s. 93.

⁵¹ Sadıklar Plânı-Ruhsal Tebliğler, s.270, Celse 63.

⁵² Harry BENJAMİN, agy, s.152.

⁵³ Harry BENJAMİN, agy, s.153.

⁵⁴ Maurice NICOLL, agy, s.300.

fikirlerimizi çoktan oluşturduk. Bu yüzden, diğerlerinin, çağrışımlarla onlar hakkındaki düşündüklerimizin ötesinde var olmalarına izin vermeyiz.”⁵⁵ Bu, kendimize ve başkalarına şiddet uygulamaktan başka birşey değildir.⁵⁶ Tahmin ve zanlarımız, geçmişe dayalı çağrışımlarımız, o insanı veya o şeyi bizim yerleştirdiğimiz yerde kalmaya zorlar. Ama o insan veya o şey, gerçekte çok farklıdır, her an değişmektedir ve onun hakkında gerçekte hiçbirşey bilmiyoruzdur. Bu, yukarıda bahsi geçen “tahayyülün iğvası” fenomeninin bir çeşididir.

Birisine, bir sürece veya şeye ilk defa görüyormuş gibi şaşkınlıkla baktığımız anlar, çağrışımların etkisinden kurtulduğumuz nadir uyanıklık anlarıdır. Bu anları arttırmak için, her zaman gördüğümüz insanları ve şeyleri ilk defa gördüğümüzü düşünmek, her zaman yaşadığımız şeyleri ilk defa yaşıyormuşuz gibi düşünmek ve hissetmek, bir mekâna ilk kez görüyormuş gibi bakmaya çalışmak, küçük çocuklar gibi herşeyi yeni ve ilginç bulmak, bir yöntem olabilir. Çünkü zaten herşey yeni ve ilginçtir. Evrenin dinamizmini ve değişimleri farkedememek, bizim kendi eksikliğimizdir.

Çağrışımlar geçmişte oluşturulmuş olduğundan, zihnimiz herşeyi geçmişteki halinde saklar ve bugünkü halinin çok farklı olduğunu görmemizi engeller. Ayrıca çağrışımı oluştururken o şeyin hangi yönlerini görebilmişsek, tanımı o kapsamla yaparız ve daha sonra o şeyin diğer yönlerini görebilme şansımızı ortadan kaldırmış oluruz. Geçmişin yükü altında yeni şeyler keşfedemeyiz.

Alışkanlıklar da birer çağrışım organizasyonudur. Nöron bağları, belli şekillerde düşünmeye, belli şekillerde hissetmeye ve belli şekillerde davranmaya yol açar. Bu nöron bağlarına “ben” deriz. Yani onlarla özdeşleşiriz.⁵⁷

5. ÖZDEŞLEŞMEK

Ezoterik tarihin çağlarına baktığımızda, lekesiz, saf bilincin sadece Altın Çağ adı verilen dönemde olduğunu görürüz. Altın Çağ’da insanlar kendilerini biliyorlardı. Ruh ve Öz olduklarını, bir beden olmadıklarını net olarak biliyor, herşeylerini kontrol edebiliyor, gündelik hayatlarını sürekli kendini bilme halinde yaşıyorlardı. Bu nedenle dine ve peygambere ihtiyaçları yoktu. Merkezle bağlantıları her an canlıydı. Gümüş Çağ’a gelindiğinde, “kendini bilme hususunda ince bir sis perdesi şuuru sarmıştır. Özdeşleşmenin ilk pasları varlık yüzeyini kirletmeye başlamıştır.”⁵⁸ Bakır Çağ’da şuuru artık “bedensel şuuru” haline inmiş, maddenin cazibesi galip gelmiştir.⁵⁹ Yani Bakır Çağ’da insanlar kendilerini beden zannetmeye başlamıştır. Yalnız beden zannetmekle kalmıyor, kendilerini dünyadaki başka pek çok şeyle de bir ve aynı zannediyorlardı. Şuurun oldukça daraldığı bu dönemde, insanların artık derin bir uykuya daldığı, uyandırılma ihtiyacının ortaya çıktığı söylenebilir. Bu nedenle Bakır Çağ’da peygamberler gelmiştir. Demir Çağ’da ise “varlıklar madde ile tam bir özdeşleşme şuuruna girmişlerdir. Bu devir, nefsanîyetin alabildiğine büyüdüğü bir devirdir.”⁶⁰ Demir Çağ’da artık peygamberler de fayda etmez olmuştur!

⁵⁵ Maurice NICOLL, agy, s.301.

⁵⁶ Maurice NICOLL, aynı eserin ikinci cildi, s. 444.

⁵⁷ Maurice NICOLL, agy, s.305.

⁵⁸ Ergün ARIKDAL, Devre Sonu, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2003, s.17.

⁵⁹ Ergün ARIKDAL, agy, s.18.

⁶⁰ Ergün ARIKDAL, agy, s.18.

Eşkoşma veya özdeşleşme, dünyaya ait olan çeşitli şeyleri kendimiz zannetmek demektir. Kendimizi bedenimiz zannederek başlıyoruz. Aslında biz bedenimiz değiliz. Kendimizi ünvanımız, makamımız, mesleğimiz zannedebiliyoruz. Banka hesabımız, posta kutumuz, kurumumuz, evimiz, takımımız, grubumuz zannedebiliyoruz. Farkındalık düşüklüğünden dolayı, kendi değerimizi dışsal şeylere endeksleyebiliyoruz. Örneğin ben yıllar önce, kendi değerimi, satın aldığım nesnelerin değeriyle bir tutuyordum. Herşeyin en iyisine layık olduğumu düşünüyorum, bu nedenle en pahalı şeyleri alıyordum. Daha sonra maddî durumumun kötüye gittiği bir dönem geldi ve hayat standardımı düşürmek zorunda kaldım. O vakit kendime verdiğim değer bir sarsıntı geçirdi. Hani ben herşeyin en iyisine layıktım? Param yoksa ne olacak? O zaman yavaş yavaş uyandım.

Eşkoşma, öz varlığımızın değerini bilmemekten doğan bir boşluğu doldurma amacıyla yapılır. Özdeşleşme kişiye geçici olarak bir güç duygusu verir, bu nedenle çekicidir. Ancak bu kısa süreli memnuniyetin bedeli çok ağırdır.

Ergün Arıkdal özdeşleşme sürecini şu şekilde anlatmaktadır: "Çağımız insanının en büyük zaafı, kendi öz varlığı dışındaki objelerle kendini bir tutması, özdeşleşmesidir. Böyle bir kimse kendi varlığını unutmuştur. Özdeşleştiği objeyle sevinir, onunla üzülür. Bunun en büyük örneklerini kulüp ve parti sevgilerinde görüyoruz. Bu durum öyle bir özdeşleşme yaratabiliyor ki, sonunda başkalarının canına, malına kastedecek kadar şuursuzlaşabiliyor. Eğer kulübü kazanmışsa kendisi kazanmış, kaybetmişse kendisi kaybetmiş gibi oluyor. İnanç sistemlerinde de bir özdeşleşme vardır. Bütün kutsal kitaplar eşkoşmaya karşı insanları uyarır. Tanrı'ya karşı eşkoşmayınız derler, ama inanç sahipleri o inanç sistemi dahil, herşeyi eşkoşar."⁶¹

"Özdeşleşmekteki en büyük zorluk, kişinin kendi varlığını unutmasıdır. Kendini unutan kişinin de gelişmesi, insanlık görevini yerine getirmesi zordur. Kozmik enerjilerle olan bağının çok azalmasına sebep olabilir, ki bu da onun her an yok olmasına, fizik varlığının ortadan kalkmasına sebep olabilir. Çünkü fiziksel varlığı hiçbir işe yaramıyordur artık. Özdeşleştiği objeyle sevinir, onunla üzülür, objektiflik ve aklî prensipler kaybolur, açığı daralır, anlayış kaybolur ve taraf tutulur. Kendisi ile obje arasında fark yoktur. Sevdiği şey elinden gitmesin diye herşeyi çiğner geçer."⁶² Eşkoştığımız şeyle ilgili konularda objektif olamayız. Bunun uzantısı olarak, doğru muhakeme yapamayız. O zaman isabetli kararlar da veremeyiz.

Ergün Arıkdal, yararlı ve ilerletici eşkoşmalar ile zararlı ve geriletici eşkoşmaları ayırt etmektedir. Bir görevi yerine getirmek, bir projeyi yürütmek, bilimsel bir araştırma yapmak, bir sanat eseri meydana getirmek için kişinin o meşgaleye gömülmesi ve bir süre için sanki hayat bundan ibaretmiş gibi yaşaması, birinci tür eşkoşmalara girmektedir. Burada konsantrasyon, bir amacı gerçekleştirmek için araç olarak kullanılmaktadır. Başarıya ulaşmak için meşgale konusuyla "bir olmak" gerekir. "Yay İle Ok Atışında Zen" adlı kitapta Eugene Herrigel'in anlattığı zihin hali de böyle birşeydir. Oku atarken okla bir ve aynı olursanız, hedefe isabet ettirememeniz olasılığınız yoktur. Bu zihin hali bir tekniktir. Aynı zamanda insana verilmiş en kıymetli araçlardan biridir ve kullanılmalı, değerlendirilmelidir.

"Burada bir hedef ve amaç vardır. Hedefe ulaştıktan sonra kendiliğinden çözülme olur. Bir yazarsınız, edebiyatçısınız; romanınızla veya şiirinizle veya hikâyenizle eşkoşarsınız, artık siz ve o aynısınız. O zaman bir sanat eseri meydana getirirsiniz ama son noktayı koyup da kâğıtları bıraktığınız

⁶¹ Ergün ARIKDAL, Yaşamın Amacı Kendini Bilmek, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1998, s.68-69.

⁶² Ergün ARIKDAL, agy, s. 69.

zaman iş biter, yenisine eşkoşmanın yolundasınız. İşte o arada bir boşluk vardır. O arada insan kendini tartabilir, anlayabilir. Eğer sık sık o boşlukları hayat içinde de yaratabiliyorsak, bunlar bizim anladığımız mânâda, marazî ve insanı geriletici eşkoşma değildir.”⁶³

Eski Çin’de bir ressam bir ağacı çizmeden önce günler ve aylar boyunca ağacın önünde otururdu; ağacın kendisi olana kadar. Ancak ağacın kendisi olunca resim yapabiliirdi.⁶⁴ Ancak bu geriletici eşkoşma değildir.

Ouspensky’ye göre eşkoşma, insanın kendini unutması, yani eşyalaşmasıdır. İnsanlar devamlı olarak birşeylerle eşkoşma halindedir. “Eşkoşma, en korkunç düşmanlarımızdan biridir, çünkü her yere girer ve insanı, onunla mücadele ettiğini sandığı bir anda aldatır. Kendini eşkoşmadan kurtarmak özellikle güçtür, çünkü insan, kendisini en çok ilgilendiren, zamanını, mesaisini, dikkatini harcadığı şeyleri doğal olarak daha kolaylıkla eşkoşar. Kendisini eşkoşmadan kurtarmak için insan, sürekli olarak *uyanık* durmalı ve kendine karşı *acımasız* olmalıdır; yani eşkoşmanın aldığı bütün ince ve gizli biçimleri görmekten korkmamalıdır. Eşkoşmaya karşı savaşmanın güçlüğü, insanların kendilerinde gözlemlediklerinde, onu çok iyi bir özellik olarak kabul ederek ona heves, şevk, ihtiras, içten gelme, ilham gibi isimler vermeleri ve hangi alanda olursa olsun ancak eşkoşma hali içerisinde insanın gerçekten iyi bir iş ortaya koyabileceğini sanmaları ile daha da artmaktadır.”⁶⁵

Çağdaş psikoloji bilimi insanı “bulduğu gibi” ve bulunduğu düzeyden incelediğinden, özdeşleşmeyi doğal ve hattâ faydalı birşey olarak görür; bunda hiçbir yanlışlık görmez.⁶⁶

İnsanın daha iyi bir iş ortaya koymasını sağlayan faydalı ve geçici eşkoşmanın özelliği bir araç ve yöntem olmasıken, geriletici ve zararlı eşkoşmanın özelliği, amaç haline getirilmiş ve hayatın merkezi sayılmış olmasıdır. Aradaki temel fark, budur. Araçları amaçlaştırmak, onları da eşkoşmaktır.

