

Konu: Ruhsal İnsan

Yazı: 08

AN FARKINDALIĞI

Doç. Dr. Haluk Berkmen

İnsanlar bu dünyada doğarlar yaşarlar ve ölürlere. Fakat pek çoğu neden bu dünyaya geldiğini ve hangi amaca hizmet ettiğini veya hangi ideolojinin oyuncağı olduğunu düşünmez bile. Kendine soru sormak ihtiyacı duymadan yaşar sonra çekip gider bu güzel mavi gezegenden... Bu tip insanların yaşamları bir hay-huy, bir etki-tepki mücadelesi içinde sürüp gider. Çalışırlar, evlenirler, çocuk yaparlar, çocuk büyütürler, yaşlanıp emekli olurlar ama bir gün olsun "*benim bu dünyada var olmamın amacı nedir acaba?*" diye sormazlar. Çünkü bu sorunun cevabını vermek için kendileri ile yüzleşmeleri, kendilerini sorgulamaları gerekir.

Ne geçmişin hatıraları ne de geleceğin hayallerinden etkilenmeden, objektif ve çıplak gözlerle kendini görebilmek öyle önemlidir ki, bu bakış, bu duruş bir kere elde edildikten, gerçeğin tadına bir kere varıldıktan sonra da vazgeçmek mümkün olmaz. Anda veya anında durumun şuurunda olmak yani uyanık olmak, keskin bir şuur halidir ve kendine göre doyulmaz bir tadı vardır. Ve aslında da hiç korkutucu değildir. Karşılaştığınız her duruma anında hâkim olmak, onu hemen toparlayıp, gerekeni yapmak sonra da o duygudan ya da o şuur halinden çıkıp yeni bir hâle girmek istemez misiniz? Ama etki ve tepkinin ötesinde durumun şuurunda olabilmek için beklenti ve saplantılardan kurtulmuş olmak gerekir. Hepimizi zorlayan da budur, saplantı ve beklenti, geçmiş ve gelecek...

Beklentiler gelecekle, saplantılar ise geçmişle ilgilidir. Tıpkı süregelen ince uzun bir yol gibi, her şeyi ardı ardına eklemekten öyle hoşlanıyoruz ki ya da bu tip düşünmeye öyle alıştık ki! Oysaki an'da yaşayınca ne geçmişin takıntıları ne de geleceğin beklentileri etkindir. An'ın farkına vararak yaşamak demek tercihli olmayan değerler üretmek demektir. Hiçbirinin diğerlerine göre daha önemli olmadığı güçler, erdemler ve bilgiler. Bir bakıma kendi egomuzu (nefsimizi) ön plandan geriye, arka plana çekebilmeye benzer bu durum.

Etki-tepki mekanizması içinde olan egomuzdur. Egomuz, yani nefsimiz bizim ne kadar önemli bir varlık olduğumuzu hep tekrarlayıp durur. Egomuz sürekli bizi korumaya çalışan bir kalkan gibidir. Devamlı bu ego kalkanının arkasına sığınarak

kendimizi güvende hissederiz. Bu korunma mekanizmasını da çoğu zaman "haysiyet, izzeti nefis, gurur, haklılık" gibi kavramların arkasına gizleyerek asıl nedeni görmekten kaçınılır.

Tercihli değerler içinde yaşayan insanlar için daima kendileri haklı, karşılarında duran da haksızdır. Bunu gündelik yaşamda gördüğümüz gibi, politikada ülkeler arası ilişkilerde de görüyoruz. Kendini tehdit eden bir hayali düşman yaratarak varlıklarını sürdüren ülkeler, aslında en fazla korku içinde yaşayanlardır. Yöneticiler korkuyu belli bir amaca ulaşmak için alet olarak kullanırlar. Korku sayesinde ülke halkı istenileni daha kolay kabul eder. Korku, insanın bağımsız düşünmesini engeller. Korkan halka istenileni yaptırmak için kullanılan alet "**ya-veya**" mantığıdır. "Ya benden yanasın veya benim düşmanımsın", "ya benim istediğimi yaparsın veya sonucu kötü olur" tarzında zorlayıcı önermeler.

