

Konu: **Ruhsal İnsan**

Yazı: **51**

Katılımcı Farkındalık

Doç. Dr. Haluk Berkmen

Gerek uzak doğu Zen öğretilerinde gerekse Anadolu Sufi geleneğinde en önemli yaklaşım hayata ve olaylara seyirci kalmaktan çok **katılmaktır**. Yaşanan fakat sözle anlatılamayan varlığı anlamak mümkün müdür? Çünkü anlamak için kavramlara gereksinim vardır ve kavramlar da sözlerle aktarılır. Gerçek anlamda anlamak katılımıdır. Gözlem yaparak da anlarız fakat o analitik (ayırımçı) anlama şeklidir. Yani, diyalektik (ikilemlili) mantık kullanılarak anlamak metodudur. Bu tür anlamak insanı yüceltmez. Onun benliğinde değişiklik yapmaz.

Oysaki "**katılımcı-anlama**" metodunda kavramlar kesin çizgilerle ayrılmış değildir. Her kavram bütünün bir parçasıdır ve karşıtı ile iç-içe geçmiş durumdadır. Katılımcı anlamamanın metodu sentetiktir (bütüncüldür), mantığı da **hem-hem** mantığıdır. Sentetik anlama metodu tamamen öznel olup her şahsın kendi kapasitesi ve yeteneği oranında olur. Herkesin katılabilme ve olayları yorumlama kapasitesi farklıdır. Bu bakımdan herkesin anlama düzeyi de farklı olmaktadır. Tam olarak anlayabilmek için 3 farklı düzeyde gelişmiş olmak gerekir.

1. Birinci düzey **bilgi** düzeyidir. Anlayabilmek için öncelikle bilgi sahibi olmak gerekir. Bilgi dıştan elde edilir ve gözleme dayanır. Okulda öğrendiklerimiz, ailemizin bize öğrettikleri ve genel olarak hayatta okuyup veya dinleyip öğrendiklerimiz gözlemleyerek elde ettiğimiz bilgi sınıfına girer. Bilginin getirdiği anlayış akıl ve dialektik (eytişim) mantık yardımıyla olur.
2. İkinci düzey **sezgi** düzeyidir. Bu düzeyde anlayış içten gelir ve katılımcı olmayı gerektirir. Sezgisel anlayışta hisler ve duygular büyük rol oynar. Bu tür anlayış için akıl ve mantık gerekli değildir. Hatta hiç mantığa gerek yoktur. İnsan sezgisel olarak bir anlayışa varır ama bu sezgileri sözle ifade etmek çok zordur.
3. Üçüncü anlayış düzeyi **farkındalık** sayesinde oluşur. Bu tür anlayış ani ve kapsayıcı olur. Yani dıştan gelmez. Sezgi ve bilgi içerir ama sözle ifade edilemez. Sözler bu anlayışı aktarmakta yetersiz kalır. Çünkü bu anlayışta nesne değil özne önem kazanmaktadır. Farkındalık, **kapsayıcı düşünce** olarak tanımlanabilir.

Birinci tür anlayış sahibi insanlara sürekli her yerde rastlıyoruz. Örneğin, tıp doktoru bize bir tedavi metodu önerdiği vakit bilgisine dayanır ve daha önce benzer haller gözlemlediği için bize de uygun bir tedavi olacağını düşünür. Onun anlayışı bilgi düzeyindedir.

İkinci tür anlayış sahibi insanlara örnek olarak fal bakan insanları verebiliriz. Onlar sezgisel olarak size birtakım olayları veya durumları aktarırlar. Geçmişten ve çoğunlukla

gelecekte söz ederler. Çünkü gelecek henüz gelmemiştir. Bu bakımdan sezgilerinin doğru olup olmadığını da anında tespit etmek mümkün değildir. Sadece sezgi ile gelen anlayış da yeterli olamaz.

Asıl ileri düzeyde anlayış üçüncü tür olup ilk iki anlayışı içerdiği gibi fazladan cesaret de gerektirir. Bu durumda hem bilgi hem de sezgi vardır. Fazladan da olayı anında kavrayıp gerekli çareyi veya tedbiri cesurca almak da vardır. O anda katılımcı olarak gerekli davranış tarzını uygulayan kimse hem etki-tepki mekanizmasını çalıştırır hem de anında etki-tepki mekanizmasının dışına çıkmayı bilir. Olaya çok hızlı tepki veriş etki-tepki mekanizması içinde olduğu intibainı verir. Oysaki anında o oyunu terk etmesini de çok iyi bilir. İşte ileri düzeyde **farkındalık** budur. Yani olayın akışına kendini kaptırmamak ve olayın gerisinde yatan nedeni anında görüp, oyunu terk etmektir. Buna "bağlantısız olmak" veya "özgür olmak" da diyebiliriz.