Eşkoşmalarımızdan faydalanmak suretiyle kötü niyetli insanlar bizi yönetebilir ve kullanabilirler. Eşkoşmanızı ele verdiyseniz, birilerinin elinde kukla olmak, an meselesidir. Bunun biraz daha masum bir versiyonunu reklamcılar yapmakta, kolektif eşkoşmaları incelediklerinden, reklamları onların üzerine inşa ederek başarılı olmaktadırlar.

Dünyada herşey geçici olduğundan, eşkoşulmaya değecek bir dünyevî şey bulunmamaktadır.

İnsanlar aşkınlığa ve gerçek, yüce şeylere duydukları ihtiyacı bilgisizlik yüzünden tanıyamamakta, yanlış adlandırmakta ve bundan dolayı da, uygunsuz şeylerle ikame etmeye çalışmaktadırlar. Sigaraya, alkole yahut başka şeylere (ve insanlara) duyulan çılgın ihtiyaç, aşkınlığa ve kendini bilmeye duyulan arzunun maskelenmiş, yozlaştırılmış, kapalı sembollere dönüştürülmüş şeklidir. Bu nedenledir ki, Jung, alkolik hastalarına kendilerini spiritüel yahut dinî faaliyetlere adanmalarını tavsiye etmek suretiyle onları tedavi edebilmiştir.

Tuncer Elmacioğlu, “Bilgece Yaşamak” adlı kitabında, insanı köleleştiren bağımlılıklar olarak şunları saymaktadır:⁶⁷

⁶³ Ergün ARIKDAL, Büyük Sentez Tekâmül, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1999, s.81.

⁶⁴ Jiddu KRİSHNAMURTİ, Bilinenden Kurtulmak, Omega Yayınları, İstanbul, 2010, s.127.

⁶⁵ P.D.OUSPENSKY, İnsanın Gerçeği “Kendini Bilmek”, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2010, s. 181-182.

⁶⁶ Harry BENJAMİN, agy, s.36-37.

- Servet bağımlılığı
- Şöhret bağımlılığı
- Şehvet bağımlılığı
- Yeme içme bağımlılığı
- Giyim kuşam ve gösteriş bağımlılığı
- Eğlence bağımlılığı
- Alkol bağımlılığı
- Sigara bağımlılığı
- Uyuşturucu bağımlılığı
- Kumar bağımlılığı

6. TÜM İSTIRAPLARIN KAYNAĞI: PUTPERESTLİK

Eşkoşmalar, frekansımızı düşürerek bizi maddenin içine daha fazla çeken temel etkindir. Eşkoştığımız şeyleri kaybetmekten korkarız ve korku, frekansı düşüren bir numaralı duygudur. Sevgiden uzaklaştırıcı, ayırıcı ve geriletici etkisi bu kadar büyük olan başka bir duygu yoktur. Kin ve nefret dahi korkudan bir nebze daha yüksek frekanslı duygulardır.

Bahsettiğimiz kaybetme korkusu da sebepsiz değildir. Tekâmül süreci, eşkoştığımız şeyi bizden ayıracak şekilde işler. İstirabın ana nedeni de budur. Nerede bir ıstırap varsa, orada mutlaka bir eşkoşma vardır. Eşkoştığımız, aşırı önem verdiğimiz şeyler, bizi düşkünlüğüne uğratar. Çünkü hiçbir zaman onlara yüklediğimiz niteliklere sahip değildirler. Önemi ve üstünlüğü yükleyen biziz. Düşkünlüğü bir yandan öfkeye ve acıya yol açarken, diğer yandan da bizi eşkoşmadan kurtararak özgürleştirir.

Kaybetme korkusu büyük olduğundan, kişi yaşamını, eşkoştığı şeyi kaybetmeyecek şekilde düzenlemeye başlar. Bütün seçimlerini bu doğrultuda yapar. Ancak onun yürümesi gereken yol bu olmayabilir. Tekrar yaşam planının yoluna dönebilmek için eşkoştığı şeyi kaybetmesi gerekir.

Bir konuda eşkoşma yapıp yapmadığımızı, o şeyin bizim için "olmazsa olmaz" olup olmadığını sorgulayarak anlayabiliriz. Bugün insanların, daha çok da büyük şehirlerde yaşayanların "olmazsa olmaz" listesi çok uzundur. Konfora alışmış bir uygarlık olmamızın bundaki payı çok büyüktür. Cep telefonu, kredi kartı, para, ev, araba, makam, rütbe, çocuk, torun, karşı cinsle ilişkiler, ego tatmini ve daha nice şey, bu listededir. "İnsan eşyayı çok benimsemiştir, ondan sıyrılamamaktadır, onu verememekte, bırakamamaktadır. Hattâ öyle ki, putları olmadan varlığını sürdüremeyecek hâle düşmüştür. O şaysız olduğu vakit, o hareketleri yapamadığı vakit, o yerlerde bulunamadığı vakit kendi varlığının zedelendiği, hafiflediği, hattâ neredeyse hiçbir kıymeti olmadığı kanaatine varır."⁶⁸ "İnsanların terk edebilmek, bırakabilmek kabiliyeti arttıkça ıstırapı azalır."⁶⁹

"Neden Ben, Neden Bu, Neden Şimdi?" adlı kitapta Robin Norwood, dikkat çekici bir örnek olay anlatmaktadır. Paul, sahip olduğu bağ evini çok sevmekte ve eşkoşmaktadır. Maddî durumu kötüye

⁶⁷ Tuncer ELMACIOĞLU, Bilgece Yaşamak, Hayat Yayıncılık, İstanbul, 2003, s. 126-130.

⁶⁸ Ergün ARIKDAL, Yaşamın Amacı Kendini Bilmek, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1998, s. 182-183.

⁶⁹ Ergün ARIKDAL, agy, s. 183.

gitmektedir. Oğlu Phillip'in bu araziye elde tutmak için çaba harcamasını, bu mirasa sahip çıkmasını istemektedir. Ama oğlu bu bağ eviyle ilgilenmemekte, şehir hayatını tercih etmektedir. Paul, oğlunun eve ilgisizliğini öz babasına ilgisizlik olarak görür ve evi satmak zorunda kaldıklarında kalp krizi geçirir. Ameliyat olur, yavaş yavaş iyileşir ve yeniden evlenir. Oğluna duyduğu öfkeyi yenmesi çok uzun yıllar alır. Yaklaşımındaki hatayı anladığında çok yaşlıdır ve iki yetişkin torunu vardır; torunları şehir hayatıyla değil, organik tarımla ilgilenmektedir.⁷⁰

Eşyaya çok büyük değer vermek, üzerine titremek, kullanmaya kıyamamak ve sanki eşya insan için değilmiş de, insan eşya içinmiş gibi davranmak, eşyalaşmaktır. Örneğin kırılan bir tabak veya bardak, yere düşen bir nesne, vs. dolayısıyla çok büyük tepkiler göstermek ve kalp kırmak, bu tür bir tutumdur. Bir markaya kafayı çok takarak da eşyalaşmak mümkün olmaktadır. Satın aldığımız nesnelerle, satın alma gücüyle, itibarla, tuttuğumuz takımla, okuduğumuz okulla, çalıştığımız kurumla, bir görevle, çeşitli kişilik özellikleriyle ve manevî değerlerle özdeşleşebiliyoruz. "Ye kürküm ye" deyimi, insanı kıyafetleri ve parasıyla bir ve aynı sayan, eşkoşan tutumun bir anlatımıdır. Kendimizi dışsal şeylerle eşkoştığımız vakit başkalarını da aynı şekilde değerlendirir ve dışsal özelliklerine indirgeriz. Bir insanı giysisine, ayakkabısına, cep telefonunun modeline, kredi kartına, arabasının markasına ve benzeri şeylere göre yargılayıp ona değer biçmek, bu tür bir tutumdur. Kendimizi bunlara indirgiyorsak, başkalarını da indirgeriz. Çünkü zihnimizde bağlandığımız bir kalıp vardır. Bu kalıp bizim putumuzdur ve bu kalıba uymayan kişiler ve nesneler bize "uymaz", onlara esneklik, anlayış ve hoşgörü gösteremeyiz.

Bir insan güzelliğiyle, çeşitli bedensel özellikleriyle, zenginliğiyle, bilgisi ve kültürüyle de eşkoşabilir. Hayatı bütünüyle eşkoşmak da mümkündür.⁷¹ Realitelerle eşkoşuyoruz. Öğretilerle, inançlarla, değerlerle eşkoşuyoruz. Alışkanlıklarımızın ve bağımlılıklarımızın her biri bir eşkoşmadır. Vazgeçemediğimiz ve otomatığe bağladığımız eylemlerde farkındalık çok düşük olduğundan, bunlar bizi ilerletmezler.

Şarkı sözleri eşkoşmalarla dolup taşmaktadır. Sevgiyi bir eşkoşma olarak anlıyor ve deneyimliyoruz. Ne kadar çok eşkoşma varsa o kadar çok sevgi var sanıyoruz. Bu nedenle "âşık olmak", bir "kendini unutmama" deneyimi olmaktadır. O kişiyi unuttuktan sonra "kendini hatırlama" noktasına gelip "Ben kimim?" diyebiliyoruz. "Ben de mi vardım? Unutmuşum!" Erich Fromm bunu şu şekilde açıklamaktadır: "Kişi kendi güçlerinin yaratıcı bir biçimde dışarı aktarılmasından doğan bir kimlik, bir Benlik duyacak düzeye ulaşamamışsa, sevdiği kimseyi "putlaştırmak" ister. Kendi yaratıcı güçlerinden kopmuştur; bunları sevdiği kimsede bulmak ister; ona tüm sevgilerin, ışığın, mutluluğun kaynağı *summum bonum* (üstünlük simgesi) olarak tapar. Böylece kendisi tüm güçlülük duygularından yoksun kalır; sevdiğinde kendini bulacağına, onda yitirir kendini. Uzun sürede hiç kimse; kendisine tapan kişiye beklediklerini veremeyeceğine göre, umut kırıklığı kaçınılmaz birşey olur; bundan kurtulmak için tek çıkar yol yeni bir put aramaya koyulmaktır; bazen bu bir kısırdöngü biçiminde sürüp gider. Bu çeşit putlaştırmacı sevgide en belirgin özellik, başlangıçta sevginin çok yoğun olması ve birdenbire doğmasıdır. Putlaştırmacı sevgi çoğunlukla gerçek sevgi, büyük sevgi diye tanımlanır; oysa bu tanım bir yandan sevginin yoğunluğunu ve derinliğini belirtirken, öte yandan da puta tapanın açlığını ve umutsuzluğunu ortaya koyar."⁷²

⁷⁰ Robin NORWOOD, Neden Ben? Neden Bu? Neden Şimdi?, Meta Yayınları, İstanbul, 2008, s.74-77.

⁷¹ Ergün ARIKDAL, Büyük Sentez Tekâmül, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1999, s.81.

⁷² Erich FROMM, Sevmeye Sanatı, Payel Yayınları, İstanbul, 1995, s. 95.

Egomuzu kendimiz veya özümüz sanmak da, eşkoşmaların en başta gelenidir. Egomuza durmadan "ben" demek, bu eşkoşmayı habire pekiştirir. "Ben bu "ben" değilim. Başka bir "ben" var."

İnsanlar çocuklarını, sevgililerini, öğretmenlerini, müşitlerini ve bir dereceye kadar liderlerini ve üstlerini, genellikle eşkoşarlar. Bu, bir "benlik idealine" sahip olmamızdan ve tam olmak istediğimiz gibi birini görürsek projeksiyon yapmamızdan ileri gelmektedir. Çocuğu hastalanan anne veya sevgilisi hastalanan kişi, bu eşkoşması nedeniyle kendisi de hastalanabilmektedir. Öğretmen-öğrenci ve müşit-mürit ilişkileri birer obsesyona dönüşebilmektedir. Küçük çocuğun anababasını "içe aktarma" mekanizmasıyla zihninin içine aldığı gibi, öğrenci öğretmenini, çalışan patronunu, asker komutanını, vs... zihnine alabilmekte ve zihninde yaşatarak, nereye gitse beraberinde götürebilmektedir. Disipline girme ve eğitim açısından faydalı gibi görünen bu süreç, kişinin özgürlüğünü ortadan kaldırmaktadır. Bu, kişisel gücü başka birisine vermek demektir. Eşkoşmayı sona erdirmek, kişisel gücü geri alma sonucunu doğurur. Bu nedenle eşkoşma bir güçsüzleşme ve beceriksizleşme yaratırken, eşkoşmanın sona ermesi de bir güçlenme yaratır ve özgüveni yükseltir.