Çin mistik okullarında hoca öğrencisine 'kung-an' denilen sorular sorar. Japon Zen Budizminde bu sorulara '**Koan**' adı verilir. Koan'lar bir çeşit bilmece gibidirler. Fakat bu bilmeceyi ya-veya mantığı ile çözmek mümkün değildir.

Örnek olarak, "Tek elin sesi nedir?" sorusu bir koandır. Ses çıkarmak için iki elin birbirine çarpması gerekir. Yani ikilik varlık oluşturur. Bu varlık ses de olabilir başka bir şey de. Tek elin sesi olabilir mi? Şeklindeki bir soru "Teklikten varlık oluşabilir mi?" veya "Teklikten çokluk oluşabilir mi?" sorusuna eşdeğerdir. Etrafımızda çokluk görüyoruz. Ancak hepsinin özü aynıdır. Teklikten hem çokluk oluşur hem de çoklukta teklik vardır. Bu durum sanki iki karşıt kavramın sentezi, birleşimidir. İşte bu birleşimi sağlayan da **Hem-hem** mantığıdır. Zen hocasının da istediği öğrencisinin bu hem-hem mantığını kavrayabilmesidir.

Hoca öğrencisine bu koanı sorduğunda ikilikten kurtulup hem-hem mantığı yardımıyla birliğe ve bütünselliğe ulaşmasını arzular. Bu mantığın yardımıyla daha geniş ve kapsayıcı farkındalık gelişir. İşte tüm mistik okulların amacı da bu türden farkındalığın artmasını sağlamaktır.

Hem-hem mantığına göre karşıt kavramlar birliğe gelip yeni bir boyut kazanırlar. Örneğin, varlık hem vardır hem de yoktur. Varlık vardır, çünkü yaşanabilir ve hissedilebilir. Fakat varlık yoktur çünkü varlığı sözle anlatmak mümkün değildir. Varlık kavramlara sığmaz. Kavramlara sığmayan, sözle ifade edilemeyen varlık sadece yaşanabilir, anlatılamaz. Çünkü yaşam sadece akıl ve mantık olmayıp, ayrıca duyguları da içerir. Duyguları ise söze dökmek mümkün değildir. Onları her kişi kendi duygusallığı boyutunda yaşar.

Her yeni gözlem yeni bir farkındalık yaratabilir. Kesin olarak "yaratır" demek pek mümkün değil çünkü gözlemi nasıl yorumladığımız, hangi duyguları yaşadığımız çok önemlidir. Eğer "Önemli değil, sadece bir tesadüftür" dersek olayı o seviyede kesip daha derine inme gereği duymayız. Ama "Bu olayın altında bir neden olmalı" şeklinde düşünüp sorgulamaya devam edersek derine inmiş oluruz ve farkındalığımız da artar.

Bizler olayları gözlemlerken aynı zamanda kendimizi de gözlemlemiş oluruz. O olayın bizim başımıza neden geldiğini sorgularken kendimize tarafsız bir gözle bakıp, dıştan gözlemlememiz gerekir. Kendi dışımıza çıkıp kendimizi bir nesne gibi gözlememiz gerekir. Demek ki, hem gözleyen hem de gözlenen biz olmalıyız. Kuantum kuramı der ki; "Gözleyen ve gözlenen bir bütün oluştururlar ve

birbirlerini etkilerler.” Eğer biz kendimizi gözlersek kendimizi etkilemiş ve kısıtlayıcı duygulardan kurtulmuş oluruz. Bu etkileşmenin sonucu değişimdir. Fakat değişimi sağlamak için düşünce şeklimizi, mantığımızı değiştirmemiz gerekir. Bu yeni mantık ayırımları birliğe getiren Hem-hem mantığıdır. “Görünen dünya hem dışımızdadır hem dışımızda değildir” şeklinde düşünürsek ayırımdan birliğe doğru adım atmış oluruz. İnsan kendini tarafsız bir gözle gözlerse kendini değiştirebilir. An içinde farkında olmak bunun ilk şartıdır. Terside doğrudur.

Değişmiş olan insan anında farkında olan insandır.