Günümüzde "özgürlük" kutsal bir kavram haline gelmiş durumdadır. Oysaki özgürlük ile bilinç ters orantılı olarak değişirler. Biri büyürken diğeri küçülür. İnsanın özgürlüğü ne kadar az ise bilinci o kadar fazla olur. Bu ifade size ilk anda ters gelebilir. Açıklayayım.

Özgürlüğün kısıtlanması dıştan gibi görünse de her zaman içten gelir. Bir siyasi rejim özgürlüğü kısıtlıyorsa bunun nedeni o siyasi rejimin halk tarafından istenmiş olmasıdır. Örneğin, hem komünist hem de faşist sistemlerde özgürlükler kısıtlanmış idi. Ama o ülkelerin halkı tarafından istendi, hem de büyük istekle desteklendi. İnsanlar kendi özgürlüklerinden seve seve vazgeçtiler. Çünkü özgürlük zordur ve sorumluluk gerektirir.

Aşırı özgürlük ve seçim fazlalığı insanların hem maddi hem de manevi yönden dağılmasına neden olur. Maddi dağılıma örnek göçebe toplumların kaderi gösterilebilir. Göçebe toplumlar büyük boş arazileri görünce yayılıp dağıldılar. Fakat bir süre sonra onlardan iz kalmadı. Bunun en açık örneği Hun toplumdur. Asya'dan hareket edip Avrupa'ya kadar yayılan Hunlar Atilla'nın ölümünden sonra tümüyle yok oldular ve Hun devleti diye bir devlet kalmadı. Tüm göçebe toplumların kaderi aynı olmuştur. Oysaki yerleşik toplumlar bilgi birikimi sayesinde bir-arada kalarak varlıklarını sürdürmüşlerdir. Günümüzde bile ülkelerin dağılmalarına neden olan özgürlüklerin artışıdır. Sovyetlerin dağılışı bu duruma güzel bir örnek oluşturur.

Manevi yönden aşırı özgürlük "**seçim fazlalığı**" olarak belirir. Eğer insanın, herhangi bir konuda, seçenekleri fazla ise tereddüde düşmesi ve seçimini geciktirmesi doğaldır. Tereddüdün nedeni de bilgisizliğin sonucu oluşan bir kararsızlıktır. Oysaki az seçimi olan veya hiç seçimi olmayan bir insan için ne tereddüt söz konusudur, ne de kararsızlık. Seçimi olmadığından hiçbir tereddüde yer kalmadan karar verir ve gerekli davranışta bulunur.

Seçim fazlalığı keyfiliği ve aşırı umudu körükler. Umudun fazlalığı ise ego denen bencilliği güçlendirir. Oysaki niteliği yüksek **farkındalık** sahibi isek, seçim yapacak bir durum kalmaz. Yapılan seçim zorunlu bir seçim olacağından egonun şişmesi gerçekleşmez. Çünkü seçim azlığını kişi kendi farkındalığı ile sağlamıştır. Farkındalığı yüksek insan, kendi seçimiyle olaya veya duruma cesaretle katılır ve gerekeni yapar.

Demek ki, insanın **farkındalık** düzeyi yükseldikçe yapacağı seçimler azalır. Tüm bilge kişiler düşünce ve davranışlarını kontrol altında tutmayı başarmış olan farkındalıklı kişilerdir. İnsan, bilgelik yolunda ne derece yükselirse o derece keyfi davranışlarında azalma olur. Bu durumu bir dağa tırmanmaya benzetebiliriz. Dağın alt yamaçlarında hareket etmek kolaydır. Fakat dağa tırmandıkça hareket serbestiniz azalır. En zirvede ise hiç kalmaz. Bu duruma Hint felsefesinde "**nirvana**" adı verilmiştir. İslam felsefesinde ise bu durumun adı "**fena-fillah**" mertebesidir. Bu boyuta ulaşan benlik dünya işlerinden uzaklaşmış, tamlık boyutuna ulaşmıştır. Her olayı ve olguyu en yüksek noktadan görüp değerlendirdiği için aralarında herhangi bir tercih yapamaz.