Erich Fromm, kahramanlara duyulan hayranlık hakkında şöyle yazmıştır: "Bu kahramanlara hayran olmamızın nedeni, içimizde hissettiğimiz, bizim yolumuzun da onların yolu gibi olması gerektiği duygusudur. Ama korktuğumuz için, böyle bir davranışın yalnızca kahramanlara özgü olduğu aldatmacası ile kendimizi avutmaya çalışırız. Böylelikle kahraman ilâhlaşır ve biz kendi ilerleme yeteneğimizi ona yansıtır, sonra da olduğumuz yerde kalırız. Çünkü "biz kahraman kadar güçlü değilizdir".⁷³

Güçlü değiliz, çünkü gücümüzü kahramana aktarmışızdır. Kahramanların bu kadar güçlü olmasının nedeni, bütün hayranlarının kişisel güçlerinin onlarda toplanmasıdır.

Bir insana veya nesneye karşı gereğinden fazla hayranlık duymak da eşkoşma ve putperestlik kapsamına girer. Bütün hayranlıkları Yaradan'a yönlendirmek gerekir.⁷⁴ Sadıklar Plânı demiştir ki: "Ve sadece Allah'a biat edin. Allah'dan gayri mevcut olmuş olan bütün varlıklar rölâtif ve kusurlu varlıklardır. Kusurlu olan hiçbir varlığa biat edilmez. Kusurlu olan hiçbir varlığa "sen baş tacısın" denilmez. Kusurlu olan hiçbir varlığa paye verilmez. Ulûhiyet isnat edilemez."⁷⁵

Düşünce ve duygularımızla özdeşleşiriz. Savunduğumuz fikre itiraz edildiğinde acı çekiyorsak, kendimizi o fikir zannetmişiz demektir. Ama biz fikrimiz değiliz. Bazı değerlerimize dokunulduğu zaman kendi varlığımıza dokunulmuş gibi hissetmek de aynı kapsamdadır. Şehitlik psikolojisinin de çok ciddi seviyeli bir eşkoşma olduğu düşünülebilir. Vatanla eşkoşulmuş, vatan fetiş haline getirilmiştir.

Adalet değeriyle eşkoşmak, bizi her olayda bir haksızlık görerek öfkelenen ve sızlanan biri haline getirebilir yahut kıskançlığa yol açabilir.

Haksızlık hissi, adalet arayışı, kızgınlık, kıskançlık, beklentiler ve korkular, tıpkı aşırı sevgi ve düşkünlük gibi, bizi birşeylere veya birilerine esir eder. Örneğin size bir kötülük yapan yahut sizin beklediğiniz bir iyiliği yapmayı ihmal eden birinin hatasını anlamasını veya özür dilemesini beklemek, buna esir olmaktır. İçsel hesap kitaplar, minnettarlık beklemek ve birilerinin bize maddî yahut manevî

⁷³ Erich FROMM, Sahip Olmak ya da Olmak, Arıtan Yayınevi, İstanbul, 1990, s. 159.

⁷⁴ Ergün ARIKDAL, Yaşamın Amacı Kendini Bilmek, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1998, s. 140.

⁷⁵ Sadıklar Plânı-Ruhsal Tebliğler, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2010, s.643, celse 143 sonu, (26.2.1971).

borcu olduğunu varsaymak da eşkoşmadır. Aşağıda bahsedilecek “içsel kaale alma”nın bir türüdür. Bu varsayımları içsel konuşmalar şeklinde tekrarlamak, enerji kaybetmemize yol açar. Gurdjieff öğretisi ve Harry Benjamin, buna çare olarak, bizim başkalarına ne borcumuz olduğunu düşünmeyi tavsiye etmektedir.⁷⁶ İçsel hesabı ben çok fazla yapardım ve ne yaptığımı farkında değildim. Başkalarının bana borçlarının hesabını tuttukça, hesaplar kabardıkça, bu yükün ağırlığını hissetmeye ve rahatsız olmaya başladım. O kişilerin bana borçlarını ödemelerini bekledim. Kimsenin bunları umursamadığını, kendini borçlu falan saymadığını, üstelik borcunu ödemek bir yana, daha beter “borç” yaratacak şeyler yaptığını gördüğüm zaman, önce bir çöküntü yaşadım, ardından da bütün hesapları sildim. Ondan sonra kendimi daha rahat ve hafif hissettim. “Bashkalarının bize borçlu olduğunu hissettiğimiz sürece – yani içsel hesaplar yaptıkça- herhangi bir varlık değişimi başlatamaz ya da yeni bir anlayışa erişemeyiz.”⁷⁷ Ayrıca bu tutum, zihinde, daha sonra kurtulabilmenin çok zor olabileceği birçok çağrışım biçimi oluşturur.⁷⁸

Kendimizle başkalarını karşılaştırmak da eşkoşmadır ve esarettir. “Onun arabası var, benim niye yok?” dediğim zaman, onun yaşamıyla kendi yaşamımı eşkoşmuşumdur. Oysa herkesin farklı bir yaşam planı vardır. O kişinin yaşamında o nesneye sahip olmak bir gereklilik iken, benim yaşamımda bu gereksiz ve hattâ engelleyici birşey olabilir.

On emrin ilkinde ifade edilen “Karşında başka tanrıların olmayacaktır”ın bir uzantısı, “Hiçbirşeye aşırı düşkünlüğün ve bağlılığın olmasın” ise, bir diğer uzantısı da “Kıyas yapmayacaksın”dır. Kıyas yaptığımız zaman, başkalarının deneyimlediği herşeyi bizim de deneyimlememiz gerektiğini varsayarız ve kendi yaşam planımızın biricikliğini ve kıymetini görmezden gelmiş oluruz. Birşeyin güzel olması, onun bana lâzım olduğu veya yaşam planımda bulunduğu anlamına gelmez. Bunlar, eşimizi başkasının eşiyle, annemizi başkasının annesiyle veya çocuğumuzu başkasının çocuğuyla karşılaştırmada da aynen geçerlidir.

Kıyas niçin bir eşkoşmadır? Çünkü başkasıyla ilgili birşeyi ÖLÇÜT ALMIŞ oluyoruz. Neyi ölçüt alırsak onu ilâhlaştırmış sayılırız. Çünkü her ölçüt bir zihin kalıbıdır ve düşünürken neleri ölçüt aldığımıza çok dikkat etmeliyiz.

Kıyas, inancımızın, özsaygımızın ve özgüvenimizin azlığından kaynaklanır. Kıyaslamayı bıraktığımızda, ne isek o olmak için kendimize izin veririz.

Krishnamurti, kıyas konusunda şöyle konuşmuştur: “Eğer kendimizi her gün hiçbirşeyi gerektelendirmeden ya da kıyaslamadan izler, yalnızca nasıl da hiç yargılamadan, kıyaslamadan, değerlendirmeden düşünmediğimizin farkında olursak, işte o zaman o farkındalık yeterli olur. Hep, “Bu kitap öteki kadar iyi değil”, ya da “Bu adam şu adamdan daha iyi” deyip duruyoruz; bu kıyaslama süreci durmaksızın işliyor ve kıyas yoluyla anladığımızı sanıyoruz. Anlıyor muyuz? Yoksa anlamak ancak insan kıyaslamadığında, gerçekten dikkat ettiğinde mi gerçekleşir? Tamamen dikkatli olduğunuzda kıyaslamak için vaktiniz olmaz, değil mi? Kıyasladığınız an, dikkatiniz başka bir yere kaymış demektir. “Bu günbatımı dünkü kadar güzel değil” dediğiniz zaman, aslında günbatımına

⁷⁶ Harry BENJAMİN, agy, s.70.

⁷⁷ Maurice NICOLL, aynı eserin ikinci cildi, s.575.

⁷⁸ Maurice NICOLL, aynı eserin ikinci cildi, s.752.

bakmıyorsunuzdur, zihniniz çoktan dünün anısına kaymıştır. Ama günbatımına tam anlamıyla, bütünüyle, tüm dikkatinizle bakabilirsiniz, şüphesiz ki kıyaslama son bulacaktır.”⁷⁹

“El âlem” ile eşkoşmak, yani “kaale almak” dediğimiz tutum, sürekli olarak “Başkaları şöyle demesin, böyle desin”, “Başkaları şöyle düşünmesin, böyle düşünsün, şunu görmesin, bunu görsün” düşüncelerine göre hareket etmeye, yani kısaca “başkaları için yaşamaya” yol açar. “Çoğu kez, insan, başkalarının kendisi hakkında ne düşündüğünü, ona nasıl davrandıklarını, ona karşı nasıl bir tutum içerisinde bulunduklarını eşkoşar. Daima, insanların kendisine yeter derecede değer vermediklerini, ona karşı yeterli nezaket ve inceliği göstermediklerini düşünür. Bütün bunlar, onu rahatsız eder, düşündürür, şüpheyi düşürür ve düşünme faaliyeti sırasında, tahminler yürütürken çok büyük miktarda enerji yitirmesine neden olur, onda insanlara karşı güvensiz ve düşmanca bir tutum doğurur. Bir kişinin ona nasıl baktığı, onun hakkında ne düşündüğü, onun hakkında ne söylediği; bütün bunlar onun açısından büyük önem taşır.”⁸⁰ Yani fazla alınganlık ve kişisel algılama, bir eşkoşma biçimidir. Eskiden bir müdürüm vardı. Çalışanlar kendi aralarında konuşup güldüğü sırada gelip “Bana mı gülüyorsunuz?” derdi.

“Bu yapıyı kullanan kişiler, sürekli olarak, kendilerini çevrelerindekiyle kıyaslarlar. “Ben arkadaşlarım kadar kazanmadığım için eşim bana böyle davranıyor” şeklinde düşünüp huzursuz hissedebilirler. Bu kişilerin kendilerine güvenleri yeterince kuvvetli olmadığından, devamlı olarak kendilerini olumsuz anlamda başkalarıyla kıyaslayıp, olaylardan sorumlu hissederler. Çevreden gelen her bir uyarı (bakış, söz, davranış, vb) kendinize verdiğiniz değer bir ölçütü olarak görürsünüz. Bu kıyaslama da sizin sürekli hata yapmanıza sebep olur.”⁸¹

İnsanlar, hava durumu da dahil olmak üzere, herşeyi onlara zevk vermek yahut aksine onlara rahatsızlık vermek amacıyla hazırlanmış gibi algılayabilmektedirler.⁸² Bu, kişinin kendi egosunu eşkoşmasının bir uzantısıdır. Buna benzeyen bir başka sağlıklı tutum da, hayran olunmaya, pohpohlanmaya, övülmeye aşırı derecede ihtiyaç duymaktır.⁸³

Ouspensky, “kaale alma” fenomenini “içsel” ve “dışsal” olmak üzere iki türe ayırmaktadır. İçsel kaale almayı eşkoşma olarak kabul ederken, dışsal kaale almanın doğru ve gerekli olduğunu ifade etmektedir. Çünkü bu, insanlara uyum sağlamak, anlayış göstermek, empati kurmak ve hayatı kolaylaştırmak anlamına gelmektedir.⁸⁴

Eşkoşma, bireyselliği, kişisel gücü, özgürlüğü, objektifliği ve sağduyulu, doğru muhakemeyi kaybettirmektedir. Hem ıstırap kaynağı olur, hem de bu ıstırap vasıtasıyla tekâmül ettirir. “Acılı tekâmül” yolunun temel aracıdır. Eşkoşmalardan kurtuldukça “acısız tekâmül”e doğru gideriz. ıstırap, bizi putlarımızdan özgürleştirdiği için çok faydalıdır.

Çözüm, hiçbirşeyi fazla ciddiye almamak ve dünyanın yalan bir dünya olduğunu aklımızda tutmaktır. Mizah da, ancak duygularla özdeşleşmediğimiz, kendimizi kaptırmadığımız, gözlemci

⁷⁹ J. KRISHNAMURTI, Zihinsel Kurtuluş, Omega Yayınları, İstanbul, 2011, s. 54-55.

⁸⁰ P.D.OUSPENSKY, İnsanın Gerçeği “Kendini Bilmek”, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2010, s. 183.

⁸¹ İbrahim MURAT, Hacı Bektaş-ı Veli’nin 14 Sırrı, İlgi Yayınevi, İstanbul, 2007, s.103.

⁸² P.D.OUSPENSKY, agy, s. 184.

⁸³ P.D.OUSPENSKY, agy, s. 184.

⁸⁴ P.D.OUSPENSKY, agy, s. 186-187.

olabildiğimiz, yani duyguların üzerine yükselerek saf zihni kullanabildiğimiz zaman mümkün olmaktadır.⁸⁵

Ouspensky, negatif duyguların, eşkoşmaların sonucu olarak ortaya çıktığını, eşkoşma olmasa bu duyguların da var olamayacağını belirtmiştir.⁸⁶

Eşkoşmanın olduğu ve olmadığı durumları bir tablo halinde şu şekilde özetleyebiliriz:

KENDİNİ BİLMEK (veya hatırlamak)	KENDİNİ BİLMEK (veya unutmak)
İç gözlem	Oyunun içinde kaybolmak
Şu anda burada yaşamak	Geçmişte ve gelecekte yaşamak
Bilincin gözlemcisi olması	Bilincin oyuncuda olması
Perdenin kalkması (Maya'dan çıkmak)	Perde (Maya'ya kapılmış olmak)
Özgürleşen varlık	Eşkoşan varlık
Olumlu kullanılan zihin	Olumsuz zihnin kurguları
Akışa teslim olmak	Direnme
İçimizdeki herşeye TANIK olmak	İçimizdeki herşeyle özdeşleşmek
Nötr gözlemci olmak	Yandaş veya karşıt olmak
Öz'ün hâkimiyeti	Ego'nun hâkimiyeti
Terk	Tutunmak
Negatif duygular yok	Negatif duygular var
Bir olmayı deneyimleme	Olumsuz zihinle özdeşleşme

"Kendini unutma" fenomenini Ergün Arıkdal şu şekilde açıklamıştır:

"Kendinizi hatırlayamayışınızın içerisinde; kendinize ait kararlarınızı, kendinize ait bilgilerinizi, ilkelerinizi de hatırlayamamak vardır. Bu kavramın içinde sadece "Ben kimim?" sorusuna cevap vermek değil, kendi ilkelerinizi de unutmak vardır ve bu çok geniş bir kavramdır.

Yaşam içerisinde çoğu kez kendimizi hatırlamayız, yani eşya ile eşya, olayla olay oluruz. Bir olayın içerisine girdiğimiz anda bütün şuursal melekelerimizi kaybederiz ve sanki kâinatta o olaydan başka hiçbir gerçeklik yokmuş gibi bir duruma gireriz. İşte o andan itibaren de öğrendiğimiz şeyleri uygulayamaz hale geliriz. Daha sonra da, bunun acısıyla veya reaksiyonuyla karşılaştığımızda ise, "Tüh, ben ne yaptım, hani şöyle bir ilke vardı, biraz uyanık davransaydım ya", deriz."⁸⁷

7. BUDİZM'E GÖRE PUTPERESTLİK

Budizm'in Mahayana ekolüne göre, gündelik yaşamda her insan, bir "yüceltme nesnesine" sahiptir. Bu, kişinin arzularını, hırslarını, umutlarını ve herşeyini konsantre ettiği bir odaktır. Kendini adadığı şeydir. Birçok insan için, eşi ve ailesi "kendini adama nesnesi"dir. Bazı insanlar için kariyer, mal mülk, sevgili, film yıldızları, şarkıcılar, evcil hayvanlar, para veya daha soyut şeyler yüceltme nesnesi olmaktadır. Çoğunlukla, onu kaybedene kadar, yüceltme nesnemizin ne olduğunu

⁸⁵ Henri BERGSON, Gülme, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2006.

⁸⁶ P.D.OUSPENSKY, İnsanın Bilinmeyen Psikolojisi, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1995, s. 71-72.

⁸⁷ Ergün ARIKDAL, Yarınlar İçin Pozitif Yaşam, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2001, s. 210.

anlayamayız. Sevgilimiz bizi terk ederse, arabamız çalınırsa, kariyerimizde bir kayıp veya başarısızlık olursa, vs... fark ederiz ki, mutluluğumuzu dışsal birşeylere bağlıyoruz. Bu, şu bilinen anekdottaki "evde kaybettiği iğneyi dışarıda arama" eğilimidir. Dışarıda arıyoruz, çünkü orası daha aydınlık!

Yüceltme nesnesi, insan için doğal bir ihtiyaçtır. Bu nedenle Budalar ve peygamberler, yanlış şeyleri yüceltmekten vazgeçmeleri için insanlara başka bir yüceltme nesnesi vermişlerdir: "Diğer şeyleri yüceltmeyi bırak ve hepsinin yerine bunu yücelt!" Bu nesne dışsal bir sembol de olabilir, ancak içimizdeki Yüce'ye aynalık yapar. "Kanjin no honzon sho" deyimini, "kişinin zihnini (veya yaşamını) gözlemlemek için yüceltme nesnesi" anlamına gelir.

Fiziksel olarak nasıl görüldüğümüzü bize normal bir ayna gösterebilir. Yüceltme nesnesi de, yaşamımızın daha süptil yönlerini gösteren bir aynadır. Ancak her yüceltme nesnesi değil, sadece din kurucularının verdiği yüceltme nesnesi bu işlevi hakkıyla yerine getirebilir. Budalar "Yüceltme nesnesini dışarıda aramayın" derler. Bu, "Hiçbirşeyi eşkoşmayın" anlamına gelir.

Budizm'e göre "eşkoşmak", yani "honzon", birşeyi yaşamınızın merkezine koymaktır. Fakat yaşamımızda herşeyin durması gereken yer bellidir. Yaşamın doğal bir düzeni vardır. Merkezde durması gereken tek şey, eşkoşulmaya lâyık olan tek şeydir. Bu da Yasa'dır. Budizm'de Tanrı yoktur. Yasa, Tanrı kavramını karşılamaktadır.⁸⁸ Ben merkeze başka birşeyi koyduğum zaman, Yasa'yı oradan başka yere koymak, tabiri caizse "kenara itmek" durumundayım. Bu durumda herşey zincirleme olarak kenara itilip yanlış yerlerde (birbirinin yerinde) duracaktır. Kenarda, köşede durması gereken şeyler merkezde, merkezde durması gereken Yasa bir kenarda, diğer birçok şey de uygunsuz yerlerde olacaktır. İç gözlem (kanjin) ve meditasyon yapıldığında, veya söz konusu ekolün tavsiye ettiği spiritüel uygulama düzenli şekilde yapıldığında, Yasa'yı tekrar merkeze yerleştiririz, herşey doğru yerine geçer ve uyumsuzluklar uyuma döner.

Budizm'deki pek çok sutra'dan (öğretiden) bir tanesi de "Yanlış Ben Varsayımlarının Sutrası"dır (Culavedallasutta). Bu sutra'ya göre, kişilik (sakkāya) şu beş şeyden oluşmaktadır ve insanlar bunlara yanlışlıkla "ben" demektedir:

- Şekil (rūpa)
- Duygu (vedanā)
- Bilinç (saññā)
- Yapılar (samkhāra)
- Bilgi (viññāna)

Mahayana ekolünün alt mezheplerinden birinin kurucusu olan Nichiren, insanların tutumunu şöyle tarif etmiştir: "Yüzeysel, dünyevî nesneler için hayatlarını verirler, ama Buda'nın kıymetli öğretileri için vermezler. Budalığa erişmemelerine şaşırılmaması gerekir."⁸⁹

Hinayana ekolü dünyevî arzuları ortadan kaldırarak arınmayı ve aydınlanmayı hedefler. Mahayana ekolü için ise, dünyevî arzular, aydınlanmanın hammaddesidir.

"On temel dünyevî arzu" kavramı içerisinde Budizm şunları sayar: Açgözlülük (bütün nefsanî arzular bunun içindedir), kırgınlık, aptallık (listedeki herşeyin kökeni olarak kabul edilir, "cahillik" de

⁸⁸ Sadıklar Plânı'nın da ilâhların kanunlar olduğunu açıkça ifade ettiği, yukarıda belirtilmişti.

⁸⁹ Nichiren Daishonin'in Toplu Eserleri, Cilt 1, s.301.

denir; bunun kökeni ise korkudur.), kibir, kuşku, bedeni mutlak olarak, nesneleri de kendi mülkü olarak görmek, yaşamın ölümle sonlanacağına veya ölümden sonra ebediyen değişmeyecek bir form olduğuna inanmak, neden-sonuç yasasını tanımamak, düşük şeyleri yüce saymak ve aydınlanmanın gerçek yolu olarak yanlış uygulama ve reçeteleri kabul etmek. On temel dünyevî arzu, algılayışımızı etkiler, duyu organlarını koşullar ve farklı insanların aynı fenomen hakkında farklı yorumlar yapmasına neden olur. Yani gerçeği olduğu gibi görmemizi engeller. Gerçeği olduğu gibi görebilmek, Budalık demektir.

Budizm’de varlık seviyesi olarak Budalık; bağımlılıklarını terk etmek, Yasa’yı kavramak, Yasa’ya uyanmak, neden-sonuç zincirlerine vakıf olmak, dışsal şeylerden bağımsız bir içsel mutluluk yaşamak, yani her ne olursa olsun mutlu ve huzurlu olmak, şüphelerden tamamen arınmış ve kesin bilgiye ulaşmış olmak, bilgelik, sevgi, cesaret, yaşam gücü, Yasa’yı öğretmek, yaymak, insanlara bağımlılıklarını terk etmeleri için yol göstermek, başkalarının da aydınlanması için çaba harcamak şeklinde tarif edilmektedir.

8. İSLÂMİYET’E GÖRE PUTPERESTLİK

Nefsaniyeti yenme, eşkoşmaları sona erdirmeye ve kendini bilme hedefi, İslâmiyette “Lâ ilâhe illallah” formülüyle ifade edilmiştir. “Allah’tan başka ilâh yoktur” cümlesi, “Heykellere tapmıyorum” demek değildir. “Eşkoşmalardan vazgeçiyorum” demektir. “Eşkoşmayı hak eden Allah’tan başka bir varlık yoktur” demektir. Ergün Arıkdal şöyle yazmıştır: “O halde önce nefesine tapmayı bırak, içindeki putları kaldır. Ancak ondan sonra Allah’a inandığını kendine kanıtlayabilirsin. Çünkü İslâm’ın kitabı Kur’an’da gerçek kurtuluşun çıkıp geldiği yer tek bir formüle bağlanmıştır. Bunun şeriatle falan alâkası yoktur. Onlar insanı “vasat insan” yapmak içindir. Kur’an’ın insanı asıl getirmeye çalıştığı nokta şudur: “Allah’tan başka tapılacak ilâh yoktur.” Bu o kadar geniş, o kadar kapsamlı bir formül, öyle sağlam bir yapıdır ki, bunun dışında hareket edilmesine şimdilik bizim takatimiz yoktur. En basiti ya kendinize inanırsınız ya da Allah’a.”⁹⁰ “Kendiniz”den kasdettiği, kendi nefsimizdir.

Dr. Hamdi Kalyoncu, eşkoşmaların ortaya çıkmasındaki aşamaları tespit etmiş ve “Şirk Psikolojisi” adlı kitabında anlatmıştır. Bu incelemeye göre; ilk önce, herhangi bir nesneye doğal özelliklerinin üstünde işlevler yakıştırılmakta, olağanüstülük atfedilmekte, ikinci aşamada da, atfedilen olağanüstülük oranında beklentiler içine girilmektedir.⁹¹

“İnsanların itaat edecekleri kimseyi ille de insan üstü görmek isteyişleri ise bazıları tarafından istismar edilegelmiştir. Bu zaafı iyi bilen ve bundan istifade ile insanları kendilerine köle yapmak isteyenler, sürekli her söylediklerinde ve yaptıklarında bir gizemlilik ve bir hikmet dolu olduğunu etraflarına pompalamaya çalışırlar. Yine insanlardaki bu psikolojik zaaf sebebiyle başkanlar, liderler, sahte şeyhler ve sahte peygamberler kendilerini olağanüstü göstermek isterler; böyle yapmazlarsa etraflarındakilerin dağılıp gideceğini düşünürler.”⁹² Bunu siyasetçilerde, iş ilişkilerinde, aile ve kadın-erkek ilişkilerinde de görmek mümkündür. Eşkoşulmak, bu yolla enerji almak ve çeşitli kazançlar sağlamak isteyen birçok insan vardır. Bunlar, büyük iddialarla, gösterişle, satışla, hikâyeler yazarak ortaya çıkarlar ve kendilerini eşkoşmaları için diğer insanları kışkırtırlar. Başkalarını etki altına almaya ve istediklerini yaptırmaya çalışan insanlarda bu suistimal sık sık görülebilir. Yalnız kendini olağanüstü

⁹⁰ Ergün ARIKDAL, Sonsuzluk Yolcusu Evrensel İnsan, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2002, s. 232-233.

⁹¹ Dr. Hamdi KALYONCU, Şirk Psikolojisi, Marifet Yayınları, İstanbul, 2000, s. 40.

⁹² Dr. Hamdi KALYONCU, agy, s. 52.

bir tarzda takdim etmek değil, tehdit, korku yaratma gibi yollar da bu kapsamda başvurulan yöntemlerdir. Korku da insanları birilerine olağanüstü özellikler atfetmeye götürebilmektedir. Bu nedenle, kontrol edilmesi gereken bir duygudur.⁹³ Zarar görme korkusu, kaybetme korkusu, yok olma korkusu, fakir düşme korkusu, yenilik ve değişim korkusu, eşkoşmaya götüren sebepler arasındadır.

“Kendi varlığını birinin ya da birşeyin var oluşuna bağlamak; onsuz hayatı anlamsız ve çekilmez olarak görmek... Yokluğuna tahammül edememek. Onu, o şeyi kendisi için hayatın şartı, “olmazsa olmazı” olarak görmek ilâh edinmenin bir başka boyutu.”⁹⁴

Birşeyi aşırı derecede sevmek, Allah’ın rızası yerine o sevilen şeyin veya kişinin rızasını kazanmaya çalışmak, Allah’tan ümidi kesip başka şeylere yahut kişilere ümit bağlamak, o şeyin veya kişinin bizi Allah’a ulaştıracağını varsaymak, eşkoşmaya götüren tutumlar arasında sayılmıştır. Ayrıca, “kimin her söylediği, her kanaati ve her emri tartışılmaz bir doğru olarak görülürse o ilâh edinilmiş olur. Dolayısı ile bu, tek ilâh olarak Allah’a inananlar için kabul edilebilir bir davranış tarzı değildir.”⁹⁵ Buna dayanarak diyebiliriz ki, bir varlık tarafından obsede edilen bir varlık da, obsedörü ilâh edinmiş olur.

“Hiç kimse (başkan, lider, imam, sultan, şef, yönetici, din adamı, bilim adamı) noksanlıklardan uzak ve hatasız olarak görülüp, “bir bildiği vardır” diyerek her davranışında bir hikmet aranamaz ve kendisine öyle davranılıp ilâhlaştırılmaz.”⁹⁶

Bir varlığa sahip olmadığı güçler atfetme konusunda da, aynı yazar şunları belirtmektedir: “O’ndan başka kimse rızık vermeye, O’nun verdiği engellemeye, vermediğini vermeye muktedir olamaz; bu nedenle de kimse rızık endişesi ile çekinilecek ve korkulacak makam asla değildir. Kişi kimi rızık veren ve rızıkına mani olabilecek kişi ve makam olarak görüyorsa onu ilâh edinmiş olur.”⁹⁷

“O istemezse, hiç kimse, hiçbir kurum, hiçbir makam, hiç kimse hiçbir işi zorla yaptırma gücüne sahip değil. Dolayısıyla korkmak gerekirse, ilâh olmanın gereği “Cabbar” olan O olduğundan, O’nun zorundan korkmalı. O’ndan başkasından korkarak, Allah’ın açık emirlerine muhalefet etmek onları ilâhlaştırmaktır. Cebbar olduklarını, yani Allah dilemese de, “isteklerini zorla yaptıracak” güce sahip olduklarını zannederek boyun eğmek, onlara tek olan ilâhın sıfatlarını yakıştırmaktır.”⁹⁸

Herhangi bir kişi, kurum ya da makamı “kurtarıcı” olarak görmeyi de bu kapsamda değerlendiriyor.⁹⁹

Fatiha Sûresi’nde Âlemlerin Rabbine söylenen “Yalnız sana kulluk ederiz” cümlesi de eşkoşmalardan arınmakla ilişkilidir. Halûk Nurbaki’nin yorumu şöyledir: “Günde kırk defa “Yalnız sana kulluk ederiz” dedikten sonra; hem de O’nun huzurunda namazda bunu tekrarladıktan sonra, hâlâ dışarı çıkıp paraya, mevkiye ve çıkarlara kulluk etmemizin ne denli hazin olduğunu, imanla

⁹³ Dr. Hamdi KALYONCU, agy, s. 55.

⁹⁴ Dr. Hamdi KALYONCU, agy, s. 75.

⁹⁵ Dr. Hamdi KALYONCU, agy, s. 117.

⁹⁶ Dr. Hamdi KALYONCU, agy, s. 119.

⁹⁷ Dr. Hamdi KALYONCU, agy, s. 117-118.

⁹⁸ Dr. Hamdi KALYONCU, agy, s. 120-121.

⁹⁹ Dr. Hamdi KALYONCU, agy, s. 119.

bağdaşmadığını söylemeye lüzum yoktur.”¹⁰⁰ “Yalnız Allah’a kulluk etmek’ demek, kendi evhamına ve nefis putuna tapmaktan vazgeçmek demektir.”¹⁰¹

“Kendini bilen Rabbini bilir” ifadesinin de İslâm tasavvufunda önemli bir yeri vardır.¹⁰²

9. BATI FELSEFESİ VE UYGARLIĞINDA KOLLEKTİF EŞKOŞMALAR VE KENDİNİ BİLMEK

Kollektif eşkoşmalar, bugünkü uygarlığımızın, öncelikle de dünyaya hâkim olan Batı uygarlığının dayandığı temeller ve öncüllerdir. Bu uygarlığın “yaratılış mitinde” yer alan ön kabuller şöyledir:¹⁰³

- İnsan yaratılışın zirvesidir. Dünya insan için yaratılmıştır.
- Dünya insanlara aittir ve insanlar dünyaya canlarının istediği herşeyi yapabilirler. İnsan dünyanın sahibi ve efendisidir.
- Dünyanın onu düzene sokacak, yönetecek birine ihtiyacı vardı. Yani insana. Çünkü Tanrı bunu yeterince iyi yapamıyor.
- İnsanın alinyazısı dünyayı fethetmek ve yönetmektir.
- (İnsanın dünyayı fethetmesinin yol açtığı olumsuzluklar görüldükten sonra) Sadece bir tek şey bizi kurtarabilir: Dünya üzerindeki hâkimiyetimizi arttırmamız gerekiyor. Hâkimiyetimiz mutlak oluncaya kadar onu fethetmeye devam etmeliyiz.
- İnsanlık tarihi BU UYGARLIĞIN başlangıcıyla başlamıştır.
- Doğa yenilmesi gereken bir rakiptir.
- Bize nasıl yaşamamız gerektiğini söyleyecek birilerine ihtiyacımız var, çünkü kendimiz bunu bilemeyiz.
- Dış dünyaya ilişkin kesin bilgiler vardır, ancak insanın nasıl yaşaması gerektiğine ilişkin bir kesin bilgi yoktur ve olamaz.
- Böyle bir bilgiyi aramanın bir anlamı yoktur.
- Nasıl yaşamamız gerektiği konusunda kanunlar yoktur. Böyle bir kanun bize uymaz. Kanunlar doğa içindir. İnsan yaratılışın geri kalanından üstündür ve kanunlardan muaftır.
- Kendi ihtiyaçlarımıza yer açmak için rakiplerimizi ve rakiplerimizin ihtiyaçlarını karşılayan unsurları yok etmemiz gerekir. Bu gezegenin tamamı bize aittir ve bu, bütün rakiplerimizin talihsiz olduğu ve yok olmak zorunda oldukları anlamına gelir.
- Tarım devrimi öncesinde insan hayatı boş ve aptal birşeydi, o sırada insan henüz insan olamamıştı bile.

Bugünkü düzenimizin bütün detayları bu öncüllere dayanmaktadır. Bu yaklaşım, tek bir türün çoğalıp yayılmasını desteklemek için çeşitliliği yok eden bir yaklaşımdır. Farklı öncüllerden hareket eden uygarlıklar da kurulmuştur, ancak onları bilmek istemeyiz, çünkü alternatifleri görmek, kendi doğrularımızı, zihin kalıplarımızı sarsabilir.

Çeşitlilik, Varlıksal İlkeler içinde yer alan Seçme Özgürlüğü Yasasının sonucudur. Uygarlığımız bu yasayı sözümona yücelterek demokrasi ve insan haklarını icat etmiştir, ancak hiçbir demokraside

¹⁰⁰ Onk.Dr.Halûk NURBAKİ, Fatiha'nın Kırk Yorumu, Damla Yayınevi, İstanbul, 2006, s. 56.

¹⁰¹ Onk.Dr.Halûk NURBAKİ, agy, s. 109.

¹⁰² Ergün ARIKDAL, Değişime Doğru, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1996, s. 25.

¹⁰³ Daniel QUINN, İsmail, Dharma Yayınları, İstanbul, 2002, passim.

seçme özgürlüğü yasasına yeterince uyulamamaktadır ve çeşitliliğe karşı türlü ihlaller daima mevcuttur. "Barış içinde birarada yaşama" kavramı da henüz çatışmaları önleyebilecek güçte değildir.

Hristiyanlık, kötülükleri "insanın doğasının kötü olduğu" teziyle açıklamıştır. Ancak yanlışlık insanın doğasında değil, yaptıklarında, yani seçimlerindedir.

Yukarıda sayılan öncüller, insanın kendini Tanrı'ya eşkoşmasıdır. (Kaldı ki, Tanrı bile Yasa'dan muaf değildir. Çünkü O Yasa'nın kendisi olmuştur.) Bütün bir uygarlık olarak en büyük eşkoşmamız budur. Kendini her türlü kanundan muaf sayan bir tür, diğer bütün varlıklar için bir tehlike haline gelir. Bugün bilinci yükselen insanlar bu eşkoşmadan sıyrılmaya gayret etmektedir.

Kuşkusuz, Batı felsefesinde de "kendini bilmek" kavramı vardı ve kökeni Mısır'a dayanıyordu. Eski Yunan'da, biri "kendini bilmek"¹⁰⁴, diğeri de "kendine dikkat etmek"¹⁰⁵ olan iki kavram kullanılmaktaydı. İkisi bir bütündü. Kendine dikkat etmek, kendini bilmeyi mümkün kılan bir ilkeydi. Zamanla "kendine dikkat etmek" gölgede kalıp unutulmuş, "kendini bilmek" ön plana çıkmıştır. Michel Foucault bunu çileci Hristiyan ahlâkına bağlamaktadır.¹⁰⁶

Daha sonra "kendini bilmek", "haddini bilmek" ve "toplumsal rolünü, konumunu, yerini bilmek" şeklinde, "kendine dikkat etmek" ise "spor yapmak, cilt bakımı yapmak, kuaföre gitmek, iyi beslenmek, güzel giyinmek, diyet yapmak ve mal mülk edinmek" şeklinde anlaşılmaya başlamıştır. Aslında bu anlama değil, "hiçbirşeyi eşkoşmamak", "kendini kendi yaşamının merkezine koymak", "kendi yaşamına değer vermek, saygı duymak" ve "kendine iyi davranmak" anlamına geliyordu.

Günümüzün kolektif eşkoşmaları arasında şunların da sayılması gerekir:

- Başarıya tapma
- Güce ve otoriteye tapma
- Zevke tapma
- Konfora tapma
- Makinelere tapma

Aşırı tüketimin bir nedeni zevke ve konfora tapma, ikinci nedeni de, istenmeyen ve rahatsızlık veren herşeyden kaçma, tedbir alma isteğidir. Konfor düşkünlüğü alkolizme benzer. Makinelere tapılması ise otomasyondan sonra ortaya çıkan bir durumdur.¹⁰⁷ İnsanlar bazı makinelere sahip olmak için her fedakârlığı yapabilmekte, arabalarını sevgili gibi algılayabilmektedir. Her evin en itibarlı köşesi televizyona ayrılmıştır!

Sürekli fotoğraf çekerek veya kamera kaydı yaparak birşeyleri kalıcı hale getirmeye çalışmak, yok olma korkusuyla ilişkili birşeydir. Sürekli ev üzerinde çalışarak tadilat yapmak, eğer makul ihtiyaçların ötesine geçiyorsa, kişinin kendi üzerinde yapması gereken, ancak yapamadığı tadilatın yerine geçiyor olabilir. Ev eşyalarını sık sık değiştirip yenilemek de ruhsal bir yenilenme ihtiyacının

¹⁰⁴ Gnothi seauton.

¹⁰⁵ Epimelesthai seauton.

¹⁰⁶ Michel FOUCAULT, Huck GUTMAN, Patrick H. HUTTON, Kendini Bilmek, Om Yayınevi, İstanbul, 2001.

¹⁰⁷ Prof.Dr. Rasim ADASAL, Yeryüzü Tanrıları-Liderler, Komutanlar ve Kahramanlar Psikolojisi, Minnetoğlu Yayınları, İstanbul, 1979, s.108-109.

göstergesi olabilir. Giyim ve dış görünüşle aşırı derecede meşgul olan kişiler de, dışarıyı değiştirince içlerinin de kendiliğinden değiştiğini varsayıyor olabilir.

Ana kültürü eşkoşarız. İçselleştirmişizdir. "İnsan hırslı, kıskanç, edimci, rekabetçi olduğu müddetçe toplumun kendisidir."¹⁰⁸ Onun düşüncelerini kendi düşüncelerimiz sanırız. Ne gibi? Örneğin, bankada ne kadar çok paramız varsa, o kadar güvende olduğumuzu sanırız. Eşyalar, teknoloji ve konfor arttıkça, aletler karmaşıktıkça, yaşam kalitemizin yükseldiğini düşünürüz. Herşeyi kontrol etmeye çalışmamız gerektiğini sanırız. İhtiyacımız olmayan birçok şeyi ihtiyaç sanırız. Yapmak zorunda olmadığımız birçok şey için "zorundayım" diye düşünürüz. Âtıl halde, kullanılmadan bekleyen bir yığın şeyin "bir gün lâzım olacağını" düşünürüz. Konuşmak zorunda olduğumuzu sandığımız yerlerde, söyleyecek birşeyimiz yokken, "nezaketen" boş sözler söyleriz. Televizyondan ve gazetelerden en anlamsız dedikoduları takip etmek zorunda olduğumuzu sanırız. Modaya göre giyinmemiz gerektiğini sanırız.

"Kişilik, hiç güvenli olmayan dünyada güvenlikte olma arzusundadır; kendisini –ki dayanıksız bir maddenin ürünüdür ve sonuçta erimeye mahkûmdur- ve sürekliliğini korumak ister fakat bunu bir türlü garantiye alamaz. Temel korkusunu yatıştırmak için çılgınca çaba sarf eder. Kişiliğin içindeki bu temel korku kompleksiyle yakın olan bir duygu da şiddettir. Kişilik kendisini herhangi bir şekilde tehlike altında hissettiğinde ya da arzuları engellendiğinde, bu etkenlere gösterdiği temel tepki şiddettir. Ezoterik eğitimin esas amacının şiddeti yaşantımızdan çıkarmak olduğunu söyleyebiliriz. Eğer bunu sağlayabilirsek "gerçek ben"in bizi sürekli olarak sahipleneceği düzeye de çok yaklaşmış oluruz."¹⁰⁹

Batı medeniyeti, kontrolü ele almak, teslim olmamak ve direnmek değerleri üzerine kuruludur. Eşkoşmaları da bu yüzden bu kadar yoğun ve çoktur. Formlar dünyasında, ayrılık duygusuyla ve eşkoşmalarla yaşamak, ortak bir seçim, kollektif bir deneyimdir. Teslimiyeti daha fazla yaşayan alternatif medeniyetlerde, ayrılık duygusu ve eşkoşmalar daha az, daha hafif olmaktadır.

10. EŞKOŞMADAN KURTULMAK

Duygularımızla nasıl özdeşleştiğimizi ve duyguların hedefinin insanı maddeye bağımlı hale getirmek olduğunu anlatan Ergün Arıkdal, eşkoşma ile kendini bilme arasında şu şekilde bağlantı kurmaktadır:

"Hem bağımlı olmak hem de duyguları kontrol edebilmek ancak tek hedefe bağlanmakla olur. Bu tek hedef de esasında kendimizi fark etmemiz, kendimizi tanımamız, kendimizi bilmemiz meselesidir. Fark etmekten maksat nedir? Fark etmek, her türlü özdeşleşmeyi, putlaştırmayı, putperestliği ortadan kaldırmak demektir. Bunu kaldırdığımız zaman artık kendimizi fark etmeye başlarız. Çünkü kendimizi biz salt kendimiz olarak algılayamıyoruz. Daima birşeylerle beraber. Varlığın, insanın kendisi yok, ancak kendisini başka birşeylerle kıyaslamak suretiyle bir gölge fenomen ortaya çıkarır gibi bir hadise meydana getiriyorlar. Tabii sonunda da hiçbirşey elde edilmiyor."¹¹⁰ "Kendimizi fark etmek, duylara olan bağımlılıktan kurtulup onları bir maşa gibi kullanabilmenin esaslı

¹⁰⁸ J. KRISHNAMURTI, Zihinsel Kurtuluş, Omega Yayınları, İstanbul, 2011, s.32.

¹⁰⁹ Harry BENJAMİN, agy, s. 65.

¹¹⁰ Ergün ARIKDAL, Değişime Doğru, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1996, s. 25.

başlangıcını oluşturmaktadır. İnsanın kendini fark etmesi, duyuları maşa gibi kullanabilmesi, yani kendine tam hâkimiyet önemli bir husustur.”¹¹¹

Eşkoşmaları ortadan kaldırmak, zihin kalıplarımızı, dirençlerimizi kırmak demektir. Bunun için ilk önce bunların varlığını fark etmek ve kabul etmek, sonra da kendi üzerimizde çalışmak, dirençlerimizin üzerine gitmek gerekir.

Sadıklar Plânı Celse 93'te denmiştir ki: “Şimdi öyle bir açık kapı önündesiniz ki, eğer elinizdeki oyuncakları, parlak ışıklı âletlerinizi terk edebilirsiniz, sizlere içeride iyi rehberlerin verebileceği iyi kitaplar olacaktır.”¹¹² Celse operatörü bu oyuncak ve âletlerin neler olduğunu sormuştur. Plânın cevabı şöyle olmuştur:

“Bütün insanlar, elindeki vasıtalarının ve mevzularının meknuz olduğu gaye ve prensipleri hiç düşünmeden, düşünse bile nazarı itibara almadan putlaştırmışlardır. Bundan maksat bu idi. Putperestlik en kaba hâlinden en ince hâline kadar, buna muvazın olarak nefsanîyetin en kaba hâlinden en ince hâline kadar ayniyet gösterir. Bir insanın kendini yıkması, bendini aşması, İbrahim gibi putları kırmasına bağlıdır. İbrahim'in putları kırışı, maddî bir vakıa olmakla beraber, bütün insanların kendi ruhlarında meydana getirmiş oldukları yalancı, aldatıcı ve ateşe atıcı fikirlerinin, inançlarının yıkılışıdır. İbrahim'de nefsinden beri olmuş, tam manasıyla itaatkâr, vicdanlı, fakat muktedir bilgiyi haiz olmayan, üstün bir insan anlayışı ifade edilmiştir.”¹¹³ Plânın bahsettiği yıkılış, Tarot'ta “Yıkılan Kule” ile sembolize edilmektedir.

İlk bölümlerde bahsedildiği gibi, Celse 92'de¹¹⁴ de denmiştir ki: “Putperestlik büyük bir prensiptir ve egodan doğar.” Demek ki egoyu zayıflatır ve sönümlendirirsek, putperestlik de azalır ve bitmeye yaklaşır. “Biter” diyemiyoruz, çünkü madde âleminde yaşarken eşkoşmalardan %100 kurtulmaya imkân yoktur.¹¹⁵

Eşkoşmalarımızı keşfetmek için “Ben neleri kaybetmekten korkarım?” sorusunu samimiyetle cevaplamak, cevaplarımızı yazarak üzerinde düşünmek faydalı olur. Eşkoştüğümüzü anladığımız nesneleri başkalarına vermek ve hayatımızdan çıkarmak, o nesnelere aşırı değer vermekten bizi kurtarır, o değeri normal hale getirir ve eşkoşmadan özgürleşmemizi sağlar. Buna “terk” denmektedir. Terk, birşeyden maddî olarak ayrı olmak değil, eşkoşmamak, zihnen o şeyden özgür olmak anlamına gelir.¹¹⁶ Zekât, terk alıştırmayı yaptıran, terki kolaylaştıran bir ibadettir.

Kendi deneyimim de şöyledir: “Olmazsa olmaz” dediğim ve mutlu olmak için şart saydığım bir sürü şey vardı. Bunların hiçbirisi gerçekleşmedi. O zaman onlarsız da yaşanabildiğini gördüm, anlam ve önemleri benim için kayboldu. Eşkoşmalarımın bir kısmı, “zoraki terk” yoluyla “gönüllü terk”e ulaşmamla ortadan kalkmış oldu. Şimdi o şeylerle değil, daha farklı şeylerle mutlu oluyorum.

Sadece kendi yaşam plânımızı gerçekleştirmeye konsantre olmak ve bu plânda yer almayan güzel şeyleri istemeyi bırakmak, bunu bir yoksunluk olarak görmekten vazgeçmek, bizi özgürleştirir.

¹¹¹ Ergün ARIKDAL, agy, s. 25-26.

¹¹² Sadıklar Plânı-Ruhsal Tebliğler, Celse 93, s.423.

¹¹³ Sadıklar Plânı-Ruhsal Tebliğler, Celse 93, s.424-425.

¹¹⁴ Sadıklar Plânı-Ruhsal Tebliğler, s. 414.

¹¹⁵ Ergün ARIKDAL, Büyük Sentez Tekâmül, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1999, s. 83-84.

¹¹⁶ Ahmet GÜRBÜZ, agy, s. 128.

Dünya büyük bir ziyafet sofrasına benzer. Milyonlarca çeşit nimet barındırır. Aç olarak bu sofraya geldiğimde herşeyin tadına bakarsam, mide fesadına uğrarım. Benim ihtiyacım ne ise onu yemem ve sadece ihtiyacım kadar yemem lâzımdır. İhtiyaçlarımın ne olduğu ise yaşam plânımda belirlenmiştir.

Terk, kendini hatırlama ile bir ve aynıdır. Bu, kişiliğin egemenliğine kısa da olsa bir ara vermek, içimizdeki daha derin ve büyük şeyleri fark etmek, kişiliğimizden ve eşkoştuğumuz diğer şeylerden daha büyük ve yüce olan birşeylerin bulunduğunu idrak etmek demektir.¹¹⁷ Kısaca: "Bundan daha önemli şeyler var!"

Ergün Arıkdal, sevginin eşkoşmayla değil, ancak terk ile mümkün olduğunu yazmış ve şöyle devam etmiştir: "Terk; herşeye ve herkese karşı akli ve vicdanı kullanarak davranmak, yerinde ve zamanında hareket etmektir. Sevmek, tekel altına almak değil, sevilenin özgürce gelişmesine imkân sağlamaktır. Bu imkânı sağlayabilmek için de eşkoşmamak gerekir."¹¹⁸

Eşkoşmalardan özgürleşmek için yapılabilecekler konusunda ise şöyle demektedir: "Olay içinde olay olmaktan kurtulmanın en pratik yolu, Gurdjieff'in "kendini hatırlama" metodudur. Kendini hatırlama, bir anlamda, insana öfkesini denetlemeyi öğretmeye çalışan bir metottur. Örneğin, bir kavga olayını ele alalım: Karşımızdaki insan size bir hakarete bulunsun, küfür etsin veya zarar vermeye çalışsın. Aynı anda siz de, o karşınızdaki insanın ruh hâli içine girdiğiniz zaman, olayla olay oldunuz demektir. Ama o anda, "Dur bakalım Ahmet, şimdi şu şekilde bir tahrik var, aslında bu hakaretlerin senin kişiliğinde hiçbir ilgisi yok. Bu geveze adam kendi kendine söyleniyor, birşeyler yapıyor. Sen burada gayet akıllı davranarak olayı kendi lehine çevirebilirsin ve hiçbirşey olmamış gibi bu olayın içinden sıyrılabilirsin, olayı gör ve tedbir al" diyebilirsiniz, burada, olayın içinde kendinizi fark ediyorsunuz.

Bir olay oluyor. Ama o olay biz değiliz. Hattâ size şahsen hakaret edilmiş bile olsa, yüzünüze karşı da olsa, buna karşı aynen bir taoistin yaptığı gibi gayrişahsî hareket edebiliyorsanız, iş kökünden halledilmiştir."¹¹⁹

Birşeyleri bırakma, birşeylerden vazgeçme ve birşeylere boşverebilme egzersizleri yapmak gerekir. Vazgeçebilmek çok büyük bir güçtür ve kişiyi özgür kılar. Başkalarının eleştirilerine kulak vermek ve bizzat eleştiri talep etmek de yararlı olur.

İhtiyaçları olabildiğince azaltmak tavsiye edilmektedir. Yaşamdan ve diğer insanlardan ne kadar az şey beklersek, ihtiyaçlarımızın karşılanmaması halinde duyacağımız rahatsızlık ve düşkünlüğü da o kadar az olur.¹²⁰

Alışkanlıklarımızı değiştirmeye çalışmak da, otomatizmadan çıkıp farkındalığımızı yükseltmemizi sağlar ve eşkoşmalardan özgürleşmeye yardımcı olur. Yalnız kötü alışkanlıklar değil, iyi alışkanlıklar da zaman zaman değiştirilmelidir. Her gün herşeyi aynı şekilde yaparak makine gibi yaşamak, farkındalığı düşürür.

¹¹⁷ Harry BENJAMIN, agy, s. 39-40.

¹¹⁸ Ergün ARIKDAL, Yaşamın Amacı Kendini Bilmek, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1998, s. 70.

¹¹⁹ Ergün ARIKDAL, agy, s. 163-164.

¹²⁰ Harry BENJAMIN, agy, s. 76.

Hayatımızda nelere dokunulduğunda büyük tepkiler veriyoruz, araştırmalıyız. Bunlar ciddi eşkoşmalarımızdır.

Olduğumuzu sandığımız şeylerle, rollerimizle, ünvanlarımızla, şöyle veya böyle bir insan olduğumuza dair fikirlerimizle, hayallerimizle aramıza mesafe koymalıyız. Ne olduğumuza ve nasıl biri olduğumuza dair düşünce ve varsayımlarımız, kendimizi bilmemizin önündeki engellerdir. Çünkü bunlar öze değil, kişiliğe ait şeylerdir ve kişilikle özdeşleşmeye yol açmaktadırlar. "Krişnamurti'ye göre, kendini bilmeksizin ve kendini olmak istediği gibi değil de olduğu gibi göremeden; kişinin kendisini anlaması ve bütün bu düşünme sürecinin ötesine geçebilmesi olanaksızdır."¹²¹ Gerçeğin ne olduğunu keşfedebilmek için zihnin bütün koşullanmalardan kurtulması gerekir.¹²²

Meditasyon uygulaması olarak, kimliklerimizi, ünvanlarımızı, rollerimizi, adlarımızı yazıp, tek tek düşünerek, her biri için "Ben x değilim" deme yöntemi tavsiye edilmektedir.¹²³ Çünkü kim olduğumuzu anlamak için, önce kim olmadığımızı anlamaya ihtiyacımız vardır.

Tavsiye edilen diğer bir yöntem de zikirdir. Zikir, yani bir mantranın, kutsal bir adın (özellikle de dört elementi kapsıyorsa) tekrarlanması, kişiyi zihinsel bir ayna vasıtasıyla yüksek benliğiyle buluşturur.

Swami Budhananda, eşkoşmalardan korunmak için şu beş maddeyi düşünmemizi tavsiye etmektedir:

1. Bir gün üstüme yaşlılık çökecek ve ben bundan kaçınamam.
2. Bir gün üstüme hastalık çökebilir ve ben bundan kaçınamam.
3. Bir gün üstüme ölüm çökecek ve ben bundan kaçınamam.
4. Değer verdiğim herşey değişime, bozulmaya ve ayrılığa maruzdur ve ben bundan kaçınamam.
5. Ben kendi edimlerimin, eylemlerimin neticesiyim ve ben bundan kaçınamam ve eylemlerim ise, iyi ya da kötü, onların varisi olacağım."¹²⁴

Ahmet Gürbüz'ün "Zen ve Tasavvuf Işığında Kendini Bilmenin Yolu" adlı kitabında; bir duyguyla, duyu algısıyla yahut düşünceyle özdeşleşmemek için, ona yandaş veya karşıt tavır almamak, onu nötr bir şekilde gözlemlemek tavsiye edilmektedir. Yani onunla mücadele etmeyeceğiz, fakat ona katılıp eşlik de etmeyeceğiz.¹²⁵ Birşeyi kınar veya haklı çıkarırken, "olanı" gözlemleyemeyiz; sadece kendi yarattığımız yansımaları görürüz.¹²⁶

Ouspensky'nin tavsiyesi de aynıdır: "Eşkoşmadan kurtulmak için, mantal bir dedublümana ihtiyaç vardır. İnsanın kendisini ikiye ayırması lâzımdır: "Ben ve obje (ya da ben ve o) iki ayrı şeyiz; ben ve o, aynı değiliz" diyebilmeliyiz. Sufi dilinde bu, "nefsi hasım görmek" diye geçer."¹²⁷ Bu sayede kişi değişmez ve bütünsel bir varlık olmadığı ve günlük davranışlarının amaçlı ve şuurlu olmaktan

¹²¹ Harry BENJAMIN, agy, s. 151.

¹²² Harry BENJAMIN, agy, s. 150.

¹²³ Deniz ŞİVA OFLAZ, Işığın Müziği, Postiga Yayınları, İstanbul, 2011, s. 46.

¹²⁴ Swami BUDHANANDA, Zihin Kontrolü, Okyanus Yayıncılık, İstanbul, 2002, s. 42-43.

¹²⁵ Ahmet GÜRBÜZ, agy, s. 38-39.

¹²⁶ Jiddu KRISHNAMURTI, Bilinenden Kurtulmak, Omega Yayınları, İstanbul, 2010, s. 28.

¹²⁷ P.D.OUSPENSKY, İnsanın Gerçeği "Kendini Bilmek", Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2010, s. 504-505.

ziyade olaylar karşısındaki tepkilerden ibaret olduğu gerçekleriyle yüzleşir.¹²⁸ Aynı teknik, Krişnamurti tarafından da tavsiye edilmektedir.

Bilincimizi Gözlemci'ye geçirdiğimiz zaman eşkoşmalar kendiliğinden kırılır. Bunu kendiliğimizden yapmadığımız için eprövler vasıtasıyla yaparız. Eşkoştığımız birşeyi kaybettiğimiz yahut onunla ilgili bir düşünceliğine uğradığımız anda, eşkoşma nesnesiyle aramıza bir mesafe girer, kendimizi ondan ayırırız, o olmadığımızı anlarız ve bilincimiz Gözlemci'ye geçer. Böylece eşkoşma kırılır.

Ahmet Gürbüz'ün alıntıladiğı şu metinde de "Ben Kimim?" Gözlemi" tavsiye edilmektedir:

"Ben Kimim Gözlemi', diğler tüm düşünce ve hisleri yok eder ve 'yanmakta olan odun yığınını karıştırmak için kullanılan çomak' gibi sonunda kendisi de kül olup gider. Bu "ben kimim gözlemi", kuşkusuz, tüm düşünce ve hislerin izlenmesinde merkezî sorgulama konumuna getirilebilir. Tüm düşünce ve hisler, sonunda "ben"le ilgili olduğuna göre; yapılacak "ben kimim" gözlemiyle, "gönül", kaynağına, yani Kalb'e geri dönecektir. Sürekli böylesi uygulamayla, gönül de kaynağında kalma becerisini geliştirecektir. Böylece "gönül Kalb'te kaldığında" yani genel olarak zihin olumlu zihne dönüştüğünde, tüm düşünce ve hislerin kaynağı olan "ben" ortadan kalkacak; tüm yapılanlar ve olanlar "ben"ın nefsanîyeti olmadan mevcûdiyet kazanacağından dolayı, herşey ilâhî niteliğe bürünebilecektir."¹²⁹

Kendini gözlemleme pratiğinin endişe, gerilim yahut özdeşleşme halinde yapılması durumunda sonuç alınamayacağı uyarısında bulunmaktadır. "Aşırı endişeli bir halde hiçbirşey yapamazsınız, çünkü ânında merkezlerin yanlış bölümlerinde olursunuz. Gerçekten negatif bir durumda çalışmaktasınız ve başarısızlık sizi bunaltır. Kendini gözlemleme pratiği, diğlerlerine gösterilmeden ve belirli bir şekilde kendine de gösterilmeden yapılmalıdır. Bazen bunun birşeye yandan bakmak olduğunu, yani sanki kişi ona pek fazla dikkat etmiyormuş gibi devam ettiğini düşünürüm."¹³⁰

Meditasyon olarak "Yüksek Benliğimize ulaşmanın tekniği" adıyla verilen tüm teknikler kendini bilme çalışmasında yararlıdır. Bunların birisi Evelyn Monahan'ın "Metafizik Şifa" adlı kitabında (Ruh ve Madde Yayınları) mevcuttur. Bir diğeri, Gahl Sasson ile Steve Weinstein'ın "Bir Dilek Tut Hayatın Değişsin: Kabala'nın Gizemi" adlı kitabındaki on haftalık uygulamanın ikinci haftasına ait meditasyon tekniğidir.

Kabala Yaşam Ağacında özellikle Geburah sefirotu, eşkoşmalardan özgürleştirici bir işleve sahiptir. Bu sefirota ait ilâhî isim olan "Elohim Gibor", mantra olarak tekrarlanabilir. Bu sefirotun simgeleri olan 5 sayısı, Mars gezegeni, kırmızı renk, çam ağacı ve ateş unsurunun simgesel güçlerinden yararlanmak mümkündür. Geburah bizi fazlalıklarımızdan arındırmak içindir. Diğler işlevleri de cesaret, güç, eylem ve mücadeledir.

Ayrıca "sol beyin" çalışması olarak da, sorgulayıcı, araştırmacı ve analitik yaklaşım, eşkoşmaları fark etmeye katkıda bulunur. Entellektüel çalışmanın fayda sağlayacağı konu, özellikle kollektif eşkoşmaların farkına varılmasıdır.

¹²⁸ Harry BENJAMIN, agy, s. 33-34.

¹²⁹ Ahmet GÜRBÜZ, agy, s. 106.

¹³⁰ Maurice NICOLL, aynı eserin ikinci cildi, s. 455.

Berk Yüksel, kendini bilme sürecinin aşamalarını şu şekilde sıralamıştır:

1. Kendini tanımak, idrak etmek,
2. Aradığını nerede bulacağını bilmek, araştırmak, çabalamak ve yüzleşmek,
3. Bulduğunun değerini fark etmek, farkındalık, uyanış, kavrayış,
4. Bulduğunu kendisiyle zenginleştirmek, katkı vermek,
5. Aradığınızı bulmak yolunda bedel ödemeyi göze almak.¹³¹

11. AN'DA YAŞAMAK

Eşkoşmalar ile zaman illüzyonu arasında, kendini bilmek ile de şimdiki zamanın farkındalığı arasında sıkı bir ilişki bulunmaktadır. Sahte kişilik, çizgisel zaman algısı olmaksızın işlev göremez ve kontrolü elinde tutamaz. Zihin zaman demektir. Bu yüzden zihinle özdeşleşme, çizgisel zaman algısıyla paraleldir. Dirençler, kabuklar, tamponlar, an'ın farkındalığına karşıdır.

Istırap, çizgisel zaman algısının esiri olmaktan kaynaklanır. An'ın farkındalığında ıstırap bulunmaz, eşkoşmalar kırılır ve hiçbirşeyle özdeşleşilmez. Çünkü herşey onurlandırılır, fakat hiçbirşey önemli olmaz. Otomatizma olmaz.

Ego, geçmişten ve gelecekte beslenir. Çünkü geçmişle özdeşleşir. Kişilik, geçmişe dayanır. Oysa an'ın farkındalığında yaşayan insan, benlik duygusunu geçmişinden değil, öz varlığından alır.

Geçmiş belleği, gelecek beklentileri içerir ve ikisi de illüzyondur. Şimdi'yi olduğu gibi kabullenmemek, ona direnmek, olanla olması istenen arasında içsel çatışma yaratır. Bizi öz varlığımızdan ve Bütün'den ayırır, ayrılık hissini yaratır ve güçlendirir. Ayrılık hissi güçlü olduğunda, ayrı formlar dünyasına daha bağlı oluruz ve öz varlığımızla irtibat zayıflar. Teslimiyet (dirençsizlik) durumunda ise, ayrılık yerine birlik hissi artar ve öz varlığımızla irtibat güçlenir. Hiçbir şekilde ıstırap yaratılmaz.

Kendi dışında hiçbirşeye bağlı olmayan bir Var'lık sevinci hissetmek, bunu geçici değil, kalıcı bir mevcudiyet olarak hissetmek, kişiyi "Rabbini bilme" noktasına getirir.¹³²

Eckhart Tolle, spiritüel uygulama konusunda şu tavsiyede bulunmaktadır: "Yaşamınızı sürdürürken, dikkatinizin yüzde yüzünü dış dünyaya ve zihninize vermeyin. Dikkatinizin bir kısmını içinizde tutun."¹³³

Bir olayın içinde kendimizi yakalayarak "Şu anda ne hissediyorum/yaşıyorum?", "Niçin bunu hissediyorum/yaşıyorum?" gibi sorular sorarak cevaplamak, bizi "dikkat" haline sokar, olayı tanımlayarak ona bir mesafe koymamızı sağlar ve özdeşleşme sürecini keser. Herhangi bir dışsal olay yahut içsel halde kendimizi yakalamak, kendimizde birşeyleri değiştirebilmenin koşuludur.

Teslimiyet ancak şimdi'de mümkündür. Şu an'ı yargılamamak, şu an'a dair dirençleri kaldırmak anlamına gelir. Direnmenin yerini "izin vermek" alır. Teslim olmama halinde ise, ego katılaşıp, ayrılık

¹³¹ Berk YÜKSEL, Kendini Bilmek Yolculuğu ve Ezoterik Bakış, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2011, s. 241.

¹³² Eckhart TOLLE, Şimdi'nin Gücü, Akaşa Yayınları, İstanbul, 2011, passim.

¹³³ Eckhart TOLLE, agy, s. 147-148.

duygusu güçlenir, dünya ve çevremizdeki insanlar tehdit edici olarak algılanır. Onları yok etme dürtüsü, rekabet ve hükmetme ihtiyacı ortaya çıkar.¹³⁴

Şimdiki an'ın farkındalığına geçtiğimiz anda imajinasyon ve çağrışımlar durur.¹³⁵ Çaba, dağılma, çatışma olmaz. Hiçbir onaylama, reddetme, yorumlama, seçim bulunmaz, sadece tam bir farkındalık bulunur.¹³⁶

12. SONUÇ

Kendini bilen insan ve özgür bir ruh varlığı olmak için;

İstediğini isteyebilmek,

İstediğini düşünebilmek,

İstediği seçimi yapabilmek,

Seçimlerinin ve isteklerinin sebebini bilmek ve o sebepleri vicdanen onaylıyor olmak,

Vicdanının sesine göre yaşamak, onu diğer tüm faktörlerden üstün kabul etmek,

Duygularının ve düşüncelerinin farkında olmak ve onların sebeplerini bilmek,

İstediği anda değiştiremeyeceği hiçbir alışkanlığı (hiçbir otomatizması) olmamak,

Bağımlılık ve beklenti sahibi olmamak, eşkoşmalarını yok denecek kadar az seviyeye indirmiş olmak,

Kendini dışarıdan gözlemleyebilmek,

Her türlü istek ve ihtiyacına, hedefleri doğrultusunda, dur diyebilmek,

Hiçbir korkusu olmamak,

Vazgeçemediği ve yüzleşemediği hiçbirşey bulunmamak,

Hiçbir önyargıya sahip olmamak,

Hiçbir zihin kalıbı tarafından yönetilmemek,

Zihin kalıplarının tamamının farkında olmak, aradan uygun bulduklarını seçerek bilinçle uygulamak, uygun bulmadıklarından ise özgür olmak,

Sürekli olarak gerçeği araştırma halinde yaşamak,

Hiçbirşeyi peşin peşin "gerçeğin kendisi" olarak kabul etmemek, görünüşe aldanmamak,

Tek benlik olmak, herkese ve herşeye aynı muameleyi yapmak,

Herşeyi bilinçli kararıyla yapıyor olmak,

Yaşamının sorumluluğunu %100 üstlenmiş olmak,

Hiçbirşeyin kölesi olmamak, nefesine tam hâkimiyet,

Hiçbirşeyden etkilenmeyen bir iç güce, içsel mutluluk ve huzura sahip olmak,

İncinmemek, incitmemek ve zararsız olmak,

Kim olduğunu, niçin yaşadığını, nereye gittiğini, ne istediğini bilmek,

Değişime açık ve istekli olmak,

Sınırlarının farkında olmak, dışsal uyarıya ihtiyaç duymadan, sınırdaki kendini durdurabilmek,

İç çatışması kalmamış, içsel barışını sağlamış olmak,

Dengelenmiş olmak,

İlke sahibi olmak, ancak ilkelerinin kölesi olmamak ve istediğinde ilkelerini bilinçli olarak değiştirebilmek,

¹³⁴ Eckhart TOLLE, agy, s. 219.

¹³⁵ Maurice NICOLL, agy, s. 313.

¹³⁶ J. KRISHNAMURTI, Zihinsel Kurtuluş, Omega Yayınları, İstanbul, 2011, s. 17 ve s. 69.

Ritim ve tarz sahibi olmak, ancak bunların kölesi olmamak, ritmini ve tarzını istediğinde, bilinçli olarak değiştirebilmek,
Sürekli olarak kendini yeniden yaratma halinde olmak gerekmektedir.

YARARLANILAN KAYNAKLAR

- ADASAL Rasim, Prof.Dr., Yeryüzü Tanrıları-Liderler, Komutanlar ve Kahramanlar Psikolojisi, Minnetoğlu Yayınları, İstanbul, 1979.
- ARIKDAL Ergün, Büyük Sentez Tekâmül, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1999.
- ARIKDAL Ergün, Değişime Doğru, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1996.
- ARIKDAL Ergün, Devre Sonu, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2003.
- ARIKDAL Ergün, Sonsuzluk Yolcusu Evrensel İnsan, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2002.
- ARIKDAL Ergün, Yarınlar İçin Pozitif Yaşam, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2001.
- ARIKDAL Ergün, Yaşamın Amacı Kendini Bilmek, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1998.
- BENJAMIN Harry, Kendini Bilmenin Temelleri, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1995.
- BERGSON Henri, Gülme, Ayrıntı Yayınları, İstanbul, 2006.
- BUDHANANDA Swami, Zihin Kontrolü, Okyanus Yayıncılık, İstanbul, 2002.
- CANSEVER Gökçe, İçimdeki Ben, Boğaziçi Üniversitesi Yayınları, İstanbul, 1976.
- ÇAPLI Orhan, İnsanın İç Dünyası, Bilgi Yayınevi, Ankara, 1992.
- ELMACIOĞLU Tuncer, Bilgece Yaşamak, Hayat Yayıncılık, İstanbul, 2003.
- FINLEY Guy, Akışa Teslim Olmanın Sırrı, Gün Yayıncılık, İstanbul, 2008.
- FOUCAULT Michel, GUTMAN Huck, HUTTON Patrick H., Kendini Bilmek, Om Yayınevi, İstanbul, 2001.
- FREUD Anna, Ego ve Savunma Mekanizmaları, Bağlam Yayınları, İstanbul, 1989.
- FROMM Erich, Sahip Olmak ya da Olmak, Arıtan Yayınevi, İstanbul, 1990.
- FROMM Erich, Sevme Sanatı, Payel Yayınları, İstanbul, 1995.
- Fundamentals of Buddhism, NSIC, 1993.
- GEÇTAN Engin, Psikodinamik Psikiyatri ve Normaldışı Davranışlar, Remzi Kitabevi, İstanbul, 1993.
- GÜRBÜZ Ahmet, Zen ve Tasavvuf Işığında Kendini Bilmenin Yolu, İnsan Yayınları, İstanbul, 2008.
- HULÛSÎ Ahmed, Gavsı A'zâm Abdülkâdir Geylanî-"Gavsîye" Açıklaması, Kitsan, İstanbul, 1995.
- KALYONCU Hamdi, Dr., Şirk Psikolojisi, Marifet Yayınları, İstanbul, 2000.
- KRİPALANÎ Jayanti, Teoriden Uygulamaya Meditasyon, 47 Numara Yayıncılık, İstanbul, 2007.
- KRISHNAMURTI Jiddu, Bilinenden Kurtulmak, Omega Yayınları, İstanbul, 2010.
- KRISHNAMURTI Jiddu, Zihinsel Kurtuluş, Omega Yayınları, İstanbul, 2011.
- Lao Tse, Tao Te Ching, Yol Yayınları, İstanbul, 1994.
- Le BON Gustave, Kitleler Psikolojisi, Hayat Yayıncılık, İstanbul, 2001.
- MANDINO Og, İyi Yaşamının Kuralları, Eti Kitapları, İstanbul, 1992.
- MURAT İbrahim, Hacı Bektaş-ı Veli'nin 14 Sırrı, İlgi Yayınları, İstanbul, 2007.
- Nichiren Daishonin'in Toplu Eserleri, Cilt 1.
- NICOLL Maurice, Gurdjieff ve Ouspensky Öğretisi Üstüne Psikolojik Yorumlar (2 cilt), Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2008 ve 2010.
- NORWOOD Robin, Neden Ben? Neden Bu? Neden Şimdi?, Meta Yayınları, İstanbul, 2008.
- NURBAKÎ Halûk, Onk.Dr., Ayet-el Kürsî Yorumu, Damla Yayınevi, İstanbul, 2005.
- NURBAKÎ Halûk, Onk.Dr., Fatîha'nın Kırk Yorumu, Damla Yayınevi, İstanbul, 2006.
- OFLAZ Deniz Şiva, Işığın Müziği, Postiga Yayınları, İstanbul, 2011.
- OUSPENSKY P.D., İnsanın Bilinmeyen Psikolojisi, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1995.
- OUSPENSKY P.D., İnsanın Gerçeği "Kendini Bilmek", Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2010.
- OUSPENSKY P.D., "Şuur"-Gerçeğin Araştırılması, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1995.
- ÖZTÜRK Yaşar Nuri, Fatîha Sûresi Tefsiri, Yeni Boyut Yayınları, İstanbul, 1996.
- QUINN Daniel, İsmail, Dharma Yayınları, İstanbul, 2002.
- RUHSELMAN Bedri, Dr., Allah, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 1993.

SACKS Oliver, Karısını Şapka Sanan Adam, Yapı Kredi Yayınları, İstanbul, 2002.
Sadıklar Plâni-Ruhsal Tebliğler, Ruh ve Madde Yayınları, İstanbul, 2010.
TOLLE Eckhart, Şimdi'nin Gücü, Akaşa Yayınları, İstanbul, 2011.
Weisheit des Alten Indien-Band 2-Buddhistische Texte, Orientalische Bibliothek, Verlag C.H.Beck, München, 1987.
YÖRÜKOĞLU Atalay, Prof.Dr., Gençlik Çağı, Türkiye İş Bankası Kültür Yayınları, Ankara, 1985.
YÜKSEL Berk, Kendini Bilmek Yolculuğu ve Ezoterik Bakış, Arkadaş Yayınevi, Ankara, 2011.
ZEMAN Adam, Bilinç Kullanım Kılavuzu, Metis Yayınları, İstanbul, 2006.
ZOHAR Danah, Kuantum Benlik, Doruk Yayıncılık, İstanbul, 2007.